

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	四年甲班
教師	四年級教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道居家環境、交通環境及戶外活動容易發生危險的情況，並了解如何在生活中應用安全知識。
2. 知道檳榔、酒、菸對健康及環境的危害，並落實倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。
3. 知道自己的身體界線及建立友誼須遵守的交友禮儀，並了解每個人都可能擁有不同特質，可以破除性別刻板印象，尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。
4. 知道塑膠對人體及環境造成的影響，能針對生活中的環境汙染擬定解決方法，並在生活中實踐環保行為。
5. 透過傳接球與揮棒練習，培養學生正確動作與默契配合，並於模擬比賽中實踐所學，提升球技表現與團隊合作能力。
6. 透過籃球操與熱身遊戲喚醒身體動能，學習並熟練傳球、運球及投籃基本技巧，結合接力賽等綜合活動，提升學生動作協調性、團隊合作與實戰應用能力。
7. 透過接力與耐力跑的練習，讓學生學會正確的接棒技巧與合作配合方式，並提升心肺耐力與速度控制能力，培養良好的運動習慣與團隊合作精神。
8. 透過基本動作示範與多元練習，培養學生拋球與低手接球的基本技巧，藉由拋球與托球的技巧練習，強化學生基本排球操作能力，並透過小組合作活動，促進動作協調與默契培養，提升實戰應用與團隊合作能力。
9. 學生透過反應球遊戲與對牆練習，學習拍握技巧及控制擊球力道與方向，進一步掌握空中彈球與反彈球技巧，培養身體協調、團隊合作與臨場應變能力。
10. 培養學生跳繩基本技巧與協調能力，透過個人與雙人活動提升動作熟練度與節奏感，並藉由挑戰與合作活動，增進團隊合作與臨場應變能力，強化身體協調與運動表現。
11. 學習游泳基礎呼吸與漂浮動作，強化基本泳姿的協調與節奏感，進行游泳技巧練習並嘗試短距離划水，發展游泳持續划水與換氣能力

12. 透過踢球與傳接球教學及小組實戰練習，提升學生基本技能與動作熟練度，強化團隊合作與臨場應用能力，培養運動興趣與身體協調性。
13. 透過發球動作模仿與暖身，掌握高遠球與短球發球技巧，並藉由分組對打練習，提升動作熟練度與團隊合作能力，促進臨場應用與策略運用。
14. 學生能透過反應與傳接球練習，掌握擲球與閃躲技巧，並在分組對打中應用所學，提升團隊合作與臨場反應能力。
15. 透過飛盤傳遞與拋接練習，提升學生握盤與拋盤技巧，強化接盤準備與視線追蹤能力，並透過合作挑戰，培養團隊默契與運動應用能力。

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. 安全生活 小當家	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、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 1】居家安全有撇步 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論。 1. 客廳有哪些容易發生危險的情況？ 2. 教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ 3. 討論時間：要怎麼做才能讓客廳成為安全的居家環境？ 4. 說說看，你還有什麼讓客廳更安全的妙招？ 5. 和家人一起檢視家中客廳是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。 (二)教師繼續播放電子書情境並提問。 1. 廚房有哪些容易發生危險的情況？ 2. 教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ 3. 討論時間：要怎麼做才能讓廚房成為安全的居家環境？ 4. 說說看，你還有什麼讓廚房更安全的妙招？ 5. 和家人一起檢視家中廚房是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。	口頭評量： 1. 能說出客廳容易發生危險的情況。 2. 能說出如何讓客廳成為安全的居家環境。 3. 能說出廚房容易發生危險的情況。 4. 能說出如何讓廚房成為安全的居家環境。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
一	樂樂棒球(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 樂樂棒球-傳接球、揮棒 (一)準備活動：模仿揮棒＋短距傳接球，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	行為檢核： 1. 能做出教師指導的運動技巧。	◎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)

		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。	(二)發展活動： 1. 揮棒基本姿勢練習 2. 傳接球與擊球順序演練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：模擬簡單比賽流程，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能從練習當中意識到身體在揮棒中的變化。	
二	一. 安全生活小當家	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、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 1】居家安全有撇步 (三)教師繼續播放電子書情境並提問。 1. 浴室有哪些容易發生危險的情況？ 2. 教師提問：這些情況可能會導致什麼結果？ 3. 討論時間：要怎麼做才能讓浴室成為安全的居家環境？ 4. 說說看，你還有什麼讓浴室更安全的妙招？ 5. 和家人一起檢視家中浴室是不是有容易發生危險的地方，並共同改善。 (四)師生共同歸納	口頭評量： 1. 能說出浴室容易發生危險的情況。 2. 能說出如何讓浴室成為安全的居家環境。	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。
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(傳球、運球、投籃) (一)準備活動：籃球操+繞場運球熱身遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球技巧：胸前傳、地板傳(兩人一組) 2. 運球技巧：直線運球+Z 字運球 3. 投籃示範與原地練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組接力：運球+傳球+投籃接力賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完基本的傳球、運球、投籃技巧。 2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
三	一. 安全生活小當家	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、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (一)教師播放電子書情境圖，藉由車禍的情境引導學童了解何謂「視野死角」。	口頭評量： 1. 能說出視野死角及內輪差可能潛藏的危機。	◎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)

			1. 教師提問：大貨車怎麼會沒看到騎士而撞上他呢？ 2. 要如何注意視野死角，以避免意外？ (二)教師播放電子書情境圖，引導學童認識「內輪差」。	2. 能說出如何避免視野死角及內輪差造成交通事故。	
三	接力、耐力跑 (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 接力、耐力跑(接棒練習、2K) (一)準備活動：動態伸展操＋慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 2 公里慢跑。 (三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺×4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成接力活動。 2. 能完成 2 公里慢跑。 3. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
四	一. 安全生活 小當家	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、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 2】交通安全有一套 (三)教師播放電子書，說明馬路上的車輛行進速度快，又有許多視野死角。請學童分組並討論安全過馬路的情境。 1. 情境一：等待過馬路時，要站在哪邊才能看清楚路況？ 2. 情境二：當行人燈號秒數不足時，要急著過馬路嗎？ 3. 情境三：當行人燈號亮起綠燈時，要怎麼過馬路呢？ 4. 情境四：正在過馬路時，哪一種行為比較安全？ 5. 情境五：當夜晚或雨天的視線不佳時，應該穿什麼衣服比較安全？ 6. 挑戰題：在沒有行人穿越道、天橋或地下道的路口，要怎麼安全過馬路？ (四)教師補充說明	口頭評量： 1. 能說出過馬路時可能潛藏的危機。 2. 能說出過馬路時要遵守的規定及注意事項。 3. 能說出搭公車時的安全守則。	◎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)

			(五)教師播放電子書情境，引導學童討論搭公車的安全注意事項。 1. 等候公車時 2. 搭乘公車時 3. 離開公車時 (六)教師歸納說明		
四	排球(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 排球-拋球、低手接球 (一)準備活動：原地拍球、拍腿傳球＋手部熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範拋球、低手接球動作與站姿 2. 對牆練習→兩人一組拋球練習並對打 10 次挑戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：三人一組輪流接發球競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成拋球與低手接球動作。 2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
五	一. 安全生活小當家	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、健康元氣站 一. 安全生活小當家 【活動 3】戶外安全有祕笈 (一)教師播放電子書，請學童觀察戶外活動的突發狀況，引導學童討論正確的應對方式，並將安全祕笈的代號填入○中。 1. 好奇戶外環境，可以獨自探險嗎？ 2. 看到漂亮的花，可以靠近一點聞嗎？ 3. 發現彩色野菇，可以摘來當晚餐嗎？ 4. 看到動物，可以直接觸摸嗎？ 5. 可以拿東西給小動物吃嗎？ 6. 好奇水池底下的情況，可以靠近嗎？ 7. 走在溼滑的斜坡或路面安全嗎？ 8. 樹上有虎頭蜂窩，該怎麼辦？ 9. 要如何防止被蚊蟲叮咬？ 10. 要如何防止被晒傷？	口頭評量： 1. 能說出戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能說出從事戶外活動時，遇到危險的應變方式。 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)

			(二)教師補充說明 (三)教師引導學童完成活力存摺，檢查自己的居家、交通及戶外安全情況。 • 第一站：居家守護者 • 第二站：馬路守望員 • 第三站：戶外計畫家 (四)教師歸納		
五	匹克球(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 匹克球-空中彈球 (一)準備活動：反應球遊戲＋基本握拍練習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 空中彈球控制與擊球方式練習 2. 分組訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：輪流接續空中擊球競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出匹克球運動對健康的好處。 行為檢核： 1. 能完成空中彈球動作。 2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六	二. 遠離檳酒菸	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-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、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 1】檳來將擋 (一)教師準備數張嚼食檳榔者的照片，請學童分享是否有看過吃檳榔的人？他們的嘴巴看起來如何？ (二)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 阿倫和家人回到山上外婆家，沿路看到了什麼？ 2. 檳榔樹會產出什麼果實？ 3. 檳榔是什麼東西做成的咀嚼物？ (三)教師播放口腔癌圖片，請學童觀察並回答這些照片中的口腔內有什麼變化？ (四)教師補充說明	口頭評量： 能說出檳榔可能導致的口腔疾病及對生活、環境的不良影響。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(五)教師依據學童發表的內容，適時做回答與指導，使學童了解嚼食檳榔會讓口腔甚至身體器官產生各種病變，同時引導學童建立「拒絕檳榔，就是執行口腔保健」的觀念。 (六)教師播放紀錄片《遺失的微笑》讓學童欣賞後，請學童上臺發表感想。 (七)教師引導學童思考，嚼食檳榔除了傷害自己的身體健康，對生活還有哪些不良影響？ (八)教師播放電子書中的檳榔樹情境圖，請學童觀察檳榔樹及其樹根特徵。 (九)教師歸納		
六	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。	貳、體育 跳繩 (一)準備活動：模仿跳＋原地慢跳操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 雙腳跳基本節奏與單腳跳轉換練習 2. 自我挑戰連跳次數，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：雙腳與單腳混合接力挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確跳繩動作。	
七	二. 遠離檳酒菸	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-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、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 2】拒酒行動 (一)教師準備酒駕新聞報導資料，詢問學童是否看過警察進行酒測臨檢的畫面，並藉此進入主題，探討酒精對人的影響。 1. 酒測值標準 2. 教師提問：為什麼警察要對發生車禍的人進行酒測？ 3. 教師統整學童的回答，做出回饋及鼓勵。 (二)教師詢問學童，喝酒除了會影響身體健康，還有什麼其他的負面影響？ (三)教師補充說明 1. 酒精會讓人無法自我控制，還會產生衝動行為，傷害他人跟自己。	口頭評量： 能說出酒精對健康及行為的影響。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			2. 教師叮嚀學童，千萬不能嘗試喝酒或是接受他人的勸酒，以免影響生長發育。 (四) 教師詢問學童，兒童或孕婦喝酒會發生什麼事情？ (五) 師生共同歸納		
七	游泳(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、體育 游泳 (一) 準備活動：暖身操＋岸上游泳動作模擬，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二) 發展活動： 1. 呼吸與漂浮練習 2. 自由式基本腿部動作教學，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三) 綜合活動：水中分組練習漂浮與划水，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做到漂浮及自由式打水的動作要領。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。
八	二. 遠離檳酒菸	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-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、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 3】拒菸爭口氣 (一) 教師詢問學童曾在哪些場所看過他人吸菸、聞過菸味？請學童分享心得。 (二) 教師請學童閱讀課文後，引導學童回答下列問題。 1. 為什麼阿倫的妹妹遇到舅舅吸菸，就立刻躲到一旁？ 2. 菸裡面的有害物質有哪些呢？ (三) 教師補充說明電子煙 (四) 教師說明菸害三殺手：吸菸時，並不是只有吸菸者本人會受到危害，因為除了吸菸者自己吸入的一手菸，還會額外產生二手菸及三手菸。 (五) 教師補充說明：吸菸者的迷思。	口頭評量： 能說出菸主要的有害物質，以及吸菸導致的疾病。	◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。
八	游泳(體)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基	貳、體育 游泳	行為檢核：	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(一)準備活動：岸上伸展與游泳動作複習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 配合呼吸的手腳協調練習 2. 以自由式練習泳姿，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 3. 仰漂練習 (三)綜合活動：短距離划水比賽與小組競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	1. 能做到自由式的動作要領。 2. 能做出仰漂的動作要領。	知能。 ◎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。
九	二. 遠離檳酒菸	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-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、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 3】拒菸爭口氣 (六)教師準備菸盒上的警語及警示圖，請學童觀察後回答問題。 1. 在菸盒上看到什麼？ 2. 為什麼菸盒上要印製警示圖文？ (七)教師說明吸菸的危害 (八)戒菸有訣竅：請學童討論有哪些方法可以還給家人一個無菸的環境呢？ (九)禁菸場所搜查線 1. 教師說明：為了民眾的健康，《菸害防制法》已規範禁菸場所，透過擴大禁菸環境、嚴格禁止菸品廣告之管理與教育宣導，讓民眾於禁菸場所免受二手菸危害。 2. 教師播放情境圖，請學童討論全面禁菸的場所所有哪些？ (十)教師歸納	口頭評量：可以說出室內、室外全面禁菸的場所。 行為檢核：可以分辨菸帶來不同的負面影響。	◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。
九	游泳(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 游泳 (一)準備活動：暖身＋水中練習出發姿勢，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 自由式持續換氣游泳練習 2. 呼吸換氣節奏訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。	行為檢核： 1. 能做出正確蹬牆出發動作。 2. 能完成自由式持續換氣。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎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)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(三)綜合活動：模擬實戰游泳接力活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。		
十	二. 遠離檳酒菸	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-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、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 【活動 4】勇敢說不 (一)教師強調吸菸、喝酒、嚼檳榔都會危害身體健康，應該要堅定的拒絕，並以課本中鄰居慫恿阿倫接觸菸、酒及檳榔的情境為例，請學童思考，如果遇到有人請自己嘗試菸、酒及檳榔時，應該如何拒絕？ (二)演練活動：拒絕菸、酒、檳榔 (三)教師補充說明〈兒童及少年福利與權益保障法〉。 (四)分組活動 (五)倡議活動：教師請學童回家和家人分享拒酒、或是避免酒駕的方法，並記錄討論內容。 (六)教師播放電子書情境，引導學童發表阿倫舅舅戒菸及嚼檳榔後的好處有哪些。 (七)活力存摺 1. 教師請學童閱讀「菸酒檳停看聽」文章，引導學童思考並發表法律禁止商家販賣菸、酒、檳榔給兒童及少年的原因。 2. 教師進行歸納，並指導學童回答以下問題，並將對的敘述打 V。 3. 乘坐時光機，你來到 10 年後，面對別人慫恿你喝酒、吸菸及嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ (八)補充活動：「拒絕菸酒檳」賓果遊戲	口頭評量： 1. 能說出對菸、酒、檳榔說不的方式。 2. 能說出戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 行為檢核： 能確實與同學演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
十	游泳(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 游泳 (一)準備活動：團體暖身操+複習上週內容，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 個別動作矯正與技巧強化 2. 組間技能輪流練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度。 (三)綜合活動：分組接力競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能安全的進行自由式接力比賽。 2. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。	◎海洋教育 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 ◎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)

十一	三. 人我之間	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、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 1】界線大不同 (一)教師播放電子書情境圖，請學童和同學討論以下問題。 1. 如果你是荳荳或阿倫，聽到同學說的話，心裡的感受是什麼？ 2. 小齊和葳葳為什麼會說出這些話？ 3. 如果你是荳荳或阿倫，聽到這些話後你會如何回應對方？ (二)教師引導學童發表討論結果 (三)教師歸納說明 (四)感受大體驗 1. 請學童觀察情境中的對話，分享自己的感覺及想法。 2. 教師引導學童討論之後，請學童挑戰將對話改造成善意的對話，填入對話框中並發表。 (五)教師歸納結論	口頭評量： 能依據情境說出善意的對話內容。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
十一	足壘球(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 足壘球-踢球、傳接球 (一)準備活動：帶球小組接力賽＋熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 踢球與傳接球教學 2. 小組模擬比賽輪流實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：2 隊比賽簡化回合，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳球與接球的動作要領。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	三. 人我之間	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、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 1】界線大不同 (六)教師播放電子書情境圖，並提問。 1. 小吉對荳荳做了什麼事？ 2. 荳荳有什麼反應？ 3. 荳荳為什麼會這樣反應？ 4. 面對荳荳的反應，小吉要怎麼做？	口頭評量： 能說出身體界線被越界時身體可能產生的反應。 行為檢核： 能藉由遊戲	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			5. 如果你是荳荳，你會怎麼做？ (七)教師說明 1. 能夠忍受別人碰觸的限度，就是「身體界線」，不可以用開玩笑的態度對待別人的身體。 2. 在人際互動中，清楚、適當的表達自己的身體界線，是對自己身體的保護與尊重。 (八)了解自己的身體界線 1. 教師引導學童思考自己不想被人隨意碰觸的身體部位，在課本人體圖中塗上紅色，這些地方就是自己的身體界線。 2. 身體木頭人遊戲 3. 覺察身體的反應 (九)教師歸納說明	清楚、適當的表達自己的身體界線。	
十二	羽球(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-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 羽球-發球、分組對打 (一)準備活動：發球動作模仿＋手臂暖身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 高遠球與短球發球技巧練習 2. 對打練習輪替進行，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：雙人賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量：能正向的與隊友討論，發展比賽中的進攻和防守策略，並運用在比賽中。 行為檢核： 1. 能知道並做出正確的發球動作。 3. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	三. 人我之間	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、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 2】尊重你我他	口頭評量： 1. 能說出身體或言語受到他人侵犯	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(一)教師提問：當身體受到侵犯或遭受他人的言語冒犯時，可能會產生不同情緒或反應，此時最重要的是能冷靜的做出保護自己的行為。你知道要怎麼做嗎？ (二)教師歸納說明 (三)教師播放電子書情境，說明在人際互動中，我們希望得到別人的尊重，首先要學習如何尊重他人。 1. 請學童觀察情境中主角如何表達自己的感受及回應。 2. 教師歸納 3. 教師指導學童分組完成演練時間：被他人不當碰觸，或是聽到讓人心裡不舒服的話時，你會怎麼做？ 【活動 3】友誼交流道 (一)教師播放電子書情境，請學童討論四種與同學相處時增進友誼的範例。 1. 情境一：想要給同學建議時……。 2. 情境二：看到同學需要幫忙時……。 3. 情境三：覺得同學表現得很棒時……。 4. 情境四：同學稱讚我的方式讓我不太開心時……。 (二)教師歸納說明 (三)你來我往一級棒：教師引導學童練習下列四種與同學增進友誼的互動，做到的打√。 (四)教師歸納說明	時保護自己的方法。 2. 能說出建立友誼須遵守的交友禮儀。 行為檢核： 1. 能演練拒絕被侵犯的方法。 2. 能完成與同學增進友誼的互動。	
十三	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-分組對打 (一)準備活動：反應練習+傳接球小遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 擲球與閃躲技巧練習 2. 分隊練習進攻與防守，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正規比賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比	◎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)

				賽策略的問題並解決。	
十四	三. 人我之間	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、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 4】珍愛你我他 (一)教師播放電子書，帶領學童認識突破性別限制，展現自我的名人例子。 (二)教師引導學童觀察課本中角色對話並提問： 1. 你喜愛的顏色有哪些？ 2. 顏色有分性別嗎？有因為喜歡的顏色被他人議論過嗎？ 3. 是否曾聽過有人因為外表、打扮、興趣、個性或職業等因素而被歧視或批評？ 4. 師生共同歸納 (三)教師引導學童完成「性別刻板印象小測驗」。 1. 請學童把認同的項目打√。 2. 如果勾選的數量越多，代表越要加強性別平等的意識。 (四)教師補充刻板印象的說明 (五)特質的探討 (六)討論時間 1. 與人互動時，要尊重他人的特質，也要贏得他人尊重，創造雙贏局面。 2. 要怎麼做才能在人際互動時贏得他人尊重呢？ (七)珍愛你我他宣示活動	口頭評量： 1. 能說出每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能說出每個人都可能擁有不同特質。 行為檢核： 1. 能分辨性別刻板印象的例子。 2. 能完成尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示活動。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
十四	飛盤(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 飛盤-基本丟接練習 (一)準備活動：飛盤傳遞接力+擲遠熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 練習正確握盤與拋盤技巧 2. 接飛盤準備姿勢與視線追蹤，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：二人組飛盤接力挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能順暢完成自拋自接、你拋我接的拋接盤動作。 2. 能順暢完成移位接盤動作。 3. 能和其他人合作進行飛	◎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）

				盤接力遊戲。	
十五	三. 人我之間	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、健康元氣站 三. 人我之間 【活動 4】珍愛你我他 (九)活力存摺：尊重自己和他人，活出自我，一起來玩大富翁遊戲。 1. 遊戲規則 2. 題目 (十)師生共同歸納：玩遊戲時，要分辨哪些是正確或不正確的行為。遇到不對的行為，要思考怎麼做才對。做一個保護自己、守住身體界線、拒絕別人越界的最佳身體防守員。	紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
十五	樂樂棒球(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 樂樂棒球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：模仿揮棒＋短距傳接球，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 揮棒基本姿勢練習 2. 傳接球與擊球順序演練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：模擬簡單比賽流程，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做出教師指導的運動技巧。 2. 能從練習當中意識到身體在揮棒中的變化。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十六	四. 我愛地球	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、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 1】生活中的環保 (一)認識「包裝」：教師拿出包裝禮物，詢問學童是否有收禮物的經驗及拆禮物時發現了什麼。拆開禮物後，詢問學童哪些包裝物是需要的？哪些是不需要的？ (二)教師說明無包裝、適度包裝、過度包裝三種包裝的差異和優缺點。 (三)教師指導學童分組討論麥麥的禮物。 (四)包裝大學問 (五)過度包裝對環境的影響	口頭評量： 1. 能舉例無包裝、適度包裝及過度包裝的物品。 2. 能說出過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(六)師生共同歸納		
十六	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、體育 籃球(傳球、運球、投籃) (一)準備活動：籃球操+繞場運球熱身遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球技巧：胸前傳、地板傳(兩人一組) 2. 運球技巧：直線運球+Z字運球 3. 投籃示範與原地練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組接力：運球+傳球+投籃接力賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完基本的傳球、運球、投籃技巧。 2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十七	四.我愛地球	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、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 2】塑膠知多少 (一)教師展示不同塑膠製品並說明塑膠材質種類 (二)教師說明塑化劑進入人體之途徑及危害 (三)討論時間 1. 想一想，如果想要買熱湯回家，你會採取以下哪一個方法？請勾選並和同學分享原因。 2. 請檢視自己的日常生活有哪些食物或物品可能含有塑化劑？ 3. 想一想，要如何改善並減少塑化劑對健康的危害？ (四)教師繼續播放電子書情境，引導學童了解如何減少甚至杜絕塑化劑進入身體。 (五)教師指導學童完成「塑化劑小勇士」評量 (六)師生共同歸納	口頭評量： 能說出塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。 行為檢核： 能擬定方法杜絕塑化劑進入人體，影響身體健康。	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
十七	接力、耐力跑(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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、體育 接力、耐力跑(接棒練習、2K) (一)準備活動：動態伸展操+慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成接力活動。	◎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)

		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。	(二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 2 公里慢跑。 (三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺×4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能完成 2 公里慢跑。 3. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	
十八	四. 我愛地球	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、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 3】減塑愛地球 (一)教師指導學童欣賞「一次用塑膠吸管減量，少一些會更好」影片後播放電子書，請學童觀察麥麥和奶奶討論塑膠袋的情境。 (二)教師播放塑膠製品汙染環境的相關影片，請學童分享欣賞完影片的感想，並討論塑膠製品如何影響生態環境。 (三)請學童分組討論，減少使用塑膠製品的方法有哪些？ (四)教師歸納	口頭評量： 能說出塑膠垃圾對環境的影響。 行為檢核： 能在生活中實踐減少使用塑膠製品的行為。	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
十八	排球(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 排球-拋球、托球 (一)準備活動：拍球熱身＋站姿準備，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 拋球與托球練習（定點） 2. 配合接托球活動，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：三人一組拋托球挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確拋球與托球的傳接球動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十九	四. 我愛地球	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	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 【活動 3】減塑愛地球 (五)減塑你我他	行為檢核： 1. 能完成「減塑你我他」活動並	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	1. 請學童與家人說明「減塑你我他」活動，並邀請家人一起完成。 2. 家中成員有做到的減塑行為打 V，並寫下一個還沒有做到的減塑行為。 3. 請家中成員簽名，一起努力做到減塑行為。 4. 請學童設計標語，並畫出標語圖案。 5. 環保 4R (減塑四原則)	請家人簽名。 2. 能完成愛地球的標語並繪製圖案。	環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
十九	匹克球(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 匹克球-練習反彈球(牆壁) (一)準備活動：自由對牆反彈球+反應球遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 拍握法、基本反彈球練習 2. 控制反彈方向與力道(地板/牆面)，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：闖關遊戲：10 次成功反彈過牆得 1 分，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出匹克球運動對健康的好處。 行為檢核： 1. 能完成反彈球揮擊動作。 2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。	
二十	四.我愛地球	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、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 4】健康的藍色星球 (一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ 2. 環境汙染如何影響身體健康？ 3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。 (二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關影片，請學童討論面對汙染如何採取行動來保護環境及我們的健康。 (三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染對健康造成了影響？記錄下來並分享。 (四)師生共同歸納	口頭評量： 1. 能說出生活周遭環境汙染影響健康的實例。 2. 能了解生活中的環境汙染對健康造成的影響，並說出解決方法。 紙筆測驗：	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 (六)教師指導學童完成活力存摺	能完成活力存摺。	
二十	跳繩(體)	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、體育 跳繩-雙人組合跳 (一)準備活動：雙人協調步伐操＋拉繩模擬，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 雙人配合節奏跳繩 2. 練習交錯繩法與轉換動作，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：雙人組合跳比賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的雙人合跳動作。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二十一	四.我愛地球	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、健康元氣站 四.我愛地球 【活動 4】健康的藍色星球 (一)教師播放不同類型環境汙染的影片，請學童觀賞並進行問題討論。 1. 水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的原因是什麼？ 2. 環境汙染如何影響身體健康？ 3. 請學童分享生活周遭水源汙染、空氣汙染和垃圾汙染的經驗。 (二)教師接著播放解決環境汙染的方法相關影片，請學童討論面對汙染如何採取行動來保護環境及我們的健康。 (三)請學童分組討論生活周遭還有哪些汙染對健康造成了影響？記錄下來並分享。 (四)師生共同歸納 (五)教師指導學童討論課本「汙染走，健康來」的題目，寫下解決的方法。 (六)教師指導學童完成活力存摺	口頭評量： 1. 能說出生活周遭環境汙染影響健康的實例。 2. 能了解生活中的環境汙染對健康造成的影響，並說出解決方法。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎環境教育 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
二十一	足壘球(體)	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、體育 足壘球-傳接球、分組比賽	行為檢核： 1. 能完成傳球與停球的動作要領。	◎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：原地高抬腿＋繞場踢球接力，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 基本傳接球教學與練習 2. 傳球與停球配合訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組 3 對 3 短局比賽（簡化規則），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能正確完成跑壘的動作。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
--	--	--	--	---	--

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	四年甲班
教師	四年級教師	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 知道颱風及地震可能造成的災害，學習預先準備防颱及防震物資，並能與家人定時演練減災整備方法。
2. 學習以健康的態度面對青春期的發育情況，知道男、女生殖器官的基本功能與差異及保健方式，並了解月經及夢遺的形成原因及其意義。
3. 知道規律運動對生長發育的重要性，訂定運動計畫，培養規律運動的習慣，知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法，並透過遊戲自我檢視身體清潔情形
4. 學習正確的消費觀念，藉由日常的購物行為分辨需要、想要和必要，並能認識日常生活中的消費陷阱，連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。
5. 學習於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」的消費原則，認識加熱食品的優、缺點，辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。
6. 學習從與同學、家人的互動發覺自己具備的特質，持續發展、肯定自我，藉由經驗與分享，發覺自己的進步與提升，與家人、師長與朋友能良好溝通與相處，發覺彼此陪伴與支持的重要性。
7. 學習飛盤運動，做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。
8. 透過模仿揮棒與傳接球練習，提升學生基本棒球技能與動作協調能力，並在模擬比賽中強化團隊合作與戰術運用，培養實戰應變與運動興趣。
9. 透過籃球基本技能練習與分組實戰，提升學生傳球、運球與投籃技巧，強化動作熟練度與團隊默契，並培養臨場應變與合作能力，促進身體協調與運動興趣。
10. 透過動態暖身與接棒技巧練習，提升接力跑的協調與速度，並藉由 3 公里耐力跑增強心肺功能，最後在團隊接力中實踐合作與競賽策略。

11. 透過發球、低手接球與托球的示範與反覆練習，提升學生基本技術與動作熟練度，並藉由團隊合作競賽，強化臨場應用能力與默契，培養運動興趣與團隊精神。
12. 透過反彈球及分組對打練習，提升反應速度與球感，掌握方向、力道及球速控制，強化動作協調與團隊默契，並在實戰情境中運用所學，增進合作與臨場應變能力。
13. 透過模仿跳及基本跳躍練習，培養學生肌肉記憶與節奏感，進而掌握向後跳與前交叉跳技巧，強化動作熟練度及團隊合作，提升跳繩實戰應用能力。
14. 透過足壘球踢球與傳接球技能訓練，提升學生基本動作熟練度與團隊合作能力，並藉由分組比賽模擬實戰情境，強化臨場應變與配合默契，促進身體協調與運動興趣。
15. 透過高遠球與挑球等技術訓練，培養學生正確擊球姿勢與方向控制能力，結合分組對打與競賽活動，提升實戰應用技巧、團隊合作與臨場反應能力，增進羽球運動興趣與參與度。
16. 透過反應練習、傳接球遊戲及擲球與閃躲技巧訓練，提升學生躲避球的基本技能與團隊合作能力，並透過分組對打實踐所學，增進臨場反應與戰術應用。

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. 風搖地動 (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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 1】颱風來襲 (一)教師提問 1. 是否有經歷颱風的經驗？ 2. 颱風最常在什麼時候發生？ 3. 從哪裡得知颱風的訊息？ (二)教師播放風災的圖片，詢問學童颱風帶來哪些災害。 (三)教師補充說明：2009 年莫拉克颱風災情 (四)教師詢問學童：颱風帶來的災情對我們的生活與健康有什麼影響？ (五)教師歸納：颱風對我們的生活與健康會造成程度不一的影響，因此做好防颱準備很重要。 (六)教師提問：我們可以用哪些方式預測颱風的動態？ (七)教師實際搜尋中央氣象局，連結網頁進行說明。	行為檢核： 1. 能說出颱風可能帶來的災害。 2. 能說出災害對生活及健康造成哪些影響。 3. 能說出颱風路徑預測圖的資訊內容。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			1. 教師引導學童觀察颱風路徑圖，詢問學童圖片資訊。 2. 教師請學童觀察颱風路徑預測圖，並回答問題。 (八)中央氣象局網站補充說明		
一	樂樂棒球(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 樂樂棒球-傳接球、分組對打 (一)準備活動：模仿揮棒＋短距傳接球，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 揮棒基本姿勢練習 2. 傳接球與擊球順序演練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：模擬簡單比賽流程，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能做出教師指導的運動技巧。 2. 能從練習當中意識到身體在揮棒中的變化。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二	一. 風搖地動(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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 2】整備行動 (一)教師帶領學童複習颱風可能帶來的災害，以及如何從居家環境進行整備工作。 (二)請學童觀察準備防颱工作的情形。 (三)教師提問：荳荳家、學校、社區正在進行哪些防颱準備？ (四)請學童分組討論家中進行防颱準備的經驗，並分享。 (五)教師提問：颱風期間，可以準備哪些物資？為什麼？ (六)教師指導學童閱讀課本上的文章，並分組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有哪些。 (七)教師提問：為什麼颱風期間不適合從事戶外活動？ (八)師生共同歸納：因應颱風可能帶來的狀況，我們可以在家中預先準備物資，也不前往危險的場域。	口頭評量： 1. 能具體說出家中、學校及社區如何進行防颱準備的工作。 2. 能舉例颱風天不宜進行的活動，並說明理由。	◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
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。	貳、體育 籃球(傳球、運球、投籃) (一)準備活動：籃球操＋繞場運球熱身遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	行為檢核： 1. 能完基本的傳球、運球、投籃技巧。	◎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)

			(二)發展活動： 1. 傳球技巧：胸前傳、地板傳（兩人一組） 2. 運球技巧：直線運球+Z 字運球 3. 投籃示範與原地練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組接力：運球+傳球+投籃接力賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	
三	一. 風搖地動 (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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 3】震撼教育 (一)教師說明地震。 (二)「國家防災日」由來說明。 (三)教師播放電子書，請學童觀察 921 地震的震災圖。 1. 教師提問 (1)曾經聽過爸媽或長輩說過 921 地震的事情嗎？他們怎麼描述地震當時發生的情形？ (2)地震引發的災害有哪些？ (3)如何迅速的從災害現場逃生？ 2. 教師歸納 (4)教師針對災害與學童仔細討論對生命健康所帶來的影響。 1. 交通及救災不易 2. 通訊失聯 3. 停水停電 4. 海嘯、火災、核電廠輻射外洩等事件。 (5)教師歸納：地震災害對生活、生命安全的衝擊相當大，務必要學會防震技巧。 (6)教師請學童回想「國家防災日」進行防震演練的情形，並分享地震當下感受。 (七)教師提問：學校的地震警報如何發出訊號？每次地震的強度都一樣嗎？為什麼要保護頭部、就地避難？	口頭評量： 1. 能具體說出地震引發的災害種類。 2. 說出地震對我們的生命安全及生活產生的影響。	◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
三	接力、耐力跑 (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	貳、體育 接力、耐力跑(接棒練習、3K) (一)準備活動：動態伸展操+慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		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。	(二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 3 公里慢跑。 (三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺×4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成接力活動。 2. 能完成 3 公里慢跑。 3. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	
四	一. 風搖地動 (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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 3】震撼教育 (九)請學童先觀察地震避難步驟，並實際進行避難演練。 1. 地震來臨時 2. 地震停止後 3. 教師在指導「趴、掩、穩」動作時，應提醒學童不能站起來走動、動作要迅速。地震停止後，應冷靜、不躁動。 5. 教師依據學童演練的情形予以指導及鼓勵。 (十)教師準備不同場景的圖片，請學童觀察。 1. 教師提問：如果你在這些地方遇到地震，會怎麼做？ 2. 討論時間：假設地震發生時，你剛好在電影院該怎麼辦？ 3. 地震發生時，請學童討論沒有掩蔽物該怎麼辦？	行為檢核： 能實際完成地震避難的步驟，確實將每個避難動作操作熟練、流暢。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
四	排球 (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	貳、體育 排球-發球、低手接球 (一)準備活動：原地拍球、拍腿傳球＋手部熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範發球與低手接球動作與站姿 2. 對牆練習→兩人一組對打 10 次挑戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成發球與低手接球動作。	◎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)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(三)綜合活動：三人一組輪流接發球競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	
五	一. 風搖地動 (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、健康新世界 單元一、風搖地動 【活動 4】防震三步驟 (一)教師提問 1. 為了掌握地震即時資訊，可以透過哪些方法得知？ 2. 你有使用過這些軟體資訊嗎？可以透過這些方式看到什麼資訊？ 3. 地震發生後，可能會面臨停水停電、交通中斷及糧食短缺的狀況。為了因應問題，我們可以提早做哪些準備？ (二)教師歸納：藉由警報系統了解資訊，也可以事先準備一些物資，以因應突如其來的物資短缺。 (三)教師播放電子書情境的居家環境圖，請學童一起檢查，並說出哪些是應該進行防震整備的地方？ (四)教師歸納：澈底檢視居家環境才能降低地震來臨時的災害。 (五)活力存摺 1. 請學童檢視家中環境，覺察可能造成的危害，並提供有效的解決方法。 2. 教師引導學童討論並回答問題。 3. 選出地震來臨時，保護生命安全的正確觀念。	口頭評量： 1. 能說出緊急避難包應有的物品及居家防災整備的注意事項。 2. 能說出執行地震避難掩護動作的理由。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
五	匹克球 (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、體育 匹克球-練習反彈球(牆壁) (一)準備活動：自由對牆反彈球+反應球遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 拍握法、基本反彈球練習 2. 控制反彈方向與力道(地板/牆面)，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：闖關遊戲：10 次成功反彈過牆得 1 分，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出匹克球運動對健康的好處。 行為檢核： 1. 能完成反彈球揮擊動作。 2. 能選擇適合自己的運	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

				動項目，並依所須的體適能安排運動計畫。	
六	二. 逗陣來長大(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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 1】身體會說話 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣？感覺有什麼不同？ 2. 為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在？不自在的原因是什麼？ 3. 觀察並說看看，身體會告訴我們哪些成長的訊息？ (二)教師歸納：身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息，要自我觀察並注意。 (三)討論時間：內衣褲怎麼選？ 1. 男生和女生挑選內衣的原則一樣嗎？ 2. 挑選內衣時要注意什麼？ (四)師生共同歸納：男生和女生因為身體器官的不同，挑選內衣褲的原則也不一樣。	口頭評量： 1. 能說出身體告訴我們哪些長大的訊息。 2. 能說出自己的內衣褲選擇方式。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
六	跳繩(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、揪團來運動 跳繩-向後跳 (一)準備活動：模仿跳＋原地慢跳操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 雙腳跳基本節奏與單腳跳轉換練習 2. 向後跳示範與練習 2. 自我挑戰連跳次數，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：向前跳與向後跳接力挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確跳繩動作。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
七	二. 逗陣來長大(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	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 1】身體會說話 (五)教師播放電子書情境，並請學童討論。	口頭評量： 能說出進入青春期的生長發育情形	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

		認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 男、女生大約什麼時候開始進入青春期？年齡一樣嗎？ 2. 男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎？ 3. 觀察自己的身體，看看是否有進入青春期的成長現象？ 4. 如果沒有這些生長現象要怎麼辦？ (六)教師說明 1. 男、女生進入青春期的發育情形不一樣，也有不同的第二性徵。 2. 男女進入青春期的身體外觀成長現象 (七)師生共同歸納：青春時期，身體會出現變化，要注意自己的生長發育情形，以健康的心態面對身體的成長。	及大約時間。	
七	足壘球(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 足壘球-踢球、分組對打 (一)準備活動：原地高抬腿＋繞場踢球接力，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 基本踢球姿勢教學與練習 2. 傳球與停球配合訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組 3 對 3 短局比賽（簡化規則），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳球與停球的動作要領。 2. 能正確完成跑壘的動作。	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	二. 逗陣來長大(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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】男孩女孩大不同 (一)教師播放電子書情境圖，引導學童認識男女生殖器官的構造及功能。 (二)教師歸納說明 1. 嬰兒出生時，根據男、女生殖器官來分辨性別，所以生殖器官被稱為「第一性徵」。 2. 當男、女孩進入青春時期，生理上所產生的顯著差別，被稱為「第二性徵」。 3. 我們要好好愛護生殖器官，以健康的心態迎接身體的成長。	口頭評量： 能說出男、女生殖器官的基本功能與差異。	◎性別平等教育 性E2 覺知身體意象對身心的影響。
八	羽球(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	貳、體育 羽球-高遠球、分組對打	行為檢核： 1. 能完成高遠球擊球動作。	◎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)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(一)準備活動：對牆平球擊球練習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 高遠球擊球姿勢與控制方向訓練 2. 分組輪打訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：對打競賽活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 3. 競賽中能展現穩定的協調能力。	
九	二. 逗陣來長大(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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 2】男孩女孩大不同 (四)認識月經 (五)認識夢遺 (六)教師請學童分享，如果自己有青春期的疑問或困擾，會詢問誰尋求協助呢？ (七)師生共同歸納：夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部份。對身體的成長發育有疑慮，可以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查詢。 (八)愛護身體小達人 1. 男女生殖器官的清潔與保健小撇步 2. 其他保健方式 (九)師生共同歸納：生殖器官的清潔與保健很重要，要每天確實做到，如果覺得不舒服，要告知家人並就醫。	口頭評量： 1. 能說出月經及夢遺形成的原因及其意義。 2. 能說出對身體的成長發育有疑慮時的應對方法。 3. 能說出生殖器官的清潔與保健方法。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
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、體育 躲避球-分組對打 (一)準備活動：反應練習＋傳接球小遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 擲球與閃躲技巧練習 2. 分隊練習進攻與防守，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正規比賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討	◎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)

				論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
十	二. 逗陣來長大(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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察主角對話，並討論問題。 1. 阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢？ 2. 說一說，自己平常都做哪些運動？ 3. 自己的運動時間和運動量足夠嗎？ (二)教師說明:每天至少要運動 30 分鐘，一星期最少要運動 150 分鐘，才能達到足夠的運動量。 (三)運動習慣的養成 1. 教師提問 (1)為什麼要運動？ (2)要怎麼養成運動的習慣呢？ (3)什麼是 SH150？ 2. 教師歸納:運動能幫助生長發育，要規律運動。 (四)討論麥麥的運動計畫 (五)師生共同歸納：為了讓身體健康成長，要養成運動的好習慣。 (六)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 教師提問 (1)阿倫進教室時，發生了什麼事？ (2)為什麼運動完進教室會有異味？ (3)打完球，身體會出現哪些狀況？該怎麼處理呢？ 2. 教師歸納:流汗後應加強身體清潔，流汗後立即擦乾或洗澡，並換上乾淨衣物。 (七)教師指導學童自我檢視 1. 運動後身體容易流汗，你流汗時會發出難聞的氣味嗎？ 2. 流汗後，你會怎麼做？	口頭評量： 能說出規律運動對生長發育的重要性。 行為檢核： 能自我檢視身體的流汗狀況，並學習流汗後的處理方法。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
十	飛盤(體)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	貳、體育 飛盤-擲遠比賽	行為檢核： 1. 能順暢完	◎品德教育

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。	(一)準備活動：飛盤傳遞接力+擲遠熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： - 練習正確握盤與拋盤技巧 - 接飛盤準備姿勢與視線追蹤，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：分組飛盤擲遠接力挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	成自拋自接、你拋我接的拋接盤動作。 - 能順暢完成移位接盤動作。 - 能和其他人合作進行飛盤擲遠接力遊戲。	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十一	二. 逗陣來長大(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、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動 3】健康成長 GOGOGO (八)身體清潔大王 - 請學童準備清潔工具：鏡子、小毛巾、指甲剪、梳子。 - 一起為身體大掃除，看誰能成為身體清潔大王？ - 清潔大王發表時間 (九)師生共同歸納： - 要培養規律運動習慣，為進入青春期中做好準備。 - 身體清潔乾淨，避免影響人際關係及身體健康。 (十)教師指導學童完成活力存摺。	行為檢核： - 能透過遊戲完成自我檢視身體清潔情形。 - 能訂定並執行運動計畫，培養運動習慣。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
十一	樂樂棒球(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 樂樂棒球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：場地規則講解+熱身活動，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： - 傳接球練習 - 各位置站位與戰術複習 - 擬真模擬實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：分組比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 能說出比賽規則。 行為檢核： 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	◎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)

				2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
十二	三. 消費停看聽(健)	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-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、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 1】認識正確的消費 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察對話。 (二)教師說明：消費前應清楚判斷物品是必要、需要或想要後，再進行消費行為。 (三)討論時間 1. 請學童說說看，在生活中有哪些物品是自己必要、需要及想要的物品，並說明原因。 2. 請學童分享課本情境討論結果。 (1)如果你是小吉，會請媽媽幫自己買可樂嗎？為什麼？ (2)生活中必要、需要和想要的消費是否能清楚分辨？ (四)教師可利用不同用品舉例，讓學童更了解三種消費行為型態。 (五)教師說明課文紀錄表的填寫注意事項，請學童回家和家人一起採購生活物品。 (六)正確的消費觀 1. 教師說明課本中的正確消費觀念 (七)補充活動	口頭評量： 能說出什麼是必要、需要和想要。 行為檢核： 能實際參與家中購物過程，分辨必要、需要和想要的概念。	◎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。	貳、體育 籃球-傳球、分組比賽 (一)準備活動：障礙繞行運球熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳球練習 2. 分組反覆練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。	行為檢核： 1. 能正確做出傳球動作。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。	◎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)

			(三)綜合活動：小組 2 對 2 模擬進攻練習，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。 4. 能展現肢體動作的穩定度、控制協調能力。	
十三	三. 消費停看聽(健)	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-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、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (一)教師準備各種材質的水杯，請學童分組討論。 1. 各種材質的杯子是如何被製造的？ 2. 使用哪一種水杯對身體較健康？ 3. 每一種杯子適合使用的時機。 4. 教師說明不同材質水杯特性 5. 教師引導學童討論不同情境中適用的水杯材質及原因。 (二)教師歸納：應針對不同的使用情況選購不同材質的杯子，才能兼顧安全、健康的原則。	口頭評量： 能說出不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十三	接力耐力跑(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 接力、耐力跑(接棒練習、3K) (一)準備活動：動態伸展操＋慢跑 1 圈，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 接棒技巧示範：視野、手勢、穩定度。 2. 2 人一組反覆練習傳接棒。 3. 操場直線短跑測速練習，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 4. 3 公里慢跑。 (三)綜合活動：小組模擬接力跑（100 公尺x4 人），讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成接力活動。 2. 能完成 3 公里慢跑。 3. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

十四	三. 消費停看聽(健)	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-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、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 2】健康購物停看聽 (三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪些加熱食品，並說明購買加熱食品時有哪些需要注意的地方。 (四)教師繼續播放電子書，說明加熱食品的好處與壞處。 (五)教師補充說明 (六)營養衛生不漏接 1. 教師指導學童分組討論：如果購買一份排骨便當，針對營養、健康和衛生三方面要注意哪些地方？ 2. 請學童再思考是否還有自己會特別注意和檢視的項目。 (七)師生共同歸納:購物時，方便性的消費行為也要注意營養和安全，在日常生活中做到健康安全的消費行為。	口頭評量： 能說出購買加熱食品時需考量的項目及加熱食品的優、缺點。	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十四	排球(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 排球-托球、分組比賽 (一)準備活動：原地拍球、拍腿傳球＋手部熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 示範托球動作 2. 兩人一組對打 10 次挑戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 3. (三)綜合活動：分組競賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 1. 能說出自身體適能的狀態。 行為檢核： 1. 能完成托球動作。 2. 能選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	三. 消費停看聽(健)	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-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、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗 (一)教師先播放消費陷阱相關影片，詢問學童是否有收過類似的廣告單，並請學童分享在廣告單中發現了什麼？ 1. 請學童觀察標語，將折扣最多的部分貼在課本。 2. 請學童分組進行討論，為什麼認為這樣的折扣最多？ 3. 請各組上台分享討論的結果。	口頭評量： 能說出日常生活中的消費陷阱。	◎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)

		遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	(二)教師繼續播放電子書，引導學童觀察生活中有哪些廣告暗藏消費陷阱。 1. 消費陷阱範例 2. 請學童分組蒐集其他消費陷阱的案例。 (三)教師引導學童觀察課本情境中破解消費陷阱的方法。 (四)教師說明：為了避免掉入消費陷阱，購物時應注意安全消費的方法，一起來看看該注意哪些地方。 (五)補充活動		
十五	匹克球(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 匹克球-分組對打練習 (一)準備活動：場地布置＋反應遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 分組 2 對 2 對打練習 2. 控制球速與反彈角度訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：小組循環賽制練習賽，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 能利用比賽結果反思自己不足的技能並討論出解決方案。 行為檢核： 1. 透過比賽，演練進攻防守策略。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
十六	三. 消費停看聽(健)	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-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、健康新世界 單元三、消費停看聽 【活動 3】撥開消費陷阱的面紗 (六)安全消費大行動 1. 請學童檢視注意事項，並鼓勵學童邀請家人共同參與。 2. 請學童在評量處寫下目前家中還未做到，但大家可以一起努力達成的安全消費行為。並請家中成員簽下名字。 (七)教師指導學童完成活力存摺：消費小達人認證書	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。

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。	1. 第一關：聰明消費小達人 2. 第二關：衛生消費小達人 3. 第三關：防詐消費小達人 (八)師生共同歸納：要在日常生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為，並提升辨別消費陷阱的能力。		
十六	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-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、揪團來運動 跳繩-前交叉跳 (一)準備活動：模仿跳＋原地慢跑操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 雙腳跳基本節奏與單腳跳轉換練習 2. 前交叉跳示範與練習 2. 自我挑戰連跳次數，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：向前跳與向後跳接力挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確跳繩動作。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	
十七	四. 知己知彼 (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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進擊 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 才藝發表會當中，阿倫和同學們要表演哪些才藝呢？ 2. 同學們邀請阿倫做哪些事？為什麼？ 3. 透過和同學的合作，阿倫發現了什麼事？ (二)師生共同歸納 1. 討論時間 (1)如果舉辦才藝發表會，你可以展現什麼才能？ (2)如果跟同學合作，你們會做哪些事情？ (三)這就是我 1. 教師播放電子書並說明：每個人都有不一樣的特質。 2. 請學童思考自己符合哪些特質，並在課本上圈選。 3. 分享時間 (四)教師歸納：每個人都有自己的優、缺點與專長，也有不同的興趣與想法，我們要尊重每個人的外表與特質，並肯定自己的長處。	口頭評量： 1. 能說出與同學合作時，自己能發揮的才能。 2. 能說出自己具備的特質。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 3-3 (一、二、三／七、八年級適用)

			(五)同學眼中的我		
十七	足壘球 (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、體育 足壘球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：帶球小組接力賽＋熱身操，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳接球與守備站位教學 2. 小組模擬比賽輪流實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：2 隊比賽簡化回合，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	行為檢核： 1. 能完成傳接球與守備的動作要領。 2. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十八	四. 知己知彼 (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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 1】認識自己大進擊 (六)原來這就是我 1. 請學童將自己的頭像畫在空格裡，並將自己的外表、特質等文字填入海報。請學童發表他人的特質並寫在便利貼，交給該位學童。 2. 鼓勵學童上臺分享「特別的自己」。 3. 討論並發表 5. 師生共同歸納：每個人都有自己獨特之處，我們要發掘自己的優勢，讓自己的專長得到發揮的機會。 (七)家人眼中的我 1. 教師播放電子書情境圖，請學童觀察並發表。 2. 請學童說一說，自己是不是也有同學們不知道的一面？ 3. 說一說，你平常會用什麼方式與家人互動呢？ 4. 師生共同歸納：平時與家人之間要互相照顧，展現自己的特質，營造溫馨幸福的家庭生活。 (八)家人的回饋 1. 教師播放電子書情境，請學童觀察後進行討論並發表。 2. 小记者大行動 3. 師生共同歸納：我們要學習與家人互動的好方法，更用心經營與家人之間的感情。	口頭評量： 1. 能分享在活動中，所發覺的自我優勢。 2. 能說出家人眼中的自己。 3. 能說出家人陪伴與支持的重要性。 行為檢核： 能將同學所觀察到的自己的特質，整理在海報上。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十八	羽球 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	貳、體育	行為檢核： 1. 能完成挑	

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-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。	羽球-挑球、分組對打 (一)準備活動：對牆平球擊球練習，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 挑球擊球姿勢與控制方向訓練 2. 分組輪打訓練，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：對打競賽活動，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	球擊球動作。 2. 能在比賽中表現出運動家精神，並遵守比賽規範。 3. 競賽中能展現穩定的協調能力。	
十九	四. 知己知彼 (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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1. 阿倫跟家人在討論什麼事情？ 2. 家人的回應會讓阿倫有什麼想法？ 3. 如果你是阿倫，會怎麼跟家人溝通互動？ (二)師生共同歸納：如果我是阿倫要怎麼跟家人溝通？ (三)討論時間 1. 你平常會和家人討論什麼事？ 2. 和家人的意見不同時，你會怎麼做？ 3. 師生共同歸納：要學習與人溝通的技巧，接納彼此的想法，避免因溝通不良而產生誤會。 (四)成為更好的自己 1. 請學童討論：阿倫學習到哪些提升自己的好方法？ 2. 討論時間 (1)你覺得自己在哪些方面有了進步？ (2)還可以再怎麼努力才能讓自己更進步？ (3)你願意讓自己成為一個更好的人嗎？要怎麼做呢？ 3. 教師歸納：透過認識自我，發覺自己的特質，將特質變成優點，提升自我價值。	口頭評量： 1. 能說出與家人溝通及相處的經驗。 2. 能說出與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能說出自已在哪些方面有了進步與提升。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十九	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	貳、體育 躲避球-分組對打	行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小	◎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)

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	(一)準備活動：反應練習＋傳接球小遊戲，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 擲球與閃躲技巧練習 2. 分隊練習進攻與防守，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：正規比賽模式對打，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	組合作與分配，提高運動技能學習效能。 2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
二十	四. 知己知彼 (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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (五)請學童討論：阿倫發現自己哪些能力比以前更強了？ 1. 勇於接受挑戰 2. 願意承擔責任 3. 會分配時間 4. 會做決定 (六)教師結語：我們要透過認識自己，發掘並展現優點，不斷精進，當一個行動家，成為自己最好的主人。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)教師結語：透過同學與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。	口頭評量： 1. 能說出自己的特質，並持續發展。 2. 能說出自己成長的經驗，並與同學分享。 3. 能說出感謝家人、師長與朋友的話。 紙筆測驗：能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
二十	飛盤 (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 飛盤-繞腰丟擲 (一)準備活動：飛盤傳遞接力＋擲遠熱身，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 練習正確握盤與拋盤技巧	行為檢核： 1. 能順暢完成自拋自接、你拋我接的拋接盤動作。	◎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)

			2. 繞腰丟擲示範與練習 2. 接飛盤準備姿勢與視線追蹤，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：分組飛盤擲遠接力挑戰，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	2. 能順暢完成移位接盤動作。 3. 能和其他人合作進行飛盤擲遠接力遊戲。	
二十一	四. 知己知彼 (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、健康新世界 單元四、知己知彼 【活動 2】不斷進步的我 (五)請學童討論：阿倫發現自己哪些能力比以前更強了？ 1. 勇於接受挑戰 2. 願意承擔責任 3. 會分配時間 4. 會做決定 (六)教師結語:我們要透過認識自己，發掘並展現優點，不斷精進，當一個行動家，成為自己最好的主人。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 (八)教師結語:透過同學與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。	口頭評量： 1. 能說出自己的特質，並持續發展。 2. 能說出自己成長的經驗，並與同學分享。 3. 能說出感謝家人、師長與朋友的話。 紙筆測驗： 能完成活力存摺。	◎生涯規劃教育 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
二十一	樂樂棒球 (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 樂樂棒球-傳接球、分組比賽 (一)準備活動：場地規則講解＋熱身活動，透過這些活動幫助學生喚醒肌肉記憶，提升運動準備度，為接下來的技能學習奠定基礎。 (二)發展活動： 1. 傳接球練習 2. 各位置站位與戰術複習 3. 擬真模擬實戰，讓學生逐步掌握技巧細節，透過反覆練習強化動作熟練度與配合默契。 (三)綜合活動：分組比賽進行，讓學生在真實或模擬情境中實踐所學，增進團隊合作與臨場應用能力。	口頭評量： 能說出比賽規則。 行為檢核： 1. 能在比賽中，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	◎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）

				2. 能在比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 3. 透過比賽，找出比賽策略的問題並解決。	
--	--	--	--	---	--

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。