

新北市屈尺國民小學115學年度四年級第1學期部定課程計畫 設計者：___黃介豪___

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

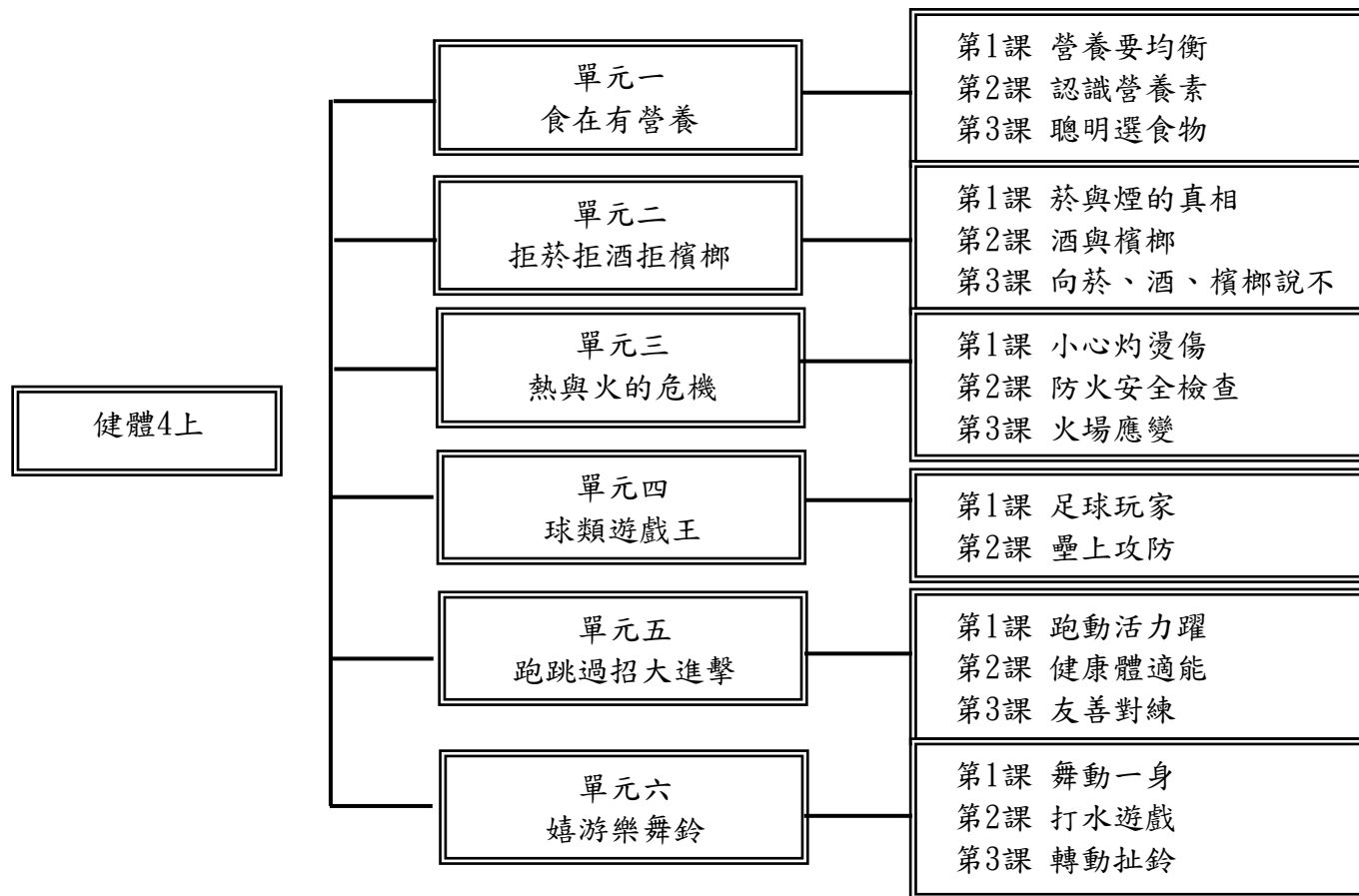
三、課程目標(請條列式敘寫)

1. 認識營養素及其功能和食物來源，遵守營養均衡的健康飲食原則。
2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔，遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。
3. 澄清火災逃生避難的迷思，演練火災逃生避難的原則和技巧。
4. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能，運用合作與競爭策略完成足球、足壘球活動。
5. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。
6. 表現扯鈴地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☒ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☒ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



六、本課程是否實施混齡教學：☐是(年級和 年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/31- 9/04	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不均衡 1.教師請學生計算「我的飲	3	教學資源 1.教師準備健康餐盤教學影片。 2.教師課前請學生	實作發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	搭配、攝取量與家庭飲食型態。	食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2. 教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動2》不良飲食習慣 1. 教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2. 教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。 《活動3》解決營養不均衡問題 1. 教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境，並提問：為		在「我的飲食紀錄（一）」學習單上，記錄自己一日三餐攝取的食物和各類食物攝取量。 3. 教師準備「我的飲食紀錄（二）」學習單。 4. 教師準備「解決營養不均衡問題」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2. 教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3. 教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。					
第二週 9/07- 9/11	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-1 遵守健康的生 活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類 和需求。 Ea-II-2 飲食 搭配、攝取量 與家庭飲食型 態。	第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動1》各類營養素 (一) 1. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 2. 教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素。各組找到該營養素	3	教學資源 1. 教師準備食物主要營養素圖卡。 2. 教師準備「營養素的種類(一)」學習單。 3. 教師準備「營養素的種類(二)」學習單。 4. 教師準備六大類食物教學影片、食	發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 3. 教師請學生課後完成「營養素的種類（一）」學習單，複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。 《活動2》各類營養素（二） 1. 教師帶領學生閱讀課本第14-15頁，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源。 2. 教師補充說明「膳食纖維」。 3. 教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 4. 教師請學生課後完成「營養素的種類（二）」學習單，複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。		物主要營養素圖卡、「各類食物中的主要營養素」學習單。 5. 教師準備健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）教學影片。 6. 教師準備健康餐盤（銀髮篇）教學影片、「家人的飲食注意事項」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動3》各類食物中的主要營養素 1. 教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。 2. 教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。 3. 教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。 《活動4》家人的飲食注意事項(一) 教師配合健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。 《活動5》家人的飲食注意事項(二) 1. 教師延續配合課本第20頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			的飲食注意事項。 2. 教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。 《活動6》烹調方式我決定 教師配合課本第21頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。					
第三週 9/14- 9/18 (9/18家 長日)	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因 應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健 康資訊、產品與服務。	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物 《活動1》健康安全消費的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境，並說明選購健康又安全食物的方法。 2. 教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打勾，並共同完成料理。 《活動2》當季食材新鮮吃 教師帶領學生閱讀課本第24-25頁情境，並說明一年四季盛產的食材。	3	教學資源 1. 教師課前請學生和家長決定共同製作的料理，將料理名稱和食材記錄在「健康安全消費的方法」學習單。 2. 教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝、「營養食物聰明選」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動3》牛乳聰明選 1. 教師帶領學生閱讀課本第26-27頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2. 教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 3. 教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。					
第四週 9/21- 9/25 (9/25中 秋節)	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動1》認識一手菸、二手菸、三手菸 教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境，並說明一手菸、二手菸、三手菸的定義。 《活動2》菸的主要成分 教師配合課本第34頁說明菸的主要成分與危害。 《活動3》菸對健康的危害	3	教學資源 1. 教師準備認識菸害相關影片。 2. 教師準備認識菸害相關影片、「吸菸的危害」學習單。 3. 教師準備認識電子煙相關影片、「電子煙的迷思」學習單。 4. 教師準備禁菸相	問答 發表 實作 演練	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	活技能，因應不同的生活情境。		1. 教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 2. 教師配合課本第35頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。 3. 教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。 《活動4》電子煙是菸嗎？ 1. 教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。 2. 教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 3. 教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除巴迪對於電子煙的迷思。 《活動5》禁菸場所停看聽 1. 教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？ 2. 教師統整學生的回答，並說明：2023年2月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，		關影片、禁菸標誌。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰1萬元。					
第五週 9/28- 10/02 (9/28教師節)	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔 《活動1》過度飲酒的危害 1. 教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。 2. 教師配合影片、課本第41頁說明過度飲酒的危害。 《活動2》爸爸別喝酒 1. 教師帶領學生閱讀課本第42-43頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒呢？ 2. 教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。 《活動3》檳榔的組成與危害 1. 教師配合影片說明檳榔的成分。 2. 教師說明嚼檳榔的危害。 《活動4》遠離檳榔 1. 教師請學生分組討論檳榔	3	教學資源 1. 教師準備酒駕相關影片、新聞。 2. 教師請學生課前蒐集飲酒危害的相關新聞、資料。 3. 教師準備「健康倡議不飲酒」學習單。 4. 教師準備認識檳榔和檳榔危害的相關影片、資料。 5. 教師準備檳榔危害的教學影片、資料、新聞、「遠離檳榔」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 演練 實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			的迷思，並上臺發表。 2. 教師請學生分組演練運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害，並完成「遠離檳榔」學習單。					
第六週 10/05-10/09 (10/9號國慶日補假)	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第3課向菸、酒、檳榔說不 《活動1》拒絕的方法（天龍八不） 1. 教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2. 教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並播放影片說明拒絕的方法（天龍八不）。 3. 教師將學生分為2人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。 《活動2》實踐健康信念 1. 教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。 2. 教師帶領學生閱讀課本第	3	教學資源 1. 教師準備菸、酒、檳榔危害和拒絕方法相關影片、「拒絕菸、酒、檳榔」學習單。 2. 教師準備「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練 實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			50-51頁情境，並提問：琳琳透過哪些行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園？ 3.教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。					
第七週 10/12- 10/16	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處 教師帶領學生閱讀課本第56頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理上也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 《活動2》灼燙傷分級 教師配合課本第57頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。	3	教學資源 1.教師準備認識灼燙傷相關新聞、灼燙傷患者相關影片。 2.教師準備「預防灼燙傷」學習單。 3.教師準備灼燙傷急救處理教學影片、水盆、紗布、「灼燙傷急救處理」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表問答 演練實作	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動3》灼燙傷預防 1. 教師配合課本第58-59頁說明：小鈞身上發生的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，充分了解可能發生的原因和預防方法，就能避免受傷。 2. 教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動4》灼燙傷急救處理方法 1. 教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 2. 教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 3. 教師提問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。					
第八週 10/19- 10/23	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-Ⅱ-1 遵	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動1》用電安全須知 1. 教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會	3	教學資源 1. 教師準備電氣火災新聞、用電安全相關影片。 2. 教師課前請學生	發表 實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2. 教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？可以如何改善呢？並配合影片說明改善的方法。 2. 教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。 《活動2》常見危險用火行為 教師帶領學生閱讀課本第64-65頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。 《活動3》居家防火設備——住警器 1. 教師配合影片或住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。 2. 教師將學生分成3組，各		檢查家中用電方式，完成「用電安全」學習單第一部分。 3. 教師準備用火不當相關新聞、影片。 4. 教師準備住宅用火災警報器、滅火器以及操作教學影片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			組分配一個家中區域，請各組學生持住宅用火災警報器（偵煙式或定溫式），說明該家中區域適用的住宅用火災警報器種類、需裝設的原因和檢查方法。 《活動4》居家防火設備——滅火器 教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。					
第九週 10/26- 10/30 (10/26光復節補假)	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生 活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的 行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須 知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動5》居家防火和逃生 措施 教師配合影片說明居家防火 和逃生措施，除了上節課提 到的住宅用火災警報器、滅 火器，在家中陽臺和樓梯間 也有一些須注意的防火和逃 生要點。 《活動6》檢查居家防火措 施 教師請學生上臺分享「居家 防火檢核表」學習單中，居 家防火和逃生措施檢查結果 和改善方法。 《活動7》家庭逃生計畫 1. 教師配合影片或內政部消	3	教學資源 1. 教師課前請學生 和家人完成「居家 防火檢核表」學習 單。 2. 教師課前請學生 在「家庭逃生計 畫」學習單畫家中 的平面圖（可參考 課本第70-71頁繪 製）。若住家超過1 層，需繪製各樓層 的家中平面圖。 3. 教師準備「檢查 公共場所防火措 施」學習單。 學習策略	實作 發表	【安全教育】 安E4 探討日 常生活應該注 意的安全。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。 2.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到2個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往2個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟4-7，並張貼在家中顯眼的地方。 《活動8》檢查公共場所防火措施 1.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。 2.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。 3.教師請學生課後和家人一同至公共場所檢查防火措		作筆記、提出疑問、網路檢索。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			施，完成「檢查公共場所防火措施」學習單。					
第十週 11/02- 11/06 期中評量	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變 《活動1》可怕的火災 1. 教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2. 教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1. 教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2. 教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動3》火場逃生避難迷思 1. 教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2. 教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。 《活動4》火災逃生避難原	3	教學資源 1. 教師課前請學生搜尋火災新聞事件，了解火災造成的傷害，完成「可怕的火災」學習單。 2. 教師準備「火場逃生避難迷思」學習單。 3. 教師準備「火災逃生避難原則」學習單。 4. 教師準備3-4塊安全軟墊。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練 實作 發表 總結性評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			則 1. 教師配合影片說明火災逃生避難原則。 2. 教師將學生分組，分配各組1個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 3. 教師請學生完成「火災逃生避難原則」學習單，熟練各種火災情況的逃生避難做法。 《活動5》緩降機使用方式 1. 教師說明：在公共場所遭遇火災時，若建築物內的樓梯或安全梯已遭到火勢或濃煙侵入無法使用，並且無其他相對安全的避難空間時，可使用緩降機進行逃生。 2. 教師配合影片說明緩降機使用方式。 《活動6》低姿勢火場逃生 1. 教師說明火災發生時不適合關門在室內避難，應立即往外逃生的情形。 2. 教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧。 《活動7》身上著火的滅火方式					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 2. 教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。 【期中評量週】					
第十一週 11/09- 11/13	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩家 《活動1》盤球基本功 1. 教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2. 教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領。 3. 教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動2》盤球闖四關 1. 教師說明「盤球闖四關」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？ 3. 教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖	3	教學資源 1. 教師準備六個圓盤，並依據班級人數準備每人1顆足球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備「盤球闖四關」學習單。 4. 教師準備數個圓盤、3個小呼拉圈、1個大呼拉圈，並依據班級人數準備每人1顆足球。 5. 教師準備粉筆、數個圓盤，並依據班級人數準備每人1顆足球。 學習策略	操作發表實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			四關」學習單。 《活動3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。 《活動4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則。 《活動5》盤球過人 1. 教師說明「盤球過人」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？ 《活動6》保護腳下球 1. 教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。 2. 教師說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式。 3. 教師說明「保護腳下球」活動規則。 《活動7》盤球入球門 1. 教師說明「盤球入球門」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的		遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？					
第十二週 11/16- 11/20	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩家 《活動8》踢傳球和停球 1. 教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2. 教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。 《活動9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則。 《活動10》三對一踢傳攻防 1. 教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則。 2. 活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 《活動11》追逐球攻防 1. 教師說明「追逐球攻防」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論得分策略與防止對手得分的策略。 《活動12》足停彈地球	3	教學資源 1. 教師準備粉筆，並依據班級人數準備每兩人1顆足球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備粉筆、數個圓盤、足球。 4. 教師準備數個圓盤、角錐，並依據班級人數準備每兩人1顆足球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 觀察 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			教師說明「足停彈地球」活動規則。 《活動13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則。 《活動14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論得分與防守策略。					
第十三週 11/23- 11/27	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防 《活動1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則。 《活動2》踢球跑壘 1. 教師說明「踢球跑壘」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：進攻時把球踢向哪裡，球才不會很快就被接到呢？ 《活動3》踢球後防守 1. 教師說明「踢球後防守」活動規則。 2. 活動結束後，教師請學生和同學討論並解決進行活動時發現的問題。	3	教學資源 1. 教師準備粉筆、12顆足球、8個呼拉圈、8個巧拼（邊長30公分，兩種顏色）、數個圓盤。 2. 教師準備粉筆、2顆足球、2個圓盤、2個大巧拼（邊長60公分，兩種顏色）。 4. 教師準備3枝不同顏色的粉筆、3顆足球、樂樂棒球專用壘板（橘色、白色壘板）。 學習策略	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動4》同色危機 1. 教師說明「同色危機」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1) 進攻時怎麼做，才不會和隊友停留在相同顏色的跑壘線？ (2) 當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢？ (3) 當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？		遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十四週 11/30- 12/04	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防 《活動5》防守到位 1. 教師說明「防守到位」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守者時，一、三壘有跑壘者，進攻方踢球者踢球後，你會怎麼傳球呢？ 3. 教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。	3	教學資源 1. 教師準備粉筆、3顆足球、樂樂棒球專用壘板（橘色、白色壘板）、記分板。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備「足壘小高手」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	體活動。		《活動6》足壘小高手 1. 教師說明「足壘小高手」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢 (2)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？ 3. 教師請學生在「足壘小高手」學習單寫下活動的進攻和防守策略。		核動作正確性。			
第十五週 12/07- 12/11	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元跑跳過招大進擊 第1課跑動活力躍 《活動1》最速精神 絕不放棄 1. 教師配合影片和相關專題報導，介紹田徑選手楊俊瀚參與的運動賽事、運動表現，以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力，並請學生分享心得感想。 2. 教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事，查詢欣賞的運動員故事，並完成「運動家精神」學習單。 《活動2》轉身追逐跑	3	教學資源 1. 教師課前蒐集運動員相關故事、新聞。 2. 教師準備「運動家精神」學習單。 3. 教師準備哨子、粉筆、3條尼龍繩（1公尺長）、每人1條帶子（長30公分、寬5公分），以及紅、橘過關卡各2張、「五色關挑戰」學習單。 4. 教師準備粉筆、6個角錐、2個呼拉	實作 操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		1. 教師說明「轉身追逐跑」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。 《活動3》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則。 《活動4》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則。 《活動5》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。 《活動6》折返跑運算 1. 教師說明「折返跑運算」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？ 《活動7》快速跑觀察 1. 教師說明「快速跑觀察」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪		圈、20顆樂樂棒球、12個圓盤（6種不同顏色，每種顏色2個），以及黃、綠過關卡各2張。 5. 教師準備4種顏色的粉筆、2套數字卡（數字0-9）、2套運算符號卡（加卡、減卡、乘卡、除卡、等號卡），以及藍色過關卡2張。 6. 教師準備哨子、粉筆、「快速跑觀察」學習單。 7. 課前確認教學活動空間，例如：操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			些值得你學習的地方？ 《活動8》60公尺快跑 教師說明「60公尺快跑」活動規則：6人一組，各組每次派1人比賽60公尺快跑，最快跑到終點得1分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動9》彎道跑體驗 1. 教師說明「彎道跑體驗」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？ 《活動10》彎道跑姿勢 1. 教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2. 教師說明「彎道跑姿勢」活動規則。 《活動11》彎道跑競賽 1. 教師說明「彎道跑競賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十六週 12/14- 12/18 (12/18感恩藝術晚會)	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元跑跳過招大進擊 第1課跑動活力躍 《活動12》跑跨障礙物 教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑，練習3步跨越欄架、5步跨越欄架。 《活動13》連續跑跨障礙物 教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑。 《活動14》跑跨障礙賽 1. 教師說明「跑跨障礙賽」活動規則。 2. 活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。 3. 教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越3個障礙物。 《活動15》線梯創意跑跳 1. 教師將全班分成4組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。	3	教學資源 1. 教師準備粉筆、數個小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈，或其他適合跑跨障礙賽練習的障礙物。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備哨子、粉筆。 4. 教師準備粉筆、數個角錐、3個小欄架，以及過關字卡（就、是、愛、運、動）各4張。 5. 教師準備「闖五關集字卡」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。 《活動16》線梯追逐賽 教師說明「線梯追逐賽」活動規則。 《活動17》立定跳遠 1. 教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。 2. 教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。 《活動18》跳遠跳近來觀察 教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯2格和4格的距離，說出同學的動作有哪些不同。 《活動19》立定跳遠加加樂 教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。 《活動20》闖五關集字卡					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師說明「闖五關集字卡」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1) 你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？ (2) 你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的訣竅。					
第十七週 12/21- 12/25	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-Ⅱ-2 了	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。	第五單元跑跳過招大進擊 第2課健康體適能 《活動1》體適能檢測 1. 教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 2. 教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在課本第135頁，並指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗結果的等級。 《活動2》運動參與的因素 1. 教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週	3	教學資源 1. 教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。 2. 教師準備坐姿體前彎測定器、軟墊、揚聲器、立定跳遠墊、馬錶、角錐和膠帶，並請學生每人準備1臺計算機。 3. 課前確認教學活動空間，例如：健康中心、操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面、資訊教室階梯場地。	操作 實作 發表 運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。 2. 教師請達成每週運動參與時數的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。 《活動3》社區運動空間大搜查 1. 教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。 2. 教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。 《活動4》規畫運動計畫 教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。 《活動5》登山任務大會串		4. 教師課前請學生完成「增進運動參與」學習單第一部份「運動參與調查」。 5. 教師準備2具低平衡木、4塊安全軟墊、數個巧拼、2個跳箱。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師說明「登山任務大會串」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：挑戰登山任務時你有什麼感覺？你覺得哪一關最困難？為什麼？					
第十八週 12/28- 1/01	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	第五單元跑跳過招大進擊 第3課友善對練 《活動1》橫肘防守 1. 教師帶領學生複習武術手部進攻動作以及步樁動作。 2. 教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。 《活動2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動3》退則守 1. 教師帶領學生練習馬步後退。 2. 教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則。 《活動5》步樁轉換攻防招式	3	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備「友善對練計畫」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師帶領學生複習「弓步、馬步步樁轉換」的動作要領。 2. 教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。 《活動6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成2人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 《活動7》劈架攻防 1. 教師說明並示範「劈掌、上架」動作要領。 2. 教師請學生嘗試用不同的步伐，搭配劈掌和上架練習。 《活動8》劈架攻防招式設計 1. 教師將全班分成2人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			攻防招式。 2. 教師請學生課後2人一組練習「衝拳、橫肘攻防招式」與「劈掌、上架攻防招式」，在「友善對練計畫」學習單規畫運動計畫。					
第十九週 1/04- 1/08	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	第六單元嬉游樂舞鈴 第1課舞動一身 《活動1》肢體魔法畫筆 1. 教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 2. 教師請學生在「我是魔法畫筆」學習單第一部分畫上點、線、面圖形，並嘗試模仿。 3. 教師請學生上臺模仿學習單上的點、線、面圖形，請其他學生猜一猜肢體創作的圖形。 《活動2》點線面團體創作 1. 教師以鈴鼓拍擊節奏一個8拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。	3	教學資源 1. 教師準備鈴鼓，製作點、線、面教學簡報。 2. 教師準備「我是魔法畫筆」學習單。 3. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或舞蹈教室。 4. 教師蒐集各種工具運轉的情境圖，製作教學簡報。 5. 教師準備各種工具圖卡和不同風格的音樂（作為肢體創作引導）、「情境創作」學習單。 6. 教師準備「丟丟銅仔土風舞」音樂、教學影片、	操作發表實作運動撲滿	【海洋教育】 海E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 教師將全班分成3人一組，在「我是魔法畫筆」學習單第二部分畫上預計合作創作的點、線、面圖形。接著，練習移位後，合作創作點、線、面造型。 《活動3》模仿情境創作 1. 教師將全班分成4人一組，說明工具運轉情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運轉情境。 2. 教師請學生分組上臺抽1張工具圖卡，討論工具運轉的情境發展。 《活動4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成4人一組（二男二女），說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。 《活動5》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。 2. 表演結束後，發表觀舞心得，完成「丟丟銅仔土風舞」學習單。 《活動6》列車舞 1. 教師將全班分成4人一		「丟丟銅仔土風舞」學習單。 7. 教師準備「列車舞」音樂（同丟丟銅仔土風舞）、教學影片。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			組，雙手搭前一人的肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。 2. 教師請學生分組上臺表演列車舞並相互觀摩。表演結束後，發表觀摩心得。 《活動7》列車遊戲 教師說明「列車遊戲」活動規則。					
第廿週 1/11- 1/15 期末評量	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合	Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲 《活動1》打水姿勢 1. 教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2. 教師在岸上說明並示範「常見錯誤打水姿勢」。 《活動2》扶牆打水 1. 教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 2. 教師帶領學生討論：同學的打水動作正確嗎？可以如何調整呢？接著請學生調整動作再次練習。 《活動3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則。	3	教學資源 1. 教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 2. 課前確認游泳池環境是否安全。 3. 教師準備每人1個浮板，和3個角錐、1個哨子、數張文字部件卡。 4. 教師準備哨子、12個呼拉圈（紅色、藍色各6個）、48顆皮球（紅色、藍色各24顆）。 5. 教師準備哨子、數張任務卡（以簡單動作為題目，例如：拍頭、拍手	操作發表運動撲滿	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		《活動4》單人持浮板打水前進 教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。 《活動5》打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則。 《活動6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。 《活動7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。 《活動8》球球換位置 1. 教師說明「球球換位置」活動規則。 2. 活動結束後，教師請獲勝組別的學生分享蹬牆、蹬地漂浮打水前進的訣竅，各組學生運用分享的方法嘗試調整蹬牆、蹬地漂浮打水前進動作。 《活動9》任務傳傳傳 1. 教師說明「任務傳傳傳」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學		等）、36個圓盤（紅色、藍色、黃色各12個）。 6. 教師準備趴浪裝備（手繩、防磨衣、趴式衝浪板、蛙蹼綁繩、蛙蹼）或照片，以及每人1個大浮板。 7. 教師準備每人1個趴浪板或大浮板、6個游泳圈、數顆象棋或數個沉水玩具、數條線繩。 8. 教師準備「打水練習計畫」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			生討論致勝策略。 《活動10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則。 《活動11》趴浪基本裝備與動作 1. 教師配合裝備或照片說明趴浪運動的基本裝備。 2. 教師說明並示範趴浪基本動作要領。 《活動12》趴浪打水前進 1. 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。 2. 教師說明「趴浪打水前進」活動規則。 《活動13》趴浪轉向 1. 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。 2. 教師說明「趴浪轉向」活動規則。 《活動14》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則。 【期末評量週】					
第廿一週 1/18- 1/22 (1/20休	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	第六單元嬉游樂舞鈴 第3課轉動扯鈴 《活動1》認識扯鈴 1. 教師介紹扯鈴的構造。	3	教學資源 1. 教師準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
業式)	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		2. 教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動3》地上起鈴後運鈴 1. 教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2. 教師說明並示範「常見錯誤運鈴姿勢」。 3. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。 《活動4》使鈴平衡 1. 教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習使鈴平衡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學使鈴平衡的動作要領。 《活動5》滾動起鈴後運鈴 教師說明並示範「滾動起鈴		繩)。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）、6個巧拼組成1個骰子，共12個骰子（其中6個骰子標示地上起鈴後運鈴、滾動起鈴後運鈴、開線亮相各兩面，另6個骰子標示數字5-10）。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			後運鈴」的動作要領。 《活動6》開線亮相 教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。 《活動7》擲骰子玩扯鈴 教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則。					

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致