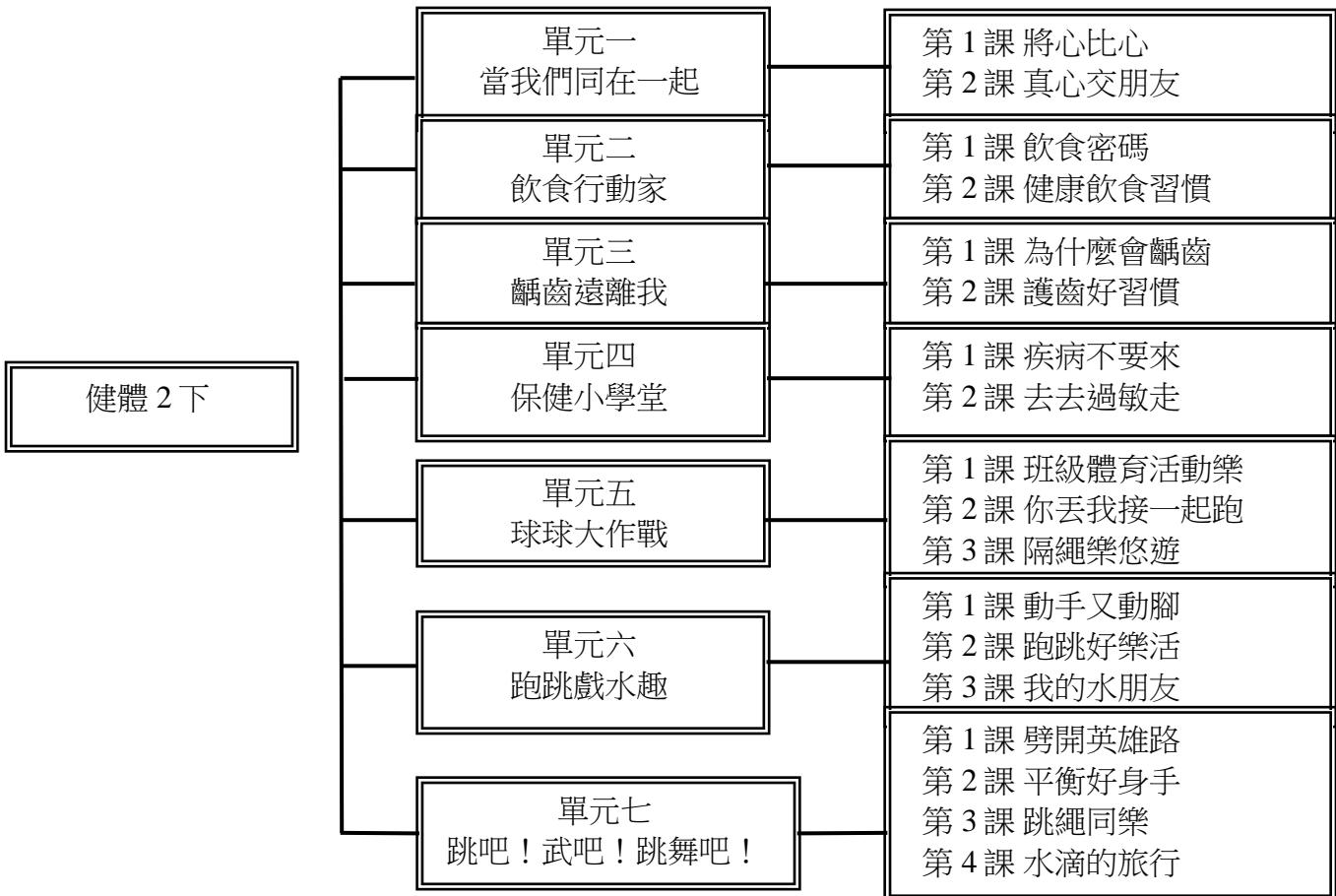


112學年度第二學期_博愛_國民小學二年級健康領域教學計畫表 設計者：二年級團隊

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 運動相關的	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.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 課將心比心 《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 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	第一單元當我們同	第二課真	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，反省並修正	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 你丢我接 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 課你丢我接一起跑 《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)每人都有三顆球的機會，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品，並標示出每樣食品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、支撑與攀爬能力。 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，屬於六大大類食物中的哪一類。 2. 養成每天均衡攝取六大大類食物的習慣。 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，才會精神飽滿喔！	1	1.教師準備各式早餐店菜單。 紙筆測驗	【品德教育】品EJU7欣賞感恩。		
第八週	4/01-4/05	第六單元跑跳遊戲水趣	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。	第六單元跑跳遊戲水趣第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。	【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-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	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 践 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-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。	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。	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。 (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。	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣 《活動2》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	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.觀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潔牙，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	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 齲齒遠離我	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。	第三單元齲齒遠離我 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 跑跳遊戲	第三課 我	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受與韻律呼	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣	健體-E-A1	1.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中	第六單元跑跳遊戲 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 齲齒 遠離 我	第二 課 讓 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。	第三單元齲齒遠離我 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！ 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 齲齒遠離我	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。	第三單元齲齒遠離我 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，吃完東西後一定要潔牙。 (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良好生活习惯與德行。	
第十四週	5/13-5/17	第七單元 跳吧！武吧！	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良好生活习惯與德行。	
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			
								撐槓動作並維持 3 秒。 《活動 3》雙腳猜拳握槓跳 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。 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。 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」。 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。 《活動 4》握槓與移動 1 教師指導學生抓握單槓懸空動作： (1)雙手用正握法握槓。 (2)雙腳離開地面。 (3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。 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。								
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。	第四單元保健小學堂 第 1 課疾病不要來 《活動 7》眼睛紅紅的 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。 2.配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動 8》情境大考驗 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。 (1)避免與流行性結膜炎病患接觸。 (2)注意雙手清潔，常用肥皂洗手。 (3)不要用手揉眼睛，必要時用衛生紙擦拭。 (4)不用公共場所提供的毛巾擦拭眼睛。 (5)流行性結膜炎流行期間，不去公共泳池游泳。 (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。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡遊戲。	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	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 2 課平衡好身手 《活動 5》繩索小動物 1.教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲： (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。 (2)模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後	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。 2.在平坦安全的單槓活動場地進行教學。	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，若想了解自己的過敏原，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	Ic-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 2 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】生涯 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。 3.認識過	第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走 《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；絨毛玩偶、枕頭、被子定期晒太陽；空氣汙染嚴重時少出門，必要時戴口罩；避免吸二手菸，摝住口鼻並遠離。 《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。	Ib-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躍呢？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.教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面上模仿水滴的跳動，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→停→左轉→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、雨量要素與觀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.教師說明點藥水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 模彷的能力。	Ib-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》彩帶舞波浪 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，模仿水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。					