

新竹市南寮國民小學 108 學年度第一學期二年級健康與體育領域課程計畫

設計者：二年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 2 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 44 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。
2. 藉由認識六大類食物的來源和功能，引導兒童體會均衡飲食的重要性，培養選擇健康食物的能力。
3. 單元中還融入低碳飲食的概念，鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，既可維護健康又能達到節能減碳的目的。
4. 介紹廚餘的處理方式，強調應先從減少產生量開始，再經由分類過程，將其回收再利用。
5. 藉由簡單有趣的練習與遊戲，引導兒童學習傳、接、投擲及拍球等技能，奠定日後學習各種球類運動的基礎，同時培養其團隊合作、遵守規則等運動精神。
6. 引導兒童了解每個人在生活中總免不了有許多情緒起伏變化。情緒本身並無對、錯，應關注的是情緒所衍生的行為和表現方式是否適當。
7. 以兒童的生活經驗為中心，引導其覺察內在情緒變化，學習克制衝動，合宜的表達情緒，使兒童能妥善的處理自己和人際間的情緒問題。
8. 教導霸凌常見的種類和行事，透過共同討論，引導兒童學習遭遇霸凌或目睹霸凌時如何正確的處理。
9. 透過探查社區內可從事運動的場所，引導兒童了解發現危險的運動場地該如何處理，以保護自己和他人的安全。
10. 藉由介紹戶外及室內的休閒運動，包括簡單、易行的走路活動，讓兒童了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其利用假日邀請家人一起參與。
11. 透過模仿早晨運動情景，引導兒童發揮創意，進行簡單的唱跳活動。再以翻滾動作展現基礎體能，並進一步鼓勵兒童邀請家人一起從事各種體能活動，養成規律的運動習慣，促進自己和家人的健康。
12. 透過學習正確的刷牙方法和保健方式，協助兒童建立良好的口腔衛生習慣，並能表現於生活中。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 8/25-8/31	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 【家政教育】1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。 融入【健康促進議題】	單元一吃得營養又健康 活動 1 食物與我 活動一：討論想吃東西的動機 1. 請兒童發表在何時會想吃東西？哪些因素會影響食慾？ 2. 調查並記錄兒童喜歡或討厭吃的食物，並請兒童發表原因。 3. 教師分析兒童不喜歡吃的食物種類，並利用他人的經驗分享，鼓勵兒童嘗試不同的食物。 活動二：食物猜謎遊戲 1. 教師說明「食物猜謎」遊戲規則： （1）教師準備多樣食物分裝在不透明餐盒中。 （2）由一位知道答案的兒童，在臺前接受其他兒童發問，有關盒中食物特質的問題，例如：味道、外形、顏色、質地等，回答時不可說出答案。 （3）遊戲進行直至兒童猜出餐盒中的食物為止。 2 教師獎勵答對的兒童，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試各種有營養的食物，對身體有很大的幫助。 活動三：食物品嘗會 1. 請兒童至洗手臺洗手並取出自備餐具。 2. 教師說明取餐原則及禮儀。 3. 請兒童品嘗不同的食物並討論品嘗心得。 4. 教師統整：同樣的食物也可以變換不同的烹調方式，讓食物有更好的口感。平時要多嘗試不同的食物，攝取均衡的營養。	3	翰林版國小健康與體育2上教材 單元一吃得營養又健康 活動 1 食物與我	課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 9/1-9/7	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。	單元一吃得營養又健康 活動 2 食物王國 活動一：認識六大類食物 1. 教師向全班講述「食物王國歷險記」故事。 2. 教師說明食物王國的六大村落住著不同的食物，並引導兒童認識六大類食物的類別。 3. 請兒童自由發表六大類食物中包括哪些常見的食物。 4. 教師歸納並補充說明各類食物的來源。 活動二：幫食物找個家 1. 請兒童利用蒐集到的食物圖片，練習六大類食物的分類。 2. 教師適時補充並鼓勵做得又快又正確的兒童。 3. 師生共同討論各類別分別包含哪些食物。 4. 教師強調每天要均衡攝取六大類食物，才能促進健康，有益成長。 活動三：討論六大類食物對身體的益處 1. 請兒童觀察課本圖例，並發表全穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類、油脂類、蔬菜類、水果類食物對身體分別有什麼幫助。 2. 教師說明六大類食物的主要功用。 活動四：認識六大類食物的重要性 1. 請兒童拿出前一天的飲食紀錄表，分組討論紀錄表的內容是否包含六大類食物？一天之中共吃了幾樣不同的食物？ 2. 教師說明不同的食物有不同的功用，並強調均衡的飲食應包含六大類食物。 3. 教師鼓勵兒童每天吃六大類食物，養成良好的飲食習慣。	3	翰林版國小健康與體育2上教材 單元一吃得營養又健康 活動 2 食物王國	課堂問答 觀察記錄	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 9/8-9/14	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 融入 【健康促進議題】	單元一吃得營養又健康 活動 3 選擇健康食物 活動一：選擇營養的食物 1. 請兒童說出會選擇哪些食物？為什麼會做這樣的決定？ 2. 教師介紹健康的點心，例如：三明治、水果、生菜沙拉等，強調健康的食物能夠幫助成長發育，而甜甜圈、可樂、洋芋片等太甜、太鹹或太油的食物對健康無益，要盡量少吃。 3. 教師歸納：食物的種類繁多，要選擇有益健康的食物才能獲得均衡的營養。 活動二：健康點心說明會 1. 教師介紹健康點心說明會活動方式。 2. 請兒童進行活動。 3. 教師統整：日常飲食應攝取多樣化及有益身體健康的食物。 活動三：調查吃高油脂食物的次數 1. 教師詢問兒童喜歡吃炸雞、炸薯條嗎？喜歡的原因是什麼？一星期大約吃幾次油炸食物？ 2. 教師取出炸雞和炸薯條，放在吸油面紙上，待吸滿油後展示給全班看。 3. 師生共同討論為什麼吸油面紙會吸滿油？天天吃油炸食物可能造成什麼問題？ 活動四：討論常吃高熱量食物的壞處 1. 教師講解油炸食物熱量高，吃一塊炸雞的熱量要跑步 30 分鐘，或游泳 2 節課才能消耗掉。如果經常吃會造成肥胖、高血壓、心臟病等健康問題。 2. 教師說明肥胖對身體健康和日常生活的影響。 3. 教師提醒兒童要少吃高熱量食物，均衡攝取六大類食物才能有助生長發育和身體健康。	2	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元一吃得營養又健康 活動 3 選擇健康食物	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 9/15-9/21	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 【環境教育】3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	單元一吃得營養又健康 活動 4 低碳飲食愛地球 活動一：討論地球暖化與節能減碳的關係 1. 教師詢問兒童什麼是地球暖化？ 2. 教師說明大氣中的二氧化碳如果越來越多，就會像厚厚的毯子，把太陽光的熱能困住，無法散熱，造成地球的溫度上升，而溫度越升越高就會導致「地球暖化」。為了減輕暖化的問題，許多人在選擇食物時，除了注意營養健康之外，還會考慮到「節能減碳」。「節能」就是節約能源，「減碳」就是減少二氧化碳的排放量。 3. 教師說明肉類食物產生的二氧化碳是蔬菜的千倍以上，吃在地食物可以減少食物運送排放碳汙染，吃當季的食物，可以減少食物為了保鮮所需的冷藏耗能。所以，為了對抗暖化在食物選擇上可多吃蔬食少吃肉，選擇在地、當季的食物，碳排放量最少。 活動二：選擇低碳食物 1. 請兒童說一說哪些是在地、當季的低碳食物。 2. 請兒童自我檢核平日飲食習慣是否符合環保與健康。 3. 教師鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，不但可維護健康又可達到節能減碳的目的。 活動三：討論低碳飲食原則 1. 教師說明：減碳愛地球可以從改變飲食習慣做起，選擇低碳食物，少吃進口食品，就是愛地球的表現。 2. 教師介紹低碳飲食的具體作法。 活動四：實踐低碳飲食承諾 1. 請兒童發表平日家中的飲食情形，並分享自己和家人做到了哪些低碳飲食原則。 2. 教師鼓勵兒童為了自己的健康和地球環境，儘量做到節能減碳。 3. 請兒童大聲說出低碳飲食原則，承諾自己會努力實踐。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元一吃得營養又健康 活動 4 低碳飲食愛地球	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 9/22-9/28	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 【環境教育】3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	單元一吃得營養又健康 活動 5 廚餘的處理 活動一：發表家中廚餘的處理方法 1. 請兒童發表家中晚餐通常會有幾道菜？都能吃完嗎？沒有吃完的食物會怎麼處理？ 2. 教師說明：日常生活中產生的剩菜剩飯、果皮、菜葉、蛋殼、魚刺、骨頭等殘渣就叫廚餘。廚餘回收應從減少產生量開始，吃多少、煮多少，才能吃得營養、吃得健康，吃得環保。 活動二：討論廚餘收集及處理方式 1. 教師說明：廚餘是一種可回收再利用的資源，分為養豬廚餘及堆肥廚餘兩類。 （1）養豬廚餘包括：煮過吃剩的米飯、麵食、雞、鴨、魚、肉。過期的食品，例如：餅乾、泡麵…等。這些廚餘處理過後即可變成養豬的飼料。 （2）堆肥廚餘包括：葉梗、果皮、樹葉、雜草、植物。茶葉渣、甘蔗渣等。這些廚餘能變成有機肥料，可改良土壤，減少肥料費。 2. 師生共同討論廚餘回收的好處，例如：能減少溫室氣體的排放。垃圾量減少可以減輕垃圾處理的壓力，降低垃圾掩埋場的臭味與汙染，也能紓解焚化爐廢氣排放的問題等。 3. 教師強調廚餘的收集要先瀝乾水分並且避免混入雜質。 4. 教師統整：做好廚餘的分類和回收，才能減輕垃圾處理的負擔。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元一吃得營養又健康 活動 5 廚餘的處理	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 9/29-10/5	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元二快樂來玩球 活動 1 我是滾球王 活動一：熱身活動 1. 教師帶領兒童進行伸展動作。 2. 教師提醒兒童在活動時隨時注意周邊人、球，避免與他人碰撞。 活動二：球感練習—帶球去旅行 1. 教師講解並示範控球滾動要領。 2. 請兒童運用躲避球自行練習。 活動三：練習原地滾地傳接球 1. 教師示範並講解滾球、接球動作要領。 2. 請兒童分組進行練習。 活動四：練習滾地擊牆接球 1. 教師講解並示範，滾地擊牆後的球路判斷及接球要領。 2. 請兒童練習滾地擊牆接球。 活動五：進行滾地移動接球練習 1. 教師講解並示範滾球與接球要領。 2. 請兒童分組練習。 活動六：綜合活動 教師挑選數名動作表現較佳的兒童示範動作，並引導其發表傳接球要領。 活動七：熱身活動 1. 教師引導兒童進行伸展動作。 2. 教師帶領兒童複習原地滾地傳接球動作。 活動八：進行保齡球遊戲 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請兒童分組進行「保齡球遊戲」。 活動九：綜合活動 1. 教師挑選數名動作表現較佳的兒童示範動作，並引導其發表接球要領。 2. 教師引導兒童思考，滾地球還有哪些創新、有趣的玩法？ 3. 教師統整兒童的意見，並說明還可運用滾球進行穿越寶特瓶，或是擊中緩慢行進的另一球等遊戲。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元二快樂來玩球 活動 1 我是滾球王	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 10/6-10/12	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元二快樂來玩球 活動 2 滾地躲避球 活動一：熱身活動 1. 教師引導兒童進行手臂、腰部及大腿等部位伸展動作。 2. 教師帶領兒童複習移動滾地接球動作。 活動二：進行移動高手練習 1. 教師示範向前跑、側併步、後退跑等移動技巧，並說明面對不同方向的來球該用何種閃躲方式較佳。 2. 請兒童練習各種閃躲動作。 3. 待兒童動作較為熟練後，教師可指定移動方式，引導其練習迅速變換動作的能力。 活動三：進行穿越叢林閃躲遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行遊戲。 活動四：進行滾地躲避球遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行遊戲。 活動五：綜合活動 滾地躲避球遊戲結束後，教師引導兒童發表心得與感想，以檢討、改進動作觀念與技巧。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元二快樂來玩球 活動 2 滾地躲避球	自我評量 實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 10/13-10/19	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行 活動一：熱身活動 教師指導兒童進行熱身活動，並複習原地拍球動作。 活動二：練習拍球前行、側行及後行 1. 教師示範、講解移動拍球的動作技巧。 2. 兒童分組練習「拍球前行」、「拍球側行」及「拍球後行」的動作。 3. 教師個別指導動作技巧，並引導兒童回答正確的移動拍球技巧。 活動三：練習拍球繞圈及 S 形前進 1. 教師示範、講解「拍球繞圈」及「拍球 S 形前進」的動作技巧。 2. 兒童分組練習「拍球繞圈」及「拍球 S 形前進」的動作。 3. 教師個別指導動作技巧，並引導兒童回答正確的拍球技巧。 活動四：綜合活動 1. 教師統整拍球的動作要領。 2. 教師表揚表現優異的兒童並請其示範動作。 活動五：進行如影隨行拍球遊戲 1. 教師講解「如影隨形」活動規則。 2. 兒童分組進行「如影隨形」活動。	2	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	實際演練 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 10/20-10/26	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行 活動一：熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習移動拍球動作。 活動二：進行拍球接力遊戲 1. 教師講解「拍球接力」活動規則。 2. 兒童分組進行「拍球接力」活動。 3. 教師可彈性調整活動進行方式，引導兒童加快拍球移動速度，熟練拍球移動技能。 活動三：統整活動 1. 教師表揚表現優異的組別。 2. 教師引導兒童思考並發表，拍球接力獲勝組別的獲勝原因為何，以作為下次遊戲時的改進方向。 活動四：進行拍球過通道遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 兒童分組進行拍球過通道活動。 活動五：統整活動 1. 教師引導兒童思考並發表，在遊戲中為他人所接受或不被接受的行為為何。 2. 教師歸納兒童的意見，並提醒兒童活動時要輪流排隊，不推擠，才能維護自己和他人的安全。 3. 教師鼓勵兒童利用課餘時間，與家人、玩伴，利用寶特瓶、椅子等簡易物品布置曲形通道，進行拍球遊戲。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元二快樂來玩球 活動 3 拍球快樂行	實際演練 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 10/27-11/2 (第一次定期評量)	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元三心情分享站 活動1 心情調色盤 活動一：討論情緒的變化 1. 教師展示各種不同表情的圖片，說明每個人都會有不同的心情變化，當遇到不同的事件時，會產生不同的情緒反應。 2. 請兒童表演快樂、生氣或悲傷的表情。 3. 教師提問並引導兒童發表：有哪些線索讓你認為這些人是快樂、生氣或悲傷的？在哪些情況下，你也會有類似的感覺？ 4. 教師統整兒童的意見，並鼓勵其以適當的方式抒發情緒。 活動二：猜猜誰有好心情 1. 請數名兒童上臺抽題表演，由臺下兒童猜測表演者的情緒。 2. 請兒童發表如何判斷表演者的情緒。 3. 教師說明聽聲音、觀察動作及表情，可以幫助我們分辨各種情緒。 活動三：學習表達自己的心情 1. 教師提問並引導兒童發表：你是如何表達自己的心情或感覺。 2. 引導兒童表達自己的心情。 3. 教師提醒兒童：將感覺隱藏起來，不讓人知道，不但無法讓他人了解你的困難，也沒辦法解決問題，再者情緒積壓久了也會造成身體、心理很大的負擔，所以要學習將感覺表達出來，才會讓身心更健康。 活動四：討論抒發心情的方法 1. 教師說明：愉快的心情可以和人分享，不愉快的心情也可以適當抒發，幫助自己平復情緒。 2. 教師提出各種抒發心情的方法，讓兒童判斷這些行為是否適當。 3. 教師統整：快樂時可以告訴父母、和朋友分享，或是開心的唱歌、聽音樂。悲傷時可以藉著運動調整心情，或是大哭一場抒發難過的情緒。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元三心情分享站 活動1 心情調色盤	課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 11/3-11/9	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 【人權教育】1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	單元三心情分享站 活動 2 煩惱知多少 活動一：討論校園霸凌事件 1. 請兒童發表小潔遭受校園威脅的感覺。 2. 教師提問並請兒童自由發表：在校園中有沒有遇到或看過類似的事件？ 活動二：說明霸凌的種類 1. 教師說明霸凌可以分為肢體霸凌、語言霸凌、關係霸凌、性霸凌、網路霸凌五類。 2. 教師列舉數種不同狀況，讓兒童分辨哪些是霸凌事件。 3. 教師說明：肢體霸凌是最常發生的情況，但不論是何種類型的霸凌，都會對被害者的生理、心理造成重大的負面影響。 活動三：討論遠離霸凌的方法 1. 教師詢問兒童是否看過哆啦 A 夢的卡通？並說明卡通角色中，大雄是一個缺乏自信又膽小的孩子，長期受到胖虎的欺負，每次都靠著哆拉 A 夢的法寶化險為夷，然而現實中沒有神奇魔法，如果遭到霸凌，就要想辦法遠離傷害。 2. 教師說明遠離霸凌的方法。 活動四：討論目睹霸凌時的處理方法 1. 教師述說一則校園霸凌的案例。 2. 教師引導兒童體會如果自己是受害者會有什麼感受？如果都沒有人制止可能會造成什麼狀況？ 3. 師生共同討論，看到有人被霸凌時該如何處理？	2	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元三心情分享站 活動 2 煩惱知多少	自我評量 課堂問答 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 11/10-11/16	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元三心情分享站 活動 3 情緒紅綠燈 活動一：發表生氣的經驗 1. 教師引導兒童自由發表： (1) 什麼事情，曾讓你很生氣。 (2) 生氣時身體有什麼感覺？ (3) 生氣時該怎麼讓自己冷靜下來？ (4) 如果再發生一次，你還會那麼生氣嗎？ 2. 教師統整並補充說明。 活動二：討論處理情緒的方法 1. 教師說明：當我們遇到生氣等不愉快的情緒時，通常會採取一些行為將自己的感受表現出來，但是適當的行為是不會傷害自己和他人的。 2. 教師提出各種情境，讓兒童自由發表遇到該情境時的處理方法。 3. 教師統整並補充說明。 活動三：做個冷靜高手 1. 教師說明生氣時可採取哪些步驟，讓自己冷靜下來。 2. 教師說明：生氣時容易令人失去理智，因此有負面情緒時不可衝動行事，應先讓自己冷靜下來，再設法解決問題。 活動四：演練冷靜的步驟 1. 針對不同情境，請兒童運用「紅綠燈」概念，分組進行角色扮演。 2. 活動結束後，請各組兒童發表心得與感想。 3. 教師鼓勵兒童用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或惹出大麻煩。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元三心情分享站 活動 3 情緒紅綠燈	課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 11/17-11/23	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元四假日運動樂 活動 1 運動場地大搜索 活動一：調查社區運動場地 1. 教師講解運動場地與遊樂設施的不同處。 2. 請兒童發表在社區內曾見過哪些運動場地，是否有與家人一起使用的經驗。 3. 教師統整兒童的意見並補充說明：常常利用社區運動場地進行身體活動，能促進身心健康。 活動二：討論社區運動場地損壞的處理方式 1. 教師引導兒童發表，是否曾見過社區運動場地損壞的情形，當時是否有做處理？處理的方式為何？ 2. 教師統整兒童的意見，並補充說明正確的處理方法，例如：請社區管理委員會或村里辦公室協助等。 3. 教師說明：正確的處理方式，能保護自己和他人的安全，並提醒兒童場地未修復前，不可靠近，以避免危險。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元四假日運動樂 活動 1 運動場地大搜索	發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 11/24-11/30	4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元四假日運動樂 活動 2 參與休閒運動 活動一：認識各種休閒運動 1. 教師說明何謂休閒運動，並引導兒童發表曾參與哪些休閒運動。 2. 教師以戶外、室內運動場地之分類，介紹休閒運動的種類。 3. 教師帶領兒童複習「活動 1 運動場地大搜索」內容，並引導其自由發表，自己居住的社區些場地能從事休閒運動。 活動二：分享參與休閒運動的經驗 1. 教師引導兒童發表，喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何。 2. 教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。 3. 教師鼓勵兒童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 活動三：選擇適當的休閒運動 1. 教師引導兒童輪流發表自己選擇休閒運動的依據。 2. 教師統整兒童的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項。 活動四：休閒運動選擇學習單 1. 教師引導兒童輪流分享學習單內容。 2. 教師依據兒童發表的意見進行補充說明。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元四假日運動樂 活動 2 參與休閒運動	自我評量 課堂問答 學習單	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
15 12/1-12/7	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多 活動一：了解走路的益處 1. 教師說明跑與走的差別：跑會有兩腳掌同時離地的時候，走的速度再快都不可能雙腳同時離地。 2. 教師引導兒童思考並發表走路的益處。 3. 教師歸納兒童的意見並補充說明，走路能增加身體活動機會、訓練雙腳肌力等。 4. 教師鼓勵兒童課後或假日可多從事走路活動，促進身體健康。 活動二：走路前應做好的準備事項 1. 教師引導兒童自由發表，走路前應做好哪些準備事項？ 2. 教師歸納兒童的意見並補充說明：走路雖然是一項簡單運動，但在進行前仍需做好事前的準備才能體驗、享受走路帶來的樂趣。 活動三：體驗不同的走路方式 1. 教師引導兒童利用操場或空地，分組進行慢走和快步走。 2. 請兒童自由發表慢走與快走後，身體各有什麼感覺，兩者是否有差異。 3. 教師引導兒童利用校園場地，分組進行雙手持寶特瓶快步走。 4. 請兒童自由發表，雙手持寶特瓶快走與快步走的感覺有何不同。 5. 教師歸納兒童的意見並補充說明：增加速度的走路方式，是一種最簡單的身體活動，活動時間可以較持久，適合閒暇時進行。 活動四：跟著節奏走—隨著哨音進行快、慢走 1. 教師說明活動規則。 2. 請兒童分組進行活動。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多	自我評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 12/8-12/14	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多 活動一：跟著節奏走—隨著節奏變換走路的速度 1. 教師說明活動規則。 2. 請兒童分組進行活動。 活動二：超越障礙 1. 教師說明活動規則。 2. 全班分成數組，進行闖關接力賽。 3. 請兒童進行個人計時賽，或分組進行「超越障礙」活動。 活動三：快步走直線接力遊戲 1. 教師說明「快步走直線接力遊戲」活動規則。 2. 兒童分組進行「快步走直線接力遊戲」。 活動四：快步走繞物接力遊戲 1. 教師說明「快步走繞物接力遊戲」活動規則。 2. 兒童分組進行「快步走繞物接力遊戲」。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元四假日運動樂 活動 3 常走路健康多	自我評量 實際演練	
17 12/15-12/21	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元五體能加油站 活動 1 隨著節奏起舞 活動一：模仿運動動作 1. 教師引導兒童就自己生活經驗，發表公園中常見的運動項目。 2. 請兒童模仿公園常見的運動情形，例如：跑步、騎腳踏車、打太極拳或跳元極舞等。 3. 教師帶領兒童進行熱身活動，並以下肢伸展為主。 活動二：練習帶動唱舞蹈 1. 教師和兒童共同編創舞蹈動作。 2. 請兒童練習帶動唱舞蹈。 活動三：綜合活動 1. 教師引導全班分成兩組，一組念謠、另一組表演動作。 2. 教師鼓勵兒童嘗試改變念謠內容和動作，增加活動參與之樂趣。 3. 請兒童依據改編的內容和動作進行展演。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元五體能加油站 活動 1 隨著節奏起舞	實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 12/22-12/28	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元五體能加油站 活動 2 滾出活力 活動一：熱身活動 教師帶領兒童進行暖身活動。 活動二：左右擺動 1. 教師講解「左右擺動」的動作要領。 2. 請兒童練習「左右擺動」動作。 活動三：兩人捲壽司 1. 教師講解「兩人捲壽司」動作要領。 2. 請兒童練習「兩人捲壽司」動作。 活動四：連續滾翻 1. 教師講解「連續滾翻」的動作要領。 2. 請兒童練習「連續滾翻」動作。 活動五：兩人合作滾翻 1. 教師講解「兩人合作滾翻」動作要領。 2. 請兒童練習「兩人合作滾翻」動作。 活動六：滾翻闖關遊戲 1. 教師示範並講解活動規則。 2. 兒童分組進行闖關遊戲。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元五體能加油站 活動 2 滾出活力	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 12/29-1/4	4-1-3 養成規律運動習慣， 保持良好體適能。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元五體能加油站 活動 3 全家體能王 活動一：熱身活動 教師帶領兒童進行伸展動作，以利教學活動進行，並避免運動傷害。 活動二：從事簡易伸展活動 1. 教師提問並引導兒童思考：在家中能和家人進行哪些體能活動？ 2. 教師講解並示範坐姿、站姿伸展動作。 3. 兒童兩人一組進行坐姿及站姿伸展動作。 4. 教師引導兒童發表，伸展不同的部位，感覺有何差異？ 5. 教師統整：從事伸展操時宜緩慢進行，每個動作應維持 20~30 秒。 6. 教師鼓勵兒童與家人一起從事伸展操。 活動三：練習毛巾操伸展動作 1. 教師說明：利用簡單、隨手可取得的物品，即可從事伸展操。 2. 教師講解並示範，利用毛巾或繩子進行上肢伸展操。 3. 引導兒童進行上肢伸展動作。 4. 教師講解並示範，利用毛巾或繩子進行下肢伸展操。 5. 引導兒童進行下肢伸展動作。 活動四：練習寶特瓶的上肢體能活動 1. 教師講解並示範利用寶特瓶進行手臂肌力訓練。 2. 請兒童進行手臂肌力訓練。 3. 教師引導兒童思考還可利用寶特瓶進行哪些手臂動作。 4. 教師講解「請你跟我這樣做」的遊戲規則。 5. 請兒童分組進行「請你跟我這樣做」遊戲。 活動五：練習寶特瓶的下肢體能活動 1. 教師講解並示範腿部夾寶特瓶、停寶特瓶動作，訓練腿部和腹部肌力。 2. 請兒童練習用腿部夾寶特瓶、停寶特瓶。 3. 教師引導兒童思考並發表：還可以利用哪些物品進行體能活動。	2	翰林版國小健康與體育 2 上教材 單元五體能加油站 活動 3 全家體能王	實際演練 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 1/5-1/11	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元六保護牙齒我最行 活動1 大家來刷牙 活動一：說明牙齒清潔的重要性 1. 師生共同討論牙齒的重要性。 2. 教師說明：吃完東西如果不刷牙，經過一段時間後，食物殘渣會被分解，釋放出酸性物質，這種物質會破壞牙齒，造成蛀牙，讓牙齒變黑、變醜，吃東西也不方便。 3. 請兒童以鏡子檢查自己的牙齒是否清潔健康。 4. 教師提醒兒童：經常注意牙齒清潔，才能保持牙齒的健康。 活動二：選擇適當的牙刷 1. 教師展示各類的牙刷，並說明選擇適當牙刷的方法。 2. 教師說明：牙刷大約使用三個月就需要更新，如果刷毛已經出現變形、分岔、長霉，就應該立刻更換。 活動三：一起來學「貝氏刷牙法」 1. 教師講解並示範牙刷的握法及刷毛與牙齒的相對位置。 2. 請兒童面對鏡子演練牙刷的正確握法。 3. 教師強調正確刷牙要注意的原則。 活動四：大家來刷牙 1. 教師示範刷上排牙、刷下排牙時，牙刷的握法，兒童仿做。 2. 教師配合牙齒模型或影片，示範刷上排牙、刷下排牙的順序。 3. 請兒童拿著牙刷對著立鏡跟著練習，教師於行間巡視指導。 4. 教師可將牙菌斑顯示劑塗抹在兒童的牙齒上，以觀察刷牙的成果。 5. 教師說明預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後立刻刷牙，並鼓勵兒童養成食後潔牙的好習慣。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元六保護牙齒我最行 活動1 大家來刷牙	課堂問答 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 1/12-1/18 (第二次定期評量)	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元六保護牙齒我最行 活動2愛護牙齒 活動一：實踐護牙行動 1. 教師引導兒童檢視自己的口腔衛生習慣。 2. 教師說明：吃完東西立刻刷牙、請牙醫師塗氟或是使用含氟水漱口、少吃甜食、少喝含糖飲料、營養均衡不偏食、使用牙線潔牙、每半年做一次口腔檢查，都是維護牙齒健康的好習慣。 3. 教師提問並引導兒童發表：牙齒是陪伴我們一生的好伙伴，你能持續維護牙齒的健康嗎？ 4. 引導兒童發表實踐的情形。 活動二：護牙宣言 1. 請兒童認真檢討自己的潔牙習慣，並發表還有哪些需要改進的行為。 2. 請兒童公開宣讀自己的護牙宣言，例如：我○○○，從×年×月×日起，願意做到以下幾點以維護牙齒的健康。 （1）吃完東西立刻刷牙。 （2）請牙醫師在牙齒表面塗氟化物，或用含氟水漱口。 （3）少吃甜食、少喝含糖飲料。 （4）營養均衡，不偏食。 （5）使用牙線輔助潔牙。 （6）每半年做一次口腔檢查。 3. 鼓勵兒童養成護牙好習慣。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元六保護牙齒我最行 活動2愛護牙齒	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
22 1/19-1/25	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元六保護牙齒我最行 活動2愛護牙齒 活動一：實踐護牙行動 1. 教師引導兒童檢視自己的口腔衛生習慣。 2. 教師說明：吃完東西立刻刷牙、請牙醫師塗氟或是使用含氟水漱口、少吃甜食、少喝含糖飲料、營養均衡不偏食、使用牙線潔牙、每半年做一次口腔檢查，都是維護牙齒健康的好習慣。 3. 教師提問並引導兒童發表：牙齒是陪伴我們一生的好伙伴，你能持續維護牙齒的健康嗎？ 4. 引導兒童發表實踐的情形。 活動二：護牙宣言 1. 請兒童認真檢討自己的潔牙習慣，並發表還有哪些需要改進的行為。 2. 請兒童公開宣讀自己的護牙宣言，例如：我○○○，從×年×月×日起，願意做到以下幾點以維護牙齒的健康。 （1）吃完東西立刻刷牙。 （2）請牙醫師在牙齒表面塗氟化物，或用含氟水漱口。 （3）少吃甜食、少喝含糖飲料。 （4）營養均衡，不偏食。 （5）使用牙線輔助潔牙。 （6）每半年做一次口腔檢查。 3. 鼓勵兒童養成護牙好習慣。	2	翰林版國小健康與體育2上教材 單元六保護牙齒我最行 活動2愛護牙齒	自我評量 課堂問答	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第二學期二年級健康與體育領域課程計畫

設計者：二年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 2 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 42 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 引導兒童省察自己與家人相處的情形，增進家人間的互動和溝通，進而培養良好的家庭氣氛。
2. 藉由活動，讓兒童觀察並思考社區環境衛生對健康的影響，希望兒童能關注自己的生活環境，並且了解社區裡有哪些健康服務機構。
3. 透過軟墊、平衡木、呼拉圈和舞蹈等活動，引導兒童體驗遊戲和創作的樂趣，並增進其基礎動作技能與探索能力，提升兒童運動參與的興趣。
4. 從行前準備事項談起，接著引導兒童在購買食品前能辨識其安全性，並且以健康原則準備餐點。
5. 藉由活動引發兒童親近、欣賞及愛護大自然，並進一步規畫戶外自然探索活動，了解野外危險的預防與處理。
6. 透過體驗大自然的活動，引導兒童注意野外危險情境，並從自然生態遭受破壞的情況，引發兒童思考其產生原因，再進一步檢視自身的行為有哪些會破壞自然環境，並加以改進。
7. 藉由俯拾皆是的橡皮筋，進行有趣的運動與遊戲，不僅能促進肌力與柔軟度，亦可提升肢體協調性。
8. 透過各式童玩的認識和學習，讓我們的生活更加充滿樂趣，並達到保存珍貴文化資產的目的。
9. 藉由各種趣味化的遊戲，讓兒童享受踢球的樂趣。
10. 透過實際演練與操作，引導其了解運動前、中、後的安全注意事項。同時教導兒童正確的穿鞋方法，以及如何選購適合自己的運動鞋，使其能避免在運動時造成傷害。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 2/9-2/15	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 【家政教育】4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	單元一美好的家園 活動 1 關愛家人 活動一：分辨家人所處的人生階段 1. 教師說明每個人從出生到老化，都會經過不同的人生階段。 2. 請兒童取出家人的照片，在小組內介紹自己的家人，並試著說說看家人所處的人生階段。 3. 師生共同討論，不同的人生階段在外觀上有何異同。 活動二：討論不同人生階段的異同 1. 教師說明嬰幼兒期、兒童期、青少年期、青壯年期、老年期的不同特點。 2. 請兒童發表自己長大至今的感受。教師補充說明成長是持續的過程，但是有個別差異。每個人都會經歷成長，有能力做更多的事。 3. 教師統整說明：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵兒童隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫助別人。 活動三：發表與家人溝通不良的經驗 1. 請兒童發表和家人發生不愉快的經驗，例如： （1）為什麼會發生不愉快的事件？ （2）自己或家人有什麼不對的地方？ （3）當時心中的感受如何？ 2. 師生共同討論，好的和不好的溝通方式各會對家庭關係造成什麼影響？怎麼做才算是良好的溝通？ 3. 教師提醒兒童溝通時應注意的要訣。 4. 教師統整：運用合宜的溝通方式，能讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動 1 關愛家人	自我評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 2/16-2/22	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 【家政教育】4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	單元一美好的家園 活動1 關愛家人 活動一：發表與家人相處的情形 1. 教師引導兒童回想自己的家庭生活，並且發表自己和家人相處的情形。 2. 師生共同討論課本的情境，教師統整說明：家人是生活中與自己最親近的人，不論遇到快樂或不快樂的事，都可以和他們分享。 3. 教師鼓勵兒童要關愛家人，與他們和樂相處，可以促進良好的家庭關係。 活動二：發表家族聚會的經驗 1. 教師引導兒童發表參加家族聚會的經驗。 2. 請兒童找出在家族聚會的場合中，有哪些行為需要改進？應該怎麼做才對？ 3. 師生共同討論在家族聚會中和親人該如何相處。 活動三：表達對家族親人的關愛 1. 教師詢問兒童平常透過哪些方式和家族親人連絡感情。 2. 教師指導兒童透過語言或圖文，直接表達對祖父母或其他家族親人的關愛。 3. 教師統整：多和家族親人彼此關懷，互相幫忙，可以增進家族成員的情感，維繫良好的家族關係。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動1 關愛家人	自我評量 發表 課堂問答	
3 2/23-2/29	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元一美好的家園 活動2 居家安全 活動一：發表家庭事故傷害的影響 1. 教師舉例說明原本應該是最安全的家，為何會成為處處充滿危險的場所？ 2. 請兒童發表親身經歷或聽說過的家庭事故傷害事件。 3. 教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。 活動二：進行危險就在你身邊活動 1. 教師說明活動規則。 2. 全班進行「危險就在你身邊」活動。 3. 教師統整：家庭事故隨時隨地皆有可能發生，因此需注意居家安全，才能降低事故傷害的發生。 活動三：討論居家安全注意事項 1. 請兒童閱讀課本的情境圖例。 2. 教師引導兒童分享家中安全或不安全的環境與狀況，並說出自己的感想。 3. 教師歸納並補充說明家庭事故的預防原則和注意事項。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動2 居家安全	自我評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 3/1-3/7	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元一美好的家園 活動 2 居家安全 活動一：說明居家安全總體檢 1. 教師請兒童和家人共同檢視居家安全，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。 2. 請兒童於下一節課完成檢核表。 3. 教師提醒兒童：居家安全需要全家人一起維護，才能有一個舒適又安全的居家環境。 活動二：報告居家環境檢查結果 1. 教師請兒童分組並抽籤決定討論項目，以及家中其他地點的潛在危機與改善方法。 2. 請兒童推派代表上臺報告討論結果。 3. 教師適時給予回饋與建議。 活動三：改善居家環境安全的方法。 1. 教師說明改善居家環境的安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 2. 請兒童腦力激盪說出如何改善居家環境，加強安全措施。 3. 教師統整：全家人要有安全第一的共識，全力實踐安全行為。如果有人忘了或沒有做好，要互相提醒，久而久之就會養成好習慣。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動 2 居家安全	自我評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 3/8-3/14	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。 【環境教育】5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	單元一美好的家園 活動3社區生活環境 活動一：發表社區資源 1. 教師說明居住在同一個社區，有共同活動的一群人就會形成社區。 2. 教師說明社區中有許多不同的資源可供居民利用。 3. 請兒童自由發表居住的社區環境及可以利用的資源。 4. 教師統整：社區可以提供我們生活上的需求，要好好珍惜並善用社區資源。 活動二：參與社區活動 1. 教師說明透過社區活動不但降低居民之間的疏離感，也能提升社區的生活品質。 2. 請兒童發表曾參加或看過的社區活動。 3. 教師鼓勵兒童多參加社區活動，增加與社區居民互動及自我成長的機會。 活動三：討論如何使社區環境變得更好 1. 請兒童閱讀課本。 2. 教師引導兒童發表住戶為了維護社區環境衛生，做了哪些事情。 3. 教師引導兒童思考並自由發表： (1) 自己居住社區環境的優缺點？ (2) 自己在社區中做了哪些清潔工作？ (3) 還可以再協助哪些工作？ 4. 師生共同討論：如何使社區環境變得更好？	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動3社區生活環境	發表 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 3/15-3/21	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。 【環境教育】5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	單元一美好的家園 活動3 社區生活環境 活動一：發表環境衛生對健康的影響 1. 教師引導兒童思考並自由發表，如果社區的住戶們沒有時間關心社區的環境衛生，可能造成什麼問題？ 2. 師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響。 3. 教師統整：社區環境衛生的好壞，會對身心健康產生影響，透過居民的共同努力，可以使社區環境變得更好。 活動二：演出害蟲的天堂紙偶劇 1. 教師說明「害蟲的天堂」紙偶劇活動方式。 2. 教師提問並引導兒童發表，曾經看過哪些害蟲？牠們對環境或健康造成什麼影響？ 3. 教師統整兒童的發表內容並說明：髒亂的環境易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲，不但會干擾我們的生活，還會傳播疾病，因此需維護環境的整潔，避免害蟲孳生。 活動三：發表家中病媒防治的經驗 1. 請兒童發表家中對蚊、蠅、蟑螂和老鼠等病媒的預防及處理方式。 2. 教師說明：病媒除了帶來疾病危害健康，還會降低我們居住的品質，而事先的預防比事後的處理更重要。 活動四：討論病媒防治的方法 1. 教師說明臺灣氣候溼熱的緣故，使得病媒害蟲特別容易孳長。如果不想和蚊、蠅、蟑螂和老鼠等病媒共同生活，就要從堅守「三不行動」做起。 2. 師生共同針對不同病媒的特性討論防治的方法。 3. 教師統整：消除髒亂必須從家庭做起，為了維護家人健康，讓住家整潔舒適，就要做好病媒防治的工作。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動3 社區生活環境	發表 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 3/22-3/28	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 【環境教育】5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。 融入【健康促進議題】	單元一美好的家園 活動4社區健康服務 活動一：討論社區發生登革熱病例時的處理方式 1. 請全班討論社區環境衛生與登革熱的關係。 2. 請兒童分組討論，如果自己的社區出現登革熱病例，該如何採取行動？ 3. 請小組利用課餘時間，訪問自家社區或住家附近的組織，並詢問其如何維護社區的環境整潔，以及如何因應登革熱的流行。 4. 教師統整並補充說明。 活動二：討論環保機構的功能 1. 請兒童發表環保局及清潔隊人員為我們做了哪些事。 2. 教師提問並引導兒童思考，環保局及清潔隊還能為我們提供哪些服務。 3. 教師請負責的小組分別報告環保局及清潔隊的服務內容。 活動三：認識登革熱 1. 教師介紹傳播登革熱的病媒蚊。 2. 師生共同討論登革熱的傳染途徑及症狀。 3. 引導兒童觀察、認識蚊子的幼蟲—孑孓，了解病媒蚊的生態，並討論容易孳生病媒蚊的地方。 4. 教師說明：消除積水是消滅病媒蚊最有效的方法。 5. 教師提問並引導兒童思考：除了清除積水之外，生活中還要注意哪些事項以預防登革熱。 6. 教師統整兒童的意見並補充說明。 7. 教師總結登革熱的傳染方式、症狀及預防方法，並提醒兒童注意生活環境整潔的重要性。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元一美好的家園 活動4社區健康服務	發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
8 3/29-4/4	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元二運動樂無窮 活動1 墊上遊戲樂無窮 活動一：熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動。 活動二：創作靜態的造型動作 1. 教師講解並示範「雙人造飛機」、「雙人架推車」、「雙人做火車」、「雙腳撐高山」、「雙人成拱橋」等動作要領。 2. 請兒童兩人一組，練習各式靜態造型動作。 3. 教師引導兒童發揮想像力，以身體動作模仿一樣日常用品，創作靜態的造型動作。 4. 教師引導兒童發表，從事造型動作時，對自己有哪些挑戰？兩人合作時應注意哪些事項？ 5. 教師統整兒童的意見並補充說明。 活動三：綜合活動 1. 教師鼓勵兒童分組創作雙人造型模仿，並請願意表演的組別上臺展演。 2. 請兒童選出最佳的組別，並給予鼓勵。 活動四：練習雞蛋側滾 1. 教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2. 教師引導兒童練習「雞蛋側滾」。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元二運動樂無窮 活動1 墊上遊戲樂無窮	實際演練	
9 4/5-4/11	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元二運動樂無窮 活動1 墊上遊戲樂無窮 活動一：練習雞蛋側滾 1. 教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2. 教師引導兒童練習「雞蛋側滾」。 活動二：練習單人不倒翁動作 1. 教師講解並示範「單人不倒翁」動作要領。 2. 教師引導兒童練習「單人不倒翁」動作。 活動三：進行雙人同向不倒翁 1. 教師說明「雙人同向不倒翁」活動規則。 2. 請兒童分組練習「雙人同向不倒翁」動作。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元二運動樂無窮 活動1 墊上遊戲樂無窮	實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 4/12-4/18 (第一次定期評量)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。	單元二運動樂無窮 活動 2 平衡高手 活動一：熱身活動 1. 教師引導兒童沿著地面的一條直線行，體驗平衡木的行進感覺。 2. 提醒兒童做任何活動，若能控制身體的穩定性，保持平衡，即可減少受傷的機會。 活動二：練習單腳站立 1. 請兒童單腳站立，並檢核自己的平衡感。 2. 引導兒童發表雙腳和單腳站立的差異。 3. 請兒童在平衡木上進行單腳站立動作。 4. 教師引導兒童發表，在地面和平衡木上做單腳站立的差異。 活動三：在平衡木上練習側步走 1. 教師講解並示範，在平衡木上進行側步走的動作要領。 2. 請兒童先在地板試做，再到平衡木上練習。 活動四：在平衡木上練習後退 1. 教師講解並示範，在平衡木上做後退的動作要領。 2. 請兒童輪流在平衡木上練習後退動作。 活動五：在平衡木上練習轉身 1. 教師講解並示範，在平衡木上進行轉身動作要領。 2. 兒童先在地板試做，再輪流到平衡木上練習轉身。 活動六：綜合活動 請兒童發表在平衡木上以不同方式移動的感覺，以及如何在行進時保持平衡。 活動七：進行平衡木遊戲 1. 教師引導兒童在平衡木上練習前進、轉身、側步走、後退的組合動作。 2. 教師說明「單腳站立比賽」活動規則。 3. 請兒童分組進行「單腳站立比賽」。 4. 教師說明「贏家向前走」活動規則。 5. 請兒童分組進行「贏家向前走」。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元二運動樂無窮 活動 2 平衡高手	實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 4/19-4/25	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元二運動樂無窮 活動3呼拉圈遊戲 活動一：熱身活動 1. 教師帶領兒童進行頭部、手臂、體側及下肢等部位的伸展動作，以利教學活動進行，並避免運動傷害。 活動二：進行單人呼拉圈造型 1. 教師介紹呼拉圈的形狀特性，並示範手轉、身體搖等操控方式。 2. 教師引導兒童模仿單人呼拉圈造型動作。 3. 請兒童嘗試創建站姿、坐姿或躺等各種呼拉圈造型動作。 活動三：進行雙人呼拉圈伸展 1. 教師說明雙人呼拉圈造型活動規則。 2. 教師鼓勵兒童改變握呼拉圈方式，伸展不同的身體部位，展現各種雙人呼拉圈造型。 活動四：進行操控呼拉圈動作 1. 教師講解並示範呼拉圈動作要領。 2. 教師引導兒童進行練習。 活動五：進行呼拉圈遊戲 1. 教師講解並示範呼拉圈遊戲方式。 2. 教師引導兒童進行分組練習。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元二運動樂無窮 活動3呼拉圈遊戲	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 4/26-5/2	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。	單元二運動樂無窮 活動 4 唱唱跳跳樂趣多 活動一：熱身活動 1. 教師帶領兒童複習之前教過的舞蹈基本動作走步、跑步。 2. 教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圍的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。 活動二：練習基本舞步 1. 教師示範並講解踏併步動作要領。 2. 請兒童練習踏併步，以及左右連續踏併步。 3. 教師示範並講解踏跳步動作要領。 4. 請兒童練習踏跳步、右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。 活動三：練習迎春舞 1. 教師將全班以男、女兩人一組，分成數組，並引導其練習舞蹈動作。 2. 教師講解舞序。 活動四：迎春舞展演 1. 教師將全班以男、女兩人一組，分成數組，並引導其複習舞蹈動作。 2. 請兒童分組展演迎春舞的舞步。 活動五：進行創作舞蹈展演 1. 教師引導兒童分組合作改編部分舞步，例如：花朵造型、黃鶯和蝴蝶飛舞的動作。 2. 請兒童分組展演改編後的舞步。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元二運動樂無窮 活動 4 唱唱跳跳樂趣多	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
13 5/3-5/9	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。 融入【健康促進議題】	單元三健康快樂行 活動1 快樂野餐 活動一：討論如何做好行前規畫 1. 教師舉例說明野外活動前，未做好規畫就貿然行動可能導致的後果。 2. 請兒童發表自己與家人出遊前，通常會做哪些準備？ 3. 教師說明行程規畫事項。 4. 教師提醒兒童：為了活動安全，在行前要有完整的計畫及充分的準備。 活動二：討論野外活動裝備 1. 教師請兒童分組，並發給各組一張海報及數份賣場DM。 2. 請各組討論野外活動應該攜帶哪些物品？在海報紙上畫一個背包，並將想攜帶的物品利用剪貼或書寫方式呈現在背包裡。 3. 請各組推派代表上臺展示討論結果，並說明攜帶這些物品的理由。 4. 教師說明萬一在野外發生緊急狀況，可以撥打手機求援。如果山區收不到訊號，可以撥打112轉接消防局或警察局。 活動三：討論如何辨別食物的安全性 1. 請兒童發表是否曾購買過期或不新鮮食物的經驗。 2. 教師說明選擇食物時，要利用感官辨別食物是否新鮮、安全。 3. 教師統整：以健康的原則準備及選購食物，才能吃的健康又安心。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元三健康快樂行 活動1 快樂野餐	自我評量 發表 課堂問答	
14 5/10-5/16	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。	單元三健康快樂行 活動1 快樂野餐 活動一：討論垃圾食物的害處 1. 請兒童發表自己平常所吃點心的種類，教師記錄於黑板上。 2. 師生共同討論這些點心對健康是否有益？ 3. 教師分析市售零食的糖分、鹽分及含油量，強調常吃太油、太鹹、太甜的食物易造成肥胖、齲齒、心血管疾病等健康問題。 4. 教師提醒兒童：應注意平時攝取的零食、點心是否為垃圾食物，並勿攝取過多，以免對健康造成不良的影響。 活動二：選擇健康食物 1. 教師提問：如果明天要去野餐，該帶哪些食物？ 2. 請兒童分組討論並記錄野餐時會攜帶的食物。 3. 教師說明：選擇食物時，應以少油、少鹽、少糖，並能均衡攝取六大類為原則。 4. 請兒童檢視所帶的食物是否符合健康原則，以加強其選擇健康食物的意願。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元三健康快樂行 活動1 快樂野餐	自我評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
15 5/17-5/23	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元三健康快樂行 活動 2 野外安全守則 活動一：討論野外事故傷害的原因 1. 兒童發表在野外受傷的經驗及原因。 2. 教師以新聞案例及故事，告知兒童最常在野外發生的事故，並提醒其注意野外安全。 3. 配合課本的狀況圖，請兒童找出野外中的哪些行為容易導致傷害？會造成何種結果？ 活動二：演練野外事故傷害的預防方法 1. 教師說明野外活動時要注意安全守則。 2. 教師根據課本內容出狀況題，請兒童配合進行演練。 活動三：野外安全常識搶答 1. 教師提問與野外安全有關的問題，並請兒童以手勢作答，對的比○，錯的比X。 2. 教師適時澄清並鼓勵答案正確的兒童。 3. 教師統整：野外活動首重安全，遵守各項安全守則，才能玩得開心又安全。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元三健康快樂行 活動 2 野外安全守則	實際演練發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 5/24-5/30	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 【環境教育】2-1-1 認識生活周遭的自然環境與人造環境，以及常見的動物、植物、微生物彼此之間的互動關係。	單元三健康快樂行 活動3 愛護大自然 活動一：討論對大自然環境有害的行為 1. 教師提問並引導兒童回想：到戶外出遊時，是否曾看到大自然環境遭受破壞的情況。 2. 配合課本圖例，請兒童發表大自然環境遭受破壞的可能原因。 3. 兒童配合課本圖例指出，哪些行為可能會破壞大自然環境。 4. 教師統整：人類不當的行為會破壞大自然環境，並提醒兒童好好愛惜自然環境。 活動二：討論人與自然環境的關係 1. 教師說明人類也是自然環境的一部分，如果以不當的行為破壞自然環境，自己也會受害。 2. 師生共同討論人類行為與大自然環境之間的關係。 活動三：分享親近大自然的經驗 1. 請兒童拿出旅遊照片，並分享和家人到何處去玩？當時的情形與感受是什麼？ 2. 兒童發表到戶外自然環境遊玩的好處。 3. 教師歸納兒童的意見並補充說明。 活動四：發表愛護環境的做法 1. 請兒童發表到戶外旅遊時，應該注意哪些事情，才能保護我們的大自然不遭受破壞。 2. 教師統整：用心去體會萬物之美，用行動來呵護自然資源，才能為自己及未來的子孫留下一片美麗、清淨的家園。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元三健康快樂行 活動3 愛護大自然	實際演練 問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 5/31-6/6	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元四擁抱童玩樂無窮 活動1 跳躍精靈 活動一：飛躍渡河 1. 教師講解「飛躍渡河」活動規則。 2. 請兒童依序跳躍過河。 活動二：跳躍過繩 1. 教師講解並示範「跳躍過繩」動作要領、活動規則。 2. 請兒童分組進行「跳躍過繩」。 活動三：躍起踩繩 1. 教師講解並示範「躍起踩繩」動作要領、活動規則。 2. 請兒童分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。 活動四：螃蟹跨越 1. 教師講解並示範「螃蟹跨越」動作要領、活動規則。 2. 請兒童進行「螃蟹跨越」。 活動五：天羅地網 1. 教師講解「天羅地網」活動規則。 2. 請兒童分組進行「天羅地網」。 活動六：連續跨越綜合練習 1. 教師講解「連續跨越綜合練習」活動規則。 2. 請兒童分組進行「連續跨越綜合練習」。 活動七：綜合活動 1. 教師鼓勵兒童發表心得與發現。 2. 提醒兒童回家詢問家中長輩，小時候玩過哪些童玩？怎麼玩？並於下次上課時發表。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元四擁抱童玩樂無窮 活動1 跳躍精靈	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 6/7-6/13	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元四擁抱童玩樂無窮 活動 2 童玩世界 活動一：認識傳統童玩 1. 教師以實物，讓兒童認識、了解不同種類的童玩，並進一步引導、激發其學習興趣。 2. 教師提問並引導兒童發表：家中長輩小時候的玩具是什麼？怎麼玩？ 3. 請兒童發表自己最喜歡的遊戲或玩具，比較家中長輩和自己對童玩喜好的差異。 活動二：拍毽子接力賽 1. 教師示範並講解拍毽子要領、活動規則。 2. 請兒童分組進行「拍毽子接力賽」。 活動三：超越障礙接力賽 1. 教師示範並說明踩高蹺要領、活動規則。 2. 請兒童分組進行「超越障礙接力賽」。 活動四：綜合活動 教師引導兒童進行緩和活動，並發表學習心得。 活動五：投擲沙包練習 1. 教師示範並講解沙包擲準要領、活動規則。 2. 請兒童分組進行「投擲沙包練習」。 活動六：空降部隊遊戲 1. 教師說明「空降部隊」活動規則。 2. 請兒童分組進行「空降部隊遊戲」。 活動七：闖關遊戲 1. 教師說明「闖關遊戲」活動規則。 2. 請兒童分組進行「闖關遊戲」。 活動八：綜合活動 教師指導兒童進行緩和活動，並自由發表學習心得。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元四擁抱童玩樂無窮 活動 2 童玩世界	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 6/14-6/20 (第二次定期評量)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元五踢球樂 活動 1 我是踢球高手 活動一：熱身活動 進行熱身活動，複習用腳玩球的球感遊戲。 活動二：穿越時空 1. 教師講解足背的踢球位置，並示範原地足背踢球的動作要領。 2. 教師講解「穿越時空」活動規則。 3. 兒童分組進行「穿越時空」。 活動三：命中目標 1. 教師講解足內側的踢球位置，並示範踢足內側時的注意事項。 2. 教師講解「命中目標」活動規則。 3. 兒童分組進行「命中目標」。 4. 教師說明：支撐腳腳尖與身體朝向踢球目標，較容易進球。 活動四：統整活動 1. 教師統整足背及足內側的踢球要領。 2. 引導兒童發表足背、足內側踢球有何差異？哪種較有力？哪種比較準？ 活動五：熱身活動 教師指導兒童進行熱身活動，並複習足背、足內側踢球動作。 活動六：堅守堡壘 1. 教師講解「堅守堡壘」活動規則。 2. 兒童分組進行「堅守堡壘」。 3. 鼓勵兒童嘗試不同的踢球方式。 活動七：踢球彈珠臺 1. 教師講解「踢球彈珠臺」活動規則。 2. 兒童分組進行「踢球彈珠臺」。 3. 教師鼓勵兒童發表，用哪種踢球方式較易瞄準方向、命中目標。 4. 統整意見，並表揚表現優異的兒童。 活動八：綜合活動 1. 教師表揚遊戲優勝隊伍，並給予鼓勵，以增進兒童用腳玩球的興趣。 2. 引導兒童自由發表用何種方式踢球，比較容易在「踢球彈珠臺」獲得高分？	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元五踢球樂 活動 1 我是踢球高手	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 6/21-6/27	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元五踢球樂 活動 2 運動安全知多少 活動 3 穿鞋學問大 活動 2 運動安全知多少 活動一：討論運動前、中、後的安全注意事項 1. 教師引導兒童思考並發表，運動時要遵守哪些安全事項。 2. 教師統整兒童的意見並補充說明。 活動二：演練運動時身體不舒服或受傷的處理方式 1. 請兒童思考並發表，運動時是否曾有不舒服或受傷的情形？ 2. 請兒童分組討論，運動時若有不舒服或受傷的情況該如何處理。 3. 教師統整兒童的意見並補充說明。 活動 3 穿鞋學問大 活動一：討論不正確的穿鞋方法可能產生的影響 1. 請兒童發表不正確的穿鞋方法，可能產生的影響。 2. 請兒童自我檢核穿鞋習慣是否正確，並反省是否有好好愛護雙腳及鞋子。 3. 教師統整兒童的意見，並說明養成正確穿鞋習慣的重要性。 活動二：演練正確的穿鞋方法 1. 講解正確的穿鞋方法，請兒童實際演練。 2. 發表從事不同活動時，穿什麼鞋較合適。 3. 演練如何保持雙腳與鞋子的清潔和衛生。 活動三：發表買鞋經驗 1. 請兒童發表和家人最常去的買鞋地點為何，並比較不同地點的買鞋經驗。 2. 請兒童發表自己買鞋時重視的要點。 活動四：演練正確的買鞋方法 1. 師生共同討論買鞋時應注意的事項。 2. 教師說明並引導兒童了解，能提供正確選購運動產品資訊的來源。 3. 教師統整並予以補充說明。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元五踢球樂 活動 2 運動安全知多少 活動 3 穿鞋學問大	發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 6/28-7/4	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。 【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	單元五踢球樂 活動 2 運動安全知多少 活動 3 穿鞋學問大 活動 2 運動安全知多少 活動一：討論運動前、中、後的安全注意事項 1. 教師引導兒童思考並發表，運動時要遵守哪些安全事項。 2. 教師統整兒童的意見並補充說明。 活動二：演練運動時身體不舒服或受傷的處理方式 1. 請兒童思考並發表，運動時是否曾有不舒服或受傷的情形？ 2. 請兒童分組討論，運動時若有不舒服或受傷的情況該如何處理。 3. 教師統整兒童的意見並補充說明。 活動 3 穿鞋學問大 活動一：討論不正確的穿鞋方法可能產生的影響 1. 請兒童發表不正確的穿鞋方法，可能產生的影響。 2. 請兒童自我檢核穿鞋習慣是否正確，並反省是否有好好愛護雙腳及鞋子。 3. 教師統整兒童的意見，並說明養成正確穿鞋習慣的重要性。 活動二：演練正確的穿鞋方法 1. 講解正確的穿鞋方法，請兒童實際演練。 2. 發表從事不同活動時，穿什麼鞋較合適。 3. 演練如何保持雙腳與鞋子的清潔和衛生。 活動三：發表買鞋經驗 1. 請兒童發表和家人最常去的買鞋地點為何，並比較不同地點的買鞋經驗。 2. 請兒童發表自己買鞋時重視的要點。 活動四：演練正確的買鞋方法 1. 師生共同討論買鞋時應注意的事項。 2. 教師說明並引導兒童了解，能提供正確選購運動產品資訊的來源。 3. 教師統整並予以補充說明。	3	翰林版國小健康與體育2下教材 單元五踢球樂 活動 2 運動安全知多少 活動 3 穿鞋學問大	發表 課堂問答	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第一學期三年級健康與體育領域課程計畫

設計者：三年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 66 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。
2. 協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。
3. 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。
4. 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。
5. 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。
6. 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。
7. 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。
8. 教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。
9. 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。
10. 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。
11. 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 8/25-8/31	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 【人權教育】2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。	單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命 活動一：生命過程的問與答 1. 教師展示產前檢查的嬰兒超音波影像或照片，並說明媽媽的子宮就像個溫暖的小房間，可以讓寶寶在裡面漸漸長大。 2. 教師說明：媽媽在懷孕初期常有噁心、嘔吐的感覺。隨著胎兒漸漸變大，容易腰痠背痛，動作也變得笨拙。 3. 教師鼓勵兒童發表，對於生命或生殖過程的疑問，並進行討論。 4. 教師勉勵兒童，對孕育生命的媽媽需懷有更多的敬意，並且好好珍惜自己的生命。 活動二：討論身體特徵與遺傳的關係 1. 教師說明：孩子的身體特徵，一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。 2. 請兒童自由發表，和爸媽相似的遺傳特徵。 3. 教師統整：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。 活動三：迎接家庭新成員 1. 教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2. 請兒童發表，面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞。 3. 教師鼓勵兒童分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。 活動四：訪問家人 1. 教師請兒童發表訪問紀錄的內容。 2. 教師引導兒童體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。 3. 教師引導兒童發表：家人是否有為自己的出生或成長過程留下紀錄？自己能夠感受到家人對於自己出生的喜悅嗎？ 4. 請兒童展示家人為自己所做的成長紀錄。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命	自我評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 9/1-9/7	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【性別平等教育】1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族 活動 2 成長的奧妙 活動一：了解每個人都有自己的長處 1. 請兒童發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2. 教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 3. 教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 活動二：觀察並討論成長的差異 1. 教師提問：目前的身高體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？ 2. 請兒童觀察，自己的生長狀況和同學的差異，並思考在成長過程中要注意哪些方法，讓自己長得更好。 3. 教師統整：每個人的生長速度雖然有快有慢，但是在父母親的呵護下都會順利長大。 活動 3 關懷銀髮族 活動一：觀察並了解老年期的變化 1. 教師以課本圖例引導兒童發表對於老化的感覺。 2. 教師提問並引導兒童發表：家中是否有老年人？他們在外觀和生理上有哪些特徵？ 3. 教師說明老化是人生的必經過程，每個人都會變老。並講解老年期在生理與心理的變化。 活動二：分享與老年人相處的經驗 1. 請兒童分享與老年人相處的經驗，並列舉出關懷和協助他們的方法。 2. 教師統整並補充說明。 3. 教師鼓勵兒童主動關懷年長者。 活動三：關懷老年人 1. 教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？ 2. 教師統整並補充說明。 活動四：照顧家中的老年人 1. 教師提問：你知道該如何照顧家中的老年人，才能讓他們擁有健康的身體和高品質的生活嗎？ 2. 教師說明照顧老年人的方法。 3. 教師提醒：陪伴家中老年人，協助他們擁有健康的身體，和高品質的生活，能讓他們過得更快樂。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	自我評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 9/8-9/14	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 【家政教育】4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶 活動一：討論死亡的概念 1. 教師以課本「奶奶的珠寶盒」圖例，引導兒童認識死亡的概念。 2. 教師提問：阿信和奶奶想念過世的爺爺時，可以用什麼方法來表達呢？ 活動二：分享對已故親人的思念 1. 請兒童課前攜帶已故親人的紀念品。 2. 教師說明：生老病死是人生歷程的一部分，但是突然面對親人或朋友的死亡，常會讓人覺得震驚、悲傷或沮喪。 3. 請兒童分享對已故親人的記憶及思念。 4. 教師說明：面對親人的死亡，常會讓人覺得悲傷、難過或沮喪。此時，可以學習以適當的方法抒發情緒。 活動三：討論情緒抒發的方法 1. 教師提問：當我們思念已故的親人，覺得悲傷、難過時，可以怎麼做？ 2. 教師引導兒童嘗試以不同的方式抒發情緒。 3. 教師提醒：悲傷的情緒如果太強烈或是持續太久，就需要尋求師長或心理醫師的協助。 4. 教師統整：已故的親人或朋友不能繼續陪在我們身邊，可是和他們曾經擁有的記憶，卻會永遠留在我們心中，讓我們時時刻刻都能懷念。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	發表 實踐	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 9/15-9/21	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元二傳球遊戲樂無窮 活動1 傳球樂 活動一：傳遠體驗 1. 教師提問並引導兒童思考：哪些球類運動需要傳球才能進行？ 2. 教師統整兒童的意見，並說明籃球、躲避球等球類運動，需要傳球才能進行。 3. 教師引導兒童體驗不同姿勢的傳球，哪一種能將球傳得較遠。 4. 教師引導兒童發現：不同的傳球姿勢所使用的力量不同。 5. 教師統整：傳球不能只靠手臂的力量，還要加上腿部和身體動作的配合，才能傳得遠，因此前後站立傳得最遠。 活動二：練習雙手胸前傳球 1. 教師講解並示範雙手胸前傳球要領。 2. 請兒童兩人一組，分組進行練習。 活動三：練習雙手頭頂傳球 1. 教師講解並示範雙手頭頂傳球要領。 2. 請兒童兩人一組，分組進行練習。 活動四：進行擲遠遊戲 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請兒童分組進行擲遠遊戲。 活動五：接球動作練習 1. 教師講解並示範接高球動作要領。 2. 請兒童分組練習。 3. 教師講解並示範接低球動作要領。 4. 請兒童分組練習。 活動六：進行傳球接龍遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行傳接龍遊戲。 活動七：進行擊牆遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元二傳球遊戲樂無窮 活動1 傳球樂	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 9/22-9/28	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元二傳球遊戲樂無窮 活動 2 拋接自如 活動一：練習拋接球動作 1. 教師講解並示範各動作要領。 （1）原地拋接：原地站姿向上拋再接球。 （2）坐姿拋接：坐姿向上拋球再接球。 （3）標誌筒接球：向上拋球，再以標誌筒接球。 （4）左拋右接：一手向上拋球，另一手接球。 （5）轉圈拋接：向上拋球後，繞半圈或一圈後接住球。 （6）移動拋接：向前拋球後，移動至球的落點接球。 2. 請兒童練習各種拋接球動作。 活動二：進行千里傳球遊戲 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請兒童分組進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元二傳球遊戲樂無窮 活動 2 拋接自如	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 9/29-10/5	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元二傳球遊戲樂無窮 活動 3 安全運動停看聽 活動一：分辨學校運動場地的差異 1. 教師引導兒童發表，學校裡有哪些場地適合運動，哪些場地不適合從事運動。 2. 教師帶領兒童參觀校園內各種運動場地。 3. 請兒童比較並發表校園各種運動場地的差異性。 4. 教師統整兒童的意見，並補充說明。 活動二：檢核運動場地的安全性 1. 教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2. 教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有哪些。 3. 教師引導兒童分組，並進行學校運動場地的安全檢查。 活動三：處理危險場地 1. 教師引導兒童發表，學校各運動場地的檢核結果。 2. 教師引導兒童思考，是否曾經歷或看過類似阿琳的例子。 3. 教師請兒童分組討論： (1) 如果你是阿琳，遇到損壞的設施、場地，你會怎麼做呢？ (2) 遇到同學或自己受傷時，你會怎麼做呢？ 4. 各組上臺演練，小組討論的結果。 5. 教師統整意見並補充說明，發現危險場地時可請師長協助，告知學校管理人士改善，除此之外，修繕前也應避免前往。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元二傳球遊戲樂無窮 活動 3 安全運動停看聽	實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 10/6-10/12	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 融入 【健康促進議題】	單元三健康家庭有妙招 活動1 飲食安全小偵探 活動一：思考食物安全的重要性 1. 請兒童分享吃壞肚子的經驗。 2. 教師引導兒童思考：我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？ 3. 請兒童觀察課前所準備的食物，自由發表如何辨別食物是否安全，以避免吃壞肚子。 4. 師生共同討論食物安全的重要性。 活動二：討論以感官分辨食物的方法 1. 教師手拿盒裝牛奶，請兒童發表該如何知道盒子內的牛奶是否新鮮安全。 2. 配合不同的食物圖照，教師引導兒童發表辨別安全性的技巧。 3. 教師說明：吃東西前要善用感官觀察外觀、檢查標示、聞一聞氣味，才不會吃到不安全的食物。 活動三：展示並討論食品包裝 1. 教師展示食品包裝，並詢問在包裝食品的外盒、外袋上可以看到哪些內容。 2. 教師說明：選購包裝食品應注意哪些事項。 3. 教師鼓勵兒童購買食品之前，一定要先看清楚標示，並且仔細檢查商品有沒有過期。 活動四：我是選購高手 1. 教師提問並引導兒童發表：選購食物、食品時要注意哪些原則。 2. 配合課本圖例，請兒童說出自己的選擇及理由。 3. 教師統整：日常生活中需要採購各式各樣的食物、食品，我們可以善加運用感官來分辨是否新鮮、安全。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元三健康家庭有妙招 活動1 飲食安全小偵探	發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 10/13-10/19	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	單元三健康家庭有妙招 活動 2 飲食紅綠燈 活動一：介紹紅綠燈飲食概念 1. 教師提問並引導兒童發表：有吃零食、點心的習慣嗎？平時常吃哪些點心？要如何選擇，才能吃的營養又健康呢？ 2. 教師說明：「飲食紅綠燈」的概念，讓兒童了解哪些是屬於好的點心，哪些是不好的點心。 3. 教師統整：平日攝取點心，要記得「紅燈不吃、黃燈淺嘗、綠燈可吃」的原則。 活動二：點心圖照分析 1. 教師發給各組點心圖照，並引導兒童討論，正餐之間想吃零食、點心時，該選擇什麼呢？ 2. 請各組將點心圖照，依據飲食紅綠燈原則，分別貼上紅、黃、綠色貼紙，並分類張貼在黑板上。 3. 教師統整：正在成長階段的兒童，應該聰明選擇營養健康的點心，才能有助自己的成長發育。 活動三：討論改進飲食壞習慣的方法 1. 教師宜提醒兒童，平時應注意自己攝取的零食、點心是否過多紅燈食品，食用過多會對健康造成不良的影響。 2. 教師引導兒童討論，要改善常吃紅燈食品的壞習慣，可以有哪些做法。 3. 教師鼓勵兒童在吃東西前，要先想一想它對身體的影響，隨時檢視自己的飲食習慣，並設法改進不良的飲食習慣。 活動四：檢討自己的飲食習慣 1. 全班分成數組，請兒童在小組內反省自己的飲食習慣，並針對一個不良的飲食習慣，提出改善方法。 2. 請各組報告討論結果。 3. 教師綜合歸納，並鼓勵兒童繼續維持良好的飲食習慣，設法改善不良的習慣。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元三健康家庭有妙招 活動 2 飲食紅綠燈	自我評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 10/20-10/26	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。 融入【健康促進議題】	單元三健康家庭有妙招 活動3 健康消費知多少 活動一：分享保健用品的使用經驗 1. 教師說明：日常生活中，每個家庭都會用到保健用品，例如：牙刷、牙膏、漱口水等口腔清潔用品；優碘、OK 繃等家庭藥品；乳液、防晒乳、嬰兒油等化妝保養用品等身體保養用品。 2. 請兒童發表，自己或家人使用這些保健用品的經驗及感覺，並討論這些保健用品與我們健康的關係。 3. 教師統整：保健用品和我們的健康息息相關，因此要特別注意正確的選購方式。 活動二：影響選購保健用品的因素 1. 教師說明：許多人會受到廣告或特價促銷等因素的吸引，而購買不適當的保健用品。 2. 請兒童發表，自己和家人在選購保健用品時，會受到哪些因素的影響。 3. 教師統整：選購保健用品前要考慮需要，不要貪小便宜或聽信誇大不實的廣告，同時要拒絕購買來路不明的產品。 活動三：討論保健用品的選購原則 1. 師生共同討論保健用品的選購原則，再由全班票選出最重要的前三項。 2. 教師展示各種保健用品，並強調選購時應注意產品標示，包括：品名、成分、價格、製造日期、有效期限、保存方法、製造廠商等。 3. 教師引導兒童思考，選購保健用品前應思考哪些事項。 活動四：討論如何獲得健康資訊 1. 教師提問並引導兒童思考：市面上保健用品的品牌這麼多，我們要如何知道買哪一種比較好。 2. 教師介紹獲得保健用品相關資訊的管道。 3. 請兒童分組執行，某類保健用品的產品比較調查，並將調查結果做成海報。 4. 請兒童上臺分享調查結果。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元三健康家庭有妙招 活動3 健康消費知多少	發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 10/27-11/2 (第一次定期評量)	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元三健康家庭有妙招 活動 4 健康小高手 活動一：分享就醫經驗 1. 請兒童發表自己的就醫經驗。 2. 教師統整兒童的意見，並補充說明家庭醫師的功能及重要性。 3. 教師說明正確的就醫流程。 活動二：查詢就醫資訊 1. 教師提問：生病時除了可以向家庭醫師詢問就醫資訊外，還可以利用哪些管道獲得相關資訊？ 2. 教師歸納兒童的意見，並補充說明。 活動三：分享用藥的經驗 1. 請兒童發表自己的用藥經驗。 2. 教師說明： (1) 用藥前要先分辨是內服藥還是外用藥，不同的藥物有不同的使用方法。不管是內服藥或外用藥，都要遵照醫師或藥師的指示使用，千萬不要亂用別人的藥物呵。 (2) 藥物若裝在有蓋子的容器內，使用後需蓋緊。藥品應貯存在陰涼乾燥的地方，才不易變質。 (3) 藥物雖然可以治病，但是亂用藥物不但對病情沒有幫助，還可能危害身體健康。 活動四：模擬看病及領藥過程 1. 請兒童兩個人一組，模擬看病及領藥的過程。 2. 師生共同討論： (1) 看病時要告訴醫生什麼事？ (2) 領藥時先確認藥袋上的姓名是否正確。 (3) 還要問藥師什麼事呢？ 3. 教師歸納兒童的意見，並提出正確使用藥物的觀念。 活動五：討論正確用藥的觀念 1. 教師提問並引導兒童思考，表中常見的用藥行為正確嗎？應該怎麼修正呢？ 2. 教師統整並歸納正確用藥觀念。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元三健康家庭有妙招 活動 4 健康小高手	發表 實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 11/3-11/9	4-1-3 養成規律運動習慣， 保持良好體適能。 【家政教育】3-2-2 察覺自 己家庭的生活習慣。 【家政教育】3-2-3 養成良 好的生活習慣。	單元四運動健康多 活動 1 活力家庭愛運動 活動一：探討家人的運動參與情形 1. 教師引導兒童思考家人參與運動的項目和地點。 2. 教師提問：你和家人都從事什麼運動？有哪些地方能運動？運動有哪些好處？ 3. 教師統整兒童的意見，並補充說明。 活動二：進行簡易伸展運動 1. 教師說明：即使在家中，也能從事簡單的伸展活動，享受運動的樂趣。 2. 教師介紹幾種簡單的伸展活動，以及伸展的肌肉部位。 3. 請兒童進行簡易的伸展活動。 4. 教師說明：伸展活動較不受場地限制，很適合在室內或短暫空檔時進行。 活動三：介紹運動 210 概念 1. 教師說明：運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天 至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。 2. 教師鼓勵兒童將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。 活動四：討論提升家人運動參與的方法 1. 教師引導兒童分組討論，和家人的運動參與情形，以及哪些運動適合全家參與。 2. 教師引導兒童上臺發表，對於運動時間不足的家人，擬定了哪些改善策略。 3. 教師統整兒童的意見，並鼓勵兒童邀請家人一起參與運動，培養規律的運動習慣。	3	翰林版國小 健康與體育 3 上教材 單元四運動 健康多 活動 1 活力 家庭愛運動	自我評量 發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 11/10-11/16	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元四運動健康多 活動 2 巧拼樂 活動一：介紹組合墊活動 1. 教師說明：家中常見的物品一組合墊，可以從事有趣的運動，引發兒童學習動機。 2. 教師引導兒童進行熱身運動。 活動二：進行組合墊活動 1. 教師講解並示範，一塊組合墊可以進行的活動。 2. 教師引導兒童練習、體驗，並發表動態和靜態活動的差異。 3. 教師講解並示範，兩塊組合墊可以進行的活動。 4. 教師引導兒童練習、體驗。 5. 教師引導兒童發現，組合墊的活動變化和創意，並鼓勵兒童在組合墊上，進行先前學過的動作。 活動三：進行組合墊綜合活動 1. 教師講解並示範，四塊組合墊可以進行的活動。 2. 教師引導兒童練習、體驗，並發表不同組合墊的組合變化。 3. 教師講解大展身手活動規則。 4. 請兒童分組進行展演。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元四運動健康多 活動 2 巧拼樂	表演評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 11/17-11/23	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動健康多 活動 3 墊上運動安全 活動 4 墊上遊戲 活動 3 墊上運動安全 活動一：介紹墊上運動安全注意事項 1. 教師講解墊上活動之安全注意事項。 2. 請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3. 教師統整：除了上述安全注意事項之外，進行墊上運動時也不可將文具、玩具等物品放在身上，以免被刺傷。 活動二：練習滾翻動作的正確技巧 1. 教師示範滾翻的正確動作要領，並說明頭暈時的處理方法。 2. 請兒童練習滾翻動作，教師隨行在側注意安全。 3. 教師統整：進行滾翻動作時，要注意每個動作的要訣和活動的安全，才能減少運動傷害的發生。 活動 4 墊上遊戲 活動一：從事墊上遊戲 1. 教師講解並示範「海狗行」動作要領。 2. 請兒童練習「海狗行」，並引導其體驗前滾翻中，以上臂支撐身體的感覺。 3. 教師講解並示範「小雞行」動作要領。 4. 請兒童練習「小雞行」，並引導其體驗前滾翻動作中，屈膝團身的感覺。 5. 教師講解並示範「向後打招呼」動作要領。 6. 請兒童練習「向後打招呼」，並引導其體驗前滾翻中，縮體所需的柔軟度。 7. 教師講解並示範「兔跳」動作要領。 8. 請兒童練習「兔跳」，並引導其體驗前滾翻動作中，雙手撐地的感覺。 9. 教師講解並示範「毛蟲行」動作要領。 10. 請兒童練習「毛蟲行」，並引導其體驗前滾翻動作中，直體俯臥撐地的感覺。 11. 教師講解「抱膝搖籃」動作要領。 12. 請兒童練習「抱膝搖籃」，並引導其體驗前滾翻中的背部滾翻動作。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元四運動健康多 活動 3 墊上運動安全 活動 4 墊上遊戲	發表 實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 11/24-11/30	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲 活動一：從事墊上遊戲 1. 教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2. 請兒童練習「雞蛋側滾」，並引導其體驗前滾翻動作中，以身體滾翻的感覺。 3. 教師講解並示範「頸背倒立」動作要領。 4. 請兒童練習「頸背倒立」，並引導其體驗前滾翻動作中，視覺空間顛倒的感覺。 活動二：練習斜坡前滾翻 1. 教師講解斜坡前滾翻動作要領，以及相關的注意事項，例如：滾翻時要儘量以後腦著地、身體順著斜坡滾翻，在雙腳著地時軀幹重心要向前移動。 2. 教師協助兒童輪流嘗試斜坡前滾翻，進行時亦可適時指導動作的正確性，並視其表現鼓勵兒童自己試做一次。 3. 請兒童彼此協助，分組自行練習斜坡前滾翻。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	實作評量	
15 12/1-12/7	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲 活動一：練習前滾翻 1. 教師講解、示範前滾翻動作要領，並統整兒童的先備經驗，引導其應用於前滾翻動作上，使其能順利完成。 2. 提醒兒童進行前滾翻時需注意的安全事項，例如：不要用頭部施力，以免造成運動傷害。 3. 教師個別指導並保護兒童練習前滾翻，待其動作逐漸熟練後，再由兒童獨立完成。 活動二：練習單腳前滾翻 1. 教師講解並示範單腳前滾翻動作要領。 2. 教師引導兒童練習單腳前滾翻動作，並強調單腳滾翻時，維持身體平衡的重要性。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 12/8-12/14	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元五休閒運動力與美 活動 1 飛天旋轉 活動一：飛盤大考驗 1. 教師介紹各式飛盤，並說明其功能。 2. 請兒童丟擲飛盤，體驗丟擲的感覺。 3. 教師引導兒童討論，丟擲不同的飛盤有何不同的感覺。 活動二：練習操控飛盤 1. 教師講解各式操控飛盤的方法。 2. 請兒童練習各式操控飛盤的方法。 3. 教師鼓勵兒童發揮創意，自創不同的操控飛盤動作。 活動三：進行頂上功夫遊戲 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請兒童分組進行「頂上功夫遊戲」。 活動四：進行擲準大競技 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請兒童分組進行「擲準大競技」。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元五休閒運動力與美 活動 1 飛天旋轉	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
17 12/15-12/21	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力 活動一：西部牛仔甩繩練習 1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領。 ★頭上迴旋：繩在頭頂上方水平甩動。 ★側迴旋：繩在身體一側繞圈迴旋。 ★交叉迴旋：繩在身體前方交叉迴旋。 ★掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 ★水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越繩子。 2. 請兒童進行各式甩繩練習。 活動二：進行一跳一迴旋練習 1. 教師示範一跳一迴旋動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2. 請兒童練習一跳一迴旋動作。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行跑步跳繩練習 1. 教師示範動作，並提醒兒童練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2. 請兒童練習跑步跳繩。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	參與度評量 實作評量	
18 12/22-12/28	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力 活動一：進行跑步跳繩接力 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童分組進行「跑步跳繩接力」。 活動二：進行左右擺盪跳躍 1. 將標誌筒排成一縱線，請兒童併腿微彎，利用腳掌前半部輕輕起跳，左右跳躍標誌筒。 2. 教師講解並示範「左右擺盪跳躍」動作要領：跳繩者站立於繩中央，隨著擺繩節奏，原地上下跳躍。 3. 請兒童分組進行「左右擺盪跳躍」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行飛躍洪流 1. 教師講解並示範「飛躍洪流」動作要領：跳繩者站立於繩外，隨著擺繩節奏，單腳跨躍跳繩。 2. 請兒童分組進行「飛躍洪流」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	參與度評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 12/29-1/4	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	單元五休閒運動力與美 活動 3 迎賓舞 活動一：認識迎賓舞 1. 配合網路影片或課本圖例，教師說明：迎賓舞是原住民歡迎嘉賓的舞蹈，各族的迎賓舞各有其特色。 2. 教師說明：原住民喜歡手牽手圍成圈，表演整齊的舞蹈動作，除了展示團結合作的默契，也能表現出他們的熱情和歡樂的氣氛。 活動二：練習迎賓舞基本動作 1. 教師指導兒童手牽手圍成雙圓，順時針、逆時針各走一圈，作為暖身活動。 2. 教師引導兒童練習併排手牽手、上下交疊動作。 3. 請兒童圍成圈面向圓心，手牽手、上下交疊，進行順時針、逆時針方向繞圈。 4. 教師引導兒童複習踏併步後，再練習踩步勾腿、跨步踢腿動作。 活動三：練習迎賓舞 1. 教師播放音樂，帶領兒童複習迎賓舞基本舞步。 2. 教師講解並示範迎賓舞動作。 3. 請兒童自行練習迎賓舞，教師適時指導，並針對錯誤動作修正。 4. 請全班分組圍成圈，分別進行展演。 5. 請兒童發表觀賞心得，並進行回饋。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元五休閒運動力與美 活動 3 迎賓舞	實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 1/5-1/11	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	單元五休閒運動力與美 活動 4 竹竿舞 活動一：認識竹竿舞 1. 教師播放竹竿舞影片讓兒童欣賞。 2. 教師講解竹竿舞的由來。 活動二：熱身活動 教師引導兒童進行各關節伸展運動，以及軀幹前彎、後仰、原地彈跳動作。 活動三：進行竹竿遊戲 1. 教師講解並示範凌波舞動作要領：兩人持竿，其他人以後仰姿勢穿越。 2. 請兒童分組進行凌波舞遊戲。 3. 教師講解跳躍遊戲動作要領。 4. 請兒童練習跳躍遊戲。 5. 教師說明：凌波舞遊戲可表現腹部肌力和柔軟度，跳躍遊戲則可作為後續舞蹈動作的暖身活動。 6. 教師鼓勵兒童發表，利用竹竿可以進行哪些活動，並引導其進行實作。 活動四：練習竹竿舞基本動作 1. 教師講解並示範持竿動作與節奏要領。 2. 教師引導兒童兩人一組，雙手各持一支竹竿，練習操控竹竿的方式。 3. 教師講解並示範跳躍動作要領。 4. 請兒童利用長繩或竹竿成二條平行線（距離約 40—50 公分），練習跳躍。 5. 教師引導兒童分組進行持竿及跳躍動作的整體演練。 活動五：練習竹竿舞 1. 將兒童 6~8 人分為一組，引導其複習持竿及跳躍動作。 2. 待兒童較為熟練竹竿舞技巧後，可嘗試配合簡單的音樂，演練竹竿舞動作。 3. 請兒童練習竹竿舞。教師適時指導，並針對錯誤動作修正。 4. 教師亦可引導兒童分組進行比賽，由錯誤動作最少的組別獲勝。	3	翰林版國小健康與體育 3 上教材 單元五休閒運動力與美 活動 4 竹竿舞	實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 1/12-1/18 (第二次定期評量)	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	單元五休閒運動力與美 活動 5 舞獅 活動一：認識舞獅 1. 教師播放舞獅影片讓兒童欣賞。 2. 教師利用課本圖例說明：舞獅是流傳已久的民俗活動，在節令慶典或地方廟會中，除了象徵「吉祥、好采頭」之外，也能增加歡樂和熱鬧的氣氛。 活動二：操控獅頭練習 1. 教師引導兒童進行肩關節及軀幹的伸展運動。 2. 教師講解並示範獅頭操控方式。 3. 請兒童練習各種操控獅頭的方式。 活動三：練習舞獅腿部動作 1. 教師講解並示範舞獅腿部基本動作。 2. 請兒童練習舞獅腿部動作。 3. 教師引導兒童操控獅頭並配合腿部動作。 4. 請兒童自由創作，並進行展演。 活動四：練習雙人舞獅 1. 教師說明：舞獅必須兩人合作，一人操控獅頭，一人掌控獅尾，動作間有默契，才能有完美的表現。 2. 教師講解雙人舞獅動作要領。 3. 請兒童分組練習雙人舞獅動作。 4. 教師鼓勵兒童自由創作各種舞獅動作。 5. 請兒童配合音樂，展演創作的內容。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元五休閒運動力與美 活動 5 舞獅	實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
22 1/19-1/25	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	單元五休閒運動力與美 活動 5 舞獅 活動一：認識舞獅 1. 教師播放舞獅影片讓兒童欣賞。 2. 教師利用課本圖例說明：舞獅是流傳已久的民俗活動，在節令慶典或地方廟會中，除了象徵「吉祥、好采頭」之外，也能增加歡樂和熱鬧的氣氛。 活動二：操控獅頭練習 1. 教師引導兒童進行肩關節及軀幹的伸展運動。 2. 教師講解並示範獅頭操控方式。 3. 請兒童練習各種操控獅頭的方式。 活動三：練習舞獅腿部動作 1. 教師講解並示範舞獅腿部基本動作。 2. 請兒童練習舞獅腿部動作。 3. 教師引導兒童操控獅頭並配合腿部動作。 4. 請兒童自由創作，並進行展演。 活動四：練習雙人舞獅 1. 教師說明：舞獅必須兩人合作，一人操控獅頭，一人掌控獅尾，動作間有默契，才能有完美的表現。 2. 教師講解雙人舞獅動作要領。 3. 請兒童分組練習雙人舞獅動作。 4. 教師鼓勵兒童自由創作各種舞獅動作。 5. 請兒童配合音樂，展演創作的內容。	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元五休閒運動力與美 活動 5 舞獅	實作評量 課堂問答	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第二學期三年級健康與體育領域課程計畫

設計者：三年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 63 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。
2. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。
3. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。
4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。
5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。
6. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。
7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。
8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。
9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。
10. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 2/9-2/15	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元一 同分享共歡樂 活動 1 迎接運動會 活動一：了解每個人都有自己的長處 1. 教師詢問兒童以前校慶運動會情形。 2. 請兒童發表參加運動會的經驗。 3. 教師說明每個人都有自己的專長。 活動二：學習與人合作 1. 教師引導兒童體會每個人都有自己的專長，在一個團體中，需要大家分工合作，發揮團隊精神，才能圓滿達成共同的目標。 2. 師生共同討論在團體中，如何與人合作，才能讓團體有更好的表現。 3. 教師統整：在團體中要學習相互幫助，以完成共同目標。 活動三：討論如何參與運動會 1. 教師展示播放運動會的照片或影片。 2. 教師說明每年的運動會都有許多工作要分擔，這些工作需要大家分工合作才能順利完成。 3. 教師提問並引導兒童發表：在運動會中，可以發揮個人所長，分擔哪些工作？ 4. 教師統整：運動會的活動項目很多，需要大家互相幫忙，分擔不同的任務，才能圓滿完成。 活動四：檢視自己團隊合作的精神和態度 1. 教師引導兒童 4~6 人為一組，並設計運動會班呼。 2. 請各組上臺表演討論成果。 3. 教師引導兒童思考並檢視自己對小組的貢獻。 4. 教師歸納並說明：在團體活動中，要相互幫助、彼此支援，才能很快達成共同的目標。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元一 同分享共歡樂 活動 1 迎接運動會	自我評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 2/16-2/22	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	單元一 同分享共歡樂 活動 2 團結力量大 活動一：探討團隊合作的重要性 1. 教師配合課本內容說明：在團體生活中，別忘了自己就是其中的一分子，應與大家共同合作，為團體盡一分心力。 2. 以課本中阿明的例子引導兒童思考，阿明不願意參與班上活動的想法是否正確，類似的行為會讓同學對他產生什麼感覺。 3. 請兒童回想是否曾經遇過像阿明這樣的同學？對他有什麼建議？ 4. 教師歸納兒童的想法並強調團隊合作的重要性。 活動二：討論生活中需要合作的事 1. 教師提問：團體生活中，有哪些事情需要大家的團結合作才能完成？參與這些工作時，有什麼感覺？ 2. 請各組推派代表上臺報告。 3. 教師統整：身為團體中的一分子，應該與大家共同合作，努力達成團體的目標。 活動三：認同並遵守團體規範 1. 教師提問並請兒童自由發表：在學校或其他團體中，若不遵守規範，可能會有怎樣的結果？ 2. 師生共同討論，學校運動會有哪些規範需要遵守？大家都做到了嗎？可以用哪些方法讓團體有更好的表現？ 3. 教師統整遵守團體規範的重要性。 活動四：做好分內的工作 1. 教師引導兒童思考，在學校生活中有哪些應盡的本分，並將其列成檢核表。 2. 教師提醒兒童每天就寢前，反省是否完成應盡的工作，並誠實記錄於檢核表中，藉此檢討、改進不足之處。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元一 同分享共歡樂 活動 2 團結力量大	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 2/23-2/29	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。	單元一 同分享共歡樂 活動 3 大家一起來 活動一：討論增進人際關係的方法 1. 教師說明：想要擁有良好的人際關係，在團體中受大家歡迎，必須培養令人喜歡的特點。 2. 請兒童觀察班上最受歡迎的幾位同學，並說出他們令人喜歡的特點。 3. 教師統整並鼓勵兒童擁有更多讓人喜歡的特質，增進自己的人際關係。 活動二：凝聚社區意識 1. 教師說明：社區居民彼此間相處融洽，會主動關心並積極參與各種活動，也和學校保持良好的互動關係。 2. 請兒童蒐集社區活動的資訊，帶到課堂上一起做分類。 3. 教師鼓勵兒童關心社區活動內容，和家人一起參與活動，增進對社區的感情。 活動三：參與社區活動 1. 教師說明：透過活動，可以凝聚社區意識，讓居民對社區更有感情。 2. 請兒童發表曾經參與，或看過的社區健康動態休閒活動，以及參與後的感受。 3. 教師統整兒童的意見並補充說明。 活動四：體驗兩人三腳遊戲 1. 教師請兒童兩人一組，進行「兩人三腳」遊戲。 2. 教師鼓勵優勝的組別，並請他們分享在遊戲過程中如何互相幫助，才能迅速抵達終點。 3. 教師提問並請兒童發表：在遊戲中有什麼體驗？如果下次有類似的活動，可以用哪些方法協助自己的小組有更好的表現？ 4. 教師統整：參與團體活動，要發揮互助合作的精神，共同完成目標。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元一 同分享共歡樂 活動 3 大家一起來	自我評量 發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 3/1-3/7	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。	單元一 同分享共歡樂 活動 4 攜手做環保 活動一：討論減少垃圾量的重要性 1. 師生共同討論在運動會等大型活動中，如何減少垃圾量。 2. 教師統整並補充說明：任意製造並丟棄垃圾，不但會破壞景觀，造成空氣、水、土壤等各項汙染，還可能讓後代子孫沒有乾淨的地球居住。 活動二：建立減少垃圾量的觀念 1. 教師說明：日常生活中，若能做到垃圾減量，就能解決許多環境汙染，不但可以節省地球上的資源，還能擁有一個更乾淨、美好的生活環境。 2. 教師強調垃圾減量要從觀念做起。 3. 請兒童發表在日常生活中製造了哪些垃圾。 4. 教師鼓勵兒童訂下目標，讓自己下個星期製造的垃圾比這星期少。 活動三：發表垃圾減量的做法 1. 教師說明：只要記住「適量不浪費」，和「重複使用」的原則，每個人都可以做到垃圾減量。 2. 師生共同討論垃圾減量的做法。 3. 請兒童分享自己做到的垃圾減量行動。 活動四：討論資源回收注意事項 1. 教師說明：大部分的垃圾都可以回收再利用，並請兒童分享家中垃圾回收的情形。 2. 教師說明，資源回收時要注意哪些事項。 3. 教師鼓勵兒童在生活中，持續進行垃圾減量，並能做好垃圾分類，讓我們擁有更乾淨、美好的生活環境。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元一 同分享共歡樂 活動 4 攜手做環保	自我評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 3/8-3/14	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元二足下風雲 活動1 大腳高手 活動一：熱身活動 1. 教師指導兒童進行伸展活動，並複習原地踢球動作。 2. 教師講解並示範，助跑踢球的動作要領。 3. 請兒童以不踢球進行動作練習。 活動二：練習對牆助跑踢球 1. 教師講解並示範，對牆助跑踢球的動作要領，並提醒兒童相關注意事項。 2. 請兒童輪流進行對牆助跑踢球練習。 活動三：進行踢球達陣 1. 教師講解並示範，足背助跑踢球動作要領。 2. 教師講解活動規則，並請兒童分組進行踢球達陣遊戲。 活動四：進行穿越障礙遊戲 1. 教師講解並示範，足內側助跑踢球動作要領。 2. 教師講解穿越障礙活動規則，並引導兒童思考如何不用手將球停住。 3. 請兒童利用椅子或標誌筒、交通竿組成簡易球門，進行穿越障礙遊戲。 4. 教師鼓勵兒童發揮創意，設計、布置不同的障礙場地進行練習。 活動五：簡易足壘球比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請兒童布置場地，並分組進行簡易足壘球比賽。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元二足下風雲 活動1 大腳高手	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 3/15-3/21	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲 活動一：進行增加敏捷度練習 1. 教師講解並示範「跨步走」動作要領。 2. 教師引導兒童練習「跨步走」，並帶領其體驗、了解跑步時雙腿大步前跨的重要性。 3. 教師講解並示範「原地抬腿跳」動作要領。 4. 請兒童進行「原地抬腿跳」，以訓練其雙腳彈跳能力。 5. 教師講解並示範「原地擺臂」動作要領。 6. 請兒童練習「原地擺臂」。 7. 教師講解並示範「原地抬腿走」動作要領。 8. 請兒童練習「原地抬腿走」。 活動二：練習正確的跑步動作 1. 教師說明正確的跑步動作要領。 2. 請兒童練習 20 公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3. 請兒童兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後，請兒童進行原地抬腿跑→向前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時，兒童進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 活動三：折返跑練習 1. 教師講解折返跑活動規則。 2. 請兒童分組進行折返跑。 活動四：繞物跑練習 1. 教師講解繞物跑活動規則。 2. 請兒童分組進行 S 形繞物跑，並體驗跑彎道的感覺。 活動五：障礙跑練習 1. 教師講解穿越障礙、跳躍障礙活動規則。 2. 請兒童進行穿越障礙、跳躍障礙活動。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	自我評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 3/22-3/28	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲 活動一：進行變速跑 1. 教師講解變速跑活動規則。 2. 請兒童分組進行練習。 3. 教師引導兒童發表，進行快跑、慢跑時，有什麼不同的感受。 4. 教師統整兒童的意見，並進行補充說明。 活動二：進行捕魚樂趣多 1. 教師講解捕魚樂趣多活動規則。 2. 教師請兒童分組進行捕魚樂趣多。 活動三：練習賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要訣。 2. 請兒童練習賽跑要訣。 3. 待兒童動作較為熟練，可利用跑道，進行 60 公尺分組比賽，以了解兒童學習成果。 活動四：運動保健 1. 教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2. 教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	自我評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 3/29-4/4	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	單元三健康百分百 活動1 健康真好 活動一：健康排行榜 1. 教師在黑板上貼上「金錢」、「美麗」、「快樂」、「房子」、「車子」、「健康」、「學歷」等紙條。 2. 請數位兒童輪流上臺，依據各紙條內容對自己的重要性排出順序，並且說明理由。 3. 教師統整並說明：健康是追求其他理想的基礎，但是很多人卻忽略其重要性。失去健康即使有再多的金錢，也難得到快樂。 活動二：討論健康的意義 1. 教師說明，很多因素都會影響健康，「不生病」只是其中之一。 2. 請兒童就自己的情況，提出足以證明自己是「健康」的例證。 活動三：發表維護健康的方法 1. 教師強調身體的健康要靠自己維護。 2. 教師說明：日常生活中可以多吸收有關健康的訊息，充實健康新知。 3. 教師歸納兒童的意見，並鼓勵其為自己的健康負責任。 活動四：實踐有益健康的行為 1. 教師引導兒童發表，人們為了維護健康，會採取哪些行為。 2. 教師提問並請兒童自由發表：為什麼要養成有益健康的行為？平時做到哪些有益健康的行為？ 3. 請兒童在小組中和組員分享，自己平日做到哪些有益健康的行為，並推派代表上臺報告分享的成果。 4. 教師鼓勵兒童採行有益健康的行為，為自己的健康奠定良好的基礎。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元三健康百分百 活動1 健康真好	自我評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 4/5-4/11	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。 融入【健康促進議題】	單元三健康百分百 活動 2 改進生活習慣 活動一：檢討自己的生活習慣 1. 教師說明：一個人的生活習慣，大都在小時候養成，所以要及早檢討並改善，才能有效維護健康。 2. 教師引導兒童思考並發表，有哪些生活習慣做的不好，需要檢討改進。 3. 教師鼓勵兒童及早改進不良的生活習慣。 活動二：擬訂改進計畫 1. 請兒童參考家人的意見及自己的想法，選擇一項最想養成的好習慣。 2. 請兒童分組互相討論，綜合自己和他人的建議後，擬訂改進對策及具體做法。 3. 教師鼓勵兒童寫下討論結果，回家後再和家人共同討論，並訂出實施步驟和期限。 活動三：發表生活習慣的重要性 1. 教師說明：日常生活中的許多行為，久了便形成習慣。這些習慣與健康密切相關，因為許多疾病就是由不良的生活習慣所引起。 2. 請兒童發表良好生活習慣的重要性，並且舉例說明自己有哪些良好的生活習慣。 3. 教師強調生活習慣是影響個人健康的重要因素，並鼓勵兒童從小建立好習慣，以維護健康。 活動四：討論如何改進不良的生活習慣 1. 教師說明養成良好習慣的步驟。 2. 教師補充說明：要改變長久以來的不良習慣並不是一件容易的事，必須下定決心，並且實際採取行動才能成功。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元三健康百分百 活動 2 改進生活習慣	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
10 4/12-4/18 (第一次定期評量)	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 【家政教育】1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【海洋教育】1-2-4 描述臨海或溪流附近地區居民的生活方式。 融入【健康促進議題】	單元三健康百分百 活動3 天天吃早餐 活動4 早餐面面觀 活動3 天天吃早餐 活動一：討論早餐的重要性 1. 教師提問並引導兒童思考：不吃早餐對身體有什麼影響？ 2. 教師統整兒童的意見，並說明不吃早餐的壞處。 3. 教師強調早餐的重要性：一日之計在於晨，面對一天的活動和學習，必須好好吃早餐，才能擁有充沛的體力。 活動二：討論如何養成吃早餐的習慣 1. 教師調查班上兒童吃早餐的情形。 2. 請兒童就自身經驗，發表沒有吃早餐的原因。 3. 教師針對沒吃早餐的原因，提出解決方法。 活動三：分析早餐組合 1. 請兒童發表自己的早餐內容為何。 2. 教師說明：油條、紅茶等高油脂、高糖的食物，不但營養價值不高，還容易發胖，應盡量減少食用。 3. 師生共同討論，選擇健康早餐的基本原則。 4. 教師統整：不論早餐是自製或外食，只要選擇得當，都可以吃出健康和營養。 活動四：設計營養早餐 1. 配合食物圖照，請兒童分組設計一份營養均衡的早餐。 2. 各組推派代表上臺，呈現所設計的早餐內容，師生共同提出分析和建議。 3. 請全班票選優質早餐，並鼓勵獲勝組別。 4. 教師鼓勵兒童利用假日和家人一起動手做營養早餐，為健康加分。 活動4 早餐面面觀 活動一：討論影響早餐內容的因素 1. 教師提問並請兒童自由發表家庭或地理環境因素如何影響早餐內容。 2. 教師說明：受到家庭、環境因素的影響，早餐內容也會有所差異。例如：有些家庭因為信仰的關係，早餐習慣吃素食；有些家庭因為三代同堂、人口眾多，所以早餐內容種類多樣。地理環境因素也會影響早餐內容，例如：中國北方因天氣寒冷適合生產小麥，所以北方人以麵食為主，此外，「靠山吃山、靠海吃海」也是環境影響飲食的最佳說明。 2. 教師統整：受到家庭或不同地理環境的影響，早餐內容也會有所差異。 活動二：分組調查飲食特色 1. 請兒童分組，並針對不同地區或家庭的飲食內容及習慣，蒐集相關資訊。 2. 請兒童分組報告所調查的成果，了解不同的飲食習慣及特色。 3. 教師統整：飲食內容及習慣可能會受到不同環境因素的影響而有所差異。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元三健康百分百 活動3 天天吃早餐 活動4 早餐面面觀	自我評量 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 4/19-4/25	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇體驗 活動一：認識瑜伽 1. 教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2. 教師講解瑜伽的起源和功能。 3. 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 活動二：練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿大自然景物的瑜伽姿勢。 2. 教師引導兒童進行練習，並請其體驗上半身之伸展。 3. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢。 4. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 活動三：練習親子瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「搖搖船」、「大尖塔」和「長條桌」的瑜伽動作要領。 2. 請兒童分組練習親子瑜伽動作。 3. 教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。 活動四：進行緩和結束動作 1. 教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。 2. 教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇體驗	實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 4/26-5/2	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間 活動一：認識平衡對身體活動的重要性 1. 教師提問並引導兒童發表，具備良好的平衡感有何好處？自己保持平衡的方法是什麼？ 2. 教師說明：良好的平衡感，有助於運動時保持身體的穩定性，不易跌倒或受傷，還可以增加動作表現。 3. 教師講解並示範能檢驗自我平衡感的活動。 4. 請兒童輪流體驗各種檢測平衡感的動作，並作為暖身。 活動二：進行靜態平衡動作 1. 教師示範在地面進行高低不同的靜止動作。 2. 請兒童練習各種靜態平衡動作。 3. 教師說明：手臂平舉、腹部用力保持軀幹穩定，可以增加單腳站立時的穩定性。 4. 教師引導兒童在地面直線上，進行各種靜態平衡動作，再請其輪流在平衡木上練習。 5. 教師鼓勵兒童自創單腳站立的靜止動作，並進行展演。 6. 教師提問並引導兒童發表：做完動作後，覺得哪種動作最難做？ 7. 教師引導兒童嘗試學習其他人的自創動作，並提醒其注意保持身體的穩定性。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	發表 實作評量	
13 5/3-5/9	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間 活動一：進行動態平衡動作 1. 教師講解並示範舉腿前行，以及跪姿爬行等動作要領。 2. 請兒童練習動態平衡動作。 3. 教師說明：先練習舉腿前行，再進行跪姿爬行，可體驗重心下降後，平衡穩定度的控制。 活動二：進行組合平衡動作 1. 教師引導兒童組合五至七個靜態、動態平衡動作，並提醒其注意動作組合後的流暢性。 2. 請兒童先在地面上練習，再輪流至平衡木上展演。 3. 教師引導兒童發表觀賞心得。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 5/10-5/16	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動萬花筒 活動3呼拉圈遊戲 活動一：練習單人操控呼拉圈 1. 教師講解並示範操控呼拉圈的要領。 2. 請兒童練習各種單人操控呼拉圈動作。 活動二：穿越呼拉圈 1. 教師講解穿越呼拉圈活動規則。 2. 請兒童分組進行穿越呼拉圈。 活動三：傳遞呼拉圈 1. 教師講解傳遞呼拉圈活動規則。 2. 請兒童分組進行傳遞呼拉圈。 活動四：跑跳呼拉圈 1. 教師講解跑跳呼拉圈活動規則。 2. 請兒童分組進行跑跳呼拉圈。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元四運動萬花筒 活動3呼拉圈遊戲	發表 實作評量	
15 5/17-5/23	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動萬花筒 活動4棍上精靈 活動一：熟悉扯鈴 1. 教師說明：扯鈴是我國傳統技藝，它結合舞蹈、體能和操控技巧，且不受場地和人數限制，是一項適合男女老少一起從事的休閒運動。 2. 教師講解並示範拉繩動作要領。 3. 請兒童個別練習拉繩動作。 4. 教師講解並示範地上遛鈴動作要領。 5. 請兒童進行地上遛鈴。 6. 待兒童較為熟練後，可在地上放置數個標誌筒當障礙物，讓兒童練習來回穿梭遛鈴。 活動二：繞繩練習 1. 教師講解並示範各種繞繩方式。 2. 請兒童進行各種繞繩練習。 活動三：練習地面起鈴 1. 教師講解並示範地面起鈴動作要領。 2. 請兒童練習地面起鈴。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元四運動萬花筒 活動4棍上精靈	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 5/24-5/30	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈 活動一：練習基本運鈴動作 1. 教師講解並示範基本運鈴動作要領。 2. 請兒童練習基本運鈴動作，教師居間巡視指導。 活動二：交叉繩一開繩 1. 教師講解並示範交叉繩轉為開繩運鈴的動作要領。 2. 請兒童練習交叉繩轉為開繩運鈴動作。 活動三：練習金雞上架 1. 教師講解並示範金雞上架動作要領。 2. 請兒童練習金雞上架。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 5/31-6/6	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。	單元五水中悠游 活動 1 水中安全 活動一：討論如何挑選合適的游泳裝備 1. 教師說明：游泳前要挑選適合自己的裝備，才能快樂的體驗水中活動。 2. 請兒童自由發表挑選游泳裝備的方法。 3. 教師統整兒童的意見並說明正確的挑選方式。 活動二：了解泳池的安全規定 1. 請兒童發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2. 教師提問並請兒童發表，在游泳活動時，要如何避免發生危險。 3. 教師統整兒童的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項。 活動三：介紹入水步驟 1. 教師帶領兒童進行暖身活動。 2. 教師說明入水四步驟。 3. 教師提醒兒童，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。 活動四：討論入水不適的處理及游泳後的保健 1. 請兒童發表，自己或他人游泳時，曾有哪些身體不舒服的情況。 2. 教師引導兒童思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？ 3. 教師統整並說明：身體不舒服時，不要慌亂，要盡早呼救，但千萬不可將求救當玩笑。 4. 教師引導兒童發表：游泳結束後要做到哪些保健事項。 5. 教師統整並說明：游泳結束後要記得保暖，以免感冒；以清水沖洗身體，避免消毒水的傷害；在水中受的外傷都應消毒上藥。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元五水中悠游 活動 1 水中安全	發表 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 6/7-6/13	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。	單元五水中悠游 活動 2 水中漫步 活動一：練習水中移動 1. 教師講解並示範扶壁移動要領：雙手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。 2. 請兒童練習扶壁移動，並體驗水中和陸地移動之差異。 3. 請兒童四人一組，進行搭肩移動練習。 4. 教師講解並示範徒手移動要領：兩手在水面平舉，向前、向後，向兩側移動。 5. 請兒童練習徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺。 6. 待兒童動作較為熟練後，教師帶領其在淺水區進行水中跑步比賽。 活動二：支援前線遊戲 1. 教師說明活動規則。 2. 請兒童分組進行支援前線遊戲。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 6/14-6/20 (第二次定期評量)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	單元五水中悠游 活動 3 水中探險 活動一：進行水上吹球 1. 教師在岸邊講解並示範閉氣三步驟。 2. 請兒童練習閉氣。 3. 教師說明水上吹球活動規則。 4. 請兒童進行水上吹球。 5. 待兒童動作較為熟練後，教師可加長距離，或進行分組接力競賽，以增加學習樂趣。 活動二：練習閉氣 1. 待兒童熟練閉氣的方法後，再引導其進行捧水洗臉、沖水閉氣的練習。 2. 請兒童入水，體驗臉和頭入水閉氣的感覺。 3. 若時間允許，教師可將兒童分組，進行閉氣比賽。 活動三：進行潛水艇遊戲 1. 教師講解潛水艇遊戲的活動規則。 2. 請兒童分組進行潛水艇遊戲。 活動四：水中尋寶遊戲 1. 教師講解水中尋寶遊戲的活動規則。 2. 請兒童分組進行水中尋寶遊戲。 活動五：介紹耳朵進水的處理方法 1. 教師提問並引導兒童發表，耳朵進水時該如何處理。 2. 教師統整兒童的意見，並說明正確的處理方式。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元五水中悠游 活動 3 水中探險	實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 6/21-6/27	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動 活動一：練習扶壁漂浮 1. 教師說明：水有浮力，人若能在水中放輕鬆，則能在水面漂浮。 2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3. 請兒童在淺水區進行扶壁漂浮練習。 活動二：練習水母漂 1. 教師引導兒童離開池壁，嘗試在原地進行簡單的漂浮動作。 2. 教師講解並示範抱膝、不抱膝水母漂動作要領。 3. 請兒童練習兩種漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動三：練習移動漂浮 1. 教師說明：透過蹬地或蹬牆的動作，可讓漂浮產生移動的力量。 2. 教師講解並示範蹬地、蹬牆移動漂浮動作要領。 3. 請兒童分組練習兩種移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動四：進行水中造型遊戲 1. 教師講解水中造型遊戲的活動規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。 2. 請兒童在水中嘗試變化各種造型。 活動五：綜合活動 1. 教師表揚表現優異的兒童。 2. 教師說明：游泳後要沖洗並擦乾身體，以保持個人衛生。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 6/28-7/4	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動 活動一：練習扶壁漂浮 1. 教師說明：水有浮力，人若能在水中放輕鬆，則能在水面漂浮。 2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3. 請兒童在淺水區進行扶壁漂浮練習。 活動二：練習水母漂 1. 教師引導兒童離開池壁，嘗試在原地進行簡單的漂浮動作。 2. 教師講解並示範抱膝、不抱膝水母漂動作要領。 3. 請兒童練習兩種漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動三：練習移動漂浮 1. 教師說明：透過蹬地或蹬牆的動作，可讓漂浮產生移動的力量。 2. 教師講解並示範蹬地、蹬牆移動漂浮動作要領。 3. 請兒童分組練習兩種移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動四：進行水中造型遊戲 1. 教師講解水中造型遊戲的活動規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。 2. 請兒童在水中嘗試變化各種造型。 活動五：綜合活動 1. 教師表揚表現優異的兒童。 2. 教師說明：游泳後要沖洗並擦乾身體，以保持個人衛生。	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	實際演練 課堂問答	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第一學期四年級健康與體育領域課程計畫

設計者：四年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 66 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。
2. 透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。
3. 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。
4. 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。
5. 引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。
6. 從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。
7. 透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。
8. 透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。
9. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。
10. 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。
11. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 8/25-8/31	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動一：練習傳接球動作 1. 教師講解並示範肩上傳球動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師講解接低球、接高球動作要領。 4. 請學生分組進行練習。 5. 操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。 活動二：8 字形傳接練習 1. 教師示範傳接動作及 8 字形傳球路徑。 2. 請學生四人一組進行練習。 活動三：擊牆傳接 1. 教師講解並示範擊牆傳接動作要領：球擊牆高度約在腰、胸之間，接球時要判斷球彈地位置及方向後再接球。 2. 請學生進行練習。 活動四：穿過呼拉圈 1. 教師講解並示範穿過呼拉圈傳接動作。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：跟著球兒轉 1. 教師說明：活動進行的目的是要練習快速移位，隨時正面面對球。 2. 教師講解並示範轉身移位，以及外圈傳球路徑要領。 3. 請學生分組進行練習。 活動六：簡易躲避球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 9/1-9/7	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元一、球兒攻防戰 活動1 閃躲高手 活動2 排球樂 活動1 閃躲高手 活動一：複習攻防練習 1. 教師講解傳接球與閃躲要領。 2. 請學生4~6人一組，輪流在內、外場，進行攻擊、閃躲練習。 活動二：方陣躲避球遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動2 排球樂 活動一：球感練習 1. 教師說明：運用不同的器材可降低擊球的難度。 2. 教師引導學生利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。 活動二：球兒高飛 1. 教師講解並示範排球拋接球感練習。 2. 請學生練習各種拋接動作。 3. 待動作純熟後，教師可引導學生進行分組競賽或個人賽。 活動三：大風吹 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：擊球樂 1. 教師講解活動方式：以單、雙手進行手腕擊球，盡量不要讓球落地。 2. 請學生進行練習。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元一、球兒攻防戰 活動1 閃躲高手 活動2 排球樂	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 9/8-9/14	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂 活動一：低手傳球 1. 教師講解並示範低手傳球動作要領。 2. 請學生進行低手傳球動作練習，教師巡視行間，即時糾正錯誤動作 3. 請學生兩人一組互相觀摩與練習。 活動二：擊反彈球 1. 教師講解活動方式：將球上拋，球於身體前落地反彈後擊球。 2. 請學生進行練習。 活動三：定位傳球 1. 教師講解活動方式：一人拋球，三到五人輪流以低手傳球動作擊球給拋球者。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：移位擊球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：彈跳排球 1. 教師講解彈跳排球活動規則。 2. 請學生分組進行彈跳排球。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 9/15-9/21	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【性別平等教育】1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。	單元二、 籃球球來瘋 活動 1 球感百分百 活動一：持球球感練習 1. 教師說明籃球運動的樂趣，藉以引起學生的學習動機。 2. 教師講解並示範左右手相互撥球、持球繞頸、持球繞腳、腰部繞球，以及胯下 8 字形繞球動作技巧。 3. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 活動二：拋球球感練習 1. 教師講解並示範單手拋球單手接、單手換手拋接、拍掌接球、坐著拋球起立後接球動作技巧。 2. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 活動三：運球球感練習 1. 教師講解並示範坐姿單手運球、坐姿左右手交換運球，以及坐姿腿間 V 字三點運球動作技巧。 2. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式運球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 活動四：雙人球感練習 1. 教師講解並示範雙人轉身傳球、雙人頭頂胯下傳球，以及多人單手傳球動作技巧。 2. 請學生分組逐項操作各式傳球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元二、 籃球球來瘋 活動 1 球感百分百	實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 9/22-9/28	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元二、 籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契 活動一：傳接球練習 1. 教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊力量，才能將球穩穩接住。 2. 教師講解並示範地板傳球、過頂傳球、胸前傳球、單手肩上傳球動作要領。 3. 請學生分組進行練習。 4. 教師鼓勵學生以不同傳球動作進行傳接球練習。 活動二：原地三角傳球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 活動三：星形傳球 1. 教師講解活動方式。 2. 學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 活動四：快遞傳球 1. 教師講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 待動作熟練後，教師可指定傳球動作或方向，請學生再次進行遊戲。 活動五：七手八腳 1. 教師講解活動方式：三人一組，兩人傳球一人在中間抄截，傳球者被抄球後兩人即角色互換，以相互練習。 2. 鼓勵學生嘗試用各種方法傳球，不讓中間抄截者抄到球。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元二、 籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	自我評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 9/29-10/5	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場 活動一：原地運球 1. 教師講解運球動作在籃球運動中的重要性，以引起學生學習興趣。 2. 教師講解並示範運球的動作要領。 3. 請學生練習右手運球、左手運球，以及左右手交換運球動作。 活動二：高度變化運球 1. 教師講解並示範高運球及低運球的動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師引導學生隨著哨音長短，練習高、低變化運球。 活動三：行進間直線運球及收球 1. 教師講解並示範行進間運球動作要領。 2. 請學生依據教師示範，逐步操作。 3. 教師講解並示範收球動作。 4. 請學生進行練習。 活動四：運球接力 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生進行練習。 活動五：曲線運球 1. 教師講解並示範曲線運球動作技能。 2. 請學生分組練習。 3. 教師亦可變化活動方式，讓學生回程時練習直線運球及收球動作。 活動六：個人移位運球 1. 教師講解並示範方向變化運球的運用及動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 待動作熟練後，教師可運用哨音和口令，引導學生變化運球方向。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	自我評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 10/6-10/12	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場 活動 4 急救小達人 活動 3 縱橫球場人 活動一：行進間繞圓運球 1. 教師講解並示範行進間繞圓運球的動作要領。 2. 請學生運用籃球場的中圈或是罰球圈，分組練習順時針及逆時針的運球動作。 活動二：運球紅綠燈 1. 教師說明遊戲規則並將全班分成 2 到 3 組。 2. 教師講解遊戲的目的及運球技能。 3. 請學生分組進行遊戲。 活動 4 急救小達人 活動一：經驗分享 1. 教師引導學生發表：曾看過或發生過哪些運動傷害狀況？當時有做緊急處理嗎？ 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動二：討論造成運動傷害的狀況及如何預防。 1. 教師引導學生了解「預防重於治療」的觀念，並提醒其運動時要注意安全，以減少傷害的發生。 2. 教師提問並引導學生發表：可能造成運動傷害的狀況有哪些？ 3. 請學生分組討論並發表各狀況的預防方法。 活動三：經驗分享 1. 教師提問並請學生自由發表：曾有流鼻血的經驗嗎？當時是如何處理的？ 2. 教師統整學生的意見。 活動四：流鼻血處理步驟 1. 教師講解並示範流鼻血的正確處理步驟，以及各步驟的作用。 2. 請學生演練流鼻血的處理步驟。 活動五：PRICE 1. 教師講解 PRICE 的意義。 2. 教師講解並示範 PRICE 各步驟的功用、目的，以及注意事項。 3. 教師講解急救後的正確處理方式。 4. 請學生演練 PRICE 各步驟。	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場 活動 4 急救小達人	實作評量 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 10/13-10/19	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點 活動一：反應遊戲 1. 教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。 2. 教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成高速的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。 活動二：推蹬遊戲 1. 教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2. 教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重覆四次後，再換腳做同一動作。 3. 請學生進行練習。 4. 教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。 活動三：跨步遊戲 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。 活動四：站立式起跑 1. 教師說明站立式起跑的動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生起跑後加速要領。 4. 請學生自行練習，教師視狀況予以指導。 活動五：追逐遊戲 1. 教師講解追逐遊戲活動規則。 2. 請學生分組進行活動。 活動六：點將短跑賽 1. 教師講解點將短跑賽活動規則。 2. 請學生分組進行活動。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	課堂問答 觀察評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 10/20-10/26	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。	單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力 活動一：傳接棒動作要領 1. 教師介紹常見的接力跑項目。 2. 教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項。 3. 請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 活動二：原地傳接棒 1. 教師說明原地傳接棒活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接後，全體向後轉，再練習一次。 活動三：慢跑傳接棒 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生逐漸增加傳接棒速度，學習傳接棒距離的控制。 4. 教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。 活動四：接力賽 1. 請學生進行四百公尺的接力賽。 2. 師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 3. 教師引導學生討論如何增加團隊默契。 4. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動五：討論何謂運動精神 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？ 3. 教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4. 教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 10/27-11/2 (第一次定期評量)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂 活動一：練習助跑技巧 1. 教師說明跳箱運動是體操活動項目之一，並介紹相關器材與技巧。 2. 教師引導學生複習起跑的技能，並說明跳箱運動的助跑類似起跑動作。 3. 教師講解並示範助跑練習動作要領。 4. 請學生進行練習。 5. 教師講解並示範踏板練習動作要領。 6. 請學生進行練習。 7. 教師講解與示範兔跳練習的動作要領。 8. 請學生進行練習。 活動二：練習撐箱技巧 1. 教師講解並示範撐箱動作要領。 2. 請學生進行撐跳練習。 3. 請學生三人一組進行練習。 活動三：練習騰躍動作 1. 教師引導學生複習撐跳動作，再進行原地踩踏板、撐箱和分腿動作。 2. 教師講解並示範跳馬背動作要領。 3. 請學生兩兩分為一組，輪流試作，並提醒學生安全性。 4. 教師講解並示範分腿騰躍動作要領。 5. 教師宜提醒學生落地時膝蓋要微彎，雙手平舉在前，保持落地的穩定性。 6. 請學生輪流進行練習，教師在一旁進行協助與保護。 活動四：橫箱分腿騰躍動作 1. 教師引導學生複習跳馬背動作。 2. 教師講解並示範橫箱分腿騰躍動作要領。 3. 請學生輪流練習，教師在一旁保護。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 11/3-11/9	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能 活動一：認識健康體適能 1. 教師說明：體適能是指身體適應生活、運動和環境的能力。良好的體適能，可以增加抵抗力和生活適應能力，擁有較佳的精神體力來參與學習。 2. 教師介紹講解五項體適能要素相關知識。 活動二：進行體適能檢測 1. 教師引導學生複習體適能檢測方法。 2. 教師引導全班進行體適能檢測。 3. 教師說明：體適能檢測有助於了解自己的體適能表現，並作為選擇身體活動的參考。 活動三：討論促進體適能的方法 1. 教師引導學生思考並發表，在校園、社區或家中，可以做哪些身體活動呢？平時運動參與的情形如何？ 2. 教師統整學生的意見，並說明活力 210 的目標，鼓勵大家一週至少累積 210 分鐘的運動時間。 活動四：介紹教育部體適能網站及健康體育護照 1. 教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」，以及網站內提供的相關資訊。 2. 教師引導學生複習體適能要素。 3. 教師說明健康體育護照、運動大撲滿的使用方法與功能：透過輸入自己的身分證字號和學號，可以了解身高、體重的變化，也能記錄體適能表現與每天的運動時間。 4. 透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能	實作評量 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 11/10-11/16	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元四、一起來運動 活動 2 能屈能伸 活動一：認識柔軟度的意義 1. 教師帶領學生進行暖身運動。 2. 教師說明：柔軟度是關節活動的範圍和肌肉伸展程度，柔軟度良好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。 活動二：單人伸展運動 1. 教師說明：伸展運動可成為很多運動前的暖身操，每個動作至少須停留 20~30 秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。 2. 教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 3. 請學生練習徒手單人伸展運動。 活動三：雙人伸展運動 1. 教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 2. 請學生分組進行徒手雙人伸展運動。 活動四：毛巾伸展操 1. 教師講解並示範毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。 2. 教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持 20~30 秒。 3. 教師鼓勵學生自創其他毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。 活動五：跳繩伸展操 1. 教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折 2 次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。 2. 教師講解並示範跳繩伸展動作要領。 3. 請學生進行練習。	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元四、一起來運動 活動 2 能屈能伸	實作評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 11/17-11/23	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【人權教育】1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。	單元四、一起來運動 活動3「繩」采奕奕 活動一：單人跳繩 1. 教師講解並示範後迴旋跳、開合跳、蹲跳、交叉甩繩跳動作要領。 2. 教師強調甩繩應以手腕繞動為主。 3. 請學生個別散開進行練習，教師居間指導。 活動二：闖關遊戲 1. 教師說明此遊戲為綜合考驗，並鼓勵學生完成。 2. 教師示範各關動作，並講解遊戲規則。 3. 請學生輪流進行闖關遊戲。 4. 教師鼓勵動作不熟練的學生，利用課餘時間加強練習。 活動三：雙人跳繩 1. 教師講解並示範各式動作要領。 2. 請學生分組進行雙人跳繩。 活動四：團體長繩跳 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：橫掃千軍 1. 教師示範動作，並講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師引導學生發表致勝秘訣。 4. 請學生依據所發表的致勝秘訣，再玩一次。 活動六：雙人馬車 1. 教師示範動作，並講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元四、一起來運動 活動3「繩」采奕奕	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 11/24-11/30	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元四、一起來運動 活動 4 體能大挑戰 活動一：進行體適能挑戰活動，並評估其功能 1. 教師介紹四項體能挑戰活動，並逐一示範動作。 2. 請全班分為四組，負責協助布置場地和準備器材。 3. 先請自願的學生擔任關主，再將全班分成數組，進行挑戰活動。 4. 挑戰者完成後，要讓擔任關主者有機會進行挑戰。 5. 教師引導學生分享挑戰結果，並評估四關活動所促進的體適能要素為何。 6. 教師統整：要促進體適能除了透過體驗之外，更須多參與相關活動，養成規律的運動習慣。 活動二：認識身體活動與肢體發展的關係 1. 教師講解為何四年級要進行體適能檢測，包括：身體發展已接近成熟，同時具備體適能知識。 2. 教師鼓勵學生善用自己身體發展的特質，培養運動興趣，並努力為身體健康和生長發展，從事有益的身體活動。 3. 教師說明：運動是肢體能力的表現，也是幫助成長、發揮身體潛能的最佳方法。平時應該多參與不同的運動，促進身心發展。尤其即將邁入青春期的現在，更可以透過運動讓身體功能發揮更大的空間。 4. 教師引導學生分組討論各項運動參與的功能，並進一步發表要如何參與類似活動。 5. 教師統整學生的意見並進行補充說明。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元四、一起來運動 活動 4 體能大挑戰	實作評量 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
15 12/1-12/7	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 融入【健康促進議題】	單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家 活動 2 寶貝我的牙齒 活動 1 護眼小專家 活動一：體驗近視所造成的不便 1. 請學生戴上自製眼鏡，進行近視體驗活動。 2. 教師請學生分享戴上眼鏡走路、跳躍，和沒戴眼鏡有什麼不同？眼睛看不清楚時，生活上會有哪些不方便之處？ 3. 教師引導學生討論近視對日常生活的影響，並強調視力保健的重要性。 活動二：檢討自己的用眼習慣 1. 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果，並請做過視力複檢的學生分享就醫經驗。 2. 教師說明：造成近視最主要的原因是「長時間」、「近距離」等錯誤的用眼行為。 3. 請學生誠實反省是否有錯誤的用眼習慣。 活動三：實踐護眼行為 1. 教師引導學生討論如何做到護眼行為。 2. 引導學生演練正確的用眼行為。 3. 教師提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。 活動四：進行眼球運動 1. 教師說明：進行眼球運動及遠眺休息，可以放鬆眼睛周圍的肌肉。 2. 教師帶領學生眼球運動。 3. 教師強調近距離用眼三十分鐘後，就應該讓眼睛充分休息以預防近視。 活動 2 寶貝我的牙齒 活動一：認識咬合不正及齒列矯正 1. 教師說明牙齒咬合不正的影響。 2. 教師說明齒列矯正的功用。 3. 教師強調 7~11 歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。 活動二：認識牙齒的種類和功能 1. 請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題。 2. 教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。 活動三：示範清潔牙縫的方法 1. 教師說明使用牙線的方法。 2. 教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。 活動四：演練如何使用牙線潔牙 1. 請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。 2. 使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。 3. 請學生發表以牙線潔牙的感覺。 4. 教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家 活動 2 寶貝我的牙齒	自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
16 12/8-12/14	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元五、健康守護者 活動3 流感追緝令 活動4 探索過敏 活動3 流感追緝令 活動一：分享感冒經驗 1. 請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。 2. 教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。 活動二：流感常識搶答 1. 教師將全班分成兩組進行搶答遊戲。 2. 教師嘉獎優勝組別，並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。 活動三：討論自我管理及照護方法 1. 針對「得了流感應不應該上學？」進行澄清問答。 2. 教師說明罹患流感、感冒的自主管理及自我照護方法。 活動四：認識禽流感 1. 教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像 H5N1、H7N9 也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。 2. 師生共同討論禽流感的預防方法。 活動五：進行防疫大作戰遊戲 1. 教師說明遊戲規則。 2. 遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。 3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動4 探索過敏 活動一：分享過敏經驗 1. 教師調查班上罹患過敏的學生，並請他們發表相關經驗。 2. 教師說明過敏的原因及常見症狀。 3. 請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未患過敏者要對其展現關懷。 活動二：探討過敏性氣喘的原因及照顧方法 1. 教師說明誘發過敏性氣喘的原因。 2. 請患有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。 3. 教師透過問答澄清有關過敏性氣喘的觀念。 活動三：探討遠離過敏的方法 1. 教師說明常見的過敏原。 2. 請學生自由發表避免引發過敏的方法。 3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動四：探討過敏自我照顧方法 1. 教師說明透過過敏原檢測，可以找出自己對哪些東西過敏。 2. 教師透過問答澄清有關過敏自我照顧的觀念。 3. 請患有過敏的學生發表自我照顧的方法。 4. 教師統整：要避免過敏發作，除了不接觸過敏原，耐心接受治療之外，對過敏也要有正確的認知，才能做好身體保健。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元五、健康守護者 活動3 流感追緝令 活動4 探索過敏	觀察評量 自我評量 課堂問答 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 12/15-12/21	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。 融入【健康促進議題】	單元五、健康守護者 活動 5 就醫停看聽 活動一：選擇正確的就醫途徑 1. 教師調查班上學生在生病時的處理方法。 2. 請曾經用過喝符水、收驚等民俗療法的學生分享經驗。 3. 教師說明民俗療法的療效長久以來一直有許多可議之處，對於民俗療法的規定，衛生福利部有以下公告： (1) 以傳統方法外敷膏藥或外敷生草藥的習用方式，但不涉及接骨或交付內服藥物。 (2) 以傳統的指壓、刮痧、收驚、神符等方式，對人體疾病的處置行為，但未使用藥品。 4. 教師統整：民俗療法不列入正規的醫療管理範圍，為了個人健康著想，還是到立案的醫療院所就醫為宜。 活動二：探討正確就醫的重要性 1. 請學生自由發表生病未正確就醫可能造成哪些後果。 2. 教師以實例或課本上的例子，說明生病時誤信偏方可能延誤治療時機、危害身體健康甚至生命安全等。 3. 教師統整：生病時應該依循正確管道就醫，以免延誤病情。 活動三：討論如何選擇合格的醫療院所 1. 教師說明如何選擇合格的醫療院所。 2. 教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。 活動四：搜尋健康相關資訊 1. 教師說明為了更清楚就醫的權利與義務，可以上網蒐集相關的健康資訊。 2. 教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。 活動五：討論全民健康保險的精神 1. 教師取出健保卡，詢問學生是否有自己的健保卡？ 2. 教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。 3. 教師說明健保的精神。 4. 教師強調珍惜健保的重要觀念。 5. 教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元五、健康守護者 活動 5 就醫停看聽	觀察評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 12/22-12/28	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。	單元六、防災小尖兵 活動1 事故傷害知多少 活動一：討論事故傷害的成因 1. 教師說明：事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。 2. 請學生說一說自己曾經看過或聽過的事故傷害。 3. 教師強調大部分的事故傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。 活動二：發表預防事故傷害的做法 1. 教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。 2. 教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。 3. 請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。 4. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：探討事故傷害案例 1. 教師敘述事故傷害案例。 2. 教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？ 3. 教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。 活動四：討論事故案例的預防方法 1. 請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？ 2. 請各組推派代表上臺發表討論結果。 3. 教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。 4. 教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元六、防災小尖兵 活動1 事故傷害知多少	課堂問答 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 12/29-1/4	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間 活動一：介紹火災案例 1. 教師介紹時事報導。 2. 請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？ 3. 教師統整：造成火災的可能原因包括。 活動二：討論火場逃生須知 1. 教師說明造成火災死亡的最大原因，是由於人們缺乏火場逃生的知識。 2. 教師引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。 活動三：演練火場逃生技巧 1. 將全班分成數組，演練火場逃生技巧。 2. 教師綜合歸納。 活動四：演練燒燙傷急救 1. 教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。 2. 燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。 3. 請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。 4. 教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。 活動五：居家防火安全診斷 1. 教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。 2. 請學生診斷家中的防火安全措施。 3. 教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。 4. 教師指導學生演練滅火器的使用方法。 5. 教師統整：居家防火措施如果有不符安全的項目，要記得請家人設法改善。 活動六：防火知識問答 1. 教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 2. 教師鼓勵表現優異的學生，並提醒全班要養成時時注意所處環境的防火安全。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間	自我評量 實作評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 1/5-1/11	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 融入【國防教育】	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動 活動一：介紹地震造成的災害 1. 教師說明地震是臺灣常見的天然災害之，並請學生自由發表經歷過的地震及當時的感受。 2. 教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 3. 教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。 4. 教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 活動二：討論地震發生時的應變方法 1. 教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行走、在車上……，該如何因應呢？ 2. 教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 3. 教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。 活動三：擬訂居家逃生計畫 1. 教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。 2. 師生共同討論居家防震措施。 3. 教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。 活動四：設計避難包 1. 教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。 2. 請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 3. 請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。 4. 教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	實作評量 課堂問答 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 1/12-1/18 (第二次定期評量)	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元六、防災小尖兵 活動4 可怕的颱風 活動一：發表颱風帶來的災害 1. 教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？ 2. 教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。 活動二：討論防颱措施 1. 請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？ 2. 請各組推選代表上臺報告討論結果。 3. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：討論颱風來臨時的緊急應變 1. 教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？ 2. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：進行狀況劇 1. 請學生演出狀況劇。 2. 教師提問並請學生自由發表：颱風天外出可能遇到什麼危險？ 3. 教師統整：颱風天應待在家中較為安全，非必要時不可外出。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元六、防災小尖兵 活動4 可怕的颱風	課堂問答 發表 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
22 1/19-1/25	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元六、防災小尖兵 活動4 可怕的颱風 活動一：發表颱風帶來的災害 1. 教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？ 2. 教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。 活動二：討論防颱措施 1. 請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？ 2. 請各組推選代表上臺報告討論結果。 3. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：討論颱風來臨時的緊急應變 1. 教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？ 2. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：進行狀況劇 1. 請學生演出狀況劇。 2. 教師提問並請學生自由發表：颱風天外出可能遇到什麼危險？ 3. 教師統整：颱風天應待在家中較為安全，非必要時不可外出。	3	翰林版國小健康與體育4上教材 單元六、防災小尖兵 活動4 可怕的颱風	課堂問答 發表 自我評量	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第二學期四年級健康與體育領域課程計畫

設計者：四年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 63 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動——樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。
2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。
3. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。
4. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。
5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。
6. 藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。
7. 透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。
8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。
9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。
10. 均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3~6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。
11. 中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。

12. 除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。
13. 探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。
14. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。
15. 透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 2/9-2/15	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花 活動一：各式接球動作 1. 教師講解並示範接球動作要領。 2. 請學生兩人一組，依序練習高飛球、平飛球和滾地球的接球動作。 3. 教師講解並示範踩壘跨步接球動作。 4. 請學生練習踩壘跨步接球動作。 活動二：薪火相傳 1. 教師說明活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：高空轟炸 1. 教師說明高空轟炸活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動四：握棒動作練習 1. 教師講解並示範握棒動作。 2. 教師講解一桿進洞活動方式。 3. 請學生進行練習。 活動五：揮棒動作練習 1. 教師說明：揮棒前，先調整擊球座約至腹部高度。 2. 教師示範揮棒的連續與分解動作。 3. 請學生分組練習。 活動六：揮擊練習 1. 教師講解大掌出擊動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師講解命中紅心動作要領。 4. 請學生進行練習。 活動七：攻防綜合練習 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 2/16-2/22	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花 活動一：攻防綜合練習 1. 教師引導學生複習攻防綜合練習。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：進行棒球五分衛 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：打擊樂 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 2/23-2/29	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂 活動一：握拍法 1. 教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。 2. 教師引導學生練習直拍、橫拍握法。 3. 請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導。 活動二：控球練習 1. 教師逐一示範持拍停球、落地擊球、連續擊球、正、反拍連續擊球、對牆擊球動作，並講解其要領。 2. 請學生依序進行練習。 3. 教師講解並示範對牆擊球動作要訣。 4. 請學生進行練習。 5. 教師引導學生嘗試，在各項擊球活動中連續擊球，並計算擊球數。 活動三：你來我往 1. 教師講解你來我往活動方式。 2. 請學生分組，進行活動。 3. 教師適時提醒學生腳步要隨來球移位。 活動四：神射手 1. 教師講解神射手活動方式。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 教師於各組巡視，並適時提醒學生擊球時注意控制力道及方向。 4. 請學生發表自己的最佳成績。 活動五：擊球樂 1. 教師講解擊球樂活動方式。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 待活動結束後，請學生發表自己連續擊球的最佳成績。 活動六：交互擊球 1. 教師講解交互擊球活動方式。 2. 請學生兩人一組，輪流進行練習。 3. 待活動結束後，請學生發表自己組別連續擊球的最佳成績。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂	實際演練 自我評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 3/1-3/7	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈 活動一：直上青雲 1. 教師講解並示範直上青雲動作要領。 2. 請學生練習直上青雲動作。 活動二：金蟬脫殼 1. 教師講解並示範金蟬脫殼的動作要領。 2. 請學生練習金蟬脫殼動作。 活動三：蜻蜓點水 1. 教師講解並示範蜻蜓點水的動作要領。 2. 請學生練習蜻蜓點水動作。 活動四：抬頭望月 1. 教師講解並示範抬頭望月的動作要領。 2. 請學生練習抬頭望月動作。 活動五：進行展演 1. 教師複習直上青雲、金蟬脫殼、蜻蜓點水、抬頭望月等動作要領。 2. 請學生練習四項扯鈴動作。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 4. 教師引導學生串連四項扯鈴動作並上臺進行展演。 5. 教師請臺下觀摩的學生對表演者進行回饋與鼓勵。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈	課堂問答 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 3/8-3/14	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 活動一：武術介紹 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。據統計，著名的拳術共有一百多種。 學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 活動二：預備式 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動三：弓馬站樁 1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動四：立拳劈掌 1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動五：立拳上架 1. 教師講解並示範立拳上架動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動六：砍掌前擋 1. 教師講解並示範砍掌前擋動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動七：砸拉砍掌 1. 教師講解並示範砸拉砍掌動作要領。 2. 請學生進行練習。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍	課堂問答 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 3/15-3/21	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 活動 5 社區運動資源 活動 4 臥虎藏龍 活動一：撐掌提膝 1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動二：還原 1. 教師講解並示範還原動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動 5 社區運動資源 活動一：複習社區運動資源概念 1. 教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。 2. 教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。 3. 教師說明四種不同型態的社區資源。 活動二：分享社區運動資源的參與經驗 1. 教師介紹社區運動資源利用和參與範例。 2. 引導學生分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。 3. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：認識運動消費服務概念 1. 教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。 2. 教師引導學生發表：自己居住的社區中有哪些販賣運動產品的店家。 活動四：了解正確的運動消費的概念 1. 教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？ 2. 教師說明運動消費三部曲。 3. 請學生發表自己的運動消費經驗。 4. 教師提問並引導學生發表消費三部曲之重要性或意義。 5. 請學生演練正確的消費運動方法。 6. 教師進行統整。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 活動 5 社區運動資源	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 3/22-3/28	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元二、足下風雲 活動1「毬」健美 活動一：基本毬法 1. 教師講解並示範持毬方式。 2. 教師引導學生將毬子停放在手指上，並嘗試輕拋，感受毬子的特性。 3. 教師講解並示範撿毬動作。 4. 請學生練習撿毬動作。 活動二：停毬 1. 教師講解並示範手背、拳頭、手指和額頭的停毬動作。 2. 請學生個別練習。 3. 教師提問：還可以用身體哪些部位停毬？ 4. 請學生發揮創意運用身體其他部位練習停毬。 活動三：碰碰樂 1. 教師引導學生利用硬紙板或木板，向上拍擊毬子。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行遊戲。 活動四：守護城池 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動五：命中目標 1. 教師引導學生利用氣球進行練習活動。 2. 教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 3. 待熟練後，教師引導學生在毬子上繫細繩，練習前項各種踢氣球動作。 活動六：踢毬練習 1. 教師講解並示範踢毬動作要領。 2. 請學生練習踢毬動作。 活動七：踢毬遊戲 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動八：闖關遊戲 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生依序進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元二、足下風雲 活動1「毬」健美	實際演練 參與度評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 3/29-4/4	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元二、足下風雲 活動 2 控球高手 活動一：挑球 1. 教師講解並示範挑球的動作要領。 2. 教師引導學生進行個人或分組練習 3. 教師於各組巡視，並提醒學生進行踢球練習時，應保持身體平衡。 活動二：停滾地球講解 1. 教師說明並示範停滾地球的動作要領。 2. 教師引導學生 2 至 4 人一組，分別進行足內側及足底停滾地球動作練習。 3. 教師於各組巡視，並提醒學生進行停球練習時，應迎向來球方向。 活動三：停彈跳球練習 1. 教師講解並示範以足底及足內側部位停彈跳球的動作要領。 2. 請學生自己拋球，練習足底及足內側停球。 3. 教師引導學生 2 至 4 人一組，相隔約 2 公尺，進行足內側及足底停彈跳球練習。 4. 教師於各組巡視，並提醒學生剛開始練習時，可先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。 活動四：你拋我停 1. 教師講解你拋我停活動方式。 2. 教師於各組巡視，並提醒學生進行遊戲時，應先判斷來球方向及高度，再選擇停球方式。	3	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元二、足下風雲 活動 2 控球高手	實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 4/5-4/11	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元二、足下風雲 活動 3 足球金童 活動一：三角傳球 1. 教師講解三角傳球活動方式。 2. 教師引導學生分組進行練習。 活動二：傳球跑位 1. 教師講解傳球跑位活動方式。 2. 教師引導學生 4 至 8 人一組，進行練習。 活動三：搶球大賽 1. 教師講解搶球大賽活動方式。 2. 請學生進行遊戲。 活動四：兩人傳球前進 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：攔截傳球 1. 教師講解攔截傳球活動方式。 2. 請學生進行遊戲。 活動六：端線足球比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行端線足球比賽。	3	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元二、足下風雲 活動 3 足球金童	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 4/12-4/18 (第一次定期評量)	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元三、體適能加油站 活動 1 跳躍精靈 活動一：各種單腳跳的練習 1. 教師引導學生進行各式單腳跳練習。 2. 請學生進行練習。 活動二：越跳越遠 1. 教師說明越跳越遠活動方式。 2. 請學生進行練習。 活動三：彈跳 1. 教師說明彈跳活動方式。 2. 請學生進行練習。 活動四：跑格子跳 1. 教師說明跑格子跳活動方式。 2. 請學生進行練習。 活動五：踏跳躍 1. 教師引導學生先練習跑一步，單腳跳，雙腳著地，以及跑三步，單腳跳，雙腳著地，再進行踏跳躍活動。 2. 教師說明踏跳躍活動方式。 3. 請學生進行練習。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元三、體適能加油站 活動 1 跳躍精靈	自我評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 4/19-4/25	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠 活動一：介紹立定跳遠 教師說明：立定跳遠能評估、檢測瞬發力。它在 1912 年前曾是奧運會比賽項目之一。 活動二：蹲跳起 1. 教師講解並示範蹲跳起動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動三：單腳交換跳 1. 教師講解並示範動作要領：上體正直，膝部伸直，兩腳交替向上跳起。 2. 請學生進行練習。 活動四：雙腳連續跳 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動五：雙腳左右側跳 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動六：跳箱立定跳遠 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生進行練習。 活動七：立定跳遠 1. 教師說明立定跳遠的動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動八：丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。	3	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠	實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 4/26-5/2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	單元三、體適能加油站 活動 3 規律運動好體力 活動一：熱身活動 1. 教師引導學生認識心跳及測量心跳率的方法：以食指和中指併攏量橈動脈或量頸動脈。 2. 請學生實際測量自己每分鐘的心跳次數，並由教師引導比較班上學生的心跳次數情形。 3. 教師說明：年齡、身體活動類型的差異，均會影響心跳次數。 活動二：體驗運動前後的心跳次數差異 1. 請學生測量安靜時每分鐘的心跳數。 2. 教師引導學生先進行簡易暖身運動。 3. 結束運動後，請學生立即測量心跳數，再進行原地踏步的緩和運動。 4. 請學生發表運動前、後，心跳數的差異。 5. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動三：了解有氧運動的種類和功能 1. 教師說明：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是全身性、長時間，強度不太高的運動，都是適合兒童的有氧運動。 2. 教師介紹有氧運動的種類。 3. 請學生發表：自己平日喜歡從事的有氧運動項目。 活動四：學習常用的腳部動作 1. 教師說明：配合節奏進行有氧舞蹈可以控制動作快慢。 2. 教師講解並示範腳部動作。 3. 請學生進行練習。 活動五：學習常用的手部動作 1. 教師講解並示範手部動作。 2. 請學生進行練習。 活動六：體驗有氧舞蹈 1. 教師講解從事有氧運動的注意事項。 2. 教師引導學生依序進行有氧舞蹈動作。 3. 教師引導學生發表從事有氧運動前、後的感覺有什麼不同？ 4. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 5. 教師說明：結合基本的腳部和手部動作，可以做出多種不同的有氧舞蹈動作，並鼓勵學生自行組合有氧舞蹈動作，和家人一起活動筋骨。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元三、體適能加油站 活動 3 規律運動好體力	課堂問答 發表 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 5/3-5/9	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	單元四、水中蛟龍 活動 1 夏日戲水安全 活動 2 漂浮滑行 活動 1 夏日戲水安全 活動一：戲水安全前言 1. 教師提問並請學生自由發表，夏日會在哪進行水上活動？有什麼好玩、有趣的經驗？是否曾經歷或看過危險意外的發生？ 2. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動二：了解水上活動飲食注意事項 1. 教師提問並引導學生自由發表，是否有吃太飽或餓肚子進行水上活動的經驗？當時的身體感受為何？ 2. 教師說明：(1) 吃太飽游泳會影響消化功能，還會產生胃痙攣，甚至嘔吐、腹痛等。(2) 飢餓時游泳容易發生頭暈乏力等現象。 3. 教師提醒學生，吃太飽或飢餓時不要下水，且一般來說飯後應休息 30 分鐘至 1 小時才可以進行運動。 活動三：學習補充水分原則 1. 教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時喝太多水或口渴的經驗？當時的身體感受為何？ 2. 教師說明補充水分的原則。 活動四：學習腿部抽筋處理步驟 1. 教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時發生腿部抽筋的經驗？當時的身體感受為何？ 2. 教師說明腿部抽筋的正確處理步驟。 3. 教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。 活動 2 漂浮滑行 活動一：雙人漂浮滑行 1. 教師講解雙人漂浮滑行動作要領，並和一名學生進行示範：兩人相互牽手，練習者身體伸直並放鬆，由另一人牽引向前。 2. 請學生兩人一組進行練習。 3. 待學生動作熟練後，再請其六人一組，分組練習。 活動二：漂浮前進 1. 教師講解並請學生一起示範推動漂動作。2. 請學生三人一組進行練習。 3. 教師說明並示範蹬牆漂動作。4. 請學生進行練習。 活動三：持物漂浮 1. 教師講解持物漂浮的練習目的，並示範抱球漂浮動作。2. 請學生進行練習。 3. 教師講解並示範手持空寶特瓶漂浮動作。4. 請學生進行練習。 活動四：漂浮高手 1. 教師講解活動方式。2. 請學生分組進行比賽。 活動五：過山洞 1. 教師講解活動方式。2. 請學生三人一組，輪流漂浮穿過兩人搭起的山洞。 活動六：水中遊戲 1. 教師講解活動方式。2. 請學生分組進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元四、水中蛟龍 活動 1 夏日戲水安全 活動 2 漂浮滑行	自我評量 實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 5/10-5/16	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	單元四、水中蛟龍 活動3 打水前進 活動一：扶岸、離岸打水 1. 教師講解並示範扶岸打水動作要領。 2. 請學生手扶岸邊、身體伸直，進行扶岸打水練習。 3. 待熟練後，請學生嘗試雙手輕推池畔，讓身體離開岸邊打水。 活動二：韻律呼吸 1. 教師講解並示範韻律呼吸。 2. 請學生進行練習。 活動三：扶岸打水換氣 1. 教師講解並示範扶岸打水換氣動作。 2. 請學生進行練習。 活動四：打水換氣 1. 教師講解並示範打水換氣動作要領。 2. 請學生利用浮板，進行打水換氣練習。 3. 練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。 活動五：引導打水 1. 教師講解引導打水動作要領。 2. 教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。 3. 練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。 活動六：打水接力 1. 教師說明打水接力活動規則。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元四、水中蛟龍 活動3 打水前進	實際演練 自我評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
15 5/17-5/23	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。 融入【健康促進議題】	單元五、飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素 活動 1 飲食新概念 活動一：介紹一日飲食建議量 1. 教師引導學生思考：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病，但是每天要吃多少，才可以獲得足夠、均衡的營養呢？ 2. 教師介紹 3~6 年級學童一日飲食建議量，並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。 3. 教師講解各類食物份量的估算方法。 活動二：討論一日飲食紀錄 1. 教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄：(1)六大類食物都吃到了嗎？(2)份量夠不夠？(3)怎麼做會更好？ 2. 教師統整學生的意見並補充說明。 3. 請學生分組，並以一位組員的一日飲食紀錄為例，進行評估。 4. 教師統整：學會估算一日飲食中各類食物的分量，可以避免吃得太多或太少，讓營養的攝取更均衡。 活動三：探討各年齡層的生理變化 1. 教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化。 2. 請學生發表：自己和家人處在哪個人生階段？有哪些不同的生理變化？ 3. 教師進行統整。 活動四：討論影響日需食物量的因素 1. 教師說明：每個人的食物需要量會隨年齡、性別及活動量的不同而有所差異。 2. 教師統整：一日飲食建議量只是通則，可以依據每個人年齡、活動量的不同，適當調整攝取的份量。 活動 2 拜訪營養素 活動一：認識營養素的來源及功用 1. 教師說明：各類食物中含有不同的營養素，主要有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。吃進肚子的食物經過消化後，營養素就會被人體吸收和利用。 2. 教師引導學生認識六大類食物分別提供了哪些營養素，以及不同的營養素分別有哪些功用。 3. 教師統整：六種營養素對人體有不同的作用和幫助，每種營養素都很重要。 活動二：找出主要營養素 1. 教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素。 2. 教師講解搶答遊戲規則。 3. 請學生進行遊戲。 4. 教師嘉勉優勝組別，並針對學生答錯的部分加以說明。 5. 教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。	3	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元五、飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素	自我評量 發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 5/24-5/30	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 融入【健康促進議題】	單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素 活動 3 體重控制有一套 活動 2 拜訪營養素 活動一：討論營養不良對健康的影響 1. 教師說明：缺乏正確的營養觀念和飲食習慣，容易造成營養不均。 2. 教師引導學生思考自己的體重是否有過重或過輕的問題？ 3. 教師徵求自願者作為討論案例，並引導學生發表：體重過重或過輕是什麼原因造成的？對健康有什麼不好的影響？以及要如何改善？ 4. 教師統整學生意見並補充說明。 活動二：發表幫助生長發育的方法 1. 請學生就所蒐集的資料，發表幫助生長發育的方法。 2. 教師指正學生的錯誤觀念並補充說明。 3. 教師提問並引導學生思考：自己在飲食、運動、睡眠方面做得如何？還有哪些方法能幫助生長發育呢？ 4. 教師歸納學生意見並補充說明。 活動 3 體重控制有一套 活動一：討論體重過重的原因和影響 1. 教師引導學生發表：哪些不良的生活習慣容易造成體重過重？ 2. 教師提問並請學生自由發表：體重過重有哪些不良影響？ 3. 教師統整學生意見並補充說明。 活動二：發表維持理想體重的方法 1. 請學生就所蒐集的資料，提出維持理想體重的方法。 2. 教師說明：運動和飲食是體重控制的關鍵。 3. 教師引導學生認識高熱量食物。 4. 教師引導學生發表：除了上述食物之外，還有哪些高熱量食物必須盡量少吃。 5. 教師統整並補充說明。 活動三：選擇健康的食物 1. 教師說明：選擇食物時，要考慮食材及其料理方式。 2. 教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。 3. 師生共同討論健康食物的選擇原則。 4. 教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。 活動四：選擇健康的食物 1. 教師說明：健康食物的選擇原則。 2. 引導學生找出比較健康的水果和飲料。 3. 教師統整：為了維持理想體重，應選擇熱量較低的健康食物。 活動五：評估身體活動量 1. 教師引導學生評估：自己一天的身體活動量情形。 2. 教師引導學生發表：自己經常做哪些運動？有沒有固定的運動時間？以及規律的運動習慣對身體有哪些益處？ 3. 師生共同討論：除了運動外，在日常生活中還有哪些方法能增加身體活動量？ 4. 教師統整：每天運動 30 分鐘以上，除了可以消耗多餘的熱量，維持理想體重外，還能增強體力、促進骨骼發育。	3	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素 活動 3 體重控制有一套	自我評量 發表 參與度評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
17 5/31-6/6	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。	單元六、環境偵查員 活動1 拒絕菸害 活動2 健康深呼吸 活動1 拒絕菸害 活動一：討論吸菸原因及壞處 1. 請學生發表課前查詢的結果，了解影響親友吸菸的因素是什麼？ 2. 教師說明吸菸的壞處。 3. 教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。 活動二：演練拒菸的技巧 1. 教師說明：從接觸菸的那一刻起，吸菸者就冒著罹患各種疾病的風險。所以，在面臨不當的誘惑時，要堅決表達自己的立場。 2. 教師說明拒絕吸菸的技巧。 3. 請學生發表還有哪些拒絕的方法？ 4. 請學生分組演練。 活動三：討論發表二手菸對健康的危害 1. 教師說明：不吸菸的人，無論是吸入吸菸者呼出的煙霧，或是菸品燃燒時所產生的煙霧，都算是二手菸。 2. 教師展示二手菸的相關資料，並請學生發表對二手菸的感覺為何？ 3. 教師解說二手菸的危害。 4. 請學生發表：哪些場所禁止吸菸？ 5. 教師統整並補充說明。 活動四：採取拒絕二手菸的行動 1. 請學生發表拒絕二手菸的經驗。 2. 教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸。 3. 請學生演練拒絕二手菸的方法。 4. 教師提醒學生：維護空氣清新是每一個人的責任，我們有權拒絕二手菸。 活動2 健康深呼吸 活動一：發表居住地區空氣品質 1. 教師說明：每個地區的空氣品質都不同，在都市或工業區由於人口、汽機車和工廠較多，廢氣和灰塵也跟著增加；鄉村或偏遠地區的汙染物較少，空氣較清新。 2. 教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？ 3. 教師統整：空氣品質的優劣，和我們的居住環境及生活習慣有很大的關係。 活動二：探討空氣汙染源 1. 請學生發表常見的空氣汙染來源。 2. 教師統整並說明：人類活動所造成的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。 3. 教師統整：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元六、環境偵查員 活動1 拒絕菸害 活動2 健康深呼吸	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 6/7-6/13	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。	單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 活動 3 找回寧靜的家 活動 2 健康深呼吸 活動一：討論空氣汙染的危害 1. 教師說明：空氣汙染的危害有相當多層面，但可以略分為對健康、環境兩類來探討。 2. 師生共同討論：如何在空氣汙染中保護自己？如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動？ 3. 教師鼓勵學生透過生活中的小行動，一起來改善空氣汙染。 活動二：參與社區中的環保行動 1. 教師說明：有許多社區為了維護乾淨、清新的生活環境，會採取實際行動來減輕空氣汙染的危害。 2. 教師說明建一社區的防制空氣汙染計畫。 3. 請學生發表：自己的社區有哪些空氣汙染源？該如何進行改善？ 4. 教師引導學生仔細觀察社區的空氣汙染源，並和家人討論如何進行改善。 5. 教師鼓勵學生主動參與社區裡的環保活動，結合社區居民的力量一起努力。 活動 3 找回寧靜的家 活動一：認識噪音 1. 教師說明聲音強度的單位是分貝（dB），並舉例介紹。 2. 教師說明：噪音是一種主觀的個人感受，一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過，在「噪音管制法」中，噪音是指超過管制標準的聲音。 3. 師生共同討論：在日常生活中，常聽到哪些噪音？這些噪音會帶來哪些影響呢？ 活動二：發表噪音的影響 1. 教師說明：噪音會直接影響聽力，長期處在 85 分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙，大於 120 分貝的聲音更可以使人耳聾。除此之外，噪音也會影響一個人生理和心理的健康。 2. 請學生自由發表：噪音對生活還有哪些影響？ 3. 教師統整並說明噪音的危害。 活動三：受噪音干擾時的因應方法 1. 教師說明小豪受到噪音干擾時的因應方法。 2. 教師提問並引導學生發表：是否還想到其他的處理方式？ 3. 教師統整：遇到噪音干擾要視情況採取適當方法處理，避免糾紛和衝突。 活動四：發表如何避免製造噪音 1. 教師說明：防制噪音要從自己做起。 2. 請學生發表自己曾製造過哪些噪音干擾別人。 3. 教師提問並請學生發表，要如何避免製造噪音。 4. 教師統整並鼓勵學生在日常生活中減少製造噪音。	3	翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 活動 3 找回寧靜的家	自我評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 6/14-6/20 (第二次定期評量)	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	單元七、走出新方向 活動 1 珍愛我的家 活動 2 家庭的危機 活動 1 珍愛我的家 活動一：討論家庭的功能及重要性 1. 教師說明：家庭是一個人出生後最早接觸的場所，也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。 2. 請學生說一說：家庭對自己有什麼重要性？自己對家庭有什麼貢獻？ 3. 教師統整：家是我們出生與成長最重要的地方。 活動二：發表關懷家人的做法 1. 教師提問：萬一家中暫時少了某個人，那會怎麼樣？並引導學生以「_____在家中很重要，因為… …，少了_____家人會……。」進行造句。 2. 教師宜說明每個人在家中扮演不同的角色，有不同的功能，所以都很重要。 3. 教師說明：多關懷家人、多說好話，可以讓家庭關係更好。 4. 請學生發表平常關懷家人的做法。 活動三：表演家庭衝突狀況劇 1. 教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。 2. 教師引導學生思考：是什麼原因造成家庭衝突？以及引發衝突的對話，背後真正的含意和目的是什麼？ 3. 請學生發表和家人發生衝突的經驗。 4. 教師提問並引導學生發表，要如何溝通才能減少誤解和衝突？ 5. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：演練良好的溝通技巧 1. 教師說明良好的溝通需要注意到哪幾點。 2. 教師提問並引導學生思考：文文和媽媽的衝突，是否可以避免？如果你是文文，要採取什麼方式和媽媽溝通比較好？ 3. 請學生將所想採行的溝通方式表演出來。 4. 教師鼓勵學生將良好的溝通技巧運用在家庭生活中，讓家人間的關係更加和睦。 活動 2 家庭的危機 活動一：探討家暴案例 1. 教師說明：不論是身體上的推撞、踢打，或精神上的恐嚇、羞辱，都算是暴力行為。有些孩子長期處在家庭暴力的陰影下，身心都受到極大的傷害。 2. 教師引導學生發表：(1) 小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎？為什麼？(2) 如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？ 3. 詢問學生是否聽過或看過家暴的案例？心裡有什麼感想？ 4. 教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論家暴的類型 1. 教師說明：家庭暴力有不同的類型，像小珍和媽媽就是受到身體虐待。 2. 教師說明家暴的類型可分為哪幾種。 3. 教師強調：不管是哪一類的家暴，都是違法行為，必須被制止。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元七、走出新方向 活動 1 珍愛我的家 活動 2 家庭的危機	發表 課堂問答 自我評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 6/21-6/27	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【性別平等教育】1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題 活動一：澄清家暴迷思 1. 教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思 2. 教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論面對家暴的因應方法 1. 教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。 2. 教師說明面對家暴時的因應方法。 3. 教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。 活動 3 性別話題 活動一：發表生活中的性別刻板印象 1. 教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。 2. 教師引導學生發表：(1) 在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？(2) 你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3. 教師引導學生思考並發表：(1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要...」、「女生應該...」、「男生應該...」、「女生不可以...」的訊息？(2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？ 4. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 活動二：進行性別角色檢核 1. 教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或× 2. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 3. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。 活動三：分析自己的長處 1. 教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？ 2. 教師介紹吳季剛的故事。 3. 請學生發表感想。 4. 教師引導學生發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 5. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 活動四：破除對職業的刻板印象 1. 教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。 2. 教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。 3. 請學生發表：長大後想從事什麼工作？教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題	自我評量 觀察評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 6/28-7/4	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【性別平等教育】1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題 活動一：澄清家暴迷思 1. 教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思 2. 教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論面對家暴的因應方法 1. 教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。 2. 教師說明面對家暴時的因應方法。 3. 教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。 活動 3 性別話題 活動一：發表生活中的性別刻板印象 1. 教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。 2. 教師引導學生發表：(1) 在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？(2) 你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3. 教師引導學生思考並發表：(1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要...」、「女生應該...」、「男生應該...」、「女生不可以...」的訊息？(2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？ 4. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 活動二：進行性別角色檢核 1. 教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或×。 2. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 3. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。 活動三：分析自己的長處 1. 教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？ 2. 教師介紹吳季剛的故事。 3. 請學生發表感想。 4. 教師引導學生發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 5. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 活動四：破除對職業的刻板印象 1. 教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。 2. 教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。 3. 請學生發表：長大後想從事什麼工作？教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。	3	翰林版國小健康與體育4下教材 單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題	自我評量 觀察評量 發表 課堂問答	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第一學期五年級健康與體育領域課程計畫

設計者：五年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 66 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，更需要隊友間的團隊合作默契。
2. 藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。
3. 透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。
4. 透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。
5. 學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。
6. 引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。
7. 單元先引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。
8. 單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。
9. 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係，若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係，將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。
10. 單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外，亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。
11. 人不論男生或女生，在進入青春後，都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面，均有一些明顯的變化，本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。
12. 單元中亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 8/25-8/31	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	單元一、大顯身手 活動1 籃球天地 活動2 移動傳球變化多 活動1 籃球天地 活動一：認識林書豪 1. 教師敘述林書豪為一圓籃球夢想努力不懈的故事。 2. 利用影片或圖片，教師帶領全班一同欣賞林書豪在籃球場上英姿。 活動二：觀賞籃球比賽並分享心得 1. 教師播放 NBA 籃球比賽讓學生欣賞。 2. 教師引導學生分組討論：曾看過籃球比賽嗎？曾看過最漂亮的傳球助攻為何？除了籃球比賽之外，還有什麼競賽需要團隊合作？團隊合作對競賽的重要性？ 3. 請學生上臺分享討論內容。 活動三：介紹籃球場上各位置的功能及特性 1. 教師利用影片或圖片，介紹籃球賽中各位置的功能。 2. 教師介紹各位置代表性人物的比賽影片。 活動四：分享心得 1. 教師播放籃球比賽讓學生欣賞。 2. 教師引導學生分組討論：各位置的特性，以及需要什麼重要的條件？什麼人是該位置的代表性人物？ 3. 請學生上臺分享討論內容。 活動2 移動傳球變化多 活動一：兩人移動傳接 1. 教師說明活動方式：2. 請學生分組進行練習。 3. 教師應提醒學生將動作做確實為首要目標。 活動二：三角移動傳接 1. 教師說明活動方式。2. 請學生分組進行練習。 3. 教師宜提醒學生傳球者須將球傳至接球者前進的方向，才能讓接球者順利接到球。接球者接到球後應迅速將球傳給下一位組員，並移動至下一頂點位置。 4. 請學生分組進行練習。 活動三：四角移動傳接 1. 教師說明活動方式。2. 請學生分組進行練習。 3. 教師鼓勵學生以不同動作或轉換方向再進行練習。 活動四：合作無間 1. 教師說明活動方式。2. 請學生分組進行練習。 3. 教師應提醒學生將動作做確實為首要目標。 活動五：一搶三 1. 教師說明活動方式。2. 請學生分組進行練習。 活動六：傳球達陣 1. 教師說明活動方式。2. 請學生分組進行練習。3. 教師鼓勵學生發揮團隊合作精神。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元一、大顯身手 活動1 籃球天地 活動2 移動傳球變化多	實作評量 觀察評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 9/1-9/7	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動一：雙手定點投籃 1. 教師說明雙手定點投籃技巧。 2. 請學生兩人一組，相距約五公尺，練習原地雙手投籃。 3. 教師宜盡量個別指導學生正確投籃動作。 活動二：投擦板球及空心球練習 1. 教師於籃框前分別指導投擦板球及空心球的動作技巧。 2. 請學生分組練習投擦板球及空心球。 3. 教師巡視於組間進行個別指導。 活動三：投籃比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：投球大賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：三點交替投籃 1. 教師說明：此活動為上一活動之延伸，透過加入跑位的動作，讓學生能熟悉跑位動線。 2. 教師說明活動規則。 3. 請學生分組進行遊戲。 4. 教師宜多讓學生練習，直至學生都能熟悉跑位動線為止。 活動六：挑戰自我 1. 教師說明活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	實作評量 觀察評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 9/8-9/14	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞 活動 3 我是神射手 活動一：快遞籃下 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：兩人、三人傳球投籃 1. 教師講解活動方式：兩人一組或三人一組，由中場傳球至籃下投籃。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：製造機會 2vs1 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：製造機會 3vs2 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動 4 與球共舞 活動一：擲準要領、接球時機 1. 教師講解擲準要領。 2. 請學生進行擲準練習。 3. 教師複習接球動作要領：面向傳球者，雙手張開約成球狀。 ★低身接球、接滾地球：在接球同時，手臂向上彎曲，將球順勢收回胸前。 ★胸前接球：接球瞬間手臂順勢收回胸前，以緩衝球的衝擊力。 4. 教師講解並示範高飛球、平飛球、彈地球與滾地球等來球之接球時機。在腰、胸之間的攻擊來球，以手接住；在腰部以下的攻擊來球，用手抱住。 5. 請學生兩人一組，進行「你來我往真好玩」四種傳接球練習。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	實作評量 觀察評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 9/15-9/21	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	單元一、大顯身手 活動4 與球共舞 活動一：移動接球、擊牆擲準 1. 教師講解移動接球活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師講解擊牆擲準活動規則。 4. 請學生分組進行遊戲。 活動二：一發即中、四角傳接 1. 教師講解一發即中活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師講解四角傳接活動方式。 4. 請學生分組進行練習。 活動三：閃躲練習 1. 教師說明閃躲的原理，主要是運用身體避開球體通過的時間及空間。 2. 教師講解並示範高飛球、平飛球、反彈球的閃躲要領。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：兩人PK 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元一、大顯身手 活動4 與球共舞	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 9/22-9/28	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞 活動一：複習傳接、閃躲 1. 教師引導學生複習傳接、閃躲動作要領。 2. 教師說明活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：快閃遊戲 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：躲避球比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。 3. 教師提醒學生規則可依實際狀況作適當的修改。 活動四：討論、修訂合宜的遊戲規則 1. 教師講解公平運動的意義，以及兩性各有所長的天生差異。 2. 教師說明：適當修改規則讓大家都參與並公平比賽，展現真正的運動精神、快樂的參與運動。 活動五：進行不同方式的躲避球比賽 1. 教師舉例說明如何修改活動規則，並鼓勵學生在過程中思考比賽的公平性。 ★方法一：規定男生只能以雙手攻擊。 ★方法二：規定男生只能攻擊女生腰部以下部位。 ★方法三：女生被擊中兩次後才需到外場。 ★方法四：對於女生的攻擊，規定男生只能閃躲。 2. 教師請學生以各方法進行比賽，每項方法各實施五分鐘。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 9/29-10/5	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元二、揪團來運動 活動1 攻防之間 活動一：移位接球 1. 教師講解並示範移動傳接球、踩壘跨步接球動作。 2. 請學生三人一組輪流練習各動作。 活動二：隨心所欲 1. 教師講解並示範擊球控制方向的技巧。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：指定打擊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：全力衝刺 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動五：全面出擊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動六：樂樂棒球比賽 教師講解打擊、跑壘、防守、出局、勝負等規則。 活動七：樂樂棒球比賽 1. 教師說明進行遊戲時，為避免球棒打到人發生意外，需遵守下列安全守則：打擊時，捕手退後三公尺防守。打擊時，要確定四周淨空才揮棒。揮棒後，切記不可甩棒。 2. 請學生進行樂樂棒球比賽，並提醒其遵守活動規則與安全守則。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元二、揪團來運動 活動1 攻防之間	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 10/6-10/12	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動一：低手傳球 1. 教師講解並示範低手傳球動作要領。 2. 請學生依據教師教導的動作要領，進行不擊球的低手傳球動作練習。 活動二：對空傳球 1. 請學生將球拋高反彈地面後，再以低手傳球方式將球往上擊。 2. 待熟練後，教師引導學生進行球不落地連續向上傳球。 活動三：控球練習 1. 請學生將球拋向牆壁，待球反彈落地後，再以低手傳球方式擊球。 2. 待熟練後，教師引導學生進行球不落地連續對牆擊球。 活動四：兩人傳球 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生分組輪流進行你拋我傳、兩人互傳練習。 活動五：六人傳球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組輪流進行直線傳球與三角傳球練習。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 10/13-10/19	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發 活動 2 球傳千里 活動一：簡易排球遊戲 1. 教師說明：結合發球、傳球等技能，即可進行比賽。 2. 教師講解活動方式。 3. 教師強調進行活動時須注意的安全事項。 4. 請學生分組進行遊戲。 活動 3 一觸即發 活動一：低手發球 1. 教師講解低手發球的預備姿勢與擊球動作要領。 2. 請學生依動作要領練習低手發球。 活動二：發球遊戲 1. 教師說明挑戰極限的活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師說明命中紅心活動方式。 4. 請學生分組進行遊戲。 5. 教師說明：挑戰極限、命中紅心等發球遊戲，能訓練發球技巧，平時多加練習，可提升自己的發球技巧。 活動三：控制自如 1. 教師講解活動方式：每人每次連發三球，紀錄自己發球成功的次數。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動四：命中目標 1. 教師說明：擊球點和發球的身體方向，均會影響球的落點。 2. 教師引導學生練習將球發在不同的落點。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發	發表 課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 10/20-10/26	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元二、揪團來運動 活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動 活動 3 一觸即發 活動一：發球比賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師亦可透過分組競賽方式進行活動，增加學生學習的樂趣。 活動 4 我愛運動 活動一：討論影響運動參與因素 1. 教師說明運動參與因素就是選擇參與運動時會考量的原因。 2. 教師分類影響運動參與的因素，包括：個人興趣喜好、家庭影響、健康效益或是其他因素。 3. 教師引導學生發表參與運動時會受哪些因素影響，並探討其原因。 活動二：討論阻礙運動參與的因素 1. 教師說明：每項運動的類型、功能或有所不同，有時會成為運動參與的誘因，有時卻可能成為阻礙參與的因素 2. 教師引導學生依據自己的經驗發表，阻礙自己參與運動的因素有哪些。 3. 比較運動參與因素和阻礙運動參與因素之間有何異同。 活動三：分析運動競賽修正的事例 1. 教師說明：為了降低運動參與的阻礙因素，許多運動項目或比賽已朝向樂趣化、簡單化和普遍性做修正，目的就是為了吸引更多人的參與。 2. 透過單元中樂樂棒球活動規則與排球練習方式的修正，引導學生探討修正後是否能增加自己對該項目的運動參與機會？為什麼？ 活動四：練習解決阻礙運動參與的方法 1. 請學生依據自己的經驗發表，若遇到阻礙參與運動的因素時應如何克服，以便能享受更多元的運動樂趣。 2. 教師引導學生分組討論並寫下自己喜愛的運動項目、喜愛的原因、曾經遇過的阻礙因素，以及解決方法。 3. 教師統整：遇到運動阻礙因素時，應嘗試解決問題，例如：簡化遊戲規則、改變運動場地或器材、減少參與人數……等，讓人人有機會隨時隨地體驗運動樂趣。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元二、揪團來運動 活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動	課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 10/27-11/2 (第一次定期評量)	4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐 活動 1 力量的泉源 活動一：認識肌肉適能的定義 1. 教師說明體適能要素中肌力、肌耐力的重要性。 2. 請學生嘗試握拳出力或提重物，觀察肌肉變化情形。 3. 教師說明：肌力是指肌肉用力收縮時所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉用力時能持續的時間或反覆次數，兩者合稱為肌肉適能，是健康體適能要素之一。 活動二：說明肌肉適能的應用 1. 教師說明肌肉適能應用之事例。 2. 教師引導學生發表自己對肌肉適能表現的看法。 活動三：進行肌肉體適能活動 1. 教師講解並示範並四種手臂、軀幹和下肢的肌肉適能活動。 2. 教師引導學生分組進行練習，並自評在肌肉體適能活動的表現。 活動 2 挺立支撐 活動一：認識肌肉適能提升的原則 1. 請學生分組發表促進體適能相關資料之統整結果。 2. 教師引導學生閱讀課文，強調肌肉適能的提升，必須掌握循序漸進的原則，以免造成運動傷害。 3. 教師引導學生體驗簡單的肌肉適能提升活動。 活動二：進行漸進式支撐體適能活動 1. 教師引導學生進行手臂、軀幹的熱身操。 2. 教師講解並示範簡單的體適能活動。 3. 請學生依序進行練習。 活動三：蛙立 1. 教師引導學生先進行手臂、軀幹和下肢的熱身操。 2. 教師說明蛙立動作是挑戰個人身體支撐性肌力展現。 3. 教師講解並示範蛙立與輔助動作要領。 4. 請學生兩人一組，先輪流試做蛙立預備姿勢。一人試做，另一人協助檢視其正確性。 5. 待預備姿勢動作熟練後，兩人再互相協助完成主要動作。 6. 教師可鼓勵學生獨自完成。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐	課堂問答 實作評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 11/3-11/9	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元三、大力水手 活動3 力拔山河 活動一：認識拔河運動 1. 教師講解拔河運動的由來與發展。 2. 教師透過圖片或影片介紹拔河比賽，以及景美女中拔河隊不畏艱難、為國爭光的故事。 活動二：拔河熱身運動 1. 教師說明：進行拔河練習前，需要有足夠的暖身運動才不易受傷。 2. 教師引導學生兩人一組，練習上臂、體側、胸部、下肢及四肢伸展運動。 活動三：通力合作 1. 教師強調安全守則：不可故意開玩笑，並遵守遊戲規則。 2. 教師說明活動方式。 3. 請體重相近的兩人為一組，相互合作。待成功後，再與體重懸殊之人合作，試做一次。 4. 請學生自由發表技巧心得。 活動四：雙手互推、持繩互拉 1. 教師講解活動規則，並請體重相近的兩人成為一組進行活動。 2. 教師亦可引導學生採分組對抗方式進行活動。 3. 請學生發表心得與分享活動要領。 活動五：以腳拔河 1. 教師講解並示範活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動六：愚公移山活動 1. 教師講解並示範活動規則。 2. 請體重相近之兩人，兩兩一組進行練習，之後再分組進行對抗賽。 活動七：兩人拔河 1. 教師講解並示範活動規則。 2. 請體重相近之兩人，兩兩一組進行練習，之後再分組進行對抗賽。 活動八：拔河基本動作 1. 教師講解並示範拔河握繩法，強調雙手朝上握緊之重點。 2. 請學生分組練習握繩方法，並互相檢核握繩之正確性。 3. 教師講解、示範預備姿勢與拔河姿勢，並指出常見的錯誤動作，提醒學生注意。 4. 請學生分組進行預備姿勢、拔河姿勢的練習。 活動九：拔河練習 1. 教師引導學生分組練習，讓其熟悉新式拔河比賽身體後躺的姿勢。 2. 教師講解繩索放置位置及下肢、軀幹和上臂姿勢，並請學生分組進行練習。 3. 待熟練後，再進行四人一組的練習。 活動十：拔河比賽 1. 教師說明拔河注意事項： ★運動前先做熱身操。 ★檢查拔河繩索是否完好。 ★選擇在平坦的草地或操場跑道進行。 ★最後一位選手須戴頭盔。 ★聽從裁判的指示。 2. 全班分成體重總和相近之兩組，進行比賽。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元三、大力水手 活動3 力拔山河	發表 實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 11/10-11/16	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元四、躍動精靈 活動1 彈跳遊戲 活動一：單腳跳 1. 教師說明活動方式：以一直線為中線，沿著中線一左一右進行單腳跳。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動二：提膝跳 1. 教師說明動作要領： (1) 屈膝微蹲，身體快速向上跳起。 (2) 大腿上抬，盡量靠近身體，落地時膝蓋微彎。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：深蹲跳 1. 教師說明動作要領： (1) 整個身體向後蹲坐（屈膝深蹲），至臀部低於髖關節之後，腿部用力，快速向上跳起。 (2) 落地後迅速順勢下蹲，再快速起立。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：剪式跳 1. 教師說明動作要領： (1) 身體直立，一腳向前跨出一步，雙膝彎曲，身體向下做弓步蹲動作。 (2) 擺動雙臂，身體儘可能的向上跳躍，同時雙腳調換位置，再次向下做弓步蹲的動作。 (3) 雙腿交替重複以上動作。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：跨越障礙 1. 教師說明活動方式：助跑後單腳起跳跨過標誌筒。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動六：越跳越遠 1. 教師說明活動方式：運用繩梯進行各種腳步練習。 ★單步練習：兩腳交替依次跑過繩梯中的每一個格子。 ★雙步練習：兩隻腳一起跳通過每一個格子。 ★進出練習：面朝第一個格子站在繩梯的一側，先踩進一隻腳，然後另外一隻跟上，然後退回到相鄰的格子旁。 ★十字穿越：站在繩梯一端的角上，先邁進一隻腳，緊接著另外一隻腳也邁進第一個格子裡，然後從第一個格子出來到相鄰的格子旁邊。 2. 請學生分組輪流練習。 活動七：闖關活動 1. 教師說明活動方式： ★第一關：一步一格。 ★第二關：單腳跳。 ★第三關：兩腳一格。 ★第四關：跨越障礙。 2. 請學生分組進行闖關活動。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元四、躍動精靈 活動1 彈跳遊戲	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 11/17-11/23	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元四、躍動精靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高 活動 2 跳躍高手 活動一：空中飛人 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師引導學生了解自己的起跳慣用腳為左腳或右腳，並說出原因。 活動二：原地交叉跳 1. 教師講解並示範單腳側抬、跨越動作要領。 2. 請學生輪流嘗試練習。 活動 3 剪式跳高 活動一：起跳練習 1. 教師講解並示範起跳動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師引導學生了解起跳腳（外側腳）與前導腳（內側腳）。 4. 教師說明口訣：面對墊子右邊出發抬右腳、左邊出發抬左腳。雙手與前導腳往上帶。前導腳過竿時，起跳腳隨即跟上。 活動二：原地過竿練習 1. 教師講解並示範過竿動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動三：起跳步伐 1. 教師講解並示範起跳步伐。 2. 起跳步伐動作要領：屈膝抬腿跑，兩臂自然前擺振。速度由慢加快，步幅由小而大。起跳前兩步稍降低重心，上體微後傾。 3. 請學生進行練習。 活動四：剪式跳高動作 1. 教師講解並示範剪式跳高動作要領。 2. 請學生進行練習。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元四、躍動精靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 11/24-11/30	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。	單元五、伸出友誼的手 活動1 融入新團體 活動一：進行團康遊戲認識新成員 1. 教師請學生輪流回答下列問題：最喜歡吃的食物是什麼？最喜歡的電視節目是什麼？最喜歡做的事情是什麼？ 2. 教師講解柯南解謎活動規則。 3. 請學生進行柯南解謎活動。 4. 教師說明：透過活動認識彼此，分享並了解其他成員的喜好和特質，可以幫助自己儘快認識團體成員，增進對新團體的適應。 活動二：討論融入新團體的方法 1. 教師說明融入新團體的技巧。 2. 請學生思考自己做到多少？還會採取哪些方式來得到團體成員的接納和認同？ 3. 請學生發表對新團體的看法與期待。 4. 教師鼓勵學生敞開心胸，以主動、真誠的態度結交更多新朋友，並且讓自己在新的團體中有歸屬感。 活動三：探討偏見形成的原因 1. 教師引導學生討論與人相處時，容易產生哪些錯誤印象或偏見。 2. 教師舉例說明偏見形成的原因，包括： ★刻板印象：就是一種先入為主的成見，例如：四川人喜歡吃辣、客家人都很節儉、捲頭髮的人脾氣倔強等。 ★以偏概全：根據對方的一項特質，就推斷他整體的情況。例如：某位同學數學很好，就認定他其他科目的成績也一定很好。 3. 請學生發表自己是否曾經只憑一己之見或道聽塗說，而對別人有錯誤印象。 4. 教師統整學生所發表的內容，並說明與人相處時應根據客觀的事實來認識對方，才能避免主觀偏見的形成。 活動四：練習問題解決技能 1. 教師說明與人交往時，可以利用「問題解決」技能來避免自己受到主觀偏見的影響。 2. 教師講解問題解決步驟如下： ★步驟一：思考遇到的問題。 ★步驟二：分辨形成問題的原因。 ★步驟三：列出解決問題的方法。 ★步驟四：分析不同方法的可能結果。 ★步驟五：選擇適當的方法並試著做做看。 3. 請學生分組配合課本內容練習「問題解決」策略。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元五、伸出友誼的手 活動1 融入新團體	課堂問答 發表 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
15 12/1-12/7	6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【生涯發展教育】1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采 活動一：討論對生活態度的看法 1. 教師說故事。有家皮鞋廠派了兩個業務到非洲考察，經過一周兩人回報成果。樂觀的業務說：這裡真是推廣皮鞋的大好市場，因為這裡大多數的人不穿鞋，我們的鞋子一定可以獨占這裡的市場。悲觀的業務說：這裡的人沒有穿鞋的習慣，鞋子肯定賣不出去。 2. 教師說明：每個人對生活的態度都不同，培養正向的生活態度，才能心想事成、達到預期目標。 3. 請學生閱讀課文並發表除了養成正向思考的習慣、培養自我興趣外，還能怎麼做讓自己過得更充實、有意義。 4. 教師統整：學會用正面的態度思考問題，不但有助於身心健康，也能讓自己的生活更快樂美好。 活動二：培養正向思考的態度 1. 教師說明：要養成正向的思考習慣，必需要經常練習。 2. 教師說明如何改變不合理的想法或負面的態度，用正向的態度來思考問題。 3. 教師統整：學習用正向的思考方式和態度來面對問題，並且嘗試著努力去完成預期目標，才能實現理想，開創屬於自己的美好人生。 活動三：正向思考實果遊戲 1. 教師說明正向思考實果遊戲活動方式。 2. 請學生進行遊戲。 3. 教師統整：養成正面思考的習慣，不但有助身心健康，也能讓自己的生活更快樂美好。 活動四：檢視自己的生活態度 1. 教師請學生起立，逐項思考自己的生活態度（如下），如果沒做到就坐下，做到了就繼續站著。 ★主動關心家人。 ★完成份內的工作 ★維持良好的生活習慣。 ★上課專心聽講並參與討論。 ★做事認真負責。 ★會尊重和體諒他人。 ★奉公守法。 ★有公德心，會替他人著想。 2. 請學生自由發表：有哪些項目做得很好？有哪些項目還需要努力？可以做什麼改變？ 3. 教師讚美表現良好的學生，鼓勵大家培養健全的生活態度，遵守規範並與他人維持和諧的關係。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 12/8-12/14	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元五、伸出友誼的手 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心 活動 3 天生我才必有用 活動一：肯定自己的優點和特長 1. 教師說明：每個人都有自己的優點和特長，不必事事都和別人比較。 2. 全班分成數組進行優點大轟炸活動，每位組員輪流接受其他組員的讚美，藉此認識自己與他人眼中不同的優點與長處。 3. 請學生說一段話來肯定自己的表現，為自己加油打氣。 4. 教師統整：以正面的想法來肯定自己，可以讓自己感覺更好，進而提升個人的價值感和自信心。 活動二：閱讀及發表感想 1. 教師敘述謝坤山和蓮娜瑪莉亞的例子。 2. 教師說明：有時候我們無法改變自己的某些缺陷，例如：因為疾病或事故傷害而造成的身體缺陷。但是一樣可以善加發揮特長，戰勝一切逆境，活出生命價值。 3. 請學生就課前所蒐集的歷史偉人或知名成功人士，分別敘述他的優缺點，以及他是如何克服困境獲得成就。 活動 4 將心比心 活動一：同理身障者的困難與感受 1. 教師引導學生想像並發表自己少了雙眼或雙手後的生活狀況。 2. 教師說明社會上有一群身心障礙朋友，雖然承受著許多不便和困難，但是他們不向命運低頭，以自己的力量克服生命和生活中的種種難題。 3. 教師舉例或請學生分享身心障礙者自我奮鬥的感人故事。 活動二：認識無障礙設施 1. 教師說明為了讓身心障礙者像一般人一樣享有便利的生活空間，公共場所或機關學校會設置無障礙通路和設施。 2. 請學生就平日的觀察，說一說日常生活環境中有哪些無障礙設施，還有哪些地方需要增設無障礙設施？ 3. 請學生分組，每組各選擇一處公共場所進行無障礙設施調查。 4. 教師統整：身心障礙朋友需要的不是同情和異樣的眼光，無障礙空間雖然能增加身心障礙者的順利感和獨立程度，但更重要的是身邊的人能以接納和真誠的態度與他們相處。 活動三：體驗活動 1. 教師視時間及場地，讓學生進行體驗活動。 2. 請學生發表感想，並共同討論不同類型的障礙在生活中可能遇到的不便。 3. 教師引導學生感受身心障礙者向生活環境挑戰的勇氣，培養其尊重身心障礙者的觀念。 活動四：討論如何與身心障礙者相處 1. 請學生閱讀課文，並針對不同情境提出可以對身心障礙者提供哪些協助。 2. 教師強調和身心障礙者相處，就和一般人一樣要互相尊重、彼此關懷，適時給予正確的協助。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元五、伸出友誼的手 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 12/15-12/21	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 【性別平等教育】1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 融入【健康促進議題】	單元六、成長的喜悅 活動1 男女大不同 活動2 我長大了 活動一：發覺青春期的生理變化 1. 教師說明青春期的意義及男女、女生進入青春期的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春期的時間也有差異。 2. 教師引導學生討論青春期的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。 3. 教師統整：青春期的兒童變為成人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵。 活動二：討論面對青春期的態度 1. 請學生自由說明青春期的特徵時，有些女生會彎腰駝背，以遮掩發育中的胸部；有些男生會穿長褲，遮蓋腿毛，害怕被別人取笑。其實這些都是不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大成人了。 3. 教師詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。活動2 我長大了 活動一：認識青春期的生理變化 1. 請學生閱讀課本的日記內容。 2. 教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春期會大量製造並分泌「男性賀爾蒙」，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象；女性的卵巢開始排卵，有「月經」形成。不管夢遺或月經都是發育成熟的男、女性的正常生理現象。 3. 教師鼓勵學生養成健康的生活習慣，幫助自己愉快迎接並且順利度過青春期。 活動二：討論男性生殖器官的保健方法 1. 教師說明夢遺形成的原因及處理方式，並提醒學生避免穿太緊的衣褲、睡前別喝太多水或飲料，可以減少夢遺的發生。 2. 教師說明男性生殖器官的保健方法。 3. 教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重。所以不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。 活動三：認識月經週期 1. 教師說明：女性進入青春期之後，每個月會從卵巢排出卵子。卵子到達子宮前，子宮內膜會漸漸增厚，若沒有懷孕，子宮內膜會自然剝落，產生月經。月經來的第一天到下一次月經來的前一天，稱為「月經週期」，大多數人的月經週期是二十八天，不過每個人的情況都不相同。 2. 教師鼓勵學生從第一次月經開始就養成記錄月經週期的習慣。 活動四：示範衛生棉的使用及處理方法 1. 教師說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。 2. 教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。 3. 請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。 4. 教師提醒學生勿將衛生棉放在浴室，以免受潮。用過的衛生棉要捲好丟到垃圾桶，切勿丟入馬桶中以免造成阻塞。 活動五：了解經期保健與柔軟操 1. 教師說明月經期間的保健方式。 2. 教師說明紓解經痛的方法除了可以在小腹上熱敷外，也可做柔軟操減緩經期的不舒服。此外，還要避免吃生冷或油炸食物。 3. 教師示範柔軟操正確做法。4. 請學生分組演練柔軟操動作。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元六、成長的喜悅 活動1 男女大不同 活動2 我長大了	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 12/22-12/28	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 【性別平等教育】1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 融入【健康促進議題】	單元六、成長的喜悅 活動3 青春補給站 活動4 青春補給站 活動3 青春補給站 活動一：討論影響生長發育的因素 1.教師說明：青春是快速成長和活動量較大的時期，需要注意營養的攝取及運動習慣的養成，才能讓自己發育良好、體力充沛。 2.教師取出身高、體重紀錄，幫助學生了解自己的成長狀況，並且請學生自由發表對未來身高、體重的期望為何？自己所吃的食物是否能滿足生長發育的需求。 3.教師統整：從年輕的時候就建立均衡飲食的好習慣，不但能讓自己發育良好、容光煥發、體力充沛，也能為健康打下良好的基礎。 活動二：說明青春期的飲食原則 1.教師說明青春期的飲食原則，包括：對蛋白質、鈣質、鐵質的特殊需求。 2.以某位學生一日飲食內容及份量為例，全班共同分析他的飲食內容是否符合青春期的每日所需飲食的建議量。 3.教師提醒學生避免喝咖啡、茶或可樂、汽水等飲料，以免影響鈣質的吸收。平日要養成按時進餐的習慣，避免不定時進餐或暴飲暴食損壞腸胃、造成營養不均衡。 活動4 珍愛自己 活動一：發表青春期的變化 1.教師引導學生發表青春期的變化，並將其發表結果分為生理變化、心理及情緒變化、人際關係變化三方面記錄在黑板上。 2.教師說明：每個人都會經歷青春期的變化也有不同的感覺，有人覺得自豪，懷著成長的喜悅；有人惶恐不安，擔心別人的看法。面對青春期的困惑或焦慮可以參考下列因應方法：包括：多充實青春期的相關知識、請教父母或師長、感到不安或煩躁時可以從事喜歡的活動或運動。 3.教師請學生發表，為了擁有一個健康快樂的青春期，還有哪些好方法呢？ 活動二：青春期的心情 1.教師提出青春期的心理特徵，請學生覺得有同感的在頭上比圈，反之則在胸前比叉。 2.教師詢問並請學生自由發表，這些心理變化和情緒的起伏是不是青春期的自然現象？ 3.教師統整：了解並面對青春期的種種變化，不胡亂猜測、不道聽塗說，才能開心、順利的度過青春。 活動三：帥哥酷妹 停看聽 1.教師說明進入青春，有些人會追逐流行，不斷嘗試身體外觀的改變，沒想到卻引發嚴重的結果。 2.教師列舉相關的例子：一名青少年因為喜歡韓流明星，期盼自己也能像偶像一樣充滿吸引力，於是到夜市穿耳洞。後來卻發生耳朵紅腫，撐到第十天才就醫，結果整個耳翼軟骨被細菌吃掉一大半還化膿。醫師懷疑是當初穿耳洞的器具不乾淨，造成細菌感染又延誤就醫，導致該名青少年的耳朵外觀不保。 3.教師強調嘗試改變外觀時，要先考慮到可能的結果，不要衝動行事。 4.教師提醒學生在身上穿耳洞、舌環、肚臍環或刺青，都有可能因為器具不潔或處理不當等原因，引起感染造成傷口發炎、潰爛，甚至是感染 AIDS、B 型肝炎等疾病，因此切勿輕易嘗試。 活動四：討論肯定自我的做法 1.教師說明每個人都不同的外形和特色，不必盲目跟從他人做一些身體的改造。 2.師生共同討論要如何創造屬於自己的獨特之美。 3.教師引導學生進行語句完成活動，例如：「我覺得自己很美，因為……。」透過練習幫助學生肯定自己的優點，進而更珍愛自己。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元六、成長的喜悅 活動3 青春補給站 活動4 珍愛自己	課堂問答 實作評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 12/29-1/4	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友 活動一：發表與異性相處的經驗 1. 教師以課文中筱娟與奕嘉的例子，請學生思考奕嘉的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭？ 2. 請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？ 3. 教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。 4. 教師提醒學生與異性相處時，應該表現合宜的態度並尊重對方。 活動二：討論如何尊重異性 1. 請學生針對下列問題進行討論： ★當男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ ★為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？ ★什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？ ★要用什麼樣的態度與異性相處呢？ 2. 教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度。 活動三：說明性騷擾的意義及情境 1. 教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。 2. 教師舉例說明言語騷擾和性騷擾的不同，並強調我們有權拒絕任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。 活動四：演練拒絕性騷擾的方法 1. 師生共同討論面臨性騷擾情境時的自我保護及因應方法。 2. 配合課本頁面或自編情境，教師請學生分組進行演練如何拒絕性騷擾。 3. 教師說明：當你發現有人在對他人進行性騷擾時，應該勇於協助受害者，這樣才能讓大家生活的環境更和諧、安全。 4. 教師提醒學生：拒絕性騷擾，保護自己的身體自主權。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	發表 課堂問答 同儕互評	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 1/5-1/11	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元七、安全行、平安動 活動1 行的安全 活動2 乘車安全 活動1 行的安全 活動一：探討交通事故的原因與預防方法 1. 教師說明交通事故是學生事故傷害首要的死亡原因，往往只是因為一時搶快或疏忽，就造成嚴重的傷害。 2. 各組輪流上台報告交通事故發生的原因、結果與預防方法。 3. 師生共同討論課本上的情境圖，了解如何為自己的生命安全做出正確的決定。 4. 教師提醒學生重視行的安全，並確實遵守的交通規則。 活動二：發表行人易違反的交通規則 1. 教師說明遵守交通規則是維持交通秩序、減少事故傷害的不二法門，大家若能擁有「交通安全由我做起」的觀念，就能維護一個順暢安全的交通環境。 2. 教師詢問學生根據平時上、下學的觀察，行人容易違反哪些交通規則？有什麼改進的方法呢？ 3. 請學生進行分組討論，並將問題行為與解決辦法演練出來。 4. 教師統整：每個人都應該遵守交通規則，對維護自己和他人的安全負責。 活動三：討論行走安全注意事項 1. 教師說明：在雨天行走時，由於視線較模糊，路況不容易判斷，有許多安全事項需要特別注意。 2. 請學生發表，雨天行走時要穿著何種顏色的衣物、應穿戴何種雨具。 3. 教師引導學生思考並發表，除了上述事項外，還有哪些需要注意的？ 4. 教師統整：雨天時宜穿著顏色鮮明且長度、大小適中的雨衣。同時，行走時應放慢速度、避開積水低窪處，才能行的安全。 活動四：認識交通安全設施及號誌 1. 師生共同討論在上下學途中，看過哪些交通安全設施與號誌？它們各有什麼用途？ 2. 教師說明豎立、懸掛在馬路旁，各種形狀的牌子，目的都是在提醒開車的人或行人了解路況、方向及各種規定。 3. 教師配合圖卡或簡報介紹標誌的種類和功能， 4. 教師請學生說出校園周圍常見交通標誌的意義及設置地點。 5. 請學生分組繪置道路平面圖，發揮想像力在適當的地方設置交通標誌，並和全班分享設置的用意。 活動2 乘車安全 活動一：討論騎乘機車戴安全帽的重要性 1. 教師詢問學生乘坐機車是否會戴安全帽，以及配戴的原因。 2. 教師強調「流汗總比流血好」，為了生命安全，騎、乘機車時均應戴安全帽。 3. 教師取出安全帽示範、說明選購及配戴安全帽的方法。 4. 請學生演練正確戴安全帽的方法。 5. 教師提醒學生，為了生命安全，應養成騎機車戴安全帽的習慣。乘坐機車時應採跨坐方式，雙手抱牢前座的駕駛者。 活動二：討論乘坐汽車的注意事項 1. 師生共同討論乘坐汽車時應注意的安全事項。 2. 教師說明：政府最近推動後座繫安全帶，是因為發現後座未繫安全帶的死傷率較前座乘客高出五倍，發生意外時還會對前座產生猛烈碰撞力，增加前座乘客死亡率。 3. 教師提醒學生乘坐汽車時，無論是前後座乘客均應繫好安全帶，否則駕駛人會被處以罰鍰。 4. 教師講解正確繫安全帶的方法。 5. 請學生課後觀察家人或親友的乘車行為並記錄下來，一週後分享觀察結果及感想。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元七、安全行、平安動 活動1 行的安全 活動2 乘車安全	發表 觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 1/12-1/18 (第二次定期評量)	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 【人權教育】1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統 活動一：發表交通事故經驗 1. 請學生分享曾經看過或聽過的交通事故，以及當時的處理狀況。 2. 教師選擇其中的一些例子，討論處理方式及步驟是否正確。 3. 教師說明：發生交通事故時可以善用安全救援系統，例如：警政、消防和醫療等資源。 活動二：討論交通事故處理原則 1. 教師引導學生討論發現交通事故時的處理步驟。 2. 教師補充說明：發生車禍等事故時要聯絡警察或救護單位，說清楚肇事的人、事、時、地、物，便於救援單位順利到達並做好救援準備。 3. 教師模擬車禍情境，請學生演練處理步驟。 活動三：認識校外安全救援系統 1. 教師說明：為了維護與保障人民安全，政府機關也成立了安全救援系統，提供快速的救援與協助。熟記各項救援系統的功能和專線電話，才能在最快速的時間內得到協助。 2. 教師說明消防隊、警察局、婦幼保護專線的功能及電話號碼。 3. 教師宜提醒學生平時不可隨便撥打專線，以免造成不必要的困擾或影響其他救援行動。 活動四：演練校內救援系統的使用 1. 教師說明校內安全救援系統，以及它們所提供的服務。 2. 請學生即興演出下列情境，再共同討論如何運用校內安全救援系統尋求協助。 3. 教師統整：善用日常生活中的安全救援系統，以預防或降低意外傷害。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	課堂問答 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
22 1/19-1/25	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 【人權教育】1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統 活動一：發表交通事故經驗 1. 請學生分享曾經看過或聽過的交通事故，以及當時的處理狀況。 2. 教師選擇其中的一些例子，討論處理方式及步驟是否正確。 3. 教師說明：發生交通事故時可以善用安全救援系統，例如：警政、消防和醫療等資源。 活動二：討論交通事故處理原則 1. 教師引導學生討論發現交通事故時的處理步驟。 2. 教師補充說明：發生車禍等事故時要聯絡警察或救護單位，說清楚肇事的人、事、時、地、物，便於救援單位順利到達並做好救援準備。 3. 教師模擬車禍情境，請學生演練處理步驟。 活動三：認識校外安全救援系統 1. 教師說明：為了維護與保障人民安全，政府機關也成立了安全救援系統，提供快速的救援與協助。熟記各項救援系統的功能和專線電話，才能在最快速的時間內得到協助。 2. 教師說明消防隊、警察局、婦幼保護專線的功能及電話號碼。 3. 教師宜提醒學生平時不可隨便撥打專線，以免造成不必要的困擾或影響其他救援行動。 活動四：演練校內救援系統的使用 1. 教師說明校內安全救援系統，以及它們所提供的服務。 2. 請學生即興演出下列情境，再共同討論如何運用校內安全救援系統尋求協助。 3. 教師統整：善用日常生活中的安全救援系統，以預防或降低意外傷害。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	課堂問答 發表	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第二學期五年級健康與體育領域課程計畫

設計者：五年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 63 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動，引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。
2. 透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。
3. 在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。
4. 本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。
5. 一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。
6. 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。
7. 以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。
8. 飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。
9. 本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。
10. 本單元協助學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 2/9-2/15	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰 活動一：正手發平擊球 1. 教師說明：有效的發球有助於球賽的順利進行，而在正式比賽中，有力的發球也常成為得分的關鍵。 2. 教師講解並示範正手發平擊球動作要領。 3. 請學生練習揮空拍動作。 活動二：發球落點 1. 教師講解並示範正確及錯誤的發球落點。 2. 請學生分組練習正手發球，發球時球需先觸及己方桌面，再觸及對方桌面。 3. 教師巡視行間適時給予學生指導。 活動三：發球練習 1. 教師引導學生複習正手發球動作。 2. 待熟練後，教師引導學生分別嘗試不同的發球練習。 3. 教師說明：將球發至不同的落點，可增加對方接球的困難度。 4. 教師說明：在正式學習反手推擋之前，可先練習對牆推擋反彈球，以使控球技巧更熟練。 5. 教師講解並示範控球動作要領。 6. 教師引導學生進行個人與分組練習。 活動四：反手推擋步驟 1. 教師講解並示範反手推擋步驟與要領。 2. 請學生進行練習。 活動五：對牆連續推擋 1. 教師說明活動方式：利用半張球桌靠牆，練習推擋動作，須連續推擋 5 次以上才算過關。 2. 請學生進行練習。 3. 教師引導尚未輪到的學生進行向上擊球練習，以連續擊球 10 次為通過標準。 4. 待熟練對牆連續推擋動作後，再進行推擋落點練習，以提升推擋成功率。 活動六：推擋落點 1. 教師說明：推擋時，球須直接觸及對方桌面一次；若球先觸及己方桌面，再彈跳至對方桌面，或未觸及桌面則推擋失敗。 2. 教師講解活動方式：以準確回擊至對方桌面任一處為評量標準，完成 5 次即算過關。 3. 請學生分組進行推擋練習。 4. 待熟練後，教師引導學生將球推擋至不同的落點，增加對手接球的困難度。 5. 請學生分組進行正手發球及反手推擋的整合練習。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
2 2/16-2/22	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。	單元一、持拍大進擊 活動2 樂活桌球館 活動3 飛天白梭 活動2 樂活桌球館 活動一：單人拋球反推 1. 教師講解活動方式：桌上擺一籃球，一次拿一顆球，自 20~30 公分高放下，待球彈起來之後，將球反推回對桌面。 2. 請學生進行練習。 3. 待熟練後，教師可引導學生一左一右控制球的方向，增加練習難度。 活動二：雙人對推 1. 教師講解活動方式：兩人站於對角，將球推到對方桌面。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：你來我往 1. 教師講解你來我往活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：同心協力 1. 教師講解同心協力活動方式：三人一組，第一人以正手發球後，由對桌組員將球推回，依序以反手推擋方式擊球，擊球者擊球後排至隊伍最後，下一人接續進行。 2. 請學生分組進行練習。 活動3 飛天白梭 活動一：正、反手握拍 1. 教師講解並示範正、反手握拍動作要領，同時指出易犯的錯誤動作。 2. 請學生進行練習，並嘗試做出揮拍動作。 3. 教師巡視行間適時給予學生指導。 活動二：持球方式 1. 教師講解並示範持球要領。 2. 請學生進行練習，並選擇適合自己的持球方式。 活動三：球感練習 1. 教師講解拋球互接活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師講解持球追逐活動規則。 4. 請學生分組進行遊戲。 活動四：正手向上擊球 1. 教師講解並示範正手握拍向上擊球動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動五：反手向上擊球 1. 教師講解並示範反手握拍向上擊球動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 4. 待熟練後，教師可鼓勵學生以正、反手交替的擊球方式進行練習。 活動五：正反手交替向上擊球 1. 教師講解並示範正反手交替擊球動作要領：擊球時，眼睛要專注於球，注意腳步移位。 2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元一、持拍大進擊 活動2 樂活桌球館 活動3 飛天白梭	實作評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 2/23-2/29	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、持拍大進擊 活動3 飛天白梭 活動4 運動規則知多少 活動3 飛天白梭 活動一：一拋一擊 1. 教師講解一拋一擊活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動二：擊球接力 1. 教師講解擊球接力活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：正手發球 1. 教師講解並示範正手發球動作要領，同時指出易犯的錯誤動作。 2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動四：發球練習 1. 教師講解發球練習活動方式：每人輪流發5球，算一算可得多少分。 2. 請學生進行練習。 活動五：賓果九宮格 1. 教師講解賓果九宮格活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。 活動六：複習向上擊球 1. 請學生分組練習正、反手向上擊球動作。 2. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動七：複習正手發球 1. 請學生分組練習發球動作。 2. 教師巡視行間適時給予學生指導。 活動八：闖關遊戲 1. 教師講解活動方式。 2. 教師巡視行間並適時給予學生鼓勵與指導。 活動4 運動規則知多少 活動一：認識運動規則的意義和重要性 1. 教師引導學生回想桌球、羽球的學習經驗。 2. 教師引導學生發表在參與或觀賞桌球、羽球比賽經驗中，兩者運動規則之異同。 3. 教師引導學生思考並發表，若比賽中沒有運動規則，可能會發生哪些狀況。 4. 教師統整：運動項目會針對其特色訂定運動規則，除了作為比賽勝負的判斷標準之外，也能要求參賽者遵守規則、服從裁判、表現運動精神，以避免引起爭執或意外。 活動二：設計運動規則 1. 教師引導學生分組討論，並設計簡單的桌球或羽球的比賽規則。 2. 教師鼓勵各組於課後以自訂的運動規則進行比賽，再於課堂上發表實踐心得。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元一、持拍大進擊 活動3 飛天白梭 活動4 運動規則知多少	實作評量 觀察評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 3/1-3/7	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元二、矯健好身手 活動1 後滾翻 活動一：後滾翻暖身活動 1. 教師講解並示範雞蛋滾翻動作要領。 2. 請學生進行練習，並體驗後滾翻的前半部動作。 活動二：說明後滾翻錯誤動作 1. 教師說明常見的後滾翻錯誤動作，包括： ★滾翻動力不足，臀部無法超過垂直線，無法順利後滾。 ★後滾時雙手沒有撐地，造成滾翻重心不穩，或無法推撐身體。 ★柔軟度不足，雙膝無法靠近身體，造成後翻滾動力不足。 2. 教師引導學生再次嘗試圓背滾翻，並提醒其當無法完成後滾翻時，可以利用圓背滾翻技巧回原位。 活動三：斜坡後滾翻 1. 教師說明後滾翻是個人挑戰自我體能的表現，並鼓勵學生勇於嘗試。 2. 教師講解並示範斜坡後滾翻動作要領。 3. 教師先擔任協助者引導學生試做一次。 4. 請學生兩人一組輪流試作，一人擔任協助、保護者、一人進行練習。 活動四：後滾翻 1. 教師複習後滾翻動作要領。 2. 請學生嘗試獨自在墊上完成斜坡後滾翻動作。 3. 教師擔任協助者保護學生輪流試做後滾翻作。 4. 請學生兩人一組輪流試做，一人擔任協助、保護者、一人進行練習。 5. 待熟練後，請學生分組輪流練習獨自完成後滾翻動作。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元二、矯健好身手 活動1 後滾翻	實作評量 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 3/8-3/14	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿 活動一：暖身遊戲 1. 教師說明滾翻分腿、併腿的差異，並強調滾翻分腿的重要動作要素為分腿支撐與推撐動作，因此必須強化下肢柔軟度與支撐的穩定性。 2. 請學生進行下肢和髖關節熱身操。 3. 教師講解分腿遊戲活動規則。 4. 請學生分組進行遊戲。 活動二：分腿前彎、分腿支撐 1. 教師講解並示範分腿前彎動作要領：分腿坐在墊上，身體前彎，雙手觸地向前伸展，並在定點停留 20~30 秒。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 教師講解並示範分腿支撐動作要領：分腿坐在墊上，雙手撐地，臀部離開墊子。 4. 請學生分組，輪流進行練習。 活動三：後躺分腿支撐 1. 教師講解並示範後躺分腿支撐動作要領。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 活動四：斜坡前滾翻分腿 1. 教師講解並示範斜坡前滾翻分腿動作要領。 2. 教師擔任協助、保護者，引導學生輪流試做。 3. 教師說明分腿支撐時的保護、協助技巧。 4. 請學生兩人一組輪流進行試做。 活動五：前滾翻分腿 1. 教師複習前滾翻分腿動作要領。 2. 教師引導並保護學生輪流在墊上，練習前滾翻分腿。 3. 教師強調：雙腿觸墊時，分腿、雙手用力推撐的重要性。 4. 請學生兩人一組輪流試做，一人擔任協助、保護者，一人進行練習動作。 5. 待熟練後，教師引導學生分組，並鼓勵其嘗試獨自完成動作。 活動六：斜坡後滾翻分腿 1. 教師講解並示範後滾翻分腿動作要領。 2. 教師擔任協助、保護者引導學生利用斜坡輪流試做。 3. 請學生兩人一組，一人擔任協助、保護者，一人練習，輪流進行試做。 活動七：後滾翻分腿 1. 教師引導並保護學生輪流在平面墊子上，練習後滾翻分腿。 2. 教師強調：屈膝後滾的動力轉換，以及由併腿變成分腿支撐的時機掌握。 3. 請學生兩人一組，一人擔任協助、保護者，一人練習，輪流進行試做。 4. 待熟練後，教師引導學生分組，並鼓勵其嘗試獨自完成動作。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	實作評量 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 3/15-3/21	4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 【家政教育】 3-3-4 認識並能運用社區資源。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【海洋教育】 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【海洋教育】 4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。	單元三、水中健將 活動1 安全悠游須知 活動2 游泳池須知 活動1 安全悠游 活動一：了解水上運動安全的重要性 1. 教師引導學生發表所蒐集的溺水時事相關資料。 2. 教師引導學生思考，這些溺水事件是可預防的嗎？ 活動二：防溺水十招 1. 教師引導學生思考並發表如何避免溺水事件。 2. 教師說明防溺水十招內容。 3. 教師引導學生發表各內容重點，並分享是否有同樣的經驗。 活動三：救溺五步 1. 教師說明救溺五步口訣。 2. 教師引導學生分組進行模擬演練。 活動四：水中活動注意事項 1. 教師統整從事水中活動的安全注意事項，包括：選擇合法地點、應有家長陪同、留意天氣變化、避免危險行為、學會水中自救、不穿吸水衣褲等。 2. 教師提醒學生從事水上活動應注意安全。 活動五：介紹緊急聯絡電話及相關網站 1. 教師說明各緊急聯絡電話單位及其用途。 2. 教師引導學生使用電腦，了解各相關資訊網站內容。 3. 教師請已閱覽過網站的學生踴躍分享網站內容。 活動2 游泳池須知 活動一：游泳池應提供的消費資訊 1. 教師引導學生思考並發表，從其使用游泳池的經驗中，歸納泳池應公開的資訊有哪些。 2. 參考「教育部體育署游泳池管理規範」，教師統整合格游泳池應公告的內容。 3. 教師說明泳池經營者應盡管理責任，提供正確資訊，以確實保護消費者的權益和安全，同時，也能作為消費者選擇合格泳池的重要參考依據。 活動二：游泳池應具備的安全設備和救援人力 1. 教師利用網路資源等介紹游泳池應具備的各種安全資源，包括：合格的救生員、救生器材、救生浮具和救生繩。 2. 教師引導學生複習前一節的救溺五步技巧，並說明常用的救生器材。 3. 教師引導學生發表是否曾有使用救生系統的經驗，並強調其重要性。 4. 教師統整本節學習內容，並表揚踴躍發表的學生。 活動三：評估需求和目的 1. 教師提問並請學生自由發表，選擇游泳池時，會考量哪些因素。 2. 教師統整並說明：消費者選擇運動消費時的因素非常多元，例如：場地在室內或戶外、戲水設備是否多元、是否提供游泳教學或其他服務、收費方式是否符合預算等。 活動四：發表討論結果 1. 教師引導學生分組討論小組的選擇為何？為什麼？ 2. 請各組輪流推派代表，發表討論結果。 3. 教師統整並說明：游泳池的設施和收費各不相同，消費前應先考慮自己的能力和需求，選擇合格、安全又衛生的游泳池，是消費者必須具備的知識。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元三、水中健將 活動1 安全悠游 活動2 游泳池須知	發表 課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 3/22-3/28	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【海洋教育】1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者 活動 3 池畔泳者 活動一：手部划水動作 1. 教師講解並示範划水動作要領。 2. 教師請學生配合口訣，先在岸上逐步操作手部划水動作。 活動二：划水競走 1. 教師講解活動方式，請全班排成一橫排，每走一步，划水一次。 2. 請學生依據口令進行練習。 3. 教師宜提醒學生，肩膀必須入水，才能有效練習划水。 活動三：悶氣划水 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生依據教師口令進行練習。 活動四：獨臂小英雄 1. 教師講解活動方式：兩人一組，一人以雙手牽引浮板，另一人先以左手划水約 3 次後，以站姿換氣，再以右手划水約 3 次。 2. 教師說明浮板的握法：以拇指握住浮板後端，或手掌張開置於浮板中間。 3. 請學生兩人一組，輪流進行練習。 4. 待熟練後，請學生自持浮板，分別練習左、右手單臂划水動作。 活動五：交替划水練習 1. 教師講解活動方式：手持浮板，左右交替練習划水。 2. 請學生手持浮板，練習左右交替划水。 3. 請學生以五～七公尺的距離，練習左右手划水配合腳踢水動作。 4. 待熟練後，請學生嘗試不持浮板，練習正確的捷泳動作。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者	實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 3/29-4/4	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【海洋教育】1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。	單元三、水中健將 活動4 划水換氣 活動5 捷式聯合動作 活動6 游泳保健 活動4 划水換氣 活動一：划手換氣步驟 1. 教師講解並示範划水換氣步驟要領。 2. 請學生先在岸上練習划水換氣步驟。 活動二：水中換氣 1. 教師講解並示範吐氣要領：在水面上張嘴吸氣，在水中從鼻子吐氣。 2. 請學生進行練習。 3. 待熟練後，請學生依序進行扶岸站姿划水換氣、行進間划水換氣、扶岸打水划水換氣。 活動5 捷式聯合動作 活動一：單臂划水換氣 1. 教師講解並示範單臂划水換氣動作要領： 2. 請學生進行練習。 活動二：交替划水換氣 1. 教師講解交替划水換氣活動方式：延續單臂划水換氣動作，利用浮板左右手交替划水。每划水3～5次，利用慣用邊換氣一次。 2. 請學生進行練習。 活動三：划水板阻力練習 1. 教師說明：划水板的手套可加大手掌划水面積，同時增加划水時的阻力。 2. 請學生進行練習，並體會抓水的感覺。 活動四：夾浮板划水換氣 1. 教師說明：利用大腿夾浮板或小腿夾浮球划水前進，更能體會雙臂划水的功效。 2. 請學生進行練習。 活動6 游泳保健 活動一：認識結膜炎 1. 教師說明眼睛的構造。 2. 教師說明結膜炎傳染的途徑及症狀。 3. 師生共同討論如何有效預防結膜炎。在進行游泳時，應當有哪些預防措施。 活動二：游泳池衛生指導 1. 教師引導學生思考並發表，哪些疾病症狀的人禁止從事游泳。 2. 教師利用常見的游泳池使用須知，引導學生了解有哪些感冒症狀不適宜游泳，例如：發燒、嘔吐等。 3. 利用課本圖片引導學生思考並分享，游泳池對皮膚疾病患者可能產生的影響。 4. 教師綜合歸納學生的意見並補充說明，引導學生了解使用游泳池的相關衛生注意事項。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元三、水中健將 活動4 划水換氣 活動5 捷式聯合動作 活動6 游泳保健	實作評量 自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 4/5-4/11	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑 活動 1 跑在最前線 活動一：反應跑 1. 教師說明：起跑是由靜態預備姿勢，轉變成動態的全速動作，必須具備敏捷的身體反應能力。 2. 教師講解並示範各動作要領。 ★站姿轉身跑：轉身後迅速向前跑。 ★蹲姿轉身跑：蹲立起身後迅速向前跑。 3. 請學生輪流進行練習。 4. 教師亦可引導學生進行分組比賽，增加學習樂趣。 活動二：跑步訓練 1. 教師說明：運用各種跑步練習，可加強跑步效率，提升跑步速度。 2. 教師講解並示範各動作要領。 ★小跑步：當一腳向前擺動的同時，另一腳的大腿積極下壓，足前掌著地，著地時膝關節伸直，足跟提起。 ★高抬腿跑：大腿向前上擺。抬腿同時，另一腳的大腿積極下壓，直腿足前掌著地，重心提起。 ★後踢跑：足前掌著地，離地時足前掌用力蹬地，後腳跟向後勾起碰觸手掌。 3. 請學生依序進行練習。 活動 2 障礙跑 活動一：跨越鴻溝 1. 教師帶領學生布置場地。利用學校操場跑道或平坦空地，距離起跑線 10 公尺處，設置 80 公分寬的障礙線。 2. 教師說明動作要領。 3. 請學生進行助跑跨越障礙體驗練習。 4. 待熟練後，教師引導學生進行助跑連續跨越障礙。 5. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動二：跨越天險 1. 教師帶領學生布置場地。利用學校操場跑道或平坦空地，距離起跑線 10 公尺處，設置 60 公分高的障礙線。 2. 教師講解動作要領。 3. 請學生進行助跑跨越障礙體驗練習。 4. 待熟練後，教師引導學生進行助跑連續跨越障礙。 5. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動三：障礙跑練習 1. 教師說明：混合跨越除了可感受不同的跨越方法，也能體驗助跑速度對跨越的幫助。 2. 教師引導學生布置混合式跨越的練習場地。利用學校操場跑道或平坦空地，每隔 5~8 公尺設置障礙。 3. 教師講解活動方式：蹲踞式起跑後，利用所學的跨越障礙技巧來跨越障礙。 4. 請學生進行遊戲。 5. 教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動 3 蹲踞式起跑 活動一：蹲踞式起跑 1. 教師說明蹲踞式起跑的三步驟。2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑	課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
10 4/12-4/18 (第一次定期評量)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【資訊教育】4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。	單元四、超越自我 單元五、足下風雲 活動4 全力衝刺 活動1 足壇風雲 活動2 前進自如 活動4 全力衝刺 活動一：追逐遊戲 1. 教師解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師說明：速度是許多運動項目的致勝的關鍵要素，透過追逐遊戲的進行，可以提升速度。 活動二：起跑追拍 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：短跑比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動1 足壇風雲 活動一：足球運動 1. 教師利用影音媒體播放國外足球運動賽事。 2. 教師說明：足球是世界上最流行的運動項目之一，不僅運動人數眾多，觀眾也最多。 3. 請學生發表：是否曾在電視節目上看過足球運動？對足球運動有什麼感想？ 活動二：足球的起源 1. 教師介紹足球運動的起源、當時運動的實施形式，以及後來的發展，如何演變成現在的模式。 2. 教師引導學生思考並發表，以前足球運動的模式和現在有什麼不同。 活動三：世界盃足球賽 1. 請學生就所蒐集的資料，發表其所認識的世界盃足球賽。 2. 教師說明：世界盃足球賽的現況、發展過程與舉辦模式。 活動2 前進自如 活動一：運球向前行、向前跑 1. 教師說明足背觸球位置。 2. 教師講解並示範運球向前行動作要領。 3. 請學生進行練習。 4. 教師講解並示範運球向前跑動作要領。 5. 請學生進行練習。 活動二：互通有無 1. 教師講解並示範活動活動進行方式。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元四、超越自我 單元五、足下風雲 活動4 全力衝刺 活動1 足壇風雲 活動2 前進自如	觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 4/19-4/25	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元五、足下風雲 活動 2 前進自如 活動一：足內側、足外側運球向前行 1. 教師講解並示範足內側及足外側運球的動作要領。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行遊戲。 活動二：繞圓運球 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生進行分組練習。 3. 教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 活動三：返回基地 1. 教師講解返回基地活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：繞障礙運球 1. 教師講解繞障礙運球活動方式。 2. 請學生進行遊戲。 活動五：運球大風吹 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生進行遊戲。 3. 待熟練後，教師亦可以限定停球動作，增加學生對活動的挑戰性。 活動六：運球接力賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動七：叢林大戰 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元五、足下風雲 活動 2 前進自如	實作評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 4/26-5/2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲 活動一：兩人傳球平行前進 1. 教師講解傳球前進的技能，包括傳球方向及力量的控制。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：兩人交叉傳球前進 1. 教師講解傳球前進的技能，包括傳球方向及力量的控制。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 4. 教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 活動三：三角傳球 1. 教師講解傳球動作技能，並示範移動方式。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：四角傳球 1. 教師講解傳球動作技能，並示範移動方式。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動五：一搶四 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動六：荷蘭式 4 球門比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師鼓勵學生發揮所學之技能及團隊合作精神，完成比賽。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	實作評量 觀察評量 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 5/3-5/9	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 【家政教育】 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 融入 【健康促進議題】	單元六、飲食面面觀 活動1 飲食學問大思考：飲食除了滿足生理需求外，還含有哪些文化意涵？ 1.教師引導學生說明：飲食與禮俗、宗教的關係。 2.教師統整：飲食在生理、心理、社會與宗教各方面都扮演了重要的角色。了解並接納飲食文化：差異，可以擴大我們的視野並豐富生活經驗。 活動二：飲食與節慶搶答遊戲 1.教師說明節慶活動時應節食品，透過飲食可以傳達對文化的認同。 2.進行搶答遊戲，教師說明遊戲規則：全班分成兩組，輪流推派代表上臺搶答。 3.教師針對回答的正確性給分，答對應節食品給1分，能補充代表意義的多加2分。總分較高的組別可獲得鼓勵或歡呼。 活動三：發表飲食禁忌及食物象徵的意義 1.教師說明傳統飲食禁忌與食物象徵的意義。 2.請學生舉由發表曾經聽過或自己家族裡的飲食禁忌。 3.請學生統整並說明：食物除了滿足生理需求外，還會隨著社會和文化的演進，逐漸發展出許多不同的特色和功能。 活動四：討論如何接納尊重不同的飲食方式 1.教師以素食為例，請學生發表如何接待素食者。 2.教師說明素食的類別，並提醒學生在接待素食者時，必須先了解對方的需求，避免單就一己之見來推斷對方的喜好。 3.教師統整：每個人的飲食方式受到宗教信、區域文化、個人口味或家庭等因素的影響，而有不同的喜好。當有機會與人共食時，應該接納並尊重彼此之間的差異。 活動2 世界飲食大不同 活動一：表演與異國人士共餐的禮節 1.教師說明不同的飲食文化。2.請學生發表演對不同的飲食方式應注意的禮節。 3.參考課本情境或自編劇本，請學生表演與外國人共餐時的禮節。 4.請學生發表觀心心得，並討論應該如何表現合宜有禮的行為。 5.請學生分享是否有出國旅遊或與外國人共餐的經驗？做過哪些有禮或失禮的行為？ 活動二：發表對不同飲食禮俗的應對方式 1.師生的共同探討面對不同的飲食禮俗時可能的做法。2.請學生發表演對不同的飲食方式應注意的禮節。3.教師統整並說明：面對不同的飲食方式，不論是接受或拒絕，都應該表現誠摯有禮的行為，避免造成不必要的誤會。 活動三：認識日本和美國的飲食特色與文化 1.教師說明：隨著「地球村」觀念的來臨，如果能多了解不同國家的飲食特色與文化，不但能擴展國際視野，也能讓自己在適當的場合表現合宜有禮的行為。 2.教師介紹日本飲食特色及傳統飲食對健康的影響。 3.教師提問並請學生發表：是否喜愛吃速食？喜歡吃哪些速食呢？ 4.教師說明：漢堡、薯條、熱狗、汽水等速食在美國是常見的食物。由於這些食物熱量高且不營養，因此美國政府於多年前開始鼓勵人民多攝取富含蔬果、纖維和低油脂食物，以養成健康的飲食習慣。 5.請學生就自己曾到餐廳用餐、出國旅遊的經驗，或是課前所蒐集的資料，討論各國的飲食特色。 活動四：認識泰國和德國的飲食特色與文化 1.教師介紹泰國、德國的飲食特色，以及傳統食物對健康的影響。2.教師提問：除了課文中所提到的內容，還知道哪些國家的飲食特色與文化？3.教師請學生分組，並於課後透過網路、雜誌或到圖書館查閱相關資料，做成海報或簡報與全班分享。4.教師統整：在國際場合表現有禮的行為，是維護國家形象的表現。接納並尊重不同國家的飲食文化，可以促進彼此間良好的互動。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元六、飲食面面觀 活動1 飲食學問大 活動2 世界飲食大不同	觀察評量 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 5/10-5/16	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 融入【健康促進議題】	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心 活動一：以均衡飲食的觀念討論不同的飲食組合 1. 教師說明：不同的飲食組合能提供不同的營養，善用均衡飲食的觀念來設計菜單，適當分配六大類食物的份量，並且盡可能選擇新鮮食材，才能吃出健康和美味。 2. 教師引導學生分析並發表小傑和姐姐設計的菜單內容。 3. 教師統整學生意見並強調均衡飲食的重要性。 活動二：分組設計菜單 1. 請學生分組，請各組展現創意設計一日菜單。 2. 小組討論菜單內容，重點放在這些飲食組合是否符合營養均衡的原則。 3. 各組推派代表上臺報告設計結果並進行小組互評。 活動三：發表挑選新鮮食物的方法 1. 教師請學生自由發表：採購食物的經驗及選擇新鮮食物的方法。 2. 配合課本各類食物圖片，教師說明選購原則以「新鮮、安全、當季盛產」為主。 活動四：討論如何挑選加工食品 1. 教師說明挑選加工食品的要領。 2. 教師提醒學生一次購買的分量應視需要而定，否則存放過久，營養和風味會大打折扣。 3. 請學生觀察課前蒐集的食品包裝袋及空罐上是否有公證機關推薦標誌。 4. 教師說明優良食品標章的意義，以及對消費者的幫助。 5. 教師統整：購買加工食品要選擇包裝完整、標示清楚的產品，且最好有優良食品標章認證。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	實作評量 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
15 5/17-5/23	2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。	單元六、飲食面面觀 活動4 飲食安全自己把關 活動5 消費小達人 活動4 飲食安全自己把關 活動一：討論食物的處理與保存方法 1. 請學生自由發表家中處理和保存食物的方法。2. 教師說明各類食物及加工食品的保存方法。3. 教師將全班分成兩組，進行食物保存方法的搶答遊戲。 4. 教師統整：食物買回來之後要妥善處理和保存，才能保障飲食衛生與安全。 活動二：檢討使用冰箱的習慣 1. 教師說明冰箱是用來保存食物的，而非儲藏室。即使食物放入冰箱，如果保存不當，仍會發霉、腐敗。2. 師生共同討論，不當使用冰箱的方式對食品安全的影響，以及改善對策。3. 教師統整正確使用冰箱的方式及重要性。 活動5 消費小達人 活動一：短劇表演 1. 教師提問並引導學生思考：買到問題食品該怎麼處理？2. 請學生發表可能的做法並推測處理的結果。3. 參考課本情境或自編劇本，請學生表演消費狀況短劇。4. 針對短劇內容，教師提問並引導學生發表： ★買到問題食品該怎麼處理？★發生消費糾紛時，有哪些機構可幫助消費者？ ★免費的消費者保護專線是幾號？ 5. 教師統整：消費者權益需要靠自己維護，如果發生消費糾紛，可以撥1950專線申訴。 活動二：演練消費糾紛的處理方法 1. 教師說明購買到問題食品時，可以憑發票和商品向店家要求更換或賠償。若發生消費糾紛，可以向店家負責的主管申訴或打廠商的消費者服務專線。此外，也可以尋求消費者保護會或消費者文教基金會等機構協助。 2. 請學生分組演練發生消費糾紛時的處理原則。 3. 教師歸納：即使身為學生，也可以採取行動來保障自己的消費權益。 活動三：說明浪費食物所衍生的問題 1. 透過新聞案例或圖片，教師說明世界上有不少人因食物不足受飢餓，並提醒學生浪費食物的嚴重性。2. 教師說明浪費食物所衍生的問題。3. 教師強調食物得來不易，在生產和運輸的過程中都會消耗不少資源和能源，製造溫室氣體。如果過多食物吃不完變廚餘，不管是回收、焚化或掩埋，還會消耗更多能源，增加碳排放量。 活動四：討論如何做到綠色消費原則 1. 師生討論綠色消費的原則。包括：減量消費、重複使用、回收再生、講求經濟、符合生態、實踐平等。這六個原則中有三個英文單字首為「R」，三個為「E」，所以也稱為「三R、三E」六原則。 2. 教師舉例讓學生分辨哪種行為符合綠色消費原則，符合的以雙手比○，不符合比x。 參考題目如下： ★多吃肉類食物（x）。★自備環保碗筷（○）。★選購包裝精美的食物（x）。 ★多吃精緻食物（x）。★少吃碳烤食物（○）。★多吃當地種植的蔬果（○）。 ★到吃到飽餐廳吃自助餐（x）。★熬夜吃宵夜（x）。 3. 請學生思考並發表自己和家人是不是做到了綠色消費的原則，並於課後觀察與記錄全家人一週內做到哪些綠色行動。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元六、飲食面面觀 活動4 飲食安全自己把關 活動5 消費小達人	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 5/24-5/30	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口 活動 1 紅脣故事 活動一：討論嚼檳榔的原因 1. 教師講解故事內容。 2. 請學生自由分享家人或親友嚼檳榔的經驗，以及習慣養成的原因。 3. 請學生發表對嚼檳榔行為的看法。 活動二：說明檳榔對健康的危害 1. 教師以檳榔實物及海報，介紹檳榔的成分及作用。 2. 教師說明：檳榔本身的檳榔素、檳榔鹼都是致癌物質，在販賣時又加入石灰等添加物，會刺激口腔黏膜，長期嚼食容易引發口腔癌。 活動三：討論預防口腔癌的方法 1. 教師以統計數字講解嚼檳榔引起口腔癌的機率，以及對國人健康的影響。 2. 師生共同討論如何降低罹患口腔癌的機會。 3. 教師說明：拒絕菸、酒、檳榔、定期健康檢查，發現異狀立即就醫等原則，是避免罹患口腔癌的重要方法。 活動四：學習口腔自我檢查活動 1. 教師說明：嚼檳榔者約有 50% 會罹患口腔黏膜病變，故不可輕忽。根據統計，早期口腔癌治癒率有 80%，但因前期少有疼痛症狀，以致延誤就醫。如果要及早發現，就需要進行口腔自我檢查。 2. 教師說明口腔自我檢查步驟，並請學生照鏡子，練習自我檢查。 3. 教師鼓勵學生督促有嚼檳榔習慣的家人或親友進行口腔自我檢查，若在檢查過程中發現任何異狀，應儘快至醫院做進一步複檢。 活動 2 拒絕檳榔入口 活動一：討論嚼檳榔的優缺點 1. 教師請各組學生將課前所蒐集的資料加以整理。 2. 請學生透過 Talk Show 的方式，分別以爸爸、媽媽、姐姐及弟弟的立場，辯論嚼檳榔的好壞。 3. 請各組推派代表上臺分享贊成或反對嚼檳榔的原因。 活動二：探討戒除檳榔的方法 1. 教師說明如何幫助嚼檳榔者戒除這項不良習慣。 2. 師生共同討論還有哪些戒除檳榔惡習的方法？ 活動三：演練拒絕檳榔應對守則 1. 教師提問並引導學生發表，如果有人請你吃檳榔，你能堅定的拒絕嗎？ 2. 請學生分享被請吃檳榔的經驗。 3. 教師說明拒絕的方法 4. 請學生分組演練拒絕技巧。 5. 教師統整：堅決表達拒絕檳榔的立場，才能避免養成嚼檳榔的惡習。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	發表 課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 5/31-6/6	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 【環境教育】4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 【環境教育】5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	單元七、檳榔物語 活動3 檳榔防制總動員 活動一：探討檳榔所引起的社會及環境問題 1. 請學生分組就課前所蒐集的檳榔相關報導進行討論。 2. 請各組推派一位代表上臺分享檳榔所起的社會及環境問題。 3. 師生共同探討下列問題： ★為什麼有那麼多人喜歡嚼檳榔？ ★亂吐檳榔汁及檳榔渣對環境有什麼危害？（造成環境髒亂、損害國家形象） ★濫墾、濫伐山坡地，大量種植檳榔樹，對水土保持會造成什麼影響？ 活動二：介紹社區防制檳榔行動的相關案例 1. 教師配合實際案例，介紹社區自發性進行檳榔防制行動的成效。 2. 請學生腦力激盪解決社區檳榔問題的方法，並討論其可行性。 3. 教師鼓勵學生參與社區檳榔防制活動，打造健康的社區生活。 活動三：說明社區防制檳榔行動 1. 教師說明小健一家人解決社區檳榔問題的行動步驟及做法。 2. 請學生發表除了上述步驟外，還可以採行哪些做法？ 活動三：打擊檳榔特攻隊 1. 教師請學生分組討論拒吃檳榔的口號。 2. 請小組組員共同設計一份海報或標語。 3. 請各組分別上臺分享設計成果，並進行小組互評。 4. 教師說明維護社區環境清潔是每位居民的責任，我們有權拒嚼檳榔，減少髒亂。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元七、檳榔物語 活動3 檳榔防制總動員	發表 課堂問答 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 6/7-6/13	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 【性別平等教育】2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。	單元八、樂在其中 活動1 親親家人 活動一：發表家的形成過程 1. 教師提問並引導學生思考，「家」是如何形成的？ 2. 教師說明一般家庭的形成過程，並解釋性行為是父母之間表達愛與親密的方式。 3. 教師說明精子和卵子結合形成受精卵，受精卵發育成胎兒並在母親子宮內長大，歷經約十個月的成長後出生。 活動二：分享父母建立家庭的經過 1. 請學生自由發表父母認識與結婚、生子的經過，並分享與家人之間印象深刻的事情。 2. 教師說明身為夫妻的兩人彼此關懷、互相尊重，但是孩子誕生後壓力也會隨之而來，例如嬰兒哭鬧、生病需要耐心照顧、生活開銷驟增等，此時更需要夫妻彼此協調合作，共同營造一個和諧美滿的家庭。 活動三：家庭型態與功能問答 1. 教師說明在社會上有許多不同的家庭組成型態，例如：小家庭、單親家庭、繼親家庭、隔代教養家庭、三代同堂家庭、頂客族家庭等。 2. 請讓學生說出各屬於哪一種家庭組成型態。 3. 請學生自由發表家裡有哪些人？自己的家庭屬於何種型態。 4. 教師強調不同型態的家庭形成原因也不盡同，代表每個人過著不一樣的生活，不需要互相比較。 活動四：進行家庭成員放大鏡活動 1. 教師請學生分享課前所做的家庭成員訪問結果，包括： ★你的家中有哪些成員？是屬於哪一種家庭型態呢？ ★家裡最辛苦的人是誰？ ★你也是家中的一份子，你平常會幫忙做哪些家務？又是如何對家人表達關愛呢？ 2. 教師統整：家人與我們關係親密，要好好和家人相處，共創溫馨和樂的家庭氣氛。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元八、樂在其中 活動1 親親家人	發表 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 6/14-6/20 (第二次定期評量)	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【家政教育】4-3-1 了解家人角色意義及其責任。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【家政教育】4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚 活動一：發表參與家庭活動的感受 1. 教師播放音樂，將毛線球傳給學生，音樂一停，拿到毛線球的學生就必須說出和家人的聚會活動內容及感受。 2. 教師說明：家庭成員平時各自忙碌，安排家人的共同時間，規畫登山、郊遊等團體活動，可以增進情感交流及溝通、互動的機會。 活動二：討論家庭活動的時機及內容 1. 教師引導學生思考並發表，傳統節日，例如：春節、元宵節、端午節、中秋節等，可以和家人一起從事哪些活動，以增進彼此的感情。 2. 教師說明：家庭生活中，有許多活動或儀式都具有情感交流和經驗傳承的意義，只要願意參與，就能感受家族團聚的力量。 3. 請自願的學生上臺分享家庭固定活動的時間、地點和內容。 活動三：說明家庭會議的功效 1. 教師請學生回想並發表當家庭出現衝突，或是大家意見不合時，通常是怎麼解決的。 2. 師生共同討論各種家庭問題解決方法的優缺點。 3. 教師介紹家庭會議的功效及進行方式。 4. 教師統整：家庭會議經由討論達成共識再做成決定，是一種理性溝通的方式。 活動四：模擬演練家庭會議 1. 教師說明：和家人相處，難免會有意見不合的時候，透過家庭會議可以有效解決問題，但是在討論過程中，要注意下列原則： ★學會傾聽：眼光要注視著發言者，了解他所要表達的意見和想法。 ★言詞清楚：盡可能把自己的期待和感受，清晰明確的表達出來。 ★適時給予回饋：別急著反駁別人的意見，注意說話的語氣，以尊重代替批評。 ★服從決議內容：每個人在討論過程中都有調整意見的機會，決議的內容應該是全家都能接受與服從的。 2. 教師請學生分組，並進行演練。 3. 活動後，請各組推派一位代表報告討論結果，並進行省思與分享。 4. 教師評論各組優缺點，並鼓勵學生將經驗帶回家，讓家庭會議的進行更加順暢有效率。	3	翰林版國小健康與體育5下教材 單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	課堂問答 發表 實作評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 6/21-6/27	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族 活動 3 出遊準備 活動一：發表出遊準備 1. 教師引導學生分享自己騎自行車出遊的經驗。 2. 教師提問並引導學生發表騎自行車出遊，可能發生的事故傷害及處理方法。 3. 請學生發表：騎自行車出遊必須事先做好哪些準備，才能玩得安全、盡興。 活動二：急救箱 DIY 1. 教師配合急救箱實物，介紹簡易急救箱的功能及其基本醫藥用品。 2. 教師將全班分成數組，請各組依照課本上的 DIY 步驟，製作簡易急救箱。 3. 請各組展示成品並說明急救箱內各項藥品的用途，以及工具的使用方法。 4. 教師統整：出外旅遊時，急救箱是緊急救護的好幫手。平時應定期檢查箱內的醫藥用品是否過期或破損，如果發現不足，應隨時補充。 活動三：發表防晒的重要性及方法 1. 教師引導學生分享自己被晒傷的經驗。 2. 教師說明紫外線對身體的危害及防晒係數的意義，並提醒學生在烈日下從事活動，應配合使用防晒用品。 3. 請學生分組，各組派一位代表上臺，在限定時間內將準備的防晒用品穿戴在身上。另推派一位代表說明各種防晒用品的功能及使用方式。 4. 教師統整：外出時要做好防晒措施，萬一被晒傷，皮膚出現紅腫，熱痛的現象，可將晒傷部位浸於冷水。此外，多喝水可以補充身體流失的水分。 活動四：自行車行前檢查 1. 教師說明：想在路上享受騎自行車追風的舒暢，就要做好行前檢查。 2. 配合自行車實物或圖片，教師說明自行車行前檢查事項，包括：配戴安全帽、調整座椅至雙腳腳尖能自然著地、鈴號可正常發聲、煞車正常、輪胎充氣不會太飽或太少、鏈條能順暢運作等。 活動 4 快樂鐵馬族 活動一：討論騎自行車的安全須知 1. 請各組就課前所蒐集的自行車事故報導，討論其發生原因、經過及預防方法。 2. 請各組推派代表，上臺分享討論結果。 3. 教師說明：騎自行車需要學會很多技巧，除非能夠安全和純熟的騎車，並且遵守交通規則，否則就不應該上路。 4. 教師提醒學生騎乘自行車時的安全注意事項。 5. 教師強調騎乘自行車時，嚴禁並排聊天、攀附其他車輛前進、雙載、放手騎車、邊騎車邊聽音樂、雨天拿傘騎車等危險行為。 活動二：進行安全搶答遊戲 1. 將全班分成兩組，各組輪流推派一位代表上臺搶答。參考題目如下： ★騎自行車前的檢查項目有哪些？★騎乘自行車時，須注意哪些事項？ ★應如何預防自行車事故的發生？ 2. 教師適時澄清並給予優勝組別適當獎勵。 3. 教師統整：養成正確騎乘自行車的習慣，避免做出危險動作，才能享受騎自行車出遊的樂趣。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
21 6/28-7/4	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族 活動 3 出遊準備 活動一：發表出遊準備 1. 教師引導學生分享自己騎自行車出遊的經驗。 2. 教師提問並引導學生發表騎自行車出遊，可能發生的事故傷害及處理方法。 3. 請學生發表：騎自行車出遊必須事先做好哪些準備，才能玩得安全、盡興。 活動二：急救箱 DIY 1. 教師配合急救箱實物，介紹簡易急救箱的功能及其基本醫藥用品。 2. 教師將全班分成數組，請各組依照課本上的 DIY 步驟，製作簡易急救箱。 3. 請各組展示成品並說明急救箱內各項藥品的用途，以及工具的使用方法。 4. 教師統整：出外旅遊時，急救箱是緊急救護的好幫手。平時應定期檢查箱內的醫藥用品是否過期或破損，如果發現不足，應隨時補充。 活動三：發表防晒的重要性及方法 1. 教師引導學生分享自己被晒傷的經驗。 2. 教師說明紫外線對身體的危害及防晒係數的意義，並提醒學生在烈日下從事活動，應配合使用防晒用品。 3. 請學生分組，各組派一位代表上臺，在限定時間內將準備的防晒用品穿戴在身上。另推派一位代表說明各種防晒用品的功能及使用方式。 4. 教師統整：外出時要做好防晒措施，萬一被晒傷，皮膚出現紅腫，熱痛的現象，可將晒傷部位浸於冷水。此外，多喝水可以補充身體流失的水分。 活動四：自行車行前檢查 1. 教師說明：想在路上享受騎自行車追風的舒暢，就要做好行前檢查。 2. 配合自行車實物或圖片，教師說明自行車行前檢查事項，包括：配戴安全帽、調整座椅至雙腳腳尖能自然著地、鈴號可正常發聲、煞車正常、輪胎充氣不會太飽或太少、鏈條能順暢運作等。 活動 4 快樂鐵馬族 活動一：討論騎自行車的安全須知 1. 請各組就課前所蒐集的自行車事故報導，討論其發生原因、經過及預防方法。 2. 請各組推派代表，上臺分享討論結果。 3. 教師說明：騎自行車需要學會很多技巧，除非能夠安全和純熟的騎車，並且遵守交通規則，否則就不應該上路。 4. 教師提醒學生騎乘自行車時的安全注意事項。 5. 教師強調騎乘自行車時，嚴禁並排聊天、攀附其他車輛前進、雙載、放手騎車、邊騎車邊聽音樂、雨天拿傘騎車等危險行為。 活動二：進行安全搶答遊戲 1. 將全班分成兩組，各組輪流推派一位代表上臺搶答。參考題目如下： ★騎自行車前的檢查項目有哪些？★騎乘自行車時，須注意哪些事項？ ★應如何預防自行車事故的發生？ 2. 教師適時澄清並給予優勝組別適當獎勵。 3. 教師統整：養成正確騎乘自行車的習慣，避免做出危險動作，才能享受騎自行車出遊的樂趣。	3	翰林版國小健康與體育 5 下教材 單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第一學期六年級健康與體育領域課程計畫

設計者：六年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 66 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。
2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。
3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。
4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。
5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。
6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。
7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。
8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。
9. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。
10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。
11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。

12. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。
13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。
14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。
15. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。
16. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。
17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 8/25-8/31	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	單元一、馳騁球場 活動1 上籃練習 活動一：跨步跳 1. 教師講解及示範跨步跳動作。 2. 請學生於定點位置練習。 活動二：拋球投籃 1. 教師講解及示範單手、雙手拋球動作。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：持球一步上籃 1. 教師講解及示範持球一步上籃動作要領。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動四：空手跨步上籃 1. 教師講解及示範空手跨步上籃動作。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：持球跨步上籃 1. 教師講解及示範持球跨步上籃動作。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動六：接球上籃 1. 教師講解及示範接球上籃活動方式。 2. 由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。 3. 請學生分組進行練習。 活動七：空手切入接球上籃 1. 教師示範及講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動八：兩人移動傳球上籃 1. 教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。 2. 請學生兩人合作以移動傳球方式完成上籃動作練習。 活動九：原地運球上籃 1. 教師講解及示範原地運球上籃動作要領。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動十：直線運球上籃 1. 教師講解及示範直線運球上籃活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元一、馳騁球場 活動1 上籃練習	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 9/1-9/7	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐 活動 1 上籃練習 活動一：運球繞圈上籃 1. 教師說明：運球繞圈上籃是結合移位運球與上籃的練習。 2. 教師示範運球繞圈上籃動作活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：運球上籃接力比賽 1. 教師說明運球上籃接力比賽規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：講解籃球規則重點 1. 教師講解本節課的教學重點及目的。 2. 教師說明：籃球比賽有基本規則，如果違反這些規則，稱為「違例」，就會喪失控球權，應盡量避免發生。 活動四：認識籃球基本規則 1. 教師引導學生了解運球的籃球規則，包括：走步、兩次運球、腳踢球。 2. 教師介紹裁判判罰「違例」動作的手勢，使學生更了解比賽進行的方式。 活動 2 防守動作與移位步伐 活動一：防守動作 1. 教師說明：防守動作的基本觀念是壓迫進攻球員，使其不能從容移動、傳球或投籃。 2. 教師講解並示範防守動作要領。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：移位步伐 1. 教師說明：防守步伐移動的練習，能加強肢體的協調性。 2. 教師講解防守步伐移動之要領，並提醒學生進行移位時，身體重心應置於腳掌前半部。 3. 請學生分組進行向左、向右移位步伐練習。 活動三：防守步伐移動練習 1. 教師說明：防守步伐移動練習，以及接下來將學習的 S 型防守移動練習，是結合先前所學的防守基本動作，與移位步伐進行橫向、斜移滑步練習。 2. 教師講解並示範活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：S 型防守移動練習 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 9/8-9/14	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲 活動 2 防守動作與移位步伐 活動一：徒手進攻與防守練習 1. 教師說明：進攻者採取變化速度及方向的方式前進，防守者練習運用不同的步伐緊隨著進攻者移位。 2. 教師提醒學生小組練習時，以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。 3. 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，一人擔任防守者，以 S 形方式前進。 活動二：運球行進的防守練習 1. 教師提醒學生剛開始時，防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動，待熟練後，教師可鼓勵防守者壓迫持球前進的進攻者。 2. 請學生兩人一組，一人擔任進攻者，以 S 形方式運球前進，一人練習防守。 活動三：防守時常見的犯規動作 1. 教師示範打手、推人、拉人及阻擋等犯規動作，並介紹裁判判罰「犯規」動作的手勢。 2. 教師說明：籃球競賽中的犯規可分為違反運動道德的犯規，以及阻擋犯規兩種。 3. 教師提醒學生比賽時須尊重並遵守裁判的判決，並避免犯規。 活動 3 對戰遊戲 活動一：跳球與搶籃板 1. 教師說明籃球運動中跳球與搶籃板的時機及動作要領。 2. 請學生兩人一組，練習跳起拍手動作。 3. 請學生分組進行跳球比賽遊戲。 活動二：搶籃板比賽 1. 教師說明活動規則。 2. 教師提醒學生過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 活動三：2vs2 端線籃球 1. 教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 2. 請學生兩兩一組，兩組各派一人於中圈跳球，得球組進攻，另一組則負責防守。 活動四：半場端線籃球比賽 1. 教師說明半場端線籃球比賽規則。 2. 教師鼓勵學生運用所學的運球、傳球，以及防守等技能進行比賽。 3. 請學生分組進行比賽。 活動五：端線籃球比賽 1. 教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 2. 學生分組競賽，每組各派一人於中圈跳球，得球組進攻另一組則負責防守。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	實際演練 自我評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 9/15-9/21	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽 活動一：進行趣味鬥牛賽活動 1. 教師介紹二對二趣味鬥牛賽規則制定的特性與功能。 2. 教師說明活動規則。 3. 教師提醒：趣味鬥牛賽目的在於希望學生將學過的基本動作運用於比賽，提升比賽的精彩程度。 4. 請學生分組進行趣味鬥牛賽。 活動二：發表觀賽、參賽心得 1. 請學生思考在籃球賽練習中，自己的進攻與防守有哪些優點？還有哪些需要改進的地方？並發表參賽或觀賽過程中，大家對規則遵守的情形。 2. 教師引導學生發表鬥牛賽有哪些規則可再修正，以作為日後參賽之參考。 3. 教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：進行趣味鬥牛賽活動 1. 教師說明上次各組比賽的優、缺點。 2. 請學生分組討論今日參予比賽的重點，以及戰術。 3. 請學生分組進行比賽。 活動四：教師統整 1. 教師統整全班比賽的情況，並表揚優異的組別。 2. 教師引導學生發表比賽心得，並聽取他人分享意見。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	實際演練 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 9/22-9/28	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔 活動一：羽球基本步法 1.教師講解並示範滑步、交叉步的動作要領。 2.請學生兩人一組練習羽球基本步法。 3.教師於行間巡視並予以指導。 活動二：移花接木 1.教師講解並示範運用滑步拾、放羽球的動作。 2.請學生分組練習。 3.教師亦可引導學生以分組計時或接力方式，進行競賽，以提升學生學習動機。 活動三：手腳並用 1.教師講解並示範活動方式：以滑步或交叉進行持拍空揮的動作練習。 2.請學生依據教師口令，先練習分解動作，再進行連續動作。 活動四：米字形步法 1.教師逐一講解並示範每個方向的動作。 2.教師強調米字形步法是邁向高階技術的關鍵之一，其學習與運用非一蹴可幾，並鼓勵其多嘗試學習、體驗。 3.全班分成數組進行練習。 活動五：正手高遠球揮拍練習 1.教師講解正手高遠球使用時機與動作要領。 2.教師說明：正手高遠球目的在使球飛越對手，迫使對方後退擊球，縮減其擊球的時間和空間。 3.請全班依場地分成數組進行練習。 活動六：引拍動作輔助練習 1.教師說明引拍動作要領：球拍後拉引拍，準備擊球。手臂伸直，如甩鞭子般將球拍往前上方完全擺動揮擊。 2.兩人一組，利用氣球互相回擊，體驗引拍動作的感覺。 3.教師巡視並居間指導。 活動七：正確擊球點練習 1.教師說明：正確擊球點位置在拍面中央偏上，球擊出時會有紮實的聲音和感覺。 2.利用繫線懸吊廢棄羽球，請學生分組進行正確擊球點練習。 3.教師巡視並居間指導。 活動八：正手高遠球練習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動九：連續揮擊 1.教師說明活動方式，並強調揮擊動作與步法運用。 2.請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	觀察評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 9/29-10/5	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔 活動一：複習步法、擊球 1. 教師引導學生複習：米字形步法持拍空揮複習。 2. 請學生分組練習正手高遠球。 活動二：高遠球接力賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行活動。 活動三：複習步法、擊球 1. 教師引導學生複習米字形步法持拍空揮。 2. 教師引導學生分組進行正手高遠球練習。 活動四：百發百中 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。 活動五：複習高遠球擊球控制 教師引導學生分組複習百發百中。 活動六：高遠球的步法運用 1. 教師提醒學生互相回擊高遠球的過程中，可隨意變換擊球方向，迫使對方迅速移位接球。 2. 教師鼓勵學生靈活運用步法，以便及時到位回擊球。 3. 請學生分組練習。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔	觀察評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 10/6-10/12	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元三、排球樂無窮 活動1 高手傳球 活動一：低手傳球 教師引導學生複習低手傳球動作。 活動二：比較低手和高手傳球的差異 1. 教師介紹並示範高手傳球，以及說明排球中主要傳球動作有高手和低手兩種。 2. 引導學生觀察與比較高手和低手傳球時，手掌手勢和擊球點的差異。 活動三：高手傳球動作解析 1. 教師說明並示範高手傳球的迎球和擊球動作要領，並引導學生空手練習高手傳球分解動作。 2. 教師簡介排球常用的護具，並說明其功能及配戴方法。 活動四：高手傳球 1. 教師示範並講解高手傳球要領後請學生分組練習。 2. 單人練習，包括： ★原地雙手拍球：熟練用手指和手腕控球。 ★對空高手傳、接球：向上拋球，再以高手傳球手勢將球接住。 ★對空連續高手傳球：連續空中高手傳球練習。 ★對牆連續高手傳球：練習控球的穩定性。 3. 雙人練習： ★兩人高手拋、接球：一人高手拋球、一人高手接球。 ★兩人高手拋、傳球：一人高手拋球、一人高手傳球。 活動五：高手傳球 1. 教師示範並講解高手傳球要領。 2. 請學生分組做雙人練習： ★兩人高手傳球：兩人均用高手傳球練習。 ★兩人高、低手傳球：一人高手傳球，一人低手傳球。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元三、排球樂無窮 活動1 高手傳球	發表 實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 10/13-10/19	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球 活動一：移動接球 1. 教師說明活動規則： (1) 一人高手拋球，另一人移動接球。 (2) 拋球者變換拋球方向，讓接球者需移動腳步來接球。 2. 請學生分組進行活動。 活動二：三人傳球 1. 教師講解活動方式：三人一組，甲以高手傳球方式傳球給乙，乙回傳給甲後迅速移位至丙後方，甲生再將球傳給丙生，以此類推，完成次傳球後 10 次後，交換位置。甲移動到丙後方，乙移至甲原本位置，以此類推。 2. 請學生分組進行活動。 活動三：三角傳球 1. 教師講解活動方式：依逆時針方向，以高手傳球方式將球給下一個區域的組員。 2. 教師宜提醒學生注意力量與方向的控制，才能完成準確傳球。 3. 請學生分組進行活動。 活動四：得分高手 1. 教師講解活動方式： (1) 兩人一組，每組十球，一人高手拋球，一人高手傳球，球的落點於呼拉圈中，即得該分數。 (2) 最後計算總分，得分最高的組別即獲勝。 2. 請學生分組進行活動。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	發表 實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
9 10/20-10/26	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元三、排球樂無窮 活動1 高手傳球 活動一：兩人隔網練習 1. 教師講解活動方式： （1）一人有三次擊球機會，採用高手或低手姿勢將球傳過網給對方。 （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：三人隔網練習 1. 教師講解排球活動方式： （1）三人一組輪流傳球，小組要在三次傳球機會內將球傳給對方。 （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：九人隔網比賽 1. 教師講解排球中的連擊犯規動作，教導學生如何避免做出連擊動作。 2. 教師引導學生在排球比賽中，應用學習過之發球、傳球的動作技能。 3. 請學生分組進行比賽。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元三、排球樂無窮 活動1 高手傳球	發表 實際演練 觀察評量	
10 10/27-11/2 (第一次定期評量)	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元三、排球樂無窮 活動2 運動安全你我他 活動一：認識如何避免排球運動傷害 1. 教師介紹排球比賽中常因人為疏失所造成的運動傷害，並說明排球比賽時，隊友之間應採用口令或動作傳達欲擊球的訊息，以避免隊友之間的碰撞。 2. 引導學生練習用口令或動作表達要傳、接球的意念。 活動二：了解人為因素的運動傷害 1. 請學生發表曾看過因人為因素造成的運動傷害例子，以及如何處理或避免這類事件的發生。 2. 引導學生討論學校有哪些規定是為了避免運動傷害所設計，自己應該如何防範人為的運動傷害。 3. 討論為什麼學校會規定第四節儘量不要進行體育活動？為什麼不可以人在人多的地方打球？從事身體活動如果身上有尖銳的物品可能會產生哪些傷害？ 4. 請學生參考範例，分組討論在校園運動要遵守哪些安全規則，以保障活動安全。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元三、排球樂無窮 活動2 運動安全你我他	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 11/3-11/9	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成好的生活習慣。	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功 活動 1 運動一級棒 活動一：認識 SH150 的意義 1. 教師引導學生發表運動有哪些益處。 2. 教師介紹運動能促進學習的相關研究資料，包括書籍、雜誌等，並鼓勵學生增加運動時間。 3. 利用教育部體育署相關網頁，教師說明 SH150 意義：S 代表 S p o r t ， H 代表 Health。教育部積極推動 SH150 方案，即是希望學生在校期間除體育課程時數外，每週參與體育活動之時間應達 150 分鐘以上。 4. 教師引導學生討論晨間活動、每節下課時間與彈性時間可做哪些運動，例如：原地跳躍或到操場、球場運動等。 5. 教師宜提醒學生善用身體活動紀錄表或體育署體適能網站，記錄自己每週的身體活動量是否符合 SH150 標準。 活動二：講解身體活動金字塔的意義 1. 教師說明：身體活動金字塔是對身體活動選擇的建議，越底層代表該活動量與次數可增加，越高層代表應儘量減少或避免。 2. 教師講解身體活動金字塔各層的意義。 3. 教師引導學生自我檢核每日在家的作息中，從事的身體活動屬於哪一層面，並在小組內進行分享。 活動三：評估家人身體活動情形 1. 教師說明課本案例是小傑記錄家人身體活動參與情形，請學生分組輪流發表對小傑家人身體活動的建議。 2. 教師引導學生模擬課本案例，在小組內互相分享自己家人身體活動參與情形。 活動四：規畫並記錄身體活動計畫 1. 教師說明：透過每週身體活動量的計畫擬定、實際執行，並進行檢核反省，是建立規律運動習慣的第一步。 2. 教師講解課本中小傑是參考身體活動金字塔概念，記錄自己執行情形，教師引導學生設計適合自己的身體活動計畫，並鼓勵其記錄執行結果，再加以檢討與改進。 3. 教師總結「身體活動金字塔」和「SH150」的概念都是鼓勵大家善用時間運動，體驗運動幫助學習的效益，兩者都希望引導大家培養規律運動習慣。 活動 2 一指神功 活動一：繞盤方式 1. 教師講解並示範直升機與風火輪的繞盤方式。 2. 請學生進行練習。 3. 教師鼓勵學生以不同手指、非慣用手練習繞盤。 活動二：繞盤接力 1. 教師講解活動規則及注意事項。 2. 請學生進行練習。 3. 待學生熟練後教師可改變規則增加遊戲難度，例如：一律以風火輪繞盤進行，或是以螃蟹橫走方式進行。 活動三：滾盤比遠 1. 教師講解活動方式。 2. 請全班分成數組，比比看誰滾得遠。 活動四：滾盤比準 1. 教師講解活動方式。 2. 請全班分成數組，比比看誰滾得準。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
12 11/10-11/16	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書 活動一：擲盤方法 1. 教師講解並示範正、反手擲盤的動作技巧及握盤方式。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動二：接盤方法 1. 教師講解並示範高手接盤、低手接盤及雙手夾接的動作技巧與使用時機。 2. 請學生分組練習。 3. 教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動三：兩人擲接盤 1. 教師說明活動方式：兩人一組，一人練習正手、反手擲盤，另一人視飛盤高度練習各種接盤方法，以熟悉飛盤的基本動作。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：擲遠練習 1. 教師說明：一般擲遠都是用反手投，出手時除靠手臂、腕力外，腰力的運用也非常重要。擲遠最忌未做直線助擺，而出現畫圓出手的現象，因此練習時要循序漸進。 2. 教師講解動作要領：助跑→轉身，手腕拉回→手腕甩出（從手腕拉回至甩出，飛盤路線呈直線助擺）→擲出後重心前傾。 3. 請學生分組進行練習。 活動五：擲準練習 1. 教師講解動作要領。 （1）擲出飛盤時，前腳踩出的方向要對準目標。 （2）飛盤離開手的位置往前延伸，就是飛盤的行進路線，因此要和前腳踩出的位置一致。 2. 請學生分組進行練習。 活動六：擲接盤遊戲 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組競賽。 活動七：空降部隊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行空降部隊遊戲。 3. 教師可視情況調整降落圈大小或是擲盤距離。 活動八：飛盤保齡球 1. 教師引導學生兩人一組，練習蹲低姿勢的擲接盤動作。 2. 教師講解活動規則。 3. 請學生分組進行飛盤保齡球遊戲。 4. 教師視情況調整擲盤距離	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
13 11/17-11/23	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤 活動一：比翼雙飛 1. 教師講解活動規則及安全注意事項。 2. 請學生分組競賽。 活動二：接力追逐賽 1. 教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。 2. 教師引導學生分組討論比賽策略。 3. 請學生進行分組競賽。 活動三：複習擲、接動作 1. 教師複習雙人雙盤擲、接動作，並提醒學生注意安全。 2. 請學生分組練習。 活動四：飛盤過關賽 1. 教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。 2. 請學生分組進行比賽。 活動五：躲避飛盤賽 1. 教師說明活動規則（與躲避球大致相同）及安全飛盤特性。 2. 請學生分組進行比賽。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	實際演練 觀察評量	
14 11/24-11/30	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍 活動一：支撐左右騰越 1. 教師說明跳箱運動是一種全身肌肉適能表現的運動項目。 2. 請學生利用跳箱練習原地支撐左右騰越。 3. 教師引導學生拉長支撐的時間，體會手臂支撐全身重量的感覺。 活動二：原地支撐直膝騰越 1. 教師講解並示範原地支撐直膝騰越動作要領。 2. 請學生利用兩個跳箱練習原地支撐直膝騰越。 3. 教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。 4. 教師宜引導學生了解，支撐後，身體重心應隨著前移，才能保持平衡、站穩。 活動三：原地屈膝騰越 1. 教師講解並示範屈膝騰越動作要領。 2. 請學生利用兩個跳箱練習原地支撐屈膝騰越。 3. 教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		4. 教師引導學生發表直膝和屈膝騰躍的技能差異，並比較其難易程度。 活動四：助跑後支撐騰越 1. 教師引導學生於平地練習助跑後的兩腳蹬地動作。 2. 教師講解並示範助跑後支撐騰越動作要領。 3. 請學生利用兩個跳箱練習助跑後支撐騰越。 活動五：橫箱屈膝蹲騰越 1. 教師示範助跑→支撐橫箱動作。 2. 請學生分組複習助跑撐箱動作。 3. 教師強調：撐箱瞬間，重心應隨著前移，才能平穩落地。 4. 教師示範助跑→支撐起跳→屈膝騰越→落地動作。 5. 請學生輪流保護和練習橫箱屈膝蹲騰越。				
15 12/1-12/7	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲 活動一：介紹體能遊戲 1. 教師講解體能遊戲主要是透過遊戲的方式來提升體能，所以活動過程中保留了遊戲時的趣味性和挑戰性，但是也會增加身體活動量和負荷，藉以提升體適能。 2. 教師複習之前學過的體適能要素。 1. 教師說明肌肉適能和柔軟度的體能遊戲活動方式 2. 請學生進行練習。 3. 教師說明利用不同形式的跑步動作，維持一定的時間後，也可以促進心肺耐力。 4. 教師說明心肺耐力活動方式。 5. 請學生進行練習。 活動三：進行體能遊戲 1. 教師說明循環性體能遊戲的活動方式。 2. 教師引導學生四人一組，練習四組簡單的動作並循環兩次。 3. 教師說明循環體能遊戲的進行方式可有多種變化，活動時間可依學生程度調整。 活動四：分組設計體能遊戲 1. 教師引導學生進行個人式的循環性體能遊戲。 2. 教師引導學生分組討論，設計四個活動，並依照自己能力增、減活動時間或動作強度。 3. 請學生分組展示設計的遊戲內容，並實際演練遊戲玩法和規則。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	實際演練 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 12/8-12/14	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員 活動 1 護河小達人 活動一：關心水汙染問題 1. 教師以課本中乾淨美麗的河川與汙染嚴重的河川切入，引導學生發表在哪裡看過類似的河川？哪些原因會造成河川的汙染。 2. 教師說明水汙染的定義和來源。 3. 請學生分享調查住家附近河川的經驗。 活動二：討論水汙染的影響 1. 教師提問並引導學生發表： ★我們喝的水是哪裡來的？ ★造成水汙染的來源有哪些？ ★受汙染的水對我們有什麼影響？ ★怎麼做可以減少水汙染的產生？ 2. 教師統整說明：河川如果受到汙染，除了會影響自然生態，還會影響人體健康。 活動三：參與社區水汙染防治計畫或活動 1. 教師以課本中海佃國小守護河川的案例，說明只要多用點心，即使年紀小，也能為河川保育做出貢獻，讓原本汙染嚴重的河川變得乾淨又美麗。 2. 教師亦可舉其他巡守隊的例子，例如：高雄市持續改善愛河水質及開創沿岸景觀設施；高雄市在鳳山溪整治上，營造都會型河川水岸環境新風貌；屏東縣結合志工團體維護麟洛溼地公園；各縣市成立河川巡守隊，遏止偷倒垃圾或偷排廢水情事。 3. 教師說明水汙染防治計畫的行動策略。 4. 請學生發表社區中有關水汙染防治的計畫或活動，也可以針對社區水汙染現況發表改善的建議。 5. 教師鼓勵學生採取行動，為改善社區的環境品質盡一己之力。 活動四：發表缺水的不便及節約用水的方法 1. 請學生閱讀課文後，發表一天的生活中有哪些地方會浪費水？要怎樣改進？ 2. 請學生自我檢視，並舉例說出日常生活中做到哪些節約用水的方法。 3. 教師統整：養成節約用水除了不浪費水資源以外，也可以減少汙水的產生。 活動 2 垃圾偵查員 活動一：討論垃圾問題對環境的影響 1. 教師說明：人們每天輕易使用消耗性物品，再丟棄各式各樣垃圾給地球，物品被使用時間越來越短，製造垃圾速度越來越快，其中還包含不能分解腐化的東西，造成環境莫大的負擔。 2. 師生共同討論垃圾處理不當對環境造成的影響。 活動二：調查與分享社區的垃圾問題 1. 請學生閱讀本文後，回答下列問題： ★你關心自己居住的社區嗎？ ★在你的社區裡有哪些垃圾問題？ ★為了維護美好的居住環境，你能為社區做些什麼？ 2. 教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 12/15-12/21	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。	單元五、環保行動家 活動2 垃圾偵查員、活動3 綠色消費愛地球 活動2 垃圾偵查員 活動一：討論解決社區環境問題的方法 1. 教師說明關心社區的垃圾問題，可以參考下列步驟進行改善方案： (1) 診斷造成社區垃圾問題的原因及影響。(2) 討論改善方案並執行。 2. 教師說明垃圾分類和資源回收工作必須落實才能維護社區的整潔和美觀，並討論資源回收的具體做法。3. 教師引導學生思考並發表下列問題： ★對自己所居住的社區有什麼感覺？ ★請試著為自己的社區環境做體檢，有哪些項目非常需要改善，可以如何改善？ 活動二：檢核垃圾減量行為 1. 教師強調解決垃圾問題應該從自身做起，在生活中做到垃圾減量，而減量的重要原則就是適量不浪費和重複使用。2. 教師請學生檢核自己做到哪些減量行為？ 3. 教師鼓勵學生善用自己的力量，在生活中做到垃圾減量，並且持續為社區美好的環境品質貢獻心力。 活動3 綠色消費愛地球 活動一：探討省電節能與綠色消費的重要性 1. 教師說明選購有節能標章的產品，可以有效省電，環保又節能。地球上的資源有限且珍貴，在消費時應該儘量選擇對環境傷害較少，甚至是較有利的商品。 2. 教師講解節能標章的意義，並說明電冰箱貼有節能標章，代表其能源效率比國家認證標準高出 10%~15%，不但品質有保障，一年還可節省 156 度電，因省電而減少的二氧化碳排放量相當於種植 40 棵大樹。 3. 師生共同討論冰箱節能省電的要點。 4. 教師統整：生態的破壞與消費有直接關係，身為消費者應該選擇更善待大自然的消費生活方式，選購對環境傷害較少的產品，就能減少對地球生態的破壞。 活動二：討論綠色消費的原則 1. 教師說明：綠色消費是把節約、重複使用、選用環保物料製成的產品、保護自然生態等概念帶入日常消費當中，以達到物盡其用，減少汙染及浪費。 2. 請全班分為五組，依食、衣、住、行、娛樂，每組分配一個主題，並討論針對該項主題如何進行綠色消費。3. 請各組推派代表上臺報告討論結果。4. 教師歸納：為了永續經營我們的生活環境，每個人都應該在生活中實踐綠色消費概念，降低因過度消費造成的環境衝擊。 活動三：檢視自己的綠色消費行為 1. 教師請學生檢視自己在食、衣、住、行、娛樂等方面實踐綠色消費的情形。 2. 請學生分享自己的檢視結果，再就食、衣、住、行、娛樂的消費中舉出一例，發表自己如何當一位綠色消費者。 3. 教師鼓勵學生加入綠色消費的行列，共同珍惜地球資源，保護生態環境。 活動四：進行二手物拍賣會 1. 教師說明除了選購環保產品外，如何讓物品再利用也是綠色消費的另一種表現。2. 請學生整理自己的舊物品，決定哪些要列為二手物品。 3. 將已經整理過且編號的舊物品放在展示臺，逐項進行二手物拍賣會，每樣物品出價最高者得標。4. 請學生發表自己用過什麼樣的二手物品？為什麼願意使用二手物品？家中還有哪些用不到的物品可以再利用？除了和別人交換外，還可以再做什麼樣的利用？ 5. 教師統整：自己不需要的物品，可能是別人眼中很好用的東西，透過二手物拍賣活動，希望能讓物盡其用，達到節能減碳、綠色消費愛地球的目的。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元五、環保行動家 活動2 垃圾偵查員、活動3 綠色消費愛地球	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 12/22-12/28	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 3-2-3 養成好的生活習慣。 融入 【健康促進議題】	單元六、健康焦點新聞 活動1 遠離酒害、活動2 防毒沾身 活動1 遠離酒害 活動一：討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害 1. 教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？2. 教師說明酒精對人體的影響。3. 教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。 活動二：演練拒絕飲酒邀約的技能 1. 教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？2. 請學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約的方式。3. 請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。4. 教師進行講評並給予鼓勵。 活動2 防毒沾身 活動一：探討品的危害 1. 教師說明許多人在好奇心的驅使下吸毒成癮，長期下來出現神經損傷、膀胱萎縮、心律不整、呼吸衰竭等現象。一旦不再使用，身體會覺得疼痛、不舒服，心理上也會憂鬱、不安，對毒品會產生強烈的依賴性而難以戒斷。2. 請學生自由發表曾看過有關吸毒的報導嗎？對這些事件有什麼看法？如果有人引誘你吸毒，你會怎麼做呢？3. 教師強調毒品所造成的危害非常可怕，切勿因為好奇，或自認絕對不會上癮而以身試毒。 活動二：練習做決定的技能 1. 教師說明：每個人都應該對自己的生命和健康負責，千萬不要礙於情面或講求義氣而接受朋友的引誘與慫恿。2. 教師引導學生思考遇到吸毒的危險情境時，該做出正確的決定。3. 教師統整：所有的毒品都會傷害使用者的身心健康，從一開始就要做正確的決定，遠離毒害威脅，千萬不要踏出錯誤的第一步。 活動三：發表遠離品的方法 1. 教師說明：青少年有時候會因為受到朋友誘惑或追求刺激而吸毒，染上毒癮之後不但影響學業和家庭生活，也葬送了自己的健康。 2. 教師引導學生討論如何避免落入吸毒的危險情境，以及發現朋友吸毒時該如何處理。 3. 請學生完成下列語句：「為什麼有人會吸毒？因為……」、「對我而言，使用成癮藥物是……」和「假如我的朋友誘惑我吸毒，我將……」、「為了避開毒品的陷阱，我會……」。 4. 教師提醒學生遠離是非場所、建立正確的用藥觀念、尊重自我、堅決拒毒。 活動四：演練如何拒絕不當惑 1. 教師說明在面對吸毒等不當誘惑時，可以採取的拒絕技巧。 2. 請學生參考課本情境，兩人一組進行角色扮演。接著互換角色，用心體會說「不」的感覺。3. 請學生自由發表，拒絕別人要求的感覺怎麼樣？你的拒絕妙招是什麼？ 4. 教師鼓勵學生在面對不當誘惑時，要運用拒絕技巧，堅決拒毒。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元六、健康焦點新聞 活動1 遠離酒害、活動2 防毒沾身	課堂問答 發表 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 12/29-1/4	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 【性別平等教育】2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。 【家政教育】3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知 活動 3 壓力調適 活動一：發表壓力的來源與影響 1. 請數名學生背著空書包，體驗從五本書、十本書、增加到十五本書的感覺。 2. 請學生發表如果每天都背負著這麼沉重的壓力，會有怎樣的心情？ 3. 請學生自由發表一個自己面臨的壓力，以及壓力對生理、心理的影響。 4. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動二：練習解決問題的技能 1. 教師說明每個人都感受過壓力，生活中的課業、工作、交友、家庭經濟等，都可能是造成壓力的來源，為了避免壓力對身心健康構成威脅，應該認清自己的壓力來源，分析有沒有解決的方法。有的話，可以利用問題解決的對策試著解決；如果沒有，可以轉移注意力，儘量讓心情放輕鬆。 2. 教師解說問題解決步驟，包括：澄清問題、分析原因、設定目標、擬定辦法、執行、檢討再出發。 3. 請學生分組，並與小組組員共同針對一個壓力來源，練習解決問題的技能。 活動三：區分正面與負面想法 1. 教師說明：我們的想法、理念，往往會影響我們的行為，有時候，只要改變一下自己的想法，就可以有減輕壓力。 2. 教師講解搶答遊戲活動規則。 3. 請學生分組進行遊戲。 4. 請學生自由發表自己通常是正面思考還是負面思考？如果想改變自己的思考模式，該如何著手？ 5. 教師統整：想法改變時，心情也會跟著改變，學習用樂觀、積極的正面態度來看待事情。 活動四：探討抒解壓力的方式 1. 教師說明：適度的壓力是成長的助力，但如果壓力超過個人所能忍受的範圍，就會成為阻力。學會抒壓的方式，可以讓自己輕鬆與壓力共處。 2. 教師舉出一般用來抒解壓力的方式。 3. 請學生腦力激盪，說出其他的抒壓方式。 4. 教師說明面對壓力時，肌肉會自然的收緊，練習深呼吸法，可達到放鬆身心的效果。 5. 教師口述深呼吸練習步驟，請學生進行演練。 6. 教師提醒學生運用適當的方式抒解壓力，別讓壓力長期累積傷害身心健康。 活動 4 急救須知 活動一：一氧化碳中毒的原因及急救演練 1. 教師說明一氧化碳中毒的情境，請學生腦力激盪，提出處理方式及應注意事項。 2. 教師澄清並統整學生提出的意見。 3. 教師補充說明一氧化碳中毒的處理方法。 4. 請學生分組進行一氧化碳中毒的急救演練。 活動二：防範一氧化碳中毒 1. 教師說明一氧化中毒常發生在通風不良的室內，為了防範一氧化碳中毒，必須進行下列安全診斷： ★瓦斯熱水器必須安裝於室外。 ★如果家中沒有陽臺或陽臺加蓋後被封閉，最好改裝電熱水器。 ★瓦斯燃燒時火焰應為藍色，如果火焰是紅色代表燃燒不完全。 2. 教師強調除了環境因素外，還要注意採取安全行為以預防一氧化碳中毒。 3. 教師統整：具備正確的急救知識和技能，才能防範一氧化碳中毒事件的發生。	3	翰林版國小健康與體育 6 上教材 單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 1/5-1/11	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 【性別平等教育】1-3-1 認知青春同性別者身體的發展與保健。 【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【性別平等教育】2-3-6 釐清性與愛的迷思。	單元七知性時間 活動1「性」是什麼 活動一：發表對「性」的看法 1.教師引導學生思考「性」是什麼？2.請學生4~5人為一組，在小組內分享自己的看法，並推派代表上臺發表。3.教師說明：在昔日傳統社會，由於保守的文化背景與資訊封閉的關係，大多數人在面對有關性的問題時，總是手足無措或羞於啟齒。而在資訊媒體發達的現代社會，性已從禁忌走向公開，逐漸成為可以討論的話題。 2.教師說明：「性」在生理層面上就是「分別男女」，在心理層面上則著重「性別認同」。此外，從為了傳宗接代的「性行為」，到社會學上談論兩性關係時的「性關係」，這些都是「性」所談論的範圍。 活動二：探討啟動青春期的幕後推手 1.教師說明男性和女性都擁有代表其性別的生殖器官。在青春期以前，生殖器官幾乎是「按兵不動」，然而一旦進入青春期，生殖器官就會產生明顯的變化。讓青春期的男、女生在身體上產生這麼大變化的幕後推手就是荷爾蒙，又稱為激素。2.教師說明腦下垂體存在血液裡，會刺激睪丸或卵巢分泌性荷爾蒙，促使生殖器官成熟並出現第二性徵。3.教師統整：認識身體在青春期會有什麼變化及促成這些變化的原因，可以幫助自己在青春期保持健康的身心狀態，也能更清楚兩性成長過程中的異同。 活動三：健康面對男性生長發育的變化 1.教師介紹男性勃起的生理反應。當陰莖受到外來的刺激時，較多血液會流入陰莖，導致裡面的勃起組織充血膨脹，就會變粗、變硬，這種生理反應就叫做勃起。2.師生共同討論如何看待勃起現象，以及回復正常狀態的方法。 活動四：健康面對女性生長發育的變化 1.教師說明女性最早出現的第二性徵是乳房隆起。乳房發育有很大的個別差異，較早的八、九歲就開始發育，較晚的則要到十六歲。2.教師說明女性乳房發育的情形。3.師生共同討論如何看待乳房發育現象，以及適合穿戴胸罩的時機。 活動五：青春變化Q&A 1.教師請學生將自己對青春期的變化與疑問寫在紙條上，並投入臺上的箱子裡。2.教師抽出問題並抽號碼請學生回答。3.教師針對錯誤觀念加以澄清並補充說明。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元七知性時間 活動1「性」是什麼、活動2與異性相處	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
20 1/5-1/11	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 【性別平等教育】1-3-1 認知青春同性別者身體的發展與保健。 【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【性別平等教育】2-3-6 釐清性與愛的迷思。	活動2 與異性相處 活動一：討論異性相處要點 1. 教師說明：在青春期的階段，對異性感到好奇或被吸引是很正常的發展。學習如何與異性和諧相處，不僅能擴展人際關係，也能增進自己的社交技巧。2. 師生共同討論與異性相處的要點。3. 教師統整並補充說明。 活動二：學習在團體活動中與異性互動 1. 教師說明：青春期階段會認識很多好朋友，甚至對對方有好感，但兩性之間的交往應該從團體活動的互動開始，透過觀察及傾聽多了解對方，不要急著進入兩人世界。2. 請學生發表在與異性互動中，如果希望進一步認識對方，該怎麼做比較好？3. 教師統整在團體活動中認識異性的好處。 活動三：演練拒絕異性邀約的方式 1. 教師說明對同性或異性都可以大方的表示欣賞與喜歡，喜歡一個人是很好的事，但不見得要採取行動。如果想要建立進一步的感情而向對方提出邀約，不管邀約有沒有成功，都應坦然面對。2. 師生共同討論如何拒絕不想要的邀約，並請兩組學生上台進行演練。3. 請學生發表其中一方拒絕邀約的想法和做法，並且討論另一方如果被拒絕了，應該如何改變負面情緒，轉換成正面想法。 活動四：討論兩性交往的合適過程 1. 教師請一位學生上台，依兩性交往的合適過程排列詞卡排好後，教師可詢問其他學生是否同意？有無不同排法或其他意見？2. 教師說明：兩性之間交往的步驟，從團體活動的互動，到三、兩成群的交友，到一對一固定時間及對象，再到訂婚和結婚，如果步驟太快，一方面對交往的對方並不了解，另一方面也容易使自己的生活圈變小，失去許多結交朋友的機會。3. 引導學生回想並分享參與親友結婚典禮的感覺。4. 教師引導學生討論結婚有哪些意義，會帶來哪些好處？會帶來哪些不方便？ 5. 教師統整並進行補充說明。 活動五：表演不同社會文化對兩性互動的影響 1. 教師請三組學生演出不同國家夫妻互動的行為（亦可反串表演）。 2. 教師說明由於國情和文化不同，在公開場合裡，夫妻表達親密和愛意的方式也有很大的差異。 活動六：檢視性別刻板印象 1. 教師說明：我國傳統社會，兩性進入婚姻後有「男主外、女主內」、「君子遠庖廚」等刻板印象，隨著現代社會兩性平權觀念的發展，夫妻應該擺脫過去的性別歧視，相互扶持、分工合作，共同營造溫暖和諧的家庭。 2. 參考課本情境，請學生模擬演出。 3. 請學生發表兩性在結婚後，應該如何相處，才能幸福美滿？ 4. 教師統整：夫妻間彼此尊重、相互協調，家庭權力共享，才能共創幸福家庭。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元七知性時間 活動1「性」是什麼、活動2 與異性相處	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
21 1/12-1/18 (第二次定期評量)	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	單元七知性時間 活動三：性的自我保護 活動一：對色情資訊進行批判性思考 1. 教師說明：隨著傳播科技的發達，色情資訊也透過不同的媒體發展出不同的面貌，例如：色情漫畫、寫真集、A片等。 2. 教師詢問學生是否曾經因為好奇或不小心而接觸到色情資訊？會認為所看到的、聽到的資訊都是真的嗎？ 3. 教師說明：色情資訊是一種被刻意包裝的商品，與真實的兩性關係有很大的落差，也會對身心健康產生不良的影響。 4. 師生共同討論如何對色情資訊進行批判性思考。 5. 教師統整：要培養自己的思考及判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 活動二：介紹性教育網站及資源 1. 教師說明：政府或教育機構設置的網站，皆提供豐富多元的內容可以提供正確的性資訊或解答有關性的疑惑。 2. 配合網際網路介紹國民健康署青少年網站－性福e學園、健康九九網站－青少年性教育館。此外，還有醫院的青少年保健門診、張老師基金會、學校輔導室或師長，都可以提供諮詢服務。 3. 教師歸納：透過適當管道獲得正確性觀念，避免錯誤的性資訊影響價值觀。 活動三：分組討論網路交友案例 1. 調查班上網路交友情形，多少人有網友？多少人見過網友？ 2. 教師說明：由於網路的普及與便利，越來越多人會在網路上尋找朋友，但是在網路交友的同時，因為對網友真實身分認識不清因而受騙上當，和網友見面時慘遭狼吻或是失蹤的例子更是時有所聞。 3. 請學生分組就課前所蒐集的網路交友案例進行討論，網路交友有哪些危險？要怎樣避開網路陷阱？ 4. 請各組推派一位代表上台報告討論結果。 活動四：探討網路交友安全守則 1. 教師說明：網路的隱密性，讓有些居心不良的人可以偽裝善良溫和的特質來吸引人，所以在網路世界要保持警覺，才能保護自己的安全。 2. 師生共同討論網路交友要注意哪些安全守則。 3. 教師歸納：遵守網路交友的原則，切勿輕易答應不明人士的邀約。 活動五：進行愛滋病觀念問答 1. 教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2. 教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3. 教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動六：關懷並接納愛滋病患 1. 教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2. 教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3. 教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則： (1) 請學生分辨以下與愛滋病患接觸的方式會不會被傳染。 (2) 對的用雙手比「○」、錯的比「×」。 4. 請學生進行遊戲。 5. 教師提醒學生設身處地為愛滋病患者著想，並且給予支持和陪伴。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元七知性時間 活動三：性的自我保護	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
22 1/19-1/25	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	單元七知性時間 活動三：性的自我保護 活動一：對色情資訊進行批判性思考 1. 教師說明：隨著傳播科技的發達，色情資訊也透過不同的媒體發展出不同的面貌，例如：色情漫畫、寫真集、A片等。 2. 教師詢問學生是否曾經因為好奇或不小心而接觸到色情資訊？會認為所看到的、聽到的資訊都是真的嗎？ 3. 教師說明：色情資訊是一種被刻意包裝的商品，與真實的兩性關係有很大的落差，也會對身心健康產生不良的影響。 4. 師生共同討論如何對色情資訊進行批判性思考。 5. 教師統整：要培養自己的思考及判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 活動二：介紹性教育網站及資源 1. 教師說明：政府或教育機構設置的網站，皆提供豐富多元的內容可以提供正確的性資訊或解答有關性的疑惑。 2. 配合網際網路介紹國民健康署青少年網站－性福e學園、健康九九網站－青少年性教育館。此外，還有醫院的青少年保健門診、張老師基金會、學校輔導室或師長，都可以提供諮詢服務。 3. 教師歸納：透過適當管道獲得正確性觀念，避免錯誤的性資訊影響價值觀。 活動三：分組討論網路交友案例 1. 調查班上網路交友情形，多少人有網友？多少人見過網友？ 2. 教師說明：由於網路的普及與便利，越來越多人會在網路上尋找朋友，但是在網路交友的同時，因為對網友真實身分認識不清因而受騙上當，和網友見面時慘遭狼吻或是失蹤的例子更是時有所聞。 3. 請學生分組就課前所蒐集的網路交友案例進行討論，網路交友有哪些危險？要怎樣避開網路陷阱？ 4. 請各組推派一位代表上台報告討論結果。 活動四：探討網路交友安全守則 1. 教師說明：網路的隱密性，讓有些居心不良的人可以偽裝善良溫和的特質來吸引人，所以在網路世界要保持警覺，才能保護自己的安全。 2. 師生共同討論網路交友要注意哪些安全守則。 3. 教師歸納：遵守網路交友的原則，切勿輕易答應不明人士的邀約。 活動五：進行愛滋病觀念問答 1. 教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2. 教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3. 教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動六：關懷並接納愛滋病患 1. 教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2. 教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3. 教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則： (1) 請學生分辨以下與愛滋病患接觸的方式會不會被傳染。 (2) 對的用雙手比「○」、錯的比「×」。 4. 請學生進行遊戲。 5. 教師提醒學生設身處地為愛滋病患者著想，並且給予支持和陪伴。	3	翰林版國小健康與體育6上教材 單元七知性時間 活動三：性的自我保護	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	

新竹市南寮國民小學 108 學年度第二學期六年級健康與體育領域課程計畫

設計者：六年級教學團隊

一、本領域每週學習節數（ 3 ）節，銜接或補強節數（ 0 ）節，本學期共（ 57 ）節。

二、本學期學習目標：

1. 透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。
2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。
3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。
4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。
5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。
6. 透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。
7. 人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。
8. 運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。
9. 透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。
10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。
11. 為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。
12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。
13. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。
14. 就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。
15. 單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。
16. 單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
1 2/9-2/15	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒 活動一：反手發球 1. 教師講解並示範正確動作要領。 2. 教師引導學生兩人一組或多人一組進行練習，並鼓勵學生彼此相互觀摩、糾正動作。 活動二：發球練習 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生進行練習。 3. 教師亦可請學生分組，進行雙人賽或分組競賽，提高其學習興趣。 活動三：發球規則 1. 教師講解正、反手發球注意事項。 2. 教師可示範錯誤動作，讓學生與正確姿勢進行比較。 活動四：正手挑球 1. 教師講解並示範正手挑球動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動五：反手挑球 1. 教師講解並示範反手挑球動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動六：正、反手挑球綜合練習 1. 教師引導學生複習各式移位步法。 2. 教師講解活動方式：以正、反手交互挑球方式，搭配移位步法進行練習。 3. 請學生進行練習。 活動七：複習反手發球與挑球動作 1. 教師講解並示範反手發球動作要領。 2. 請學生分組複習反手發球動作。 3. 教師講解並示範挑球動作要領。 4. 請學生分組複習挑球動作。 活動八：反手發球賓果賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動九：反手發球 VS 挑球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師巡視並指導學生正確姿勢。 活動十：挑球比遠 PK 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育6下教材 單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	實際演練 課堂問答 觀察評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
2 2/16-2/22	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購 活動 2 龍爭虎鬥 活動一：原地綜合練習 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：移位綜合練習 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：移位綜合複習 1. 教師說明活動方式：進行 A 發短球→B 挑球回擊→A 移位後以正手高遠球回擊→B 移位後也以正手高遠球回擊。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：國王挑戰賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行挑戰賽。 活動五：移位綜合複習 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動六：羽球對抗賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。 活動 3 認真挑、聰明購 活動一：了解不同運動鞋的功能 1. 教師說明：若經常參與球類運動或是擔任學校代表隊選手，建議仍要注意運動鞋的選擇，以免造成足部傷害。 2. 教師展示各種運動鞋的圖片或成品，讓學生比較並嘗試討論其主要功能。 3. 教師說明各運動鞋的功能。 4. 教師調查全班運動時習慣穿什麼鞋子，並引導其分享穿鞋運動的經驗。 活動二：認識運動消費資訊的來源 1. 教師說明：運動消費前，蒐集各種相關資訊，進行正確的運動消費行為，是每個學生應學會的基本能力。 2. 教師鼓勵學生利用網路、圖書或是教師、運動教練、運動產品售貨員等資源，蒐集更多運動消費資訊，做出合理的判斷和消費行為。 3. 請學生分享自己應用資訊進行運動消費的經驗。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購	實際演練 觀察評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
3 2/23-2/29	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊 活動一：正手擊球揮拍練習 1. 教師講解並示範正確動作要領。 2. 將全班分為每兩人一組，練習正手擊球，並相互觀摩、學習。 活動二：自拋正手擊球 1. 教師講解動作要領：當球掉到桌面上並往上彈時，側身預備，之後轉動身體擊球。 2. 請學生進行練習。 3. 教師宜提醒學生擊球時，手臂成 90 度彎曲為佳，並注意掌握擊球的時間和位置。 活動三：他人拋球正手擊球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行活動。 活動四：爭取高分 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行活動，輪流體驗拋、擊球，提高擊球動作的流暢性和協調性。 活動五：對牆連續擊球 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生分組進行活動。 3. 教師說明藉由對牆的球桌進行連續擊球，可提高控球的能力，並增加球感。 活動六：對牆正反拍擊球 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請全班分組並輪流進行活動。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊	課堂問答 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
4 3/1-3/7	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負 活動 1 正面迎擊 活動一：你來我往 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行活動。 3. 教師說明：藉由分組練習可彼此觀察動作的正確性和流暢度，對學習效率的提高和動作的改善有很大幫助。 活動 2 一決勝負 活動一：勢均力敵 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動二：誰來當國王 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行活動。 活動三：分組對抗 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行活動。 活動四：十一分制桌球細則 1. 教師講解十一分制桌球細則。 2. 教師說明輪換發球法：當一局比賽的對陣時間超過十分鐘（雙方得分均未達九分），將實行輪換發球法，即對陣雙方輪流發一球。 活動五：介紹我國運動好手 1. 教師介紹莊智淵、陳建安、謝淑薇等我國好手。 2. 教師透過各賽事影片，讓學生欣賞他們在球場上的優異表現。 活動六：進行運動欣賞 1. 教師請學生分組，針對其蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 2. 教師可鼓勵學生從運動選手之表現、技能，面對勝利或失敗的態度，所著之服裝等進行討論。 3. 請小組推派代表上臺發表心得和想法。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
5 3/8-3/14	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分 活動 1 最佳門將 活動一：滾地球、高飛球接法 1. 教師講解並示範滾地球、高飛球接法之動作要領。 2. 請學生進行練習。 活動二：擊球法 1. 教師講解並示範擊球法之動作要領：如遇來球過高，可用擊球法解圍；雙手緊握，將球攔截。 2. 請學生進行練習。 活動三：擲球法 1. 教師講解五人制足球運動中擲球的規則及時機。 2. 教師講解並示範擲滾地球、彈跳球及高飛球的動作要領。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：拋踢法 1. 教師講解五人制足球運動中拋踢球的規則及時機。 2. 教師講解及示範拋踢球的動作要領。 3. 請學生分組進行練習。 活動 2 射門得分 活動一：定點射門 1. 教師講解射門動作技巧與掌握時機的重要性。 2. 教師講解定點射門活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：PK 大賽 1. 教師講解樂樂足球及五人制足球運動中罰球點球的不同規則。 2. 教師說明樂樂足球罰球練習活動方式。 3. 練習者在中場輪流以足背或足內側練習起腳射門。 4. 請學生進行樂樂足球罰球練習。 5. 教師講解五人制足球罰球比賽活動方式。 6. 請學生分組進行比賽。 活動三：切入射門 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生進行練習。 活動四：運球前進射門 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生輪流進行練習。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	課堂問答 實際演練 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
6 3/15-3/21	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間 活動 2 射門得分 活動一：運球繞行射門 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師可引導學生將起始方向從右側改換至左側。 活動二：控球射門 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動 3 合作無間 活動一：守門員傳球進攻 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師可引導學生練習傳彈跳球射門，並將起始方向從右側改換至左側。 活動二：傳球跑位射門 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：兩人傳球射門 1. 教師講解移動傳接球在足球比賽中的重要性。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：兩翼傳球進攻 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師宜引導學生互換角色進行練習。 活動五：邊線發球進攻 1. 教師講解邊線發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動六：角球發球進攻 1. 教師講解角球發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行練習。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	實際演練 課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
7 3/22-3/28	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少 活動 4 五人制足球賽 活動一：五人制足球賽歷史及規則 1. 教師講解五人制足球發展歷史及現況。 2. 教師講解簡易五人制足球比賽規則及安全注意事項。 3. 若時間充裕，教師可運用多媒體讓學生觀賞五人制足球比賽。 活動二：五人制足球賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行比賽。 活動三：戰術討論 1. 教師複習前一節課各隊參與比賽情況及今日改進重點。 2. 請學生分組，並討論今日各隊比賽戰術。 活動四：五人制足球賽 1. 教師講解比賽規則。 2. 請學生分組進行比賽。 活動 5 運動飲料知多少 活動一：運動後水分補充的選擇 1. 教師引導學生分組並討論： ★運動後會如何選擇水分的補充？是水或運動飲料？還是有其他的選項。 ★為什麼做這樣的選擇呢？ ★何種選擇最能符合補充水分的需求？ 2. 請小組推派代表上臺報告討論的結果。 活動二：補充水的原則 1. 教師講解運動補充水分的重要性。 2. 教師複習運動補充水的原則。 活動三：運動飲料成分 1. 教師請學生課前蒐集不同廠牌的運動飲料。 2. 教師講解運動飲料的成分內容。 活動四：運動飲料的飲用注意事項 1. 教師說明：運動飲料是特別為從事劇烈運動的運動員所設計的，因此若是運動時間少於一小時或是運動強度不夠者，只要補充水分就足夠。 2. 教師講解不同強度的運動項目內容，以及補充運動飲料的正確時機。 3. 教師提醒學生，若常把運動飲料當水喝，會讓血液中含有過多未代謝的電解質，身體水分為了稀釋它，會造成血壓上升，增加心臟和血管的負擔，並損害腎臟。所以，要注意適量的攝取。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	觀察評量 發表 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
8 3/29-4/4	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美 活動 1 翻轉自如 活動一：認識身體軸心 1. 教師引導學生回想曾學過的滾翻動作。 2. 教師介紹身體的兩個軸心：橫軸（前後轉動）、縱軸（左右轉動）。 3. 教師請學生回答各個滾翻分別是利用哪個軸心來翻轉。 活動二：綜合活動 1. 教師請學生嘗試做出不同的繞著橫軸、縱軸轉或滾翻的動作。 2. 教師統整身體軸心是動作學習的重要概念，以後從事運動時，可以應用此概念來提升動作技能。 活動三：180 度雙足、單足旋轉 1. 教師講解旋轉的動作要領：頭和身體盡量保持像軸心狀的一直線，並利用手臂、肩膀、頭轉動，帶動身體，完成旋轉動作。 2. 教師講解並示範雙足旋轉步驟。 3. 請全班分組進行練習。 4. 教師鼓勵學生挑戰單足旋轉，引導學生找出自己的重心支撐慣用腳。 5. 教師提醒學生進行單足旋轉時要墊腳尖，將身體重心上提，身體保持一直線，快速旋轉，才容易完成。 6. 待熟練 180 度旋轉後，教師可示範 360 度的旋轉方式，並鼓勵學生嘗試。 活動 2 肢體力與美 活動一：了解身體控制能力的重要性 1. 教師引導學生進行肩、頸關節伸展，並進行雙手俯臥支撐靜止動作，以及雙手俯臥支撐、後踢腿等暖身動作。 2. 教師引導學生複習過去學習過的墊上動作。 3. 教師說明：做任何墊上動作，必須學會控制身體的穩定性才能成功。 活動二：側手翻體驗動作 1. 教師說明：側手翻動作強調雙手支撐，以及雙腳上踢的動能配合。 2. 教師引導學生練習伏地開合跳、伏地左右跳的支撐動作。 3. 請學生進行撐牆抬腿，練習以大腿帶動肢體動能。 4. 在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行撐地後抬腿和側手翻過程的倒立體驗。 5. 在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行倒立推撐練習，增加對側手翻所有動作要領的體驗。 活動三：側手翻 1. 教師講解並示範側手翻動作要領，包括：雙手支撐、雙腿向上、向後擺動、倒立及落地。 2. 教師提醒學生雙手支撐，以及雙腿向上擺動的動力，是影響側手翻能否成功的重要關鍵。 3. 請學生三人一組，進行側手翻練習。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	課堂問答 實際演練 表演評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
9 4/5-4/11	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣賞 活動 2 肢體力與美 活動一：創意組合 1. 教師說明創意組合活動方式。 2. 教師引導學生分組演練、輪流展演。 3. 教師鼓勵學生加入自己學會的其他動作，讓動作更流暢。 活動 3 運動欣賞 活動一：欣賞運動影片 1. 教師複習前兩個有關肢體創作展演的課程內容，並引導學生發表實際體驗的感覺。 2. 教師播放運動比賽的相關影片，並引導學生觀察影片中有關運動美的各事物。 活動二：分享影片欣賞的心得 1. 請學生發表觀賞影片的心得，並分享是否有實際參觀運動比賽的經驗，看影片和看現場的差異為何。 2. 教師講解每項運動都有其特色，實際體驗才能領會其特色。 3. 教師鼓勵學生多接觸不同的運動，體驗其運動樂趣。 活動三：認識運動欣賞的方法 1. 教師播放體育署運動欣賞概論篇影片。 2. 教師講解運動欣賞是指在動態的運動中，所呈現的另一種靜態的美感，也是深入了解運動、喜歡運動的重要方法。運動中的人、事、物都有值得欣賞的價值。 3. 教師說明運動欣賞的各面向。 活動四：分享運動欣賞的經驗 1. 教師引導學生發表自己運動欣賞的美感體驗。 2. 教師鼓勵學生能用欣賞的態度去體驗每種運動的價值，增加運動參與的美感，提升運動參與意願。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣賞	實際演練 表演評量 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
10 4/12-4/18 (第一次定期評量)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳 活動一：介紹捷泳的概念 1. 教師說明：捷泳是所有游泳方式中，速度最快的一種，又稱「自由式」。 2. 教師提醒學生打水時，雙手向前伸展，收小腹，讓身體與水面呈平行前進。 活動二：蹬牆＋腳部打水 1. 教師講解動作要領，強調打水時，頭應夾於兩臂之間成流線型。 2. 教師引導學生複習之前學過的蹬牆後打水動作。 活動三：蹬牆＋打水＋划臂 1. 教師說明活動方式：在蹬牆＋腳部打水後，增加划臂的動作練習，熟練手腳協調的感覺。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生加入划臂後，左右手腳要不斷地輪流配合出力，才能保持連續性的推進力。 活動四：蹬牆＋打水＋划臂＋一次換氣 1. 教師說明活動方式：在蹬牆＋腳部打水＋划臂後，加入一次換氣動作，漸漸增加動作的完整性和協調性。 2. 請學生進行練習。 3. 教師提醒學生換氣時，臉部應儘量貼在水面，避免身體轉動太多，阻礙前進時的平衡。 活動五：捷泳連續動作 1. 教師引導學生嘗試練習捷泳的完整動作組合。 2. 待熟練後，請學生增加換氣的次數和加長游泳的距離。 3. 教師宜提醒學生，練習捷泳連續動作時，可採用滑臂兩次、換一次氣的方式，較容易維持動作的協調和規律。 活動六：水中快遞 1. 教師說明遊戲目的在於：透過團隊的分工，表現每個人的水中技能，並檢核自己的學習狀況。 2. 教師講解各棒次的進行方式。 3. 請學生分組進行遊戲，以完成分站動作所花時間最少之組別獲勝。	3	翰林版國小健康與體育6下教材 單元五、水中樂悠「游」 活動1 捷泳	實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
11 4/19-4/25	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少 活動一：水中自救能力的重要性 1. 教師講解水中求生的重要性。 2. 鼓勵學生發表曾經看過的案例。 活動二：水中自救的原則 1. 教師引導學生分組討論，從事水上活動時，要留意哪些事項才能保障自己的安全。 2. 教師統整學生的意見，並說明水中自救的原則。 活動三：徒手漂浮自救法 1. 教師引導學生複習之前學過的水母漂。 2. 教師提醒學生儘量在水中保持放鬆吐氣，才能增加自己在水中等待救援的時間。 3. 教師講解並示範仰漂的動作要領，並分析仰漂與水母漂之異同。 4. 請學生練習仰漂。 活動四：漂浮物自救法 1. 教師講解並示範浮板、救生圈，以及寶特瓶漂浮物自救法動作要領。 2. 請學生練習各漂浮物漂浮法。 3. 教師從旁進行個別指導。 活動五：全國中、小學游泳與自救能力基本指標表 1. 教師說明教育部體育署對於自救能力有明確的分級。 2. 請學生分組，並依據全國中、小學游泳與自救能力基本指標表進行： ★查核各組員是屬於哪一個等級。 ★請小組討論，尚缺何種能力才能往下一級前進。 3. 教師宜鼓勵學生多從事游泳活動，以增進游泳與自救能力。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	實際演練 課堂問答	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
12 4/26-5/2	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 融入【健康促進議題】	單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康、活動2 飲食安全與衛生 活動1 守護家人的健康 活動一：討論健康檢查的重要性 1. 教師引導學生閱讀課文內容，並說明健康檢查的目的是早期發現疾病，早期治療。每個人的健康狀況都可能有點小問題，如果拖延太久沒處理，等到症狀明顯或病情加重，所花費的時間與精力就會相對地增加，而且治癒率會降低。2. 教師詢問學生是否做過健康檢查？是哪些項目？檢查結果如何？3. 教師統整：透過健康檢查可以早期發現早期治療，也可以加強對自我身體狀況的了解，適時予以改善。 活動二：分析生活習慣與健康的關係 1. 教師說明健康檢查的好處之一，就是可以透過檢查報告，檢視和改善平日的的生活習慣。2. 教師引導學生分析家人的健康問題有哪些缺失？可能是哪些不良的生活習慣造成的。3. 教師統整：改變不良的生活習慣，可以避免危險因子的產生，有效改善健康狀況。 活動三：探討不同人生階段的健康需求 1. 教師引導學生探討兒童期、青少年期、青年期、壯年期、老年期等不同人生階段的健康需求。2. 請學生發表自己和家人正處於哪個人生階段？在健康方面要注意哪些事項？3. 教師統整：關心自己和家人的健康，調整生活習慣以符合健康需求。 活動四：檢視自己與家人平日的身體活動量 1. 教師說明養成均衡飲食和運動習慣，才能確保身體健康，遠離疾病的風險。2. 教師強調每個人的體能狀況不同，適合的運動量也不一樣。例如：兒童和青少年，每週必須從事210分鐘以上中等費力的身體活動。若體能不錯還可以加上至少90分鐘的費力身體活動。3. 教師解釋中等費力的身體活動及費力身體活動的含意。4. 請學生檢視自己和家人平日的身體活動量，並在小組內進行分享。5. 教師統整：選擇適合的運動量並建立規律運動的習慣以維護健康。 活動五：運用問題解決方法改善健康問題 1. 教師說明問題解決方法實施步驟。2. 請學生利用問題解決方法，針對家人個別的健康問題提出改善策略。3. 教師統整：關心家人的健康問題，設法提出改善策略，為全家人的健康加油。 活動2 飲食安全與衛生 活動一：分組討論食物中毒案例 1. 請學生發表自己吃壞肚子或食物中毒的經驗。是什麼原因造成的？為什麼夏天比冬天更容易發生食物中毒？2. 教師說明：食物如果直接暴露在空氣中，容易受到汙染而孳生細菌。當環境中的溫度越高、食物擺放的時間越長，細菌孳生的速度就越快，食用的安全性就越低。3. 請全班分組討論課前所蒐集的新聞案例，並依照下列要點提出報告： ★案例名稱。★發生時間。★發生地點。★推測可能的原因。 4. 教師統整：注意飲食安全與衛生，預防食物中毒。 活動二：說明食物處理及保存的方式 1. 教師引導學生討論不當的食物處理及保存方式可能會造成什麼後果？例如：將生食與熟食放在同一個砧板上處理、食物調理後長時間放在室溫中、生食未經烹調的食物、烹調者手上有傷口。2. 教師統整：食物的保存及處理方式不僅會影響食物的新鮮度、外觀及口味，如果吃到保存不當的食物還可能引起腸胃炎或食物中毒。	3	翰林版國小健康與體育6下教材 單元六、健康飲食生活 活動1 守護家人的健康、活動2 飲食安全與衛生	課堂問答 自我評量 實踐 發表	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
13 5/3-5/9	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 融入【健康促進議題】	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細 活動 2 飲食安全與衛生 活動一：探討正確處理和保存食物的方法 1. 教師說明食物的保存方法。 2. 教師說明食物處理與保存的方法，包括：澈底清潔、生熟食分開處理、分開儲存、儘快食用等。 3. 請學生分組進行搶答。 活動二：檢視家中食物處理與保存方式 1. 教師介紹常見的保存食物容器，如：保鮮盒、保鮮袋、保鮮膜、真空罐等，並說明其使用方法。 2. 將學生分組，請各小組組員就家中食物處理和保存的方式進行討論，並提出需要改進的事項及改善方法。 3. 各組推派代表說明討論結果。 4. 教師統整預防食物中毒的做法，並提醒學生對家中食物處理及保存方式進行改善。 活動 3 營養標示看仔細 活動一：探討食品標示的內容 1. 教師說明包裝食品在我們日常飲食生活中扮演重要的角色，「食品標示」已成為消費者選購食品的重要指標，正確的認知和讀取，也是對消費權益的另一層保障。 2. 教師引導學生討論食品標示的主要項目，包括：品名、成分、重量、有效日期、營養標示、食品添加物、廠商資料等。 3. 教師說明根據法規，包裝食品必須列出營養標示，從標示中可以看到食品的熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物和鈉等七種基本項目。 活動二：討論營養標示的讀取方法 1. 教師說明目前的營養標示為以 100 公克（固體）或 100 毫升（液體）和以「每一份量」為單位。營養標示可以告訴我們食品所含的熱量及營養素。 2. 教師引導學生討論營養標示的讀取步驟。 3. 將全班分為數組，根據教師所發下的食品外包裝，計算出食品的總熱量和其所提供的營養素。 4. 教師統整：看懂營養標示，可以弄清楚食品的營養價值，並評估其適不適合自己的營養需求。 活動三：參考營養標示做正確的決定 1. 師生共同討論營養標示所提供的訊息。 2. 教師說明反式脂肪會增加心血管疾病的風險，強調每天攝取的總量不宜超過 2.2 克；鈉過量容易導致高血壓，每天的攝取量不宜超過 2400 毫克。 3. 教師引導學生練習做決定的技巧，並鼓勵其選擇營養價值較高的食品。 4. 教師統整：利用營養標示作為選購符合自己營養需求食品的參考。 活動四：計算零食的總熱量及營養素 1. 將學生分為四人一組，請小組組員取出自己喜歡吃的零食包裝，並在小組內分享下列問題。 ★ 每一份量有多少？包裝共有幾份？★ 熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000 大卡）百分之幾？ 2. 教師提醒學生零食的熱量大、營養價值低，最好少吃以保障自己的健康。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	課堂問答 發表 實踐 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
14 5/10-5/16	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救 活動 4 爺爺過生日 活動一：發表傳統宴席的習俗和禮儀 1. 請學生發表參加宴席的經驗。 2. 教師說明參加傳統宴席的習俗，包括：發帖邀約、送禮道賀等。 3. 以壽宴為例，教師說明： ★五十歲以上才可稱壽，以後每隔十年過一次大生日。 ★一般壽誕的活動都由子孫發起，除了要布置壽堂外，還要準備供品祭神拜祖，並準備壽宴招待親友。 ★在壽宴中，豬腳麵線是不可或缺的，豬腳象徵強健、麵線象徵長壽，祝福壽星身體健康、長命百歲。 ★吃壽麵時，要將其拉高、抽長，表示壽星將會福壽綿長，忌諱從中間咬斷。 4. 請學生發表我國的傳統宴席有哪些習俗和禁忌。 5. 教師提醒：參加宴席時，如果對禮儀有清楚的地方可以向長輩請教，以免貽笑大方或造成誤會。 活動二：演練宴席用餐禮儀 1. 師生共同討論參加宴席時應注意的用餐禮儀。 2. 請學生分組進行用餐禮儀的演練，教師行間巡視指導。 3. 教師統整：宴客時必須注意座位的安排、進食的方式及用餐的禮儀。 活動三：討論傳統宴客菜色 1. 請學生發表在傳統宴席上常見的菜餚有哪些？菜名隱含了什麼意義？ 2. 教師說明：傳統宴客菜色講究有魚、肉、菜、湯的飲食形式，菜餚的取名也儘量依形、音、義討吉利。而且過去農業社會生活較清苦，宴客時通常會宰殺自家飼養的雞、鴨或家畜款待賓客，表示主人的歡迎之意。 活動四：分組設計宴客菜單 1. 教師說明：傳統宴客菜餚由於常有大魚大肉，而且烹調時多採用油炸、紅燒、勾芡等高熱量的製作方式，無形中會攝取過多熱量。 2. 師生共同討論宴客時應注意哪些飲食新觀念。 3. 請學生分組運用健康飲食觀念設計一桌宴客菜單，並推派代表報告設計成果。 4. 教師歸納：宴客菜餚也要符合健康飲食原則，才能吃得營養又健康。 活動 5 食物梗塞急救 活動一：討論食物梗塞的症狀及發生原因 1. 師生共同討論食物梗塞相關案例： ★哪些情況容易造成食物梗塞？ ★食物梗塞者有哪些症狀？ 2. 教師說明：人體在吞嚥食物時，咽喉的會厭軟骨會將通往氣管的通道蓋住，讓食物進入正常的食道。如果邊吃東西邊說話或大笑，會厭軟骨反射不及，食物會卡在氣管，造成梗塞。若氣管梗塞四到六分鐘內沒施予急救，就可能會造成呼吸停止而致命。 活動二：演練食物梗塞的急救步驟 1. 教師分別說明自己和他人發生食物梗塞時的處理方法。 2. 請學生上臺演練食物梗塞時的急救處理步驟。 3. 教師歸納：萬一發生食物梗塞必須儘快處理，以免呼吸道阻塞而致命。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救	發表 實際演練 實踐	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
15 5/17-5/23	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保 活動 1 認識中醫 活動一：探討中醫的診病方法 1. 教師詢問學生有沒有聽過扁鵲和華佗的故事？並說明他們都是古代著名的醫學家，華佗更是世界上最早運用麻醉的人。 2. 教師說明：中醫藥歷史悠久，是我國固有傳統文化中重要的寶庫。 3. 教師引導學生閱讀課本頁面，並討論中醫師在診察病情所用的望、聞、問、切四種診法。 4. 教師統整：中醫四種診法各自擁有獨特的作用，透過四診的綜合運用，可以幫助中醫師了解病史、病情，作為辨証診斷的基礎。 活動二：調查不同的醫療方式 1. 教師引導學生分組進行調查與分享。 2. 請各組推派代表上臺報告調查與分享內容。 3. 教師統整：中醫對於許多疾病可以有與西醫不同的切入角度，彼此之間應該是互補而非對立的。 活動三：中醫療法經驗分享 1. 教師說明中醫的治療方法非常多元，包括：藥物的內治、外治法，以及針灸、拔罐、推拿等非藥物療法，還有以藥膳為代表的食療法。 2. 教師詢問並引導學生自由發表，體驗過哪些中醫療法。 3. 教師提醒學生接受中醫療法的注意事項。 活動四：討論中醫診療的安全須知 1. 教師說明選擇中醫診治時，應該注意的事項。 2. 教師說明：在接受中醫診療時要遵醫囑用藥，切勿擅自加減服藥的次數或藥物的分量。此外，也不要道聽塗說亂吃藥，因為每個人的體質或病況不同，別人服用有效的藥方，自己不見得適用。 3. 教師統整：找合格的中醫師，根據個人體質或病情開立藥方才能對症下藥。 活動 2 健保—健康有保 活動一：說明全民健保的好處 1. 教師說明：政府為了照顧全體國民的健康，在民國八十四年開辦全民健康保險，每個國民從出生開始就要參加。 2. 請學生發表如果沒有健保，自己或家人得了重病或需要動手術卻沒錢，該怎麼辦？全民健保對自己有什麼幫助？ 3. 配合課本頁面，或健保宣導影片，讓學生體會健保自助互助、照顧弱勢的精神。 活動二：進行健保觀念問與答 1. 教師說明：臺灣的健保制度有許多特色，例如：風險分攤、自助互助、量能付費、照顧弱勢等。也因民眾的保費負擔低，卻能享有優質的醫療服務，而受到國際上肯定。 2. 請學生針對健保概念進行○×大考驗。 3. 教師統整：風險無處不在，應該以擁有全民健保而感到幸福。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
16 5/24-5/30	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源 活動 2 健保—健康有保 活動一：介紹健保 IC 卡 1. 教師取出健保 IC 卡，說明每一個參加全民健保的人，都有一張健保 IC 卡，可以登錄就醫及用藥資料。 2. 教師說明：健保制度中有使用者付費的觀念，在持健保卡就醫時需支付部分負擔，且為了養成大家正確就醫行為，未經轉診就到大醫院看病，需加收部分負擔費用。 3. 請學生發表最近使用健保卡的情況，並提醒學生不一定生病才用得到健保卡，健保也提供許多預防保健服務，讓家用最低的花費，掌握自己的健康狀況。 活動二：說明與演練正確就醫的步驟 1. 教師說明就醫步驟。 2. 請學生運用所學的就醫及用藥觀念，分組討論下列問題並進行演練： ★身體不舒服時，該如何就醫？ ★看診時要如何說明病情？ ★吃藥要注意哪些事項？ 3. 教師統整：健保開辦以來，大家就醫非常方便，卻也連帶造成醫療浪費的情形。為了減少健保資源的浪費，應該建立正確就醫與正確用藥的行為。 活動 3 珍惜健保資源 活動一：討論如何勸導家人珍惜健保資源 1. 教師說明：健保的醫療費用來自大家所繳的健保費，如果浪費和不當使用，會造成健保入不敷出，可能導致健保破產甚至倒閉。 2. 教師以奶奶囤積藥物的例子引導學生思考，如何說服奶奶珍惜健保資源？ 3. 教師舉例解說說服小技巧。 4. 請學生進行演練。 5. 教師統整：健保資源有限，需要大家節制使用、好好珍惜，才能永續發展。 活動二：珍惜健保資源行動策略 1. 師生共同探討節約健保資源的行動策略。 2. 教師請學生演練如何勸導家人或朋友珍惜健保資源。 3. 教師鼓勵學生在日常生活中展現珍惜健保的行為。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
17 5/31-6/6	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病 活動一：討論傳染病的傳染途徑 1. 教師說明：早期人類對傳染病懵懂無知，常將傳染病解釋為妖魔鬼怪附身，經常以隔離的方法將罹病者趕到人煙罕至的地方任他們自生自滅。時至今日，由於醫學科技的進步，已經可以清楚了解傳染病的病因、傳染途徑及預防方法。 2. 教師引導學生討論傳染病的傳染途徑，包括：接觸傳染、飛沫傳染、食物和水傳染、昆蟲或動物傳染等。 3. 請學生發表自己曾經得過哪些傳染病？是怎樣被傳染的？ 4. 教師說明：傳染病的發生必須有病原體的存在和適當的傳染途徑，當病原體進入人體以後，有的人會發病、有的人不會發病，這是因抵抗力不同所致。 活動二：透過遊戲簡介疾病 1. 教師說明遊戲規則，請全班配合課本頁面進行遊戲。 2. 教師簡要介紹本單元所要探討的疾病。 3. 教師統整：養成良好的衛生習慣並採取適當的預防措施，可以有效預防疾病的發生。 活動三：認識香港腳 1. 教師請分配到本疾病的小組，針對香港腳的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2. 請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3. 教師統整：香港腳在臺灣是十分常見的皮膚病，一旦染上就表示必須與黴菌做長期抗爭，所以最好的治療方法就是先預防，例如：不与他人共穿鞋襪、天天洗腳並保持腳部乾燥、少穿不透氣的鞋襪等。 活動四：認識結核病 1. 教師請分配到本疾病的小組，針對結核病的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2. 請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3. 教師統整：結核病人可分為開放性和非開放性。早期或病情較輕的時候沒有什麼症狀，因此很容易忽略而延誤治療的時間。定期胸部 X 光檢查，可及早發現結核病、及早治療。 活動五：認識 A 型肝炎 1. 教師請分配到本疾病的小組，針對 A 型肝炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2. 請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3. 教師統整：A 型肝炎較易在衛生條件落後的地區流行，預防方法除了保持良好的衛生習慣外，還要注意飲水及飲食衛生，避免生食、生飲。 活動六：認識日本腦炎 1. 教師請分配到本疾病的小組，針對日本腦炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2. 請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3. 教師統整：日本腦炎目前並無特殊療法，送醫後依照病情給予支持療法，例如：預防痙攣、預防肺炎、維持呼吸及水分平衡等。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	課堂問答 紙筆測驗	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
18 6/7-6/13	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【家政教育】1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病 活動一：介紹心血管疾病 1. 請學生觸摸胸部感覺心跳，並測量一分鐘心跳數。也可以手指與中指置於橈動脈處，計算脈搏跳動的次數，因為正常情況下，脈搏跳動次數與心跳是一致的。 2. 教師說明：一分鐘心跳數約七十~八十下，心臟一天就要跳十幾萬下，生命的維持必須靠它日夜不停的跳動，所以平時要好好照顧它，避免心血管疾病上身。 3. 教師說明心血管疾病有些是遺傳的，但大部分是長期不良的生活習慣造成的，例如：飲食習慣不良、肥胖、吸菸、喝酒、缺乏運動等。在十大死因中，心血管疾病始終蟬聯前三名，嚴重威脅著國人的健康。 活動二：討論預防心血管疾病的方法 1. 教師說明：想要預防心血管疾病就要從年輕做起，即使有家族遺傳史，只要趁年輕即早開始養成良好的生活型態，同樣能大幅降低罹患心血管疾病的機率。 2. 請學生思考並發表：預防心血管疾病應該養成哪些良好的生活習慣。 3. 教師歸納並強調：健康的生活型態是防治心血管疾病最好的方法。 活動三：探討心血管疾病案例 1. 教師引導學生閱讀課本圖例。 2. 請學生發表家人是否有心血管疾病？如何發現得病？發病後的症狀為何？目前的治療方法是什麼？ 3. 教師統整：罹患心血管疾病除了遵醫囑用藥外，還需控制飲食，規律運動，改變不良的生活習慣，做好保健工作才能減少疾病的威脅。 活動四：分組設計自我管理卡 1. 請學生發表自己有哪些不良的生習慣，可能會威脅心血管的健康。該如何改善？ 2. 請全班分成數組，並請小組組員參考課本頁面，針對自己最想改善的不良生活習慣設計自我管理卡，並在組內分享。 3. 教師強調及早改進不良的生活習慣，才能有效維護健康。 4. 請學生隨身攜帶自我管理卡，連續實施四週，以養成習慣。	3	翰林版國小健康與體育 6 下教材 單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	課堂問答 自我評量	

教學期程	領域及 議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
19 6/14-6/20 (第二次定期評量)		畢業典禮	3			