**臺北市北投區文化國民小學** 109 **學年度** 四 **年級第** 1 **學期健康與體育領域教學計畫 編寫者：**游瀚震

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1.透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。2.透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。3.為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。4.透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。5.引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。6.從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。7.透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。8.透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。9.藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。10.探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。 11.地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。 |
| 學習背景分析及銜接處理 |  |
| 學期學習目標 | * 學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。
* 學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。
* 學習籃球球感練習。
* 會正確的站立式起跑動作。
* .學會跳箱的助跑和撐箱動作。
* .學習單、雙人及團體跳繩技巧，發展身體協調性。
* 了解近視的成因。
* 能在生活中實踐正確的用眼行為。
* 認識齒列矯正的功用。
* 認識牙齒的種類及功能。
* 學會牙線的操作技巧。
* 認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。
* 罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。
* 認識過敏的原因及常見症狀。
* 學習過敏的照顧方式。
* 能說出避免引發過敏的方法。
* 能選擇正確的就醫途徑。
* 了解就醫時應有的權利和義務。
* 認識全民健康保險。
* 了解事故傷害的意義及可預防性。
* 能說出常見的危險行為。
* 能舉出預防事故傷害的方法。
* 能舉出火災發生的原因及預防方法。
* 熟悉火場逃生須知。
* 能做好居家防火措施。
* .認識地震造成的災害。
* 知道地震發生時的應變方法。
* 能舉出地震災害的防範措施。
* 了解颱風可能帶來的災害。
* 能重視颱風災害預防的重要性。
* 培養颱風災害緊急應變的能力。
* 知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。
 |
| 教材來源 | 翰林四上健康與體育 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育】**、

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次日期 | 單元/主題名稱融入議題 | 節數 | 對應能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 備註 |
|
| 一8/30-9/05 | 單元一、球兒攻防戰活動1閃躲高手【性別平等】2-2-1 | 3 | 3-2-33-2-4 | 學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。 | 活動一：練習傳接球動作1.教師講解並示範肩上傳球動作要領。2.請學生分組進行練習。3.教師講解接低球、接高球動作要領。4.請學生分組進行練習。5.操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。活動二：8字形傳接練習1.教師示範傳接動作及8字形傳球路徑。2.請學生四人一組進行練習。活動三：擊牆傳接1.教師講解並示範擊牆傳接動作要領：球擊牆高度約在腰、胸之間，接球時要判斷球彈地位置及方向後再接球。2.請學生進行練習。活動四：穿過呼拉圈1.教師講解並示範穿過呼拉圈傳接動作。2.請學生分組進行練習。活動五：跟著球兒轉1.教師說明：活動進行的目的是要練習快速移位，隨時正面面對球。2.教師講解並示範轉身移位，以及外圈傳球路徑要領。3.請學生分組進行練習。活動六：簡易躲避球1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行練習。 | 實作評量觀察評量 | 8/28返校日8/31開學日，課後班開始8/31、9/01新生訓練 |
| 二9/06-9/12 | 單元一、球兒攻防戰活動1閃躲高手活動2排球樂【生涯規劃】2-2-1【性別平等】2-2-1 | 3 | 3-2-33-2-4 | 活動1閃躲高手學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。活動2排球樂學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。 | 活動1閃躲高手活動一：複習攻防練習1.教師講解傳接球與閃躲要領。2.請學生4～6人一組，輪流在內、外場，進行攻擊、閃躲練習。活動二：方陣躲避球遊戲1.教師講解活動規則。2.請學生分組進行遊戲。活動2排球樂活動一：球感練習1.教師說明：運用不同的器材可降低擊球的難度。2.教師引導學生利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。活動二：球兒高飛1.教師講解並示範排球拋接球感練習。2.請學生練習各種拋接動作。3.待動作純熟後，教師可引導學生進行分組競賽或個人賽。活動三：大風吹1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行練習。活動四：擊球樂1.教師講解活動方式：以單、雙手進行手腕擊球，盡量不要讓球落地。2.請學生進行練習。 | 實際演練觀察評量 | 9/02一年級課後班開始，  |
| 三9/13-9/19 | 單元一、球兒攻防戰活動2排球樂【生涯規劃】2-2-1 | 3 | 3-2-46-2-3 | 學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。 | 活動一：低手傳球1.教師講解並示範低手傳球動作要領。2.請學生進行低手傳球動作練習，教師巡視行間，即時糾正錯誤動作3.請學生兩人一組互相觀摩與練習。活動二：擊反彈球1.教師講解活動方式：將球上拋，球於身體前落地反彈後擊球。2.請學生進行練習。活動三：定位傳球1.教師講解活動方式：一人拋球，三到五人輪流以低手傳球動作擊球給拋球者。2.請學生分組進行練習。活動四：移位擊球1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行練習。活動五：彈跳排球1.教師講解彈跳排球活動規則。2.請學生分組進行彈跳排球。 | 實際演練觀察評量 |  |
| 四9/20-9/26 | 單元二、 籃球球來瘋活動1 球感百分百【性別平等】1-2-3 | 3 | 3-2-2 | 學習籃球球感練習。 | 活動一：持球球感練習1.教師說明籃球運動的樂趣，藉以引起學生的學習動機。2.教師講解並示範左右手相互撥球、持球繞頸、持球繞腳、腰部繞球，以及胯下8字形繞球動作技巧。3.請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。活動二：拋球球感練習1.教師講解並示範單手拋球單手接、單手換手拋接、拍掌接球、坐著拋球起立後接球動作技巧。2.請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。3.練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。活動三：運球球感練習1.教師講解並示範坐姿單手運球、坐姿左右手交換運球，以及坐姿腿間Ｖ字三點運球動作技巧。2.請學生模仿教師動作，逐項操作各式運球動作。3.練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。活動四：雙人球感練習1.教師講解並示範雙人轉身傳球、雙人頭頂胯下傳球，以及多人單手傳球動作技巧。2.請學生分組逐項操作各式傳球動作。3.練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 | 實作評量課堂問答 | 9/26補上班上課(補10/2週五) |
| 五9/27-10/03 | 單元二、 籃球球來瘋活動2絕佳默契【性別平等】2-2-1 | 3 | 3-2-13-2-23-2-4 | 1.學習籃球基本的傳、接球動作。2.能運用傳接球技巧進行遊戲。3.藉由參與團體遊戲培養團隊合作的精神。 | 活動一：傳接球練習1.教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊力量，才能將球穩穩接住。2.教師講解並示範地板傳球、過頂傳球、胸前傳球、單手肩上傳球動作要領。3.請學生分組進行練習。4.教師鼓勵學生以不同傳球動作進行傳接球練習。活動二：原地三角傳球1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行練習。3.待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。活動三：星形傳球1.教師講解活動方式。2.學生分組進行練習。3.待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。活動四：快遞傳球1.教師講解遊戲規則。2.請學生分組進行遊戲。3.待動作熟練後，教師可指定傳球動作或方向，請學生再次進行遊戲。活動五：七手八腳1.教師講解活動方式：三人一組，兩人傳球一人在中間抄截，傳球者被抄球後兩人即角色互換，以相互練習。2.鼓勵學生嘗試用各種方法傳球，不讓中間抄截者抄到球。 | 自我評量實作評量 | 10/01中秋節10/02 調整放假 |
| 六10/04-10/10 | 單元二、 籃球球來瘋活動3縱橫球場【性別平等】】2-2-1 | 3 | 3-2-23-2-33-2-4 | 1.學會原地及行進間換手運球。2.學會變換運球方向及節奏。3.能運用移動運球技巧進行遊戲。 | 活動一：原地運球1.教師講解運球動作在籃球運動中的重要性，以引起學生學習興趣。2.教師講解並示範運球的動作要領。3.請學生練習右手運球、左手運球，以及左右手交換運球動作。活動二：高度變化運球1.教師講解並示範高運球及低運球的動作要領。2.請學生分組進行練習。3.待動作熟練後，教師引導學生隨著哨音長短，練習高、低變化運球。活動三：行進間直線運球及收球1.教師講解並示範行進間運球動作要領。2.請學生依據教師示範，逐步操作。3.教師講解並示範收球動作。4.請學生進行練習。活動四：運球接力1.教師講解活動方式。2.請學生進行練習。活動五：曲線運球1.教師講解並示範曲線運球動作技能。2.請學生分組練習。3.教師亦可變化活動方式，讓學生回程時練習直線運球及收球動作。活動六：個人移位運球1.教師講解並示範方向變化運球的運用及動作要領。2.請學生進行練習。3.待動作熟練後，教師可運用哨音和口令，引導學生變化運球方向。 | 自我評量實作評量 | 10/09 國慶日補假(10/10國慶日 週日) |
| 七10/11-10/17 | 單元二、 籃球球來瘋活動3縱橫球場活動4急救小達人【性別平等】2-2-1【家庭】3-2-3 | 3 | 3-2-23-2-33-2-45-2-5 | 1.學會原地及行進間換手運球。2.學會變換運球方向及節奏。3.能運用移動運球技巧進行遊戲。4.了解造成運動傷害的可能狀況及預防方法。5.了解流鼻血的處理步驟。6.了解急性運動傷害的處理方式。 | 活動3縱橫球場人活動一：行進間繞圓運球1.教師講解並示範行進間繞圓運球的動作要領。2.請學生運用籃球場的中圈或是罰球圈，分組練習順時針及逆時針的運球動作。活動二：運球紅綠燈1.教師說明遊戲規則並將全班分成2到3組。2.教師講解遊戲的目的及運球技能。3.請學生分組進行遊戲。活動4急救小達人活動一：經驗分享1.教師引導學生發表：曾看過或發生過哪些運動傷害狀況？ 當時有做緊急處理嗎？2.教師統整學生的意見，並進行補充說明。活動二：討論造成運動傷害的狀況及如何預防。1.教師引導學生了解「預防重於治療」的觀念，並提醒其運動時要注意安全，以減少傷害的發生。2.教師提問並引導學生發表：可能造成運動傷害的狀況有哪些？3.請學生分組討論並發表各狀況的預防方法。活動三：經驗分享1.教師提問並請學生自由發表：曾有流鼻血的經驗嗎？當時是如何處理的？2.教師統整學生的意見。活動四：流鼻血處理步驟1.教師講解並示範流鼻血的正確處理步驟，以及各步驟的作用。2.請學生演練流鼻血的處理步驟。活動五：PRICE1.教師講解PRICE的意義。2.教師講解並示範PRICE各步驟的功用、目的，以及注意事項。3.教師講解急救後的正確處理方式。4.請學生演練PRICE各步驟。 | 實作評量課堂問答觀察評量 |  |
| 八10/18-10/24 | 水中蛟龍(游泳)【海洋教育】 | 9 | 3-2-23-2-46-2-33-2-13-2-34-2-25-2-55-2-37-2-1 | 1.認識游泳衛生與安全的 基本常識。2.適應水性等遊戲。3.基本水中呼吸法。4.漂浮及水中站立的動作要領。5.學會捷式划手動作、手腳聯合動作。6.打水自救、悶氣打水動作。7.能了解水上安全、溺水自救原則。8.水中自救常識與操作。9.其他泳式聯合動作練習 | 1.注意並做到游泳衛生與安全基本常識。2.能做出水中站立、水母漂、水平漂、蹬牆漂浮、打水自救、悶氣打水動作。 3.捷式手腳聯合動作操作。4.捷式綜合動作(含換氣)操作。5.各式漂浮、仰漂等水中自救操作。6.在各種活動練習中應用策略以增進運動表現。7.能愉快的學習並遵守遊戲規則及游泳注意事項。 | 口頭評量實作評量課堂表演上課態度 |  |
| 九10/25-10/31 |  |
| 十11/01-11/07 | 11/5、11/6期中評量 |
| 十一11/08-11/14 | 單元三、飛躍羚羊活動1 贏在起跑點【生涯規劃】2-2-1 | 3 |  |  |  |  |  |
| 十二11/15-11/21 | 單元三、飛躍羚羊活動2同心協力【生涯規劃】2-2-1 | 3 |  |  |  |  |  |
| 十三11/22-11/28 | 單元三、飛躍羚羊活動3 跳箱樂【人權】1-2-1 | 3 | 3-2-13-2-4 | 1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。2.能做出分腿騰越跳箱動作。 | 活動一：練習助跑技巧1.教師說明跳箱運動是體操活動項目之一，並介紹相關器材與技巧。2.教師引導學生複習起跑的技能，並說明跳箱運動的助跑類似起跑動作。3.教師講解並示範助跑練習動作要領。4.請學生進行練習。5.教師講解並示範踏板練習動作要領。6.請學生進行練習。7.教師講解與示範兔跳練習的動作要領。8.請學生進行練習。活動二：練習撐箱技巧1.教師講解並示範撐箱動作要領。2.請學生進行撐跳練習。3.請學生三人一組進行練習。活動三：練習騰躍動作1.教師引導學生複習撐跳動作，再進行原地踩踏板、撐箱和分腿動作。2.教師講解並示範跳馬背動作要領。3.請學生兩兩分為一組，輪流試作，並提醒學生安全性。4.教師講解並示範分腿騰躍動作要領。5.教師宜提醒學生落地時膝蓋要微彎，雙手平舉在前，保持落地的穩定性。6.請學生輪流進行練習，教師在一旁進行協助與保護。活動四：橫箱分腿騰躍動作1.教師引導學生複習跳馬背動作。2.教師講解並示範橫箱分腿騰躍動作要領。3.請學生輪流練習，教師在一旁保護。 | 實際演練觀察評量 |  |
| 十四11/29-12/05 | 單元四、一起來運動活動1 健康體適能【生涯規劃】1-2-1【家庭】3-2-3 | 3 | 4-2-4 | 1.認識體適能要素和檢測方法。2.願意參與促進體適能的活動。3.能依據檢測結果，改善個人體適能。 | 活動一：認識健康體適能1.教師說明：體適能是指身體適應生活、運動和環境的能力。良好的體適能，可以增加抵抗力和生活適應能力，擁有較佳的精神體力來參與學習。2.教師介紹講解五項體適能要素相關知識。活動二：進行體適能檢測1.教師引導學生複習體適能檢測方法。2.教師引導全班進行體適能檢測。3.教師說明：體適能檢測有助於了解自己的體適能表現，並作為選擇身體活動的參考。活動三：討論促進體適能的方法1.教師引導學生思考並發表，在校園、社區或家中，可以做哪些身體活動呢？平時運動參與的情形如何？2.教師統整學生的意見，並說明活力210的目標，鼓勵大家一週至少累積210分鐘的運動時間。活動四：介紹教育部體適能網站及健康體育護照1.教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」，以及網站內提供的相關資訊。2.教師引導學生複習體適能要素。3.教師說明健康體育護照、運動大撲滿的使用方法與功能：透過輸入自己的身分證字號和學號，可以了解身高、體重的變化，也能記錄體適能表現與每天的運動時間。4.透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。 | 實作評量課堂問答觀察評量 |  |
| 十五12/06-12/12 | 單元四、一起來運動活動2 能屈能伸【生涯規劃】1-2-1【家庭】3-2-3 | 3 | 3-2-14-2-4 | 1.能進行各式伸展操。2.參與促進柔軟度的伸展運動。 | 活動一：認識柔軟度的意義1.教師帶領學生進行暖身運動。2.教師說明：柔軟度是關節活動的範圍和肌肉伸展程度，柔軟度良好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。活動二：單人伸展運動1.教師說明：伸展運動可成為很多運動前的暖身操，每個動作至少須停留20～30秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。2.教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。3.請學生練習徒手單人伸展運動。活動三：雙人伸展運動1.教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。2.請學生分組進行徒手雙人伸展運動。活動四：毛巾伸展操1.教師講解並示範毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。2.教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持20～30秒。3.教師鼓勵學生自創其他毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。活動五：跳繩伸展操1.教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折2次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。2.教師講解並示範跳繩伸展動作要領。3.請學生進行練習。 | 實作評量課堂問答 |  |
| 十六12/13-12/19 | 單元四、一起來運動活動3「繩」采奕奕【人權】1-2-5 | 3 | 3-2-26-2-3 | 1.學習單、雙人及團體跳繩技巧，發展身體協調性。2.透過跳繩遊戲與競賽，培養團隊合作的精神。 | 活動一：單人跳繩1.教師講解並示範後迴旋跳、開合跳、蹲跳、交叉甩繩跳動作要領。2.教師強調甩繩應以手腕繞動為主。3.請學生個別散開進行練習，教師居間指導。活動二：闖關遊戲1.教師說明此遊戲為綜合考驗，並鼓勵學生完成。2.教師示範各關動作，並講解遊戲規則。3.請學生輪流進行闖關遊戲。4.教師鼓勵動作不熟練的學生，利用課餘時間加強練習。活動三：雙人跳繩1.教師講解並示範各式動作要領。2.請學生分組進行雙人跳繩。活動四：團體長繩跳1.教師講解並示範動作要領。2.請學生分組進行練習。活動五：橫掃千軍1.教師示範動作，並講解遊戲規則。2.請學生分組進行遊戲。3.教師引導學生發表致勝秘訣。4.請學生依據所發表的致勝秘訣，再玩一次。活動六：雙人馬車1.教師示範動作，並講解遊戲規則。2.請學生分組進行遊戲。 | 實作評量觀察評量 |  |
| 十七12/20-12/26 | 單元四、一起來運動活動4體能大挑戰【生涯規劃】1-2-1【家庭】3-2-3 | 3 | 1-2-24-2-3 | 1.參與多樣性體適能挑戰活動。2.了解身體活動和肢體發展的關係。 | 活動一：進行體適能挑戰活動，並評估其功能1.教師介紹四項體能挑戰活動，並逐一示範動作。2.請全班分為四組，負責協助布置場地和準備器材。3.先請自願的學生擔任關主，再將全班分成數組，進行挑戰活動。4.挑戰者完成後，要讓擔任關主者有機會進行挑戰。5.教師引導學生分享挑戰結果，並評估四關活動所促進的體適能要素為何。6.教師統整：要促進體適能除了透過體驗之外，更須多參與相關活動，養成規律的運動習慣。活動二：認識身體活動與肢體發展的關係1.教師講解為何四年級要進行體適能檢測，包括：身體發展已接近成熟，同時具備體適能知識。2.教師鼓勵學生善用自己身體發展的特質，培養運動興趣，並努力為身體健康和生長發展，從事有益的身體活動。3.教師說明：運動是肢體能力的表現，也是幫助成長、發揮身體潛能的最佳方法。平時應該多參與不同的運動，促進身心發展。尤其即將邁入青春期的現在，更可以透過運動讓身體功能發揮更大的空間。4.教師引導學生分組討論各項運動參與的功能，並進一步發表要如何參與類似活動。5.教師統整學生的意見並進行補充說明。 | 實作評量課堂問答觀察評量 |  |
| 十八12/27-1/02 | 單元五、健康守護者活動1護眼小專家活動2寶貝我的牙齒【生涯規劃】3-2-2 | 3 | 1-2-3 | 活動1護眼小專家1.了解近視的成因。2.能在生活中實踐正確的用眼行為。活動2寶貝我的牙齒1.認識齒列矯正的功用。2.認識牙齒的種類及功能。3.學會牙線的操作技巧。 | 活動1護眼小專家活動一：體驗近視所造成的不便1.請學生戴上自製眼鏡，進行近視體驗活動。2.教師請學生分享戴上眼鏡走路、跳躍，和沒戴眼鏡有什麼不同？眼睛看不清楚時，生活上會有哪些不方便之處？3.教師引導學生討論近視對日常生活的影響，並強調視力保健的重要性。活動二：檢討自己的用眼習慣1.教師詢問學生最近一次視力檢查的結果，並請做過視力複檢的學生分享就醫經驗。2.教師說明：造成近視最主要的原因是「長時間」、「近距離」等錯誤的用眼行為。3.請學生誠實反省是否有錯誤的用眼習慣。活動三：實踐護眼行為1.教師引導學生討論如何做到護眼行為。2.引導學生演練正確的用眼行為。3.教師提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。活動四：進行眼球運動1.教師說明：進行眼球運動及遠眺休息，可以放鬆眼睛周圍的肌肉。2.教師帶領學生眼球運動。3.教師強調近距離用眼三十分鐘後，就應該讓眼睛充分休息以預防近視。活動2寶貝我的牙齒活動一：認識咬合不正及齒列矯正1.教師說明牙齒咬合不正的影響。2.教師說明齒列矯正的功用。3.教師強調7～11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。活動二：認識牙齒的種類和功能1.請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題。 2.教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。活動三：示範清潔牙縫的方法1.教師說明使用牙線的方法。2.教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。活動四：演練如何使用牙線潔牙1.請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。2.使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。3.請學生發表以牙線潔牙的感覺。4.教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。 | 自我評量課堂問答 | 1/01元旦放假 |
| 十九1/03-1/09 | 單元五、健康守護者活動3流感追緝令活動4探索過敏【家庭】3-2-3 | 3 | 7-2-1 | 活動3流感追緝令1.認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。2.罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。活動4探索過敏1.認識過敏的原因及常見症狀。2.學習過敏的照顧方式。3.能說出避免引發過敏的方法。 | 活動3流感追緝令活動一：分享感冒經驗1.請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。2.教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。活動二：流感常識搶答1.教師將全班分成兩組進行搶答遊戲。2.教師嘉獎優勝組別，並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。活動三：討論自我管理及照護方法1.針對「得了流感應不應該上學？」進行澄清問答。2.教師說明罹患流感、感冒的自主管理及自我照護方法。活動四：認識禽流感1.教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像H5N1、H7N9也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。2.師生共同討論禽流感的預防方法。活動五：進行防疫大作戰遊戲1.教師說明遊戲規則。2.遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。3.教師統整學生的意見並進行補充說明。活動4探索過敏活動一：分享過敏經驗1.教師調查班上罹患過敏的學生，並請他們發表相關經驗。2.教師說明過敏的原因及常見症狀。3.請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未患過敏者要對其展現關懷。活動二：探討過敏性氣喘的原因及照顧方法1.教師說明誘發過敏性氣喘的原因。2.請患有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。3.教師透過問答澄清有關過敏性氣喘的觀念。活動三：探討遠離過敏的方法1.教師說明常見的過敏原。2.請學生自由發表避免引發過敏的方法。3.教師統整學生的意見並進行補充說明。活動四：探討過敏自我照顧方法1.教師說明透過過敏原檢測，可以找出自己對哪些東西過敏。2.教師透過問答澄清有關過敏自我照顧的觀念。3.請患有過敏的學生發表自我照顧的方法。4.教師統整：要避免過敏發作，除了不接觸過敏原，耐心接受治療之外，對過敏也要有正確的認知，才能做好身體保健。 | 觀察評量自我評量課堂問答發表 |  |
| 二十1/10-1/16 | 單元五、健康守護者活動5就醫停看聽【家庭】3-1-3 | 3 | 7-2-27-2-3 | 1.能選擇正確的就醫途徑。2.了解就醫時應有的權利和義務。3.認識全民健康保險。 | 活動一：選擇正確的就醫途徑1.教師調查班上學生在生病時的處理方法。2.請曾經用過喝符水、收驚等民俗療法的學生分享經驗。3.教師說明民俗療法的療效長久以來一直有許多可議之處，對於民俗療法的規定，衛生福利部有以下公告：（1）以傳統方法外敷膏藥或外敷生草藥的習用方式，但不涉及接骨或交付內服藥物。（2）以傳統的指壓、刮痧、收驚、神符等方式，對人體疾病的處置行為，但未使用藥品。4.教師統整：民俗療法不列入正規的醫療管理範圍，為了個人健康著想，還是到立案的醫療院所就醫為宜。活動二：探討正確就醫的重要性1.請學生自由發表生病未正確就醫可能造成哪些後果。2.教師以實例或課本上的例子，說明生病時誤信偏方可能延誤治療時機、危害身體健康甚至生命安全等。3.教師統整：生病時應該依循正確管道就醫，以免延誤病情。活動三：討論如何選擇合格的醫療院所1.教師說明如何選擇合格的醫療院所。2.教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。活動四：搜尋健康相關資訊1.教師說明為了更清楚就醫的權利與義務，可以上網蒐集相關的健康資訊。2.教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。活動五：討論全民健康保險的精神1.教師取出健保卡，詢問學生是否有自己的健保卡？2.教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。3.教師說明健保的精神。4.教師強調珍惜健保的重要觀念。5.教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。 | 觀察評量發表課堂問答 | 1/13、1/14期末評量1/15新春揮毫 |
| 二十一1/17-1/23 | 單元六、防災小尖兵活動1事故傷害知多少【生涯規劃】3-2-3【環境及海洋教育】4-2-2 | 3 | 5-2-15-2-2 | 1.了解事故傷害的意義及可預防性。2.能說出常見的危險行為。3.能舉出預防事故傷害的方法。 | 活動一：討論事故傷害的成因1.教師說明：事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。2.請學生說一說自己曾經看過或聽過的事故傷害。3.教師強調大部分的事故傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。活動二：發表預防事故傷害的做法1.教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。2.教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。3.請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。4.教師統整學生的意見並補充說明。活動三：探討事故傷害案例1.教師敘述事故傷害案例。2.教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？3.教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。活動四：討論事故案例的預防方法1.請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？2.請各組推派代表上臺發表討論結果。3.教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。4.教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。 | 課堂問答發表 | 1/20休業式1/21寒假開始 |

**臺北市北投區文化國民小學** 109 **學年度** 四 **年級第** 2 **學期健康與體育領域教學計畫 編寫者：**游瀚震

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 學會傳、接球的技巧。學會握棒和擊球的技巧。學會正確的桌球拍握法。熟悉控制桌球的技巧。學會正確扯鈴的動作。學會正確武術的動作。學習停毽的技能。以硬紙板或木板控制擊毽方向。學會基本的踢毽技巧。能學會足背及足內側挑球技能。能運用足內側、足底停球。能正確做出移動傳球的動作。能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。了解隨著身體的發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。能以單腳和雙腳跳躍，且安全著地。培養跳躍動作的韻律性。學會正確的立定跳遠動作。認識有氧運動的種類和功能。能從事簡易的有氧舞蹈。了解從事游泳活動的飲食注意事項。了解補充水分原則。學會游泳時腿部抽筋的處理方式。學習漂浮前進動作。學會正確的打水及換氣技巧。了解飲食均衡對健康的重要性。認識各年齡層的生理變化。能說出營養素的主要食物來源及功能。認識營養不均所造成的健康問題。能舉出有助於生長發育的因素。能說出吸菸對健康的危害。能以適當的方法拒絕二手菸。了解空氣汙染的形成原因。能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。願意參與社區空氣汙染防制行動。體會家庭的重要性。自己與家人的關係並能關愛家人。分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。能察覺性別刻板印象。體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。能分析自己與他人的差異並找出自己的長處。不因性別阻礙自己的潛力發展。 |
| 學習背景分析及銜接處理 |  |
| 學期學習目標 | 1.單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動─樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。2.練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。3.透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。4.教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。5.活動先引導學生練習持毽、撿毽及運用身體各部位停毽，再透過趣味化遊戲提升其對毽子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。6.藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。7.透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。8.單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。9.本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。10.均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3～6年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。11.中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。12.除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。13.探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。14.單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。15.透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。 |
| 教材來源 | 翰林四下健康與體育 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-保護海洋】**、

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次日期 | 單元/主題名稱融入議題 | 節數 | 對應能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 備註 |
|
| 一2/14-2/20 | 單元一、大家來運動活動1棒棒開花【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-23-2-4 | 1.學會傳、接球的技巧。2.學會握棒和擊球的技巧。 | 活動一：各式接球動作1.教師講解並示範接球動作要領。2.請學生兩人一組，依序練習高飛球、平飛球和滾地球的接球動作。3.教師講解並示範踩壘跨步接球動作。4.請學生練習踩壘跨步接球動作。活動二：薪火相傳1.教師說明活動規則。2.請學生分組進行遊戲。活動三：高空轟炸1.教師說明高空轟炸活動規則。2.請學生分組進行遊戲。活動四：握棒動作練習1.教師講解並示範握棒動作。2.教師講解一桿進洞活動方式。3.請學生進行練習。活動五：揮棒動作練習1.教師說明：揮棒前，先調整擊球座約至腹部高度。2.教師示範揮棒的連續與分解動作。3.請學生分組練習。活動六：揮擊練習1.教師講解大掌出擊動作要領。2.請學生進行練習。3.教師講解命中紅心動作要領。4.請學生進行練習。活動七：攻防綜合練習1.教師說明活動方式。2.請學生分組進行練習。 | 實際演練觀察評量 | 2/17開學日課輔(才藝)班開始上課 |
| 二2/21-2/27 | 單元一、大家來運動活動1棒棒開花【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-23-2-4 | 1.學會傳、接球的技巧。2.學會握棒和擊球的技巧。 | 活動一：攻防綜合練習1.教師引導學生複習攻防綜合練習。2.請學生分組進行練習。活動二：進行棒球五分衛1.教師說明活動方式。2.請學生分組進行練習。活動三：打擊樂1.教師講解活動規則。2.請學生進行遊戲。 | 實際演練觀察評量 |  |
| 三2/28-3/6 | 單元一、大家來運動活動2共享桌球樂【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-4 | 1.學會正確的桌球拍握法。2.熟悉控制桌球的技巧。 | 活動一：握拍法1.教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。2.教師引導學生練習直拍、橫拍握法。3.請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導。活動二：控球練習1.教師逐一示範持拍停球、落地擊球、連續擊球、正、反拍連續擊球、對牆擊球動作，並講解其要領。2.請學生依序進行練習。3.教師講解並示範對牆擊球動作要訣。4.請學生進行練習。5.教師引導學生嘗試，在各項擊球活動中連續擊球，並計算擊球數。活動三：你來我往1.教師講解你來我往活動方式。2.請學生分組，進行活動。3.教師適時提醒學生腳步要隨來球移位。活動四：神射手1.教師講解神射手活動方式。2.請學生分組，輪流進行練習。3.教師於各組巡視，並適時提醒學生擊球時注意控制力道及方向。4.請學生發表自己的最佳成績。活動五：擊球樂1.教師講解擊球樂活動方式。2.請學生分組，輪流進行練習。3.待活動結束後，請學生發表自己連續擊球的最佳成績。活動六：交互擊球1.教師講解交互擊球活動方式。2.請學生兩人一組，輪流進行練習。3.待活動結束後，請學生發表自己組別連續擊球的最佳成績。 | 實際演練自我評量觀察評量 | 2/28和平紀念日放假一日、3/1補假一日 |
| 四3/7-3/13 | 單元一、大家來運動活動3躍動的精靈【性別平等】2-2-1 | 3 | 3-2-2 | 學會正確扯鈴的動作。 | 活動一：直上青雲1.教師講解並示範直上青雲動作要領。2.請學生練習直上青雲動作。活動二：金蟬脫殼1.教師講解並示範金蟬脫殼的動作要領。2.請學生練習金蟬脫殼動作。活動三：蜻蜓點水1.教師講解並示範蜻蜓點水的動作要領。2.請學生練習蜻蜓點水動作。活動四：抬頭望月1.教師講解並示範抬頭望月的動作要領。2.請學生練習抬頭望月動作。活動五：進行展演1.教師複習直上青雲、金蟬脫殼、蜻蜓點水、抬頭望月等動作要領。2.請學生練習四項扯鈴動作。3.教師巡視行間並適時給予學生指導。4.教師引導學生串連四項扯鈴動作並上臺進行展演。5.教師請臺下觀摩的學生對表演者進行回饋與鼓勵。 | 課堂問答實際演練 |  |
| 五3/14-3/20 | 單元一、大家來運動活動4臥虎藏龍【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-24-2-5 | 學會正確武術的動作。 | 活動一：武術介紹教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。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。活動二：預備式1.教師講解並示範動作要領。2.請學生進行練習。活動三：弓馬站樁1.教師講解並示範弓馬站樁動作要領。2.請學生進行練習。活動四：立拳劈掌1.教師講解並示範立拳劈掌動作要領。2.請學生進行練習。活動五：立拳上架1.教師講解並示範立拳上架動作要領。2.請學生進行練習。活動六：砍掌前擋1.教師講解並示範砍掌前擋動作要領。2.請學生進行練習。活動七：砸拉砍掌1.教師講解並示範砸拉砍掌動作要領。2.請學生進行練習。 | 課堂問答實際演練 |  |
| 六3/21-3/27 | 單元一、大家來運動活動4臥虎藏龍活動5社區運動資源【生涯規劃】1-2-1【性別平等】2-2-1 | 3 | 3-2-24-2-24-2-57-2-4 | 活動4臥虎藏龍學會正確武術的動作。活動5社區運動資源1.認識並能評估社區的運動環境。2.了解正確的運動消費概念。 | 活動4臥虎藏龍活動一：撐掌提膝1.教師講解並示範撐掌提膝動作要領。2.請學生進行練習。活動二：還原1.教師講解並示範還原動作要領。2.請學生進行練習。活動5社區運動資源活動一：複習社區運動資源概念1.教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。2.教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。3.教師說明四種不同型態的社區資源。活動二：分享社區運動資源的參與經驗1.教師介紹社區運動資源利用和參與範例。2.引導學生分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。3.教師統整學生的意見並補充說明。活動三：認識運動消費服務概念1.教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。2.教師引導學生發表：自己居住的社區中有哪些販賣運動產品的店家。活動四：了解正確的運動消費的概念1.教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？2.教師說明運動消費三部曲。3.請學生發表自己的運動消費經驗。4.教師提問並引導學生發表消費三部曲之重要性或意義。5.請學生演練正確的消費運動方法。6.教師進行統整。 | 發表課堂問答實際演練自我評量 |  |
| 七3/28-4/3 | 單元二、足下風雲活動1「毽」健美【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-13-2-2 | 1.學習停毽的技能。2.以硬紙板或木板控制擊毽方向。3.學會基本的踢毽技巧。 | 活動一：基本毽法1.教師講解並示範持毽方式。2.教師引導學生將毽子停放在手指上，並嘗試輕拋，感受毽子的特性。3.教師講解並示範撿毽動作。4.請學生練習撿毽動作。活動二：停毽1.教師講解並示範手背、拳頭、手指和額頭的停毽動作。2.請學生個別練習。3.教師提問：還可以用身體哪些部位停毽？4.請學生發揮創意運用身體其他部位練習停毽。活動三：碰碰樂1.教師引導學生利用硬紙板或木板，向上拍擊毽子。2.教師講解活動方式。3.請學生分組進行遊戲。活動四：守護城池1.教師講解活動規則。2.請學生分組進行遊戲。活動五：命中目標1.教師引導學生利用氣球進行練習活動。2.教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。3.待熟練後，教師引導學生在毽子上繫細繩，練習前項各種踢氣球動作。活動六：踢毽練習1.教師講解並示範踢毽動作的要領。2.請學生練習踢毽動作。活動七：踢毽遊戲1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行遊戲。活動八：闖關遊戲1.教師講解活動方式。2.請學生依序進行遊戲。 | 實際演練參與度評量 |  |
| 八4/4-4/10 | 單元二、足下風雲活動2控球高手【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-23-2-1 | 1.能學會足背及足內側挑球技能。2.能運用足內側、足底停球。 | 活動一：挑球1.教師講解並示範挑球的動作要領。2.教師引導學生進行個人或分組練習3.教師於各組巡視，並提醒學生進行踢球練習時，應保持身體平衡。活動二：停滾地球講解1.教師說明並示範停滾地球的動作要領。2.教師引導學生2至4人一組，分別進行足內側及足底停滾地球動作練習。3.教師於各組巡視，並提醒學生進行停球練習時，應迎向來球方向。活動三：停彈跳球練習1.教師講解並示範以足底及足內側部位停彈跳球的動作要領。2.請學生自己拋球，練習足底及足內側停球。3.教師引導學生2至4人一組，相隔約2公尺，進行足內側及足底停彈跳球練習。4.教師於各組巡視，並提醒學生剛開始練習時，可先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。活動四：你拋我停1.教師講解你拋我停活動方式。2.教師於各組巡視，並提醒學生進行遊戲時，應先判斷來球方向及高度，再選擇停球方式。 | 實際演練 | 4/4 兒童節、清明節4/5-4/6 補假二日 |
| 九4/114/17 | 單元二、足下風雲活動3足球金童【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-43-2-2 | 1.能正確做出移動傳球的動作。2.能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。 | 活動一：三角傳球1.教師講解三角傳球活動方式。2.教師引導學生分組進行練習。活動二：傳球跑位1.教師講解傳球跑位活動方式。2.教師引導學生4至8人一組，進行練習。活動三：搶球大賽1.教師講解搶球大賽活動方式。2.請學生進行遊戲。活動四：兩人傳球前進1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行練習。活動五：攔截傳球1.教師講解攔截傳球活動方式。2.請學生進行遊戲。活動六：端線足球比賽1.教師講解活動規則。2.請學生分組進行端線足球比賽。 | 實際演練觀察評量 |  |
| 十4/18-4/24 | 單元三、體適能加油站活動1跳躍精靈【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 1-2-23-2-1 | 1.了解隨著身體的發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。2.能以單腳和雙腳跳躍，且安全著地。3.培養跳躍動作的韻律性。 | 活動一：各種單腳跳的練習1.教師引導學生進行各式單腳跳練習。2.請學生進行練習。活動二：越跳越遠1.教師說明越跳越遠活動方式。2.請學生進行練習。活動三：彈跳1.教師說明彈跳活動方式。2.請學生進行練習。活動四：跑格子跳1.教師說明跑格子跳活動方式。2.請學生進行練習。活動五：踏跳躍1.教師引導學生先練習跑一步，單腳跳，雙腳著地，以及跑三步，單腳跳，雙腳著地，再進行踏跳躍活動。2.教師說明踏跳躍活動方式。3.請學生進行練習。 | 自我評量實際演練 | 4/22、4/23期中評量 |
| 十一4/25-5/1 | 單元三、體適能加油站活動2立定跳遠【生涯規劃】1-2-1 | 3 | 3-2-4 | 學會正確的立定跳遠動作。 | 活動一：介紹立定跳遠教師說明：立定跳遠能評估、檢測瞬發力。它在1912年前曾是奧運會比賽項目之一。活動二：蹲跳起1.教師講解並示範蹲跳起動作要領。2.請學生進行練習。活動三：單腳交換跳1.教師講解並示範動作要領：上體正直，膝部伸直，兩腳交替向上跳起。2.請學生進行練習。活動四：雙腳連續跳1.教師講解並示範動作要領。2.請學生進行練習。活動五：雙腳左右側跳1.教師講解並示範動作要領。2.請學生進行練習。活動六：跳箱立定跳遠1.教師講解並示範活動方式。2.請學生進行練習。活動七：立定跳遠1.教師說明立定跳遠的動作要領。2.請學生進行練習。活動八：丈量跳遠距離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。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。 | 實際演練課堂問答 |  |
| 十二5/2-5/8 | 單元三、體適能加油站活動3規律運動好體力【家庭】3-2-3 | 3 | 3-2-14-2-3 | 1.認識心跳率及測量方法。2.認識有氧運動的種類和功能。3.能從事簡易的有氧舞蹈。 | 活動一：熱身活動1.教師引導學生認識心跳及測量心跳率的方法：以食指和中指併攏量橈動脈或量頸動脈。2.請學生實際測量自己每分鐘的心跳次數，並由教師引導比較班上學生的心跳次數情形。3.教師說明：年齡、身體活動類型的差異，均會影響心跳次數。活動二：體驗運動前後的心跳次數差異1.請學生測量安靜時每分鐘的心跳數。2.教師引導學生先進行簡易暖身運動。3.結束運動後，請學生立即測量心跳數，再進行原地踏步的緩和運動。4.請學生發表運動前、後，心跳數的差異。5.教師統整學生的意見並進行補充說明。活動三：了解有氧運動的種類和功能1.教師說明：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是全身性、長時間，強度不太高的運動，都是適合兒童的有氧運動。2.教師介紹有氧運動的種類。3.請學生發表：自己平日喜歡從事的有氧運動項目。活動四：學習常用的腳部動作1.教師說明：配合節奏進行有氧舞蹈可以控制動作快慢。2.教師講解並示範腳部動作。3.請學生進行練習。活動五：學習常用的手部動作1.教師講解並示範手部動作。2.請學生進行練習。活動六：體驗有氧舞蹈1.教師講解從事有氧運動的注意事項。2.教師引導學生依序進行有氧舞蹈動作。3.教師引導學生發表從事有氧運動前、後的感覺有什麼不同？4.教師統整學生的意見並進行補充說明。5.教師說明：結合基本的腳部和手部動作，可以做出多種不同的有氧舞蹈動作，並鼓勵學生自行組合有氧舞蹈動作，和家人一起活動筋骨。 | 課堂問答發表實際演練 |  |
| 十三5/9-5/15 | 單元四、水中蛟龍活動1夏日戲水安全活動2漂浮滑行【環境及海洋教育】1-2-21-2-3 | 3 | 3-2-23-2-42-2-65-2-5 | 活動1 夏日戲水安全1.了解從事游泳活動的飲食注意事項。2.了解補充水分原則。3.學會游泳時腿部抽筋的處理方式。活動2漂浮滑行1.學習漂浮前進動作。2.透過遊戲熟悉漂浮技能。 | 活動1 夏日戲水安全活動一：戲水安全前言1.教師提問並請學生自由發表，夏日會在哪進行水上活動？有什麼好玩、有趣的經驗？是否曾經歷或看過危險意外的發生？2.教師統整學生的意見並補充說明。活動二：了解水上活動飲食注意事項1.教師提問並引導學生自由發表，是否有吃太飽或餓肚子進行水上活動的經驗？當時的身體感受為何？2.教師說明：（1）吃太飽游泳會影響消化功能，還會產生胃痙攣，甚至嘔吐、腹痛等。（2）飢餓時游泳容易發生頭暈乏力等現象。3.教師提醒學生，吃太飽或飢餓時不要下水，且一般來說飯後應休息30分鐘至1小時才可以進行運動。活動三：學習補充水分原則1.教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時喝太多水或口渴的經驗？當時的身體感受為何？2.教師說明補充水分的原則。活動四：學習腿部抽筋處理步驟1.教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時發生腿部抽筋的經驗？當時的身體感受為何？2.教師說明腿部抽筋的正確處理步驟。3.教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。活動2漂浮滑行活動一：雙人漂浮滑行1.教師講解雙人漂浮滑行動作要領，並和一名學生進行示範：兩人相互牽手，練習者身體伸直並放鬆，由另一人牽引向前。2.請學生兩人一組進行練習。3.待學生動作熟練後，再請其六人一組，分組練習。活動二：漂浮前進1.教師講解並請學生一起示範推動漂動作。2.請學生三人一組進行練習。3.教師說明並示範蹬牆漂動作。4.請學生進行練習。活動三：持物漂浮1.教師講解持物漂浮的練習目的，並示範抱球漂浮動作。2.請學生進行練習。3.教師講解並示範手持空寶特瓶漂浮動作。4.請學生進行練習。活動四：漂浮高手1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行比賽。活動五：過山洞1.教師講解活動方式。2.請學生三人一組，輪流漂浮穿過兩人搭起的山洞。活動六：水中遊戲1.教師講解活動方式。2.請學生分組進行遊戲。 | 自我評量實際演練課堂問答 |  |
| 十四5/16-5/22 | 單元四、水中蛟龍活動3打水前進【環境及海洋教育】1-2-3 | 3 | 3-2-23-2-4 | 1.學會正確的打水及換氣技巧。2.透過練習，能自行打水前進。 | 活動一：扶岸、離岸打水1.教師講解並示範扶岸打水動作要領。2.請學生手扶岸邊、身體伸直，進行扶岸打水練習。3.待熟練後，請學生嘗試雙手輕推池畔，讓身體離開岸邊打水。活動二：韻律呼吸1.教師講解並示範韻律呼吸。2.請學生進行練習。活動三：扶岸打水換氣1.教師講解並示範扶岸打水換氣動作。2.請學生進行練習。活動四：打水換氣1.教師講解並示範打水換氣動作要領。2.請學生利用浮板，進行打水換氣練習。3.練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。活動五：引導打水1.教師講解引導打水動作要領。2.教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。3.練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。活動六：打水接力1.教師說明打水接力活動規則。2.請學生分組進行練習。 | 實際演練自我評量觀察評量 |  |
| 十五5/23-5/29 | 單元五、飲食智慧王活動1飲食新概念活動2拜訪營養素【家庭】1-2-11-2-31-2-6 | 3 | 1-2-11-2-42-2-12-2-2 | 活動1飲食新概念1.了解飲食均衡對健康的重要性。2.認識一日飲食建議量。3.願意從日常生活中實行均衡飲食。4.認識各年齡層的生理變化。5.知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。活動2拜訪營養素1.能說出營養素的主要食物來源及功能。2.認識營養不均所造成的健康問題。3.能舉出有助於生長發育的因素。 | 活動1飲食新概念活動一：介紹一日飲食建議量1.教師引導學生思考：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病，但是每天要吃多少，才可以獲得足夠、均衡的營養呢？2.教師介紹3~6年級學童一日飲食建議量，並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。3.教師講解各類食物份量的估算方法。活動二：討論一日飲食紀錄1.教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄：（1）六大類食物都吃到了嗎？（2）份量夠不夠？（3）怎麼做會更好？2.教師統整學生的意見並補充說明。3.請學生分組，並以一位組員的一日飲食紀錄為例，進行評估。4.教師統整：學會估算一日飲食中各類食物的分量，可以避免吃得太多或太少，讓營養的攝取更均衡。活動三：探討各年齡層的生理變化1.教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化。2.請學生發表：自己和家人處在哪個人生階段？有哪些不同的生理變化？3.教師進行統整。活動四：討論影響日需食物量的因素1.教師說明：每個人的食物需要量會隨年齡、性別及活動量的不同而有所差異。2.教師統整：一日飲食建議量只是通則，可以依據每個人年齡、活動量的不同，適當調整攝取的分量。活動2拜訪營養素活動一：認識營養素的來源及功用1.教師說明：各類食物中含有不同的營養素，主要有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。吃進肚子的食物經過消化後， 營養素就會被人體吸收和利用。2.教師引導學生認識六大類食物分別提供了哪些營養素，以及不同的營養素分別有哪些功用。3.教師統整：六種營養素對人體有不同的作用和幫助，每種營養素都很重要。活動二：找出主要營養素1.教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素。2.教師講解搶答遊戲規則。3.請學生進行遊戲。4.教師嘉勉優勝組別，並針對學生答錯的部分加以說明。5.教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。 | 自我評量發表課堂問答紙筆測驗參與度評量 | 5/29 遊藝會 |
| 十六5/30-6/5 | 單元五、飲食智慧王活動2拜訪營養素活動3體重控制有一套【家庭】1-2-31-2-4 | 3 | 1-2-12-2-2 | 活動2拜訪營養素1.能說出營養素的主要食物來源及功能。2.認識營養不均所造成的健康問題。3.能舉出有助於生長發育的因素。活動3體重控制有一套1.了解飲食、運動和體重控制的關係。2.能選擇適當的食物以避免體重過重。 | 活動2拜訪營養素活動一：討論營養不良對健康的影響1.教師說明：缺乏正確的營養觀念和飲食習慣，容易造成營養不均。2.教師引導學生思考自己的體重是否有過重或過輕的問題？3.教師徵求自願者作為討論案例，並引導學生發表：體重過重或過輕是什麼原因造成的？對健康有什麼不好的影響？以及要如何改善？4.教師統整學生意見並補充說明。活動二：發表幫助生長發育的方法1.請學生就所蒐集的資料，發表幫助生長發育的方法。2.教師指正學生的錯誤觀念並補充說明。3.教師提問並引導學生思考：自己在飲食、運動、睡眠方面做得如何？還有哪些方法能幫助生長發育呢？4.教師歸納學生意見並補充說明。活動3體重控制有一套活動一：討論體重過重的原因和影響1.教師引導學生發表：哪些不良的生活習慣容易造成體重過重？ 2.教師提問並請學生自由發表：體重過重有哪些不良影響？。3.教師統整學生意見並補充說明。活動二：發表維持理想體重的方法1.請學生就所蒐集的資料，提出維持理想體重的方法。2.教師說明：運動和飲食是體重控制的關鍵。3.教師引導學生認識高熱量食物。4.教師引導學生發表：除了上述食物之外，還有哪些高熱量食物必須盡量少吃。5.教師統整並補充說明。活動三：選擇健康的食物1.教師說明：選擇食物時，要考慮食材及其料理方式。2.教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。3.師生共同討論健康食物的選擇原則。4.教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。活動四：選擇健康的食物1.教師說明：健康食物的選擇原則。2.引導學生找出比較健康的水果和飲料。3.教師統整：為了維持理想體重，應選擇熱量較低的健康食物。活動五：評估身體活動量1.教師引導學生評估：自己一天的身體活動量情形。2.教師引導學生發表：自己經常做哪些運動？有沒有固定的運動時間？以及規律的運動習慣對身體有哪些益處？3.師生共同討論：除了運動外，在日常生活中還有哪些方法能增加身體活動量？4.教師統整：每天運動30分鐘以上，除了可以消耗多餘的熱量，維持理想體重外，還能增強體力、促進骨骼發育。 | 自我評量發表參與度評量 | 5/31遊藝會補假一日6/3-4六年級畢業考 |
| 十七6/6-6/12 | 單元六、環境偵查員活動1拒絕菸害活動2健康深呼吸【生涯規劃】3-2-2【環境及海洋教育】1-2-11-2-4 | 3 | 5-2-47-2-57-2-6 | 活動1拒絕菸害1.能說出吸菸對健康的危害。2.能演練拒菸的技巧。3.能以適當的方法拒絕二手菸。活動2健康深呼吸1.了解空氣汙染的形成原因。2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。3.願意參與社區空氣汙染防制行動。 | 活動1拒絕菸害活動一：討論吸菸原因及壞處1.請學生發表課前查詢的結果，了解影響親友吸菸的因素是什麼？ 2.教師說明吸菸的壞處。3.教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。活動二：演練拒菸的技巧1.教師說明：從接觸菸的那一刻起，吸菸者就冒著罹患各種疾病的風險。所以，在面臨不當的誘惑時，要堅決表達自己的立場。2.教師說明拒絕吸菸的技巧。3.請學生發表還有哪些拒絕的方法？4.請學生分組演練。活動三：討論發表二手菸對健康的危害1.教師說明：不吸菸的人，無論是吸入吸菸者呼出的煙霧，或是菸品燃燒時所產生的煙霧，都算是二手菸。2.教師展示二手菸的相關資料，並請學生發表對二手菸的感覺為何？3.教師解說二手菸的危害。4.請學生發表：哪些場所禁止吸菸？5.教師統整並補充說明。活動四：採取拒絕二手菸的行動1.請學生發表拒絕二手菸的經驗。2.教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸。3.請學生演練拒絕二手菸的方法。4.教師提醒學生：維護空氣清新是每一個人的責任，我們有權拒絕二手菸。活動2健康深呼吸活動一：發表居住地區的空氣品質1.教師說明：每個地區的空氣品質都不同，在都市或工業區由於人口、汽機車和工廠較多，廢氣和灰塵也跟著增加；鄉村或偏遠地區的汙染物較少，空氣較清新。2.教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？3.教師統整：空氣品質的優劣，和我們的居住環境及生活習慣有很大的關係。活動二：探討空氣汙染源1.請學生發表常見的空氣汙染來源。2.教師統整並說明：人類活動所造成的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。3.教師統整：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。 | 發表實際演練觀察評量課堂問答自我評量 |  |
| 十八6/13-6/19 | 單元六、環境偵查員活動2健康深呼吸活動3找回寧靜的家【家庭】1-2-11-2-2 | 3 | 1-2-12-2-12-2-2 | 活動2健康深呼吸1.了解空氣汙染的形成原因。2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。3.願意參與社區空氣汙染防制行動。活動3找回寧靜的家1.能舉出噪音對生活的影響。2.了解防制噪音的方法。3.能避免製造製音。 | 活動2健康深呼吸活動一：討論空氣汙染的危害1.教師說明：空氣汙染的危害有相當多層面，但可以略分為對健康、環境兩類來探討。2.師生共同討論：如何在空氣汙染中保護自己？如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動？ 3.教師鼓勵學生透過生活中的小行動，一起來改善空氣汙染。活動二：參與社區中的環保行動1.教師說明：有許多社區為了維護乾淨、清新的生活環境，會採取實際行動來減輕空氣汙染的危害。2.教師說明建一社區的防制空氣汙染計畫。3.請學生發表：自己的社區有哪些空氣汙染源？該如何進行改善？4.教師引導學生仔細觀察社區的空氣汙染源，並和家人討論如何進行改善。5.教師鼓勵學生主動參與社區裡的環保活動，結合社區居民的力量一起努力。活動3找回寧靜的家活動一：認識噪音1.教師說明聲音強度的單位是分貝（dB），並舉例介紹。2.教師說明：噪音是一種主觀的個人感受，一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過，在「噪音管制法」中，噪音是指超過管制標準的聲音。3.師生共同討論：在日常生活中，常聽到哪些噪音？這些噪音會帶來哪些影響呢？活動二：發表噪音的影響1.教師說明：噪音會直接影響聽力，長期處在85分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙，大於120分貝的聲音更可以使人耳聾。除此之外，噪音也會影響一個人生理和心理的健康。2.請學生自由發表：噪音對生活還有哪些影響？3.教師統整並說明噪音的危害。活動三：受噪音干擾時的因應方法1.教師說明小豪受到噪音干擾時的因應方法。2.教師提問並引導學生發表：是否還想到其他的處理方式？3.教師統整：遇到噪音干擾要視情況採取適當方法處理，避免糾紛和衝突。活動四：發表如何避免製造噪音1.教師說明：防制噪音要從自己做起。2.請學生發表自己曾製造過哪些噪音干擾別人。 3.教師提問並請學生發表，要如何避免製造噪音。4.教師統整並鼓勵學生在日常生活中減少製造噪音。 | 自我評量發表課堂問答 | 6/14端午節放假一日 |
| 十九6/20-6/26 | 單元七、走出新方向活動1 珍愛我的家活動2 家庭的危機【人權】1-2-21-2-4【家庭】4-2-3 | 3 | 6-2-26-2-4 | 活動1 珍愛我的家1.體會家庭的重要性。2.了解自己與家人的關係並能關愛家人。3.分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。活動2 家庭的危機知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。 | 活動1 珍愛我的家活動一：討論家庭的功能及重要性1.教師說明：家庭是一個人出生後最早接觸的場所，也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。2.請學生說一說：家庭對自己有什麼重要性？自己對家庭有什麼貢獻？3.教師統整：家是我們出生與成長最重要的地方。活動二：發表關懷家人的做法1.教師提問：萬一家中暫時少了某個人，那會怎麼樣？並引導學生以「\_\_\_\_在家中很重要，因為… …，少了\_\_\_\_家人會……。」進行造句。2.教師宜說明每個人在家中扮演不同的角色，有不同的功能，所以都很重要。3.教師說明：多關懷家人、多說好話，可以讓家庭關係更好。4.請學生發表平常關懷家人的做法。活動三：表演家庭衝突狀況劇1.教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。2.教師引導學生思考：是什麼原因造成家庭衝突？以及引發衝突的對話，背後真正的含意和目的是什麼？3.請學生發表和家人發生衝突的經驗。4.教師提問並引導學生發表，要如何溝通才能減少誤解和衝突？5教師統整學生的意見並補充說明。活動四：演練良好的溝通技巧1.教師說明良好的溝通需要注意到哪幾點。2.教師提問並引導學生思考：文文和媽媽的衝突，是否可以避免？如果你是文文，要採取什麼方式和媽媽溝通比較好？3.請學生將所想採行的溝通方式表演出來。4.教師鼓勵學生將良好的溝通技巧運用在家庭生活中，讓家人間的關係更加和睦。活動2 家庭的危機活動一：探討家暴案例1.教師說明：不論是身體上的推撞、踢打，或精神上的恐嚇、羞辱，都算是暴力行為。有些孩子長期處在家庭暴力的陰影下，身心都受到極大的傷害。2.教師引導學生發表：（1）小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎？為什麼？（2）如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？3.詢問學生是否聽過或看過家暴的案例？心裡有什麼感想？4.教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。活動二：討論家暴的類型1.教師說明：家庭暴力有不同的類型，像小珍和媽媽就是受到身體虐待。2.教師說明家暴的類型可分為哪幾種。3.教師強調：不管是哪一類的家暴，都是違法行為，必須被制止。 | 發表課堂問答自我評量實際演練 | 6/22-23期末評量 |
| 二十6/27-7/3 | 單元七、走出新方向活動2家庭的危機 活動3性別話題【人權】1-2-21-2-4【性別平等】1-2-22-2-12-2-2 | 3 | 1-2-56-2-16-2-2 | 活動2 家庭的危機知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。活動3性別話題1.能察覺性別刻板印象。2.體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。3.能分析自己與他人的差異並找出自己的長處。4.不因性別阻礙自己的潛力發展。 | 活動一：澄清家暴迷思1.教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思2.教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。活動二：討論面對家暴的因應方法1.教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。2.教師說明面對家暴時的因應方法。3.教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。活動3性別話題活動一：發表生活中的性別刻板印象1.教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。2.教師引導學生發表：（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）你覺得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？3.教師引導學生思考並發表：（1）是否曾從電視、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？4.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。活動二：進行性別角色檢核1.教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或×。2.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。3.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。活動三：分析自己的長處1.教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？2.教師介紹吳季剛的故事。3.請學生發表感想。4.教師引導學生發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。5.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。活動四：破除對職業的刻板印象1.教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。2.教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。3.請學生發表：長大後想從事什麼工作？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。 | 自我評量觀察評量發表課堂問答 | 6/29課輔班、課後社團結束6/30休業式7/1暑假開始 |