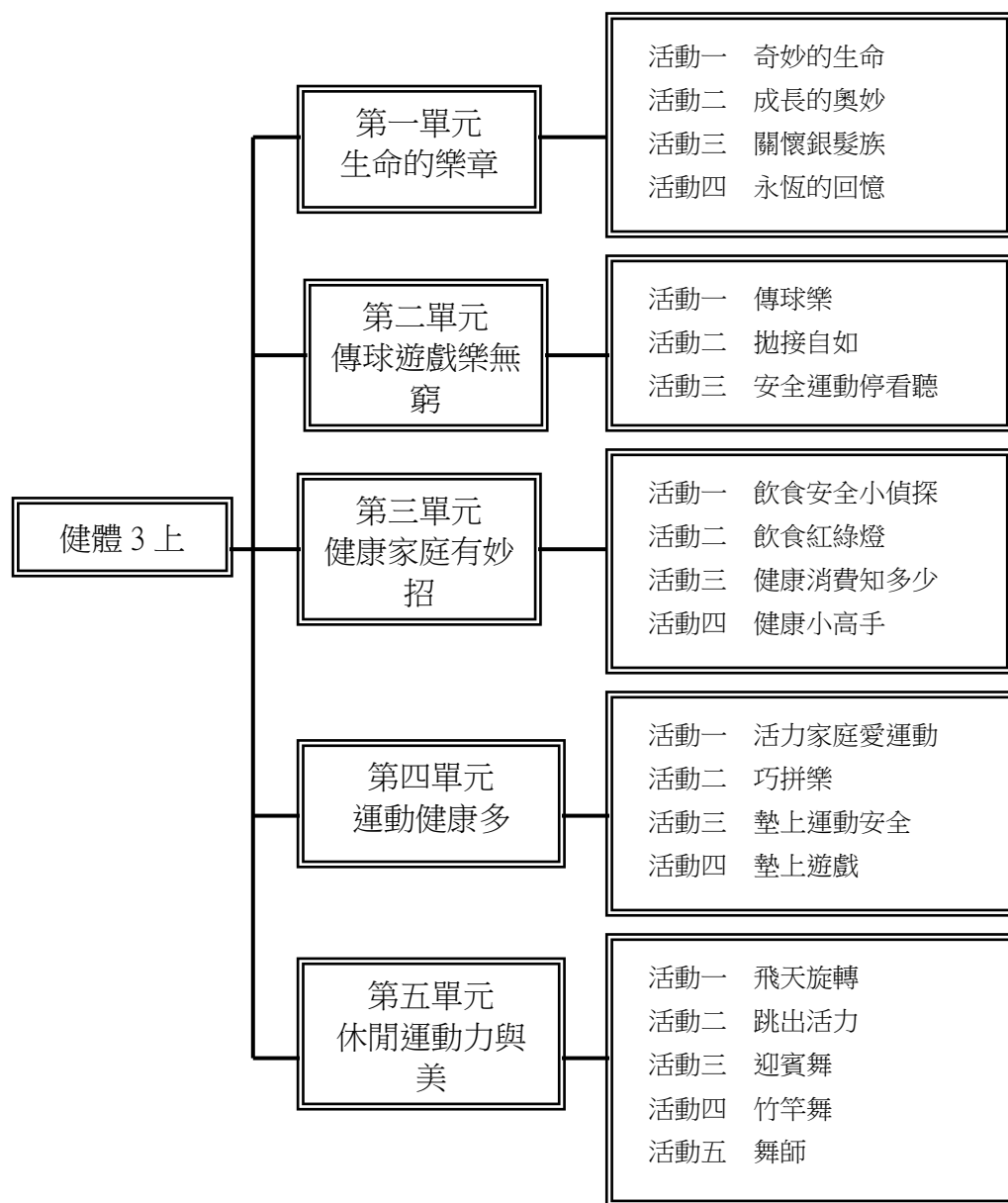


南投縣隆華國民小學 105 學年度 第一學期三年級健康與體育領域課程計畫 設計者：三年級團隊
(健康與體育 3 上) 課程架構圖



參考書目

- 1.我家寶貝要出生（2006）：伊藤惠美子，林禮寧譯。臺北市：奧林文化。
- 2.我從哪裡來（1999）：Peter Mayle，鍾雲譯。臺北市：遠流文化。
- 3.與孩子談死亡：一本由孩子寫給孩子的生死書（1997）：Eric E. Rofes，洪瑜堅譯。臺北市：遠流文化。
- 4.兒童體育：國小健康與體育教學（二年級—三年級）（2005）：王富雄等譯。臺北市：文景書局。
- 5.食品安全與衛生（2000）：梁文煥。臺南市：復文出版。
- 6.就是藥健康—你不可不知的用藥常識（2010）：中華民國藥師公會聯合會。臺北市：洪葉文化。
- 7.學校體育教材教法與評量一體操（2007）：黃月嬋等修定。臺北市：國立教育資料館。

年級：三年級	科目：健體
學習目標	(一) 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。 (二) 協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。 (三) 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。 (四) 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 (五) 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。 (六) 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。 (七) 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。 (八) 教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。 (九) 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。 (十) 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。 (十一) 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。
學習領域課程的理念分析及目的	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。 (一) 引導兒童正確價值觀。 (二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 (三) 養成生活上所必須的習慣和技能。 (四) 發展各種互動能力。
教學材料	翰林版國小三上健康與體育
教學活動選編原則及來源	(一) 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 (二) 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	8/29~9/3	單元一 生命的樂章	活動1 奇妙的生命	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.認識新生命的誕生過程。 2.了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感謝。	1.體會新生命誕生的不易。 2.了解身體特徵是遺傳的結果，並學習接受自己的外觀。 3.以具體行動減輕父母的辛勞。	活動一：生命過程的問與答 1.教師展示產前檢查的嬰兒超音波影像或照片，並說明媽媽的子宮就像個溫暖的小房間，可以讓寶寶在裡面漸漸長大。 2.教師說明：媽媽在懷孕初期常有噁心、嘔吐的感覺。隨著胎兒漸漸變大，容易腰痠背痛，動作也變得笨拙。 3.教師鼓勵兒童發表，對於生命或生殖過程的疑問，並進行討論。 4.教師勉勵兒童，對孕育生命的媽媽需懷有更多的敬意，並且好珍惜自己的生命。 活動二：討論身體特徵與遺傳的關係 1.教師說明：孩子的身體特徵，一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。 2.請兒童自由發表，和爸媽相似的遺傳特徵。 3.教師統整：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。 活動三：迎接家庭新成員 1.教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2.請兒童發表，面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞。 3.教師鼓勵兒童分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。 活動四：訪問家人 1.教師請兒童發表訪問紀錄的內容。 2.教師引導兒童體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。 3.教師引導兒童發表：家人是否有為自己的出生或成長過程留下紀錄？自己能夠感受到家人對於自己出生的喜悅嗎？ 4.請兒童展示家人為自己所做的成長紀錄。	3	課本、教用版 電子教科書	自我評量發表	【人權教育】 2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	9/4~9/10		活動2 成長的奧妙、活動3 關懷銀髮族	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	活動2 成長的奧妙 1.知道身體發展會漸漸趨於成熟。 2.知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 3.了解生長速度有個別差異。 活動3 關懷銀髮族 1.願意關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。	活動 2 成長的奧妙 1.分享並認識身體發展的順序。 2.觀察並了解每個人的生長速度不同，有的快有的慢。 活動 3 關懷銀髮族 1.觀察並了解老年期的變化。 2.討論關懷和照顧老年人的方法。 3.討論如何以健康的態度面對老化現象。	活動2 成長的奧妙 活動一：了解每個人都有自己的長處 1.請兒童發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2.教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 3.教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 活動二：觀察並討論成長的差異 1.教師提問：目前的身高體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？ 2.請兒童觀察，自己的生長狀況和同學的差異，並思考在成長過程中要注意哪些方法，讓自己長得更好。 3.教師統整：每個人的生長速度雖然有快有慢，但是在父母親的呵護下都會順利長大。 活動3 關懷銀髮族 活動一：觀察並了解老年期的變化 1.教師以課本圖例引導兒童發表對於老化的感覺。 2.教師提問並引導兒童發表：家中是否有老年人？他們在外觀和生理上有哪些特徵？ 3.教師說明老化是人生的必經過程，每個人都會變老。並講解老年期在生理與心理的變化。 活動二：分享與老年人相處的經驗 1.請兒童分享與老年人相處的經驗，並列舉出關懷和協助他們的方法。 2.教師統整並補充說明。 3.教師鼓勵兒童主動關懷年長者。 活動三：關懷老年人 1.教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？ 2.教師統整並補充說明。 活動四：照顧家中的老年人 1.教師提問：你知道該如何照顧家中的老年人，才能讓他們擁有健康的身體和高品質的生活嗎？ 2.教師說明照顧老年人的方法。 3.教師提醒：陪伴家中老年人，協助他們擁有健康的身體，和高品質的生活，能讓他們過得更快樂。	3	活動2 成長的奧妙 全班學生的身高、體重資料、教用版電子教科書 活動3 關懷銀髮族 家中老年人的照片、教用版電子教科書	自我評量發表	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【生涯發展教育】 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/11~9/17	單元一 生命的樂章	活動4 永恆的回憶	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.了解死亡的概念及死亡帶給人的感覺。 2.以健康的態度來面對已故的親人或朋友。	1.討論死亡的概念。 2.分享對已故親人或朋友的思念。 3.討論情緒抒發的方式。	活動一：討論死亡的概念 1.教師以課本「奶奶的珠寶盒」圖例，引導兒童認識死亡的概念。 2.教師提問：阿信和奶奶想念過世的爺爺時，可以用什麼方法來表達呢？ 活動二：分享對已故親人的思念 1.請兒童課前攜帶已故親人的紀念品。 2.教師說明：生老病死是人生歷程的一部分，但是突然面對親人或朋友的死亡，常會讓人覺得震驚、悲傷或沮喪。 3.請兒童分享對已故親人的記憶及思念。 4.教師說明：面對親人的死亡，常會讓人覺得悲傷、難過或沮喪。此時，可以學習以適當的方法抒發情緒。 活動三：討論情緒抒發的方法 1.教師提問：當我們思念已故的親人，覺得悲傷、難過時，可以怎麼做？ 2.教師引導兒童嘗試以不同的方式抒發情緒。 3.教師提醒：悲傷的情緒如果太強烈或是持續太久，就需要尋求師長或心理醫師的協助。 4.教師統整：已故的親人或朋友不能繼續陪在我們身邊，可是和他們曾經擁有的記憶，卻會永遠留在我們心中，讓我們時時刻刻都能懷念。	3	死亡教育相關資料或繪本、教用版電子教科書	發表實踐	【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	9/18~9/24	單元二 傳球遊戲樂無窮	活動 1 傳球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.學會雙手胸前和頭頂傳球。 2.學會將球傳遠的控球技能。 3.學會接球的動作技能。	1.體驗將球傳遠的方法。 2.練習雙手胸前和頭頂傳球。 3.練習接球動作。 4.進行傳、接球遊戲。	活動一：傳遠體驗 1.教師提問並引導兒童思考：哪些球類運動需要傳球才能進行？ 2.教師統整兒童的意見，並說明籃球、躲避球等球類運動，需要傳球才能進行。 3.教師引導兒童體驗不同姿勢的傳球，哪一種能將球傳得較遠。 4.教師引導兒童發現：不同的傳球姿勢所使用的力量不同。 5.教師統整：傳球不能只靠手臂的力量，還要加上腿部和身體動作的配合，才能傳得遠，因此前後站立傳得最遠。 活動二：練習雙手胸前傳球 1.教師講解並示範雙手胸前傳球要領。 2.請兒童兩人一組，分組進行練習。 活動三：練習雙手頭頂傳球 1.教師講解並示範雙手頭頂傳球要領。 2.請兒童兩人一組，分組進行練習。 活動四：進行擲遠遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行擲遠遊戲。 活動五：接球動作練習 1.教師講解並示範接高球動作要領。 2.請兒童分組練習。 3.教師講解並示範接低球動作要領。 4.請兒童分組練習。 活動六：進行傳球接龍遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行傳接龍遊戲。 活動七：進行擊牆遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行遊戲。	3	躲避球、教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	9/25~10/01	單元二 傳球遊戲樂無窮	活動2 拋接自如	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	學會小球的各種拋接動作。	1.熟悉小球的各種拋接動作。 2.進行拋接傳球遊戲。	活動一：練習拋接球動作 1.教師講解並示範各動作要領。 （1）原地拋接：原地站姿向上拋再接球。 （2）坐姿拋接：坐姿向上拋球再接球。 （3）標誌筒接球：向上拋球，再以標誌筒接球。 （4）左拋右接：一手向上拋球，另一手接球。 （5）轉圈拋接：向上拋球後，繞半圈或一圈後接住球。 （6）移動拋接：向前拋球後，移動至球的落點接球。 2.請兒童練習各種拋接球動作。 活動二：進行千里傳球遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行遊戲。	3	1.樂樂棒球 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	10/2~10/8	單元二 傳球遊戲樂無窮	活動3 安全運動停看聽	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。 2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。 3.了解如何處理危險的運動場地或設施。	1.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	活動一：分辨學校運動場地的差異 1.教師引導兒童發表，學校裡有哪些場地適合運動，哪些場地不適合從事運動。 2.教師帶領兒童參觀校園內各種運動場地。 3.請兒童比較並發表校園各種運動場地的差異性。 4.教師統整兒童的意見，並補充說明。 活動二：檢核運動場地的安全性 1.教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2.教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有哪些。 3.教師引導兒童分組，並進行學校運動場地的安全檢查。 活動三：處理危險場地 1.教師引導兒童發表，學校各運動場地的檢核結果。 2.配合課本第30頁，教師引導兒童思考，是否曾經歷或看過類似阿琳的例子。 3.教師請兒童分組討論： （1）如果你是阿琳，遇到損壞的設施、場地，你會怎麼做呢？ （2）遇到同學或自己受傷時，你會怎麼做呢？ 4.各組上臺演練，小組討論的結果。 5.教師統整意見並補充說明，發現危險場地時可請師長協助，告知學校管理人士改善，除此之外，修繕前也應避免前往。	3	課本、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	10/9~10/15		單元三 健康家庭有妙招	活動1 飲食安全小偵探	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1.能以感官分辨食物、食品的安全性。 2.能選購包裝完整的安全食品。	1.思考食物、食品安全的重要性。 2.討論以感官辨別食物、食品的方法。 3.討論選購食物、食品的注意事項。 活動一：思考食物安全的重要性 1.請兒童分享吃壞肚子的經驗。 2.教師引導兒童思考：我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？ 3.請兒童觀察課前所準備的食物，自由發表如何辨別食物是否安全，以避免吃壞肚子。 4.師生共同討論食物安全的重要性。 活動二：討論以感官分辨食物的方法 1.教師手拿盒裝牛奶，請兒童發表該如何知道盒子內的牛奶是否新鮮安全。 2.配合不同的食物圖照，教師引導兒童發表辨別安全性的技巧。 3.教師說明：吃東西前要善用感官觀察外觀、檢查標示、聞一聞氣味，才不會吃到不安全的食物。 活動三：展示並討論食品包裝 1.教師展示食品包裝，並詢問在包裝食品的外盒、外袋上可以看到哪些內容。 2.教師說明：選購包裝食品應注意哪些事項。 3.教師鼓勵兒童購買食品之前，一定要先看清楚標示，並且仔細檢查商品有沒有過期。 活動四：我是選購高手 1.教師提問並引導兒童發表：選購食物、食品時要注意哪些原則。 2.配合課本圖例，請兒童說出自己的選擇及理由。 3.教師統整：日常生活中需要採購各式各樣的食物、食品，我們可以善加運用感官來分辨是否新鮮、安全。	3	食 品 包裝、教用版 電 子 教 科 書	發表 實作評量	【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	10/16~10/22	單元三 健康家庭有妙招	活動2 飲食紅綠燈	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1.能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。 2.能檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。	1.介紹紅黃綠燈食品。 2.學習以健康飲食的原則來選擇營養點心。	活動一：介紹紅綠燈飲食概念 1.教師提問並引導兒童發表：有吃零食、點心的習慣嗎？平時常吃哪些點心？要如何選擇，才能吃的營養又健康呢？ 2.教師說明：「飲食紅綠燈」的概念，讓兒童了解哪些是屬於好的點心，哪些是不好的點心。 3.教師統整：平日攝取點心，要記得「紅燈不吃、黃燈淺嘗、綠燈可吃」的原則。 活動二：點心圖照分析 1.教師發給各組點心圖照，並引導兒童討論，正餐之間想吃零食、點心時，該選擇什麼呢？ 2.請各組將點心圖照，依據飲食紅綠燈原則，分別貼上紅、黃、綠色貼紙，並分類張貼在黑板上。 3.教師統整：正在成長階段的兒童，應該聰明選擇營養健康的點心，才能有助自己的成長發育。 活動三：討論改進飲食壞習慣的方法 1.教師宜提醒兒童，平時應注意自己攝取的零食、點心是否過多紅燈食品，食用過多會對健康造成不良的影響。 2.教師引導兒童討論，要改善常吃紅燈食品的壞習慣，可以有哪些做法。 3.教師鼓勵兒童在吃東西前，要先想一想它對身體的影響，隨時檢視自己的飲食習慣，並設法改進不良的飲食習慣。 活動四：檢討自己的飲食習慣 1.全班分成數組，請兒童在小組內反省自己的飲食習慣，並針對一個不良的飲食習慣，提出改善方法。 2.請各組報告討論結果。 3.教師綜合歸納，並鼓勵兒童繼續維持良好的飲食習慣，設法改善不良的習慣。	3	課本、教用版電子教科書	自我評量發表	【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	10/23~10/29	單元三 健康家庭有妙招	活動3 健康消費知多少	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。	1.分享保健用品使用經驗。 2.知道如何選購保健用品。 3.能夠指出常見保健用品的產品標示內容。	1.發表使用保健用品的經驗。 2.討論保健用品選購原則。 3.運用健康資訊選擇適當的保健用品。	活動一：分享保健用品的使用經驗 1.教師說明：日常生活中，每個家庭都會用到保健用品，例如：牙刷、牙膏、漱口水等口腔清潔用品；優碘、OK 繃等家庭藥品；乳液、防曬乳、嬰兒油等化妝保養用品等身體保養用品。 2.請兒童發表，自己或家人使用這些保健用品的經驗及感覺，並討論這些保健用品與我們健康的關係。 3.教師統整：保健用品和我們的健康息息相關，因此要特別注意正確的選購方式。 活動二：影響選購保健用品的因素 1.教師說明：許多人會受到廣告或特價促銷等因素的吸引，而購買不適當的保健用品。 2.請兒童發表，自己和家人在選購保健用品時，會受到哪些因素的影響。 3.教師統整：選購保健用品前要考慮需要，不要貪小便宜或聽信誇大不實的廣告，同時要拒絕購買來路不明的產品。 活動三：討論保健用品的選購原則 1.師生共同討論保健用品的選購原則，再由全班票選出最重要的前三項。 2.教師展示各種保健用品，並強調選購時應注意產品標示，包括：品名、成分、價格、製造日期、有效期限、保存方法、製造廠商等。 3.教師引導兒童思考，選購保健用品前應思考哪些事項。 活動四：討論如何獲得健康資訊 1.教師提問並引導兒童思考：市面上保健用品的品牌這麼多，我們要如何知道買哪一種比較好。 2.教師介紹獲得保健用品相關資訊的管道。 3.請兒童分組執行，某類保健用品的產品比較調查，並將調查結果做成海報。 4.請兒童上臺分享調查結果。	3	清潔用品空罐、各式保健用品、教用版電子教科書	發表實作評量	【家政教育】 3-1-3 察覺個人的消費行為。	八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	10/30~11/5	單元三 健康家庭有妙招	活動4 健康小高手	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.能運用資訊選擇及利用醫療服務。 2.認識不同的藥物及使用方法。 3.能說出正確的用藥觀念。	1.討論如何有效利用醫療機構。 2.了解正確使用藥物的方法，建立正確的用藥觀念。	活動一：分享就醫經驗 1.請兒童發表自己的就醫經驗。 2.教師統整兒童的意見，並補充說明家庭醫師的功能及重要性。 3.教師說明正確的就醫流程。 活動二：查詢就醫資訊 1.教師提問：生病時除了可以向家庭醫師詢問就醫資訊外，還可以利用哪些管道獲得相關資訊？ 2.教師歸納兒童的意見，並補充說明。 活動三：分享用藥的經驗 1.請兒童發表自己的用藥經驗。 2.教師說明： （1）用藥前要先分辨是內服藥還是外用藥，不同的藥物有不同的使用方法。不管是內服藥或外用藥，都要遵照醫師或藥師的指示使用，千萬不要亂用別人的藥物呵。 （2）藥物若裝在有蓋子的容器內，使用後需蓋緊。藥品應貯存在陰涼乾燥的地方，才不易變質。 （3）藥物雖然可以治病，但是亂用藥物不但對病情沒有幫助，還可能危害身體健康。 活動四：模擬看病及領藥過程 1.請兒童兩個人一組，模擬看病及領藥的過程。 2.師生共同討論： （1）看病時要告訴醫生什麼事？ （2）領藥時先確認藥袋上的姓名是否正確。 （3）還要問藥師什麼事呢？ 3.教師歸納兒童的意見，並提出正確使用藥物的觀念。 活動五：討論正確用藥的觀念 1.教師提問並引導兒童思考，表中常見的用藥行為正確嗎？應該怎麼修正呢？ 2.教師統整並歸納正確用藥觀念。	3	課本、教用版電子教科書	發表實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	11/6~11/12		單元四 活動1 活力家庭愛運動	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1.認識運動 210 的概念。 2.了解家人運動參與情形，並願意鼓勵家人一起從事運動。	1.探討家人的運動參與情形。 2.進行簡易伸展運動。 3.介紹運動 210 的概念。 4.分享家人運動參與情形。 5.討論提升家人運動參與的方法。	活動一：探討家人的運動參與情形 1.教師引導兒童思考家人參與運動的項目和地點。 2.教師提問：你和家人都從事什麼運動？有哪些地方能運動？運動有哪些好處？ 3.教師統整兒童的意見，並補充說明。 活動二：進行簡易伸展運動 1.教師說明：即使在家中，也能從事簡單的伸展活動，享受運動的樂趣。 2.教師介紹幾種簡單的伸展活動，以及伸展的肌肉部位。 3.請兒童進行簡易的伸展活動。 4.教師說明：伸展活動較不受場地限制，很適合在室內或短暫空檔時進行。 活動三：介紹運動 210 概念 1.教師說明：運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。 2.教師鼓勵兒童將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。 活動四：討論提升家人運動參與的方法 1.教師引導兒童分組討論，和家人的運動參與情形，以及哪些運動適合全家參與。 2.教師引導兒童上臺發表，對於運動時間不足的家人，擬定了哪些改善策略。 3.教師統整兒童的意見，並鼓勵兒童邀請家人一起參與運動，培養規律的運動習慣。	3	課本、教用版 電子教科書	自我評量發表 實作評量	【家政教育】 3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。 【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/13~11/19	單元四運動健康多	活動2巧拼樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能利用組合墊，進行促進體適能運動。	1.進行組合墊單人體適能活動。 2.進行組合墊綜合體適能活動。	活動一：介紹組合墊活動 1.教師說明：家中常見的物品－組合墊，可以從事有趣的運動，引發兒童學習動機。 2.教師引導兒童進行熱身運動。 活動二：進行組合墊活動 1.教師講解並示範，一塊組合墊可以進行的活動。 2.教師引導兒童練習、體驗，並發表動態和靜態活動的差異。 3.教師講解並示範，兩塊組合墊可以進行的活動。 4.教師引導兒童練習、體驗。 5.教師引導兒童發現，組合墊的活動變化和創意，並鼓勵兒童在組合墊上，進行先前學過的動作。 活動三：進行組合墊綜合活動 1.教師講解並示範，四塊組合墊可以進行的活動。 2.教師引導兒童練習、體驗，並發表不同組合墊的組合變化。 3.教師講解大展身手活動規則。 4.請兒童分組進行展演。	3	組合墊、教用版電子教科書	表演評量 實作評量	【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/20~11/26		活動3 墊上運動安全、活動4 墊上遊戲 單元四運動健康多	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	活動3 墊上運動安全 1.了解進行墊上運動的安全注意事項。 2.能將墊子擺放於正確的位置。 3.了解進行滾翻時，避免運動傷害的動作技巧，並能處理突發的身體狀況。 活動4 墊上遊戲 學會墊上前滾翻與模仿動作。	活動 3 墊上運動安全 1.介紹墊上運動安全注意事項。 2.練習滾翻動作的正確技巧。 活動 4 墊上遊戲 1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	活動 3 墊上運動安全 活動一：介紹墊上運動安全注意事項。 1.教師講解墊上活動之安全注意事項。 2.請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。 3.教師統整：除了上述安全注意事項之外，進行墊上運動時也不可將文具、玩具等物品放在身上，以免被刺傷。 活動二：練習滾翻動作的正確技巧 1.教師示範滾翻的正確動作要領，並說明頭暈時的處理方法。 2.請兒童練習滾翻動作，教師隨行在側注意安全。 3.教師統整：進行滾翻動作時，要注意每個動作的要訣和活動的安全，才能減少運動傷害的發生。 活動 4 墊上遊戲 活動一：從事墊上遊戲 1.教師講解並示範「海狗行」動作要領。 2.請兒童練習「海狗行」，並引導其體驗前滾翻中，以上臂支撐身體的感覺。 3.教師講解並示範「小雞行」動作要領。 4.請兒童練習「小雞行」，並引導其體驗前滾翻動作中，屈膝團身的感覺。 5.教師講解並示範「向後打招呼」動作要領。 6.請兒童練習「向後打招呼」，並引導其體驗前滾翻中，縮體所需的柔軟度。 7.教師講解並示範「兔跳」動作要領。 8.請兒童練習「兔跳」，並引導其體驗前滾翻動作中，雙手撐地的感覺。 9.教師講解並示範「毛蟲行」動作要領。 10.請兒童練習「毛蟲行」，並引導其體驗前滾翻動作中，直體俯臥撐地的感覺。 11.教師講解「抱膝搖籃」動作要領。 12.請兒童練習「抱膝搖籃」，並引導其體驗前滾翻中的背部滾翻動作。	3	軟墊、教用版電子教科書	發表實作評量 課堂問答	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/27~12/3	單元四運動健康多	活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	學會墊上前滾翻與模仿動作。	1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	活動一：從事墊上遊戲 1.教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。 2.請兒童練習「雞蛋側滾」，並引導其體驗前滾翻動作中，以身體滾翻的感覺。 3.教師講解並示範「頸背倒立」動作要領。 4.請兒童練習「頸背倒立」，並引導其體驗前滾翻動作中，視覺空間顛倒的感覺。 活動二：練習斜坡前滾翻 1.教師講解斜坡前滾翻動作要領，以及相關的注意事項，例如：滾翻時要盡量以後腦著地、身體順著斜坡滾翻，在雙腳著地時軀幹重心要向前移動。 2.教師協助兒童輪流嘗試斜坡前滾翻，進行時亦可適時指導動作的正確性，並視其表現鼓勵兒童自己試做一次。 3.請兒童彼此協助，分組自行練習斜坡前滾翻。	3	軟墊、教用版電子教科書	實作評量	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	12/4~12/10	單元四運動健康多	活動4墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	學會墊上前滾翻與模仿動作。	1.利用墊子從事模仿動作。 2.練習前滾翻。	活動一：練習前滾翻 1.教師講解、示範前滾翻動作要領，並統整兒童的先備經驗，引導其應用於前滾翻動作上，使其能順利完成。 2.提醒兒童進行前滾翻時需注意的安全事項，例如：不要用頭部施力，以免造成運動傷害。 3.教師個別指導並保護兒童練習前滾翻，待其動作逐漸熟練後，再由兒童獨立完成。 活動二：練習單腳前滾翻 1.教師講解並示範單腳前滾翻動作要領。 2.教師引導兒童練習單腳前滾翻動作，並強調單腳滾翻時，維持身體平衡的重要性。	3	軟墊、教用版電子教科書	實作評量	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/11~12/17	單元五休閒運動力與美	活動1 飛天旋轉	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.認識飛盤的種類與玩法。 2.從事簡易的飛盤遊戲。	1.認識各種飛盤。 2.練習操控飛盤。 3.進行飛盤遊戲。	活動一：飛盤大考驗 1.教師介紹各式飛盤，並說明其功能。 2.請兒童丟擲飛盤，體驗丟擲的感覺。 3.教師引導兒童討論，丟擲不同的飛盤有何不同的感覺。 活動二：練習操控飛盤 1.教師講解各式操控飛盤的方法。 2.請兒童練習各式操控飛盤的方法。 3.教師鼓勵兒童發揮創意，自創不同的操控飛盤動作。 活動三：進行頂上功夫遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行「頂上功夫遊戲」。 活動四：進行擲準大競技 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行「擲準大競技」。	3	1.各式各樣的飛盤 2.標誌筒 3.橫桿 4.呼拉圈 5.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/18~12/24	單元五休閒運動力與美	活動2 跳出活力	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	1.練習甩繩。 2.進行一跳一迴旋、跑步跳繩。 3.進行跑步跳繩接力遊戲。 4.練習擺盪跳躍和單腳跨躍。	活動一：西部牛仔甩繩練習 1.教師講解並示範各種甩繩動作要領。 ★頭上迴旋：繩在頭頂上方水平甩動。 ★側迴旋：繩在身體一側繞圈迴旋。 ★交叉迴旋：繩在身體前方交叉迴旋。 ★掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 ★水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越繩子。 2.請兒童進行各式甩繩練習。 活動二：進行一跳一迴旋練習 1.教師示範一跳一迴旋動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2.請兒童練習一跳一迴旋動作。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行跑步跳繩練習 1.教師示範動作，並提醒兒童練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2.請兒童練習跑步跳繩。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	1.跳繩 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/25~12/31	單元五休閒運動力與美	活動2 跳出活力	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。	1.練習甩繩。 2.進行一跳一迴旋、跑步跳繩。 3.進行跑步跳繩接力遊戲。 4.練習擺盪跳躍和單腳跨躍。	活動一：進行跑步跳繩接力 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行「跑步跳繩接力」。 活動二：進行左右擺盪跳躍 1.將標誌筒排成一縱線，請兒童併腿微彎，利用腳掌前半部輕輕起跳，左右跳躍標誌筒。 2.教師講解並示範「左右擺盪跳躍」動作要領：跳繩者站立於繩中央，隨著擺繩節奏，原地上下跳躍。 3.請兒童分組進行「左右擺盪跳躍」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行飛躍洪流 1.教師講解並示範「飛躍洪流」動作要領：跳繩者站立於繩外，隨著擺繩節奏，單腳跨躍跳繩。 2.請兒童分組進行「飛躍洪流」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	1.跳繩 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	1/1~1/7	單元五 休閒運動力與美	活動 3 迎賓舞	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。	1.認識原住民迎賓舞蹈。 2.學會簡單的迎賓舞蹈。	1.認識迎賓舞。 2.練習迎賓舞。	活動一：認識迎賓舞 1.配合網路影片或課本圖例，教師說明：迎賓舞是原住民歡迎嘉賓的舞蹈，各族的迎賓舞各有其特色。 2.教師說明：原住民喜歡手牽手圍成圈，表演整齊的舞蹈動作，除了展示團結合作的默契，也能表現出他們的熱情和歡樂的氣氛。 活動二：練習迎賓舞基本動作 1.教師指導兒童手牽手圍成雙圓，順時針、逆時針各走一圈，作為暖身活動。 2.教師引導兒童練習併排手牽手、上下交疊動作。 3.請兒童圍成圈面向圓心，手牽手、上下交疊，進行順時針、逆時針方向繞圈。 4.教師引導兒童複習踏併步後，再練習踩步勾腿、跨步踢腿動作。 活動三：練習迎賓舞 1.教師播放音樂，帶領兒童複習迎賓舞基本舞步。 2.教師講解並示範迎賓舞動作。 3.請兒童自行練習迎賓舞，教師適時指導，並針對錯誤動作修正。 4.請全班分組圍成圈，分別進行展演。 5.請兒童發表觀賞心得，並進行回饋。	3	課本、教用版 電子教科書	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	1/8~1/14	單元五休閒運動力與美	活動4 竹竿舞	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。	1.認識竹竿舞。 2.學會利用竹竿進行遊戲和舞蹈。	1.進行竹竿遊戲。 2.練習竹竿舞。	活動一：認識竹竿舞 1.教師播放竹竿舞影片讓兒童欣賞。 2.教師講解竹竿舞的由來。 活動二：熱身活動 教師引導兒童進行各關節伸展運動，以及軀幹前彎、後仰、原地彈跳動作。 活動三：進行竹竿遊戲 1.教師講解並示範凌波舞動作要領：兩人持竿，其他人以後仰姿勢穿越。 2.請兒童分組進行凌波舞遊戲。 3.教師講解跳躍遊戲動作要領。 4.請兒童練習跳躍遊戲。 5.教師說明：凌波舞遊戲可表現腹部肌力和柔軟度，跳躍遊戲則可作為後續舞蹈動作的暖身活動。 6.教師鼓勵兒童發表，利用竹竿可以進行哪些活動，並引導其進行實作。 活動四：練習竹竿舞基本動作 1.教師講解並示範持竿動作與節奏要領。 2.教師引導兒童兩人一組，雙手各持一支竹竿，練習操控竹竿的方式。 3.教師講解並示範跳躍動作要領。 4.請兒童利用長繩或竹竿成二條平行線（距離約 40—50 公分），練習跳躍。 5.教師引導兒童分組進行持竿及跳躍動作的整體演練。 活動五：練習竹竿舞 1.將兒童 6~8 人分為一組，引導其複習持竿及跳躍動作。 2.待兒童較為熟練竹竿舞技巧後，可嘗試配合簡單的音樂，演練竹竿舞動作。 3.請兒童練習竹竿舞。教師適時指導，並針對錯誤動作修正。 4.教師亦可引導兒童分組進行比賽，由錯誤動作最少的組別獲勝。	3	1.竹竿 2.長繩 3.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【家政教育】 3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	1/15~1/19	單元五休閒運動力與美	活動5舞獅	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.認識舞獅。 2.練習操作舞獅的基本動作。	1.練習單人舞獅。 2.練習雙人舞獅。	活動一：認識舞獅 1.教師播放舞獅影片讓兒童欣賞。 2.教師利用課本圖例說明：舞獅是流傳已久的民俗活動，在節令慶典或地方廟會中，除了象徵「吉祥、好采頭」之外，也能增加歡樂和熱鬧的氣氛。 活動二：操控獅頭練習 1.教師引導兒童進行肩關節及軀幹的伸展運動。 2.教師講解並示範獅頭操控方式。 3.請兒童練習各種操控獅頭的方式。 活動三：練習舞獅腿部動作 1.教師講解並示範舞獅腿部基本動作。 2.請兒童練習舞獅腿部動作。 3.教師引導兒童操控獅頭並配合腿部動作。 4.請兒童自由創作，並進行展演。 活動四：練習雙人舞獅 1.教師說明：舞獅必須兩人合作，一人操控獅頭，一人掌控獅尾，動作間有默契，才能有完美的表現。 2.教師講解雙人舞獅動作要領。 3.請兒童分組練習雙人舞獅動作。 4.教師鼓勵兒童自由創作各種舞獅動作。 5.請兒童配合音樂，展演創作的內容。	3	敲擊樂器、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解