

嘉義縣義竹鄉南興國民小學
111 學年度第二學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：顏莞倚

第二學期

教材版本		康軒版第 2 冊		教學節數		每週 3 節，本學期共 60 節				
課程目標		1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。								
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	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	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。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 3. 認識愛護五官的生活習慣。 4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護身體部位與衛生保健的生活習慣。	第一單元保護身體好健康 第 1 課身體好貼心 《活動 1》用身體體驗生活 1. 教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動 2》認識身體 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 第 2 課五個好幫手 《活動 1》寶貝眼睛 1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 《活動 2》寶貝耳朵 1. 教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 《活動 3》寶貝鼻子 1. 教師說明：想一想，小君的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷	問答 發表 自評 總結性評量	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【性別平等教育】 性E13 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【性侵害犯罪防治課程】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

							害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。 《活動4》寶貝嘴巴 1. 教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？ 2. 教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。 《活動5》寶貝皮膚 1. 教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2. 教師將全班分成3-4組，說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。			
第二週	第二單元健康飲食 聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 發覺影響個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，感受到健康問題對自己造成的威脅性，並改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，願意選擇健康食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第1課飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 1. 配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動2》紅綠燈食物 1. 教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2. 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時5分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 《活動3》品嚐大會 1. 教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。 2. 請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。 《活動4》綠燈食物好處多 1. 請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動5》飲食檢查站 1. 請學生配合課本第27頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 第2課健康飲食我決定 《活動1》小義的飲食問題 1. 教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動2》我的飲食問題 1. 請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。	問答 自評 觀察		
第三週	第二單元健康飲食 聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4. 認識常見食物的來源。 5. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動3》小義的決定 1. 教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 《活動4》做個好決定 1. 教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴	問答 實踐 觀察 自評 實作 總結性評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。	

					6. 養成好的飲食習慣，能珍惜食物不浪費。	<p>時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？</p> <p>2. 師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？</p> <p>第3課健康食物感恩吃</p> <p>《活動1》食材變變變</p> <p>1. 教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？</p> <p>2. 學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。</p> <p>《活動2》你在浪費食物嗎？</p> <p>1. 教師請用餐時吃不完的學生說一說：</p> <p>(1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？</p> <p>(2) 最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？</p> <p>(3) 當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？</p> <p>《活動3》感恩的心</p> <p>1. 教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。</p> <p>2. 教師教念「憫農詩」並解釋意義。</p> <p>《活動4》惜食承諾</p> <p>1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。</p> <p>2. 配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。</p>				
第四週	第三單元健康防護單 第一課身體不舒服	3	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。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	<p>1. 認識兒童常見的疾病，並發覺生病的可能原因。</p> <p>2. 發覺影響健康的生活態度與行為，以及知道生病時的照護方式。</p> <p>3. 認識健康常識，知道正確的用藥方法與觀念。</p>	<p>第三單元健康防護單</p> <p>第1課身體不舒服</p> <p>《活動1》他們怎麼了？</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？</p> <p>2. 教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？</p> <p>3. 教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。</p> <p>《活動2》生病時的處理</p> <p>1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。</p> <p>2. 表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</p> <p>《活動3》領藥要注意</p> <p>1. 教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？</p> <p>2. 教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。</p> <p>《活動4》用藥行為追追追</p> <p>1. 教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。</p> <p>2. 教師說明正確用藥的注意事項。</p>	發表 演練 實作		

<p>第五週</p>	<p>第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶</p>	<p>3</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。</p>	<p>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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4. 認識增強身體抵抗力的方法，接受健康的自我行為表現。 5. 發覺影響健康的生活態度與行為，願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</p>	<p>第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動1》疾病的傳染方式 1. 教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2. 教師說明病菌的傳染途徑。 《活動2》預防疾病傳染的方法 1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2. 教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動3》增強抵抗力 1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？ 《活動4》健康好習慣 1. 教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2. 教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。 3. 教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。</p>	<p>檢核 問答 演練 實作 發表 自評</p>		
<p>第六週</p>	<p>第三單元健康防護罩 第三課健康好心情</p>	<p>3</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>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1. 發覺每個人有各種不同的情緒。 2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3. 發覺適當和不適當的情緒表現。 4. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5. 能於引導下，表現簡單的自我調適技能。</p>	<p>第三單元健康防護罩 第3課健康好心情 《活動1》認識不同心情 1. 教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2. 教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3. 學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4. 教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 《活動2》表達心情的行為 1. 教師播放文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。 2. 教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。 3. 教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4. 教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，</p>	<p>觀察 發表 實作 總結性評量</p>	<p>【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>	

							心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ 《活動3》好心情小妙招 1. 教師舉例說明讓心情變好的方法。 2. 教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。 3. 教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。			
第七週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動 第一次定期考查	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-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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 應用基本動作常識，完成各式原地和行進間的拍球活動。 4. 透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第1課拍球動一動 《活動1》拍球變化多 1. 教師說明並示範拍球動作要領。 2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動2》拍跑接力 1. 教師說明「拍跑接力」活動規則： (1)4人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。 (2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。 (3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動3》拍球行走 1. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作： (1)拍球向前走。 (2)拍球橫向走。 (3)變換方向考驗。 《活動4》拍球闖三關 1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。 (1)第一關：拍球橫向走。 (2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。 (3)第三關：拍球繞過角錐，以S形前進。 《活動5》拍球大考驗 1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則： (1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。 (2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 (3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。 (4)左手拍球前進繞過三角錐。 (5)右手拍球回起點。 《活動6》拍球奪寶 1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則： (1)5人一組，各組第一人聽到哨音後，先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。 (2)到別組呼拉圈內奪取一顆球，放入自己組別的呼拉圈，下一人才可以繼續。 (3)計時3分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 《活動7》猜拳貪食蛇 1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則： (1)每人持一顆排球，找同學猜拳。	操作 口頭評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

							(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。 (3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。 《活動 8》攻占城堡 1. 教師說明「攻占城堡」活動規則： (1)5 人一組，每人持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。			
第八週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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-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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 認識身體活動的基本動作，展現拋擲球的動作要領。 2. 表現基本動作並完成拋擲球準確性控球活動。 3. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 1》我拋我接 1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動 2》合作出任務 1. 教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》拋擲繞場走 1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動 4》拋擲進網 1. 教師說明「拋擲進網」活動規則： (1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 (3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。	操作發表 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第九週	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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-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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 表現基本動作，並完成拋擲球準確性控球活動。 4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 5》正中目標 1. 教師說明「正中目標」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手 1. 教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2. 教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 《活動 7》走轉拋擲 1. 教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式： (1)將大桶子放置地面。	操作觀察 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

							(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。 (3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 (4)聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動8》呼拉圈遠近挑戰 1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1)4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。 (2)投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。			
第十週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	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。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.表現基本動作，並完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第3課滾動新樂園 《活動1》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組5人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持1顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 (2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動4》沿線滾球 1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。 《活動5》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則： (1)6人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。 (2)聽到哨音，每組第一人出發，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動6》滾球跑 1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動7》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式： (1)4人一組，每組1顆抗力球。	操作 觀察 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

							<p>(2)一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。</p> <p>《活動 8》跑滾樂</p> <p>1. 教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <p>(1)滾動抗力球直線前進。</p> <p>(2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>(3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。</p> <p>《活動 9》滾球高手</p> <p>1. 教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。</p> <p>(2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。</p> <p>(3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。</p> <p>(4)球碰到 1 分區的角錐（於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（於九宮格第三排）得 3 分。</p> <p>(5)累計得分最高的組別獲勝。</p>			
第十一週	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	<p>1. 認識運動場地的安全注意事項。</p> <p>2. 選擇安全的遊戲場所運動。</p> <p>3. 認識正確與安全的運動方式。</p> <p>4. 認識運動的好處。</p> <p>5. 能於引導下，表現安全的活動行為，並嘗試促進個人運動安全的方法。</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第 1 課運動安全又健康</p> <p>《活動 1》運動場地安全第一</p> <p>1. 教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？</p> <p>2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》正確運動快樂多</p> <p>1. 教師配合課本第 86-87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>2. 教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>《活動 3》運動好處多</p> <p>1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。</p> <p>《活動 4》運動安全檢核</p> <p>1. 教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>2. 教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。</p>	問答 操作 運動撲滿	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>1. 認識基本暖身動作，並利用毛巾進行上肢伸展動作。</p> <p>2. 表現基本動作，並利用毛巾進行身體伸展動作。</p> <p>3. 表現基本動作，並利用毛巾進行下肢伸展動作。</p> <p>4. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。</p> <p>5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第 2 課毛巾伸展操</p> <p>《活動 1》毛巾伸展操介紹</p> <p>1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</p> <p>3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說</p>	操作 運動撲滿		

							<p>明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。</p> <p>(1) 手部伸展。 (2) 身體伸展。 (3) 腿部伸展。</p> <p>5. 教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。</p> <p>6. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1) 緩解身體的肌肉疼痛。 (2) 搭配有氧活動，能有效減重。 (3) 培養身體平衡感。 (4) 配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。</p> <p>《活動 2》組合性伸展操 1. 將學生分成 4-6 人一組。 2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。</p> <p>《活動 3》毛巾木頭人 1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2. 教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p>			
第十三週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩 第二次定期考查	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2. 與同伴互相配合跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5. 願意利用課餘時間練習跳繩。</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩</p> <p>《活動 1》左右跳過繩 1. 教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。</p> <p>《活動 2》甩繩掃腳跳 1. 2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>《活動 3》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>《活動 5》穿過繩浪 1. 4-6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>《活動 6》大迴旋跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；</p>	問答 操作 觀察		

							開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有3次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩3次則換人跳繩。 2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。			
第十四週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	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-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2. 同學甩繩時跳躍過繩。 3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。 4. 認識跳繩的特性及其動作要領。 5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6. 願意利用課餘時間練習跳繩。	第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動7》前迴旋跳 1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踏起跳過跳繩。 3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動8》踏步跳 1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動9》練習與欣賞 1. 5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	操作 運動撲滿		
第十五週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 表現安全的報紙練習快速跑遊戲。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲 《活動1》報紙追風跑 1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約10秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4. 6-8人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 《活動2》跨跳紙棒 1. 4-6人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放	操作		

							<p>下紙棒，以此類推。</p> <p>2. 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>《活動3》開合跳越紙棒</p> <p>1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> <p>《活動4》障礙關關過</p> <p>1. 結合《活動2》、《活動3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。</p> <p>2. 5-6人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p>			
第十六週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	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。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>1. 表現安全的遊戲，利用紙棒進行拋擲動作等練習。</p> <p>2. 願意在課後從事身體活動與遊戲。</p>	<p>第五單元伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲</p> <p>《活動5》擲紙棒體驗</p> <p>1. 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？</p> <p>2. 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。</p> <p>《活動6》擲紙棒經驗分享</p> <p>1. 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>《活動7》投擲紙棒</p> <p>1. 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p> <p>《活動8》擲遠積分賽</p> <p>1. 5-6人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。</p> <p>2. 教師依距離設立目標，例如：3分、5分、7分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。</p> <p>《活動9》你想中哪個？</p> <p>1. 5-6人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。</p> <p>《活動10》擲準積分賽</p> <p>1. 5-6人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。</p> <p>2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。</p> <p>《活動11》環保一極棒</p> <p>1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？</p> <p>2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</p> <p>3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p>	操作 運動撲滿		

							5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。			
第十七週	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	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-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 認識並描述出弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	第六單元模仿趣味多 第1課小巨人和紙鏢 《活動1》小巨人登山 1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3. 2人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止5秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習5次後，兩人角色互換。 4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止8秒，接著換腳練習。 《活動2》小巨人騎馬 1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作： (1) 騎馬步原地跳8次。 (2) 向前走20步。 (3) 登山步前進走6步。 《活動3》你說我做 1. 3-4人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳3次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動4》弓步進攻動作 1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。 (2) 單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。 (3) 順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。 (4) 拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動5》流星鏢防守 1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2. 2人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。	操作 運動撲滿	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十八週	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 能專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。	第六單元模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀 《活動1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。	認知 操作 養成 發表 運動撲滿		

				本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	《活動2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。 (1) 猴子前進。 (2) 海狗前進。 (3) 大象前進。 (4) 兔跳前進。 (5) 螃蟹移動。 2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3. 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。 《活動3》滾球和滾筒 1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。 (1) 2人相對坐下，猜拳。 (2) 猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋 1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動6》猴子下山 1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。			
第十九週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地 第三次定期考查	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-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，認識與觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的基本動作能力。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地 《活動1》來到綠地 1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動3》動物模仿秀 1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或	操作發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

							<p>音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</p> <p>《活動4》大自然的小玩家</p> <p>1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。</p> <p>2. 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。</p>			
第廿週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	<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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 認識身體活動的基本動作，嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>第六單元模仿趣味多 第3課走向綠地</p> <p>《活動5》動物一家親</p> <p>1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：</p> <p>(1) 教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。</p> <p>(2) 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。</p> <p>(3) 亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。</p> <p>3. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。</p> <p>《活動6》我們最團結</p> <p>1. 5-6人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>2. 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>3. 各組進行集體肢體創作。</p> <p>《活動7》蝴蝶之舞</p> <p>1. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>《活動8》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> <p>2. 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p>	操作發表 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

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。