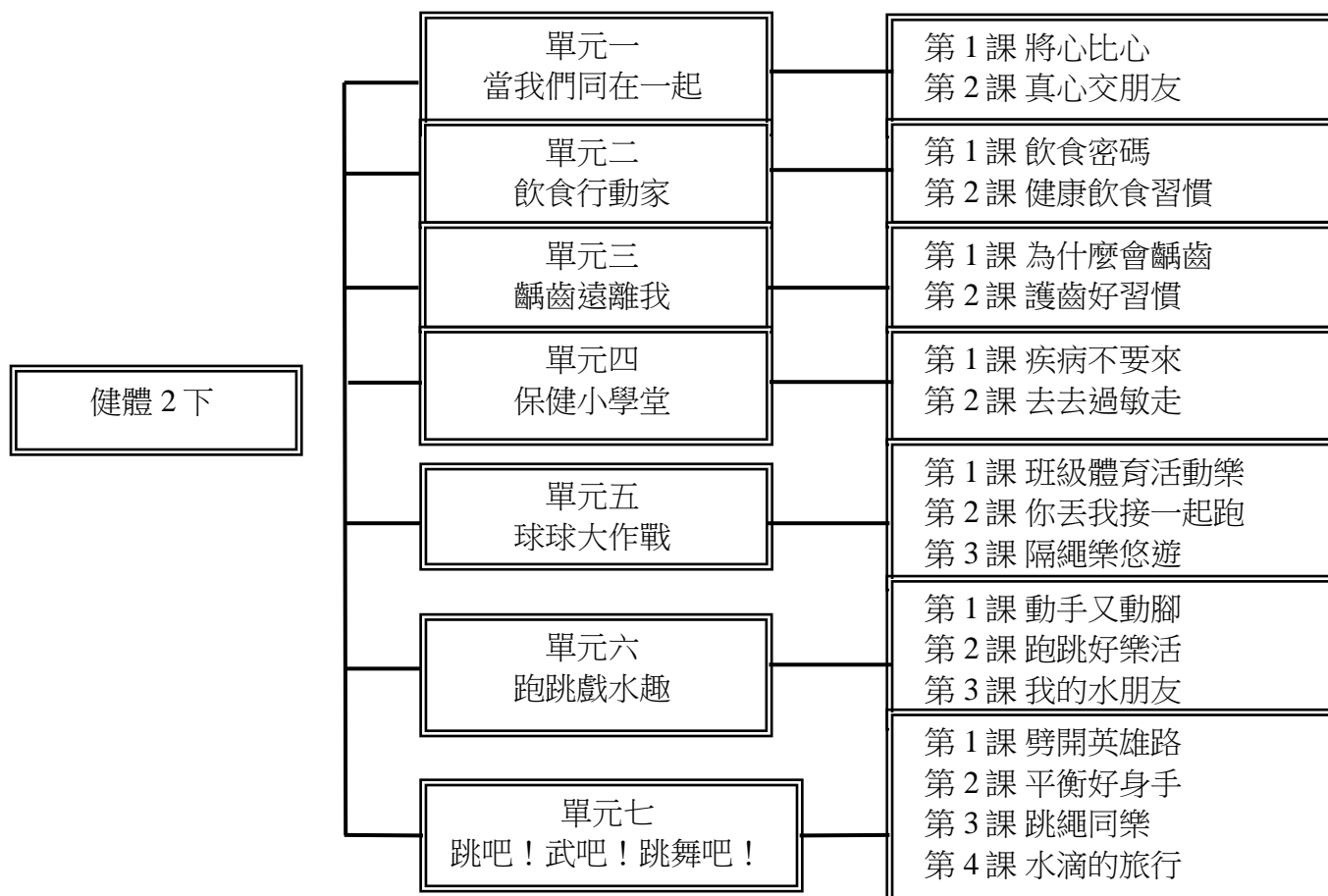


## 一、課程架構圖：



## 二、課程理念：

- 1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
- 2.結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。
- 3.安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。
- 4.健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
- 5.以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。

## 三、先備經驗或知識簡述：

- 1.了解建立良好人際關係的方法。
- 2.認識登革熱、腸病毒、流行性角結膜炎的傳染途徑與症狀。
- 3.認識食物過敏、皮膚過敏和鼻子過敏時常見的身體症狀。
- 4.認識過敏發作時常用藥物與使用方法。
- 5.認識正確的刷牙技巧。
- 6.認識六大類食物並舉例說明。

## 四、課程目標：

- 1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。

- 2.認識六大類食物。
- 3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。
- 4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。
- 5.認識班級體育活動。
- 6.認識跑壘與傳接球的規則。
- 7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。
- 8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。
- 9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。
- 10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。
- 11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。
- 12.合作齊跳繩。
- 13.創作水滴造型。
- 14.用彩帶舞出波浪。

## 五、教學策略建議：

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 六、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

## 七、參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
- 2.財團法人全民健康基金會 <http://www.twhealth.org.tw>
- 3.董氏基金會食品營養中心 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Home>
- 4.衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw>
- 5.體育課程與教學資源網 <http://sportsbox.sa.gov.tw>

## 八、課程計畫：

- 1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
- 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。
- 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
- 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
- 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
- 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
- 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
- 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。

9.落實國家政策的推展與宣導。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第一週	2/12-2/16	第一單元當我們同在一起	第一課將心比心	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-B1	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 《活動1》發生爭執 1.教師帶領學生閱讀課本第6頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。 2.教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？ 《活動2》事發的過程 1.教師帶領學生閱讀課本第7頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。 2.教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。	1	1.教師準備「倒帶-再看一次」學習單。	發表實作	【品德教育】品E6同理分享。	
第一週	2/12-2/16	第五單元球球大作戰	第一課班級體育活動樂	4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-2 班級體育活動。	健體-E-A1	1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2.認識各項班級體育活動。 3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	第五單元球球大作戰 第1課班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1.教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。 2.教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 《活動2》班級運動計畫 1.教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。 2.全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。 3.各組派代表上臺發表討論結果，並製作班級體育活動計畫表。	2	問答 操作 運動撲滿	【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		
第二週	2/19-2/23	第一單元當我們同在一起	第一課將心比心	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-B1	1.運用同理心，推測對方可能的想法。 2.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 《活動3》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2.教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶-再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動4》如果能重來一次 1.教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。	1	1.教師準備「用我的心看見你的心」、「如果能重來一次」學習單。	實作 演練	【品德教育】品E6同理分享。	
第二週	2/19-2/23	第五單元球球大作戰	第二課你	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的	健體-E-C2	1.在簡易運動場地練習跑壘。	第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑 《活動1》跑框熱身 1.教師說明「跑框熱身」活動規	2	1.教師準備安全角錐24個。 2.課前確認教學活動空間並	操作	【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		戰	丟我接一起跑	動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。			則：跑壘框者依逆時針方向跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 《活動2》跑框接力 1.教師說明「跑框接力」活動規則： (1)一組場地 3 小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。 (2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。 (3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。 (4)9 人都跑完一次即結束。		提前布置，例如：室外平坦的地面。		遵守團體的規則。	
第三週	2/26-3/01	第一單元當我們在一起	第一課將心心心心	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-B1	1.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	第一單元當我們同在一起 第1課將心心心心 《活動5》看見你的心 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。 (1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？ (2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？	1	1.教師準備不同的生活情境題。	演練	【品德教育】品 E6 同理分享。	
第三週	2/26-3/01	第五單元球球大作戰	第二課丟我接一起跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-C2	1.在簡易運動場地進行傳接。 2.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3.學習進行守備／跑分性球類運動技巧，自合作。	第五單元球球大作戰 第2課丟我接一起跑 《活動3》傳接球接力 1.教師說明「傳接球接力」活動規則： (1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。 (2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。 《活動4》跑傳接力誰最快 1.將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。 《活動5》拋跑傳接好夥伴 1.教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。 (2)傳接組：跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3 人需想辦法接到球。任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。	2	1.教師準備安全角錐 24 個、充氣排球數顆、畫線筒、呼拉圈 1 個。 2.課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作	【人權教育】人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第四週	3/04-3/08	第一單元當我們在一起	第二課真心	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-A2	1.運用問題解決的技巧，自省並修正	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 《活動1》拯救友情計畫 1.教師帶領學生閱讀課本第 12	1	1.教師準備「我的人際加油站」學習單。	實作觀察	【品德教育】品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		在一起	心交朋友	引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			個人不良人際互動的態度和行為。	頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動2》我的人際加油站 1.教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2.學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。					
第四週	3/04-3/08	第五單元球球大作戰	第二課你丟我接一起跑	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-C2	1.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 2.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑 《活動6》拋球列車 1.教師說明「拋球列車」活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。 (2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。 (3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。 《活動7》拋球列車2.0 1.教師說明「拋球列車2.0」活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。 《活動8》單人拋球跑框賽 1.教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則： (1)跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。 (2)傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分，換下個跑者進行。 (3)跑步組3人出局後兩組交換任務。	2	1.教師準備畫線筒、安全角錐24個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。 2.課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室外平坦的地面。	操作發表運動撲滿	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第五週	3/11-3/15	第一單元當我們同在一起	第二課真心交朋友	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-A2	1.了解維持良好人際關係的方法。 2.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 3.願意和朋友和諧相處。	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 《活動3》我很在乎你 1.教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。 2.教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？ 《活動4》友誼的考驗 1.教師帶領學生閱讀課本第15頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？	1	1.教師準備「我不開心，怎麼辦？」學習單。	發表實作總結性評量	【品德教育】 品E6同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
第五週	3/11-3/15	第五單元球球大作戰	第三課隔繩樂悠遊	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3. 嘗試以各種方式讓球過繩。 4. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動1》持拍護球與徒手護球 1. 教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式： (1) 持拍護球：3人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (2) 徒手護球：6人一組，分組同時進行。6人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。 《活動2》飛吧！球球 1. 教師布置場地，將橡皮筋繩固定於2個距離約2公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。 2. 教師說明「飛吧！球球」活動規則： (1) 2人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (2) 學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。 (3) 球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動3》球球過繩趣 1. 教師將學生分為3人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。 2. 教師說明「球球過繩趣」活動規則： (1) 學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 (2) 教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。	2	1. 教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆、三角錐2個和橡皮筋繩1條。 2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作發表	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第六週	3/18-3/22	第二單元飲食行動家	第一課飲食密碼	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A2	1. 認識六大類食物，並舉例說明。	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 《活動1》六大類食物 1. 教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 教師說明各類食物及其功能。 《活動2》食物支援前線 1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。	1	1. 教師準備六大類食物圖卡。	問答	【品德教育】 品EJU7欣賞感恩。	
第六週	3/18-3/22	第五單元球球大作戰	第三課隔繩樂悠遊	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動4》擊球遠近挑戰 1. 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式： (1) 選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。 (2) 每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。 《活動5》擊球加加樂 1. 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式： (1) 選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為10分、20分、	2	1. 教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2個三角錐和1條橡皮筋繩為一組）、呼拉圈四個。 2. 課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作運動撲滿	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								30 分。 (2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。 (3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。 《活動 6》連中三元 1.教師說明並示範「連中三元」活動方式： (1)每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。 (2)球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。 《活動 7》三球入圈 1.教師布置「三球入圈」活動場地。 2.教師說明並示範「三球入圈」活動方式： (1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。 (2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。					
第七週	3/25-3/29	第二單元飲食行動家	第一課飲食密碼	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A2	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼 《活動 3》小康的一日三餐 1.教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。 2.教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。 《活動 4》我的一日三餐 1.教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。	1	1.教師準備常見的料理圖卡、「我的一日三餐」學習單。	問答實作	【品德教育】品 EJU7 欣賞感恩。	
第七週	3/25-3/29	第六單元跑跳戲水趣	第一課動手又動腳	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	健體-E-A1	1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興	第六單元跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳 《活動 1》認識攀岩 1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 2.教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 3.教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。 《活動 2》手腳划拳 1 教師將全班分為 4-6 人一組，盡量分成雙數組。 2.教師說明「手腳划拳」遊戲規則： (1)兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 (3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，	2	1.教師準備軟墊數塊。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作	【戶外教育】戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							趣。	對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 (4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。					
第八週	4/01-4/05	第二單元 飲食行動家	第一課 飲食密碼	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A2	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 3.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 《活動5》飲食點點名 1.教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第24頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1)哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2)選哪個組合較佳？ 2.教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過10小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！	1	1.教師準備各式早餐店菜單。	發表紙筆測驗	【品德教育】 品EJU7欣賞感恩。	
第八週	4/01-4/05	第六單元 跑跳戲水趣	第一課 動手又動腳	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	健體-E-A1	1.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 2.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	第六單元跑跳戲水趣 第1課動手又動腳 《活動3》手腳對對碰 1.教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。 2.教師說明「手腳對對碰」活動規則： (1)全班分為3組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。 (2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。 (3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。 《活動4》獨木橋妙渡河 1.教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！ 2.教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。 3.教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則： (1)兩人在各自平衡木前端猜拳。 (2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。	2	1.教師準備2種不同顏色的巧拼共50-60片、軟墊數塊、平衡木2個。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作運動撲滿	【戶外教育】 戶E1善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第九週	4/08-4/12	第二單元 飲食行動家	第二課 健康飲食習	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人	健體-E-A2	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活當中落實健康	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣 《活動1》吃得太多了 1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？ 2.教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對	1		發表	【品德教育】 品EJU7欣賞感恩。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
			慣		對健康的自我覺察與行為表現。		飲食習慣，實踐健康飲食原則。	健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。					
第九週	4/08-4/12	第六單元跑跳戲水趣	第二課跑跳好樂活	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動1》跳跳大觀園 1.教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。 2.學生進行跳躍練習，每個動作一個回合練習5次。 《活動2》巧拼方向盤 1.全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。 2.教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。 《活動3》跳踏巧拼板 1.2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。 2.把一個巧拼放在地上，教師數數，學生依指令跳躍。 《活動4》巧拼跑跳趣 1.教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？ 2.學生以擅長的方式跳過巧拼，不限定跳法。 3.接著教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。 《活動5》狼來了，快跑 1.教師說明「狼來了，快跑」活動規則：學生先在場地內自由活動。當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。 《活動6》狼來了，奪寶 1 教師說明「狼來了，奪寶」規則： (1)5-6 人一組，於起跑線後排隊預備。 (2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。	2	1.教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的故事情境，以及紙箱數個、皮球數顆。	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	4/15-4/19	第二單元飲食行動家	第二課健康飲食習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A2	1.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣 1.教師說明健康飲食習慣的原則： (1)每天吃早餐。 (2)均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 (3)食物只拿取吃得完的分量。	1	1.教師準備「健康飲食習慣」學習單。	發表 自評 實作 總結性評量	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。	
第十週	4/15-4/19	第六單元跑跳戲水趣	第二課跑跳好樂活	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 2.能掌握起跑的動作要領，順利完成	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動7》各式起跑提示體驗 1.教師以各種不同的指令來提醒學生起跑，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。 《活動8》起跑加油站 1.教師說明「起跑加油站」規	2	1.教師準備珍珠板、寶物詞卡、哨子。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				識，處理練習或遊戲問題。			遊 戲 任 務。 3.能 快 速 起 跑 並 運 用 語 文 造 句 能 力， 完 成 遊 戲 任 務。 4.能 做 出 簡 易 的 投 擲 動 作 並 描 述 動 作 技 能。 5.能 發 現 投 擲 不 同 物 品 時， 身 體 動 作 與 力 量 的 改 變。 6.掌 握 投 擲 動 作 要 領，做 出 投 擲 各 種 物 品 的 動 作。 7.積 極 參 與 學 習 活 動 並 欣 賞 他 人 的 表 現。	則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。 《活動 9》奪寶造句個人賽 1.教師說明「奪寶造句」遊戲規則： (1)全班分成三組，分站三排。 (2)聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。 (3)依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得 1 分，造出與健體領域課程內容相關的句子得 2 分。 (4)總分最高的組別勝利。 《活動 10》奪寶造句團體賽 1.教師說明「奪寶造句團體賽」規則： (1)每輪每組派出 1 人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得 2 分。 (2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得 1 分。 (3)累計得分，總分最高的組別獲勝。 《活動 11》拿到就投 1.各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 《活動 12》擲遠挑戰 1.四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。四人輪流投擲，距離越遠得分越高。	3.教師準備數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩等物品，各 4 份。				
第十一週	4/22-4/26	第三單元齲齒遠離我	第一課為什麼會齲齒	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	健體-E-A2	1.認 識 齲 齒 的 症 狀 與 原 因。 2.覺 察 生 活 習 慣 對 牙 齒 的 影 響。	第三單元齲齒遠離我 第 1 課為什麼會齲齒 《活動 1》牙齒大不同 1.教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？ 2.教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第 32 頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。 《活動 2》齲齒四要素 1.教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素： (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 2.吃完食物後如果沒有馬上刷牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。	1	1.教師準備健康牙齒和齲齒牙齒的圖片。	問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週	4/22-4/26	第六單元跑跳	第三課	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣	健體-E-A1	1.說 出 在 陸 地 與 水 中 的 身 體	第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 1》水中大不同	2	1.教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
週		戲水趣	我的水朋友	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	與韻律呼吸與藉物漂浮。		感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。	1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。 2.泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動 2》水中閉氣遊戲 1.教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則： (1)水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。 (2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 (3)水中大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。 (4)水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中，閉氣猜拳，猜拳一次後立即出水面。 (5)水中做鬼臉：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。		2.教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。		水域安全。	
第十二週	4/29-5/03	第三單元齶齒遠離我	第二課護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	健體-E-A1	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。	第三單元齶齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 1》善用牙刷 1.教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3.教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 1.教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30 分鐘內不可以喝水和進食。	1	1.教師準備各式標準規格和不符合標準規格的牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水。	問答演練	【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十二週	4/29-5/03	第六單元跑跳戲水	第三課我	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼	健體-E-A1	1.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中	第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 3》韻律呼吸練習 1.教師說明「扶牆練呼吸」練	2	1.教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。 2.教師確認教	操作	【海洋教育】海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
		趣	的水朋友	並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	吸與藉物漂浮。		進 行 遊 戲。	習： (1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。 (2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。 (3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 2.教師說明「韻律呼吸跳」練習： (1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。 (2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。 3.教師說明「牽手韻律呼吸」練習： (1)2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 (2)2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。		學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。			
第十三週	5/06-5/10	第三單元齶齒遠離我	第二課護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	健體-E-A1	1.嘗試練習正確的刷牙技巧。	第三單元齶齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 3》潔牙前準備 1.教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項： (1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 (2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。 《活動 4》貝氏刷牙法 1.教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2.教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。 (1)口訣：右邊開始，右邊結束。 (2)牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。 (3)每次兩顆牙，左右來回輕輕刷 10 次，依序刷牙。	1	1.教師準備牙刷和牙齒模型。 2.學生準備牙刷一枝、立鏡一面。	演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十三週	5/06-5/10	第六單元跑跳	第三課	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣	健體-E-A1	1.在水中閉氣並藉物漂浮。	第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 4》藉物俯漂練習	2	1.教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。	操作運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
週		戲水趣	我的水朋友	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	與韻律呼吸與藉物漂浮。		2.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	1.教師示範並說明「藉物俯漂練習」： (1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。 (2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。		2.教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。		水域安全。	
第十四週	5/13-5/17	第三單元 齶齒遠離我	第二課 護齒好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	健體-E-A1	1.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 2.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	第三單元齶齒遠離我 第2課護齒好習慣 《活動5》牙齒與口腔保健 1.教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？ 2.教師配合課本第40頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣： (1)餐後潔牙：吃東西後，食物殘渣在口腔內很快就會開始分解，並產生細菌，累積牙菌斑。因此，吃完東西後一定要變自己的護齒習慣。 (2)兩餐間不吃零食、甜點，不喝含糖飲料：應飲食均衡、多吃蔬果，不吃零食與甜食。平時多喝開水，不喝含糖飲料。吃完東西後可以喝杯水，喝水可以順道帶走一些口中食物殘渣。 《活動6》護齒計畫 1.教師搭配課本第41頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣： (1)找出沒有做到的護齒習慣。 (2)立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。 (3)記錄1週的行動成果，並對自己的表現做出評價。	1	1.教師準備「我的護齒習慣」學習單。	問答 實作 總結性評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	
第十四週	5/13-5/17	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧	第一課 劈開英雄路	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	健體-E-A1	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.與同伴友善互動並認真學習。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路 《活動1》剪刀石頭布 1.教師示範武術基本動作： (1)弓步劈掌（剪刀）。 (2)立正抱拳（石頭）。 (3)馬步雙劈（布）。 《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌 1.教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。 2.全班分2組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下： (1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。 (2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 (3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 3.接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下： (1)在呼拉圈旁立正抱拳。	2	1.教師準備2個跳箱（高度約在學生腰部）、2個呼拉圈。 2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。	自評 操作	【安全教育】 安E9學習相互尊重的精神。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								(2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 (3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。					
第十五週	5/20-5/24	第四單元 保健小學堂	第一課 疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A1	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 《活動1》都是病媒蚊惹的禍 1.教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2.配合課本第47頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。 《活動2》防蚊作戰計畫 1.教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《活動3》打擊登革熱 1.教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式： (1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。 (2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。	1	1.教師準備登革熱的相關報導或影片、常見積水容器圖片、「打擊登革熱」學習單。	問答發表實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	
第十五週	5/20-5/24	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧	第一課 劈開英雄路	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	健體-E-A1	1.學會獨立式和仆腿式站法。 2.與同伴友善互動並認真學習。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路 《活動3》功夫造型 1.教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下： (1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 (2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 《活動4》過繩秀口訣 1.教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣： (1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 (2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。 2.全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下： (1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 (2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。	2	1.教師準備1條繩子、6個呼拉圈。 2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。	發表操作運動撲滿	【安全教育】 安E9學習相互尊重的精神。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								(3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。 《活動 5》功夫英雄圈 1.教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。					
第十六週	5/27-5/31	第四單元保健小學堂	第一課疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A1	1.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	第四單元保健小學堂 第 1 課疾病不要來 《活動 4》小心腸病毒 1.教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。 2.教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。 (3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。 《活動 5》戰勝腸病毒 1.教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 2.詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 《活動 6》腸病毒知多少 1.全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。 2.得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。	1	1.教師準備腸病毒相關的宣導資料，例如：圖片、影片或網站資訊，以及「戰勝腸病毒」學習單。	問答演練實作	【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十六週	5/27-5/31	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	第二課平衡好身手	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-A1	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 2 課平衡好身手 《活動 1》坐箱玩單槓 1.教師說明「坐箱玩單槓」活動步驟： (1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。 (2)伸直手臂，身體向後仰。 (3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。 《活動 2》槓上平衡 1.教師說明「槓上平衡」動作要領： (1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。 (2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出	2	1.教師準備第一層跳箱和數塊軟墊。 2.在平坦安全的單槓活動場地進行教學。 3.教師準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3-4 公尺長。	操作	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								<p>撐槓動作並維持 3 秒。</p> <p>《活動 3》雙腳猜拳握槓跳</p> <p>1.教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。</p> <p>2.全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。</p> <p>3.教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。</p> <p>4.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p> <p>《活動 4》握槓與移動</p> <p>1 教師指導學生抓握單槓懸空動作：</p> <p>(1)雙手用正握法握槓。</p> <p>(2)雙腳離開地面。</p> <p>(3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。</p> <p>2.3 人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。</p>					
第十七週	6/03-6/07	第四單元保健小學堂	第一課疾病不要來	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A1	1.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第 1 課疾病不要來</p> <p>《活動 7》眼睛紅紅的</p> <p>1.教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。</p> <p>2.配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。</p> <p>《活動 8》情境大考驗</p> <p>1.教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。</p> <p>(1)避免與流行性結膜炎病患接觸。</p> <p>(2)注意雙手清潔，常用肥皂洗手。</p> <p>(3)不要用手揉眼睛，必要時用衛生紙擦拭。</p> <p>(4)不用公共場所提供的毛巾擦拭眼睛。</p> <p>(5)流行性結膜炎流行期間，不去公共泳池游泳。</p> <p>(6)使用自己專用的臉盆、毛巾來盥洗，不借用別人的眼藥或眼鏡。</p>	1	1.教師準備「拒絕流行性結膜炎」學習單。	問答 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十七週	6/03-6/07	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	第二課平衡好身手	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-A1	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 2 課平衡好身手</p> <p>《活動 5》繩索小動物</p> <p>1.教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲：</p> <p>(1)模仿猴子前後走：俯身雙手直臂或曲臂撐地，身體伸直挺腰，膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前、向後、左右走或原地腹腰旋轉。</p> <p>(2)模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後</p>	2	1.教師準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3-4 公尺長、3 條 1.5 公尺長的泡棉管、數塊軟墊。	3 操作運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	仰，腹腰盡量與地面平行，左右移動。 (3)模仿蜻蜓飛翔：將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走直到感覺繩子拉緊時，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。保持俯身斜體姿勢，向後高舉一腳靜止 5 秒。 (4)模仿海豚仰泳：將繩圈套入腰部雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉緊時，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止 5 秒。 《活動 6》坐繩平衡 1.教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。 2.教師示範「坐繩平衡」的動作。 《活動 7》坐繩擺盪 1.教師說明並示範「坐繩擺盪」動作： (1)雙手握繩，雙腳踩地。 (2)坐在繩上，向後走 3 步。 (3)雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 (4)反覆(2)、(3)的動作。					
第十八週	6/10-6/14	第四單元保健小學堂	第二課去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。	第四單元保健小學堂 第 2 課去過敏走 《活動 1》你過敏嗎？ 1.教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2.教師說明常見的過敏疾病：過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎。 《活動 2》避開過敏原 1.教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 2.教師介紹常見的過敏原，例如：海鮮、雞蛋、牛奶、堅果、塵蟎、寵物（貓毛、狗毛等）、黴菌、花粉以及二手菸、空氣汙染物和非天然成分的用品等，若了解自己的過敏原，應到醫院接受檢查。 3.教師提醒學生，如果覺察到自己有過敏症狀，應該先回想過去二十四小時吃過或接觸過哪些東西，試著找出過敏原。也可以請父母陪同到醫院尋求專科醫師的協助。一旦發現自己對某種物質過敏，最簡單的治療之道便是避免再接觸該物質，免得病情反覆發生，甚至惡化。	1		問答發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十八週	6/10-6/14	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	第三課跳繩同樂	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-C2	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課跳繩同樂 《活動 1》你我一線牽 1.教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，	2	1.教師準備每人一條跳繩。 2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。	操作運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				活動行為。			3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	由教師練習雙腳跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2.教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳 1.教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2.教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 3》前後雙人跳 1.2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。 2.前後雙人跳練習方式如下： (1)面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 (2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動 4》左右雙人跳 1.2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。 2.教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2 人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 3.教師說明跳繩方式： (1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 (2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。					
第十九週	6/17-6/21	第四單元保健小學堂	第二課去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過	第四單元保健小學堂 第 2 課去過敏走 《活動 3》過敏看招 1.請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2.教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法： (1)皮膚過敏：不用手抓患部，以免加重病情；隨時保持身體乾爽；用溫水洗澡，使用溫	1		發表	【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
							敏症狀的照 護 方法。 4.在生 活中實踐過敏症狀的照 護 方法。 5.學習鼻噴劑的正 確使用 方法。 6.學習眼藥水的正 確使用 方法。 7.學習皮膚藥膏的正 確使用 方法。	和、沒有香精的沐浴清潔用品；洗澡後塗抹潤膚乳液；平時穿著舒服透氣的衣物等。 (2)眼睛和鼻子過敏：保持家中的環境整潔與乾爽；絨毛玩具、枕頭、被子定期曬太陽；空氣汙染嚴重時少出門，必要時戴口罩；避免吸二手菸，摀住口鼻並遠離。 《活動 4》抗敏方法募集 1.教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2.師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。					
第十九週	6/17-6/21	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！	第四課 水滴的旅行	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-B3	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行 《活動 1》跳躍的水滴 1.教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。 2.教師拍擊或用動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。 3.教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個 8 拍至四個 8 拍，任選 4 種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。 《活動 2》大雲小雲變變變 1.教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。 2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 《活動 3》旋轉的漩渦 1.教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。 2.學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。	2	1.教師準備 1 個鈴鼓、輕柔的音樂、繩子、呼拉圈、漩渦相關的自然生態影片。 2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。	操作	【環境教育】環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								3.教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。					
第廿週	6/24-6/28	第四單元保健小學堂	第二課去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。 2.學習眼藥水的正確使用方法。 3.學習皮膚藥膏的正確使用方法。	第四單元保健小學堂 第 2 課去過敏走 《活動 5》鼻噴劑的使用方法 1.教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法： (1)將鼻子清乾淨。 (2)搖動藥瓶後打開瓶蓋。 (3)請家人協助噴藥，頭向前傾，將瓶嘴插入鼻孔，拇指壓住另一側鼻孔，按壓噴嘴，吸入噴出的氣霧。換邊以相同方式操作。 《活動 6》眼藥水的使用方法 1.教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2.教師說明眼藥水的使用方法： (1)確定要點藥的眼睛和眼藥水種類。 (2)坐在椅子上，頭向後仰，請家人協助點藥。 (3)點藥的人把病人下眼皮往下拉開，病人向上看，在下眼皮和眼白間滴入眼藥水。 (4)閉眼至少 2 分鐘，讓眼睛吸收藥水。 3.教師說明點藥時還應注意以下事項： (1)家人幫你點藥前，請他先將雙手洗乾淨。 (2)依照醫師指示按時點藥。 (3)眼藥水通常點一滴就夠，點藥時瓶口不要碰到眼睛。 (4)不使用別人的眼藥水。 《活動 7》皮膚藥膏的使用方法 1.教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 2.教師說明皮膚藥膏的使用方法： (1)將雙手洗乾淨。 (2)將藥膏擠在指腹上。 (3)把藥膏點在紅腫、發癢的皮膚上，輕輕推開。 (4)擦完藥膏後要再次洗手，避免手上殘留的藥膏沾染眼、口、鼻或食物。 《活動 8》小凱的用藥問題 1.教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 2.教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法： (1)使用家人的藥膏：可能越擦越嚴重，應該找專業的醫師治療、開藥。 (2)藥膏塗得厚厚的：塗得太厚	1	1.教師準備鼻噴劑、眼藥水、皮膚藥膏、「遠離過敏」學習單。	演練發表實作總結性評量	【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								反而可能會產生不良反應，薄薄的塗抹均勻就好。 (3)覺得癢就塗藥膏：重複塗藥不會好得比較快，應該遵照醫師或藥師指示擦藥。 (4)連正常皮膚一起塗藥膏：會傷害正常的皮膚，只要擦在紅腫或發癢的部位就好。					
第廿週	6/24-6/28	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！	第四課 水滴的旅行	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-B3	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課 水滴的旅行 《活動4》彩帶波浪 1.若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。 2.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下： (1)左右蛇行學波浪。 (2)上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。 (3)左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。 (4)畫8字學波浪。 3.學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿浪花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下： (1)雙手舉起彩帶，順時針轉圈。 (2)舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。 (3)高舉，左右揮動彩帶。 (4)圍揮舞彩帶畫圓圈。 《活動5》彩帶波浪大串連 1.教師說明「彩帶波浪大串連」活動規則： (1)5人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。 (2)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個8拍），其餘4人需仔細觀察並記住別人的動作。 (3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個8拍的動作，其他4位組員模仿他做的動作，例如：1號做由上而下蛇行的動作，其他2、3、4、5號則跟著模仿並記住1號的動作。完成後，以同樣形式換成2號帶頭做動作，接著依序是3、4、5號。 (4)每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記1號到5號的動作，串在一起進行練習。 2.小組進行創作，組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習，演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境，以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊	2	1.教師準備1個鈴鼓以及輕柔的音樂。 2.學生準備兩條彩帶，亦可用彩色皺紋紙、彩色棉紙或布條代替。 3.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。	觀察 操作 運動撲滿	【環境教育】 環E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習表現	學習內容	核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
								形，再練習表演。					