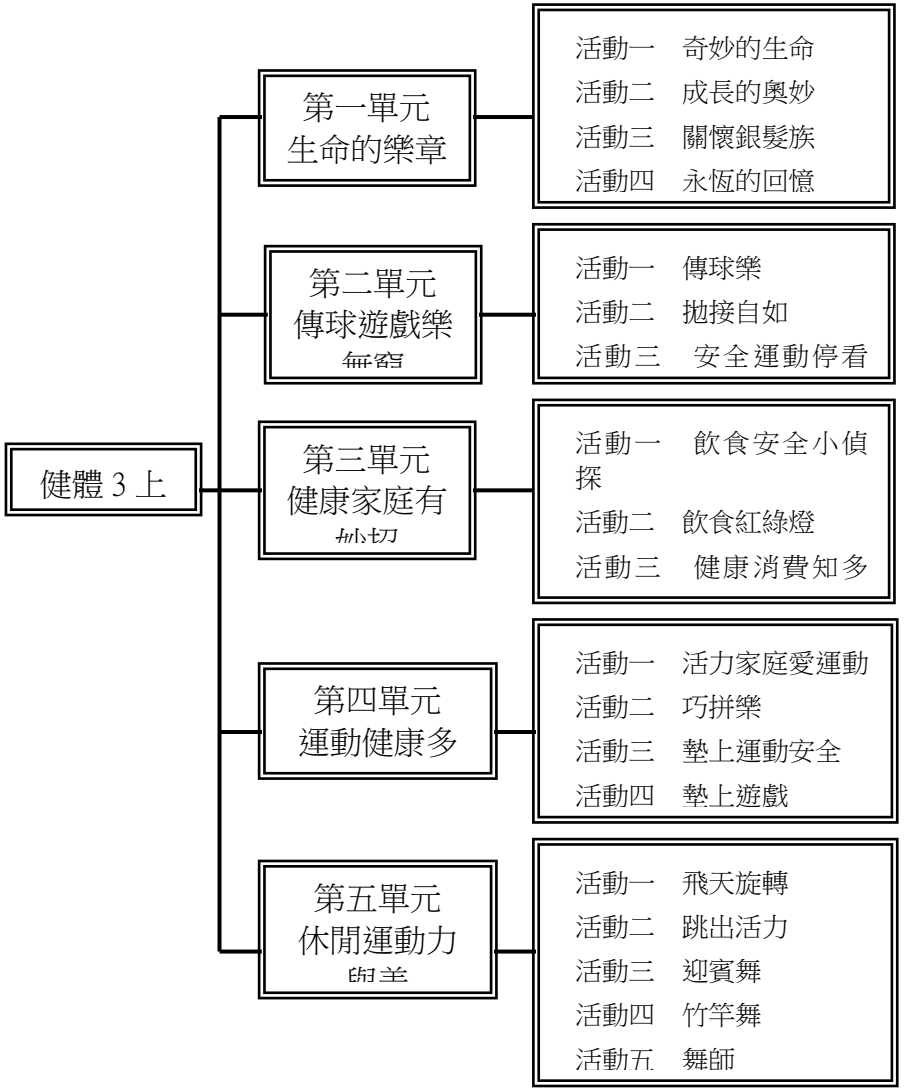
南投　　縣 108 學年度 第一學期　萬豐　　國民小學三年級健體領域教學計畫表　　設計者：余健智

(健康與體育 3 上)課程架構圖



參考書目

1.我家寶貝要出生（2006）：伊藤惠美子，林禮寧譯。臺北市：奧林文化。
2.我從哪裡來（1999）：Peter Mayle，鍾雲譯。臺北市：遠流文化。
3.與孩子談死亡：一本由孩子寫給孩子的生死書（1997）：Eric E. Rofes，洪瑜堅譯。臺北市：遠流文化。
4.兒童體育：國小健康與體育教學（二年級—三年級）（2005）：王富雄等譯。臺北市：文景書局。
5.食品安全與衛生（2000）：梁文煥。臺南市：復文出版。
6.就是藥健康—你不可不知的用藥常識（2010）：中華民國藥師公會聯合會。臺北市：洪葉文化。
7.學校體育教材教法與評量—體操（2007）：黃月嬋等修定。臺北市：國立教育資料館。

年級：三年級	科目：健體
學習目標	1.引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。 2.協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。 3.透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。 4.透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 5.引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。 6.引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。 7.從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。 8.教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。 9.引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。 10.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。 11.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。
學習領域課程的理念分析及目的	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。
教學材料	翰林版國小健康與體育 3 上教材
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	1.1 了解生命起源於父母的賦予。 1.2 從身高、體重的增加體會到自己不斷在成長。 1.3 有陪伴老年人的經驗。 1.4 明白死亡為所有生物的必經過程。 2.1 能做出滾地傳接球動作。 2.2 能做出拋接大球的動作。 2.3 明白運動場地安全的重要性。 3.1 有陪同家人選購食物、食品的經驗。 3.2 注意自己平時攝取零食、點心的習慣。 3.3 能藉由產品的安全標示選購保健用品。 3.4 有就醫及用藥經驗。 4.1 了解運動有益身體健康。 4.2 具備基礎跑、跳動作能力。 4.3、4.4 了解安全滾翻的重要性。

	5.1 看過他人丟擲飛盤。 5.2 能夠以橡皮筋繩，進行跳躍遊戲。 5.3 能做出踏併步並具備方向變化的概念。 5.4 具有單腳跳、雙腳跳，以及穿越呼拉圈能力。 5.5 了解舞獅是許多節慶活動項目之一。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	8/30~8/31	單元一生命的樂章	活動1奇妙的生命	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	1.認識新生命的誕生過程。 2.了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感謝。	1.體會新生命誕生的不易。 2.了解身體特徵是遺傳的結果，並學習接受自己的外觀。 3.以具體行動減輕父母的辛勞。	活動一：生命過程的問與答 1.教師展示產前檢查的嬰兒超音波影像或照片，並說明媽媽的子宮就像個溫暖的小房間，可以讓寶寶在裡面漸漸長大。 2.教師說明：媽媽在懷孕初期常有噁心、嘔吐的感覺。隨著胎兒漸漸變大，容易腰痠背痛，動作也變得笨拙。 3.教師鼓勵兒童發表，對於生命或生殖過程的疑問，並進行討論。 4.教師勉勵兒童，對孕育生命的媽媽需懷有更多的敬意，並且好好珍惜自己的生命。 活動二：討論身體特徵與遺傳的關係 1.教師說明：孩子的身體特徵，一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。 2.請兒童自由發表，和爸媽相似的遺傳特徵。 3.教師統整：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。 活動三：迎接家庭新成員 1.教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2.請兒童發表，面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞。 3.教師鼓勵兒童分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。 活動四：訪問家人 1.教師請兒童發表訪問紀錄的內容。 2.教師引導兒童體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。 3.教師引導兒童發表：家人是否有為自己的出生或成長過程留下紀錄？自己能夠感受	3	課本、教用版電子教科書	自我評量 發表	【人權教育】2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							到家人對於自己出生的喜悅嗎？ 4.請兒童展示家人為自己所做的成長紀錄。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	9/1~9/7	單元一生命的樂章	活動2成長的奧妙活動3關懷銀髮族	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	活動2成長的奧妙 1.知道身體發展會漸漸趨於成熟。 2.知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 3.了解生長速度有個別差異。 活動3關懷銀髮族 1.願意關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。	活動2成長的奧妙 1.分享並認識身體發展的順序。 2.觀察並了解每個人的生長速度不同，有的快有的慢。 活動3關懷銀髮族 1.觀察並了解老年期的變化。 2.討論關懷和照顧老年人的方法。 3.討論如何以健康的態度面對老化現象。	活動2成長的奧妙 活動一：了解每個人都有自己的長處 1.請兒童發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2.教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 3.教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 活動二：觀察並討論成長的差異 1.教師提問：目前的身高體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？ 2.請兒童觀察，自己的生長狀況和同學的差異，並思考在成長過程中要注意哪些方法，讓自己長得更好。 3.教師統整：每個人的生長速度雖然有快有慢，但是在父母親的呵護下都會順利長大。 活動3關懷銀髮族 活動一：觀察並了解老年期的變化 1.教師以課本圖例引導兒童發表對於老化的感覺。 2.教師提問並引導兒童發表：家中是否有老年人？他們在外觀和生理上有哪些特徵？ 3.教師說明老化是人生的必經過程，每個人都會變老。並講解老年期在生理與心理的變化。 活動二：分享與老年人相處的經驗 1.請兒童分享與老年人相處的經驗，並列舉出關懷和協助他們的方法。 2.教師統整並補充說明。 3.教師鼓勵兒童主動關懷年長者。 活動三：關懷老年人 1.教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他	3	活動2成長的奧妙全班學生的身高、體重資料、教用版電子教科書 活動3關懷銀髮族家中老年人的照片、教用版電子教科書	自我評量發表	【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【性別平等教育】1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							們做些什麼呢？ 2.教師統整並補充說明。 活動四：照顧家中的老年人 1.教師提問：你知道該如何照顧家中的老年人，才能讓他們擁有健康的身體和高品質的生活嗎？ 2.教師說明照顧老年人的方法。 3.教師提醒：陪伴家中老年人，協助他們擁有健康的身體，和高品質的生活，能讓他們過得更快樂。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/8~9/14	單元一生命的樂章	活動4永恆的回憶	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	1.了解死亡的概念及死亡帶給人的感覺。 2.以健康的態度來面對已故的親人或朋友。	1.討論死亡的概念。 2.分享對已故親人或朋友的思念。 3.討論情緒抒發的方式。	活動一：討論死亡的概念 1.教師以課本「奶奶的珠寶盒」圖例，引導兒童認識死亡的概念。 2.教師提問：阿信和奶奶想念過世的爺爺時，可以用什麼方法來表達呢？ 活動二：分享對已故親人的思念 1.請兒童課前攜帶已故親人的紀念品。 2.教師說明：生老病死是人生歷程的一部分，但是突然面對親人或朋友的死亡，常會讓人覺得震驚、悲傷或沮喪。 3.請兒童分享對已故親人的記憶及思念。 4.教師說明：面對親人的死亡，常會讓人覺得悲傷、難過或沮喪。此時，可以學習以適當的方法抒發情緒。 活動三：討論情緒抒發的方法 1.教師提問：當我們思念已故的親人，覺得悲傷、難過時，可以怎麼做？ 2.教師引導兒童嘗試以不同的方式抒發情緒。 3.教師提醒：悲傷的情緒如果太強烈或是持續太久，就需要尋求師長或心理醫師的協助。 4.教師統整：已故的親人或朋友不能繼續陪在我們身邊，可是和他們曾經擁有的記憶，卻會永遠留在我們心中，讓我們時時刻刻都能懷念。	3	死亡教育相關資料或繪本、教用版電子教科書	發表 實踐	【家政教育】4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	9/15~9/21	單元二傳球遊戲樂無窮	活動1傳球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.學會雙手胸前和頭頂傳球。 2.學會將球傳遠的控球技能。 3.學會接球的動作技能。	1.體驗將球傳遠的方法。 2.練習雙手胸前和頭頂傳球。 3.練習接球動作。 4.進行傳、接球遊戲。	活動一：傳遠體驗 1.教師提問並引導兒童思考：哪些球類運動需要傳球才能進行？ 2.教師統整兒童的意見，並說明籃球、躲避球等球類運動，需要傳球才能進行。 3.教師引導兒童體驗不同姿勢的傳球，哪一種能將球傳得較遠。 4.教師引導兒童發現：不同的傳球姿勢所使用的力量不同。 5.教師統整：傳球不能只靠手臂的力量，還要加上腿部和身體動作的配合，才能傳得遠，因此前後站立傳得最遠。 活動二：練習雙手胸前傳球 1.教師講解並示範雙手胸前傳球要領。 2.請兒童兩人一組，分組進行練習。 活動三：練習雙手頭頂傳球 1.教師講解並示範雙手頭頂傳球要領。 2.請兒童兩人一組，分組進行練習。 活動四：進行擲遠遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行擲遠遊戲。 活動五：接球動作練習 1.教師講解並示範接高球動作要領。 2.請兒童分組練習。 3.教師講解並示範接低球動作要領。 4.請兒童分組練習。 活動六：進行傳球接龍遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行傳接龍遊戲。 活動七：進行擊牆遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行遊戲。	3	躲避球、教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	9/22~9/28	單元二傳球遊戲樂無窮	活動2拋接自如	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	學會小球的各種拋接動作。	1.熟悉小球的各種拋接動作。 2.進行拋接傳球遊戲。	活動一：練習拋接球動作 1.教師講解並示範各動作要領。 （1）原地拋接：原地站姿向上拋再接球。 （2）坐姿拋接：坐姿向上拋球再接球。 （3）標誌筒接球：向上拋球，再以標誌筒接球。 （4）左拋右接：一手向上拋球，另一手接球。 （5）轉圈拋接：向上拋球後，繞半圈或一圈後接住球。 （6）移動拋接：向前拋球後，移動至球的落點接球。 2.請兒童練習各種拋接球動作。 活動二：進行千里傳球遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行遊戲。	3	1.樂樂棒球 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	9/29~10/5	單元二傳球遊戲樂無窮	活動3安全運動停看聽	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。 2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。 3.了解如何處理危險的運動場地或設施。	1.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	活動一：分辨學校運動場地的差異 1.教師引導兒童發表，學校裡有哪些場地適合運動，哪些場地不適合從事運動。 2.教師帶領兒童參觀校園內各種運動場地。 3.請兒童比較並發表校園各種運動場地的差異性。 4.教師統整兒童的意見，並補充說明。 活動二：檢核運動場地的安全性 1.教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2.教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有哪些。 3.教師引導兒童分組，並進行學校運動場地的安全檢查。 活動三：處理危險場地 1.教師引導兒童發表，學校各運動場地的檢核結果。 2.教師引導兒童思考，是否曾經歷或看過類似阿琳的例子。 3.教師請兒童分組討論： （1）如果你是阿琳，遇到損壞的設施、場地，你會怎麼做呢？ （2）遇到同學或自己受傷時，你會怎麼做呢？ 4.各組上臺演練，小組討論的結果。 5.教師統整意見並補充說明，發現危險場地時可請師長協助，告知學校管理人士改善，除此之外，修繕前也應避免前往。	3	課本、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	10/6~10/12	單元三健康家庭有妙招	活動1飲食安全小偵探	2-1-4 辨識食物的安全性,並選擇健康的營養餐點。	1.能以感官分辨食物、食品的安全性。 2.能選購包裝完整的安全食品。	1.思考食物、食品安全的重要性。 2.討論以感官辨別食物、食品的方法。 3.討論選購食物、食品的注意事項。	活動一：思考食物安全的重要性 1.請兒童分享吃壞肚子的經驗。 2.教師引導兒童思考：我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？ 3.請兒童觀察課前所準備的食物，自由發表如何辨別食物是否安全，以避免吃壞肚子。 4.師生共同討論食物安全的重要性。 活動二：討論以感官分辨食物的方法 1.教師手拿盒裝牛奶，請兒童發表該如何知道盒子內的牛奶是否新鮮安全。 2.配合不同的食物圖照，教師引導兒童發表辨別安全性的技巧。 3.教師說明：吃東西前要善用感官觀察外觀、檢查標示、聞一聞氣味，才不會吃到不安全的食物。 活動三：展示並討論食品包裝 1.教師展示食品包裝，並詢問在包裝食品的外盒、外袋上可以看到哪些內容。 2.教師說明：選購包裝食品應注意哪些事項。 3.教師鼓勵兒童購買食品之前，一定要先看清楚標示，並且仔細檢查商品有沒有過期。 活動四：我是選購高手 1.教師提問並引導兒童發表：選購食物、食品時要注意哪些原則。 2.配合課本圖例，請兒童說出自己的選擇及理由。 3.教師統整：日常生活中需要採購各式各樣的食物、食品，我們可以善加運用感官來分辨是否新鮮、安全。	3	食品包裝、教用版電子教科書	發表 實作評量	【家政教育】1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	10/13~10/19	單元三健康家庭有妙招	活動2飲食紅綠燈	2-1-4 辨識食物的安全性,並選擇健康的營養餐點。	1.能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。 2.能檢討自己的飲食習慣,並提出改善方法。	1.介紹紅黃綠燈食品。 2.學習以健康飲食的原則來選擇營養點心。	活動一：介紹紅綠燈飲食概念 1.教師提問並引導兒童發表：有吃零食、點心的習慣嗎？平時常吃哪些點心？要如何選擇，才能吃的營養又健康呢？ 2.教師說明：「飲食紅綠燈」的概念，讓兒童了解哪些是屬於好的點心,哪些是不好的點心。 3.教師統整：平日攝取點心，要記得「紅燈不吃、黃燈淺嘗、綠燈可吃」的原則。 活動二：點心圖照分析 1.教師發給各組點心圖照，並引導兒童討論，正餐之間想吃零食、點心時，該選擇什麼呢？ 2.請各組將點心圖照，依據飲食紅綠燈原則，分別貼上紅、黃、綠色貼紙，並分類張貼在黑板上。 3.教師統整：正在成長階段的兒童，應該聰明選擇營養健康的點心,才能有助自己的成長發育。 活動三：討論改進飲食壞習慣的方法 1.教師宜提醒兒童，平時應注意自己攝取的零食、點心是否過多紅燈食品，食用過多會對健康造成不良的影響。 2.教師引導兒童討論，要改善常吃紅燈食品的壞習慣，可以有哪些做法。 3.教師鼓勵兒童在吃東西前，要先想一想它對身體的影響，隨時檢視自己的飲食習慣，並設法改進不良的飲食習慣。 活動四：檢討自己的飲食習慣 1.全班分成數組，請兒童在小組內反省自己的飲食習慣，並針對一個不良的飲食習慣，提出改善方法。 2.請各組報告討論結果。 3.教師綜合歸納，並鼓勵兒童繼續維持良好	3	課本、教用版電子教科書	自我評量 發表	【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							的飲食習慣，設法改善不良的習慣。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	10/20~10/26	單元三健康家庭有妙招	活動3健康消費知多少	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.分享保健用品使用經驗。 2.知道如何選購保健用品。 3.能夠指出常見保健用品的產品標示內容。	1.發表使用保健用品的經驗。 2.討論保健用品選購原則。 3.運用健康資訊選擇適當的保健用品。	活動一：分享保健用品的使用經驗 1.教師說明：日常生活中，每個家庭都會用到保健用品，例如：牙刷、牙膏、漱口水等口腔清潔用品；優碘、OK繃等家庭藥品；乳液、防晒乳、嬰兒油等化妝保養用品等身體保養用品。 2.請兒童發表，自己或家人使用這些保健用品的經驗及感覺，並討論這些保健用品與我們健康的關係。 3.教師統整：保健用品和我們的健康息息相關，因此要特別注意正確的選購方式。 活動二：影響選購保健用品的因素 1.教師說明：許多人會受到廣告或特價促銷等因素的吸引，而購買不適當的保健用品。 2.請兒童發表，自己和家人在選購保健用品時，會受到哪些因素的影響。 3.教師統整：選購保健用品前要考慮需要，不要貪小便宜或聽信誇大不實的廣告，同時要拒絕購買來路不明的產品。 活動三：討論保健用品的選購原則 1.師生共同討論保健用品的選購原則，再由全班票選出最重要的前三項。 2.教師展示各種保健用品，並強調選購時應注意產品標示，包括：品名、成分、價格、製造日期、有效期限、保存方法、製造廠商等。 3.教師引導兒童思考，選購保健用品前應思考哪些事項。 活動四：討論如何獲得健康資訊 1.教師提問並引導兒童思考：市面上保健用品的品牌這麼多，我們要如何知道買哪一種比較好。 2.教師介紹獲得保健用品相關資訊的管道。 3.請兒童分組執行，某類保健用品的產品比	3	清潔用品空罐、各式保健用品、教用版電子教科書	發表 實作評量	【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。	八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							較調查，並將調查結果做成海報。 4.請兒童上臺分享調查結果。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	10/27~11/2【期中評量】	單元三健康家庭有妙招	活動4健康小高手	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.能運用資訊選擇及利用醫療服務。 2.認識不同的藥物及使用方法。 3.能說出正確的用藥觀念。	1.討論如何有效利用醫療機構。 2.了解正確使用藥物的方法，建立正確的用藥觀念。	活動一：分享就醫經驗 1.請兒童發表自己的就醫經驗。 2.教師統整兒童的意見，並補充說明家庭醫師的功能及重要性。 3.教師說明正確的就醫流程。 活動二：查詢就醫資訊 1.教師提問：生病時除了可以向家庭醫師詢問就醫資訊外，還可以利用哪些管道獲得相關資訊？ 2.教師歸納兒童的意見，並補充說明。 活動三：分享用藥的經驗 1.請兒童發表自己的用藥經驗。 2.教師說明： （1）用藥前要先分辨是內服藥還是外用藥，不同的藥物有不同的使用方法。不管是內服藥或外用藥，都要遵照醫師或藥師的指示使用，千萬不要亂用別人的藥物呵。 （2）藥物若裝在有蓋子的容器內，使用後需蓋緊。藥品應貯存在陰涼乾燥的地方，才不易變質。 （3）藥物雖然可以治病，但是亂用藥物不但對病情沒有幫助，還可能危害身體健康。 活動四：模擬看病及領藥過程 1.請兒童兩個人一組，模擬看病及領藥的過程。 2.師生共同討論： （1）看病時要告訴醫生什麼事？ （2)領藥時先確認藥袋上的姓名是否正確。 （3）還要問藥師什麼事呢？ 3.教師歸納兒童的意見，並提出正確使用藥物的觀念。 活動五：討論正確用藥的觀念 1.教師提問並引導兒童思考，表中常見的用藥行為正確嗎？應該怎麼修正呢？	3	課本、教用版電子教科書	發表 實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.教師統整並歸納正確用藥觀念。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	11/3~11/9	單元四運動健康多	活動1活力家庭愛運動	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1.認識運動 210 的概念。 2.了解家人運動參與情形，並願意鼓勵家人一起從事運動。	1.探討家人的運動參與情形。 2.進行簡易伸展運動。 3.介紹運動 210 的概念。 4.分享家人運動參與情形。 5.討論提升家人運動參與的方法。	活動一：探討家人的運動參與情形 1.教師引導兒童思考家人參與運動的項目和地點。 2.教師提問：你和家人都從事什麼運動？有哪些地方能運動？運動有哪些好處？ 3.教師統整兒童的意見，並補充說明。 活動二：進行簡易伸展運動 1.教師說明：即使在家中，也能從事簡單的伸展活動，享受運動的樂趣。 2.教師介紹幾種簡單的伸展活動，以及伸展的肌肉部位。 3.請兒童進行簡易的伸展活動。 4.教師說明：伸展活動較不受場地限制，很適合在室內或短暫空檔時進行。 活動三：介紹運動 210 概念 1.教師說明：運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。 2.教師鼓勵兒童將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。 活動四：討論提升家人運動參與的方法 1.教師引導兒童分組討論，和家人的運動參與情形，以及哪些運動適合全家參與。 2.教師引導兒童上臺發表，對於運動時間不足的家人，擬定了哪些改善策略。 3.教師統整兒童的意見，並鼓勵兒童邀請家人一起參與運動，培養規律的運動習慣。	3	課本、教用版電子教科書	自我評量 發表 實作評量	【家政教育】3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/10~11/16	單元四運動健康多	活動2巧拼樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能利用組合墊，進行促進體適能運動。	1.進行組合墊單人體適能活動。 2.進行組合墊綜合體適能活動。	活動一：介紹組合墊活動 1.教師說明：家中常見的物品－組合墊，可以從事有趣的運動，引發兒童學習動機。 2.教師引導兒童進行熱身運動。 活動二：進行組合墊活動 1.教師講解並示範，一塊組合墊可以進行的活動。 2.教師引導兒童練習、體驗，並發表動態和靜態活動的差異。 3.教師講解並示範，兩塊組合墊可以進行的活動。 4.教師引導兒童練習、體驗。 5.教師引導兒童發現，組合墊的活動變化和創意，並鼓勵兒童在組合墊上，進行先前學過的動作。 活動三：進行組合墊綜合活動 1.教師講解並示範，四塊組合墊可以進行的活動。 2.教師引導兒童練習、體驗，並發表不同組合墊的組合變化。 3.教師講解大展身手活動規則。 4.請兒童分組進行展演。	3	組合墊、教用版電子教科書	表演評量 實作評量	【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/17~11/23	單元四運動健康多	活動3墊上運動安全活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	活動 3 墊上運動安全 1.了解進行墊上運動的安全注意事項。 2.能將墊子擺放於正確的位置。 3.了解進行滾翻時，避免運動傷害的動作技巧，並能處理突發的身體狀況。 活動 4 墊上遊戲 學會墊上前滾翻與模仿動作。	活動 3 墊上運動安全 1.介紹墊上運動安全注意事項。 2.練習滾翻動作的正確技巧。 活動 4 墊上遊戲 1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	活動 3 墊上運動安全 活動一：介紹墊上運動安全注意事項 1.教師講解墊上活動之安全注意事項。 2.請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3.教師統整：除了上述安全注意事項之外，進行墊上運動時也不可將文具、玩具等物品放在身上，以免被刺傷。 活動二：練習滾翻動作的正確技巧 1.教師示範滾翻的正確動作要領，並說明頭暈時的處理方法。 2.請兒童練習滾翻動作，教師隨行在側注意安全。 3.教師統整：進行滾翻動作時，要注意每個動作的要訣和活動的安全，才能減少運動傷害的發生。 活動 4 墊上遊戲 活動一：從事墊上遊戲 1.教師講解並示範「海狗行」動作要領。 2.請兒童練習「海狗行」，並引導其體驗前滾翻中，以上臂支撐身體的感覺。 3.教師講解並示範「小雞行」動作要領。 4.請兒童練習「小雞行」，並引導其體驗前滾翻動作中，屈膝團身的感覺。 5.教師講解並示範「向後打招呼」動作要領。 6.請兒童練習「向後打招呼」，並引導其體驗前滾翻中，縮體所需的柔軟度。 7.教師講解並示範「兔跳」動作要領。 8.請兒童練習「兔跳」，並引導其體驗前滾翻動作中，雙手撐地的感覺。 9.教師講解並示範「毛蟲行」動作要領。 10.請兒童練習「毛蟲行」，並引導其體驗前滾翻動作中，直體俯臥撐地的感覺。 11.教師講解「抱膝搖籃」動作要領。	3	軟墊、教用版電子教科書	發表 實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							12.請兒童練習「抱膝搖籃」，並引導其體驗前滾翻中的背部滾翻動作。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/24~11/30	單元四運動健康多	活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	學會墊上前滾翻與模仿動作。	1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	活動一：從事墊上遊戲 1.教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2.請兒童練習「雞蛋側滾」，並引導其體驗前滾翻動作中，以身體滾翻的感覺。 3.教師講解並示範「頸背倒立」動作要領。 4.請兒童練習「頸背倒立」，並引導其體驗前滾翻動作中，視覺空間顛倒的感覺。 活動二：練習斜坡前滾翻 1.教師講解斜坡前滾翻動作要領，以及相關的注意事項，例如：滾翻時要儘量以後腦著地、身體順著斜坡滾翻，在雙腳著地時軀幹重心要向前移動。 2.教師協助兒童輪流嘗試斜坡前滾翻，進行時亦可適時指導動作的正確性，並視其表現鼓勵兒童自己試做一次。 3.請兒童彼此協助，分組自行練習斜坡前滾翻。	3	軟墊、教用版電子教科書	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	12/1~12/7	單元四運動健康多	活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	學會墊上前滾翻與模仿動作。	1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	活動一：練習前滾翻 1.教師講解、示範前滾翻動作要領，並統整兒童的先備經驗，引導其應用於前滾翻動作上，使其能順利完成。 2.提醒兒童進行前滾翻時需注意的安全事項，例如：不要用頭部施力，以免造成運動傷害。 3.教師個別指導並保護兒童練習前滾翻，待其動作逐漸熟練後，再由兒童獨立完成。 活動二：練習單腳前滾翻 1.教師講解並示範單腳前滾翻動作要領。 2.教師引導兒童練習單腳前滾翻動作，並強調單腳滾翻時，維持身體平衡的重要性。	3	軟墊、教用版電子教科書	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/8~12/14	單元五休閒運動力與美	活動1飛天旋轉	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.認識飛盤的種類與玩法。 2.從事簡易的飛盤遊戲。	1.認識各種飛盤。 2.練習操控飛盤。 3.進行飛盤遊戲。	活動一：飛盤大考驗 1.教師介紹各式飛盤，並說明其功能。 2.請兒童丟擲飛盤，體驗丟擲的感覺。 3.教師引導兒童討論，丟擲不同的飛盤有何不同的感覺。 活動二：練習操控飛盤 1.教師講解各式操控飛盤的方法。 2.請兒童練習各式操控飛盤的方法。 3.教師鼓勵兒童發揮創意，自創不同的操控飛盤動作。 活動三：進行頂上功夫遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行「頂上功夫遊戲」。 活動四：進行擲準大競技 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行「擲準大競技」。	3	1.各式各樣的飛盤 2.標誌筒 3.橫桿 4.呼拉圈 5.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/15~12/21	單元五休閒運動力與美	活動2跳出活力	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	1.練習甩繩。 2.進行一跳一迴旋、跑步跳繩。 3.進行跑步跳繩接力遊戲。 4.練習擺盪跳躍和單腳跨躍。	活動一：西部牛仔甩繩練習 1.教師講解並示範各種甩繩動作要領。 ★頭上迴旋：繩在頭頂上方水平甩動。 ★側迴旋：繩在身體一側繞圈迴旋。 ★交叉迴旋：繩在身體前方交叉迴旋。 ★掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 ★水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越繩子。 2.請兒童進行各式甩繩練習。 活動二：進行一跳一迴旋練習 1.教師示範一跳一迴旋動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2.請兒童練習一跳一迴旋動作。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行跑步跳繩練習 1.教師示範動作，並提醒兒童練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2.請兒童練習跑步跳繩。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	1.跳繩 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/22~12/28	單元五休閒運動力與美	活動2跳出活力	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	1.練習甩繩。 2.進行一跳一迴旋、跑步跳繩。 3.進行跑步跳繩接力遊戲。 4.練習擺盪跳躍和單腳跨躍。	活動一：進行跑步跳繩接力 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行「跑步跳繩接力」。 活動二：進行左右擺盪跳躍 1.將標誌筒排成一縱線，請兒童併腿微彎，利用腳掌前半部輕輕起跳，左右跳躍標誌筒。 2.教師講解並示範「左右擺盪跳躍」動作要領：跳繩者站立於繩中央，隨著擺繩節奏，原地上下跳躍。 3.請兒童分組進行「左右擺盪跳躍」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行飛躍洪流 1.教師講解並示範「飛躍洪流」動作要領：跳繩者站立於繩外，隨著擺繩節奏，單腳跨躍跳繩。 2.請兒童分組進行「飛躍洪流」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	1.跳繩 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	12/29~1/4	單元五休閒運動力與美	活動3迎賓舞	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.認識原住民迎賓舞蹈。 2.學會簡單的迎賓舞蹈。	1.認識迎賓舞。 2.練習迎賓舞。	活動一：認識迎賓舞 1.配合網路影片或課本圖例，教師說明：迎賓舞是原住民歡迎嘉賓的舞蹈，各族的迎賓舞各有其特色。 2.教師說明：原住民喜歡手牽手圍成圈，表演整齊的舞蹈動作，除了展示團結合作的默契，也能表現出他們的熱情和歡樂的氣氛。 活動二：練習迎賓舞基本動作 1.教師指導兒童手牽手圍成雙圓，順時針、逆時針各走一圈，作為暖身活動。 2.教師引導兒童練習併排手牽手、上下交疊動作。 3.請兒童圍成圈面向圓心，手牽手、上下交疊，進行順時針、逆時針方向繞圈。 4.教師引導兒童複習踏併步後，再練習踩步勾腿、跨步踢腿動作。 活動三：練習迎賓舞 1.教師播放音樂，帶領兒童複習迎賓舞基本舞步。 2.教師講解並示範迎賓舞動作。 3.請兒童自行練習迎賓舞，教師適時指導，並針對錯誤動作修正。 4.請全班分組圍成圈，分別進行展演。 5.請兒童發表觀賞心得，並進行回饋。	3	課本、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	1/5~1/11	單元五休閒運動力與美	活動4竹竿舞	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.認識竹竿舞。 2.學會利用竹竿進行遊戲和舞蹈。	1.進行竹竿遊戲。 2.練習竹竿舞。	活動一：認識竹竿舞 1.教師播放竹竿舞影片讓兒童欣賞。 2.教師講解竹竿舞的由來。 活動二：熱身活動 教師引導兒童進行各關節伸展運動，以及軀幹前彎、後仰、原地彈跳動作。 活動三：進行竹竿遊戲 1.教師講解並示範凌波舞動作要領：兩人持竿，其他人以後仰姿勢穿越。 2.請兒童分組進行凌波舞遊戲。 3.教師講解跳躍遊戲動作要領。 4.請兒童練習跳躍遊戲。 5.教師說明：凌波舞遊戲可表現腹部肌力和柔軟度，跳躍遊戲則可作為後續舞蹈動作的暖身活動。 6.教師鼓勵兒童發表，利用竹竿可以進行哪些活動，並引導其進行實作。 活動四：練習竹竿舞基本動作 1.教師講解並示範持竿動作與節奏要領。 2.教師引導兒童兩人一組，雙手各持一支竹竿，練習操控竹竿的方式。 3.教師講解並示範跳躍動作要領。 4.請兒童利用長繩或竹竿成二條平行線（距離約 40—50 公分），練習跳躍。 5.教師引導兒童分組進行持竿及跳躍動作的整體演練。 活動五：練習竹竿舞 1.將兒童 6～8 人分為一組，引導其複習持竿及跳躍動作。 2.待兒童較為熟練竹竿舞技巧後，可嘗試配合簡單的音樂，演練竹竿舞動作。 3.請兒童練習竹竿舞。教師適時指導，並針對錯誤動作修正。 4.教師亦可引導兒童分組進行比賽，由錯誤	3	1.竹竿 2.長繩 3.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

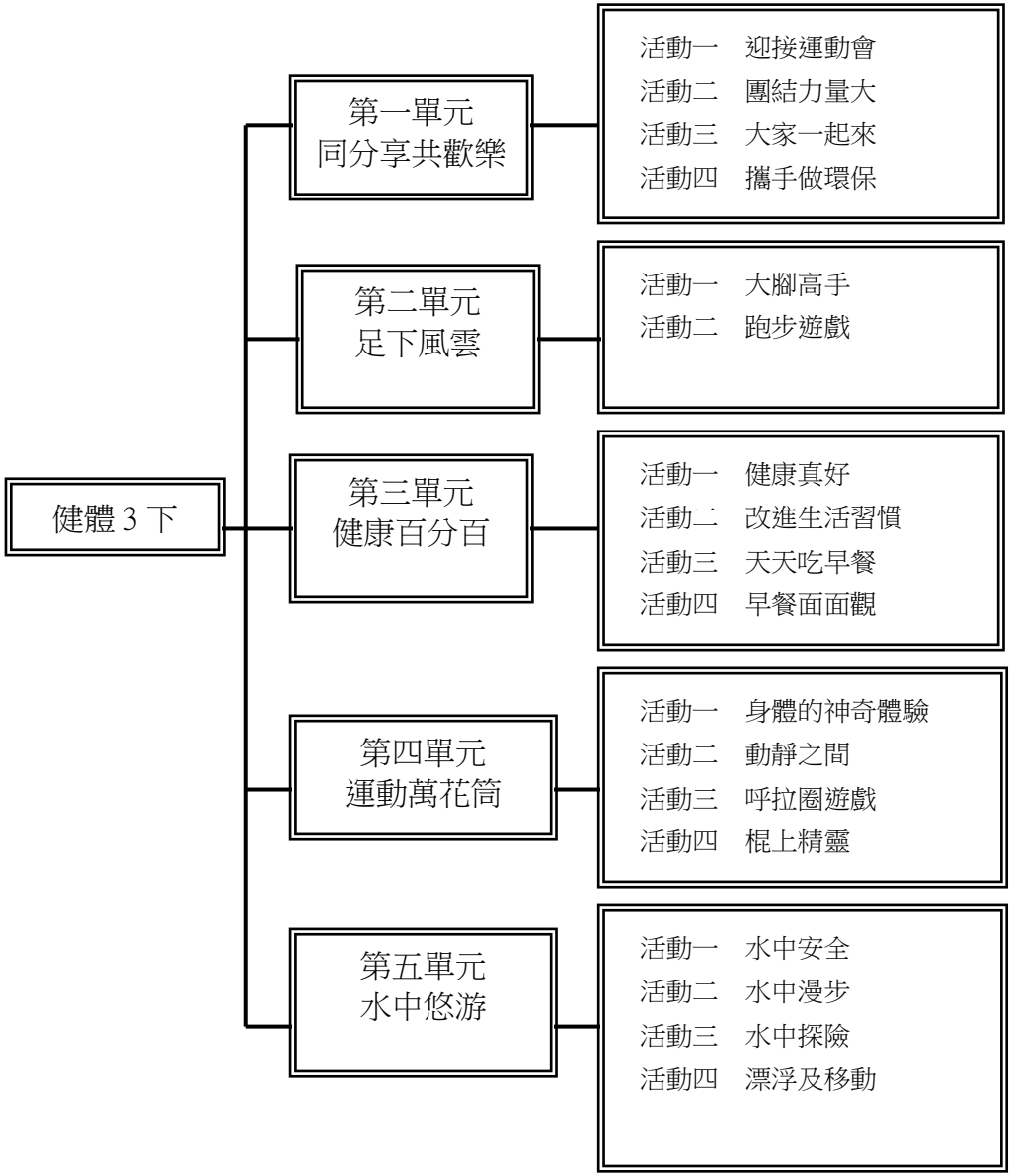
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							動作最少的組別獲勝。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	1/12~1/18【期末評量】	單元五休閒運動力與美	活動5舞獅	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.認識舞獅。 2.練習操作舞獅的基本動作。	1.練習單人舞獅。 2.練習雙人舞獅。	活動一：認識舞獅 1.教師播放舞獅影片讓兒童欣賞。 2.教師利用課本圖例說明：舞獅是流傳已久的民俗活動，在節令慶典或地方廟會中，除了象徵「吉祥、好采頭」之外，也能增加歡樂和熱鬧的氣氛。 活動二：操控獅頭練習 1.教師引導兒童進行肩關節及軀幹的伸展運動。 2.教師講解並示範獅頭操控方式。 3.請兒童練習各種操控獅頭的方式。 活動三：練習舞獅腿部動作 1.教師講解並示範舞獅腿部基本動作。 2.請兒童練習舞獅腿部動作。 3.教師引導兒童操控獅頭並配合腿部動作。 4.請兒童自由創作，並進行展演。 活動四：練習雙人舞獅 1.教師說明：舞獅必須兩人合作，一人操控獅頭，一人掌控獅尾，動作間有默契，才能有完美的表現。 2.教師講解雙人舞獅動作要領。 3.請兒童分組練習雙人舞獅動作。 4.教師鼓勵兒童自由創作各種舞獅動作。 5.請兒童配合音樂，展演創作的內容。	3	敲擊樂器、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十二週	1/19~1/20	單元五休閒運動力與美	活動5舞獅	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.認識舞獅。 2.練習操作舞獅的基本動作。	1.練習單人舞獅。 2.練習雙人舞獅。	活動一：認識舞獅 1.教師播放舞獅影片讓兒童欣賞。 2.教師利用課本圖例說明：舞獅是流傳已久的民俗活動，在節令慶典或地方廟會中，除了象徵「吉祥、好采頭」之外，也能增加歡樂和熱鬧的氣氛。 活動二：操控獅頭練習 1.教師引導兒童進行肩關節及軀幹的伸展運動。 2.教師講解並示範獅頭操控方式。 3.請兒童練習各種操控獅頭的方式。 活動三：練習舞獅腿部動作 1.教師講解並示範舞獅腿部基本動作。 2.請兒童練習舞獅腿部動作。 3.教師引導兒童操控獅頭並配合腿部動作。 4.請兒童自由創作，並進行展演。 活動四：練習雙人舞獅 1.教師說明：舞獅必須兩人合作，一人操控獅頭，一人掌控獅尾，動作間有默契，才能有完美的表現。 2.教師講解雙人舞獅動作要領。 3.請兒童分組練習雙人舞獅動作。 4.教師鼓勵兒童自由創作各種舞獅動作。 5.請兒童配合音樂，展演創作的內容。	3	敲擊樂器、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

南投　　縣 108 學年度 第二學期　　萬豐　　國民小學三年級健體領域教學計畫表　　設計者：余健智

(健康與體育 3 下)課程架構圖


健體 3 下
第一單元
同分享共歡樂
活動一　迎接運動會
活動二　團結力量大
活動三　大家一起來
活動四　攜手做環保
第二單元
足下風雲
活動一　大腳高手
活動二　跑步遊戲
第三單元
健康百分百
活動一　健康真好
活動二　改進生活習慣
活動三　天天吃早餐
活動四　早餐面面觀
第四單元
運動萬花筒
活動一　身體的神奇體驗
活動二　動靜之間
活動三　呼拉圈遊戲
活動四　棍上精靈
第五單元
水中悠游
活動一　水中安全
活動二　水中漫步
活動三　水中探險
活動四　漂浮及移動

參考書目

1.運動會項目精選（1995）：太田昌秀、青木真。臺北市：大展出版。
2.運動會趣味競賽（1995）：林欣編譯。臺北市：新潮社出版。
3.動手做環保（2002）：謝麗卿。新北市：教育之友。
4.資源回收知多少（2003）：寄本勝美編。臺北市：國際少年村。
5.衛生保健概論（1995）：林瑞雄、李龍騰、劉嘉年編著。新北市：國立空中大學。
6.活力早餐 70 選（2005）：李亮知。新北市：傑克魔豆文化事業有限公司。
7.全家三餐健康吃（2002）：謝宜芳。臺北市：臺視文化事業股份有限公司。
8.飲食文化（2003）：李寧遠、黃韶顏編。臺北市：華香園。
9.媽咪，我愛玩瑜伽（2002）：葉娟娟、丁兆齡。臺北市：自然風文化事業股份有限公司出版。

年級：三年級	科目：健體
學習目標	1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9.透過瑜伽、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。 10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。
學習領域課程的理念分析及目的	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。
教學材料	翰林版國小健康與體育 3 下教材
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	1.1 曾經參與過學校運動會。 1.2 知道互助合作的重要性。 1.3 曾有參與團體活動，達成目標的愉悅感受。 1.4 知道資源回收和垃圾減量的重要性。 2.1 曾有原地踢球的經驗。 2.2 曾經從事跑步運動。 3.1 明白身體健康是快樂生活的基本要素。 3.2 明白生活習慣將是影響身體健康的重要因素。 3.3 知道早餐對身體健康的重要性。 3.4 了解不同的地方有不同的飲食習慣和文化。 4.1 看過其他人從事瑜伽運動。 4.2 能在平衡木前進、後退和轉身。 4.3 具有搖呼拉圈的經驗。 4.4 看過他人扯鈴。 5.1、5.2 曾有戲水的經驗。

	5.3 已學會水中移動的方法。 5.4 能在水中移動及閉氣。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	2/11~2/15	單元一同分享共歡樂	活動1迎接運動會	6-1-5 了解並認同團體規範,從中體會並學習快樂的生活態度。	願意參與團體活動。	1.了解自己的長處，並學習與他人合作。 2.檢視自己團隊合作的精神和態度。	活動一：了解每個人都有自己的長處 1.教師詢問兒童以前校慶運動會情形。 2.請兒童發表參加運動會的經驗。 3.教師說明每個人都有自己的專長。 活動二：學習與人合作 1.教師引導兒童體會每個人都有自己的專長，在一個團體中，需要大家分工合作，發揮團隊精神，才能圓滿達成共同的目標。 2.師生共同討論在團體中，如何與人合作，才能讓團體有更好的表現。 3.教師統整：在團體中要學習相互幫助，以完成共同目標。 活動三：討論如何參與運動會 1.教師展示播放運動會的照片或影片。 2.教師說明每年的運動會都有許多工作要分擔,這些工作需要大家分工合作才能順利完成。 3.教師提問並引導兒童發表：在運動會中，可以發揮個人所長，分擔哪些工作？ 4.教師統整：運動會的活動項目很多，需要大家互相幫忙，分擔不同的任務，才能圓滿完成。 活動四：檢視自己團隊合作的精神和態度 1.教師引導兒童 4～6 人為一組，並設計運動會班呼。 2.請各組上臺表演討論成果。 3.教師引導兒童思考並檢視自己對小組的貢獻。 4.教師歸納並說明：在團體活動中，要相互幫助、彼此支援，才能很快達成共同的目標。	3	運動會的照片或影片、教用版電子教科書	自我評量 發表	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	2/16~2/22	單元一同分享共歡樂	活動2團結力量大	6-1-5 了解並認同團體規範,從中體會並學習快樂的生活態度。	1.了解如何遵守團體規範。 2.在團體活動中培養互助合作的精神。	討論團體成員必須遵守的規範,並在活動中發揮團結合作的精神。	活動一：探討團隊合作的重要性 1.教師配合課本內容說明：在團體生活中，別忘了自己就是其中的一分子,應與大家共同合作，為團體盡一分心力。 2.以課本中阿明的例子引導兒童思考，阿明不願意參與班上活動的想法是否正確,類似的行為會讓同學對他產生什麼感覺。 3.請兒童回想是否曾經遇過像阿明這樣的同學？對他有什麼建議？ 4.教師歸納兒童的想法並強調團隊合作的重要性。 活動二：討論生活中需要合作的事 1.教師提問：團體生活中，有哪些事情需要大家的團結合作才能完成？參與這些工作時，有什麼感覺？ 2.請各組推派代表上臺報告。 3.教師統整：身為團體中的一分子，應該與大家共同合作，努力達成團體的目標。 活動三：認同並遵守團體規範 1.教師提問並請兒童自由發表：在學校或其他團體中，若不遵守規範，可能會有怎樣的結果？ 2.師生共同討論，學校運動會有哪些規範需要遵守？大家都做到了嗎？可以用哪些方法讓團體有更好的表現？ 3.教師統整遵守團體規範的重要性。 活動四：做好分內的工作 1.教師引導兒童思考，在學校生活中有哪些應盡的本分，並將其列成檢核表。 2.教師提醒兒童每天就寢前，反省是否完成應盡的工作，並誠實記錄於檢核表中，藉此檢討、改進不足之處。	3	參與團體活動的照片、教用版電子教科書	自我評量 課堂問答	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	2/23~2/29	單元一 同分享共歡樂	活動3 大家一起來	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	1.展示建立友誼的方法，以促進人際關係。 2.樂於參各項團體活動。 3.能在遊戲或活動中與他人互相合作。	1.分享參與社區活動的經驗。 2.體驗兩人三腳活動。	活動一：討論增進人際關係的方法 1.教師說明：想要擁有良好的人際關係，在團體中受大家歡迎，必須培養令人喜歡的特點。 2.請兒童觀察班上最受歡迎的幾位同學，並說出他們令人喜歡的特點。 3.教師統整並鼓勵兒童擁有更多讓人喜歡的特質，增進自己的人際關係。 活動二：凝聚社區意識 1.教師說明：社區居民彼此間相處融洽，會主動關心並積極參與各種活動，也和學校保持良好的互動關係。 2.請兒童蒐集社區活動的資訊，帶到課堂上一起做分類。 3.教師鼓勵兒童關心社區活動內容，和家人一起參與活動，增進對社區的感情。 活動三：參與社區活動 1.教師說明：透過活動，可以凝聚社區意識，讓居民對社區更有感情。 2.請兒童發表曾經參與，或看過的社區健康動態休閒活動，以及參與後的感受。 3.教師統整兒童的意見並補充說明。 活動四：體驗兩人三腳遊戲 1.教師請兒童兩人一組，進行「兩人三腳」遊戲。 2.教師鼓勵優勝的組別，並請他們分享在遊戲過程中如何互相幫助，才能迅速抵達終點。 3.教師提問並請兒童發表：在遊戲中有什麼體驗？如果下次有類似的活動，可以用哪些方法協助自己的小組有更好的表現？ 4.教師統整：參與團體活動，要發揮互助合作的精神，共同完成目標。	3	繩子、教用版電子教科書	自我評量 發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	3/1~3/7	單元一同分享共歡樂	活動4攜手做環保	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分,並主動關心環境,以維護、促進人類的健康。	1.了解人人應具備垃圾減量的觀念。 2.明白垃圾分類及資源回收的重要。	1.討論垃圾減量的重要性，並分享做法。 2.思考如何將廢物再利用。	活動一：討論減少垃圾量的重要性 1.師生共同討論在運動會等大型活動中，如何減少垃圾量。 2.教師統整並補充說明：任意製造並丟棄垃圾，不但會破壞景觀，造成空氣、水、土壤等各項汙染,還可能讓後代子孫沒有乾淨的地球居住。 活動二：建立減少垃圾量的觀念 1.教師說明：日常生活中，若能做到垃圾減量，就能解決許多環境汙染，不但可以節省地球上的資源，還能擁有一個更乾淨、美好的生活環境。 2.教師強調垃圾減量要從觀念做起。 3.請兒童發表在日常生活中製造了哪些垃圾。 4.教師鼓勵兒童訂下目標，讓自己下個星期製造的垃圾比這星期少。 活動三：發表垃圾減量的做法 1.教師說明：只要記住「適量不浪費」，和「重複使用」的原則，每個人都可以做到垃圾減量。 2.師生共同討論垃減量的做法。 3.請兒童分享自己做到的垃圾減量行動。 活動四：討論資源回收注意事項 1.教師說明：大部分的垃圾都可以回收再利用，並請兒童分享家中垃圾回收的情形。 2.教師說明，資源回收時要注意哪些事項。 3.教師鼓勵兒童在生活中，持續進行垃圾減量，並能做好垃圾分類，讓我們擁有更乾淨、美好的生活環境。	3	1.紙類、鐵鋁罐、玻璃瓶、寶特瓶等可回收的資源垃圾 2.利用資源回收做成的物品，例如：牛奶盒做成的筆筒 3.教用版電子教科書	自我評量 實作評量	【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。	五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	3/8~3/14	單元二足下風雲	活動1大腳高手	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能學會助跑踢球的動作技能。 2.能與同學合作進行團體遊戲。	1.了解並能做出助跑踢球的動作技能。 2.能與同學合作進行簡易足壘球比賽。	活動一：熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動，並複習原地踢球動作。 2.教師講解並示範，助跑踢球的動作要領。 3.請兒童以不踢球進行動作練習。 活動二：練習對牆助跑踢球 1.教師講解並示範，對牆助跑踢球的動作要領，並提醒兒童相關注意事項。 2.請兒童輪流進行對牆助跑踢球練習。 活動三：進行踢球達陣 1.教師講解並示範，足背助跑踢球動作要領。 2.教師講解活動規則，並請兒童分組進行踢球達陣遊戲。 活動四：進行穿越障礙遊戲 1.教師講解並示範，足內側助跑踢球動作要領。 2.教師講解穿越障礙活動規則，並引導兒童思考如何不用手將球停住。 3.請兒童利用椅子或標誌筒、交通竿組成簡易球門，進行穿越障礙遊戲。 4.教師鼓勵兒童發揮創意，設計、布置不同的障礙場地進行練習。 活動五：簡易足壘球比賽 1.教師講解活動規則。 2.請兒童布置場地，並分組進行簡易足壘球比賽。	3	1.足球 2.粉筆 3.標誌筒 4.標誌盤 5.交通竿 6.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	3/15~3/21	單元二足下風雲	活動2跑步遊戲	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解正確的跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	活動一：進行增加敏捷度練習 1.教師講解並示範「跨步走」動作要領。 2.教師引導兒童練習「跨步走」，並帶領其體驗、了解跑步時雙腿大步前跨的重要性。 3.教師講解並示範「原地抬腿跳」動作要領。 4.請兒童進行「原地抬腿跳」，以訓練其雙腳彈跳能力。 5.教師講解並示範「原地擺臂」動作要領。 6.請兒童練習「原地擺臂」。 7.教師講解並示範「原地抬腿走」動作要領。 8.請兒童練習「原地抬腿走」。 活動二：練習正確的跑步動作 1.教師說明正確的跑步動作要領。 2.請兒童練習 20 公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3.請兒童兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4.待跑步動作熟練後，請兒童進行原地抬腿跑十向前跑。 5.教師吹第一聲哨音時，兒童進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 活動三：折返跑練習 1.教師講解折返跑活動規則。 2.請兒童分組進行折返跑。 活動四：繞物跑練習 1.教師講解繞物跑活動規則。 2.請兒童分組進行 S 形繞物跑，並體驗跑彎道的感覺。 活動五：障礙跑練習 1.教師講解穿越障礙、跳躍障礙活動規則。 2.請兒童進行穿越障礙、跳躍障礙活動。	3	1.標誌筒 2.紙箱 3.寶特瓶 4.呼拉圈 5.運動服 6.毛巾 7.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	3/22~3/28	單元二足下風雲	活動2跑步遊戲	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解正確的跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	活動一：進行變速跑 1.教師講解變速跑活動規則。 2.請兒童分組進行練習。 3.教師引導兒童發表，進行快跑、慢跑時，有什麼不同的感受。 4.教師統整兒童的意見，並進行補充說明。 活動二：進行捕魚樂趣多 1.教師講解捕魚樂趣多活動規則。 2.教師請兒童分組進行捕魚樂趣多。 活動三：練習賽跑要訣 1.教師講解並示範賽跑要訣。 2.請兒童練習賽跑要訣。 3.待兒童動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解兒童學習成果。 活動四：運動保健 1.教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2.教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。	3	1.標誌筒 2.紙箱 3.寶特瓶 4.呼拉圈 5.運動服 6.毛巾 7.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	3/29~4/4	單元三健康百分百	活動1健康真好	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.了解健康的意義與重要性。 2.能說出維護健康的方法。	1.討論健康的意義及維護的方法。 2.實踐有益健康的行為。	活動一：健康排行榜 1.教師在黑板上貼上「金錢」、「美麗」、「快樂」、「房子」、「車子」、「健康」、「學歷」等紙條。 2.請數位兒童輪流上臺，依據各紙條內容對自己的重要性排出順序，並且說明理由。 3.教師統整並說明：健康是追求其他理想的基礎，但是很多人卻忽略其重要性。失去健康即使有再多的金錢，也難得到快樂。 活動二：討論健康的意義 1.教師說明，很多因素都會影響健康，「不生病」只是其中之一。 2.請兒童就自己的情況，提出足以證明自己是「健康」的例證。 活動三：發表維護健康的方法 1.教師強調身體的健康要靠自己維護。 2.教師說明：日常生活中可以多吸收有關健康的訊息，充實健康新知。 3.教師歸納兒童的意見，並鼓勵其為自己的健康負責任。 活動四：實踐有益健康的行為 1.教師引導兒童發表，人們為了維護健康，會採取哪些行為。 2.教師提問並請兒童自由發表：為什麼要養成有益健康的行為？平時做到哪些有益健康的行為？ 3.請兒童在小組中和組員分享，自己平日做到哪些有益健康的行為，並推派代表上臺報告分享的成果。 4.教師鼓勵兒童採行有益健康的行為，為自己的健康奠定良好的基礎。	3	課本、教用版電子教科書	自我評量 發表	【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	4/5~4/11	單元三健康百分百	活動2改進生活習慣	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並能表現於生活中。	1.能說出生活習慣對健康的影響。 2.檢討並改進自己不良的生活習慣。	檢討自己的生活習慣，並擬訂改進計畫。	活動一：檢討自己的生活習慣 1.教師說明：一個人的生活習慣，大都在小時候養成，所以要及早檢討並改善，才能有效維護健康。 2.教師引導兒童思考並發表，有哪些生活習慣做的不好，需要檢討改進。 3.教師鼓勵兒童及早改進不良的生活習慣。 活動二：擬訂改進計畫 1.請兒童參考家人的意見及自己的想法，選擇一項最想養成的好習慣。 2.請兒童分組互相討論，綜合自己和他人的建議後，擬訂改進對策及具體做法。 3.教師鼓勵兒童寫下討論結果，回家後再和家人共同討論，並訂出實施步驟和期限。 活動三：發表生活習慣的重要性 1.教師說明：日常生活中的許多行為，久了便形成習慣。這些習慣與健康密切相關，因為許多疾病就是由不良的生活習慣所引起。 2.請兒童發表良好生活習慣的重要性，並且舉例說明自己有哪些良好的生活習慣。 3.教師強調生活習慣是影響個人健康的重要因素，並鼓勵兒童從小建立好習慣，以維護健康。 活動四：討論如何改進不良的生活習慣 1.教師說明養成良好習慣的步驟。 2.教師補充說明：要改變長久以來的不良習慣並不是一件容易的事，必須下定決心，並且實際採取行動才能成功。	3	課本、教用版電子教科書	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	4/12~4/18【期中評量】	單元三健康百分百	活動3天天吃早餐活動4早餐面面觀	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量,並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	活動 3 天天吃早餐 1.了解吃早餐的重要性。 2.能以健康的原則選擇營養的早餐。 3.培養每天吃早餐的習慣。 活動 4 早餐面面觀 1.知道不同地區有不同的飲食特色。 2.了解家庭和地理環境因素對早餐內容的影響。	活動 3 天天吃早餐 1.討論早餐的重要性。 2.能提出改善不吃早餐的對策。 3.討論如何選擇營養健康的早餐,並養成每天吃早餐的習慣。 活動 4 早餐面面觀 比較不同地區早餐內容的差異。	活動 3 天天吃早餐 活動一：討論早餐的重要性 1.教師提問並引導兒童思考：不吃早餐對身體有什麼影響？ 2.教師統整兒童的意見，並說明不吃早餐的壞處。 3.教師強調早餐的重要性：一日之計在於晨，面對一天的活動和學習，必須好好吃早餐，才能擁有充沛的體力。 活動二：討論如何養成吃早餐的習慣 1.教師調查班上兒童吃早餐的情形。 2.請兒童就自身經驗，發表沒有吃早餐的原因。 3.教師針對沒吃早餐的原因，提出解決方法。 活動三：分析早餐組合 1.請兒童發表自己的早餐內容為何。 2.教師說明：油條、紅茶等高油脂、高糖的食物，不但營養價值不高，還容易發胖，應盡量減少食用。 3.師生共同討論，選擇健康早餐的基本原則。 4.教師統整：不論早餐是自製或外食，只要選擇得當，都可以吃出健康和營養。 活動四：設計營養早餐 1.配合食物圖照，請兒童分組設計一份營養均衡的早餐。 2.各組推派代表上臺，呈現所設計的早餐內容，師生共同提出分析和建議。 3.請全班票選優質早餐，並鼓勵獲勝組別。 4.教師鼓勵兒童利用假日和家人一起動手做營養早餐，為健康加分。 活動 4 早餐面面觀	3	活動 3 天天吃早餐課本、教用版電子教科書 活動 4 早餐面面觀課本、教用版電子教科書	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【海洋教育】1-2-4 描述臨海或溪流附近地區居民的生活方式。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							活動一：討論影響早餐內容的因素 1.教師提問並請兒童自由發表家庭或地理環境因素如何影響早餐內容。 2.教師說明：受到家庭、環境因素的影響，早餐內容也會有所差異。例如：有些家庭因為信仰的關係，早餐習慣吃素食；有些家庭因為三代同堂、人口眾多，所以早餐內容種類多樣。地理環境因素也會影響早餐內容，例如：中國北方因天氣寒冷適合生產小麥，所以北方人以麵食為主，此外，「靠山吃山、靠海吃海」也是環境影響飲食的最佳說明。 2.教師統整：受到家庭或不同地理環境的影響，早餐內容也會有所差異。 活動二：分組調查飲食特色 1.請兒童分組，並針對不同地區或家庭的飲食內容及習慣，蒐集相關資訊。 2.請兒童分組報告所調查的成果，了解不同的飲食習慣及特色。 3.教師統整：飲食內容及習慣可能會受到不同環境因素的影響而有所差異。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	4/19~4/25	單元四運動萬花筒	活動1身體的神奇體驗	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	能學會各種簡易的瑜伽動作，藉以提升柔軟度和肌肉適能。	1.認識瑜伽。 2.練習簡易瑜伽動作。 3.練習親子瑜伽動作。 4.進行緩和結束動作。	活動一：認識瑜伽 1.教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2.教師講解瑜伽的起源和功能。 3.教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 活動二：練習簡易瑜伽動作 1.教師講解並示範模仿大自然景物的瑜伽姿勢。 2.教師引導兒童進行練習，並請其體驗上半身之伸展。 3.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢。 4.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 活動三：練習親子瑜伽動作 1.教師講解並示範「打電話」、「搖搖船」、「大尖塔」和「長條桌」的瑜伽動作要領。 2.請兒童分組練習親子瑜伽動作。 3.教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。 活動四：進行緩和結束動作 1.教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。 2.教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動。	3	軟墊、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	4/26~5/2	單元四運動萬花筒	活動2動靜之間	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	能在平衡木上表現靜態和動態的組合動作。	1.認識平衡對身體活動的重要性。 2.進行靜態、動態平衡動作。 3.展現平衡木靜態、動態組合動作。	活動一：認識平衡對身體活動的重要性 1.教師提問並引導兒童發表，具備良好的平衡感有何好處？自己保持平衡的方法是什麼？ 2.教師說明：良好的平衡感，有助於運動時保持身體的穩定性，不易跌倒或受傷，還可以增加動作表現。 3.教師講解並示範能檢驗自我平衡感的活動。 4.請兒童輪流體驗各種檢測平衡感的動作，並作為暖身。 活動二：進行靜態平衡動作 1.教師示範在地面進行高低不同的靜止動作。 2.請兒童練習各種靜態平衡動作。 3.教師說明：手臂平舉、腹部用力保持軀幹穩定，可以增加單腳站立時的穩定性。 4.教師引導兒童在地面直線上，進行各種靜態平衡動作，再請其輪流在平衡木上練習。 5.教師鼓勵兒童自創單腳站立的靜止動作，並進行展演。 6.教師提問並引導兒童發表：做完動作後，覺得哪種動作最難做？ 7.教師引導兒童嘗試學習其他人的自創動作，並提醒其注意保持身體的穩定性。	3	軟墊 平衡木、教用版電子教科書	發表 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	5/3~5/9	單元四運動萬花筒	活動2動靜之間	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	能在平衡木上表現靜態和動態的組合動作。	1.認識平衡對身體活動的重要性。 2.進行靜態、動態平衡動作。 3.展現平衡木靜態、動態組合動作。	活動一：進行動態平衡動作 1.教師講解並示範舉腿前行，以及跪姿爬行等動作要領。 2.請兒童練習動態平衡動作。 3.教師說明：先練習舉腿前行，再進行跪姿爬行，可體驗重心下降後，平衡穩定度的控制。 活動二：進行組合平衡動作 1.教師引導兒童組合五至七個靜態、動態平衡動作，並提醒其注意動作組合後的流暢性。 2.請兒童先在地面上練習，再輪流至平衡木上展演。 3.教師引導兒童發表觀賞心得。	3	軟墊 平衡木、教用版電子教科書	發表 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	5/10~5/16	單元四運動萬花筒	活動3呼拉圈遊戲	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	能學會操控呼拉圈的方法，並藉此提升體適能。	1.練習單人操控呼拉圈。 2.進行團體呼拉圈遊戲。	活動一：練習單人操控呼拉圈 1.教師講解並示範操控呼拉圈的要領。 2.請兒童練習各種單人操控呼拉圈動作。 活動二：穿越呼拉圈 1.教師講解穿越呼拉圈活動規則。 2.請兒童分組進行穿越呼拉圈。 活動三：傳遞呼拉圈 1.教師講解傳遞呼拉圈活動規則。 2.請兒童分組進行傳遞呼拉圈。 活動四：跑跳呼拉圈 1.教師講解跑跳呼拉圈活動規則。 2.請兒童分組進行跑跳呼拉圈。	3	呼拉圈、教用版電子教科書	發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	5/17~5/23	單元四運動萬花筒	活動4棍上精靈	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	1.能學會扯鈴基本技巧。 2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。	1.透過拉繩與遛鈴動作熟悉扯鈴。 2.練習地面起鈴和基本運鈴動作。 3.練習金雞上架。	活動一：熟悉扯鈴 1.教師說明：扯鈴是我國傳統技藝，它結合舞蹈、體能和操控技巧，且不受場地和人數限制，是一項適合男女老少一起從事的休閒運動。 2.教師講解並示範拉繩動作要領。 3.請兒童個別練習拉繩動作。 4.教師講解並示範地上遛鈴動作要領。 5.請兒童進行地上遛鈴。 6.待兒童較為熟練後，可在地上放置數個標誌筒當障礙物，讓兒童練習來回穿梭遛鈴。 活動二：繞繩練習 1.教師講解並示範各種繞繩方式。 2.請兒童進行各種繞繩練習。 活動三：練習地面起鈴 1.教師講解並示範地面起鈴動作要領。 2.請兒童練習地面起鈴。	3	1.扯鈴 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	5/24~5/30	單元四運動萬花筒	活動4棍上精靈	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	1.能學會扯鈴基本技巧。 2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。	1.透過拉繩與遛鈴動作熟悉扯鈴。 2.練習地面起鈴和基本運鈴動作。 3.練習金雞上架。	活動一：練習基本運鈴動作 1.教師講解並示範基本運鈴動作要領。 2.請兒童練習基本運鈴動作，教師居間巡視指導。 活動二：交叉繩一開繩 1.教師講解並示範交叉繩轉為開繩運鈴的動作要領。 2.請兒童練習交叉繩轉為開繩運鈴動作。 活動三：練習金雞上架 1.教師講解並示範金雞上架動作要領。 2.請兒童練習金雞上架。	3	1.扯鈴 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	5/31~6/6	單元五水中悠游	活動1水中安全	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.能選擇適合自己的游泳裝備。 2.能遵守泳池的安全規定。 3.能了解入水的步驟。 4.能了解入水游泳時，身體不適的處理方式，以及游泳後的保健事項。	1.討論如何挑選合適的游泳裝備。 2.能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。 3.討論游泳時，身體不適的處理方式，和游泳後的保健事項。	活動一：討論如何挑選合適的游泳裝備 1.教師說明：游泳前要挑選適合自己的裝備，才能快樂的體驗水中活動。 2.請兒童自由發表挑選游泳裝備的方法。 3.教師統整兒童的意見並說明正確的挑選方式。 活動二：了解泳池的安全規定 1.請兒童發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並請兒童發表，在游泳活動時，要如何避免發生危險。 3.教師統整兒童的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項。 活動三：介紹入水步驟 1.教師帶領兒童進行暖身活動。 2.教師說明入水四步驟。 3.教師提醒兒童，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。 活動四：討論入水不適的處理及游泳後的保健 1.請兒童發表，自己或他人游泳時，曾有哪些身體不舒服的情況。 2.教師引導兒童思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？ 3.教師統整並說明：身體不舒服時，不要慌亂，要盡早呼救，但千萬不可將求救當玩笑。 4.教師引導兒童發表：游泳結束後要做到哪些保健事項。 5.教師統整並說明：游泳結束後要記得保暖，以免感冒；以清水沖洗身體，避免消毒水的傷害；在水中受的外傷都應消毒上藥。	3	1.泳衣 2.泳褲 3.泳鏡 4.泳帽 5.教用版電子教科書	發表 課堂問答 觀察評量	【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	6/7~6/13	單元五水中悠游	活動2水中漫步	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.能了解在水中移動的方法。 2.能說出在水中移動和陸地上有何不同。	1.練習扶壁水中移動。 2.練習徒手水中移動。 3.體驗水中跑步。 4.進行水中漫步團體遊戲。	活動一：練習水中移動 1.教師講解並示範扶壁移動要領：雙手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。 2.請兒童練習扶壁移動，並體驗水中和陸地移動之差異。 3.請兒童四人一組，進行搭肩移動練習。 4.教師講解並示範徒手移動要領：兩手在水面平舉，向前、向後，向兩側移動。 5.請兒童練習徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺。 6.待兒童動作較為熟練後，教師帶領其在淺水區進行水中跑步比賽。 活動二：支援前線遊戲 1.教師說明活動規則。 2.請兒童分組進行支援前線遊戲。	3	個人游泳泳具、教用版電子教科書	發表 實作評量	【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	6/14~6/20	單元五水中悠游	活動3水中探險	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能學會在水中閉氣的方法。 2.能在水中閉氣並進行遊戲。	1.練習水中閉氣。 2.進行潛水艇遊戲。 3.進行水中尋寶遊戲。 4.介紹耳朵進水的處理方法。	活動一：進行水上吹球 1.教師在岸邊講解並示範閉氣三步驟。 2.請兒童練習閉氣。 3.教師說明水上吹球活動規則。 4.請兒童進行水上吹球。 5.待兒童動作較為熟練後，教師可加長距離，或進行分組接力競賽，以增加學習樂趣。 活動二：練習閉氣 1.待兒童熟練閉氣的方法後，再引導其進行捧水洗臉、沖水閉氣的練習。 2.請兒童入水，體驗臉和頭入水閉氣的感覺。 3.若時間允許，教師可將兒童分組，進行閉氣比賽。 活動三：進行潛水艇遊戲 1.教師講解潛水艇遊戲的活動規則。 2.請兒童分組進行潛水艇遊戲。 活動四：水中尋寶遊戲 1.教師講解水中尋寶遊戲的活動規則。 2.請兒童分組進行水中尋寶遊戲。 活動五：介紹耳朵進水的處理方法 1.教師提問並引導兒童發表，耳朵進水時該如何處理。 2.教師統整兒童的意見，並說明正確的處理方式。	3	1.個人游泳泳具 2.乒乓球 3.錢幣 4.彈珠 5.橡皮擦 6.教用版電子教科書	實作評量	【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	6/21~6/27【期末評量】	單元五水中悠游	活動4漂浮及移動	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能學會在水中漂浮的方法。 2.能在水中漂浮前進。	1.練習扶壁漂浮。 2.練習水母漂。 3.練習移動漂浮。 4.進行水中造型遊戲。	活動一：練習扶壁漂浮 1.教師說明：水有浮力，人若能在水中放輕鬆，則能在水面漂浮。 2.教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3.請兒童在淺水區進行扶壁漂浮練習。 活動二：練習水母漂 1.教師引導兒童離開池壁，嘗試在原地進行簡單的漂浮動作。 2.教師講解並示範抱膝、不抱膝水母漂動作要領。 3.請兒童練習兩種漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動三：練習移動漂浮 1.教師說明：透過蹬地或蹬牆的動作，可讓漂浮產生移動的力量。 2.教師講解並示範蹬地、蹬牆移動漂浮動作要領。 3.請兒童分組練習兩種移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動四：進行水中造型遊戲 1.教師講解水中造型遊戲的活動規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。 2.請兒童在水中嘗試變化各種造型。 活動五：綜合活動 1.教師表揚表現優異的兒童。 2.教師說明：游泳後要沖洗並擦乾身體，以保持個人衛生。	3	個人游泳泳具、教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	6/28~6/30	單元五水中悠游	活動4漂浮及移動	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能學會在水中漂浮的方法。 2.能在水中漂浮前進。	1.練習扶壁漂浮。 2.練習水母漂。 3.練習移動漂浮。 4.進行水中造型遊戲。	活動一：練習扶壁漂浮 1.教師說明：水有浮力，人若能在水中放輕鬆，則能在水面漂浮。 2.教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3.請兒童在淺水區進行扶壁漂浮練習。 活動二：練習水母漂 1.教師引導兒童離開池壁，嘗試在原地進行簡單的漂浮動作。 2.教師講解並示範抱膝、不抱膝水母漂動作要領。 3.請兒童練習兩種漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動三：練習移動漂浮 1.教師說明：透過蹬地或蹬牆的動作，可讓漂浮產生移動的力量。 2.教師講解並示範蹬地、蹬牆移動漂浮動作要領。 3.請兒童分組練習兩種移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動四：進行水中造型遊戲 1.教師講解水中造型遊戲的活動規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。 2.請兒童在水中嘗試變化各種造型。 活動五：綜合活動 1.教師表揚表現優異的兒童。 2.教師說明：游泳後要沖洗並擦乾身體，以保持個人衛生。	3	個人游泳泳具、教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新