

編寫者	李嘉惠
課程目標	<ol style="list-style-type: none">1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。10 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。
15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，
16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。

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	<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> <p>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。</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-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。</p> <p>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。</p>
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<p>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。</p> <p>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>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
議題融入		<p>重大議題：■性別平等、■人權、■保護海洋、□環境、□交通安全、□全民國防教育、□家庭教育</p> <p>其他重要議題：□品德、■生命、□法治、□科技、□資訊、□能源、□安全、□防災、</p>	

生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、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
紙筆測驗	0
實作評量	60
檔案評量	0
口語評量	0
學習態度	40

上學期課程內涵：

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
一	08/30 09/02	體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. Physical fitness	<p>一、講解體適能的意義</p> <p>1. 講解體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。</p> <p>2. 說明國小四年級開始，學校會開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800 公尺跑走和原地立定跳遠。</p> <p>二、講解健康體適能的類別</p> <p>1. 透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。</p> <p>2. 將體適能檢測項目與體適能類別進行配對，加強學生對體適能檢測意義的理解。</p>	2	1. 問答：能說出體適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
二	09/03 ~ 09/09	體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2. 善用資源和記錄改善體適能。 3. cardiorespiratory endurance	一、進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二） 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 二、介紹體適能網站功能 教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。 三、體適能檢測評估與改善 教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。 四、講解生活型態與體適能表現的相關性 1. 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。	2	1. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 2. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 3. 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ 4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 五、講解實踐體適能提升的實施策略 1. 請學生分享各自經驗。 (1) 擬定每週累計運動時間目標。 (2) 利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 (3) 下課或放學時邀請同學一起進行運動。 (4) 和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 (5) 經常進行體適能檢測的動作，例如：800 公尺跑走或一			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。 2. 教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。			
三	09/10 ~ 09/16	體適能大挑戰	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. Aerobic	一、講解 Tabata 運動的特色 1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。 2. 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 二、示範 Tabata 運動基本動作 1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2. 教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。	2	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>三、進行 Tabata 運動分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 <p>四、進行 Tabata 運動創意組合（一）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明創意組合任務，利用一條 50 公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行哪些適合 Tabata 運動動作。 2. 參考課本，創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 <p>五、進行 Tabata 運動創意組合（二）</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師引導學生利用 50 公分紙條或膠帶貼出十字形或是四方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2. 教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 六、分享 Tabata 運動的功能 利用課本的 Tabata 運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣 Tabata 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。			
四	09/17 ~ 09/23	支撐擺盪	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 練習平板支撐動作。 2. gymnastics	一、認識平板支撐動作要領 1. 講解體操運動，需要結合肌力和柔軟度才能展現身體的力與美。 2. 透過支撐和擺盪的體操動作練習，可以檢視運動能力和體適能表現。 二、進行平板支撐動作練習 1. 教師示範平板支撐動作，引導學生想像身體像一個斜放的	2	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						平板，利用雙手支撐和腹部肌力，維持身體的靜態平衡。 2. 平板支撐動作流程如下： (1)俯臥跪姿支撐。 (2)一腳向後伸直支撐。 (3)另一腳再向後伸直支撐，身體呈現平板。 3. 請學生發表如何讓身體維持斜平板的要領。 三、進行挑戰動作 鼓勵學生挑戰一隻腳屈膝離地或是直膝離地，挑戰全身性肌力。 四、進行平板支撐遊戲（一） 1. 說明遊戲規則： (1)兩人一組，先做平板支撐動作，再進行單手猜拳。 (2)猜贏者可以變跪姿支撐，猜輸者持續平板支撐。 (3)進行五次，比一比誰贏的次數多。 2. 全班分成數組，進行遊戲。		支撐動作。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 請學生發表遊戲過程如何完成支撐動作的要領。 五、進行平板支撐遊戲 (二) 1. 進行動態平板支撐移動的分解與示範，引導學生練習。 2. 說明遊戲規則： (1) 全班分成數組。 (2) 利用平板支撐動作，在直線上進行支撐前行接力。 (3) 最快完成的組別獲勝。 3. 進行遊戲，並提醒學生手腳要沿著直線行進。 4. 請學生發表靜態與動態平板支撐動作要領有何差異。			
五	09/24 ~ 09/30	支撐擺盪	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 練習手推車動態支撐。 2. 練習單槓支撐動作。 3. 練習單槓支撐和擺盪。 4. 認識單槓運動安全須知。 5. muscular strength	一、進行手推車動作練習 1. 說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。	2	1. 實作：能表現手推車動態支撐動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
			4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			<p>3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。</p> <p>二、進行單槓空中漫步練習</p> <p>1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。</p> <p>2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。</p> <p>三、進行單槓空中擺盪練習</p> <p>1. 說明與示範單槓擺盪動作。</p> <p>2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。</p> <p>3. 掌握向前、向後的要求後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。</p>		<p>2. 問答：能說出單槓支撐的要領。</p> <p>3. 實作：能表現單槓支撐動作。</p> <p>4. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。</p> <p>5. 實作：能表現單槓擺盪動作。</p>	<p>議題融入重點</p> <p>1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。</p> <p>2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						4. 講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。 四、講解單槓運動安全須知 1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括： (1) 進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。 (2) 運動前要加強雙手臂暖身運動。 (3) 要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。 (4) 不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。 (5) 沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上 頭下」的倒立動作。		6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	

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
		跨領域課程請在單元或主題標註 星號							1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
六	10/01 ~ 10/7	「鈴」聲響起	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. diablo	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、熟悉扯鈴 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前 培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、地面起鈴 1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1) 鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。 (2) 右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3) 起鈴：	2	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						A 面對鈴面，和鈴軸垂直。 B 鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C 鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。 D 滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 四、基本運鈴 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 五、綜合活動 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、複習起鈴和運鈴			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 八、進行「運鈴持久戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，各成橫列散開。 (2) 全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。 (3) 中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。 (4) 一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。 2. 變化規則，再玩一次：改成各組依序接力，運鈴失敗後換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
七	10/8 ~ 10/14	「鈴」聲響起	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	1c-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. Basic Circus training	一、進行「運鈴接力賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成數組，站在角錐後方。 (2)由排頭開始，邊運鈴邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。 (3)只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。 (4)最先輪完的隊伍獲勝。 二、綜合活動 1. 教師引導學生進行緩和運動。 2. 進行緩和運動。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。	2	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 五、繞繩轉開繩運鈴 1. 教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完成，但開繩起鈴難度較高，初學者可先繞繩運鈴，再轉為開繩運鈴。 2. 教師示範動作並說明要領： (1) 繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。 (2) 右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。 3. 學生散開適當間距練習。 六、金雞上架 1. 教師示範並說明「金雞上架」動作要領。 2. 教師強調重點： (1) 鈴速要快。 (2) 線、棍要和鈴軸垂直。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 散開練習，教師居間巡視、指導。 七、綜合活動 1. 教師說明扯鈴除了技巧外，也講究動作的美感，請大家互相欣賞與分享，看看誰的動作優雅、好看？並說明原因。 2. 請學生擔任欣賞家，依： (1) 手部動作。 (2) 鈴面平衡與位置。 (3) 動作熟練與姿態。觀察優缺點，並自我省思。			
八	10/15 ∩ 10/21	飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. Frisbee	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。	2	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動方式： 1. 全班分成數組，依序滾盤前進。 2. 依盤停下的得分區位置，可得 1 ~ 3 分。 3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。 四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 五、綜合活動		思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 七、擲盤與接盤練習 1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3. 兩人一組，拉開適當間距練習。 八、飛盤擲遠練習 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1) 運用腰部旋轉力量。 (2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2. 兩人一組，拉開適當間距練習。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 熟練後，可逐步加大距離。 九、複習擲、接盤動作，檢討缺點 1. 教師提問下列狀況及解決之道： (1) 飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2) 飛盤往右或往左偏離飛行： A 擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B 離手點約 在左胸前方。 C 擲出後，食指指向目標。 2. 飛盤旋轉不夠，很快落地： 先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3. 兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。 十、飛盤擲準練習			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師示範並說明飛盤擲準要領： (1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。 (2) 飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。 2. 兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 十一、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動。			
九	10/22 ~ 10/28	飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. throw frisbee	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、進行「擲準大連線」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。 (2) 每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。	2	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並	【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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
						(3)擲完後，需將飛盤檢回，交由下一位繼續。 (4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。 2. 賽後思考：討論後，再比一次。 (1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？ (2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？ 三、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、擲、接盤複習遊戲 1. 教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。 2. 遊戲方式： (1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約 5~8 公尺。		思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	議題融入重點 1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。 (3)中途掉盤，需撿回繼續。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 五、進行「擲接攻城戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。 (2)接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方三角錐後退一格。 (3)接盤者不論是否接住，都需將飛盤擲回給下一位，再繼續擲盤。 (4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？ 六、「飛盤樂」課後練習指導 1. 教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。 2. 也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎……等，記錄於課本上。 七、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
十	10 29 ~ 11/ 04	更快、更高、更強	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	如何提升抗壓力。	一、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？ 3. 教師統整歸納。	2	1. 發表：能說出壓力對身心的影響。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
			3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			4. 教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？ 5. 同學分享。 6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。 教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。 7. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。 8. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。 二、了解成長的壓力 1. 老師請同學朗誦課文文章。 2. 教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。	2. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。 4. 教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。 5. 教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。			
十一	11/05 S 11/11	田徑跑跳擲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. Athletics	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解，田徑運動的起源。 二、健跑小達人 1. 併腿跳 (1)教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。	2	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)請學生進行併腿跳動作練習。 2. 深蹲跳 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2)請學生練習深蹲跳動作練習。 3. 側向弓箭步 (1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2)請學生練習側向弓箭步動作練習。 三、側步腳尖觸地 1. 教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後		遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	

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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。 2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。 四、想一想 將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。 七、你追我躲 教師講解你追我躲的活動規則： 1. 四人一組，一人為追者，另三人為逃者。			

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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
						2. 比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。 3. 追者和逃者都不可以從線段中間折返，必須在線段交界處才可改變移動方向。 八、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 九、綜合活動 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			議題融入重點 1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十二	11/12 ~ 11/18	田徑跑跳 擲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. Track and Field	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。 二、獵人遊戲 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1) 從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。 (2) 「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。 (3) 「獵物」隨時都可以指定任何一位同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則成新的「獵人」，原來	2	1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
						的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。 三、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被獵人抓到以及如何快速抓到獵物？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 六、我排你跑 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)五人為一隊，甲乙兩隊為一組，每隊拿五個標誌筒，於		提升運動表現。	議題融入重點 1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						距離 30 公尺起跑線與終點線之間放置排列標誌筒。 (2) 排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。 (3) 每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。 七、想一想 1. 遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 1. 綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十三	11/19 ~ 11/25	田徑跑跳擲	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. high jump	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 二、愈跳愈遠 1. 雙腳左右側跳 (1) 雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。 (2) 往反方向重複動作。 2. 半蹲跳 (1) 雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2) 接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3) 落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 3. 全蹲跳 (1) 雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。	2	1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 4. 背手跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 5. 擺臂跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。		提升運動表現。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>6. 雙腳連續跳</p> <p>(1) 雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。</p> <p>(2) 當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。</p> <p>三、說一說</p> <p>1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>六、立定跳遠</p> <p>1. 配合課本第 166 ~ 167 頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領：</p> <p>(1) 兩腳左右開立。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>(2) 雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，前擺時，兩腿伸直，後擺時，屈膝降低重心，上體稍前傾，手儘量往後擺。</p> <p>(3) 起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地，同時兩臂由後方向前上方做強而有力的擺動，使身體向前上方騰起。</p> <p>(4) 落地：收腹舉腿，小腿往前伸，同時雙臂用力往後擺動，並屈膝落地緩衝。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>七、丈量跳遠距離</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>八、綜合活動</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。 3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
十四	11/26 ~ 12/02	誰能擲得遠	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 以語言和行動表達對家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評量。	一、我的愛家行動 1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？ 2. 學生自由發表。 3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。 4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。 5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。	2	1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>二、小試身手「我的心情日記」評量</p> <p>1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。</p> <p>2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！</p> <p>三、生活快樂指數自我評量</p> <p>1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。</p> <p>2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議，</p>			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。</p> <p>4. 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。</p>			
十五	12/03 ~ 12/09	誰能擲得遠	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 學會正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p> <p>3. Softball throw</p>	<p>一、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>二、壘球投擲連續動作 教師講解並示範動作要領： 1. 持球：掌心留有空隙，不將球握死。</p>	2	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 助跑：向前助跑 3 步。 3. 引球、側併步：前手舉高瞄準目標，後手持球舉至耳後，腳步改為側併步。 4. 擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。 三、分解動作練習 1. 教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。 2. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能流暢作出各分解動作。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 六、擲遠小組練習 將學生以四人為一組，場地兩側各二人，一人進行投擲練習，一人觀察投擲動作，並提		2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>醒動作要領，練習數次後，投擲者與觀察者角色互換。</p> <p>七、投擲觀察記錄表 請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。</p> <p>八、說一說 1. 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。 2. 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。</p> <p>九、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
十六	12/10 ~ 12/16	快接快傳	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	<p>1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。</p> <p>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。</p> <p>3. 觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>4. Chest pass</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、單手傳球動作練習 1. 從身體側邊傳球，即用單手傳球，雙手拿球舉到胸口，右（或左）手臂伸直將球傳出，手指對準傳球方向。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p>	2	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。</p> <p>2. 討論：能</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
			3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			<p>三、單手肩上傳球動作練習</p> <p>1. 右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準傳球方向，球傳出後食指對準傳球方向，傳球時手臂幅度不要太大，會無法迅速傳球。</p> <p>2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、進行緩衝傳接球練習</p> <p>1. 面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。</p> <p>2. 兩人一組，進行緩衝傳接球。</p> <p>六、進行步伐移動傳接球練習</p> <p>1. 傳球至接球者身體兩側 1 ~ 2 公尺的位置，讓接球者移動身體接球。</p>		與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	<p>議題融入重點</p> <p>1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。</p> <p>2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 兩人一組，進行兩側步伐移動傳接球。 3. 結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「我是傳球發送機」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分成三組，每組 5 ~ 8 人圍繞成圈，中間放置一個呼拉圈，一人站立其中並持球。 2. 內圈與外圈間距約 3 ~ 5 公尺（依傳球能力縮短或拉長），外圈任意二人手上拿球，其他人無球 等待。 3. 呼拉圈裡的人任意傳球給外圈無持球者，並立即要求回傳球，再迅速傳給其他外圈無持球者，中途不可停頓。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						4. 計時 1 分鐘，以球落地次數最少者獲勝。 九、動作策略提醒 1. 提醒學生 (1)球傳出後立即做出要球動作 (2)外圍持球者須立即回傳 (3)提高注意力，迅速作出正確動作，提升成功率。 2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 十、進行「傳球過三關」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每 6 位同學一組，以籃球場為遊戲範圍（視情況可縮小場地），兩方底線（用角錐標示）分別為起終點，每組 3 人進攻，3 人防守。 (2)進攻者拿 1 顆球，以移動傳接球方式從起點出發，每人最多可走 3 步，就必須立即停止，再傳球至隊友。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(3)防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。 (4)將球帶過終點的組別即為獲勝。 2. 分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？ 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 十一、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。			
十七	12/17 ~ 12/23	運球好好玩	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1. 能正確的做出雙手運球的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. Overhead pass	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、原地運球練習 雙使用手腕下壓運球，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。 三、單手前後運球練習	2	1. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 2. 討論：能	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 運球手不同邊的腳往前站，球以前後移動方式運球，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。 2. 球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 六、高低運球練習 腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。 七、雙手左右運球練習 1. 球落地反彈一次，從右手運至左手，再從左手運至右手，重複此動作，雙臂如鐘擺般擺動。		和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 分組討論：討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？ 八、進行「運球過關」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班平均分成三組，用角錐圍成活動區域，以一邊角錐連線為起點，距離起點 6 公尺、8 公尺、10 公尺各擺放 1 顆籃球。 (2) 每顆球依順序做單手前後運球 10 次（兩手都要做），高低運球各 10 次（兩手都要做），雙手運球 20 次。 (3) 每人依順序出發至放球位置，第一人操作單手前後運球，完成後跑回與下一人擊掌交換，第二人操作高低運球，第三人操作雙手運球。 2. 策略討論：如何安排比賽出場順序才能最快完成比賽？ 九、綜合活動			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						教師綜合結論，並進行緩和運動。			
十八	12/24 ~ 12/30	運球追追追	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. dribble	一、 熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、 走動運球練習 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。 每人練習走動運球（定點或不定點）。 三、 直線跑動運球練習 教師講解： 1. 球運在身體前方。 2. 加速追上往前方推出的球，重複此動作。 3. 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。 4. 每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>四、運球折返跑分組練習</p> <p>1. 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。</p> <p>2. 依序每次一人出發，右手運球至終點後折返，折返時以左手運球，回到起點與下一位擊掌交換出發。</p> <p>3. 全組先完成者即獲勝。</p> <p>五、想想看</p> <p>1. 運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？</p> <p>2. 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。</p> <p>3. 分組討論，腦力激盪。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「改變方向跑動運球」練習</p> <p>1. 右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 左腳向左前方跨出，球運至左手，依上述動作將球運回右手，反覆進行上述動作。 九、進行「運球碰碰車」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班每人拿 1 顆球，三人一組並排，分散在用角錐圍繞的區域，另有一人當鬼、一人被鬼追。 (2) 鬼追人時，兩人都要運球，被追得人可以靠近並排三人的一側，並與其人肩並肩喊「碰」，其另一邊最外側的人，即需脫離小組，變成被追逐的人。 (3) 限定時間 1 分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 2. 老師引導討論：運球時要快速擺脫鬼，就必須做到什麼事？跑動時也要注意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 遊戲規則： (1)全班平分成兩組，分站以角錐圍繞成的活動區域，中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角錐，貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發，遇角錐即左右換手 運球改變前進方向，每個角錐均需改變方向。 (3)雙方遭遇，立即進行猜拳，猜拳獲勝者繼續前進，輸的人回到原組最後位置排隊，該組第二位同學接著運球繞角錐出發。 (4)當有人將球運到對面時，該組即獲勝。 2. 老師引導討論：準備時須注意隊友猜拳輸贏，才能準備快速前進。 十一、手部力量提升攻略			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 依序完成手指互推、手指互拉、五指伏地撐，並記錄練習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法，並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。			
十九	12/31 ~ 01/06	防守不漏接	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 4. crossover	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、守備動作分析 1. 接球動作： (1)胸前接球：在球正面，左腳在前右腳在後，雙手手掌相對，手指張開，擺在胸前，球接近時，抬起右腳往前踏半步，雙手接球。 (2)低手接球：壓低身體，屈膝下蹲，雙手手掌面向來球，指尖向下接球。 2. 傳球姿勢：	2	1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(1)食指、中指、大拇指扣在縫線上，輕輕握住，掌心與球保留一指寬空間。 (2)近距離傳球：右手傳球，手肘像拉弓一樣向後拉，左腳往傳球方向踏出，朝傳球方向用力揮動手臂，運用手腕將球投出。 (3)遠距離傳球：持球在胸前，重心放右腳，左肩轉向目標，左腳微抬，右臂向後方拉，左腳往傳球方向踏出，右臂揮過左腳外側。 3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行高低手傳接球練習。 三、進行「你高我低」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班兩人一組，每人皆拿一顆樂樂棒球，間隔 5 ~ 10 公尺（視能力調整距離）。		3. 觀察：能和同學合作進行活動。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。 (3)每組傳 10 次，傳球位置再交換傳接 10 次。 (4)統計球不落地成功次數，最多者獲勝。 2. 提醒學生，高低傳接球最重要的是傳完球就要迅速接下一球，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。 3. 提醒過後再比賽一次。 四、綜合活動 進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習 遊戲規則： 1. 高飛球接球與回傳：迅速移動到球落點，在球正面 2 ~			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3 公尺前，踏出左腳並擺出接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。 2. 平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。 3. 滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。 七、滾地球傳接球組合練習 三人一組（A、B、C），以三角形位置排列，三點距離 9 公尺，A 投出滾地球給 B，B 接球後再用 同樣方式傳給 C。 八、「傳接大作戰」遊戲 1. 遊戲規則：			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)打者若在防守者完成三次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員的分配，快速接近接球、防守動作是否正確？ 九、綜合活動 進行緩和運動。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
二十	01/07 ~ 01/13	防守九人組	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 4. teeball	一、樂樂棒球場地介紹與實際布置 布置規則： 1. 本壘至一、三壘距離為 15 公尺。 2. 本壘至投手板距離為 9 公尺。 3. 以本壘為中心，拉 40 公尺距離畫扇形，為內場區域，球直接擊出此線，即為全壘打。 4. 一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。 5. 一壘線和三壘線往外延伸五公尺範圍為界外區，超出此範圍為場外區。 6. 一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。 7. 本壘拉 5 公尺畫扇形，球擊出停止在此範圍內即為界外球。 8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。	2	1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
						<p>二、樂樂棒球的守備觀念 守備觀念：</p> <ol style="list-style-type: none"> 守備員需踩白色壘包進行防守。 跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可傳球至下一個壘包進行封殺。 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。 守方對防守壘位傳球出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免傳球出場外。 <p>三、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>四、「防守大躍進」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 遊戲規則： <p>(1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離 得分區 15 公尺。</p>		行活動。	<p>議題融入重點</p> <ol style="list-style-type: none"> 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)守打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得1分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員分配，快速接近接球，防守動作是否正確？ 五、綜合活動 進行緩和運動。			
廿一	01/14 ~ 01/20	隔網出擊	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。 3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、學習低手擊球動作 1. 教師示範並說明低手擊球動作要領： (1)手掌互疊，拇指併攏。	2	1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			3c-II-1 表現聯合性動作技能。	人與人、人與球關係攻防概念。	4. Strike	<p>(2)手腕下壓，使雙臂伸展呈直線。雙腳微蹲，重心在前。</p> <p>(3)以手腕擊球，揮動手臂到胸前高度。擊球時，要同時運用手臂、腰和膝蓋力量，順勢將球托出。</p> <p>2. 分組練習，每組一座樂樂棒球座，置球於上，進行擊球練習，目的在鞏固並熟練擊球動作。</p> <p>三、練習自拋擊球過網</p> <p>1. 教師示範自拋擊球過網動作，並強調往斜前方擊球，才能過網。</p> <p>2. 兩人站於球網兩邊，互相練習。</p> <p>四、進行你拋我傳練習</p> <p>1. 兩人一組，拋球員將球拋向擊球者前方約一步位置，擊球者以低手擊球回擊後，拋球者接住球，再繼續練習。</p>	觀察： 透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	安 E7 探究運動基本的保健。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 針對動作熟練的同學，可以鼓勵嘗試連續互相擊球回擊。 五、移位擊球練習 1. 四人一組，三人各持一球，依序拋向前方，托球者需移位擊球。 2. 互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、學習高手擊球動作 1. 教師示範並說明高手擊球動作要領： (1) 雙手自然張開成半球形，手腕稍後仰，拇指和食指成三角形狀。 (2) 雙腳微蹲，在額頭上方擊球。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>(3)接觸球瞬間，用手指和手腕力量，配合身體蹬地動作，將球傳出。</p> <p>2. 兩人一組練習，一人自拋後高手擊球，另一人接球後，再以同樣動作回擊。</p> <p>九、進行高手擊球拋傳練習 一人拋球，另一人練習高手擊球。</p> <p>1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。</p> <p>2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。</p> <p>十、擊球集點遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成數組。</p> <p>(2)每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。</p> <p>(3)球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(4)先集滿所有點數的組別獲勝。 (5)變化玩法：需依字母順序集點。 2. 各組討論下面問題後，再進行一次： (1)哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？ (2)先集哪個點？你們會怎麼分工呢？ 十一綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、複習低手、高手托球動作 兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。 十四、進行「合作無間」比賽 1. 比賽規則：			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(1)每個場地分兩隊，各隊四人。 (2)發球方：站在舉球區線後，以低手擊球方式擊球過網。 (3)接球方：任一人高手或低手擊球→第二人（雙手接球）→第三人（在舉球區接球，再拋球給第四人）→第四人（低手擊球過網）。 (4)第四人擊球過網後，對方一樣需進行接球 輪傳動作，比賽繼續。 (5)過程中球落地，即算對方得 1 分。 (6)兩隊輪流發球，先得 10 分的隊伍獲勝。 2. 想一想：比賽策略討論。 (1)發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元 或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？ (3)當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？ 十五、綜合活動 1. 教師綜合結論：運動或比賽，除了練習外，動動腦思考策略，可以提升運動層次，是進步的好方法。 2. 進行緩和運動。			

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
		跨領域課程請在單元或主題標註 星號							
一	02/11 ~ 02/17	活力家庭 愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。 4. Step Exercise	一、引導活動 1. 教師運用教育部體育署運動 i 運動資訊平台中的「影音專區」的政策宣導影片，讓學生了解運動的益處，得知運動資源資訊，激發運動參與興趣。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 二、分享運動心得 1. 教師先分享個人運動經驗激發學生討論興趣。 2. 教師引導學生閱讀並說明 P90 內容。 3. 教師請學生進行分組討論，分享與家人共同從事運動的經驗及適合全家人共同從事的運動種類。 4. 學生進行分組報告。 三、規律運動有妙招	2	實作 問答	議題融入重點 1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師引導學生閱讀並說明課本 P91 頁內容。 2. 教師請學生進行分組討論，分享養成規律運動的的妙招。 3. 學生進行分組報告。 4. 教師進行歸納，並引導學生與家人共同擬定動計畫並實踐。 四、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。			
二	02/18 ∩ 02/24	活力家庭 愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。 4. walking lunge	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、我的行動宣言 1. 教師講解我的行動宣言內容。 2. 教師引導學生完成承諾宣言鼓勵其養成規律運動好習慣。	2	實作 問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>三、我的運動計畫</p> <p>1. 教師講解我的運動計畫內容。</p> <p>2. 教師鼓勵學生完成自己擬定的運動計畫，養成規律運動好習慣。</p> <p>四、登階基本動作</p> <p>1. 教師講解注意事項及動作要領：</p> <p>(1)以 10 公分上下的高度台階或是穩固的箱子作為輔助道具。</p> <p>(2)一腳先踏上台階，另一腳再踏上台階，整個腳掌都要踏入台階中，以免台階不穩傾倒。</p> <p>(3)運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。</p> <p>2. 請學生練習登階運動動作練習。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。			
三	02/25 ~ 03/02	體適能大挑戰	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. Tabata	一、講解 Tabata 運動的特色 1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。 2. 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 二、示範 Tabata 運動基本動作 1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2. 教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 三、進行 Tabata 運動分組練習	2	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 四、進行 Tabata 運動創意組合（一） 1. 教師說明創意組合任務，利用一條 50 公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行哪些適合 Tabata 運動動作。 2. 參考課本，創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 五、進行 Tabata 運動創意組合（二） 1. 教師引導學生利用 50 公分紙條或膠帶貼出十字形或是四			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2. 教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 六、分享 Tabata 運動的功能 利用課本的 Tabata 運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣 Tabata 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。			
四	03/03 ~ 03/09	健走好處多	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。 4. Walking tofitness	一、引導活動 1. 教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，激發運動參與興趣。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 二、健走注意事項	2	實作 問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師引導學生閱讀並說明課本 P96 頁內容。 2. 健走運動時應注意的事項： (1) 適時補充足夠的水分。 (2) 穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。 (3) 一雙合腳運動鞋。 3. 教師請學生進行分組討論，各注意事项目的與其他注意事項。 4. 學生進行分組報告。			
五	03/10 ~ 03/16	臥虎藏龍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 4.	一一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、武術介紹 1. 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。	2	實作 問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>2. 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。</p> <p>三、預備式</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領：</p> <p>2. 預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。</p> <p>3. 抱拳：雙手掌心相向與肩同寬，同時上舉至肩平後，迅速變掌為拳，置於腰際兩側。</p> <p>4. 請學生進行練習。</p> <p>四、弓馬站樁</p> <p>1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領：</p> <p>弓步站樁：</p> <p>(1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平，拳心向下，手腕關節對齊身體中心線，左手握拳置於左腰際。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。			
六	03/17 ~ 03/23	「鈴」聲響起	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	1c-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. Wushu 5. Kung Fu	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、熟悉扯鈴 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前 培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、地面起鈴 1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1)鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。	2	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3)起鈴： A 面對鈴面，和鈴軸垂直。 B 鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C 鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。 D 滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 四、基本運鈴 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 五、綜合活動 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。 六、熱身活動			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						教師帶領學生進行伸展熱身。 七、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 八、進行「運鈴持久戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，各成橫列散開。 (2) 全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。 (3) 中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。 (4) 一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。 2. 變化規則，再玩一次：改成各組依序接力，運鈴失敗後			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。			
七	03/24 ~ 03/30	伸展自如	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。 5. stretching	一、進行動態伸展運動 1. 講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。 二、講解伸展運動的原則 透過課本講解伸展運動的原則，包括：	2	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(1)先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。 (2)伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。 (3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4)先從簡單動作開始，再增加難度或伸展範圍。		並給予回饋。	
八	03/31 ~ 04/06	飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. flying disc sports	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。	2	問答 實作 實踐	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動方式： 1. 全班分成數組，依序滾盤前進。 2. 依盤停下的得分區位置，可得 1 ~ 3 分。 3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。 四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 五、綜合活動			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>七、擲盤與接盤練習 1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>八、飛盤擲遠練習 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1) 運用腰部旋轉力量。 (2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 熟練後，可逐步加大距離。 九、複習擲、接盤動作，檢討缺點 1. 教師提問下列狀況及解決之道： (1) 飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2) 飛盤往右或往左偏離飛行： A 擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B 離手點約 在左胸前方。 C 擲出後，食指指向目標。 2. 飛盤旋轉不夠，很快落地： 先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3. 兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。 十、飛盤擲準練習			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 教師示範並說明飛盤擲準要領： (1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。 (2) 飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。 2. 兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 十一、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動。			
九	04/07 ~ 04/13	柔軟支撐	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識柔軟支撐動作練習策略。 2. 進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. Flexibility	一、認識柔軟支撐動作的練習策略 利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括： (1) 柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。 (2) 改變動作方式，降低動作難度。	2	實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(3)增加人員協助完成動作。 (4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。 二、進行創作組合 利用課本表格，引導學生四人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能力，分組合作進行六個創意組合動作。 創作組合方式包括： (1)畫出要展演的單人或雙人動作。 (2)排列動作展演順序。 (3)練習後再修正。			
十	04/14 ~ 04/20	身體作畫	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. Sit and reach test	一、進行兩人組合造型 1. 利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美線條，強調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。	2	問答 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>2. 教師引導學生兩人合作，包括：心形、蠟燭和北字。</p> <p>3. 教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。</p> <p>二、進行多人組合造型</p> <p>1. 教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變化更多，再引導學生，包含：四邊形、星形。</p> <p>2. 教師引導學生思考，如如何透過肢體的變化，延伸線條，呈現更多造型。</p>			
十一	04/21 ~ 04/27	毬子樂	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能做出一踢一接的踢毬動作。 2. 能做出連續踢毬動作。 3. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。 4. Shuttlecock	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。</p> <p>二、抬腿熱身動作</p> <p>抬腿熱身： 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。</p>	2	實作觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。 3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。 三、踢氣球練習 1. 教師說明：初學踢毬子，需要先掌握抬腿用力踢毬的節奏，我們可以用氣球來練習。 2. 教師示範並說明動作要領：瞬間內側抬腿至水平位置，用力將球往上踢。 3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	04/28 ∩ 05/04	傳停大挑戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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。	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. football	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、腳內側傳、停球動作練習 1. 傳球：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。	2	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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 *跨領域課程請在單元或主題標註星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。 三、雙人傳停球進階練習 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。 4. 提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十三	05/05 ~ 05/11	盤球追追追	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. rope skipping	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、直線盤球練習 1. 盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。 2. 每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。 三、轉向盤球練習 1. 轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。 2. 原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。 3. 盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接觸球次數越多越不容易失誤。 四、直線轉向練習 1. 擺放直線八個角錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐	2	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳外側右轉）盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。</p> <p>2. 小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。</p> <p>五、足下功夫大躍進計畫</p> <p>1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。</p> <p>2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。</p>			
十四	05/12 ~ 05/18	籃球大突破	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. random little step	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「原地小碎步加速過人」練習</p> <p>1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。</p> <p>三、進行「雙手交換運球過人」練習</p>	2	實作 討論 觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
				與球關係攻防概念。		1. 右手運球前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手運球，並加速衝刺。 四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三 3 公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐 5 公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著自己的球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 七、進行「運球翻身賽」遊戲 1. 遊戲規則：			議題融入重點 1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(1)平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。 (2)兩端起點距離標示盤放置處 2 公尺，4 種標示盤隨機放置（標示盤相距 2~3 公尺）。 (3)運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，接球後再出發，將標示盤還原，再至 2 公尺處將球傳回。 (4)全組先完成者即獲勝。 2. 老師引導討論：運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十五	05/19 ~ 05/25	躲避球大戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。 4. dodgeball tournament	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、快速傳接動作 1. 教師說明：在躲避球比賽中，快速傳接球能讓對手來不及做好接球、閃躲等準備動作，而更容易擊中對手。 2. 教師示範並說明快速傳接球動作要領後，兩人一組練習。 3. 熟練後拉大距離，看看可以連續快速傳接幾次？ 4. 快速傳接進階動作：身體側轉身接球，迅速向前擲出。 5. 兩人一組練習。 三、進行「快速傳球賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊排成兩橫列，距離約 5 公尺面對面站立，隊員間距兩大步。 (2) 排頭開始，依序快速傳球給對面隊友，全部輪完後，再由排尾依序傳回。	2	實作 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>。</p> <p>2. 目標：能快速擲、接球，並準確命中目標。（看看 1 分鐘能命中幾球？）</p> <p>八、進行「限時快遞」遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。</p> <p>(1) 輪流愈多次，得分的機會愈多，可以怎麼做呢？</p> <p>(2) 擲出的球由誰來撿？怎麼分配工作？</p> <p>九、快速轉身後退練習</p> <p>1. 複習閃躲動作：面對高、中、低來球時的閃躲技巧。</p> <p>2. 教師說明：閃躲過後，我們要快速轉身並後退，面對球的方向，才能有充分準備面對攻擊。</p> <p>3. 三人一組，兩人高傳球，一人在內場練習轉身。</p>			

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十六	05/26 ~ 06/01	「羽」你同樂	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 4. badminton	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。 二、羽球擲遠、低拋練習 1. 兩人一組、一顆羽球，分站於羽網兩側。分別進行擲遠與低拋過網練習。 2. 教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。 三、進行「擲球進籃」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每組四人，每人1顆羽球。 (2)每人連續擲兩次，先擲球過網，再從球落地處擲球進籃，可得1分；如果一球就擲進籃子，則得2分。 (3)全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 四、進行「飛彈發射」遊戲	2	觀察 實作 紀錄	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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
		跨領域課程請在單元或主題標註星號							
						1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論： (1) 你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2) 擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位置） (3) 你和隊友會怎麼分工？ （平均散開，臂力小的組員分配離網近的位置） 3. 再比一次，驗證討論心得。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、活動熱身 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。			議題融入重點 1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十七	06/02 ~ 06/08	防溺常識 說一說	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4. revention of drowning	一、介紹防溺十招 1. 戲水地點須合法，要有救生設備及人員。 2. 不跳水，避免危險動作。 3. 到陌生水域，要特別小心。 4. 結伴同行不落單。 5. 下水前先暖身，不要穿著牛仔褲。 禁止惡作劇。 6. 身體疲累不戲水，體力恢復再來玩。 7. 不長時間泡在水中，避免身體失溫。 8. 氣候不佳不要戲水。 9. 落水時保持冷靜，利用漂浮技巧等待救援。 10 可連線至「教育部學生水域運動安全網」觀賞影片、分享溺水案例。	2	實作 討論 觀察	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						二、進行「防溺水大連線」遊戲 遊戲規則： (1)老師製作防溺水十招圖卡，分別標示1~10，學生平分成十組，每組一張九宮格圖卡，任意填上1~10的數字。 (2)每組派一人依序抽出一張圖卡，並說明圖卡意義，老師判定解說是否完整，完整各組即將該字卡號碼圈起來，不完整則將字卡放回，再輪下一個猜。 (3)看哪一組最快完成二條連線即獲勝。			
十八	06/09 ~ 06/15	救溺、自救一起來	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 救生器材的認識與使用。 2. 實際練習水中自救的方式。 3. 認識水上安全標誌。 4. Front Crawl Stroke	一、救生器材介紹及操作 1. 救生鈎：在距離溺水者較遠時伸出將溺者拖回。 2. 救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。 3. 救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。	2	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						4. 老師介紹器材後並進行示範使用方式。 二、救溺五步 1. 叫：大聲呼救。 2. 叫：呼叫 119、118、110、112。 3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝）。 4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶）。 5. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮漂）。 6. 小叮嚀：救溺五步是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求救，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。 三、小小救生員 1. 利用游泳課，使用游泳池的救生鉤及救生圈練習救溺技巧。			海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 在操作救生器材過程中，一個人使用救生鉤，力量不夠時該怎麼辦？救生圈拋不到溺者身旁時，怎麼辦？大家討論並把想法和大家分享。			
十九	06/16 ~ 06/22	水中小勇士	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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，擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。 4. Breaststroke	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習	2	實作 討論 觀察	【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。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔2公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。 3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。			
二十	06/23 ∩ 06/29	水中小勇士	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。 4. Butterfly Stroke	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。	2	實作 討論 觀察	【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。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。			3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習 1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。			

<p>編寫者</p>	<p>謝好婕</p>	
<p>課程目標</p>	<p>1. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 2. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 3. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 4. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品。 5. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，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。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。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。 6. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。</p>	
<p>核 心 素 養</p>	<p>總綱核心素養面向</p>	<p>總綱/核心素養具體內涵</p>
	<p>A 自主行動</p>	<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。 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>
	<p>B 溝通互動</p>	<p>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。</p>
	<p>C 社會參與</p>	<p>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-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。</p>

			<p>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>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
<p>議題融入</p>	<p>重大議題：<input checked="" type="checkbox"/>性別平等、<input type="checkbox"/>人權、<input 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</p> <p>其他重要議題：<input type="checkbox"/>品德、<input 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 type="checkbox"/>安全、<input checked="" type="checkbox"/>防災、</p> <p><input checked="" 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>無</p>	
<p>實作評量</p>		<p>30%</p>	
<p>檔案評量</p>		<p>10%</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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
一	08/30 09/02	單元一 飲食智慧 王	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶 來的威脅感與嚴重性。	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。 Ea-II-3 飲食選擇的影 響因素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要 性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。	一、飲食均衡的重要性 1. 請學生分組，檢視課本頁面中小 燦一家的早餐，討論以下問題。 (1)早餐是否有符合六大類食物？ (2)早餐是否營養均衡呢？ (3)多吃肉才會有營養嗎？ (4)奶粉或奶精的營養價值和鮮奶一 樣嗎？ 2. 請各組與大家分享討論的答案。 3. 教師詢問： (1)有過吃太飽的經驗嗎？ (2)吃太飽對身體造成什麼影響呢？ 4. 教師說明： (1)吃飯速度太快，會讓大腦來不及 接收吃飽的訊息，在感覺到吃飽前 身體就已經吃過量，易導致肥胖。 (2)容易造成消化不良、腸胃負擔。 5. 教師詢問： (1)只吃自己喜愛的食物，對身體會 造成什麼影響呢？ (2)吃高糖、高熱量食物對身體會造 成什麼影響呢？ 6. 教師說明： (1)只吃自己喜愛的食物，不節制地 吃容易忽略了營養均衡。 (2)吃了過多高糖、高熱的食物，會 對身體造成負擔，容易引起肥胖、 糖尿病及高血壓等疾病，必須多注 意飲食習慣。	1	1. 觀察： 能檢視早 餐是否符 合營養均 衡。 2. 問答： 能說出過 度飲食對 健康的影 響。 3. 問答： 能說出吃 早餐的重 要性。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
二	09/03 ~ 09/09	單元一 飲食智慧王	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。	一、營養大盤點 1. 教師詢問： 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、 油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 2. 教師統整： (1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。 (2)乳品類：牛奶、乳酪等。 (3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。 (4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。 (5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。 (6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。 二、六大類食物攝取量 1. 教師說明： (1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。 (2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 2. 教師提問： (1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 (2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。 3. 一日飲食攝取量 (1)根據早餐的種類與份量，規畫今	1	1. 實作： 能將六大類食物做分類。 2. 自評： 檢視自己早餐的內容 3. 問答： 能說出不同食物含有不同的營養素。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>日的飲食攝取量。</p> <p>(2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。</p> <p>三、認識營養素</p> <p>1. 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？</p> <p>(1)蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。</p> <p>(2)維生素、膳食纖維：蔬菜、香蕉、蘋果等。</p> <p>(3)醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。</p> <p>(4)礦物質：不同食物中都有不同的礦物質，其中牛奶、起司、小魚乾等食物中，含有鈣質。</p> <p>(5)脂質：油類、腰果、杏仁果等。</p> <p>2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。</p>			
三	09/10 ~ 09/16	單元一 飲食智慧王	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。</p> <p>2. 了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。</p> <p>4. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。</p>	<p>一、小燦早餐瞧一瞧</p> <p>1. 分組討論檢視看看小燦的早餐內容，是不是營養均衡呢？請各組分享討論後的答案。</p> <p>2. 教師提問：小燦的早餐還缺少哪些營養素呢？</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1)早餐的攝取對兒童的成長很重要，再忙再趕也別忘了天天吃早餐。</p>	1	<p>1. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。</p> <p>2. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(2)有吃早餐的人精神好、反應快。 (3)不吃早餐，容易注意力不集中，影響上課。 二、早餐紅綠燈 1. 教師請學生檢視跨頁中以搭配紅綠燈停放，裝載不同早餐的卡車，思考燈色和食物的關聯性。 2. 教師請學生分組，討論以下問題並發表： (1)可天天吃早餐有哪些？為什麼可天天吃？ (2)偶爾吃的早餐有哪些？為什麼僅能偶爾吃？ (3)盡量少吃的早餐有哪些？為什麼得盡量少吃？ 3. 教師說明： (1)跟學生強調要掌握營養均衡的概念，吃各類食物來攝取身體所需的各類營養素。 (2)以可天天吃的早餐為最佳選擇。 (3)早餐選擇： A. 以全穀雜糧類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩。 B. 優質蛋白質食物，有助於穩定血糖、減少熱量攝取。		3. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。	
四	09/17 ~ 09/23	單元一 飲食智慧 王	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。	一、學童常見的飲食及營養問題 1. 教師詢問學生： (1)生活中有偏愛吃什麼食物嗎？ (2)生活中有不愛吃什麼食物嗎？	1	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。	【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	
		跨領域課程請在單元或主題標註星號								
			2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。 (1) 只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？ (2) 不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？ 3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 (1) 你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？ (2) 你愛喝飲料嗎？ (3) 你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ 4. 教師統整說明： (1) 偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 (2) 在吃零食或不健康食品時，記得停看聽， 5. 想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。 二、長高長壯好方法 1. 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ 2. 請學生想一想： (1) 吃哪些食物會長肌肉？ (2) 吃哪些食物能幫助骨骼強壯？ (3) 你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？ 3. 教師提問：			2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。	議題融入重點 1. 法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(1)你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ (2)每天都有做運動嗎？ (3)你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？			
五	09/24 ~ 09/30	單元一 飲食智慧王	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	不同年齡階段飲食需求 1. 教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。 (1) 嬰兒時期 A. 教師提問： a 家中有一歲以下的小嬰兒嗎？ b 嬰兒都吃什麼食物來獲得營養呢？ (2) 幼兒時期 A. 教師提問： a 家中有剛學會走路的小孩嗎？ b 你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？為什麼？ c 你有發現他們自己吃東西，常常吃得滿臉都是食物嗎？為什麼？ (3) 兒童時期 A. 教師提問： a 有發現一年級的學生跟六年級學生的身高、體重有所差異嗎？ b 兒童時期是持續生長發育，飲食要攝取足夠的份量。 (4) 青春時期 A. 青春時期是轉換成大人的重要時期，不可因體型而少吃，造成營養不均的現象。	1	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						(5)壯年時期 A. 壯年時期的女性隨著年齡的增加，骨質也會漸漸流失，造成骨質疏鬆的現象。 C. 壯年時期身體代謝率下降，需多注意飲食，減少慢性疾病發生。 (6)高齡時期 A. 高齡時期會出現身體機能退化的情況， 例如下列： a 牙齒不好，太硬的食物咬不動。 B. 建議可以把食物切得丁狀、細小一點，煮得軟一點，讓牙齦和舌頭能幫忙嚼食。			
六	10/01 ~ 10/7	單元一 飲食智慧王	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。	一、探討小燦體重過重的原因 1. 教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？ (1)小燦為什麼不愛運動？ (2)小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？ 2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？ (1)愛吃零食。 (2)不愛活動。 3. 將學生分組，請學生討論： (1)為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ (2)體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？	1	1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>二、檢討體重問題</p> <p>1. 教師與學生共同討論課本中的情境，請大家發表。</p> <p>(1)小燦是怎麼發現體重過重對身體及生活造成的影響？</p> <p>(2)開始分析小燦體重過重的原因有哪些？</p> <p>三、改善飲食及運動習慣</p> <p>1. 教師與學生共同討論課本頁面，請大家發表。</p> <p>(1) 根據小燦體重過重的成因，擬定改善飲食計畫。</p> <p>(2)請學生討論小燦的改善飲食內容中，有哪些是自己也要改進的。</p> <p>2. 教師統整：清楚自己吃什麼食物和應該吃的分量，對體重管理是很重要的。</p>		當的食物，攝取適量的營養。 <p>5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。</p> <p>6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>	
七	10/8 ~ 10/14	單元一 飲食智慧 王	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。	<p>一、立定目標我可以</p> <p>1. 教師請學生根據頁面擬定：</p> <p>(1)想要改善的飲食習慣。</p> <p>(2)運動習慣的規畫。</p> <p>2. 教師統整：</p> <p>(1)控制體重重要持之以恆。</p> <p>(2)除了飲食控制，也要養成規律運動的習慣，心情也會較放鬆喔。</p> <p>二、飲食大檢視</p> <p>1. 教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。</p> <p>2. 詢問學生有做到上述哪幾項。</p>	1	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>三、飲食目標向前衝</p> <p>1. 如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？</p> <p>2. 根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。</p> <p>四、營養小達人</p> <p>1. 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。</p> <p>(1) 排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？</p> <p>(2) 骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？</p> <p>(3) 全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？</p>			
八	10/15 ~ 10/21	單元二 快樂每一天	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識情緒類型。	<p>一、辨識情緒類型</p> <p>1. 教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？</p> <p>2. 教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。</p> <p>3. 教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨識自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。</p> <p>4. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你</p>	1	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>當時的情緒類型？</p> <p>5.教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？</p> <p>6.教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。</p> <p>二、練習情緒辨識技巧</p> <p>1.教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。</p> <p>2.教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。</p> <p>3.教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。</p>			
九	10/22 ~ 10/28	單元二 快樂每一天	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	練習負向情緒的調適技巧。	<p>一、調適負面情緒的技巧</p> <p>1.教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？</p> <p>2.教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。</p> <p>3.教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？</p> <p>4.教師總結：平時對自己和他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨</p>	1	1.口語練習：使用正向語言表達。 2.發表：問題情境的解決方法。 3.自評：自己調適	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						困境時產生力量。 二、練習調適負面情緒的技巧 1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？ 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。 7. 教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。		負面情緒的能力。	
十	10 29 ~ 11/ 04	單元二 快樂每一天	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	如何提升抗壓力。	一、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？ 3. 教師統整歸納。 4. 教師提問：當面臨壓力時，你會	1	1. 發表：能說出壓力對身心的影響。 2. 發表：能說出提升抗壓力的	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>出現哪些身心反應？</p> <p>5. 同學分享。</p> <p>6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。</p> <p>教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。</p> <p>7. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。</p> <p>8. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。</p> <p>二、了解成長的壓力</p> <p>1. 老師請同學朗誦課文文章。</p> <p>2. 教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。</p> <p>3. 同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。</p> <p>4. 教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。</p> <p>5. 教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。</p>		方法。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十一	11/05 ~ 11/11	單元二 快樂每一天	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。	一、接受自己的獨特性 1. 教師給每個人發下一張 A4 白紙，請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。 2. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點，請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪？看得清楚嗎？ 3. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性，按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 4. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙，念出內容並說出對缺點的看 法。 5. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容，並說出對缺點的看 法。 6. 現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。 7. 教師總結：畫在白紙上的大大小小的點就像自身的缺點，自己最清楚位置，和你關係遠的人往往看不到小缺點，和你靠近才會顯現。你所認為的大缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認清與接受自己的不完美，才能自我肯定。 8. 將白紙翻面，讓黑點留在背後，白紙最重要的功能是你寫出或畫出你想要表達的東西，著眼在美好的事物上。	1	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。	。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>二、學習典範人物</p> <p>1. 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。</p> <p>2. 教師播放關於郭婞淳生平的相關影片。</p> <p>3. 教師帶領同學討論課本內頁的問題。</p> <p>4. 教師總結：郭婞淳值得學習之處，在於她沒有因為「獨特性」而放棄努力，反而在與別人不同的道路上開展人生，提升自我價值，並找到自己的舞台。</p>			
十二	11/12 ~ 11/18	單元二 快樂每一天	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	體會自我實現的感受。	<p>一、接受獨一無二的自己</p> <p>1. 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。</p> <p>2. 教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。</p> <p>二、體會自我實現</p> <p>1. 同學上臺發表「二十年後的我」自畫像與自我介紹。</p> <p>2. 教師說明：理想的「二十年後的自己」也許很難想像，需要不斷地透過認識自己及探索周遭的環境去創造，就像同一個主題，每個人畫出來的都不同，但完成後大家可以看到彼此的作品。</p>	1	1. 發表：想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 完成課本中的「夢想地圖」。 4. 同學分享自己的夢想地圖。 5. 教師說明：理想中的自己和現在的自己中間所留的空白，就是我們所要努力完成的拼圖，我們必須知道這塊拼圖是什麼，也許是知識、技能、學歷、金錢……，找到拼圖並且放置在自己的地圖上，才能一步步看到未來自己的完整樣貌喔。			
十三	11/19 ~ 11/25	單元二 快樂每一天	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。	一、體會自我實現 1. 教師請兩位同學念課文對白。 2. 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3. 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4. 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5. 教師請同學拿一張白紙，寫下： (1)自己的家人及家人為我做的付出。 (2)我對家人的付出是什麼？ 6. 教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？ 7. 請同學分享。 8. 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿	1	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>足我們的各種需求。</p> <p>9. 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。</p> <p>二、學習良好的家庭溝通</p> <p>1. 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。</p> <p>2. 教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？</p> <p>3. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。</p> <p>4. 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？</p> <p>5. 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。</p>			
十四	11/26 ~ 12/02	單元二 快樂每一天	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 以語言和行動表達對家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評量。	<p>一、我的愛家行動</p> <p>1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師請同學自評「我的愛家行</p>	1	1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>動」。</p> <p>4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。</p> <p>5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。</p> <p>二、生活快樂指數自我評量</p> <p>1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。</p> <p>2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議，</p> <p>3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。</p> <p>4. 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。</p>		已實際的狀況回答問卷並評量結果。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十五	12/03 ~ 12/09	單元三 克癮防衛隊	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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-III-3 無菸家庭與校園的健康信念。	了解吸菸對健康的危害。	一、區辨一、二、二手菸 1. 教師說明：菸害分為一、二、二手菸，一、二手菸我們比較容易察覺，但二手菸是無形的，且停留在環境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕菸品出現在我們生活的空間中。 2. 學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、二手菸。 3. 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。 二、認識香菸中的有毒物質 1. 教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？ 2. 同學自由發表。 3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。 4. 教師播放影片：「吸菸與健康危害」 菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。 5. 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？ 7. 為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。	1	1. 問答：能辨別一、二、二手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、二手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						8. 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我 認識三手菸動畫》，並提問影片中的內容。			
十六	12/10 ~ 12/16	單元三 克癮防衛隊	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	建立無菸家庭。	<p>一、了解吸菸的動機</p> <p>1. 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？</p> <p>2. 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？</p> <p>二、增強戒菸動機</p> <p>1. 教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？</p> <p>2. 教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？</p> <p>3. 教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？</p> <p>4. 教師請同學實際跟吸菸的親友練習表達希望對方戒菸的意願。</p> <p>5. 教師播放影片：《到底該怎麼戒菸我的四個戒菸方法》</p> <p>三、建立無菸家庭</p> <p>1. 教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度</p>	1	1. 發表：規勸親友戒菸的策略。 2. 發表：如何幫助親友戒菸呢？	【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。</p> <p>4.教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。</p>			
十七	12/17 ~ 12/23	單元三 克癮防衛隊	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	建立無菸校園。	<p>一、建立無菸校園</p> <p>1.教師提問：有沒有看過菸害防制宣導活動？宣導的內容是什麼？</p> <p>2.學生自由發表。</p> <p>3.教師提問：為什麼要進行菸害防制宣導？對你有哪些幫助？</p> <p>4.學生自由發表。</p> <p>5.教師播放無菸校園宣導影片並針對內容提問。</p> <p>6.同學分組討論「無菸校園宣導活動設計方案」。</p> <p>7.同學分組上臺發表或展演小組的活動設計。</p> <p>8.教師在各班選擇設計優良的小組於朝會或下課進行展演活動。</p> <p>二、製作「無菸校園地圖」</p> <p>1.找出課本插圖中的禁菸場所並寫上對應的號碼。</p> <p>2.教師提問：除了課本列出的場所禁菸外，還有哪些公共場所是禁止吸菸的？</p>	1	<p>1.發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>2.展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						3. 老師利用電子地圖顯示學校周圍的公共場所，和同學一起討論哪些場所是禁菸的，製作「無菸校園地圖」。			
十八	12/24 ~ 12/30	單元三 克癮防衛隊	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。	一、閱讀及討論檳榔議題 1. 教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？ 2. 教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？ 3. 教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？ 4. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》並根據影片內容提問。 5. 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 6. 教師提問課文內容： (1)小偉的父母為什麼吵架？ (2)小偉的父親做了什麼改變？為什麼？ 7. 教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自己得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌	1	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討論。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。</p> <p>8. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。</p> <p>9. 教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？</p> <p>10. 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。</p>			
十九	12/31 ~ 01/06	單元三 克癮防衛隊	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。	<p>一、介紹飲酒文化</p> <p>1. 教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？</p> <p>2. 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒。</p> <p>3. 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？</p> <p>二、討論酗酒行為</p> <p>1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。</p> <p>2. 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？</p> <p>3. 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒</p>	1	<p>1. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？</p> <p>2. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p> <p>3</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。</p> <p>三、了解飲酒危害</p> <p>1. 教師播放影片《從未想過自己會酒癮?! 酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。</p> <p>2. 教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？</p> <p>3. 教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？</p> <p>4. 教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。</p>			
二十一	01/07 ~ 01/13	單元三 克癮防衛隊	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>2. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>3. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>一、防止酒後駕車</p> <p>1. 教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？</p> <p>2. 教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。</p> <p>4. 教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？</p> <p>5. 教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。</p> <p>二、拒絕技巧練習</p> <p>1. 師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？有嘗試拒絕嗎？是</p>	1	<p>1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						否拒絕成功？ 2. 教師提問：為什麼遇到親友邀請用香菸、酒或檳榔時，須要拒絕？ 3. 教師提問：如果遇到課本的情境該如何拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？ 4. 教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。 5. 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。 6. 同學分組討論及演練： (1) 設定一個邀約情境及角色扮演。 (2) 討論使用何種戰術來拒絕。 (3) 小組演示拒絕技巧。		檳榔的情境。	
廿一	01/14 ~ 01/20	單元三 克癮防衛隊	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	一、克癮武力分析 1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。 2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。 二、建立克癮防護罩 1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。	1	1. 自評：依照能力向度自評分數。 2. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	

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
		跨領域課程請在單元或主題標註 星號							
						2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。 3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。			議題融入重點 1. 法定議題： 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2. 重點議題： 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。

下學期課程內涵：

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
一	02/11 ~ 02/17	單元一 健康從齒 開始	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。 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。	Da-II-1 良好的衛生習 慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保健的方 法。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	一、齒縫異物對健康的影響 1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並 提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如 何處理的？如果不處理會如何呢？ 2. 教師說明：牙齒附生在牙齦上，底下 連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未 清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血 液。 二、清除牙縫異物的方法 1. 教師提問：為什麼有異物卡住牙縫 時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品 挖除？ 學生自由發表。 2. 教師說明：當清除牙縫異物時必須使 用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減 少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需 要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌 量。 三、正確使用牙線 1. 教師播放正確使用牙線的影片並提醒 同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是 正常現象，表示牙結石過多牙齦不健 康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康 就不會流血了。 四、練習使用牙線 1. 依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用 牙線的方法。 2. 教師提醒同學：平常可以在包包中準 備牙線備用，應避免在餐桌上或公共場	1	1. 發表： 齒縫中卡 住異物對 健康的影 響。2. 問 答：正確 清潔齒縫 異物的步 驟。 3. 操作： 使用牙線 清除齒縫 的方法。 4. 自評：平 日使用牙 線的習慣。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						所直接使用。			
二	02/18 ~ 02/24	單元一 健康從齒 開始	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。 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。 4a-II-1 能於日常生活中， 運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與 衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息 與方法。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	<p>一、定期口腔檢查</p> <p>1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？</p> <p>2. 教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。</p> <p>3. 教師提問：有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？</p> <p>4. 教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？</p> <p>5. 教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。</p> <p>二、認識牙齒的類型與功能</p> <p>1. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。</p> <p>2. 學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。</p> <p>3. 教師提醒：換牙後的牙齒是恆齒，也就是要用一辈子的牙齒，恆齒掉落或損</p>	1	1. 問答：可以持健保卡到牙科診所進行那些口腔檢查與服務？ 2. 紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。 3. 自評：牙菌斑顯示狀況。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>壞是無法長出新牙，必須要裝義齒，所以要好好照顧自己的牙齒。</p> <p>4. 教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被澈底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。</p> <p>5. 想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙菌斑顯示劑來測試，教師請同學在家使用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀態，用手機拍照後再畫在課本的圖面上。</p> <p>6. 教師說明：顯示劑顏色較深的地方就是牙菌特別多的地方，也就是容易形成牙結石的地方，需要加強清潔。</p> <p>7. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。</p> <p>10. 教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。</p>			
三	02/25 ~ 03/02	單元一 健康從齒 開始	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。</p> <p>2. 採取改善口腔健康的行動。</p>	<p>一、預防牙周病</p> <p>1. 教師說明：牙結石會造成牙周病，導致牙齦損傷、齒槽受損，嚴重時會牙齒鬆脫，必須及早預防。</p> <p>2. 教師請同學進行「牙周病自我檢測」，並發表健康與不健康的牙齦有何差別？</p> <p>3. 教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流血，小心牙周病蟄伏》以及《慎入！實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網</p>	1	<p>1. 觀察：分辨健康的與不健康的牙齦有何差別。</p> <p>2. 自評：勾選牙周病自我檢測表。</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>驚呆!》，根據影片內容提問。</p> <p>4. 教師說明：預防牙周病最好的方法就是澈底清潔牙齒及牙齦，若不慎罹患牙周病，也應盡早治療，避免更嚴重的症狀發生。</p> <p>5. 教師提問：如果恆牙掉落對健康會有什麼影響？</p> <p>6. 學生自由發表。</p> <p>7. 教師播放影片：《缺牙對健康的影響》，根據影片內容提問。</p> <p>8. 教師說明：牙齒如果缺損不補，除了影響消化及美觀外，長期咬合不當，會造成牙齒傾倒、齙齒、臉部歪斜、顛顎關節不當受力引發偏頭痛等問題，必須盡早治療。</p> <p>二、促進口腔健康行動</p> <p>1. 教師請同學完成「促進口腔健康習慣計畫」表，並分享自己想要改善的習慣有哪些。</p> <p>2. 教師請同學腦力激盪：要如何才能使改善行動更容易達成？</p>		3. 自評：完成促進口腔健康行動計畫。	
四	03/03 ~ 03/09	單元一 健康從齒 開始	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	正確選擇口腔保健用品。	<p>一、選擇口腔保健產品的原則</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本內容。</p> <p>2. 教師提問：清潔口腔需要用到哪些物品呢？平時都在哪裡採購呢？</p> <p>3. 教師說明：口腔清潔護理產品包括牙刷、牙膏、牙線、漱口水、牙間刷等，通常產品會擺放在藥妝區或藥局。</p> <p>4. 教師提問：口腔保健用品有哪些呢？為何口腔保健用品的販售區和一般商品</p>	1	<p>1. 問答：購買口腔保健用品應注意哪些原則？</p> <p>2. 問答：商品標示應包含哪些內容？</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			運用健康資訊、產品與服務。			<p>不同？有些產品會標示藥用呢？</p> <p>5. 教師說明：口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，容易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。</p> <p>二、練習辨識商品標示</p> <p>1. 教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。</p> <p>4. 教師說明：口腔保健產品除了受到《商品標示法》約束外，更受《化妝品衛生安全管理法》管理，選購相關產品時一定要詳閱包裝上的內容，才能確保產品的安全性。</p> <p>5. 教師引導學生辨識自己所帶之保健產品包裝盒上的標示內容。</p> <p>6. 教師分享藥用牙齦護理牙膏的產品標示，說明藥用牙齦護理牙膏選購的注意事項及使用時機，強調當有牙周病的症狀才需使用。</p>		3. 問答：口腔保健用品受到哪些法律的管理。	
五	03/10 ~ 03/16	單元一 健康從齒 開始	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>1. 練習牙齒自我檢查的方法。</p> <p>2. 辨識口腔衛生保健產品資訊。</p>	<p>一、練習牙齒自我檢查</p> <p>1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。</p> <p>2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。</p>	1	<p>1. 自評：完成牙齒自我檢查。</p> <p>2. 紙筆：登錄口腔衛生保健</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
			3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			二、選擇口腔衛生保健產品 1. 學生將準備的口腔衛生保健產品包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。 2. 學生4~5人一組，分享自己所登錄的產品標示內容，並且說明自己使用該產品的經驗與心得。 3. 同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的技巧。		產品標示內容。 3. 發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。	
六	03/17 ∩ 03/23	單元二 消費高手	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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。	1. 覺察購物的需求和如何選擇。 2. 認識購物的方式。 3. 了解不同購物方式的優缺。	一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷造成的消費： (1)教師請學生閱讀該頁內容後，分組討論小美和哥哥基於何種原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ 二、購物的方式有哪些 1. 家人的購物方式： (1)教師請學生分享自己的購物經驗。 (2)請學生分享家中常使用的購物方式。 2. 購物方式的優缺點： (1)教師說明生活中各種的購物方式。 (2)請學生分組討論分析各種購物方式的優缺點。 (3)教師提問學生購物時會考慮哪些因素。	1	1. 討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？ 2. 發表：分享自己的購物經驗。 3. 發表：分享家中常使用購物方式。 4. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。 5. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
七	03/24 ∩ 03/30	單元二 消費高手	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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。	1. 覺察購物的需求和如何選擇。 2. 認識不同類別的商品標示。 3. 了解必要的商品標示內容。 4. 了解購物後·索取統一發票的重要性。 5. 認識消費者保護專線1950。	<p>一、停：購買前冷靜思考</p> <p>1. 到底要不要買： (1)教師準備不同的五種商品，模擬購物的情境。 (2)教師請學生發表想購買哪一種商品？為什麼想買？買和不買？有什麼差異？ (3)教師請學生分組討論分析各種商品買和不買的理由。</p> <p>2. 做決定： 討論過買和不買的理由後，請學生發表選擇後的決定。</p> <p>二、看：購買時看仔細</p> <p>1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。</p> <p>2. 商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。 (2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。</p> <p>三、聽：聽取有經驗或專業人士的建議</p> <p>1. 教師課前請學生蒐集衣服吊牌。</p> <p>2. 購買衣服的方式： (1)請學生分享自己買衣服是用哪種購物方式？ (2)分組討論不同購買衣服方式的優缺</p>	1	1. 觀察： 不同類別的商品標示內容有哪些？ 2. 討論： 不同種類商品，有哪些共同的標示內容和不同的標示內容？ 3. 討論：統一發票的用途。 4. 發表：購物後商品有問題，該怎麼做？	<p>【家庭教育】</p> <p>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。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>點。</p> <p>3. 購買衣服時，應該注意哪些部分： (1)請學生觀察觀察衣服吊牌上有哪些標示和資訊。 (2)請學生發表衣服吊牌上的標示內容。 (3)教師說明購買衣服時的三要領。</p> <p>四、消費保權益</p> <p>課前準備： 1 教師請學生準備一張統一發票。 2. 索取統一發票的必要性： (1)教師請學生分享購物後會不會索取統一發票。 (2)請學生分組討論統一發票有哪些用途。 3. 購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1)分組討論後分享，購物後商品有問題時，該怎麼做？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打 1950 專線，申訴消費問題。</p>			
八	03/31 ~ 04/06	單元二 消費高手	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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。	1. 認識食品標章。 2. 了解食品標章的意義。 3. 了解食品消費的注意事項。	<p>一、食品的選擇</p> <p>1. 購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。</p>	1	1. 發表： 家中如何選購食品。 2. 發表： 看過哪些商品標章。 3. 討論：購	【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 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>二、認識食品標章 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第 33 頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。</p>		買食品要注意什麼？	
九	04/07 ~ 04/13	單元二 消費高手	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 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。	<p>1. 了解食品的保存方式。 2. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 3. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 4. 認識有食品標章的商品。</p>	<p>一、食品與食物的保存方式 1. 閱讀商品標示內的保存方式： (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 2. 常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ 二、小試身手 1. 教師請學生蒐集一個商品包裝。 2. 教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 3. 教師請學生從家裡找出有第 37 頁三種標章的商品，並完成小試身手問題。</p>	1	<p>1. 閱讀：學會閱讀商品標示內的保存方式。 2. 問答：能說出除了冷藏、冷凍外，還有哪些食物的保存方法？ 3. 書寫：尋找三種有標章的商品，並記錄在課本內。 4. 閱讀：閱讀食品包裝的標示</p>	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
								內容，並回答課本問題。	
十	04/14 ~ 04/20	單元三 成長的喜悅	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能認識青春期的生理變化。	<p>一、迎接青春期</p> <p>1. 教師提問：詢問學生，是否進入青春 期了。</p> <p>2. 配合課文內容請學生自由發表或利用 便利貼請學生寫下自己的想法： (1)你知道什麼是青春期嗎？ (2)幾歲開始青春期？ (3)青春期對身體會有什麼影響？ (4)面對青春期即將到來，你的心情如 何？</p> <p>二、男女大不同</p> <p>1. 教師說明：青春期的意義及男、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。</p> <p>2. 教師務必跟學生強調，進入青春期的 時間早晚沒有優劣與好壞之別，僅是個 人差異。</p> <p>3. 配合課本第 39 頁，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。</p> <p>4. 教師統整：青春期是兒童轉變為成人 的必經階段，男、女生在這個時期生殖</p>	1	1. 問答： 能說出青 春期男女 體型和外 觀的變 化。 2. 觀察：能 以正向態 度迎接青 春期的到 來。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向、性別特 質與性別認同的多 元面貌。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵，這是值得賀喜的事，代表你長大了！			
十一	04/21 ~ 04/27	單元三 成長的喜悅	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1.能認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春期。	<p>一、夢遺現象</p> <p>1.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荷爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象，這是男性發育成熟的正常生理現象。</p> <p>2.教師說明：男性生殖器官每天都要清洗保持清潔，特別提醒包皮容易藏汗納垢，每天洗澡時應該將包皮稍微往後推，將包皮上的污垢清洗乾淨。</p> <p>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，並進一步指導男性生殖器官的保健方法，例如：避免碰撞、不要穿緊身褲。</p> <p>二、月經來了</p> <p>1.教師提醒女生平時需要多攝取含鐵、蛋白質的食物，以補充月經期間流失的營養。</p> <p>2.教師說明：配合課本第 43 頁，說明女性生殖器官構造名稱與月經形成的原因。</p> <p>3.教師提醒月經期間的保健方式，包</p>	1	1.問答：能說出夢遺時的處理方法。 2.問答：能說出清洗生殖器官的正確方法。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						括：以淋浴方式洗澡、生活規律、睡眠充足、避免劇烈運動等。 三、示範衛生棉的使用及處理方法 1.教師說明：取出不同的衛生棉，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.教師請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。			
十一	04/28 ~ 05/04	單元三 成長的喜悅	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	能學會建立友誼的方法。	一、男生女生做朋友 1.教師以課文中小哲與珍珍的例子，請學生思考小哲的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭。 2.教師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。 二、如何尊重異性 1.教師請學生針對下列問題進行討論： (1)男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ (2)為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？ (3)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	1	發表：能說出與異性相處的原則。	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						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，例如：體諒對方的困難，給予適切的協助；尊重對方的意見，適時給予誠懇的建議；欣賞對方的優點，並真誠的讚美對方等。			
十三	05/05 ~ 05/11	單元三 成長的喜悅	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。	做身體的主人 1. 與異性相處時，若遇到有人做出不 宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受 及反應。 情況一：遭遇言語騷擾時，你有怎樣的 感受與反應。 2. 教師說明言語騷擾的形式很多，例 如：說黃色笑話、拿別人的身材開玩 笑、罵髒話等，並請學生思考還有哪些 言語騷擾的情況。 3. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並 寫出自己的防衛之道。 情況二：被侵犯身體時，你有什麼感 受？你會怎麼反應。 4. 教師說明：身體被侵犯的形式很多， 例如：故意觸摸別人的身體、偷看別人 的隱私部位、抓人裙子或脫人褲子等。 5. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並 寫出自己的防衛之道。 6. 教師統整：每個人都是自己身體的主 人，任何人都不可以侵犯我們的身體， 而且一旦我們感到不舒服時，都有權力 制止對方任何不尊重的言語或不適當的	1	學生互評： 能將尊重 異性的行 為落實於 生活中。	【性別平等教育】 性E4 認識身體界 限與尊重他人的身 體自主權。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						身體碰觸。			
十四	05/12 ~ 05/18	單元三 成長的喜悅	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能察覺性別刻板印象。 2.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	<p>一、我的未來不是夢</p> <p>1.教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？</p> <p>2.請學生分組討論與發表： (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)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？</p> <p>3.教師提醒學生：父母對性別角色的看法可能與自己不同，最重要的是努力嘗試了解對方的想法，同時正確且清楚的表達自我，和對方做溫和、理性的溝通，如此一來雙方都能有所收穫。</p> <p>二、突破性別框架</p> <p>1.教師引導學生思考並發表： (1)是否從電視、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？</p> <p>2.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。</p> <p>3.教師配合課本第 54 頁的性別角色檢</p>	1	自評：能舉例說明性別角色刻板印象。	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。 4.教師調查同學的想法，同意者用雙手比出○，不同意則比出x，並請學生發表理由。 5.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。 6.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。			
十五	05/19 ~ 05/25	單元三 成長的喜悅	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2.不因性別阻礙自己的潛力發展。 3.能用健康的態度面對青春期。 4.能保護自己的身體自主權。 5.不因性別阻礙自己的潛力發展。	一、做自己好自在 1.教師配合課本第56頁，介紹吳季剛的故事。 2.請學生發表感想或寫下感想。 3.教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 4.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。 5.教師配合課本第57頁，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。 6.教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？ 7.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。	1	1.自評：能說出自己的長處。 2.觀察：能不受性別的限制，培養多方面的興趣。	【性別平等教育】 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。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
十六	05/26 ~ 06/01	單元四 防災小小兵	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。	<p>一、介紹地震造成的災害</p> <p>1. 教師提問：詢問學生是否有遇過地震，請學生自由發表感受。</p> <p>2. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。</p> <p>3. 教師說明：地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。</p> <p>4. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？為什麼這裡是避難位置？</p> <p>二、在室內地震發生時應變方法</p> <p>1. 教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的情況。</p> <p>(1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。</p> <p>(2) 室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、頸部。</p> <p>(3) 室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，身體趴下、兩手掩護頭、頸部。</p> <p>(4) 遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。</p> <p>(5) 發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。</p> <p>2. 教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。</p>	1	1. 問答：能說出經歷地震的經驗。 2. 發表：能說出地震可能造成的災害。 3. 問答：能說出教室裡的避難角位置。	<p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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
十七	06/02 ~ 06/08	單元四 防災小小兵	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	<p>一、戶外地震發生時的應變方法</p> <p>1. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1)在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2)騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3)開車：將車子靠邊停並熄火。 (4)在公車或捷運上：乘客拉緊拉環或固定物。</p> <p>二、受困時的應變方法</p> <p>1. 教師提問：詢問學生是否有搭乘電梯時，在電梯裡遇過地震的經驗？應該要怎麼確保安全呢？ 2. 教師說明：地震發生時剛好在電梯裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電梯停止時迅速離開電梯。 3. 地震受困時的應對方式： (1)地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按緊急鈴求救。 (2)地震發生時受困在建築物內切勿慌張， 4. 可採取以下措施： (1)手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。 (2)若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。</p> <p>三、地震過後的應變</p> <p>1. 確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。</p>	1	1. 問答：能說出在戶外的避難角位置。 2. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 3. 自評：能說出地震過後需要注意的事項。	<p>議題融入重點</p> <p>1.法定議題：環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題：海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。 3. 確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。 4. 為防受損嚴重應做避難準備： (1) 緊急避難包備用 (2) 安全帽 (3) 鞋子 5. 防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。			
十八	06/09 ~ 06/15	單元四 防災小小兵	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。 6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	一、防震措施 1. 教師說明防震演練的重要性： (1) 提醒學生在學校練習逃生演練時必須要認真以對，以備不防之需。 (2) 全班演練一次地震時的防震措施。 (3) 要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。 2. 教師說明居家防震措施： (1) 櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。 (2) 臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。 二、擬定家庭防震計畫 1. 教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。 (1) 和家人討論家中的逃生出口，規畫逃生路線。 (2) 熟悉家中逃生路線。 (3) 熟悉學校逃生路線。	1	1. 問答：能說出在戶外的避難角位置。 2. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 3. 實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 4. 實作：練習填寫家庭防災卡。	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						2. 參照課本P. 72範例，在P. 73畫出家庭平面圖，並找出兩個以上的出口與逃生路線。 三、擬定家庭防災卡 1. 教師說明家庭防災卡的用途與重要性。 2. 教師請學生練習填寫家庭防災卡。 四、準備緊急避難包 1. 分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？ 2. 教師說明： (1)儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。 (2)醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。 (3)身分證件：身份證、健保卡。 (4)其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 3. 物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。		5. 實作：練習整理緊急避難包。	
十九	06/16 ~ 06/22	單元四 防災小小兵	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	一、認識颱風的災害 1. 教師詢問：詢問學生是否有遇過颱風，造成什麼災害？ 2. 請學生自由發表。 3. 教師可配合課本上的頁面或影片說明颱風發生的情況。 4. 教師說明與統整：颱風挾帶著強風與豪雨，帶來的災害影響有： (1)土石流、土石崩落。 (2)水災。	1	1. 發表：說出經歷颱風的經驗。 2. 問答：能說出颱風可能帶來的災害。 3. 問答：能	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						<p>(3)道路橋樑沖毀。 (4)房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。 5. 颱風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。雖然無法阻止颱風的發生，但透過氣象局發布的警報，可以先做好防颱準備。</p> <p>二、防颱措施</p> <p>1. 教師請學生分組討論： (1) 颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？ (2) 颱風來臨前，還要注意什麼事呢？</p> <p>2. 教師請學生上臺分享討論結果。</p> <p>3. 教師統整與說明： (1) 確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2) 疏通住家外的水溝、排水孔。 (3) 儲備糧食、水、藥品備用。 (4) 房屋外的盆栽，要拿進來。</p> <p>4. 依照環境不同，有不同的防颱措施： (1) 居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。 (2) 居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。 (3) 可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。 (4) 海上風浪大，船隻勿再出航。 (5) 車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。</p>		說出家裡的防颱準備工作。	

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
二十一	06/23 ~ 06/29	單元四 防災小小兵	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。	<p>一、颱風來臨時的緊急應變方法</p> <p>1. 教師請學生分組討論。 (1)如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？ (2)如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？</p> <p>2. 教師提問：下列強風豪雨的情況，還要出門嗎？ 3. 請學生分組討論。 (1)想要外出買東西吃？ (2)要到農田搶救農作物？ (3)海邊浪很大，想去岸邊觀浪？</p> <p>4. 教師統整： (1)颱風期間避免涉險外出，待在家中較安全。 (2)若迫不得已一定要外出，勿強行通過積淹水道路、地下道。</p> <p>二、風災過後的環境整潔</p> <p>1. 教師提問：詢問學生颱風過後住家外的環境都如何整理呢？有哪些要注意的地方呢？ (1)下過雨後容易有積水產生，要清除積水，以避免病媒蚊孳生。 (2)注意水質，豪雨可能導致水濁度上升，影響用水安全。 (3)清理環境時做好手部、腳部防護，避免受傷有傷口而感染病菌。</p> <p>2. 颱風過後外出時要注意： (1)勿強行通過混濁積水路面，以免產生危險。 (2)行經道路上時要注意懸掛的招牌、</p>	1	1. 自評：颱風發生時能做出正確的應變措施。 2. 自評：颱風發生時能待在家中，不涉險外出。 3. 問答：能說出颱風過後家中的清潔整理狀況。 4. 實作：能寫出颱風的防颱措施及緊急應變方法。 5. 實作：能寫出颱風過後的環境清潔要點。	<p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>

週次	日期	教學單元 *跨領域課程請在單元 或主題標註 星號*	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.法定議題: 環境、全民國防、家庭、性別平等。 2.重點議題: 海洋、生命、品德、安全、防災、戶外教育。
						牆壁磁磚，以免被砸落。 3. 教師統整： (1) 颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。 (2) 外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。 (3) 行走在道路時注意路上狀況。			