

臺北市士林區陽明山國小 112 學年度四年級【健康與體育】領域課程計畫

一、教科書版本：翰林

二、第一學期健體領域-健康學習目標：

1. 能了解飲食均衡對健康的重要性。
2. 能了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
3. 能了解吸菸及二手菸對健康的危害。
4. 能知道生活環境問題與人體健康的關係。
5. 能了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。

三、第一學期健體領域-健康課程計畫：

單元	單元名稱	領域核心素養	學習重點		教學活動重點	節數	評量方式	融入議題
			學習表現	學習內容				
單元一 飲食智慧王	活動1 飲食新概念	A2 系統思考與解決問題	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。	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。	一、飲食均衡的重要性 1. 請學生分組，檢視課本頁面中小燦一家的早餐，討論以下問題。 (1)早餐是否有符合六大類食物？ (2)早餐是否營養均衡呢？ (3)早餐店販售的奶茶裡添加的「奶」是鮮奶嗎？ 2. 請各組與大家分享討論的答案。 (1)容易造成消化不良、腸胃負擔。 ()吃東西時應該要細嚼慢嚥，才是良好的飲食習慣。 二、早餐的重要性 1. 教師詢問：吃早餐重不重要，為什麼？	1	1. 觀察：早餐是否符合營養 2. 問答：能說出飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出早餐的重要性。	【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。

<p>單元一 飲食智慧王</p>	<p>活動1 飲食新概念</p>	<p>A2系統思考與解決問題</p>	<p>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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。 Ea-II-3 飲食選 擇的影 響因 素。</p>	<p>一、營養大盤點 1. 教師引導： 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 2. 食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。 3. 教師統整</p> <p>二、六大類食物攝取量 1. 教師說明： (1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。 (2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 2. 教師提問： (1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 3. 一日飲食攝取量 (1)根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。 (2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。</p> <p>三、認識營養素 1. 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？ 2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。 3. 教師統整</p>	<p>1</p>	<p>1. 實作： 能將六大類食物做分類。 2. 自評： 檢視自己早餐的內容 3. 問答： 能說出不同食物含有不同的營養素。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。</p>
------------------	------------------	--------------------	--	--	---	----------	--	--

<p>單元一 飲食智慧王</p>	<p>活動1 飲食新概念</p>	<p>A2系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>一、小燦早餐瞧一瞧 1. 分組討論檢視看看小燦的早餐內容，是不是營養均衡呢？請各組分享討論後的答案。 2. 教師提問：小燦的早餐還缺少哪些營養素呢？ 3. 教師統整</p> <p>二、早餐紅綠燈 1. 教師請學生檢視跨頁中以搭配紅綠燈停放，裝載不同早餐的卡車，思考燈色和食物的關聯性。 2. 教師請學生分組，討論問題並發表： 3. 教師說明：</p> <p>三、家庭飲食習慣大調查 1. 教師詢問學生在家吃晚餐時，吃了哪些食物。討論課本頁面中，三個人物的家庭飲食內容，找出良好的飲食習慣及不良的飲食習慣。 2. 教師統整說明</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 2. 自評：檢視家裡的飲食習慣。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。</p>
------------------	------------------	--------------------	--	---	--	----------	--	--

<p>單元一 飲食智慧王</p>	<p>活動2 飲食生活面面觀</p>	<p>A2系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>一、學童常見的飲食及營養問題 1. 教師詢問學生： (1) 生活中有偏愛吃什麼食物嗎？ (2) 生活中有不愛吃什麼食物嗎？ 2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。 3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 4. 教師統整說明</p> <p>二、長高長壯好方法 1. 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ 2. 請學生想一想 3. 教師提問： (1) 你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ (2) 每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。 (3) 你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？ (4) 每天都幾點睡覺？幾點起床呢？</p>	<p>1</p>	<p>1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。</p>
------------------	--------------------	--------------------	--	--	---	----------	--	--

<p>單元一 飲食智慧王</p>	<p>活動2 飲食生活面面觀</p>	<p>A2系統思考與解決問題</p>	<p>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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和 需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影 響因 素。</p>	<p>不同年齡階段飲食需求 1. 教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。 (1) 嬰兒時期 (2) 幼兒時期 (3) 兒童時期 (4) 青春時期 (5) 壯年時期 (6) 高齡時期</p>	<p>1</p>	<p>問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。</p>
------------------	--------------------	--------------------	--	---	--	----------	-------------------------------	--

<p>單元一 飲食智慧王</p>	<p>活動3 體重控制有一套</p>	<p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>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。</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>一、探討小燦體重過重的原因 1. 教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？ (1) 小燦為什麼不愛運動？ (2) 小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？ 2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？ (1) 愛吃零食。 (2) 不愛活動。 3. 將學生分組，請學生討論： (1) 為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ (2) 體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？ 二、檢討體重問題 1. 教師與學生共同討論課本中的情境，請大家發表。 (1) 小燦是怎麼發現體重過重對身體及生活造成的影響？ (2) 開始分析小燦體重過重的原因有哪些？ 三、改善飲食及運動習慣 1. 教師與學生共同討論課本頁面，請大家發表。 2. 教師統整：清楚自己吃什麼食物和應該吃的分量，對體重管理是很重要的。 四、檢討烹飪方式與活動量 1. 教師提醒學生要注意下列兩點： (1) 食物的選擇。 (2) 烹調的方式。 2. 詢問學生增加身體活動量，除了散步、跑步外，還可以做哪些運動呢？請學生發表自己喜歡的運動。</p>	<p>1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己</p>	<p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
------------------	--------------------	---------------------	--	---------------------------	---	---	--

							的生活飲食習慣。	
單元一 飲食智慧王	活動3 體重控制有一套	A2 系統思考與解決問題	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。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<p>一、立定目標我可以</p> <p>1. 教師請學生根據頁面擬定：</p> <p>(1) 想要改善的飲食習慣。</p> <p>(2) 運動習慣的規畫。</p> <p>2. 教師統整：</p> <p>(1) 控制體重要持之以恆，不能半途而廢才能達成目標。</p> <p>(2) 除了飲食控制，也要養成規律運動的習慣，不僅能運動到身體外，心情也會較放鬆喔。</p> <p>二、飲食大檢視</p> <p>1. 教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。</p> <p>2. 詢問學生有做到上述哪幾項。</p> <p>三、飲食目標向前衝</p> <p>1. 如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？</p> <p>2. 根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。</p> <p>四、營養小達人</p> <p>1. 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。</p> <p>(1) 排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？</p> <p>(2) 骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？</p> <p>(3) 全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？</p> <p>(4) 幫助生長發育有哪三個要素呢？可選擇哪些食物補充？</p>	1	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

<p>單元 一 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 1 校 慶 運 動 會</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>一、辨識情緒類型 1. 老師請不同的同學起來念課本對話框的內容。 2. 老師提問：對於大隊接力賽這個事件，每個人有什麼不同的情緒反應？ 3. 教師請同學發表不同角色的情緒反應並推測他們內在的想法。 4. 教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？ 5. 教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。 6. 教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨識自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。 7. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你當時的情緒類型？ 8. 教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？ 9. 教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。</p> <p>二、練習情緒辨識技巧 1. 教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。 2. 教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。 3. 教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。</p> <p>三、體會負面情緒的影響 1. 教師抽籤請同學演示課本情境。</p>	<p>1</p> <p>1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>
---	---	---------------------	--	----------------------------	---	---	---

				<p>2. 教師請演示的同學分別分享演戲時的內心感受。</p> <p>3. 教師請同學討論：如果你是小君，哪些人的回應能夠幫助你？</p> <p>3. 教師總結：當一個團體面臨挫敗時會使團體成員產生負面的感受，而團體內成員對負面感受的認知與回應，會影響整個團體的凝聚力及動力。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>單元 一 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 1 校 慶 運 動 會</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>一、調適負面情緒的技巧 1. 教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？ 2. 教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。 3. 教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？ 4. 教師總結：平時對自己和他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨困境時產生力量。</p> <p>二、採取積極的行動 1. 教師提問：以前有參加過大隊接力嗎？賽前如何練習？ 2. 教師提問：小君的同學想到哪些方法來克服失敗？你還想到哪些方法？ 3. 觀看大隊接力教學影片並加以討論。 4. 教師總結：遇到困難時要保持正向情緒，思考問題解決的方法並積極行動，才能逆轉勝喔。</p> <p>三、練習調適負面情緒的技巧 1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？ 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。 7. 教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。</p>	<p>1</p>	<p>1. 口語練習：使用正向語言表達。 2. 發表：問題情境的解決方法。 3. 自評：自己調適負面情緒的能力。</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>
---	---	---------------------	--	----------------------------	--	----------	--	--

<p>單元 一 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 1 校 慶 運 動 會</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>一、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？ 3. 教師統整歸納。 4. 教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？ 5. 同學分享。 6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。 教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。 7. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。 8. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。</p> <p>二、了解成長的壓力 1. 老師請同學朗誦課文文章。 2. 教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。 3. 同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。 4. 教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。 5. 教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。</p>	<p>1</p> <p>1. 發表：能說出壓力對身心的影響。 2. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>
---	---	---------------------	--	----------------------------	---	---	---

<p>單元 一 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 2 明日 之星</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p>	<p>一、接受自己的獨特性 1. 老師請同學分別扮演旁白、小嫻、導師、數學老師、小君、小美、小翰、輔導老師等角色，以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師給每個人發下一張 A4 白紙，請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。 3. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點，請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪？看得清楚嗎？ 4. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性，按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 5. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙，念出內容並說出對缺點的看法。 6. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容，並說出對缺點的看法。 7. 現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。 8. 教師總結：畫在白紙上的大大小小的點就像自身的缺點，自己最清楚位置，和你關係遠的人往往看不到小缺點，和你靠近才會顯現。你所認為的大缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認清與接受自己的不完美，才能自我肯定。 9. 將白紙翻面，讓黑點留在背後，白紙最重要的功能是讓你寫出或畫出你想要表達的東西，著眼在美好的事物上。 二、學習典範人物 1. 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事</p>	<p>1</p> <p>1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E4認識自己的特質與興趣。 涯E6覺察個人的優勢能力。</p>
---	-------------------------------	---------------------	------------------------------------	---------------------------	---	---	---

<p>單元 - 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 2 明日 之星</p>	<p>A1 身心素 質與自我 精進</p>	<p>3b-II-1 透 過模仿學 習，表現基 本自我調 適技能。</p>	<p>Fa-II-1 自我價 值提升 的原 則。</p>	<p>一、接受獨一無二的自己 1. 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。 2. 教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。</p> <p>二、體會自我實現 1. 同學上臺發表「二十年後的我」自畫像與自我介紹。 2. 教師說明：理想的「二十年後的自己」也許很難想像，需要不斷地透過認識自己及探索周遭的環境去創造，就像同一個主題，每個人畫出來的都不同，但完成後大家可以看到彼此的作品。</p>	<p>1</p>	<p>1. 發表： 想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆： 完成夢想地圖活動。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E4認識自己的特質與興趣。 涯E6覺察個人的優勢能力。</p>
---	-------------------------------	-------------------------------	---	--	---	----------	---	---

<p>單元 一 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 3 我 愛 我 的 家</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境</p>	<p>Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>一、體會自我實現 1. 教師請兩位同學念課文對白。 2. 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3. 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4. 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5. 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。 6. 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家歸屬感。</p> <p>二、學習良好的家庭溝通 1. 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。 2. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。 3. 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？ 4. 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。</p> <p>三、練習家庭溝通技巧 1. 教師提問：有什麼需求想跟家人溝通卻不知如何開口？如何使用家庭溝通技巧來表達需求？ 2. 教師請同學 4 ~ 5 人一組進行討論</p>	<p>1</p> <p>1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
---	---	---------------------	---	----------------------------------	--	--	---

<p>單元 一 二 快樂 每一 天</p>	<p>活動 3 我愛 我的 家</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境</p>	<p>Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>一、我的愛家行動 1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？ 2. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。</p> <p>二、小試身手「我的心情日記」評量 1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。 2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！</p> <p>三、生活快樂指數自我評量 1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。 2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議， 3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。</p>	<p>1</p>	<p>1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
---	-------------------------------------	---------------------	---	----------------------------------	--	----------	--	--

<p>單元 一 三 克 癮 防 衛 隊</p>	<p>活動 1 消 滅 菸 蟲 行 動</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>一、區辨一、二、二手菸 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。 二、認識香菸中的有毒物質 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我認識二手菸動畫》，並提問影片中的內容。</p>	<p>1 1.</p> <p>1. 問答：能辨別一、二、二手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、二手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p>	<p>【人權教育】 人E4表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
---	---	---	---	--	---	--	---

<p>單元 一 三 克 癮 防 衛 隊</p>	<p>活動 1 消 滅 菸 蟲 行 動</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>一、了解吸菸的動機 二、增強戒菸動機 教師播放影片：《到底該怎麼戒菸我的四個戒菸方法》 三、建立無菸家庭 1. 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。 2. 教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答</p>	<p>1</p>	<p>1. 發表：規勸親友戒菸的策略。 2. 發表：如何幫助親友戒菸呢？</p>	<p>【人權教育】 人E4表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
---	---	---	---	--	--	----------	--	---

<p>單元 一 三 克 癮 防 衛 隊</p>	<p>活動 1 消 滅 菸 蟲 行 動</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>一、建立無菸校園 1. 教師播放無菸校園宣導影片並針對內容提問。 2. 同學分組討論「無菸校園宣導活動設計方案」。 3. 同學分組上臺發表或展演小組的活動設計。 4. 教師在各班選擇設計優良的小組於朝會或下課進行展演活動。</p> <p>二、製作「無菸校園地圖」 1. 找出課本插圖中的禁菸場所並寫上對應的號碼。 2. 教師提問：除了課本列出的場所禁菸外，還有哪些公共場所是禁止吸菸的？ 3. 老師利用電子地圖顯示學校周圍的公共場所，和同學一起討論哪些場所是禁菸的，製作「無菸校園地圖」</p>	<p>1</p>	<p>1. 發表：推動無菸校園的策略。 2. 展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>【人權教育】 人E4表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
---	---	---	---	--	--	----------	---	---

<p>單元 一 三 克 癮 防 衛 隊</p>	<p>活動 2 癮 力 效 應</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>一、閱讀及討論檳榔議題 1. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》並根據影片內容提問。 2. 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 3. 教師請學生朗讀課文內容。 4. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。 5. 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。 二、進行檳榔防制專題報告 1. 教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。 2. 教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。 3. 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。 4. 教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？ 5. 學生自由發表。 6. 教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。 7. 教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。</p>	<p>1</p> <p>1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討論。 4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p>	<p>【人權教育】 人E4表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
---	---	---	--	---	---	--	---

					<p>8. 教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。</p>			
<p>單元 - 三 克 癮 防 衛 隊</p>	<p>活動 2 癮 力 效 應</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>一、介紹飲酒文化 1. 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。 2. 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？ 二、討論酗酒行為 1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。 2. 教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？ 3. 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？ 4. 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。 三、分析酒品廣告 1. 教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？ 2. 教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。 3. 教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿18歲是不能飲酒的。 四、了解飲酒危害 1. 教師播放影片《從未想過自己會酒癮?! 酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？ 2. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 3. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>

<p>單元 一 三 克 癮 防 衛 隊</p>	<p>活動 2 癮 力 效 應</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>一、防止酒後駕車 1. 教師分享酒後肇事的相關新聞。 2. 教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。</p> <p>二、拒絕技巧練習 1. 我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。 2. 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。 3. 同學分組討論及演練： (1) 設定一個邀約情境及角色扮演。 (2) 討論使用何種戰術來拒絕。 (3) 小組演示拒絕技巧。 9. 老師及各組同學意見交流。</p> <p>三、克癮武力分析 1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。 2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。</p> <p>四、建立克癮防護罩 1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。 2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。 3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。</p>	<p>1</p> <p>1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 4. 自評：依照能力向度自評分數。 5. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	<p>【人權教育】 人E4表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
---	---	---	--	---	---	--	---

<p>單元一 三克癮防衛隊</p>	<p>活動2 癮力效應</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變 B2 科技資訊與媒體素養 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>2a-II-1 觀察健康受到個人、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。 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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>一、防止酒後駕車 1. 教師分享酒後肇事的相關新聞。 2. 教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？ 3. 教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。 4. 教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？ 5. 教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。 6. 同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。 7. 教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。</p> <p>二、拒絕技巧練習 1. 師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？有嘗試拒絕嗎？是否拒絕成功？ 2. 學生自由發表。 3. 教師提問：為什麼遇到親友邀請使用香菸、酒或檳榔時，必須要拒絕？ 4. 學生自由發表。 5. 教師提問：如果遇到課本的情境該如何拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？ 6. 教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。 7. 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。 8. 同學分組討論及演練： (1) 設定一個邀約情境及角色扮演。 (2) 討論使用何種戰術來拒絕。</p>	<p>1</p>	<p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p> <p>【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7探究運動基本的保健。</p>
-----------------------	---------------------	---	--	---	--	----------	--

					<p>(3)小組演示拒絕技巧。</p> <p>9. 老師及各組同學意見交流。</p> <p>三、克癮武力分析</p> <p>1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。</p> <p>2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。</p> <p>四、建立克癮防護罩</p> <p>1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。</p> <p>2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。</p> <p>3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

四、第二學期健體領域-健康學習目標：

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 能在日常生活中養成正確的潔牙方法 2. 能了解不同購物方式的優缺及保護自身的權益 3. 能了解身體自主權及其危害之防範與求助策略。。 4. 能有正確的防災觀念和逃生知識。 |
|---|

五、第二學期健體領域-健康課程計畫

單元	單元名稱	領域 核心素養	學習重點		教學活動重點	節數	評量方式	融入議題
			學習表現	學習內容				
單元一 健康從齒開始	活動1 食物卡齒縫了	A1 身心素質與自我精進	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。 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。	Da-II-1 良好的衛生習 慣的建立。 Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生保 健的方法。	一、齒縫異物對健康的影響 1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？ 2. 教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。 二、清除牙縫異物的方法 1. 牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。 2. 當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。 三、正確使用牙線 1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。 2. 教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。 3. 教師播放正確使用牙線的影片 四、練習使用牙線 1. 教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。	1	1. 發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。 2. 問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。

<p>單元一 健康從齒開始</p>	<p>活動2 牙齒好正</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>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。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運 用健康資訊、產品與 服務。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建 立。 Da-II-2 身體各部位的功能與 衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的 訊息與方法。</p>	<p>一、定期口腔檢查 1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？ 有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？學生自由發 表。 2, 學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年 級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可 以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。 3. 教師播放影片《熟悉牙科診所》 4最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查， 學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗 牙結石及教導正確刷牙方法等服務。 二、認識牙齒的類型與功能 1. 教師提問：有沒有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什 麼不同？ 2. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。 3. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容 提問。 4. 教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用 牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答： 可以持健保卡到牙科診所進 行那些口腔檢查與 服務？ 2. 紙筆： 能正確辨識口腔中 不同類型牙齒的位 置及功 能。 3. 自評： 牙齒斑顯示 狀況。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的 關心與情感。</p>
-------------------	-----------------	---------------------	---	---	---	----------	--	---

<p>單元一 健康從齒開始</p>	<p>活動2 牙齒好正</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>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。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運 用健康資訊、產品與服 務。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建 立。 Da-II-2 身體各部位的功能與 衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的 訊息與方法。</p>	<p>一、選擇口腔保健產品的原則 1. 教師引導學生閱讀課本內容。 2. 口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，容易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。 二、練習辨識商品標示 1. 教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？ 2. 教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：購買口腔保健用品應注意哪些原則？ 2. 問答：商品標示應包含哪些內容？ 3. 問答：口腔保健用品受到哪些法律的管理。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。</p>
-------------------	-----------------	---------------------	---	---	---	----------	---	--

<p>單元一 健康從齒開始</p>	<p>活動2 牙齒好正</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全的與法。</p>	<p>一、練習牙齒自我檢查 1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。 2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。 二、選擇口腔衛生保健產品 1. 學生將準備的口腔衛生保健產品包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。 2. 學生4~5人一組，分享自己所登錄的產品標示內容，並且說明自己使用該產品的經驗與心得。 3. 同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的技巧。</p>	<p>1</p>	<p>1. 自評：完成牙齒自我檢查。 2. 紙筆：登錄口腔衛生保健產品標示內容。 3. 發表：口腔衛生保健產品使用心得。</p>	<p>【家庭教育】 家E7表達對家庭成員的關心與情感。</p>
-------------------	-----------------	---------------------	--	---	--	----------	--	--

<p>單元二消費高手</p>	<p>活動1 消費停看聽</p>	<p>B2 科技資訊與媒體素養</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷造成的消費： (1)教師請學生閱讀該頁內容後，分組討論小美和哥哥基於何種原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ 二、購物的方式有哪些 1. 家人的購物方式： (1)教師請學生分享自己的購物經驗。 (2)請學生分享家中常使用的購物方式。 2. 購物方式的優缺點： (1)教師說明生活中各種的購物方式。 (2)請學生分組討論分析各種購物方式的優缺點。 (3)教師提問學生購物時會考慮哪些因素。</p>	<p>1</p> <p>1. 討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？ 2. 發表：分享自己的購物經驗。 3. 發表：分享家中常使用購物方式。 4. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。 5. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
----------------	------------------	---------------------	--	------------------------------	--	---	--

<p>單元二 消費高手</p>	<p>活動1 消費停看聽</p>	<p>B2 科技資訊與媒體素養</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>一、停：購買前冷靜思考 1. 到底要不要買： (1) 教師準備不同的五種商品，模擬購物的情境。 (2) 教師請學生發表想購買哪一種商品？為什麼想買？買和不買？有什麼差異？ (3) 教師請學生分組討論分析各種商品買和不買的理由。 2. 做決定： 討論過買和不買的理由後，請學生發表選擇後的決定。 二、看：購買時看仔細 1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。 2. 商品的標示： (1) 教師說明商品應該包含哪些標示內容。 (2) 教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3) 分組討論商品的包裝、標示。 (4) 請學生發表商品的標示內容。 (5) 教師統整說明不同類別商品的標示內容。 三、聽：聽取有經驗或專業人士的建議 1. 教師課前請學生蒐集衣服吊牌。 2. 購買衣服的方式： 四、消費保權益 教師說明補充，發生消費問題時，可撥打 1950 專線，申訴消費問題。</p>	<p>1</p>	<p>1. 觀察：不同類別的商品標示內容有哪些？ 2. 討論：不同種類的商品，有哪些共同的標示內容和不同的標示內容？ 3. 討論：統一發票的用途。 4. 發表：購物後商品有問題，該怎麼做？</p>	<p>【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
-----------------	------------------	---------------------	---	------------------------------	--	----------	---	--

<p>單元二消費高手</p>	<p>活動2 聰明安心吃</p>	<p>B2 科技資訊與媒體素養</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>一、食品的選擇 1. 購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。 二、認識食品標章 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第 33 頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。</p>	<p>1</p>	<p>1. 發表：家中如何選購食品。 2. 發表：看過哪些商品標章。 3. 討論：購買食品要注意什麼？</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>單元二消費高手</p>	<p>活動2 聰明安心吃</p>	<p>B2 科技資訊與媒體素養</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>一、食品與食物的保存方式 1. 閱讀商品標示內的保存方式： 2. 常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ 二、小試身手 1. 教師請學生蒐集一個商品包裝。 2. 教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 3. 教師請學生從家裡找出有第 37 頁三種標章的商品，並完成小試身手問題。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出除了冷藏、冷凍外，還有哪些食物的保存方法？ 2. 書寫：尋找三種有標章的商品，並記錄在課本內。</p>	<p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

<p>單元三成長的喜悅</p>	<p>活動1 迎接青春</p>	<p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p>	<p>一、迎接青春 1. 教師提問：詢問學生，是否進入青春了。 2. 配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法： (1) 你知道什麼是青春嗎？ (2) 幾歲開始青春？ (3) 青春對身體會有什麼影響？ (4) 面對青春即將到來，你的心情如何？ 二、男女大不同 1. 青春的意義及男、女生進入青春的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春的時間也有差異。 2. 教師務必跟學生強調，進入青春的時間早晚沒有優劣與好壞之別，僅是個人差異。 3. 配合課本第 39 頁，教師引導學生討論青春的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。 4. 教師統整：青春是兒童轉變為成人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵，這是值得賀喜的事，代表你長大了！</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出青春體型和外觀的變化。 2. 觀察：能以正向態度迎接青春的到來。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p>
<p>單元三成長的喜悅</p>	<p>活動1 迎接青春</p>	<p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p>	<p>一、夢遺現象 1. 教師配合課本第 42 頁，與學生討論男生青春的生理現象。 2. 教師說明：配合課本第 43 頁，教師說明男性生殖器官構造的名稱與夢遺形成的原因。 二、月經來了 1. 教師配合第 44 頁，與學生討論女生青春的生理現象。 2. 教師說明：配合課本第 43 頁，說明女性生殖器官構造名稱與月經形成的原因。 三、示範衛生棉的使用及處理方法 四、展現自信健康面對 1. 大家應該以喜悅的心情來面對青春的變化，因為這代表著你要長大成人了。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出夢遺時的處理方法。 2. 問答：能說出清洗生殖器官的正確方法。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p>

<p>單元三成長的喜悅</p>	<p>活動2 男生女生做朋友</p>	<p>A2系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	<p>做身體的主人 1. 配合課本第 48、49 頁，教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。 2. 教師說明言語騷擾的形式很多，例如：說黃色笑話、拿別人的身材開玩笑、罵髒話等，並請學生思考還有哪些言語騷擾的情況。 3. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 4. 身體被侵犯的形式很多，例如：故意觸摸別人的身體、偷看別人的隱私部位、抓人裙子或脫人褲子等，引導學生寫下想法和做法，並與同學分享。 5. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 6. 每個人都是自己身體的主人，在未經過許可，任何人都不可侵犯我們的身體，而且一旦我們感到不舒服時，都有權力制止對方任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。</p>	<p>1</p>	<p>學生互評：能將尊重異性的行為落實於生活中。</p>	<p>【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。 【法治教育】 法E8認識兒少保護。 【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。</p>
<p>單元三成長的喜悅</p>	<p>活動3 我的未來不是夢</p>	<p>A2系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>一、我的未來不是夢 二、突破性別框架 1. 教師引導學生思考並發表： 2. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 3. 教師配合課本第 54 頁的性別角色檢核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。 4. 教師調查同學的想法，同意者用雙手比出○，不同意則比出x，並請學生發表理由。 5. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 6. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。</p>	<p>1</p>	<p>自評：能舉例說明性別角色刻板印象。</p>	<p>【性別平等教育】 性E3覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8了解不同性別者的成就與貢獻。</p>

<p>單元三成長的喜悅</p>	<p>活動3 我的未來不是夢</p>	<p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>一、做自己好自在 1. 教師配合課本第56頁，介紹吳季剛的故事。 2. 請學生發表感想或寫下感想。 3. 教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 4. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 教師配合課本第57頁，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。 6. 教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？ 7. 教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。 二、小試身手 1. 教師說明：青春期的到來，是值得高興的事！同時我們也要學習照顧自己、懂得保護自己與多元探索自己，相信我們的未來絕對不是夢！</p>	<p>1</p>	<p>1. 自評：能說出自己的長處。 2. 觀察：能不受性別的限制，培養多方面的興趣。 3. 發表：能說明不受性別刻板印象所影響的夢想。</p>	<p>【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p>
<p>單元四防災小小兵</p>	<p>活動1 天搖地動</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>一、介紹地震造成的災害 地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。 二、在室內地震發生時應變方法 1. 教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的情況。 (1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。 (2) 室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、頸部。 (3) 室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，身體趴下、兩手掩護頭、頸部。 (4) 遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。 (5) 發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。 2. 教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出經歷地震的經驗。 2. 發表：能說出地震可能造成的災害。 3. 問答：能說出教室裡的避難角位置。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>

<p>單元四 防災小小兵</p>	<p>活動 1 天搖地動</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>一、戶外地震發生時的應變方法 1. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1) 在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2) 騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3) 開車：將車子靠邊停並熄火。 (4) 在公車或捷運上：乘客拉緊拉環或固定物。 二、受困時的應變方法 1. 地震受困時的應對方式： (1) 地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按警急鈴求救。 (2) 地震發生時受困在建築物內切勿慌張， 2. 可採取以下措施： (1) 手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。 (2) 若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。 三、地震過後的應變 1. 確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。 2. 確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。 3. 確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。 4. 為防受損嚴重應做避難準備： (1) 緊急避難包備用 (2) 安全帽 (3) 鞋子 5. 防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出在戶外的避難角位置。 2. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 3. 自評：能說出地震過後需要注意的事項。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>
------------------	------------------	---------------------	---	--	---	----------	--	---

<p>單元四 防災小小兵</p>	<p>活動1 天搖地動</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>一、防震措施 1. 教師說明防震演練的重要性 2. 教師說明居家防震措施 (1) 櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。 (2) 臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。 二、擬定家庭防震計畫 1. 教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。 三、擬定家庭防災卡 1. 教師說明家庭防災卡的用途與重要性。 2. 教師請學生練習填寫家庭防災卡。 四、準備緊急避難包 1. 分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？ 2. 教師說明： (1) 儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。 (2) 醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。 (3) 身分證件：身份證、健保卡。 (4) 其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 3. 物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。</p>	<p>1</p>	<p>1. 問答：能說出在戶外的避難角位置。 2. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 3. 實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 4. 實作：練習填寫家庭防災卡。 5. 實作：練習整理緊急避難包。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>
------------------	-----------------	---------------------	---	--	--	----------	---

<p>單元四 防災小小兵</p>	<p>活動2 狂風暴雨</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>一、認識颱風的災害 1. 教師可配合課本上的頁面或影片說明颱風發生的情況。 二、防颱措施 1. 教師請學生分組討論： (1) 颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？ (2) 颱風來臨前，還要注意什麼事呢？ 2. 教師請學生上臺分享討論結果。 3. 教師統整與說明： (1) 確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2) 疏通住家外的水溝、排水孔。 (3) 儲備糧食、水、藥品備用。 (4) 房屋外的盆栽，要拿進來。</p>	<p>2</p>	<p>1. 發表：說出經歷颱風的經驗。 2. 問答：能說出颱風可能帶來的災害。 3. 問答：能說出家裡的防颱準備工作。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
<p>單元四 防災小小兵</p>	<p>活動2 狂風暴雨</p>	<p>A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>一、颱風來臨時的緊急應變方法 1. 教師請學生分組討論。 (1) 如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？ (2) 如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？ 二、風災過後的环境整潔 1. 颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。 2. 外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。 3. 行走在道路時注意路上狀況。 三、災害一點通 1. 教師請學生就課本頁面上的題目進行作答，加強災害知識。 (1) 颱風來時，要做哪些防災措施？ (2) 颱風過後的环境衛生防疫步驟有哪些？ (3) 颱風天若發現電線掉落，要怎麼處理呢？ (4) 發現地震開始搖晃時，要怎麼應變？ (5) 地震時保命三步驟有哪些？ (6) 向親友倡導緊急避難包的重要性，並請對方認證簽名。</p>	<p>2</p>	<p>1. 自評：颱風發生時能待在家中，不涉險外出。 3. 問答：能說出颱風過後家中的清潔整理狀況。 4. 實作：能寫出颱風的防颱措施及緊急應變方法。</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>

臺北市士林區陽明山國小 112 學年度四年級【健體與體育】領域課程計畫

一、教科書版本：翰林版

二、第一學期健體領域-體育學習目標：

1. 能準確做出躲避球的傳、接、閃躲等動作。
2. 能正確做出變換方向及節奏的運球動作。
3. 能將對方發來之桌球，擊回對方桌面。(桌球) 能將對方發來之桌球，擊回對方桌面。
4. 能移動重心擊出樂樂棒球。
5. 能正手或反手發球。(羽球)
6. 能遵從競賽規則，觀摩學習與分享經驗。能認真參與活動、觀摩學習與分享經驗。

三、第一學期健體領域-體育課程計畫：

單元	單元名稱	領域核心素養	學習重點		教學活動重點	節數	評量方式	融入議題
			學習表現	學習內容				
第一單元 體能我最棒	1. 體適能知多少 2. 體適能大挑戰 3. 支撐擺盪	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	一、熱身活動 二、講解體適能的意義和類別 包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力 三、體適能檢測評估與改善 四、跑步動作要訣 肩膀要放鬆，手臂保持 90 度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 五、示範 Tabata 運動基本動作 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 六、進行 Tabata 運動創意組合 七、認識平板支撐動作要領	6	自評 問答 觀察 演練	安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法 E4 參與規則的

		創新 應變	4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		講解體操運動，需要結合肌力和柔軟度才能展現身體的力與美。 八、進行平板支撐動作練習 平板支撐動作流程如下： (1)俯臥跪姿支撐。 (2)一腳向後伸直支撐。 (3)另一腳再向後伸直支撐，身體呈現平板。 九、進行單槓空中漫步練習			制定並遵守之。
第二單元運動力與美	1. 「鈴」聲響起 2. 飛天旋轉	A2 系統思考與解決問題 B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	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-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Bd-II-1 武術基本動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	一、熟悉扯鈴 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 二、地面起鈴 鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。 三、基本運鈴 地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 四、熟悉飛盤 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 五、拋接練習 六、飛盤擲遠練習 擲遠要領： (1)運用腰部旋轉力量。 (2)擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3)擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 七、飛盤擲準練習	4	發表問答 觀察實作 表演	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

					八、進行「擲接攻城戰」遊戲			
第三單元 跑跳擲 我真行	1. 更快、更高、更強 2. 田徑跑跳擲 3. 誰能擲得遠	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與	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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	一、認識古代奧運會起源 奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會。 二、講解現代奧運舉辦 三、認識古代奧運會的貢獻 1. 聖火傳遞和平的理想。 2. 制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 3. 制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 4. 運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。 四、認識現代奧運的主要訴求 (1)奧林匹克會旗的五環標誌，象徵五大洲的團結，也代表全世界的運動員都可以參與。	10	發表 問答 觀察 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基

		創新 應變 C3 多 元文 化與 國際 理解	2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。		(2)介紹奧林匹克格言 - 更快、更高、更強。說明從事運動就是要勇於自我挑戰，追求更佳表現。 (3)說明奧運會的核心價值 - 卓越、尊重、友誼，希望比賽過程能尊重裁判判決、珍惜比賽情誼等。 五、健跑小達人 1. 併腿跳 2. 深蹲跳 六、你追我躲 七、上肢伸展 八、丟球樂 九、正面肩上投 十、球網投擲拋物線練習 十一、壘球投擲連續動作 1. 持球 2. 助跑 3. 引球、側併步 4. 擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。			本的保 健。
第四 單元 運動 衝衝 衝	1. 快 接快 傳 2. 運 球好 好玩 和追 追 3. 防 守不	A2 系 統思 考與 解決 問題 B1 符 號運 用與 溝通 表達 C2 人 際關	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	一、熱身活動 二、單手傳球動作練習 從身體側邊傳球，即用單手傳球。 三、單手肩上傳球動作練習 四、進行兩人傳接球練習 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。 2. 進行兩人彈地傳接球練習。 3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、單手前後運球練習 六、高低運球練習 七、雙手胸前傳球練習 八、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習	20	發表 問答 觀察 實作	【安全 教育】 安 E4 探 討日常生 活應該注 意的安 全。 安 E6 了 解自己的 身體。 安 E7 探 究運動基

<p>漏接和防守九人組</p> <p>4. 樂樂棒球</p> <p>5. 隔網出擊桌球羽球</p> <p>6. 班際競賽</p>	<p>係與團隊合作</p>				<p>九、走動運球練習 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。 每人練習走動運球（定點或不定點）。 十、直線跑動運球練習 十一、進行「改變方向跑動運球」練習 十二、守備動作分析樂樂棒球 1. 接球動作 2. 傳球姿勢 十三、進行「你高我低」遊戲 十四、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習 十五、樂樂棒球揮棒體驗 十六、學習低手擊球動作 十七、練習自拋擊球過網 十八、桌球推黨和羽球發球和空中擊球 十九、班際競賽</p>			<p>本的保健。安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
--	---------------	--	--	--	---	--	--	---------------------------------

[在此鍵入]

四、第二學期健體領域-體育學習目標：

1. 能瞄準球柱上的樂樂棒球，並擊出樂樂棒球。
2. 能伸展身體閃躲攻擊。
3. 能用反手擊出羽球並在空中對打。
4. 能用反手推擋桌球 6 次以上。
5. 能觀摩與自主學習，分享經驗。

五、第二學期健體領域-體育課程計畫

單元	單元名稱	領域核心素養	學習重點		教學活動重點	節數	評量方式	融入議題
			學習表現	學習內容				
第一單元	1. 活力家庭愛運動 2. 健走好處多 3. 臥虎藏龍 4. 跑步	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Bd-II-1 武術基本動作。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	一、熱身及引導活動 二、分享運動心得 三、規律運動有妙招 四、跑步動作要領 跑步時肩膀要放鬆；手臂保持 90 度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 五、傳接棒動作要領 六、原地和慢跑傳接棒 七、登階基本動作 八、健走注意事項 九、健走動作要怎麼走？ 跨步時，要注意讓腳跟先著地，接著是腳掌，最後是腳尖。 十、武術介紹 十一、弓馬站樁	6	自評 問答 觀察 演練	安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。

[在此鍵入]

<p>第二單元運動大集合</p>	<p>1. 伸展自如 2. 柔軟支撐 3. 用身體作畫 4. 毽子樂 5. 樂樂棒和體表會</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作</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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>一、講解柔軟度的重要性 二、進行靜態伸展運動 教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。 三、講解伸展運動的原則 透過課本講解伸展運動的原則，包括：先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。 四、模仿動作練習-海豹-造飛機-金雞獨立 五、進行創作組合 六、進行展演分享 七、踢毽子練習 八、講解樂樂棒揮棒的要點 九、跑壘練習 十、綜合樂樂棒比賽 十一、體表會練習</p>	<p>8</p>	<p>發表問答觀察實作</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【海洋教育】海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>
<p>第三單元戲水安全</p>	<p>1. 防溺常識說一說 2. 救溺、自救一起來</p>	<p>A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>一、介紹防溺十招岸上教學 二、介紹浮潛三寶及其他裝備 1. 面鏡。2. 呼吸管。3. 蛙鞋。 三、救生器材介紹及操作 1. 救生鉤：在距離溺水者較遠時伸出將溺者拖回。 2. 救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。 3. 救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。</p>	<p>8</p>	<p>問答發表演練自評</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】海 E2</p>

[在此鍵入]

及 跑 步	3. 水中 小勇士 4. 短 距離跑 步 5. 大隊 接力	C2 人 際關係 與團隊 合作	3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	4. 老師介紹器材後並進行示範使用方式。 四、救溺五步 1. 叫：大聲呼救。 2. 叫：呼叫 119、118、110、112。 3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝）。 4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶）。 5. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮漂）。 6. 小叮嚀：救溺五步是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求救，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。 五、起跑練習 六、反應跑 起跑是由靜態預備姿勢，轉變成動態的全速動作，必須具備敏捷的身體反應能力。 七、跑步要領 往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 八、60M-100M 短距離跑步 九、原地和慢跑傳接棒練習 十、練習走步和跑步組合動作 十一、傳接棒動作要領 十二、大隊接力			學會游泳 技巧，熟 悉自救知 能。
-------------	---	--------------------------	------------------------	---	--	--	----------------------------

[在此鍵入]

<p>第四單元 球兒好好玩</p>	<p>1. 傳球大挑戰 2. 盤球追追追 3. 籃球大突破 4. 躲避球大戰 5. 「羽」你同樂 6. 桌球乒乓碰和班際競賽</p>	<p>A2 系統思考與解決問題 C1 道德實踐與公民意識</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。 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>	<p>一、暖身活動 二、腳內側傳、停球動作練習 1. 傳球。 2. 停球。 三、兩人原地足內側傳球練習 四、腳背踢球、腳底停球動作練習 五、足內側及足背移動射門練習 六、進行「原地小碎步加速過人」籃球練習 七、雙手交換運球過人 八、進行向上拋球和擊出桌球。 1. 握球方式，並請學生向上拋球 16 公分以上及往前試著揮拍，體驗球拍重量及手握感覺。 2. 先拍擊球落自己桌面，接著過球網，最後球落對方桌面。 九、躲避球做擲球、接球動作練習 十、進行三角傳接接力賽 十一、樂樂棒球揮棒體驗 十二、羽球揮拍擊球 十三、班際競賽</p>	<p>18</p>	<p>問答發表演練自評</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
-----------------------	--	--------------------------------------	--	--	--	-----------	-----------------	---