

南投縣潭南國民小學 114 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	三年甲班
教師	三年級教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 學習溝通技能，能與教師、同學互動及尋求他人協助來消除對新環境的陌生與不安，並藉由觀察新學期的作息適應新生活。
2. 知道骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能，並了解增進身體部位健康的方法，避免書包過重及姿勢不良，確實做到促進健康的行為。
3. 知道遇到不同的情境會有不同的情緒反應，從中學習調適及抒發情緒的方法，並能妥善運用「同理心」。
4. 學習在日常生活的溝通場合中運用「我訊息」，以達成在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人的行為。
5. 知道病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項，了解個人衛生習慣對健康的重要性，在生活中落實衛生行為。
6. 知道全民健保的功能及便利性，如：健保卡、健康存摺，於引導下正確使用及愛惜醫療資源。
7. 知道臺灣的當季水果及六大類食物所含營養素的功能，以及食用當季、在地食物的好處，於日常生活中落實吃當季、食在地的理念。
8. 知道「我的餐盤」口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例，利用口訣自我檢核是否達到營養均衡，並針對不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。
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. 認識身體適能的重要性與健康指標的意義，培養自我挑戰與紀錄改進的態度。
11. 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。
12. 認識基本足球規則與禮儀，培養運動精神與團隊合作。
13. 學習基本動作如傳球、停球、射門與控球，提升身體協調性、平衡感與空間感。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

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.我升上三年級了(健)	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。	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動 1】 有什麼不一樣 (一)教師播放電子書的課文內容。 1. 跟著荳荳一起觀察，升上三年級後有哪些跟以前不同的地方？ 2. 說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ 3. 升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況該怎麼做？ 1. 制服和褲子變短了 2. 換了新老師 3. 好朋友跟我不同班了 4. 上整天課的日數變多了 5. 書本變多、書包變重 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納：升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應，運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】 我準備好了 (一)闖關認識新環境 1. 第一關：認識朋友大任務。 2. 第二關：認識老師大行動。 3. 第三關：尋找教室大挑戰。 4. 補充活動：完成任務大成功。	口頭評量： 1. 能說出升上三年級後跟以前不同的地方。 2. 能說出尋求家人協助適應新環境的方法。 3. 能說出認識新同學的方法。 行為檢核： 能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
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。	貳、運動真快樂 【活動 1】 認識足球 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 教導學生認識足球。 2. 讓學生了解足球在全世界的競賽活動。 3. 討論活動： (1)請問足球是什麼？	口頭評量： 能說出自己練習動作的感覺及進行活動時的安全注意事項。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(2)足球在世界各地的影響是？ (三)教師歸納：讓學生了解到足球在世界各地是非常重要的比賽項目之一，在台灣的中小學也有屬於自己的足球校隊，讓學生能夠增進對於足球的熱忱。 【活動 2】認識足球基本規則（不能用手、進球才得分） (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 了解足球的基本規則。 2. 了解足球的分數算法。 3. 討論活動： (1)足球的基本規則有哪些？ (2)在計算分數時，每一球射進球門，進攻隊伍就得到幾分？ (3)在踢足球時，如果手不小心觸碰到足球，會怎樣？ (三)教師歸納：讓學生能夠了解足球的基本規則有哪些，以及得分的方式及算法，增進學生對於足球的觀念。		
二	一. 我升上三年級了(健)	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。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 1】有什麼不一樣 (一)教師播放電子書的課文內容。 1. 跟著荳荳一起觀察，升上三年級後有哪些跟以前不同的地方？ 2. 說一說，你還發現哪些跟以前不一樣的地方？ 3. 升上三年級後，有什麼感覺？ (二)問題討論：升上三年級後，如果遇到這些情況該怎麼做？ 1. 制服和褲子變短了 2. 換了新老師 3. 好朋友跟我不同班了 4. 上整天課的日數變多了 5. 書本變多、書包變重 (三)認識新朋友 (四)師生共同歸納：升上三年級後，不管是身邊的教師、同學、教室環境都會改變，需要時間慢慢適應，運用以前學過的好方法認識新朋友，有了新朋友，上學就會更快樂。 【活動 2】我準備好了 (一)闖關認識新環境	口頭評量： 1. 能說出升上三年級後跟以前不同的地方。 2. 能說出尋求家人協助適應新環境的方法。 3. 能說出認識新同學的方法。 行為檢核： 能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 第一關：認識朋友大任務。 2. 第二關：認識老師大行動。 3. 第三關：尋找教室大挑戰。 4. 補充活動：完成任務大成功。		
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。	貳、運動真快樂 【活動 3】練習傳球與停球的基本技巧 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 認識足球傳與停的基本技巧 2. 兩兩練習足球互傳及停球 3. 教師引導學童進行討論 (1)足球的傳與停動作是否一樣？ (2)請問在練習時，腳尖踢球及腳側邊踢球，哪種力道比較大？ (3)如果有一顆速度非常快之足球，要用腳尖停下還是腳跟？ (三)教師歸納：讓學生能夠瞭解到足球的踢、傳、停三步驟，以及讓學生親自體驗，才能與下週銜接在一起。 【活動 4】學習如何正確帶球與控制球 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 跑步帶球 2. 控制球速 3. 討論活動： (1)在踢球時，要如何讓球與步伐能夠維持一致？ (2)無法將球控制在腳邊的原因是什麼？ (三)教師歸納：告知學生足球的重點在於要將球控制得好，才能夠在比賽中贏得勝利。	口頭評量： 能說出自己練習動作的感覺及進行活動時的安全注意事項。 行為檢核： 1. 能正確表現出指定的動作。 2. 學習、體驗踢足球的動作。	◎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。
三	一. 我升上三年級了(健)	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。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 2】我準備好了 (二)討論時間 1. 「認識朋友大任務」的心得發表。 2. 「認識老師大行動」的心得發表。 3. 「尋找教室大挑戰」的心得發表。	行為檢核： 能與教師、同學互動，完成適應新環境與新生活的闖關活動。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)師生共同歸納：在活動中，可以認識許多新同學，新老師，知道上課的教室位置。在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。		
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。	貳、運動真快樂 【活動 5】射門練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 教師指導學生射門的基本動作 2. 教師請學生實際嘗試射門 (三)教師歸納：多利用時間練習，可以體驗身體重心放在腳上，並增加腳的力量。	口頭評量： 能說出進行踢足球運動時的各項安全準備。 行為檢核： 學習、體驗踢足球的動作。	◎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。
四	一. 我升上三年級了(健)	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。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (一)討論時間 1. 進行問題討論：豈豈穿衣服時，發生了什麼事？ 2. 為什麼衣服會穿不下？ 3. 自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4. 從哪些地方會發現身體長大了？ (二)師生共同歸納：身體的改變是成長的一部分。 (三)認識骨骼、軟骨、肌肉及關節。 (四)要怎麼做才能和骨骼、軟骨、肌肉及關節做好朋友呢？ (五)教師播放電子書情境中，骨骼、軟骨、肌肉及關節的對話。 (六)體驗時間 1. 試試看，下列這些動作容易做到嗎？ (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 2. 說說看，做這些動作有什麼感覺？ 3. 說一說：為什麼身體可以做出這些動作？ (七)師生共同歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護。	口頭評量： 能說出骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

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，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、運動真快樂 【活動 1】Safe out 中年級健康操(認識健康操前奏基本動作) (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 認識健康操影片觀賞（前半段動作 1-4 個動作）。 2. 示範與分解教學（如開合跳、弓箭步等）。 3. 學生分組模仿與練習動作（2 人一組互看修正）。 (三)歸納總結：教師回顧動作重點與安全原則，並鼓勵學生回家可自己帶動家人試做動作。	口頭評量：能說出自己練習動作的心得及同學表現的優點。 行為檢核：能完成指定的動作。	
五	一. 我升上三年級了(健)	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。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 3】我的好幫手 (九)骨骼的生長： 1. 骨骼可以支撐身體及影響身高，而影響骨骼生長的因素包含：遺傳、營養、睡眠與運動，可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長，下課時到戶外運動、曬太陽，讓骨骼更健康。 (十)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節	口頭評量：能說出增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
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、運動真快樂 【活動 2】Safe out 中年級健康操(認識健康操副歌前半段動作) (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 複習前奏動作 2. 教學從副歌開始前半段動作 3. 搭配音樂練習，節奏控制引導 (三)師生共同歸納：全體齊做體操動作，並鼓勵學生互相提醒動作順序與節拍。	口頭評量：能說出自己練習動作的心得。 行為檢核：能完成指定的動作。	
六	一. 我升上三年級了(健)	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。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動 4】書包好主人 (一)討論時間 1. 教師播放電子書情境圖，請學童討論小吉發生了什麼事？ 2. 請學童說說看，自己的書包裡裝了哪些物品？ 3. 請學童估計自己的書包大約有多重？ 4. 說一說，為什麼書包不能太重？ (二)教師歸納說明：書包過重會影響身體健康。	口頭評量：能說出書包過重及姿勢不良對身體的影響。 行為檢核：1. 能做到書包減重。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)教師利用體重計測量學童體重及書包重量，引導學童檢視自己的書包是否過重。 (四)師生共同歸納：書包超重可能身體發育，為維護自己的身體健康，應做到書包減重。 (五)書包減重大作戰 1. 請學童將書包裡的物品拿出來，看看書包裡放了哪些物品。 2. 說一說：哪些物品不用每天放在書包裡？哪些物品可以丟掉？哪些物品能放在置物櫃或抽屜？ 3. 討論時間：要怎麼幫書包減重？ 4. 師生共同歸納：整理書包及書包減重的方法 (六)正確背書包，健康長得高： 1. 背書包要運用正確方法，才不會讓身體有負擔。 2. 進行背書包走秀活動 (七)教師引導學童完成活力存摺 (八)師生共同歸納	2. 能以正確姿勢背書包。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	
六	健康操(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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	貳、運動真快樂 【活動 3】Safe out 中年級健康操(認識健康操副歌後半段動作) (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 複習前奏動作、副歌開始前半段動作 2. 教學從副歌開始後半段動作 3. 搭配音樂練習，節奏控制引導 (三)師生共同歸納：全體齊做體操動作，並鼓勵學生互相提醒動作順序與節拍	口頭評量：能說出自己練習動作的心得。 行為檢核：教師個別紀錄參與度與節奏掌握情形。	
七	二. 我是 EQ 高手(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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒：學童用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，不可以說話，另一位學童猜情緒。 (二)請學童觀察不同情境，觀察後將自己配對的情境與情緒連線，請學童討論彼此連線不同處，並說說看為什麼。 (三)補充活動：情緒分辨遊戲 (四)教師歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，我們要尊重彼此。	口頭評量：能說出不同的情緒。 行為檢核：能參與遊戲並猜出正確的情緒。	◎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。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

七	健康操(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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	貳、運動真快樂 【活動 4】Safe out 中年級健康操(總複習+考試) (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 分段複習之前所學之健康操 2. 搭配音樂練習，節奏控制引導 3. 全部一同跳，教師在旁觀察每位學生並做記錄 (三)師生共同歸納：全體齊做體操動作，並鼓勵學生互相提醒動作順序與節拍。	行為檢核： 教師個別紀錄參與度與節奏掌握情形。	
八	二. 我是 EQ 高手(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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (一)教師播放電子書，引導學童說一說自己看到了什麼行為。 (二)教師引導學童觀察課本情境。 1. 哪些行為會讓你感到愉快？哪些感到不愉快？哪些沒有特別的感覺？ 2. 在被人撞到、邀請同學一起玩被拒絕、被插隊或被別人擅自拿走個人物品等情況下，應該怎麼辦？ (三)演練時間 (四)師生共同歸納：當你因別人的行為感到不愉快時，可以用溫和的語氣向他勸說，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。 (五)補充活動 (六)教師總結：了解排解情緒的技巧，我們也可以學會控制情緒，更合理的表達情緒。	行為檢核： 能分辨課本情境中令人感到愉快及不愉快的行為。	◎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。
八	躲避球(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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	貳、運動真快樂 認識躲避球與基本規則 【活動 1】介紹躲避球運動與基本規則 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 介紹躲避球運動與基本規則 場地劃分(內場/外場)、出局條件(被球打到、被接住球) 2. 實際操作 (三)師生共同歸納：了解躲避球內外之分，以及出局的條件，出局後要到哪邊。	行為檢核： 1. 能和其他人分組合作進行挑戰賽。 2. 利用課餘時間練習。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			【活動 2】介紹躲避球運動與基本規則 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 介紹躲避球運動與基本規則 安全守則（不可攻擊頭部、保持距離） 2. 實際操作 (三)師生共同歸納：教師強調躲避球是一項團體運動，要遵守規則並保護他人安全。		
九	二. 我是 EQ 高手(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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 2】情緒處理器 (七)反應遊戲機：當遇到令人不愉快的情形時，你會選擇用哪一種方式應對？ (八)「我訊息」說明。 (九)教師播放電子書，引導學童說一說，要怎樣運用「我訊息」？ (十)演練時間 1. 同學玩遊戲時不遵守規則。 2. 同學常常打斷我寫作業。 3. 同學常常拿我的名字開玩笑。 4. 今天跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5. 演練後，請學童替同學簽名，並分享使用「我訊息」的感受。 (十一)師生共同歸納：「我訊息」是很好的溝通方式，能讓人心平氣和的與人對話，避免不必要的衝突。	口頭評量：能說出「我訊息」的使用技巧。 行為檢核：能和同學使用「我訊息」互相演練與他人溝通的方式。	◎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。
九	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、運動真快樂 基本動作技巧練習（投擲與閃避） 【活動 3】投擲技巧練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 示範標準動作：單手肩上投擲 2. 學生對牆練習準確度（貼上標靶） 3. 引導學生控制力道，避免過猛 (三)師生共同歸納：投球時要注意安全，閃避時身體要左右移動 【活動 4】閃避練習	行為檢核： 1. 能順利和他人合作完成活動。 2. 能順暢的進行高低、遠近不同的拋接。	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 分組輪流進行閃球訓練 2. 教師或學生輕拋球，對方需快速判斷與移動閃避 (三)師生共同歸納：控制力道、眼睛看球路線、閃避不驚慌		
十	二. 我是 EQ 高手(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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 3】培養同理心 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察同學們對麥麥說的話。 (二)教師提問 1. 當你因為考試成績不好而難過時，你最不想聽到什麼話？ 2. 你會對別人說出你自己不喜歡聽到的話嗎？ (三)請學童討論情境中不同角色說的話。 (四)教師歸納：我們應該同理對方的感受，幫助緩和情緒，才能有良好的溝通。 (五)「如果我是你」演練時間 (六)同理心考驗 1. 請學童選出自己覺得有同理心的對話。 2. 請學童上臺演練，說說看，運用「同理心」有什麼好處？ (七)師生共同歸納	行為檢核： 能分辨課本情境中有關同理心的事件。	◎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。
十	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、運動真快樂 傳球技巧與合作練習 【活動 5】傳球技巧教學 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 胸前傳（雙手推出）、低手傳（適用地面滾球） 2. 練習站姿穩定、球離手時目標方向明確 (三)師生共同歸納：我們傳球時除了技術，還需要合作及溝通 【活動 6】團隊傳接挑戰 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動	行為檢核： 能与他人合作，順暢完成練習拋接。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 小組 8 人圍成圓形，指定順序輪流傳球 2. 每人輪流接到兩次球為一輪，觀察合作與溝通 (三)師生共同歸納：教師請小組分享：「今天我們怎麼幫助隊友完成傳球？」		
十一	二. 我是 EQ 高手(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、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動 3】培養同理心 (六)教師提問：當不好的情緒來臨時，我們要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？ (七)冷靜五撇步：因為他人的話語感到不舒服時，可以用一些方法來調適心情及避開衝突。 (八)和解三妙招：情緒難免會失控，如果不小心傷害到他人，可以用以下這些方法處理。 (六)教師總結 (七)指導學童完成活力存摺	口頭評量：能說出調適情緒的方法。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎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。
十一	籃球(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、運動真快樂 認識籃球與基本規則 【活動 1】介紹籃球運動與基本規則 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 球場區域（中線、三分線、禁區等） 2. 進攻與防守簡單概念 3. 違例介紹（走步、雙運、犯規、不可以推人等） (三)師生共同歸納：讓學生了解籃球比賽中，哪些行為是不能做的，以及強調比賽中要有禮貌，不推人、不罵人 【活動 2】規則遊戲模擬 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 學生以小組形式進行「裁判判斷」小遊戲 2. 教師模擬動作，學生判斷是否違例（舉牌或答題） (三)師生共同歸納：表揚舉手回答、主動參與規則講解的同學	行為檢核： 1. 參與練習活動積極。 2. 能夠正確判斷是否違例。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十二	三. 健康保衛戰(健)	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-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、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 1】病毒來襲 (一)引起動機：教師詢問學童參與烤肉活動的經驗，並播放電子書，請學童觀察情境。 (二)教師提問 1. 從情境中觀察到哪些行為？ 2. 情境中的行為是否衛生？ 3. 不衛生的行為對身體有什麼影響？這些行為和病毒有關係嗎？會產生什麼反應？ (三)進行「○×大考驗」遊戲，師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。	行為檢核： 能確實做到良好衛生習慣。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十二	籃球(體)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	貳、運動真快樂 走位練習與團隊配合 【活動 3】走位基礎練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 解說基本走位術語（如：切入、繞位、空手走位） 2. 學生模擬由頂區走至禁區、底角等位置的移動 (三)師生共同歸納：強調走位不亂跑，要觀察空檔，保持距離 【活動 4】團體走位練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 3~4 人一組進行模擬配合走位 2. 一人持球假傳，其他人練習移動找空檔（不投籃） (三)師生共同歸納：強調走位不亂跑，要觀察空檔，保持距離	行為檢核： 1. 能主動參與，並與他人合作進行傳接球活動。 2. 能正確做出切入、繞位及空手走位的動作。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	三. 健康保衛戰(健)	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。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 1】病毒來襲 (四)教師播放電子書，引導學童觀察阿倫病症的插圖，再請學童回想自己是否也有出現過這樣的情形。	口頭評量： 1. 能說出傳染病對身體的影響。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(五)請學童思考，自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？ (六)教師詢問學童，吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物等，為什麼會引起這些病症？ (七)認識病毒性腸胃炎	2. 能說出可能導致傳染病的不良衛生習慣。	
十三	籃球(體)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	貳、運動真快樂 【活動 5】投籃練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 請學生先練習傳接球 2. 請學生進行投籃練習 (三)師生共同歸納：鼓勵所有同學投不進沒關係，只要動作正確、態度好就很棒，多加練習，於下週測驗時表現好結果	行為檢核： 進行投籃練習時能夠認真的練習。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	三. 健康保衛戰(健)	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-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、健康一把罩 三. 健康保衛戰 (八)諾羅病毒面面觀：教師說明感染諾羅病毒引起的腸胃炎會讓身體很不舒服，請學童跟著阿倫遵守醫師的指示，了解感染的原因和預防的方法。 1. 病毒陷阱卡：不要這樣做，可能會感染諾羅病毒！ 2. 病毒零接觸：做到這些行為，降低感染諾羅病毒的機會！ 3. 病毒特效藥：如果感染諾羅病毒，可以做到哪些事情讓自己改善症狀呢？ 4. 病毒金鐘罩：如果家人感染諾羅病毒可以運用下列方法保護健康的人不受感染。 (九)教師歸納說明：諾羅病毒傳染力極強，少量病毒便可以致病，容易引發群聚感染。每年 11 月到 3 月是流行時期，要特別注意預防。平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔，就能避免病毒性腸胃炎找上門。	口頭評量： 能明確說出傳染病的傳染途徑。 行為檢核： 能做出正確洗手方式「內、外、夾、弓、大、立、腕」。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十四	籃球(體)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與	貳、運動真快樂 【活動 6】投籃測驗	行為檢核： 進行投籃測	◎品德教育

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	(一)準備活動：分兩排進行「傳球→投籃」模擬接力 (二)發展活動 1. 每人 15 顆球，於指定地點進行投籃 2. 分數加總計算結果 (三)師生共同歸納：鼓勵所有同學投不進沒關係，只要動作正確、態度好就很棒！	驗，並使用投籃測驗記分表紀錄分數。	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	三. 健康保衛戰(健)	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-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、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 2】認識健保資源 (一)教師提問 1. 是否知道看診前要準備什麼？ 2. 是否有看過自己的健保卡？ 3. 健保卡上有什麼圖案、文字？ (二)教師介紹健保卡並提問，什麼時候會用到健保卡呢？ 5. 教師歸納：健保卡可以在發生疾病、傷害或身體保健等醫療需求時使用。 (三)自己給醫師看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？ (四)師生共同歸納：就醫應帶健保卡，並確實遵守醫囑。 (五)認識健康存摺	口頭評量：能說出健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
十五	體適能測驗(體)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	貳、運動真快樂 800 公尺跑走 【活動 1】800 公尺跑走講解與施測 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 解說測驗方式：依時間紀錄完成距離 2. 強調配速與呼吸控制（不要求衝刺） 3. 集體進行測驗 (三)師生共同歸納：讓學生了解跑步時要注意哪些細節才能保持好體力	行為檢核： 1. 教師觀察學生動作是否正確、安全 2. 使用記錄表簡單記下學生 800 公尺完成時間與坐姿體前彎數值	
十六	三. 健康保衛戰(健)	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	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動 3】醫師您好	口頭評量： 1. 能說出健康存摺的功	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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-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。	(六)健康存摺知多少 (七)看診結束之後，還要做什么動作？ (八)師生共同討論：健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，可以多加運用。領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。 (九)教師指導學童完成活力存摺。	能，並向家人推廣。 2. 能說出家裡或學校附近的診所或醫院。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動真快樂 坐姿體前彎+立定跳遠 【活動 2】坐姿體前彎講解與施測 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 教學正確姿勢（雙腳併攏伸直、手疊、緩慢前推） 2. 強調動作緩慢、呼吸配合，避免彈震式動作 3. 輪流測試一次，並由教師做紀錄 (三)師生共同歸納：告知學生柔軟度不夠沒關係，平時可以每天伸展進步 【活動 3】立定跳遠教學與施測 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 示範基本技巧（屈膝擺臂、腳尖併攏、雙腳齊跳） 2. 學生先分組試跳（使用安全標記墊或沙包） 3. 正式進行測驗 1~2 次，紀錄距離 (三)師生共同歸納：鼓勵學生每天運動，增強核心與下肢力量	行為檢核： 使用記錄表簡單記下學生立定跳遠長度與坐姿體前彎數值。	
十七	四. 營養補給站(健)	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。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 1】吃當季、食在地 (一)請學童觀察阿倫和媽媽到超市購物的情形。 (二)教師提問	口頭評量： 能說出食用當季食物的好處。 行為檢核：	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 從課本情境中可以知道冬季的當季果有哪些？ 2. 還有哪些是現在當季的水果？ 3. 最近到賣場或水果攤時，是否看過正在特價的水果？你最常看到的是哪些水果？ (三)教師說明當季水果的好處 (四)認識臺灣當季水果營養素帶來的好處 (五)認識當季蔬菜 1. 教師提問 2. 請學童詢問家人或查詢資料，完成評量。	能正確的將臺灣四季水果做分類。	
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、運動真快樂 認識羽毛球 【活動 1】介紹羽毛球與基本規則 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 認識球具：羽球拍、羽球 2. 簡單規則：說明單打、雙打區域；發球方式（發球要斜對角）；計分方式（採 21 分制簡易版） 3. 安全重點：不可亂揮拍、不面對同伴揮拍 (三)師生共同歸納：鼓勵學生主動記住器材名稱與用途，並強調安全第一，拿著球拍要注意距離與姿勢 【活動 2】握拍與揮拍練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 教學正確握拍方式（握手式） 2. 原地揮拍練習，模仿正手擊球動作 3. 學生練習擊打羽球（不要求過網，可拋羽球讓球落拍面上） (三)師生共同歸納：讓學生了解揮拍時手要怎麼握，以及球場有幾個區域	行為檢核： 能說出羽毛球基本球具及正確使用羽毛球。	
十八	四. 營養補給站(健)	健體-E-A1 具備良好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。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 1】吃當季、食在地 (六)教師引導學童觀察店員向阿倫及媽媽介紹在地蔬果與進口蔬果的差異。 (七)教師提問	行為檢核： 能練習分辨在地和進口蔬果的方法。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 在地蔬果和進口蔬果從產地到販售地的運送過程有什麼不同？ 2. 吃在地食物有哪些好處？ 3. 我們可以在哪裡買到在地蔬果？ (八)演練時間：請學童和家人一起選購在地蔬果，完成後，再與同學分享買了哪些蔬果。 (九)師生共同歸納：食用當季和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。		
十八	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、運動真快樂 兩兩對打練習 【活動 3】發球與接球練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 教師示範簡易發球方式（正手或反手發球） 2. 學生輪流發球，另一人試著接球 3. 強調擊球高度不宜過高，發球對角區域正確性 (三)師生共同歸納：請學生分享怎樣才能和同伴多來回幾次的技巧，並告知學生要「看球、輕輕打、站穩位置」 【活動 4】兩人對打練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 學生兩人一組，在場地進行對打練習（可用網繩或線分隔） 2. 每組練習來回擊球 3~5 次為一輪 3. 教師巡視並給予動作指導 (三)師生共同歸納：鼓勵學生互相配合，不搶拍、不爭球	行為檢核： 能認真參與練習，和同學合作完成羽球互打。	
十九	四. 營養補給站(健)	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。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 2】神奇的食物王國 (一)教師發表課程引言 (二)教師播放電子書情境，認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 (三)補充活動：認識營養素 (四)教師引導學童了解不同食物含有不同營養素，營養素能幫助身體維持健康，缺一不可，並介紹營養素的種類及功能。	口頭評量： 能說出營養素的意義及不同營養素的名稱。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 水 2. 脂肪 3. 醣類 4. 蛋白質 5. 維生素 6. 礦物質		
十九	跳繩(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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	貳、運動真快樂 認識跳繩 【活動 1】 介紹跳繩種類與益處 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 單人跳、雙人跳、長繩遊戲等介紹 2. 強調對心肺、協調與專注力的幫助 (三)師生共同歸納：介紹跳繩的種類及樣式非常多種，以及可以使用跳繩來製造哪些有趣的玩法 【活動 2】 跳繩握法與長度調整、揮繩練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 教導正確握法（手握繩柄、手肘微彎） 2. 量繩長度：一腳踩中間，雙手握柄拉至腋下 3. 原地不跳，先單手、雙手揮繩練習 4. 原地模仿跳動動作（小步跳、雙腳跳） (三)師生共同歸納：教師教導學生在跳繩時身體的哪裡要動、哪裡要放輕鬆，以及強調跳繩要輕巧有節奏，不需要跳太高，更鼓勵學生剛開始跳不過去沒關係，慢慢練就會了！	口頭評量： 能說出跳繩的益處。 行為檢核： 能正確做出跳繩的基本動作。	
二十	四. 營養補給站(健)	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。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 2】 神奇的食物王國 (五)教師指導學童完成連連看 (六)補充活動：「營養素對對碰」遊戲 (七)教師繼續播放電子書，請學童觀察阿倫的早餐含有哪些主要的營養素？ (八)教師解說情境圖中食物的對話，說明每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。	口頭評量： 1. 能說出六大類食物所含的主要營養素。 2. 能說出食物含有分量較多的主要營養素及分	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(九)挑戰時間：請學童將準備好的紙容器拿出，並記錄內容物含有哪些成分，讓學童了解每種食物除了主要營養素之外，還含有其他的營養素。	量較少的其他營養素。 紙筆測驗： 能完成連連看。	
二十	跳繩(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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	貳、運動真快樂 跳繩基本技巧練習 【活動 3】基本雙腳跳練習 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 從原地揮繩 1 次 1 跳開始，目標連跳 3 下、5 下 2. 教師逐步指導節奏：「轉一下、跳一下」 (三)師生提問：詢問學生怎樣才能跳得比較久？跳不過的話要怎麼辦 【活動 4】進階挑戰與遊戲 (一)準備活動：課前軟身運動 (二)發展活動 1. 練習連續跳（不求快，但求穩） 2. 設計「跳幾下就交換」的小組接力賽 3. 也可嘗試原地轉繩，繩過腳後才跳（節奏掌握） (三)師生共同歸納：教師告知學生手腕要出力、眼睛看前方、腳尖要著地，才能將跳繩跳得好，並給予學生鼓勵：能跳幾下都值得稱讚，比昨天進步就很棒了	行為檢核： 能正確做出跳繩的動作。	
二十一	四. 營養補給站(健)	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。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動 3】請你跟我這樣吃 (一)教師引言：怎麼吃才能達到飲食均衡，讓我們一起學習「我的餐盤」六句口訣。 (二)我的餐盤 1. 六句口訣：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。 2. 看影片分組練唱	行為檢核： 能實際利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 (四)活力存摺 1. 飲食均衡小達人：教師說明三餐營養均衡是很重要的事情，請學童運用「我的餐盤」六句口訣選擇食物，將代號填入右側餐盤中，搭配出自己的一日三餐。 2. 認識在地生產的蔬果	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
二十一	跳繩(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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	貳、運動真快樂 1 分鐘跳繩測驗 (測驗) 【活動 5】正式 1 分鐘跳繩測驗 (一)準備活動：帶領學生以 8 拍為單位進行原地模擬跳 (二)發展活動 1. 分組進行 (可 2 人 1 組，一人計數、一人跳) 2. 每位學生有 1 次正式測驗機會，教師與同學協助紀錄 3. 測驗地點保持間距、安全第一 (三)師生共同歸納：讓學生了解在跳繩時有哪些小技巧可以跳得更多下，並強調運動貴在持續，每天 5 分鐘跳繩身體更健康 【活動 4】挑戰紀錄與分享 (一)準備活動：帶領學生以 8 拍為單位進行原地模擬跳 (二)發展活動 1. 公布最高紀錄、最多進步獎 2. 鼓勵重視嘗試與參與，不只看成績 (三)師生共同歸納：教師表揚各組表現佳、合作好的同學，並請他們來跟同儕分享跳多下的小技巧	行為檢核： 1. 能正確做出跳繩的動作技巧。	

南投縣潭南國民小學 114 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	三年甲班
教師	三年級教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道人生各階段發展有個別差異及影響生長發育的因素（如：營養需求），願意為自己訂定成長計畫，檢視能力的提升，並向家人宣導健康理念。
2. 知道火災會造成的災害、引起原因、減災整備、逃生避難方式及燒燙傷護理，於日常生活中提倡家庭逃生計畫的重要性，降低災害來臨時的損害。
3. 知道正確就醫及用藥的重要性，識讀與健康有關的流言及假新聞，須用藥時能向合格社區藥局的藥師諮詢，解決用藥疑慮或藥物過敏的情況。
4. 知道自己社區的環境及衛生狀況，主動參與維持社區環境整潔，避免垃圾、登革熱及鼠疫傳播帶來的環境及健康問題。
5. 認識身體適能的重要性與健康指標的意義，培養自我挑戰與紀錄改進的態度。
6. 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。
7. 認識基本足球規則與禮儀，培養運動精神與團隊合作。
8. 學習基本動作如傳球、停球、射門與控球，提升身體協調性、平衡感與空間感。

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. 成長加油站(健)	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。	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 1】我的成長 (一)討論時間：請學童觀察荳荳排隊的情形。 1. 荳荳遇到什麼問題？ 2. 為什麼按照身高排隊時，荳荳會越排越後面？	口頭評量： 能說出人的成長發育速度有個別差異。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。

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。	3. 豈豈心裡有什麼想法？ (二)照片分享 (三)師生共同歸納:可以從身體成長及自己會做更多事知道自己正在長大。 (四)遊戲時間：蘿蔔蹲 (五)完成成長紀錄 (六)師生共同歸納:每個人的成長速度不同，要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。		
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。	貳、運動樂無窮 足球的走位 【活動 1】走位概念與範圍認識 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 簡介足球場地（中線、邊線、守區） 2. 解說基本站位（前鋒、中場、後衛）角色簡介 3. 練習「傳球後走位」：學生 2 人一組練習傳球→換位置 (三)師生共同歸納：讓學生了解在踢足球進行走位的時候我們要注意哪些細節 【活動 2】走位練習遊戲 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 設計「傳球換位」活動，每組 3~4 人，傳球後需跑至另一個定點等球再來 2. 強調觀察隊友與空位的重要性 (三)師生共同歸納：要讓學生知道，在踢足球時不能全部的人都擠在球旁邊，要拉開空間	口頭評量： 能說出足球場地及基本站位的名稱。 行為檢核： 能完成走位的基本動作。	
二	一. 成長加油站(健)	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	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 豈豈發現了什麼事？ 2. 為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 3. 爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？	口頭評量： 1. 能說出人的成長發育速度有個別差異。 2. 能說出影響生長發育的因素。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

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。	(二)討論時間:除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳 (2)運動 (3)營養 (4)睡眠 (5)其他：環境、氣候等因素。 (三)如何幫助身體生長發育？		
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。	貳、運動樂無窮 足球的跑跳 【活動 3】足球控球跑步練習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 每人 1 球，進行原地推球、慢速直線帶球 2. 加入簡單障礙物，進行「S 型帶球繞 cones」練習 (三)師生共同歸納：教師跟學生強調用腳內側、外側慢慢推，眼睛看前方，球才不會滾太遠，並告知運球要穩、動作不一定快，控制住才重要！ 【活動 4】帶球跑+跳躍結合練習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 安排帶球後需跳過橫竿或小障礙物 2. 小組接力遊戲：繞 cones→帶球跳→傳給下一人	行為檢核： 能做出正確的踢足球動作要領，並應用於生活中。	
三	一. 成長加油站(健)	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。	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 3】人生階段知多少 (一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。 1. 不同人生階段是什麼意思？ 2. 人的一生會經歷哪些人生階段？ 3. 你和同學處於同一個人生階段呢？ 4. 你和老師處於同一個人生階段嗎？ (二)照片分享 1. 分享自己從出生到現在的相片。	口頭評量： 1. 能說出人生各階段發展的特徵。 2. 能說出家人所處的人生階段。	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2. 小時候的樣子和現在有什麼不同？ 3. 自己是從小嬰兒開始成長的嗎？ 4. 自己經歷過什麼成長階段？ (三)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。 1. 嬰幼兒期 2. 兒童期 3. 青春期 4. 成年期 5. 老年期 (四)人生階段對對碰：請學童分享自己和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，發表自己和家人各處於哪一個人生階段，各有什麼發展的特徵？ (五)師生共同歸納		
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-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、運動樂無窮 守門員 (Goalkeeper) 【活動 5】基本守門技巧介紹 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 守門站姿 (雙腳微彎、雙手預備) 2. 雙手接地滾球、擋中高球、側撲模仿 3. 教師示範，學生分組練習接地滾球 (由同學慢慢滾球) (三)師生共同歸納：教師跟學生強調，在當守門員時，球過來需要冷靜判斷、身體放低、眼睛看球，並且鼓勵學生，不怕接不到，最重要的是有擋、有判斷、有參與 【活動 6】守門反應遊戲 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 2 人一組進行「射門 vs 守門」練習 (以慢速滾地球為主) 2. 教師設置「指定範圍接球」遊戲 (左右移動防守) 3. 每人輪流擔任守門員與射門者	行為檢核： 1. 能積極參與足球競賽活動。 2. 能冷靜及做好正確判斷的去擋球。	
四	一. 成長加油站(健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站	口頭評量： 能說出不同	◎生命教育

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。 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。	【活動 4】人生階段知多少 (一)分享時間：請學童觀察家人的飲食習慣後上臺發表。 (二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家人，飲食慣和飲食需求有什麼不同？ (三)分組討論如何關心家人的飲食需求。 (四)教師播放電子書情境，說明荳荳和家人處在不同的人生階段，所需的營養也不同。 (五)教師補充說明 (六)討論時間 1. 教師提問 (1)家中主要準備食物的人是誰？ (2)他要如何為家人準備各種食物，讓家人獲得必需的營養？ 2. 教師歸納 (七)教師說明要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。 (八)健康理念宣導	成長階段的營養需求。	生 E2 理解人的身體與心理面向。
四	健康操(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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動樂無窮 健康操後半段第 1 部分（第 9－11 節動作） 【活動 1】分解動作教學 (一)準備活動：音樂律動熱身（帶動唱） (二)發展活動 1. 依序教學第 9～11 節動作 2. 每個動作練習 2～3 次，確保學生了解 3. 示範與學生跟做交錯進行 (三)師生共同歸納：教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」 【活動 2】分解動作教學+連貫動作 (一)準備活動：音樂律動熱身（帶動唱） (二)發展活動 1. 將第 9～11 節串聯練習 2. 播放音樂，配合節奏完整帶動 3. 小組分段練習，互相觀察學習	行為檢核： 在進行健康操時能夠認真跳	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)師生共同歸納：教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」		
五	一. 成長加油站(健)	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。	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動 5】我會做更多事了 (一)請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ (二)請學童完成自我檢核表 (三)大風吹遊戲 (四)師生共同歸納：每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童完成活力存摺。 (六)分享自己的健康計畫 (七)完成健康宣言 (八)師生共同歸納	口頭評量： 能說出能力的進步也是長大的一部分。 紙筆測驗： 1. 能記錄自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能完成活力存摺。	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
五	健康操(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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	貳、運動樂無窮 健康操後半段第 2 部分（第 12 - 14 節動作） 【活動 3】分解動作教學 (一)準備活動：音樂律動熱身（帶動唱） (二)發展活動 1. 強調身體轉動、重心轉移等協調技巧 2. 分動作練習＋口令引導 3. 鼓勵學生提問與嘗試 (三)師生共同歸納：教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」 【活動 4】分解動作教學+連貫動作 (一)準備活動：音樂律動熱身（帶動唱） (二)發展活動 1. 第 9～14 節連結動作複習 2. 配樂帶動兩次以上完整操作 3. 鼓勵學生互相糾正、共同進步	行為檢核： 在進行健康操時能夠認真跳	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(三)師生共同歸納：教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」		
六	二、防災應變站(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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 1】發生火災了 (一)教師播放火災影片，請學童發表災害情形及處理的情形，知道每個人都務必具備知識，才能保障安全。 (二)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答問題。 1. 小吉和爸爸發現家裡失火時，做了什麼事情？說了些什麼？ 2. 小吉家發生火災，鄰居們應該如何協助？ 3. 當消防車、救護車無法到達火災現場時，會發生什麼事？ (三)情境演練 (四)師生共同歸納： 救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。	口頭評量： 能說出發生火災報警時應有的內容。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
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、運動樂無窮 健康操後半段第 3 部分(第 15-17 節動作) 【活動 5】教學第 15~17 節動作 (一)準備活動：音樂律動熱身(帶動唱) (二)發展活動 1. 特別針對手腳律動與跳躍轉換 2. 示範後請學生上台帶一次，增加參與感 (三)師生共同歸納： 教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」 【活動 6】完整連結練習 (一)準備活動：音樂律動熱身(帶動唱) (二)發展活動 1. 從第 9~17 節完整做兩次 2. 加入角色互換(請學生當小老師帶動) 3. 小組分段互相檢查動作 (三)師生共同歸納： 教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」	行為檢核： 在進行健康操時能夠認真跳	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

七	二、防災應變站(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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 1】發生火災了 (五)教師說明每一場火災發生的背後都有其原因。 (六)教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。 1. 小吉家發生火災的原因可能是什麼？ 2. 除了廚房是容易引發火災的地點外，請學童說說看，還有哪些地方有可能引發火災？ (七)討論時間：請學童根據上述列舉的起火點，討論出避免起火的方法。 (八)師生共同歸納：平時就應該注意居家用火用電的安全，避免釀成憾事。	口頭評量： 1. 能舉出兩個家中容易發生火災的起火點。 2. 能說出避免火災發生的方法。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14知道通報緊急事件的方式。
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。	貳、運動樂無窮 健康操後半段總複習（第 9～17 節完整） 【活動 7】正式完整演練 (一)準備活動：音樂律動熱身（帶動唱） (二)發展活動 1. 分組練習整段後半段（第 9～17 節） 2. 教師分區巡視、個別指導 (三)師生共同歸納：教師告知學生「做動作時手腳要伸展開來、與音樂節奏一致」 【活動 8】成果展演 (一)準備活動：音樂律動熱身（帶動唱） (二)發展活動 1. 上台展示後半段健康操 2. 教師與同儕互評表現 (三)師生共同歸納：教師告知學生健康操不一定在學校，在體育課上才能跳，在家時想跳也可以跳	行為檢核： 在進行健康操時能夠認真跳	
八	二、防災應變站(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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 2】燙傷怎麼辦 (一)教師詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。	口頭評量： 能說出並演練燒燙傷處理的五步驟。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14知道通報緊急事件的方式。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(二)教師說明 1. 發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 2. 教師與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 3. 請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。		
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、運動樂無窮 躲避球的進攻技巧學習 【活動 1】動作分解與練習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 持球姿勢（單手與雙手抓球） 2. 正確投擲方式（重心轉移、肩膀帶動、腕力發力） 3. 使用大海綿球或輕量球進行投擲練習 (三)師生共同歸納：教師強調在進行投擲時要多注意重心轉移與目標感 【活動 2】瞄準練習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 投擲定點標靶（用塑膠瓶、椎筒當標靶） 2. 進行「打中目標」挑戰賽（每人 5 球，看誰中最多） (三)師生共同歸納：教師強調在進行投擲時要多注意重心轉移與目標感	口頭評量： 1. 能明確說出自己練習時的心理感受。 2. 能說出同學表現的優點。 行為檢核： 1. 進行「打中目標」挑戰賽能認真參與。	
九	二、防災應變站(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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 3】火場逃生小尖兵 (一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災逃生計畫？ (二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點 (三)教師歸納	口頭評量： 能說出身在火場時的應變措施及逃生方法。 行為檢核： 1. 能實際模擬火場逃生	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 教師說明「家庭逃生計畫」中，要找出兩個不同方向的逃生路線，並約定一個集合點在逃生之後碰面，每六個月演練一次，保持熟悉度。 2. 麥麥家的家庭安全逃生路線圖 (四)師生共同歸納 (五)教師提問：萬一自己身陷火場中，首先應該怎麼做？ (六)討論時間：發現自己身處火場，應做哪些應變措施？ (七)教師將全班分組，每組代表一個家庭，請學童模擬火場逃生的情境，並提醒學童要運用剛才討論的應變措施。	的應變行為。 2. 可以從平面圖中畫出兩個不同方向的逃生出口	
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。	貳、運動樂無窮 動作技巧複習與規則導入 【活動 3】技巧複習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 投擲、閃避、接球 2. 小組輪流練習接球與投球(2 對 2 或 3 對 3) (三)師生共同歸納：教師介紹完 3 種技巧後，詢問學生並說出躲避球中最難的技巧是哪一個 【活動 4】規則導入與模擬比賽 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 介紹躲避球基本規則(界線、出局、復活) 2. 小場對抗(每隊 4 人、限時 2 分鐘) (三)師生共同歸納：教師強調團隊合作與安全意識(不針對頭部、不嘲笑失誤)	口頭評量： 1. 能明確說出自己練習時的心理感受。 2. 能說出最困難的技巧是哪個。 行為檢核： 進行練習能認真參與。	◎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。
十	二、防災應變站(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、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動 4】讓家更安全 (一)教師提問：除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外，還可以怎麼做？ (二)討論活動 1. 教師提問：曾經看過哪些防火設備？ 2. 曾經在學校哪些地方看過滅火器呢？知道如何使用嗎？	口頭評量： 1. 能說出其他的防火設備。 2. 說出並預防家中潛藏危險的地方。	◎安全教育 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			3. 與學童討論防火設備的功能。 4. 教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的操作步驟。 5. 教師詢問學童家中哪些地方適合安裝住警器？ 6. 教師說明家中不同空間安裝住警器的理由。 7. 教師請學童分享是否還有其他的防火設備。 (三)教師指導學童完成活力存摺 (四)消防遊戲	行為檢核： 能學會滅火器操作步驟。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	
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。	貳、運動樂無窮 實際對打與總結 【活動 5】實戰對打 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 每組 6 人，採用迷你場地（如半場）輪番對打 (三)師生共同歸納：教師鼓勵學生正面競爭、強調運動精神與團隊榮譽，並分享學生優秀表現與改善建議	行為檢核： 能和他一人一同合作進行活動。	◎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。
十一	三、為健康把關(健)	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (一)教師提問 1. 阿倫和麥麥都有咳嗽的問題，他們接收到不同訊息，用不同的治療方法，為何結果有所不同？ 2. 家人生病時，是否曾聽信網路訊息或他人推薦的方式治療？ (二)教師播放影片，讓學童了解正確的用藥知識。 (三)教師說明 1. 網路發達的時代，常有讓人半信半疑的訊息，可以利用方法分辨真、假訊息。 2. 要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物產生不良後果。 3. 教師介紹「食藥好文網」網站 (四)教師歸納	口頭評量： 能說出識讀真、假訊息的方法。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十一	籃球(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、運動樂無窮 防守技巧與站位 【活動 1】防守基本姿勢介紹 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動	行為檢核： 1. 能做出正確的籃球防守動作。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 雙腳微蹲、重心下壓、手舉高防守 2. 面對進攻者的移動方式 (滑步、防守腳步) (三)師生共同歸納：教師強調防守時「眼睛看球」、「手舉高、腳跟走」的原則，並鼓勵學生不要只想搶球，要穩定守住位置 【活動 2】一對一防守遊戲 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 防守「影子跟隨」練習 2. 小遊戲：「守門員對進攻者」帶球者嘗試突破、防守者保持位置	2. 能和他人一同合作進行活動且過程認真。	
十二	三、為健康把關(健)	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 1】吃藥就醫停看聽 (五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。 (六)教師補充說明 1. 網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。 2. 自我檢核：當我們生病或用藥時，哪些處理方式是正確的？ (七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。	行為檢核：能實際利用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十二	籃球(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、運動樂無窮 帶球上籃教學 【活動 3】上籃動作分解教學 (一)準備活動： 1. 傳球練習 (兩人一組，胸前與地面傳球) 2. 運球熱身 (左右手交替慢運) (二)發展活動 1. 原地雙手持球起跳練習 (模擬投籃) 2. 原地踏步上籃練習 (右腳起跳右手上籃) 3. 加入一步助跑 → 上籃練習 (右手為主) (三)師生共同歸納：教師跟學生強調「左腳踏、右腳起、右手上籃」的節奏，並鼓勵錯誤中學習，不怕失敗	行為檢核：能做出正確的帶球上籃動作。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十三	三、為健康把關(健)	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 2】用藥過敏 (一)教師提問 1. 生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？ 2. 藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？ (二)請學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？ (五)教師說明用藥過敏應注意事項。 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。 (七)情境演練	口頭評量： 1. 能說出用藥過敏的六大徵兆。 2. 能說出如何正確處理藥物過敏的情況。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
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-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、運動樂無窮 帶球上籃練習（實作強化） 【活動 4】三段式練習 (一)準備活動： 1. 傳球練習（兩人一組，胸前與地面傳球） 2. 運球熱身（左右手交替慢運） (二)發展活動 1. 帶球跑 → 停下 → 原地上籃 2. 帶球跑 → 助跑一步 → 上籃 3. 連續兩次來回練習（右邊與左邊） (三)師生共同歸納：教師指出學生表現優點與易錯動作（如：跑太快無法跳起），同時鼓勵學生彼此加油打氣、保持耐心 【活動 5】分組接力賽 (一)準備活動： 1. 傳球練習（兩人一組，胸前與地面傳球） 2. 運球熱身（左右手交替慢運） (二)發展活動 1. 請學生完成「運球→上籃→回傳」接力	行為檢核： 在帶球上籃時動作正確以及練習時認真。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十四	三、為健康把關(健)	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-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、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 3】藥局服務知多少 (一)教師介紹社區藥局的功能。 1. 受理處方箋 2. 廢棄藥物檢收 3. 用藥諮詢 4. 非處方藥品供應 5. 販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。 6. 提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。 7. 教師歸納：社區藥局不單只是調劑、販賣藥品，更帶給民眾藥事服務與健康守護，是民眾用藥的專業據點。 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。	口頭評量： 能說出社區藥局為民眾所提供的服務。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十四	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-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、運動樂無窮 帶球上籃測驗 【活動 6】個別進行「帶球→助跑→上籃」測驗 (一)準備活動： 1. 傳球練習（兩人一組，胸前與地面傳球） 2. 運球熱身（左右手交替慢運） (二)發展活動： 1. 每人有 5 顆球，並嘗試 2 次，記錄成功次數較多的當作學期成績 2. 教師逐一觀察、計分 (三)師生共同歸納：教師分享觀察學生心得（例如：大多數人節奏有進步、左邊較不熟），並鼓勵學生持續練習，未來可學習更多變化技巧（例如反手上籃）	行為檢核： 在進行測驗時能夠認真	
十五	三、為健康把關(健)	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的	壹、健康齊步走 單元三、為健康把關 【活動 3】藥局服務知多少 (三)討論時間：請學童討論哪些是社區藥局的正確資訊。 (四)教師指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局。 (五)社區藥局地圖 1. 教師引言：社區藥局是我們生活中不可或缺的資源。	行為檢核： 能畫出住家附近的社區藥局地圖。 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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		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。	2. 完成自己的社區地圖 (六)請學童複習社區藥局的功能。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)師生共同歸納：能做到生病找醫師，用藥找藥師，就能為自己的健康把關。		
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-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、運動樂無窮 800 公尺跑走測驗 【活動 1】技巧複習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 教學重點說明： 1-1. 測驗目的：評估心肺耐力 1-2. 跑步技巧：配速控制、起跑策略、呼吸節奏 2. 模擬練習： 2-1 分組進行模擬 400 公尺試跑（1 圈），了解節奏 2-2 指導學生如何觀察呼吸、保持均速 3. 安全注意事項： 3-1 身體不適時立即告知 3-2 強調「跑走結合」、「完成比快重要」 (三)師生共同歸納：教師鼓勵以個人挑戰為主，不與他人比較	行為檢核： 在進行測驗時能夠認真測，並於規定時間內完成。	
十六	四、社區健康 GO(健)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 1】髒亂的社區 (一)教師提問 1. 你住在平房、透天厝、還是公寓呢？ 2. 你會跟鄰居打招呼嗎？為什麼？ 3. 你喜歡自己的社區嗎？ (二)教師播放電子書情境 1. 請學童觀察快樂社區的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？ 2. 請學童上臺扮演，並說說看不喜歡的地方怎麼改進？ (三)教師提問 1. 為什麼要提倡「垃圾不落地」？ 2. 亂丟垃圾會有什麼後果？	口頭評量： 能介紹自己社區的環境。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(四)教師說明維持社區整潔是每個居民都應該做的事，提醒學童和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。 (五)教師結語 1. 每個人都是社區的一份子，要一起維護社區的整潔。 2. 當社區變得髒亂時，要設法改善。 (六)補充活動：繪製社區的圖像。		
十六	體適能測驗 (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、運動樂無窮 立定跳遠+坐姿體前彎施測 【活動 2】立定跳遠 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 教師講解後進行正式測驗（跳 2 次取最好成績） (三)師生共同歸納：教師告知學生測驗不是比較，而是了解自己的身體狀況，以及鼓勵學生持續做柔軟操與跳躍練習，增進健康體能 【活動 3】坐姿體前彎 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 教師講解後進行正式測驗（跳 2 次取最好成績） (三)師生共同歸納：教師告知學生測驗不是比較，而是了解自己的身體狀況，以及鼓勵學生持續做柔軟操與跳躍練習，增進健康體能	行為檢核： 在進行測驗時能夠認真測，並於規定標準內。	
十七	四、社區健康 GO(健)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO (七)教師提問：麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？ (八)教師介紹垃圾分類方式 1. 一般垃圾 2. 廚餘 3. 資源回收 4. 連連看：教師每次請一位學童上臺，將垃圾與分類方式做連線，有錯誤時討論何者才是正確的。 (九)教師指導學童完成課本評量。 1. 你在家裡有做垃圾分類嗎？ 2. 有的話，會分成幾類呢？	行為檢核： 能正確將垃圾分類。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(十)師生共同歸納 1. 應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。 2. 社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。		
十七	羽毛球(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、運動樂無窮 握拍與得分方式認識 【活動 1】握拍教學 (Forehand 握法) (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 用「握手法」比喻教學，學生彼此幫忙檢查 2. 活動：擊打吊繩上的羽球 (練習揮拍與手感) (三)師生共同歸納：教師跟學生強調，「握拍正確才打得準」、「不怕錯，怕不試」兩個道理 【活動 2】得分方式介紹 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 教師示範與說明 (簡單影片或圖片輔助)： (1)發球得分 (2)對方失誤 (出界、落地) (3)球拍不可過網 (三)師生共同歸納：教師讓學生了解到有哪些得分方式及技巧	行為檢核： 在進行課程時能夠正確的握拍	
十八	四、社區健康 GO(健)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 2】防疫小尖兵 (一)請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。 (二)教師說明登革熱的傳染途徑及特點。 (三)請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。 1. 埃及斑蚊介紹 2. 白線斑蚊介紹 (四)教師向學童說明登革熱病症及患者注意事項 (五)師生共同歸納	口頭評量： 能說出登革熱的傳染途徑、病媒蚊種類與習性及登革熱症狀。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十八	羽毛球(體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	貳、運動樂無窮	行為檢核： 在進行課程	◎品德教育

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-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。	兩人對打練習 【活動 3】簡易對打練習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 學生兩人一組，互相發球並接打（可使用吊球、輕打為主） 2. 初學階段使用球網下繩子（較低）來代替真正網子，降低難度 (三)師生共同歸納：教師強調比賽不只要贏，而是要「打得準、打得開心」 【活動 2】控球與得分練習 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 任務設定： (1)每人連續打 3 球不中斷得 1 分 (2)成功接到對方球也得 1 分（鼓勵穩定接球） (三)師生共同歸納：教師請同學互相幫忙提醒拍面方向與用力控制	時能夠正確的握拍	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十九	四、社區健康 GO(健)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 2】防疫小尖兵 (六)教師說明生活中防治登革熱的行為 1. 防止登革熱的方法有哪些呢？ 2. 請學童討論還有哪些防治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。 3. 教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。 4. 問題討論 (1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？ (2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？ 5. 教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。 6. 教師提醒學童檢查居家環境是否有孳生源存在。 (七)問題討論。 1. 家中和學校有沒有出現過老鼠呢？ 2. 如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受？	口頭評量： 1. 能說出做到防治登革熱的方法及清除病媒蚊孳生源的方法。 2. 能說出老鼠對健康所帶來的威脅。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			3. 老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？ 4. 教師說明老鼠身上可能帶有的病菌 (八) 如果老鼠進來了 5. 清理注意事項 (九) 鼠類防制「三不政策」 1. 封閉鼠道，不讓鼠來 2. 斷絕糧食，不讓鼠吃 3. 整理環境，不讓鼠住 4. 教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。 (十) 師生共同歸納		
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，處理日常生活中運動與健康的問題。	貳、運動樂無窮 跳繩基本技巧練習 【活動 1】單跳練習（基本跳） (一) 準備活動：軟身操 (二) 發展活動 1. 教學動作：腳尖輕跳、膝蓋微彎、節奏均勻 2. 漸進練習：單跳一次停一次 → 雙跳連續 → 穩定連跳 (三) 師生共同歸納：教師鼓勵學生回家練習連續 10 下不失誤為目標，並持續一段時間後方能將跳繩練熟 【活動 2】互助小組練習 (一) 準備活動：軟身操 (二) 發展活動 1. 學生互評：檢查對方擺繩與跳繩動作 2. 教師巡迴指導，輔導動作不協調的學生	行為檢核： 在進行跳繩練習時能夠認真專注。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二十	四、社區健康 GO(健)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 3】社區動起來 (一) 教師說明社區居民共同維護環境原則。 (二) 請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三) 師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四) 教師指導學童完成活力存摺 (五) 補充活動：OX 大考驗	行為檢核： 能實際清潔居家環境，維持衛生。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

附件 3-3（一、二、三／七、八年級適用）

		遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。			
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，處理日常生活中運動與健康的問題。	貳、運動樂無窮 1 分鐘跳繩測驗 【活動 3】正式測驗 (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 1. 分組進行，設有計數員與跳繩者（輪流） 2. 教師巡視協助指導動作，記錄成績 (三)師生共同歸納：教師請跳得穩定的同學分享技巧給大家學習	行為檢核： 在進行跳繩測驗時能夠認真專注。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二十一	四、社區健康 GO(健)	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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	壹、健康齊步走 單元四、社區健康 GO 【活動 3】社區動起來 (一)教師說明社區居民共同維護環境原則。 (二)請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ (三)師生共同歸納：社區居民應負起社會責任和義務，讓社區安全又乾淨。 (四)教師指導學童完成活力存摺 (五)補充活動：OX 大考驗	行為檢核： 能實際清潔居家環境，維持衛生。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
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，處理日常生活中運動與健康的問題。	貳、運動樂無窮 跳繩挑戰任務 【活動 4】跳繩挑戰站（旋轉學習） (一)準備活動：軟身操 (二)發展活動 每組輪流挑戰以下任務（5 分鐘一站） 節奏王挑戰 跳繩 10 下不間斷，節奏平均 花樣跳挑戰 學一種進階動作（交叉跳、跑步跳） 組合跳繩賽 二人接力，每人跳 20 下後交繩 終極連跳王 嘗試最多連續跳繩（可記錄最佳紀錄） (三)師生共同歸納：教師鼓勵學生持續練習，設定每一次跳繩小目標（如：跳 50 下）	行為檢核： 在闖關時態度認真，且每關都完成挑戰	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

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。