

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣 平和 國民小學 107 學年度 第 1 學期 三 年級 健康與體育 領域課程計畫 設計者：謝國祥、張上彥

一、本領域每週學習節數(3)節，共(60)節。

二、本學期學習目標：

1. 熟練球類運動的傳接球動作，以及樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念
2. 了解感官的基本構造和功能，提醒學生注意感官保健，並了解緊急狀況的處理方式。
3. 透過舞蹈訓練肢體的律動，學會小白兔愛跳舞與牧場上綠油油等舞蹈動作。
4. 探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒學生珍視生命，並建立健康的生活型態。
5. 學習墊上和跳箱等肢體活動，並指導學生正確的起跑方式與跳高拍物練習。
6. 描述不同地區的醫療機構、正確用藥觀念以及用藥五大核心，同時注重飲食特色以及環保飲食的觀念。
7. 整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毬子童玩的由來，並且指導兒童多元的毬子玩法，讓學生更喜愛本土活動。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
— 8.30 9.01	一、 揮棒 玩球 樂	【1. 快樂傳接球】 【活動一】服裝檢查站 1. 教師藉由學生的回答，歸納說明運動時服裝的穿著原則，引導學生了解不適合的服裝可能造成的運動傷害，說明運動時應避免的穿著。 【活動二】傳接反彈球 1. 教師示範並說明持球、傳球與接球的動作與進行方式。活動進行時，一人用單手或雙手傳球給對方，讓球落地反彈，另一人視球落地彈起的高度與距離雙手接球。 【活動三】傳接反彈球接力 1. 指導學生 6 人一組，成 W 形交錯站立練習傳接反彈球。 2. 進行時，從第一人開始，依課本圖示箭頭方向進行傳接反彈球接力，傳至最後一人，再把球往反方向傳回至第一人。 3. 分組競賽：按照練習時的方式進行競賽，各組同時傳球，計時 3 分鐘，完成最多次傳球而且失誤最少的小組獲勝。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
二 9.02 9.08	一、 揮棒 玩球 樂	【1. 快樂傳接球】 【活動四】肩上傳接球 1. 教師示範並說明肩上傳接球的動作與進行方式。活動進行時，一人以原地肩上傳接球的方式將球傳給另一人，並且保持球不落地。 【活動五】移位肩上傳接球 1. 教師示範並說明移位肩上傳接球的動作與進行方式。 【活動六】傳接過關 1. 場地布置同活動五，兩人一組進行原地傳接球與移位傳接球的闖關活動。 2. 傳接活動有三關：第一關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接球」與一次「水平移位胸前傳接球」。第二關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接反彈球」與一次「水平移動胸前傳接反彈球」。第三關，兩人依序做出一次「原地肩上傳接球」與一次「水平移位肩上傳接球」。 3. 三關傳接完成即闖關成功。正式進行遊戲競賽之前，教師可以先讓學生操作一輪。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
三 9.09 9.15	一、 揮棒 玩球 樂	【2. 棒球樂樂樂】 【活動一】運動資訊通 1. 請學生想想看，自己和家人是否有常觀賞的運動項目，並說明如何獲得這些運動的相關資訊。 【活動二】揮擊懸垂球 1. 全班分成 3 組，每組 6-12 人，利用校園環境，布置 3 組懸垂的球。 2. 教師說明及示範拍擊懸垂球的動作「面對懸垂球，兩腳開立與肩同寬，以慣用手平舉立拳，以 180 度揮擊懸垂球」，反覆練習。 【活動三】持棒揮擊 1. 延續徒手揮擊懸垂球的要領，教師指導與示範持棒的方法：兩手上下相連、緊握球棒，置於右（左）耳側後方。揮棒時，雙手順勢向前推移，善用扭腰、轉身的配合動作來揮棒打擊懸垂球。 【活動四】棒棒接力 1. 全班分成兩大組打擊時第一位打擊者持棒揮擊，將球擊出並把球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位打擊者持棒揮擊，依序進行。 2. 接球者接到球後，以滾地球方式將球傳給第二位打擊者。	3	康軒版第五冊教材	1 操作學習	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
四 9.16 9.22	一、 揮棒玩球樂	【2. 棒球樂樂樂】 【活動五】揮棒跑壘 1. 學生排成一縱隊，第一位打擊者在本壘處將球擊出後，球棒放置於右後方的呼拉圈，接著快跑至一壘踩壘。 2. 第二位打擊者同樣在本壘處練習揮棒擊球。球擊出後，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。 3. 第三位打擊者同樣在本壘練習揮棒擊球，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。第一位及第二位打擊者同時跑至本壘及二壘踩壘。 【活動六】接球踩壘 1. 三人一組，在各自腳下畫一個圓圈代表壘包。傳球時，站在壘包位置上；接球時，必須往前跑 2~3 步，再跑回自己的壘包。 【活動七】伍佰棒球 1. 布置一個四壘球賽場地，一個人擔任打擊手，一個人擔任捕手，其他人則散布在打擊前方擔任守備者。 2. 打擊手將球擊出後，守備者接球，接住彈地一次的球可得 300 分；接住滾地多次的球可得 200 分最快累計滿 500 分的守備者，則可成為捕手。	3	康軒版第五冊教材	1 操作學習	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
五 9.23 9.29	二、寶貝我的感官 三、水中自救	【健康】 【1. 耳聰目明】 【活動一】認識眼睛與保健 1. 教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。 2. 教師說明長時間、近距離不當用眼是造成近視的主因。 【活動二】做做眼睛操 1. 教師說明為了確保眼睛健康，每用眼 30 分鐘就要讓眼睛休息。 2. 休息時可以做做眼睛操，避免眼睛過於疲勞。上下左右轉動眼球或看遠看近。	1	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 提問回答	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	
		【體育】 1. 韻律呼吸 2. 水母飄 3. 蹬牆漂浮 4. 水中拾物	2					

[illegible]

[illegible]

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
八 10.14 10.20	二、寶貝我的感官 三、水中自救	【健康】 【活動五】 舌頭急救站 1. 師生共同討論舌頭受傷時的處理方法。 2. 愛護舌頭並學會舌頭受傷時的處理方法。 【活動六】 人體防護罩 1. 教師說明皮膚的構造與保健方法。 2. 請學生分組模擬燙傷情境，依照處理口訣，進行急救處理。 【活動七】 賓果遊戲 1. 遊戲規則：兩組派代表上臺猜拳，贏的選一個號碼，教師念出對應的題目，答對可在該號碼上畫○（另一組畫×），先連成一條線者獲勝。	1	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	
		【體育】 1. 韻律呼吸 2. 水母飄 3. 蹬牆漂浮 4. 水中拾物	2					

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
九 10.21 10.27	四、 生命的 樂章	【健康】 【1. 出生圖舞曲】 【活動一】 新生兒的誕生 1. 教師可準備精卵結合到嬰兒出生的連環圖，說明出生的過程，引導學生討論。 【活動二】 我像爸爸或媽媽 1. 說明孩子外表或身體特徵是遺傳結果。 【活動三】 角色互換單元劇 1. 請兒童說和弟妹相處的困擾情境。	1	康軒版第五冊教材	1. 學生發表 2. 提問回答 3. 學生自評	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	
		【體育】 1. 韻律呼吸 2. 水母飄 3. 蹬牆漂浮 4. 水中拾物	2					

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十 10.28 11.03	四、 生命的 樂章	【1. 出生圓舞曲】 【活動七】生命的成長 1. 教師說明，生命的過程中可能會因某些因素而受到影響，甚至中斷。 2. 請學生拿出事先準備好的照片，並上臺排序，說明照片中的人物有何差異。 【活動八】一片葉子落下來 1. 教師準備《一片葉子落下來》的繪本故事。請學生發表看完故事後對自己產生了哪些想法，或最喜歡故事中的哪些句子。 2. 教師引導學生探討生命的議題，說明每個生命的相同與不同，生命存在的意義、生命的過程，最後提及死亡是必經過程，且生命會不斷循環、生生不息。 【2. 和家人相處】 【活動一】和家人相處 1. 教師說明面對不同成長階段的家人有不同的相處方式，但也有相同點。教師可舉出情境與學生討論。 【活動二】和老年人相處 1. 教師引導學生閱讀繪本《五歲老奶奶去釣魚》的故事。讀完繪本後，教師請學生發表看完故事後有什麼樣的想法？	3	康軒版第五冊教材	1. 學生發表	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 【期中評量週】		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十一 11.04 11.10	四、 生命的 樂章	【3. 老化與死亡】 【活動一】寵物經驗大公開 1. 說明生物都會死亡，有生有死是大自然延續不斷的原因，寵物也是如此。養寵物時，要細心、負責的照顧它，讓它健康的成長、老化、死亡，這就是珍惜生命的做法。 【活動二】好書閱讀 1. 指定學生閱讀「爺爺有沒有穿西裝」或「想念外公」等親人死亡的書，或請一位學生朗讀故事。 【活動三】護蛋行動 1. 全班分組，每組保管一顆生蛋一天，教師說明，生蛋就是一個小生命，請各組要小心呵護。 2. 教師說明生命的可貴及脆弱，寵物和人的生命一樣，所以要小心照顧。 【活動四】走出悲傷的情緒 1. 教師歸納說明，喪禮是對死亡的人或生物表達懷念與追思的方法，也可以讓生者的情緒得到平復。 【活動五】我不哭了 1. 請學生在黑板上寫下自己難過時會做什麼， 2. 請學生圈出比較健康的方法。 3. 教師說明悲傷時，不要壓抑，求助他人或適當的抒發情緒，有益健康。	3	康軒版第五冊教材	1. 共同討論 2. 集體創作	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十二 11.11 11.17	五、 肢體 運動 王	【1. 墊上滾翻樂】 【活動一】團身搖籃作暖身 1. 帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節、頸關節等處。 【活動二】直身側滾翻 1. 教師指導學生複習直身滾翻。 【活動三】團身側滾翻 場地布置同活動一，翻滾方式略同活動二，唯將直身姿勢改為屈身。 【活動四】布置斜坡練前滾翻 教師說明並示範動作複習搖籃、斜坡前滾翻的動作。排隊練習，教師於旁輔助。 【活動五】平面前滾翻 1. 練習時，依照活動四之動作要領，在平鋪的安全軟墊上演練，就是一般常見的「墊上前滾翻」。 【活動六】滾翻猜拳再滾翻 1. 教師指導學生兩人一組，分別站在安全墊兩端，同時向前做出第一次前滾翻後抱腿起身，再接著猜拳，猜拳輸的人必須退出安全墊外，贏的人向前做出第二次前滾翻。 【活動七】斜坡連續前滾翻 1. 教師指導學生在「斜坡上」做出第一次的前滾翻之後抱腿起身，接著做出連續第二次的前滾翻抱腿起身。 【活動八】平面連續前滾翻 1. 教學活動依據【活動七】的方式進行，指導學生做出第一次前滾翻之後抱腿起身，再連續做出第二次的前滾翻動作。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十三 11.18 11.24	五、 肢體 運動 王	【2. 跳箱我不怕】 【活動一】布置場地及原地撐箱跳 1. 教師指導學生布置場地，包括安全軟墊、起跳板和跳箱的穩定性。 2. 學生分組站在縱向跳箱的兩端，輪流練習「原地撐箱跳」數次。 【活動二】助跑踏跳練習 1. 單腳踩踏「起跳板」後，雙腳併腿安全落地，雙手側平舉保持平衡。 【活動三】踏越跳箱 1. 教師說明並示範踏越跳箱動作，並視情形將跳箱加高到2層。全班成縱隊依序練習，教師於跳箱旁指導輔助。 【活動四】跨越跳箱 教師說明並示範動作：助跑→單腳踩踏板→另一腳跨越一層跳箱→落於軟墊。 【活動五】踏跳上箱前跳下 1. 單腳跳上箱。 2. 雙腳跳上箱。 【活動六】足拍掌練習 教師說明「雙足互拍」動作並示範。 【活動七】撐跳上箱前跳下 1. 說明與示範撐跳上箱前跳下動作，並請全班排隊依序練習。 【活動八】綜合練習 綜合踏越、跨越、撐跳上箱前跳下等動作組合練習。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十四 11.25 12.01	五、 肢體 運動王	【3. 快步向前跑】 【活動一】擺臂與快跑體驗 教師引導學生嘗試各種手臂擺放位置不同的跑步方式。 【活動二】全速前進 1. 教師示範說明快跑時的正確擺臂動作。 【活動三】手快腳快 1. 活動時，練習者以正確的擺臂姿勢原地抬腿跑，觀察者負責拍手打節拍。 【活動四】兩人變速跑 1. 一前一後變速跑。遊戲時，後者以快跑超越前者後改為慢跑，另一人以同樣方式超越，兩人反覆練習。 【活動五】多人變速跑 1. 遊戲時，最後一人須由右側快跑加速前進，直到超越隊伍最前方的學生後，改為慢跑。 【活動六】起跑大體驗 教師引導學生腦力激盪，提出各種不同的起跑方式。 【活動七】站立式起跑 教師引導學生了解跑步時，慣用站立式起跑的原因。 【活動八】快跑呀！ 1. 以站立式起跑姿勢預備，兩組同時全速向前跑。 【活動九】綜合練習 1. 分組以站立起跑姿勢預備，哨音一響即向前跑至前方摸地上線做折返跑的動作。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十五 12.02 12.08	五、 肢體 運動 王	【4.輕快來跑跳】 【活動一】找出慣用腳 引導學生討論什麼是慣用腳以及慣用腳的重要性，找出慣用腳的方法。 【活動二】單腳踩圈 1. 全班分成 4 組，各組起跑線前方 10 公尺處，放置一個呼拉圈作為活動場地。 2. 遊戲進行時，各組學生先輪流練習小跑步向前，調整步伐以慣用腳做出踩圈的動作，作為遊戲的初步練習。 【活動三】踩圈樂 1. 學生輪流練習跑步前進，一腳踩一個呼拉圈訓練步距的穩定。 【活動四】看誰跳得遠 1. 請學生分組輪流練習快跑前進，踩圈後順勢輕輕跳起，練習雙腳落地保持平衡的連續動作。 【活動五】跳高拍物 1. 教師示範及說明，以慣用腳起跳，高舉手臂拍物，再雙腳落地的動作要領。 【活動六】跳越平行線 1. 請學生先助跑 2~3 步，嘗試以慣用腳起跳，再以雙腳落地的方式，跳越平行線。 【活動七】跳越河溝拍物 1. 指導學生除了向上拍物之外，還要同時跳越地上兩線之間的距離。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十六 12. 09 12. 15	六、快樂的社區	【1. 社區新體驗】 【活動一】社區新體驗 1. 教師說明社區的定義。 【活動二】社區大不同 教師引導學生觀察芊芊與東東居住的社區有何不同？教師藉此說明不同的社區會有不同的文化、活動與特色。 【活動三】醫療院所的分級 1. 師生就課前所調查的社區衛生醫療組織或機構做適當分類。 2. 請學生分別扮演東東與芊芊，演練對話內容引導學生思考，針對蒐集的醫療機構資料，進一步說明醫院、診所與衛生所的區別。 【活動四】認識社區醫療資源 1. 教師說明診所因為有藥師進駐，所以在診所看病可以直接在診所領藥；而衛生所沒有藥師，必須拿藥單到附近藥局領藥。 2. 教師補充說明，目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以診所中會有專業藥師，但是衛生所中只有醫師，所以需要拿藥單到藥局領藥。 3. 教師說明社區中的醫療資源。	3	康軒版第五冊教材	1. 學生發表 2. 提問回答	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【家政教育】 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。	

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十七 12.16 12.22	六、快樂的社區	【1.社區新體驗】 【活動五】正確用藥 1.教師說明藥局的藥師可以提供藥物諮詢服務。 2.教師以行政院衛生署食品藥物管理局於2011年6月提出的五大核心能力宣導用語，來傳達用藥的正確觀念。 【活動六】用藥安全 1.教師引導學生思考用藥注意事項，再補充說明服藥的注意事項與藥物的保存方式。 2.提醒學生藥物不同，存放方式不同的觀念。 【活動七】健康小學堂 1.請學生回顧本節內容，進行問答遊戲。 【2.健康又環保】 【活動一】飲食特蒐員 1.教師將各式飲食圖片貼至黑板上，請學生思考家中的飲食型態。 2.請數名學生分享自己家庭的飲食，提出覺得還不錯或需要改進的地方。 【活動二】嘗鮮一下 1.引導學生寫出自己的飲食喜好，將學生分組，各組各自分享結果。 2.教師可詢問學生是否發現有相同的喜好或完全不同的喜好。讓學生彼此約定要嘗試新食物，並請同組的組員見證簽名。	3	康軒版第五冊教材	1.操作學習 2.學生發表	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然的責任感。 【家政教育】 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。	

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十八 12. 23 12. 29	六、快樂的社區	【2. 健康又環保】 【活動三】飲食大不同 1. 教師課前將學生分組，分別蒐集不同地區和族群的飲食習慣，並請各組報告所蒐集到的資料。 2. 說說看自己的飲食有沒有和大家一樣或不一樣之處。 【活動四】搶救地球 1. 教師以「溫水裡的青蛙」的故事說明全球暖化的問題。 2. 以蒐集到的剪報或網路資料，引導學生說出全球暖化的原因、氣候變遷的異常現象，並說明節能減碳的重要性。 【活動五】節能減碳大追擊 1. 教師可經由學生的回答與互動，了解學生對於飲食和節能減碳之間的概念為何，並以「漢堡」製作過程的例子，說明要多吃蔬菜、少吃肉的原因。 【活動六】我是健康環保王 1. 教師引導學生討論各種飲食習慣的節能減碳方法，讓學生了解節能減碳的具體方法有多吃蔬果、垃圾減量和綠色消費，需從生活中做起，環保的生活不僅可以讓身體更健康，也讓地球更美好。 【活動七】蔬果環保繽紛樂 1. 教師準備有關節能減碳的是非題，和學生互動。	3	康軒版第五冊教材	1. 提問回答 2. 教師觀察	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然的責任感。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。	

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十九 12.30 1.05	七、 民俗 運動 風	【1. 歡喜來舞獅】 【活動一】大家來舞獅 1. 教師提示與示範舞獅的動作。 2. 演練過程中，可配合節奏明顯的音樂增加舞獅氣氛。 3. 部分語詞和動作配合，可讓學生自由創作發表。 【活動二】獅子過山洞 1. 教師指導 1~2 名學生扶住呼拉圈，就像在地面上形成小山洞一般。 2. 舞獅者距離小山洞約 5 公尺，並做出多種過山洞的動作。 2. 身體蹲下後，穿越呼拉圈。 3. 穿過呼拉圈，小獅再表現出興奮快樂的跳躍動作，表示完成過山洞的任務。 【活動三】獅子愛滾翻 教師運用單元五學習過的墊上運動，布置安全軟墊，指導學生手拿獅頭在安全軟墊上做出「直身側滾翻」與「團身側滾翻」的動作。 【活動四】獅子玩跳箱 教師運用單元五學習過的跳箱運動，布置跳箱及安全軟墊，指導學生手拿獅頭做出各種在墊上滾翻的與跳箱相關的肢體動作。 【活動五】獅子表演秀 1. 教師可請一組學生示範，結合各種可以展現舞獅的肢體動作，再融合本節複習的滾翻	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
廿 1.06 1.12	七、 民俗運動風	【2. 毬子拍踢拐】 【活動一】毬子的由來 教師請學生發表自己對毬子的了解，進一步引導學生閱讀課本內容，說明毬子的由來。 【活動二】手中毬子 1. 教師指導學生運用毬子在手中把玩，讓毬子成為童玩的遊戲。 2. 教師示範並指導學生演練手中毬子的動作，配合口訣進行。口訣為：一手心、二手背、三酒盅、四佛手、五牙筷、六創意。 【活動三】踢拐好身手 1. 教學前，教師引導學生討論並發表踢毬的方法有哪些。由學生的回答，教師說明常見的踢毬方法並示範及說明。 2. 教師示範用左右腳足內側踢及足外側拐的方法，讓學生使用繫繩毬演練。 【活動四】小組踢毬樂 1. 全班分組，5~6 人一組圍成圈後坐下。 2. 組遊戲進行時，每人輪流到圓圈中心連續踢毬，直到毬子掉落為止，計算能夠連續踢毬幾下，並將小組內所有人連續踢毬的次數累積加總作為總成績。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【期末評量週】		

週/ 起訖 時間	單元 名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
廿一 1.13 1.19	七、 民俗運 動風	【2. 毬子拍踢拐】 【活動五】看誰踢得多 將小組總成績的計算方法修改為「誰是小組內連續踢毬次數最多的人」。 【活動六】踢毬過網 教師指導學生布置隔網（可以用橡皮筋繩及報紙做成網子），網高約 1 公尺，學生在距離隔網前約 1 公尺處，將毬子踢飛過去，讓學生反覆演練。 【活動七】踢毬小狀元 1. 5~6 人一組橫向排列，前方放呼拉圈作為踢進得分的範圍，進行踢準遊戲。 2. 教師指揮連續計算 10 次，看誰踢得準、得分高。 3. 學生改變隊形，每踢進一次得分，同組得分最高者即「踢準小狀元」。	3	康軒版第五冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【休業式】		

註：

1. 列出進度，提供計畫，並且必須符合教育處給的表件格式。
2. 此表格為課程審查加分項目。
3. 請依各校實際教學之週別填列，並自行增列。

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣 平和 國民中小學 107 學年度 第 2 學期 三 年級 健康與體育 領域課程計畫 設計者：謝國祥、張上彥

一、本領域**每週**學習節數(3)節，共(60)節。

二、本學期學習目標：

1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。
2. 學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。
3. 能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。
4. 能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。
5. 養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。
6. 辨識並選擇健康服務及產品。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
一 2/10 2/16	一、 跑踢足球樂	【1.足球小天地】 【活動一】滾球上身 1. 了解與足球的互動方式，並演練其他不同的滾球動作。 【活動二】螞蟻搬豆 1. 一隻螞蟻（即一位學生）分配一顆球，螞蟻用腳推著球走，可向前、後、左、右、曲線及繞圈等方式作為行進路線。 【活動三】用腳拋球 1. 坐在平坦地面上，身體半後躺、雙手支撐地面，進行用腳拋球練習。3~5 人一組進行分組比賽。 【活動四】大腿控球 1. 練習「大腿控球」的動作。 2. 由單人到雙人反覆練習，教師從旁輔助完成動作，並注意安全。 【活動五】足底觸球 1. 將球固定，運用站立式「足底觸球」的動作，練習「左右腳輪流踏球」。 2. 踏球前原地彈跳練習，配合動作口中唸出「左腳踏、右腳踏、左右左右踏」。 【活動六】滾球後足底停球 1. 教師指導學生運用「胸腹前滾球」要領，讓球從胸腹部沿著身體滾落地面。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		2/12 為開學日，2/12~2/14 配合春節年假調整放假，於1/22~1/24 補行上班上課

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
二 2/17 2/23	一、 跑踢 足球 樂	【1. 足球小天地】 【活動七】足內側踢球 1. 教師指導足內側踢球要領。 2. 教師指導足底停滾地球要領。 【活動八】停、傳高手 1. 運用「足底停滾地球」的技巧練習停球。兩人一組進行「停球再傳球」。 【活動九】遵守團體規範 1. 共同討論「遵守團體規範的重要性」，教師從旁輔導正確的觀念。 【活動十】螞蟻帶球走 1. 「用腳帶著球向前移動」約 5 公尺，並將球帶進目標區內。 2. 5~6 人一組，依照輪流練習。 【活動十一】螞蟻大搬家接力 1. 每組準備 5 顆球放在「置球區」內，第一位學生出發，「用腳帶著第一顆球向前移動」約 5 公尺，將球帶進目標區。 2. 將球推進目標區，起身跑回出發點，下一位出發的同學擊掌完成交棒動作。 3. 每組依序將 5 顆球帶進目標區內，最後跑回出發點，最快的一組獲勝。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
三 2/24 3/02	一、 跑踢 足球 樂	【1. 足球小天地】 【活動十二】踢球進門 1. 4~6 人一組，以旗杆圍成 3 公尺寬的球門，離球門 5 公尺處畫一條預備線。教師說明並示範以足的各部位踢球。 【活動十三】PK 大賽 1. 每組每次一人，以足內側踢的方式進行踢準比賽，踢進一球即得 1 分。 【活動十四】第二回合遊戲比賽 1. 依【活動十二】及【活動十三】，教師指導學生進行遊戲比賽。 【2. 足球向前衝】 【活動一】踢傳滾地球 1. 3 人一組運用「足內側踢球」、「足底停球」等動作，練習三角隊形傳滾地球，傳踢距離約 5~7 公尺。 【活動二】足壘球遊戲 1. 教師說明「足壘球遊戲」比賽規則，並進行分組及分配攻防等比賽事宜。 2. 透過比賽，熟練踢球與停球的感覺，培養遵守團體規範與遊戲規則的精神。 【活動三】足壘球大賽 1. 依【活動一】及【活動二】，教師指導足壘球遊戲比賽。每一局比賽完應進行檢討活動 3~5 分鐘，再進行遊戲比賽。 2. 重新分組或安排不同的進攻順序和守備位置，讓學生接受不同的挑戰。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
四 3/03 3/09	一、 跑踢足球樂	【2. 足球向前衝】 【活動四】圍圓來踢球 1. 每組圍成一個直徑約 5~7 公尺的圓，教師發給各組 2 顆足球，嘗試以足的各部位與組員踢球，讓球沿著地面滾動前進，左右腳均可。 【活動五】圓形抄球 1. 教師指導學生依據【活動四】的圓形大小及圍圈人數圍成圓，並發給各組 1 顆足球。 2. 學生輪流與圍圓的組員們互相傳球，而且傳球必須間隔一人以上。 【活動六】對陣足球遊戲 1. 教師將學生平均分成兩大隊，各隊再平均排成數排橫隊，分別站在球場兩邊的端線外。教師喊「第一組預備」，此時各隊第一組隊員跑至中線前 2 公尺處站立。老師再喊「比賽開始」，各隊的第一組盡力將球踢越對方端線，球一旦超越守門員穿越端線，即獲得 1 分，依此類推。 【活動七】對陣足球友誼賽 1. 依【活動六】，教師指導學生進行對陣足球友誼賽。每一場遊戲比賽約進行 8~10 分鐘，比賽完應進行檢討活動 5~8 分鐘，之後再進行第二場的遊戲比賽。 2. 可重新分組，讓學生適應不同的團隊組合，增進同儕合作與人際關係。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
五 3/10 3/16	二、安全小專家	【1. 居家安全】 【活動一】大家來找碴 1. 教師說明根據統計，家庭是兒童最常發生事故傷害的場所，並請學生觀察課本的圖，根據案例探討事故傷害的發生。 2. 教師說明發生燒燙傷時，應立即執行「沖脫泡蓋送」五步驟急救動作；發生創傷流血時，應先止血並抬高傷處。 【活動二】完全安全手冊 1. 教師詢問學生常發生事故傷害的地點與原因。例如：客廳可能最常發生跌倒，廚房最常發生燙傷等。 2. 教師針對學生所提出的地點，進行居家安全守則教學。 【2. 生活中的安全】 【活動一】保護自己我最行 1. 教師引導學生討論課本案例，並請說明三個案例的處理原則，請學生遇到危險情境時，先冷靜下來仔細思考，再做出正確的判斷，以委婉的方式拒絕對方。	3	康軒版第六冊教材	1. 學生發表 2. 實作演練	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
六 3/17 3/23	二、安全小專家	【2. 生活中的安全】 【活動二】交通安全守則 1. 教師引導學生閱讀課本，並說明遵守交通安全的重要性。再列舉交通事故的案例，說明未遵守交通安全守則可能造成的影響。 2. 教師說明行人交通安全守則，並分別介紹分隔島、陸橋、地下道及行人專用道，繼而統整說明斑馬線對行人安全的保障，以及淺色雨衣（或衣服）可以增加明顯性，保護行人安全。 3. 教師說明騎乘腳踏車時，應配戴安全裝備，穿著合適的服裝，才能確保騎乘腳踏車的安全。請學生分享自己搭車的經驗，檢視是否有哪些不安全的行為，並統整說明搭車的安全守則及該注意的事項。 【活動三】安全上路 1. 教師複習行人、腳踏車、搭車安全守則，並引導學生閱讀課本，並討論課本三則案例。 2. 教師引導學生認識生活周遭各種交通號誌的符號。 3. 教師說明騎乘機車、搭車或開車時可以使用的安全配備，例如：戴安全帽、繫安全帶、腳踏車加裝照明燈等。	3	康軒版第六冊教材	1. 學生發表 2. 提問回答	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
七 3/24 3/30	二、安全小專家	【3. 校園霸凌】 【活動一】遠離霸凌 1. 教師說明不管是哪種類型的霸凌，只要是霸凌的行為都是相當嚴重的，並非只有肢體霸凌才會對他人造成傷害；並請學生檢視自己是不是曾經有霸凌他人的行為。 【活動二】不是我的錯 1. 教師課前指定學生閱讀繪本《不是我的錯》，帶領學生一同討論。 【活動三】誰是小霸王(一) 1. 教師說明霸凌行為和嬉鬧行為是不同的，我們可以從人物表情、被霸凌者的感受、霸凌者的行為是否故意或重複發生等方面來判斷霸凌行為的發生。 【活動四】誰是小霸王(二) 1. 教師說明除了言語威脅、肢體上的碰撞外，嘲笑同學的性別取向也是一種霸凌行為。霸凌行為有多種形式，學會觀察與判斷，不但能保護自己，也能防止其他人受害。 【活動五】校園霸凌不要來 1. 教師請學生填寫「校園生活問卷」。 【活動六】解決霸凌有妙招 1. 教師請學生以動物玩偶或布偶演出在學校裡有人欺負同學的情境。可自由發揮對話，演出重點包括動物玩偶的性格特徵及情緒動作，並呈現處理的方法。	3	康軒版第六冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 角色扮演	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
八 3/31 4/06	三、 靈巧試身手	【1. 槓上小玩家】 【活動一】斜面引體向上 1. 教師說明並示範動作：雙手正握單槓，正確的握槓要領為四指併攏，虎口張開，掌心朝下，握住單槓。雙足併立向前伸直，使身體與單槓成斜面的關係。握槓的雙手放鬆伸直，再用力彎曲手臂將身體靠向單槓，重覆約 3~5 次。 【活動二】懸垂擺盪與槓下側移 1. 教師指導學生雙手正握單槓，雙腳屈膝離地成懸垂狀。 2. 請學生輕輕擺盪身體，或由教師在旁輕撥輔助，來回 3~5 次後再鬆手下槓。 【活動三】跳躍上槓與槓上側移 1. 教師指導學生由正握單槓站立的姿勢，跳上槓成正撐挺身姿勢。 【活動四】猴子倒吊 1. 身體側立於槓前，雙手前後握單槓，再用雙腳屈膝勾槓，使身體與單槓平行，成為倒吊的懸垂狀態。 【活動五】向前迴環下 1. 教師指導學生做出跳躍上槓的動作。 【活動六】綜合練習 1. 將學會的動作做連續性的演練，反覆演練 3~5 次，教師隨機指導。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
九 4/07 4/13	三、 靈巧試身手	【2. 木上玩平衡】 【活動一】牽手向前行 1. 教師說明並示範：(1)一人在平衡木上，一人在地上，面對面雙手互牽側行。(2)一人在平衡木上，一人在地上，兩人牽手前進。(3)雙人牽內手，同時側行於平衡木上。(4)3 人以上在平衡木上成一縱隊，雙手搭在前者肩上直行。 【活動二】徒手平衡木遊戲 1. 教師說明並示範動作：跨步上平衡木→指定動作→下平衡木。 （指定動作為：向前走步、足尖走步、側行、後退行走等） 2. 3 人一組練習靜止動作，在平衡木上做出單腳站立動作並保持平衡 3 秒。 【活動三】平衡木上操作器材 1. 場地布置同【活動一】。 2. 教師說明並示範，指導學生完成動作：(1)跨上平衡木後，接過呼拉圈，持圈行走三步至平衡木中間，停在木上將呼拉圈繞過身體。(2)站立在平衡木上，持球自拋自接。(3)兩人一組面對面，一人在平衡木上，一人在地上，側走三步後停住，站立互相拋接球。 【活動四】平衡木動作組合 1. 場地布置同【活動一】。 2. 教師說明並引導學生將動作組合。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十 4/14 4/20	三、 靈巧 試身 手	【3. 撐木跳、搭肩行】 【活動一】撐木左右轉體跳 1. 以低平衡木的設備進行，如仍有部分學生無法完成動作時，可增加一層跳箱作為起跳的輔助。 2. 教師說明撐木左右轉體跳時，應特別注意兩腳必須併攏屈膝起跳，加上兩手支撐平衡木的力量，才能完成。 【活動二】手腳並用木上前進 1. 教師指導學生並示範動作：兩腳站上平衡木、身體前彎，兩手撐在平衡木上；手腳配合向前移，並保持平衡。動作熟練後，可以改用雙手單腳行進。 2. 本活動以培養平衡感與協調性為主，不宜作為比賽競速的項目。 【活動三】踢擺踢踏搭肩行 1. 教師喊口令統一指揮動作：口令 1 全體右腳前踢；口令 2：全體右腳收回向右側擺；口令 3：全體右腳收回再向前踢；口令 4：右腳收回落於左腳前；口令 5～8：全體換腳反覆做一次。 【活動四】創意搭肩行 1. 熟練「踢擺踢踏搭肩行」之後，教師指導學生思考有無其他類似的方法通過平衡木，並請學生嘗試發表試做。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 【期中評量週】		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十一 4/21 4/27	三、 靈巧試身手	【4. 創意大考驗】 【活動一】平衡木上動腦筋 1. 指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。 2. 教師提問引導學生思考與討論，並用身體動作嘗試表現出合宜的答案：(1)如何改變身體的伸展或蜷曲，安全通過平衡木？(2)想出二種以上「平衡木上單人三點」的身體造型，例如：雙腳接觸平衡木為兩點，加上單手接觸平衡木即成三點。(3)如何做出其他「平衡木上單人三點」的身體造型？ 【活動二】嘗試新動作組合 1. 教師指導學生 2 人一組，嘗試做出「平衡木上兩人三點」的創意身體造型。 2. 鼓勵學生多嘗試其他新動作的組合方式，例如：「平衡木上兩人四點」、「平衡木上兩人五點」的身體造型。 【活動三】綜合練習 1. 教師指導學生將學過的各種平衡木上的動作，做一個組合性的演練。 【活動四】發表與觀摩 1. 教師指導學生依【活動三】的演練結果，分組發表（表演），相互觀摩欣賞。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十二 4/28 5/04	四、 飲食與健康	【1. 飲食學問大】 【活動一】飲食行為分析 1. 教師說明進食最原始的動機是為了維持生命。每天要按三餐進食，不要餓肚子，也不要吃得太飽。因為飢餓會讓身體沒有力氣活動，抵抗力減弱；吃得過飽會造成消化不良，長期下來還會造成肥胖。共同討論影響飲食行為的因素。 【活動二】怎樣做比較好 1. 教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響。 【活動三】進食行為自我檢討 1. 請學生檢討並發表自己的進食行為。 【活動四】飲食選擇大搜查 1. 教師說明生活中有許多因素會影響飲食習慣：(1)個人因素(2)文化因素(3)自然環境因素(4)社會環境因素(5)家庭因素。飲食與生活息息相關，各種外在因素均會交互影響食物的選擇，進而表現在飲食習慣中。 【活動五】檢視家庭飲食習慣 1. 教師請學生就課前的觀察，發表自己家庭飲食習慣的優點。 【活動六】飲食習慣追蹤 1. 教師舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響。 2. 師生共同探討改善不良飲食的方法。	3	康軒版第六冊教材	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 學生發表	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十三 5/05 5/11	四、 飲食與健康	【2. 怎麼吃才健康】 【活動一】你吃的食物健康嗎？ 1. 教師詢問學生平常喝含糖飲料的次數，並說明含糖飲料沒什麼營養，而且裡面含有大量的糖，喝多了容易胖，還是喝白開水比較健康。 【活動二】健康餐點的原則 1. 師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則？例如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物。 【活動三】食物紅綠燈 1. 將學生分組，利用超市或賣場的食品 DM 圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？將綠燈食物貼在海報紙上，並推派代表報告選擇這些食物的原因。 【活動四】飲食搜查線 1. 教師請學生反省自己是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣，以免影響健康。 【活動五】飲食習慣改造計畫 1. 教師配合課本說明如何運用問題解決的方法來改變飲食習慣。 【活動六】我能做得到 1. 教師請學生在小組內分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名見證，表示一定會做到。	3	康軒版第六冊教材	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生自評	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 3-2-3 養成良好的生活習慣。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十四 5/12 5/18	五、 舞動韻律風	【1.可愛的鴨子】 【活動一】鴨子找朋友 1. 教師引導學生討論鴨子的身體構造以及運動型態，並歸納出重點：(1)鴨子的外型 (2)鴨子走路的姿態(3)鴨子的胸、腹部。 2. 教師和學生一同運用肢體來探索鴨子的姿態與肢體動作：(1)鴨子走路：雙腿微彎內八，四指併攏手背朝上，放在身體兩側。(2)鴨子划水：雙手放在身體兩側，手肘彎曲，向後畫圈。(3)鴨子振翅：雙手展開，上下拍翅。(4)鴨子吃東西：雙手右上左下放在嘴前，手心相對做上下開合的動作。(5)鴨子下蛋：雙手手肘彎曲，身體由上而下扭臀。 【活動二】美國鴨子舞 1. 教師示範說明美國鴨子舞的基本動作：(1)雙手四指併攏模仿鴨嘴張合四次。(2)雙手屈肘在體側上下夾膀，模仿振翅四次。(3)雙手自然屈肘在體側，模仿鴨尾搖臀四次。(4)雙手在胸前拍手四次。(5)1~4 動作反覆做四次。(6)兩人勾右臂互繞圈做跑跳步，再換邊重複。(7)上述動作反覆做兩次。 2. 教師兩人一組，配合音樂跳美國鴨子舞。前奏 12 拍手插腰預備，教師帶領學生圍成雙重圓，將學生分成內圈與外圈，配合音樂跳，但在拍手 2 拍之後，可以做兩種變化。	3	康軒版第六冊教材	1. 教師觀察 2. 操作學習	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十五 5/19 5/25	五、 舞動韻律風	【2. 身體動一動】 【活動一】歡樂學舞步 1. 教師帶領學生配合律動性強的音樂做簡單的走、跑、跳等組合足步動作，以達到暖身的目的。 2. 教師說明並示範下列各種舞步，並讓學生分組練習與試做：原地踏步、踏併步、麻花步。 【活動二】手臂變化多 1. 教師示範說明下列各種手臂動作，讓學生分組練習：屈伸肘（上、側、下）、拍手、繞腕、手臂上下揮動。 2. 3~4 人一組，教師指導學生將屈肘舉臂動作改編，例如：變換舉臂方向或屈肘位置。 【活動三】手舞足蹈 1. 音樂開始，教師可指定學生帶領全班做手臂加上足部的組合動作。慢慢融入有氧運動的觀念，引導學生隨著音樂將動作步伐由慢到快再到慢，做一完整的律動練習，培養有氧運動觀念和基礎。 【活動四】請你跟我這樣做 1. 帶領學生利用上一節所練習的手腳動作，配合音樂做暖身有氧活動。 2. 適時指定熟練學生帶動全班做動作。 【活動五】身體動一動 1. 指導學生模仿各種休閒運動的手部動作與上一節課所學到的舞步組合起來。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 學生發表	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十六 5/26 6/01	六、 健康小達人	【1. 健康生活有一套】 【活動一】什麼是健康 1. 師生共同討論健康的行為可以表現在日常生活中的哪些方面。 【活動二】多管齊下拼健康 1. 分組討論：一週中做到哪些和健康有關的生活習慣？哪些習慣需要改進？ 【活動三】有益健康的決定 1. 教師說明在日常生活中，常常要面臨許多必須做決定的情境，學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。 【活動四】流感風暴 1. 教師說明流行性感冒的傳染途徑：飛沫傳染、接觸傳染。 【活動五】防疫寶典 1. 請學生分組討論平時如何做好防疫措施，將討論結果以短劇演出來。 【活動六】正確戴口罩 1. 教師說明罹患流感，除就醫外，盡量避免外出。並示範正確戴口罩的方法。 【活動七】疾病大家談 1. 生病對個人生活有哪些影響？生病時的處理方法有哪些？ 【活動八】照顧方式問與答 1. 教師統整說明生病時自我照顧的注意事項。 【活動九】遠離疾病有妙方 1. 教師引導學生思考，平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病？	3	康軒版第六冊教材	1. 學生自評 2. 教師觀察 3. 提問回答 4. 操作學習	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十七 6/02 6/08	六、 健康小達人	【2. 消費停看聽】 【活動一】消費經驗大家談 1. 教師強調購物應該有計畫，每個人都應該學會明智的選購物品。 【活動二】選購前中後 1. 教師介紹保健用品的內容，保健用品大致可分為兩大類，一類是清潔用品，保健用品與我們的健康有密切關係，選購前參考相關資訊，做好選擇。 【活動三】當個聰明的消費者 1. 請學生模擬選購情境，以小組討論的方式練習選購的過程，包括：打算買什麼？有哪些選擇？要考慮哪些因素？決定買什麼？為什麼？選擇後的結果是什麼？並發表選購過程所考慮的事項及最後的決定。 【活動四】千萬「藥」小心 1. 師生對藥品廣告進行分析，並提醒學生許多藥品廣告都誇大不實，只要有任何一項分析內容不確定，就不應購買。 【活動五】藥品廣告大展 1. 各組推派一位代表，上臺展示該組的藥品廣告，並報告討論的結果。 2. 教師綜合各組的報告，補充說明如何分辨不實的藥品廣告。	3	康軒版第六冊教材	1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 學生自評	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十八 6/09 6/15	七、 跑跳好體能	【1. 遠離運動傷害】 【活動一】要運動也要安全 1. 教師引導學生討論「運動應在怎樣的環境下進行？」。 【活動二】預防運動傷害 1. 教師引導學生共同討論「預防運動傷害的方法」。 【活動三】運動傷害的處理 1. 教師講解說明「腳踝扭傷簡易的處理方式」，並請學生提問與「腳踝扭傷簡易的處理方式」相關的問題，師生充分討論、意見交流。 【2. 繞物接力跑】 【活動一】繞圓接力遊戲 1. 接力前，教師指導學生分成三組成「人」字型，站在內圈預備。第一組第一人手持接力棒跑向第二組，完成傳接後再由第二組傳接到第三組；第三組繼續傳接給第一組的第二個人，如此反覆輪流練習。 【活動二】安全傳接動線 1. 教師依據規畫好的場地先講解遊戲規則，再強調「安全傳接動線」的重點。 2. 教師說明遊戲或比賽前，同組人約 4~6 人都須站在「預備區」內。各組第一人向前快跑至接近標的物時，重心降低、減緩速度「繞標的物」，再向原出發方向跑回。藉由「繞物接力」遊戲來熟練安全的傳接動線。	3	康軒版第六冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
十九 6/16 6/22	七、 跑 跳 好 體 能	【2. 繞物接力跑】 【活動三】繞物接力比賽 1. 依據【活動二】布置場地，全班分成 2~4 組，進行「繞物接力」遊戲比賽。 【活動四】連續繞物接力 1. 全班分成 2~4 組，做繞物接力的進階遊戲，為「連續繞物接力」遊戲比賽。 【活動五】穿梭繞物接力 1. 全班大致分成 2~4 組，每組再分成兩個小組分別站在跑道兩端，進行比賽時，左端學生持接力棒按照【活動二】「安全傳接動線」的原則，中途繞過「標的物」一圈，再跑向右端完成傳接，接著繼續由右端用相同方式傳接到左端。 【活動六】直道慢跑接力 1. 遊戲時，依序由「起跑線」到「第三接力區」進行慢跑接力訓練。 【3. 跳躍來闖關】 【活動一】看我跳、跳、跳 1. 由教師依據跳躍者的能力設定在蹲立者的肩部、頭部、舉手的高度等。同組其他夥伴則在橡皮筋繩中自由的跳躍過繩。 【活動二】勇闖蜘蛛網 1. 全班分為 6~8 人一組，6 人蹲立面向圓心，圍成直徑 4 公尺的圓，相對共拉一條橡皮筋繩（6 人共有 3 繩），其他人則在橡皮筋繩中進行跳躍過繩的動作。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【期末評量週】	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備 註
廿 6/23 6/29	七、 跑跳好體能	【3.跳躍來闖關】 【活動三】左右側跳 1. 利用兩個固定座，將橡皮筋繩繫在高約 30 公分之處。教師指導學生側立於橡皮筋繩的左邊，接著運用雙腳的瞬間起跳側越過繩，並側立橡皮筋繩右邊。 【活動四】向前跳躍過繩 1. 運用「雙腳跳或單腳跳」的方式過繩。過繩成功時，可再向更高的紀錄挑戰。 【活動五】跳躍轉身過繩 1. 活動方式同【活動四】，唯「跳躍過繩」之後，隨即在空中轉身（面向原起跳方向）後落地。 【活動六】連續雙腳跳躍過繩 1. 運用「雙腳跳」的過繩動作，雙腳併立雙膝微彎，利用雙臂前後上下擺振，並趁雙臂上擺時，雙腳彈跳過繩。 【活動七】連續單腳起跳躍過繩 1. 教師指導學生 6~8 人一組，方法同【活動六】，唯「雙腳跳」改「單腳跳」。 【活動八】我能跳多高 1. 教師引導學生從最低的高度跳起，運用自己學過且熟悉的跳高技巧，跳越橡皮筋繩。 【活動九】技優示範及觀摩 1. 教師指定技優同學做出示範動作。	3	康軒版第六冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【休業式】	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	