(表12) 學習領域課程計畫

**新北市永和區 網溪國民小學 102學年度 三年級下學期 健康與體育 領域課程計 設計者：邱芳玉、 呂慧玉**

* 1. 本領域每週學習節數（3 ）節，銜接或補強節數﹙0﹚節，本學期共﹙63﹚節。
  2. 本學期學習目標：

(一)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。

(二)學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。

(三)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。

(四)能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。

(五)養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。

(六)辨識並選擇健康服務及產品、適合的體育育樂營。

(七)探討影響飲食習慣的因素。

(八)在遊戲活動中與同學共同合作，完成運動技巧的學習。

(九)能了解道路交通安全規則。

(十)參與球類活動時，能遵守規則，表現出互助合作的學習態度。  
  
本學期課程架構：

第1課 足球小天地

第2課 足球向前衝

健體3下

第二單元

安全小專家

第1課 居家安全

第2課 生活中的安全

第3課 校園霸凌

第三單元

靈巧試身手

第1課 槓上小玩家

第2課 木上玩平衡

第3課 撐木跳、搭肩行

第4課 創意大考驗

第四單元

飲食與健康

第1課 飲食學問大

第2課 怎麼吃才健康

第一單元  
跑踢足球樂

第1課 遠離運動傷害

第2課 繞物接力跑

第3課 跳躍來闖關

第六單元

健康小達人

第五單元

舞動韻律風

第1課 可愛的鴨子

第2課 身體動一動

第1課 健康生活有一套

第2課 消費停看聽

第七單元

跑跳好體能

* 1. 本學期課程內涵：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 領域及議題能力指標 | 主題或單元活動內容 | 節數 | 使用教材 | 評量方式 | 備註 |
| 1~2週 | 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。 | 單元一、跑踢足球樂  一.足球小天地  【活動一】滾球上身  1.教師指導學生嘗試各種身體與足球接觸的動作：胸腹前滾球、滾球  繞腰、V字形滾球。  2.教師引導學生了解與足球的互動方式，並鼓勵學生演練其他不同的  滾球動作，在安全範圍內，學生亦可以自行嘗試研發新動作。  【活動二】螞蟻搬豆  1.教師引導學生回想「螞蟻走路」的樣子，並在軟墊上做出「螞蟻搬  豆」的模仿動作。  2.一隻螞蟻（即一位學生）分配一顆球，讓螞蟻用腳推著球走，可向  前、向後、向左、向右、曲線及繞圈等方式作為行進路線。  【活動三】用腳拋球  　 1.遊戲前，教師帶領學生加強身體各關節的活動作為暖身，尤其是 　　　　腿與腰部。  　　　2.教師指導學生坐在平坦地面上，身體半後躺、雙手支撐地面，進行 　　　　用腳拋球練習：腳拋手接、用腳拋遠。  　　　3.再3～5人一組進行分組比賽。  　　【活動四】大腿控球  　　　1.教師指導學生練習「大腿控球」的動作，例如：自拋反彈球控球、  自拋控球、互拋反彈球控球、互拋控球。  2.由單人到雙人，請學生反覆練習，教師從旁輔助完成動作，並注意  安全。  【活動五】足底觸球  1.教師指導學生將球固定，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。  2.球落地後馬上向前跟球，再運用站立式「足底觸球」，使球停下來。  3.請學生反覆練習，教師從旁指導。 | 6 | 康軒版教科書 單元一 跑踢足球樂 | 1實務操作 2.態度檢核  3.課堂問答 |  |
| 3~4週 | 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 | 單元一、跑踢足球樂  一.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：踢球時，腳提高，離地約10公分，以足 內側對準球踢出。  2.教師指導足底停滾地球要領：停球時，腳尖朝斜上方勾，腳跟放低 接停滾地而來的球。  【活動八】停、傳高手  1.遊戲前，教師帶領學生加強身體各關節的活動作為暖身，尤其加強 腰部、腿部與踝部關節。  2.教師首先指導學生運用「足底停滾地球」的技巧練習停球。熟練後， 兩人一組，進行「停球再傳球」的遊戲。  3.教師可視學生狀況，慢慢增加傳球的距離，可由2～3公尺漸增至 8∼10公尺。  【活動九】遵守團體規範  1.教師引導學生共同討論「遵守團體規範的重要性」，討論中請學生多發表意見，教師從旁輔導正確的觀念。  2.教師請學生歸納共識，例如：遵守規定的運動行為，能增進同學之間合作與競爭的關係、可預防運動傷害等。  【活動十】螞蟻帶球走  1.教師指導學生「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。  【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。  2.教師說明並示範以足的各部位踢球，使球沿著地面滾動前進，再請學生站在預備線後，試著將不同的球踢進球門，輪流派一位學生至球門後方撿球。  【活動十三】PK大賽  1.將全班分成兩組，使用器材及場地布置同【活動十二】。  2.教師說明並示範：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。 | 6 | 康軒版教科書 單元一 跑踢足球樂 | 1實務操作 2.態度檢核  3.課堂問答 |  |
|  |  | 單元一、跑踢足球樂  二.足球向前衝  【活動一】踢傳滾地球  1.遊戲前，教師帶領學生加強身體各關節的活動作為暖身，尤其加強   腰部、腿部與踝部關節。  2.教師指導學生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「足壘球遊戲」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，並讓學生體驗足球運動與棒壘球運動結合  的趣味性。  【活動三】足壘球大賽  1.依【活動一】及【活動二】，教師指導學生進行足壘球遊戲比賽。每   一局比賽完應進行檢討活動3～5分鐘，之後再進行遊戲比賽。  2.可重新分組，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。 |  |  |  |  |
| 5~6週 | 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。  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。 | 【活動四】圍圓來踢球  1.教師將全班分為4～6人一組，帶領學生做暖身，特別加強腳踝、膝   關節。  2.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傳球，讓球沿著地面滾動前進，左右腳均可。  3.學習控制踢球的力道，不要讓球滾出圈外。  【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。  同時，教師在圓內安排1～2個攔截者進入圓內抄（攔截）球，傳球  者傳球時，球若被圓內的攔截者攔截，則兩人互換位置。  【活動六】對陣足球遊戲  1.場地布置：使用長方形場地，長約40公尺，寬約20公尺，中間畫  出一條分場線，置放3顆足球在分場線上。  2.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。 | 6 | 康軒版教科書 單元一 跑踢足球樂、 單元二安全小專家 | 1實務操作 2.態度檢核  3.課堂問答  4.紙筆測驗  5.課堂討論 |  |
|  |  | 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。  單元二、安全小專家  一、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。  3.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：(1)廚房：廚  房容易發生燒燙傷或被利器割傷，學生進入廚房時不要奔跑、嬉戲，   以防止意外傷害的發生。(2)客廳：可能因追逐而跌倒；若家中的茶   几是方型，容易撞到桌角受傷；家中若有嬰幼兒，桌上應避免鋪桌  巾，或應將桌巾固定。(3)浴室：地面要保持乾燥以免滑倒；洗澡時  先放冷水再放熱水。(4)房間：玩具、物品使用完歸回原位；抽屜使  用完畢要關好。  3.教師針對常發生的居家安全事件進行分析與安全守則教學：(1)電線  走火：家中的插座不要同時插很多插頭，尤其是高耗電量的，以避   免電流量負荷太大，導致電線走火。(2)一氧化碳中毒：避免將熱水  器安裝於室內，隨時保持空氣流通。(3)跌倒：不奔跑、物品不隨意  散落於地面。  二、 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。  【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。  【活動四】交通大富翁  1.將全班學生分組進行交通大富翁遊戲。每組代表棋子為汽車、機車、   腳踏車、行人（必要時可增加公車）。  2.將交通大富翁的遊戲圖掛於黑板上，每組擲骰子決定前進步數並回  答問題，最先到達終點的組別獲勝。 |  |  |  |  |
| 7~8週 | 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。  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。 | 單元二、安全小專家  三、.校園霸凌  【活動一】遠離霸凌  1.教師蒐集相關新聞與簡報，告知學生目前相關單位（學校、教育局）相當重視霸凌的相關案件與議題，並請學生閱讀課本，一起討論案例。  2.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.教師詢問學生是否曾經在校園裡或學校附近看到有人正在威脅或欺負同學，並引導 學生討論課本的案例。  2.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。下課時的活動場 地、放學後的走路途中是霸凌行為常發生的時間及地點。  【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」。教師統計學生聽過或見過的校園   霸凌問題，並說明霸凌問題的解決步驟。  2.步驟一：思考遇到了什麼樣的問題；步驟二：思考有哪些可能的做  法；步驟三：這樣做可能會發生哪些後果；步驟四：選擇一個適當  的解決方法並實行。 | 6 | 康軒版教科書 單元二安全小專家、  單元三靈巧試身手 | 1實務操作 2.態度檢核  3.課堂問答  4.紙筆測驗  5.課堂討論 |  |
|  |  | 【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。  單元三、靈巧試身手  一、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。  3.熟練後指導學生做槓下懸垂，向左或向右移動握槓位置3～5次。  【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。  2.雙手正握單槓向上跳，上槓時要轉動手腕並壓槓。上槓後手臂伸直、  雙腳伸直併攏，讓腹部貼近單槓。以手和腹部為支點保持槓上平衡，   並向左或向右移動握槓位置3次後，向後跳下槓。  3.熟練後在槓上做出向左或向右移動握槓位置3～5次。  【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。  2.教師指導學生注意安全，並請同學幫忙保護。熟練後可做倒吊的前  後移動，亦可單手放掉，與同伴猜拳，猜輸者淘汰下槓，猜贏的繼  續倒吊接受挑戰。  【活動五】向前迴環下  1.教師指導學生做出跳躍上槓的動作。  2.老師或同學在側面當保護員，上槓後腹部緊靠單槓、收下顎、目視   肚臍位置。當頭部向前下方迴環的同時，手腕順勢轉動。當下半身   通過單槓後，再雙腳落地下槓，同時雙手離槓。  【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。 |  |  |  | 融入全民國防教育 |
| 9~ 10週 | 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。 | 單元三、靈巧試身手  二、.木上玩平衡  【活動一】牽手向前行  1.教師帶領全班做柔軟操，並在地上畫兩條相距約為15公分的線，讓   學生在線內進行直線走。  2.教師指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。  3.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.場地布置同【活動一】。平衡木兩邊分別規定為上平衡木處及下平衡  木處。  2.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）  3.3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。  4.將二種以上的指定動作及靜止動作加以組合，例如：向前走步至平  衡木中央，做一靜止動作接轉身後行。  【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：(1)持球跨步上平衡木→足尖走至  中央→單腳獨立動作靜止3秒→側步前進→下平衡木。(2)跨步上平  衡木→抬腿跨越呼拉圈前進中央→單腳獨立動作靜止3秒→將呼拉  圈套在腰間以足尖走步→下平衡木。  三、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。 | 6 | 康軒版教科書 單元三靈巧試身手 | 1實務操作 2.態度檢核  3.課堂問答 | 融入全民國防教育 |
|  |  | 【活動三】踢擺踢踏搭肩行  1.6～8人一組，各以雙手搭在前方同學的肩膀上，排成縱隊。先在地面上畫一直線，替代平衡木，做平面上的集體練習，熟練後再上平衡木進行。  2.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。  2.教師就學生發表的意見中，選擇可行性的動作，讓全班試做與練習。師生共同檢討優缺點，作為改進之參考依據。   四、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.教師適時引導，例如：兩人在木上相對牽手，前面的人「兩腳」踏  木成前後弓箭步，後面的人「單腳」站立，後腳往後延伸，即成三  點。  3.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。  2.先從個別性的演練，再漸進為小組性的演練。因演練人數多，器材  不足時，可指導學生先在地面上畫出（粉筆）或標出（膠帶）平衡  木的長寬，進行模擬演練，再依序到平衡木上練習。  【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。  2.教師引導學生檢討得失，優點多予鼓勵，缺失或不理想處建議改善。  【期中評量週】 |  |  |  |  |
| 11~12週 | 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。  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。 | 單元四、飲食與健康  　一、飲食學問大  　　【活動一】飲食行為分析  1.引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。  2.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.師生共同針對課本進行探討與澄清。  2.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，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。每天飲食以三餐為主，避免因為食物色、香、味的誘惑而吃進過多熱量。  　　【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：(1)進食的時間：是不是集中在某一餐？是不是常吃點心？(2)進食的東西：是否偏好某些食物？是否符合健康原則？(3)進食的場所：是否在固定的地方吃東西？(4)進食的感覺：是否有餓的感覺才吃？進食時是否覺得食物美味可口？  　　【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.教師說明家庭飲食習慣對每個人的飲食有深遠的影響，並請學生說一說，哪些是好的影響？哪些是不好的影響？  2.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。  　二、怎麼吃才健康  　　【活動一】你吃的食物健康嗎？  1.教師用吸油面紙包住炸雞或薯條，然後將面紙攤開給學生看，補充說明油炸食物熱量高，吃多了會有肥胖的危險。  2.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。 | 6 | 康軒版教科書 單元四飲食與健康 | 1.課堂問答  2.紙筆測驗  3.課堂討論 |  |
|  |  | 【活動三】食物紅綠燈  1.教師引導學生發表正餐之間最常吃哪些零食？這些食物健康嗎？  2.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。  3.教師提醒學生平時應注意自己攝取的餐點，是不是有益生長發育的綠燈食物。至於高油、高糖、高熱量的食物一定要節制食用。  　　【活動四】飲食搜查線  1.教師呈現學生常見的不良飲食習慣，例如：常喝含糖飲料、常吃炸雞、炸薯條等油炸食品、常吃泡麵等。  2.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：(1)確定想解決的問題 (2)分析問題的成因 (3)列出解決方案 (4)採取行動(5)檢討再出發。  　　【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。 |  |  |  |  |
| 13~14週 | 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。 | 單元五、舞動韻律風  一、 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。 | 6 | 康軒版教科書 單元五舞動韻律風 | 1實務操作 2.態度檢核 |  |
|  |  | 二、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.教師引導學生運用常見的肢體動作，配合基本的舞蹈步伐，各自設計手腳組合的動作，例如：踏步加拍手等。  2.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】流感風暴  1.教師利用布偶演出「感冒記」，呈現咳嗽病癥，說明流感不同於一般感冒，得了流感會有發高燒、嚴重的肌肉痠痛和極度疲倦的症狀，而且它的傳染力極強，很容易造成大流行。  2.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.教師說明良好的個人衛生習慣可以減少感染疾病的機會。  2.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.請學生發表自己得過的疾病、症狀、疾病形成的可能原因及情形。  2.師生共同討論生病和健康時的感受有何不同？生病對個人生活有哪些影響？生病時的處理方法有哪些？ |  |  |  |  |
| 15~16週 | 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。 | 單元六、健康小達人  一、健康生活有一套  【活動一】什麼是健康  1.教師說明許多因素會影響健康，一個健康的人，不但要有健康的身體，還要有健康的心理。  2.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.教師說明健康要靠自己維護，生活中許多習慣和態度都與自己的健康息息相關，例如：每天至少運動30分鐘；每天睡足8小時。  2.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。  2.教師說明做決定的步驟：(1)先確定你必須做決定(2)列出所有可能的選擇(3)列出所有選擇的優缺點(4)做出決定。  【活動四】流感風暴  1.教師利用布偶演出「感冒記」，呈現咳嗽病癥，說明流感不同於一般感冒，得了流感會有發高燒、嚴重的肌肉痠痛和極度疲倦的症狀，而且它的傳染力極強，很容易造成大流行。  2.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.教師說明良好的個人衛生習慣可以減少感染疾病的機會。  2.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.請學生發表自己得過的疾病、症狀、疾病形成的可能原因及情形。  2.師生共同討論生病和健康時的感受有何不同？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：擤鼻涕時不可太用力；讓身體得到充分的休息，有助減輕病症及縮短復原時間等。  【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以避免病菌進入引發疾病？例如：不可與別人共用毛巾、牙刷等物；經常修剪指甲並養成勤洗手的習慣；打噴嚏或咳嗽需掩口鼻；保持環境整潔，避免蚊蠅孳生等。 | 6 | 康軒版教科書 單元六健康小達人 | 1.課堂問答  2.紙筆測驗  3.課堂討論 |  |
| 17~18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。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。  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。  【家政教育】  3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。  5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。  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。 | 單元六、健康小達人  二、消費停看聽  【活動一】消費經驗大家談  1.教師詢問學生這週是否和家人一起去購物消費？請學生發表購買的物品有多少是為了需要而購買？有多少是為了滿足個人欲望而購買？  2.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，例如：牙膏、牙線、香皂、洗髮精等。另一類具有保護及醫療作用，例如：口罩等。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。  單元七、跑跳好體能  一、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？」，教師和學生一同歸納共識：在空曠場地打棒球；在球場打球；運動場地平整，不可坑坑洞洞等。  【活動二】避免運動傷害  1.教師引導學生共同討論「預防運動傷害的方法」，教師和學生一同歸納「預防運動傷害」的共識，例如：運動前要做好暖身活動；了解在遊戲或運動中做出遵守規定的運動行為；在合宜和安全的環境條件下運動等。  【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。 | 6 | 康軒版教科書 單元六健康小達人、 單元七跑跳好體能 | 1實務操作 2.態度檢核  3.課堂問答  4.紙筆測驗  5.課堂討論 | 融入消費者保護教育 |
| 19~20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。  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。 | 單元七、跑跳好體能  二、繞物接力跑  【活動一】繞圓接力棒  1.教師於課前畫出一條寬約1公尺的「跑道」，亦即運用直徑約10公尺及12公尺的雙重圓，以內外圈相差的1公尺作為「跑道」，再於跑道上畫出三等分的「區隔線」，放置3個三角錐（以標幟旗、紙箱替代亦可）作為接力點。  2.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。  3.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。  【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。  2.待比賽一次之後，教師帶領學生檢討比賽過程中的優缺點，依據檢討的細節，重新進行一次。  【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。增加標的物的置放，由一個增加為三個，跑者的去程與返程，均要繞過標的物，形成S型路線，考驗學生跑步速度與方向的控制能力。  【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.「直道慢跑接力」場地布置：在跑道上畫出「起跑線」，「起跑線」前12～15公尺處再畫兩條線，形成3公尺長的「第一接力區」，依此原則向前再畫線，形成「第二接力區」及「第三接力區」。  2.遊戲時，依序由「起跑線」到「第三接力區」進行慢跑接力訓練。  三、跳躍來闖關 | 6 | 康軒版教科書 單元七跑跳好體能 | 1實務操作 2.態度檢核 |  |
|  |  | 【活動一】看我跳、跳、跳  1.教師將全班分為6～8人一組。四人蹲立持橡皮筋繩。其中一人蹲立在中間，拉住三條橡皮筋繩的一端；另外三人各持橡皮筋繩的另一端，如放射狀般分開蹲立。橡皮筋繩的高度，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。  【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。  2.反覆練習左右側跳的動作若干次。橡皮筋繩的高度可依學生練習情況彈性調整。  【活動四】向前跳躍過繩  1.教師指導學生進行「向前跳躍過繩」遊戲，場地布置同【活動三】。  2.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.教師指導學生6～8人一組，其中6人兩兩面相對並蹲立，兩人相距約兩大步，共拉一條橡皮筋繩，亦即6人3繩，規律排列形成3組。  2.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，連續完成三次而不碰觸到橡皮筋繩，即算成功；成功者可繼續挑戰更高的高度。  【期末評量週】 |  |  |  |  |
| 21週 | 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中  3-1-3 表現操作運動器材的能力  4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地  4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能  5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法  6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度  7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇運動服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性  【學校願景】  1-3-4 透過才藝的培養，啟發學生積極進取，追求卓越的興趣。  3-4-1 能吸收別人的長處，經常警惕自己。 | 活動單元名稱：【 踢球樂 】  一、準備活動：  1.慢跑及各部位繞環運動，加強踝關節、膝關節。  2.各部位肌肉伸展運動，加強大、小腿。  二、發展活動：  活動（一）腳底停球練習  1.教師講解並示範腳底板停球動作。  2.學生自行拋球做腳底板停球練習。  3.兩人一組，距離1公尺，由1人踢球，另1人以腳停球。  活動（二）暈車的蛇【六人一組，每組一個球】小組競賽  1.每人踢球繞躲避球場一週，做小組競賽。  2.以六個標幟筒一直線排開，每人踢球繞標幟筒一次。  活動（三）砲彈射擊：  【六人一組，每組一個球，以2個標幟筒距離1公尺】  球踢過兩標幟筒之間，以不碰到標幟筒為原則 ，完成兩人互傳，做小組競賽。  三、綜合活動：  1. 請動作較正確的同學做示範。  2. 表現認真的學童給予正增強。  3. 請表現優良的小組作示範。  4. 表現認真的小組給予鼓勵。 | 3 | 校本課程 | 1實務操作 2.態度檢核 |  |