

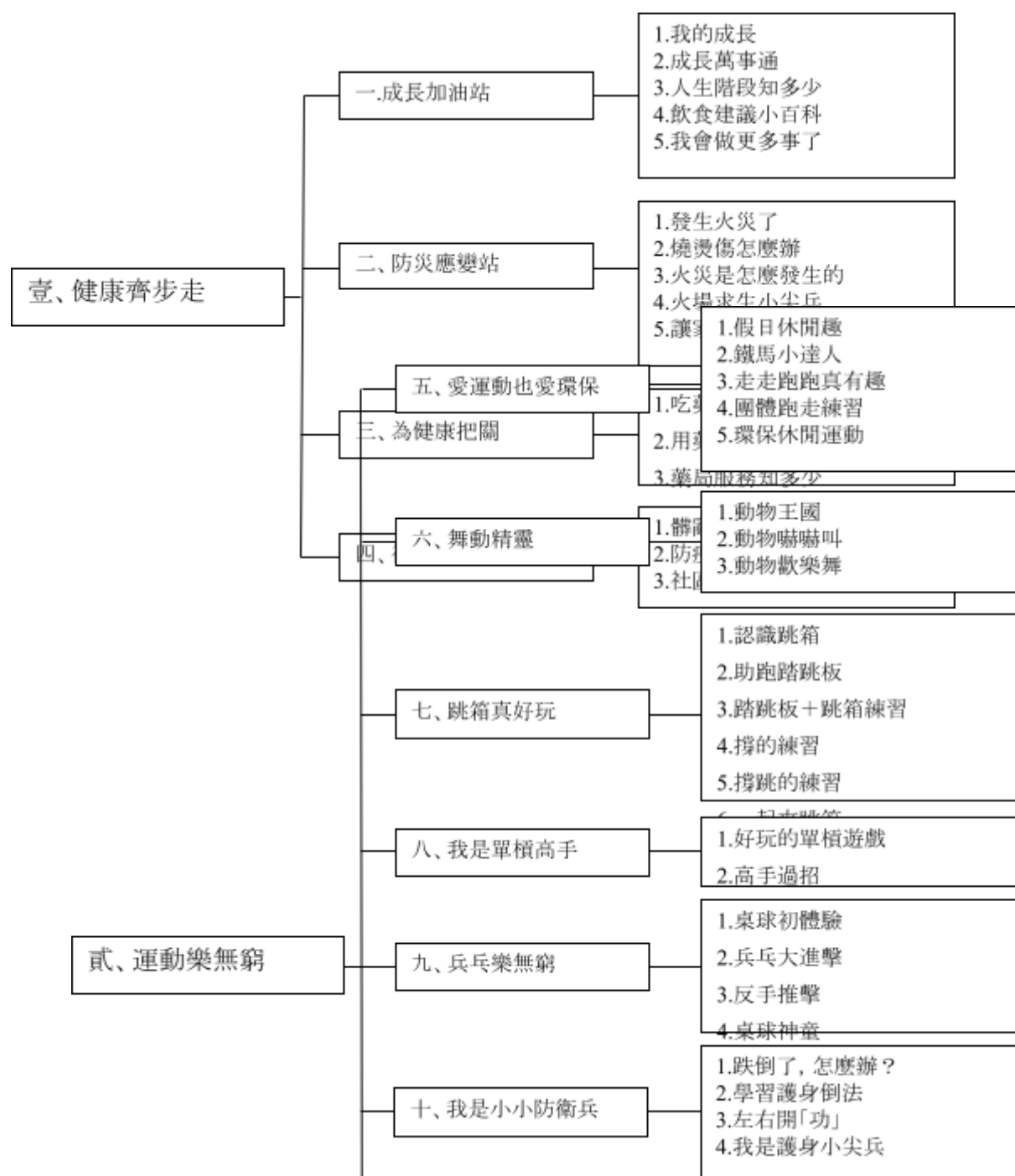
苗栗縣 開礦 國民小學114學年度三年級下學期健康與體育領域課程計畫

一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(60)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

- 1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。
- 2.能知道正確的用電及用火常識。
- 3.能實際向家人提倡家庭逃生計畫。
- 4.能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。
- 5.能了解社區藥局的功能。
- 6.能認識防治登革熱的方法。
- 7.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。
- 8.能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。
- 9.能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。
- 10.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。
- 11.能認識單槓運動的握法及運動方式。
- 12.能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。
- 13.能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。
- 14.能學會接力、過彎跑步的動作要領。
- 15.能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。

三、本學期課程架構：



四、本學期課程內涵：

教學 期程	主題或單元活動內容	學習重點		節數	使用教材	評量 方式	備註
		學習表現	學習內容				
一	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動1】我的成長 (一)討論時間：教師播放電子書情境圖，請學童觀察荳荳排隊的情形，並和同學討論以下問題。 1.荳荳遇到什麼問題？ 答：荳荳排隊時，發現以前跟她差不多高的同學現在排在後面，自己排得比較前面。 2.為什麼按照身高排隊時，荳荳會越排越後面？ 答：同學的身高長得比自己快，所以排隊時排得比較後面。 3.荳荳心裡有什麼想法？ 答：荳荳也想長得快一點，像同學一樣高。 (二)照片分享 1.請學童將自己成長過程的照片按照順序排好，並跟同學說明。 2.請學童觀察照片，自己以前的樣子跟現在有什麼不一樣？ 3.請學童說說看，如何知道自己正在長大？ (三)師生共同歸納 1.可以從身體成長知道自己正在長大。 2.可以從自己會做更多事知道自己正在長大。 (四)遊戲時間：蘿蔔蹲 1.教師請學童分組玩蘿蔔蹲遊戲。 2.一邊玩遊戲，一邊仔細觀察同學。 (五)完成成長紀錄 1.教師準備上學期和這學期的身高體重紀錄，協助學童填入課本的紀錄表。 2.請學童自己根據紀錄表，了解自己的成長情況。 3.請學童和同學分享自己的成長情形，跟上學期相比，自己長高幾公分？體重增加多少？ 4.說一說，每個人的成長情形相同嗎？自己跟同學生長的速度哪裡不同？ 5.說一說，對自己的成長狀況有什麼想法？ (六)師生共同歸納 1.每個人的成長速度不同，有的人長得快，有人長得慢。	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 -1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa- II -1生長發育的意義與成長個別差異。 Ea- II -1食物與營養的種類和需求。	3	南一版教科書 壹、健康齊步走 一、成長加油站	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

2.不可以嘲笑長得慢的同學，如果成長速度比別人慢也不用太擔心。 3.要養成良好的生活習慣，讓身體健康成長。 【活動2】成長萬事通 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。 1.荳荳發現了什麼事？ 答：荳荳發現琪琪是班上身高最高的同學，而她的父母也都長得很高大。 2.為什麼琪琪長得比同學高？琪琪的爸媽長得高，會影響琪琪的身高嗎？ 答：琪琪的身高比同學高，有可能是因為父母遺傳的關係。 3.爸媽長得高，孩子也會長得高嗎？ 答：不一定，還有其他影響成長的因素，所以每個人的生長速度不一樣。 (二)討論時間 1.請學童跟同學討論，除了遺傳，還有什麼因素會影響身體的生長發育呢？ (1)遺傳：父母身材的高矮以及形態等對子女有一定程度的影響。 (2)運動：適當及規律的運動可以促進人體生長發育。 (3)營養：營養對生長發育非常重要，從嬰幼兒開始就要注重飲食均衡，否則不但影響正常發育，也會影響智能發展。 (4)睡眠：兒童入睡後，大腦會分泌一種生長激素，如果睡眠不足，生長激素就可能不足，阻礙生長發育。 (5)其他：環境、氣候等因素。 2.影響身體生長發育的因素有很多，有的人在兒童期長得快，有的人到青春期才發展迅速。 (三)如何幫助身體生長發育？ 1.睡眠充足：每天至少要睡足8小時。 2.規律運動：每天至少運動 60 分鐘。 3.營養：飲食均衡、不偏食，依據不同人生階段補充必要營養素，不是吃很多就會長高。 4.減少使用 3C 產品、愛護眼睛、保護牙齒等。 5.其他。 【活動3】人生階段知多少 (一)教師播放電子書情境圖，並請學童回答以下問題。 1.不同人生階段是什麼意思？ 2.人的一生會經歷哪些人生階段？ 3.你和同學處於同一個人生階段呢？						
---	--	--	--	--	--	--

4.你和老師處於同一個人生階段嗎？ (二)教師以荳荳一家舉例，說明人的一生分為五種階段。 1.嬰幼兒期(0～6歲)：弟弟學會坐、爬、站、走、跳等基本能力，還需要家人照顧。 2.兒童期(7～12歲)：荳荳學會跳繩騎腳踏車、寫字、畫畫等，也會照顧自己和做家事。 3.青春期(13～18歲)：哥哥姐姐開始注重外表、喜歡獨立，注重人際關係。 4.成年期(19～64歲)：爸爸媽媽努力工作、養育小孩，照顧爺爺奶奶，維持家庭生活。 5.老年期(65歲以上)：爺爺奶奶體力開始衰退，需要家人的陪伴及關心。 (三)人生階段對對碰 1.請學童拿出事先蒐集的家人照片，照片背面先寫上自己的姓名，避免認不出照片上的人。 2.分享自己和家人近期的照片，根據不同人生階段的特徵，將自己和家人的照片放在課本上，對照其所處人生階段，並將稱呼寫在課本上。 3.請學童發表自己和家人各處於哪一個人生階段。 4.說一說，自己和家人各有什麼發展的特徵？ (四)師生共同歸納 1.每個人的一生，都是從出生開始，經歷嬰幼兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期等各個人生階段。每一個階段的能力、身體發育及營養需求都不同。 2.自己已經歷過嬰幼兒期，目前所處的階段是兒童期，已經學會許多事，會照顧自己，關心別人。 3.家人所處的人生階段也有所不同，我們要關心家人的生長發展和生活上的需求。 【活動4】飲食建議小百科 (一)分享時間 1.教師課前發給每生一張A4白紙，請學童回家觀察家人的飲食習慣，並用寫字或畫圖的方式記錄下來。 2.請學童上臺發表家人的飲食習慣。 (二)教師提問：觀察家人的飲食習慣，你發現什麼？不同人生階段的家人，飲食習慣和飲食需求有什麼不同？ 1.嬰幼兒期：腸胃較小，無法一次吃太多，因此在正餐之間可以補充點心。						
--	--	--	--	--	--	--

2.兒童期:正在長高、換牙,需要多攝取對肌肉、骨骼和牙齒有幫助的食物。 3.青少年期:發育的重要時期,要注意營養均衡,多喝水、多吃蔬果,少攝取油炸食物。女性因生理期來臨,需多補充富含鐵質的食物。 4.成年期:要保持良好的體態,飲食方面選擇「少油炸、少鹽、少糖」,並多補充纖維質及鈣質,控制體重、血糖、血脂。 5.老年期:老人因咀嚼及腸胃蠕動的能力變弱,食量較少,平日要多補充含鈣質的食物保健骨骼,預防骨折。 6.處於不同人生階段的家人,飲食習慣及所需補充的營養也不同。 (三)分組討論如何關心家人的飲食需求。 1.發給每組一張A4白紙。 2.請各組討論不同人生階段需注意的飲食原則及建議菜色。 3.請學童上臺發表,教師予以指導。 (四)教師播放電子書情境,說明荳荳和家人處在不同的人生階段,所需的營養也不同。 1.給弟弟(嬰幼兒期)的飲食建議:麥片粥、水果泥、水煮蛋。 2.給荳荳(兒童期)的飲食建議:全麥蛋吐司、小魚乾、起司片。 3.給姐姐(青少年期)的飲食建議:炒菠菜、葡萄、蛤蜊湯、。 4.給爸爸、媽媽(成年期)的飲食建議:低糖優格、毛豆、芭樂。 5.給爺爺、奶奶(老年期)的飲食建議:蒸蛋、清蒸魚、鮮乳。 6.教師說明:課本中對不同年齡層的飲食建議參考衛福部各階段營養手冊,學童可依家庭飲食型態給予家人不同建議,但仍需均衡攝取六大類食物。 (五)教師補充說明 1.衛生福利部國民健康署在〈每日飲食指南手冊〉中,將營養需求分成10個生命歷程,詳細說明每個階段由於不同的生理特性產生的營養與飲食的差異性,提供每一個不同階段最適宜的營養建議。 2.〈每日飲食指南手冊〉需利用健康體重、生活活動強度、熱量需求及六大類飲食建議份數四種項目。也有各類營養素的營養成分及功能說明與每日建議量及份量說明。 (六)討論時間 1.教師提問 (1)家中主要準備食物的人是誰? (2)他要如何為家人準備各種食物,讓家人獲得必需的營養? 2.教師歸納:家中主要準備食物的人必須準備各種食物,讓家人獲得必需的營養。我們也可以幫忙提醒家人,為了身體健康要注意飲食習慣,並適時適量補充各種身體必需的營養素。 (七)教師繼續播放電子書情境,說明除了注意人生各階段的飲食需						
---	--	--	--	--	--	--

	求，還要養成良好的生活習慣，讓身體更健康。 1.多喝白開水：每日所需的水分攝取來源以白開水為佳，少喝含糖飲料。 2.飲食多樣化：無論處於哪一個人生階段，都要注重營養的均衡。 3.適量曬太陽：補充維生素D，幫助身體吸收鈣質，避免骨質疏鬆。 4.少吃零食：三餐定時定量。 (八)健康理念宣導 1.請學童向家人宣導所學習到的健康理念，和家人彼此關心，一起打造健康生活。 2.教師指導學童以課本為範例，選擇一名家人為宣導對象，並實際做到宣導的事項，最後請家人簽名。						
二	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動5】我會做更多事了 (一)教師播放電子書情境，並請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ 1.荳荳會自己修剪指甲。 2.荳荳騎腳踏車不需要輔助輪了。 3.荳荳現在的家事分工是洗碗。 4.教師提問 (1)荳荳現在為什麼會自己修剪指甲？(手部發展已經可以控制指甲剪) (2)荳荳現在騎腳踏車為什麼不需要輔助輪了？(腿部肌肉及平衡感已發展，可以靈活操控腳踏車) 5.教師歸納 (1)跟低年級相比，現在學會的事更多表示自己長大了。 (2)成長不只是身體長大，能力的提升也是長大的一部分。 (二)請學童完成自我檢核表，填入自己長大後在生活上的改變。 1.例如：洗頭髮、吹頭髮、擰抹布、用牙線清潔牙縫、走路去上學、洗鞋子、洗餐具、綁鞋帶、去商店購物等。 2.請學童發表，自己有哪些能力的提升？ 3.請學童發表，長大的感覺是什麼？ (三)大風吹遊戲 1.教師與學童一起將教室空間布置成大風吹遊戲的場地。 2.遊戲規則：輪流說出能做到的事情，例如：「吹，會綁鞋帶的人。」如果會做的就要起身換位置。	1b- II -1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b- II -3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a- II -2展現促進健康的行為。 4b- II -1清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa- II -1生長發育的意義與成長個別差異。 Aa- II -2人生各階段發展的順序與感受。 Ba- II -1居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba- II -3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3	南一版教科書 壹、健康齊步走 一、成長加油站 二、防災應變站	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

3.說一說，自己起身換位置的次數多還是少？為什麼？ 4.同學會做的事有哪些自己還不會做？ 5.要怎麼增進自己的能力？ (四)師生共同歸納 1.跟低年級相比，現在學會的事更多，表示自己逐漸長大了。 2.玩遊戲時，如果有自己還不會的事，可以請教同學，學習更多技能。 3.教師應鼓勵學童，每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童檢視自己的生活習慣，除了課本上列出的項目，再填入自己能做到的事情，完成活力存摺。 1.飲食均衡 (1)不偏食。 (2)記得吃早餐。 (3)少喝含糖飲料。 (4)多喝水。 (5)少吃油炸食物。 (6)天天五蔬果。 (7)早晚一杯奶。 (8)其他：學童自由發表。 2.睡眠充足 (1)睡前不使用3C產品。 (2)早點完成作業。 (3)在固定的時間睡覺。 (4)睡前做放鬆運動。 (5)設定提醒睡覺及起床的鬧鐘。 (6)其他：學童自由發表。 3.規律運動 (1)設定提醒運動的鬧鐘。 (2)假日固定運動1小時。 (3)記錄運動的時間。 (4)和家人一起運動。 (5)下課時間到操場運動。 (6)放學後和同學到公園運動。 (7)其他：學童自由發表。 (六)分享自己的健康計畫 1.說一說，哪些項目比較不容易達成？要怎麼做才能達成？ 2.同學分享的內容有沒有可以幫助自己達成健康計畫的項目？						
---	--	--	--	--	--	--

3.教師發給每生一張A4空白紙，製作表格，每天勾選做到的項目，一周後進行檢視，討論做到的項目有哪些，沒做到的要怎麼改進。 (七)健康宣言：於課本上填上自己的姓名，找家人或同學為自己見證，並簽名。 (八)師生共同歸納 1.飲食、睡眠、運動是促進生長發育與身體健康的重要因素，我們要好好把握生長發育的黃金期，培養良好的生活習慣。 2.培養良好的生活習慣，不但可以促進生長發育，也能讓身體健康，一舉數得，可以向家人宣導健康生活理念，讓全家人都能健健康康。 單元二、防災應變站 【活動1】發生火災了 (一)教師播放火災影片。 1.請學童發表從中看到的災害情形及處理的情形。 2.從火災相關的影片或圖片，讓學童知道火災可能造成生命及財產上嚴重的損失，因此每個人都務必具備相關的知識，才能保障自己或他人的安全。 (二)教師提問 1.發現火災時，爸爸先做什麼？ 答：要小吉大叫失火了並報案。 2.報案要撥打幾號？要說明哪些資訊？ 答：撥打報案專線119，清楚說明火災發生地點、樓層、人員受困情形、火勢，並提供報案人的姓名及電話。 3.發生火災時，我們可以做哪些事情讓救火更順利？ (1)勿圍觀火災現場：協助指揮現場秩序，勸導居民勿圍觀。 (2)確認家中有幾個人：告知消防人員家中人數、受困位置等訊息。 (3)保持消防通道暢通並引導消防車進入：協助移開擋道車輛及物品。 (三)討論時間 1.為什麼發現火災時，要先大聲示警？ 答：讓周圍的人有時間應變。 2.什麼是消防通道？如果消防通道被擋住會發生什麼狀況？ (1)消防通道是指通往火災搶救困難地區救災必經的道路，或是寬度未滿7.5公尺，距離有人居住或使用的建築物在140公尺以上的道路。 (2)消防通道未暢通會嚴重影響救災。 3.火災現場可能還有哪些情況會妨礙救火？ 答：學童自由分享。						
---	--	--	--	--	--	--

	4.為什麼要確認家中人數？ 答：使消防人員掌握時間救援待救者。 (四)情境演練：請學童分組，一位擔任報案人、一位擔任消防局接線人員，上臺演練發生火災時的報案程序。 (五)師生共同歸納：救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成為協助救災的好幫手。						
三	壹、健康齊步走 單元一、成長加油站 【活動5】我會做更多事了 (一)教師播放電子書情境，並請學童互相討論：我們在成長時期，除了身體長大，還可以看到哪些生活能力的提升？ 1.荳荳會自己修剪指甲。 2.荳荳騎腳踏車不需要輔助輪了。 3.荳荳現在的家事分工是洗碗。 4.教師提問 (1)荳荳現在為什麼會自己修剪指甲？(手部發展已經可以控制指甲剪) (2)荳荳現在騎腳踏車為什麼不需要輔助輪了？(腿部肌肉及平衡感已發展，可以靈活操控腳踏車) 5.教師歸納 (1)跟低年級相比，現在學會的事更多表示自己長大了。 (2)成長不只是身體長大，能力的提升也是長大的一部分。 (二)請學童完成自我檢核表，填入自己長大後在生活上的改變。 1.例如：洗頭髮、吹頭髮、擦抹布、用牙線清潔牙縫、走路去上學、洗鞋子、洗餐具、綁鞋帶、去商店購物等。 2.請學童發表，自己有哪些能力的提升？ 3.請學童發表，長大的感覺是什麼？ (三)大風吹遊戲 1.教師與學童一起將教室空間布置成大風吹遊戲的場地。 2.遊戲規則：輪流說出能做到的事情，例如：「吹，會綁鞋帶的人。」如果會做的就要起身換位置。 3.說一說，自己起身換位置的次數多還是少？為什麼？ 4.同學會做的事有哪些自己還不會做？ 5.要怎麼增進自己的能力？ (四)師生共同歸納 1.跟低年級相比，現在學會的事更多，表示自己逐漸長大了。	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。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1演練基本的健康技能。 3b-II-3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2展現促進健康的行為。 4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2人生各階段發展的順序與感受。 Ba-II-1居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Fb-II-3正確就醫習慣。	3	南一版教科書 壹、健康齊步走 一、成長加油站 二、防災應變站	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

2.玩遊戲時，如果有自己還不會的事，可以請教同學，學習更多技能。 3.教師應鼓勵學童，每個人都有自己成長的步調，要對自己的成長抱持正面的態度，並與同學、家人互相關心。 (五)請學童檢視自己的生活習慣，除了課本上列出的項目，再填入自己能做到的事情，完成活力存摺。 1.飲食均衡 (1)不偏食。 (2)記得吃早餐。 (3)少喝含糖飲料。 (4)多喝水。 (5)少吃油炸食物。 (6)天天五蔬果。 (7)早晚一杯奶。 (8)其他：學童自由發表。 2.睡眠充足 (1)睡前不使用3C產品。 (2)早點完成作業。 (3)在固定的時間睡覺。 (4)睡前做放鬆運動。 (5)設定提醒睡覺及起床的鬧鐘。 (6)其他：學童自由發表。 3.規律運動 (1)設定提醒運動的鬧鐘。 (2)假日固定運動1小時。 (3)記錄運動的時間。 (4)和家人一起運動。 (5)下課時間到操場運動。 (6)放學後和同學到公園運動。 (7)其他：學童自由發表。 (六)分享自己的健康計畫 1.說一說，哪些項目比較不容易達成？要怎麼做才能達成？ 2.同學分享的內容有沒有可以幫助自己達成健康計畫的項目？ 3.教師發給每生一張A4空白紙，製作表格，每天勾選做到的項目，一周後進行檢視，討論做到的項目有哪些，沒做到的要怎麼改進。 (七)健康宣言：於課本上填上自己的姓名，找家人或同學為自己見證，並簽名。 (八)師生共同歸納						
---	--	--	--	--	--	--

1.飲食、睡眠、運動是促進生長發育與身體健康的重要因素，我們要好好把握生長發育的黃金期，培養良好的生活習慣。 2.培養良好的生活習慣，不但可以促進生長發育，也能讓身體健康，一舉數得，可以向家人宣導健康生活理念，讓全家人都能健健康康。 單元二、防災應變站 【活動1】發生火災了 (一)教師播放火災影片。 1.請學童發表從中看到的災害情形及處理的情形。 2.從火災相關的影片或圖片，讓學童知道火災可能造成生命及財產上嚴重的損失，因此每個人都務必具備相關的知識，才能保障自己或他人的安全。 (二)教師提問 1.發現火災時，爸爸先做什麼？ 答：要小吉大叫失火了並報案。 2.報案要撥打幾號？要說明哪些資訊？ 答：撥打報案專線119，清楚說明火災發生地點、樓層、人員受困情形、火勢，並提供報案人的姓名及電話。 3.發生火災時，我們可以做哪些事情讓救火更順利？ (1)勿圍觀火災現場：協助指揮現場秩序，勸導居民勿圍觀。 (2)確認家中有幾個人：告知消防人員家中人數、受困位置等訊息。 (3)保持消防通道暢通並引導消防車進入：協助移開擋道車輛及物品。 (三)討論時間 1.為什麼發現火災時，要先大聲示警？ 答：讓周圍的人有時間應變。 2.什麼是消防通道？如果消防通道被擋住會發生什麼狀況？ (1)消防通道是指通往火災搶救困難地區救災必經的道路，或是寬度未滿7.5公尺，距離有人居住或使用的建築物在140公尺以上的道路。 (2)消防通道未暢通會嚴重影響救災。 3.火災現場可能還有哪些情況會妨礙救火？ 答：學童自由分享。 4.為什麼要確認家中人數？ 答：使消防人員掌握時間救援待救者。 (四)情境演練：請學童分組，一位擔任報案人、一位擔任消防局接線人員，上臺演練發生火災時的報案程序。 (五)師生共同歸納：救災行動分秒必爭，每個人都應該提高警覺，成						
--	--	--	--	--	--	--

為協助救災的好幫手。 【活動2】燒燙傷怎麼辦 (一)教師播放電子書情境圖，詢問學童是否有過燒燙傷的經驗，並請學童分享受傷原因及處理的經過。 (二)教師說明 1.發生燒燙傷的情形時，應該先做檢查的動作，後續的傷口護理也相當重要。 (1)不可以硬扯黏在傷口上的衣物，可留待醫護人員處理。 (2)水泡不能弄破，以免傷口感染細菌。 (3)不可以隨意擦外用藥或偏方，避免傷口惡化。 2.教師請學童閱讀課文後，與學童討論燒燙傷急救的步驟，並以急救箱內的醫材做簡易示範。 (1)沖：以流動水沖洗部位15至30分鐘。 (2)脫：在水中小心脫下或剪開衣物。 (3)泡：冷水持續浸泡15至30分鐘。 (4)蓋：燒燙傷部位以乾淨紗布覆蓋。 (5)送：儘速送醫急救治療。 3.教師說明完畢後，請學童兩人一組，輪流演練燒燙傷的處理五步驟。 (三)師生共同歸納：當燒燙傷發生時，不要慌張，並立即採取「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟處理。 (四)依據衛生福利部中央健康保險署「燒傷燙傷和化學灼傷」之燒燙傷定義，燒燙傷分為三種深度。 1.一度： (1)只有侵犯至表皮層。 (2)紅腫，觸痛非常敏感，無水泡形成 (3)表面常潮溼，輕壓後表面明顯而廣泛的變白。 2.二度： (1)侵犯至真皮層。 (2)可能有水泡，仍有疼痛感。 (3)有液體(纖維蛋白)滲出，輕壓受傷處變白。 3.三度： (1)侵犯至整層皮膚。 (2)一般無水泡形成，皮膚沒感覺或感覺變差。 (3)傷口呈現白色或黑色的炭化皮革樣 (五)教師說明燒燙傷之日常生活注意事項 1.避免自行換藥或打開紗布。 2.保持傷口、紗布乾燥，避免接觸水，若有清潔需求，應用局部擦澡						
--	--	--	--	--	--	--

方式。 3.傷口有髒汙或弄溼時，應盡快至醫療院所換藥並清理，以免感染。 4.傷口疼痛時，應照醫囑服藥。 5.將患肢抬高，可減輕腫脹和疼痛。 6.選擇寬鬆及並易吸汗的衣物。 (六)身體著火怎麼辦：教師說明著火自救的口訣及方法。 1.口訣：「停→躺→滾」。 (1)停：立刻停在原地，停止動作，奔跑會引起空氣助燃，用物體或手掌拍打滅火也會導致傷害。 (2)躺：就地躺下(或採取倒、趴的姿勢)，用雙手摀住臉部，降低顏面傷殘的比例。如果雙手著火了，則將手平貼在大腿上。 (3)滾：左右翻滾直到火勢熄滅，翻滾時，越貼近地面越能阻絕空氣助燃持續動作直到熄滅。 2.演練時間：請學童練習「停→躺→滾」滅火三要領。 3.注意事項：「停→躺→滾」適用於身體或衣物著火等意外，如果真的遇到身體著火的狀況時，應注意周遭環境是否適合進行「停→躺→滾」的動作。 【活動3】火災是怎麼發生的 (一)教師播放電子書中起火點的情境圖，向學童說明每一場火災發生的背後都有其原因。 (二)教師提問 1.小吉家發生火災的原因可能是什麼？ 答：媽媽忘記關火，湯燒焦後導致鍋子乾燒起火。 2.為什麼廚房容易引發火災？ 答：廚房有許多易燃物，當用火不慎或烹飪中途離開廚房時，便可能導致火災。 3.還有哪些情況容易引發火災？ 答：用電方法錯誤、亂丟火種等。 (三)教師播放電子書情境，請學童觀察並選出避免引發火災的行為，完成後與同學討論兩種作法可能產生的結果。 1.情境一：家人正在廚房烹煮食物，這時客廳的電話響了……。 (1)先關火再去接電話：先將爐火熄滅能確保廚房環境安全。 (2)直接去接電話：可能因為食物燒焦或食物溢出熄滅爐火而引起火災。 2.情境二：清明節掃墓，家人燒完紙錢後……。 (1)用水澆熄灰燼，確認沒有火了才離開：確認灰燼熄滅，能避免野火。 (2)看起來已經熄滅，可以直接離開：殘餘的火種極可能引起山林火						
--	--	--	--	--	--	--

災。 3.情境三：弟弟看到生日蠟燭點燃後，好奇的拿打火機來玩……。 (1)跟他一起玩火：隨意玩火可能不慎點燃家中易燃物，導致火災。 (2)馬上制止：火災具重大威脅性，提醒家人用火知識能保障家人生命安全。 4.情境四：使用電暖器、電磁爐、微波爐及電鍋等耗電電器時……。 (1)插在同一條多孔插座延長線上：在同一條延長線上使用高功率電器可能導致溫度過高而起火。 (2)各插在單一插座上：將電器插在各自的插座上，可避免跳電或插座過熱，保障居家安全。 (四)教師說明火災會造成人員傷亡及財物損失，請學童觀察電子書，遇到以下四種情境，要怎麼做才能避免火災的發生？ 1.爐火烹調 (1)謹記「人離火熄」原則，暫離廚房時，要將爐火關閉，避免鍋子燒焦油鍋起火或食物溢出，造成爐火延燒。 (2)運轉中的抽油煙機吸入火花，可能引燃風管內累積的油垢，因此抽油煙機要定期清洗，避免累積油垢。 (3)補充說明：抽油煙機的通風管選擇不鏽鋼材質，並加裝鐵絲紗罩，可以減少油脂進入管道內，且瓦斯爐附近不可放置可燃物或危險物品。 2.殘餘的火種未熄滅 (1)使用紙錢、蠟燭、線香、仙女棒、煙火等有火種的物品後，都要確實用水澆熄。 (2)補充說明：離開現場時須帶走火種及垃圾，確保環境沒有物品能被餘燼點燃。 3.玩火 (1)發現家中成員玩火，要立即制止並告訴大人。 (2)向家人說明玩火的危害及嚴重性，不可以把點火器具當成玩具。 (3)補充說明：幼童具高度好奇心，也不了解火災嚴重性，平日應時常提醒幼童，並將點火器具妥善保管。 4.電器用品不當使用 (1)較耗電的電器要分別插在不同的插座。例如：電鍋、電磁爐、烤箱、電暖器、微波爐等。 (2)插頭及插座應定期清潔，並拔下不常用的插頭。 (3)電線外皮受損應更換，也不可纏繞及綑綁電線。 (4)補充說明：不可以使用電暖器烘衣服。使用電暖器應距離容易燃燒的物品1公尺以上。 (五)教師補充掃墓及用電安全事項						
---	--	--	--	--	--	--

1.內政部掃墓「4不2記得」口訣 (1)不任意燒雜草。 (2)不隨意丟煙蒂。 (3)不讓冥紙飛揚。 (4)不放爆竹煙火。 (5)記得撲滅餘燼。 (6)記得隨手收拾垃圾。 2.內政部用電安全「5不1沒有」原則 (1)用電不超過負載。 (2)電線不綑綁折損。 (3)插頭不潮溼汗損。 (4)電源插座不長插。 (5)周圍不放可燃物。 (6)沒有商品安全標章的電器不買不用 (六)教師歸納結論：平時要養成安全用火、用電習慣，有效防止火災的發生，以確保居家生活安全。 【活動4】火場求生小尖兵 (一)教師提問：是否曾經與家人討論過火災時逃生的計畫？ (二)教師說明規劃逃生計畫的四個要點： 1.和家人討論家中可能的起火點。 2.依據起火點，找出對應的逃生出口與逃生路線。 3.約定戶外的集合點。 4.六個月演練一次。 (三)教師說明「逃生路線規畫」活動 1.教師說明在家庭逃生計畫中，要找出兩個不同方向的逃生路線，並約定一個集合點在逃生之後碰面，每六個月演練一次，保持熟悉度。 2.麥麥家的家庭安全逃生路線圖 (1)教師請學童從麥麥家的平面圖中找到廚房跟客廳的起火點，開始規劃逃生路線。 (2)教師提醒學童兩個起火點的逃生路線必須是不同方向，才能確保一個出入口無法逃生時，還有另一個出口可以逃生。 (3)請學童分享自己規劃的逃生路線跟逃生出口，並向大家說明原因，老師在旁給予補充及口頭鼓勵。 (4)請學童回家和家人討論家中可能的起火點、逃生路線以及集合點。 (四)火場求生避難方法：教師引導學童思考自己身處火場時，應做哪些應變措施？						
---	--	--	--	--	--	--

	1.大喊「失火了」, 示警家人及鄰居把握求生黃金時間。 2.應從樓梯逃生, 不能搭電梯, 以免斷電而發生危險。 3.若房外溫度過高, 應找尋離火、熱、煙最遠的房間或陽臺, 關緊房門, 確認沒有蓄煙再開窗呼救, 並撥打119。 4.注意門縫, 門縫有濃煙, 要用毛巾塞住門縫, 避免被濃煙嗆傷。 5.注意門把, 門把發燙, 表示火勢很大很靠近, 不可開門。 6.門把不燙, 也沒濃煙, 要往下逃生。因為濃煙上升速度快, 越往上濃煙越濃, 溫度也越高。 7.不可躲浴室, 浴室的門和天花板大部分是不耐熱材質, 遇高溫便會軟化或著火, 且浴室通常有通風設計, 無法防止濃煙進入。 8.不可用塑膠袋套住頭, 塑膠袋遇高溫會熔化, 套住頭部可能造成顏面傷害及呼吸困難。 9.從出口逃生後, 趕快到和家人約定好的集合點集合。 10.注意事項: 逃生時應記得隨手關門, 避免濃煙擴散。 (五)教師歸納居家求生守則, 說明隨時注意居家環境, 才能保障生命安全。 1.緊急逃生口及樓梯保持暢通, 不可堆積雜物。 2.窗戶若加裝鐵窗, 要預留逃生口, 如有上鎖, 應讓家人知道鑰匙放置處。 3.平時應演練逃生路徑, 以利發生火災時, 能順利逃生。 (六)演練時間 1.教師將全班分成數組, 每組代表一個家庭, 請學童討論並模擬火場求生的情境, 並運用到討論的應變措施。 2.請學童分配每個成員須負責的工作, 例如: 呼救、報警等, 再請學童上臺模擬火災現場時的應變措施。 3.演練完畢後, 教師對學童模擬的內容補充說明及給予鼓勵。						
四	壹、健康齊步走 單元二、防災應變站 【活動5】讓家更安全 (一)教師提問: 火災如此可怕, 除了從居家環境注意容易引發火災的地點之外, 還可以怎麼做? 學童回答: 準備並學會使用防火設備。 (二)討論活動 1.教師提問: 曾經看過哪些防火設備? 2.你們曾經在學校哪些地方看過滅火器呢? 知道如何使用嗎? 3.與學童討論防火設備的功能。 4.教師運用實物、影片或圖片說明滅火器的操作步驟, 並說明口訣順序為:「拉、瞄、壓、掃」。	1b- II -2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a- II -1演練基本的健康技能。 4a- II -1能於日常生活中, 運用健康資訊產品與服務。 4a- II -2展現促進健康的行為。	Ba- II -1居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba- II -3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb- II -1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	3	南一版教科書 壹、健康齊步走 二、防災應變站 三、為健康把關	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(1)拉(插梢):提起滅火器,把安全插梢拉開。 (2)瞄(火源):握住皮管前方的噴嘴後,瞄準火源底部。 (3)壓(握把):用力壓下手握把,朝向火源根部噴射。 (4)掃(向火源左右噴灑):左右移動掃射,直到確定火源熄滅。 5.教師可結合學校防災演練進行本單元授課;或是使用滅火器空瓶,作為示範說明的道具。 6.家中滅火器注意事項:滅火器須經過消防署認證,每三年檢修一次,確保火災發生時,能發揮效能。 (三)教師播放電子書,請學童觀察住宅用火災警報器功能及裝設位置。 1.功能:可以事先偵測濃煙、感知高溫進而發出警報聲響,提醒我們在第一時間避難。 2.住警器裝設電池,不用裝配電線,相當安全方便,但須定期更換電池。 3.安裝後應定期測試開關,確認是否正常動作(每個月1次或外出3天以上時)。 (四)教師提問:家中哪些地方適合安裝住警器? (五)教師說明住警器可分為偵煙式及定溫式 1.偵煙式住宅用火災警報器 (1)臥室、客廳:因人在睡覺時警覺性最低,安裝住警器可以有效提醒。 (2)樓梯與走廊:濃煙跟火源最容易竄升及竄燒的地方。 2.定溫式住宅用火災警報器:安裝於家中最常用火、也是最常忘記關閉火源的廚房。 3.教師請學童分享是否還有其他的防火設備(例如:緊急照明燈、緩降機、自動灑水設備、避難方向指示燈等)。 (六)活力存摺 1.請學童選擇正確的火場逃生方法:如果聽到門外有人大喊:「失火了」,應該怎麼做? (1)摸門把、看門縫,觀察是否高溫有煙,再決定要不要開門(○) (2)立刻開門逃生(×) (3)教師補充說明:應先觀察門外狀況再決定是否開門逃生。 2.狀況一:發現房外布滿濃煙,該怎麼辦? (1)用塑膠袋套頭。(×) (2)關門並用毛巾塞住門縫後,打119求生。(○) 3.狀況二:確認沒有濃煙而開門後,要往哪裡逃生? (1)往頂樓跑(×) (2)躲到浴室(×)						
--	--	--	--	--	--	--

(3)往樓下及戶外方向(○) (4)教師補充說明:浴室門多為遇熱融化的塑膠材質,且窗戶通常不大,會增加救援困難。浴室的水源及排氣孔無法阻止濃煙及高溫。而因為濃煙會迅速上竄的原理,使得逃往頂樓容易被嗆傷、視線不清,增加在火場喪命的機率。 4.教師提醒學童,做好萬全的防災措施才能把災害所帶來的傷害降到最低。 5.教師引導學童說明,怎麼做才能避免上述情況,並適時予以補充及鼓勵。 6.請學童將可以做到的防災準備打v,完成後發表自己可以做到哪些項目?無法做到的項目要如何改進? (1)門口及樓梯不堆放雜物。 (2)準備消防設備,且家中每個人都會使用。 (3)找出家中的可能起火點。 (4)和家人進行火災逃生演練。 (5)約定好逃生後的戶外集合點。 (6)知道火災報案程序及專線119。 7.消防遊戲:教師可連結至內政部消防署消防防災館,以消防遊戲幫助學童複習防火知識。 (七)教師歸納:平時做好預防火災的準備,當遇到意外時,就可以把傷害降低 單元三、為健康把關 【活動1】吃藥就醫停看聽 (一)教師提問 1.阿倫和麥麥都有咳嗽的問題,他們接收到不同訊息,用不同的治療方法,為何結果有所不同? (參考答案:阿倫誤信假訊息,用錯誤的方式治療咳嗽,未能痊癒;麥麥的家人參考衛福部建議,購買具有許可證的藥品,麥麥的咳嗽好轉) 2.家人生病時,是否曾聽信網路訊息或他人推薦的方式治療? (例如:上網購買營養食品、家人生病直接買成藥吃、生病不看醫生,只吃鄰居介紹的草藥等) (二)教師播放衛生福利部國民健康署的影片「長者正確用藥,麥黑白吃藥喔」,以簡單明瞭的動畫讓學童了解正確的用藥知識。 (三)教師說明 1.網路發達的時代,常有讓人半信半疑的訊息,可以利用以下方法分辨真、假訊息。						
---	--	--	--	--	--	--

	(1)考慮資訊來源：調查網站、聯絡人及聯絡方式，確認網站是否真的存在，並查證作者是否為醫療方面的專家。 (2)詳細閱讀：不被誇大的標題吸引，需詳細閱讀內文是否有根據。 (3)向師長請教：詢問師長，並進一步求證。 2.網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物而產生不良後果。 3.教師介紹「食藥好文網」網站：衛生福利部食品藥物管理署為了導正錯誤觀念及破解謠言迷思，特別成立了「食藥好文網」，可讓民眾能夠在眾多的網路錯誤資訊中，得到正確觀念。 (四)教師歸納 1.自己或家人生病時，應該到合格立案的醫療院所，找合格有證照的醫師，對症下藥才是正確的做法。 2.若家人生病時有不適當的用藥行為，應該將自己所學習的正確用藥知識告訴家人。 (五)教師指導學童分組討論，試著分辨真、假訊息，並填入自己運用的查核方式。 1.感冒藥加咖啡效果會更強→假訊息，咖啡因會影響藥效，不可和藥物一起服用，服用感冒藥應搭配白開水。 2.多喝水不會變胖，也可以幫助消化→真訊息，依據衛福部國健署說明，水分不會產生熱量，且喝水可促進身體代謝，幫助腸胃蠕動，促進消化。 3.吃保健食品後，出現紅疹症狀，是排毒反應以及改善生理機能的過程→假訊息，保健食品不是藥品，不具有治療、減輕或預防疾病的效果，紅疹可能是身體出現不良反應的徵兆，應盡速就醫。 4.吃鈣片有助維持骨骼與牙齒正常發育→真訊息，依據衛福部國健署建議，鈣質最好是由食物中獲得，若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可服用鈣片補充，但須注意食用量。 (六)教師補充說明 1.網路上的假訊息很多，所以我們要懂得查證訊息，避免誤信、誤用藥物，產生不良後果。 2.自我檢核：當我們用藥時，哪些處理方式是正確的？請學童在□中打勾，或在其他選項中填寫。 (1)對於網路偏方會主動查證。 (2)找有執照的合格醫師。 (3)對來路不明的藥品遵守「不聽、不信、不買、不吃及不推荐原則」。 (七)師生共同歸納：生病時，除了要找合格醫師外，也要懂得分辨與健康相關的真假訊息，保障自己的健康。						
五	壹、健康齊步走	1a- II -2了解促	Bb- II -1藥物對健	3	南一版教科書	觀察評量	視需要註明表內

單元三、為健康把關 【活動2】用藥過敏 (一)教師提問 1.生病就醫服藥後，你或家人有藥物過敏的經驗嗎？ 2.藥物過敏時，身體會出現什麼狀況？ (二)請有親身經驗並自願發表心得的學童分享用藥後過敏的狀況。 (三)教師播放電子書情境，展示藥物過敏時可能發生的「疹、破、痛、紅、腫、燒」圖示。 1.疹：皮膚紅疹、搔癢或水泡。 2.破：口腔潰瘍。 3.痛：喉嚨痛。 4.紅：眼睛紅腫、灼熱。 5.腫：嘴唇或臉發腫。 6.燒：發燒。 (四)教師提問：若出現過敏症狀，要如何處理？請同學先分組討論，並選出正確的做法並說說看。 1.馬上停藥。 2.攜帶正在服用的藥物和藥袋盡速就醫。 3.到藥局隨便買成藥吃。 (五)教師說明 1.用藥過敏時應馬上停藥並攜帶正在服用的藥物和藥袋盡速就醫，切勿到藥隨便買藥吃。 2.請醫師在健保IC卡中註記過敏用藥，在就醫時主動告知醫師，領藥時，請藥師幫忙核對。 3.補充說明：過敏反應出現的時間點不同，也可能延遲一個月以上才出現。 (六)師生共同歸納：對藥物會過敏的人，吃藥後一定要注意身體狀況，學習照顧自己的身體。 (七)情境演練：請學童兩人一組，輪流扮演醫師及過敏病患，練習當過敏狀況發生時，應該如何向醫師說明自己的情況。 【活動3】藥局服務知多少 (一)教師播放電子書中阿倫和家人到社區藥局的情境，介紹社區藥局的功能。 1.受理處方箋：若有慢性病，可以拿醫師開的慢性病處方箋到藥局領藥。 •慢性病連續處方箋定義：經醫師診斷為慢性病，且病情穩定，患者相關用藥短期內不需調整而開立的處方箋。 2.廢棄藥物檢收：特定過期、不吃的藥物(例如：抗生素、荷爾蒙、管	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。 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。 4a- II -2展現促進健康的行為。	康的影響、安全用藥原則與社區藥局。		壹、健康齊步走 三、為健康把關	口頭評量 行為檢核 態度評量	所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
---	---	--------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------------	---

制藥品等)或施打完畢的針筒,可拿到藥局回收。 (1)一般家庭廢棄藥品可以自行處理。教師可藉此複習簡易處理步驟: ①把藥丸、藥水和沖洗藥罐的水一起裝入夾鏈袋。 ②混合泡過的咖啡渣或茶葉,密封夾鏈袋後和一般垃圾一起丟棄。 ③回收藥袋與藥罐。 (2)不確定如何處理的家庭廢棄藥物,可以尋求社區藥局中專業醫師的幫助,或將藥物(包含完整藥袋)帶回原本的醫療院所。 3.用藥諮詢:對服用藥物有任何問題,都可以到藥局請教藥師。 (1)民眾可以提供藥袋、藥品名稱及自己的症狀給藥師做專業判斷。 (2)可詢問藥物成份、使用方法、副作用、是否可以配合其他藥物服用及其他相關資訊。 (3)購買成藥前,也應諮詢藥師建議,每個人的身體情況不同,勿一味聽信廣告。 4.非處方藥品供應: (1)感冒藥。 (2)止瀉劑。 (3)外用止痛藥。 (4)鼻噴劑。 5.販售附衛福部許可證的健康食品、醫療級口罩、高齡者輔具、銀髮用品、婦嬰用品、美妝商品等。 6.提供血壓量測服務、菸癮戒治服務、舉辦糖尿病衛教、反毒講座等。 7.教師歸納:社區藥局不單只是調劑、販賣藥品,更帶給民眾優質的藥事服務與健康守護,是民眾生活用藥的專業據點。 (二)請學童發表自己曾經到社區藥局的經驗。 (三)討論時間:請學童配合課本和同學討論看看哪些是社區藥局的正確資訊。 1.社區藥局裡,只要是穿白色醫生袍的就是藥師。(應確認是否配有藥師執照) 2.有健保標誌的藥局是健保特約藥局。 3.藥師為不便外出或行動不便的民眾送藥到家(屏東縣政府於106年實施行動「藥師計畫」,根據衛福部統計,106年至107年間受「行動藥師」服務的患者總就醫次數共降低1113次,有效改善患者就醫習慣及降低醫療資源的耗費)。 (四)教師可利用電腦指導學童查詢家中附近的藥局是否為健保特約藥局(搜尋衛生福利部中央健康保險署健保特約醫事機構查詢網站)。						
--	--	--	--	--	--	--

	•查詢方式:依照搜尋項目輸入即可。 1.醫事機構代碼。 2.醫事機構名稱。 3.區域別。 4.地址。 5.特約類別。 6.服務項目。 7.診療科別。 8.預防保健。 9.公費流感藥物醫療機構。 10.垂直整合策略聯盟。 (五)社區藥局地圖 1.教師引言:社區藥局是民眾的保健好鄰居, 為我們提供許多服務, 是我們日常生活中不可或缺的資源。 2.完成自己的社區地圖 (1)教師指導學童參考課本裡的社區地圖範本, 試著畫出自己家裡附近藥局的位置圖。 (2)若班上有不擅長繪畫的學童, 教師應鼓勵學童自由創作。 (3)請自願發表的學童上台介紹自己的社區藥局地圖。 (六)教師播放電子書情境:「假日時, 阿倫和妹妹在家門前玩耍, 妹妹騎車不小心跌倒了……。」請學童複習社區藥局的功能。 (七)教師指導學童完成活力存摺。 1.根據自己對社區藥局的了解, 在□中打✓。 (1)我能說出社區藥局三種以上的便民服務。 (2)我能找到自家附近的社區藥局。 (3)我能自己完成社區藥局地圖。 (4)我知道我家附近有幾家社區藥局。 2.社區藥局是我們的好鄰居, 家人會利用這些便民服務嗎? 在□中打✓。 (1)拿慢性處方籤到藥局領藥。 (2)到藥局買防疫用品, 如醫療口罩、酒精。 (3)請教藥師用藥常識。 (4)其他。 (八)師生共同歸納:能做到生病找醫師, 用藥找藥師, 就能為自己的健康把關。						
六	壹、健康齊步走 單元四、社區健康GO 【活動1】髒亂的社區	1a- II -2了解促進健康生活的方法。	Ca- II -1健康社區的意識、責任與維護行動。	3	南一版教科書 壹、健康齊步走 四、社區健康GO	觀察評量 口頭評量 行為檢核	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如:

	(一)請學童觀察課本中快樂社區目前的環境，並說一說喜歡或是不喜歡這些情況？ (二)教師說明維持社區整潔是每個居民都應該做的事，提醒學童假日可以和家人一起整理社區，並介紹社區整潔好方法。 1.垃圾不落地。 2.不張貼廣告傳單。 3.不亂丟菸蒂。 4.不亂堆積雜物。 5.定期修剪植物及清除雜草。 6.擔任社區清潔志工。 (三)教師提問 1.為什麼要提倡「垃圾不落地」？ (1)隨意丟棄垃圾，影響市容觀瞻。 (2)垃圾袋容易遭動物咬破，垃圾四散街道，影響環境衛生。 2.亂丟垃圾會有什麼後果？ (1)依廢棄物清理法規定，在指定清除地區內嚴禁隨地吐痰、檳榔汁(渣)或拋棄紙屑、菸蒂、口香糖、瓜果(皮、核、汁、渣)或其他一般廢棄物。 (2)違反者可依法告發並處新臺幣1200元至6000元罰鍰。 (四)教師提問：麥麥看到地上的垃圾袋裡有麵包、寶特瓶及便當紙盒，表示丟垃圾的人可能出現了什麼問題？ 1.沒有公德心。 2.不知道「垃圾不落地」。 3.沒有做垃圾分類。 4.不會做資源回收。 (五)教師介紹垃圾分類方式 1.一般垃圾：非資源回收及廚餘類的其餘垃圾，應由一般垃圾車處理。 2.廚餘：家庭剩菜剩飯或過期食物，需倒進廚餘桶。 3.資源回收：資源回收物由資源回收車處理，依據行政院環保署「一般廢棄物回收項目排出方式」分類如下： (1)廢紙類。 (2)廢鐵類。 (3)廢鋁類。 (4)廢玻璃類。 (5)廢塑膠類。 (6)光碟片。 (7)行動電話及其充電器。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	Fb- II -2常見傳染病預防原則與自我照護方式。			態度評量	●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
--	---	---	-----------------------------------	--	--	-------------	------------------------------------

(8)廢食用油。 (9)應回收廢棄物物品類 ①乾電池。 ②日光燈管。 ③電子電器。 ④輪胎。 ⑤資訊物品。 ※依各縣市自行公告回收項目為準。 (六)教師指導學童完成垃圾分類冒險迷宮，遇到需分類的垃圾時，往正確的分類道路走，回答正確就能得到星星。 1.一般垃圾:衛生紙、尿布。 2.廚餘:剩菜。 3.資源回收:鐵罐、信件、玻璃瓶、乾電池、寶特瓶。 (七)教師指導學童完成「守護地球宣言」，並於日常生活中做到環保愛地球的行為。 (八)師生共同歸納 1.應做到垃圾不落地及確實垃圾分類。 2.社區裡的每個人都應該維護社區的環境整潔，讓社區更美好。 【活動2】防疫小尖兵 (一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察里民大會中有哪些關於環境衛生的意見。 1.隔壁里的登革熱疫情越來越嚴重了，擔心感染到登革熱。 2.最近店裡的食物有被咬過的痕跡，擔心有老鼠出沒。 3.發現一隻大老鼠跑進水溝，擔心老鼠傳播疾病。 (二)教師播放電子書情境圖，說明登革熱的傳染途徑及特點。 1.病毒在蚊子體內繁殖後，具有感染力。病媒蚊叮咬患者後再叮咬健康的人，就會傳播病毒，造成群聚感染或社區感染。 2.登革熱的潛伏期是3至14天。 3.師生共同歸納 (1)社區環境的衛生問題，可以邀集里民共同討論，集合眾人的意見可以改善社區的環境。 (2)登革熱是一種傳染病，我們要小心蚊子叮咬和子子肆虐，讓社區不會發生登革熱的問題。 (三)教師播放電子書情境，請學童討論登革熱的病媒蚊有幾種，並上網或查閱書籍了解病媒蚊習性，完成課本評量。 1.埃及斑蚊介紹： (1)習性:喜歡室內陰暗潮溼的地方。 (2)特徵:胸兩側一對七弦琴縱線，中間有一對黃色縱線。						
---	--	--	--	--	--	--

	(3)吸血高峰:上午9至10點、下午4至5點。 (4)是臺灣南部主要的病媒蚊。 2.白線斑蚊介紹: (1)習性:喜歡室外的草叢或暗處。 (2)特徵:中胸盾板有一條白色縱紋。 (3)吸血高峰:日出前後1至2小時、日落后2至3小時。 (四)教師向學童說明登革熱病症 1.臺灣位於亞熱帶地區,溼熱的夏季氣候是蚊子最喜歡的生長環境。 2.登革熱又稱「天狗熱」,是由登革病毒所引起的急性傳染病,這種病毒會經由蚊子傳播給人類。 3.目前尚無可施打的疫苗,以症狀治療為主。最好的預防方法是清除病媒蚊孳生源。 4.登革熱發病時可能會出現的症狀:頭痛、後眼窩痛、高燒、噁心、肌肉疼痛、食慾不振、關節痛和出疹子。 5.登革熱的患者該注意什麼? (1)須注意水分及電解質的補充,並少量多餐。 (2)如果病患有腹瀉的症狀,請勿喝鮮乳、咖啡或吃辛辣的食物。 (3)出入時最好穿長袖及長褲,休息及睡眠時,要掛蚊帳;家中要裝設紗窗、紗門;外出時要塗防蚊液,以防再次被蚊蟲叮咬。 (五)師生共同歸納 1.白線斑蚊和埃及斑蚊是登革熱的病媒蚊,要時常清除居家環境,減少孳生源出現的機會。 2.如果感染登革熱要盡快就醫治療,並多休息。 3.登革熱患者應注意自身症狀,若是先後感染不同型別的病毒,可能導致重症,甚至死亡。						
七	壹、健康齊步走 單元四、社區健康GO 【活動2】防疫小尖兵 (六)教師播放電子書情境圖,說明了解登革熱的症狀及傳染途徑後,接下來就要實際在生活中做到防治登革熱的行為。 1.防止登革熱的方法有哪些呢? (1)室內 ①加裝紗窗紗門。 ②水缸養大肚魚,防止孑孓。 ③掛蚊帳 (2)室外 ①穿淺色長袖衣褲。	1a- II -2了解促進健康生活的方法。 1b- II -1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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	Ca- II -1健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb- II -2常見傳染病預防原則與自我照護方式。 Ab- II -1體適能活動。 Cd- II -1戶外休閒運動基本技能。	3	南一版教科書 壹、健康齊步走 四、社區健康GO 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

②使用防蚊藥品。 ③容器清空倒置。 2.請學童討論還有哪些防治登革熱的方法，寫在課本中並和同學分享。 3.教師總結：臺灣的夏季潮溼悶熱，是登革熱的流行期間，為了杜絕病媒蚊孳生，務必要時常整理居家環境，外出時也要做好防蚊措施。 ·其他防治方法：設置捕蚊燈、準備電蚊拍等。 4.問題討論 (1)想要讓登革熱消失無蹤，我們應該怎麼做？ (2)你了解要怎樣清除孳生源嗎？ 5.教師說明清除孳生源的方法並請學童上臺演練。 (1)巡：經常巡檢，避免戶內外積水。 (2)倒：清除積水，必要的容器倒置。 (3)清：容器減量，清除不要的容器。 (4)刷：刷洗容器，避免蟲卵再附著。 6.教師提醒學童，回家應檢查居家環境是否有孳生源容易存在的地方，要定時清潔，做到「巡、倒、清、刷」四步驟。 (七)教師播放電子書情境圖，並進行問題討論。 1.家中和學校有沒有出現過老鼠呢？ 2.如果你看到老鼠在家裡跑來跑去，你會有什麼感受和反應呢？ 3.老鼠還有什麼讓人不喜歡的習性？ 4.教師說明 (1)老鼠身上的病菌和寄生蟲會影響人類身體的健康，要注意是否有老鼠入侵的情況。 (2)如果人類接觸或吸入遭到病原污染的老鼠排泄物，就可能被感染，並出現發燒、頭痛、肌肉痛、噁心嘔吐等不同症狀。 (八)如果老鼠進來了 1.如果發現老鼠的尿液或大便，表示老鼠已經進到屋子了。 2.消毒前，應打開門窗，確保通風良好。 3.用稀釋漂白水消毒該區域，30分鐘後再清理（100cc市售漂白水＋1公升清水）。 4.清理老鼠的排泄物。 5.清理注意事項 (1)清理老鼠排泄物時，不能使用掃帚或吸塵器，避免灰塵飛揚而吸入。 (2)可用黏鼠板、捕鼠器、捕鼠籠進行滅鼠。 (九)衛生福利部疾病管制署提供之鼠類防制「三不政策」： 1.封閉鼠道，不讓鼠來：	問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3b- II -3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3d- II -1運用動作技能的練習策略。 4d- II -1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。					
---	--	--	--	--	--	--

(1)封閉居家周圍可能的鼠洞及空隙。 (2)修補破損的紗窗及紗門。 (3)排水管可加裝0.6公分網目以下之柵網，以防止老鼠入侵。 2.斷絕糧食，不讓鼠吃： (1)斷絕老鼠食物的來源，將食物與飲水收藏於適當的封閉容器內。 (2)每日做好廚餘回收，將廚餘與垃圾分離，如果無法立即清除廚餘，應予以完整包裝，以免引來老鼠。 3.整理環境，不讓鼠住： (1)整理居家環境，減少堆積雜物。 (2)貯物架應與地面保持30至45公分距離。 (3)儲藏室、櫥櫃、水溝等都應經常清掃，以免提供老鼠躲藏與築巢的處所。 4.教師引導學童討論其他避免老鼠入侵的方法。 (1)使用餐具與廚具後儘快清洗。 (2)不要把食物放在桌上，以免引來鼠類覓食而造成汙染。 (3)含有食物的垃圾盡量不隔夜放置，若放在戶外應使用垃圾筒加蓋。 (十)師生共同歸納：消滅老鼠有方法，最重要的是保持居家環境衛生。 【活動3】社區動起來 (一)教師說明社區是一群人生活在同一區域範圍內，彼此間有共同的利害關係，凝聚社區共識，參與社區活動是大家應該做的事。 (二)教師播放電子書情境，請學童觀察里長帶里民清理的社區區域還有哪些？ 答：屋簷下的水管、水溝、地下室和陰暗處，都應該定期巡檢清理。 (三)師生共同歸納： 1.每個人都要負起社會責任和義務，社區居民應有共同的意願和行動去改變某些不滿意的現況。 2.社區的里長和里幹事是重要人員，里長會組織社區巡守隊、環保志工隊，讓社區安全又乾淨，也會辦理旅遊活動及社區休閒活動，豐富社區居民的生活。 (四)教師指導學童完成活力存摺 1.請學童利用放學後或假日和家人一起將居家環境整理乾淨。 2.完成後在課本寫上清潔的區域，並將清理前後的對比圖以畫圖或照片的方式呈現在課本上。 (五)補充活動：○×大考驗 1.遊戲規則：將教室分成兩塊區域，○為正確的行為，×為錯誤的行為。						
--	--	--	--	--	--	--

2.請學童站在教室中間，聽到教師的題目後，立刻跳往○或×。 3.跳錯邊者淘汰，最後獲勝的學童，教師予以鼓勵。 4.參考題目： (1)垃圾可以隨意丟在馬路上(×) (2)廚餘可以丟進一般垃圾桶(×) (3)空的寶特瓶應清洗後回收(○) (4)登革熱是藉由飛沫傳染的(×) (5)修補破損的紗窗紗門可以避免老鼠進入(○) (6)用過的尿布可以資源回收(×) (7)登革熱的病媒蚊只有埃及斑蚊(×) (8)沒吃完的食物要密封保存(○) (9)感染登革熱不用就醫(×) (10)防治登革熱孳生源的口訣是「巡、倒清、刷」(○) (11)發現老鼠的排泄物時，可以直接用手清理(×) (12)打掃社區公共區域是社區志工的事情，其他居民不用幫忙(×) (13)要用稀釋的消毒水在老鼠出現的區域消毒後再清潔(○) (14)感染登革熱時，會有發燒、出疹和食慾不振等症狀(○) (15)維護社區環境清潔是每個居民的責任(○) 貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動1】假日休閒趣 (一)準備活動：教師說明近年來休閒運動逐漸受到國人的重視，放假時，可以與親朋好友一起參與，共同享受休閒運動的樂趣。 (二)發展活動 1.說一說，曾經與家人一起路跑、健行及騎自行車的經驗及感覺。 (1)分享參加路跑或慢跑的經驗：有隨時隨地都能開跑的便利性，還加入親子組，吸引很多家庭熱烈參與。 (2)分享與家人健行的經驗。 ①健行是人人都適合的休閒有氧運動，你曾經走過哪些步道？ ②臺灣地形起伏，地貌多元，擁有各式特色步道，不僅是假日休閒的好去處，更是健行的好選擇。 (3)分享與家人騎自行車的經驗。 ①你會騎自行車嗎？住家或學區有哪些適合騎自行車的場地？ ②臺灣有自行車王國的美譽，更有高密度的自行車專用車道，提供民眾能夠安心體驗騎乘鐵馬的樂趣。 2.透過提問、討論與分享，了解學童假日參與的休閒運動，並引導學童說出休閒運動對身體有什麼益處。 (三)教師歸納：與家人共同從事休閒活動，可以縮短家人間的距離，						
---	--	--	--	--	--	--

	建立家庭中的親情與友愛, 增進家人交流的機會。						
八	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動2】鐵馬小達人 (一)準備活動 1.教師詢問學童會不會騎自行車？ 2.騎自行車的優點。 3.討論與分享：騎自行車時需要哪些安全配備，以確保騎乘安全？ 4.騎自行車的安全注意事項。 (1)安全配備：安全帽、護肘、護膝、手套。 ①前燈：夜間騎乘時，可供道路照明及對向車輛辨識。 ②鈴號：供騎士主動示警。 ③煞車：為了讓騎乘者能安全的停住單車，所以應無鬆動並可正常使用。 ④車輪反光裝置：安裝在車輪上的反光片，可供側向車輛辨識。 ⑤車尾反光裝置：安裝在椅座後的反光片，可供後方來車辨識。 ⑥踏板反光裝置：安裝在踏板上的反光片，可供前後方來車辨識。 (2)出發前自行車檢查的重點 ①煞車、胎壓正常。 ②車燈會亮、鈴號會響。 ③坐墊高度合適、牢固。 ④裝置反光車尾燈。 (3)與家人討論，選擇合適、安全的地點騎乘。 (4)行車路線：應選擇合適、安全的地點騎乘，不要到偏僻無人的場所，以防發生危險狀況時無人搭救。 5.教師巡視行間，給予協助。 (二)發展活動：一起來學騎自行車 1.牽車走路：分組讓學童牽車走路，主要讓學童熟悉車，注意不要被車絆到，可以先將踏板拆掉。 2.上車：指導學童雙手握住兩個把手並煞車，把車子放斜靠近自己的方向，右腳往椅子後跨過去再坐上去。 3.滑行：教師以掌聲提示學童雙腳蹬地向前，帶動車起滑行，再次聽到掌聲時，則煞車停住。 4.平衡：滑行一段距離後，試著雙腳屈膝抬起離開地面，訓練平衡感，可以增加在車上的穩定度。 5.踩踏板 (1)教師可先在一旁協助，右手扶住把手，左手扶住騎乘者的背部，慢慢向前進。	1c- II -1認識身體活動的動作技能。 3d- II -1運用動作技能的練習策略。 4d- II -1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab- II -1體適能活動。 Cd- II -1戶外休閒運動基本技能。 Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(2)熟練後，坐穩座墊後，雙手握住把手，一腳著地另一腳踩在踏板上，施力啟動。 (三)綜合活動：鐵馬闖關 1.直線前進：設置直線前進的場地，讓學童騎車通過長8公尺、寬60公分寬的直線，輪胎不可碰觸兩邊直線。 2.S形路障 (1)在距離10公尺的地面上設置3至4個標示盤。 (2)讓學童試著騎車以S形的方式通過路障。 3.分組操作：全班分成直線前進及S形路障兩組，每組兩輛自行車，輪流進行練習。 (四)教師歸納 1.自行車有便宜、輕巧、無汙染和無噪音等優勢，加上其綠色環保和回歸自然的觀念，騎自行車成為一種風雅時尚的運動。 2.騎自行車應確實遵守安全事項(裝備及路線)，以維護自身安全。 3.鼓勵學童利用假日與家人一同享受鐵馬自由行的樂趣。 【活動3】走走跑跑真有趣 (一)準備活動 1.暖身運動：全班圍成單圈，由教師帶領學童，配合音樂做各種身體關節伸展的熱身運動，同時提醒學童要伸展的部位。 2.熱身遊戲 (1)你推我扶 ①在平坦安全的場地上放置大約20個小圓錐，一半倒放著一半立著，隨意散放在場地內。 ②將學童分成兩組，於規定場域內自由慢跑，一組將倒放的圓錐扶正，另一組則將立著的圓錐推倒。 ③2分鐘後計算圓錐正、倒的數量，多者為優勝。 (2)猜一猜 ①全班分成數組，並事先討論跑、走路線的圖案。 ②聞令後先由一組出發在長寬15公尺以內的場地，跑、走出討論後的圖案，其餘組別依照跑步的路徑，猜出名稱(如魚、花、數字……)。 ③最接近規定時間的組別為優勝。 (二)發展活動 1.慢跑動作 (1)擺臂：手肘彎曲約90度，雙手半握拳，雙臂前後輕鬆擺動，幅度不橫越身體中心線。 (2)著地：利用全腳掌著地，切勿使用腳跟著地，腳板放鬆不要勾起。 (3)軀幹：自然挺胸，重心微前傾。						
---	--	--	--	--	--	--

	(4)呼吸：以鼻子為主，嘴巴為輔，以一吸一吐或兩吸一吐的節奏調節呼吸，以自覺呼吸順暢和自然為主。 2.跑走間歇練習 (1)利用200公尺跑道，直道慢跑150公尺、彎道緩步走50公尺的方式練習。 (2)全班分成若干組依序出發，一次先做2個循環(2圈)。充分休息後，再實施第二趟，可以增加為3個循環(3圈)，最多以4圈為限。 3.活動後教師引導學童討論並分享，跑走間歇練習後及跑步前後身體的感覺。 (三)綜合活動：練習一週後，利用200公尺跑道，先緩步走50公尺，再跑150公尺的方式練習，可以先練習2趟，再逐漸增加為3趟(3圈)，最多以4圈為限。						
九	貳、運動樂無窮 單元五、愛運動也愛環保 【活動4】團體跑走練習 (一)準備活動 1.引起動機：利用課餘時間播放臺灣或世界六大馬拉松賽事相關訊息。 2.全班圍成單圈，由教師帶領學童配合音樂一邊慢走一邊做各種身體關節伸展的熱身運動，同時提醒學童要伸展的部位。 3.課前動員學童布置場地，如簡易醫護站、飲水站、成績登記站等。 (二)發展活動 1.教師說明團體耐力跑、走：一個人雖然跑得快，但一群人跑、走可以透過團體動力跑得更遠，獲得的樂趣也不同，一起組隊來練習和體驗800公尺耐力跑、走。 2.體驗時，以4人為小組，跑、走距離共800公尺。 3.跑前叮嚀 (1)確認小組身體狀況良好。 (2)各組選出1人當領跑員，並分配出領跑順序，每人領跑1圈後換人。 領跑員很重要，須觀察小組成員狀況控制合適的速度，不忽快忽慢。 (3)體驗過程中，教師提醒呼吸方式，並注意觀察學童身體狀況，不要勉強，如有身體不適，必須馬上停止跑步並通知老師。 4.活動後，教師引導學童做收操動作，並記錄學童慢跑成績。 5.引導學童分享跑、走後身體的感覺，並討論出最合適的速度及節奏。 (三)綜合活動	1c- II -1認識身體活動的動作技能。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 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 -1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab- II -1體適能活動。 Cd- II -1戶外休閒運動基本技能。 Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib- II -1音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

1.討論與分享：鼓勵學童說出體驗迷你馬拉松的心得與感受。 2.重點歸納：透過實際的體驗活動，讓學童了解團體耐力跑、走的感受，並培養學童的耐力及意志力。 【活動5】環保休閒運動 (一)準備活動：教師引導說明妥善利用每節下課的時間，進行簡易的運動，不僅可以強健體魄，還能有效提升下堂課的專注力以及整體學習力。 (二)發展活動 1.運動做環保 (1)教師引導說明除了騎自行車和慢跑可以做到零污染的環保運動外，下課時間及休閒生活還可以選擇哪一些運動並做環保的事情呢？ (2)教師引導學童分享運用下課10分鐘做運動的情形。 ①到操場慢跑或快走。 ②平坦的地面跳繩、踢毽子。 ③到籃球場打球。 (3)教師引導學童分享平常生活中，愛運動也愛環保的經驗。 ①運動時自備水壺、毛巾。 ②與家人運動時，會順手撿拾垃圾 ③搭乘大眾運輸工具看運動比賽。 2.活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，進行課本的自我檢測，做到的打√，未做到再練習(或複印附錄三素養評量單使用)。 (三)教師歸納 1.每天累積30分鐘，一週就能累積210分鐘的運動時間。 2.養成規律運動的好習慣，不僅能強健體魄，增進身體抵抗力，也能舒展身心。 3.英國愛丁堡與斯特靈大學針對逾萬名國小生進行了一項研究，調查學童在下課時間從事的體能活動，對情緒與認知能力方面造成怎樣的影響。結果顯示，比起激烈運動，學童只要把握15分鐘的下課時間，到戶外以自己的步調走一走、跑一跑，就能有效提升下堂課的專注力及整體學習力。 4.目前體育課大部分是每週兩節，只靠這兩節的運動量，對學童是不夠的。所以教育部體育署大力推動SH150專案，簡言之，每天運動至少半小時。每週至少維持五天，每星期最少運動150分鐘。所以透過每天下課加上兩節體育課，才有可能達成此目標。 5.學童利用下課前往操場或空地運動，對身體成長有很大益處，除了強健體魄，在寬廣的空間運動，亦有助於眼睛適度的放鬆。				
---	--	--	--	--

6.拾荒慢跑(Plogging)：發起人為Erik Ahlstrom, 是由瑞典語撿起「plockaupp」和慢跑「jogging」結合而成。「拾荒慢跑」這項有意義的運動流行於歐洲, 逐漸響應到全世界。參與的跑者隨身攜帶垃圾袋, 隨手撿起路上的垃圾, 不僅達到運動健身, 還能拯救環境。 單元六、舞動精靈 【活動1】動物王國 (一)教師於活動前, 帶領學童做暖身運動, 特別加強並認識身體部位動作的伸展。 (二)創造性舞蹈是一種個別化、自發性的表現, 課程進行中注重啟發及引導式的教學, 每個人盡可能的獨創自己的風格, 教師應重視的是學童參與的「過程」, 而非「結果」的呈現。 (三)隨著課本中的舞精靈進入動物王國, 一開始鼓勵學童輪流模仿獅王, 並帶領大家舞動身體、展現肢體律動, 教師可多引導學童發揮想像力、創造力。 (四)可參考課本操作的圖片, 詢問學童是否有看過或認識這些動物? 並請其分享經驗, 接著請學童依課本中的動物進行模仿、創作。 (五)結束活動 1.教師鼓勵學童領導、模仿、創作的樂趣。 2.教師鼓勵學童能利用課餘時間, 與家人或朋友進行動物走秀。 3.指導學童洗手、擦汗並補充水分。 【活動2】動物嚇嚇叫 (一)教師於活動前, 帶領學童做暖身運動, 特別加強雙手、雙腳的熱身運動。 (二)強調學童能依課本中的動物形態, 進行模仿及想像。如: 1.驢子 (1)奔跑的驢子:雙手手掌張開貼地、雙腳著地, 學習驢子奔跑。 (2)驢子打滾:躺在地上, 頭抬起, 手腳隨意擺動。 2.跳烏拉拉翹的烏龜 (1)趴在地上, 抬起同邊的手腳, 再換邊, 表現出烏龜因背著重重的殼, 緩慢抬腳的樣子。 (2)手掌貼地, 保持平衡並注意安全。 3.袋鼠跳跳跳:站立, 雙手微彎曲在胸前, 雙腳微彎往前上跳、往不同方向跳。 4.搖擺的魚 (1)雙手合掌, 腳併攏, 如魚般上下扭動身體。 (2)讓學童模仿各種魚的動作, 如雙手合掌向前擺動、一手在頭上,						
---	--	--	--	--	--	--

	一手在後面擺動。						
十	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈 【活動2】動物嚇嚇叫 5.快樂小鳥 (1)雙手在身側上下揮動，同時雙腳往上跳動，邊跳邊轉一圈。 (2)讓學童學小鳥動作，拍動翅膀往上飛、往前飛、往下飛，增加學習的樂趣。 6.天鵝舞 (1)站立，身體的腰、背、膝蓋挺直，在另一腿的支撐下旋轉，手臂迅速展開以保持平衡做旋轉動作。 (2)雙手在身體兩旁呈圓形，帶著手腕指尖緩緩往上到胸前，一腳曲膝放站立腳膝蓋的位置，另一腳頂著地面，製造扭轉力，手帶動身體旋轉一圈。 (3)停止時，放下曲膝的腳。 (4)讓學童發揮想像力學天鵝動作，如揮動翅膀往前划水、單腳轉圈、雙腳轉圈，增加學習的樂趣。 7.鴨子逛大街 (1)讓學童發揮想像力學鴨子走路的樣子，如雙手伸直放臀部兩旁，搖搖擺擺走路。 (2)站立，一手當鴨嘴，一手放臀部後面當尾巴走路，邊走邊搖尾巴。 (三)教師將學童分成八組，每一組各扮演、模仿一種動物，然後再進行輪流模仿。例如：原本模仿創作驢子動作的人，下一次就換模仿創作烏龜……以此類推。可參考課本的動物圖片，詢問學童是否模仿過這些動物，還有其他動物嗎？並分享自己的經驗。 (四)結束活動 1.教師鼓勵學童與同學分享模仿創作的樂趣。 2.教師鼓勵學童利用課餘時間，與家人朋友進行「動物嚇嚇叫」的走秀。 3.指導學童課後要洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。 【活動3】動物歡樂舞 (一)準備活動：於活動前帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動：學童隨著隨著音樂模仿動物翩翩起舞，跟著舞精靈一起學習動物歡樂舞。 1.魚之舞：1個8拍動作。 (1)站立，雙手合掌，腳併攏，如魚般上下扭動身體。 (2)身體由低處向上扭動，再從高處向下扭動，搖搖擺擺再來一次。 2.烏拉拉跳：1個8拍動作	1c- II -1認識身體活動的動作技能。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 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。	lb- II -1音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(1)站立,想像烏龜站起來,一手向上一手在側邊,單腳順時針方向跳4拍,換腳逆時針方向跳4拍。 (2)12345678,向前向後再來一次。 3.小鳥花間飛:1個8拍動作 (1)站立,雙手在身側上下揮動,身體往上跳1下,雙手快速的振動3下。 (2)12345678,跳上跳下。 4.袋鼠跳跳跳:1個8拍動作 (1)雙手微彎置於胸前,向右邊跳4下,向左邊跳4下。 (2)12345678,左左右右再來一次。 5.鴨子逛大街:2個8拍動作 (1)站立,兩人面對面一手比鴨嘴,一手放臀部後面當尾巴12,換邊34。 (2)兩人面對面,手臂振動翅膀56,換邊78。 (3)兩人面對面手臂伸直放兩側左右搖臀1234,面向前5678。 6.天鵝旋轉:2個8拍動作 (1)站立,雙手在胸前圍成一個圓,利用身體旋轉的力量,一腳支撐,一腳抬起腳貼膝蓋,同側手彎曲,轉一圈12345678。 (2)換支撐腳22345678。 (三)間奏動作創作:創意發想GO GO GO 1.請學童討論並想一想,在音樂節奏中的間奏動作,可以做出哪些律動的動作呢? 2.整首動物歡樂舞練習完後,請各組討論動作結束後的Ending pose? 3.Ending pose要以票選動作,還是每個人做出自己的動作呢? (四)綜合活動 1.教師鼓勵學童利用課後時間進行練習並與家人、朋友分享學習過的動物歡樂舞。 2.指導學童課後要洗手、擦汗,並喝水補充水分。 (五)回饋與分享 1.說說看,在動物嘉年華會所跳的動物歡樂舞,你覺得哪個動作最美?哪個動作最具挑戰性?還是在學習的過程中,什麼事讓你有趣呢? 2.讓學童進行發表、討論及分享。 3.教師將學童討論出來的事項一一進行統整。 4.教師讚許大家都很積極參與,並鼓勵學童報名參加感恩才藝表演會。 (六)進行表演會時,讓學童培養欣賞及觀察的能力。						
---	--	--	--	--	--	--

	(七)教師對學童勇於上臺且落落大方的表現表示肯定，並讚許展演前各組的分工與認真參與的態度。 1.能盡力為展演付出，並與組員共同合作完成一件事就是最棒的表現。 2.除了隊友外，也要感謝觀賞者給我們的回饋。 (八)自我評量：教師指導學童進行自我評量檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。						
十一	貳、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動1】認識跳箱 (一)準備活動 1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置跳箱場地。 2.教師介紹跳箱的組成跳板、跳箱、墊子，現今各校大多淘汰木製跳箱，使用較安全的軟墊材質充填跳箱。 3.鋪設的墊子可選擇剛好有可放置跳箱的凹槽。 (二)發展活動 1.教師提問學童對跳箱的感覺。 (1)進行跳箱運動時，是不是會害怕跳不起來撞到跳箱？ (2)進行跳箱運動時，是不是在踏上起跳板，就害怕了？ (3)在跳越過跳箱的一瞬間感覺如何？ (4)進行跳箱運動前，會很想挑戰看看嗎？ 2.若有學童表示害怕跳箱運動，則可請學童說一說害怕的原因，再來討論克服恐懼的方法。 (三)綜合活動 1.一開始有些學童可能會對跳箱運動心生恐懼，經過本單元循序漸進的練習後，可以幫助學童克服恐懼，完成跳箱動作。 2.跳箱運動有時會運用雙手、雙腳或腰部的力量，平時要多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。 【活動2】助跑踏跳板 (一)準備活動 1.帶領學童進行各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 2.場地布置：在平坦安全的場地上，擺放數塊軟墊，第一關及第二關放置兩個圓錐綁上橡皮筋繩，第三關及第四關在墊上放置一個木箱或是跳箱的第一層。 (二)發展活動 1.跨越障礙 (1)跳跳橡皮筋：請學童以前後腳的方式，先用右腳跨過橡皮筋，再換	1c- II -1認識身體活動的動作技能。 1d- II -2描述自己或他人動作技能的正確性。 2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 3c- II -1表現聯合性動作技能。	la- II -1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

左腳。 (2)跨跳箱子：請學童以前後腳跨越方式，右腳先跨過箱子，再換左腳，最後跳下時雙腳併腿微彎。 2.踏跳板體驗：教師請學童試著在跳板上各處踏踏看，感覺哪個位置比較有彈力。 3.助跑踏跳 (1)場地布置：在平坦安全的場地上，將跳板放置在軟墊前。 (2)教師先示範說明踏在跳板處的位置（可先在跳板上貼記號，指示學童踩踏在記號上）。 (3)請學童助跑後，雙腳踏在跳板上的標示位置，再往前跨跳到墊子上，體驗利用跳板跨越的感覺。 (4)落地時雙腳微彎。 【活動3】踏跳板+跳箱練習 (一)準備活動：教師帶領學童進行各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1.跨越橡皮筋 (1)場地布置：準備一條橡皮筋繩，放置兩個圓錐在軟墊兩端，將橡皮筋繩固定在圓錐上。 (2)助跑後，單腳踏跳板上的定點，做出跨越橡皮筋繩的動作。 (3)教師提醒學童落下時要雙腳微彎。 2.跨越跳箱 (1)場地布置：先擺放跳板，再放置一層跳箱及軟墊。 (2)請學童助跑後，雙腳踏在跳板上，藉由跳板的彈力順勢跨越過跳箱，併腿微彎落在軟墊上。 3.更上一層樓 (1)場地布置：放置跳板→一層跳箱→兩層跳箱，最後擺放軟墊，呈現出不同高度。 (2)讓學童助跑→踏上跳板→跳上第一個跳箱→再跳上第二個跳箱後，雙腳併腿微彎落下墊子。 4.跨越接力 (1)場地布置：每組各一個跳板、兩個跳箱、兩塊軟墊、一條橡皮筋繩綁在兩個圓錐上，如課本圖示。 (2)將學童分成兩組，接連跨越兩組跳箱及橡皮筋後，回到隊伍後面，看看哪一組最快完成跨越動作。 (3)可以用互相擊掌的方式，表示接力換下一位學童。 5.討論活動 (1)踩踏跳板時，要如何增加彈力？						
---	--	--	--	--	--	--

	(2)踩跳板真的能增加彈力嗎？ (3)跳起來後，身體落下時，雙腳微彎是不是比較安全？ (4)無法跳高或跳遠時是動作不正確，還是未踩在跳板的正確位置？ (四)教師歸納：需踩對位置，誤踩到旁邊不僅危險，提供的彈力也不夠。 (五)我做到了：請學童在練習後，看看自己可以完成哪些動作，在○中打√。						
十二	貳、運動樂無窮 單元七、跳箱真好玩 【活動4】撐的練習 (一)準備活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1.撐爬前進 (1)場地布置：在墊上拼接三座跳箱（如課本圖示）。 (2)讓學童趴在跳箱上，雙腳不動，用雙手的力量向前撐爬到末端。 2.左右撐進 (1)場地布置：準備兩座高度一樣的跳箱，擺放距離約60公分。 (2)請學童練習用雙手撐在跳箱上讓身體騰空、撐住穩定，感受身體的重量。 (3)撐住穩定後，利用身體重心左右擺動，移動左右手向前撐進。 3.左右撐跳 (1)場地布置：在跳箱前放置跳板。 (2)雙手撐在跳箱後跳到跳板右側，落地後又撐跳回踏板左側。 (3)熟悉動作後，可連續右、左、右、左操作此動作。 4.原地／分腿撐跳 (1)場地布置：在跳箱前放置跳板。 (2)雙手撐在跳箱，原地輕跳後藉由踏板反彈力躍起，躍起時雙手仍撐在跳箱不可離開。 (3)反彈躍起後在空中做分腿動作再併腿落下。 (三)綜合活動：熟悉動作後可連續操作此動作，體驗撐跳跳箱前的感覺。 【活動5】撐跳的練習 (一)準備活動 1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置跳箱場地。 2.教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，例如：手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動	1c-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-1描述參與身體活動的感覺。 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。 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	la-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

1.撐坐跳箱上 (1)場地布置:跳箱直放,跳板放在跳箱前,墊子擺在跳箱另一邊。 (2)助跑後踩上跳板,雙手撐跳箱,坐上跳箱,雙手撐跳箱讓身體慢慢往前移動到末端,雙腳微彎再跳下跳箱。 2.分腿撐跨坐跳箱 (1)場地布置:跳箱橫放,跳板放在跳箱前,墊子擺在跳箱另一邊。 (2)雙手撐在跳箱上,分腿跨坐跳箱,坐穩後再跳下跳箱,落墊時雙腳微彎。 3.跳上跳箱 (1)場地布置:跳箱橫放,跳板放在跳箱前,墊子擺在跳箱另一邊。 (2)助跑後踩踏跳板,雙手撐上跳箱,蹲在跳箱上,再分腿跳下跳箱,落墊時雙腳微彎,一步一步感受跨越跳箱的感覺。 4.試試看結合踏跳撐跨,一起來跳箱。 (三)綜合活動 1.能在平時多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。 2.提醒學童喝水、擦汗及洗手。 【活動6】一起來跳箱 (一)準備活動:教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動,如:手、腳、手腕、腳踝等部分,亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1.和同學互相觀摩與分享,看看哪些動作還需要改進,再多練習幾次。 (1)踩踏跳板的位置。 (2)分腿跨越跳箱時的動作。 2.分腿跨越跳箱 (1)場地布置:跳箱橫放,跳板放在跳箱前,墊子擺在跳箱另一邊。 (2)助跑後踩踏跳板,雙手撐箱,雙腳分腿越過跳箱,跳下時併腿,雙腳微彎,感受跨越跳箱的感覺。 (3)教師示範和說明輔助者角色:輔助者要張開雙手預備,當有人失去平衡向後或兩側偏移時,要迅速出手輔助,避免他落在保護墊外。 3.活力存摺 (1)引導舉辦體操跳箱表演賽,學童是表演者也是觀賞者,並輪流擔任保護者。 (2)說明評分要點:各項動作標準穩定1分,流暢優美1分,合計10分,如評分表。 (3)教師評分後報出成績表,再發下評分表,引導學童完成活力存摺。 □我能挑戰並感受跳跳箱的有趣之處。						
--	--	--	--	--	--	--

□我能和同學互相欣賞並分享其中的心得。 □我會主動協助運動器材的擺放與收拾。 (三)討論活動 1.學習過跳箱運動後，還會像第一次學習時有害怕的感受嗎？與大家分享。 2.跳箱運動會用到身體的哪些肌力？(如手臂、腳部) 3.支撐跨越跳箱的感覺如何？ 4.從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？例如：森林遊樂區的探索教育山訓場、公園遊戲區運用支撐臂力的活動等。 (四)當學童會害怕進行跳箱運動時，請樂於參與的學童分享練習跳箱活動的感受，並鼓勵學童參加活動。 單元八、我是單槓高手 【活動1】好玩的單槓遊戲 (一)準備活動 1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置單槓場地。 2.熱身活動 (1)教師引導學童進行身體各部位熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，(2)可利用跑步熱身。 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1.吊單槓夾球耐力賽 (1)將學童分為兩組，比賽前先讓學童體驗正握住單槓支撐的感覺。 ①指導學童先在空地上練習用雙腳夾球。 ②進而延伸練習在平地雙腳夾球跳起將球投進球籃。 (2)上槓握住單槓，雙腳夾住球後再擺盪身體，藉助擺盪將球投進球籃。 (3)教師提醒學童： ①夾球投籃時要專心，注意力量大小，才能準確的將球投入球籃。 ②若雙手抓握不住時，就讓自己自然落在墊上，不要逞強。 (4)比一比，看誰投進最多球 ①將學童分成兩組進行活動，並找一位學童當紀錄員。 ②進行雙人夾球投籃比賽，在一定時間內(例如：3 分鐘)比賽用雙腳夾球藉由擺動的力量將球投進球籃。 ③紀錄員將每個同學的球數記錄下來，最後以投進球數最多的學童獲勝。 ④教師提醒學童雙腳夾球要瞄準並衡量力量，才能準確的投入。 2.槓上接力猜拳 (1)將學童分為兩組，在地上用雙腳比剪刀、石頭、布，進行猜拳接力比				
--	--	--	--	--

	賽，輸的換下一棒，贏的繼續面對挑戰者，最先用完接力棒次的組別落敗。 (2)上槓以正反握方式支撐接力猜拳。 ①利用騰空的雙腳做剪刀、石頭、布猜拳，輸的落下換下一棒。 ②贏的繼續吊在槓上面對挑戰者，在過程中落下也須換下一棒。 ③將對方棒次擊落完的小組獲勝。						
十三	貳、運動樂無窮 單元八、我是單槓高手 【活動1】好玩的單槓遊戲 3.試一試，在單槓上攀、吊、盪，看誰最厲害。 (1)毛毛蟲爬樹 ①在單槓的左右兩側設置穩固的椅子或跳箱當作輔助物，藉以輔助學童上槓和下槓。 ②學童由左側上槓，雙手採正、反握，雙腳掛勾在槓上。 ③手腳並用，以倒吊方式由單槓左側攀爬到右側後落下。 ④特別指導下槓時雙腳要先落下，確認穩固後再鬆手。 ⑤待學童熟練後，可試著移除上下槓的輔助物，直接上下槓。 (2)猴子爬樹1 ①學童以雙手正握槓吊撐，雙腳騰空離開地面。 ②雙手向右進行開、併、開、併的移動方式，由單槓左側移動到右側後落下。 (3)猴子爬樹2 ①學童雙手以正、反握槓吊撐，雙腳騰空離開地面。 ②雙手一握一放，一面吊盪前進。 (三)綜合活動：槓上擂臺賽 1.教師將學童分為兩組，比賽時男生對男生，女生對女生，兩組間男女人數一致，如不一致可重複出賽人員。 2.依序上槓比賽，上槓後以雙腳進攻夾住對方，或以雙腳張開防守、阻擋被對方夾住，教師提醒學童不可踢擊或攻擊對方身體。 3.讓對手先落下得1分，總得分多的小組獲勝。 (四)討論活動 1.進行單槓運動時，雙腳夾球和猜拳時是什麼感覺？身體的哪些部位需要用力？ 2.進行雙手吊握時，感覺輕鬆還是很吃力？正握槓和正、反握槓的感覺有何不同？你比較喜歡哪種握槓方式？ (五)教師提醒學童 1.若是單槓的鐵管會轉動時，要趕快通報老師修繕。 2.單槓運動依靠手部力量較多，注意雙手握法要正確並要握緊。	1c- II -1認識身體活動的動作技能。 2c- II -2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 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。 4c- II -2了解個人體適能與基本運動能力表現。	la- II -1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

3.單槓有時會運用雙腳或腰部力量，平時要多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。 【活動2】高手過招 (一)準備活動 1.集合學童整隊、點名，並指導學童布置單槓場地。 2.熱身活動 (1)教師引導學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位的繞環。 (2)可利用跑步熱身。 (二)發展活動 1.第一式：撐過3 關(躍上正撐) (1)預備時雙手正握槓，站在椅子或跳箱上。 (2)第一關：輕躍起，握住單槓，雙手正撐單槓維持平衡3秒。 (3)第二關：撐在單槓向左移動。 (4)第三關：將身體推離槓後，再輕輕躍下。 (5)自己試試看：讓學童嘗試一下是否能在不使用椅子或跳箱輔助下完成動作。 2.第二式：掛腹前後擺動 (1)躍上正撐：雙手握槓跳躍，撐在單槓上。 (2)用腹部及雙手撐住身體，雙腳前後擺動，體驗單槓迴環的預備動作。 (3)連續擺動3 次後，將身體推離槓後輕輕躍下。 3.第三式：倒掛金鉤(單腳膝鉤掛槓擺盪) (1)在單槓前方設置椅子或跳箱。 (2)預備時，雙手正握單槓，身體微蹲至單槓下方。 (3)左腳前伸穩踩跳箱，藉左腳踩踏力量將右腳上提。 (4)身體順勢向後傾倒，右腳上提穿過雙臂，鉤掛住單槓上。 (5)身體來回擺盪，體會掛盪單槓運動的感覺。 (6)教師可以適時協助學童做傾倒、鉤掛、擺盪動作。 (7)熟悉擺盪動作後，收回鉤掛的右腳後落地。 (8)試試看，挑戰不使用椅子或跳箱輔助直接完成動作。 4.第四式：倒掛後迴旋 (1)預備時，雙手正握單槓，一腳踩住跳箱。 (2)借助蹬踢的力量，身體向後向下傾倒，雙腳同時上提後迴旋。 (3)用腹部及雙手撐住身體(掛腹)，保持平衡。 (4)穩住平衡後，收回雙腳，將身體推離槓後輕輕躍下。 5.第五式：向前迴旋下 (1)雙手正握，身體往上躍起成正撐於槓上。						
---	--	--	--	--	--	--

	(2)俯首前彎身體，以腹腰部為軸向前迴環一周。 (3)向前迴環一周後，兩腳先著地，雙手再離槓。 (三)先讓學童在低單槓練習，熟練後可以移到高單槓練習。 (四)教師協助無法完成動作的學童：一手扶住學童的腰部，一手扶著手臂，協助學童完成向前迴環動作。 (五)綜合活動：分享時間 1.與大家分享自己學習單槓運動時的感覺。 2.單槓運動最需要運用到身體哪些部位的肌力？例如：手臂、腰部、腳部。 3.單槓擺盪要利用身體哪些部位的力量來完成？感覺如何？ 4.請學童樂於分享練習單槓活動的感受並鼓勵會害怕的學童參加活動。 (六)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在□中打✓，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。						
十四	貳、運動樂無窮 單元九、乒乓樂無窮 【活動1】桌球初體驗 (一)準備活動 1.繞桌球場地慢跑。 2.確實做好伸展操，尤其要加強肩部、髖部、手腕腳踝的繞環、背脊、體側腿部的伸展等。 3.引起動機：教師引導學童分享對桌球的了解。 4.說明桌球簡史：桌球起源於19世紀末的英國。歐洲人熱愛網球運動，但因場地和天氣的限制，於是將網球運動搬到室內，以餐桌做為賽場，慢慢發展出桌球運動。桌球在擊球時會發出「ping-pong」的聲音，所以又叫「乒乓球」。 (二)發展活動：桌球前導活動 1.單人拋接球 (1)兩人面對面，一人拿著乒乓球向前伸，另一人雙手張開前伸至他的手下方，預備接球。 (2)拿球的人邊喊「放」邊放開手，讓球落下，接球者眼睛注視著球，立即反應用雙手接住落下的球。 (3)以喊口令的方式進行活動，互助合作，可以提高接球的命中率。 (4)抓球 ①由上而下抓球：讓學童一手拿球往上拋，另一手手心向下，由上方往下迅速抓住球。 ②由下而上抓球：讓學童一手拿球往上拋，另一手手心向上，由下方	1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d- II -2運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

往上迅速抓住球。 ③側面抓：讓學童一手拿球往上拋，另一手從側面迅速抓球。 2. 雙人拋接球：兩人距離約5公尺，一人手拿球往前拋，另一人試著接住球。 3. 旋轉萬花筒 (1) 每人一顆球，練習向下擲球後接住彈起的球。活動後互相討論，球彈起的哪種高度，比較好接住？ (2) 四人左手互牽，右手各拿一顆球，聽到口令後將球往下擲地，同時向逆時針方向前進一步，接住前一位彈起的球。 (三) 分組討論：怎樣能讓下一位同學順利接住球？討論後再做一次。 【活動2】乒乓大進擊 (一) 準備活動 1. 繞桌球場地慢跑。 2. 確實做好伸展操，尤其加強肩部、髖部、手腕腳踝的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。 (二) 發展活動 1. 握拍方式：教師示範並講解正確的握拍方法，再請學童實際操作。 (1) 直拍握法：拍柄貼住虎口，拇指緊貼拍柄左側，食指扣住拍柄和大拇指形成一個環狀緊握拍柄，拍後三指自然彎曲，頂住球拍的中部。 (2) 橫拍握法：如握手一樣，中指、無名指、小指握住拍柄，虎口貼住拍肩，拇指略彎屈緊扣住拍柄或斜伸拍面，食指斜伸在拍的另一面。 2. 球感練習 (1) 停球：手持球拍，將球放在球拍面後原地不動維持球在球拍上，再試著走動，看能不能控制球，不讓球掉落。 (2) 放球：兩手前伸，左手拿球在球拍上方再放開球，右手持拍接住球，不讓球掉落。 (3) 連續擊球 ① 用正拍或橫拍握法向上連續拍擊乒乓球不落地，彈起高度約15至30公分，適當的移動身體拍擊並控制力道。 ② 持續越多下表現越好，熟練後可將高度提升。 (4) 正反拍連續擊球 ① 用橫拍握法向上連續拍擊乒乓球不落地，正反面輪流拍，彈起高度約15至30公分，移動身體拍擊並控制力道。 ② 持續越多下越好，熟練後可提升高度。 (5) 面壁修練：距離牆前約2公尺，對牆擊球，待球落地後再擊球。 (6) 連續對牆擊球：距離牆約1公尺，對牆連續擊球(球不落地)。 ① 當無法控制好球，導致球亂飛時該怎麼做？ ② 怎麼做才能連續擊球？						
---	--	--	--	--	--	--

	(7)教師指導:練習時肩膀放鬆,眼睛注視著球,移動腳步推球擊牆。 (8)自我挑戰:選擇兩項學習過的擊球活動,嘗試看看可以連續擊球幾次?再填寫於課本中(或複印附錄三素養評量單使用)。 3.你來我往 3.你來我往 (1)教師講解活動的規則後,將學童分成兩人一組進行拍接比賽,使用正確握拍方式,將球拍過中線。 (2)將球擊向對方的區域,球彈地一次後,接球者再回擊至對面區域。 4.空中擊球手:教師講解活動的規則,在場地上規畫出四個區域,如課本圖示。 (1)將學童分成兩人一組,進行拍接比賽。 (2)將球擊過中線至對面區域,接球者於空中回擊給對方。 (3)連續擊球次數多的組別獲勝。 (三)綜合活動 1.將全班學童兩人分組,進行空中連續對打比賽,看誰連續對打成功的次數最多,多者為優勝。 2.教師觀察學童操作情形,表現佳者給予鼓勵及表揚,並請學童發表感言。 (四)歸納總結 1.教師做本節學習的總結論。 2.預告下次上課內容。 3.整理場地,器材歸還原位。						
十五	貳、運動樂無窮 單元九、乒乓樂無窮 【活動3】反手推擊 (一)準備活動 1.繞桌球場地慢跑。 2.確實做好伸展操,尤其要加強肩部、髖部、手腕、腳踝等部位的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。 (二)發展活動 1.反手推擊:教師示範反手推擊的動作後,請學童練習。 (1)兩人一組,利用半邊球桌一組練習反手推擊(自己放球),另一人負責接住對面來球。 (2)擊球者左腳稍前或平行,球拍置於上腹前方,拍面垂直或略前傾。 (3)手肘靠近右腰前方,若是左手持拍則動作左右互換。 (4)放球後,待球上升時,手臂向前推送,推擊球體。	2c- II -2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	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。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(5)每人練習5球後輪換，擊球→接球→放球→擊球。 2.神射手 (1)三人一組，利用半邊球桌一組放球一組反手擊球，另一組負責接住對面來球並計分。 (2)放球者拿著球自30至40公分處放下，擊球者將球擊過網至對面的球桌。 (3)接球者依落球點計算分數，並接住球。 (4)每人練習5球後輪換，擊球→接球→放球→擊球。 (5)討論時間：請學童依練習情況說一說，放球要多高比較好推擊？討論後再試試。 3.你推我擋 (1)利用半邊球桌互相擊球。 (2)自拋後將球推擊過網。 (3)回擊者先等球在桌面彈跳一次後，再回擊至對面球桌上。 (4)熟練後可以邊推擊、邊答數，看最多可以連續幾下。 (三)最佳拍檔：下課後和同學練習推擋動作並記錄。 (四)綜合活動 1.教師做本節學習的總結論。 2.鼓勵學童利用課餘時間練習，並完成「最佳拍檔」的內容。 3.學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。 4.預告下次上課內容。 5.整理場地，器材歸定位。 【活動4】桌球神童 (一)準備活動 1.準備課前蒐集桌球運動相關的資料。 2.教師介紹我國桌球運動的發展及優秀選手，並引導學童發表最喜歡的桌球運動選手。 (二)發展活動 1.教師引導學童閱讀課文內容。 2.教師播放林昀儒比賽的相關影片。 3.引導學童觀察影片中有關運動美的各種人、事、物等。 4.教師請學童分組，針對蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 5.教師鼓勵學童可以從選手的表現、技能、面對勝利或失敗的態度，以及穿著的服裝、場地設施等進行討論。 (三)綜合活動 1.分組發表：請小組推派代表上臺發表心得和想法。 2.鼓勵學童多利用課餘時間練習桌球運動。						
--	--	--	--	--	--	--

	(四)完成活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習,協助學童進行課本的自我檢測,可以做到的在□中打~,未做到再練習(或複印附錄三素養評量單使用)。 (五)歸納總結 1.教師做本節學習的總結論:運動欣賞的面向包括人(選手、裁判、觀眾表現)、事(比賽中運動精神的表現、面對勝利或失敗的態度、廣告、宣傳等)、物(運動場地、器材、裝備)。 2.預告下次上課內容。 3.整理場地,器材歸定位。						
十六	貳、運動樂無窮 單元十、我是小小防衛兵 【活動1】跌倒了,怎麼辦? (一)教師舉例說明,生活中常有許多意想不到、可能發生的危險狀況,當危險來臨時要學會保護自己。 1.走路、玩耍或跳躍時跌倒。 2.騎腳踏車時不慎發生碰撞或摔倒。 (二)當發生危險狀況時,若有很好的反應敏捷性,就可以降低受傷的程度。教師引導學童一起來學習可以保護身體的護身倒法,運用技擊運動的護身倒法來保護自己。 【活動2】學習護身倒法 (一)準備活動:教師於活動前帶領學童做暖身運動,特別加強並認識身體部位動作的伸展(可參考附件一靜態伸展操)。 (二)發展活動 1.跪姿前撲護身倒法 (1)呈跪姿,雙手置於胸前。 (2)手和身體慢慢前傾。 (3)前手臂、手掌向下,利用拍擊緩衝力道。 (4)此動作是希望學童在生活中不小心發生往前撲倒的意外時,可以用俯臥姿勢來保護身體,尤其是頭部及臉面。 (5)教師要提醒學童,手部做支撐時,手掌及前手臂應呈一直線向墊上拍打,而不是呈支撐狀。 (6)鼓勵學童盡力完成,勇敢嘗試。 【活動2】學習護身倒法 2.後方護身倒法 (1)臥姿倒法 ①仰躺在墊上,雙手放在腹部,頭抬起,雙手同時向身旁拍擊→右手向右拍擊→左手向左拍擊,學習拍擊產生反震,緩衝後倒的力道。 ②教師必須提醒學童,向後傾倒練習拍打時,記得頭要抬起,不碰	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。 1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Bd- II -2 技擊基本動作。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

	地。 (2)坐姿倒法 ①坐在墊上雙手放腹部，身體向後傾倒雙腳向上抬高，頭部抬起。 ②身體向後倒→左手向左拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原坐姿。 ③身體向後倒→右手向右拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原坐姿。 ④身體向後倒→雙手拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原坐姿。 (3)蹲姿倒法 ①蹲在墊上踮腳尖雙手放腹部，身體向後傾倒雙腳向上抬高，頭部抬起。 ②身體向後倒→左手向左拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原蹲姿。 ③身體向後倒→右手向右拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原蹲姿。 ④身體向後倒→雙手拍擊，藉由拍擊產生反彈力→回原蹲姿。 3.依順序完成坐、躺拍擊，藉由拍擊力道緩衝後仰的危險性。 4.教師可以請學童兩人一組，輪流完成臥姿、坐姿、蹲姿倒法，當自己輪空時，可以觀察同學的動作，也可以提醒同伴注意事項。 5.鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 •即刻應變有倒法1 (一)當坐不穩時可能會往後倒，一起來學習如何即刻反應，保護自己身體及頭部的安全。 (二)教師先做動作示範，再請學童依情境做出反應，應用護身倒法。 1.坐在類似椅子高度的滾筒上→身體漸漸往後傾倒→臀及背依序著地→學童自然反應做出後方護身倒法。 2.教師在旁協助，保護學童向後傾倒可能發生的危險，並提醒要做出保護頭部及做出拍擊產生反震，緩衝後倒的力道。 (三)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (四)結束活動 1.教師鼓勵學童分享： (1)學習後方護身倒法的哪個的動作最具挑戰性？請試著跟同學分享。 (2)說說看應用後方護身倒法，即刻做出反應的心得感想。 2.指導學童洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。						
十七	貳、運動樂無窮 單元十、我是小小防衛兵 【活動3】左右開「功」 (一)準備活動 1.教師說明生活中常會因滑倒導致側身跌倒時用手去撐，或是側面跌倒，頭部差點撞及地面的危險動作，要如何做才能減低傷害呢？ 2.教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別加強蹲姿、小腿、腳踝關	1c- II -2認識身體活動的傷害和防護概念。 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	Bd- II -2技擊基本動作。 Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵 十一、齊心協力	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

節處的柔軟度。 (二)發展活動 1.左右側倒法——臥姿 (1)仰躺在墊上，雙手放在腹部，頭抬起，往右側倒時，右腳曲膝平放墊上，右手自然往45度方向拍擊，左手放肚臍，左腳自然直放墊上。 (2)換邊側倒法時，雙手雙腳上舉，頭部依舊不碰地，往左側倒，左腳曲膝平放於墊子，左手自然往45度方向拍擊，右手放肚臍，右腳自然直放墊上。 2.左右側倒法——蹲姿 (1)蹲姿往右側倒法時，右腳右手往右側伸展，倒向右側方，右手自然往45度方向拍擊地墊，回蹲姿。 (2)蹲姿往左側倒法時，左腳左手往右側伸展，倒向左側方，左手自然往45度方向拍擊地墊。 (三)教師提醒學童，練習向側傾倒拍擊地面時，記得抬起頭，保護頭部不碰地。 (四)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (五)教師可以讓學童兩人一組，分組進行情境模擬，讓學童遇到不小心往後傾倒的情況，能立即做出後方護身倒法拍擊，保護自己身體重要部位。 •即刻應變有倒法2 (一)當不小心從高處跌落時，要能及時反應做出保護自己身體及頭部的安全，一起來練習。 (二)教師先做動作示範，再請學童依情境做出後方護身倒法或左右側倒法來反應。 1.在墊上放韻律球，請學童坐在韻律球上往後傾倒，雙手雙腳向前上伸直並將頭抬起，落地後，如果往後滾即刻做出後方護身倒法。若是倒向側面，則立即做出左右側倒法。 2.著地的順序由臀部→背部→手部拍擊地面緩衝後倒的力道。 3.教師在旁協助，保護學童向後傾倒可能發生的危險，並提醒要做出保護頭部及做出拍擊產生反震，緩衝後倒的力道。 (三)鼓勵學童盡力完成，勇敢嘗試。 (四)結束活動 1.教師鼓勵學童說說看，在即刻應變練習中，是否能俐落的做出護身倒法來保護身體的重要部位？請學童彼此分享感想。 2.指導學童洗手、擦汗，並慢慢喝水補充水分。 【活動4】我是護身小尖兵 (一)活動規則說明 1.將全班學童分為兩組，背上不同顏色的背帶。	團隊合作、友善的互動行為。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1表現聯合性動作技能。					
--	---	--	--	--	--	--

2.單腳站立，雙手掌心向外，與敵方護推。 3.推倒對方者可得2分，但只要被推倒或被推至紅線區時，即做出後方護身倒法或左右側倒法者也可得1分。 4.因場地有限，每次各方派代表上場的人數可依場地大小自行調整。每場次的競賽時間為2分鐘（也可自行彈性調整），時間一到，雙方若沒勝負，就不計分，換下一組上場。 5.教師特別提醒學童，當遇到被推倒或重心不穩往側面或後方傾倒時，記得做出後方護身倒法或左右側倒法的技能，來保護身體的重要部位。 (二)教師總結說明 1.教師讚美全班學童勇於嘗試的精神與學習的態度。 2.墊上倒翻、拍擊、移動的動作多，課後要多做伸展筋骨的動作，以避免肌肉過度疲乏。 3.能完成活動的練習，除了自己的努力外，也要謝謝與你一起練習的搭檔，給你許多回饋。 (三)活力存摺：教師指導學童進行自我評量檢視自己的學習成果，未做到的部分則還要繼續努力。 單元十一、齊心協力 【活動1】接力遊戲 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動：教師介紹說明接力賽運動項目，是一種考驗團體默契的運動，也是運動會中最受矚目的焦點，最能展現團隊合作精神。 1.繞物接力 (1)依跑步速度將學童平均分為兩組，使兩組實力接近，遊戲中如實力差距過大，可適時調整兩組人員，使接力競賽更為有競爭性。 (2)在跑道上的兩端設立預備線（起跑線）和標示圓錐，距離約15至20公尺即可。 (3)接力時都以右手持棒，起跑後繞過圓錐後由另一側返回，交接棒時以正面傳遞方式交給下一棒。 2.穿梭接力 (1)在跑道中設立數個圓錐，增加接力難度，其餘比賽方式皆相同。 (2)教師可依上一個接力賽遊戲中的表現來調整兩方實力，增加比賽的競爭性。 3.接棒怎麼做：正面接棒時，傳棒者手要握住棒子的下端，接棒者則要握上端。						
---	--	--	--	--	--	--

	(三)綜合活動 1.請學童輪流分享參與團體接力賽時的感受，還沒輪到自己或在交棒給同學後，在場下的感覺是什麼？跟自己單獨賽跑有什麼不同？ 2.教師總結強調接力賽不僅僅只有輸贏結果，更在於是否表現出團隊積極合作努力不懈的精神，並針對學童表現給予讚美鼓勵。						
十八	貳、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動2】傳接棒練習 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動 1.傳接棒動作 (1)接棒者 ①右手伸向後面準備接棒，手掌心朝上，虎口張開四指併攏。 ②側身轉頭看向傳棒者，當傳棒者接近時，右手往外擴伸出，頭擺正，等待對方將接力棒放置在右手虎口處。 (2)傳棒者：左手握住接力棒後端，靠近接棒者時喊「接」，並將接力棒前端遞給接棒者。 (3)接棒者以反掌接完棒後，轉動手腕變成跑步擺臂握棒，接著用左手握住右手接力棒上方前端，變成左手接棒動作，持續快跑前進。 (4)若是練習左手接棒，則和右手接棒動作一致，但持棒手臂方向相反。 2.原地傳接練習 (1)將學童分組，排成一行，前後大約間隔一步的距離。 (2)原地練習前後擺臂三次，再依序將棒子傳給下一位同學。 3.慢跑傳接 (1)四人一組一起繞操場慢跑，練習在跑動中完成傳接棒。 (2)最後一人先持棒慢跑，傳棒後加速跑到排頭等待，等待後面的隊友傳棒，以此循環演練傳接棒。 4.快跑傳接 (1)兩人一組，距離大約10公尺，練習快跑前進接棒。 (2)快跑接力動作 ①接棒者：右手向後伸準備接棒，掌心朝上，虎口張開四指併攏，屈膝前傾回頭注視傳棒者。 ②傳棒者：距離接棒者約1大步半時喊「伸」，讓接棒者準備，保持高速前進，注視接棒者的手。 (3)一開始動作正確，速度可以放慢，等熟悉動作後，加快接棒速度。	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。 3d- II -1運用動作技能的練習策略。 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。	Cb- II -1運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(三)綜合活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵。 2.鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。 3.教師鼓勵學童利用課間時間多練習，讓接棒動作更順暢。 【活動3】30公尺彎道賽 (一)準備活動:教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1.30公尺彎道賽 (1)教師將學童分為四至六組，並安排分立不同跑道，先讓學童進行直線30公尺衝刺賽跑。 (2)直線賽後進行30公尺彎道跑，讓學童體驗有什麼不一樣的地方。 ①依直線賽分組和跑道分配，將學童帶到彎道起跑線。 ②說明跑道前伸線(前伸數)的概念:在整圈跑步比賽中，因為外圈比內圈大，距離較長，所以在有彎道的跑步比賽時，起跑線會不一樣，但實際距離是一樣的，外側跑道的起跑線會向前延伸。 ③在彎道轉直道處設立終點線。 (3)體驗直道和彎道後讓學童討論並發表意見，教師從旁引導並接續說明示範過彎動作。 2.彎道跑姿勢說明 (1)過彎道時，身體會因為離心力往外移，所以快速衝刺過彎時，必須調整跑步動作，以求有效率且快速通過。 (2)過彎時，身體要往跑道內側傾斜，以求平衡。外側手臂及外側腳擺動幅度要加大，內側手臂及內側腳擺動幅度要變小，讓身體在過彎時和離心力保持平衡，保持衝刺，速度才不會降下來太多。 (3)經過彎道時，盡量往跑道中、內側靠過去，以減少跑步的距離。 (4)將學童分成兩組，一組學童進行過彎跑，另一組協助觀察過彎動作。 (5)請學童發表觀察到的情形，讓學童改進動作後繼續嘗試。 (三)我做到了:利用課餘時間和同學互相協助、觀察，記錄下彼此30公尺過彎的秒數，並持續修正過彎的動作，看看自己是否有進步。 (四)綜合活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 2.鼓勵學童利用課後時間多加練習，提升過彎的速度。 3.鼓勵學童發表所看到的情形，並和大家討論。 【活動4】接力賽的規則 (一)準備活動						
--	--	--	--	--	--	--

	1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備適當器材，並且數量足夠讓學童操作。 (二)發展活動 1.教師引導說明，一場完美的接力賽除了各隊的跑步速度和傳接棒外，因為下場的選手眾多，過程中也會爭搶跑道，所以需要遵守接力規則，一起來認識和練習。 (1)什麼是接力區？ ①接力區在接力線前後各10公尺的範圍，總計20公尺，必須在接力區內完成傳接棒動作。 ②接力線前後各10公尺為接力區，若沒在此區域完成交棒，則犯規。 ③接力區練習遊戲：將學童分為二或三組，在接力區的兩端設置圓錐，每組使用兩個跑道做繞物接力，練習在接力區的範圍內完成傳接棒動作。 (2)掉棒時怎麼辦？ •不論在跑步過程掉棒或傳接棒過程掉棒，都必須由掉棒選手撿起後再繼續比賽或再傳交棒，接棒者自行撿棒視同未完成傳接棒，判定接力違規。 (3)交棒後怎麼離開跑道？ ①比賽時，傳接棒者在交接棒後要避免妨礙後方交接棒同學跑步動線。 ②傳棒者完成傳接棒後，要在原跑道上確認左後方是否有選手在比賽，再由左側離開跑道進入操場內等候比賽結束。 2.需要觀察的地方： (1)接棒前有助跑。 (2)交棒時有無伸出手掌來。 (3)交棒者是否握住接力棒後端，並將接力棒前端交給下一位。 (4)接棒者站的位置是否恰當。 (5)是否在接力區內完成接力。 3.教師視情況提醒學童動作，並和同學討論。 (三)綜合活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 2.鼓勵學童發表所看到的情形，並和大家討論。						
十九	貳、運動樂無窮 單元十一、齊心協力 【活動5】大隊接力賽 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。	1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II -2描述自己或他人動作技能	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示

2.教師將學童分組準備進行分組比賽。 (二)發展活動 1.將學童分成兩組進行大隊接力比賽。 2.兩組進行PK, 並將成績記錄下來。 3.觀察學童跑步及接力的情形, 並將其缺失情形記錄下來。 4.小組討論時間: 針對接力情形進行討論, 並修正動作, 再進行一次比賽, 看看是否有進步。 (三)綜合活動 1.教師引導學童針對接力情形和組員一起討論, 這次比賽的接力棒次是否恰當? 接力過程有哪些需要改進的地方或需要加強默契的地方? 2.鼓勵學童針對討論事項, 利用下課加以練習, 在下次練習賽時跑出更好成績。 【活動6】運動家精神 (一)發展活動 1.教師提出比賽時可能遭遇到的情形, 並請學童討論要如何處理。 (1)比賽時謾罵、挑釁他人.....。 (2)比賽時不遵守活動規則.....。 (3)嘲笑他人動作太慢.....。 (4)能否撐住完成賽程.....。 (5)比賽勝不驕敗不餒.....。 2.教師指導學童演練情境, 並指導正向樂觀的處理方式。 3.請學童提出並演練可能遇到的情境, 討論、分享再找出適合的解決方式。 (二)活力存摺: 教師引導學童回顧本單元的課程學習, 協助學童進行課本的自我檢測, 可以做到的請打√, 未做到再練習(或複印附錄三素養評量單使用)。 (三)綜合活動 1.對於表現優秀的學童, 教師予以表揚後請他們示範並說出心得。 2.鼓勵學童嘗試和同學互相合作, 利用課間多加練習。 單元十二、閃躲高手 【活動1】躲避球比賽 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊, 帶操熱身。 2.教師帶學童至平坦場地, 進行跑步活動。 (二)發展活動 1.躲避球體驗	的正確性。 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 -1運用動作技能的練習策略。	戲。 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。				教科書更換版本 銜接課程
--	---	---	--	--	--	-------------------------

(1)在操場上觀看其他年級進行躲避球比賽情形，教師從旁指導學童比賽進行方式。 (2)若操場上無可觀摩的比賽班級，可先在教室內觀看躲避球影片。 (3)教師從旁簡略敘述躲避球運動的進行方式。 2.教師簡述重點 (1)躲避球比賽分為內外場，兩隊進行攻守。 (2)內場人員注重閃躲，外場人員注重攻擊。 (3)教師簡單介紹躲避球場樣貌，帶學童到操場上實地繞著躲避球場邊線走一遍。 (4)教導學童認識界內線、界外線、死球區、跳球區等位置線條。 (三)綜合活動 1.提問與引導：教師提問相關躲避球比賽進行的方式，例如：內場、外場；場地線索代表的含意……。 2.鼓勵學童發表。 【活動2】閃躲高手 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶學童至平坦場地，進行跑步活動。 (二)發展活動 1.急蹲 (1)想像球往肩部以上飛過來時，採瞬間急蹲動作，以避過來球。 (2)先原地練習急蹲動作，等熟悉動作後，可以進行跑動後瞬間蹲下或者跑動急轉身後蹲下。 2.快跳 (1)想像球往腰部以下飛過來時，採瞬間快跳的動作，以避過來球。 (2)先原地練習快跳動作，等熟悉動作後，可以進行跑動後瞬間快跳或者跑動急轉身後快跳。 3.左右側躲 (1)想像球往身體左右兩側飛過來時，採瞬間側轉身動作，以避過來球。 (2)身體面對前方，球往右方飛來時，以左腳為圓心不移動，右腳後退90度成側身姿勢，閃避來球。 (3)身體面對前方，球往左方飛來時，以右腳為圓心不移動，左腳後退90度成側身姿勢，閃避來球。 (4)先原地練習側躲動作，等熟悉動作後，可以進行跑動後瞬間側躲或者跑動後急轉身側躲。 4.敏捷身手 (1)利用簡單器材布置闖關場地(如課本圖示)，可以依場地及容易取						
--	--	--	--	--	--	--

	得的物品來布置;讓學童跳過的高度不宜太高,蹲走過的高度也不要太低,以學童能力範圍內為原則。 (2)過關順序:跳過50公分的高度→蹲走穿過100公分的高度→向左侧身穿過50公分的寬度→向右侧身穿過50公分的寬度→抬左腳跨過50公分高度的椅子→抬右腳跨過50公分高度的椅子。 5.教師從旁指導、觀看、記錄學童闖關經過,等學童闖關進行一段落後,討論並指出學童動作可改進的地方。例如:過關動作、過關速度、身體敏捷度……。 6.再次分組進行闖關活動,請一組學童在旁觀察別人動作後記錄下來,一組進行闖關,一段時間後以觀察到的情形和同學互相討論。 (三)綜合活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵,並請他們示範給同學觀摩。 2.提醒學童注意練習時的安全,闖關時切勿超過自己能力範圍。						
二十	貳、運動樂無窮 單元十二、閃躲高手 【活動3】你丟我閃 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊,帶操熱身;再帶至平坦場地,進行相關閃躲活動。 2.教師於課前準備相關紙球教具,用膠帶將橡皮筋繩黏在紙球上,以適合學童練習甩動為主(詳見補充教材中製作彈力紙球)。 (二)發展活動 1.你丟我閃 (1)往上跳:兩人一組,取出適當距離後進行模擬,一人投出紙球一人練習往上跳動作。 (2)蹲下來:兩人一組,取出適當距離後,進行模擬,一人投出紙球一人練習蹲下躲動作。 (3)往後閃:兩人一組,取出適當距離後,進行模擬,一人投出紙球一人練習往後閃動作。 (4)跨跳:兩人一組,取出適當距離後,進行模擬,一人投出紙球一人練習跨跳躲動作。 (5)教師從旁觀察學童操作情形,給予及時提醒;練習一段時間後,攻守互換,並請表現好的組別進行演練,讓其他同學觀摩學習。 (6)我做到了:教師引導學童將有觀察到的動作,在○裡打~。 2.兩面夾攻 (1)在地上距離約2至3公尺畫三條線,左右兩邊站定準備攻擊的學童手提紙球,不可超越地上線段進行攻擊。 (2)將學童分成兩組,各組各派出兩人,進行側邊閃躲練習,一組手	2c- II -1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1表現聯合性動作技能。 3d- II -1運用動作技能的練習。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 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。	3	南一版教科書 貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

持彈力紙球當攻擊方，另一組站在中間線上閃躲，攻擊方投出紙球時，一人進行左邊閃躲，一人進行右邊閃躲。 3.槍林彈雨 (1)在地上距離約3公尺畫兩條線，一邊站定準備攻擊的學童手提著紙球，一邊站定準備閃躲的學童，攻擊方不可越線攻擊。 (2)由進攻方投出紙球進行定點攻擊，閃躲方依序往指定方向邊移動邊閃躲。 (3)閃躲方眼睛要看進攻方的動作，進行預先判斷後做出閃躲動作，不可胡亂閃躲。 (三)綜合活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 2.提醒學童注意練習時的安全，闖關時切勿超過自己能力範圍。 【活動4】火球小子 (一)準備活動 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師帶學童至平坦場地，進行活動。 (二)發展活動 1.擊地傳球：教師說明動作要領後，進行分組，叮嚀學童必須遵守規定，聽從哨音指示，才可以進行活動。 (1)兩人一組，取出適當距離後，一人將球擊地彈起後，另一人接住。 (2)一開始從短距離進行練習，等進步後再增加距離。 (3)對於不擅長單手擲球的學童，可以讓他用兩手擲出或以勾球的方式擲出，鼓勵他勇於嘗試。 (4)教師從旁觀察學童操作情形，給予即時提醒；練習一段時間後請表現好的組別進行演練，讓同學觀摩、學習。 2.高飛傳接 (1)兩人一組，取出適當距離後，一人擲球，另一人接住。 (2)一開始從短距離進行練習，等進步後再增加距離。 (3)對於不擅長單手擲球的學童，可以讓他用兩手擲出或以勾球的方式擲出，鼓勵他勇於嘗試。 3.擊牆高手 (1)在一面牆上用粉筆畫圓（如課本圖示），並在適當距離的地上畫一條線。 (2)讓第一排的學童站在線後，對著牆壁上的目標進行丟擲，在球未落地前能命中目標物，由下一個學童接球，繼續擊球。 (3)一開始從短距離進行練習，等進步後再增加距離。 (4)對於不擅長單手擲球的學童，可以讓他用兩手擲出或以勾球的方式擲出，鼓勵他勇於嘗試。				
--	--	--	--	--

(三)綜合活動 1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。 2.提醒學童注意練習時的安全，要在適當距離內進行活動。 【活動5】移動閃躲 (一)準備活動 1.教師帶領學童做適當的暖身操，分組讓學童競賽。 2.教師帶學童至平坦場地，進行準備活動。 (二)發展活動 1.移動閃躲遊戲規則 (1)教師將學童分成若干組，進行移動閃躲比賽。 (2)一組學童拿著球站在兩邊做互相傳接球，一組學童則分別從場地中闖過去。 (3)投擲組看到闖關的學童經過，便進行來回攻擊。 (4)闖關者一次只能經過一組傳接球的組別，利用閃躲動作完成闖關；傳接球組別看到闖關者通過後，不可再繼續丟擲上一個闖關者。 (5)不可瞄準頭部攻擊，注意活動安全並遵守遊戲規則。 (6)請學童將每次閃躲的情形紀錄下來，並觀看學童進行閃躲的情形。 (7)教師從旁觀察學童操作情形，給予及時提醒；練習一段時間後請表現好的學童進行演練，讓同學觀摩學習。 (8)我做到了：教師引導學童在練習閃躲動作後進行評量，有進步的請打“√”。 2.新式躲避球 (1)教師將學童分組進行比賽。 (2)教師講解躲避球規則，讓學童實地演練一次再開始比賽。 (3)進行活動時若有界外球、二次觸球、五秒違例等情境出現時，教師立即吹哨音暫停說明講解，說明完成後繼續進行比賽活動，直到下一個犯規或違例的情形發生。 ①身體被擊中而未能接住者出局。 ②比賽中，內場球員不得故意進入外場區。 ③擲球或傳接球前後，不得踩線或越線。 ④同隊內場球員不可互相傳球。 ⑤若擊中內場球員的頭臉部則無效。 ⑥接到球後5秒內，必須將球擲出。 3.比賽意外或衝突 (1)躲避球比賽精采刺激，但是比賽中有許多情況發生時，大家要正向樂觀看待，讓活動順利進行，享受比賽樂趣。 (2)模擬比賽意外或衝突情境						
---	--	--	--	--	--	--

	①被球擊中頭臉時，該如何處理？ ②比賽中因跑步跌倒受傷時，該如何處理？ ③比賽結束後，因輸球而互相指責對方表現不好，該如何處理？ ④其他，如罵髒話、打架……。 (3)教師引導情境，並讓學童回答，教師從旁提醒，讓學童正向思考，提出好的解決方式。 (4)球場上要保持應有的禮儀並注意安全，才能讓活動進行得更愉快。 (三)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的請打V，未做到再練習（或複印附錄三素養評量單使用）。 ☐我會注意安全，和同學完成躲避球賽 ☐我會遵守躲避球比賽規則。 ☐我會和同學積極合作，完成高球及彈地球傳接。 ☐我會瞄準目標，將球丟中目標物。 ☐我會做出蹲、跳、左右側身等閃躲動作。 ☐我會以鼓勵代替責怪，找出隊友的優點。 ☐我能真誠的恭喜贏家，或感謝他人的建議。 (四)綜合活動 1.對於表現優秀學童，教師予以表揚，請他們說出心得。 2.鼓勵學童嘗試和同學互相合作，利用課間多加練習。						
二十一	休業式						

五、補充說明(例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……)