

臺北市北投區文化國民小學 114 學年度 三 年級第 1 學期 健體 領域教學計畫 編寫者： 三年級團隊

課程目的	1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。
學習背景分析及銜接處理	1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 3. 學生先備知識 1. 1 知道眼睛的重要性。 1. 2 有看過眼科門診的經驗。 1. 3 有點過散瞳劑的經驗。 1. 3 知道自己的視力檢查結果。 1. 4 有帶過眼鏡的經驗。 2. 1 了解安全的重要性。 2. 2 知道過馬路要注意交通安全。 2. 3 有戶外出遊的經驗。 3. 1 回憶先前受傷的經驗。 3. 2 回憶流血的經驗及止血的過程。 3. 3 使用學校健康中心的經驗。 3. 4 回憶扭傷的經驗及處理過程。 3. 5 回憶灼燙傷經驗及處理過程。 3. 6 回憶受傷後到醫院救治的經驗。 3. 7 回憶受傷在家的經驗。 3. 8 會使用手機或家用電話撥號。 3. 9 傷口處理、出血、扭傷、燙傷、求救等急救步驟的練習。 4. 1 已學過正確洗手的步驟。 4. 2 已學過正確洗手的步驟。 4. 3 已學過正確洗手的步驟。 4. 4 已在第一階段學過流行性感冒的傳染途徑、主要症狀、照護方式。 5. 1 曾經從事跑步運動。 5. 2 曾經從事跑步運動。 5. 3 看過其他人從事瑜伽運動。 5. 4 明白運動場地安全的重要性。 6. 1 學生知道身體的支點概念以及維持身體平衡的方法。

	6.2 學生能表現簡單的支撐動作。 6.3 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 6.4 學生學過基本拳法和踢腿動作。 6.5 學生可能參加過學校跆拳道社團活動，並看過跆拳道比賽。 6.6 學生能模仿教師舞蹈動作進行表演。 6.7 學生能依據歌曲節奏跳舞。 7.1 學過大小球簡易拋球動作。 7.2 看過排球運動。 8.1 學過簡易單手丟球動作。 8.2 學過雙手傳地板球動作。 8.3 學過雙手傳球動作。 8.4 看過棒球比賽運動。		
學期學習目標	1. 健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 2. 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。 3. 目標為培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。		
教材來源	翰林版國小健康與體育 3 上教材		
總綱核心素養 依總綱核心素養項目標示■	<input type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	<input 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 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 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

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

週次 日期	單元/主題名稱	節 數	學習重點		核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			學習表現	學習內容					
一 8/31-9/6	單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫  單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1a-II-2 了解促進健康的生 活方法。 2b-II-1 遵守 健康的生活規 範。  1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動	Da-II-1 良好的 衛生習慣。 Da-II-2 身體各 部位的功能與衛 生保健的方法。  Ab-II-1 體適能 活動。 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲的 遊戲。	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。 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。 健體-E-A3 具備 擬定基本的 運動與保健 計畫及實作 能力，並以 創新思考方	活動 1 眼睛視茫茫 1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 認識保護視力的方法。 4. 認識近視的治療方式。  活動 1 樂跑健康行 1. 能了解正確跑步動作、要訣。 2. 能運用跑步要訣加快跑步速度。 3. 能培養正確的運動衛生習慣	活動 1 眼睛視 茫茫 1. 發表：能分 享眼睛看不清 楚的經驗。 2. 討論：能說 出造成近視的 原因。  活動 1 樂跑健康 行 1. 實作：學會 各種增加跑步 速度的要訣。 2. 檢測：能正 確的完成 60 公 尺跑。 3. 自評：能在 運動後進行保 健動作。	【家庭】 家 E7 表達對家 庭成員的關心與 情感。  【安全】 安 E6 了解自己的 身體。	9/1 開學日，課後班開 始 9/1、9/02 新生訓練 9/03 一年級課後班開 始

					式，因應日常生活情境。				
二 9/7-9/13	單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫  單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	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。 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與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。	活動 1 眼睛視茫茫 1. 認識促進保護視力的方法。 2. 認識近視的治療方式。 3. 遵守眼睛用藥的規範。  活動 1 樂跑健康行 1. 能了解正確跑步動作、要訣。 2. 能運用跑步要訣加快跑步速度。 3. 能培養正確的運動衛生習慣。	活動 1 眼睛視茫茫 1. 討論：能與同儕分享保護眼睛的方法。 2. 問答：能說出治療近視的方式。 3. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。  活動 1 樂跑健康行 1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。  【安全】 安 E6 了解自己的身體。	
三 9/14-9/20	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	活動 2 護眼小專家 1. 認識保護眼睛的方法。 2. 認識近視的治療方式。	活動 2 護眼小專家	【家庭】	9/13 學校日

	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行		校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與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。	3. 遵守眼睛用藥的規範。 4. 察覺近視對生活造成的影響。 5. 覺察錯誤用眼對視力的影響。 6. 展現保護視力的方法。  活動 1 樂跑健康行 1. 能了解正確跑步動作、要訣。 2. 能運用跑步要訣加快跑步速度。 3. 能培養正確的運動衛生習慣。	1. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 2. 問答：能說出視力檢查結果。  活動 1 樂跑健康行 1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。  【安全】 安 E6 了解自己的身體。	
四 9/21-9/27	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家  單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙	3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。  1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與	活動 2 護眼小專家 1. 認識保護眼睛的方法。 2. 認識近視的治療方式。 3. 遵守眼睛用藥的規範。 4. 察覺近視對生活造成的影響。 5. 覺察錯誤用眼對視力的影響。 6. 展現保護視力的方法。  活動 2 身體真奇妙	活動 2 護眼小專家 1 問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。 2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與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。</p>	<p>1. 認識瑜伽。</p> <p>2. 練習簡易瑜伽動作。</p> <p>3. 練習親子瑜伽動作。</p> <p>4. 進行緩和結束動作</p>	<p>活動 2 身體真奇妙</p> <p>1. 實作：能做出簡單的瑜伽動作。</p> <p>2. 問答：能說出活動時身體的感覺。</p>	<p>【安全】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
五 9/28-10/4	<p>單元一對抗惡視力</p> <p>活動 2 護眼小專家</p> <p>單元五健康好體能</p> <p>活動 3 安全活動停看聽</p>	3	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</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>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>活動 2 護眼小專家</p> <p>認識保護眼睛的方法。</p> <p>2. 認識近視的治療方式。</p> <p>3. 遵守眼睛用藥的規範。</p> <p>4. 察覺近視對生活造成的影響。</p> <p>5. 覺察錯誤用眼對視力的影響。</p> <p>6. 展現保護視力的方法。</p> <p>活動 3 安全活動停看聽</p> <p>1. 在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。</p> <p>2. 學會檢核學校運動場地是否安全的方法。</p>	<p>活動 2 護眼小專家</p> <p>1 問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。</p> <p>2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。</p> <p>活動 3 安全活動停看聽</p> <p>1. 實作：能學會評估運動場</p>	<p>【家庭】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【生涯規劃】</p>	



			1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。		運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與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。	3. 了解如何處理危險的運動場地或設施。	地的安全，並發現潛在危機。 2. 問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
六 10/05- 10/11	單元二 安全小達人 活動 1 居家安全面面觀  單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	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。 1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-2 表現 增進團隊合	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 潛在危機的警覺 與安全須知。  Ia-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	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。 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。 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、	活動 1 居家安全面面觀 1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。  活動 1 支撐躍動 1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 表現靜態和動作的支撐性動作。 3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5. 能利用練習策略進行課後自主學習。	活動 1 居家安全面面觀 問答：能分辨居家環境的安全與不安全  活動 1 支撐躍動 1. 問答：能說出支撐動作的技能概念。 2. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	【安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E6 了解自己的身體。	10/06 中秋節 10/10 國慶日放假 1 日

			作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
七 10/12- 10/18	單元二 安全小達人 活動 1 居家安全面面觀  單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	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。 1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善互動 行為。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環 境潛在危機的警覺 與安全須知。  1a-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	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。 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。 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。	活動 1 居家安全面面觀 1. 分辨安全與不安全的居 家環 境。 2. 了解出居家安全的注意 事項。 3. 與家人共同維護居家安全。  活動 1 支撐躍動 1. 體驗各種不同形式的跑 步遊 戲。 2. 表現靜態和動作的支撐 性動 作。 3. 利用體操器材表現支撐 與平衡 的聯合性動作能力。 4. 利用分組合作完成支撐 性創意 動作的學習任務。 5. 能利用練習策略進行課 後自主 學習。	活動 1 居家安 全面面觀 1. 自評：能與 家人共同維護 居家安 全。 2. 發表：能提 出居家安全防 護的措施。 3. 實作：能檢 查自己家中環 境的安全。  活動 1 支撐躍 動 1. 實作：能表 現支撐與平衡 的聯合性動作 能力。 2. 觀察：能與 他人合作創作 支撐性動作表 現任務。 3. 學習單：能 進行課後自主 練習的學習單 紀錄。	【安全】 安 E4 探討日常 生活應該注意的 安全。 安 E5 了解日常 生活危害安全 的事件。 安 E6 了解自己的 身體。	



八 10/19- 10/25	<p>單元二 安全小達人 活動 2 交通安全我最行</p> <p>單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防</p>	3	<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 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現 促進健康的行 為。</p>	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環境 潛在危機的警覺 與安全須知。	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備 擬定基本的運動 與保健計畫及實 作能力，並以創 新思考方式，因 應日常生活情 境。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>活動 2 交通安全我最行</p> <p>1. 察覺道路環境的潛在危 險。</p> <p>2. 了解穿越道路的知識與 自我保 護方法。</p> <p>3. 身體力行穿越道路的自 我保護 技能。</p> <p>活動 2 你踢我防</p> <p>1. 認識跆拳道基本步法和 腿法的 技能概念。</p> <p>2. 表現跆拳道基本步法和 腿法的 動作技能。</p> <p>3. 利用器材和分組練習， 表現步 法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>4. 願意在課後進行自己的 體能練 習。</p>	<p>活動 2 交通安全 我最行</p> <p>1. 實作：知道 過馬路要注意 交通安全。</p> <p>2. 問答：能分 辨道路環境的 安全與不安 全。</p> <p>3. 發表：能提 出穿越道路的 安全注意事 項。</p> <p>活動 2 你踢我 防</p> <p>1. 問答：能說 出跆拳道基本 步法的技能概 念。</p> <p>2. 實作：能表 現跆拳道基本 步法的聯合性 動作技能。</p>	<p>【安全】</p> <p>安 E4 探討日常 生活應該注意 的安全。</p> <p>安 E5 了解日常 生活危害安全 的事件。</p>	
----------------------	---	---	--	---	---	--	--	---	--

九 10/26- 11/01	單元二 安全小達人 活動 2 交通安全我最行  單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	3	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。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。 1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。 4d-II-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環 境潛在危機的 警覺與安全須 知。 Bd-II-2 技擊基 本動作。	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。 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。 健體-E-A3 具備 擬定基本的運 動與保健計畫 及實作能力， 並以創新思考 方式，因應日 常生活情境。	活動 2 交通安全我最行 1. 察覺道路環 境的潛在危險 。 2. 了解出穿越 道路的知識與 自我保護方法 。 3. 身體力行穿 越道路的自我 保護技能。  活動 2 你踢我防 1. 利用器材和 分組練習，表 現步法和腿法 的聯合性動作 技能。 2. 願意在課後 進行自己的體 能練習。	活動 2 交通安全 我最行 1. 發表：能提 出避開內輪差 的方式。 2. 實作：能標 示出內輪差及 安全區域。 3. 實作：能身 體力行穿越道 路的正確方法 。  活動 2 你踢我 防 1. 實作：能與 他人完成簡易 攻防的聯合性 動作技能。 2. 行為：能在 課後進行相關 體能活動。	【安全】 安 E4 探討日常 生活應該注意 的安全。 安 E5 了解日常 生活危害安全 的事件。	
十 11/02- 11/08	單元二 安全小達人 活動 3 戶外安全有妙 招  單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	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	Ba-II-1 居家、 交通及戶外環 境潛在危機的 警覺與安全須 知。 1b-II-1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。	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	活動 3 戶外安全有妙招 1. 辨別戶外環 境的危險因子 。 2. 了解戶外環 境的安全注意 事項。  活動 3 舞動活力	活動 3 戶外安全 有妙招 1. 問答：能分 辨戶外環境的 危險因子。 2. 發表：能提 出戶外環境的	【安全】 安 E4 探討日常 生活應該注意 的安全。 安 E5 了解日常 生活危害安全 的事件。	11/06、11/07 期中評 量

			<p>來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>運動與健康的問題。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 認識律動性的動作概念。</p> <p>2. 描述參與律動性身體活動的感覺。</p> <p>3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>安全注意事項。</p> <p>3. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。</p> <p>活動3 舞動活力</p> <p>1. 問答：能說出律動性的動作概念。</p> <p>2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	
<p>十一 11/09- 11/15</p>	<p>單元三 急救小尖兵</p> <p>活動1 傷口處理 DIY</p> <p>單元六 躍動活力秀</p> <p>活動3 舞動活力</p>	3	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>活動1 傷口處理 DIY</p> <p>1. 學習正確處理傷口的的方法。</p> <p>2. 回憶流血的經驗及止血的過程。</p> <p>活動3 舞動活力</p> <p>1. 認識律動性的動作概念。</p> <p>2. 描述參與律動性身體活動的感覺。</p> <p>3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>活動1 傷口處理 DIY</p> <p>1. 發表：能分享自己的受傷經驗。</p> <p>2. 認知：能判斷傷口類型的不同。</p> <p>3. 演練：能正確做出止血的步驟。</p>	<p>【家庭】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【安全】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</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>1c-II-2 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>		<p>活動 3 舞動活力</p> <p>1. 問答：能說出律動性的動作概念。</p> <p>2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	
<p>十二 11/16- 11/22</p>	<p>單元三 急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY</p> <p>單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦</p>	3	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</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>1d-II-1 認識動作技能概念</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p> <p>Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公</p>	<p>活動 1 傷口處理 DIY</p> <p>1. 不小心受傷了，我會正確處理。</p> <p>2. 身體受傷了，我會照顧傷口避免惡化。</p> <p>活動 1 拋準動動腦</p> <p>1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。</p> <p>2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。</p> <p>3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。</p>	<p>活動 1 傷口處理 DIY</p> <p>1. 發表：能分享自己在學校受傷經驗。</p> <p>2. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。</p> <p>3. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。</p> <p>活動 1 拋準動動腦</p> <p>1. 實作：能控制拋球的力道與方向。</p>	<p>【家庭】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【安全】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	<p>11/22 體表會</p>

			與動作練習的策略。 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。		民意識，關懷社會。		2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		
十三 11/23- 11/29	單元三 急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY  單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	3	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	活動 1 傷口處理 DIY 1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。  活動 1 拋準動動腦 1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	活動 1 傷口處理 DIY 1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。  活動 1 拋準動動腦 1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	<b>【家庭】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  <b>【安全】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	11/24 體表會補假 1 日

十四 11/30- 12/6	單元三 急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY  單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	3	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。 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。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。 Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	活動 1 傷口處理 DIY 1. 正確使用醫療服務。 2. 正確選購醫藥材。  活動 1 拋準動動腦 1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	活動 1 傷口處理 DIY 1. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 2. 問答：購買藥品和醫療材料及買日常生活用品時，選購方式有何不同？  活動 1 拋準動動腦 1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【家庭】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  【安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
十五 12/7- 12/13	單元三 急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊  單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	3	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。 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。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。 Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	活動 2 愛心救護站 1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。  活動 2 趣味排球	活動 2 愛心救護站 1. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。	【家庭】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	



			<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</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>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>1. 能做出擊球、拋接球動作。</p> <p>2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。</p> <p>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>2. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。</p> <p>3. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。</p> <p>4. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。</p> <p>活動 2 趣味排球</p> <p>1. 實作：能正確擊球與拋接球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p><b>【安全】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	
十六 12/14- 12/20	<p>單元四戰勝病魔王</p> <p>活動 1 腸胃拉警報</p> <p>單元七運動合作樂</p> <p>活動 2 趣味排球</p>	3	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關</p>	<p>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</p>	<p>活動 1 腸胃拉警報</p> <p>1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。</p> <p>2. 認識病毒性腸胃炎及其症狀。</p> <p>3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。</p>	<p>活動 1 腸胃拉警報</p> <p>1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。</p>	<p><b>【家庭】</b></p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

			與動作練習的策略。 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。	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。	展運動與保健的潛能。 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。	4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。 活動 2 趣味排球 1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？  活動 2 趣味排球 1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【安全】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
十七 12/21- 12/27	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報  單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 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。	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。 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	活動 1 腸胃拉警報 1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎及其症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。  活動 2 趣味排球 1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	活動 1 腸胃拉警報 1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？  活動 2 趣味排球	<b>【家庭】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。  <b>【安全】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

					實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		
十八 12/28-1/3	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了  單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。 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。	活動 2 眼睛生病了 1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。  活動 1 傳球達陣 1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	活動 2 眼睛生病了 1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。  活動 1 傳球達陣 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。  【安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1/1 元旦放假 1 日

							2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		
十九 1/4- 1/10	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了  單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。 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。	活動 2 眼睛生病了 1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。  活動 2 傳球搬運工 1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	活動 2 眼睛生病了 1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。  活動 2 傳球搬運工 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。  【安全】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							3. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。		
二十一 1/11- 1/17	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來  單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲	3	1a-II-2 認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-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。 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。	活動 3 流感不要來 1. 能認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。  活動 3 傳球高射砲 1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	活動 3 流感不要來 1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。  活動 3 傳球高射砲 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	<b>【家庭】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。  <b>【安全】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
二十一 1/18- 1/24	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	3	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	活動 3 流感不要來	活動 3 流感不要來	<b>【家庭】</b>	1/8、1/9 期末評量 1/20 休業式

	<p>單元八一起來打球 活動 4 打擊高手</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。 2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳 染病預防原則與 自我照護方法。 Hb-II-1 攻守入 侵性運動相關的 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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>1. 能認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。</p> <p>活動 4 打擊高手</p> <p>1. 能做出正確的打擊動作。 2. 共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 3. 能思考擊球策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。</p> <p>活動 4 打擊高手</p> <p>1. 實作：能做出正確的打擊動作。 2. 討論：能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【安全】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
--	-------------------------------	--	--	--	--	---	--	--	--



臺北市北投區文化國民小學 114學年度 三年級第2學期 健體 領域教學計畫 編寫者：三年級團隊

課程目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導兒童正確價值觀。</li> <li>2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</li> <li>3. 養成生活上所必須的習慣和技能。</li> <li>4. 發展各種互動能力。</li> </ol>
學習背景分析及銜接處理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。</li> <li>2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</li> <li>3. 學生先備知識： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 了解生命起源於父母。</li> <li>1. 2 從身高、體重的增加體會到自己不斷在成長。。</li> <li>1. 3 有陪伴老年人的經驗。</li> <li>2. 1 回憶腸胃不舒服的經驗。</li> <li>2. 2 知道自己的排便狀況。</li> <li>2. 3 知道飲食習慣與消化道健康的關係。</li> <li>2. 4 記錄日常生活習慣。</li> <li>2. 5 回憶與家人到社區藥局購買藥品的經驗。</li> <li>2. 6 知道藥物的使用時機。</li> <li>3. 1 知道火災的危險性。</li> <li>3. 2 知道消防報案電話是 119。</li> <li>3. 3 能覺察家中環境的潛在危險。</li> <li>4. 1 有使用免洗餐盒、寶特瓶的經驗。</li> <li>5. 1 對田徑運動具備基本概念。</li> <li>5. 2 有短距離跑的技能，以及傳物接力跑的經驗。</li> <li>5. 3 具備社區概念，並了解社區運動場地、設施是屬於社區運動資源。</li> <li>5. 4 已學會跳繩一跳一迴旋動作。</li> <li>6. 1 學生有參加過班際體育競賽或全校性運動會經驗。</li> <li>6. 2 學生能在教師引導下遵守運動會的相關規則與團體規範。</li> <li>6. 3 學生知道滾翻的簡易概念。</li> <li>6. 4 學生能表現側滾翻與縮體前後滾翻的動作技能。</li> <li>6. 5 學生有跳過大會舞和參加過全校性運動會經驗。</li> <li>6. 6 學生學過基本的走、跑、跳舞步。</li> <li>6. 7 學生有參加過班際體育競賽或全校性運動會經驗。</li> <li>6. 8 學生能在教師引導下遵守運動會的相關規則與團體規範。</li> <li>7. 1 學過原地足內側及足背傳接動作。</li> </ol> </li> </ol>

	<p>7.2 能握拍持球前進，對球拍和球特性略有概念。</p> <p>7.3 有擲球、接球的概念。</p> <p>8.1 曾經從事過簡易的任何水上活動。</p> <p>8.2 曾經在游泳池上課。</p> <p>8.3 學過水中閉氣、韻律呼吸及水中漂浮等動作。</p>		
學期學習目標	<p>健康教育</p> <p>1. 了解各項身體的特徵是遺傳的結果，知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，學習相互尊重與欣賞。</p> <p>2. 認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。</p> <p>3. 讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。</p> <p>4. 介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。</p> <p>5. 多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」！隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。</p> <p>體育</p> <p>1. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，利用所學的觀念，進行正確的運動消費。</p> <p>2. 運動會是學校重要活動，能展現平時體育教學成果與學生運動潛能，認識運動會意義與相關活動，更有助於學生參與的動機。</p> <p>3. 足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎，藉由分段練習和趣味遊戲，讓學生熟練移動式傳接球的技能。</p> <p>4. 桌球屬於難度較高的操作性技能，本單元藉由樂趣化的練習和遊戲，使學生更容易上手。</p> <p>5. 躲避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力，透過遊戲更能培養學生群性。</p> <p>6. 游泳池是夏天戲水的好去處，但也隱藏了許多危機，謹記安全三守則：不奔跑、不嬉戲、不跳水，才能安全戲水。</p>		
教材來源	翰林版國小健康與體育 3 下教材		
<p>總綱核心素養</p> <p>依總綱核心素養項目標示■</p>	<p>□ A1 身心素質與自我精進</p> <p>□ A2 系統思考與解決問題</p> <p>□ A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>□ B1 符號運用與溝通表達</p> <p>□ B2 科技資訊與媒體素養</p> <p>□ B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>□ C1 道德實踐與公民意識</p> <p>□ C2 人際關係與團隊合作</p> <p>□ C3 多元文化與國際理解</p>

課程設計應適切融入議題請依下列顏色，在【單元名稱】中標示教學進度 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、【國際教

育】、【原住民族教育】、【國防】。另【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【水域安全教育】、【防墜安全教育】、【防災安全教育】、【食藥安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】

週次 日期	單元/主題名稱	節 數	學習重點		核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			學習表現	學習內容					
一 2/8- 2/14	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來  單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 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。	活動 1 我從哪裡來 1. 我從哪裡來。 2. 認識孕育生命的地方。  活動 1 我是飛毛腿 1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	活動 1 我從哪裡來 問答：能說出自己的生命來自父母。  活動 1 我是飛毛腿 1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來  單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	2/11 開學日課輔(才藝)班開始上課
二 2/15- 2/21	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來  單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ab-II-1 體適能活動。	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	活動 1 我從哪裡來 1. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 2. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。	活動 1 我從哪裡來 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來  單元五運動補給站	

			3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	動與健康的問題。 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。	3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。  活動 1 我是飛毛腿 1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	2. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 3. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 4. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。  活動 1 我是飛毛腿 1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。	活動 1 我是飛毛腿	
三 2/22- 2/28	單元一 成長時光機 活動 2 成長的奧妙  單元五運動補給站 活動 2 同心協力	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Cb-II-2 學校運動賽會。	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	活動 2 成長的奧妙 1. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	活動 2 成長的奧妙 1. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、	單元一 成長時光機 活動 2 成長的奧妙	2/28 和平紀念日放假一日

			動行為。3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	運動與健康的問題。 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。	活動 2 同心協力 1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	四肢的順序發展。 2. 自評：能關心自己生長發育的情形。  活動 2 同心協力 1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	
四 3/1- 3/7	單元一 成長時光機 活動 3 一生的變化  單元五運動補給站 活動 2 同心協力	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 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。	活動 3 一生的變化 1. 能關懷和照顧家中的老年人。2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生各階段的變化。  活動 2 同心協力 1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	活動 3 一生的變化 1. 問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2. 問答：能說出人生各階段的變化。  活動 2 同心協力	【生命】 生 E2 理解人的身體與心理面向。  【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	3/7 學校日

					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。		1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。		
五 3/8- 3/14	單元一 成長時光機 活動 3 一生的變化  單元五運動補給站 活動 3 繩的力量	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。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。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 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。 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	活動 3 一生的變化 1. 能了解人的一生各階段的變化。 2. 能關懷和照顧家中的老年人。 3. 能以健康的態度面對老化。  活動 3 繩的力量 1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 能和同學共同合作學習。	活動 3 一生的變化 1. 問答：能說出人生各階段的變化。 2. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 3. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 4. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務  活動 3 繩的力量 1. 實作：跳繩後迴旋跳、開	【生命】 生 E2 理解人的身體與心理面向。  【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	



					運動與健康的問題。 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。		合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。		
六 3/15- 3/21	單元二 健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱  單元五運動補給站 活動 4 社區運動資源	3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	活動 1 腸胃舒服沒煩惱 1. 討論肚子痛的經驗。 2. 說出肚子痛的感覺。  活動 4 社區運動資源 1. 複習社區運動資源概念。 2. 分享社區運動資源的參與經驗。 3. 訂定利用學校或社區運動資源計畫。 4. 認識運動消費服務概念。 5. 了解正確的運動消費的概念。	活動 1 腸胃舒服沒煩惱 1. 問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。  活動 4 社區運動資源 1. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。	<b>【家庭】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  <b>【安全】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	

					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。 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。		2. 問答：能說明運動消費的相關概念。 3. 自評：能實踐正確運動消費的概念。		
七 3/22- 3/28	單元二 健康滿點 活動1 腸胃舒服沒煩惱  單元六歡樂運動會 活動1 迎接運動會	3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	活動1 腸胃舒服沒煩惱 1. 判斷就醫時機。 2. 判斷肚子疼痛部位。 3. 了解飲食習慣與消化道健康。  活動1 迎接運動會 1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	活動1 腸胃舒服沒煩惱 1. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 2. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 3. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。	【家庭】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  【法治】 法E3 利用規則來避免衝突。  【閱讀素養】	

			作、友善的互動行為。		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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與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。 健體		活動 1 迎接運動會 1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。	
八 3/29- 4/4	單元二 健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱  單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 1a-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體	活動 1 腸胃舒服沒煩惱 1. 消化道健康與疾病的關係。 2. 良好的飲食習慣。 3. 提升消化道健康的好習慣。  活動 2 前滾翻 1. 講解墊上活動安全注意事項。 2. 認識滾翻動作常見的危險行為。 3. 進行前滾翻支撐練習。 4. 進行前滾翻的滾翻練習。 5. 進行斜坡前滾翻練習。	活動 1 腸胃舒服沒煩惱 1. 觀察：觀察自己糞便的狀態。 2. 自評：有良好的飲食習慣。 3. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 4. 發表：說出自己促進消化	【家庭】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	4/3 兒童節補假 4/4 兒童節 4/5 清明節

			動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		育與健康內容的意義與影響。 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。 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		道健康的飲食習慣。 5. 問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 6. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。  活動 2 前滾翻 1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。 2. 觀察：能遵守上課的安全規範。 3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。	
九 4/5- 4/11	單元二 健康滿點 活動 2 健康好厝邊  單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	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。	活動 2 健康好厝邊 1. 演示「用藥五問」。 2. 練習「用藥五問」原則。  活動 2 前滾翻 1. 表現前滾翻的聯合性動作技能。	活動 2 健康好厝邊 1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。 2. 自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。	<b>【資訊】</b> 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。  <b>【安全】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。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。		健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	2. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	活動 2 前滾翻 1. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 2. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。		
十 4/12 4/18	單元二 健康滿點 活動 2 健康好厝邊  單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體	活動 2 健康好厝邊 1. 討論安全用藥原則。 2. 查詢社區藥局。 3. 參訪社區藥局。  活動 3 海洋之舞 1. 講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念。 2. 練習走步組合動作。 3. 練習跑步組合動作。 4. 練習跳踏步組合動作。 5. 其他動作。 6. 練習海洋之歌舞序。	活動 2 健康好厝邊 1. 問答：說出「用藥五不五要」原則。 2. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 3. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	【資訊】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。  【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	4/14、4/15 期中評量

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。		育與健康內容的意義與影響。 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。		4. 訪談：參訪社區藥局並完成學習單。  活動 3 海洋之舞 1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。		
十一 4/19-4/25	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕  單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與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。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知	活動 1 火災真可怕 1. 討論火災案例。 2. 火災發生原因。  活動 3 海洋之舞 1. 講解與欣賞原住民舞蹈特色。 2. 討論海洋之歌練習策略。 3. 講解社區與運動會的關聯。 4. 講解運動會時應表現的團體規範和責任。 5. 進行運動會結束的整理工作分配。	活動 1 火災真可怕 問答：知道造成火災的可能原因。 活動 3 海洋之舞 1. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2. 實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 3. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。	【防災】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。  【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	



			3c-II-1 表現聯合性動作技能。		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。		4. 行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。		
十二 4/26- 5/2	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕  單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 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。	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。	活動 1 火災真可怕 1. 培養對火災的警覺性。 2. 演練火場逃生技巧。 3. 演練報案技巧。  活動 1 足下傳球真功夫 1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	活動 1 火災真可怕 1. 問答：能說出火場逃生須知。 2. 實作：操作火場逃生動作。 3. 實作：能說出報案的三點訊息  活動 1 足下傳球真功夫 1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【防災】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。  【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							3. 觀察：能和同學合作進行活動。		
十三 5/3- 5/9	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰  單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 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。	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。	活動 2 防火大作戰 1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。  活動 2 射門大進擊 1. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	活動 2 防火大作戰 問答：能說居家防火措施狀況。  活動 2 射門大進擊 1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	<b>【防災】</b> 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。  <b>【品德】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
十四 5/10- 5/16	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰  單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關	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	活動 2 防火大作戰 1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。  活動 3 桌球乒乓碰	活動 2 防火大作戰 問答：能說出家中電器的使用狀況。	<b>【防災】</b> 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及	

			4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	活動 3 桌球乒乓碰 1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	防災器材的期限。  【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
十五 5/17- 5/23	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰  單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 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。	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。	活動 2 防火大作戰 1. 認識滅火器的使用方法。 2. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。  活動 3 桌球乒乓碰 1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	活動 2 防火大作戰 問答：能說明滅火器的使用方法。  活動 3 桌球乒乓碰 1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神	【防災】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。  【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	5/23 遊藝會

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。						
十六 5/24- 5/30	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩  單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	3	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 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。	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	活動 1 地球生病了 1. 了解海洋垃圾的來源。 2. 認識海洋垃圾對地球的危害。 3. 了解淨灘活動的意義。 4. 分析地球生病的主因。 5. 討論垃圾汙染的連鎖效應。 6. 了解垃圾汙染對於生活的影響與危機。  活動 4 你丟我閃 1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	活動 1 地球生病了 1. 發表：分享參加團體式環保活動的經驗。 2. 觀察：地球生病的原因。 3. 問答：海灘上的垃圾從何而來？為何要撿海洋垃圾？ 4. 討論：垃圾山造成的原因，垃圾汙染的連鎖效應。  活動 4 你丟我閃 1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。	<b>【環境及海洋教育-保護海洋】</b> 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。  <b>【品德】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	5/25 遊藝會補假一日

							3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。		
十七 5/31- 6/6	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人  單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 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。	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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	活動 2 垃圾分類小達人 1. 知道減少產生垃圾的方法。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。  活動 4 你丟我閃 1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	活動 2 垃圾分類小達人 1. 問答：減少產生垃圾的方法。 2. 發表：分享倒垃圾的經驗。  活動 4 你丟我閃 1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄	<b>【環境及海洋教育-保護海洋】</b> 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。  <b>【品德】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	6/3-4 六年級畢業考

<p>十八 6/7- 6/13</p>	<p>單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人</p> <p>單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一</p>	<p>3</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>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。 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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>活動 2 垃圾分類小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>知道減少產生垃圾的方法。</li> <li>了解垃圾分類的方式。</li> <li>認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。</li> <li>學會回收垃圾的處理和分類。</li> </ol> <p>活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>能學習從事浮潛活動安全注意事項。</li> <li>了解各項浮潛的用具使用方法。</li> <li>能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。</li> <li>學習游泳池安全規範並確實遵守。</li> <li>說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。</li> </ol>	<p>活動 2 垃圾分類小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：生活用品是否有回收標誌。</li> <li>實作：寶特瓶回收的處理和分類。</li> </ol> <p>活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。</li> <li>討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。</li> <li>觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。</li> <li>實作：能確實遵守泳池的安全規範。</li> <li>討論：能和同學討論並思</li> </ol>	<p>【環境及海洋教育-保護海洋】</p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p> <p>環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>海E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。</p>	
-----------------------------	---	----------	--	--	---	--	--	---	--



							考不遵守規範的後果。 6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。		
十九 6/14- 6/20	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人  單元八水中悠游 活動 3 水中打水趣	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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。 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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公	活動 2 垃圾分類小達人  1. 知道減少產生垃圾的方法。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。  活動 3 水中打水趣  1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	活動 2 垃圾分類小達人 1. 觀察：生活用品是否有回收標誌。 2. 實作：寶特瓶回收的處理和分類。  活動 3 水中打水趣 1. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3. 觀察：能和同學合作進行。	【環境及海洋教育-保護海洋】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。  【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	6/19 端午節放假一日

					民意識，關懷社會。				
二十 6/21-6/27	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人  單元八水中悠游 活動 3 水中打水趣	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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。 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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	活動 2 垃圾分類小達人 1. 知道減少產生垃圾的方法。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。  活動 3 水中打水趣 1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	活動 2 垃圾分類小達人 1. 觀察：生活用品是否有回收標誌。 2. 實作：寶特瓶回收的處理和分類。  活動 3 水中打水趣 1. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3. 觀察：能和同學合作進行。	【環境及海洋教育-保護海洋】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。  【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	6/17-18 期末評量 6/29 課輔班、課後社團結束 6/30 休業式 7/01 暑假開始

二十一 6/28-7/04	<p>單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人</p> <p>單元八水中悠游 活動 3 水中打水趣</p>	3	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>活動 2 垃圾分類小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>知道減少產生垃圾的方法。</li> <li>了解垃圾分類的方式。</li> <li>認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。</li> <li>學會回收垃圾的處理和分類。</li> </ol> <p>活動 3 水中打水趣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。</li> <li>透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。</li> <li>能思考策略，並運用於遊戲中。</li> </ol>	<p>活動 2 垃圾分類小達人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：生活用品是否有回收標誌。</li> <li>實作：寶特瓶回收的處理和分類。</li> </ol> <p>活動 3 水中打水趣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>實作：能正確的作出雙腳打水的動作。</li> <li>討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。</li> <li>觀察：能和同學合作進行。</li> </ol>	<p>【環境及海洋教育-保護海洋】</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>【安全】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
------------------	--	---	--	--	---	---	--	---	--