

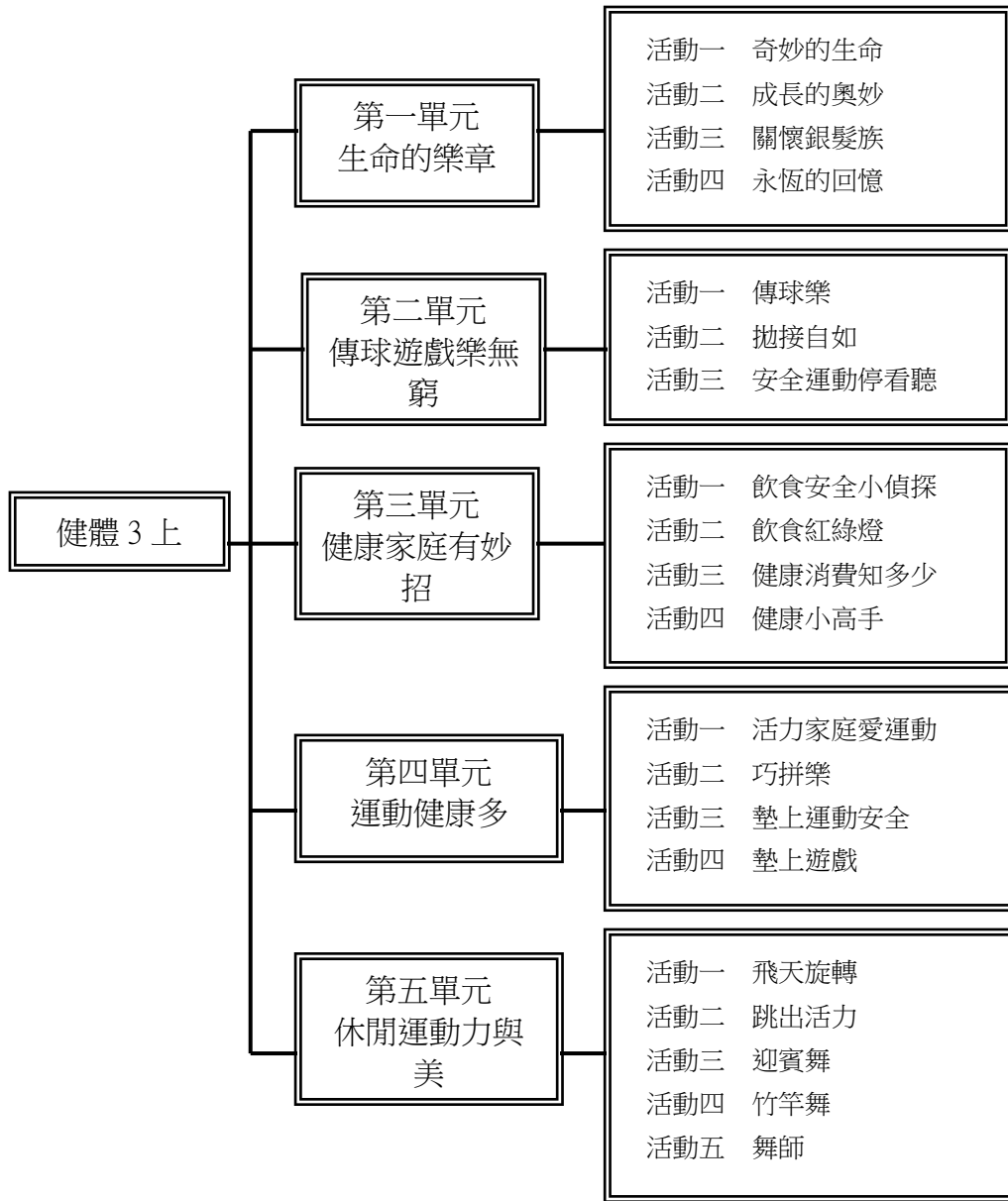
一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，共（3）節。

二、本學期學習目標：

1. 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。
2. 協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。
3. 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。
4. 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。
5. 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。
6. 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。
7. 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。
8. 教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。
9. 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。
10. 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。
11. 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。

三、本學期課程架構：

### (健康與體育 3 上)課程架構圖



## 參考書目

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

四、本學期課程內涵：

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二週 9/2~9/6	單元一 生命的樂章 活動1 奇妙的生命	<p>活動一：生命過程的問與答</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示產前檢查的嬰兒超音波影像或照片，並說明媽媽的子宮就像個溫暖的小房間，可以讓寶寶在裡面漸漸長大。</li> <li>2. 教師說明：媽媽在懷孕初期常有噁心、嘔吐的感覺。隨著胎兒漸漸變大，容易腰痠背痛，動作也變得笨拙。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童發表，對於生命或生殖過程的疑問，並進行討論。</li> <li>4. 教師勉勵兒童，對孕育生命的媽媽需懷有更多的敬意，並且好好珍惜自己的生命。</li> </ol> <p>活動二：討論身體特徵與遺傳的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：孩子的身體特徵，一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。</li> <li>2. 請兒童自由發表，和爸媽相似的遺傳特徵。</li> <li>3. 教師統整：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。</li> </ol> <p>活動三：迎接家庭新成員</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。</li> <li>2. 請兒童發表，面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。</li> </ol> <p>活動四：訪問家人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請兒童發表訪問紀錄的內容。</li> <li>2. 教師引導兒童體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。</li> <li>3. 教師引導兒童發表：家人是否有為自己的出生或成長過程留下紀錄？自己能夠感受到家人對於自己出生的喜悅嗎？</li> <li>4. 請兒童展示家人為自己所做的成長紀錄。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元一 生命的樂章 活動1 奇妙的生命	自我評量 發表	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	【人權教育】2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第三週 9/9~9/13	單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	<p>活動 2 成長的奧妙</p> <p>活動一：了解每個人都有自己的長處</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。</li> <li>2. 教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。</li> <li>3. 教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。</li> </ol> <p>活動二：觀察並討論成長的差異</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：目前的身高體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？</li> <li>2. 請兒童觀察，自己的生長狀況和同學的差異，並思考在成長過程中要注意哪些方法，讓自己長得更好。</li> <li>3. 教師統整：每個人的生長速度雖然有快有慢，但是在父母親的呵護下都會順利長大。</li> </ol> <p>活動 3 關懷銀髮族</p> <p>活動一：觀察並了解老年期的變化</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師以課本圖例引導兒童發表對於老化的感覺。</li> <li>2. 教師提問並引導兒童發表：家中是否有老年人？他們在外觀和生理上有哪些特徵？</li> <li>3. 教師說明老化是人生的必經過程，每個人都會變老。並講解老年期在生理與心理的變化。</li> </ol> <p>活動二：分享與老年人相處的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童分享與老年人相處的經驗，並列舉出關懷和協助他們的方法。</li> <li>2. 教師統整並補充說明。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童主動關懷年長者。</li> </ol> <p>活動三：關懷老年人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？</li> <li>2. 教師統整並補充說明。</li> </ol> <p>活動四：照顧家中的老年人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：你知道該如何照顧家中的老年人，才能讓他們擁有健康的身體和高品質的生活嗎？</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上教材 單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	自我評量 發表	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	<p>【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>【生涯發展教育】3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。</p> <p>【性別平等教育】1-1-1 認識不同性別者身心的異同。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		2. 教師說明照顧老年人的方法。 3. 教師提醒：陪伴家中老年人，協助他們擁有健康的身體，和高品質的生活，能讓他們過得更快樂。						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第四週 9/16~9/ 20	單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	<p>活動一：討論死亡的概念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師以課本「奶奶的珠寶盒」圖例，引導兒童認識死亡的概念。</li> <li>2. 教師提問：阿信和奶奶想念過世的爺爺時，可以用什麼方法來表達呢？</li> </ol> <p>活動二：分享對已故親人的思念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童課前攜帶已故親人的紀念品。</li> <li>2. 教師說明：生老病死是人生歷程的一部分，但是突然面對親人或朋友的死亡，常會讓人覺得震驚、悲傷或沮喪。</li> <li>3. 請兒童分享對已故親人的記憶及思念。</li> <li>4. 教師說明：面對親人的死亡，常會讓人覺得悲傷、難過或沮喪。此時，可以學習以適當的方法抒發情緒。</li> </ol> <p>活動三：討論情緒抒發的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：當我們思念已故的親人，覺得悲傷、難過時，可以怎麼做？</li> <li>2. 教師引導兒童嘗試以不同的方式抒發情緒。</li> <li>3. 教師提醒：悲傷的情緒如果太強烈或是持續太久，就需要尋求師長或心理醫師的協助。</li> <li>4. 教師統整：已故的親人或朋友不能繼續陪在我們身邊，可是和他們曾經擁有的記憶，卻會永遠留在我們心中，讓我們時時刻刻都能懷念。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	發表 實踐	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	【家政教育】4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第五週 9/23-9/ 27	單元二傳球遊戲樂無窮 活動1 傳球樂	<p>活動一：傳遠體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童思考：哪些球類運動需要傳球才能進行？</li> <li>2. 教師統整兒童的意見，並說明籃球、躲避球等球類運動，需要傳球才能進行。</li> <li>3. 教師引導兒童體驗不同姿勢的傳球，哪一種能將球傳得較遠。</li> <li>4. 教師引導兒童發現：不同的傳球姿勢所使用的力量不同。</li> <li>5. 教師統整：傳球不能只靠手臂的力量，還要加上腿部和身體動作的配合，才能傳得遠，因此前後站立傳得最遠。</li> </ol> <p>活動二：練習雙手胸前傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範雙手胸前傳球要領。</li> <li>2. 請兒童兩人一組，分組進行練習。</li> </ol> <p>活動三：練習雙手頭頂傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範雙手頭頂傳球要領。</li> <li>2. 請兒童兩人一組，分組進行練習。</li> </ol> <p>活動四：進行擲遠遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解遊戲規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行擲遠遊戲。</li> </ol> <p>活動五：接球動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範接高球動作要領。</li> <li>2. 請兒童分組練習。</li> <li>3. 教師講解並示範接低球動作要領。</li> <li>4. 請兒童分組練習。</li> </ol> <p>活動六：進行傳球接龍遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行傳接龍遊戲。</li> </ol> <p>活動七：進行擊牆遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行遊戲。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元二傳球遊戲樂無窮 活動1 傳球樂	實作評量 觀察評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	



週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第六週 9/30~10 /4	單元二傳球遊戲樂 無窮 活動 2 拋接自如	<p>活動一：練習拋接球動作</p> <p>1. 教師講解並示範各動作要領。</p> <p>(1) 原地拋接：原地站姿向上拋再接球。</p> <p>(2) 坐姿拋接：坐姿向上拋球再接球。</p> <p>(3) 標誌筒接球：向上拋球，再以標誌筒接球。</p> <p>(4) 左拋右接：一手向上拋球，另一手接球。</p> <p>(5) 轉圈拋接：向上拋球後，繞半圈或一圈後接住球。</p> <p>(6) 移動拋接：向前拋球後，移動至球的落點接球。</p> <p>2. 請兒童練習各種拋接球動作。</p> <p>活動二：進行千里傳球遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 請兒童分組進行遊戲。</p>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元二傳球遊 戲樂無窮 活動 2 拋接自 如	實作評量 觀察評量	3-1-3 表現操作運動 器材的能力。	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際 互動能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第七週 10/7~10 /11	單元二傳球遊戲樂 無窮 活動3安全運動停 看聽	<p>活動一：分辨學校運動場地的差異</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童發表，學校裡有哪些場地適合運動，哪些場地不適合從事運動。</li> <li>2. 教師帶領兒童參觀校園內各種運動場地。</li> <li>3. 請兒童比較並發表校園各種運動場地的差異性。</li> <li>4. 教師統整兒童的意見，並補充說明。</li> </ol> <p>活動二：檢核運動場地的安全性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。</li> <li>2. 教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有哪些。</li> <li>3. 教師引導兒童分組，並進行學校運動場地的安全檢查。</li> </ol> <p>活動三：處理危險場地</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童發表，學校各運動場地的檢核結果。</li> <li>2. 教師引導兒童思考，是否曾經歷或看過類似阿琳的例子。</li> <li>3. 教師請兒童分組討論： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 如果你是阿琳，遇到損壞的設施、場地，你會怎麼做呢？</li> <li>(2) 遇到同學或自己受傷時，你會怎麼做呢？</li> </ul> </li> <li>4. 各組上臺演練，小組討論的結果。</li> <li>5. 教師統整意見並補充說明，發現危險場地時可請師長協助，告知學校管理人士改善，除此之外，修繕前也應避免前往。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3上 教材 單元二傳球遊 戲樂無窮 活動3安全運 動停看聽	實作評量 課堂問答	5-1-1 分辨日常生活 情境的安全性。 5-1-5 說明並演練預 防及處理運動傷害 的方法。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問 題及做決定。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第八週 10/14-1 0/18	單元三健康家庭有 妙招 活動1 飲食安全小 偵探	<p>活動一：思考食物安全的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童分享吃壞肚子的經驗。</li> <li>2. 教師引導兒童思考：我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？</li> <li>3. 請兒童觀察課前所準備的食物，自由發表如何辨別食物是否安全，以避免吃壞肚子。</li> <li>4. 師生共同討論食物安全的重要性。</li> </ol> <p>活動二：討論以感官分辨食物的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師手拿盒裝牛奶，請兒童發表該如何知道盒子內的牛奶是否新鮮安全。</li> <li>2. 配合不同的食物圖照，教師引導兒童發表辨別安全性的技巧。</li> <li>3. 教師說明：吃東西前要善用感官觀察外觀、檢查標示、聞一聞氣味，才不會吃到不安全的食物。</li> </ol> <p>活動三：展示並討論食品包裝</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示食品包裝，並詢問在包裝食品的外盒、外袋上可以看到哪些內容。</li> <li>2. 教師說明：選購包裝食品應注意哪些事項。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童購買食品之前，一定要先看清楚標示，並且仔細檢查商品有沒有過期。</li> </ol> <p>活動四：我是選購高手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童發表：選購食物、食品時要注意哪些原則。</li> <li>2. 配合課本圖例，請兒童說出自己的選擇及理由。</li> <li>3. 教師統整：日常生活中需要採購各式各樣的食物、食品，我們可以善加運用感官來分辨是否新鮮、安全。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3上 教材 單元三健康家庭有妙招 活動1 飲食安全小偵探	發表 實作評量	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	【家政教育】1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第九週 10/21-1 0/25	單元三健康家庭有 妙招 活動 2 飲食紅綠燈	<p>活動一：介紹紅綠燈飲食概念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童發表：有吃零食、點心的習慣嗎？平時常吃哪些點心？要如何選擇，才能吃的營養又健康呢？</li> <li>2. 教師說明：「飲食紅綠燈」的概念，讓兒童了解哪些是屬於好的點心，哪些是不好的點心。</li> <li>3. 教師統整：平日攝取點心，要記得「紅燈不吃、黃燈淺嘗、綠燈可吃」的原則。</li> </ol> <p>活動二：點心圖照分析</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師發給各組點心圖照，並引導兒童討論，正餐之間想吃零食、點心時，該選擇什麼呢？</li> <li>2. 請各組將點心圖照，依據飲食紅綠燈原則，分別貼上紅、黃、綠色貼紙，並分類張貼在黑板上。</li> <li>3. 教師統整：正在成長階段的兒童，應該聰明選擇營養健康的點心，才能有助自己的成長發育。</li> </ol> <p>活動三：討論改進飲食壞習慣的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師宜提醒兒童，平時應注意自己攝取的零食、點心是否過多紅燈食品，食用過多會對健康造成不良的影響。</li> <li>2. 教師引導兒童討論，要改善常吃紅燈食品的壞習慣，可以有哪些做法。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童在吃東西前，要先想一想它對身體的影響，隨時檢視自己的飲食習慣，並設法改進不良的飲食習慣。</li> </ol> <p>活動四：檢討自己的飲食習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成數組，請兒童在小組內反省自己的飲食習慣，並針對一個不良的飲食習慣，提出改善方法。</li> <li>2. 請各組報告討論結果。</li> <li>3. 教師綜合歸納，並鼓勵兒童繼續維持良好的飲食習慣，設法改善不良的習慣。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元三健康家庭有妙招 活動 2 飲食紅綠燈	自我評量 發表	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十週 10/28-11/1	單元三健康家庭有 妙招 活動 3 健康消費知 多少	<p>活動一：分享保健用品的使用經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：日常生活中，每個家庭都會用到保健用品，例如：牙刷、牙膏、漱口水等口腔清潔用品；優碘、OK 繃等家庭藥品；乳液、防晒乳、嬰兒油等化妝保養用品等身體保養用品。</li> <li>2. 請兒童發表，自己或家人使用這些保健用品的經驗及感覺，並討論這些保健用品與我們健康的關係。</li> <li>3. 教師統整：保健用品和我們的健康息息相關，因此要特別注意正確的選購方式。</li> </ol> <p>活動二：影響選購保健用品的因素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：許多人會受到廣告或特價促銷等因素的吸引，而購買不適當的保健用品。</li> <li>2. 請兒童發表，自己和家人在選購保健用品時，會受到哪些因素的影響。</li> <li>3. 教師統整：選購保健用品前要考慮需要，不要貪小便宜或聽信誇大不實的廣告，同時要拒絕購買來路不明的產品。</li> </ol> <p>活動三：討論保健用品的選購原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生共同討論保健用品的選購原則，再由全班票選出最重要的前三項。</li> <li>2. 教師展示各種保健用品，並強調選購時應注意產品標示，包括：品名、成分、價格、製造日期、有效期限、保存方法、製造廠商等。</li> <li>3. 教師引導兒童思考，選購保健用品前應思考哪些事項。</li> </ol> <p>活動四：討論如何獲得健康資訊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童思考：市面上保健用品的品牌這麼多，我們要如何知道買哪一種比較好。</li> <li>2. 教師介紹獲得保健用品相關資訊的管道。</li> <li>3. 請兒童分組執行，某類保健用品的產品比較調查，並將調查結果做成海報。</li> <li>4. 請兒童上臺分享調查結果。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上教材 單元三健康家庭有妙招 活動 3 健康消費知多少	發表 實作評量	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十一 週 11/4-11 /8	單元三健康家庭有 妙招 活動4 健康小高手	<p>活動一：分享就醫經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表自己的就醫經驗。</li> <li>2. 教師統整兒童的意見，並補充說明家庭醫師的功能及重要性。</li> <li>3. 教師說明正確的就醫流程。</li> </ol> <p>活動二：查詢就醫資訊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：生病時除了可以向家庭醫師詢問就醫資訊外，還可以利用哪些管道獲得相關資訊？</li> <li>2. 教師歸納兒童的意見，並補充說明。</li> </ol> <p>活動三：分享用藥的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表自己的用藥經驗。</li> <li>2. 教師說明： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 用藥前要先分辨是內服藥還是外用藥，不同的藥物有不同的使用方法。不管是內服藥或外用藥，都要遵照醫師或藥師的指示使用，千萬不要亂用別人的藥物呵。</li> <li>(2) 藥物若裝在有蓋子的容器內，使用後需蓋緊。藥品應貯存在陰涼乾燥的地方，才不易變質。</li> <li>(3) 藥物雖然可以治病，但是亂用藥物不但對病情沒有幫助，還可能危害身體健康。</li> </ul> </li> </ol> <p>活動四：模擬看病及領藥過程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童兩個人一組，模擬看病及領藥的過程。</li> <li>2. 師生共同討論： <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 看病時要告訴醫生什麼事？</li> <li>(2) 領藥時先確認藥袋上的姓名是否正確。</li> <li>(3) 還要問藥師什麼事呢？</li> </ul> </li> <li>3. 教師歸納兒童的意見，並提出正確使用藥物的觀念。</li> </ol> <p>活動五：討論正確用藥的觀念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童思考，表中常見的用藥行為正確嗎？應該怎麼修正呢？</li> <li>2. 教師統整並歸納正確用藥觀念。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3上教材 單元三健康家庭有妙招 活動4 健康小高手	發表 實作評量 課堂問答	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十二 週 11/11~1 1/15	單元四運動健康多 活動1 活力家庭愛 運動	<p>活動一：探討家人的運動參與情形</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童思考家人參與運動的項目和地點。</li> <li>2. 教師提問：你和家人都從事什麼運動？有哪些地方能運動？運動有哪些好處？</li> <li>3. 教師統整兒童的意見，並補充說明。</li> </ol> <p>活動二：進行簡易伸展運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：即使在家中，也能從事簡單的伸展活動，享受運動的樂趣。</li> <li>2. 教師介紹幾種簡單的伸展活動，以及伸展的肌肉部位。</li> <li>3. 請兒童進行簡易的伸展活動。</li> <li>4. 教師說明：伸展活動較不受場地限制，很適合在室內或短暫空檔時進行。</li> </ol> <p>活動三：介紹運動 210 概念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。</li> <li>2. 教師鼓勵兒童將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。</li> </ol> <p>活動四：討論提升家人運動參與的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童分組討論，和家人的運動參與情形，以及哪些運動適合全家參與。</li> <li>2. 教師引導兒童上臺發表，對於運動時間不足的家人，擬定了哪些改善策略。</li> <li>3. 教師統整兒童的意見，並鼓勵兒童邀請家人一起參與運動，培養規律的運動習慣。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元四運動健康多 活動 1 活力家庭愛運動	自我評量 發表 實作評量	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	【家政教育】3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十三 週 11/18-1 1/22	單元四運動健康多 活動 2 巧拼樂	<p>活動一：介紹組合墊活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：家中常見的物品一組合墊，可以從事有趣的運動，引發兒童學習動機。</li> <li>2. 教師引導兒童進行熱身運動。</li> </ol> <p>活動二：進行組合墊活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範，一塊組合墊可以進行的活動。</li> <li>2. 教師引導兒童練習、體驗，並發表動態和靜態活動的差異。</li> <li>3. 教師講解並示範，兩塊組合墊可以進行的活動。</li> <li>4. 教師引導兒童練習、體驗。</li> <li>5. 教師引導兒童發現，組合墊的活動變化和創意，並鼓勵兒童在組合墊上，進行先前學過的動作。</li> </ol> <p>活動三：進行組合墊綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範，四塊組合墊可以進行的活動。</li> <li>2. 教師引導兒童練習、體驗，並發表不同組合墊的組合變化。</li> <li>3. 教師講解大展身手活動規則。</li> <li>4. 請兒童分組進行展演。</li> </ol>	3	翰林版國小健 康與體育 3 上 教材 單元四運動健 康多 活動 2 巧拼樂	表演評量 實作評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【家政教育】3-2-3 養 成良好的生活習慣。	



週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十四 週 11/25-1 1/29	單元四運動健康多 活動 3 墊上運動安 全 活動 4 墊上遊戲	<p>活動 3 墊上運動安全</p> <p>活動一：介紹墊上運動安全注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解墊上活動之安全注意事項。</li> <li>2. 請兒童實際操作，正確擺放墊子的方式。</li> <li>3. 教師統整：除了上述安全注意事項之外，進行墊上運動時也不可將文具、玩具等物品放在身上，以免被刺傷。</li> </ol> <p>活動二：練習滾翻動作的正確技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範滾翻的正確動作要領，並說明頭暈時的處理方法。</li> <li>2. 請兒童練習滾翻動作，教師隨行在側注意安全。</li> <li>3. 教師統整：進行滾翻動作時，要注意每個動作的要訣和活動的安全，才能減少運動傷害的發生。</li> </ol> <p>活動 4 墊上遊戲</p> <p>活動一：從事墊上遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範「海狗行」動作要領。</li> <li>2. 請兒童練習「海狗行」，並引導其體驗前滾翻中，以上臂支撐身體的感覺。</li> <li>3. 教師講解並示範「小雞行」動作要領。</li> <li>4. 請兒童練習「小雞行」，並引導其體驗前滾翻動作中，屈膝團身的感覺。</li> <li>5. 教師講解並示範「向後打招呼」動作要領。</li> <li>6. 請兒童練習「向後打招呼」，並引導其體驗前滾翻中，縮體所需的柔軟度。</li> <li>7. 教師講解並示範「兔跳」動作要領。</li> <li>8. 請兒童練習「兔跳」，並引導其體驗前滾翻動作中，雙手撐地的感覺。</li> <li>9. 教師講解並示範「毛蟲行」動作要領。</li> <li>10. 請兒童練習「毛蟲行」，並引導其體驗前滾翻動作中，直體俯臥撐地的感覺。</li> <li>11. 教師講解「抱膝搖籃」動作要領。</li> <li>12. 請兒童練習「抱膝搖籃」，並引導其體驗前滾翻中的背部滾翻動作。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上教材 單元四運動健康多 活動 3 墊上運動安全 活動 4 墊上遊戲	發表 實作評量 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動 設備的能力。 5-1-5 說明並演練預 防及處理運動傷害 的方法。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十五 週 12/2~12 /6	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	<p>活動一：從事墊上遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範「雞蛋側滾」動作要領。</li> <li>2. 請兒童練習「雞蛋側滾」，並引導其體驗前滾翻動作中，以身體滾翻的感覺。</li> <li>3. 教師講解並示範「頸背倒立」動作要領。</li> <li>4. 請兒童練習「頸背倒立」，並引導其體驗前滾翻動作中，視覺空間顛倒的感覺。</li> </ol> <p>活動二：練習斜坡前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解斜坡前滾翻動作要領，以及相關的注意事項，例如：滾翻時要儘量以後腦著地、身體順著斜坡滾翻，在雙腳著地時軀幹重心要向前移動。</li> <li>2. 教師協助兒童輪流嘗試斜坡前滾翻，進行時亦可適時指導動作的正確性，並視其表現鼓勵兒童自己試做一次。</li> <li>3. 請兒童彼此協助，分組自行練習斜坡前滾翻。</li> </ol>	3	翰林版國小健 康與體育 3 上 教材 單元四運動健 康多 活動 4 墊上遊 戲	實作評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十六 週 12/9~12 /13	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	<p>活動一：練習前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解、示範前滾翻動作要領，並統整兒童的先備經驗，引導其應用於前滾翻動作上，使其能順利完成。</li> <li>2. 提醒兒童進行前滾翻時需注意的安全事項，例如：不要用頭部施力，以免造成運動傷害。</li> <li>3. 教師個別指導並保護兒童練習前滾翻，待其動作逐漸熟練後，再由兒童獨立完成。</li> </ol> <p>活動二：練習單腳前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範單腳前滾翻動作要領。</li> <li>2. 教師引導兒童練習單腳前滾翻動作，並強調單腳滾翻時，維持身體平衡的重要性。</li> </ol>	3	翰林版國小健 康與體育 3 上 教材 單元四運動健 康多 活動 4 墊上遊 戲	實作評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十七 週 12/16-1 2/20	單元五休閒運動力 與美 活動 1 飛天旋轉	<p>活動一：飛盤大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹各式飛盤，並說明其功能。</li> <li>2. 請兒童丟擲飛盤，體驗丟擲的感覺。</li> <li>3. 教師引導兒童討論，丟擲不同的飛盤有何不同的感覺。</li> </ol> <p>活動二：練習操控飛盤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解各式操控飛盤的方法。</li> <li>2. 請兒童練習各式操控飛盤的方法。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童發揮創意，自創不同的操控飛盤動作。</li> </ol> <p>活動三：進行頂上功夫遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解遊戲規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行「頂上功夫遊戲」。</li> </ol> <p>活動四：進行擲準大競技</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解遊戲規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行「擲準大競技」。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元五休閒運動力與美 活動 1 飛天旋轉	實作評量 觀察評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十八 週 12/23-1 2/27	單元五休閒運動力 與美 活動 2 跳出活力	活動一：西部牛仔甩繩練習 1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領。 ★頭上迴旋：繩在頭頂上方水平甩動。 ★側迴旋：繩在身體一側繞圈迴旋。 ★交叉迴旋：繩在身體前方交叉迴旋。 ★掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 ★水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越繩子。 2. 請兒童進行各式甩繩練習。 活動二：進行一跳一迴旋練習 1. 教師示範一跳一迴旋動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2. 請兒童練習一跳一迴旋動作。教師行間巡視，隨時指正姿勢。 活動三：進行跑步跳繩練習 1. 教師示範動作，並提醒兒童練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2. 請兒童練習跑步跳繩。教師行間巡視，隨時指正姿勢。	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	參與度評量 實作評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十九 週 12/30-1 /3	單元五休閒運動力 與美 活動 2 跳出活力	<p>活動一：進行跑步跳繩接力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行「跑步跳繩接力」。</li> </ol> <p>活動二：進行左右擺盪跳躍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將標誌筒排成一縱線，請兒童併腿微彎，利用腳掌前半部輕輕起跳，左右跳躍標誌筒。</li> <li>2. 教師講解並示範「左右擺盪跳躍」動作要領：跳繩者站立於繩中央，隨著擺繩節奏，原地上下跳躍。</li> <li>3. 請兒童分組進行「左右擺盪跳躍」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。</li> </ol> <p>活動三：進行飛躍洪流</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範「飛躍洪流」動作要領：跳繩者站立於繩外，隨著擺繩節奏，單腳跨躍跳繩。</li> <li>2. 請兒童分組進行「飛躍洪流」。教師行間巡視，隨時指正姿勢。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	參與度評量 實作評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二十 週 1/6~1/1 0	單元五休閒運動力 與美 活動 3 迎賓舞	<p>活動一：認識迎賓舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合網路影片或課本圖例，教師說明：迎賓舞是原住民歡迎嘉賓的舞蹈，各族的迎賓舞各有其特色。</li> <li>2. 教師說明：原住民喜歡手牽手圍成圈，表演整齊的舞蹈動作，除了展示團結合作的默契，也能表現出他們的熱情和歡樂的氣氛。</li> </ol> <p>活動二：練習迎賓舞基本動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導兒童手牽手圍成雙圓，順時針、逆時針各走一圈，作為暖身活動。</li> <li>2. 教師引導兒童練習併排手牽手、上下交疊動作。</li> <li>3. 請兒童圍成圈面向圓心，手牽手、上下交疊，進行順時針、逆時針方向繞圈。</li> <li>4. 教師引導兒童複習踏併步後，再練習踩步勾腿、跨步踢腿動作。</li> </ol> <p>活動三：練習迎賓舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放音樂，帶領兒童複習迎賓舞基本舞步。</li> <li>2. 教師講解並示範迎賓舞動作。</li> <li>3. 請兒童自行練習迎賓舞，教師適時指導，並針對錯誤動作修正。</li> <li>4. 請全班分組圍成圈，分別進行展演。</li> <li>5. 請兒童發表觀賞心得，並進行回饋。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上 教材 單元五休閒運動力與美 活動 3 迎賓舞	實作評量 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二十一週 1/13~1/17	單元五休閒運動力與美 活動 4 竹竿舞 活動 5 舞獅	<p>活動一：認識竹竿舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放竹竿舞影片讓兒童欣賞。</li> <li>2. 教師講解竹竿舞的由來。</li> </ol> <p>活動二：热身活動</p> <p>教師引導兒童進行各關節伸展運動，以及軀幹前彎、後仰、原地彈跳動作。</p> <p>活動三：進行竹竿遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範凌波舞動作要領：兩人持竿，其他人以後仰姿勢穿越。</li> <li>2. 請兒童分組進行凌波舞遊戲。</li> <li>3. 教師講解跳躍遊戲動作要領。</li> <li>4. 請兒童練習跳躍遊戲。</li> <li>5. 教師說明：凌波舞遊戲可表現腹部肌力和柔軟度，跳躍遊戲則可作為後續舞蹈動作的暖身活動。</li> <li>6. 教師鼓勵兒童發表，利用竹竿可以進行哪些活動，並引導其進行實作。</li> </ol> <p>活動四：練習竹竿舞基本動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範持竿動作與節奏要領。</li> <li>2. 教師引導兒童兩人一組，雙手各持一支竹竿，練習操控竹竿的方式。</li> <li>3. 教師講解並示範跳躍動作要領。</li> <li>4. 請兒童利用長繩或竹竿成二條平行線（距離約 40—50 公分），練習跳躍。</li> <li>5. 教師引導兒童分組進行持竿及跳躍動作的整體演練。</li> </ol> <p>活動五：練習竹竿舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將兒童 6~8 人分為一組，引導其複習持竿及跳躍動作。</li> <li>2. 待兒童較為熟練竹竿舞技巧後，可嘗試配合簡單的音樂，演練竹竿舞動作。</li> <li>3. 請兒童練習竹竿舞。教師適時指導，並針對錯誤動作修正。</li> <li>4. 教師亦可引導兒童分組進行比賽，由錯誤動作最少的組別獲勝。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 上教材 單元五休閒運動力與美 活動 4 竹竿舞	實際演練 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	【家政教育】3-2-1 認識我們社會的生活習俗。	



週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>活動一：認識舞獅</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放舞獅影片讓兒童欣賞。</li> <li>2. 教師利用課本圖例說明：舞獅是流傳已久的民俗活動，在節令慶典或地方廟會中，除了象徵「吉祥、好采頭」之外，也能增加歡樂和熱鬧的氣氛。</li> </ol> <p>活動二：操控獅頭練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童進行肩關節及軀幹的伸展運動。</li> <li>2. 教師講解並示範獅頭操控方式。</li> <li>3. 請兒童練習各種操控獅頭的方式。</li> </ol> <p>活動三：練習舞獅腿部動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範舞獅腿部基本動作。</li> <li>2. 請兒童練習舞獅腿部動作。</li> <li>3. 教師引導兒童操控獅頭並配合腿部動作。</li> <li>4. 請兒童自由創作，並進行展演。</li> </ol> <p>活動四：練習雙人舞獅</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：舞獅必須兩人合作，一人操控獅頭，一人掌控獅尾，動作間有默契，才能有完美的表現。</li> <li>2. 教師講解雙人舞獅動作要領。</li> <li>3. 請兒童分組練習雙人舞獅動作。</li> <li>4. 教師鼓勵兒童自由創作各種舞獅動作。</li> <li>5. 請兒童配合音樂，展演創作的內容。</li> </ol>						

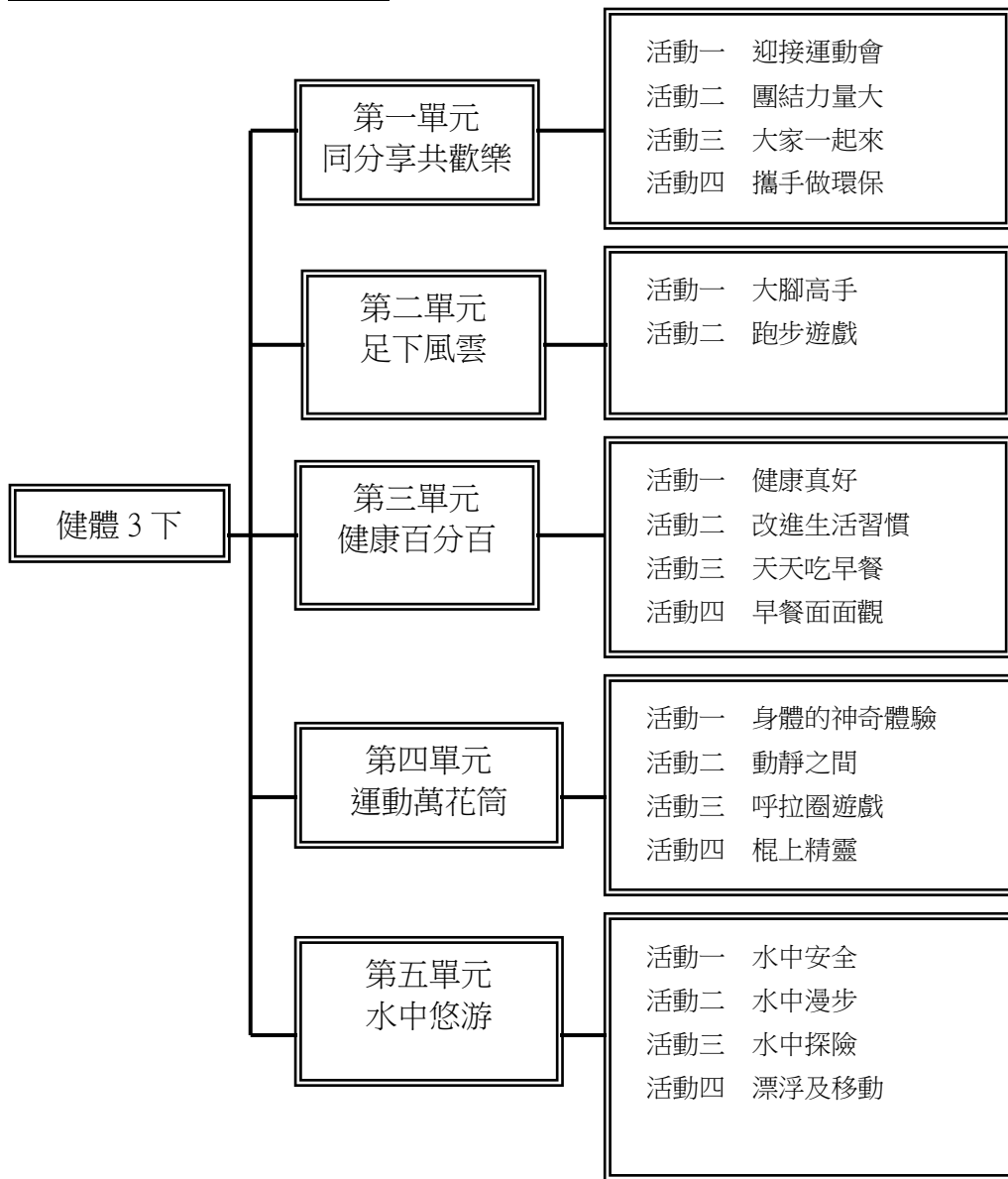
一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，共(3)節。

二、本學期學習目標：

1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。
2. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。
3. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。
4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。
5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。
6. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。
7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。
8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。
9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。
10. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。

三、本學期課程架構：

### (健康與體育 3 下)課程架構圖



## 參考書目

1. 運動會項目精選（1995）：太田昌秀、青木真。臺北市：大展出版。
2. 運動會趣味競賽（1995）：林欣編譯。臺北市：新潮社出版。
3. 動手做環保（2002）：謝麗卿。新北市：教育之友。
4. 資源回收知多少（2003）：寄本勝美編。臺北市：國際少年村。
5. 衛生保健概論（1995）：林瑞雄、李龍騰、劉嘉年編著。新北市：國立空中大學。
6. 活力早餐 70 選（2005）：李亮知。新北市：傑克魔豆文化事業有限公司。
7. 全家三餐健康吃（2002）：謝宜芳。臺北市：臺視文化事業股份有限公司。
8. 飲食文化（2003）：李寧遠、黃韶顏編。臺北市：華香園。
9. 媽咪，我愛玩瑜伽（2002）：葉娟娟、丁兆齡。臺北市：自然風文化事業股份有限公司出版。

四、本學期課程內涵：

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第一週 2/10~2/ 14	單元一 同分享共 歡樂 活動1 迎接運動會	<p>活動一：了解每個人都有自己的長處</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問兒童以前校慶運動會情形。</li> <li>2. 請兒童發表參加運動會的經驗。</li> <li>3. 教師說明每個人都有自己的專長。</li> </ol> <p>活動二：學習與人合作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童體會每個人都有自己的專長，在一個團體中，需要大家分工合作，發揮團隊精神，才能圓滿達成共同的目標。</li> <li>2. 師生共同討論在團體中，如何與人合作，才能讓團體有更好的表現。</li> <li>3. 教師統整：在團體中要學習相互幫助，以完成共同目標。</li> </ol> <p>活動三：討論如何參與運動會</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示播放運動會的照片或影片。</li> <li>2. 教師說明每年的運動會都有許多工作要分擔，這些工作需要大家分工合作才能順利完成。</li> <li>3. 教師提問並引導兒童發表：在運動會中，可以發揮個人所長，分擔哪些工作？</li> <li>4. 教師統整：運動會的活動項目很多，需要大家互相幫忙，分擔不同的任務，才能圓滿完成。</li> </ol> <p>活動四：檢視自己團隊合作的精神和態度</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童 4~6 人為一組，並設計運動會班呼。</li> <li>2. 請各組上臺表演討論成果。</li> <li>3. 教師引導兒童思考並檢視自己對小組的貢獻。</li> <li>4. 教師歸納並說明：在團體活動中，要相互幫助、彼此支援，才能很快達成共同的目標。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元一 同分享共歡樂 活動1 迎接運動會	自我評量 發表	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二週 2/17~2/ 21	單元一 同分享共 歡樂 活動2 團結力量大	<p>活動一：探討團隊合作的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師配合課本內容說明：在團體生活中，別忘了自己就是其中的一分子，應與大家共同合作，為團體盡一分心力。</li> <li>2. 以課本中阿明的例子引導兒童思考，阿明不願意參與班上活動的想法是否正確，類似的行為會讓同學對他產生什麼感覺。</li> <li>3. 請兒童回想是否曾經遇過像阿明這樣的同學？對他有什麼建議？</li> <li>4. 教師歸納兒童的想法並強調團隊合作的重要性。</li> </ol> <p>活動二：討論生活中需要合作的事</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：團體生活中，有哪些事情需要大家的團結合作才能完成？參與這些工作時，有什麼感覺？</li> <li>2. 請各組推派代表上臺報告。</li> <li>3. 教師統整：身為團體中的一分子，應該與大家共同合作，努力達成團體的目標。</li> </ol> <p>活動三：認同並遵守團體規範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並請兒童自由發表：在學校或其他團體中，若不遵守規範，可能會有怎樣的結果？</li> <li>2. 師生共同討論，學校運動會有哪些規範需要遵守？大家都做到了嗎？可以用哪些方法讓團體有更好的表現？</li> <li>3. 教師統整遵守團體規範的重要性。</li> </ol> <p>活動四：做好分內的工作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童思考，在學校生活中有哪些應盡的本分，並將其列成檢核表。</li> <li>2. 教師提醒兒童每天就寢前，反省是否完成應盡的工作，並誠實記錄於檢核表中，藉此檢討、改進不足之處。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元一 同分享共歡樂 活動2 團結力量大	自我評量 課堂問答	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第三週 2/24~2/ 28	單元一 同分享共 歡樂 活動 3 大家一起來	<p>活動一：討論增進人際關係的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：想要擁有良好的人際關係，在團體中受大家歡迎，必須培養令人喜歡的特點。</li> <li>2. 請兒童觀察班上最受歡迎的幾位同學，並說出他們令人喜歡的特點。</li> <li>3. 教師統整並鼓勵兒童擁有更多讓人喜歡的特質，增進自己的人際關係。</li> </ol> <p>活動二：凝聚社區意識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：社區居民彼此間相處融洽，會主動關心並積極參與各種活動，也和學校保持良好的互動關係。</li> <li>2. 請兒童蒐集社區活動的資訊，帶到課堂上一起做分類。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童關心社區活動內容，和家人一起參與活動，增進對社區的感情。</li> </ol> <p>活動三：參與社區活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：透過活動，可以凝聚社區意識，讓居民對社區更有感情。</li> <li>2. 請兒童發表曾經參與，或看過的社區健康動態休閒活動，以及參與後的感受。</li> <li>3. 教師統整兒童的意見並補充說明。</li> </ol> <p>活動四：體驗兩人三腳遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請兒童兩人一組，進行「兩人三腳」遊戲。</li> <li>2. 教師鼓勵優勝的組別，並請他們分享在遊戲過程中如何互相幫助，才能迅速抵達終點。</li> <li>3. 教師提問並請兒童發表：在遊戲中有什麼體驗？如果下次有類似的活動，可以用哪些方法協助自己的小組有更好的表現？</li> <li>4. 教師統整：參與團體活動，要發揮互助合作的精神，共同完成目標。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元一 同分享共歡樂 活動 3 大家一起來	自我評量 發表 實作評量	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第四週 3/2~3/6	單元一 同分享共 歡樂 活動 4 攜手做環保	<p>活動一：討論減少垃圾量的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>師生共同討論在運動會等大型活動中，如何減少垃圾量。</li> <li>教師統整並補充說明：任意製造並丟棄垃圾，不但會破壞景觀，造成空氣、水、土壤等各項汙染，還可能讓後代子孫沒有乾淨的地球居住。</li> </ol> <p>活動二：建立減少垃圾量的觀念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明：日常生活中，若能做到垃圾減量，就能解決許多環境汙染，不但可以節省地球上的資源，還能擁有一個更乾淨、美好的生活環境。</li> <li>教師強調垃圾減量要從觀念做起。</li> <li>請兒童發表在日常生活中製造了哪些垃圾。</li> <li>教師鼓勵兒童訂下目標，讓自己下個星期製造的垃圾比這星期少。</li> </ol> <p>活動三：發表垃圾減量的做法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明：只要記住「適量不浪費」，和「重複使用」的原則，每個人都可以做到垃圾減量。</li> <li>師生共同討論垃圾減量的做法。</li> <li>請兒童分享自己做到的垃圾減量行動。</li> </ol> <p>活動四：討論資源回收注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明：大部分的垃圾都可以回收再利用，並請兒童分享家中垃圾回收的情形。</li> <li>教師說明，資源回收時要注意哪些事項。</li> <li>教師鼓勵兒童在生活中，持續進行垃圾減量，並能做好垃圾分類，讓我們擁有更乾淨、美好的生活環境。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元一 同分享共歡樂 活動 4 攜手做環保	自我評量 實作評量	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。	



週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第五週 3/9~3/13	單元二足下風雲 活動1大腳高手	<p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導兒童進行伸展活動，並複習原地踢球動作。</li> <li>2. 教師講解並示範，助跑踢球的動作要領。</li> <li>3. 請兒童以不踢球進行動作練習。</li> </ol> <p>活動二：練習對牆助跑踢球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範，對牆助跑踢球的動作要領，並提醒兒童相關注意事項。</li> <li>2. 請兒童輪流進行對牆助跑踢球練習。</li> </ol> <p>活動三：進行踢球達陣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範，足背助跑踢球動作要領。</li> <li>2. 教師講解活動規則，並請兒童分組進行踢球達陣遊戲。</li> </ol> <p>活動四：進行穿越障礙遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範，足內側助跑踢球動作要領。</li> <li>2. 教師講解穿越障礙活動規則，並引導兒童思考如何不用手將球停住。</li> <li>3. 請兒童利用椅子或標誌筒、交通竿組成簡易球門，進行穿越障礙遊戲。</li> <li>4. 教師鼓勵兒童發揮創意，設計、布置不同的障礙場地進行練習。</li> </ol> <p>活動五：簡易足壘球比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解活動規則。</li> <li>2. 請兒童布置場地，並分組進行簡易足壘球比賽。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3下教材 單元二足下風雲 活動1大腳高手	實際演練 觀察評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動 器材的能力。	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際 互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第六週 3/16~3/ 20	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	<p>活動一：進行增加敏捷度練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範「跨步走」動作要領。</li> <li>2. 教師引導兒童練習「跨步走」，並帶領其體驗、了解跑步時雙腿大步前跨的重要性。</li> <li>3. 教師講解並示範「原地抬腿跳」動作要領。</li> <li>4. 請兒童進行「原地抬腿跳」，以訓練其雙腳彈跳能力。</li> <li>5. 教師講解並示範「原地擺臂」動作要領。</li> <li>6. 請兒童練習「原地擺臂」。</li> <li>7. 教師講解並示範「原地抬腿走」動作要領。</li> <li>8. 請兒童練習「原地抬腿走」。</li> </ol> <p>活動二：練習正確的跑步動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明正確的跑步動作要領。</li> <li>2. 請兒童練習 20 公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。</li> <li>3. 請兒童兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。</li> <li>4. 待跑步動作熟練後，請兒童進行原地抬腿跑十向前跑。</li> <li>5. 教師吹第一聲哨音時，兒童進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。</li> </ol> <p>活動三：折返跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解折返跑活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行折返跑。</li> </ol> <p>活動四：繞物跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解繞物跑活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行 S 形繞物跑，並體驗跑彎道的感覺。</li> </ol> <p>活動五：障礙跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解穿越障礙、跳躍障礙活動規則。</li> <li>2. 請兒童進行穿越障礙、跳躍障礙活動。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	自我評量 實際演練	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第七週 3/23~3/ 27	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	<p>活動一：進行變速跑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解變速跑活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行練習。</li> <li>3. 教師引導兒童發表，進行快跑、慢跑時，有什麼不同的感受。</li> <li>4. 教師統整兒童的意見，並進行補充說明。</li> </ol> <p>活動二：進行捕魚樂趣多</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解捕魚樂趣多活動規則。</li> <li>2. 教師請兒童分組進行捕魚樂趣多。</li> </ol> <p>活動三：練習賽跑要訣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範賽跑要訣。</li> <li>2. 請兒童練習賽跑要訣。</li> <li>3. 待兒童動作較為熟練，可利用跑道，進行 60 公尺分組比賽，以了解兒童學習成果。</li> </ol> <p>活動四：運動保健</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？</li> <li>2. 教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	自我評量 實際演練	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【家政教育】3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第八週 3/30~4/ 3	單元三健康百分百 活動 1 健康真好	<p>活動一：健康排行榜</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師在黑板上貼上「金錢」、「美麗」、「快樂」、「房子」、「車子」、「健康」、「學歷」等紙條。</li> <li>2. 請數位兒童輪流上臺，依據各紙條內容對自己的重要性排出順序，並且說明理由。</li> <li>3. 教師統整並說明：健康是追求其他理想的基礎，但是很多人卻忽略其重要性。失去健康即使有再多的金錢，也難得到快樂。</li> </ol> <p>活動二：討論健康的意義</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明，很多因素都會影響健康，「不生病」只是其中之一。</li> <li>2. 請兒童就自己的情況，提出足以證明自己是「健康」的例證。</li> </ol> <p>活動三：發表維護健康的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師強調身體的健康靠自己維護。</li> <li>2. 教師說明：日常生活中可以多吸收有關健康的訊息，充實健康新知。</li> <li>3. 教師歸納兒童的意見，並鼓勵其為自己的健康負責任。</li> </ol> <p>活動四：實踐有益健康的行為</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童發表，人們為了維護健康，會採取哪些行為。</li> <li>2. 教師提問並請兒童自由發表：為什麼要養成有益健康的行為？平時做到哪些有益健康的行為？</li> <li>3. 請兒童在小組中和組員分享，自己平日做到哪些有益健康的行為，並推派代表上臺報告分享的成果。</li> <li>4. 教師鼓勵兒童採行有益健康的行為，為自己的健康奠定良好的基礎。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元三健康百分百 活動 1 健康真好	自我評量 發表	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第九週 4/6~4/10	單元三健康百分百 活動 2 改進生活習慣	<p>活動一：檢討自己的生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：一個人的生活習慣，大都在小時候養成，所以要及早檢討並改善，才能有效維護健康。</li> <li>2. 教師引導兒童思考並發表，有哪些生活習慣做的不好，需要檢討改進。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童及早改進不良的生活習慣。</li> </ol> <p>活動二：擬訂改進計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童參考家人的意見及自己的想法，選擇一項最想養成的好習慣。</li> <li>2. 請兒童分組互相討論，綜合自己和他人的建議後，擬訂改進對策及具體做法。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童寫下討論結果，回家後再和家人共同討論，並訂出實施步驟和期限。</li> </ol> <p>活動三：發表生活習慣的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：日常生活中的許多行為，久了便形成習慣。這些習慣與健康密切相關，因為許多疾病就是由不良的生活習慣所引起。</li> <li>2. 請兒童發表良好生活習慣的重要性，並且舉例說明自己有哪些良好的生活習慣。</li> <li>3. 教師強調生活習慣是影響個人健康的重要因素，並鼓勵兒童從小建立好習慣，以維護健康。</li> </ol> <p>活動四：討論如何改進不良的生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明養成良好習慣的步驟。</li> <li>2. 教師補充說明：要改變長久以來的不良習慣並不是一件容易的事，必須下定決心，並且實際採取行動才能成功。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元三健康百分百 活動 2 改進生活習慣	自我評量 課堂問答	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十週 4/13-4/ 17	單元三健康百分比 活動 3 天天吃早餐 活動 4 早餐面面觀	<p>活動 3 天天吃早餐</p> <p>活動一：討論早餐的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童思考：不吃早餐對身體有什麼影響？</li> <li>2. 教師統整兒童的意見，並說明不吃早餐的壞處。</li> <li>3. 教師強調早餐的重要性：一日之計在於晨，面對一天的活動和學習，必須好好吃早餐，才能擁有充沛的體力。</li> </ol> <p>活動二：討論如何養成吃早餐的習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師調查班上兒童吃早餐的情形。</li> <li>2. 請兒童就自身經驗，發表沒有吃早餐的原因。</li> <li>3. 教師針對沒吃早餐的原因，提出解決方法。</li> </ol> <p>活動三：分析早餐組合</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表自己的早餐內容為何。</li> <li>2. 教師說明：油條、紅茶等高油脂、高糖的食物，不但營養價值不高，還容易發胖，應盡量減少食用。</li> <li>3. 師生共同討論，選擇健康早餐的基本原則。</li> <li>4. 教師統整：不論早餐是自製或外食，只要選擇得當，都可以吃出健康和營養。</li> </ol> <p>活動四：設計營養早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合食物圖照，請兒童分組設計一份營養均衡的早餐。</li> <li>2. 各組推派代表上臺，呈現所設計的早餐內容，師生共同提出分析和建議。</li> <li>3. 請全班票選優質早餐，並鼓勵獲勝組別。</li> <li>4. 教師鼓勵兒童利用假日和家人一起動手做營養早餐，為健康加分。</li> </ol> <p>活動 4 早餐面面觀</p> <p>活動一：討論影響早餐內容的因素</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並請兒童自由發表家庭或地理環境因素如何影響早餐內容。</li> <li>2. 教師說明：受到家庭、環境因素的影響，早餐內容也會有所差異。例如：有些家庭因為信仰的關係，早餐習慣吃素食；有些家庭因為三代同堂、人口眾多，所以早餐內容種類多樣。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元三健康百分比 活動 3 天天吃早餐 活動 4 早餐面面觀	自我評量 課堂問答 觀察評量	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	【家政教育】1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【海洋教育】1-2-4 描述臨海或溪流附近地區居民的生活方式。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
		<p>地理環境因素也會影響早餐內容，例如：中國北方因天氣寒冷適合生產小麥，所以北方人以麵食為主，此外，「靠山吃山、靠海吃海」也是環境影響飲食的最佳說明。</p> <p>2. 教師統整：受到家庭或不同地理環境的影響，早餐內容也會有所差異。</p> <p>活動二：分組調查飲食特色</p> <p>1. 請兒童分組，並針對不同地區或家庭的飲食內容及習慣，蒐集相關資訊。</p> <p>2. 請兒童分組報告所調查的成果，了解不同的飲食習慣及特色。</p> <p>3. 教師統整：飲食內容及習慣可能會受到不同環境因素的影響而有所差異。</p>						

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十一 週 4/20~4/ 24	單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇 體驗	<p>活動一：認識瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。</li> <li>2. 教師講解瑜伽的起源和功能。</li> <li>3. 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。</li> </ol> <p>活動二：練習簡易瑜伽動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範模仿大自然景物的瑜伽姿勢。</li> <li>2. 教師引導兒童進行練習，並請其體驗上半身之伸展。</li> <li>3. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢。</li> <li>4. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。</li> </ol> <p>活動三：練習親子瑜伽動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範「打電話」、「搖搖船」、「大尖塔」和「長條桌」的瑜伽動作要領。</li> <li>2. 請兒童分組練習親子瑜伽動作。</li> <li>3. 教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。</li> </ol> <p>活動四：進行緩和結束動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。</li> <li>2. 教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇體驗	實作評量 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要的 角色。	



週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十二週 4/27~5/1	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	<p>活動一：認識平衡對身體活動的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童發表，具備良好的平衡感有何好處？自己保持平衡的方法是什麼？</li> <li>2. 教師說明：良好的平衡感，有助於運動時保持身體的穩定性，不易跌倒或受傷，還可以增加動作表現。</li> <li>3. 教師講解並示範能檢驗自我平衡感的活動。</li> <li>4. 請兒童輪流體驗各種檢測平衡感的動作，並作為暖身。</li> </ol> <p>活動二：進行靜態平衡動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範在地面進行高低不同的靜止動作。</li> <li>2. 請兒童練習各種靜態平衡動作。</li> <li>3. 教師說明：手臂平舉、腹部用力保持軀幹穩定，可以增加單腳站立時的穩定性。</li> <li>4. 教師引導兒童在地面直線上，進行各種靜態平衡動作，再請其輪流在平衡木上練習。</li> <li>5. 教師鼓勵兒童自創單腳站立的靜止動作，並進行展演。</li> <li>6. 教師提問並引導兒童發表：做完動作後，覺得哪種動作最難做？</li> <li>7. 教師引導兒童嘗試學習其他人的自創動作，並提醒其注意保持身體的穩定性。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	發表 實作評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動 設備的能力。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要的 角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十三 週 5/4~5/8	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	<p>活動一：進行動態平衡動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範舉腿前行，以及跪姿爬行等動作要領。</li> <li>2. 請兒童練習動態平衡動作。</li> <li>3. 教師說明：先練習舉腿前行，再進行跪姿爬行，可體驗重心下降後，平衡穩定度的控制。</li> </ol> <p>活動二：進行組合平衡動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童組合五至七個靜態、動態平衡動作，並提醒其注意動作組合後的流暢性。</li> <li>2. 請兒童先在地面上練習，再輪流至平衡木上展演。</li> <li>3. 教師引導兒童發表觀賞心得。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	發表 實作評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動 設備的能力。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十四 週 5/11~5/ 15	單元四運動萬花筒 活動 3 呼拉圈遊戲	活動一：練習單人操控呼拉圈 1. 教師講解並示範操控呼拉圈的要領。 2. 請兒童練習各種單人操控呼拉圈動作。 活動二：穿越呼拉圈 1. 教師講解穿越呼拉圈活動規則。 2. 請兒童分組進行穿越呼拉圈。 活動三：傳遞呼拉圈 1. 教師講解傳遞呼拉圈活動規則。 2. 請兒童分組進行傳遞呼拉圈。 活動四：跑跳呼拉圈 1. 教師講解跑跳呼拉圈活動規則。 2. 請兒童分組進行跑跳呼拉圈。	3	翰林版國小健 康與體育 3 下 教材 單元四運動萬 花筒 活動 3 呼拉圈 遊戲	發表 實作評量	3-1-3 表現操作運動 器材的能力。	<b>【生涯發展教育】</b> 2-2-1 培養良好的人際 互動能力。 <b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 了解不同性別者 在團體中均扮演重要 的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十五 週 5/18~5/ 22	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	<p>活動一：熟悉扯鈴</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：扯鈴是我國傳統技藝，它結合舞蹈、體能和操控技巧，且不受場地和人數限制，是一項適合男女老少一起從事的休閒運動。</li> <li>2. 教師講解並示範拉繩動作要領。</li> <li>3. 請兒童個別練習拉繩動作。</li> <li>4. 教師講解並示範地上遛鈴動作要領。</li> <li>5. 請兒童進行地上遛鈴。</li> <li>6. 待兒童較為熟練後，可在地上放置數個標誌筒當障礙物，讓兒童練習來回穿梭遛鈴。</li> </ol> <p>活動二：繞繩練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範各種繞繩方式。</li> <li>2. 請兒童進行各種繞繩練習。</li> </ol> <p>活動三：練習地面起鈴</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範地面起鈴動作要領。</li> <li>2. 請兒童練習地面起鈴。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	實作評量 觀察評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十六 週 5/25~5/ 29	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	活動一：練習基本運鈴動作 1. 教師講解並示範基本運鈴動作要領。 2. 請兒童練習基本運鈴動作，教師居間巡視指導。 活動二：交叉繩—開繩 1. 教師講解並示範交叉繩轉為開繩運鈴的動作要領。 2. 請兒童練習交叉繩轉為開繩運鈴動作。 活動三：練習金雞上架 1. 教師講解並示範金雞上架動作要領。 2. 請兒童練習金雞上架。	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	實作評量 觀察評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十七 週 6/1~6/5	單元五水中悠游 活動1 水中安全	<p>活動一：討論如何挑選合適的游泳裝備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：游泳前要挑選適合自己的裝備，才能快樂的體驗水中活動。</li> <li>2. 請兒童自由發表挑選游泳裝備的方法。</li> <li>3. 教師統整兒童的意見並說明正確的挑選方式。</li> </ol> <p>活動二：了解泳池的安全規定</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。</li> <li>2. 教師提問並請兒童發表，在游泳活動時，要如何避免發生危險。</li> <li>3. 教師統整兒童的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項。</li> </ol> <p>活動三：介紹入水步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領兒童進行暖身活動。</li> <li>2. 教師說明入水四步驟。</li> <li>3. 教師提醒兒童，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</li> </ol> <p>活動四：討論入水不適的處理及游泳後的保健</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表，自己或他人游泳時，曾有哪些身體不舒服的情況。</li> <li>2. 教師引導兒童思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？</li> <li>3. 教師統整並說明：身體不舒服時，不要慌亂，要盡早呼救，但千萬不可將求救當玩笑。</li> <li>4. 教師引導兒童發表：游泳結束後要做到哪些保健事項。</li> <li>5. 教師統整並說明：游泳結束後要記得保暖，以免感冒；以清水沖洗身體，避免消毒水的傷害；在水中受的外傷都應消毒上藥。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育3下 教材 單元五水中悠游 活動1 水中安全	發表 課堂問答 觀察評量	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十八 週 6/8~6/1 2	單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	<p>活動一：練習水中移動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解並示範扶壁移動要領：雙手扶池壁，沿著泳池邊緣行走。</li> <li>2. 請兒童練習扶壁移動，並體驗水中和陸地移動之差異。</li> <li>3. 請兒童四人一組，進行搭肩移動練習。</li> <li>4. 教師講解並示範徒手移動要領：兩手在水面平舉，向前、向後，向兩側移動。</li> <li>5. 請兒童練習徒手移動，並體驗獨自在水中移動的感覺。</li> <li>6. 待兒童動作較為熟練後，教師帶領其在淺水區進行水中跑步比賽。</li> </ol> <p>活動二：支援前線遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行支援前線遊戲。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	發表 實作評量	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動 作，來表達參與身體 活動的感覺。	【海洋教育】1-2-2 覺 察親水活動中的危險 情境，並能預防與處 理。	

週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第十九週 6/15~6/19	單元五水中悠游 活動 3 水中探險	<p>活動一：進行水上吹球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師在岸邊講解並示範閉氣三步驟。</li> <li>2. 請兒童練習閉氣。</li> <li>3. 教師說明水上吹球活動規則。</li> <li>4. 請兒童進行水上吹球。</li> <li>5. 待兒童動作較為熟練後，教師可加長距離，或進行分組接力競賽，以增加學習樂趣。</li> </ol> <p>活動二：練習閉氣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 待兒童熟練閉氣的方法後，再引導其進行捧水洗臉、沖水閉氣的練習。</li> <li>2. 請兒童入水，體驗臉和頭入水閉氣的感覺。</li> <li>3. 若時間允許，教師可將兒童分組，進行閉氣比賽。</li> </ol> <p>活動三：進行潛水艇遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解潛水艇遊戲的活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行潛水艇遊戲。</li> </ol> <p>活動四：水中尋寶遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解水中尋寶遊戲的活動規則。</li> <li>2. 請兒童分組進行水中尋寶遊戲。</li> </ol> <p>活動五：介紹耳朵進水的處理方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問並引導兒童發表，耳朵進水時該如何處理。</li> <li>2. 教師統整兒童的意見，並說明正確的處理方式。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下教材 單元五水中悠游 活動 3 水中探險	實作評量	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	



週/起 訖時間	單元名稱	教學內容	節 數	教材來源	評量方式	能力指標	融入領域或議題	備註
第二十 週 6/22~6/ 26	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	<p>活動一：練習扶壁漂浮</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：水有浮力，人若能在水中放輕鬆，則能在水面漂浮。</li> <li>2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。</li> <li>3. 請兒童在淺水區進行扶壁漂浮練習。</li> </ol> <p>活動二：練習水母漂</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導兒童離開池壁，嘗試在原地進行簡單的漂浮動作。</li> <li>2. 教師講解並示範抱膝、不抱膝水母漂動作要領。</li> <li>3. 請兒童練習兩種漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。</li> </ol> <p>活動三：練習移動漂浮</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：透過蹬地或蹬牆的動作，可讓漂浮產生移動的力量。</li> <li>2. 教師講解並示範蹬地、蹬牆移動漂浮動作要領。</li> <li>3. 請兒童分組練習兩種移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。</li> </ol> <p>活動四：進行水中造型遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解水中造型遊戲的活動規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。</li> <li>2. 請兒童在水中嘗試變化各種造型。</li> </ol> <p>活動五：綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師表揚表現優異的兒童。</li> <li>2. 教師說明：游泳後要沖洗並擦乾身體，以保持個人衛生。</li> </ol>	3	翰林版國小健康與體育 3 下 教材 單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	實際演練 課堂問答	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	【海洋教育】1-2-3 學 會游泳基本技能(如韻 律呼吸、水母漂、打水 等)。	