

新北市 新市 國民小學 113 學年度 四 年級第一學期 部定 課程計畫 設計者：曾詠絮

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐ 國語文 2. ☐ 閩南語文 3. ☐ 客家語文 4. ☐ 原住民族語文：_____族 5. ☐ 新住民語文：_____語 6. ☐ 英語文
7. ☐ 數學 8. ☒ 健康與體育 9. ☐ 生活課程 10. ☐ 社會 11. ☐ 自然 12. ☐ 藝術 13. ☐ 綜合

二、學習節數：每週(3)節，實施(22)週，共(66)節。

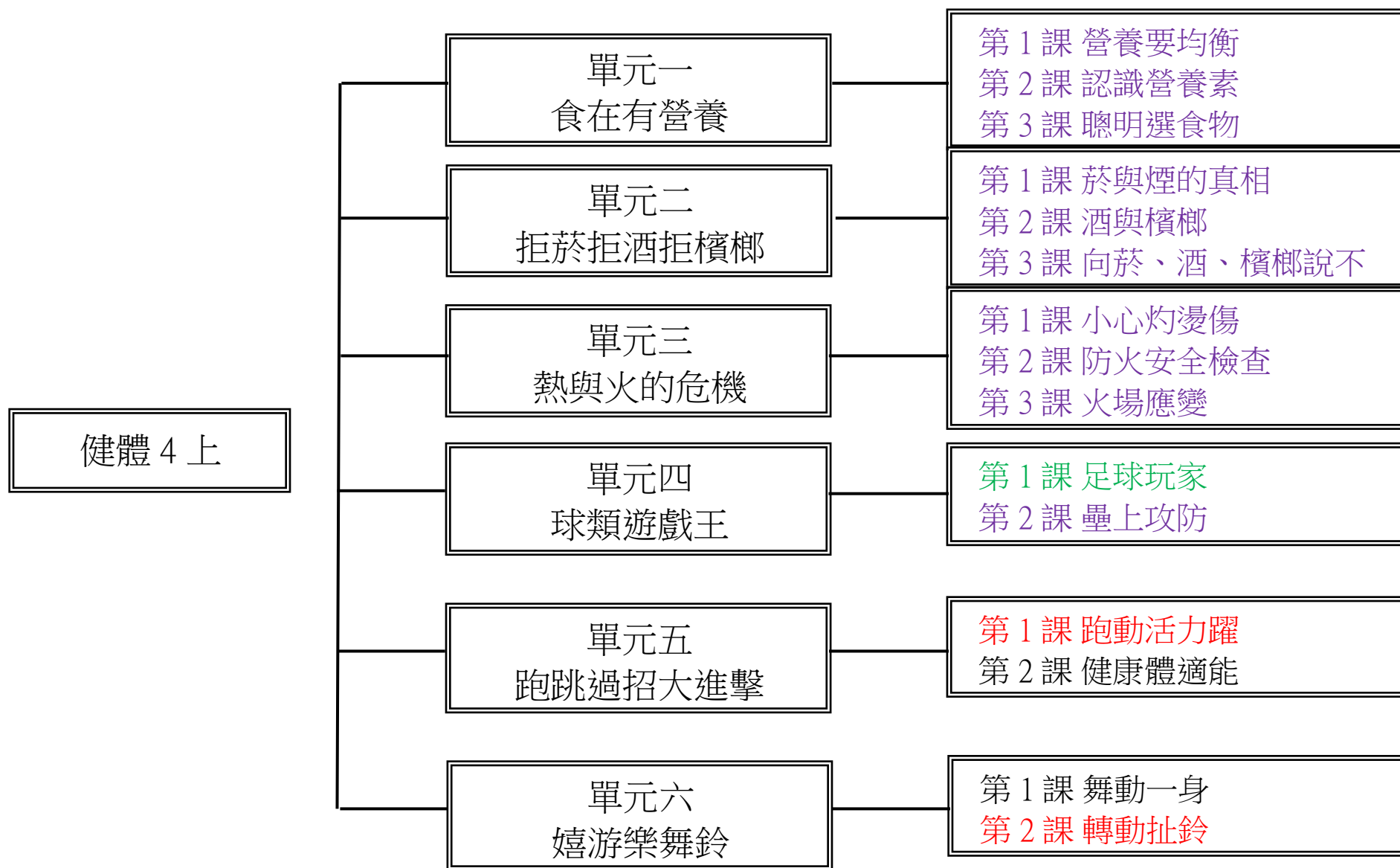
三、課程目標：

- (一) 認識營養素及其食物來源和功能。
- (二) 了解如何選購健康又安全的食物。
- (三) 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。
- (四) 認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。
- (五) 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。
- (六) 學習足球、足壘球的攻防概念。
- (七) 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。
- (八) 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。
- (九) 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。
- (十) 練習扯鈴的運鈴技巧。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p>依總綱核心素養項目及具體內涵勾選</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 2. 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 3. 健體-E-A3 具備擬定基本的運動保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 4. 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 5. 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 6. 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



五、本課程是否實施混齡教學：☐是(年級和 年級) ☒否

六、素養導向教學規劃：

統整性探究課程或結合校本課程之週次內容，請以綠色字體標示，自編課程請以黑色字體標示，法定議題請以紫色字體標示。

若直接引用廠商內容者，請以紅色字體標示。

校外人士協助教學或活動，必須撰寫進課程計畫。

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 第八週	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不均衡 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄(二)」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動2》不良飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些	2	1.教師準備健康餐盤教學影片。 2.教師課前請學生在第183頁「我的飲食紀錄(一)」學習單上，記錄自己一日三餐攝取的食物和各類食物攝取量。 3.教師準備第184頁「我的飲食紀錄(二)」學習單。 4.教師準備第185頁「解決營養不均衡問題」學習單。	1.學生問答 2.學生發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

	因應不同的生活情境。		<p>不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？</p> <p>2. 教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。</p> <p>《活動 3》解決營養不均衡問題</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？</p> <p>2. 教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。</p> <p>3. 教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。</p>					
	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2	<p>第 2 課認識營養素</p> <p>《活動 1》各類營養素（一）</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。</p>	3	<p>1. 教師準備食物主要營養素圖卡。</p> <p>2. 教師準備第 186 頁「營養素的種類（一）」學習單。</p>	1. 學習單	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

	2b-II-1 遵守健康的 生活規範。	飲食搭配、 攝取量與家 庭飲食型 態。	<p>2. 教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素。各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。</p> <p>3. 教師請學生課後完成「營養素的種類（一）」學習單，複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。</p> <p>《活動 2》各類營養素（二）</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。</p> <p>2. 教師補充說明「膳食纖維」。</p> <p>3. 教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。</p> <p>4. 教師請學生課後完成「營養素的種類（二）」學習單，複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。</p> <p>《活動 3》各類食物中的主要營養素</p>	<p>3. 教師準備第 187 頁「營養素的種類（二）」學習單。</p> <p>4. 教師準備六大類食物教學影片、食物主要營養素圖卡、第 188 頁「各類食物中的主要營養素」學習單。</p> <p>5. 教師準備健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）教學影片。</p> <p>6. 教師準備健康餐盤（銀髮篇）教學影片、第 189 頁「家人的飲食注意事項」學習單。</p>				
--	---------------------------	------------------------------	---	--	--	--	--	--

		<p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。</p> <p>2. 教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。</p> <p>3. 教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。</p> <p>《活動 4》家人的飲食注意事項 (一)</p> <p>教師配合健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。</p> <p>《活動 5》家人的飲食注意事項 (二)</p> <p>1. 教師延續配合課本第 20 頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。</p> <p>2. 教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。</p> <p>《活動 6》烹調方式我決定</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>教師配合課本第 21 頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。</p> <p>第 3 課聰明選食物 《活動 1》健康安全消費的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並說明選購健康又安全食物的方法。 2. 教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打✓，並共同完成料理。 《活動 2》當季食材新鮮吃 教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並說明一年四季盛產的食材。 《活動 3》牛乳聰明選 1. 教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2. 教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 3. 教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。</p>	<p>2</p> <p>1. 教師準備標示台灣優良農產品標章（CAS）、產銷履歷農產品標章（TAP）、鮮乳標章的食品。 2. 教師課前請學生和家長決定共同製作的料理，將料理名稱和食材記錄在第 190 頁「健康安全消費的方法」學習單。 3. 教師準備認識當季食材相關資料。 4. 教師準備鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝、第 191 頁「營養食物聰明選」學習單。</p>	<p>1. 學習單</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	
--	--	----------------------------------	--	---	---------------	-----------------------------------	--

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第九週 第十五週	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-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。	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動1》認識一手菸、二手菸、三手菸 教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境，並說明一手菸、二手菸、三手菸的定義。 《活動2》菸的主要成分 教師配合課本第34頁說明菸的主要成分與危害。 《活動3》菸對健康的危害 1. 教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 2. 教師配合課本第35頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。 3. 教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。 《活動4》電子煙是菸嗎？ 1. 教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。 2. 教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。	2	1. 教師準備認識菸害相關影片。 2. 教師準備認識菸害相關影片、第192頁「吸菸的危害」學習單。 3. 教師準備認識電子煙相關影片、第193頁「電子煙的迷思」學習單。 4. 教師準備禁菸相關影片、禁菸標誌。	1. 學生發表 2. 學生問答 3. 學習單	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

			<p>3.教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除巴迪對於電子煙的迷思。</p> <p>《活動 5》禁菸場所停看聽</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？</p> <p>2.教師統整學生的回答，並說明：2023 年 2 月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已全面禁止吸菸，違者最高可罰 1 萬元。</p>					
	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>第 2 課酒與檳榔</p> <p>《活動 1》過度飲酒的危害</p> <p>1.教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。</p> <p>2.教師配合影片、課本第 41 頁說明過度飲酒的危害。</p> <p>《活動 2》爸爸別喝酒</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒呢？</p> <p>2.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。</p> <p>《活動 3》檳榔的組成與危害</p> <p>1.教師配合影片說明檳榔的成分。</p>	4	<p>1.教師準備酒駕相關影片、新聞。</p> <p>2.教師請學生課前蒐集飲酒危害的相關新聞、資料。</p> <p>3.教師準備第 194 頁「健康倡議不飲酒」學習單。</p> <p>4.教師準備認識檳榔和檳榔危害的相關影片、資料。</p> <p>5.教師準備檳榔危害的教學影片、資料、新聞、第 195 頁「遠離檳榔」學習單。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.學生問答</p> <p>3.學習單</p>	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		2. 教師說明嚼檳榔的危害。 《活動 4》遠離檳榔 1. 教師請學生分組討論檳榔的迷思，並上臺發表。 2. 教師請學生分組演練運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害，並完成「遠離檳榔」學習單。					
	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	第 3 課向菸、酒、檳榔說不 《活動 1》拒絕的方法（天龍八不） 1. 教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並播放影片說明拒絕的方法（天龍八不）。 3. 教師將學生分為 2 人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。 《活動 2》實踐健康信念 1. 教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 50-51 頁情境，並提問：琳琳透過哪些行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和	1	1. 教師準備菸、酒、檳榔危害和拒絕方法相關影片、第 196 頁「拒絕菸、酒、檳榔」學習單。 2. 教師準備第 197 頁「實踐健康信念（一）」、第 198 頁「實踐健康信念（二）」學習單。	1. 學生發表	【法治教育】 法 E8 認識兒 少保護。	

	已促進健康的立場。		3. 教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和健康校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。					
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十五週 第二十二週	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處 教師帶領學生閱讀課本第56頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理上也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 《活動2》灼燙傷分級 教師配合課本第57頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。 《活動3》灼燙傷預防 1.教師配合課本第58-59頁說明：小鈞身上發生的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，充分了解可能發生的原因和預防方法，就能避免受傷。 2.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動4》灼燙傷急救處理方法 1.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。	2	1.教師準備認識灼燙傷相關新聞、灼燙傷患者相關影片。 2.教師準備第199頁「預防灼燙傷」學習單。 3.教師準備灼燙傷急救處理教學影片、水盆、紗布、第200頁「灼燙傷急救處理」學習單。	1.學生問答	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。	

	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>2. 教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。</p> <p>3. 教師提問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。</p> <p>第 2 課防火安全檢查</p> <p>《活動 1》用電安全須知</p> <p>1. 教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？可以如何改善呢？並配合影片說明改善的方法。</p> <p>2. 教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。</p> <p>《活動 2》常見危險用火行為</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 64-65 頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。</p> <p>《活動 3》居家防火設備——住警器</p>	2	<p>1. 教師準備電氣火災新聞、用電安全相關影片。</p> <p>2. 教師課前請學生檢查家中用電方式，完成第 201 頁「用電安全」學習單第一部分。</p> <p>3. 教師準備用火不當相關新聞、影片。</p> <p>4. 教師準備住宅用火災警報器、滅火器以及操作教學影片。</p> <p>5. 教師準備居家防火措施教學影片。</p> <p>6. 教師課前請學生和家人完成第 202 頁「居家防火檢核表」學習單。</p> <p>7. 教師準備家庭逃生計畫教學影片。</p>	<p>1. 學生問答</p> <p>2. 學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
--	---	--	---	---	--	------------------------------	--	--

		<p>1. 教師配合影片或住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。</p> <p>2. 教師將學生分成 3 組，各組分配一個家中區域，請各組學生持住宅用火災警報器（偵煙式或定溫式），說明該家中區域適用的住宅用火災警報器種類、需裝設的原因和檢查方法。</p> <p>《活動 4》居家防火設備——滅火器</p> <p>教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。</p> <p>《活動 5》居家防火和逃生措施</p> <p>教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。</p> <p>《活動 6》檢查居家防火措施</p> <p>教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單中，居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。</p> <p>《活動 7》家庭逃生計畫</p> <p>1. 教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。</p>	<p>8. 教師課前請學生在第 203 頁「家庭逃生計畫」學習單畫家中的平面圖（可參考課本第 70-71 頁繪製）。若住家超過 1 層，需繪製各樓層的家平面圖。</p> <p>9. 教師準備公共場所火災新聞、防火措施相關影片，並可至學校附近的圖書館、餐廳等公共場所，拍攝公共場所防火措施、第 204 頁「檢查公共場所防火措施」學習單。</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>2.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到 2 個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往 2 個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟 1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟 4-7，並張貼在家中顯眼的地方。</p> <p>《活動 8》檢查公共場所防火措施</p> <p>1.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。</p> <p>2.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。</p> <p>3.教師請學生課後和家人一同至公共場所檢查防火措施，完成「檢查公共場所防火措施」學習單。</p>				
	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-Ⅱ-2</p>	<p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>第 3 課火場應變</p> <p>《活動 1》可怕的火災</p> <p>1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。</p> <p>2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災</p>	4	<p>1.教師準備火災新聞、火災逃生避難迷思等相關影片、第 206 頁「火場逃生避難迷思」學習單。</p> <p>2.教師課前請學生搜尋火災新聞事件，了解火災造成的傷害，</p>	<p>1.學生問答</p> <p>2.學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p>

	<p>注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>		<p>造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。</p> <p>《活動 2》發現火災時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2. 教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 <p>《活動 3》火場逃生避難迷思</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2. 教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。 3. 教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。 <p>《活動 4》火災逃生避難原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。 2. 教師將學生分組，分配各組 1 個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 3. 教師請學生完成「火災逃生避難原則」學習單，熟練各種火災情況的逃生避難做法。 <p>《活動 5》緩降機使用方式</p>		<p>完成第 205 頁「可怕的火災」學習單。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 教師準備火災逃生避難教學影片，以及數條毛巾、第 207 頁「火災逃生避難原則」學習單。 4. 教師準備 3-4 塊安全軟墊。 		<p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
--	---	--	---	--	--	--	-----------------------------	--

		<p>1. 教師說明：在公共場所遭遇火災時，若建築物內的樓梯或安全梯已遭到火勢或濃煙侵入無法使用，並且無其他相對安全的避難空間時，可使用緩降機進行逃生。</p> <p>2. 教師配合影片說明緩降機使用方式。</p> <p>《活動 6》低姿勢火場逃生</p> <p>1. 教師說明火災發生時不適合關門在室內避難，應立即往外逃生的情形。</p> <p>2. 教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。</p> <p>《活動 7》身上著火的滅火方式</p> <p>1. 教師說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。</p> <p>2. 教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 第五週	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	第六單元嬉游樂舞鈴 第1課舞動一身 《活動1》健康操動作分解教學 1.教師帶領學生做第一部份的「暖身運動」之分解動作練習。 2.教師帶領學生做第二部份的「主要運動」之分解動作練習。 3.教師帶領學生做第三部份的「緩和運動」之分解動作練習。 《活動2》健康操動作連貫教學 1.教師帶領學生做第一部份的「暖身運動」之連貫動作練習。 2.教師帶領學生做第二部份的「主要運動」之連貫動作練習。 3.教師帶領學生做第三部份的「緩和運動」之連貫動作練習。 4.教師帶領學生做整首健康操連貫之動作練習。	10	1.教師準備健康操用的音樂、分解動作之影片及播放器材。 2.教師課前確認教學活動空間，例如：舞蹈教室、表演藝術教室、川堂等。	1.實際操作的 2.教師觀察		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第六週 第八週	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 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。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	第五單元跑跳過招大進擊 第2課 健康體適能 《活動1》運動333法則 1.教師介紹運動333法則：一週最少運動3次、每次運動時間最少30分、每次運動完畢時，心跳速率可達每分鐘130下。 《活動2》體適能知多少 1.教師向學生說明體適能的定義：體適能是身體適應生活的一種綜合能力，包括運動、讀書、工作、休閒，以及對溫度、氣候或病毒等因素的應變能力。 2.教師向學生說明體適能測驗名稱、內容：(1)身體質量指數：測量身高體重 (2)柔軟度：坐姿體前彎 (3)肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐 (4)瞬發力：立定跳遠 (5)心肺耐力：800公尺跑走 《活動3》體適能檢測 1.測量學生立定跳遠： (1)學生立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，膝關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方。	6	1.課前確認教學活動空間，例如：操場或平坦空地。 2.教師準備立定跳墊子、皮尺。	1.實際操作 2.教師觀察		

	運動能力的 身體活動。		<p>(2)雙臂自然前擺，雙腳同時躍起和落地。(3)每人可試跳一次，測驗二次。</p> <p>(4)成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。</p> <p>(5)成績紀錄為公分，可連續測驗2次，以較遠一次為成績。</p> <p>2.教師引導學生進一步討論「具備良好的體適能有什麼益處？」，師生共同歸納結論。</p>					
<p>第九週 第十一週</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>第1課跑動活力躍</p> <p>《活動1》最速精神 絕不放棄</p> <p>1.教師配合影片和相關專題報導，介紹田徑選手楊俊瀚參與的運動賽事、運動表現，以及曾遭遇的挫折和為比賽付出的努力，並請學生分享心得感想。</p> <p>2.教師鼓勵學生課後欣賞運動賽事，查詢欣賞的運動員故事，並完成「運動家精神」學習單。</p> <p>《活動2》轉身追逐跑</p> <p>1.教師說明「轉身追逐跑」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。</p> <p>《活動3》牽繩追逐跑</p> <p>教師說明「牽繩追逐跑」活動規則。</p>	<p>6</p>	<p>1.教師課前蒐集運動員相關故事、新聞。</p> <p>2.教師準備第210頁「運動家精神」學習單。</p> <p>3.教師準備哨子、粉筆、3條尼龍繩（1公尺長）、每人1條帶子（長30公分、寬5公分），以及紅、橘過關卡各2張、第211頁「五色關挑戰」學習單。</p> <p>4.教師準備粉筆、6個角錐、2個呼拉圈、20顆樂樂棒球、12個圓盤（6種不同顏色，每種顏色2個），以</p>	<p>1.實際操作員相關故事、新聞。</p> <p>2.教師觀察</p>		

	<p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>		<p>《活動 4》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則。</p> <p>《活動 5》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則。</p> <p>《活動 6》折返跑運算 1. 教師說明「折返跑運算」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享「五色關挑戰」學習單的活動紀錄，並提問：你們這隊一共蒐集到幾個顏色的卡片？哪個顏色沒蒐集到？可以如何改進呢？</p> <p>《活動 7》快速跑觀察 1. 教師說明「快速跑觀察」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些需要調整的地方？有哪些值得你學習的地方？</p> <p>《活動 8》60 公尺快跑 教師說明「60 公尺快跑」活動規則：6 人一組，各組每次派 1 人比賽 60 公尺快跑，最快跑到終點得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 9》彎道跑體驗 1. 教師說明「彎道跑體驗」活動規則。</p>	<p>及黃、綠過關卡各 2 張。</p> <p>5. 教師準備 4 種顏色的粉筆、2 套數字卡（數字 0-9）、2 套運算符號卡（加卡、減卡、乘卡、除卡、等號卡），以及藍色過關卡 2 張。</p> <p>6. 教師準備哨子、粉筆、第 212 頁「快速跑觀察」學習單。</p> <p>7. 課前確認教學活動空間，例如：操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面。</p>			
--	---	--	---	--	--	--	--

			<p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：在直道跑步和在彎道跑步時，身體的感覺和姿勢有什麼不同呢？</p> <p>《活動 10》彎道跑姿勢</p> <p>1. 教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「彎道跑姿勢」活動規則。</p> <p>《活動 11》彎道跑競賽</p> <p>1. 教師說明「彎道跑競賽」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：跑彎道時，同學有哪些動作需要調整？有哪些值得你學習的地方？</p> <p>《活動 12》跑跨障礙物</p> <p>教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑，練習 3 步跨越欄架、5 步跨越欄架。</p> <p>《活動 13》連續跑跨障礙物</p> <p>教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8 人一組，慣用腳在後準備起跑。</p> <p>《活動 14》跑跨障礙賽</p> <p>1. 教師說明「跑跨障礙賽」活動規則。</p> <p>2. 活動進行前，教師請各組學生分享自己預計固定跑幾步跨越障礙</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>物。活動進行時，互相觀察是否維持固定步數跨越障礙物。</p> <p>3. 教師請學生變換場地中的障礙物，再次進行活動，或可增加障礙物，挑戰連續跨越 3 個障礙物。</p> <p>《活動 15》線梯創意跑跳</p> <p>1. 教師將全班分成 4 組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。</p> <p>2. 教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。</p> <p>《活動 16》線梯追逐賽</p> <p>教師說明「線梯追逐賽」活動規則。</p> <p>《活動 17》立定跳遠</p> <p>1. 教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。</p> <p>《活動 18》跳遠跳近來觀察</p> <p>教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6 人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯 2 格和 4 格的距離，說出同學的動作有哪些不同。</p> <p>《活動 19》立定跳遠加加樂</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2 人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 20》闖五關集字卡</p> <p>1. 教師說明「闖五關集字卡」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <p>(1) 你們組蒐集到哪些字？把這些字拼成一個句子，這個句子是什麼？</p> <p>(2) 你覺得你在哪一關表現得最好？和同學分享你的訣竅。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十二週 第十四週	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	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。	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩家 《活動1》盤球基本功 1.教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2.教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領。 3.教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。 《活動2》盤球闖四關 1.教師說明「盤球闖四關」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時可以怎麼做，來改變球的方向？ 3.教師請學生設計四個盤球關卡，並在下課後與同學練習盤球動作，完成「盤球闖四關」學習單。 《活動3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。	6	1.教師準備六個圓盤，並依據班級人數準備每人1顆足球。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備第208頁「盤球闖四關」學習單。 4.教師準備數個圓盤、3個小呼拉圈、1個大呼拉圈，並依據班級人數準備每人1顆足球。 5.教師準備粉筆、數個圓盤，並依據班級人數準備每人1顆足球。	1.實際操作 2.教師觀察		

		<p>《活動 4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則。</p> <p>《活動 5》盤球過人 1. 教師說明「盤球過人」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：盤球時要注意什麼，才不容易與人發生碰撞呢？</p> <p>《活動 6》保護腳下球 1. 教師說明並示範「保護腳下球」的動作要領。 2. 教師說明並示範用肢體擋住對手後，盤球移動遠離對手的方式。 3. 教師說明「保護腳下球」活動規則。</p> <p>《活動 7》盤球入球門 1. 教師說明「盤球入球門」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享：觀察同學保護球的方法，有哪些值得你學習的地方？他的動作哪裡需要改進呢？</p> <p>《活動 8》踢傳球和停球 1. 教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。 2. 教師說明「踢傳球和停球」活動規則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。</p> <p>《活動 9》踢球後移位</p>		<p>1. 教師準備粉筆，並依據班級人數準備每兩人 1 顆足球。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>1. 實際操作 2. 教師觀察</p>		
--	--	---	--	---	----------------------------	--	--

<p>第十五週 第十八週</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接</p>	<p>教師說明「踢球後移位」活動規則。 《活動 10》三對一踢傳攻防 1. 教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則。 2. 活動進行後，教師帶領學生討論：進攻和防守時各有哪些訣竅？ 《活動 11》追逐球攻防 1. 教師說明「追逐球攻防」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論得分策略與防止對手得分的策略。 《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則。 《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則。 《活動 14》趣味足球賽 1. 教師說明「趣味足球賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論得分與防守策略。</p> <p>第 2 課壘上攻防 《活動 1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則。 《活動 2》踢球跑壘</p>	<p>3. 教師準備粉筆、數個圓盤、足球。 4. 教師準備數個圓盤、角錐，並依據班級人數準備每兩人 1 顆足球。</p> <p>8 1. 教師準備粉筆、12 顆足球、8 個呼拉圈、8 個巧拼（邊長 30 公分，兩種顏色）、數個圓盤。</p>	<p>1. 實際操作 2. 教師觀察</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
----------------------------	--------------------------------------	--	--	--	----------------------------	-------------------------------------	--

	<p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>3.教師設計不同壘上情境，例如：壘上無跑壘者；一壘有跑壘者；一、二壘有跑壘者；一、二、三壘有跑壘者，引導學生思考並演練傳球防守的策略。</p> <p>《活動6》足壘小高手</p> <p>1.教師說明「足壘小高手」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <p>(1)當你是進攻方時，你有哪些進攻的方法呢</p> <p>(2)當你是防守方時，你有哪些防守的方法呢？</p> <p>3.教師請學生在「足壘小高手」學習單寫下活動的進攻和防守策略。</p>		<p>動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備第 209 頁「足壘小高手」學習單。</p>			
--	---	--------------------------------	---	--	---	--	--	--

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十九週 第二十二週	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。 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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課轉動扯鈴 《活動1》認識扯鈴 1.教師介紹扯鈴的構造。 2.教師配合影片介紹扯鈴的種類。 《活動2》握棍方式 教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。 《活動3》地上起鈴後運鈴 1.教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。 2.教師說明並示範「常見錯誤運鈴姿勢」。 3.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。 《活動4》使鈴平衡 1.教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習使鈴平衡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者	7	1.教師準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）、6個巧拼組成1個骰子，共12個骰子（其中6個骰子標示地上起鈴後運鈴、滾動起鈴後運鈴、開線亮相各兩面，另6個骰子標示數字5-10）。	1.實際操作 2.教師觀察		

			<p>動作須調整之處，提醒同學使鈴平衡的動作要領。</p> <p>《活動 5》滾動起鈴後運鈴</p> <p>教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>《活動 6》開線亮相</p> <p>教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。</p> <p>《活動 7》擲骰子玩扯鈴</p> <p>教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

七、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致