

編寫者	郭修延		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 4. 引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團 5. 利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 6. 指導學生體驗跑步等基本協調，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多運動的習慣。 7. 透過跳繩練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 8. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 9. 透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力 10. 藉由簡易滾球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。。 11. 藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。 		
核 心 素 養	總綱核心 素養面向	總綱/核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵
	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■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 	<p>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。</p> <p>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。</p>
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> □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 	<p>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</p>

	<p>C 社會參與</p>	<p><input type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解</p>	<p>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。</p>
<p>議題融入</p>	<p>重大議題：<input checked="" type="checkbox"/>性別平等、<input checked="" type="checkbox"/>人權、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input checked="" type="checkbox"/>生命、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input checked="" type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input type="checkbox"/>家庭教育、 <input type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民教育</p>		
<p>評量方式與百分比(可自行增刪)</p>			
<p>評量方式</p>		<p>評量百分比</p>	
<p>紙筆測驗</p>		<p>0</p>	
<p>實作評量</p>		<p>40</p>	
<p>檔案評量</p>		<p>0</p>	
<p>口語評量</p>		<p>30</p>	
<p>學習態度</p>		<p>30</p>	

上學期課程內涵：

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	08/30 09/03	第四單元 運動新視野	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.複習整隊的基本動作。 2.養成正確的上課準備習慣。 3.Attention、Hands up、Hands down 4.進行整隊練習。	1.介紹體育課程與上課規定。 2.制定體育課的約定。 3.說明上體育課的準備。 4.進行整隊練習。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
二	09/04 ∩ 09/10	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識操控繩子的基本方法。 2.表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3.分組合作創作繩子的造型遊戲 4. Warm up、Safe place、Single、Double	活動一、握繩方法 1.教師說明繩子活動的安全事項，包括要保持安全的甩繩空間、選擇塑膠繩頭取代木頭繩頭等，再引導學生解散成安全活動空間。 2.教師講解與示範握繩的方式，包括單手握一個繩把、單手握兩個繩把、雙手握住雙繩把和繩子、雙手各握一個繩把。 3.引導學生模仿與練習相關動作。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
三	09/11 ∩ 09/17	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.認識利用繩子進行伸展動作的方法。 2.表現利用繩子進行的伸展動作。 3.願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。 4. Make a circle、Jumping forward、Chase and run	活動二、造型遊戲—多人造型遊戲 1.將學生分成數組，進行跳格子、過山洞、蜘蛛人和追逐跑等的動態造型遊戲體驗，引導學生體會和他人一起進行遊戲的樂趣。 2.挑戰活動：引導學生依據教師的說明，分組進行多人造型遊戲活動設計，	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						提醒學生進行分組討論時要尊重每個人的發言權利，先說出每個人的想法，最後再一起討論哪一種方法最棒，作為本組共同的想法。 3.各組輪流發表展演，教師再講評各組成果。			
四	09/18 ∩ 09/24	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為	Ab-I-1 體適能遊戲。	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 4.Sport equipment	活動一、平衡遊戲 1.教師說明把繩子當作運動器材，可以展現學會的移動性動作，如走、跑、跳等。引導學生合作把繩子布置成移動性動作的路徑。 2.教師複習之前學過的移動性動作，引導學生先用走的方式，在繩子上向前、向後移動，表現平衡能力。 3.兩人一組，手牽手進行平衡前進活動，訓練兩人同時進行的平衡感活動。 4.挑戰活動：鼓勵學生自創移動路徑，兩人合作進行平衡移動活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
五	09/25 ∩ 10/01	第四單元 運動新視野	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.Balance line、Rope ladder Shuttle run	活動二、繩梯遊戲 1.教師示範把繩梯當作目標物，進行各種跑步方式的變化：包括沿著繩子進行滑步、在繩子兩段進行折返跑，以及愈跑愈遠的折返跑活動等。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
			3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為			2.教師引導學生分站進行跑步遊戲，體驗簡單的分站活動。 3.挑戰活動： (1)按順序完成教師指定之繩梯動作。 (2)以跳躍方式進行進階挑戰動作。 4.教師統整：有創意的使用繩梯，就可以進行很多種遊戲，大家可以多利用繩梯運動。			
六	10/02 ~ 10/08	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. Playground、Sport equipment	活動一、運動資源大調查 1.教師利用課本講解運動資源的類別包括：運動場地、運動器材與運動社團。引導學生善用運動資源，體驗運動的樂趣。 2.帶領學生一起調查學校的運動場地，引導學生反思自己下課或課後時間是否會利用這些運動場地運動。教師可利用機會介紹學校運動場地的開放時間與使用規則。 3.鼓勵學生記錄學校可以善用的運動場地，並與家人一起分享和使用。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【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）
七	10/11 ~ 10/15	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。	活動二、演練借用運動器材的流程 1.教師講解學校體育器材室位置以及使用規則，提醒學生記住學校規定體育器材借用和歸還的時間。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
			4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5.Sport equipment room、Register、Return	2.介紹體育器材室的運動器材，並解說借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。			
八	10/16 ∩ 10/22	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域	1.認識與調查學校的運動場地。 2.調查與演練學校運動器材的借用方式。 3.認識學校的運動社團。 4.討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5.Sport equipment room	活動二、演練借用運動器材的流程 1.帶領學生至體育器材室認識學校可借用的運動器材，並引導演練借用運動器材的流程：包括登記、檢查、使用、歸還。 2.鼓勵學生善用學校的運動器材運動，也要懂得珍惜；如果發現校園中有遺落的運動器材，應主動歸還學務處體育組。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
九	10/23 ∩ 10/29	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.認識穿運動鞋的正確習慣。 2.評估自己的穿鞋方式是否正確。 3.認識選購運動鞋的消費概念。 4.演練正確選購運動鞋的方法。 5.be used to、Be a good shoes owner	活動一、正確衛生的的穿鞋習慣 1.教師利用課本講解鞋子是進行身體活動的好幫手，大家要有正確的穿鞋習慣，當鞋子的好主人。 2.利用課本中阿傑穿新鞋的案例，請學生自評自己是否也有這些不當的習慣。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十	10/30 § 11/05	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.認識穿運動鞋的正確習慣。 2.評估自己的穿鞋方式是否正確。 3.認識選購運動鞋的消費概念。 4.演練正確選購運動鞋的方法。 5.good habits、bad habits	活動二、演練穿運動鞋的注意事項 1.教師利用課本頁面，講解穿運動鞋前應注意的安全事項，避免運動時的意外傷害。 2.引導學生兩人一組，互相協助演練正確的穿鞋方式。 3.教師統整：正確的穿運動鞋習慣，是重要的安全運動行為，運動前要隨時檢視自己運動鞋是否穿得牢、穿得舒適和安全。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十一	11/06 § 11/12	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.認識穿運動鞋的正確習慣。 2.評估自己的穿鞋方式是否正確。 3.認識選購運動鞋的消費概念。 4.演練正確選購運動鞋的方法。 5.shoes and socks	活動三、案例探究 1.教師利用課本阿傑買新鞋的方式，說明選鞋的方法。包括中午過後買鞋、選擇透氣的鞋子雙腳腳尖前和腳跟後要留一些縫隙、試穿鞋子時要穿上襪子及雙腳同時試穿等。 2.請學生分享是否還有其他選購鞋子的方法。 3.引導學生演練正確買鞋的方法。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十二	11/13 § 11/19	第五單元： 運動有妙招	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1.認識穿運動鞋的正確習慣。 2.評估自己的穿鞋方式是否正確。 3.認識選購運動鞋的消費概念。 4.演練正確選購運動鞋的方法。 5.tester、seller、service	活動四、認識運動消費的概念 1.教師配合課本頁面，講解消費時可以使用的消費服務。包括試穿或試用產品的服務、銷售員解說產品的服務以及後續換貨等服務。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						2.教師統整：正確的消費概念可以讓自己購買到符合需求的產品，日後進行其他消費也可以應用此概念。			家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十三	11/20 ∩ 11/26	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4.blance beam	活動一、雙人單腳支撐平衡練習 1.教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2.教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3.教師強調兩人表現動作時互相配合，一起同心協力完成學習任務的感覺。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	11/27 ∩ 12/03	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4.balanance beam	活動二、雙人單腳支撐平衡練習 1.教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 2.引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十五	12/04 ∩ 12/10	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4.seesaw	活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲 1.教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2.引導學生模仿課本的兩個支撐平衡動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十六	12/11 ∩ 12/17	第六單元： 身體動起來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識身體支撐動作的要領。 2.表現各種穩定的支撐動作。 3.在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4.crabs、frogs、ducks、birds、rabbits	活動四、動物模仿秀 1.教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2.教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3.引導學生比較每一種支撐形式的差異。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十七	12/18 ∩ 12/24	第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。 5.row the ball、catch the ball	1.熱身活動。 2.複習滾球要領。 3.穿越障礙遊戲。 4.複習滾球動作。 5.球，請進遊戲。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十八	12/25 ∩ 12/31	第七單元： 大球小球真好玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。 4. row the ball、catch the ball	1.熱身活動。 2.複習滾球要領。 3.穿越障礙遊戲。 4.複習滾球動作。 5.球，請進遊戲。 6.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全
十九	01/02 ∩ 01/07	第七單元： 大球小球真好玩	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。 4.遵守團體規範。 5. row the ball、catch the ball	1.熱身活動。 2.複習滾球擊中目標動作。 3.別太用力啣遊戲。 4.綜合活動——你有運動精神嗎？ 5.原地滾球傳接練習。 6.滾球移動接球練習。 7.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十	01/08 ∩ 01/14	第七單元： 大球小球真好玩	1d -I-1 描述動作技能基本常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。 3. row the ball、catch the ball	1.熱身活動。 2.進行原地傳球練習。 3.進行原地拋接球練習。 4.進行兩人傳接球練習。 5.綜合活動。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
廿一	01/15 ∩ 01/19	期末綜合 評分	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2c -I-2 表現認真參與的學習態度。 3d -I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.了解與同學和諧相處的方式。 2.遵守團體規範。 1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。 3. row the ball、catch the ball	1. 滾球測驗 2. 體育綜合小遊戲	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
									【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

下學期課程內涵：

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	02/15 ∩ 02/18	第四單元： 運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2.表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 4.raise your hands、step over	活動一、基本跳箱練習 1.教師說明在跳箱或地板上可以進行各種支撐、跳躍和跨越動作，增加身體的技能。 2.教師和學生一起布置跳箱或地墊組成活動場地，並說明跳箱和平衡木下都要放軟墊，才可以保護安全。 3.教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。 4.引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
二	02/19 ∩ 02/25	第四單元： 運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2.表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 4.box horse、step over	活動二、綜合挑戰 1.結合撐箱跨坐、撐箱前進和撐箱落地三個動作，讓學生輪流體驗完整性的跳箱動作。 2.鼓勵學生勇於接受挑戰，增加自己的全身性動作能力。 3.教師講解並示範跳箱的基本動作，包括：在跳箱上以跪姿和雙手支撐身體、	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						以雙手支撐身體在跳箱上慢慢向前移、雙腳在跳箱上跳上跳下、雙腳在跳箱上連續跳躍、雙腳連續跨越跳箱。 4.引導和保護學生輪流練習各種動作，增加學生進行跳箱的基本動作，並體驗跳箱運動的樂趣。			
三	02/26 ∩ 03/03	第四單元： 運動新體驗	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 2.表現認真參與跳箱活動的學習態度。 3.表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。 4.box horse、step over	活動三、創意跳箱遊戲 1.分組讓學生進行創意跳箱遊戲活動，各組先討論如何布置跳箱的擺放方式，再思考如何進行活動。 2.各組輪流實作，教師提供講評和回饋。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
四	03/04 ∩ 03/10	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。 3.May I borrow a jim rope?	活動一、一跳一後迴旋 1.教師示範一跳一後迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2.請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。 3.未戴跳繩的學生需要以英文表達借用跳繩。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
五	03/11 ∩ 03/03/	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。 3.Jumppig forward、Running fast	活動一、跑步跳繩 1.教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
	17		2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。			2.請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 活動二、愈跳愈多 1.學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。 2.待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。			
六	03/18 ~ 03/24	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。 3.Run and Jump、Relay race	活動一、跑步跳繩 1..教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2.請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 活動二、進行跑步跳繩接力 1.教師講解活動規則： (1)比賽分成兩組，每組排成一縱列。 (2)各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。 (3)最快輪完的組別獲勝。 2.請學生分組進行跑步跳繩接力。 活動三、綜合活動	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						1.教師指導學生進行緩和運動。 2.請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。			
七	03/25 ~ 03/31	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動	Ha-I-1 網／牆性球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽 4.Put on/Throw the ball	活動一、雙手拋接練習 1.教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。 2.教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。 3.請學生依序練習下列動作： (1)上拋接球。 (2)上拋拍手接球。 (3)坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。 (4)拋牆彈地接球。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	04/01 ~ 04/07	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動	Ha-I-1 網／牆性球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽 4.Throw/Catch the ball	活動一、雙手拋接複習 1.請學生依序練習下列動作： (1)上拋接球。 (2)上拋拍手接球。 (3)坐姿拋高接球。 (4)拋牆彈地接球。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>活動二、拋準練習</p> <p>1.教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。</p> <p>2.場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。</p> <p>活動三、四人拋接練習</p> <p>1.依照上述學習要領，進行四人拋接練習。</p> <p>2.儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。</p>			
九	04/08 ~ 04/14	第六單元： 我喜歡玩球	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1.能熟練拋接動作。</p> <p>2.能思考並運用比賽策略。</p> <p>3.能與同學合作進行比賽。</p> <p>4. Throw/Catch the ball</p>	<p>活動一、兩人定點拋接練習</p> <p>1.兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。</p> <p>2.教師提醒：思考回彈角度，並作調整。</p> <p>活動二、綜合活動</p> <p>教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課餘練習。</p>	2	<p>實際演練</p> <p>觀察評量</p> <p>課堂問答</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十	04/15 ∩ 04/21	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。 4.Throw/Catch the ball	活動一、單人移動拋接練習 教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。 活動二、定點拋接遊戲 1.遊戲規則： (1)全班分成兩隊，每隊排成兩縱列。 (2)玩法：每次兩人，輪流拋接球一次後，換下一位，依序輪流。 (3)得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。 (4)勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2.熟練後可變化玩法： (1)加大拋球距離；(2)加大拋接球呼拉圈距離。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十一	04/22 ∩ 04/28	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。 4.Move and catch	活動一、移動拋接遊戲 1.教師說明：遊戲比賽的目的在學習進步並尊重他人，應以鼓勵替代責怪，發揮團隊合作的運動精神。 2.遊戲規則： (1)全班分成四組，各組同時進行。 (2)玩法：從 A 區拋球→移動到 B 區接球→B 區拋球→回 A 區接球後，將球交給下一位。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						(3)需雙手拋球擊牆，彈地一次後接球。如果沒彈地一次接住球或沒在方格內接球，要回拋球位置重拋。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 活動二、綜合活動 1.教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。 2.運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。 (3)得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得 1 分。 (4)勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2.熟練後可變化玩法： (1)加大拋球距離；(2)加大拋接球呼拉圈距離。			
十二	04/29 ∩ 05/05	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. run and jump、pass the ball	活動一、兩人原地足內側傳球練習 1.教師講解足內側踢球要領。 (1)踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。 (2)一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。 (3)腳觸球後，順勢前擺。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						2.教師將學生分組練習，並適時給予個別指導。			
十三	05/06 ~ 05/12	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. run and jump、body foward	活動一、命中目標 1.教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3~5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2.學生分組進行命中目標。 3.教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。 活動二、綜合活動 1.教師統整足內側踢球要領。 2.教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	05/13 ~ 05/19	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4. keep the ball on your foot	活動一、足內側停球練習 1.教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。 2.教師將學生分組練習，並適時個別指導。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						活動二、你來我往遊戲 1.教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。 2.外圈同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圈每一位同學。 3.每位同學都輪到中圈後即結束。			
十五	05/20 ∩ 05/26	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4.attack、defence	活動一、堅守堡壘遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。 (2)攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。 2.學生分組進行堅守堡壘。 活動二、綜合活動 1.教師統整足內側控球要領。 2.教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十六	05/27 ∩ 06/02	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4.Keep your foot stretch	活動一、分組足背踢球練習 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：腳尖下壓、用力繃緊，且腳應自然彎曲，不刻意伸直。 2.學生分組練習足背踢球動作，教師查看各組狀況並進行指導。 活動二、原地足背踢遠球遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)2 人一組相距約 10 公尺。 (2)1 人以足背將球踢給對面的組員，請同學練習用腳擋住球，接到球後練習足背踢遠球給對面同學，輪流練習足背踢球及用腳擋球。 2.學生分組進行練習，教師個別指導動作。 活動三、綜合活動 1.教師統整足背踢球的動作要領。 2.教師引導學生發表足背、足內側踢球的差異，例如哪種踢球方式較有力？	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十七	06/03 ∩ 06/09	第六單元： 我喜歡玩球	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。	活動一、足底運球接力練習 1.教師講解足底運球前進活動方式： (1)5~6 人一組，分組練習。 (2)每組組員分站兩側，距離 5~8 公尺。	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
			3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 4.center of gravity	(3)以前腳掌觸球，足底左右腳輪流將球往前推進。 (4)一人運球至對面後，傳給對面組員，換人運球至對側。 2.請學生分組進行遊戲。 活動二、足底停球練習 1.教師講解足底控球動作技巧：身體重心放在支撐腳，停球腳足跟與地面成夾角，將球停住。 2.教師引導學生 2~4 人一組，分別進行足底停滾地球動作練習。 3.教師巡視各組，並提醒學生進行停球練習時，應面向來球方向。 活動三、綜合活動 1.教師統整本節教學重點。 2.教師鼓勵有進步及認真參與的學生。			
十八	06/11 ∩ 06/16	第七單元： 運動萬花筒	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.認識攀岩活動的基本常識。 2.能利用四肢進行各項身體活動。 3.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。 4.rock climbing、lizard、rabit	活動一、認識攀岩活動 1.教師說明攀岩不僅考驗勇氣、體力和技巧，對手眼協調和解決問題的能力都有幫助。 2.引導學生發表自身經驗、社區相關設施或是報章媒體中，對攀岩的認識。 3.教師說明攀岩時一定要有專業教練、場地和保護安全的器材設備，如：頭盔、安全帶、保護繩等，才能保障安	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>全。如在一些公園附設較低的攀岩牆，則需有大人在一旁保護。</p> <p>4.教師鼓勵學生利用課餘時間，和家人到運動中心等運動場地，體驗攀岩活動。</p> <p>活動二、體能大考驗</p> <p>1.練習蜥蜴爬行動作。</p> <p>2.練習兔子躍進動作。</p> <p>3.練習單腳躍進動作，進行分組競賽。</p> <p>4.練習背向爬行動作，進行分組競賽。</p>			
十九	06/17 ~ 06/23	第七單元： 運動萬花筒	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	<p>1.認識攀岩活動的基本常識。</p> <p>2.能利用四肢進行各項身體活動。</p> <p>3.在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。</p> <p>4.river、bridge</p>	<p>活動一、我們是沙丁魚</p> <p>1.準備地墊或畫方格（約 60 平方公分），教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。</p> <p>2.引導學生發表能站更多人的策略，如：手拉手支撐等。</p> <p>3.準備兩組堆高的體操墊，教師示範動作後分組體驗，在範圍內能容納愈多人愈好，不限動作但身體任何部位不能碰觸範圍外的地面。</p> <p>4.全班分四組輪流進行，比比看，哪一組可以全組組員都站在體操墊上？</p> <p>活動二、安全渡河</p>	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						1.兩人一組，每組有兩個地墊（30 平方公分）及一個交通桿或紙棒。 2.兩人合作踩地墊前進，過程中身體任何部分均不得碰觸地面，利用地墊拿起放置前進。 3.繞過障礙後至河流（可用兩條跳繩當作河流），需將交通桿放至河面架橋才可通過（河面事先放置一桿，此時放置隨身拿的桿子形成通過的橋面）。 活動三、蜘蛛人大進擊 1.教師展示布置的場地，並說明哪些顏色或形狀只能單手或單腳碰觸，哪些則沒有限制。 2.學生分組進行挑戰。			
二十	06/24 ~ 06/26	第五單元： 運動 GO! GO!	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.認識班級體育活動的相關運動常識。 2.認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3.願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。 4.teammate、opponent、referee	活動一、班級體育活動 1.教師介紹班級體育活動的定義及其重要性，提醒學生重視相關比賽。 2.教師講解與班級體育活動相關用語，包括隊友、對手、裁判、比賽名稱、比賽場地、加油、獎牌和優勝錦旗，建立學生對比賽用語的理解，讓學生在比賽時能夠用相關用語進行溝通。 活動二、班際體育競賽流程	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>1.教師介紹班級體育的主要流程，引導學生關心相關賽事的舉辦參與，包括：</p> <p>(1)比賽前：公布比賽的項目和方法、比賽前由教師指導，努力練習。</p> <p>(2)比賽中：遵守比賽規則和裁判指示、全班團結合作、自己努力表現，也會欣賞別人的優點。</p> <p>(3)比賽後：公布比賽結果，表揚表現優異班級、全班分享比賽心得，下一次比賽再出發。</p> <p>2.引導學生分享自己參與其他體育活動競賽的經驗，並說明每個步驟都會影響表現。</p> <p>活動三、班際體育競賽獲勝妙招</p> <p>1.教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。</p> <p>2.引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。</p> <p>3.教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。</p> <p>活動四、班際體育競賽參與行為</p>			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						1.教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。 2.請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？ 3.教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。			
二十一	06/27 ~ 06/28	第五單元： 運動 GO! GO! 期末綜合 評分	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.認識班級體育活動的相關運動常識。 2.認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 3.願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。 4.teameork、partner	活動一、班際體育競賽獲勝妙招 1.教師說明班級體育競賽是團隊合作的展現，有充分的準備、練習規劃、加油方法，可以提高獲勝機會。利用課本講解常用的獲勝計畫擬定方式。 2.引導學生發表自己能配合做到的任務有哪些，並分享其他獲勝妙招。 3.教師統整參加班際體育競賽，班上同學同心協力、團隊合作，才能獲得好成績。 活動二、班際體育競賽參與行為 1.教師介紹常見體育競賽的行為，並引導學生思考與討論上述行為的正確性。 2.請學生發表課本中哪些人的行為違反規定？哪些人的行為值得學習？	2	實際演練 觀察評量 課堂問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						3.教師統整參與任何運動比賽都應表現良好的參賽行為，展現運動精神和品德的表現，並提醒學生能夠做到，認真參與比賽，遵守比賽規定。			

<p>編寫者</p>	<p>李美華、洪媿媿</p>
<p>課程目標</p>	<p>上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，教導學生認識、接受、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 <p>下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。 4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。

	總綱核心素養面向	總綱/核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	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-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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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。
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
議題融入	重大議題： <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 人權、 <input checked="" type="checkbox"/> 保護海洋、 <input type="checkbox"/> 環境、 <input type="checkbox"/> 交通安全、 <input type="checkbox"/> 全民國防教育、 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 其他重要議題： <input checked="" type="checkbox"/> 品德、 <input type="checkbox"/> 生命、 <input checked="" type="checkbox"/> 法治、 <input type="checkbox"/> 科技、 <input type="checkbox"/> 資訊、 <input checked="" type="checkbox"/> 能源、 <input checked="" type="checkbox"/> 安全、 <input type="checkbox"/> 防災、 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃、 <input type="checkbox"/> 多元文化、 <input type="checkbox"/> 閱讀素養、 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育、 <input type="checkbox"/> 國際教育、 <input type="checkbox"/> 原住民教育		
評量方式與百分比(可自行增刪)			
評量方式		評量百分比	
課堂表現		50%	
實作評量		50%	

上學期課程內涵：

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	08/30 09/03	單元一、吃出健康和活力	活動一、健康飲食	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	1	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
二	09/04 ~ 09/10	單元一、吃出健康和活力	活動一、健康飲食	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	活動一、認識六大類食物 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的食物圖片，進行分類競賽： (1) 全班分成兩組，輪流推派代表上台比賽。 (2) 教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。 (3) 最後看哪一組的正確率較高，即為優勝。 3. 教師針對錯誤的分類說明，並鼓勵獲勝的組別。 活動二、討論六大類食物對身體的益處 1. 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： (1) 全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2) 豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3) 乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4) 蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。 (5) 水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。 (6) 油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。 2. 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。	1	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
三	09/11 S 09/17	單元一、吃出健康和活力	活動一、健康飲食	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。 	<p>活動一、「我的餐盤」6口訣</p> <p>1. 教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣：</p> <p>(1) 乳品類→每天早晚一杯奶 (2) 水果類→每餐水果拳頭大 (3) 蔬菜類→菜比水果多一點 (4) 全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多 (5) 豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心 (6) 油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙</p> <p>2. 教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。</p> <p>活動二、聰明吃，營養跟著來</p> <p>1. 教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。</p> <p>2. 配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容是否符合「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。</p> <p>3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。</p> <p>4. 教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。</p> <p>活動三、珍惜食物不浪費</p> <p>1. 教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。</p> <p>2. 教師透過提問引導學生思考：</p> <p>(1) 在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢？</p> <p>(2) 一頓美味的餐點背後需要哪些人</p>	1	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
						<p>辛苦的付出呢？</p> <p>(3)如果你是農夫或廚師，看到食物被丟掉，會有什麼感受呢？</p> <p>3.教師統整說明：在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。</p> <p>活動四、養成珍惜食物的習慣</p> <p>1.教師提問：平常你會愛惜食物，把食物吃光嗎？請學生自我反省並公開發表。</p> <p>2.請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況，如果能吃完大部分的食物，就把笑臉塗上顏色；如果有很多剩餘食物，就把哭臉塗上顏色。</p> <p>3.教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。</p>				
四	09/18 ~ 09/24	單元一、吃出健康和活力	活動一、健康飲食活動	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>1.感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。</p> <p>2.養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。</p> <p>3.感受不良飲食習慣對健康的影響。</p> <p>4.思考自己的飲食問題與改善方法。</p>	<p>活動一、討論生活中珍惜食物的方法</p> <p>1.師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如：</p> <p>(1)先計畫後採購，吃多少買多少。</p> <p>(2)外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。</p> <p>(3)充分利用食材，減少產生食物垃圾。</p> <p>(4)吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。</p> <p>2.教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。</p> <p>活動二、實踐珍惜食物不浪費</p> <p>1.教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。</p>	1	發表問答	<p>【能源教育】</p> <p>能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法： (1)和家人到餐廳用餐： (x) 什麼都想吃，多點幾道菜。 () 吃多少，點多少。 () 把吃不完的食物打包帶回家。 (2)吃到飽自助餐： () 少去吃到飽餐廳。 () 先拿一點，吃完再拿下一盤。 (x) 要多拿一點才划算。 (3)到超市採買食物： (x) 特價食物，多買一點才划算。 () 一次不要買太多，買需要的就好。 () 食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。 3. 教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。 活動三、探討飲食問題 1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。 2. 學生自由發表： (1)小萱的飲食問題是什麼？(很少喝牛奶)可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？(請家人幫忙買牛奶並且提醒自己早晚喝) (2)小安的飲食問題是什麼？(喝太多含糖飲料)可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？(自己帶水壺，口渴就喝白開水) 3. 教師補充說明白開水最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。而其他市面上販售的含糖飲料，除了添加色			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分会引起肥胖、齲齒，還可能影響生長發育，引起過動和注意力不集中等問題。鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料。			
五	09/25 ~ 10/01	單元一、吃出健康和活力	活動二、飲食追追	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	1	發表 問答 自評	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
						報告討論結果。 3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。				
六	10/02 ~ 10/8	單元一、吃出健康和活力	活動三、飲食安全小秘訣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。 	<p>活動一、分享吃壞肚子的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。 2. 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。 <p>活動二、認識冷藏食品的保存方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。 2. 分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。 3. 教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7℃）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。 <p>活動三、認識食品標示</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日 	1	發表實作	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

週次	日期	教學單元		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
							<p>期、有效日期 或保存期限。</p> <p>2. 教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。</p> <p>3. 教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。</p> <p>活動四、有效日期找找樂</p> <p>1. 利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。</p> <p>2. 教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。</p>			
七	10/9 ~ 10/15	單元一、吃出健康和活力	活動三、飲食安全小撇步	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>1. 能養成良好的飲食習慣。</p> <p>2. 認識六大類食物的類別。</p> <p>3. 認識每天吃六大類食物的重要性。</p> <p>4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。</p>	<p>活動一、和健康的約定</p> <p>1. 教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。</p> <p>2. 請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。</p> <p>3. 回家後宣讀內容並請家長簽名。</p> <p>活動二、我的晚餐紀錄</p> <p>1. 請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。</p> <p>2. 檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。</p> <p>3. 討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>4. 教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>	1	自我檢核	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
八	10/16 ~ 10/22	單元二、我真的很不錯	活動一、我喜歡自己	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	活動一、猜猜我是誰 1. 教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。 2. 以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。 3. 教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。 活動二、我的小檔案 1. 教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？ 2. 教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。 3. 請學生填寫課本第33頁的小檔案內容。 4. 請數名學生分享自己填寫的內容。 5. 教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。	1	發表自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【性別平等】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

週次	日期	教學單元		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
九	10/23 ∩ 10/29	單元二、我真的很不錯	活動一、我喜歡自己	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	活動一、喜歡自己 1. 教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？ 2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？ 3. 請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第34頁的表格中打V。 4. 教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。 活動二、為自己加油 1. 教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。 2. 請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第35頁的表格。 3. 請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。	1	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
十	1030 ∩ 11/05	單元二、我真的很不錯	活動二、我是感官的好主人	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技	活動一、認識感官的功能 1. 教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。 2. 教師配合課本第36、37頁說明感官的功能： 眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的风景。	1	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
					能。	<p>耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。 鼻子→可以分辨氣味。 嘴巴→以嘗味道，可以說話和唱歌。 3. 教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。</p> <p>活動二、體會感官的重要性</p> <p>1. 教師說明每天都要用到的感官，如果沒有好好照顧，可能會讓感官受到傷害。 2. 配合課本頁面請學生發表多多、小凡、小傑和可可分別做了哪些不當的行為，傷害到感官的健康。 3. 進行殘障體驗活動： (1) 視障體驗→清出空間讓學生矇眼走直線；或是矇眼在黑板上畫人像。 (2) 聽障體驗→讓學生戴上耳罩，聽辨輕聲說話的聲音。 (3) 嗅覺障礙體驗——用衛生紙塞住鼻孔，再聞紙袋內的物品。 (4) 語障體驗→不能說話，只能用比手畫腳的方式讓同學猜出紙條上的文字內容。 4. 教師歸納：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官雖然非常重要，但卻常常被忽視。每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免這些重要的感官受傷。</p> <p>活動三、有害眼睛的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第40頁，發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。例如：趴在床上看書、長時間玩手機、趴在桌上寫字，都會造成眼睛疲勞，</p>			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						如果不改掉這些行為，就可能形成近視。 2. 教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。 活動四、我會愛護眼睛 1. 請學生配合課本41頁，檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為，包括：看書寫字時注意姿勢和時間、少用手機或平板電腦、多做戶外活動等。 2. 徵求自願者上臺表演眼睛的保健方法。包括：看書時與書本保持30公分的距離；使用手機或平板時光線充足而且不超過半小時。 2. 請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 3. 教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。			
十一	11/06 ~ 11/12	單元二、我真的很不錯	活動二、我是感官的好主人	1a-I-1 認識基本的健康常識。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	活動一、有害耳朵的行為 1. 請學生觀察課本第42頁，發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。例如：用尖銳的物品挖耳朵，可能使耳道受傷。長時間戴耳機或讓耳朵處在太大的噪音中，可能讓聽力受損。 2. 教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。 活動二、我會愛護耳朵 1. 請學生配合課本第43頁，檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。 2. 徵求自願者上臺表演耳朵的保健方法。包括：遇到太大的噪音時要摀住耳朵並且離開現場；不用尖的物品挖	1	觀察實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
						<p>耳朵；耳機不要戴太久，音量也不要調太大等。</p> <p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>活動三、有害鼻子的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第44頁，發表哪些行為會傷害鼻子，並說出原因。例如：用手指挖鼻孔導致流鼻血、用力擤鼻涕、在髒空氣中打掃不戴口罩。</p> <p>2. 教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。</p> <p>活動四、我會愛護鼻子</p> <p>1. 請學生配合課本第45頁，檢視自己是不是做到愛護鼻子的行為，包括：不用手指或其他物品挖鼻孔、避免吸入太多髒空氣、擤鼻涕時左右鼻孔輪流輕輕擤等。</p> <p>3. 請學生分享自己還做到哪些愛護鼻子的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p>				
十二	11/13 ~ 11/19	單元二、我真的很不錯	活動二、我是感官的好主人	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。</p> <p>2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p>	<p>活動一、有害嘴巴的行為</p> <p>1. 請學生觀察課本第46頁，發表哪些行為會傷害嘴巴，並說出原因。例如：不刷牙、用手指摳嘴唇、喝熱湯導致舌頭燙傷。</p> <p>2. 教師提醒學生嘴唇容易乾裂的學生，平常要避免過度刺激嘴唇（例如：抿嘴或用力擦拭），平時使用護唇膏保護。</p> <p>活動二、我會愛護嘴巴</p> <p>1. 請學生配合課本第47頁，檢視自己是否有做到愛護嘴巴的行為，包括：</p>	1	觀察實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						避免讓嘴唇乾裂、避免食用太燙的食物、吃完東西會潔牙並且定期做口腔檢查等。 2. 徵求自願者上台表演鼻子和嘴巴的保健方法。包括：塗護唇膏、潔牙、食物吹涼才吃等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護嘴巴的行為，教師適時補充並給予鼓勵。			
十三	11/20 ~ 11/26	單元二、我真的很不錯	活動三、感官救護站	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	活動一、眼睛救護站 1. 教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。 2. 配合課本第48頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法： (1) 小昆蟲或沙子跑進眼睛，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。 (2) 因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。 活動二、耳朵救護站 1. 教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，小心處理，以免聽力受損。 2. 配合課本第49頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法： (1) 昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑，如果無效，就要請醫師處理。 (2) 耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。 活動三、口鼻救護站 1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。	1	觀察實作	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						2. 配合課本第50頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法： (1) 流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼10-15分鐘，暫時用嘴巴呼吸。 (2) 咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。 活動四、眼睛傷害情境演練 1. 請學生配合課本第51頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：走在路上突然颳起一陣強風，沙子被吹進小琪的眼睛裡。 情境二：在操場跑步時，一顆球突然飛過來，擊中小文的眼睛。 2. 教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。 活動五、耳朵傷害情境演練 1. 請學生配合課本第52頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：小新趴在桌上睡午覺時，突然覺得耳朵很痛，而且有東西在耳內搔刮的聲音。 情境二：芳芳上完游泳課，耳朵裡進水不舒服。 2. 教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處理，並且立刻告訴父母或師長。 活動六、口鼻傷害情境演練 1. 請學生配合課本第53頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：小琳下課時突然流鼻血。 情境一：小瑋吃東西時不小心，咬傷			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						了舌頭。 2. 教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。 活動七、小小行動家 1. 教師強調學會感官不舒服或受傷時的處理方法，在生活中遇到感官受傷時，不但可以自救，也可助人。 2. 請學生針對沙子飛進眼睛、眼睛被球擊中、昆蟲跑進耳朵、耳朵進水流鼻血、咬傷舌頭等情境進行自評，如果能清楚說出處理方法就打勾。 活動八、小試身手 請學生分組完成課本第54、55頁的小試身手活動，並和同學分享。			
十四	11/27 ∩ 12/03	單元三、拒絕菸酒	活動一、喝酒壞處多	1a-I-1 認識基本的健康常識。 Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	活動一、討論喝酒的壞處 1. 教師配合課本第58頁，說明喝酒的壞處，包括： (1)喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。 (2)喝酒會傷害腦部細胞。 活動二、醉不上道 1. 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。 2. 配合課本第59頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。 3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。	1	發表觀察	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十五	12/04	單元三、	活動一、	1a-I-1 認識基本的健康常識。 Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	活動一、發表對飲酒的看法 1. 教師配合課本情境，鼓勵學生清楚	1	發表	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
	5 12/ 10	拒絕菸酒	喝酒壞處多			<p>表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。</p> <p>2. 學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。</p> <p>3. 教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。</p> <p>活動二、勸告親友勿飲酒</p> <p>1. 配合課本第60~61頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。</p> <p>2. 教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。</p> <p>3. 請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。</p>			家庭的生活作息。	
十六	12/ 11 5 12/ 17	單元三、拒絕菸酒	活動二、遠離菸害	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p> <p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p>活動一、發表對吸菸的看法</p> <p>1. 請學生發表課前詢問和觀察結果： (1)吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？ (2)吸菸者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？</p> <p>2. 請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。 (1)牙齒黑黑、黃黃的。 (2)兩眼下方有黑眼圈。 (3)額頭和眼尾有皺紋。 (4)兩頰上有許多黑斑。</p>	1	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
							(5)眼白上有許多血絲。 (6)兩頰削瘦(可用塗黑表示)。 3.請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。 4.教師配合課本頁面說明吸菸的危害。			
十七	12/18 § 12/24	單元三、 拒絕菸酒	活動二、 遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	活動一、討論長期吸菸對健康的危害 1.詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？ 2/教師配合課本第63頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸菸時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。 3.教師說明目前臺灣有「菸害防制法」規定：絕大多數的室內公共及工作場所全面禁菸。請學生說一說自己所知的禁菸場所(如學校、醫院、車站、電梯、公車、加油站等)，都是全面禁菸。	1	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十八	12/25 § 12/31	單元三、 拒絕菸酒	活動二、 遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	活動一、討論二手菸的危害 1.詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2.配合課本頁面引導學生：如果覺得自己應該拒絕二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十九	01/01 ~ 01/07	單元三、 拒絕菸酒	活動二、 遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	活動一、討論二手菸的危害 1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？ 2. 配合課本第66~67頁引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
二十	01/08 ~ 01/14	單元三、 拒絕菸酒	活動二、 遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	活動一、演練拒絕二手菸的方法 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第66、67頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：陳阿姨來家裡找媽媽，她一邊聊天一邊吸菸。 情境二：放學了，在門口等媽媽來接時，身邊有位叔叔在吸菸。 情境三：電梯門開了，裡面有位大哥哥正在吸菸。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 活動二、小試身手 請回家和家長共同完成闖關大進擊，把答案說給父母聽，回答正確或有做到就請父母簽名。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
廿一	01/15 ~ 01/19	單元三、 拒絕菸酒	活動二、 遠離菸害	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	活動一、小試身手 1. 請學生回家後完成課本第60、61頁的小試身手活動，並和同學分享。 活動二、演練拒絕二手菸的方法 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第61頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：在自己家中。 情境二：在公車站。 情境三：在電梯裡。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。	1	發表實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

下學期課程內涵：

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
一	02/13 ~ 02/19	單元一、健康習慣真重要	活動一、潔牙行動家	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p>	1	問答 發表 實作 自評	<p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
						齒表面的琺瑯質。 2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。 活動四、認識貝氏刷牙法 1. 教師播放貝氏刷牙法影片。 2. 配合課本第10頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。 (1) 拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。 (2) 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。 3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。 4. 教師強調正確刷牙的順序： (1) 先刷上排牙，再刷下排牙。 (2) 右邊開始，右邊結束。 (3) 每次兩顆，來回橫刷十次。 (4) 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。				
二	02/20 ~ 02/26	單元一、健康習慣真重要	活動一、潔牙行動家	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	活動一、練習刷上排牙 1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。 2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手	1	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。</p> <p>活動二、練習刷下排牙</p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。</p> <p>2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。</p>			
三	02/27 ~ 03/05	單元一、健康習慣真重要	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p>	<p>活動、貝氏刷牙法複習與檢核</p> <p>1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如： (1)刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？（右邊開始、右邊結束） (2)刷牙時要刷牙齒的哪三個面？（外面或頰側面、裡面或顎側面、咬合面） (3)每次刷幾顆？來回刷幾次？（每次兩顆、來回十次）</p> <p>2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下： 步驟1：用平常刷牙的方式刷牙。 步驟2：用棉花棒沾取牙菌斑顯示劑，均勻塗抹在每顆牙齒表面；或直接滴3~4滴顯示劑於口腔內，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上，切記不要吞下它。 步驟3：小心吐出唾液，然後用清水漱口2~3次。 步驟4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙</p>	1	問答發表實作自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						菌斑顯示劑的顏色。 步驟5：澈底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，直到乾淨為止。 3. 分組驗收成果，每組輪流上臺操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。 4. 教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷毛已經彎曲、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。			
四	03/06 ~ 03/12	單元一、健康習慣真重要	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	活動一、討論保護牙齒的方法 1. 教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。 2. 教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。 活動二、和牙醫師做朋友 1. 請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題： (1) 為什麼要去看牙醫？ (2) 牙醫師做了哪些處理？ (3) 蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？ 2. 教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。	1	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
						2. 鼓勵學生養成護牙好習慣。 活動三、找出刷牙問題 1. 配合課本頁面討論：刷牙太用力、沒把牙齒刷乾淨會造成什麼問題？（例如：牙齒刷不乾淨容易造成蛀牙、太用力刷牙會傷害牙齒和牙齦。） 2. 師生共同討論：小雨刷牙的問題是什麼原因造成的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？ 3. 教師補充說明要用正確的方法刷牙，每次2顆輕輕刷，來回十次。 活動四、改進刷牙習慣 1. 請學生反思並發表：自己的刷牙習慣需要改進嗎？（例如：刷牙的時機、刷牙的方式。） 2. 請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄表。				
五	03/13 ~ 03/19	單元一、健康習慣真重要	活動二、每天的好習慣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	檢視並維持健康的生活習慣。	活動一、調查健康習慣 1. 教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。 2. 請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。 (1)三餐定時定量。 (2)三餐飯後會刷牙。 (3)吃東西前會洗手。 (4)按時排便。 (5)保持良好的姿勢。 (6)多喝開水。 (7)天天洗澡。 (8)每天到戶外活動120分鐘以上。 (9)每天按時睡覺，且睡足八小時。 3. 讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵	1	發表自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。 活動二、完成句子 1. 請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」 「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」 2. 教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。			
六	03/20 ~ 03/26	單元一、健康習慣真重要	活動二、每天的好習慣	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	檢視並維持健康的生活習慣。	1	發表自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元		學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
							請學生完成小試身手活動，並和大家分享。			
七	03/27 § 04/02	單元二、讓家人更親近	活動一、我愛家人，家人愛我	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	活動一、討論小傑與家人的互動 1. 教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1) 為什麼會發生不愉快的事件？ (2) 你覺得小傑的想法對嗎？ (3) 媽媽聽了可能有什麼感受？ 2. 請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。 3. 教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。 活動二、情境演練 1. 教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1) 了解家人心裡的感受。 (2) 說出自己心裡的感受。 (3) 用行動表現對家人的關愛。 2. 各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。 3. 教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。	1	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
八	04/03 § 04/09	單元二、讓家人	活動一、我愛家人，家人愛我	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	活動一、溝通停看聽 1. 教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？ 2. 配合課本頁面討論小傑和爸爸的溝通有哪些問題，例如：時機不適合、沒專	1	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		更親近				<p>心聽對方說話、沒有表達自己的想法和感受等。</p> <p>3. 共同討論親子溝通時，該怎麼表現尊重和傾聽？例如：眼睛注視對方、不要打斷對方說話、態度要誠懇，手上不要做其他事情、回答問題時要注意禮貌，清楚說出自己的想法。</p> <p>活動二、良好的溝通技巧</p> <p>1. 請學生跟著老師邊念邊做動作： 眼睛注意看（用雙手指著眼睛） 耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀） 別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間） 專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指）</p> <p>2. 教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： (1) 面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 (2) 點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。 (3) 適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。 (4) 尊重對方的意見和感受。</p> <p>3. 配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。</p>			
九	04/10 ∩ 04/16	單元二、讓家人更	活動一、我愛家人，家人愛我	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1. 能表達對家人的關愛。</p> <p>2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。</p> <p>活動一、發表與家人相處的情形</p> <p>1. 請學生自由發表平日如何與家人相處。</p> <p>2. 請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。</p> <p>3. 教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和</p>	1	觀察問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		親近				<p>樂相處，增進良好的家庭關係。</p> <p>活動二、如何表達對家人的關愛</p> <p>1. 教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。</p> <p>2. 請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。</p> <p>3. 教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記要照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。</p>			
十	04/17 ~ 04/23	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。</p> <p>2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。</p> <p>3. 樂於參與家庭休閒活動。</p>	<p>活動一、分享休閒活動經驗</p> <p>1. 教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增進家人之間的情感，也能讓身心更健康。</p> <p>2. 請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。</p> <p>3. 腦力激盪各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。</p> <p>4. 教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時，要考慮是否適合全家人？能不能增加家人互動的機會？</p> <p>活動二、家庭休閒活動代言人</p> <p>1. 將全班分組，請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動，例如：</p> <p>(1) 該休閒活動為什麼適合全家人共同參與？</p> <p>(2) 從事該休閒活動的方式是什麼？</p>	1	問答 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						(3)從事該休閒活動的好處有哪些？ (4)從事該休閒活動要注意哪些事項？ 2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？經常舉辦哪些活動？ 3. 教師統整：休閒活動項目很多，要選擇適合全家人共同參與的活動，透過活動培養共同的興趣，並且讓家人間的感情更融洽。			
十一	04/24 ~ 04/30	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂多	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。	活動一、戶外旅遊前的準備 1. 教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊，對身心健康有很大的好處，但是如果不小心，也可能發生事故傷害。例如：沒有提前查詢當地的氣象，遇到颱風受困山林；或是在高溫炎熱的戶外環境中，沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前，一定要做好行前準備。 2. 教師配合課本頁面說明行前準備工作有哪些。例如：了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。 3. 請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考慮哪些事項。 活動二、休閒活動大家談 1. 將全班同學分成6組，各組選擇一項家庭休閒活動，討論進行活動前需要準備的事項及預期效果。（例如：增進家人情感、讓身心更健康等） 2. 各組推派一名代表上臺說明討論結果，其他組的同學可以補充。 3. 配合課本頁面，請學生完成小小行動家。 4. 教師提醒學生在進行家庭休閒活動的過程中，也別忘了保持良好的互動，表現對家人的關愛。	1	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
十二	05/01 § 05/07	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動。	活動一、家庭感情撲滿 1. 教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵，不論是父母、祖父母或子女，都需要其他家人的鼓舞與關愛。 2. 師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式，例如：傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。 3. 請學生想想過去一星期內，做了哪些關愛家人的行動並填寫在36頁的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。 4. 教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。 活動二、我和家人的約會 1. 配合課本37頁，請學生畫下和家人共同從事的休閒活動，或是貼上照片，並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。 2. 完成後與全班分享活動過程及感受。 3. 教師統整：參與家庭休閒活動能增進身心健康，和家人的感情也會更融洽。	1	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
十三	05/08 § 05/14	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識社區的特色和資源。	活動一、認識社區 1. 請學生發表什麼是「社區」？最後教師整合說明： 社區指的是一群人居住在同一個地區，使用共同的資源，產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣，可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。 2. 配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別？	1	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
		區				<p>例如：住在城市會有較多高樓大廈、商店、車輛，有足夠的運動或休閒場所，且就醫方便。住在鄉村公車不多、沒有大賣場或大型醫院，但是環境汙染較少、居民間相互往來有人情味。</p> <p>3. 請學生思考並發表阿德因為搬家的關係，進入不熟悉的環境，他可能有什麼感覺？要如何消除心中的緊張和不安？</p> <p>活動二、發表社區的特色和資源</p> <p>1. 教師舉不同的社區說明，社區中可以利用的資源很多，鄰居、學校、醫院、寺廟等，有些社區會發展自己的特色，例如：彩繪圍牆、關注藝術發展；打掃街道、重視環保問題等。</p> <p>此外，社區中也有許多資源和居民的健康息息相關，例如：診所、衛生所、社區藥局等。</p> <p>2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？</p> <p>3. 教師歸納：社區就像一個大家庭，多關心自己所居住的社區，多參與社區舉辦的活動，共同提升社區的生活品質。</p>			
十四	05/15 ~ 05/21	單元三、健康舒適的社區	活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	了解社區環境衛生與健康的關係。	1	觀察	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點	
						<p>紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力，例如：蒼蠅自誇會汙染食物，傳播腸胃炎；蚊子自誇能傳染登革熱，嚴重時會奪去人命等。</p> <p>2. 詢問學生曾經看過哪些害蟲？它們對環境或健康會造成什麼影響？</p> <p>3. 教師統整學生發表的內容並說明：髒亂的環境容易孳生蚊子、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，需要大家共同維護環境的整潔，避免害蟲孳生。</p>				
十五	05/22 ~ 05/28	單元七、運動萬花筒	活動一、休閒FUN輕鬆	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。</p> <p>2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。</p> <p>3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。</p>	<p>活動一、休閒樂趣多</p> <p>1. 教師說明何謂休閒運動，並引導學生發表曾參與哪些休閒運動。</p> <p>2. 教師說明休閒運動可以依照戶外（如：飛盤、踏青、溜直排輪、騎單車等）和室內（如：舞蹈、桌球、體操、攀岩等）運動場地之分類。</p> <p>3. 引導學生進行常見的休閒運動分類，並發表自己喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何，例如：打羽球可增進彼此的情誼，又能鍛鍊身體。</p> <p>4. 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。鼓勵學生善用時間，和家人一起從事休閒運動。</p> <p>活動二、休閒運動這樣選</p> <p>1. 教師引導學生輪流發表自己選擇休閒運動的原因，例如：人為、場地、技能、金錢等因素。</p> <p>2. 教師統整學生的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項：</p> <p>(1)安全性：包括場地環境、器材，及</p>	2	問答 實作 自評	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						進行過程的安全，此為選擇休閒運動的首要考量。 (2)自身能力：選擇自己能力所及的運動，不勉強進行，才能避免危險。 (3)其他：例如容易參與、家人可陪同、不需花費太多金錢等因素。 活動三、休閒運動學習單 1. 教師引導學生前一節課後和家人一起討論，並完成學習單。 2. 教師利用課本範例說明，慢跑或快走是適合全家一起進行的休閒運動，鼓勵學生如果沒有其他選項，可以嘗試從最簡單易行的這兩項開始。 3. 輪流分享學習單內容，包括：全家可以一起進行的休閒運動項目是什麼？為什麼會選擇此項運動？及運動後的心得。 4. 教師依據學生發表的意見進行補充說明。			
十六	05/29 ~ 06/04	單元三、健康舒適的社區	活動一、阿德的新社區	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 活動一、認識登革熱 1. 教師提問：「你覺得蚊子令人討厭的地方是什麼呢？」 (例如：會咬人、被咬會癢、會傳染疾病……。) 2. 教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。 (1)登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種急性傳染病，主要是藉由病媒蚊叮咬人時，將登革病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人。 (2)登革熱病媒蚊主要是埃及斑蚊和白線斑蚊，這兩種蚊子如果叮咬登革熱病人後，再叮咬其他人，就會把疾病傳播出去。	1	發表自評	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						<p>(3)感染登革熱之後，有些人沒有症狀，有些人僅有發燒等輕微症狀，有些人則出現較嚴重的症狀，包括發燒、紅疹、眼窩或骨頭痠痛，甚至出血。</p> <p>活動二、觀察登革熱影片</p> <p>1. 教師可利用衛生福利部宣導影片——奇奇對抗登革熱影片 https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA；或衛生福利部疾病管制署——登革熱防疫大作戰 https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnNFI，引起學生學習興趣並加深印象。</p> <p>2. 針對內容討論或進行搶答遊戲。</p>			
十七	06/05 ~ 06/11	單元三、健康舒適的社區	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p> <p>2. 認識社區的特色和資源。</p>	<p>活動一、病媒蚊不要來</p> <p>1. 教師說明登革熱病媒蚊的孳生源較常見的有：各類植物的花器、底盤、儲水容器、廁所馬桶、水箱、烘碗機、冰箱及飲水機水盤等，其他可能因為下雨而積水的容器及地點也要特別注意。清潔的原則是每個星期傾倒且刷洗容器一次，因為蟲卵要生長成蚊需要超過一個星期以上。</p> <p>2. 提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。</p> <p>3. 教師歸納：「巡、倒、清、刷」是清除病媒蚊孳生源重要的方法。</p> <p>活動二、清除蚊蟲孳生源</p> <p>1. 師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」：</p> <p>(1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。</p> <p>(2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟</p>	1	問答 自評	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						棄。 (3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。 (4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。 2. 請學生調查住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除孳生源。			
十八	06/12 ~ 06/18	單元三、健康舒適的社區	活動二、維護社區環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	1	發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
						活動一、社區防治登革熱行動 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1)阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑） (2)社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法） 2. 教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。 活動二、討論登革熱的防治方法 1. 師生共同討論登革熱的防治方法，包括： (1)隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。 (2)使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。 (3)外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。 (4)清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。 2. 詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓			

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
						勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。			
十九	06/19 ∩ 06/25	單元三、健康舒適的社區	活動二、維護社區環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	<p>活動一、關心社區環境問題</p> <p>1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？ (居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔)</p> <p>(2)社區居民如何維護社區環境品質？ (清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化)</p> <p>2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</p> <p>1. 教師引導學生思考後發表：</p> <p>(1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？</p> <p>(2)你在社區中參與了哪些環保活動？</p> <p>(3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？</p> <p>2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p>	1	觀察實踐	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>

週次	日期	教學單元	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	教學節數	評量方式	議題融入重點
二十	06/26 ~ 06/30	單元三、健康舒適的社區	活動二、維護社區環境	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	活動一、關心社區環境問題 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1)阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？ (居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔) (2)社區居民如何維護社區環境品質？ (清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化) 2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。 活動二、討論如何讓社區環境變得更好 1. 教師引導學生思考後發表： (1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？ (2)你在社區中參與了哪些環保活動？ (3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？ 2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。	1	觀察實踐	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。