

南投縣潭南國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	五年甲班
教師	五年級教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道青春期中衛生保健及營養攝取的注意事項，制定行動方案，促進生長發育。
2. 知道青春期中影響情緒的因素，找到排解情緒的方式，並學習悅納自我及尊重他人的方法。
3. 學習覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展，理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。
4. 學習於不同休閒環境中覺察潛在危機，培養解決問題的能力，在日常生活中落實健康安全生活的行動。
5. 知道藥物中毒的概念及急救步驟，進而省思家庭用藥習慣。
6. 學習於日常生活中運用哈姆立克法、CPR 及 AED 等急救方法及資源。
7. 知道加工食品基本概念，覺察加工食品對健康的影響，進而向他人倡議健康飲食的方法。
8. 知道各類食品衛生安全及冰箱保存知識，並在檢視日常生活中的行為後提出改善方法。
9. 認識躲避球的基本規則與安全守則，發展反應能力、敏捷度與手眼協調。
10. 學習正確握繩與起跳技巧，養成良好跳繩習慣，發展節奏感、耐力與動作協調。
11. 認識基本足球規則與禮儀，培養運動精神與團隊合作。
12. 實際參與 800 公尺測驗，提升心肺耐力認知與自我挑戰精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	單元名稱				
一	一. 青春大小事(健)	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。	壹、健康 一. 健康加油站 【活動 1】人際你我他 (一)教師請學童拿出鏡子。 1. 教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？	行為檢核： 1. 能做到自我省思及讚賞他人優點。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	2. 教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。 (二)教師播放電子書情境並提問。 (三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。 (四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？ 1. 討論如何實際做到人際小妙招 2. 人際溝通行動演練。 (五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。	2. 能運用人際溝通互動技巧。	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
一	足球(體)	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。	貳、體育 足球 【活動 1】胸部接球練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 老師拋球，學生站定用胸部輕輕將球擋下再落地控制 2. 兩人一組相互拋球與接球 (三)教師提問：「用哪個部位接球比較好控制？為什麼？」 【活動 2】大腿停球以及腳背停球練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 球往空中拋起，學生用大腿把球擋下控制在自己面前 2. 練習兩腿交換進行穩定性訓練 3. 地面滾球，用腳背將球停在自己前方 4. 結合小組傳球：接球後要「停穩再傳」 (三)教師回饋：教師提醒學生「接球不是要『接住』，而是『控制』球不要亂跑！」	口頭評量： 1. 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 能正確做出踢足球的動作。	
二	一. 青春大小事(健)	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-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	壹、健康 一. 健康加油站 【活動 1】人際你我他 (一)教師請學童拿出鏡子。 1. 教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？ 2. 教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。 (二)教師播放電子書情境並提問。 (三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。 (四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？	行為檢核： 1. 能做到自我省思及讚賞他人優點。 2. 能運用人際溝通互動技巧。	◎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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1. 討論如何實際做到人際小妙招 2. 人際溝通行動演練。 (五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。		
二	足球 (體)	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。	貳、體育 足球 【活動 3】踢球姿勢教學 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 教師講解並示範踢球三要訣： (1)支撐腳在球旁 (2)看目標 (3)用腳背或內側發力 (三)教師提問：「什麼情況下要用腳背？什麼時候用內側？」 【活動 4】定點踢準目標 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 設目標物（球門、小錐、圈圈），讓學生依次嘗試定點射擊 2. 給予自由選擇踢法（腳背踢遠、內側踢準） (三)教師回饋：教師提醒學生「傳球不是只靠力氣，更重要的是角度與節奏！」	口頭評量： 1. 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 能正確做出踢足球的動作。	
三	一. 青春大小事(健)	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-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。	壹、健康 一. 健康加油站 【活動 2】情緒好自在 (一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問。 (二)負面情緒之影響 1. 影響人際關係 2. 影響身體健康 (三)教師歸納：以正面態度肯定、悅納自己，了解不同個體之間的差異。 (四)請學童寫下自己的優點，並和其他同學分享。 (五)遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 (六)我的情緒日記	口頭評量： 1. 能說出影響自己情緒的因素。 2. 能說出自己的優點。 3. 能說出自己排解情緒的方式。	◎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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(七)師生共同歸納：找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。		
三	足球(體)	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。	貳、體育 足球 【活動 5】正確射門教學 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 示範「支撐腳靠近球」「身體前傾」「腳背發力」 2. 引導學生感受球與腳接觸的正確點與力度 (三)教師提問：「哪一球讓你最有成就感？為什麼？」 【活動 6】目標射門挑戰 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 設定簡易球門（或錐筒做門柱） 2. 學生一人控球後射門 3. 比賽模式：射中 3 次即達成目標 (三)教師回饋：教師提醒學生「準確比力氣更重要，射門需要觀察與冷靜！」	口頭評量： 1. 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 能正確做出踢足球的動作。	
四	一. 青春大小事(健)	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-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。	壹、健康 一. 健康加油站 【活動 3】遇上青春期 • 教師說明：青春期在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，請學童討論青春期在生理方面常見的狀況，要如何面對及因應。 (一)長出青春痘怎麼辦？ (二)為什麼會夢遺？ (三)月經生理痛怎麼辦？ (四)月經週期不規律怎麼辦？ (五)衛生棉怎麼挑選及如何使用？ (六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢？ (七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗？	口頭評量： 1. 能說出青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能說出夢遺的原因。 3. 能說出月經對女性日常生活的影响。 行為檢核： 1. 能實際操作使用及丟棄衛生棉的步驟。	◎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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

				2. 能具備清理貼身衣物的能力。	
四	健康操(體)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	貳、體育健康操 【活動 1】動作講解與分段練習（第 1~2 小節） (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.動作拆解說明（例如：踏步、舉手、轉體等） 2.使用口令引導節奏「1-2-3-4、5-6-7-8」 3.學生跟著教師分段模仿動作 4.採「一動一說」教學法幫助記憶 (三)教師回饋：教師提醒學生動作不到位沒關係，節奏與協調最重要！	行為檢核： 在進行健康操練習時能夠認真跳	
五	一. 青春大小事(健)	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-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。	壹、健康 一. 健康加油站 【活動 3】遇上青春期 (八)青春期的營養指南 1.教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求？ 2.生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題？ 3.教師說明：青春期應養成健康的飲食習慣。 4.不健康的飲食習慣造成身體負擔 (九)青春期營養補充 1.鈣質 2.鐵質 3.其他維生素 4.飲食戰痘技巧 (十)健康防護戰：請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方案。	口頭評量： 能說出青春 期所需的營 養及攝取來 源。 行為檢核： 能制定行動 方案，促進 青春期的生 長發育。	◎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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
五	健康操(體)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作	貳、體育健康操	行為檢核：	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。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。	【活動 2】教學第 3~4 小節動作及整合第 1~4 小節動作 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 教師逐步示範，再讓學生模仿 2. 強調身體轉向與手腳協調的重要性 3. 慢速合併前四段動作 4. 小組練習互相觀察，彼此指導動作正確性 (三)教師回饋：教師強調學生健康操不只是記憶，也是在訓練節奏感與身體控制！	在進行健康操練習時能夠認真跳	
六	一. 青春大小事(健)	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-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。	壹、健康 一. 健康加油站 【活動 4】性別無差別 (一)性別無設限：男女的生理條件不同，但很多特質並不會因性別而有差異。 1. 五個常見特質 2. 教師提問：你具備怎樣的特質？ 3. 代表人物找一找 (二)性別刻板印象 1. 教師引導：社會中有許多區分性別的意識及文化，是社會中普遍存在之刻板印象造成。 2. 教師說明：並非用單一標誌就能區隔性別，每個人都能展現獨一無二的自己。 3. 省思討論：男生能呈現溫柔的一面，女生也會有勇敢的一面，不用因為性別而限制自己的表現。 4. 請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架，勇於表現自我。 (三)性別無框架 1. 教師引導：日常生活也存在著性別刻板印象。 2. 教師播放電子書情境，請學童觀察。 3. 省思討論。 4. 教師說明：每個人都可以在不同領域發揮專長。	口頭評量： 1. 能說出不受性別限制的個人特質有哪些。 2. 能說出性別刻板印象對個人判斷的影響。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(四)職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。 (五)自我形象光譜 (六)完成活力存摺		
六	健康操(體)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	貳、體育健康操 【活動 3】完整前半段連續練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 播放完整音樂，帶領學生一氣呵成完成前半段（第 1~4 小節） 2. 強調轉向、停頓與節奏點的掌握 (三)教師提問：「下週總複習，我們目標是什麼？」引導學生自我設目標	口頭評量： 1. 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行健康操練習時能夠認真跳	
七	二. 事故傷害知多少(健)	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 1】校園安全地圖探索 (一)認識「校園安全地圖」 (二)教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下原因和預防的方法。 (三)教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。 (四)教師引導學童了解，學校為了預防事故傷害，訂定了許多安全須知。 (五)教師引導學童分組討論，為學校訂定一個最符合需求的校園安全規範須知，完成後請學童上臺分享，並請不同組別之間給予回饋。	口頭評量： 1. 能說出校園安全地圖的用途及其對健康維護的重要性。 2. 能說出預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 行為檢核： 能完成校園安全地圖及安全須知。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

七	健康操(體)	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	貳、體育 健康操 【活動 4】完整前半段複習與演練並進行班級挑戰活動 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動 1. 學生分組練習，教師巡視指導 2. 每組輪流表演，其他組欣賞與給予鼓勵回饋 3. 團體同步挑戰：前半段動作全班一起同步跳 4. 可進行簡單小比賽：節奏最佳組、最整齊組、最自信組 (三)教師總結：教師提醒學生「健康操不只鍛鍊身體，也訓練自律與團體默契」	行為檢核： 在進行健康操練習時能夠認真跳	
八	二. 事故傷害知多少(健)	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (一)教師播放電子書，引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。 (二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險，並記錄下來與同學分享。 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 1. 騎自行車 2. 登山活動	口頭評量： 能和同學分享、討論曾經遭遇過的危險及處理方式。 行為檢核： 能在休閒活動中落實預防危險狀況的行為。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
八	躲避球(體)	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。	貳、體育 躲避球 【活動 1】閃躲技巧練習 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核：	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	1. 練習側跳、下蹲、後退躲避等基本動作 2. 教師喊方向，學生快速反應移動 (三)教師提問：「為什麼躲避球時要用手臂保護身體？」 【活動 2】基本投球動作練習以及接球練習 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動 1. 教導正確姿勢（持球、跨步、投擲） 2. 單人與牆對投、兩人一組互拋練習 3. 學生兩人一組，用正確姿勢接住軟球 4. 漸進增加拋球速度與距離 (三)教師回饋：教師提醒學生「動作控制與安全，投球要準不過猛，閃躲不碰撞」	在進行躲避球練習時能夠認真	
九	二. 事故傷害知多少(健)	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 3. 野溪戲水 (四)師生共同歸納:意外事件容易導致生命財產的損害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。	行為檢核： 1. 能在休閒活動中落實預防危險狀況的行為。 2. 能完成並分享改善危險行為的計畫。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
九	躲避球(體)	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-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。	貳、體育 躲避球 【活動 3】雙人短距離傳球 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 兩人一組，使用胸前傳與下手傳練習，強調準度與控制力 2. 加入「停頓→傳」節奏練習 (三)教師提問：「傳球時要怎麼讓隊友容易接到球？」 【活動 4】傳球與閃避結合 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行躲避球練習時能夠認真	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 一人做目標，接住來球後須迅速側閃避再傳出 2. 加入計時與挑戰遊戲方式提升參與度 (三)教師回饋：教師強調學生合作與傳球時的「觀察」與「溝通」		
十	二. 事故傷害知多少(健)	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 3】危機四伏的行為 (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 (二)教師說明：從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (三)教師歸納：引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度引導學童擬定因應策略，進而在生活中實踐。 (四)教師可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 (五)演練時間：冒險行為可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練，一起向危險行為說不。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行為和方法。	口頭評量：能說出生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 行為檢核： 1. 能演練拒絕冒險行為的情境並分享感想。 2. 能自我反省或協助他人完成改善冒險行為的行動。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
十	躲避球(體)	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-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。	貳、體育 躲避球 【活動 5】規則講解與安全提醒 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動 1. 強調比賽中「不打頭、不近距離猛投、球落地不算出局」 2. 指派學生擔任裁判、記分員，增進角色參與 (三)教師提問：「什麼隊友的表現讓你最佩服？為什麼？」 【活動 6】小組對打比賽 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動 1. 6 對 6 輪流進攻與防守 2. 每回合 5 分鐘，比賽結束後調整對手重新組隊 (三)教師回饋：教師鼓勵學生彼此正向回饋，並強調運動家精神與合作溝通的重要	口頭評量：能說出教師所提問之問題。 行為檢核：在進行躲避球練習時能夠認真	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十一	二. 事故傷害知多少(健)	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 4】促進安全大行動 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。 1. 教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。 2. 教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。 (二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。 1. 簡易急救包用品。 2. 簡易止血法 (三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明 (四)教師歸納：運動傷害防護包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量： 1. 能說出具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能說出簡易止血方式與運動傷害防護技巧。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
十一	籃球(體)	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-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。	貳、體育 籃球 【活動 1】基礎運球複習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 原地左右手拍球、低運球控制 2. 練習身體重心降低、眼睛向前看 (三)教師提問：「胯下運球時，你覺得哪一個動作最難？怎麼克服？」 【活動 2】胯下運球示範與分解 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動 教師示範動作分解： (1)重心壓低 (2)球從前向後穿過雙腿 (3)換手運球並持續移動 (三)教師回饋：教師提醒學生「重心低+換手時球速穩+視線不能看地」	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行籃球練習時能夠認真	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十二	三. 關鍵時刻 (健)	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 1】密室危機 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 什麼是一氧化碳？ 2. 因為冬天天氣冷而緊閉門窗，容易導致什麼意外？ 3. 什麼情況下會產生過多的一氧化碳？ (二)教師引導學童思考，為了避免一氧化碳中毒的意外，該如何防範？ (四)教師提問：萬一真的發生一氧化碳中毒的情形，該如何緊急處理？ (五)教師引導學童回家向親友傳達一氧化碳中毒的原因及危險性，並提供防範一氧化碳中毒的方法，積極避免憾事發生。	口頭評量： 說出一氧化碳中毒的原因。	◎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。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十二	籃球(體)	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-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。	貳、體育 籃球 【活動 3】分解上籃動作 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 教師示範並口訣引導：「踏、踏、跳（單腳起跳）—舉球—上籃」 (三)教師提問：「哪一個步驟最容易出錯？下次怎麼注意？」 【活動 4】動作定點練習 (一)準備活動：熱身運動 (二)發展活動 1. 練習從三步開始，依序做：持球跑步 → 起跳 → 舉球 → 上籃 2. 先不要求投進，只強調動作協調與節奏 (三)教師回饋：教師提醒學生「動作穩定+腳步正確」才是成功的上籃	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行籃球練習時能夠認真	
十三	三. 關鍵時刻 (健)	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。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 2】異物哽塞 (一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗，請學童分享。 (二)教師提問：怎麼做能避免異物哽塞？	口頭評量： 1. 能說出異物哽塞的成因。	◎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。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	(三)教師繼續詢問學童，如果家人或是自己發生異物哽塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？ (四)教師歸納：若發生異物哽塞的情形時應判斷患者的情況，做出不同的處理方式。 (五)教師播放電子書情境，並說明異物哽塞的三種急救處理方式。 (六)教師播放「哈姆立克法」的影片，講解哈姆立克法動作，若學校有假人模型，也可以操作示範。 (七)教師說明：若是無法自己咳出異物，就採用哈姆立克自救法。	2. 能說出預防異物哽塞的方法。 3. 能說出發生異物哽塞時的三種處理方式。 行為檢核： 能依照步驟演練哈姆立克法。	安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十三	籃球 (體)	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-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。	貳、體育 籃球 【活動 5】連續帶球上籃練習以及投進+換邊訓練 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 學生排隊，自半場依序運球上籃 2. 教師引導節奏(慢速 → 中速 → 自然速度) 3. 左、右邊交替練習上籃(左右腳起跳對調) 4. 每次成功進球後換邊重來，提升雙邊熟練度 (三)教師提問：「今天你上籃幾球進了？怎麼做可以更進步？」 【活動 6】上籃挑戰賽 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 每人限時 1 分鐘內連續上籃，看誰能完成最多次正確上籃 2. 組內計分、自評與互評搭配 (三)教師回饋：教師鼓勵自我挑戰與互助學習、強調努力比結果重要	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行帶球上籃時能夠認真練習	
十四	三. 關鍵時刻 (健)	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。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (一)教師提問：什麼是「急救」？我們學了哪些急救法？你還有聽過哪些急救法？	口頭評量： 1. 能說出緊急救護的種類。 2. 能說出 CPR 及 AED	◎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。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	(二)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論 CPR 急救四步驟「叫叫壓電」。 (三)教師說明 CPR (心肺復甦術)。 (四)教師說明 AED(自動體外心臟電擊去顫器)。 (五)AED 操作口訣「開、貼、插、電」。 (六)教師可借用學校的 AED 機器進行觀察教學，若需進行急救假人的操作程序，可請學校護理師或專業急救人員協同，或是帶學童到學校擺設 AED 設備的地點進行觀察教學。	的急救步驟。	安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
十四	跳遠 (體)	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-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。	貳、體育 跳遠 【活動 1】教師分解講解動作 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 起跳前：雙腳併攏、自然擺臂 2. 起跳時：蹲勢蓄力 → 雙腳用力蹬地 → 擺臂協調 3. 落地時：雙腳同時著地、保持身體平衡、不向後跌 (三)教師提問：「跳遠時擺臂和腿部力量哪個比較重要？」 【活動 2】練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 每位學生嘗試 2 次練習跳遠，教師現場觀察糾正動作 2. 同儕可協助觀察是否跳後有向後跌落 (三)教師回饋：教師強調學生擺臂帶動、腳蹬有力、落地穩定三大原則」	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行立定跳遠時能夠認真跳	
十五	三. 關鍵時刻 (健)	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (七)教師提問：曾經在哪些場所看過 AED？ 6. 公共場所 AED 急救資訊網 (八)教師詢問學童：「為什麼要學習急救的方法和知識？可以靠一個人的力量完成急救嗎？」 (九)教師請學童發表，自己、家庭、學校及社區，可以怎麼進行分工合作，來應變緊急狀況的發生。	口頭評量： 1. 能實際查詢 AED 設備的位置並記錄。 2. 能演練從旁協助急救的方法。	◎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。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(十)教師歸納：要及時救助患者的生命，必須要透過個人、家庭、學校、社區形成「急救網」，才能夠應變緊急狀況的發生。		
十五	體適能測驗 (體)	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-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。	貳、體育 體適能測驗 【活動 1】測驗說明、路線介紹以及進行測驗 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 800 公尺＝操場 4 圈(200 公尺/圈)或以場地調整 2. 鼓勵學生配速，前面不衝刺，維持穩定呼吸與節奏 3. 同時出發，教師記錄時間 4. 組內學生互相加油，待命者進行簡單放鬆活動 (三)教師回饋：教師鼓勵學生了解自己耐力的極限與如何調整呼吸節奏，並強調跑步不是比快，而是比穩定與堅持	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行 800 公尺測驗時能夠認真跑	
十六	三. 關鍵時刻 (健)	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 4】藥命效應 (一)教師播放電子書，請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。 (二)教師提問 1. 為什麼他們會不舒服？ 2. 他們的身體出現什麼症狀？ (三)教師說明：身體不適時，我們會使用藥物緩解症狀。但如果不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。 (四)常見的藥物中毒症狀 (五)教師提問：在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒？ (六)藥物中毒的處理步驟 (七)教師提問 1. 取得藥品的管道有哪些？ 2. 取得藥物後，應該要注意哪些事情呢？ (八)用藥習慣:請學童寫下用藥習慣改善計畫，進行自我反省與修正促進健康的行動。 (九)完成活力存摺	口頭評量： 1. 能說出藥物中毒的意義及可能出現的症狀。 2. 能列舉正確的用藥守則。 行為檢核： 1. 能演練藥物中毒或誤食藥品的急救處理步驟。 2. 能具體訂定家庭用藥改善計畫。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎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。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十六	體適能測驗 (體)	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-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。	貳、體育 體適能測驗 【活動 2】坐姿體前彎測驗 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.教師示範動作：雙腳併攏伸直坐好 → 慢慢向前彎身 → 雙手推滑尺（或測量線） 2.每人測量 2 次，取最遠距離作為成績 3.觀察是否姿勢正確（膝蓋不可彎曲） (三)教師回饋：教師鼓勵學生自我挑戰：「每一次記錄，都是對自己進步的見證！」 【活動 3】立定跳遠正式測驗 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.每位學生有 2 次測驗機會，記錄最遠一次距離為成績 2.使用卷尺從起跳線至落地最近點測量 3.測驗時由一人跳、兩人協助記錄與測量（輪流進行） (三)教師回饋：教師鼓勵學生自我挑戰：「每一次記錄，都是對自己進步的見證！」	行為檢核： 在進行立定跳遠測驗及坐姿體前彎測驗時能夠認真	
十七	四. 飲食放大鏡(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 1】消費資訊停看聽 (一)教師提問 1.平常消費會透過哪些管道獲得訊息？ 2.消費中應該注意的事項有哪些？ 3.過度消費會有什麼影響？可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息？ (二)教師歸納並說明從媒體獲得消費資訊的方法及如何運用這些訊息健康消費。 (三)教師說明過度消費的影響 (四)教師說明媒體影響消費的因素 (五)教師介紹 3 章 1Q 內涵及運用的時間點 (六)教師帶領學童使用 QRcode，請學童發表所掃的 QRcode 內容。	口頭評量： 1.能說出消費行為如何受到媒體的影響。 2.能說出 3 章 1Q 如何運用於健康消費。 3.能說出除了 3 章 1Q 以外還有哪些健康消費的標章。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(七)教師說明何謂產銷履歷，對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。 (八)除了 3 章 1Q 外，還有哪些健康消費標章？ (九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。	行為檢核： 能運用媒體資訊做出健康消費行為。	
十七	羽毛球(體)	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。	貳、體育 羽毛球 【活動 1】握拍方式教學 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 正手握拍（握手式）：展示+實作 2. 學生互相練習、教師巡視協助矯正 3. 使用羽球拍進行「空揮拍」模擬動作 (三)教師提問：「何謂正確的握拍？得分時發球應怎麼進行？」 【活動 2】得分規則說明與模擬 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 說明單打計分制（21 分制、輪流發球） 2. 模擬情境：「發球→得分→換發」角色扮演 (三)教師回饋：教師鼓勵學生回想剛才的模擬與練習中學到的技巧，以及提醒學生觀察對方站位，並計畫發球策略	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行羽毛球練習時能夠認真	
十八	四. 飲食放大鏡(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 2】加工食品聰明選 (一)教師播放電子書，說明加工食品與非加工食品的差異。 1. 教師舉例讓學童分辨加工食品及非加工食品。 (二)教師說明：使用不同加工方式的食物有各自適合的保存方式。 1. 低溫冷凍 2. 高溫殺菌 3. 脫水法 4. 醃漬法 5. 添加物	口頭評量： 1. 能說出加工食品的意涵。 2. 能說出食品加工過程及保存方式。 3. 能說出加工食品對身體的影響。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			6. 教師補充說明：即使是使用同樣加工方式的食物，保存方法也不一定相同購買後記得依照食品的標示儲放，才能安心食用。		
十八	羽毛球(體)	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。	貳、體育 羽毛球 【活動 3】基礎接發球練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 二人一組，練習固定方向發球與接球 2. 教師指導站位與球路預測 【活動 4】兩兩對打實作 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 採用簡單規則對打：每人最多 3 拍內過網 2. 記錄每組對打過網次數，引導學生觀察對手動作 (三)教師回饋：教師請學生分享對打過程中出現的策略（如調動對手、預測落點），並鼓勵學生專注在合作與改善不足動作上	行為檢核： 在進行羽毛球練習時能夠認真	
十九	四. 飲食放大鏡(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 2】加工食品聰明選 (三)教師說明：部分加工食品為高鹽、高糖及高熱量，應察知過度食用加工食品對身體健康的影響。 (四)討論時間 1. 說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？ 2. 吃了過量的加工食品，對身體健康還有哪些影響？ (五)教師提問：「加工食品能不能吃呢？」透過上述回答引導學童，可以運用小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。	口頭評量： 能說出加工食品的健康飲食方法。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十九	跳繩(體)	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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	貳、體育 跳繩 【活動 1】跳繩動作分解與練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 正確握法、繩長調整方式 2. 練習擺繩與配合雙腳起跳（無繩模擬→有繩練習） (三)教師回饋：教師提醒學生雙腳起跳、膝蓋微彎、落地要柔和	行為檢核： 在進行跳繩練習時能夠認真不嬉鬧	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭並與團隊成員合作，促進身心健康。	【活動 2】連續跳練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 目標：持續跳 20 下 2. 輪流練習並記錄最高連續跳次數 (三)教師回饋：教師鼓勵學生觀察自己的節奏與呼吸協調，並設定個人下週目標（如連續 30 下）		
二十	四. 飲食放大鏡(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 3】食品保鮮有妙方 (一)教師帶領學童完成「大家來找碴」。 1. 請學童分組討論，將答案寫在黑板上。 2. 錯誤的存放方式說明 (二)引導學童認識加工食品的儲放方式：室溫、冷藏與冷凍。 (三)教師引導學童冰箱保存區分冷藏與冷凍之方式。 (四)教師說明冰箱使用 6 大招 (五)其他使用冰箱注意事項	口頭評量： 1. 能說出各類食品的保存方式。 2. 能說出正確使用冰箱保存食品的方式。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
二十	跳繩(體)	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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。 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。	貳、體育 跳繩 【活動 3】技巧跳繩練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 雙腳跳（基礎型） 2. 單腳跳（左右輪流） 【活動 4】技巧跳繩練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 交叉跳（進階型，練習手臂交叉繩後再解開） 2. 以循環站方式進行：每項技巧練習 2-3 分鐘 (三)教師回饋：教師分享學生表現突出的技巧，鼓勵勇於嘗試新動作，並強調安全與合作：跳時注意空間與繩的控制	行為檢核： 在進行跳繩練習時能夠認真不嬉鬧	

二十一	四. 飲食放大鏡(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 4】健康飲食一把罩 (一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。 (二)教師指導學童完成「健康飲食大使」 1. 學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2. 學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱讀素養題 (四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。	口頭評量： 1. 能向他人說出健康飲食的方法。 2. 能提出改善方法促進健康飲食。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
二十一	跳繩(體)	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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。 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。	貳、體育 跳繩 【活動 5】跳繩測驗練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 練習「30 秒跳繩試跳」，自我掌握節奏與呼吸 2. 教師提醒「不中斷最重要、重節奏勝過速度」 (三)教師回饋：教師告知學生在考試時每位學生與自己比就好，而非與他人比 【活動 6】正式 1 分鐘挑戰 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 每位學生獨立完成，搭配計數器或小幫手幫忙計數 (三)教師回饋： 1. 公開表揚「進步最多者」與「表現穩定者」 2. 建議課後繼續自主練習、列入個人運動目標	行為檢核： 在進行跳繩練習時能夠認真不嬉鬧	

南投縣潭南國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健康與體育	年級/班級	五年甲班
教師	五年級教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道身體各腔室及主要器官的構造與功能，於日常生活中落實維持身體健康的行為。
2. 學習覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便，進而改善不良行為，養成良好保健習慣。
3. 知道分級醫療與轉診制度，運用事證支持珍惜健保與醫療的行為，達成健康自主管理。
4. 知道藥品分類規範、正確用藥五大核心能力、正確的藥品保存守則及廢棄藥品處理步驟，並於生活中落實正確用藥行為。
5. 知道消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務，在生活中展現消費者應有的態度和行為。
6. 學習培養良好的消費態度，具備處理消費糾紛的因應策略，並有能力尋求解決的方法和技巧。
7. 學習覺察家人的感受，明白家庭成員所扮演的角色及責任，於生活落實對家庭有幫助的行為。
8. 知道與家人共處及進行健康休閒活動的重要性，主動展現促進家人感情的行動。
9. 認識躲避球的基本規則與安全守則，發展反應能力、敏捷度與手眼協調。
10. 學習正確握繩與起跳技巧，養成良好跳繩習慣，發展節奏感、耐力與動作協調。
11. 認識基本足球規則與禮儀，培養運動精神與團隊合作。
12. 實際參與 800 公尺測驗，提升心肺耐力認知與自我挑戰精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次 (必填)	單元名稱				
一	一. 健康加油站(健)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 1】身體好主人 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 測量身高、體重可以得到什麼資訊？	口頭評量： 能說出體位異常產生的健康問題。 行為檢核：	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2. 體重過重或過輕，對健康會產生什麼影響？ 3. 要如何才能知道自己的體位情形？ (二)教師播放電子書，請學童觀察並發表小威體重過重的原因及影響，以及他如何改善自己的生活習慣。 1. 小威為什麼會體重過重？ 2. 過重可能產生哪些問題？ 3. 教師說明小威改善生活習慣的方法。 (三)教師指導學童完成健康體位宣言。 (四)教師歸納：只要從身體活動、睡眠、飲食三方面著手，就能保持正常的體位，擁有健康的身體。	1. 能學會計算身體質量指數。 2. 能完成健康體位宣言。	
一	足球(體)	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-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-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。	貳、體育 足球 【活動 1】控球腳法練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 內側推球走 2. 外側改向 3. 輕觸式停球 (三)教師提問：走球時用哪個部位比較容易控制方向？ 【活動 2】控球走路比賽 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 學生分組，以球推走通過指定路線，不可踢太遠 2. 鼓勵使用正確部位控制球前進 (三)教師回饋：教師提醒學生「慢不代表差，控制才是關鍵！」	口頭評量： 1. 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 能正確做出踢足球的動作。	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
二	一. 健康加油站(健)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔	口頭評量： 1. 能說出身體各腔室的名稱。 2. 能說出身體各主要器官的功能。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。		
二	足球(體)	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-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-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。	貳、體育 足球 【活動 3】正確踢球姿勢教學 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 支撐腳放在球旁、抬頭看目標 2. 用腳背正面踢(力量型)、內側踢(傳球型) 3. 收腳保持平衡 (三)教師提問：「哪種踢法踢得最準？哪種最遠？」 【活動 4】目標練習：踢準靶 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 設置目標(如圈圈、柱子、小門)，學生練習準確踢擊 2. 每人踢 5 球，記錄命中次數 (三)教師回饋：教師提醒學生「腳背踢有力、內側踢準確，要視情況選擇！」	口頭評量： 1. 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 能正確做出踢足球的動作。	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
三	一. 健康加油站(健)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 3】護眼好周到 (一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。 (二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？ (三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否跟大邁一樣，需要調整用眼行為？ (四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上？ (五)高度近視會產生什麼樣的問題呢？ (六)教師提問：良好的護眼習慣有哪些？	口頭評量： 1. 能說出高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能說出眼睛疾病對生活帶來的不便。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(七)視力保健宣言：請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。 (八)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。		
三	足球(體)	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-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-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。	貳、體育 足球 【活動 5】雙人互傳練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.兩人站距離 3-5 公尺，練習互傳球 2.指定傳球方式（內側傳為主） (三)教師提問：「傳球成功的關鍵是什麼？傳球要看哪裡？」 【活動 6】移動傳球練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.傳球後移動換位，練習傳接與位置變換 2.加入簡單任務：例如傳球 5 次成功得 1 分 (三)教師回饋：教師提醒學生「合作比得分更重要，是足球的核心價值！」	口頭評量： 1.能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 能正確做出踢足球的動作。	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
四	一. 健康加油站(健)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (一)教師播放電子書情境，請學童發表，良好的口腔狀況應該具備哪些條件？ (二)三分鐘檢查口腔衛生 (三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。 (四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病。 (五)教師說明牙周病觀念 (六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學。	口頭評量： 1.能說出良好口腔狀況的原則。 2.能說出口腔疾病對生活的影響。 行為檢核： 能熟悉牙線的使用步驟。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
四	健康操(體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	貳、體育 健康操	行為檢核：	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	【活動 1】後半段動作教學 (一) (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 教導主要動作：踢腿轉身 → 原地深蹲伸展 → 側跨步 2. 分解講解+師生同步模仿+單一動作練習 3. 將上述三個動作依音樂節奏組合練習 (慢速播放) (三)教師回饋：教師鼓勵學生回家練習當週學會的 3 個動作	在進行健康操練習時能夠認真跳	
五	一. 健康加油站(健)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣？可能導致什麼問題？ (八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。 (九)教師指導學童完成活力存摺 1. 任務一：理想體重好健康（請學童檢視哪些是維持理想體重的正確觀念，並打✓）。 2. 任務二：身體器官好棒棒（能夠找出器官的功能，連線至對應的選項）。 3. 任務三：潔牙護眼好重要（執行潔牙跟護眼的工作，並持續記錄一週）。	紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
五	健康操(體)	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。	貳、體育 健康操 【活動 2】後半段動作教學 (二) (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 新增動作：交叉開合跳 → 手部交錯 → 收操動作 2. 模仿+講解節奏拍數+師生同步操練 3. 使用慢速音樂帶練新動作 (三)教師回饋：教師鼓勵學生觀察彼此動作差異，並學習他人表現優點	行為檢核：在進行健康操練習時能夠認真跳	
六	二. 醫藥學問大(健)	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	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 1】珍惜健保資源 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行跌倒的情境並提問。	口頭評量：能說出分級醫療與轉診	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 如果你是力行爸爸，會認同送力行到大醫院的提議嗎？為什麼？ 2. 你會給力行爸媽什麼建議？你的理由或事證是什麼？ (二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度，引導學童思考如何做出適宜的就醫選擇。 (三)教師說明臺灣醫療院所分級。 (四)教師說明分級醫療好處。 (五)教師說明轉診制度。 (六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法，引導學童完成珍惜健保與醫療資源檢核表，並請學童分享，若沒有做到的面向，可以如何改善？	制度的內容。	
六	健康操(體)	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。	貳、體育 健康操 【活動 3】完整串接練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 依音樂節奏完成後半段健康操 2. 每位學生輪流做領操者，帶領小組完整演練 (三)教師回饋：教師提醒學生健康操重節奏、協調、與合作表現	行為檢核： 在進行健康操練習時能夠認真跳	
七	二. 醫藥學問大(健)	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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 2】用藥守護神 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行領藥情境。 1. 教師提問：若你是力行，正在等候拿藥，領藥號碼響起時，你會怎麼做？ 2. 教師說明用藥五問之功能 3. 演練時間：請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師詢問用藥資訊，以達用藥安全。 (二)教師說明用藥五不的意涵 (三)教師運用不同生活情境，請學童演練用藥詢問方式。若有相關用藥的疑惑，要如何解決呢？ (四)教師說明中藥用藥安全	口頭評量： 1. 能說出用藥五問的內容。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並說出正確用藥的觀念。 3. 能說出中藥用藥安全及中藥的類型意涵。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
七	健康操(體)	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	貳、體育 健康操 【活動 4】完整健康操演練（含前後段） (一)準備活動:熱身運動	行為檢核： 在進行健康操練習時能夠認真跳	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		平競爭並與團隊成員合作，促進身心健康。	(二)發展活動 1. 師生一同演練兩輪 2. 第一輪教師領操；第二輪學生自主帶領 3. 全班給予「一好一建議」 (三)教師回饋：教師鼓勵學生將健康操做為每天自主運動習慣		
八	二. 醫藥學問大(健)	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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 3】藥知多少 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資訊。 (二)教師繼續播放電子書，介紹藥品明細及收據資訊。 (三)討論時間 1. 請學童利用課本藥袋、藥品及藥品明細圖示練習核對能力。 2. 教師提問：若發現其中有一項不符合時怎麼處理？ 3. 教師歸納學童的回答，引導學童了解處理的方式。 (四)教師說明何謂藥品：藥品具有治療、減輕或預防疾病等功能，且能影響人類身體。藥品依照不同使用途徑可分為口服藥、注射藥及外用藥。	口頭評量： 能說出藥品的分類。 行為檢核： 能於日常生活中落實核對藥品資訊的行為。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
八	七. 躲避球(體)	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。	貳、體育 躲避球 【活動 1】傳球＋後進攻示範與練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 教導進攻策略：傳球後迅速移動空檔、接續攻擊 2. 組內練習：3 人小組 → 傳→走→接→攻（輪流練習） (三)教師提問：「傳完球後應該做什麼？」 【活動 2】攻防轉換模擬活動 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 模擬進攻方傳球後快速進入空檔區做投球動作 2. 防守方學會站位與封阻 (三)教師回饋：教師強調傳球與移動結合才是有效的攻擊，並鼓勵學生溝通與默契建立	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行躲避球練習時能夠認真	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

九	二. 醫藥學問大(健)	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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 3】藥知多少 (五)為了保障民眾用藥安全，目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、指示藥及成藥。 1. 教師補充說明慢性處方箋。 (六)教師說明藥品保存守則 (七)討論時間：圖中使用或保存藥品的方式正確嗎？如果不正確，要怎麼改進呢？ (八)教師說明一般廢棄藥品處理六步驟 (九)教師說明其他藥品應交回患者原本就醫的醫療院所，或是貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局回收處理。 (十)師生共同歸納：了解用藥安全守則、對症下藥，就可以保障自己的身體健康。	口頭評量： 1. 能說出藥品的分級。 2. 能說出藥品分類與規範對健康的重要性。 3. 能說出正確的藥品保存守則。 4. 能說出廢棄藥品處理六步驟。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
九	躲避球(體)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	貳、體育 躲避球 【活動 3】傳接我最行 (一)準備活動：暖身運動，進行肢體動作的伸展。 (二)發展活動 1. 傳接不落地：2 人 2. 傳接不落地：4 人 3. 互相網來 4. 拋出什麼樣的球有助於得分？與伙伴討論後做下記號，再請同學示範採什麼姿勢能快速有效的將球接住。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2. 教師預告下一節的課程內容。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行躲避球練習時能夠認真	
十	二. 醫藥學問大(健)	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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 4】正確用藥五大核心能力 (一)教師說明用藥五大核心能力 (二)教師指導學童完成活力存摺 1. 完成宣導正確用藥海報。 2. 演練時間	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			3. 教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局，並建立一份社區診所或藥局名單。		
十	躲避球(體)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	貳、體育 躲避球 【活動 4】正式比賽規則說明 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 簡單說明躲避球規則(界線、犯規、得分) 2. 每隊 6 人，設立計分表 (三)教師提問：「比賽中哪個策略最有效？」 【活動 5】友誼對抗賽 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 每場比賽約 5 分鐘，一節最多 3 回合 2. 教師與裁判協助執行比賽與紀錄數據 (三)教師回饋：教師鼓勵學生尊重對手，強調比賽中的團隊價值與體育精神	口頭評量：能說出教師所提問之問題。 行為檢核：在進行躲避球練習時能夠認真	
十一	三. 聰明消費樂無窮(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 1】促銷停看聽 (一)認識「促銷活動」 1. 引導學童討論，自己在生活中曾看過哪些促銷活動。 2. 教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。 3. 請學童觀察電子書情境中歛歛與媽媽在便利商店遇到鄰居的情境，並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。 (二)教師說明：面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟，保障自己的權益。 (三)演練時間 1. 教師提問 (1)歛歛遇到促銷活動的反應是什麼？ (2)傳單上有什麼促銷手法？ 2. 教師與學童分享正確觀念，並指導學童找出促銷活動陷阱，了解面對促銷活動時該有的認知和行為。 3. 請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。	口頭評量：能清楚說明如何應用停看聽的方法拒絕促銷誘惑。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十一	八. 籃球(體)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	貳、體育 籃球 【活動 1】防守基本站位與腳步 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 示範低重心、側滑步防守方式 2. 2 人 1 組互練：持球者移動，防守者不讓其突破 (三)教師提問：「攻擊時你怎麼突破對手？」 【活動 2】進攻假動作練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 練習轉身、晃動步伐來擺脫防守 2. 引導學生觀察空檔並選擇切入或傳球 (三)教師回饋：教師提醒學生「防守看腰，攻擊要快＋變化」	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行籃球練習時能夠認真	
十二	三. 聰明消費樂無窮(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 2】選購學問大 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，選購商品應該注意哪些事項呢？ (二)教師說明透過商品資訊，可以增進選購商品的安全。 (三)教師說明購物四妙招 (四)指導學童完成行動站，分組討論並演練，如果自己是歆歆，會如何選擇使用四個購物妙招去解決自己所遇到的問題。 (五)請學童上臺分享，除了課本提到的購物四妙招，自己在購物時還做到哪些其他的妙招？ (六)教師播放電子書情境，請學童觀察歆歆一家購買福袋後產生的消費問題。 (七)聰明購物大考驗：請學童閱讀新聞，找出發生消費爭議的原因，並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動：教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗，若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵，自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢？	口頭評量： 1. 能說明商品標示的內容。 2. 能說出具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
十二	籃球(體)	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。	貳、體育 籃球	口頭評量： 能說出教師	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	【活動 3】傳球技巧分解 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.胸前傳、肩上傳、地面傳教學與示範 2.強調手指推球、身體協調發力 (三)教師提問:「什麼情況下用地面傳球?為什麼要傳快?」 【活動 4】迅速傳球接力賽以及快速傳球配合攻擊 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1.4 人 1 組圍成方形快速傳球比賽，掉球需重來 2.加入計時與比賽，提高學生反應與壓力適應力 3.2 對 1 或 3 對 2 模擬快攻 4.培養觀察空檔、做決定的能力 (三)教師回饋:教師強調準確比速度重要，傳球者與接球者都要有準備	所提問之問題。 行為檢核: 在進行籃球練習時能夠認真	
十三	三.聰明消費樂無窮(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 3】認識消費權利和義務 (一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利，並提醒學童，從事消費活動時，應該了解消費者的權利和義務，建立美好的消費環境。 (二)教師說明八項消費者權利 (三)教師說明五項消費者義務 (四)教師指導學童完成個人的消費宣言，並提醒學童，在日常生活中應落實保障自身權利的消費行為，也要盡到維護本身消費安全與權益的責任。	口頭評量: 能說出消費者的權利和義務。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
十三	籃球(體)	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中	貳、體育 籃球 【活動 5】傳運好手 (一)熱身活動:教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1.球來運轉 2.大家一起來運球 3.衝破封鎖線 2.0	口頭評量: 能說出教師所提問之問題。 行為檢核: 在進行帶球助跑時能夠認真	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		的運動、保健與人際溝通上。 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。	(三)綜合活動 1. 小組討論 (1)如何利用新學的運球及交叉進攻來突破兩個防守者？ (2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神？ 2. 教師歸納：採交叉進攻方式，可以讓防守者來不及或防守錯人。 3. 預告下次上課的內容。		
十四	三. 聰明消費樂無窮(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 4】消費糾紛好幫手 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論歆歆一家人發生了什麼消費糾紛？家人提出的解決方法好嗎？ (二)請學童分享自己或家人曾經發生的消費糾紛，分組討論發生的原因和解決的方法，並將解決方案記錄下來。 (三)教師說明各種類型的消費糾紛。 (四)教師說明各種類型的消費糾紛因應策略 (五)教師說明不適用七日鑑賞期的情形，以及不適用的原因。 (六)教師播放電子書，請學童分組討論：如果你是歆歆，你會如何建議爸爸呢？ (七)消費糾紛的處理還有調解、訴訟，讓我們可以更保障自己的權益。 (八)教師指導學童完成「我不是奧客」評量。	口頭評量： 1. 能說出避免消費糾紛產生的原因及因應策略。 2. 能說出消費者的申訴權利及申訴管道。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
十四	跳遠(體)	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、體育 跳遠 【活動 1】助跑跳遠動作分解 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 教師示範並講解四個動作重點： ① 助跑 → ② 起跳 → ③ 騰空 → ④ 落地 2. 強調起跳腳的選擇與騰空時的「舉腿擺臂」協調動作 【活動 2】趣味挑戰賽 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動	行為檢核： 能正確的做出跳遠 4 步跳組合。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	1. 每人嘗試 2 次正式跳遠 2. 設小獎勵項目 (如跳得最遠者、小組進步最多者等) 3. 使用捲尺或彩帶記錄學生跳遠距離 (三)教師回饋：教師告知學生成功跳遠的關鍵是：助跑節奏穩定＋有力起跳＋安全落地，並強調「每個人都可以進步，重要的是願意挑戰自己」		
十五	三. 聰明消費樂無窮(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 4】消費糾紛好幫手 (十)教師指導學童完成活力存摺 1. 歆歆要選購一個耳機送給力行當生日禮物，她應該要注意哪些事項？ 2. 了解了更多消費知識後，你覺得哪些消費行為有助於增加你的消費信心？為什麼？ 3. 為了完成學校作業，大邁和家人討論後打算購買一台文書型筆記型電腦。 (1)你認為誰的建議能夠聽取呢？ (2)如果你是大邁，當你在購買筆記型電腦時，你會注意到哪些事項呢？	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
十五	十. 體適能測驗(體)	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	貳、體育 單元十、體適能測驗 【活動 1】跑步技術與節奏教學 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 正確跑姿：身體微向前傾、手肘彎曲 90 度自然擺動、腳掌落地不拖腳 2. 呼吸控制：鼻吸口吐，穩定節奏 3. 配速觀念：不要一開始衝太快，分段分配體力 (三)教師提問：「哪裡覺得最喘？有成功控制節奏嗎？」 【活動 2】正式測驗演練與實測 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 學生依序進行 800 公尺測驗，教師記錄時間 2. 教師設置鼓勵站 (喊加油/報距離)，減少學生緊張與焦慮	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行 800 公尺測驗時能夠認真參與。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	(三)教師回饋：教師鼓勵學生追求個人進步而非與他人比較，肯定每個人的努力		
十六	四. 家庭安和樂(健)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 1】珍愛我的家 (一)教師說明家庭成員角色類別及責任概略，請學童將家人的稱謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。 (二)家庭成員角色扮演 1. 請小組成員分飾家人角色，演出家中的對話場景或家事分工情形。 2. 教師引導討論 (三)教師說明多元家庭型態 (四)教師提問：你的家庭屬於哪一種組成方式？你還知道其他家庭組成類型嗎？ (五)教師說明家庭功能與影響 (六)請學童省思並完成評量：為了達到家人互相扶持、關心體諒的功能，目前的我可以有什麼行動？ (七)討論時間：你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方？	口頭評量： 1. 能說出家庭成員的角色及其擔負責任。 2. 能說出不同家庭組成的型態種類。 3. 能表達為家庭功能健全而付出的意願。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十六	體適能測驗(體)	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。 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	貳、體育 體適能測驗 【活動 3】坐姿體前彎動作講解與實際測驗 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 雙腳併攏伸直坐好，背打直、兩手前伸推尺 2. 手指頭推測量板，不可彈動或單手施力 3. 每人練習 2 次，測最遠距離記錄 4. 教師巡視矯正姿勢，如背彎曲、腳打開等問題 (三)教師提問：「要怎麼讓自己跳更遠？伸得更前？」	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行立定跳遠及坐姿體前彎測驗時能夠認真參與。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	【活動 4】立定跳遠動作教學與測驗 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 雙腳併攏起跳、雙手甩動帶動騰空、雙腳穩定落地 2. 強調起跳時蹲勢與手腳協調 3. 每人練習 2 次，取最遠距離 4. 地面可貼色帶協助判斷距離、記錄表收集數據 (三)教師回饋：教師強調柔軟度與下肢力量對運動與日常活動的重要性		
十七	四. 家庭安和樂(健)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩惱。 (二)討論時間 (三)教師發給學童每人一張便利貼，請學童在便利貼寫下想對家人說的鼓勵話語，回家時貼在家人看得到的地方。 (四)教師歸納：我們都需要家人的支持，讓自己更有面對困難的勇氣。 (五)家事誰來做:請學童在表中填下可以幫忙哪位家人哪件事情，可以運用什麼方法主動幫忙？請學童分組，並分享自己會主動完成的家事，每一組選出一位分享心得。 (六)面對暴力傷害 1. 根據課本情境提出討論 2. 家暴事件之注意事項。 3. 常見的家庭暴力型式	口頭評量： 1. 能說出為家庭付出的家事及協助家人的具體行動。 2. 能表達分擔家人煩憂的意願。 3. 能說出不同家庭暴力事件的影響。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十七	羽毛球(體)	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。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、體育 羽毛球 【活動 1】教學講解與示範 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 握拍方式（握手式握法） 2. 正確發球步驟： (1)雙腳平行站好	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行羽毛球練習時能	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	(2)球拍與球自然擺動 (3)斜對角發球落點須在對方對角的發球區內 (三)教師提問：「哪個發球方式最容易？為什麼？」 【活動 2】發球練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 雙人一組互對角發球練習，設置落點標記（如：圓圈或標線） 2. 學生輪流進行正手/反手發球（視學生程度調整） (三)教師回饋：教師強調發球時的協調性與準確性，比力氣更重要，並鼓勵學生平常可利用牆面練習揮拍動作	夠認真參與。	
十八	四. 家庭安和樂(健)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 4. 教師說明遭遇暴力事件應變五步驟 5. 教師提問：在學校是否有聽過家暴防制相關宣導，你曾經學到什麼知識？ 6. 請學童討論，當同學或其他家人遇到嚴重家暴事件，會選擇怎麼做？ 8. 教師歸納：家庭暴力事件發生時，有的兒童雖然不見得受暴，但目睹暴力同樣會感到恐懼、害怕，更可能造成心理創傷。當我們發現時，一定要伸出援手關心，避免傷害事件再發生。 (七)面對家庭離異:請學童思考自己是否也曾經歷這些階段，是什麼事件讓你產生這種感受？和同學分享你的事件和心情。 (八)教師說明正向轉念方法 (九)師生共同歸納：當不同的悲傷事件發生時，可以練習正向轉念方法，排解內心憂慮。	口頭評量： 1. 能說出因應家暴事件的自我保護措施。 2. 能說出經歷悲傷事件的心情感受。 3. 能說出遇到悲傷事件的正向轉念方法。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十八	十一. 羽毛球(體)	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-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	貳、體育 羽毛球 【活動 3】對打技術講解 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 基本對打流程說明：發球→接球→來回擊球 2. 接球站位與動作原則：兩腳彈性開立，視球落點調整角度	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行羽毛球練習時能	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	(三)教師提問：「如何讓球來回時間變長？站位和擊球技巧怎麼幫助你？」 【活動 4】雙人分組對打練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 每 2 人 1 組，輪流一人發球、一人回擊 2. 初學者可採用「半場對打」、允許多次彈跳（視程度彈性） 3. 設定規則：對打 3 球以上得 1 分，鼓勵穩定來回 (三)教師回饋：教師強調「合作與競賽都重要，團隊尊重與自我控制同等關鍵」，並鼓勵學生互相觀察、互評並學習他人優點	夠認真參與。	
十九	四. 家庭安和樂(健)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 3】真情溝通術 (一)有話好好說：教師播放電子書情境，請學童分享自己的經驗。 1. 你是否也曾經有和家人意見不合的時候？通常在什麼情況下容易發生？ 2. 發生與家人意見不合的狀況時，後來你們怎麼解決呢？ 3. 情境分析討論 4. 角色扮演 (二)溝通停看聽 1. 小裘寫信到學校輔導信箱尋求協助，你有嘗試過這個方式嗎？ 2. 是否還有其他方式可以尋求協助？ 3. 教師說明溝通停看聽做法 4. 演練時間：請學童運用溝通「停看聽」技巧演練情境。 5. 省思討論	口頭評量：能因應情境，說出改善溝通方式的好處。 行為檢核：能以溝通「停看聽」技巧排除溝通障礙。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十九	跳繩(體)	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-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	貳、體育 跳繩 【活動 1】技巧講解與示範 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 雙手向內轉動繩索，過頭時交叉手臂，再迅速放開 2. 注意腳尖輕跳，身體重心不前傾 3. 展示一次「正常跳－交叉－放開－繼續跳」循環 (三)教師提問：「交叉時最難的是哪個部分？」	口頭評量：能說出教師所提問之問題。 行為檢核：在進行跳繩練習時能夠認真參與。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	【活動 2】分段練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 學生練習「單跳＋交叉」組合，從每 2 下 1 次交叉開始 2. 與拍檔互相觀察矯正動作，並可錄影觀察自己 (三)教師回饋：教師強調「協調性與穩定節奏」是成功關鍵，並鼓勵學生下課後每天練習 5 分鐘，增加熟練度		
二十	四. 家庭安和樂(健)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核： 1. 能為家人安排共處的時間及活動內容。 2. 能寫出暑假旅遊計畫。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十	跳繩(體)	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-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。	貳、體育 跳繩 【活動 3】講解測驗規則及進行測驗 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 講解測驗規則： (1)雙腳跳為主，1 分鐘內連續計次 (2)可中斷，但需盡快恢復 2. 測驗進行 (1)分組測驗進行（每人 2 次測驗機會，取高分） (2)教師協助記錄/評分與拍攝表現（供自我觀察） (三)教師提問：「如何在下次測驗跳得更多？」	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行跳繩練習時能夠認真參與。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(四)教師回饋：教師說明練習頻率與穩定呼吸節奏對跳繩的幫助，並強調過程努力比成績更重要，肯定每位同學		
二十一	四. 家庭安和樂(健)	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺	行為檢核： 1. 能為家人安排共處的時間及活動內容。 2. 能寫出暑假旅遊計畫。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎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 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十一	跳繩(體)	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-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。	貳、體育 跳繩 【活動 4】花式跳繩示範與教學 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 示範常見花式技巧：開合跳、交叉跳、側跳、剪刀步跳 2. 學生可選擇喜歡的動作進行模仿與練習 (三)教師提問：「你最喜歡哪種花式？為什麼？」 【活動 4】任務卡闖關練習 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 各站設不同花式任務，如：「剪刀步x5」、「交叉+開合x3組」… 2. 學生集星星或貼紙作為完成紀錄 (三)教師回饋：教師強調技巧可以個人化練習，沒有絕對正確的風格，並鼓勵學生用創意與合作讓跳繩更好玩	口頭評量： 能說出教師所提問之問題。 行為檢核： 在進行跳繩練習時能夠認真參與。	

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。