

嘉義縣東石鄉三江國民小學

111 學年度第一學期一年級健體領域課程計畫(表 11-1)

設計者：健體領域團隊

第一學期

教材版本		翰林版國小健體 1 上教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標										
1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。										
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	<b>一、觀察成長的變化</b> 1. 配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如： (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。 (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。 2. 教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度和外形也都不一樣。 <b>二、分享成長的經驗</b> 1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表： (1)現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。 (2)長大的好處是什麼？ (3)你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？ 2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。 <b>三、討論成長的現象</b> 1. 教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。 2. 教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。 3. 請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。 4. 教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。 <b>四、討論能力的變化</b> 1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。 2. 請學生發表身體各部位的基本功能，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。 3. 教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。 <b>五、認識身體各部位的名稱</b> 1. 教師說明身體各部位名稱。 2. 配合動作進行帶動唱遊戲。 3. 兩人一組，指出老師所念的身體各部位。 4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。 <b>六、珍惜並愛護自己的身體</b> 1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？ 2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。 3. 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-1-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-1-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-1-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	<b>一、討論清潔習慣的重要性</b> 1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？ 2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 3. 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。 <b>二、模仿清潔動作</b> 1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。 2. 教師說明「鏡子遊戲」規則： (1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。 (2)請學生互換角色，重複清潔的動作。 3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。 4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上厕所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

						<p><b>三、演練洗臉的方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。</li> <li>師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。</li> <li>教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。</li> <li>教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。</li> </ol> <p><b>四、演練正確洗手的方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師配合圖片說明洗手的正確步驟。</li> <li>分組實際操作洗手的五步驟。</li> </ol> <p>溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。  搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)內：搓揉手心。</li> <li>(2)外：搓揉手背。</li> <li>(3)夾：搓揉指縫。</li> <li>(4)弓：搓揉指背與指節。</li> <li>(5)大：搓揉大拇指及虎口。</li> <li>(6)立：搓揉指尖。</li> <li>(7)腕：搓揉至手腕。</li> </ol> <p>沖：將雙手用水沖洗乾淨。  捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。  擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。</li> </ol> <p><b>五、討論洗手的重要性和時機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。</li> <li>2. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。</li> <li>3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。</li> </ol> <p><b>六、手洗乾淨了沒？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生配合課本19頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。</li> <li>2. 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打 。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。</li> </ol>			
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</li> <li>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</li> <li>3. 在生活中實踐清潔習慣。</li> </ol>	<p><b>一、討論洗澡時的注意事項</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提出問題，請學生舉手回答： (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ (2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？ (3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？</li> <li>2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。</li> </ol> <p><b>二、討論上廁所的正確方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括： (1)小便斗。 (2)坐式馬桶。 (3)蹲式馬桶。</li> <li>2. 教師提醒學生如廁後，衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾，遇水不易分解，不可以丟入馬桶以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。</li> </ol> <p><b>三、演練正確使用小便斗與馬桶的方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。</li> <li>2. 請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。</li> <li>3. 教師講評，並對共同缺失加以指導。</li> </ol> <p><b>四、清潔衛生我最棒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。</li> <li>2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。</li> <li>3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。</li> <li>4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</li> <li>2. 自評：能確實執行清潔習慣。</li> <li>3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</li> <li>4. 自評：能確實執行清潔習慣。</li> </ol>	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。</li> <li>2. 認識行走安全。</li> </ol>	<p><b>一、探討車禍事件</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。</li> <li>2. 教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？</li> <li>3. 教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。</li> </ol> <p><b>二、討論上、下學途中的危險情境</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。 (1)搶快，直接穿越馬路。 (2)和朋友嬉戲追逐，直接衝出巷子。 (3)看到對面有熟識的人，直接橫越馬路。 (4)遵守交通規則。</li> <li>2. 教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</li> <li>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。</li> <li>3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</li> <li>4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的</li> </ol>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

					<p>3. 教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。</p> <p><b>三、探討走路上、下學的安全注意事項</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如：</p> <p>(1) 走在人行道上比較安全。</p> <p>(2) 走路要專心，不在路上玩耍。</p> <p>(3) 聽從警察或導護老師的指揮。</p> <p>(4) 穿越馬路要走行人穿越道或天橋。</p> <p><b>四、演練行人安全過馬路步驟</b></p> <p>1. 教師說明：過馬路要記得做到哪些步驟。</p> <p>2. 進行分組演練。</p> <p>3. 教師統整。</p> <p><b>五、搭乘公車的安全注意事項</b></p> <p>1. 教師調查兒童的上、下學方式。</p> <p>2. 教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？</p> <p>★上、下公車排隊守秩序。</p> <p>★等車子停好後再上、下車。</p> <p>★在車上不要高聲談笑，以免影響別人。</p> <p>★在座位上坐好或握緊扶手。</p> <p>3. 教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。</p> <p><b>六、搭乘機車的安全注意事項</b></p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★乘坐機車時，一定要戴好安全帽。</p> <p>★坐穩、抱緊騎乘者。</p> <p>★避免側坐，以免滑落或摔倒。</p> <p>2. 教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色（白色、乳白色、黃色、紅色等）的衣服。此外，鞋子的鞋帶須紮好，以防捲入車輪中。</p> <p><b>七、搭乘汽車的安全注意事項</b></p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。</p> <p>★不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或嗆到。</p> <p>★繫好安全帶。</p> <p>★開車門要遵照安全步驟：</p> <p>步驟1：靠人行道側下車。</p> <p>步驟2：轉身向後看。</p> <p>步驟3：確認安全無人車。</p> <p>步驟4：反手開車門。</p> <p>步驟5：快速下車。</p> <p>2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性：</p> <p>案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。</p> <p>案例二：有位婦女早上7點多騎機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開門下車，導致騎機車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。</p> <p>3. 分組演練開車門的安全步驟。</p> <p>4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。</p> <p><b>八、發表預防迷路的方法</b></p> <p>1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。</p> <p>2. 請學生自由發表預防迷路的方法。</p> <p>3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。</p> <p>4. 教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。</p> <p><b>九、演練迷路時的處理方法</b></p> <p>1. 請學生發表迷路的經驗。</p> <p>師生共同討論迷路時的處理方法，例如：</p> <p>(1) 到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。</p> <p>(2) 留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。</p> <p>(3) 打電話給父母或親友，並描述所在的地點。</p> <p>(4) 特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話110。</p> <p>2. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。</p> <p>3. 教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。</p> <p><b>十、演練不同情境的處理方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境：</p> <p>★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。</p> <p>★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。</p>	<p>處理方法。</p> <p>5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。</p> <p>2. 請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。</p> <p>3. 教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。</p>			
第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1. 了解與同學和諧相處的方式。</p> <p>2. 遵守團體規範。</p> <p><b>一、討論什麼是友愛同學的表現</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。</p> <p>★面帶微笑和同學打招呼。</p> <p>★不遵守秩序，爭先恐後擠成一團。</p> <p>★嘲笑別人。</p> <p>★主動幫忙同學提重物。</p> <p>2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。</p> <p><b>二、發表友愛同學的行為</b></p> <p>1. 請學生輪流上台說一說：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？</p> <p>2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。</p> <p><b>三、討論如何做到友愛的行為</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。</p> <p>(1) 同學的美勞作品不小心弄壞了。</p> <p>(2) 下課時，好幾個同學都想玩秋千。</p> <p>2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。</p> <p><b>四、反省自己做到哪些友愛的行為</b></p> <p>1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？</p> <p>2. 配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項：</p> <p>★對同學有禮貌。</p> <p>★會幫助同學。</p> <p>★不嘲笑同學。</p> <p>★會原諒同學。</p> <p>★讚美同學的好表現。</p> <p>★和同學分享玩具。</p> <p>★和同學一起完成工作。</p> <p>3. 教師鼓勵表現優良的學生。</p> <p>4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。</p> <p><b>五、發表健康中心的設備和功能</b></p> <p>1. 詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。</p> <p>2. 師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。</p> <p>3. 教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。</p> <p><b>六、認識學校護理師提供的健康服務</b></p> <p>1. 詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？</p> <p>2. 請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。</p> <p>3. 教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生健康狀況，以及辦理健康促進活動等。</p> <p>4. 教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。</p>	<p>1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。</p> <p>2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。</p> <p>3. 自評：能做到友愛同學的行為。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p>	
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	3	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	<p>1. 認識食物的重要性。</p> <p><b>一、發表今天所吃的食物</b></p> <p>1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？</p> <p>2. 請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。</p> <p>3. 教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。</p> <p><b>二、討論食物的重要性</b></p> <p>1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。</p> <p>2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。</p> <p>3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。</p> <p><b>三、營養均衡不偏食</b></p> <p>1. 教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。</p> <p>2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。</p> <p>3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。</p> <p><b>四、討論偏食或挑食對身體的影響</b></p> <p>1. 教師提問，請學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明偏食或挑食會影響生長發育。</p> <p>3. 詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？願不願意改進？打算怎麼做呢？</p> <p>4. 教師統整。</p> <p><b>五、我是美食家遊戲</b></p> <p>1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則：</p> <p>(1) 教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。</p> <p>(2) 全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。</p> <p>(3) 各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。</p> <p>(4) 統計兩組得分，分數高者獲勝。</p> <p>2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。</p> <p><b>六、食物探險宣告</b></p>	<p>1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。</p> <p>2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。</p> <p>3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。</p> <p>4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>	

							1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2. 完成食物探險宣告卡，並公開發表。			
第七週	第一冊第三單元： 營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	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。	1a-1-1 認識健康的生活習慣。 4a-1-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 養成每天吃早餐的習慣。	<b>一、調查吃早餐的情形</b> 1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。 2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。 3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。 4. 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 <b>二、討論吃早餐的重要性</b> 1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。 2. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。 3. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。 <b>三、飲食習慣小遊戲</b> 1. 將全班分組。 2. 教師請各組的排頭到臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣。 3. 請排頭速回各組小聲傳話給下一人，傳到最後一位學生就舉手表示結束。 4. 教師鼓勵又快又正確的組別。 <b>四、檢視自己的飲食習慣</b> 1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了。 2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。 <b>五、討論不良的飲食習慣對身體的影響</b> 1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響。 (1) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 (2) 吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (3) 飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 <b>六、改進不良的飲食習慣</b> 1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。 2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 3. 教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣。	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第八週	全中運(彈性放假)	0								
第九週	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	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。	1c-1-2 認識基本的運動常識。 3c-1-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	<b>一、介紹體育課程與上課規定</b> 1. 教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。 2. 利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。 <b>二、制定體育課的約定</b> 1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。 2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。 <b>三、說明上體育課的準備</b> 1. 利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 2. 教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。 <b>四、進行整隊練習</b> 1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。 2. 訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。 <b>五、誰的穿著不正確</b> 1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？ 2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。 <b>六、總結活動</b> 1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。 2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。 3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十週	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動二：暖身操	3	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	1c-1-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	<b>一、暖身操的重要性</b> 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 <b>二、進行單人暖身操練習</b> 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。 <b>三、總結活動</b> 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。 <b>四、複習單人暖身操</b> 1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	

			實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。				2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 <b>五、進行雙人暖身操練習</b> 1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。 2. 說明兩人活動要注意的安全規定。 3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。 4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？ <b>六、總結活動</b> 1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。 2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。			
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	<b>一、認識校園遊樂設備</b> 1. 說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。 2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。 <b>二、認識遊樂設備使用規定</b> 1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」 2. 說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。 <b>三、進行遊樂設備體驗活動</b> 1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。 2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。 <b>四、總結活動</b> 1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」 2. 教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	<b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷害。	
第十二週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	<b>一、檢查校園遊樂設備的安全性</b> 1. 利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。 2. 利用學習單說明這節的學習任務要檢查校園遊樂設備是否安全，包括：秋千的鏈條或坐板是否牢固、等待區或擺盪區的距離是否足夠、溜滑梯的塑膠滑道是否有破損、翹翹板坐板的螺絲是否穩固等。 <b>二、認識遊樂設備使用規定</b> 1. 引導學生分組觀察遊樂設備的外觀，並記錄或畫出自己的觀察，再勾選安全可使用或需要維修的欄位。 2. 讓學生在組內分享自己觀察的結果，比較自己和別人的發現是否不同。 <b>三、總結活動</b> 1. 教師歸納：遊樂設備是學校的公物，要靠大家維護。如果發現毀損或是遭到破壞，除了不要使用之外，也要趕快通報老師或行政老師（總務處）儘快維修，保障大家使用的安全。 2. 教師說明如果發現社區或公園的遊樂設備有安全問題，可以請爸媽或家人轉告里長或管理單位，讓附近居民和學生能安全的使用。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	<b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷害。	
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	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-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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	<b>一、單元導入活動</b> 1. 教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。 2. 教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透過簡單的模仿，體驗身體可變化的線條。 <b>二、進行身體造型活動</b> 1. 教師引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。 2. 鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。 3. 說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。引導學生嘗試將剛才的造型做出各種變化，如高高的三角形、越來越小的圓形、慢慢變大的長方形……。 <b>三、總結活動</b> 1. 教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。 2. 進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。 <b>四、造型創作引導活動</b> 引導學生進行暖身活動。 <b>五、進行分組造型創作活動</b> 1. 教師利用圖卡引導學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀。 2. 教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。 3. 進行四至五人一組的分組主題創作。 <b>六、分組展演與欣賞活動</b> 1. 教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。 2. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 3. 教師總評各組學習表現。 <b>七、認識支撐點</b> 1. 教師引導學生進行暖身活動後，請學生觀察站立的動作中，身體哪個部位是著地的點。 2. 說明支撐點是指支撐身體著地的部位。 <b>八、進行支撐點練習</b> 1. 教師引導學生模仿一個支點、兩個支點、三個支點、四個支點的動作。再引導學生創作表現不同的支點動作。	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。	

						<p>2. 提供書面紙畫出動作展演的支點。</p> <p>3. 引導學生利用上一節的創作經驗，分組完成不同學習任務的身體造型遊戲。</p> <p>4. 教師引導學生表現認真參與的行為，包括專心、盡力和合作。</p> <p><b>九、分組展演與欣賞活動</b></p> <p>1. 教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演，其他學生發表觀賞心得。</p> <p>2. 教師總評各組學習表現。</p>			
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	<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-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。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。</p> <p>2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。</p>	<p><b>一、墊上運動的注意事項</b></p> <p>1. 教師介紹體操教室使用規定和設備。</p> <p>2. 教師指導學生體驗各種暖身活動。</p> <p><b>二、進行靜態模仿活動</b></p> <p>1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作。</p> <p>2. 靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式、俯臥支撐下犬式、弓箭站姿小戰士、單腳站姿樹式、安靜趴下嬰兒式。</p> <p><b>三、創意活動</b></p> <p>1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。</p> <p>2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。</p> <p><b>四、複習靜態造型動作</b></p> <p>1. 進行暖身活動。</p> <p>2. 帶領學生複習。</p> <p><b>五、進行動物模仿秀</b></p> <p>1. 教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支撐點）？移動的方式？移動的方向？」</p> <p>2. 教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。</p> <p><b>六、進行動物競走遊戲</b></p> <p>1. 教師引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。</p> <p>2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。</p> <p>3. 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。</p>	<p>1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。</p> <p>2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	<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-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。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 能知道跳舞的動作要領。</p> <p>2. 能說出舞蹈動作的口訣。</p> <p>3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。</p>	<p><b>一、跳舞的導入活動</b></p> <p>1. 利用課文內容說明跳舞活動的特色就是要跟隨音樂節奏做動作。</p> <p>2. 引導學生認識 6 種唱跳技巧：</p> <p>(1) 記住活動的身體部位。</p> <p>(2) 記住活動的方法。</p> <p>(3) 聽音樂的節奏。</p> <p>(4) 願意做出最棒的動作。</p> <p>(5) 願意和別人一起合作。</p> <p>(6) 願意欣賞自己和別人的表現。</p> <p><b>二、進行唱跳活動</b></p> <p>1. 利用課文內容引導學生記住口訣和動作。</p> <p>2. 引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。</p> <p>3. 引導學生分段練習，再全部練習。</p> <p><b>三、總結活動</b></p> <p>1. 引導學生發表學習心得。</p> <p>2. 教師歸納：跳舞時要結合唱跳技巧和口訣的學習方法。</p> <p><b>四、複習唱跳活動</b></p> <p>1. 複習唱跳動作。</p> <p>2. 教師引導學生試作動作。</p> <p><b>五、熟練唱跳舞序和修正動作</b></p> <p>1. 教師引導學生兩人一組，輪流練習動作。</p> <p>2. 教師引導學生依據舞序，協助提示同伴動作練習。</p> <p>3. 教師講評，修正比較容易錯誤的動作。</p> <p><b>六、總結活動</b></p> <p>1. 分組展演，說明要利用觀察發現，學習別人的優點，改善自己的缺點。</p> <p>2. 教師引導學生發表跳舞和之前的墊上模仿動作有哪些差異。</p> <p>3. 教師歸納：跳舞時要多練習，熟記動作，才能展現最佳的舞姿。</p>	<p>問答：能說出舞蹈動作的學習要領。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第十六週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	<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</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>1. 學會利用身體表現各種動物拳。</p> <p>2. 能与他人合作，共同進行動物拳創作活動。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>二、動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）</b></p> <p>1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。</p> <p>2. 教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動作重點。</p> <p>3. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>四、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>五、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領</b></p>	<p>1. 實作：能做出動物拳動作。</p> <p>2. 觀察：能與他人合作。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>

			實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。				1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 <b>六、動物拳（螳螂拳、小猴拳）</b> 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。 2. 教師指導螳螂拳、小猴拳動作重點。 3. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 <b>七、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>八、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動。 <b>九、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領</b> 1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 <b>十、猜猜我是誰</b> 1. 以數人為一組方式進行。 2. 由學生自創一招動物拳，再由同組組員猜猜是什麼動物，亦可以搶答的方式進行，並引導學生提出鑑賞後之意見。 <b>十一、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十七週	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動一：跟著節奏走	3	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	<b>一、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>二、隨不同節奏音樂，走不同步伐</b> 1. 教師帶領全班練習「走直線」、「繞圈走」、「快走」、「後退走」等動作。 2. 動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。 3. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。 4. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 <b>三、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>四、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 活動五：進行繞物走、頂物走練習 <b>五、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>六、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>七、不同移位方式</b> 1. 教師指導學生進行練習： (1)側併步 (2)前交叉步 (3)後交叉步 <b>八、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>九、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>十、團體合作我最快</b> 1. 教師利用學校羽球、排球、躲避球場等場地，彈性變化路線，進行競賽，提升學生參與興趣。 2. 教師講解活動規則： (1)全班分成數組進行闖關。 (2)每組輪流完成側併步、前交叉步、後交叉步。 (3)最快完成的組別獲勝。 <b>十一、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作：能以不同走路步伐移位。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	<b>一、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>二、奔跑吧</b> 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 <b>三、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>四、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>五、紅綠燈遊戲</b> 1. 教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。 2. 利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。 3. 教師說明紅綠燈遊戲規則並進行遊戲。 <b>六、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>七、熱身活動</b>	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	



						<p>1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。</p> <p><b>八、獵人打獵遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。</p> <p>(2) 以籃球場、排球場或室內大範圍的平坦場地為活動場地。</p> <p>(3) 兩人繞圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。</p> <p>(4) 獵物可於繞圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。</p> <p>3. 能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、大、小球滾球體驗</b></p> <p>1. 教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。</p> <p>2. 學生分組練習小球滾球動作。</p> <p><b>三、看誰滾得遠遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。</p> <p>2. 教師表揚認真並享受學習過程的學生。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p><b>六、複習滾球動作</b></p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>七、火車過山洞遊戲—躲避球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。</p> <p><b>九、熱身活動</b></p> <p><b>十、複習滾球要領—樂樂棒球</b></p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>十一、穿越障礙遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>十二、綜合活動—腦力激盪</b></p> <p>1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？</p> <p>2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。</p> <p><b>十三、熱身活動</b></p> <p><b>十四、複習滾球動作</b></p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 利用角錐布置多組不同障礙路徑，學生分組練習。</p> <p><b>十五、球，請進遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>十六、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。</p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。</p> <p>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。</p> <p>3. 能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、複習滾球進洞—樂樂棒球</b></p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>三、爬山坡遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？</p> <p>2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p><b>六、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p><b>七、擊中目標遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚合作的小組。</p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。</p> <p>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
第二十	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易	<p>1. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E9 學習</p>

一週			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。	2c-1-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-1-1 表現基本動作與模仿的能力	拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	2.學生分組練習。 <b>三、別太用力喲遊戲—樂樂棒球</b> 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 <b>四、綜合活動——你有運動精神嗎？</b> 1.教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。 <b>五、熱身活動</b> <b>六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球</b> 1.學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。 <b>七、滾球移動接球練習—樂樂棒球</b> 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 <b>八、綜合活動</b> 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚合作的小組。	2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	相互尊重的精神。
第二十二週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	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。	1d-1-1 描述動作技能基本常識。 2c-1-2 表現認真參與的學習態度。 3d-1-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。	<b>一、熱身活動</b> <b>二、進行原地傳球練習</b> 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 <b>三、綜合活動</b> 1.教師表揚合作的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>四、熱身活動</b> <b>五、進行原地拋接球練習</b> 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 <b>六、進行兩人傳接球練習</b> 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 <b>七、綜合活動</b> 1.教師表揚動作技能優異學生。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 <b>八、熱身活動</b> 1.教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生複習兩人傳接球動作。 <b>九、呼叫伙伴遊戲</b> 1.教師講解遊戲規則。 2.教師將學生進行分組。 3.活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。 <b>十、綜合活動</b> 1.教師表揚合作的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。	1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。