

大坡國民小學一〇九學年度 上學期 三年級健體領域 課程計畫

(素養導向元素：只加入總綱和領綱之核心素養)

教材來源	南一版第五冊	教學節數	60
設計者	三年級團隊	教學者	李政欣
課程結構 (概念圖)	<pre> graph LR A[健康與體育三年級上學期] --- B[壹、成長健康行] B --- C[一、骨骼健康有妙方] B --- D[二、飲食與生活] B --- E[三、健康動起來] C --- C1[1. 奇妙的組合] C --- C2[2. 骨骼保健妙計多] D --- D1[1. 食物大集合] D --- D2[2. 當季與當地的食物] D --- D3[3. 食品的選購] E --- E1[1. 伸展你的身體] E --- E2[2. 毛巾真好玩] </pre>		

健康與體育
三年級上學期

貳、快樂玩遊戲

四、突破障礙

1. 見招拆招
2. 穿越封鎖線
3. 我是蜘蛛人
4. 飛簷走壁

五、好玩的墊上遊戲

1. 平衡你我他
2. 墊上體能比一比
3. 手腳並用
4. 你推我搖

六、乒乒乓乓真有趣

1. 握拍遊戲
2. 彈接高手
3. 拍毬傳羽

七、踢毽樂趣多

1. 有趣的童玩—毽子
2. 毽子遊戲
3. 腳上功夫

健康與體育三年級上學期

參、跑跳踢真有趣

八、迎頭趕上

1. 起跑變變變
2. 急起直追
3. 繼續向前

九、足球樂趣多

1. 足內側踢球練習
2. 踢接球練習
3. 足球遊戲

十、跳躍高手

1. 蹦蹦跳跳
2. 跳躍精靈
3. 跳躍遊戲

十一、跳箱遊戲

1. 認識跳箱
2. 踏跳越遊戲

年級課程目標

(一) 三年級上學期之學習目標

1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。
2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。
3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。
4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。
5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。
6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。
7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。
8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。
9. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。
10. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。
11. 能分辨臺灣不同地區飲食習慣的差異性。
12. 能了解影響飲食型態的因素。
13. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。
14. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。
15. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。
16. 能了解吃當季食物的益處。
17. 了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。
18. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。
19. 能在活動中充分伸展身體並完成動作。
20. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。
21. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。
22. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。
23. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。

24. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。
25. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。
26. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
27. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。
28. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。
29. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。
30. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。
31. 以不同的動作在墊上順暢的移動。
32. 手腳並用的完成動作。
33. 能在墊上順暢移動自如。
34. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。
35. 培養與同學之間的默契。
36. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。
37. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。
38. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。
39. 能完成教師指示的動作。
40. 能藉由活動培養基礎的球感。
41. 能知道反手推拍的動作要領。
42. 能努力的和他人完成參與活動。
43. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。
44. 利用腳做出踢吊毬的動作。
45. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。
46. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。
47. 和他人共同進行遊戲。
48. 表現出踢毬的能力。

49. 表現聯合性的基本運動能力。
50. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。
51. 能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。
52. 能體會跑步的樂趣。
53. 能在短距離中做出起跑加速的動作。
54. 能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。
55. 能完成教師示範的動作。
56. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。
57. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。
58. 能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。
59. 能和他人一同參與活動並認真練習。
60. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。
61. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。
62. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。
63. 能體會用不同跳躍動作的感受。
64. 能體會跳躍的樂趣。
65. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。
66. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。
67. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。
68. 能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。
69. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。
70. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。
71. 能認識並描述住家周圍的環境。
72. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。
73. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環

- 境，有益居民身心健康。
74. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。
 75. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。
 76. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。
 77. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。
 78. 能用適當的方法表達自己的需求。
 79. 能用健康的方法表達自己的感受。
 80. 能用健康的方法表達需求與感覺。
 81. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。
 82. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。
 83. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。
 84. 能了解一般交通安全常識。
 85. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。
 86. 能了解山林旅遊的安全規則。
 87. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。
 88. 能尊重自然，關懷生態。
 89. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。

週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	總綱核心素養 領綱核心素養	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
01	0830-0905	壹、成長健康行	一、骨骼健康有妙方		1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2. 能透過身體的動	1. 讓學童體會、探索自己的身體。 2. 讓學童知道強化骨骼的要訣及愛護骨骼，讓身體健康的成長。 3. 引導學童認識正確的姿勢。 4. 引導學童了解書包的	3	1. 骨骼、肌肉和關節結構圖。 2. 情境圖(強	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終	

						<p>作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。</p> <p>3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。</p> <p>4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。</p> <p>5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。</p> <p>6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。</p> <p>7. 能了解背</p>	<p>正確背法，並為書包減重，以避免影響骨骼的生長發育。</p>		<p>化骨骼三要訣、姿勢正確有妙招)。</p> <p>3. 情境圖(書包的正確背法)。</p>		<p>飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p>	<p>身學習</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------	--	---	--	---	---	--

						太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。 8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。							
02	0906-0912	壹、成長健康行	一、骨骼健康有妙方		1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。 2. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。	1. 能了解進行任何運動前，要先做好暖身運動及做好防護措施。 2. 避免因自己的不小心而導致自己或他人骨骼或關節受傷。 3. 受傷時若感到受傷處非常疼痛，不可隨意移動，要請同學找大人來幫忙。	3	南一電子書	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 ◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	
03	0913-0919	壹、成長健康行	二、飲食與生活		2-1-2 了解環境因素	1. 能分辨臺灣不同地	1. 藉由「臺灣名產故事」及「世界各國美食」調	3	1. 情境圖(各	觀察檢核 行為檢核	◎環境教育 1-2-4 覺知	六、文化學習	

					<p>如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>區飲食習慣的差異性。</p> <p>2. 能了解影響飲食型態的因素。</p> <p>3. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。</p> <p>4. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。</p> <p>5. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。</p> <p>6. 能了解吃當季食物的益處。</p> <p>7. 了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等</p>	<p>查的資料分享，認識臺灣各地及各國的飲食文化。</p> <p>2. 透過討論分享，讓學童了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。</p> <p>3. 能了解因應時代、環境的改變，過去和現在的食物與飲食習慣也有變化。</p> <p>4. 能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</p> <p>5. 藉由「臺灣各地區及四季食物」分組調查的資料分享，認識臺灣各地及四季的食物。</p> <p>6. 透過討論分享，讓學童了解自然環境與食物生產的關係。</p> <p>7. 經由活動，能了解並實踐多吃當地當季的食物。</p> <p>8. 藉由食物的圖片及資料分享，討論影響購物選擇的因素。</p> <p>9. 透過討論、分享，讓學童了解影響個人購物選擇的因素。</p> <p>10. 經由討論與分享，了解購物選擇會受到電視廣告、海報、朋友推</p>	<p>地名產)、拍攝或蒐集臺灣各地小吃的資料(招牌、圖片或影片)。</p> <p>2. 韓國泡菜、蒐集世界各國的飲食文化資料、圖卡(各國國名或族群)。</p> <p>3. 集臺灣各地區及四季食</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。</p>	<p>與國際了解</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--

						因素，會影響消費的選擇。 8. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。	荐及促銷活動等因素，所以自己要具備正確的消費行為與態度。		物的圖片或資料。 4. 蒐集購物場所的資料或圖片、準備影響購物選擇的媒體廣告、海報等資訊、蒐集各種不同的食品廣告或DM。				
04	0920-0926	壹、成長健康行	三、健康動起來		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動	1. 能在活動中充分伸展身體並完成動作。 2. 利用毛巾的遊戲，	1. 利用單人及雙人合作，完成指定動作並充分伸展身體。 2. 能利用毛巾的特性變化出多種單人及雙人的遊戲。 3. 能配合輕柔的音樂，完	3	1. 輕音樂、哨子。 2. 輕快的音樂、長條毛	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表	

					能力。	<p>了解各項活動中力量控制方法。</p> <p>3. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。</p> <p>4. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。</p> <p>5. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。</p>	成毛巾操以達到全身性的伸展動作。		中。	3. 教學輔助DVD、CD。			現與創新	
05	0927~1003	貳、快樂玩遊戲	四、突破障礙		<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>1. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。</p> <p>2. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。</p> <p>3. 能遵守遊戲規則，並和同學</p>	<p>1. 能在遊戲中運用不同的姿勢，通過各項障礙。</p> <p>2. 能在遊戲中運用所學的動作穿越橡皮筋繩。</p> <p>3. 能在攀爬架上做出上下攀爬與左右攀爬的動作。</p> <p>4. 能在攀爬架上做出不同動作，並保持身體的平衡與穩固。</p> <p>5. 能同心協力在攀爬架上一同搭建迷宮。</p> <p>6. 能在攀爬架做出不同</p>	3	<p>1. 呼拉圈數個、墊子、旗竿六支、橡皮筋繩四至五條、椅子數張。</p> <p>2. 攀爬架。</p>	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>		

						<p>合作完成遊戲。</p> <p>4. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。</p> <p>5. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。</p> <p>6. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。</p>	<p>的攀爬與支撐動作。</p>		<p>3. 紙箱、報紙、膠帶。</p>				
06	1004-1010	貳、快樂玩遊戲	五、好玩的墊上遊戲		<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>1. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。</p> <p>2. 以不同的動作在墊上順暢的移動。</p> <p>3. 手腳並用的完成動作。</p> <p>4. 能在墊上順暢移動自如。</p> <p>5. 藉活動放鬆自己並</p>	<p>1. 能在墊上保持平衡，並完成動作。</p> <p>2. 能用不同的動作在墊上順暢的移動。</p> <p>3. 能用不同姿勢在墊上順暢移動，並順利通過障礙完成接力。</p> <p>4. 放鬆心情並能和同學協力完成動作。</p>	3	<p>1. 墊子、輕快音樂、哨子、三至四個大型及中型軟球。</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>		<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>	

						讓身體自由的搖動。 6. 培養與同學之間的默契。 7. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。							
07	1011~1017	貳、快樂玩遊戲	六、乒乓球真有趣		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。	<ol style="list-style-type: none"> 能知道握拍的方式並做出正確的動作。 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。 能完成教師指示的動作。 能藉由活動培養基礎的球感。 能知道反手推拍的動作要領。 能努力的和他人完 	<ol style="list-style-type: none"> 能知道握拍的方式，並做出正確的動作。 能藉由正確的握拍，進行教師指示的動作。 能完成教師示範動作，並培養基礎乒乓球球感。 能知道反手推拍的動作。 能藉由正確的反手推拍進行教師指示的活動。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 乒乓球、球拍、哨子、三角錐。 乒乓球桌。 	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

						成參與活動。								
08	1018-1024	貳、快樂玩遊戲	七、踢毬樂趣多		3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。 2. 利用腳做出踢吊毬的動作。 3. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。	1. 能了解踢毬的由來。 2. 利用手的各部位做出接毬動作。 3. 能利用腳做出踢吊毬的動作。 4. 能將毬子往上垂直踢高。	3	製作吊毬數個、毬子、有明顯刻度的皮尺或身高測量表、教學輔助 DVD (踢毬子)。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解		
09	1025-1031	貳、快樂玩遊戲	七、踢毬樂趣多		3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。 2. 和他人共同進行遊戲。 3. 表現出踢毬的能力。 4. 表現聯合性的基本	1. 能利用足部不同的部位，做出踢毬等動作。 2. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3. 能利用足、眼和全身性的協調能力表現出踢毬的動作。 4. 了解認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	3	1. 繫繩毬數個、橡皮筋繩、呼拉圈數個、毬子數個、教學輔助 DVD (踢	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊		

						運動能力。 5.學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。			毬子)。 2.學童的椅子、墊板。			合作 六、文化學習與國際了解	
10	1101~1107	參、跑跳踢真有趣	八、迎頭趕上		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。 2.能體會跑步的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能在短距離中做出起跑加速的動作。	1.能用不同的姿勢完成起跑動作。 2.能在遊戲中完成停頓、再起跑出發的動作。 3.能盡力完成短距離的起跑與加速動作。 4.能在遊戲中展現起跑與直線加速跑的動作。	3	1.畫線器。 2.呼拉圈。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享	
11	1108~1114	參、跑跳踢真有趣	八、迎頭趕上		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身	能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。	1.能做出不同速度的跑、走組合動作。 2.能說出不同速度的跑、走所產生的身體感覺。	3	1.哨子、畫線器。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與	

					體活動的感覺。								創新四、表達、溝通與分享	
12	1115~1121	參、跑跳踢真有趣	九、足球樂趣多		<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>	<p>1.能完成教師示範的動作。</p> <p>2.能正確的完成足內側踢球的基礎動作。</p> <p>3.能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。</p> <p>4.能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。</p> <p>5.能和他人一同參與活動並認真練習。</p> <p>6.能完成足內側助跑踢球的相</p>	<p>1.能完成教師示範動作，並完成足內側踢球的基礎動作。</p> <p>2.能完成教師示範動作，並培養基礎足球球感。</p> <p>3.能正確完成足內側助跑踢球的動作及進行足球遊戲。</p>	3	<p>1.足球、輔助教學CD、哨子。</p> <p>2.小圓錐。</p> <p>3.畫線器。</p>	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量		<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>		

						關動作。 7.能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。 8.能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。							
13	1122-1128	參、跑跳踢真有趣	十、跳躍高手		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能體會用不同跳躍動作的感受。 2.能體會跳躍的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能盡力做出向上及向前跳躍的動作。	1.能用不同的姿勢完成跳躍動作。 2.能分辨出屈膝與擺臂對跳躍高度與距離的影響。 3.能盡力完成向上及向前跳躍動作。	3	1.哨子。 2.粉筆、皮尺、裝水的水桶、橡皮筋、繩、報紙數張、夾子、學童椅子數張。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		二、欣賞、表現與創新	
14	1129-1205	參、跑跳踢真有趣	十、跳躍高手		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。	1.能做出立定、助跑等不同的跳躍動作。 2.能做出不同的跳躍組合動作。 3.能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規	3	畫線器。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		二、欣賞、表現與創新	

						2. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。	則。							
15	1206~1212	參、跑跳踢真有趣	十一、跳箱遊戲		3-1-2 表現使用運動設備的能力。	能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。	認識運動設備——跳箱。	3	跳箱、墊子、踏板、哨子、橡皮筋繩。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新		
16	1213~1219	參、跑跳踢真有趣	十一、跳箱遊戲		3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。 2. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。	1. 說出使用跳箱時要注意的事項。 2. 了解並學會踏跳越跳箱的基本動作。	3	跳箱、墊子、踏板、哨子。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新		
17	1220~1226	肆、生活樂趣多	十二、小玉搬新家		7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1. 能認識並描述住家周圍的環境。 2. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。	1. 透過教師的引導及學童對新環境互動的討論與分享，協助學童更了解自己生活的環境，提升生活效能，促進身心健康。 2. 社區生活的體驗有如人的情緒「喜、怒、哀、懼」皆有之，希望學童藉由社區生活中的觀察與經驗，了解社區中居民的互動情形，並藉	3	1. 心情圖卡（喜、怒、哀、懼）。 2. 情境圖（好鄰居，好社區）、	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 2-2-6 認識多元的家庭型態。 ◎環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 ◎生涯發展	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究		

						<p>3. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。</p> <p>4. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。</p>	<p>由觀察社區中居民互動的親疏程度，了解居民互動親密的社區，對居民的身心健康有相對的影響。</p> <p>3. 希望學童透過「愛」的傳遞這一個概念，察覺社區能充滿人情味，讓人感到溫馨，是需要全體居民一起努力付出，進而鼓勵家人參與社區活動，凝聚社區居民的感情與社區居民的力量，共同為社區美好的未來努力。</p> <p>4. 希望學童透過參與社區活動，了解社區就像個大家庭，只要社區居民同心協力，為社區的和諧、環境的整潔而努力，社區就會越來越溫馨，越來越美麗，並擁有舒適美好的生活環境。</p>	<p>空白對話框數個、A4紙。</p> <p>3. 學校或社區志工背心(或其他相關物品)。</p> <p>4. 社區活動照片、社區環境圖(一張舒適宜人，一張髒亂惡臭)。</p>	<p>教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>				
18	1227-0102	肆、生活樂趣多	十三、我是EQ高手		6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	<p>1. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。</p> <p>2. 可以從觀</p>	<p>1. 能從臉部表情了解可能的情緒。</p> <p>2. 能使用正確的字詞和健康的方法表達自己的需求與感受。</p> <p>3. 掌握適當的時機也是很重要的，如果對方很</p>	3	<p>1. 鏡子、表情圖卡(喜、怒、哀、</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>◎家政教育</p>	<p>三、生涯規畫與終身學習</p> <p>四、表達、溝</p>	

						<p>察別人的表情猜測對方的心情。</p> <p>3. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。</p> <p>4. 能用適當的方法表達自己的需求。</p> <p>5. 能用健康的方法表達自己的感受。</p> <p>6. 能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>7. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p>	<p>忙或是心情不好，恐怕沒辦法靜下來聽我們講什麼，儘管你表達的再好，對方也接收不到。</p> <p>4. 引導學童認識情緒並主動尋找幫助自己抒發情緒的方法。</p>		<p>懼)、紙、色筆、情境圖。</p> <p>2. 氣球、積木。</p>		<p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>通與分享</p>	
19	0103-0109	肆、生活樂趣多	十四、美好的假期		<p>5-1-2 說明並演練促進個人促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>1. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。</p> <p>2. 能了解充分準備旅遊裝備，</p>	<p>1. 穿著合適的服裝與準備完善的配備，才能確保旅遊安全品質。</p> <p>2. 藉由情境演練方式，學習交通規則，以確保人身安全。</p>	3	<p>步道健行活動的合適服裝和裝備。</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重</p>	<p>三、生涯規畫與終身學習</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p>		

