

嘉義縣水上鄉（鎮、市）忠和國民小學

112 學年度第一學期二年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：陳昭全

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。	一、觀察成長的變化 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. 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。 二、分享成長的經驗 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？	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。	【性侵害犯罪防治課程】	
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-I-1 嘗試練習	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。	一、討論清潔習慣的重要性 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	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、上廁所等健康技能。	【性侵害犯罪防治課程】	

				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。			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。 3	3. 自評：能確實執行清潔習慣。		
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。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	一、討論洗澡時的注意事項 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？ 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。 二、討論上廁所的正確方法 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。 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。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。	【性侵害犯罪防治課程】	
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。	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	一、探討車禍事件 1. 學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。 2. 教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？ 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。 二、討論上、下學途中的危險情境 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	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演		

							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。 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？ 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。	練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。		
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。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	一、討論什麼是友愛同學的表現 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。 ★面帶微笑和同學打招呼。 ★不遵守秩序，爭先恐後擠成一團。 ★嘲笑別人。 ★主動幫忙同學提重物。 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。 二、發表友愛同學的行為 1. 請學生輪流上臺說一說：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？ 2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】 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。	
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	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 認識食物的重要性。	一、發表今天所吃的食物 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？ 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。 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。 二、討論食物的重要性 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	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。		

				場。			各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。			
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-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-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。	一、調查吃早餐的情形 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。 二、討論吃早餐的重要性 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。	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。		
第八週	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-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。	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。	一、介紹體育課程與上課規定 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。 二、制定體育課的約定 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。	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。		
第九週	第一冊第四單元	3	健體-E-A1 具備良好	1c-I-2	Bc-I-1	1. 知道暖身操的重要性。	一、暖身操的重要性	1. 問答：能說出暖		

	元：愛上體育課 活動二：暖身操		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。	認識基本的運動常識。	各項暖身伸展動作。	2. 能正確進行暖身操活動。	教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 二、進行單人暖身操練習 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。	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。		
第十週	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。	一、認識校園遊樂設備 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。 二、認識遊樂設備使用規定 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。	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。		
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。	一、檢查校園遊樂設備的安全性 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。 二、認識遊樂設備使用規定 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。	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。		
第十二週	第一冊第五單元	3	健體-E-A1 具備良好	1c-I-1	Ia-I-1	1. 能利用身體模仿不同的幾	一、單元導入活動	1. 問答：能說出形		

	元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲		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。	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。	滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	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，體驗身體可以表現簡單的線條。 二、進行身體造型活動 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……。	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。		
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	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。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	一、墊上運動的注意事項 1. 教師介紹體操教室使用規定和設備。 2. 教師指導學生體驗各種暖身活動。 二、進行靜態模仿活動 1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作。 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。 三、創意活動 1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。 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。	1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。		
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活	1c-I-1 認識身體	Ib-I-1 唱、跳與	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。	一、跳舞的導入活動 1. 利用課文內容說明跳舞活動的	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。		

	神奇 活動三：唱跳樂 趣多		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。	活動的基本 動作。 1d-I-1 描述動作 技能基本 常識。 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。	模仿性律 動遊戲。	3. 能跟隨節奏做出正確的唱 跳活動。	特色就是要跟隨音樂節奏做動作。 2. 引導學生認識 6 種唱跳技巧： (1) 記住活動的身體部位。 (2) 記住活動的方法。 (3) 聽音樂的節奏。 (4) 願意做出最棒的動作。 (5) 願意和別人一起合作。 (6) 願意欣賞自己和別人的表現。 二、進行唱跳活動 1. 利用課文內容引導學生記住口 訣和動作。 2. 引導學生跟著教師示範練習邊 說邊跳。 3. 引導學生分段練習，再全部練 習。			
第十五週	第一冊第五單 元：我的身體真 神奇 活動四：動物拳	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。	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。	Bd-I-1 武術模仿 遊戲。	1. 學會利用身體表現各種動 物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行 動物拳創作活動。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 二、動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳） 1. 教師運用圖片或影片，引導學生 觀察動物的動作。 3. 教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動 作重點。 4. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音 樂進行表演及鑑賞。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並 發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 五、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動 作要領 1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學 生熟練其動作要領。 六、動物拳（螳螂拳、小猴拳） 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。	1. 實作：能做出動 物拳動作。 2. 觀察：能與他人 合作。		
第十六週	第一冊第六單 元：走走跑跑	3	健體-E-A1 具備良好	1c-I-2 認識基本	Ga-I-1 走、跑、	1. 體驗各種走路方法，培養 多走路的習慣。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並	實作：能以不同走 路步伐移位。		

	活動一：跟著節奏走		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。	的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	跳與投擲遊戲。		加強腿部伸展動作。 二、隨不同節奏音樂，走不同步伐 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。		
第十七週	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。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、奔跑吧 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。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	
第十八週	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。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	一、熱身活動 二、大、小球滾球體驗 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。 2. 學生分組練習小球滾球動作。 三、看誰滾得遠遊戲 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。 四、綜合活動 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。 2. 教師表揚認真並享受學習過程的學生。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 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。	
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高	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	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	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。	一、熱身活動 二、複習滾球進洞—樂樂棒球 1. 學生分組練習。 2. 練習距離逐步拉長。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾	

	手		爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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	拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3.能學會滾地移動接球的動作。	三、爬山坡遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 四、綜合活動 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？ 2.請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。	地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。		
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。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	一、熱身活動 二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球 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。 2.學生分組練習。 三、別太用力啣遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 四、綜合活動——你有運動精神嗎？ 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。	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 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。		
第二十一週	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-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-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。	一、熱身活動 二、進行原地傳球練習 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 三、綜合活動 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。 四、熱身活動 五、進行原地拋接球練習 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 六、進行兩人傳接球練習 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 七、綜合活動 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。	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。		

嘉義縣水上鄉(鎮、市)忠和國民小學

112 學年度第二學期二年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：陳昭全

第二學期

教材版本		翰林版國小健體 1 下教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節				
課程目標		1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。								
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	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	活動一、觀察不同的情緒變化 1. 教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。 (4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。 2. 請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3. 請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。 4. 教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	活動一、覺察自己的情緒 1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？	自評 操作 問答	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與	

	盤		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。	與行為。			緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？ 2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。 活動二、心情傳聲筒 1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答： (1)老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為…… (2)老師請我上台說故事，我覺得……因為…… (3)做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為…… (4)家裡來了好多客人，我覺得……因為…… 2. 教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。	觀察	家人及同儕適切互動。	
第三週	單元一、心情追追 活動二、情緒處理機	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。	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。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	活動一、發表生氣的經驗 1. 配合課本頁面，引導學生自由發表： (1)你曾經因為什麼事情生氣呢？ (2)生氣時身體或心理有什麼感覺？ (3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？ 2. 教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？ 3. 教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。	自評 操作 問答 觀察		
第四週	單元一、心情追追 活動二、情緒處理機	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。	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。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	活動一、討論如何處理不愉快的情緒 1. 教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。 2. 教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法： (1)同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。 (2)下課時在遊樂區排隊排很久，因為有人霸占秋千不肯下來。 (3)同學在教室裡追逐撞到我。 3. 教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。	問答 演練		
第五週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	活動一、進行身體碰觸遊戲 1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。 2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

							不同嗎？		
第六週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	活動一、性別角色的觀察 1. 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。 2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。 3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。 活動二、比較男女生的異同 1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。 2. 透過下列問題澄清學生的觀念： (1) 跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？ (2) 搬重的東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？ (3) 爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？ (4) 男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？ 3. 教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。	發表問答	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
第七週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	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。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	活動一、分享生病的經驗 1. 請學生自由分享上次生病的經驗。 2. 教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。 活動二、討論生病時的處理方法 1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。 2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如： (1) 在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。 (2) 在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。 (3) 走在「馬路上」，突然「流鼻血」。 (4) 在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。 3. 教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。	問答 發表演練	
第八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	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。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	活動一、說明藥袋標示 1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括： (1) 確認藥袋上的姓名。 (2) 知道一天要吃幾次藥。 (3) 知道什麼時候吃藥。 (4) 知道有哪些注意事項。 2. 請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。 3. 教師強調：為了讓服用藥物安全又有	問答 發表演練	

							效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。 活動二、討論正確用藥的方法 1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法： (1)吃藥搭配溫開水。 (2)遵照醫師指示吃藥。 (3)按時吃藥。 (4)不要自行加減藥量。 2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。			
第九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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-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。	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。	1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	活動一、發表兒童常見疾病 1. 請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？ 2. 教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。 3. 教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。 活動二、討論疾病的傳染方式 1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？ 2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。 3. 病菌會透過不同的方式引起疾病，例如： (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。 (4)被病媒蚊叮咬。 4. 教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。	問答 演練 自評		
第十週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	活動一、介紹伸展運動的重要性 1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動一放鬆肌肉。 2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。	問答 實作 觀察		
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	活動一、練習土風舞基本舞步 1. 教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步，包括：走步、踏併步、踩步三種，加入前後、左右方向的變化，再引導配合音樂節奏練習。 2. 示範並講解踏跳步動作要領：右腳向前	問答 實作		

			運動與健康有關的美感體驗。	基本常識。 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。			踏一步，左腳提膝重心上提後，右腳順勢向上跳起；左腳向前踏一步，右腳提膝重心上提後，左腳順勢向上跳起。 3. 引導學生練習踏跳步，以及右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。			
第十二週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	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。	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。	活動一、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。 活動二、勾手 1. 教師進行動作示範。 2. 說明動作要領：五指指尖捏攏，手腕略微彎曲。 活動三、拳 1. 教師進行動作示範。 2. 說明動作要領：四指併攏捲握，大拇指緊扣食指和中指的第二指節，拳眼向上為立拳，拳心向下為平拳。 3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。 活動四、掌 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。 2. 說明動作要領：四指伸直併攏，大拇指彎屈緊扣於虎口處，手臂由屈到伸，當肘關節過腰後，小臂內旋，掌心向前猛力推擊，臂伸直，高與肩平為立掌；屈臂上舉，以小指側為力點，掌心向上橫架於頭上為架掌。 3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。	實作 觀察		
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	活動一、事前準備 1. 教師於上課前一、兩周請學生訪問祖父母或其他長輩小時候的童玩經驗： (1) 小時候玩過哪些童玩？ (2) 有照片或實物嗎？ (3) 怎麼玩？ (4) 有發生有趣或難忘的事情嗎？ 活動二、童玩初體驗 1. 教師拿出不同種類的童玩，例如：滾鐵環、撥拉棒、扯鈴、竹蜻蜓、竹筷槍等，簡單介紹玩法。 2. 學生分組體驗、操作各種童玩。 活動三、童玩概說 1. 教師事先蒐集各種童玩（器材、圖片等），並展示說明。 2. 引導學生發表訪問祖父母或長輩的內容。 3. 教師總結：相較於3C產品，童玩有趣、多元，可以廣交朋友且有益身心健康，是童年難忘的經驗，就讓大家一起來體驗玩玩看吧！	實作 觀察		
第十四週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	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	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用的	活動一、說明運動對身體的益處 1. 教師引導學生思考自己是否喜歡運動。 2. 利用課本說明運動的益處包括：身體健康、體力佳、精神好。再進一步解釋運動	問答 實作		

			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。	識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	對身體健康的益處，並引導學生發表更多想法。 活動二、探討如何增加運動的方法 1. 教師引導學生評估自己每週約運動幾次。 2. 請學生發表無法運動的主要原因。 3. 利用分組討論，思考平時如何增加運動次數，再輪流發表。			
第十五週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材 1. 教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。 2. 說明抓握和攀爬能力在日常生活中應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。 3. 利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。 4. 教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。 活動二、單槓安全須知 1. 教師講解與介紹單槓的功能。 2. 教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。	問答 實作		
第十六週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	活動一、認識滾翻動作 1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。 2. 利用課文內容說明滾翻是體操基本動作之一，側滾翻包括直體和縮體。強調直體滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。 活動二、進行滾翻練習 1. 教師講解與示範「左右擺動」的動作要領：側躺在墊上，手向前伸直與肩同高，做180度的擺動，體驗用手臂移動帶動身體翻轉滾動的感覺，再引導學生分組練習。 2. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻。 3. 教師講解「兩人捲壽司」的動作要領：兩人一組，1人雙手夾耳向上伸直，雙腳夾緊，身體保持一直線，1人在後輕推其背部與臀部，使其由右向左滾動。引導學生分組練習，並提醒要互相合作，輪流協助他人完成動作。 4. 教師講解「個人直體滾翻」的動作要領：分組個別進行個人直體滾翻動作，強調全身保持一直線，雙腳靠攏不分開，控	問答 實作 觀察		

							制身體像側邊翻滾的要領。 5. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：兩人一組，一人躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻，另一人嘗試利用方法協助同伴至少完成三次連續滾翻動作。			
第十七週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	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。	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	活動一、進行地面平衡動作練習 1. 教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。 2. 教師提問：「單腳站立的感覺和平時雙腳站立有何不同？」 3. 在地面標示寬度不同的直線，引導學生進行地面直線，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。 4. 教師統整：走直線的技巧，並說明平衡能力靠練習也可以提升。 活動二、進行上、下平衡木動作 1. 教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。 2. 示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踏上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踏上，腳一前一後踏上平衡木，雙手平舉保持平衡。 3. 引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護，並提醒腳站穩，雙手平舉保持平衡等安全注意事項。	問答 實作		
第十八週	單元七、球類運動 樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	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-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。	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。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。	活動一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 活動二、身體各部位擊球 1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。 2. 教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。 3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？ 4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。 活動三、最佳擊球點 1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。 2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。 2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。	問答 實作		
第十九週	單元七、球類運動 樂趣多 活動三、拍球樂無	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團	活動一、熱身活動 1. 教師進行各種跑步練習熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。	實作 觀察		

	窮、活動四、踢踢樂		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。	作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手脚動作協調、力量及準確性控球動作。 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、力量及準確性控制動作。	體遊戲。 3.能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5.能利用所學技能進行團體遊戲。	2.教師讓學生進行原地拍球練習。 活動二、單、雙人變化拍球練習 1.教師示範、講解單人變化拍球練習，例如：「拍球轉身」及「拍球穿越」之動作要領。 2.學生分組練習變化拍球動作。 3.待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍球。 4.教師示範、講解雙人變化拍球練習，例如：「兩人輪流拍球」、「兩人牽手拍球」之動作要領。 5.學生分組練習變化拍球動作。 6.教師鼓勵兒童發揮創意，變化不同的拍球方式，並與同學分享。 活動三、綜合活動 1.教師請學生發揮創意，想想看還有其他變化拍球的方式嗎？讓學生表演不同的變化拍球，教師表揚有創意的學生。 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。 1.教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師指導學生複習 1 踢 1 接的動作練習。		
第二十週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	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。	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-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1.認識常見的水域活動。 2.辨識安全的水域活動情境。 3.討論如何挑選合適的游泳裝備。 4.認識水域活動的防範技巧。 5.能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 6.演練正確入水的步驟。 7.認識水中活動後的保健注意事項。	活動一、引起動機 教師鼓勵學生發表玩水的經驗：看到那些玩水場所有何感受？ 活動二、討論與發表 1.教師利用多媒體讓學生了解各種水域活動的場地名稱以及特性，引導學生共同討論。 2.教師請學生發表曾經去過的水域活動場地，並分享相關心得。 3.教師播放各種水域活動影片，鼓勵學生分享體驗不同水域活動項目的心得。 活動三、水中安全 1.教師說明因為一年級的小朋友年紀小，如果身體不舒服或是有以下情形時，絕對不可以進行水上活動： (1)沒有大人陪同，發生危險無法處理。 (2)晚上或天黑視線不佳，較無法判斷水中情形；下雨天打雷時，更不能玩水，避免被雷擊中。 (3)缺少安全救援的場地以及禁止進入的水域場地，都不能進行水上活動，以免發生危險。 2.教師說明暑假期間天氣熱，適合玩水，但一定要避免和家人到危險的水域區域進行活動，以免發生意外。 3.教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。	發表 問答 觀察 實作	