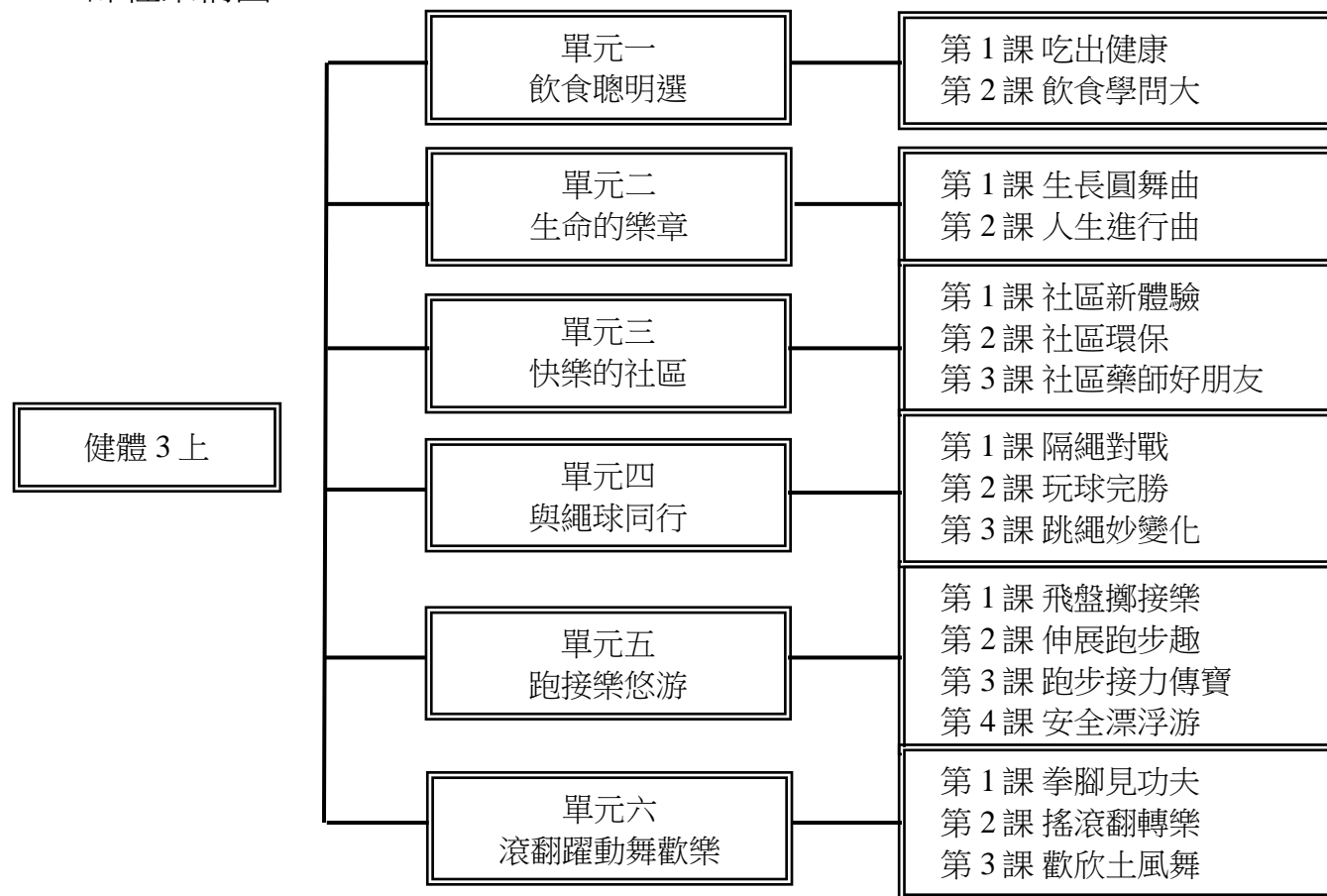


# 臺北市士林區富安國小 114 學年度第一學期 雙語【健康與體育】領域 (三年級)教學計畫表

教學計畫者：王俊成

選用教材：康軒版、台北市雙語健體教材

## 一、課程架構圖：



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第一週	9/1-9/7	第一單元 飲食聰明選	第一課 吃出健康	健體-E-A2	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2b-11-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-11-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-11-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-11-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>Food, nutrients, healthy Carbohydrates,protein,fats,minerals,vitamins,water,body grow,warm,energy,digest</p> <p>1. It helps/keeps/gives me ____.</p> <p>2. Which food helps/keeps/gives you ...? </p> <p>3. What's in your breakfast/lunch/dinner?</p> <p>4. I have ____ for breakfast/ lunch/dinner.</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第 1 課吃出健康</p> <p>《活動 1》健康比一比</p> <p>1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。</p> <p>2.教師請學生觀察課本第 6 頁，並提問：</p> <p>(1)小柚的餐盤中有哪些食物？</p> <p>(2)姐姐的餐盤中有哪些食物？</p> <p>(3)比較小柚和姐姐餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？</p> <p>《活動 2》健康餐盤</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。</p> <p>2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。</p>	1	1.教師準備六大類食物圖卡。	發表 實作	
第一週	9/1-9/7	第四單元 與繩球同行	第一課 隔繩對戰	健體-E-C2	<p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-11-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>Pick a ball or an object.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toss and catch.</li> <li>● Pass the ball forward/ backward/ high/ down.</li> <li>● Roll the ball/ object over your body up and down, round and round, down a leg or arm.</li> </ul> <p>Aim for the nine-square layout.</p> <p>Score a hit on the nine-square pattern.</p>	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 1 課隔繩對戰</p> <p>《活動 1》用手擊球與擊球接龍</p> <p>1.教師帶領學生複習用手擊球動作要領。</p> <p>2.教師說明「擊球接龍」活動規則：</p> <p>(1)一組 4 人，每人站立於一個區塊中。</p> <p>(2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。</p> <p>《活動 2》轉傳高手</p> <p>1.教師說明活動規則：</p> <p>(1)一組 5 人，1 人站場中央圓圈內，其他人面向圓心在不同區塊中站立。</p> <p>(2)圓圈中的人為轉傳手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一人接，下一人接球後再擊回，以逆時針方向進行。</p> <p>《活動 3》擊球九宮格</p> <p>1.教師說明「擊球九宮格」活動規則：</p> <p>(1)擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。</p>	2	1.教師準備粉筆、充氣排球 10 顆，依分組數準備角錐和橡皮筋繩、呼拉圈。	操作 發表	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第二週	9/8-9/14	第四單元與繩球同行	第一課隔繩對戰	健體-E-C2	<p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-11-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>Can you ____ Follow the pictures. Practice yourself.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● How do you catch the ball?</li> <li>● Which way of catching was easy?</li> <li>● Which was your favorite throw?</li> <li>● Which throw went the farthest?</li> <li>● Which kind of the ball</li> </ul> <p>PE leader prepares 3 inflatable volleyballs, 24 cones, and 16 rubber bands. prepares 2 rubber bands and 2 cones.</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰 《活動 6》擊球越人牆</p> <p>1.教師說明「擊球越人牆」活動規則： (1)4 人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。 (2)擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2 分鐘後任務互換。 《活動 7》轉移陣地</p> <p>1.教師說明「轉移陣地」活動規則： (1)8 人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。 (2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。 (3)擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得 1 分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。 (4)每次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。 《活動 8》排球小高手</p> <p>1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)教師將全班分為 6 人一組。 (2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。 (4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。 (5)落地得分制，其中一方得 6 分則比賽結束。 (6)獲勝組繼續留場中比賽，每組都比</p>	2	<p>1.教師準備充氣排球 3 顆、角錐 24 個、橡皮筋繩 16 條。</p> <p>2.教師準備橡皮筋繩、角錐 2 個。</p>	操作發表 運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								過一輪後，場中勝隊為冠軍。				
第三週	9/15-9/21	第一單元 飲食聰明選	第一課 吃出健康	健體-E-A2	<p><b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的的方法。</p> <p><b>2b-11-2</b> 願意改善個人的健康習慣。</p> <p><b>3b-11-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p><b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p><b>Ea-11-1</b> 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>Ea-11-2</b> 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>What can the six nutrients do for your body?</p> <p>Carbohydrates give you energy.</p> <p>Proteins help you grow</p> <p>Fats keep you warm</p> <p>Minerals keep you healthy</p> <p>Water helps break down food</p> <p>Vitamins help your digestion</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第 1 課吃出健康</p> <p>《活動 5》改善飲食習慣</p> <p>1.教師以小袖為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。步驟如下：</p> <p>(1)選擇一項需改進的習慣。</p> <p>(2)制定改變的目標。</p> <p>(3)擬定執行計畫和獎勵。</p> <p>2.教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。</p> <p>《活動 6》簽訂契約</p> <p>1.教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。</p> <p>2.教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動 7》檢討與補救</p> <p>1.教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困難？</p> <p>2.教師以小袖為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。</p>	1	1.教師準備「我的一日三餐」、「健康飲食管理（一）」、「健康飲食管理（二）」學習單。	實作實踐	

<p>第三週</p>	<p>9/15-9/21</p>	<p>第四單元與繩球同行</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hc-11-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>Roll it along the ground slowly, run round in front of it and pick it up. ● Holding the ball/ drop it and catch it while standing / kneeling/ walking along. ● Throw the ball/ object up. A little higher each time and cat it- how high can you go?</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝 《活動 1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則： (1)同心圓場地由內而外分別是 3 分區、2 分區、1 分區。 (2)3 人一組，每人 1 顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第 2、3 位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。 (3)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。 《活動 2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則： (1)6 人一組在預備線後，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。 (2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。 《活動 3》滾球積分樂 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則： (1)3 人一組，每人最多可滾 3 球，全組滾中的分數相加，總分達到 15 分就成功。 (2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。 《活動 4》穿過圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則： (1)5 人一組，1 人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球，在距離呼拉圈約 7 公尺的預備線後排隊。 (2)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。 (3)4 人滾完球後，換人持呼拉圈。 《活動 5》穿過圓圈大挑戰 1.教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則： (1)6 人一組，其中 2 人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。 (2)滾呼拉圈的兩人相距約 4 公尺，</p>	<p>2</p>	<p>1.教師準備粉筆、樂樂排球 12 個。 2.教師準備小欄架 6 個、樂樂排球 12 個、分數掛牌或粉筆。 3.教師按人數準備每人一顆樂樂排球、呼拉圈數個。</p>	<p>操作發表</p> <p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
------------	------------------	------------------	----------------	--	--	---	--	----------	--	--

						<p>將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約 7 公尺的預備線後排隊。</p> <p><b>(3)</b>活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈並將球撿回，下一人才能繼續練習。</p> <p><b>(4)</b>每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第四週	9/22-9/28	第一單元 飲食聰明選	第二課 飲食學問大	健體-E-A2	<p><b>2a-11-1</b> 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p><b>3b-11-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p><b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p><b>Ea-11-2</b> 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p><b>Ea-11-3</b> 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. I eat more/ less... 2. Do you have a balanced meal? 3. Which food should I/we eat? 4. What are some healthy choices? 5. These foods are/aren't for your/our health. 6. Which do you like?</p> <p>Dietary habits can be influenced by various factors, such as: Personal factors: Family factors: Cultural factors: Religious factors: Community environmental factors: Natural environmental factors:</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 《活動1》飲食萬花筒</p> <p>1.教師配合課本第14-17頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。</p> <p>2.教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。</p>	1	1.教師準備各宗教與不同國家、文化之食物圖片、臺灣地圖。	發表	
第四週	9/22-9/28	第四單元 玩球同行	第二課 玩球完勝	健體-E-C2	<p><b>1c-11-1</b> 認識身體活動的動作技能。</p> <p><b>2c-11-2</b> 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p><b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。</p> <p><b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p><b>Hc-11-1</b> 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>Understanding the essentials of rolling, throwing, and pitching motions:</p> <p>Rolling: Roll the ball by pushing it along the ground using your hand or arm. Throwing: Hold the ball with your fingers, extend your arm back, and propel it forward with a throwing motion, releasing it at the appropriate moment. Pitching: Similar to throwing, but with a more specific technique used in sports like baseball or softball, involving a wind-up and a specific pitching motion.</p>	<p>第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 《活動6》穿過圓圈闖關賽</p> <p>1.教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8人一組，依序完成各關卡，每人每關有3次挑戰機會，一人完成一關一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。其他組學生協助持呼拉圈設置障礙。</p> <p>《活動7》步步高升</p> <p>1.教師說明「步步高升」活動規則： (1)每人持球，在距離牆壁3公尺處排隊，每人有3次機會依序以1、2、3的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後將球撿回再繼續。 (2)擊中1號得1分，擊中2號得2分，擊中3號得3分。擊中1號後才能嘗試擊2號，不按順序打中則不計分。</p> <p>《活動8》一人一目標</p> <p>1.教師說明活動規則：每組6人，每人選擇一個數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。</p>	2	1.教師準備數個呼拉圈、紙箱。 2.教師準備數張水果任務卡（任務卡標示水果英文單字和名稱，水果單字字母數相近）、2份26張英文字母目標，並依據班級人數準備每人一顆樂樂排球。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵	
第五週	9/23-9/29	第一單元飲食聰明選	第二課飲食學問大	健體-E-A2	<p><b>2a-11-1</b> 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p><b>3b-11-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p><b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p><b>Ea-11-2</b> 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p><b>Ea-11-3</b> 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>Understand local culture affects food choices for breakfast. They can choose different breakfast dishes that provide the same nutrients.</p> <p>1. Which food is a healthy choice? 2. What groups are missing? 3. Why is this unhealthy? 4. Too little./ Too much./Just right.</p>	<p>第一單元飲食聰明選</p> <p>第 2 課飲食學問大</p> <p>《活動 2》飲食習慣與健康</p> <p>1.教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。</p> <p>2.教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？</p> <p>3.教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能：</p> <p>(1)列出所有可能的選擇。</p> <p>(2)列出所有選擇的優缺點。</p> <p>(3)做出決定。</p>	1		發表 演練		
第五週	9/29-10/5	第四單元與繩球同行	第三課跳繩妙變化	健體-E-A1	<p><b>1d-11-1</b> 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p><b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。</p> <p><b>4d-11-2</b> 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p><b>Ic-11-1</b> 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>Hold the handles correctly, with one handle in each hand. Show how to rotate the rope using your wrists, not your arms. Jump up and down in a rhythmic motion without the rope to demonstrate the basic jumping movement.</p> <p>Show students how to swing the rope over their heads. Teach them to time their jumps to clear the rope as it passes underneath. Emphasize the need for a relaxed grip on the handles.</p>	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第 3 課跳繩妙變化</p> <p>《活動 1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋</p> <p>1.教師帶領學生做簡單的暖身活動。</p> <p>2.教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領。</p> <p>4.教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領。</p> <p>《活動 2》討論與分享</p> <p>1.教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。</p> <p>2.教師集合學生將學生分為 4-5 人一組，請學生於組內分享以下問題：</p> <p>(1)練習時口號和動作有沒有互相配合？</p> <p>(2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？</p> <p>(3)比較擅長跳哪一種方式？</p> <p>(4)練習時遇到什麼困難？</p>	2		1.教師準備每人一條跳繩、「雙腳跳繩我最行」學習單。	操作 實作 發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第六週	10/6-10/12	第一單元 飲食聰明選	第二課 飲食學問大	健體-E-A2	2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Ea-11-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-11-3 飲食選擇的影響因素。	Teacher: "Have you seen any food advertisements recently? Can you tell us about them?" Students: (Share the content of the advertisements they remember, such as the product, the visuals, the message, etc.) Teacher distributes a pre-prepared script and asks students to practice and perform:  Teacher: "Here is a script for a short play. Please take some time to practice the roles and then we will have some of you come up and perform." Students: (Practice the script and prepare for the performance.)	第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 《活動3》批判性思考 1.教師詢問學生看過那些食品廣告，請學生分享廣告內容。 2.教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。 3.教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考： (1)產生疑問。 (2)思考一下。 (3)詢問師長。 (4)形成自己的想法。 《活動4》健康想一想 1.教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。 2.討論後請各組上臺分享。	1	1.教師準備「健康停看聽」學習單。	演練實作 總結性評量	
第六週	10/6-10/12	第四單元 與繩	第三課 跳繩妙	健體-E-A1	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 4d-11-2 參與提高	1c-11-1 民俗運動基本動作與串接。	Start with basic jumps:  Begin with two-footed jumps, where both feet leave the ground and land together. Encourage students to keep their feet together and	第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 《活動3》單腳跳一跳 1.教師帶領學生做簡單的暖身活動。 2.教師示範並說明單腳跳繩動作要領。	2	1.教師準備每人一條跳繩。	操作 運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		球同行	變化		體適能與基本運動能力的身體活動。		maintain a steady rhythm. Progress to more advanced jumps:  Once students have mastered the basic jumps, introduce variations. Teach single-foot jumps, alternate-foot jumps, and crossover jumps. Provide clear instructions on how to perform each variation.	《活動 4》單腳左右 5+5 1.教師示範並說明「單腳左右 5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳 5 次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳 5 次，兩邊都跳看看。				
第七週	10/13-10/19	第二單元生命的樂章	第一課生長圓舞曲	健體-E-A1	1a-11-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-11-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-11-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-11-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-11-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-11-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	Teacher: "Today, we are going to explore the remarkable journey of life development. I would like to invite some students to come up and share their personal fetal ultrasound photos with the class. These photos will help us understand the process of life formation. Who would like to volunteer and share their experience?"  Student 1: "I would like to share my fetal ultrasound photo. This is a picture taken when I was around 12 weeks old. You can see the shape of my head and body, and even my tiny arms and legs starting to form."	第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 1》生命誕生 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2.教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動 2》我像誰 1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。	1	1.教師準備生命誕生相關影片和繪本。 2.教師請學生準備個人胎兒時期的超音波照片和其他成長照片。	發表觀察	【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。
第七週	10/13-10/19	第五單元跑接樂悠	第一課飛盤擲接樂	健體-E-C2	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能	Ce-11-1 其他休閒運動基本技能。	Grip and Stance:  Show kids how to hold the Frisbee using a proper grip. Demonstrate a comfortable grip, with fingers spread out underneath the disc. Teach them to stand with their feet shoulder-width	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂 《活動 1》上中下接飛盤 1.教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤 5 回，全班仔細觀察接盤動作。 2.教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？	2	1.教師準備每人一個飛盤。	操作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		游			與表現正確的身體活動。		<p>apart, knees slightly bent, and body relaxed.</p> <p>Basic Throw:</p> <p>Start with the basic forehand throw, also known as a "flick" or "sidearm" throw. Explain how to position the Frisbee parallel to the ground and use a flicking motion with the wrist to release it. Demonstrate the technique and encourage kids to practice.</p>	<p>3.教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作。 《活動 2》三人擲接飛盤 1.3 人一組，呈邊長 5 公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。 2.由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。 《活動 3》多人擲接飛盤 1.6 人一組，同時多組進行多人擲接飛盤。 2.教師說明「多人擲接飛盤」活動規則： (1)學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約 5 公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置 10 個飛盤。 (2)教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。 (3)最後一人接到第 10 個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。</p>				
第八週	10/20-10/26	第二單元生命的樂章	第一課生長圓舞曲	健體-E-A1	<p>1a-11-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-11-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-11-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Aa-11-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-11-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-11-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>Understanding the changes and significance of growth and development:</p> <p>Explain to the students that growth and development are natural processes that occur throughout life, starting from infancy to adulthood. Discuss the physical, cognitive, and emotional changes that take place during different stages of growth and development. Highlight the significance of growth and development in building skills, acquiring knowledge, and becoming independent individuals.</p>	<p>第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。 2.教師詢問：和以前比起來，現在的你有何成長的變化？ 3.教師統整說明：生長發育包含外形和能力的增長。 《活動 4》生長發育的關鍵 1.教師提問：現在的你正處於生長發育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？ 2.教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。</p>	1	<p>1..教師準備「身體大躍進」學習單。</p> <p>2.學生準備自己不同年齡時的照片。</p>	自評 問答 實作	【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。
第	10/1	第	第	健體-E-C2	1d-11-1 認識動作	Ce-11-1 其他休閒	Throwing and Catching	第五單元跑接樂悠游	2	1.教師準備足夠數量	觀察	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
八週	10/20-10/26	五單元跑接樂悠游	一課飛盤擲接樂		技能概念與動作練習的策略。 <b>2c-11-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 <b>3c-11-2</b> 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	運動基本技能。	Drills:  Set up various throwing and catching drills to help kids develop their skills and coordination. Include activities such as throwing and catching in pairs, throwing at targets, or creating mini-games with specific objectives.	第 1 課飛盤擲接樂 《活動 4》攻占九宮格 1.教師將全班分為 10 人一組，說明「攻占九宮格」活動規則： (1)各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。 (2)擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。 (3)擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。 (4)一次兩組進行活動，占領的格子先連成 2 條線的組別獲勝。		的飛盤、粉筆和呼拉圈。	問答 運動撲滿	
第九週	10/27-11/2	第二單元生命的樂章	第一課生長圓舞曲	健體-E-A1	<b>1a-11-1</b> 認識身心健康基本概念與意義。 <b>3b-11-2</b> 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 <b>3b-11-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 <b>4b-11-2</b> 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	<b>Aa-11-1</b> 生長發育的意義與成長個別差異。 <b>Da-11-1</b> 良好的衛生習慣的建立。 <b>Fa-11-2</b> 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	Teacher: "Today, we are going to discuss the importance of empathy and why it is crucial not to make fun of others. It is essential to understand that making fun of someone, especially when they are different from us or facing challenges, is a display of a lack of empathy. Even if we notice someone who is different or weaker than us, it is never appropriate to make fun of them."  Teacher: "Now, I would like to divide the class into two groups. Each group will portray a different way of handling a situation from the textbook. One group will demonstrate the use of empathy and interpersonal communication skills, while the other group will not."	第二單元生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 《活動 5》解決健康行動未達成問題 1.教師詢問：幫助生長發育的 4 大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。 2.教師說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。 3.教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。 《活動 6》我們不一樣 1.教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這 5 位同學會做的事。 2.教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。 《活動 7》表現同理心 1.教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使發現別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。	1	1.教師準備「你做到了嗎？」、「我要健康長大」學習單。	發表 實作 演練	<b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								2.教師針對課本的情境請 2 組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。				
第九週	10/27-11/2	第五單元跑接樂悠游	第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-11-1 運用動作技能的練習策略。 4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-11-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	Stand with one foot forward on the line. Bend your knees and place your hands on the line. Keep your head up. On your mark...set...go! Swing your arms quickly/back and forth. Let's jog in a place/ run with quick steps/ run backward around small circles/ run with high knees. Form teams of four/ 4 teams. Let's jog/ run/ run backward. Run with quick steps. Run forward with high knees. Ready...set...go... Start from your castle. Run and play: Rock, Paper, Scissors. If you win, keep running. If you lose, go back to your castle. Get to the castle and win. Hold your newspaper on the tummy. Pass the newspaper and take turns. The winner chases the loser. The loser runs to the safe zone.	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣 《活動 1》原地伸展 1.教師說明並示範原地伸展動作。 《活動 2》前進伸展 1.教師說明並示範前進伸展動作。 《活動 3》擺臂體驗 1.教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以让你跑得更順暢呢？請學生自由分享。 2.請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試。 《活動 4》正確擺臂姿勢 1.教師說明並示範正確擺臂動作。 《活動 5》寶特瓶練擺臂 1.教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作。 《活動 6》擺臂對對碰 1.教師說明「擺臂對對碰」活動方式： (1)2 人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。 (2)協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。 (3)練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。 (4)練習者擺臂 20 次後，兩人向後轉，換人練習。	2	1.教師準備寶特瓶、粉筆或畫線筒。	操作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週	11/3-11/9	第二單元生命的樂章	第一課生長圓舞曲	健體-E-B1	1a-11-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-11-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-11-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-11-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	Reflecting on my interactions with my family, there are several loving actions that I have expressed. Firstly, I make an effort to spend quality time with my family members, engaging in activities that we all enjoy. This could be playing games together, going for walks, or	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲 《活動 1》人生的成長階段 1.教師說明人生各階段的特徵。 2.教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。 《活動 2》我的家人	1	1.教師準備「我和我的家人」學習單。	發表 實作	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>simply sitting down for a meal and having meaningful conversations. By investing my time and attention in them, I show my love and appreciation.</p> <p>Secondly, I try to be supportive and understanding towards my family members' needs and emotions. Whether it's offering a listening ear when they need to talk, providing encouragement during challenging times, or being there to celebrate their achievements, I strive to show empathy and support. I make an effort to validate their feelings and offer assistance whenever possible.</p>	<p>1.教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。</p> <p>2.教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，而有不同的內在或外在表現。</p> <p>《活動 3》愛家人行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，並提問：佳儀透過哪些行動，對家人表達愛？</p> <p>2.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。</p> <p>3.教師請學生課後完成課本第 39 頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。</p>				
第十週	11/3-11/9	第五單元跑接樂悠游	第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-11-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bc-11-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. Stand with one foot forward on the line.</p> <p>2. Bend your knees and place your hands on the line.</p> <p>3. Keep your head up.</p> <p>4. On your mark ...Set...Go!</p> <p>5. Swing your arms back and forth.</p>	<p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 7》改變步伐跑線梯</p> <p>1.教師說明並示範各種跑步姿勢。</p> <p>2.教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。</p> <p>《活動 8》線梯變換跑</p> <p>1.教師說明「線梯變換跑」活動進行方式：</p> <p>(1)每組 4 人，每個場地每次一組進行。</p> <p>(2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。</p> <p>(3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。</p> <p>《活動 9》線梯跑跳練習組合</p> <p>1. 教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線</p>	2	1.教師準備粉筆或畫線筒。	操作發表運動撲滿	【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								梯連續做出 4 個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。				
第十一週	11/10-11/16	第二單元 生命的樂章	第二課 人生進行曲	健體-E-B1	1a-11-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-11-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-11-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-11-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	When faced with an unpleasant situation with my family, I approach it with the intention of resolving conflicts and maintaining healthy relationships. Here are some steps I typically take:  Calm myself: I try to remain calm and composed before addressing the issue. Taking deep breaths or stepping away for a few moments helps me approach the situation with a clear mind.  Communicate openly: I initiate a calm and respectful conversation with the family member(s) involved. I express my feelings and concerns using "I" statements, focusing on specific behaviors or	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲 《活動 4》化解衝突 1.教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，說明「化解衝突」的方法。 3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學 2 人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。	1		演練 總結性評量	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>situations rather than attacking them personally.</p> <p>Listen actively: I give them the opportunity to express their perspective, ensuring I listen attentively and empathetically. I aim to understand their point of view, even if I don't necessarily agree with it.</p>					
第十一週	11/10-11/16	第五單元跑接樂悠游	第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-11-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bc-11-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. Stand with one foot forward on the line.</p> <p>2. Bend your knees and place your hands on the line.</p> <p>3. Keep your head up.</p> <p>4. On your mark...set...go!</p> <p>5. Swing your arms back and forth</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣</p> <p>《活動10》線梯跑跳接力闖關</p> <p>1.教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則： (1)4人一組，分別站在各關卡的線梯旁預備。 (2)第一人抽一張顏色卡後，進行第一關線梯任務，接著跑向第二關，用英文告訴第二人抽到的顏色，第二人進行第二關線梯任務，以此類推，第四人完成線梯任務後，拿到正確顏色的圓盤就成功，最快完成任務的組別獲勝。</p> <p>《活動11》忽快忽慢</p> <p>1.教師說明「忽快忽慢」活動進行方式： (1)學生3人一組，每次一組進行活動。 (2)由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。</p> <p>《活動12》站立式起跑</p> <p>1.教師示範站立式起跑動作。</p> <p>《活動13》快速跑競賽</p> <p>1.教師說明「快速跑競賽」活動規則：6人一組，各組每次派一人進行30公尺快跑，6人跑完一次，累積秒數最少的組別獲勝。</p> <p>《活動14》運動後伸展</p> <p>1.教師說明並示範伸展動作。</p>	2	1.教師準備粉筆或畫線筒，以及數張顏色卡、數個角錐、數個不同顏色的圓盤。	操作發表 運動撲滿	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第	11/17-	第	第	健體-E-A2	2b-11-1 遵守健康	Ca-11-1 健康社區	Health fairs: These events often include health	第三單元快樂的社區	1	1. 教師準備「社區	發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
十二週	11/23	三單元快樂的社區	一課社區新體驗		的生活規範。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	的意識、責任與維護行動。	<p>screenings, informational booths, and interactive activities related to various aspects of health, such as nutrition, exercise, and mental well-being.</p> <p>Fitness classes: Many communities organize fitness classes like yoga, Zumba, aerobics, or group walks/runs to encourage physical activity and promote overall health and fitness.</p> <p>Health workshops or seminars: These educational sessions cover a wide range of health topics, such as healthy eating, stress management, disease prevention, and mental health awareness.</p>	<p>第 1 課社區新體驗 《活動 1》認識社區 1.教師說明社區的定義。 2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。</p> <p>《活動 2》社區活動新發現 1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2.教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。</p> <p>《活動 3》關心社區健康 1.教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？ 2.請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。</p> <p>《活動 4》社區小記者 1.教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想： (1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？ 2.請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的情況呢？</p>		報報」學習單。 2.學生觀察或詢問家人自己居住的社區特色和資源。	實作	
第十二週	11/7-11/23	第五單元跑接樂悠游	第三課跑步接力傳寶	健體-E-C2	2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>Let's jog in a place /run with quick steps/ run backward around small circles/ run forward with high knees</p> <p>How can you do it better? Show/tell us</p> <p>Relay Race is a popular team activity that involves passing</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶 《活動 1》紅球接力跑 1.教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3 人一組，分別站在角錐前準備。 (2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。</p>	2	1.教師準備紅色小球 20 顆、藍色小球 20 顆、呼拉圈 8 個。	操作發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							a baton from one runner to another in a race.	<p>(3) 第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。</p> <p>(4) 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5) 傳完 5 顆球，即完成活動。</p> <p>《活動 2》藍球接力跑</p> <p>1. 教師說明「藍球接力跑」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2) 第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。</p> <p>(3) 第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。</p> <p>(4) 接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5) 傳完 5 顆球，即完成活動。</p> <p>《活動 3》紅藍球接力賽</p> <p>1. 教師說明「紅藍球接力賽」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2) 紅球代表 1 分，藍球代表 2 分。</p> <p>(3) 第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(4) 計時 3 分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。</p>				
第十三週	11/24-11/30	第三單元快樂	第二課社區環	健體-E-A2	2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Ca-11-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-11-2 環境汙染對健康的影響。	Reducing waste is an essential step in promoting environmental sustainability. Practice recycling: Set up a recycling system at home or in your community. Identify	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第 2 課社區環保</p> <p>《活動 1》病媒對健康的危害</p> <p>1. 教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、</p>	1		發表實作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		的社區	保				<p>recyclable materials such as paper, plastic, glass, and metal, and ensure they are separated and sent for recycling instead of ending up in the trash.</p> <p>Use reusable bags: Bring your own reusable bags when you go shopping. This reduces the need for single-use plastic bags, which take a long time to decompose.</p> <p>Avoid single-use items: Minimize the use of single-use items like plastic cutlery, straws, and disposable cups. Instead, opt for reusable alternatives made of materials such as stainless steel, glass, or bamboo.</p> <p>Choose products with minimal packaging: When shopping, look for products with minimal packaging or choose items that come in recyclable or compostable packaging.</p>	<p>蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。</p> <p>2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動 2》垃圾減量</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 51 頁情境，並配合影片說明垃圾減量的重要性。</p> <p>2.教師提問：堆積垃圾容易引來病媒，想一想，可以怎麼減少製造垃圾？</p> <p>3.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，完成課本第 51 頁生活行動家。</p>				
第十三週	11/24-11/30	第五單元跑接樂悠游	第三課跑步接力傳寶	健體-E-C2	<p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>Understanding the concept of relay race.</p> <p>Working as a team to complete the activity and interacting friendly with classmates.</p> <p>Performing the running and baton passing techniques.</p> <p>Applying cooperative strategies to successfully complete the relay race.</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶 《活動 4》九宮格連線</p> <p>1.教師說明「九宮格連線」活動規則：</p> <p>(1)4 人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。</p> <p>(2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。</p> <p>(3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。</p> <p>(4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。</p>	2	<p>1.教師準備兩種顏色的標誌圓盤各 10 個、粉筆、不同顏色的背心數件。</p>	<p>操作發表 運動撲滿</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第十四週	12/1-12/7	第三單元快樂的社區	第二課社區環保	健體-E-A2	2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Ca-11-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-11-2 環境汙染對健康的影響。	What waste do you produce every day? Circle them. How will you put them into groups?  Then The beach was clean. It was beautiful. Now It is dirty. There is a lot of trash.  How much waste do we produce every day?	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動3》認識垃圾分類 1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。 2.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動4》回收要注意 1.教師帶領學生閱讀課本第54頁情境，並配合影片舉例資源回收注意事項。 《活動5》垃圾分類連連看 1.教師請學生完成課本第55頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。	1	1.教師準備空氣汙染影片。	發表實作	
第十四週	12/1-12/7	第五單元跑接樂悠游	第四課安全漂浮游	健體-E-A2	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-11-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	If you encounter someone drowning outdoors, you can follow the following principles to handle the situation:  Assess the situation: Evaluate the scene to ensure your own safety before taking any action. Look for potential hazards and consider if it's safe to approach the person in distress.  Call for help: Dial the emergency services or ask someone nearby to call for professional help, such as the local authorities or lifeguards. The sooner help arrives, the better the chances of saving the person.  Reach or throw, don't go: If possible, use a long object like a rope, pole, or branch to reach out to the person in distress. Alternatively, throw	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1.教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記安全守則。 《活動2》水上救生祕訣 1.教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理： (1)大聲呼救。 (2)打電話向119、110求救。 (3)利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。 (4)向溺水者拋出漂浮物，例如：球、繩子。 (5)利用大型浮具划到溺水者身邊。 《活動3》扶牆屈膝漂浮 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師請學生入水，平均分散在泳池中。教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領。 《活動4》抱膝式水母漂 1.教師請學生平均分散在泳池中並說	2	1.教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。 2.學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。	問答操作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							a floating object, such as a lifebuoy, buoyant object, or even a ball, for them to hold onto while you seek additional assistance.	明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領。				
第十五週	12/8-12/14	第三單元快樂的社區	第二課社區環保	健體-E-A2	2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Ca-11-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-11-2 環境汙染對健康的影響。	Understanding community environmental pollution issues: Learn about the various types of pollution that can affect the community, such as air pollution from industrial emissions or vehicle exhaust, water pollution from improper waste disposal or industrial discharges, and soil pollution from chemical contamination. Understand the impact of these pollutants on the environment and human health.  Being aware of the health hazards of vectors: Vectors, such as mosquitoes, flies, and rats, can pose significant health risks. Understand how these vectors transmit diseases and the preventive measures that can be taken to reduce their population and control the spread of diseases	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動6》社區空氣汙染問題 1.教師帶領學生閱讀課本第56頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。 2.教師提問：當空氣受到汙染時，你會採取哪些行為來保護自己？ 《活動7》認識空氣品質旗幟 1.教師帶領學生閱讀課本第57頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。 2.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，記錄每日空氣品質旗幟的顏色，和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。	1	1.教師準備空氣汙染影片和校園空氣品質旗幟。	實作	
第十五週	12/8-12/14	第五單元跑接樂悠游	第四課安全漂浮游	健體-E-A2	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-11-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	Start by floating face up in the water, with your body relaxed and extended horizontally.  Engage your core muscles and slowly lift your head and upper body slightly out of the water.  Keep your legs extended and relaxed, allowing them to float at the water's surface.  Begin to kick your legs in a gentle and controlled manner, creating a flutter kick motion	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1.教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領。 《活動7》水母也瘋狂 1.教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體	2	1.教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。 2.學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。	操作發表 運動撲滿	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>to maintain balance and stability.</p> <p>As you kick, maintain a streamlined position, keeping your body aligned and your arms extended forward.</p> <p>Continue to kick and propel yourself through the water, maintaining a steady rhythm and pace.</p> <p>Practice coordinating your arm movements with your leg kicks. As one leg kicks downward, the opposite arm should reach forward and enter the water.</p> <p>As you gain confidence and proficiency with the jellyfish float, you can gradually increase the intensity and speed of your kicks to swim faster.</p>	<p>漂浮於水面。此時學生可能做出大字型漂浮、一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情况，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。</p> <p>《活動 8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮 1.教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約 30 公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領。</p> <p>《活動 9》動物任務 1.教師說明「動物任務」活動規則： (1)池底放置各種動物玩具，一種動物代表一個任務，出發前即公布各動物對應的任務。4 人一組，出發前討論並分配任務。 (2)依序蹬牆或蹬地出發，漂浮前進。 (3)閉氣入水找動物玩具，取出後，大聲用英文說出動物的名稱，再做出指定任務，最快完成所有任務的組別獲勝。</p>				
第十六週	12/15-12/21	第三單元快樂的社區	第二課社區環保	健體-E-A2	<p>2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-11-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-11-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-11-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>Group Discussion Topics:</p> <p>(1) Are there any environmental pollution issues in the community? What are the problems?</p> <p>(2) What can be done to improve community pollution issues?</p> <p>(3) What are the benefits for community residents when environmental issues are addressed and improved?</p>	<p>第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保 《活動 8》守護河川 1.教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。 2.教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。 《活動 9》行動從我開始 1.學生 3-4 人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。 2.小組討論題目： (1)社區有環境汙染的問題嗎？是什麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區汙染問題？</p>	1	1.教師準備「關心社區環境」學習單。	發表實作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								(3)區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？				
第十六週	12/15-12/21	第六單元滾翻躍動舞歡樂	第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Bd-11-1 武術基本動作。	Understanding the concepts of kicking and stomping movements. Understanding the practice strategies of martial arts movements. Demonstrating an actively engaged and willing-to-try learning attitude during the activities. Performing kicking and stomping movements. Demonstrating the posture of standing independently after kicking. Applying punching, chopping, and kicking movements, along with bow stance and standing independently, to perform martial arts techniques.	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動1》踢蹬體驗 1.學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。 《活動2》踢腿後站獨立式 1.學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。 《活動3》踢高練習 1.教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢10次後換人。 《活動4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿 1.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作。 2.教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作。 《活動5》演武心情站 1.活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。	2	1.教師利用大樹或圓柱，將多層巧拼網綁於離地約60公分處，作為練習時的目標。	操作發表	
第十七週	12/22-12/28	第三單元快樂的社區	第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-11-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	Incorrect Medication Habits  Taking expired medications: Using medications beyond their expiration dates can lead to reduced effectiveness or potential harm. It's important to check expiration dates and dispose of expired medications properly.  Sharing prescription medications: Sharing prescription drugs with others, even if they have similar symptoms, can be dangerous. Medications	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動1》錯誤用藥習慣 1.教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問： (1)外婆在廟口買藥的原因是什麼？ (2)在廟口買的藥有藥品許可證嗎？吃了會不會影響身體健康？醫生會同意嗎？如果對上面這些問題都不清楚，就不應該買來吃。沒經過醫師診斷就自己買藥吃，很可能會傷害身體。 2.教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。 《活動2》正確用藥五大核心能力	1		發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							should only be used by the individual they are prescribed for, as each person's medical condition and tolerance can vary.  Not following dosage instructions: Taking medications in incorrect doses, such as taking more or less than prescribed, can have adverse effects on health. It's essential to follow the prescribed dosage instructions provided by healthcare professionals.	1.教師說明「正確用藥五大核心能力」。				
第十七週	12/2-12/28	第六單元滾翻躍動舞歡樂	第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Bd-11-1 武術基本動作。	Understanding the concept of kicking and thrusting movements. Understanding the practice strategies of martial arts movements. Demonstrating an actively engaged and willing-to-try learning attitude during the activities. Performing kicking and thrusting movements. Demonstrating the stance of standing independently after kicking.	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈 1.教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作。 2.教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作。 《活動7》英雄接招 1.教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？	2		操作運動撲滿	
第十八週	12/9-1/4	第三單元快樂的社區	第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-11-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	To ensure medication safety and avoid taking the wrong medication, it is important to consider the following points:  Read the label: Carefully read the label on the medication packaging or bottle. Check the medication name, dosage instructions, and any specific precautions or warnings.  Follow healthcare professional's instructions: Take the medication as prescribed by your healthcare professional. Follow the	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動3》健康「藥」注意 1.教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？ 2.教師統整說明吃藥前的注意事項。 《活動4》認識社區醫療資源 1.教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。 2.教師以外婆到衛生所治療為例，說	1		問答發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							recommended dosage, frequency, and duration of the treatment.  Confirm the medication: Double-check the medication's name and appearance to ensure it matches the prescription or over-the-counter product you intended to take.	明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異。				
第十八週	12/29-1/4	第六單元滾翻躍動舞歡樂	第二課搖滾翻轉樂	健體-E-A1	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Ia-11-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	Forward Roll: Start in a crouched position, hands on the ground in front of you. Tuck your chin and roll forward over your shoulder onto your upper back. Use your hands and arms to guide the roll.  Backward Roll: Stand, knees slightly bent. Place your hands on the ground behind you, fingers pointing toward your body. Lean back, tuck your chin, and roll backward over your upper back onto your feet. Use your hands and arms for control.	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 《活動1》圓背團身與前後搖 1.教師說明並示範「圓背團身」動作要領。 2.教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領。 《活動2》前撐起身與後點地 1.教師說明並示範「前撐起身」的動作要領。 2.教師說明並示範「後點地」的動作要領。 《活動3》斜坡前滾翻 1.教師說明前滾翻動作要領。 《活動4》加碼做前滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。	2	1.教師準備體操用的安全軟墊2-4塊，跳板1-2個。	操作觀察發表	
第十九週	1/5-1/11	第三單元快樂的社區	第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-11-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	Review Follow the instructions: Always read and follow the instructions provided by your healthcare professional or on the medication label. Pay attention to dosage, frequency, and any specific instructions or warnings.  Take as prescribed: Take the medication exactly as prescribed by your doctor or healthcare provider. Do not skip doses or stop taking the medication without consulting them first.	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動5》藥物的保存與處理 1.教師說明保存藥物的正確方式。 2.教師說明過期藥物的處理方法。 《活動6》中藥用藥安全五撇步 1.教師說明「中藥用藥安全五撇步」。	1		實作發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							Timing: Take the medication at the prescribed times. Set reminders if needed to ensure you don't forget or miss a dose.					
第十九週	1/5-1/11	第六單元滾翻躍動舞歡樂	第二課搖滾翻轉樂	健體-E-A1	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Ia-11-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	Review Side Roll: Stand with your feet shoulder-width apart, knees slightly bent. Start the roll by turning your head to the side and dropping your shoulder toward the ground. Tuck your chin and roll diagonally, aiming to roll over your upper back and onto the opposite hip. Extend your arms and use them to control the roll.  Dive Roll: This is a more advanced rolling technique often used in acrobatics and freerunning. Begin by running forward and diving forward, tucking your head and rolling	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 《活動5》斜坡後滾翻 1.教師說明後滾翻動作要領。 《活動6》加碼做後滾翻 1.教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。 《活動7》前滾翻接後滾翻 1.教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。 《活動8》應用與分享 1.教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？	2	1.教師準備體操用的安全軟墊2-4塊，跳板1-2個。	操作觀察發表運動撲滿	
第廿週	1/12-1/18	第三單元快樂的社區	第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-11-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	Community pharmacies provide the following services:  Medication dispensing: Community pharmacies are the place where you can obtain prescription medications and over-the-counter drugs. They will provide you with the correct medications based on the prescription from your doctor or your specific needs.  Medication counseling: Pharmacists at community	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動7》社區藥局服務 1.教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。 2.教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。	1	1.教師準備社區藥局相關影片。	發表實作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>pharmacies offer consultations and advice regarding medications. They can answer your questions about medication usage, dosage, side effects, and provide recommendations.</p> <p>Drug interaction checks: When you purchase medications at a community pharmacy, pharmacists can check for potential interactions between the medications you are already taking and the new ones you are purchasing. This helps ensure the safety and effectiveness of the medications.</p>					
第廿週	1/12-1/18	第六單元滾翻躍動舞歡樂	第三課歡欣土風舞	健體-E-B3	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-11-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-11-2 土風舞遊戲。</p>	<p>Review Dance, take a look the video Let's dance Follow the video Go go go</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動1》方向遊戲 1.教師說明方向遊戲的進行方式。 《活動2》小白兔愛跳舞 1.教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法。 《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴 1.全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」：兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。 2.教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每16拍的末4拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓3響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。 3.全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。 4.最後回到男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿，並在第6個8拍末4拍，男生向前小跑4步，女生原地跑4步，交換舞伴。 《活動4》表演與欣賞 1.教師將全班分成3-4組，各組依</p>	2	1.教師準備兔子舞音樂和教學影片。	操作發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 2.學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。				
第廿一週	1/19-1/20	第三單元快樂的社區	第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-11-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	Understanding medication allergy symptoms and management:  Educate yourself about common medication allergy symptoms, such as skin rash, itching, hives, swelling, difficulty breathing, or anaphylaxis (a severe allergic reaction). If you suspect a medication allergy, stop taking the medication immediately and seek medical attention. Inform your healthcare provider about your medication allergy history, including specific medications and reactions experienced.	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動8》藥物過敏 1.教師提問：你和家人曾經藥物過敏嗎？如果有，當時身體出現什麼症狀？教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。 2.教師提問：出現藥物過敏症狀後，應該怎麼做？怎麼避免過敏症狀再次發生呢？	1		發表 總結性評量	
第廿一週	1/19-1/20	第六單元滾翻躍動舞歡樂	第三課歡欣土風舞	健體-E-B3	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-11-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-11-2 土風舞遊戲。	Let's dance and sing Review and test	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動5》聖誕鈴聲 1.全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞曲的動作和步法。 《活動6》表演與欣賞 1.教師將全班分成3-4組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 《活動7》模仿高手 1.教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學生想像聖誕節會出現哪些角色、景物等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發	2	1.教師準備鈴鼓及聖誕舞曲的音樂和教學影片。 2.請學生攜帶聖誕節應景的物品，例如：聖誕帽、鈴鐺等，作為表演的裝扮運用。	操作 發表 運動撲滿	

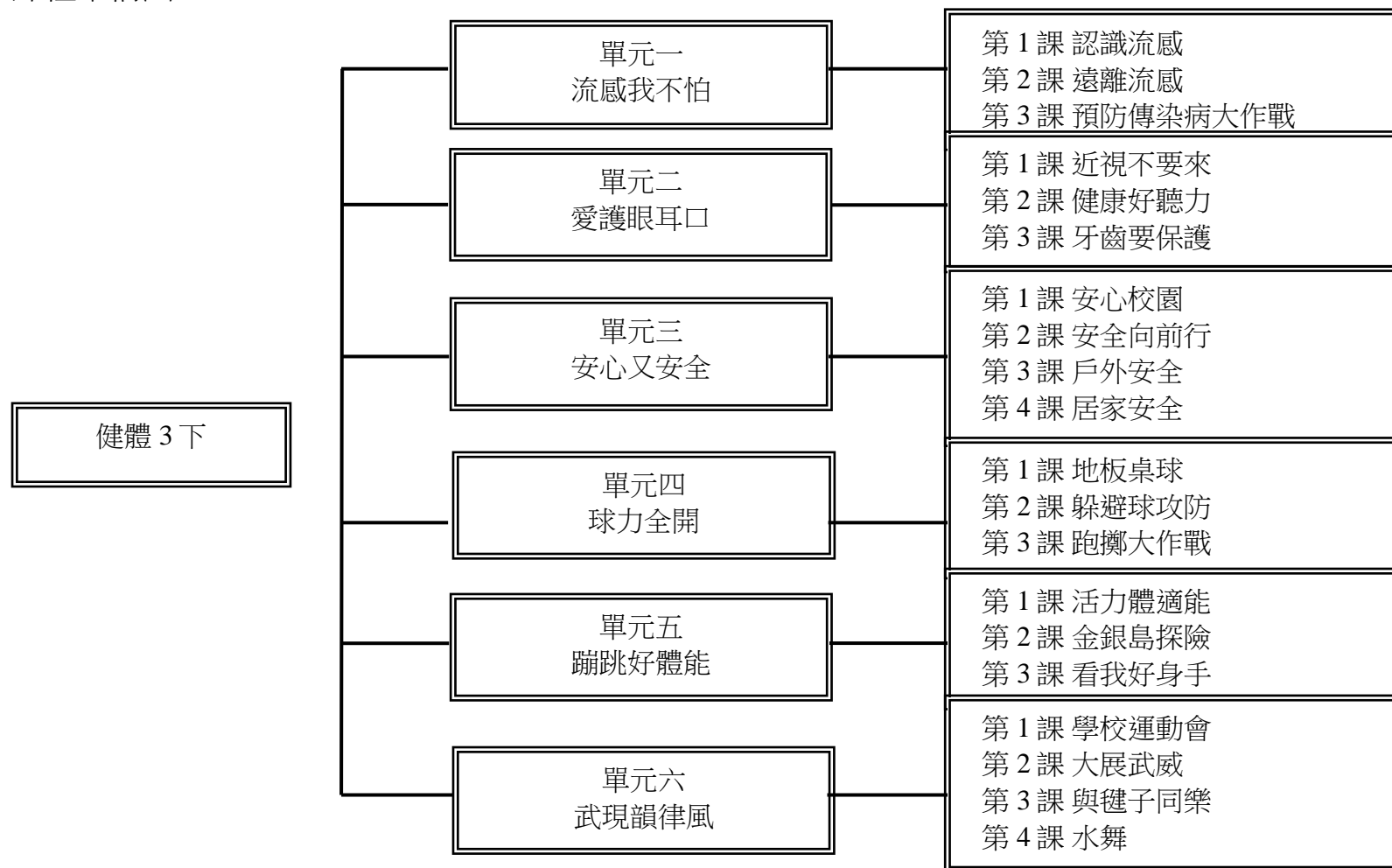
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								<p>表。</p> <p><b>2.</b>教師歸納：聖誕節的舞曲中有「雪花」、「聖誕老公公」、「麋鹿」等角色。接著引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。</p> <p><b>3.5-6</b> 人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選<b>1-2</b>個主題作為模仿的對象。</p> <p>《活動 8》表演與欣賞</p> <p><b>1.</b>教師請各組輪流進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p><b>2.</b>教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。</p>				

# 臺北市士林區富安國小 114 學年度第二學期 雙語【健康與體育】領域 (三年級)教學計畫表

教學計畫者：王俊成

選用教材：康軒版、台北市雙語健體教材

課程架構圖：



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第一週	2/11-2/15	第一單元 流感我不怕	第一課 認識流感	健體-E-A1	<p><b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的的方法。</p> <p><b>2a-11-2</b> 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p><b>Fb-11-1</b> 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p><b>Fb-11-2</b> 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<p>Influenza, commonly known as the flu, can cause the following symptoms: fever, headache, runny nose, cough, sore throat, fatigue, and muscle aches. Unlike a common cold, the flu comes on suddenly and is generally more severe.</p>	<p>第一單元流感我不怕 第1課認識流感 《活動1》流感的症狀</p> <p>1.教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？</p> <p>2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。</p> <p>3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。</p> <p>《活動2》流感的傳染方式</p> <p>1.教師請學生觀察課本第7頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？</p> <p>2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？</p> <p>3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。</p> <p>4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。</p>	1	<p>1.教師準備流行性感冒相關教學影片。</p> <p>2.教師準備「流感的傳染方式」學習單。</p>	發表 實作	
第一週	2/11-2/15	第四單元 球力全開	第一課 地板桌球	健體-E-C2	<p><b>1c-11-1</b> 認識身體活動的動作技能。</p> <p><b>1d-11-2</b> 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p><b>2c-11-1</b> 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p><b>2c-11-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p><b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。</p> <p><b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p><b>Ha-11-1</b> 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>Don't hit the ball too hard. The racket from low to high hit the ball to the target</p>	<p>第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動1》對牆拍擊球</p> <p>1.教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動2》拍擊球接力</p> <p>1.教師說明「拍擊球接力」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動3》來回擊球</p> <p>1.教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動4》彈力球對抗</p> <p>1.教師說明「彈力球對抗」活動規</p>	2	<p>1.教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。</p> <p>3.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。</p>	操作 發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							 Hold the racket with your dominant hand as handshake like.  Stretch arms and stand at T position.  Drop the ball and step forward toward the target.  When the ball bounces up, hit the ball from low to high, from back to front right away.  Turn body upward and the racket cross over opposite shoulder height. <input type="checkbox"/> Swing the racket with your dominant hand <input type="checkbox"/> Step forward toward the target <input type="checkbox"/> Step with your foot forward	則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。				
第二週	2/16-2/22	第一單元 流感我不怕	第一課 認識流感	健體-E-A1	1a-11-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Fb-11-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-11-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	Wearing a mask regularly can help prevent inhaling germs, and wearing a mask when you're sick can help prevent spreading the infection to others.  using an ear thermometer or a forehead thermometer.	第一單元流感我不怕 第1課認識流感 《活動3》得流感的自我照護 1.教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3.教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。 4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5.4人一組，在小白板寫下4項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。 6.教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。	1	1.教師準備各組一個小白板、耳溫槍、耳溫槍耳套、額溫槍、毛巾、數枝白板筆。 2.教師請學生每人準備一個醫用口罩。	發表 演練	
第二週	2/16-2/22	第四單元 球力全	第一課 地板桌球	健體-E-C2	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規	Ha-11-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	What are the movements of ready position? How do you do the backhand strike? Can you do it nice and control? How to do the strike nice and control?	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動5》球拍種類與持拍 1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。 2.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。 《活動6》持拍向上擊球	2	1.教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及18個呼拉圈、12個小籃子。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活	操作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		開			則。 <b>2c-11-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。 <b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。		 Face to the target and hold the racket with your dominant hand at chest height.  Drop the ball at non-dominant hand side.  Step dominant foot forward, turn body sideways and keep knees bent.  When the ball bounces up, hit the ball from low to high, and from back to front.  Track the ball and follow through with swing across body.	<b>1.</b> 教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。 <b>2.</b> 教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。 《活動7》持拍玩球闖五關 <b>1.</b> 教師說明「持拍玩球闖五關」活動規則。 <b>2.</b> 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。		動中心或室外平坦的地面。		
第三週	2/23-3/1	第一單元 流感我不怕	第二課 遠離流感	健體-E-A2	<b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的的方法。 <b>1b-11-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <b>3b-11-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 <b>4a-11-1</b> 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 <b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。	<b>Eb-11-1</b> 健康安全消費的訊息與方法。 <b>Fb-11-1</b> 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 <b>Fb-11-2</b> 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	<p>o prevent the flu, you can take the following measures:</p> <p>Wash your hands regularly: Regular handwashing is an important step in preventing the spread of diseases. Use soap and warm water to thoroughly wash your hands, especially after being in public places, coughing, or sneezing, or after coming into contact with sick individuals.</p> <p>Get vaccinated: Getting a flu vaccine is one of the most effective ways to prevent the flu. It is recommended to get vaccinated annually, as the flu virus can change from year to year.</p>	第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 《活動1》預防流感的方法 <b>1.</b> 教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 <b>2.</b> 教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第10-11頁繪製）。 <b>3.</b> 教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 <b>4.</b> 教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。	1	<b>1.</b> 教師準備預防流感的教學影片。 <b>2.</b> 教師準備「預防流感健康筆記」、「預防流感行動」學習單。	實作	
第三週	2/23-3/1	第四單元 球力全開	第一課 地板桌球	健體-E-C2	<b>1c-11-1</b> 認識身體活動的動作技能。 <b>1d-11-2</b> 描述自己或他人動作技能的正確性。 <b>2c-11-1</b> 遵守上課規範和運動比賽規則。 <b>2c-11-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學	<b>Ha-11-1</b> 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	Work in pairs. Face each other and stand out of the square. Use forehand to strike the ball. Strike the ball up to opponents' square. The receiver strikes the ball down up using forehand or backhand. Each pair tries to return the	第四單元球力全開 第1課地板桌球 《活動8》擊球接力賽 <b>1.</b> 活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。 <b>2.</b> 教師說明「擊球接力賽」活動規則。 <b>3.</b> 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。	2	<b>1.</b> 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。 <b>2.</b> 課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。	操作 發表 運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
					習態度。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。 <b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。		ball as many times as possible.	《活動 9》地板擊球樂 1.教師說明「地板擊球樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 3.應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。				
第四週	3/2-3/8	第一單元 流感我不怕	第二課 遠離流感	健體-E-A2	<b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的�方法。 <b>1b-11-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <b>3b-11-3</b> 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 <b>4a-11-1</b> 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 <b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。	<b>Eb-11-1</b> 健康安全消費的訊息與方法。 <b>Fb-11-1</b> 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 <b>Fb-11-2</b> 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	Avoid close contact: Try to avoid close contact with individuals who are sick with the flu. If you are sick, stay away from others to prevent spreading the virus.  Cover your nose and mouth: When coughing or sneezing, cover your nose and mouth with a tissue or your elbow, not your hands. This helps prevent the spread of germs.  Avoid touching your face: Avoid touching your eyes, nose, and mouth, as this can transfer germs from your hands into your body.	第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 2》落實健康行為 1.教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。 2.教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3.教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4.教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5.執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。	1	1.教師準備「落實健康行為（一）」、「落實健康行為（二）」學習單。	實作	
第四週	3/2-3/8	第四單元 球力全開	第二課 躲避球攻防	健體-E-C2	<b>1d-11-1</b> 認識動作技能概念與動作練習的策略。 <b>2c-11-2</b> 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。 <b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。 <b>4d-11-2</b> 參與提高	<b>Hb-11-1</b> 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<input type="checkbox"/> Throw and catch the ball <input type="checkbox"/> Toss and hit <input type="checkbox"/> Swing the bat  Keep your eyes on the ball. Catch the ball with two hands. Switch with your partner.  I step forward. I rotate my body.	第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 1》傳球練習 教師說明並示範「胸前傳球」、「過頂傳球」、「單手肩上傳球」的動作要領。 《活動 2》快閃通行 1.教師說明「快閃通行」活動規則。 2.教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球	2	1.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人 1 顆皮球。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
					體適能與基本運動能力的身體活動。		I do overarm throw.	的位置，閃躲後再前進。 《活動 3》突破神祕空間 1.教師說明「突破神祕空間」活動規則。 2.教師帶領學生討論如何躲開神祕空間中的攻擊。				
第五週	3/10-3/16	第一單元 流感我不怕	第二課 遠離流感	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Eb-11-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-11-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-11-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	Practice good hygiene: Maintain good overall hygiene by regularly cleaning and disinfecting frequently-touched surfaces and objects, such as doorknobs, phones, and keyboards.  Stay home if you're sick: If you have flu-like symptoms, it's important to stay home from school or work to avoid spreading the virus to others.  Adopt a healthy lifestyle: Taking care of your overall health can boost your immune system and help prevent the flu. Get enough sleep, eat a balanced diet, exercise regularly, and manage stress levels.	第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 3》口罩聰明選 1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2.教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上台進行發表。 3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第 15 頁生活行動家。	1	1.教師準備每組一個醫用口罩、棉布口罩、活性碳口罩，口罩須有包裝，且課前確認包裝上有清楚的標示。 2.教師準備「口罩聰明選」學習單。	實作	
第五週	3/9-3/15	第四單元 球力全開	第二課 躲避球攻防	健體-E-C2	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-11-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	How do you play with the ball?  How do you throw the ball using the overhead throw? Can you force-throw the ball against the wall? Is there any difference between easy throwing and force throwing?	第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 4》閃躲或接球 1.教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？ 《活動 5》方陣躲避球 1.教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2.活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？ 3.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？	2	1.教師準備 3 顆皮球、數枝粉筆、數個標誌圓盤。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作發表觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第六週	3/16-3/22	第一單元 流感我不怕	第三課 預防傳染病大作戰	健體-E-A2	2b-11-1 遵守健康的生活規範。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Fb-11-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	Understand infectious diseases. Develop an awareness of disease prevention and the importance of preventing the spread of infectious diseases. Follow the household's preventive measures during an outbreak of infectious diseases. Adhere to the school's preventive measures during an outbreak of infectious diseases. Follow the government's preventive measures during an outbreak of infectious diseases. Embrace a positive mindset in dealing with the lifestyle changes brought about by an outbreak of infectious diseases.	第一單元流感我不怕 第 3 課預防傳染病大作戰 《活動 1》防疫行動原則 1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？ 2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3.教師配合課本第 16 頁說明防疫行動原則。 《活動 2》落實學校防疫行動 1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？ 2.教師配合課本第 17 頁說明學校的防疫行動。 《活動 3》落實家庭防疫行動 教師配合課本第 18-19 頁說明家庭的防疫行動。 《活動 4》配合政府的防疫行動 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2.教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動 3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 22 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。 2.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。	1	1.教師準備防疫行動相關教學影片。 2.教師準備防疫新生活運動相關教學影片。 3.教師準備「安心防疫生活」學習單。	發表實作 自評 總結性評量	
第六週	3/16-3/22	第四單元 球力全	第二課 躲避球攻	健體-E-C2	1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-11-1 表現聯合	Hb-11-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防	Pass the ball in turns. Passing the ball, after I receive it. Change to pass the ball harder and more accurately. I can pass the ball harder. How can I throw the ball	第四單元球力全開 第 2 課躲避球攻防 《活動 6》護旗防衛戰 1.教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習	2	1.教師準備 3 顆皮球、數個角錐和標誌圓盤、1 枝旗子。 2.教師準備「護旗防衛戰」學習單。 3.課前確認教學活動空間，例如：室內活	操作實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
			開防		性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	概念。	more accurately? I have to pay attention to throwing detail. Throwing the ball harder is easier than throwing it more accurately. I like to easy throw.	單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。		動中心或室外平坦的地面。		
第七週	3/23-3/29	第二單元 愛護眼耳口	第一課 近視不要來	健體-E-A1	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-11-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Da-11-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	Myopia, or nearsightedness, can occur due to various factors. Here are some common reasons:  Genetics: Myopia tends to run in families, so if your parents or siblings have nearsightedness, you may have a higher risk of developing it.  Environmental factors: Certain environmental factors, such as spending excessive time doing close-up work like reading or using electronic devices, may contribute to the development of myopia, especially in children.	第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 《活動1》近視的原因 1.教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視?》，並說明假性近視的治療方式。 2.教師配合眼睛構造圖說明近視的原因與影響：看近物時，睫狀肌須收縮，近距離用眼太久，睫狀肌會過度收縮而無法放鬆，久而久之就會近視。 《活動2》可能造成近視的行為 1.教師帶領學生閱讀課本第30頁，說明生活中造成近視的因素。 2.教師配合課本第30頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。 3.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。 《活動3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？	1	1.教師準備認識近視相關影片、眼睛構造圖或眼睛模型。 2.教師準備學生一—三年級視力檢查結果。	發表	
第七週	3/23-3/29	第四單元 球力全開	第三課 跑擲大作戰	健體-E-C2	2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-11-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. If you are tagged by a virus, put one hand on the touched part of your body. 2. When you are taged twice, so you must go to the treatment area Forward: 1. Step forward. 2. I step forward. Rotate: 1. Rotate your body.	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人	2	1.教師準備每人1顆皮球、6個球籃、18個巧拼（邊長30公分，兩種顏色）和數個標誌圓盤。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備5顆樂樂	操作發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							2. I rotate my body. Aim: 1. Aim the target. Bend: 1. How can we catch a ground ball? Bend your knees. /Bend over.	1.教師說明「上壘達人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。		棒球、3個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。		
第八週	3/30-4/5	第二單元愛護眼耳口	第一課近視不要來	健體-E-A1	1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-11-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Da-11-2 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。	Eye strain: Prolonged and continuous focusing on nearby objects without giving your eyes a break can strain the eye muscles and lead to myopia.  Insufficient outdoor activity: Lack of exposure to natural light and spending less time outdoors, especially during childhood, has been associated with a higher risk of developing myopia.  Age and hormonal changes: Myopia often begins during childhood and tends to progress until early adulthood when the eyes stop growing. Hormonal changes during puberty can also influence the progression of myopia.	第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 《活動4》小安的護眼行動 1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。 《活動5》小平的護眼行動 1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2.教師請學生完成課本第33頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。 3.教師請學生上台發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。 4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。	1	1.教師準備視力保健影片或相關資料。 2.教師準備「護眼行動」學習單。	發表 實作	
第八週	3/30-4/5	第四單元球力	第三課跑擲大	健體-E-C2	2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲	Hd-11-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防	1. What is a ground ball? 2. What is the difference between a fly ball and a ground ball? 3. How can we catch a ground ball? 4. When you catch the ground	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動4》分秒必爭 1.教師說明「分秒必爭」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：	2	1.教師準備5顆樂樂棒球、4個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。	操作 發表 觀察	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。


起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		全開	作戰		的合作和競爭策略。 <b>4d-11-2</b> 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	概念。	ball, you can get 5 points.	(1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？ (2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？		2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。		
第九週	4/6-4/12	第二單元 愛護眼耳口	第二課 健康好聽力	健體-E-A1	<b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的辦法。 <b>1b-11-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。	<b>Da-11-2</b> 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。	Symptoms of middle ear infection (otitis media) include: Ear pain: The most common symptom of middle ear infection is ear pain, which can range from mild discomfort to severe pain. Ear pressure: Patients may feel a sense of pressure or fullness in the ear. Hearing loss: Middle ear infection can cause temporary hearing loss. Ear drainage: In some cases, the ear may discharge yellow or greenish fluid. Fever: Some people may develop a fever during a middle ear infection	第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 《活動1》認識中耳炎 1.教師帶領學生閱讀課本第34頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2.教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。 3.教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動2》與醫師溝通的注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第35頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2.教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3.教師請學生2人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。	1	1.教師準備認識中耳炎影片、耳朵構造圖或耳朵模型。	發表 演練	
第九週	4/6-4/12	第四單元 球力全開	第三課 跑擲大作戰	健體-E-C2	<b>2c-11-1</b> 遵守上課規範和運動比賽規則。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。 <b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。 <b>4d-11-2</b> 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	<b>Hd-11-1</b> 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	How do you hit the ball? Where should we stand to aim the ball? How do you swing the bat? I swing the bat and hit the ball. I step forward and hit. I stand side on.	第四單元球力全開 第3課跑擲大作戰 《活動5》三人齊跑壘 1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3.教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。	2	1.教師準備5顆樂樂棒球、5個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、粉筆或畫線筒。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作 發表 運動撲滿	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
第十週	4/13-4/19	第二單元 愛護眼耳口	第二課 健康好聽力	健體-E-A1	<p><b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的方法。</p> <p><b>1b-11-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p><b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p><b>Da-11-2</b> 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>Protect your ears in noisy environments: When you're in loud environments such as concerts, clubs, or construction sites, wear hearing protection like earplugs or earmuffs to reduce the intensity of the sound reaching your ears.</p> <p>Turn down the volume: When listening to music or using headphones, keep the volume at a moderate level. Avoid turning up the volume to the maximum, especially for long durations.</p> <p>Take listening breaks: Give your ears regular breaks from loud sounds. If you're exposed to loud noise for an extended period, step away from the noise for a few minutes to give your ears some rest.</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 《活動3》避免做出損傷聽力的行為</p> <p>1.教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？</p> <p>2.教師整理學生的回答，配合課本第36頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。</p> <p>3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第36頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。</p> <p>《活動4》護耳行動</p> <p>1.教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？</p> <p>2.教師整理學生的回答，配合課本第37頁說明保健耳朵的方法。</p> <p>3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第37頁的行動紀錄，並寫下改進方法。</p>	1		發表 實作	
第十週	4/13-4/19	第五單元 蹦跳好體能	第一課 活力體適能	健體-E-A2	<p><b>1c-11-1</b> 認識身體活動的動作技能。</p> <p><b>2c-11-2</b> 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p><b>3c-11-2</b> 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p><b>4d-11-2</b> 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p><b>Ab-11-1</b> 體適能活動。</p>	<p>1. Hold one ball with one hand. 2. Throw it up, and then catch it. 3. Continuously dribble the ball. 4. Switch to another kind of ball. I can catch it with one/two hand(s). The bigger/heavier ball is more difficult to catch.</p> <p>Train hand-eye coordination and limbs coordination.</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第1課活力體適能 《活動1》螃蟹任務</p> <p>1.教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。</p> <p>3.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。</p> <p>《活動2》螃蟹夾球</p> <p>1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。</p> <p>《活動3》空中踩腳踏車</p> <p>1.教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。</p> <p>2.教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏</p>	2	<p>1.教師準備18顆排球或躲避球、6個球籃、數個角錐。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備24顆排球或躲避球、6個呼拉圈。</p>	操作 發表 運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								車，計時 1 分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？ 《活動 4》雙腳空中傳接球 1.教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。 2.教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論： (1)用雙腳傳球時，你會注意什麼？ (2)接球時，你會注意什麼？				
第十一週	4/20-4/26	第二單元 愛護眼耳口	第三課 牙齒要保護	健體-E-A1	1a-11-2 了解促進健康生活的方法。 1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 3a-11-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Da-11-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	Milk Teeth (also known as baby teeth or primary teeth) are the first set of teeth that grow during infancy. They usually start erupting between 6 months to 2 years of age, and there are a total of 20 milk teeth. These teeth typically start to shed and get replaced by permanent teeth around the age of 6. Permanent Teeth (also known as adult teeth or secondary teeth) are the teeth that grow after the milk teeth are shed. They generally last a lifetime. There are 32 permanent teeth, including 8 incisors, 4 canines, 8 premolars, 8 molars, and 4 wisdom teeth (wisdom teeth may not develop in some individuals or may need to be extracted).	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，說明乳齒、恆齒。 3.教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫 3 分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。 《活動 2》牙齒的種類 1.教師配合課本第 39 頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2.教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和白齒的位置。 3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。	1	1.教師準備乳齒和恆齒的牙齒構造圖或牙齒模型。 2.教師請學生每人準備一面立鏡。 3.教師準備「牙齒的種類和功能」學習單。	發表 實作	
第十一週	4/20-4/26	第五單元 蹦跳好體能	第二課 金銀島探險	健體-E-A2	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-11-3 表現主動	Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	Vault box. Squat on, tucked or straight jump off the box 1.Stand in front of the springboard. 2.Take a hurdle step and bounce up. 3.Use the arms to support the weight,then squat onto the vault box.	第五單元蹦跳好體能 第 2 課金銀島探險 《活動 1》跳躍體驗 1.教師說明「跳躍體驗」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？ 《活動 2》跳越箱子	2	1.教師準備每人 1 枝粉筆、數個箱子。 2.教師準備「跳躍體驗」學習單。 3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作 發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
					參與、樂於嘗試的學習態度。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。 <b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。 <b>4c-11-2</b> 了解個人體適能與基本運動能力表現。		<p>4. Tucked or straight, jump off the box. Land safely.</p>  <p>Look &amp; Do O Vault box Squat on, tucked or straight jump off the box. 1. Stand in front of the springboard. 2. Take a hurdle step and bounce off. 3. Use the arms to support your weight, then squat onto the vault box. 4. Tucked or straight jump off the box. Land safely.</p> <p>Hurdle step</p>  <p>Full movement sequence</p> 	<p>1. 教師說明「跳越箱子」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <p>(1) 你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？</p> <p>(2) 跳越箱子時，你有哪些不同的感受？</p> <p>(3) 加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？</p> <p>《活動 3》跳越積木</p> <p>1. 教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。</p> <p>《活動 4》挑戰巨獸腳印</p> <p>1. 教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師提問：你能跳過最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。</p>	4.	教師準備數枝粉筆、數個箱子。		
第十二週	4/27-5/3	第二單元 第三課 牙齒要保護 愛護眼耳口	健體-E-A1	<p><b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的的方法。</p> <p><b>1b-11-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p><b>3a-11-1</b> 演練基本的健康技能。</p> <p><b>3a-11-2</b> 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p><b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。</p>	<p><b>Da-11-2</b> 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>Start with an 18- to 24-inch long piece of dental floss. Wrap most of it around your middle fingers, leaving about 1-2 inches of floss to work with.</p> <p>Hold the floss tightly between your thumb and index fingers, leaving a small section taut for flossing.</p> <p>Gently insert the floss between two teeth, using a back-and-forth sawing motion. Be careful not to snap the floss into your gums, as this can cause injury or discomfort.</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 3》牙線使用方法</p> <p>1. 教師配合課本第 40-44 頁說明牙線使用方法。</p> <p>2. 請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈 C 字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。</p> <p>3. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。</p>	1	<p>1. 教師準備牙齒模型、牙線。</p> <p>2. 教師準備「牙線潔牙好習慣」學習單。</p> <p>3. 教師請學生每人準備一盒牙線和一面立鏡。</p>	演練 實作		
第		第	第	健體-E-A2	<b>1c-11-1</b> 認識身體	<b>Ga-11-1</b> 跑、跳與行	Take a few steps and jump	第五單元 蹦蹦跳跳好體能	2	1. 教師準備數條長	操作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
十二週	4/27-5/3	五單元 蹦蹦跳跳好體能	二課金銀島探險		活動的動作技能。 <b>1d-11-1</b> 認識動作技能概念與動作練習的策略。 <b>2c-11-2</b> 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 <b>2c-11-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。 <b>3d-11-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。 <b>4c-11-2</b> 了解個人體適能與基本運動能力表現。	進間投擲的遊戲。	off the floor. 2.Jump to squat on box placed lengthways. 3.Stand, walk to end of the box. 4. Perform tucked or straight jump to land on floor mats. 5. Make sure your movements are controlled and secure.	第 2 課金銀島探險 《活動 5》創意跳越金銀河 1.教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。 2.教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。 《活動 6》探索起跳位置 1.教師說明「探索起跳位置」活動規則。 2.活動結束後，教師提出以下問題： (1)當日標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？ (2)用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？		繩、5 個角錐、數個箱子。 2.教師準備「創意跳越金銀河」學習單。 3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 4.教師準備數條長繩、數張水果圖卡、數條橡皮筋、1 枝粉筆，以及每位學生 3 張便利貼。	發表	
第十三週	5/4-5/10	第二單元 愛護眼耳口	第三課 牙齒要保護	健體-E-A1	<b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的�方法。 <b>1b-11-1</b> 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 <b>3a-11-1</b> 演練基本的健康技能。 <b>3a-11-2</b> 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 <b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。	<b>Da-11-2</b> 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	Once the floss is between the teeth, curve it into a C shape against one tooth and slide it gently up and down the side of the tooth. Make sure to go beneath the gumline but be gentle to avoid irritation.  Repeat this process for the adjacent tooth, using a clean section of floss. Remember to use a new section of floss for each tooth to prevent transferring bacteria.  As you move from tooth to tooth, unwind the used floss from one hand and wind the clean floss onto the other hand. This helps maintain a fresh section for each tooth.  When you reach the back of your mouth, use a mirror to guide your flossing technique, ensuring you reach	第二單元愛護眼耳口 第 3 課牙齒要保護 《活動 4》潔牙工具大不同 1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2.教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線蛀牙說再見》，說明：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。	1	1.教師準備牙齒模型、牙線、牙間刷、牙線棒和牙籤。 2.教師請學生每人準備一面立鏡。	發表 總結性評量	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							all the teeth, including the molars.  Once you have finished flossing, rinse your mouth with water to remove any dislodged debris.					
第十三週	5/4-5/10	第五單元 第二課金銀島探險	健體-E-A2	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-11-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	How to land neatly and nicely? Please raise your hand if you know the answer. S: I know. 1.Bend your knees. 2.Make your body tight. 3.Look forward. 4.Balance your body with arms. T: Can you land neatly and nicely? Why? You can use“ I can, because...or I can't, because...” to share your opinions.   Full movement sequence.	第五單元蹦跳好體能 第2課金銀島探險 《活動8》走5步向上跳 1.教師說明「走5步向上跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項： (1)找到5步出發點，圓盤放在慣用腳旁。 (2)出發向圓圈時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在圓圈內向上跳起。 3.教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？ 《活動9》走7步向前跳 1.教師說明「走7步向前跳」活動規則。 2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走7步向前跳」學習單。 (1)找到7步出發點。 (2)出發向起跳處時，慣用腳在後。 (3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。	2	1.教師準備每人1個標誌圓盤、數枝粉筆。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備數枝粉筆。 4.教師準備「走7步向前跳」學習單。	操作 觀察 實作 運動撲滿		
第十四週	5/11-5/17	第三單元 第一課安心校園	健體-E-A2	1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-11-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-11-3 情緒的類型與調適方法。	There are several types of bullying:  Physical Bullying: This involves physically hurting or intimidating someone through actions like hitting, kicking, pushing, or stealing their belongings.  Verbal Bullying: Verbal bullying includes using words	第三單元安心又安全 第1課安心校園 《活動1》認識霸凌 1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2.教師說明霸凌的定義：人與人之間以言語、文字、肢體動作或其他方式，欺負、排擠、騷擾或戲弄他人的行為，稱為「霸凌」。	1		發表	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>to insult, tease, ridicule, or humiliate the victim. It can happen in person, through written messages, or online.</p> <p>Relational Bullying: Relational bullying focuses on damaging someone's social relationships. It includes spreading rumors, excluding the victim from social groups, or manipulating others to turn against them.</p> <p>Cyberbullying: Cyberbullying occurs through digital platforms such as social media, online forums, or messaging apps. It involves using technology to harass, threaten, or embarrass the victim, often anonymously.</p>	<p>3.教師配合課本第 50-53 頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。</p> <p>4.教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。</p>				
第十四週	5/11-5/17	第五單元 第三課 看我好身手	健體-E-C2		<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-11-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-11-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>The students can practice the "plank exercise" where they hold the position for 5-8 seconds and then take a rest before repeating. This exercise helps to strengthen their muscular endurance.</p> <p>To perform the plank exercise:</p> <p>Start by positioning yourself face down on the floor, resting on your forearms and toes.</p> <p>Keep your elbows directly beneath your shoulders and your forearms parallel to each other.</p> <p>Engage your core muscles by drawing your navel towards your spine.</p> <p>Lift your body off the ground, maintaining a straight line from your head to your heels.</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第 3 課看我好身手 《活動 1》斜體支撐</p> <p>1.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐 5-8 秒再休息，反覆練習增強肌耐力。</p> <p>2.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。</p> <p>《活動 2》撐木跳</p> <p>1.教師說明「撐木跳」活動規則：4 人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？</p> <p>2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。</p> <p>《活動 3》腳比頭高</p> <p>1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？</p> <p>2.教師請學生 4 人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型。</p>	2	<p>1.教師準備 4 具低平衡木、8 塊安全軟墊。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備「擺盪列算式」學習單。</p> <p>4.課前確認低單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭、樹枝、測試單槓是否牢固。</p>	<p>操作發表 運動撲滿</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>Ensure that your back remains flat and avoid letting your hips sag or rise too high. Hold this position for 5-8 seconds, focusing on maintaining proper form and breathing steadily. After the allotted time, lower your body back down to the starting position and rest for a moment. Repeat the exercise for several repetitions, gradually increasing the duration of the plank as your muscular endurance improves.</p>	<p>《活動 4》握單槓支撐 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。 2.教師將學生分為 2 組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。</p> <p>《活動 5》握單槓擺盪 教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。</p> <p>《活動 6》擺盪列算式 1.教師說明「擺盪列算式」活動規則：4 人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。 2.教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。</p>				
第十五週	5/18-5/24	第三單元安心又安全	第一課安心校園	健體-E-A2	<p>1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-11-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-11-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>Using a school bullying scenario as a learning opportunity, students can develop life skills such as emotional regulation and strategies for dealing with bullying. Here's how they can approach it:</p> <p>Recognizing and Labeling Emotions:</p> <p>Encourage students to identify and label their emotions related to bullying situations. This helps them gain awareness of their feelings and understand how they are affected.</p> <p>Calming Techniques:</p> <p>Teach students various strategies for calming themselves when faced with bullying, such as deep</p>	<p>第三單元安心又安全 第 1 課安心校園 《活動 2》情緒調適 1.教師帶領學生閱讀課本第 54 頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2.教師請學生完成課本第 54 頁，輪流上台發表。</p> <p>《活動 3》面對霸凌的做法 1.教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上台演練面對霸凌的做法。 4.教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸</p>	1	教師準備教冊「面對霸凌的做法」學習單。	發表演練實作	<p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							breathing exercises, counting to ten, or focusing on positive thoughts. These techniques can help manage strong emotions and prevent impulsive reactions. Seeking Support:  Emphasize the importance of seeking support from trusted adults, such as teachers, parents, or school counselors. Encourage students to communicate their experiences, concerns, and emotions to these individuals who can provide guidance and assistance.	凌, 你會怎麼做呢? 5.教師整理學生的回答, 說明: 每個人都有對抗霸凌的責任, 目睹同學被霸凌時, 應同理被霸凌者的感受, 主動向師長求助。 6.教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。				
第十五週	5/18-5/24	第六單元武現韻律風	第一課學校運動會	健體-E-A2	1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-11-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。	Cb-11-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-11-2 學校運動賽會。 Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-11-2 土風舞遊戲。	Follow the rhythm (Teacher can change the beat or speed) 2. Teacher: jumping jack, jump in place, skip…… 1.Swing your rope 2.When the rope touches the ground,you can jump  1.When you jump a rope, how does your hip feel? 2.Try to keep your hip tight, and __ jump as far as you can. 3.Which picture will jump farthest ?	第六單元武現韻律風 第1課學校運動會 《活動1》鴨子動一動 1.教師提問: 你看過學校運動會舉行哪些體育活動? 你最喜歡哪一項體育活動? 為什麼? 2.教師統整學生的回答並說明: 學校運動會時會舉辦多元的體育活動, 例如: 運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在, 一起學習模仿鴨子動作, 在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。 3.教師播放鴨子生態的影片, 帶領學生觀察鴨子的姿態, 並提問: 你觀察到哪些鴨子的動作呢? 4.教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。 《活動2》猜拳跟我走 1.教師利用口訣, 配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。 2 教師帶領學生反覆演練, 最後, 後面跟著的人最多就獲勝。	2	1.教師蒐集鴨子生態的影片、準備鈴鼓。 2.課前確認教學活動空間, 例如: 室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備「鴨子舞」音樂、教學影片。 4.教師準備「鴨子舞」學習單。	操作觀察發表	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
								<p>《活動 3》鴨子舞舞序</p> <p>1.教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2.教師將全班分成 6 人一組，3 人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。</p> <p>《活動 4》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。</p> <p>2.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。</p>				
第十六週	5/25-5/31	第三單元安心又安全	第二課安全向前行	健體-E-A2	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-11-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-11-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>When crossing the road, it is important to follow these safety precautions:</p> <p>Find a designated crosswalk or pedestrian crossing to cross the road.</p> <p>Wait for a suitable gap in traffic before stepping off the curb.</p> <p>Look left, right, and left again to ensure no vehicles are approaching.</p> <p>Make eye contact with drivers to ensure they see you before crossing.</p> <p>Walk, don't run, across the road, keeping a steady pace.</p> <p>Stay alert and avoid distractions such as using electronic devices while crossing.</p> <p>Watch out for turning vehicles and check for traffic from all directions.</p> <p>Use pedestrian bridges or underpasses when available for added safety.</p>	<p>第三單元安心又安全</p> <p>第 2 課安全向前行</p> <p>《活動 1》過馬路要注意</p> <p>1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。</p> <p>2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 56-59 頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎麼避免危險發生？</p> <p>3.教師補充說明內輪差的概念。</p>	1	<p>1.教師課前請學生蒐集一則過馬路時發生交通事故的新聞，完成「過馬路要注意」學習單。</p> <p>2.教師準備交通部兒童安全過路口系列影片。</p>	發表自評	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
第十六週	5/25-5/31	第一課學校運動	第一課學校運動	健體-E-A2	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-11-2 表現增進</p>	<p>Cb-11-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-11-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-11-1 音樂律動與</p>	<p>Understanding Tug-of-War Safety Rules:</p> <p>Tug-of-War can be a fun and exciting sport, but it's important to follow safety rules to prevent accidents and</p>	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第 1 課學校運動會</p> <p>《活動 5》拔河安全規則</p> <p>1.教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播</p>	2	<p>1.教師蒐集拔河比賽相關影片。</p> <p>2.教師課前請學生利用鐵鋁罐製作啦啦隊手持道具。</p>	操作發表運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		韻律風	動會		團隊合作、友善的互動行為。 <b>2c-11-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 <b>2d-11-2</b> 表現觀賞者的角色和責任。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。	模仿性創作舞蹈。 <b>Ib-11-2</b> 土風舞遊戲。	injuries. Here are some guidelines:  Form even teams: Ensure that both teams have a similar number of participants and are evenly matched in strength to maintain balance and fairness.  Proper grip: Instruct participants to use a firm and secure grip on the rope. They should wrap the rope around their hands and avoid wrapping it around any body parts, especially fingers.  Correct body positioning: Participants should stand in a stable position with their feet shoulder-width apart and leaning slightly back. This helps maintain balance and prevents falls or injuries.  Clear the area: Make sure the playing area is clear of any obstacles or hazards. Remove any objects that could cause tripping or stumbling.  Non-participants' safety: Keep non-participating individuals at a safe distance from the game to prevent them from getting caught in the rope or being accidentally pulled into the action.	放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。 <b>2.教師提問：</b> 拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？ 《活動 6》熱情啦啦隊 <b>1.教師說明：</b> 運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。 <b>2.教師將學生分為 5 人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。</b> <b>3.教師請各組上台表演，票選全班最喜歡的加油口號。</b> 《活動 7》趣味運動競賽發想 <b>1.教師提問：</b> 你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。 <b>2 全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。</b> <b>3.教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。</b>		<b>3.教師準備「趣味運動競賽」學習單。</b>		
第十七週	6/1-6/7	第三單元	第二課	健體-E-A2	<b>1a-11-2</b> 了解促進健康生活的辦法。 <b>2a-11-2</b> 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 <b>4a-11-2</b> 展現促進健康的行為。	<b>Ba-11-1</b> 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	Find a Safe Crossing Point:  Instruct pedestrians to find designated crosswalks or pedestrian crossings to cross the street whenever possible. These areas are designed to provide a safer passage for pedestrians.	第三單元安心又安全 第 2 課安全向前行 《活動 2》行人安全過馬路五步驟 <b>1.教師帶領學生閱讀課本第 60-61 頁情境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全 READYGO！》1 分 30 秒-3 分 27 秒說明）。</b>	1	<b>1.教師利用紅色和綠色色紙、白色膠帶和汽機車圖卡布置穿越馬路的情境。</b> <b>2.教師準備交通部兒童安全過路口系列影片。</b> <b>3.教師準備「安全過</b>	演練 自評	<b>【安全教育】</b> 安 <b>E2</b> 了解危機與安全。 安 <b>E4</b> 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
		全					<p>Look and Listen:</p> <p>Teach pedestrians to stop at the curb or edge of the road and look both ways for approaching vehicles. Emphasize the importance of listening for any oncoming traffic as well. Observe Traffic Signals:</p> <p>Explain the meaning of traffic signals, such as traffic lights and pedestrian crossing signals, and teach pedestrians to follow them accordingly. Green means go, red means stop, and pedestrian crossing signals indicate when it's safe to cross. Make Eye Contact:</p> <p>Encourage pedestrians to make eye contact with drivers before crossing the road, especially when dealing with turning vehicles. This ensures that both the pedestrian and the driver are aware of each other's presence. Walk, Don't Run:</p> <p>Teach pedestrians to walk, not run, when crossing the road. Walking helps maintain balance and allows pedestrians to be more aware of their surroundings.</p>	<p>2.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。 3.教師請學生在生活中實施行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法。 《活動3》行人穿越馬路的設施 1.教師提問：你知道哪些行人專用穿越馬路的設施呢？ 2.教師配合影片說明行人專用的穿越馬路設施。 《活動4》遵守過馬路安全守則 1.教師說明課本第63頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走Ⅱ、㊦還是㊧的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？ 2.教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO!》5分50秒-8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。 3.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。</p>		馬路」學習單。		
第十七週	6/1-6/7	第六單元武現韻律風	第二課大展武威	健體-E-A1 健體-E-C2	<p>1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3d-11-1 運用動作</p>	Bd-11-1 武術基本動作。	<p>Understanding the Concept of Various Basic Stances: Basic stances are fundamental positions in martial arts and can vary depending on the discipline. Here are some common stances:  Horse Stance: Feet are</p>	<p>第六單元武現韻律風 第2課大展武威 《活動1》步樁動作連線 1.教師請學生完成課本第144頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。 《活動2》前虛式與坐盤式 1.教師說明並示範基本步樁動作「前</p>	2	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2.教師準備每組2個練習標靶（1個練習標靶為3片巧拼板相疊）。 3.教師準備「練武計</p>	實作 操作 運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
					技能的練習策略。 4d-11-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		<p>shoulder-width apart, knees bent, and body weight evenly distributed. This stance provides stability and a solid base.</p> <p>Forward Stance: One foot is positioned in front of the other, with the majority of body weight on the front leg. The back leg is slightly bent, and the torso is facing forward.</p> <p>Back Stance: One foot is positioned behind the other, with most of the body weight on the back leg. The front leg is slightly bent, and the torso is facing forward.</p> <p>Cat Stance: One foot is placed in front, with the heel raised and the toes touching the ground. The back leg is bent, and the body weight is primarily on the back leg.</p> <p>Crane Stance: One foot is lifted, with the knee bent and the foot positioned near the knee</p>	<p>虛式」、「坐盤式」的動作要領。 《活動 3》步樁木頭人 1.教師說明「步樁木頭人」活動規則。教師從旁觀察並指導正確步樁動作。 《活動 4》步樁轉換 1.教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。 2.教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？ 3.教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成 5 人一組，討論並演練步樁轉換。 《活動 5》連環招式 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。 2.教師將學生分成 3 人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。 《活動 6》連環招式擊標靶 1.教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」或「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。 《活動 7》練武計畫 1.教師將學生分為 3 人一組，一起練習 2 套「連環招式」，兩週後進行表演。教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫。</p>		畫」學習單。		
第十八週	6/8-6/14	第三單元 第二課 安心又安全	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-11-2 展現促進健康的行為。	Ba-11-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	<p>Understanding Motorcycle Safety Precautions: Always wear a helmet: Wear a properly fitted helmet to protect your head in case of an accident. Fasten the chin strap securely. Follow traffic rules: Obey speed limits, traffic signals, and road signs. Use turn signals when changing lanes or making turns.</p>	<p>第三單元安心又安全 第 2 課安全向前行 《活動 5》安全坐機車 1.教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。 2.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動 6》安全搭公車 1.教師提問：搭乘公車時，需要注意</p>	1	教師準備一頂兒童機車專用安全帽，並請學生準備自己平時穿的雨衣。	發表自評	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>Maintain a safe distance: Keep a safe distance from other vehicles to allow for reaction time and avoid collisions.</p> <p>Use mirrors and check blind spots: Regularly check your mirrors and glance over your shoulder to check blind spots before changing lanes.</p> <p>Be visible: Use headlights, taillights, and turn signals to increase visibility, especially during low-light conditions.</p> <p>Watch for road hazards: Be alert for potholes, debris, and uneven surfaces. Adjust your speed and position to navigate safely.</p> <p>Wear protective gear: Besides a helmet, wear protective clothing such as gloves, long pants, and sturdy footwear to minimize injuries in case of an accident.</p>	<p>哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。</p> <p>2.教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p>				
第十八週	6/8-6/14	第六單元武現韻律風	第三課與毬子同樂	健體-E-B1	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1c-11-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>Preparation: Place the shuttlecock on the ground and have the students stand beside it with their feet next to the shuttlecock.</p> <p>Inside Kick (Inner Kick):</p> <p>a. Lift the inside foot, bend the knee, and turn the inside of the foot towards the shuttlecock.</p> <p>b. Quickly extend the leg, kicking the shuttlecock with the inside of the foot. The force should be moderate, avoiding being too light or too heavy.</p> <p>Outside Kick (Outer Kick):</p> <p>a. Lift the outside foot, bend the knee, and turn the outside of the foot towards the shuttlecock.</p>	<p>第六單元武現韻律風 第3課與毬子同樂</p> <p>《活動1》認識毬子</p> <p>1.教師發下每人1個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？</p> <p>2.教師請學生發表觀察結果。</p> <p>《活動2》拋接手中毬</p> <p>1.教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。</p> <p>2.教師請學生上臺表演創意接毬。</p> <p>《活動3》樂拍手中毬</p> <p>1.教師說明並示範「拿板子拍接毬」。</p> <p>2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。</p> <p>《活動4》雙人連續拍毬</p> <p>1.教師說明「雙人連續拍毬」活動方式：2人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。</p>	2	<p>1.教師準備每人1個毬子、A4大小的塑膠瓦楞板。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備每人1個毬子。</p> <p>4.教師準備「踢拐接串串樂」學習單。</p>	操作運動撲滿	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>b. Rapidly extend the leg, kicking the shuttlecock with the outside of the foot. Again, the force should be controlled and balanced.</p>	<p>《活動 5》踢拐毬 1.教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。 2.教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。</p> <p>《活動 6》跟我這樣做 1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，指出接觸毬子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。 2.教師請學生 2 人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。</p> <p>《活動 7》踢拐接串串樂 1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則：2 人一組，一人出題：指出接觸毬子的部位，一次出 4 題；一人解題：用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。解題時，解完一題後，接起毬子再解下一題，把動作串起來。 2.教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。</p>				
第十九週	6/15-6/21	第三單元 安心又安全	第三課 戶外安全	健體-E-A2	<p>1a-11-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ba-11-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>Preventing Heatstroke: Stay hydrated: Drink plenty of fluids, especially water, throughout the day to stay hydrated. Avoid or limit alcohol, caffeinated beverages, and sugary drinks as they can dehydrate you.</p> <p>Dress appropriately: Wear lightweight, loose-fitting, and light-colored clothing that allows for proper ventilation. Protect your head and face by wearing a hat or using an umbrella.</p> <p>Seek shade: When outdoors, try to stay in shaded areas as much as possible, especially</p>	<p>第三單元安心又安全 第 3 課戶外安全 《活動 1》預防中暑 1.教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做準備預防中暑。 2.教師帶領學生完成課本第 67 頁「中暑症狀自我檢課表」。 《活動 2》預防蚊蟲叮咬 教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。 《活動 3》小心蜂窩 1.教師帶領學生閱讀課本第 69 頁情境，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。 2.教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 《活動 4》小心蛇出沒</p>	1	<p>1.教師準備預防中暑教學物品圖卡，例如：寬邊帽、毛帽、陽傘、雨衣、太陽眼鏡、透氣衣物、毛衣、防曬乳、乳液、水壺、奶茶、汽水等。 2.教師準備認識熱傷害、小黑蚊相關影片。 3.教師準備淺色外套，並蒐集常被誤食的野生毒菇圖片，例如：綠褶菇。</p>	<p>演練 問答 發表 自評 總結性評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>during the hottest hours of the day.</p> <p>Limit outdoor activities: Minimize outdoor activities during the peak heat hours, typically from late morning to midafternoon. If you must be outside, take frequent breaks in shaded or air-conditioned areas.</p>	<p>教師帶領學生閱讀課本第 69 頁情境，並說明：一般來說，蛇不會主動攻擊人，發現蛇出沒時，要保持鎮定，快步離開。</p> <p>《活動 5》野菇不要採</p> <p>1.教師說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。</p> <p>2.教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。</p> <p>《活動 6》小心土石流</p> <p>教師配合影片說明土石流的形成要素與可能造成的災害。</p> <p>《活動 7》避免被雷擊</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 53 頁情境，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。</p>				
第十九週	6/15-6/21	第六單元武現韻律風	第四課水舞	健體-E-B3	<p>1c-11-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-11-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-11-2 土風舞遊戲。</p>	<p>How do we use our body parts to make a big round shape</p> <p>Straddle fold</p> <p>Sit on the floor.</p> <p>Face each other and stretch your legs as wide as possible.</p> <p>Hold hands.</p> <p>Prone quad stretch Lie on your belly.</p>	<p>第六單元武現韻律風</p> <p>第 4 課水舞</p> <p>《活動 1》水舞基本舞步</p> <p>1.教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。</p> <p>2.教師說明並示範「水舞基本舞步」。</p> <p>3.教師將全班分成 4 人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？</p> <p>《活動 2》水舞舞序</p> <p>1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2.教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。</p> <p>3.教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。</p> <p>《活動 3》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。</p> <p>2.表演結束後，發表觀摩的心得。</p>	2	<p>1.教師準備「水舞」音樂、教學影片。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	操作發表	
第	6/22-	第	第	健體-E-A2	1a-11-2 了解促進	Ba-11-1 居家、交通	Bathroom Safety:	第三單元安心又安全	1		發表	【安全教育】

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
廿週	6/28	三單元 安心又安全	四課 居家安全		<p>健康生活的方法。 <b>2a-11-2</b> 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 <b>2b-11-1</b> 遵守健康的生活規範。</p>	<p>及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>Slip-proof the bathroom floor: Use non-slip mats or rugs on the bathroom floor to prevent slips and falls. Ensure they have a non-skid backing and are securely placed.</p> <p>Install grab bars: Install grab bars near the toilet, bathtub, and shower to provide support and stability. Make sure they are properly anchored to the wall and can support body weight.</p> <p>Use bath mats in the tub or shower: Place non-slip bath mats inside the tub or shower to provide traction and reduce the risk of slipping. Avoid using slippery surfaces like bath oils or soaps.</p> <p>Adjust water temperature: Set the water heater to a safe temperature to avoid scalds and burns. The recommended water temperature is below 120°F (49°C).</p>	<p>第 4 課居家安全 《活動 1》浴室安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 72 頁情境，並提問：浴室可能發生哪些危險事故？為什麼？ 2.教師配合影片說明避免浴室內發生事故的改善方法。 《活動 2》廚房安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境，並提問：廚房可能發生哪些危險事故？為什麼？ 2.教師配合影片說明避免廚房發生事故的改善方法。 《活動 3》居家安全防護 1.教師提問：除了浴室和廚房之外，家中哪些地方還可能造成意外事故呢？有什麼方法可以避免嗎？ 2.教師配合課本第 74 頁，說明居家安全防護措施。 3.教師請學生課後檢視家中的居家安全措施，並完成課本第 75 頁檢核表。</p>			<p>總結性評量</p>	<p>安 <b>E2</b> 了解危機與安全。 安 <b>E4</b> 探討日常生活應該注意的安全。</p>
第廿週	6/22-6/28	第六單元 武現韻律風	第四課 水舞	健體-E-B3	<p><b>1c-11-1</b> 認識身體活動的動作技能。 <b>2c-11-2</b> 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。</p>	<p><b>Ib-11-1</b> 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 <b>Ib-11-2</b> 土風舞遊戲。</p>	<p>Partner grasps one of your lower leg Gently bend it toward your butt Switch to the other side. Chest stretch Stand back-to-back, Hold hands. Step forward, and raise your arms out to the sides. Lunge chair Sit back. Hold hands. One person leans forward.</p> <p>The other person lies on his/her back.</p>	<p>第六單元武現韻律風 第 4 課水舞 《活動 4》改編舞步 1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。 2.教師將全班分成 4 人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個 8 拍（改編水舞舞序 6.-11.）。 3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。 4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。</p>	2	<p>1.教師準備「水舞」音樂、教學影片。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備「水舞」學習單。</p>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養 具體內涵	學習表現	學習內容	語言目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入 具體內涵
							<p>Waist Stretch Stand side-by-side facing the same side. Raise your hand over your head but make sure your arm beside your ear. Stretch your side body opposite your raising arm. Switch to the other side. Please keep breathing. Hold it for 15-30 seconds, and do it for three times. When stretching. Do not push too hard.</p>					
二十一	6/29 - 6/30	複習	複習	健體-E-B3	<p><b>1c-11-1</b> 認識身體活動的動作技能。 <b>2c-11-2</b> 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 <b>3c-11-1</b> 表現聯合性動作技能。</p>	<p><b>Ib-11-1</b> 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 <b>Ib-11-2</b> 土風舞遊戲。</p>	Review	複習和競賽	2	操場	操作發表 運動撲滿	