

# 臺北市中山區吉林國民小學111學年度第一學期【健康與體育領域】教學計畫

年級：四年級	科目：健康	教材來源：康軒	(註明版本或自編)
編寫教師	葉釗琳	授課教師	四年級健康老師
課程設計 理念說明	1. 適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習目標	1. 引導兒童認識營養素及其功能和食物來源。 2. 引導兒童了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 3. 教導兒童認識一手菸、二手菸、三手菸、電子煙的不同。 5. 教導兒童了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 6. 協助兒童了解用電安全須知、滅火器的使用方法。 7. 教導兒童認識火災逃生避難的原則和技巧。		
核心素養	<b>總綱：</b> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解  健體-E-A2   健體-E-C2   健體-E-A1 健體-E-B1   健體-E-A3   健體-E-B3		
議題融入	(一)具體規定融入時數之議題： <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input checked="" type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 家暴防治 <input type="checkbox"/> 性侵害防治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 本土語言 (二)確實融入之重大議題： <input checked="" type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 資訊倫理與安全健康上網 <input type="checkbox"/> 圖資利用及閱讀 (三)建議適當融入之議題： <input type="checkbox"/> 反毒認知 <input checked="" type="checkbox"/> 電子煙危害認知 <input type="checkbox"/> 防制人口販運 <input type="checkbox"/> 全民國防		
評量方式	紙筆測驗( <input type="checkbox"/> 筆試 ) 檔案評量( <input type="checkbox"/> 資料蒐集 <input type="checkbox"/> 整理 <input type="checkbox"/> 書面報告) 實作評量( <input type="checkbox"/> 表演 <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 作業 <input type="checkbox"/> 鑑賞 <input checked="" type="checkbox"/> 實踐 <input type="checkbox"/> 軼事記錄 ) 口語評量( <input checked="" type="checkbox"/> 口試 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 晤談 )		

## 第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量				
一 8/28   9/3	8/28(日)祖父母節 8/30(二)開學、正式上課、一年級閱讀起步走活動開始、課後照顧服務開始、課外社團暨才藝班開始	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20%;">學習表現</td> <td>                     2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                      2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                      2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。                      3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">學習內容</td> <td>                     Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。                      Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。                 </td> </tr> </table>	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	<p>《活動1》營養不均衡</p> <p>1.教師請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量,將一日三餐的食物攝取量填入「我的飲食紀錄(二)」學習單,檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則,找出自己的飲食問題,例如:哪一類食物吃得太多,或哪一類食物吃得不夠。</p> <p>2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題,並說明:食物中有各類營養素,對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則,才能攝取均衡的營養素。</p> <p>《活動2》不良飲食習慣</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境,並提問:小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣?這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢?</p> <p>2.教師說明:不良的飲食習慣容易造成營養不均衡,進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣?將不良的飲食習慣寫下來。</p>		1.教師準備健康餐盤、飲食問題相關影片。 2.教師課前請學生在第155頁「我的飲食紀錄(一)」學習單,記錄自己一日三餐的食物種類和攝取量。 3.教師準備第156頁「我的飲食紀錄(二)」學習單。	發表 實作
學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。										
學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。										
二 9/4   9/10	9/9(五)中秋節調整放假 9/10(六)中秋節 *每週(一)、(二)、(五)晨讀開始 *校內美術比賽開始收件	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20%;">學習表現</td> <td>                     2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                      2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                      2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。                      3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">學習內容</td> <td>                     Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。                      Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。                 </td> </tr> </table>	學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	<p>《活動3》解決營養不均衡問題</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境,並提問:為了改善營養不均衡的狀況,小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣,試著做出改進計畫。他們怎麼做呢?</p> <p>2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣,分組討論解決問題的方法,將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單,輪流上臺進行分享。</p> <p>3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法,並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督,並請家長協助解決困難。</p>		教師準備第157頁「解決營養不均衡問題」學習單。	實作
學習表現	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。										
學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。										
三 9/11   9/17	9/17(六)學校日 9/12(一)攜手激勵正式上課	第一單元食在有營養 第2課認識營養素	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20%;">學習表現</td> <td>                     1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。                      2b-II-1 遵守健康的生活規範。                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">學習內容</td> <td>                     Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。                      Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。                 </td> </tr> </table>	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	<p>《活動1》各類營養素</p> <p>1.教師說明:食物中含有營養素,食物經過消化後,營養素會被身體吸收和利用,提供身體所需的熱量和營養。</p> <p>2.教師詢問:你知道營養素有哪些?每種營養素各有什麼功能?每種營養素的來源食物是什麼呢?</p> <p>3.教師帶領學生閱讀課本第12-13頁,並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片,介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。</p> <p>4.教師發給各組六大類食物圖卡,並分配各組一種營養素,例如:醣類,各組找到該營養素的食物來源圖卡,接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡,舉例此營養素的食物來源。</p> <p>《活動2》各類營養素(二)</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第14-15頁,並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片,介紹維生素、礦物質的功能和食物來源,並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量,但仍是幫助人體維持健康的重要成分。</p> <p>2.教師補充說明:在日常生活中常聽到的「膳食纖維」,也是食物中重要的營養成分。膳食纖維雖然無法被人體消</p>		1.教師準備營養素教學影片、食物中的主要營養素圖卡。 2.教師準備第158頁「營養素的種類(一)」學習單。 3.教師準備第159頁「營養素的種類(二)」學習單。 4.教師準備第160頁「各類食物中的主要營養素」學習單。	發表 實作
學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。										
學習內容	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。										

# 第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量
				化和吸收,但它是人體清道夫,可以幫助排便,預防便秘。 3.教師發給各組六大類食物圖卡,並分配各組一種營養素,例如:維生素A,各組找到該營養素的食物來源圖卡,接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡,舉例此營養素的食物來源。 《活動3》食物中包含的主要營養素 1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁,並配合衛生福利部國民健康署網站的六大類食物影片(全穀雜糧類、豆魚肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類),統整歸納六大類食物的主要營養素,以及攝取各類營養素的注意事項。 2.教師分配各組一種食物類別,例如:全穀雜糧類,各組找到該類食物的食物圖卡,接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素,並列出食物圖卡。			
四 9/18   9/24	9/21(三)防災演習 9/23(五)校內自編故事比賽收件截止	第一單元食在有營養 第2課認識營養素	<b>學習表現</b> 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	《活動4》家人的飲食注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第18-19頁情境,並說明:每個人都需要各類食物中的營養素,但每個人生長需求、活動量和身體狀況不同,飲食需注意的地方有所差異。 2.教師說明:各人生階段的家人飲食的注意事項。 3.教師詢問:你的家人飲食需要注意什麼?可以吃哪些食物補充營養呢?分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單,輪流上臺分享。		1.教師準備健康餐盤(兒童篇、青少年篇、成年篇、銀髮篇)教學影片。 2.教師準備第161頁「家人的飲食注意事項」學習單。	發表 實作
			<b>學習內容</b> Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。				
五 9/25   10/1	9/27(二)外人入侵演練	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物	<b>學習表現</b> 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	《活動1》健康安全消費的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第20-21頁情境,並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 (1)確認認證標章:挑選包裝完整的食物時,應確認外包裝上的認證標章。 (2)注意保存期限:確認食物在保存期限內才購買,並應適量選購,避免大量購入後久放不新鮮。 (3)仔細觀察食物:用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。 2.教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材,共同討論挑選食材的注意事項。		1.教師準備標示台灣優良農產品標章(CAS)、產銷履歷農產品標章(TAP)、鮮乳標章的食品。 2.教師課前請學生和家長決定共同製作的料理,將料理名稱和食材記錄在第162頁「健康安全消費的方法」學習單。	發表 實作
			<b>學習內容</b> Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。				
六 10/2   10/8	10/4(二)五年級基本學力檢測	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物	<b>學習表現</b> 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	《活動2》牛乳聰明選 1.教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境,請學生運用生活技能「做決定」,分組演練選購健康又安全的牛乳。 2.教師說明:選購時應仔細閱讀食品標示,並選擇有認證標章的乳品。 3.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝,詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品,並說明乳品的差異。 4.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟,為自己挑選營養又安全的食物,完成「營養食物聰明選」學習單。		1.教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝。 2.教師準備第163頁「營養食物聰明選」學習單。	實作 總結性評量
			<b>學習內容</b> Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。				

# 第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量	
七 10/9   10/15	10/10(一)國慶日放假一日	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相	容					
			學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。	《活動1》認識一手菸、二手菸、三手菸 1.教師帶領學生閱讀課本第28頁情境, 並提問: 什麼是一手菸、二手菸、三手菸呢? 2.教師補充說明: 三手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面, 即使菸味散去, 汙染物仍然存在環境中。 《活動2》菸對健康的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第29頁情境, 並提問: 菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢? 2.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 3.教師配合課本第29頁比較健康的肺和吸菸者的肺, 說明長期吸菸會讓肺部變黑, 甚至失去功能, 加深學生對於吸菸危害的印象。 4.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	1.教師準備菸害教學影片。 2.教師準備第164頁「吸菸的危害」學習單。	發表 實作
八 10/16   10/22	中年級游泳週開始	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相	學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。	《活動3》電子煙是菸嗎? 1.教師帶領學生閱讀課本第30-31頁情境, 並提問: 你看過電子煙嗎? 你認為電子煙是菸的一種嗎? 2.教師說明: 當你不確定訊息的真相, 你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話, 琳琳可以怎麼進行批判性思考呢? 3.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 4.教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。 5.教師播放影片, 延伸介紹加熱式菸品。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	1.教師準備電子煙教學影片。 2.教師準備第165頁「電子煙的迷思」學習單。	實作 演練
			學習內容	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。				
九 10/23   10/29		第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔	學習表現	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	《活動1》爸爸別喝酒 1.教師請學生分組討論飲酒的危害, 並上台進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。 2.教師詢問: 你的家人有飲酒的習慣嗎? 你會怎麼勸導家人不要飲酒呢? 3.教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境, 並提問: 琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒? 4.教師請學生分組演練, 運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒, 並完成「健康倡議不飲酒」學習單。	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	1.教師準備飲酒危害的教學影片、資料、新聞。 2.教師準備第166頁「健康倡議不飲酒」學習單。	演練 實作
			學習內容	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。				
十 10/30   11/5	11/1(二)—11/2(三)期中定期評量(暫訂) *兒童美術創作展開始收件	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔	學習表現	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	《活動2》遠離檳榔 1.教師請學生分組討論檳榔的危害, 並上台發表。教師播放相關影片, 澄清檳榔的迷思。 2.教師詢問: 你的家人有嚼檳榔的習慣嗎? 如果家人或朋友邀請你嚼檳榔, 你會怎麼做呢? 3.教師帶領學生閱讀課本第34-35頁情境, 並提問: 小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢?	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	1.教師準備檳榔危害的教學影片、資料、新聞。 2.教師準備第167頁「遠離檳榔」學習單。	演練 實作
			學	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的				

# 第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量
			習 內 容	危害與拒絕技巧。				
十一 11/6   11/12	*一年級注音符號教學 評量 *11月中臺北市統一資 優鑑定團測(暫訂)	第二單元拒菸拒 酒拒檳榔 第3課向菸、 酒、檳榔說不	學 習 表 現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技 能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不 同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立 場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進 健康的立場。	《活動1》拒絕的方法 1.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2.教師詢問:如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔,你會 怎麼拒絕呢? 3.教師帶領學生閱讀課本第36-37頁情境,並播放影片說明 拒絕方法(天龍八不)。 4.教師將學生分為2人一組,運用生活技能「拒絕技能」 演練下列情境,完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單,並輪 流上臺分享。	【法治教育】 法E8 認識兒少 保護。	1.教師準備菸、酒、檳 榔危害和拒絕方法相 關教學影片。 2.教師準備第168頁 「拒絕菸、酒、檳 榔」學習單。	演練 實作
十二 11/13   11/19	11/19(六)體育表演會	第二單元拒菸拒 酒拒檳榔 第3課向菸、 酒、檳榔說不	學 習 表 現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技 能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不 同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立 場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進 健康的立場。	《活動2》實踐健康信念 1.教師說明:吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危 害,除了拒絕它們,還可以透過一些行動,來支持無菸、 無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境,並說明:琳琳參 加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動,她透過行動 支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 3.教師請學生完成「實踐健康信念(一)」、「實踐健康 信念(二)」學習單,輪流上臺分享個人支持無菸、無 酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動,並鼓勵學生在 生活中實踐。	【法治教育】 法E8 認識兒 少保護。	1.教師準備第169頁 「實踐健康信念 (一)」、第170頁 「實踐健康信念 (二)」學習單。	實作 自評 總結性評量
十三 11/20   11/26	11/21(一)體育表演會 補休	第三單元熱與火 的危機 第1課小心灼燙 傷	學 習 表 現	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健 康技能。	《活動1》與灼燙傷患者相處 1.教師帶領學生閱讀課本第44頁情境並配合影片說明,灼 燙傷患者不僅身體受傷,心理也承受極大的壓力。灼燙傷 會造成疤痕增生、關節攣縮及變形,外觀的變化使得灼燙 傷患者容易感到自卑、退縮,而且灼燙傷的治療過程漫 長、痛苦。 2.教師提醒:灼燙傷患者承受極大的身心不適,應該同理 他們的心情,以誠懇、尊重的態度對待他們,不談論或取 笑其傷處。 《活動2》灼燙傷預防 1.教師說明:小鈞的燙傷事件其實是可以預防的,造成灼 燙傷的原因很多,了解可能發生的原因並注意預防,就能 避免受傷。 2.教師詢問:還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢?可 以如何預防呢? 3.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單,並上臺分享。	【安全教育】 安E11 了解急 救的重要性。 安E12 操作簡 單的急救項 目。	1.教師準備灼燙傷新聞 影片、灼燙傷患者相 關影片。 2.教師準備第171頁 「預防灼燙傷」學習 單。	實作 發表
			學 習 內 容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛 在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處 理方法。				

# 第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量
十四 11/27   12/3	高年級游泳週開始	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷	學習表現	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動3》灼燙傷急救處理方法 1.教師帶領學生閱讀課本第46-47頁情境,並提問:灼燙傷時該怎麼處理呢? 2.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法,以及注意事項。 3.教師將學生分組,帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 4.教師提醒:灼燙傷發生時,若不做急救處理而直接送醫,會延遲降溫傷口的時間,可能讓傷勢更嚴重。 5.教師詢問:如果你的手不小心被熱水燙傷,你會怎麼做?課後演練,並請同學或家人為你見證,完成「灼燙傷急救處理」學習單。	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	1.教師準備灼燙傷急救處理教學影片、水盆、紗布。 2.教師準備第172頁「灼燙傷急救處理」學習單。
			學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。			
十五 12/4   12/10		第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	《活動1》用電安全須知 1.教師播放電氣火災新聞,並說明:不當使用電器常會引發火災,根據內政部消防署統計,「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境,並提問:小鈞家有哪些不安全的用電方式?並配合影片說明改善的方法。 3.教師說明:若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂,通電時電線容易過熱或產生火花,造成火災。除此之外,也要注意不可用未擦乾的手插插頭,以免觸電。 4.教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法,完成「用電安全」學習單第二部分,並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	1.教師準備電氣火災新聞、用電安全教學影片。 2.教師課前請學生檢查家中用電方式,完成第173頁「用電安全」學習單第一部分。
			學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。			
十六 12/11   12/17	12/12(-)-12/16(五) 校內多語文藝競賽	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	《活動2》居家防火設備——住警器 1.教師說明:平時多一分防火準備,就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢? 2.教師配合影片、住宅用火災警報器(偵煙式、定溫式)實物,介紹「住宅用火災警報器」(簡稱住警器)。 《活動3》居家防火設備——滅火器 1.教師說明:家中備有滅火器,可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火,但如果火勢太大就不要試圖滅火,應趕快逃生。滅火器要固定放在取用方便、明顯的地方。 2.教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	1.教師準備住宅用火災警報器、滅火器操作教學影片。 2.教師準備住宅用火災警報器(偵煙式、定溫式)、滅火器。
			學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。			
十七 12/18   12/24	12/22(四)校內四、五、六年級科學展覽競賽公告	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	《活動4》居家防火和逃生措施 1.教師配合影片說明居家防火和逃生措施,除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器,在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。 《活動5》檢查居家防火措施 1.教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。 《活動6》家庭逃生計畫 1.教師詢問:你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫?計畫的內容是什麼? 2.教師說明:事先規畫家庭逃生計畫,可以在發生火災時更快的應變,確保生命安全。 3.教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」,說明家庭逃生計	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	1.教師準備居家防火措施教學影片。 2.教師課前請學生和家人完成第174頁「居家防火檢核表」學習單。 3.教師準備家庭逃生計畫教學影片。 4.教師課前請學生在第175頁「家庭逃生計畫」學習單畫家中的平面圖(可參考課本第54-55頁繪製)。若住家為2層以上,需繪
			學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。			

第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量
				畫的製作步驟。 4.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中, 找到2個以上的逃生避難出口, 接著假設火點, 畫出往2個不同方向的逃生避難路線, 完成家庭逃生計畫製作步驟1-3, 課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟4-7, 並張貼在家中顯眼的地方。 5.教師補充說明: 萬一無法從主要出口(大門)逃生時, 可以移動至相對安全的空間避難。		製各樓層的家中平面圖。	
十八 12/25   12/31		第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查	學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。  學習內容 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	《活動7》檢查公共場所防火措施 1.教師播放公共場所火災新聞, 並說明: 除了在家中, 在公共場所也可能發生火災, 所以到公共場所也要注意防火措施, 預先做好逃生的準備。 2.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。 3.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片, 提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準, 確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」, 千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	1.教師準備公共場所火災新聞、防火措施教學影片; 並可至學校附近的圖書館、餐廳等公共場所, 拍攝公共場所防火措施。 2.教師準備第176頁「檢查公共場所防火措施」學習單。	發表實作
十九 1/1   1/7	1/1(日)元旦 1/2(一)元旦調整放假 1/7補行上班上課(補 1/20彈性放假)	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變	學習表現 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。  學習內容 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	《活動1》可怕的火災 1.教師播放火災新聞, 並說明: 火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單, 分享火災新聞事件、火災造成的傷害, 以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1.教師詢問: 如果你發現火災, 你會怎麼做? 2.教師整理學生的回答, 說明火災時的正確應變方式。 《活動3》火場逃生避難迷思 1.教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確, 為什麼? 2.教師配合影片中火場逃生避難的問題, 請學生分組搶答, 並澄清學生的迷思。 3.教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單, 澄清火場逃生避難迷思。		1.教師準備火災新聞、火災逃生避難迷思等教學影片。 2.教師課前請學生搜尋火災新聞事件, 了解火災造成的傷害, 完成第177頁「可怕的火災」學習單。 3.教師準備第178頁「火場逃生避難迷思」學習單。	演練實作
二十 1/8   1/14	1/12(四)—1/13(五) 期末定期評量 *體育週	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變	學習表現 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。  學習內容 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	《活動4》火災逃生避難原則 1.教師配合影片說明火災逃生避難原則: 小火快逃, 濃煙關門。發生火災時先大喊失火, 示警家人, 接著判斷火在室內或火在室外。 2.教師將學生分組, 分配各組1個火災情況題, 請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。		1.教師準備火災逃生避難教學影片, 以及數條毛巾。 2.教師準備第179頁「火災逃生避難原則」學習單。	演練實作

## 第一學期

每週( 1 )節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整，勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源或準備	教學評量
廿一  1/15   1/21	*體育週 1/17(二)學生才藝表演暨社團成果發表會 1/17(二)課後照顧服務、課外社團暨才藝班結束 1/19(四)第一學期休業式 1/20(五)寒假開始	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變	<b>學習表現</b> 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。  <b>學習內容</b> Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	<b>《活動5》低姿勢火場逃生</b> 1.教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門避難，應立即往外逃生。 (1)建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。 (2)避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。 (3)所在房間無對外窗戶。 2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。 3.教師設計火災情境，帶領學生演練低姿勢的火場逃生技巧。  <b>《活動6》身上著火的滅火方式</b> 1.教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？ 2.教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 3.教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。			演練 總結性評量
<b>學習重點</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。</li> <li>2. 能了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。</li> <li>3. 能注意吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害。</li> <li>4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。</li> <li>5. 能了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。</li> <li>6. 能了解居家、公共場所防火措施。</li> <li>7. 能認識火災逃生避難的原則和技巧。</li> </ol>				
<b>期中定期測驗範圍</b>		康軒版 第一單元					
<b>期末定期測驗範圍</b>		康軒版 第三單元					

# 臺北市中山區吉林國民小學111學年度第二學期【領域學習課程】教學計畫

年級：四年級	域/科目：健康與體育/健康	教材來源：康軒	(註明版本或自編)
編寫教師	葉釗琳	授課教師	四年級健康老師
課程設計 理念說明	1. 適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習目標	1. 引導學生知道和朋友真誠、和睦相處的方法。 2. 教導學生認識青春期的自己，做好自我調適。 3. 教導學生知道如何尊重他人、保護自己。 4. 協助學生知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5. 教導學生了解出血、扭傷、燙傷時的緊急處理方法。 6. 引導學生認識並保護呼吸系統。 7. 教導學生認識肺炎，並在患病時表現正確就醫與自我照護行為。		
核心素養	<b>總綱：</b> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解		
	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-A1 健體-E-C2 健體-E-B3		
議題融入	(一)具體規定融入時數之議題： <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input checked="" type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 家暴防治 <input type="checkbox"/> 性侵害防治 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 本土語言 (二)確實融入之重大議題： <input checked="" type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 生涯 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 資訊倫理與安全健康上網 <input type="checkbox"/> 圖資利用及閱讀 (三)建議適當融入之議題： <input type="checkbox"/> 反毒認知 <input type="checkbox"/> 電子煙危害認知 <input type="checkbox"/> 防制人口販運 <input type="checkbox"/> 全民國防		
評量方式	紙筆測驗( <input type="checkbox"/> 筆試 ) 檔案評量( <input type="checkbox"/> 資料蒐集 <input type="checkbox"/> 整理 <input type="checkbox"/> 書面報告) 實作評量( <input checked="" type="checkbox"/> 表演 <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 作業 <input type="checkbox"/> 鑑賞 <input checked="" type="checkbox"/> 實踐 <input type="checkbox"/> 軼事記錄 ) 口語評量( <input checked="" type="checkbox"/> 口試 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 晤談 )		

## 第二學期

每週( 1 )節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評量
一 2/12   2/18	2/13(一)開學、正式上課、課後照顧與攜手班開始、課外社團暨才藝班開始 2/17(五)校內科學展覽競補賽收件截止 2/18(六)補行班上課(2/27調整放假)	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒	學習表現	3b-II-1 透過模仿學習, 表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	《活動1》增進人際關係 教師說明: 良好的互動是建立友誼的開始, 請學生閱讀課本第6頁, 教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動2》人際互動行為大檢核 1.教師請學生閱讀課本第7頁小俊的人際行為檢核表。 2.教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫, 完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。		教師準備「我的人際行為檢核表」學習單。	問答 實作 自評
			學習內容	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。				
二 2/19   2/25	2/21(二)防災預演 2/23(四)校內科學展覽競賽(暫定) 2/24(五)學校日(暫定)	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒	學習表現	3b-II-1 透過模仿學習, 表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	《活動3》溝通的藝術 1.教師引導學生閱讀課本第8頁小俊和立亨發生的狀況, 詢問學生是否有類似的經驗, 並請學生分享。 2.教師配合課本第8頁, 說明「有效溝通原則」。 《活動4》溝通技巧練習 1.教師請學生閱讀課本第9頁, 以「情境1」和「情境2」為例, 說明當衝突發生時, 可以如何運用有效溝通原則, 維持良好的人際關係。 2.教師將學生分組, 每組發下一個衝突情境的案例, 請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決, 接著各組依序上臺演出解決方式。		教師課前準備一些常見的校園中學生間發生衝突的案例。	問答 演練
			學習內容	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。				
三 2/26   3/4	2/27(一)和平紀念日調整放假 2/28(二)和平紀念日放假一日 3/3(五)防災演練	第一單元迎向青春期 第1課相處萬花筒	學習表現	3b-II-1 透過模仿學習, 表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	《活動5》自我價值與自我肯定 1.教師說明: 進入青春期後, 男女性因生理變化會有所不同, 但每個人對性別的看法, 卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2.教師拿出事先準備的性別刻板印象例子, 詢問學生的想法。 《活動6》聽聽別人怎麼說 教師發下「我的行動計畫」學習單, 請每位學生寫上名字後, 往後面傳一個人, 被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點, 寫好後再往後傳一個人, 以此類推, 傳三個人寫優點, 傳到第四個人時, 寫下學習單主人的一項缺點, 最後將學習單傳回。 《活動7》自我肯定的方法 1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優點, 還要嘗試改進自己的缺點。 2.教師配合課本11頁, 說明自我肯定技能的步驟。		教師課前準備常見的性別刻板印象例子、「我的行動計畫」學習單。	自評 實作 發表
			學習內容	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。				

## 第二學期

每週( 1 )節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評量
四 3/5   3/11		第一單元迎向青春 期 第2課青春你我 他	學習 表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。 3b-II-1 透過模仿學習, 表現 基本的自我調適技能。	《活動1》第二性徵 教師配合課本第13頁拿出第二 性徵圖片, 展示並介紹成熟男 性和女性的第二性徵, 以及身 體外觀上的不同處。 《活動2》兩性生殖器官 1.配合課本第14-15頁, 教師 帶領學生認識男女性生殖器官, 講述正確的名稱, 並強調生殖 器官跟其他的身體器官一樣, 肩負著重要的功能, 必須充分 的認識和保護。 2.教師說明: 男、女性青春 期時還會發生一些生理現象, 例如: 夢遺、月經等。		1.學生課前準備自己小 時候的照片。 2.教師準備男女第二性 徵的圖片, 以及男女性 生殖器官的圖片。	問答
			學習 內容	Db-II-1 男女生殖器官的基本 功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適 方法。				
五 3/12   3/18	3/15(三)校內教師創新 教學及學生自主學習檔案 評量觀摩分享 *高年級游泳週(暫定)	第一單元迎向青春 期 第2課青春你我 他	學習 表現	1a-II-1 認識身心健康基本 概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。 3b-II-1 透過模仿學習, 表現 基本的自我調適技能。	《活動3》月經 1.教師說明月經的狀況因人 而異。 2.教師說明衛生棉的使用方 法, 以及處理用過的衛生 棉。			問答
			學習 內容	Db-II-1 男女生殖器官的基本 功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適 方法。				
六 3/19   3/25	3/24(五)校內小小說 書人收件截止 3/25(六)補行上班上課 (4/3調整放假)	第一單元迎向青春 期 第2課青春你我 他	學習 表現	1a-II-1 認識身心健康基本 概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。 3b-II-1 透過模仿學習, 表現 基本的自我調適技能。	《活動4》情緒調適 1.教師配合課本第18頁說 明: 進入青春期的時候, 不 論男生或女生都容易因青春 期的變化而感到不安、焦慮 或難過, 因此具備情緒調適 的技能相當重要。 2.教師說明情緒調適技能的 步驟。 《活動5》夢遺的處理與因 應 教師說明夢遺發生後的處理 與因應方式。		教師課前準備「情緒調 適」學習單。	實作 演練
			學習 內容	Db-II-1 男女生殖器官的基本 功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適 方法。				
七 3/26   4/1	4/1(六)兒童節園遊 會	第一單元迎向青春 期 第3課尊重與保 護自我	學習 表現	1a-II-1 認識身心健康基本 概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技 能, 因應不同的生活情境。	《活動1》辨別不同的身體 接觸 1.教師配合課本第20頁, 詢 問學生對於每種狀況的感 覺與想法。 2.教師說明: 有人碰你時, 若感到不情願或不舒服, 可 能已對你構成騷擾, 就表示 自己無法接受這樣的身體 碰觸。此時, 要立刻明確的 拒絕來保護自己。 《活動2》拒絕不舒服的接 觸 1.教師配合課本第21頁明 莉的拒絕方法說明: 當你 遇到騷擾時, 可以用這些方 法解決。 2.教師將學生分組, 每組 分配一個校園中同學間的 騷擾案例, 請學生分組討 論解決方法, 並派代表上 臺分享。	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與 尊重他人的身體自主 權。 性E5 認識性騷擾、性 侵害、性霸凌的概念 及其求助管道。	教師課前準備一些校園 中的性騷擾案例。	發表 實踐
			學習 內容	Db-II-3 身體自主權及其危 害之防範與求助策略。				

## 第二學期

每週( 1 )節\*20週

週次日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評量	
八 4/2   4/8	4/3(一)-4/5(三)兒童節及民族掃墓節放假 4/7(五)校內閱讀校楮模收件截止	第一單元迎向青春期 第3課尊重與保護自我	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。	《活動3》自我保護的方法 教師配合課本第22頁下方, 說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法 1.教師配合課本第23頁, 引導學生思考: 有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢? 2.教師強調身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上, 且熟人犯案的機率高於陌生人, 所以平時要提高警覺, 避免受到侵害。	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	教師課前準備性侵害相關報導或案例。	發表 總結性評量
			學習內容	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。				
九 4/9   4/15		第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動1》地震發生時怎麼辦 1.配合課本第28-29頁情境, 師生共同討論地震發生時的緊急應變措施, 以及自我保護的方法。 2.請學生在教室中找出3-5種可用來保護頭部的物品, 例如: 墊子、書包、手提袋等, 告知學生若地震發生時, 可立刻拿起這些物品遮擋頭部避免掉落物砸傷。接著分組練習, 演練教室內桌子底下「趴下、掩護、穩住」三步驟避震動作。 《活動2》地震可能造成的災害 教師請學生分享記憶中的地震經驗。 《活動3》居家避震與防震措施 1.教師提問: 地震發生時可能在家中, 想想家裡有哪些適合避震的安全角落? 選擇家中安全角落時宜先確認上方沒有吊燈或吊扇等易掉落物品, 並應遠離玻璃和窗戶。請學生拿出家庭平面圖, 找出並發表家中各空間中的安全角落。 2.配合課本第31頁, 教師說明為了防止地震時櫥櫃、家具翻倒或移位, 應該加以固定。	【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。	1.教師準備地震相關新聞報導、簡報或影片。 2.教師請學生事先準備家中平面圖。	演練 發表
			學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。				
十 4/16   4/22	4/18(二)—4/19(三)期中定期評量	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動4》家庭防災卡 教師配合課本第32頁, 說明防災卡的主要內容。 《活動5》緊急避難包 1.教師取出緊急避難包並帶領全班檢視裡面的物品。 2.教師說明緊急避難包的維護方法: 每三個月定期檢查一次, 並更換過期或損壞物品; 平時應放在明顯易拿到的地方, 並讓全家人知道放置的地點。	【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。	教師準備「家庭防災卡」學習單、緊急避難包。	實作 演練
			學習內容	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。				
十一 4/23   4/29	*校內中年級查字典比賽	第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員	學習表現	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動1》傷口止血處理 1.教師配合課本第34頁, 或以簡報說明止血的要領。 2.教師描述情境: 小蘭切水果時, 不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭, 該如何止血呢? 請學生演練止血方法(直接加壓並抬高傷肢)。 《活動2》扭傷處理—P.R.I.C.E. 1.教師配合課本第35頁說明扭傷的處理原則。 2.教師描述情境: 婷婷下樓梯時, 不小心踩空, 扭傷右	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	教師準備因外傷出血的事故案例、冰敷袋。	發表 演練
			學習內容	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。				

## 第二學期

每週( 1 )節\*20週

週次日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評量
			內容	腳。如果你是婷婷, 該如何處理呢? 請學生演練扭傷處理方法, 教師行間巡視指導。			
十二 4/30   5/6	5/1(一)藝術與人文教學成果發表會暨母親節慶祝大會 *111學年度教科書評選開始 *中年級游泳週	第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員	學習表現 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動3》傷口護理好幫手—急救箱 1.教師展示急救箱內的物品, 一一說明物品名稱及用途。 2.教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動4》小傷口處理步驟 1.教師示範小傷口處理步驟。 2.教師請學生洗淨雙手, 分組演練傷口處理方法。	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	1.教師準備急救箱、「家庭急救箱」學習單。 2.學生分組準備棉棒、生理食鹽水、敷料和透氣膠帶。	實作 演練
十三 5/7   5/13		第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲	學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動1》颱風快來了 1.教師說明臺灣每年夏、秋二季常受到颱風夾帶強風、豪雨侵襲。請學生說一說, 怎麼知道颱風要來了呢? 從學生發表的內容中整理出獲得颱風動態訊息的方法。 2.請學生自由發表: 颱風來襲時, 還可能帶來哪些災害與威脅? 《活動2》防颱準備 1.請學生發表自己和家人在颱風來臨前會做哪些預防措施。 2.教師整理學生的發言, 並配合課本第38-39頁, 說明颱風來臨前應該做的防範工作。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	1.師生共同蒐集颱風引發的災害和土石流的簡報或影片。 2.學生觀察社區的周邊環境, 思考颱風來臨發生時應如何防範。 3.教師準備颱風相關報導或影片。	發表 問答
十四 5/14   5/20		第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲	學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	《活動3》因應颱風來臨的行動與注意事項 1.教師說明因應颱風來臨的行動。 2.教師強調颱風來襲時的注意事項。 《活動4》困境與應變 教師提出颱風來襲時可能遇到的困境, 請學生思考應變方法。	【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。	教師準備颱風相關報導或影片。	發表 問答 總結性評量
十五 5/21   5/27		第三單元健康方程式 第1課呼吸系統	學習表現 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	《活動1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖, 說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明: 生活中有許多因素容易危害呼吸系統, 會影響呼吸系統的健康, 引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀, 舉例常見危害呼吸系統的因素。 2.教師提問: 在什麼情況下, 鼻子會不舒服、呼吸會不		教師準備人體呼吸系統的放大圖。	問答
			學習內容 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。				
			學習內容 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。				
			學習內容 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。				
			學習內容 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。				

## 第二學期

每週( 1 )節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評量
			內容		順暢呢?請學生發表自己的經驗。			
十六 5/28   6/3	6/1(四)—6/2(五)畢業班期末定期評量 6/3(六)新生報到	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	《活動3》保護呼吸系統的方法 1.教師說明課本第48-49頁情境：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。		教師準備與傷害呼吸系統相關的生活情境題、「呼吸系統」學習單。	演練 自評
			學習內容	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。				
十七 6/4   6/10		第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	《活動1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課本第50-51頁介紹肺炎。 《活動2》生病時的照護 1.教師將課本第52-53頁圖文製作成投影片，演出「狀況劇—返家後的英如與弟弟」，各組記錄英如的行為。演出結束後，請各組回想自己的生病經驗，想一想自己做到了哪些照護方法？沒做到哪些？ 2.教師說明罹患肺炎的自我照護方法。		教師課前將學生分組，小組成員共同蒐集肺炎的相關資料，例如：疾病介紹、病原種類、出現的症狀、傳染的方式等。	發表 演練
			學習內容	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。				
十八 6/11   6/17	6/17(六)補行上班上課(6/23端午節調整放假)	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通	學習表現	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	《活動3》預防肺炎的方法 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則——減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行為。 2.教師將學生發表的內容記錄在黑板上，統整說明預防肺炎的行為。 3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 《活動4》防疫行動 1.教師發下「全日防疫行動」學習單，請學生思考並規畫自己的防疫祕訣。 2.教師發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並記錄一週的執行狀況。		教師準備疾病流行的相關資料、報導或影片、「全日防疫行動」學習單、「我的防疫約定與行動」學習單。	發表 實作
			學習內容	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。				
十九 6/18   6/24	6/19(一)畢業典禮 6/20(二)—6/21(三)一年級~五年級期末定期評量 6/22(四)端午節放假一日 6/23(五)端午節調整放假	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣	學習表現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	《活動1》正確就醫 1.教師配合課本說明，帶領學生學習正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，共同觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。		請學生準備自己或家人的看診收據和藥袋。	發表
			學	Fb-II-3 正確就醫習慣。				

## 第二學期

每週( 1 )節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評量
	*體育週		習 內 容					
廿十 6/25   7/1	*體育週 6/30(五)第二學期休業式 7/1(六)暑假開始	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣	學 習 表 現	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。	《活動2》就醫開參拉 1.學生4人一組, 分別扮演病人、家人、醫師、藥師, 演練生病、看病、領藥的過程。 2.演練結束後, 教師隨機請數組學生上臺演出演練各情境的過程, 請臺下學生給予回饋與建議, 教師適時補充與澄清正確的做法。 《活動3》我的就醫行為 教師請學生填寫課本第59頁「就醫行為檢核表」, 請學生檢視自己的就醫習慣。			演練 實作 總結性評量
<b>學習重點</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識並表現增進人際關係的技能。</li> <li>2. 能認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。</li> <li>3. 能認識身體自主權, 分辨他人碰觸的適當性。</li> <li>4. 能學會地震、颱風發生時的緊急應變方法。</li> <li>5. 能學會並演練止血的急救技能。</li> <li>6. 能學會扭傷時的處理方法。</li> <li>7. 能覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</li> <li>8. 能演練正確就醫的步驟, 了解正確就醫對健康的重要性。</li> </ol>						
<b>期中定期測驗範圍</b>		康軒版 第一單元						
<b>期末定期測驗範圍</b>		康軒版 第三單元						

# 臺北市中山區吉林國民小學111學年度第一學期【健康與體育】教學計畫

年級：四年級	科目：體育	教材來源：康軒										
編寫教師	陳根旺	授課教師	陳根旺									
課程設計 理念說明	<p>1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。</p> <p>2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。</p> <p>3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。</p> <p>4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。</p> <p>5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。</p>											
學習目標	<p>1.透過籃球、躲避球、桌球運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。</p> <p>2.學會擺臂與步伐的配合，增進身體的協調能力。</p> <p>3.延續舊經驗熟練墊上、跳箱、跳繩的運動技巧。</p> <p>4.學習探索身體的創作活動。</p> <p>5.熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。</p> <p>6.藉由情境引導，學習運用身體模仿、創作空間造型，並能與同伴一同完成擊鞋舞蹈。</p>											
核心素養	<p><b>總綱：</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進</td> <td><input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達</td> <td><input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題</td> <td><input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變</td> <td><input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養</td> <td><input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解</td> </tr> </table> <p><b>(健體領域-體育)核心素養具體內涵：</b></p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>			<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進	<input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達	<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識	<input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題	<input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養	<input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作	<input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變	<input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	<input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進	<input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達	<input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識										
<input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題	<input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養	<input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作										
<input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變	<input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養	<input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解										
議題融入	<p>(一)具體規定融入時數之議題：</p> <p><input type="checkbox"/>家庭教育 <input type="checkbox"/>視力保健 <input type="checkbox"/>口腔保健 <input type="checkbox"/>法治 <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input type="checkbox"/>交通安全 <input type="checkbox"/>防災 <input type="checkbox"/>愛滋病防治 <input type="checkbox"/>家暴防治 <input type="checkbox"/>性侵害防治 <input checked="" type="checkbox"/>生命</p> <p><input type="checkbox"/>本土語言</p> <p>(二)確實融入之重大議題：</p> <p><input type="checkbox"/>家政 <input type="checkbox"/>環境 <input checked="" type="checkbox"/>生涯 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input type="checkbox"/>資訊 <input checked="" type="checkbox"/>性別平等 <input checked="" type="checkbox"/>海洋 <input type="checkbox"/>國防 <input type="checkbox"/>資訊倫理與安全健康上網 <input type="checkbox"/>圖資利用及閱讀</p>											

	<p>(三)建議適當融入之議題：</p> <p><input type="checkbox"/>反毒認知 <input type="checkbox"/>電子煙危害認知 <input type="checkbox"/>防制人口販運 <input type="checkbox"/>全民國防</p>
評量方式	<p>紙筆測驗( <input type="checkbox"/>筆試 )</p> <p>檔案評量( <input type="checkbox"/>資料蒐集整理 <input type="checkbox"/>書面報告)</p> <p>實作評量( <input type="checkbox"/>表演 <input checked="" type="checkbox"/>實作 <input type="checkbox"/>作業 <input checked="" type="checkbox"/>鑑賞 <input type="checkbox"/>實踐 <input type="checkbox"/>軼事記錄 )</p> <p>口語評量( <input checked="" type="checkbox"/>口試 <input type="checkbox"/>口頭報告 <input type="checkbox"/>晤談 )</p>

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
一  8/28   9/3	8/28(日)祖父母節  8/30(二)開學、正式上課、一年級閱讀起步走活動開始、課後照顧服務開始、課外社團暨才藝班開始	一逗陣來玩球 1-1輕鬆上手	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>學習表現</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>學習內容</p> <p>Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> </div> </div>	<p><b>【活動一】認識籃球</b></p> <p>1. 教師向學生介紹籃球運動的起源, 可參考課文說明及教師手冊第 36 頁補充資料。</p> <p><b>【活動二】與球共舞</b></p> <p>1. 教師先示範並說明持球、撥球、繞球動作, 發給學生每人一顆球練習。 2. 教師提醒學生可以運用上述持球、撥球、繞球等動作, 作為進行籃球運動前的暖身活動。</p> <p><b>【活動三】傳接球練習</b></p> <p>1. 教師先示範三種常用的傳接球動作, 包括肩上傳接球、胸前傳接球與擊地傳接球, 並請學生 4 人一組練習傳接。 2. 教師講解傳接球的基本動作: 「傳球動作」雙手屈肘接球, 並以指腹持球, 單腳向前跨出, 重心在前, 球傳出後, 指尖向前, 大拇指朝下; 「接球動作」指尖迎向來球的方向, 接球之後手臂輕往後擺, 以減緩球傳來時夾帶的力量。</p> <p><b>【活動四】跨步傳接球</b></p> <p>1. 教師先示範動作, 再請學生練習。2 人一組, 各自將呼拉圈放在自己前方的地面上, 傳球者單腳向前跨一步進入呼拉圈, 並於前腳落地時將球傳出, 後腳隨後進入呼拉圈; 接球者跨一步進入呼拉圈, 於雙腳著地時將球接住。</p> <p><b>【活動五】移動中傳接球</b></p> <p>1. 教師將全班分成 2 組, 運用現有的場地線, 請學生沿著場地線面對面相距約 3 公尺站立, 然後沿著地面直線橫向移動, 並練習胸前傳接球。 2. 移動中傳接球必須於行動間進行, 故活動難度較高。因為慣性, 傳球時的目標區要往前設定於同伴移動路線的前方, 以利對方順利接球, 故教師提醒學生傳球時, 應注意對方移動的位置, 往對方前進方向的斜前方傳球。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課前確認教學活動空間, 例如: 籃球場或平坦硬質的場地。</li> <li>教師事先蒐集籃球起源相關資料。</li> <li>教師準備哨子, 並依據學生數準備每人一顆籃球、每個人一個呼拉圈(至少每 2 人一個)、童軍繩數條。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>實作評量</li> <li>觀察評量</li> </ol>

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
二  9/4   9/10	9/9(五)中秋節調整放假 9/10(六)中秋節 *每週(一)(二)(五) 晨讀開始 *校內美術比賽開始收件	一逗陣來玩球 1-1輕鬆上手	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>學習表現</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                              1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。                              2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。                              2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>學習內容</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> </div> </div>	<p><b>【活動六】運球多變化</b></p> <p>1. 教師先示範以下運球動作，再由學生體驗不同高度的運球，並進行練習，每項練習時間各3分鐘：坐在地板上運球、坐在小板凳上運球、坐在課用椅上運球、站姿運球（球的反彈高度及腰）、高蹲姿運球（球的反彈高度及膝）、低蹲姿運球。</p> <p><b>【活動七】原地單手運球</b></p> <p>1. 教師示範運球動作，說明動作要領，發給學生每人一顆球，練習原地單手運球的動作。</p> <p>2. 運球時，雙腳前後站立，膝關節彎曲，身體重心降低，手肘自然彎曲；可分別用左、右手練習，以熟悉球感。</p> <p><b>【活動八】原地換手運球</b></p> <p>1. 教師先示範以下動作，再由學生體驗與練習，每項練習時間各5分鐘：V字形換手運球、M字形換手運球、運球繞身。</p> <p>2. 為了讓練習更增添趣味，教師可讓2~3人一組，看誰運球的時間持續比較久。</p> <p><b>【活動九】運球前進</b></p> <p>1. 直線運球接力比賽：將全班分成3隊，每隊再分成2組，相對排列於籃球場兩側，兩組相距約10公尺，進行直線運球前進遊戲。待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以直線運球前進的方式抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成即獲勝。</p> <p>2. 進行曲線運球接力比賽：教師將全班分成3隊，每隊再分成2組，每隊約6~8個障礙物，均分放置在一直線上。兩組相距約10公尺站立於籃球場兩側，待教師哨音響起後，由一方組員開始運球，以曲線運球前進的方式，繞過障礙物抵達對面，換下一位組員接力運回，整組最先完成則獲勝。</p>		<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：籃球場或平坦硬質的場地。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆籃球、小板凳數把、學生課用椅數張。</p> <p>3. 教師準備哨子、障礙物數個（例如：三角錐）和籃球數顆。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p>

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整，勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量				
三  9/11   9/17	9/17(六)學校日 ◎ 9/12(一)攜手激勵正式上課	一逗陣來玩球 1-2來玩躲避球	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center; vertical-align: middle;">學習表現</td> <td style="padding: 5px;">                             1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。                              1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。                              2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。                              2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。                         </td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center; vertical-align: middle;">學習內容</td> <td style="padding: 5px;">                             Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                         </td> </tr> </table>	學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>【活動一】對牆擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導全班分為3~5組，站在距離牆面約5公尺處，利用躲避球輪流進行擲準練習。</li> <li>擲中牆面上的目標區一次得1分，累計得分最高的組別獲勝。</li> </ol> <p>【活動二】命中目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生6~8人一組，投擲前方排列的寶特瓶；每個人有5次的投擲機會，學生可依自己的能力，自由選擇不同距離進行投擲，擊中一個瓶子得10分，累計得分。</li> </ol> <p>【活動三】打電話遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導全班分組，每組11人，排列如課本所示；一人擔任組長，負責撥電話，其餘組員分別代表0~9的數字。</li> <li>教師出題，例如：請打反詐騙電話165。組長必須把球傳給代表1、6和5的組員，並依照「165」的順序完成；各組打完電話即蹲下。</li> </ol> <p>【活動四】單手傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師將學生分為2人一組，並練習單手擊地傳球、單手肩上傳球動作。</li> <li>投擲時，眼睛注視目標，配合手臂的力量。</li> </ol> <p>【活動五】閃躲練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師將學生分為每3人一組，一人站在中間當練習者，其餘兩人運用所學到的單手肩上傳球技巧，進行投擲，中間練習者依據不同的來球方向練習閃躲動作。</li> </ol> <p>【活動六】方陣躲避球遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導全班分為2組，一組在場外攻擊，一組在場內閃躲，一回合約4分鐘，吹「停止」哨音時，場內剩餘的人數，即為守方得分，之後攻守互換，得分較高的一方獲勝。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>教師準備躲避球3~5顆、寶特瓶數個、0~9號背號貼紙數組。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>實作評量</li> <li>觀察評量</li> </ol>
學習表現	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。										
學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。										

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量				
四  9/18   9/24	9/21(三)防災演習  ◎ 9/23(五)校內自編故事比賽收件截止	一逗陣來玩球 2-1 桌球好手	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center; vertical-align: middle;">學習表現</td> <td style="padding: 5px;">                             1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                              1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。                              2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。                              2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。                         </td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center; vertical-align: middle;">學習內容</td> <td style="padding: 5px;">                             Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                         </td> </tr> </table>	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>【活動一】桌球介紹</p> <p>1. 教師向學生說明桌球運動的起源、規則。</p> <p>【活動二】觸球初體驗</p> <p>1. 教師說明並示範動作：向上拋接球；向上拍球；向上拋球，另一手模擬球拍擊球，可視學生的學習狀況，要求增加連續成功的次數。</p> <p>【活動三】對牆拋接球</p> <p>1. 每組4~6人，手持桌球，離牆1~1.5公尺。將球拋向牆壁約腰部高度，球碰牆落地反彈一次後，將球接住，每人練習3次。</p> <p>2. 動作熟練後進行不落地的對牆拋接球練習。</p> <p>【活動四】彈接練習</p> <p>1. 2人一組，一人將球丟過中線，對側學生等球落臺彈起後雙手接住，再丟球過中線，讓對方接，反覆練習5次，即換下一組。</p> <p>【活動五】分組彈接練習賽</p> <p>1. 每組4~6人，一人3顆球，投球者先將球擲在自己的桌面，使球彈起過網，另一人用飛盤接起，再把接到的球倒進籃子裡。</p> <p>2. 成功接球一次得1分，統計得分最多的組別獲勝。</p> <p>【活動六】桌球拍的種類</p> <p>1. 教師說明：桌球拍分成直拍與橫拍兩種，直拍又稱正手板，橫拍又稱負手板或刀板，球拍的形狀和握法各有不同。</p> <p>【活動七】桌球拍的握法</p> <p>1. 教師依據課本圖示向學生說明桌球拍的兩種握法，分為直拍的握法和橫拍的握法。</p>		1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或室內桌球室。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍。	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察
學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。										
學習內容	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。										

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
五  9/25   10/1	◎ 9/27 (二) 外人入侵演練	一逗陣來玩球 2-2桌球好手	學習表現	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	【活動八】持拍向上擊球 1. 教師請學生練習「原地向上拍球動作」連續5次, 熟練後, 請學生練習連續10次拍球。 【活動九】對空拍球再接反彈球 1. 教師請學生練習「對空拍球再接反彈球動作」連續2次, 熟練後, 請學生練習連續5次的拍球動作。 【活動十】擊球動作介紹 1. 教師說明要領並示範反手擊球、正手擊球的動作, 並請學生分別原地揮空拍練習反手擊球動作、正手擊球動作各10次。 【活動十一】對牆擊球再接反彈球 1. 教師說明並示範對牆擊球再接反彈球的動作, 並指導學生個別練習, 熟練後, 請學生練習連續5次的「對牆擊球再接反彈球動作」。 【活動十二】對牆連續擊球 1. 教師說明並示範對牆連續擊球的動作, 並指導學生個別練習, 熟練後, 請學生練習連續10次的「對牆連續擊球」。 【活動十三】擊球過網練習 1. 教師指導學生分組, 每組4~6人, 每人每次5顆球, 將球集中於小球籃內。 2. 擊球者以擊球動作自丟自打, 將籃子內的球打完後換人; 接球在擊球者對面練習隨球移動接球, 接到球後將球放在小球籃中。	1. 課前確認教學活動空間, 例如: 室外平坦的地面或室內桌球室。 2. 教師準備飛盤數個、球籃數個、直拍和橫拍、小球籃數個。 3. 教師依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍。	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察
			學習內容	Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			
六  10/2   10/8	10/4(二)五年級基本學力檢測	二跑跑跳跳樂 2-1跑步充電站	學習表現	4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d- II -1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	【活動一】原地擺臂練習 1. 教師說明並示範正確的擺臂動作。 2. 教師將全班分成兩組, 相距約3公尺面對面站立, 指導學生原地擺臂, 上身微微前傾, 以擺臂30下為一個循環, 直到動作流暢為止。 【活動二】手腳協調	1. 課前確認教學活動空間, 例如: 學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口	1. 操作學習 2. 教師觀察
			學習內容	Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。			

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
			容 Bc- II-1 暖身、伸展動作原則。 Ia- II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 教師說明並示範動作：擺臂後擊、擺臂抬腿走、擺臂抬腿跑，請學生練習上述三種擺臂的動作，並從旁協助輔導。 【活動三】跑出節奏 1. 教師示範每段距離間的跑步方式，依序為抬腿跑、大步跑、緩步跑、衝刺跑。 【活動四】追逐遊戲 1. 教師請學生分成兩隊，甲、乙兩隊分別站立於起跑線後預備，當哨音一響，兩隊同時起跑，甲隊以向前快跑至安全區為目標，乙隊在後方追逐甲隊，追到後輕拍肩膀或手臂，即得1分。角色互換後再玩一次，得分較多的隊伍獲勝。		哨標的物4~5個(例如：三角錐)。	
七  10/9   10/15	10/10(一)國慶日放假一日	二跑跑跳跳樂 2-1跑步充電站	學習表現 1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d- II-1 運用動作技能的練習策略。	【活動五】彎道跑練習 1. 教師先說明並示範彎道跑的動作。 2. 教師將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行彎道跑練習，教師適時指導學生做出正確的動作。 【活動六】彎道跑和直道跑 1. 教師說明並示範直道跑的動作，將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行「彎道跑後接直道跑」練習。	【生涯規劃教育】 E4認識自己的特質與興趣。 E6覺察個人的優勢能力。	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物4~5個(例如：三角錐)。	1. 操作學習 2. 教師觀察
			學習內容 Ga- II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	【活動七】緩步跑和快速跑 1. 教師將學生分為5組，每組分別在一個跑道上進行「20公尺緩步跑接40公尺快速跑」。 2. 接著，教師將標的物放置在距離起跑線10公尺處，請學生分組進行「10公尺緩步跑接50公尺快速跑」。 【活動八】快跑遊戲 1. 教師將學生4~5人分為一組，指導學生進行「50公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60公尺快跑遊戲」，活動進行方式相同。			

## 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
八  10/16   10/22	◎ 中年級游泳週開始	三快樂水中游 -水中動動樂	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	【活動一】水上安全守則 1. 教師請學生閱讀課本第48頁, 說明可能發生的危機狀況及安全注意事項。 【活動二】水中漫步 1. 全班分成6組, 每組每次1人, 在水中直線走路前進, 抵達對岸時, 換下一位組員出發。輪流在水中前進, 聽到哨音後開始進行。 2. 整組組員皆通過即算結束。 【活動一】攻過城門 1. 指定10~12個學生擔任城門的角色, 每2人相對而立, 將雙手舉起搭住對方的手, 扮演城門。各城門間保持適當的距離, 分散站立於游泳池中。 2. 在指定的時間內, 沒有扮演城門的人須搭肩在水中半蹲彎腰前進, 通過每個城門。時間終了, 由其他學生輪流扮演城門的角色。 【活動二】水中接力賽 運用呼拉圈與浮條佈置水中障礙賽, 分兩組競賽, 計算全員通過總時間。	【人權教育】 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【海洋教育】 E1喜歡親水活動, 重視水域安全。 E2學會游泳技巧, 熟悉自救知能。	學生準備 泳具 泳池訓練 長椅 浮板	1. 操作學習 2. 教師觀察
			學習內容 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。				
九  10/23   10/29		三快樂水中游 -水中跑跳碰	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	【活動一】讓球兒前進 1. 全班分成4~5組進行遊戲, 每個學生各準備桌球1顆。下水後, 每組成員依序將桌球放置在前方水面上, 以口吹氣, 使球前進至教師指定的終點, 每組成員輪流進行, 整組最先完成的組別獲勝。 【活動二】換氣三部曲 1. 教師說明並示範韻律呼吸的基本動作, 請學生自行體驗與練習: 吸氣後閉氣; 在水中用鼻吐氣; 出水換氣(張嘴吸氣)。 【活動一】放鞭炮 1. 教師請學生吸一口氣潛入水中; 在水中閉氣默數1~5; 站起, 身體露出水面, 以嘴用力吐氣, 並發出「ㄅㄥ」一聲。 【活動二】翹翹板		學生準備 泳具 泳池訓練 長椅 浮板	1. 操作學習 2. 教師觀察
			學習內容 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。				

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
				1. 2人一組人雙手互牽, 足尖互抵, 成翹翹板狀, 當一人蹲下時, 另一人則站起。蹲下者須閉氣入水, 以此進行連續動作。 <b>【活動三】水上火箭船</b> 兩人一組蹬牆漂浮、換氣打水前進, 進行接力賽。			
十 10/30   11/5	11/1(二)—11/2(三) 期中定期評量(暫訂) ◎ *兒童美術創作展 開始收件	三快樂水中游 -小丑魚學呼吸	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	<b>【活動一】水中拳王</b> 1. 全班分4組進行, 每2組進行對抗。計時1分鐘, 尋找到對抗的組別後, 輪流在水中猜拳。敗者淘汰, 須走回池邊等待遊戲結束; 勝者繼續向下一個對手挑戰。 <b>【活動二】讓我找到你</b> 1. 教師在水中灑錢幣和象棋, 聽到哨音後, 學生戴上泳鏡入水尋找。	學生準備 泳具 泳池訓練 長椅 浮板	1. 操作學習 2. 教師觀察
			學習內容	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。			
十一 11/6   11/12	*一年級注音符號教學 評量 ◎ *11月中臺北市統一資優鑑定團測 (暫訂)	三快樂水中游 -水中飄飄樂	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	<b>【活動一】水上安全守則</b> 1. 教師請學生閱讀課本第48頁, 說明可能發生的危機狀況及安全注意事項。 <b>【活動二】水中漫步</b> 1. 全班分成6組, 每組每次1人, 在水中直線走路前進, 抵達對岸時, 換下一位組員出發。輪流在水中前進, 聽到哨音後開始進行。 2. 整組組員皆通過即算結束。 <b>【活動一】攻過城門</b> 1. 指定10~12個學生擔任城門的角色, 每2人相對而立, 將雙手舉起搭住對方的手, 扮演城門。各城門間保持適當的距離, 分散站立於游泳池中。 2. 在指定的時間內, 沒有扮演城門的人須搭肩在水中半蹲彎腰前進, 通過每個城門。時間終了, 由其他學生輪流扮演城門的角色。 <b>【活動二】水中接力賽</b> 運用呼拉圈與浮條佈置水中障礙賽, 分兩組	學生準備 泳具 泳池訓練 長椅 浮板	1. 操作學習 2. 教師觀察
			學習內容	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。			

## 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
				競賽, 計算全員通過總時間。			
十二 11/13   11/19	◎ 11/19(六)體育表演會	三快樂水中游 -海底尋寶	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	【活動一】讓球兒前進 1. 全班分成4~5組進行遊戲, 每個學生各準備桌球1顆。下水後, 每組成員依序將桌球放置在前方水面上, 以口吹氣, 使球前進至教師指定的終點, 每組成員輪流進行, 整組最先完成的組別獲勝。 【活動二】換氣三部曲 1. 教師說明並示範韻律呼吸的基本動作, 請學生自行體驗與練習: 吸氣後閉氣; 在水中用鼻吐氣; 出水換氣(張嘴吸氣)。		學生準備 泳具 泳池訓練 長椅 浮板	1. 操作學習 2. 教師觀察
十三 11/20   11/26	◎ 11/21(一)體育表演會補休	三快樂水中游 -自救救人	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 自行憋氣打水10公尺 2. 輔助仰漂 3. 岸上自由式划手練習 4. 水中走路自由式划手練習 5. 水中自救練習	【性別平等教育】 E11培養性別間合宜表達情感的能力。 【海洋教育】 E1喜歡親水活動, 重視水域安全。 E2學會游泳技巧, 熟悉自救知能。	學生準備 泳具 泳池訓練 長椅 浮板	1. 操作學習 2. 教師觀察
十四 11/27   12/3	高年級游泳週開始	四跑跑跳跳樂 —立馬奔躍	學習表現 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	【活動一】緩步跑和快速跑 1. 教師事先測量距離, 放置標的物在距離起跑線20公尺處, 說明並複習直道跑的動作後, 將學生分為5組, 每組分別在一個跑道上進行「20公尺緩步跑接40公尺快速跑」。 2. 接著, 教師將標的物放置在距離起跑線10公尺處, 請學生分組進行「10公尺緩步跑接50公尺快速跑」。 【活動二】快跑遊戲 1. 教師事先測量距離, 放置標的物在距離起跑線50公尺處當作終點, 並將學生4~5人分為一組, 每組分別站立於起跑線後, 當哨音一響, 第一棒出發快速跑至終點後, 再慢慢	【生涯規劃教育】 E4認識自己的特質與興趣。 E6覺察個人的優勢能力。 【人權教育】 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	1. 課前確認教學活動空間, 例如: 學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物4~6個(例如: 三角錐)、皮尺或繩子3~5	1. 實作評量 2. 觀察評量

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整，勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
				<p>走到跑道外側休息。第二棒待第一棒跑至終點時即可出發，以此類推。</p> <p>2. 教師指導學生進行「50公尺快跑遊戲」之後，接著進行「60公尺快跑遊戲」，活動進行方式相同。</p> <p>【活動三】立定跳遠</p> <p>1. 教師說明並示範立定跳遠動作。</p> <p>2. 教師將全班分組，自由練習5分鐘，教師行間巡視並進行動作指導。</p> <p>【活動四】超越自我</p> <p>1. 教師指導學生利用皮尺或繩子測量自己的腿長，並將測量後的腿長距離以粉筆標記在地上，接著，說明過關與否的標準以腳後跟超越標記的線為原則，踩線不算通過。</p> <p>2. 教師將全班分成若干組進行活動。</p> <p>【活動五】個人挑戰賽</p> <p>1. 教師事先布置場地，於起跳線後120~200公分處，每10公分個別標示。</p> <p>2. 以立定跳遠的方式進行，教師開放學生自由嘗試，挑戰自我的潛能，看看能跳多遠。</p> <p>【活動六】跳躍旋轉樂</p> <p>1. 教師說明原地轉身跳、旋轉開合跳動作，並請學生實際演練。</p>		條粉筆3~5枝。	
十五 12/4   12/10		四跑跑跳跳樂 —跑跳一級棒	<p>學習表現</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略</p> <p>學習內容</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>【活動一】跳越河溝</p> <p>1. 將繩子排列為兩邊距離不一的河溝，如課本所示。</p> <p>2. 教師依距離的長短，請學生實際示範演練立定跳、左右跨跳、三步騰步跳、急行跳。</p> <p>【活動二】過關練習</p> <p>1. 教師可視學校的器材狀況，自行選擇部分關卡進行，並於課前事先布置關卡，可安排學生協助。</p> <p>2. 教師說明各關卡的遊戲規則，並提醒各關卡需配合的注意事項，帶學生實際走過一</p>		1. 教師準備紙箱、三角錐4個、橡皮筋繩2條、籃球數顆和呼拉圈數個，亦可結合校內其他設施。	1. 實作評量 2. 觀察評量

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
				<p>趨。</p> <p>3. 教師將全班分組, 每組4~6人, 每組每站自由練習5分鐘後, 依序換站練習, 教師於行間巡視並進行動作指導, 提醒學生注意安全。</p> <p>【活動三】衝破難關</p> <p>1. 教師複習各關卡的遊戲規則, 提醒各關卡需配合的注意事項, 帶學生實際走過一趟。</p> <p>2. 遊戲採團體計時的方式, 以各組總時間為團隊成績, 時間短的組別獲勝。</p> <p>【活動四】完賽分享</p> <p>1. 教師請學生分享完賽心得, 並指導學生活動的目標在於參與體驗, 而非個人名次, 鼓勵學生勇於嘗試、挑戰自我。</p>			
<p>十六</p> <p>12/11   12/17</p>	<p>◎ 12/12(一) - 12/16(五)校內多語文學藝競賽</p>	<p>四跑跑跳跳樂—探索體適能</p>	<p>學習表現</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>【活動一】體適能知多少</p> <p>1. 教師向學生說明體適能的定義: 體適能是身體適應生活的一種綜合能力, 包括運動、讀書、工作、休閒, 以及對溫度、氣候或病毒等因素的應變能力。</p> <p>2. 教師引導學生進一步討論「具備良好的體適能有什麼益處?」, 師生共同歸納結論。</p> <p>【活動二】坐姿體前彎</p> <p>【活動三】仰臥起坐</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>	<p>1. 教育部體育署體適能網站。</p> <p>2. 碼表與體前彎尺規</p>	<p>1. 操作演練</p> <p>2. 上課觀察</p> <p>3. 問與答</p> <p>4. 學生發表</p>
<p>十七</p> <p>12/18   12/24</p>	<p>12/22(四)校內四、五、六年級科學展覽競賽公告</p>	<p>四跑跑跳跳樂—體適能我最行</p>	<p>學習表現</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>【活動一】建立健康行為</p> <p>1. 教師從體適能測驗項目中的「體重控制」著手, 請學生利用自己的身高、體重之比率來推估個人的身體組成, 師生共同討論與分享自己的健康情形, 並探討「平常應建立哪些正確的健康觀念和習慣」, 進一步促使學生思考運動與健康之間的關聯性。</p> <p>2. 透過討論與分享, 對健康行為有更具體的理解, 並藉由「體適能的益處」引導學生積極參與提升體適能的運動。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>E6 覺察個人的優勢能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【資訊教育】</p>	<p>1. 教育部體育署體適能網站。</p> <p>2. 碼表與刻度跳遠墊。</p>	<p>1. 操作演練</p> <p>2. 上課觀察</p> <p>3. 問與答</p> <p>4. 學生發表</p>

## 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整，勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量				
				<p>【活動二】立定跳遠 【活動三】800公尺跑走</p>	<p>E9利用資訊科技分享學習資源與心得。</p>						
十八 12/25   12/31		五滾跳好體能 —前翻接後滾	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center; vertical-align: middle;">學習表現</td> <td>                     1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。                      2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                      3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">學習內容</td> <td>                     1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。                 </td> </tr> </table>	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>【活動一】連續前滾翻</p> <p>1. 複習之前學過的動作，教師指導學生在墊上做出第一次的前滾翻動作，翻完之後抱腿；接著在墊上做出連續第二次的前滾翻動作，翻完之後抱腿起身。</p> <p>2. 教師說明注意事項，例如：團身、連續滾翻線要落在墊上的中間帶等。</p> <p>【活動二】雙手撐推墊</p> <p>1. 教師指導學生先做「團身」及「團身搖籃」練習。</p> <p>2. 教師指導學生做「雙手撐推墊」的動作：坐在墊子上，雙膝向胸前靠攏，同時雙手彎曲擺置於雙耳旁，雙手掌心向前、五指自然分開，並以圓背為主，順勢向後滾，至雙手手掌接觸墊子時，用力撐推，讓身體回復原來的團身動作。</p> <p>【活動三】斜坡後滾翻</p> <p>1. 教師在軟墊的近端下方放置一塊「踏板」，形成向下斜坡狀。</p> <p>2. 教師指導學生背向前進的方向，坐在斜坡上做出【活動二】雙手撐推墊的動作，完成向後滾翻，並做出滾翻後蹲立的動作。</p> <p>【活動四】墊上後滾翻</p> <p>1. 教師指導學生將【活動三】之斜坡「踏板」挪開，形成平面軟墊。</p> <p>2. 依照【活動三】之動作要領，演練「墊上後滾翻」動作，請學生依序練習，教師從旁輔助，並畫記完成「墊上後滾翻」的適當距離。</p> <p>【活動五】猜拳玩滾翻</p>		1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 準備體操用的安全軟墊2~4塊 踏板1~2塊（布置斜坡用）。	1. 學生發表 2. 學生操作
學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。										
學習內容	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。										

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
				<p>1. 教師指導學生兩人一組, 分別站在軟墊的兩端(距離約兩個軟墊), 兩人先猜拳第一次, 猜贏者先向前翻滾, 完成後, 猜輸者再向前滾, 雙方滾翻到中間位置形成相遇狀態。接著兩人猜拳第二次, 猜輸者原地向後做出後滾翻動作, 猜贏者原地向前做出第二次前滾翻動作。</p> <p>【活動六】前滾翻接後滾翻</p> <p>1. 教師指導學生做完前滾翻動作後, 小腿交叉蹲立於軟墊上, 接著雙腳腳掌扭轉順勢轉身, 再做出後滾翻動作。</p> <p>2. 請學生按照要領依序練習, 教師從旁輔助完成動作</p>			
十九	<p>1/1(日)元旦</p> <p>1/2(一)元旦調整放假</p> <p>1/7補班上課(補1/20彈性放假)</p>	五滾跳好體能 一箱上&繩索小精靈	<p>學習表現</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-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>【活動一】原地撐箱跳</p> <p>1. 學生依序輪流練習「原地撐箱跳」若干次, 練習時應注意雙手五指略微分開, 同時按壓在跳箱上, 手掌間寬與肩相同, 雙腳併腿盡量向上跳, 向上分腿再併腿落下。</p> <p>【活動二】撐箱轉體跳</p> <p>1. 教師說明並示範動作: 助跑→雙足踩踏板→雙手撐箱轉體約90度, 同時雙腳併攏屈膝跳上箱→手腳離箱落於軟墊。</p> <p>2. 熟練後可將「雙腳屈膝跳上箱」直接變成「跳躍過箱」。</p> <p>【活動三】跨越跳箱</p> <p>1. 教師指導學生助跑5~7步, 練習用慣用腳踩踏板後起跳, 另一腳向前跨越跳箱, 並做出安全落地、保持平衡的動作。</p> <p>【活動四】跨越跳箱空中擊掌</p> <p>1. 教師說明並示範動作: 助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱, 並在空中做連續的擊掌動作→雙足同時落於軟墊。</p> <p>2. 空中擊掌的方式可由學生決定, 教師亦可提示, 例如: 連續胸前擊掌、一上一下擊掌</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】</p> <p>E3 溝通合作與和諧人際關係</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間, 例如: 室內體育中心或室外平坦地面。</p> <p>2. 準備體操用的安全軟墊4~6塊、踏板1~2個、跳箱1~2組(三層)。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>
			<p>學習內容</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>				

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量				
				<p>等。</p> <p><b>【活動五】</b> 跨越跳箱空中拍球 1. 教師說明並示範動作：助跑→單足踩踏板跳起→另一足跨越跳箱，並在空中拍擊懸吊的氣球→雙足同時落於軟墊。 2. 教師依學生狀況，適時升降氣球的高度。</p> <p><b>【活動六】</b> 落地遠近比一比 1. 教師在軟墊上用白色粉筆畫線，每人輪流試跳3下，落地在80~100公分處，得70分；落地在100~120公分處，得80分；落地在120公分以上，得90分。</p> <p><b>【活動七】</b> 用跳繩做體操 1. 教師指導學生配合口令試做「徒手體操」的動作，例如：下肢運動、上肢運動。 2. 教師指導學生試做「繩索伸展體操」的動作，例如：前拉腿、後拉腿、V形坐姿拉繩、反拱形拉繩。</p> <p><b>【活動八】</b> 繩索螺旋槳 1. 教師指導學生模仿直升機，在空中做出連續空迴旋、右側螺旋槳、左側螺旋槳。 2. 教師指導學生做出「倒立直升機」，此動作一般稱為「水平迴旋跳」。</p>							
二十  1/8   1/14	1/12(四)—1/13(五)  期末定期評量  *體育週	五滾跳好體能 —輕快跳繩趣	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">學習表現</td> <td>                     1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。                      2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                      3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">學習內容</td> <td>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</td> </tr> </table>	學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	學習內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p><b>【活動一】</b> 圓形掃腳遊戲 1. 教師指導學生4~6人一組，並說明動作：一人蹲立用跳繩甩出緊貼地面的圓形路徑；其他組員於圓周處分散站立，面對圓形路徑甩來的跳繩，遇繩即跳，避免被繩索掃到腳。</p> <p><b>【活動二】</b> 衝浪遊戲 1. 教師指導學生4~6人為一組，兩人各盪一條跳繩，其他人站在繩外「順著」盪繩的方向跑到對面方向去，不必跳躍過繩，即算衝浪成功。 2. 教師請學生輪流擔任持繩者，其他人可依</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【品德教育】</b> E3 溝通合作與和諧人際關係</p>	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師請學生每人準備跳繩一條、長	1. 實作評量 2. 課堂問答
學習表現	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。										
學習內容	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。										

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)		學習重點 (請寫完整，勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
					<p>「8」字形路線練習順勢衝浪，熟悉跳繩的節奏，接著「逆著」盪繩的方向（逆著浪），跳躍過繩到對面方向去。</p> <p>【活動三】衝浪二人組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生依【活動二】的要領練習，並以兩人牽手一起通過為目標。</li> <li>上述動作熟練後，可增加人數，多人牽手一起通過大浪。</li> </ol> <p>【活動四】跳浪大挑戰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生4~6人為一組，兩人相對站立持一端繩把共盪；其他同學輪流進入繩中，練習輪流跳越繩和連續入繩跳。</li> </ol> <p>【活動五】一跳一迴旋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生將跳繩置於身體後方，雙手握繩把，再用繩至腳前方。接著腳尖翹起，踩住繩，再踮腳，讓繩過腳，如此反覆練習。</li> <li>教師指導學生熟悉「二跳一迴旋」，反覆練習後，接著再指導學生「一跳一迴旋」，注意腳尖的運用，膝關節勿過度彎曲。</li> </ol> <p>【活動六】變化跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生先做出「左右上下螺旋槳」的動作，再做雙手左右側同時擺甩的動作，最後將雙手分開做過繩跳的動作。</li> <li>練習一跳一迴旋的其他變化跳，例如：單腳跳、向前移動跳、蹲跳。</li> </ol> <p>【活動七】成績檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「一跳一迴旋」成績檢測：教師指導學生在30秒內完成「連續一跳一迴旋」10次的動作，即可獲得檢測通過</li> </ol>		繩若干條。	
廿一 1/15 	*體育週 1/17(二)學生才藝表演暨社團成果發表會 1/17(二)課後照顧服務、課外社團暨才藝	六舞動一身- 空間造型派對 擊鞋舞	學習表現	32d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	【活動一】我變！我變！我變變變！ 1. 教師請學生將自己想像成任一形式還未吹氣的氣球，漸漸充氣中，用身體做出最大的氣球。	【性別平等教育】 E3覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的	1. 課前確認教學活動空間，例如：室外	1. 操作學習 2. 學生發表

# 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
1/21	班結束 1/19(四)第一學期休業式 1/20(五)寒假開始		3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈	2. 教師宜鼓勵學生從不同的水平出發, 探索肢體伸展的空間與表現。 【活動二】氣球的旅行 1. 教師以故事來引導學生, 教師一面說故事, 請學生一面自由的用肢體來表現。 2. 教師將學生分組, 各組創作自己的氣球歷險記。教師可以先引導故事的開頭, 例如: 小氣球吹到海裡, 遇到海豚; 小氣球吹到天上, 遇到白雲。 【活動三】我是大氣球 1. 教師請全班分成2人一組, 合作用身體創造出一個氣球造型。創作出大氣球後, 兩人一同表演「氣球的旅行」, 體驗一個人表演和兩人合作表演有什麼不同。 【活動四】音樂盒模仿秀 1. 教師以音樂盒圖卡為引導, 與學生共同討論本節課舞蹈創作的主题。教師將學生分為5~7人一組, 分組討論音樂盒的外形與內部的設計, 了解其構造與音樂盒中人物運動的方式。 2. 教師說明創作時根據課本所引導的步驟, 依序完成靜態、動態的動作造型與組合。 【活動五】秀秀看 1. 老師拿出海星、海底隧道、保齡球的圖卡, 和學生共同討論它們的外形、特徵、運動的方式與功能等。 2. 全班隨機分成6~8人一組, 發給每人一顆氣球, 根據小組討論選擇主题, 【活動一】擊鞋舞 1. 教師說明「擊鞋舞」的背景、服裝特色及舞蹈特色, 以擊鞋的動作表現各種拍鞋的技巧(用手拍腳底、腳踝), 展現腿部的動力, 營造歡樂的氣氛。 2. 請學生原地跑步1~2分鐘熱身, 並練習基	分工, 不應受性別的限制。 E11培養性別間合宜表達情感的能力。	或室內平坦的場地。 2. 教師準備音樂或各種節奏樂器, 作為上課的引導與開始、結束的指令。 3. 教師事先準備音樂盒圖卡、各種動物圖卡數張、海葵圖卡、海星、海底隧道、保齡球圖卡。 4. 教師發給學生每人一顆氣球。 5. 教師準備世界地圖、教學示範影片、音樂及播音設備。	3. 教師觀察

## 第一學期

每週(2)節\*21週

週次 日期	學校行事	單元名稱 <small>(跨領域標註星號)</small>	學習重點 <small>(請寫完整，勿只填代號)</small>	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學 評量
				<p>本舞步：踏跳步、莎蒂希步（走、跑、轉圈）、跳、踢、拐、踢、手擊踝。</p> <p>【活動二】舞序與隊形</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師播放擊鞋舞的教學示範影片，讓學生了解舞蹈的動作、舞序與隊形變化。</li> <li>隊形包含直線、互繞圓圈（即繞圓心一圈）。</li> <li>基本動作熟練後，配上音樂，2人一組練習將動作組合並連貫。</li> </ol> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請各組輪流表演並互相觀摩（一次可進行4組）；教師在學生觀摩表演後，請學生2人一組互相評量與自評。</li> <li>教師也可以將學生的表演錄影下來，作為評量時的依據。</li> <li>教師指導學生小組互評與自評時，應根據動作與音樂的配合度、連貫性、熟練度、默契，以及臨場的表現（不怕場、表情愉悅等），簡單扼要的敘寫與評分。分組進行創作。</li> </ol>			
<b>學習重點</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>具有籃球、躲避球、桌球的基礎運動能力並能與人合作。</li> <li>熟練田徑接力賽跑的基本技能並增進自我的體適能。</li> <li>培養捷泳的基本技能與水上自救和救人的觀念。</li> </ol>						
<b>期中定期測驗範圍</b>	○○版 第    課/單元～第    課/單元						
<b>期末定期測驗範圍</b>	○○版 第    課/單元～第    課/單元						

# 臺北市中山區吉林國民小學111學年度第二學期【健康與體育】教學計畫

年級：四年級	科目：體育	教材來源：康軒	
編寫教師	陳根旺	授課教師	陳根旺
課程設計 理念說明	1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。		
學習目標	1.以運動為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解解除了發揮所長、表現自己之外，更重要與他人分工合作、互相幫助。 2.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如:瑜珈、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動潛能。 3.透過瑜珈、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 4. 透過水上遊戲培養游泳基本技能，並明瞭水域安全、自救與救人的知識與態度。 5. 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。 6.結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。		
核心素養	總綱： <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解		
	(健體領域-體育)核心素養具體內涵： 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。		
議題融入	(一)具體規定融入時數之議題： <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 視力保健 <input type="checkbox"/> 口腔保健 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 愛滋病防治 <input type="checkbox"/> 家暴防治 <input type="checkbox"/> 性侵害防治 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 本土語言 (二)確實融入之重大議題： <input type="checkbox"/> 家政 <input type="checkbox"/> 環境 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 國防 <input type="checkbox"/> 資訊倫理與安全健康上網 <input type="checkbox"/> 圖資利用及閱讀 (三)建議適當融入之議題： <input type="checkbox"/> 反毒認知 <input type="checkbox"/> 電子煙危害認知 <input type="checkbox"/> 防制人口販運 <input type="checkbox"/> 全民國防		

評量方式	紙筆測驗( <input type="checkbox"/> 筆試 ) 檔案評量( <input type="checkbox"/> 資料蒐集整理 <input type="checkbox"/> 書面報告) 實作評量( <input type="checkbox"/> 表演 <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 作業 <input checked="" type="checkbox"/> 鑑賞 <input type="checkbox"/> 實踐 <input type="checkbox"/> 軼事記錄 ) 口語評量( <input checked="" type="checkbox"/> 口試 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 晤談 )
------	--

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量	
一 2/12   2/18	2/13(一)開學、正式上課、課後照顧與攜手班開始、課外社團暨才藝班開始 2/17(五)校內科學展覽競補賽收件截止 2/18(六)補行班上課(2/27調整放假)	一、我們是球友 -投接我最行	學習表現	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	【活動一】瞄準目標 1. 指導投球技巧,投球前持球方式與傳球時同。投球時,雙腳的力量自前腳掌蹬向上,延伸至手部,抬起手肘,伸起手臂,手腕下壓瞄準目標將球投出。 2. 放置角錐指導學生依不同的投球地點,瞄準不同的目標,並熟悉投球時的力量。  【活動二】先接球再投球 1. 教師示範「接球後投球」的動作要領,學習籃球運動中常見的動作要領,熟悉接球後投球的動作。	【性別平等教育】 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 E12 學習解決問題與做決定的能力	1. 教師帶領學生到籃球場,依據班級人數準備足夠的籃球。	實際演 練 觀察評 量
			學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
二 2/19   2/25	2/21(二)防災預演 2/23(四)校內科學展覽競賽(暫定) 2/24(五)學校日(暫定)	一、我們是球友 -投接我最行	學習表現	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	【活動三】兩人對傳後投球 1. 全班分成A、B兩組,一組負責傳球,一組負責投籃,交替練習。 2. 傳球與投球動作完畢後,投球組組員將球檢回,交回傳球組排頭,並移動至傳球排尾排隊。  【活動四】最佳主角 1. 聽哨音,讓站在中央的學生依順時針方向以胸前傳球的方式傳給每一位組員,而每位組員接球後都要立刻以胸前傳球方式把球回傳給圈中的組員。 2. 同組每人輪流擔任中央的傳球者,依上述方式進行活動。 3. 可依學生能力調整圓圈的大小或改變傳球方式。	【性別平等教育】 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	. 教師帶領學生到室內或室外平坦的地面,準備足夠教學用的籃球。	實作評 量 自我評 量
			學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
三 2/26   3/4	2/27(一)和平紀念日調整放假 2/28(二)和平紀念日放假一日 ◎ 3/3(五)防災演練	一、我們是球友 -傳運達人秀	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	【活動一】運球對抗賽 1. 佈置角錐界定活動範圍與路線。 2. 全班分成兩組在籃球場內活動,一邊運球,一邊將手中便利貼拍貼到對方運球者手臂上,並同時注意運好自己的球。遊戲結束,教師統計便利貼的顏色和數量,手臂上便利貼較多的組別輸。	【人權教育】 E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。	. 教師帶領學生到室內或室外平坦的地面,準備足夠教學用的籃球。	實際演 練 觀察評 量
			學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與				

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
				人、人與球關係攻防概念。 跑、跳與行進間投擲的遊戲。				
四  3/5   3/11	◎	一、我們是球友 -傳運達人秀	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。	【活動二】傳球對抗賽 1. 圈內組員按順時針方向,以胸前傳球傳球 給圓周上同組組員,組員接球後把球傳回 中間組員。先完成的組別獲勝。  ※明瞭體適能項目檢測的內容	【性別平等教育】 E4 認識身體界限 與尊重他人的身體 自主權。 【生涯規劃教育】 E12學習解決問題 與做決定的能力	.教師帶領學 生到室內或 室外平坦的 地面,準備足 夠教學用的 籃球。	實際演 練 自我評 量
			學習內容	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動 相關的拍球、拋接球、傳接 球、擲球及踢球、帶球、追逐 球、停球之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防概念。				
五  3/12   3/18	3/15(三)校內教師創新 教學及學生自主學習檔 案評量觀摩分享  *高年級游泳週(暫 定)	一、我們是球友 -籃球總動員	學習表現	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。	【活動三】投球對抗賽 1. 教師將全班分成兩組進行對抗賽,在籃框 下的弧線前,每人輪流投籃5次。 2. 投進一球得1分,所有人都輪流過後,教 師統計總分,得分較多的組別獲勝。  ※探討增進體適能的方法		.教師帶領學 生到室內或 室外平坦的 地面,準備足 夠教學用的 籃球。	實際演 練 自我評 量
			學習內容	Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。				
六  3/19   3/25	3/24(五)校內小小說書 人收件截止 3/25(六)補行上班上課 (4/3調整放假)	二、棒棒相接	學習表現	4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基 本運動能力表現。	【活動一】慢跑拍掌接力 1. 安排學生4~5個人一組,角錐定位設定起 跑線,讓每個學生在跑道上的間距相距約10 ~12公尺,進行慢跑拍掌接力的遊戲。 2. 以拍掌作為接力的信號,第一位學生從起 跑線以慢跑的方式跑向第二位學生,並用左 手與第二位學生的右手拍掌,拍掌後第二位 學生即可起跑,慢跑跑向第三位學生,依此 類推練習。 【活動二】傳接棒練習 1. 說明接力跑中,正確的傳接棒動作相當重 要,並強調傳棒者如果能在不減速太多的情	【品德教育】 E3 溝通合作與和 諧人際關係。	軟墊、教用版 電子教科書	實作評 量 課堂問 答
			學習內容	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與 擺盪動作。 1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與 串接。				

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
				沉下成功將接力棒傳給接棒者,即能避免賽程中的時間浪費。 2. 示範並指導正確的傳接棒動作要領。			
七  3/26   4/1	4/1(六)兒童節園遊會	二、棒棒相接	學習表現 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  學習內容 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	【活動三】棒棒相接 1. 安排學生4個人一組,站成一直線,每個學生相隔約一大步的距離,原地來回練習傳接棒。 2. 原地傳接棒練習: (1)練習時,傳棒者以左手傳棒,輕敲接棒者右手手心。 (2)接棒者右手後伸反掌接棒,手臂伸直在腰部上方,右手接棒後換至左手。 3. 進行時,教師應提醒學生注意兩人間隔距離、傳接棒方式是否正確。  【活動四】慢跑傳接棒 1. 1角錐定位,每組約6人,每兩人間相隔3~6步,以慢跑方式繞操場練習傳接棒,完成傳接棒者往前跑至第一位。		1. 教師準備接力棒6~8枝(若接力棒數量不足,亦可以長約30公分的棒狀物品代替)、畫線器、石灰與皮尺。	發表 實作評 量
八  4/2   4/8	4/3(一)-4/5(三)兒童節 及民族掃墓節放假 ◎ 4/7(五)校內閱讀校 楷模收件截止	二、棒棒相接 體適能	學習表現 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  學習內容 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	【活動五】快跑傳接棒 1. 將慢跑改為快跑逐步增加速度,訓練學生行進間做出動態接力動作。  【活動六】接力區接棒體驗 1. 說明接力跑的基本規則,兩人一組在接力區內完成接棒。  【活動七】接力跑練習 1. 4人一組進行短距離的接力競賽遊戲。		1. 教師準備接力棒6~8枝(若接力棒數量不足,亦可以長約30公分的棒狀物品代替)、畫線器、石灰與皮尺。	實作評 量
九  4/9   4/15	◎	三、乒乓天地 體適能	學習表現 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	【活動一】擊球過網遊戲 1. 各組分開在不同球桌同時開始,每組每次1人,自己朝桌面丟反彈球,接著擊球到對面球桌,對面組員協助接球。2. 每人計時1分鐘,成功擊球過網得1分,每人輪流進行		1. 課前確認教學活動空間,例如:室內活動中心或桌球室。	實際演 練 課堂問 答

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
			學習內容 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	擊球練習,累計總分最高的組別獲勝。 【活動二】擊球訓練站 1.1人擔任「小教練」,將球丟在指定區內;1人擔任「小球員」負責揮拍擊球;其他組員擔任「管理者」幫忙撿球。 2.小球員將球籃中的球自丟自擊,打完後換人,原來擔任「小球員」者換當「小教練」,原來擔任「小教練」者換當「管理者」,「管理者」則依序擔任「小球員」,以此類推。 【活動三】發球規則 1.發球者必須用手把球向上拋起(與地面垂直),但不可讓球旋轉。 2.拋球的高度是在球離開手掌之後拋起至少16公分。 3.當球從拋起的最高點落下後,發球才可擊球。 4.擊球後,球應先觸及己方的球桌,後越過球網,再觸及對方的球桌。		2.教師準備球籃數個,並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍(直拍或橫拍皆可)。	
十 4/16   4/22	4/18(二)—4/19(三)期中定期評量	三、乒乓天地	學習表現 Id-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4a-II-1 能於日常生活中,運動健康資訊、產品與服務。  學習內容 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	【活動四】發球練習 1.一人持拍練習發球,另一人在對面接球,接到後將球傳回給持拍者。 2.一人發球10次後,發球與接球者角色互換,反覆練習。 【活動五】發球遊戲 1.指導學生3人一組練習。一人是發球者,一人是裁判,另一人到發球者的對面接球。 2.發球者練習發球過網10次,成功一次得1分。 3.發球者發球10次後,三人角色輪替。 【活動六】認識桌球比賽規則 1.說明桌球相關規則為三戰兩勝制,可鼓勵學生利用課餘時間練習。 【活動七】桌球單打遊戲		1.課前確認教學活動空間,例如:室內活動中心或桌球室。 2.教師準備球籃數個,並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍(直拍或橫拍皆可)。	實際演練 課堂問答

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
				1. 三人一組進行單打比賽,其中一人擔任「小裁判」,採三戰兩勝制。 <b>【活動八】挑戰單打王</b> 1. 組內初選後選出優勝者為代表,與其他優勝者進行單打比賽。 <b>【活動九】四人桌球遊戲</b> 1. 採一球桌四人方式進行練習。			
十一  4/23   4/29	◎ *校內中年級查字典 比賽	四、傳接躲避球	<b>學習表現</b> Id-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4a-II-1 能於日常生活中,運動健康資訊、產品與服務。	<b>【活動一】傳接球練習</b> 1. 教師安排三種傳接方式做訓練: (1) 雙人傳接球:兩人一組相對站立,距離約5公尺,兩人互傳一球,將球傳向接球者胸前。 (2) 3人傳接1球:3人站成三角形,各自距離約5~8公尺。先由第一個傳給第二個,第二個再回傳給第一個;接著第一個傳給第三個,第三個傳給第二個,再回傳給第三個;最後第三個再傳回第一個,此為一個循環。依此進行2~3次後,交換位置繼續練習。 (3) 3人傳接2球:3人站立位置成三角形,以兩個球進行傳接練習,進行方式和(2)相同,差異在3人傳接兩球的默契要更好,否則容易發生傳接失誤的情況。 <b>【活動二】閃躲練習</b> 1. 面對的兩人反覆傳球作攻擊練習,站在中間者練習閃躲技巧,例如:蹲、跳、側身閃等。 2. 練習中,閃躲者如被擊中,便與攻擊者交換角色,如此反覆練習閃躲技巧,也可同步練習攻擊的能力。 <b>【活動三】綜合練習</b> 1. 綜合練習規則如下: (1) 攻擊組練習從傳球組的手上接到球後,投擲直球或反彈球做攻擊,但不可越線、不	<b>【人權教育】</b> E3了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。	教師帶領學生到室內或室外平坦的地面,準備數量足夠教學用的躲避球。	操作學 習 教師觀 察
			<b>學習內容</b> Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整, 勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
					可踩線。 (2)閃躲組練習閃躲, 可以接球, 但不能踢球, 只要被球碰到身體就算出局。 (3)傳球組負責將準備好的躲避球依序輪流傳給攻擊組, 讓攻擊組練習。 (4)各組人員全都輪過一次之後, 三組交換任務, 反覆練習。			
十二  4/30   5/6	5/1(一)藝術與人文教學 成果發表會暨母親節慶 祝大會  *111學年度教科書評選 開始  ◎ *中年級游泳週	四、傳接躲避球	學習表現  Id-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4a-II-1 能於日常生活中, 運動健康資訊、產品與服務。	學習內容  Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	【活動四】計時攻擊賽 1. 計時攻擊賽規則如下: (1)攻擊組可以投擲直球或反彈球攻擊閃躲組, 但不可越線、不可踩線、不可傳球給同組組員。 (2)閃躲組可以閃躲或接球後傳給撿球組, 但不能踢球, 若被球碰到身體就算出局。 (3)每場計時5分鐘, 輪流擔任攻擊組, 擊中一人得1分。看看哪一組攻擊組得分最多。 【活動五】躲避球比賽正式規則 1. 教師引導學生對躲避球規則有共識, 再進一步說明新式躲避球的比賽規則。 【活動六】躲避球比賽 1. 全班分為三組進行新制躲避球比賽。		教師帶領學生到室內或室外平坦的地面, 準備數量足夠教學用的躲避球。	操作學習 教師觀察
十三  5/7   5/13	◎	五、跑跳水中游-游泳前哨站	學習表現  3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。	學習內容  Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	【活動一】漂浮練習 1. 扶牆漂浮: (1)三人一組, 輪流扶著泳池牆邊進行漂浮動作, 當一人扶牆漂浮時, 另兩人可在旁協助。 (2)漂浮時, 雙手扶牆並伸直, 全身放輕鬆, 使身體自然浮起。若不能順利浮起, 可由同組成員協助輕輕撐起其腿部或腹部。	【性別平等教育】 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【品德教育】 E3 溝通合作與和諧人際關係。	1.浮板&浮標 2.長竿&繩索 3.救生圈 4.個人泳具	發表 實作評 量

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
十四 5/14   5/20		五、跑跳水中 游-游泳前哨 站	學習 表現	3c-II-2 透過身體活動,探索 運動潛能與表現正確的身體活 動。	2. 雙人牽手漂浮、搭肩漂浮:  (1)兩人一組,離開牆邊進行各種漂浮練 習。 (2)首先兩人相向,漂浮者須閉氣俯身漂 浮,另一人則以手扶持漂浮者,緩緩後退。 (3)待漂浮者較熟練動作之後,再以雙手扶 住另一人的肩膀,由其緩緩帶領漂浮者前 進。在進行手搭肩漂浮練習時,水面高度應 及肩,帶領者可屈膝前進。  3. 持物漂浮:請學生獨自練習漂浮,可持浮 板、游泳圈或戴手臂圈進行漂浮。	【喜閱吉林】 游泳訓練班	1.浮板&浮標 2.長竿&繩索 3.救生圈 4.個人泳具	發表 實作評 量
			學習 內容	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、 離地蹬牆漂浮。				
十五 5/21   5/27	◎	五、跑跳水中 游-自在水中 游	學習 表現	3c-II-2 透過身體活動,探索 運動潛能與表現正確的身體活 動。	【活動二】水中站立 1. 為了使學生在進行漂浮練習時不懼怕水, 教師應提醒學生練習漂浮後在水中站起的動 作。 2. 教師講解動作要領並加以示範: (1)雙手往下划水。 (2)往腹部收腿。 (3)站立。	【海洋教育】 E1喜歡親水活,重 視水域安全。 E2學會游泳技巧, 熟悉自救知能。	1.浮板&浮標 2.長竿&繩索 3.救生圈 4.個人泳具	觀察評 量 實作評 量
			學習 內容	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、 離地蹬牆漂浮。				
十六 5/28   6/3	6/1(四)—6/2(五)畢業班 期末定期評量 ◎ 6/3(六)新生報到	五、跑跳水中 游-自在水中 游	學習 表現	3c-II-2 透過身體活動,探索 運動潛能與表現正確的身體活 動。	【活動三】打水真有趣 1. 帶領學生在岸上進行暖身活動。 2. 講解捷式打水的動作要領,並將雙腿懸空 於泳池岸邊動作示範,或者軟墊加高,方便 雙腿懸空示範。 3. 「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水 面,在水中造成前進的推進力,打水時應以 髖部為軸心,而非以髖關節為軸心,小腿不 宜過度彎曲而高出水面太多。		1.浮板&浮標 2.長竿&繩索 3.救生圈 4.個人泳具	觀察評 量 實作評 量
			學習 內容	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、 離地蹬牆漂浮。				

## 第二學期

每週(2)節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整,勿只填代號)		教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
十七 6/4   6/10		五、跑跳水中游-「泳」敢向 前行	學習表現	3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	4. 進行打水遊戲前,先複習舊經驗,讓學生進行韻律呼吸、撥水前進等親水遊戲,然後依據學生的學習情況予以分組。 5. 扶牆打水練習:手扶邊牆,練習教師示範的捷式打水動作。  6. 雙人牽手打水:全班分成4~5組,並於泳池岸邊排列,每組每次2人進行,從岸邊出發,一人兩手伸直,以捷式打水漂浮前進,另一人手扶打水者,在水中後退走路,輔助打水者前進;前進約15公尺後,2人互換返回,並換同組另2人進行。		1.浮板&浮標 2.長竿&繩索 3.救生圈 4.個人泳具	觀察評 量 實作評 量
			學習內容	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。				
十八 6/11   6/17	6/17(六)補行上班上課 (6/23端午節調整放假)	五、跑跳水中游-「泳」敢向 前行	學習表現	3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	7. 漂浮打水:全班分成4~5組進行比賽遊戲,每組成員再分為兩小組,兩小組距離約15~20公尺,分泳池兩邊排列,待教師哨音響起後,由一方出發,雙手伸直抱球或持浮板以捷式打水方式前進,直到另一組處,換人進行並返回。  【活動四】舞動雙槳 1. 在陸上練習單手與雙手的捷泳划手基礎動作。 2. 在水中扶池邊練習單手划水動作 3. 水中行走並進行划水動作 4. 持浮板進行打水划手的聯合動作	【海洋教育】 E1喜歡親水活動,重視水域安全。 E2學會游泳技巧,熟悉自救知能。	1.浮板&浮標 2.長竿&繩索 3.救生圈 4.個人泳具	觀察評 量 實作評 量
			學習內容	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。				
十九 6/18   6/24	6/19(一)畢業典禮 6/20(二)—6/21(三)一年級~五年級期末定期 評量 6/22(四)端午節放假一 日	六、一起鈴來 瘋	學習表現	3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	【活動一】扯鈴故事 1. 引導學生了解扯鈴的源流文化。 【活動二】扯鈴家族 1. 配合實際物品或課本圖片介紹扯鈴的種類、材質。 【活動三】扯鈴前準備 1. 指導學生操作扯鈴前準備工作。 【活動四】遛鈴拉鈴 1. 指導學生將鈴繩勾放於扯鈴軸心,順著扯		扯鈴 標誌筒 教用版電子 教科書	觀察評 量 實作評 量
			學習內容	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。				

## 第二學期

每週( 2 )節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 (跨領域標註星號)	學習重點 (請寫完整，勿只填代號)	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
	6/23(五)端午節調整放假 *體育週			<p>鈴行進方向在地上「遛鈴」。</p> <p>2.指導學生拉鈴，將鈴繩勾放於扯鈴軸心，人正對「鈴面」的方向，接著「右手拉高、同時左手放低」，再「左手拉高、同時右手放低」多次練習。</p> <p>【活動五】低手交叉運鈴</p> <p>1.示範並提醒慣用右手的學生，右棍線交叉在裡邊，慣用左手者則反之。</p> <p>2.低手交叉運鈴步驟：右手低、左手高。右手往軸心上方拉高時，緊密拉靠著扯鈴軸心來移動鈴繩；當右手拉高到最後，手腕必須再「抽揚快擺」一次，以增加扯鈴旋轉的速度。左手配合動作時，只需輕、緩拉起，不可用力抽動。</p>			
廿十 6/25   7/1	*體育週 6/30(五)第二學期休業式 7/1(六)暑假開始	六、一起鈴來瘋	<p style="text-align: center;">學習表現</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <hr/> <p style="text-align: center;">學習內容</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>I</p>	<p>【活動六】開線運鈴</p> <p>1.指導學生學習開線運鈴，鈴繩打開成V形（不必交叉繩或軸心繞繩），人正對「鈴面」的方向，順勢轉動運鈴，剛開始鈴速不可太快，保持穩定性。</p> <p>【活動七】平衡調鈴</p> <p>1.說明「調鈴」的動作要領，以慣用右手為例，如果扯鈴的鈴面外側高、內側（靠近身體）低，則須右手前擺、左手後擺，讓扯鈴回復平衡狀態。</p> <p>【活動八】金雞上架</p> <p>1.示範並指導學生「金雞上架」的動作要領。</p> <p>【活動九】螞蟻上樹</p> <p>1.示範並指導學生「螞蟻上樹」的動作要領。</p> <p>【活動十】扯鈴表演會</p> <p>1.請學生以個別或小組自行設計表演內容並演出。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>扯鈴標誌筒 音樂 教用版電子教科書</p>	<p>觀察評量 實作評量</p>

## 第二學期

每週( 2 )節\*20週

週次 日期	學校行事	單元名稱 <small>(跨領域標註星號)</small>	學習重點 <small>(請寫完整，勿只填代號)</small>	教學重點	融入議題 內容重點	教學資源 或準備	教學評 量
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備籃球、躲避球、桌球的基礎運動技巧與能力。</li> <li>2. 熟悉捷泳的基本技能與水上自救救人的觀念。</li> <li>3. 熟練扯鈴的基本技能並具備積極參與、互助合作和性別尊重的行為態度。</li> </ol>				
			○○版 第    課/單元～第    課/單元				
			○○版 第    課/單元～第    課/單元				