## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

# 嘉義縣中埔鄉中山國民小學

### 112 學年度第一學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-3)

設計者：林宜穎

第一學期

| 教材版本 | 康軒版第三冊 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.欣賞自己並關心家人。<br>2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。<br>3.愛護環境，學會運用健康資源。<br>4.滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。<br>2.玩飛盤和溯溪的入門遊戲。<br>3.繞物跑步和跳躍力練習。<br>4.在水裡玩遊戲。<br>5.用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。<br>6.單腳、雙腳練跳繩。<br>7.模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。 | | |

| 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 | 第一單元喜歡自己珍愛家人第 | 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。<br>3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Aa-Ⅰ-1 不同人生階段的成長情形。<br>Fa-Ⅰ-1 認識與喜歡自己的方法。 | 1.描述自己出生至今生長發育的變化。<br>2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。<br>3.認識自己的特點。<br>4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。<br>5.透過認識自己的優點，喜歡自己。 | 第一單元喜歡自己珍愛家人<br>第 1 課成長的變化<br>《活動 1》成長過程<br>1.教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。<br>2.教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？<br>《活動 2》超級比一比<br>1.教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。<br>2.全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合 | 發表<br>觀察<br>實作<br>互評 | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 一課成長的變化、第二課欣賞自己 | | | | | | 的人到臺前進行PK賽。<br>《活動3》成長的期待<br>1.教師帶領學生閱讀課本第9頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？<br>2.請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。<br>第2課欣賞自己<br>《活動1》看看自己<br>1.教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。<br>2.請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。<br>《活動2》認識自己<br>1.教師發給每位學生第144頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。<br>2.教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。<br>《活動3》了解自己的優點<br>1.配合課本第11頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。<br>2.教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。 | | | |
| 第二週 | 第一單 | 3 | 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以 | 1a-Ⅰ-1 認識基本的健 | Bb-Ⅰ-2 吸菸與飲酒的 | 1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。<br>2.能與家人和諧相處。 | 第一單元喜歡自己珍愛家人<br>第3課關愛家人<br>《活動1》體貼小達人 | 問答<br>自評<br>演練 | 【生涯規劃教育】<br>涯E7 培 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 元喜歡自己珍愛家人第三課關愛家人 | | 同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 | 康常識。<br>1b-Ⅰ-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2b-Ⅰ-2願意養成個人健康習慣。<br>3b-Ⅰ-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>3b-Ⅰ-3能於生活中嘗試運用生活技能。 | 危害及拒絕二手菸的方法。<br>Fa-Ⅰ-2與家人及朋友和諧相處的方式。 | 3.願意主動分擔家事。<br>4.認識飲酒的危害。 | 1.教師提出下列問題，請學生自由發表：<br>(1)你的家裡有哪些家人？<br>(2)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？<br>2.教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？<br>《活動 2》關愛行動<br>1.教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。<br>《活動 3》家事放大鏡<br>1.教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？<br>2.教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。<br>《活動 4》飲酒的危害<br>1.教師提出以下問題，請學生發表看法：<br>(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？<br>(2)常常喝酒會危害身體健康嗎？<br>2.教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。<br>《活動 5》奶奶別喝酒<br>1.教師說明課本第 14-15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心 | | 養良好的人際互動能力。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 覺察，隨時提醒。<br>2.教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。 | | | |
| 第三週 | 第一單元喜歡自己珍愛家人第三課關愛家人 | 3 | 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。 | 1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。<br>1b-Ⅰ-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。<br>3b-Ⅰ-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Bb-Ⅰ-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。<br>Fa-Ⅰ-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.認識二手菸的危害。<br>2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。<br>3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。 | 第一單元喜歡自己珍愛家人<br>第 3 課關愛家人<br>《活動 6》二手菸的危害<br>1.教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。<br>2.接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。<br>3.教師說明二手菸對身體的危害。<br>《活動 7》爸爸別吸菸<br>1.教師說明：課本第 17 頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。<br>(1)真愛無敵。<br>(2)撒嬌力量大。<br>(3)耐心溝通。<br>2.教師請學生完成第 146 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。<br>《活動 8》拒絕二手菸<br>1.教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。<br>2.教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。<br>3.教師請學生兩人一組，根據課本第 18-19 頁情境，練習拒絕二手菸的說法。<br>《活動 9》拒菸練習曲<br>1.教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推 | 問答<br>實作<br>演練<br>總結性評量 | 【生涯規劃教育】<br>涯E7 培養良好的人際互動能力。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 派代表上臺表演。 | | | |
| 第四週 | 第二單元生活保健有一套第一課眼耳鼻急救站 | 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。 | 1b-Ⅰ-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | Ba-Ⅰ-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 | 1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。<br>2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。<br>3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。<br>4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。<br>5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。<br>6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。<br>7.發覺可能造成鼻子傷害的行為。<br>8.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。<br>9.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。 | 第二單元生活保健有一套<br>第 1 課眼耳鼻急救站<br>《活動 1》眼睛不舒服<br>1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？<br>2.教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題：<br>(1)有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？<br>(2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢？<br>《活動 2》眼睛急救站<br>1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。<br>(1)防蚊噴霧噴到眼睛時。<br>(2)沙子飛進眼睛時。<br>(3)球擊中眼睛時。<br>2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。<br>《活動 3》耳朵不舒服<br>1.教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？<br>2.教師帶領學生觀察課本第 26 頁，提出以下問題：<br>(1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？<br>(2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？<br>《活動 4》耳朵急救站<br>1.教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組 | 觀察<br>演練 | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急救項目。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 操作練習。<br>(1)水進入耳朵時。<br>(2)昆蟲進入耳朵時。<br>(3)異物進入耳朵時。<br>2.教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。<br>《活動 5》鼻子不舒服<br>1.教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？<br>2.教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題：<br>(1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？<br>(2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢？<br>《活動 6》鼻子急救站<br>1.教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。<br>(1)流鼻血時。<br>(2)異物卡在鼻子時。<br>(3)撞到鼻子時。<br>2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 | | | |
| 第五週 | 第二單元生活保健有一套 | 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。<br>1b-Ⅰ-1 舉例說明健康生活情境中適用的健 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。<br>Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重 | 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。<br>2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。<br>3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。<br>4.舉例說明正確的穿鞋習慣。<br>5.養成正確的穿鞋習慣。<br>6.認識不憋尿的重要性。<br>7.發覺憋尿的原因並提出 | 第二單元生活保健有一套<br>第 2 課照顧我的身體<br>《活動 1》運動後的好習慣<br>1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？<br>2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。<br>3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略， | 發表<br>自評<br>總結性評量 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第二課照顧我的身體 | | | 康技能和生活技能。<br>2a-Ⅰ-1發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-Ⅰ-2願意養成個人健康習慣。<br>3a-Ⅰ-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>4a-Ⅰ-2養成健康的生活習慣。 | 要性。 | 解決方法。<br>8.願意養成不憋尿的健康習慣。 | 要確實擦乾淨。<br>《活動 2》流汗後的好習慣檢核表<br>1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。<br>2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。<br>(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？<br>(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？<br>《活動 3》穿鞋好習慣<br>1.教師引導學生閱讀課本第 32 頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。<br>2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？<br>《活動 4》穿鞋好習慣檢核表<br>1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。<br>2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。<br>(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？<br>(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？<br>《活動 5》憋尿問題大<br>1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。<br>2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。<br>《活動 6》生活實踐與發表<br>1.教師將全班分成四組，討論第 148 頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。 | | | |
| 第六 | 第三 | 3 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健 | 1a-Ⅰ-1認識基 | Ca-Ⅰ-1生活中 | 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 | 第三單元健康的生活環境<br>第 1 課學校環境與健康 | 發表<br>自評 | 【環境教育】 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 週 | 單元健康的生活環境第一課學校環境與健康 | | 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。 | 本的健康常識。<br>2a-Ⅰ-1發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-Ⅰ-1接受健康的生活規範。<br>4a-Ⅰ-2養成健康的生活習慣。 | 與健康相關的環境。 | 2.認識學校健康資源與健康相關活動。<br>3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。<br>4.接受健康的學校生活有關的生活規範。<br>5.養成健康的學校生活的習慣。 | 《活動1》學校環境<br>1.教師說明課本第40頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？<br>2.學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。<br>3.教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？<br>《活動2》學校健康資源<br>1.教師說明課本第42頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。<br>2.教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。<br>《活動3》學校健康相關活動<br>1.教師說明課本第43頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。<br>2.教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。<br>《活動4》健康小尖兵任務<br>1.教師說明課本第44頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱 | | 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 職的健康小尖兵。<br>2.教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？<br>3.教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。<br>4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。 | | | |
| 第七週 | 第三單元健康的生活環境第二課社區環境與健康 | 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。<br>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。 | 1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。<br>2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。<br>2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。 | Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。 | 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。<br>2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。<br>3.認識社區健康相關機構與資源。<br>4.願意使用社區健康資源促進健康。 | 第三單元健康的生活環境<br>第 2 課社區環境與健康<br>《活動 1》乾淨的和髒亂的環境<br>1.教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。<br>2.教師請學生觀察課本第 46-47 頁的社區環境，分組討論下列問題：<br>(1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？<br>(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？<br>《活動 2》社區環境比一比<br>1.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？<br>《活動 3》行動紅綠燈<br>1.每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？<br>2.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這 | 發表<br>自評<br>紙筆測驗<br>問答<br>總結性評量 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 些髒亂的情形你會怎麼做？<br>《活動 4》社區健康資源<br>1.教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。<br>2.教師詢問學生下列問題：<br>(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？<br>(2)小智如何使用這些場所？<br>《活動 5》我的健康社區<br>1.教師請學生分組上臺發表第 151 頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。<br>2.教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？<br>《活動 6》健康服務與活動<br>1.教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。<br>2.教師詢問學生：<br>(1)課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？<br>(2)學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？<br>3.教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第 151 頁學習單。 | | | |
| 第八週 | 第四單元球類遊 | 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。<br>2c-Ⅰ-2 表現認 | Hc-Ⅰ-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾 | 1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。<br>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>3.專注觀賞並支持他人的運動表現。<br>4.安全的完成滾球控球活 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第 1 課控球小奇兵<br>《活動 1》滾球接力<br>1.教師說明「滾球接力」活動規則：<br>(1)9 人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位 | 操作<br>發表 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 戲不思議第一課控球小奇兵 | | | 真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2表現安全的身體活動行為。<br>3d-Ⅰ-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-Ⅰ-1願意從事規律身體活動。 | 之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 動。<br>5.安全的完成拋球控球活動。<br>6.安全的完成擲球控球活動。<br>7.透過團體討論處理遊戲問題。 | 置的人）持籃球，其他組員持躲避球。<br>(2)聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。<br>(3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。<br>《活動 2》突破重圍<br>1.教師說明「突破重圍」活動規則：<br>(1)5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。<br>(2)A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。<br>(3)如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。<br>(4)一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。<br>《活動 3》你滾中了嗎？<br>1.教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：<br>(1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。<br>(2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。<br>(3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。<br>(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。<br>《活動 4》滾球主角輪流當<br>1.教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：<br>(1)4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。<br>(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。<br>(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。<br>《活動 5》挑戰紅心<br>1.教師說明「挑戰紅心」活動規則：<br>(1)5 人一組，每人各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。<br>(2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分（模式 A)；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分（模式 B)；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分（模式 C)。<br>(3)聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。 | | | |
| 第九週 | 第四單元球類遊戲不思議第一課控球 | 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。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-Ⅰ-1 | 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、拋球、擲球的動作要領。<br>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>3.安全的完成拋球控球活動。<br>4.安全的完成擲球控球活動。<br>5.透過團體討論處理遊戲問題。 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第 1 課控球小奇兵<br>《活動 6》回彈大驚奇<br>1.教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。<br>《活動 7》紅心回彈<br>1.教師說明「紅心回彈」活動規則：<br>(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。<br>(2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。 | 操作<br>發表 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 小奇兵 | | | 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-Ⅰ-1願意從事規律身體活動。 | | | (3)擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。<br>(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。<br>《活動 8》球球碰碰飛<br>1.教師說明「球球碰碰飛」活動規則：<br>(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。<br>(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。<br>《活動 9》紙箱炸彈不要來<br>1.教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：<br>(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。<br>(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。<br>(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。 | | | |
| 第十週 | 第四單元球類遊戲不思議第一課控球小奇 | 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。<br>2c-Ⅰ-2表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2表現安全的身體活動行為。<br>3d-Ⅰ-1應用基本動作 | 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、力量及準確性控球動作。 | 1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>2.安全的完成拋球控球活動。<br>3.安全的完成擲球控球活動。<br>4.透過團體討論處理遊戲問題。<br>5.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第 1 課控球小奇兵<br>《活動 10》數字好好玩<br>1.進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。<br>2.教師說明「數字好好玩」活動規則：<br>(1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。<br>(2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 兵 | | | 常識，處理練習或遊戲問題。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 | | | (3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。 | | | |
| 第十一週 | 第四單元球類遊戲不思議第二課玩球大作戰 | 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。<br>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。<br>2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。<br>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、停、控之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1.認識傳球、接球的動作要領。<br>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。<br>4.透過團體討論處理遊戲問題。 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第 2 課玩球大作戰<br>《活動 1》上下左右傳<br>1.教師說明「上下左右傳」活動規則：<br>(1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。<br>(2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。<br>(3)傳完 6 顆，則一輪結束。<br>(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。<br>《活動 2》傳球接力賽<br>1.教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動 1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。<br>《活動 3》拋傳搶分賽<br>1.教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：<br>(1)4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。<br>(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。<br>(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。<br>(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。 | 操作<br>觀察<br>發表 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | (5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。<br>(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。<br>(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。<br>《活動 4》傳球變化多<br>1.教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。<br>《活動 5》三角傳接賽<br>1.教師說明「三角傳接賽」活動規則：<br>(1)3 人一組，圍成三角形，各相距約 3 公尺。<br>(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。<br>(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。 | | | |
| 第十二週 | 第四單元球類遊戲不思議第二課玩球大作戰 | 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。<br>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。<br>2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-Ⅰ-1 | 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.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。<br>2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。<br>3.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。<br>4.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。<br>5.透過團體討論處理遊戲問題。 | 第四單元球類遊戲不思議<br>第 2 課玩球大作戰<br>《活動 6》二對一傳接攻防戰<br>1.教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：<br>(1)3 人一組，2 人傳球，1 人防守。<br>(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。<br>(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。<br>2.活動結束後，教師帶領學生思考：怎麼傳接球才不容易讓球被碰到呢？例如：<br>(1)靈活運用不同的傳球方法，讓防守的人不容易攔截。<br>(2)加快傳球的速度。<br>(3)找到防守的空隙趁機傳球，例如：對方沒有防守上面，就可以用過頂傳球；對方只注意左邊，就從右邊傳球。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | | | 《活動 7》四對三傳接攻防戰<br>1.教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則：<br>(1)7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。<br>(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。<br>(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。<br>2.活動結束後，教師帶領學生思考攻與防的策略，例如：<br>(1)先假裝要傳左邊，然後快速傳到右邊，做假動作騙對方。<br>(2)接球的人時時注意球的位置，若沒有被防守，可以暗示隊友傳球給自己。<br>《活動 8》腳和球玩<br>1.教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。<br>2.教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。<br>《活動 9》用腳出謎題<br>1.教師說明「用腳出謎題」活動規則：<br>(1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。<br>(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。<br>(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。<br>(4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。<br>《活動 10》踢踢樂<br>1.教師說明並示範踢球、停球 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。<br>《活動 11》踢踢樂新玩法<br>1.教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。<br>2.教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。 | | | |
| 第十三週 | 第五單元跑跳親水樂第一課休閒好自在 | 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。<br>1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cb-Ⅰ-3 學校運動活動空間與場域。<br>Cc-Ⅰ-1 水域休閒運動入門遊戲。<br>Ce-Ⅰ-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 1.認識學校的運動空間。<br>2.利用學校運動空間從事身體活動。<br>3.認識反手投擲飛盤的動作要領。<br>4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。<br>5.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。<br>6.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。 | 第五單元跑跳親水樂<br>第 1 課休閒好自在<br>《活動 1》學校運動場地大調查<br>1.教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？<br>2.教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4-5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。<br>《活動 2》運動場地賓果樂<br>1.教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。<br>2.教師將全班分為 4-5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。<br>《活動 3》飛盤飛高高<br>1.教師說明反手投擲飛盤的動作要領。<br>2.教師利用口訣進行擲出飛盤 | 發表<br>操作<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 的練習：指向目標、收、射。<br>《活動 4》飛盤進網<br>1.教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。<br>《活動 5》飛盤保齡球<br>1.教師說明「飛盤保齡球」活動規則：<br>(1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。<br>(2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。<br>《活動 6》認識溯溪<br>1.教師帶領學生觀賞影片《i 運動：新北市有木國小（溯溪)》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。<br>《活動 7》互助踩石過溪<br>1.教師說明「互助踩石過溪」活動規則：<br>(1)5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。<br>(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。<br>(3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。<br>(4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 進。 | | | |
| 第十四週 | 第五單元跑跳親水樂第二課歡樂跑跳碰 | 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。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。<br>Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.認識不同的跑步、跳躍方式。<br>2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。<br>3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。<br>4.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。<br>5.願意在課後持續練習跳躍遊戲。 | 第五單元跑跳親水樂<br>第 2 課歡樂跑跳碰<br>《活動 1》跑出救火線<br>1.5 人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。<br>《活動 2》緊急救援<br>1.教師說明「緊急救援」活動規則：<br>(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。<br>(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。<br>《活動 3》取水大作戰<br>1.教師說明「取水大作戰」活動規則：<br>(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。<br>(2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。<br>(3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。<br>(4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。<br>《活動 4》跳越身體長<br>1.教師說明「跳越身體長」活動規則：<br>(1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。<br>(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。<br>(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。<br>《活動 5》運氣大挑戰 | 操作<br>觀察<br>發表<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 1.教師說明「運氣大挑戰」活動規則：<br>(1)2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。<br>(2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。<br>(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。<br>《活動 6》跨越河溝<br>1.教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。<br>2.教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。<br>《活動 7》越過河溝闖五關<br>1.教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：4 人一組，依序完成各關卡，內容如下：<br>(1)第一關：併腿跳。<br>(2)第二關：單腳跨跳。<br>(3)第三關：單腳連續跳。<br>(4)第四關：助跑再跳。<br>(5)第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。<br>《活動 8》跳跳遊臺灣<br>1.教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：5 人一組，依序完成各關卡，內容如下：<br>(1)第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。<br>(2)第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。<br>(3)第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。<br>(4)第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。<br>(5)第五關：高雄—澎湖，在 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 線梯上側邊併跳。 | | | |
| 第十五週 | 第五單元跑跳親水樂第三課快樂水世界 | 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。<br>1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | Gb-Ⅰ-1 游泳池安全與衛生常識。<br>Gb-Ⅰ-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 1.認識泳池設備及正確使用方式。<br>2.了解泳池安全與衛生常識。<br>3.知道游泳前需暖身。<br>4.認真參與水中遊戲。 | 第五單元跑跳親水樂<br>第 3 課快樂水世界<br>《活動 1》泳池學問大<br>1.教師將全班分成 3 組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。<br>《活動 2》暖身活動<br>1.教師帶領學生做暖身活動。<br>2.教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？<br>《活動 3》水中漫步<br>1.全班分成 4 組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。<br>《活動 4》球來運轉<br>1.4 人一組，2 人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。<br>2.2 人一組，面對面站立，距離約 3 公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。 | 操作<br>問答 | | |
| 第十六週 | 第五單元跑跳親水樂第三課快 | 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。<br>1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與 | Gb-Ⅰ-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 1.認識水中閉氣的動作要領。<br>2.認真參與水中遊戲。<br>3.表現水中閉氣的動作技巧。 | 第五單元跑跳親水樂<br>第 3 課快樂水世界<br>《活動 5》潑水樂<br>1.2 人一組前後站立，距離約 2 公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。<br>《活動 6》同心協力<br>1.5 人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍 | 操作<br>問答<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 樂水世界 | | | 的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2表現安全的身體活動行為。 | | | 盆中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。<br>《活動 7》水下開花<br>1.全班分成 3-4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。<br>2.2 人一組於岸上，1 人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。<br>《活動 8》閉氣小勇士<br>1.教師說明並示範水中閉氣要領。<br>《活動 9》炸彈開花<br>1.雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。<br>2.站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。 | | | |
| 第十七週 | 第六單元全方位動動樂第一課繩索小玩 | 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。<br>2c-Ⅰ-2表現認真參與的學習態度。<br>2d-Ⅰ-2接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-Ⅰ-1 | Bc-Ⅰ-1各項暖身伸展動作。<br>Ia-Ⅰ-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。<br>2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。<br>3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。 | 第六單元全方位動動樂<br>第 1 課繩索小玩家<br>《活動 1》碰繩暖暖身<br>1.教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。<br>《活動 2》繩間樂伸展<br>1.教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式：<br>(1)活動方式一：2 人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆 3 次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 家 | | | 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。 | | | 創意的伸展動作，靜止 10 秒。<br>(2)活動方式二：2 人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止 10 秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止 10 秒。<br>《活動 3》列車伸展秀<br>1.教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6 人一組，一組排成一列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 10 秒。<br>《活動 4》轉盤伸展操<br>1.教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。<br>《活動 5》與繩對話<br>1.教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。<br>《活動 6》抓繩行走<br>1.全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。<br>《活動 7》藉繩起身 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 1.教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。<br>《活動 8》繩上好身手<br>1.教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。<br>《活動 9》堅持到底<br>1.教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。 | | | |
| 第十八週 | 第六單元全方位動動樂第二課樹樁木頭人 | 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。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | Bd-Ⅰ-2 技擊模仿遊戲。 | 1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。<br>2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。<br>3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。<br>4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。 | 第六單元全方位動動樂<br>第 2 課樹樁木頭人<br>《活動 1》單手出拳<br>1.教師示範並說明「單手出拳」動作要領。<br>《活動 2》連續出拳<br>1.依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。<br>2.教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。<br>《活動 3》進擊挑戰<br>1.教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成 4-5 組，依序完成各關卡，內容如下：<br>(1)第一關：右手連續出拳 5 次。<br>(2)第二關：左、右手交替出拳 5 次。<br>(3)第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。<br>2.學生帶著第 162 頁學習單闖關，完成後關主蓋章。<br>《活動 4》進擊與閃躲<br>1.教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 對手攻擊。<br>2.教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。<br>《活動 5》勇闖樹人樁<br>1.教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成 5 組，依序完成各關卡，內容如下：<br>(1)第一關：左手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。<br>(2)第二關：右手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。<br>(3)第三關：左、右手交替出拳 6 次。 | | | |
| 第十九週 | 第六單元全方位動動樂第三課跳出活力 | 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。<br>2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。 | Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。<br>2.專注觀賞同學的跳繩表演。<br>3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。<br>4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。<br>5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。 | 第六單元全方位動動樂<br>第 3 課跳出活力<br>《活動 1》雙腳跳跳練功坊<br>1.教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。<br>2.全班分成 5 組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳 10 下後休息，可慢慢增加次數。<br>《活動 2》雙腳跳過繩<br>1.教師請學生將《活動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？<br>《活動 3》跳跳秀<br>1.教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？<br>2.教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。<br>《活動 4》單腳跳跳練功坊 | 操作<br>發表<br>實作<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 1.教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。<br>2.全班分成5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。<br>《活動5》單腳跳過繩<br>1.教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？<br>《活動6》跳繩來比賽<br>1.教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成5組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 | | | |
| 第廿週 | 第六單元全方位動動樂第四課圓來真有趣 | 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。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.認識球、圓的模仿動作。<br>2.專注觀賞同學的表演。<br>3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。<br>4.模仿不同的圓造型。<br>5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。<br>6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。 | 第六單元全方位動動樂<br>第4課圓來真有趣<br>《活動1》哇！好多圓球<br>1.教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。<br>《活動2》球怎麼動？<br>1.教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。<br>《活動3》淘氣小圓球<br>1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。<br>《活動4》生活中的圓<br>1.教師請學生拿出第162頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。<br>2.將學生分成5人一組，上臺 | 操作<br>觀察<br>自評 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 模仿自己畫的圓形物品。<br>《活動 5》尋找圓圈<br>1.教師將學生分成 5 人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。<br>《活動 6》圓圈串串<br>1.3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。<br>《活動 7》雙圈轉盤<br>1.教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。<br>《活動 8》雨傘開合<br>1.6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。 | | | |
| 第廿一週 | 第六單元全方位動動樂第四課圓 | 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。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。<br>2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。<br>2.完成「圍圓來跳舞」舞序。<br>3.專注觀賞同學的表演。 | 第六單元全方位動動樂<br>第 4 課圓來真有趣<br>《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步<br>1.教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。<br>《活動 10》圍圓來跳舞舞序<br>1.教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。<br>2.教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 來真有趣 | | | 的能力。 | | | 3.待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。 | | | |

第二學期

| 教材版本 | 康軒版第 4 冊 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。<br>2.認識六大類食物。<br>3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。<br>4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。<br>5.認識班級體育活動。<br>6.認識跑壘與傳接球的規則。<br>7.徒手拍球過繩，擊中繩後目標。<br>8.玩爬、跳、跑、投的遊戲。<br>9.在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。<br>10.學習武術站立姿勢和劈掌動作。<br>11.用單槓和繩索練習平衡和懸垂。<br>12.合作齊跳繩。<br>13.創作水滴造型。<br>14.用彩帶舞出波浪。 | | |

| 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 | 第一單元當我們同 | 3 | 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。 | 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-Ⅰ-2 能於引 | Fa-Ⅰ-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.覺察影響人際相處的態度和行為。<br>2.分析影響人際相處的態度和行為。<br>3.運用同理心，推測對方可能的想法。<br>4.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 | 第一單元當我們同在一起<br>第 1 課將心比心<br>《活動 1》發生爭執<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 6 頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。 | 發表<br>實作<br>演練 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 在一起第一課將心比心 | | | 導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | | 5.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。 | 2.教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？<br>《活動 2》事發的過程<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。<br>2.教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。<br>《活動 3》發揮同理心<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。<br>2.教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶-再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。<br>《活動 4》如果能重來一次<br>1.教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。<br>《活動 5》看見你的心<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。<br>(1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？<br>(2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？ | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第二週 | 第一單元當我們同在一起第二課真心交朋友 | 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。 | 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。<br>3b-Ⅰ-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。<br>3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-Ⅰ-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。<br>2.了解維持良好人際關係的方法。<br>3.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。<br>4.願意和朋友和諧相處。 | 第一單元當我們同在一起<br>第 2 課真心交朋友<br>《活動 1》拯救友情計畫<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。<br>《活動 2》我的人際加油站<br>1.教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。<br>2.學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。<br>《活動 3》我很在乎你<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。<br>2.教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？<br>《活動 4》友誼的考驗<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？ | 實作<br>觀察<br>發表<br>總結性評量 | | |
| 第三週 | 第二單元飲食行動家 | 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。<br>2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活 | Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。<br>Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行 | 1.認識六大類食物，並舉例說明。<br>2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。<br>3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。<br>4.養成每天吃早餐的觀念與習慣。 | 第二單元飲食行動家<br>第 1 課飲食密碼<br>《活動 1》六大類食物<br>1.教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。<br>2.教師說明各類食物及其功 | 問答<br>實作<br>發表<br>紙筆測驗 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第一課飲食密碼 | | | 態度與行為。<br>3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 為表現。 | | 能。<br>《活動 2》食物支援前線<br>1.教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。<br>2.教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。<br>《活動 3》小康的一日三餐<br>1.教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。<br>2.教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。<br>《活動 4》我的一日三餐<br>1.教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。<br>《活動 5》飲食點點名<br>1.教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考：<br>(1)哪一個組合包含的食物類別比較多？<br>(2)選哪個組合較佳？<br>2.教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！ | | | |
| 第四週 | 第二單元飲食行動 | 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-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-Ⅰ-1 發覺影響健康 | Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-Ⅰ-2 基本的 | 1.覺察飲食過量對身體的影響。<br>2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 | 第二單元飲食行動家<br>第 2 課健康飲食習慣<br>《活動 1》吃得太多了<br>1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？<br>2.教師引導學生閱讀課本第 26 頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對 | 發表<br>自評<br>實作<br>總結性評量 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 家第二課健康飲食習慣 | | | 的生活態度與行為。 | 飲食習慣。<br>Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | | 健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。<br>《活動 2》健康飲食習慣<br>1.教師說明健康飲食習慣的原則：<br>(1)每天吃早餐。<br>(2)均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。<br>(3)食物只拿取吃得完的分量。 | | | |
| 第五週 | 第三單元齲齒遠離我第一課為什麼會齲齒 | 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-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1.認識齲齒的症狀與原因。<br>2.覺察生活習慣對牙齒的影響。 | 第三單元齲齒遠離我<br>第 1 課為什麼會齲齒<br>《活動 1》牙齒大不同<br>1.教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？<br>2.教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第 32 頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。<br>《活動 2》齲齒四要素<br>1.教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素：<br>(1)牙齒。<br>(2)口腔內的細菌。<br>(3)殘餘的食物。<br>(4)食物與細菌停留時間長。<br>2.吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。 | 問答<br>自評 | | |
| 第 | 第 | 3 | 健體-E-A1 具備良 | 1a-Ⅰ-2 | Da-Ⅰ-1 | 1.認識正確選購牙刷的方 | 第三單元齲齒遠離我 | 問答 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 六週 | 三單元齲齒遠離我第二課護齒好習慣 | | 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。 | 認識健康的生活習慣。<br>3a-Ⅰ-1嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>3a-Ⅰ-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>4a-Ⅰ-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | 日常生活中的基本衛生習慣。<br>Ea-Ⅰ-2基本的飲食習慣。<br>Eb-Ⅰ-1健康安全消費的原則。 | 法。<br>2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。<br>3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。<br>4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。<br>5.嘗試練習正確的刷牙技巧。<br>6.能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。<br>7.能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。 | 第2課護齒好習慣<br>《活動1》善用牙刷<br>1.教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。<br>2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。<br>3.教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則：<br>(1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。<br>(2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。<br>(3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。<br>《活動2》善用含氟牙膏和含氟漱口水<br>1.教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法：<br>(1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。<br>(2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱1分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30分鐘內不可以喝水和進食。<br>《活動3》潔牙前準備<br>1.教師配合課本第37頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項：<br>(1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。<br>(2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要 | 演練<br>實作<br>總結性評量 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。<br>《活動 4》貝氏刷牙法<br>1.教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！<br>2.教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。<br>(1)口訣：右邊開始，右邊結束。<br>(2)牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。<br>(3)每次兩顆牙，左右來回輕輕刷 10 次，依序刷牙。<br>《活動 5》牙齒與口腔保健<br>1.教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？<br>2.教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣。<br>《活動 6》護齒計畫<br>1.教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣：<br>(1)找出沒有做到的護齒習慣。<br>(2)立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。<br>(3)記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。 | | | |
| 第七週 | 第四單元保健小 | 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。<br>1b-Ⅰ-1 舉例說 | Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。<br>2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。<br>3.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。<br>4.能於引導下，操作腸病 | 第四單元保健小學堂<br>第 1 課疾病不要來<br>《活動 1》都是病媒蚊惹的禍<br>1.教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳 | 問答<br>發表<br>實作<br>演練 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 學堂第一課疾病不要來 | | | 明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 | | 毒的預防方法。<br>5.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。<br>6.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。 | 染。<br>2.配合課本第 47 頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。<br>《活動 2》防蚊作戰計畫<br>1.教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。<br>《活動 3》打擊登革熱<br>1.教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式：<br>(1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。<br>(2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。<br>《活動 4》小心腸病毒<br>1.教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。<br>2.教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀：<br>(1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。<br>(2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。<br>(3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。<br>《活動 5》戰勝腸病毒<br>1.教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。<br>2.詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、冲、捧、擦」。<br>《活動 6》腸病毒知多少<br>1.全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。<br>2.得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。<br>《活動 7》眼睛紅紅的<br>1.教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。<br>2.配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。<br>《活動 8》情境大考驗<br>1.教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。 | | | |
| 第八週 | 第四單元保健小學堂第二課去 | 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。<br>3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。<br>Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。<br>2.認識常見的過敏原。<br>3.認識過敏症狀的照護方法。<br>4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。<br>5.學習鼻噴劑的正確使用方法。<br>6.學習眼藥水的正確使用方法。<br>7.學習皮膚藥膏的正確使 | 第四單元保健小學堂<br>第 2 課去去過敏走<br>《活動 1》你過敏嗎？<br>1.教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。<br>2.教師說明常見的過敏疾病：過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎。<br>《活動 2》避開過敏原<br>1.教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往 | 問答<br>發表<br>演練<br>實作<br>總結性評量 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 去過敏走 | | | | | 用方法。 | 往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。<br>《活動 3》過敏看招<br>1.請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。<br>2.教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。<br>《活動 4》抗敏方法募集<br>1.教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。<br>2.師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。<br>《活動 5》鼻噴劑的使用方法<br>1.教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。<br>2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。<br>《活動 6》眼藥水的使用方法<br>1.教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。<br>2.教師說明眼藥水的使用方法。<br>《活動 7》皮膚藥膏的使用方法<br>1.教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。<br>2.教師說明皮膚藥膏的使用方法。<br>《活動 8》小凱的用藥問題<br>1.教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。<br>2.教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第九週 | 第五單元球球大作戰第一課班級體育活動樂 | 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。 | 4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。<br>4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 | Cb-Ⅰ-2 班級體育活動。 | 1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。<br>2.認識各項班級體育活動。<br>3.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。 | 第五單元球球大作戰<br>第 1 課班級體育活動樂<br>《活動 1》體育運動樂趣多<br>1.教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。<br>2.教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！<br>《活動 2》班級運動計畫<br>1.教師帶領學生依《活動 1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。<br>2.全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。<br>3.各組派代表上臺發表討論結果，並製作班級體育活動計畫表。 | 問答<br>操作<br>運動撲滿 | | |
| 第十週 | 第五單元球球大作戰第二課你丟我接一起跑 | 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-2 認識基本的運動常識。<br>1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊 | Hd-Ⅰ-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1.在簡易運動場地練習跑壘。<br>2.在簡易運動場地進行傳接。<br>3.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。<br>4.學習進行守備／跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。 | 第五單元球球大作戰<br>第 2 課你丟我接一起跑<br>《活動 1》跑框熱身<br>1.教師說明「跑框熱身」活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。<br>《活動 2》跑框接力<br>1.教師說明「跑框接力」活動規則：<br>(1)一組場地 3 小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。<br>(2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。<br>(3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。<br>(4)9 人都跑完一次即結束。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 戲問題。 | | | 《活動 3》傳接球接力<br>1.教師說明「傳接球接力」活動規則：<br>(1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。<br>(2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。<br>《活動 4》跑傳接力誰最快<br>1.將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。<br>《活動 5》拋跑傳接好夥伴<br>1.教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則：<br>(1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。<br>(2)傳接組：跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3 人需想辦法接到球。任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。<br>《活動 6》拋球列車<br>1.教師說明「拋球列車」活動規則：<br>(1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。<br>(2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。<br>(3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得 20 分，跑過 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。<br>《活動 7》拋球列車 2.0<br>1.教師說明「拋球列車 2.0」活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。<br>《活動 8》單人拋球跑框賽<br>1.教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則：<br>(1)跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。<br>(2)傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分，換下個跑者進行。<br>(3)跑步組 3 人出局後兩組交換任務。 | | | |
| 第十一週 | 第五單元球球大作戰第三課隔繩樂悠遊 | 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。 | 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 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.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。<br>2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。<br>3.嘗試以各種方式讓球過繩。<br>4.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。<br>5.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 | 第五單元球球大作戰<br>第 3 課隔繩樂悠遊<br>《活動 1》持拍護球與徒手護球<br>1.教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式：<br>(1)持拍護球：3 人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。<br>(2)徒手護球：6 人一組，分組同時進行。6 人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。<br>《活動 2》飛吧！球球<br>1.教師布置場地，將橡皮筋繩固定於 2 個距離約 2 公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。<br>2.教師說明「飛吧！球球」活動規則：<br>(1)2 人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 | 操作<br>發表 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | (2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。<br>(3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。<br>《活動 3》球球過繩趣<br>1.教師將學生分為 3 人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。<br>2.教師說明「球球過繩趣」活動規則：<br>(1)學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。<br>(2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。<br>《活動 4》擊球遠近挑戰<br>1.教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式：<br>(1)選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。<br>(2)每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。 | | | |
| 第十二週 | 第五單元球球大作戰第三課隔繩樂悠 | 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。 | 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。<br>3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊 | 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 | 1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。<br>2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 | 第五單元球球大作戰<br>第 3 課隔繩樂悠遊<br>《活動 5》擊球加加樂<br>1 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式：<br>(1)選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為 10 分、20 分、30 分。<br>(2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。<br>(3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。<br>《活動 6》連中三元<br>1.教師說明並示範「連中三元」活動方式： | 操作<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 遊 | | | 戲問題。 | 確性控球動作。 | | (1)每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。<br>(2)球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。<br>《活動 7》三球入圈<br>1.教師布置「三球入圈」活動場地。<br>2.教師說明並示範「三球入圈」活動方式：<br>(1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。<br>(2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。 | | | |
| 第十三週 | 第六單元跑跳戲水趣第一課動手又動腳 | 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。<br>2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。<br>4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Cd-Ⅰ-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。<br>2.描述參與休閒運動後的感受。<br>3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。<br>4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。 | 第六單元跑跳戲水趣<br>第 1 課動手又動腳<br>《活動 1》認識攀岩<br>1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。<br>2.教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？<br>3.教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。<br>《活動 2》手腳划拳<br>1 教師將全班分為 4-6 人一組，盡量分成雙數組。<br>2.教師說明「手腳划拳」遊戲規則：<br>(1)兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。<br>(2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 | 操作<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | (3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。<br>(4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。<br>《活動 3》手腳對對碰<br>1 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。<br>2.教師說明「手腳對對碰」活動規則：<br>(1)全班分為 3 組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。<br>(2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。<br>(3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。<br>《活動 4》獨木橋妙渡河<br>1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！<br>2.教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。<br>3.教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則：<br>(1)兩人在各自平衡木前端猜拳。<br>(2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 平衡木。 | | | |
| 第十四週 | 第六單元跑跳戲水趣第二課跑跳好樂活 | 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。 | 1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。<br>2.做出併腿跳和跨跳的動作。<br>3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。<br>4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。<br>5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。<br>6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。<br>7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。<br>8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。<br>9.掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。 | 第六單元跑跳戲水趣<br>第 2 課跑跳好樂活<br>《活動 1》跳跳大觀園<br>1.教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。<br>2.學生進行跳躍練習，每個動作一個回合練習 5 次。<br>《活動 2》巧拼方向盤<br>1.全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。<br>2.教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。<br>《活動 3》跳踏巧拼板<br>1.2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。<br>2.把一個巧拼放在地上，教師數數，學生依指令跳躍。<br>《活動 4》巧拼跑跳趣<br>1.教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？<br>2.學生以擅長的方式跳過巧拼，不限定跳法。<br>3.接著教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。<br>《活動 5》狼來了，快跑<br>1.教師說明「狼來了，快跑」活動規則：學生先在場地內自由活動。當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。<br>《活動 6》狼來了，奪寶<br>1 教師說明「狼來了，奪寶」規則：<br>(1)5-6 人一組，於起跑線後排隊預備。<br>(2)聽到「狼來了」排頭立刻 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。<br>《活動 7》各式起跑提示體驗<br>1.教師以各種不同的指令來提醒學生起跑，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。<br>《活動 8》起跑加油站<br>1.教師說明「起跑加油站」規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。<br>《活動 9》奪寶造句個人賽<br>1.教師說明「奪寶造句」遊戲規則：<br>(1)全班分成三組，分站三排。<br>(2)聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。<br>(3)依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得 1 分，造出與健體領域課程內容相關的句子得 2 分。<br>(4)總分最高的組別勝利。<br>《活動 10》奪寶造句團體賽<br>1.教師說明「奪寶造句團體賽」規則：<br>(1)每輪每組派出 1 人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得 2 分。<br>(2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得 1 分。<br>(3)累計得分，總分最高的組別獲勝。<br>《活動 11》拿到就投<br>1.各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。<br>《活動 12》擲遠挑戰<br>1.四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。四人輪流投擲，距離 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 越遠得分越高。 | | | |
| 第十五週 | 第六單元跑跳戲水趣第三課我的水朋友 | 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。<br>2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | Gb-Ⅰ-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 1.說出在陸地與水中的身體感受。<br>2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。<br>3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。<br>4.在水中閉氣並藉物漂浮。<br>5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。 | 第六單元跑跳戲水趣<br>第 3 課我的水朋友<br>《活動 1》水中大不同<br>1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。<br>2.泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。<br>《活動 2》水中閉氣遊戲<br>1.教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則：<br>(1)水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。<br>(2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。<br>(3)水中大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。<br>(4)水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中，閉氣猜拳，猜拳一次後立即出水面。<br>(5)水中做鬼臉：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。<br>《活動 3》韻律呼吸練習<br>1.教師說明「扶牆練呼吸」練習：<br>(1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。<br>(2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合 | 操作<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 練習 10 次。<br>(3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。<br>2.教師說明「韻律呼吸跳」練習：<br>(1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。<br>(2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。<br>3.教師說明「牽手韻律呼吸」練習：<br>(1)2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。<br>(2)2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。<br>《活動 4》藉物俯漂練習<br>1.教師示範並說明「藉物俯漂練習」:<br>(1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。<br>(2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。<br>(3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 | | | |
| 第十六 | 第七單 | 3 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促 | 1d-Ⅰ-1 描述動作技能 | Bd-Ⅰ-1 武術模仿遊 | 1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。<br>2.學會獨立式和仆腿式站 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第 1 課劈開英雄路 | 自評<br>操作<br>發表 | 【安全教育】<br>安E9 學 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 週 | 元跳吧！武吧！跳舞吧！第一課劈開英雄路 | | 進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 基本常識。<br>3c-Ⅰ-1表現基本動作與模仿的能力。 | 戲。 | 法。<br>3.體驗一套完整武術動作。<br>4.與同伴友善互動並認真學習。 | 《活動1》剪刀石頭布<br>1.教師示範武術基本動作：<br>(1)弓步劈掌（剪刀）。<br>(2)立正抱拳（石頭）。<br>(3)馬步雙劈（布）。<br>《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌<br>1.教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。<br>2.全班分2組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下：<br>(1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。<br>(2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。<br>(3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。<br>3.接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下：<br>(1)在呼拉圈旁立正抱拳。<br>(2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。<br>(3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。<br>《活動3》功夫造型<br>1.教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下：<br>(1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。<br>(2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。<br>《活動4》過繩秀口訣<br>1.教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領 | 運動撲滿 | 習相互尊重的精神。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 口訣：<br>(1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。<br>(2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。<br>2.全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：<br>(1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。<br>(2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。<br>(3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。<br>《活動 5》功夫英雄圈<br>1.教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。 | | | |
| 第十七週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第二課平衡好身手 | 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。 | 1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。<br>2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。<br>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.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。<br>2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。<br>3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第 2 課平衡好身手<br>《活動 1》坐箱玩單槓<br>1.教師說明「坐箱玩單槓」活動步驟：<br>(1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。<br>(2)伸直手臂，身體向後仰。<br>(3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。<br>《活動 2》槓上平衡<br>1.教師說明「槓上平衡」動作要領：<br>(1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。<br>(2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。 | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 《活動 3》雙腳猜拳握槓跳<br>1.教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。<br>2.全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。<br>3.教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。<br>4.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。<br>《活動 4》握槓與移動<br>1 教師指導學生抓握單槓懸空動作：<br>(1)雙手用正握法握槓。<br>(2)雙腳離開地面。<br>(3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。<br>2.3 人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。<br>《活動 5》繩索小動物<br>1.教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲：<br>(1)模仿猴子前後走：俯身雙手直臂或曲臂撐地，身體伸直挺腰，膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前、向後、左右走或原地腹腰旋轉。<br>(2)模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，左右移動。<br>(3)模仿蜻蜓飛翔：將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走直到感覺繩子拉緊時，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。保持俯身 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 斜體姿勢，向後高舉一腳靜止5秒。<br>(4)模仿海豚仰泳：將繩圈套入腰部雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉緊時，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止5秒。<br>《活動6》坐繩平衡<br>1.教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。<br>2.教師示範「坐繩平衡」的動作。<br>《活動7》坐繩擺盪<br>1.教師說明並示範「坐繩擺盪」動作：<br>(1)雙手握繩，雙腳踩地。<br>(2)坐在繩上，向後走3步。<br>(3)雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。<br>(4)反覆(2)、(3)的動作。 | | | |
| 第十八週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第三課跳繩同樂 | 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。<br>2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.學會雙人跳繩的起跳時機。<br>2.練習雙人跳繩的動作技巧。<br>3.培養認真參與及互助合作的學習態度。 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第3課跳繩同樂<br>《活動1》你我一線牽<br>1.教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。<br>2.教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。<br>《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳<br>1.教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學 | 操作<br>運動撲滿 | 【生涯規劃教育】<br>涯E7 培養良好的人際互動能力。 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。<br>2.教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。<br>《活動 3》前後雙人跳<br>1.2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。<br>2.前後雙人跳練習方式如下：<br>(1)面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。<br>(2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。<br>《活動 4》左右雙人跳<br>1.2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。<br>2.教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2 人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。<br>3.教師說明跳繩方式：<br>(1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。<br>(2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十九週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第四課水滴的旅行 | 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。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.說出水滴的形狀與特徵。<br>2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。<br>3.做出不同的跳躍動作串聯組合。<br>4.做出群體中聚集與散開的動作。<br>5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。<br>6.做出雲的形狀與造型變化。<br>7.模仿漩渦移動的特性。<br>8.做出不同高低水平的移動動作或造型。 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第 4 課水滴的旅行<br>《活動 1》跳躍的水滴<br>1.教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。<br>2.教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。<br>3.教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個 8 拍至四個 8 拍，任選 4 種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。<br>《活動 2》大雲小雲變變變<br>1.教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。<br>2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。<br>《活動 3》旋轉的漩渦<br>1.教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。<br>2.學生觀察同學模仿的漩渦， | 操作 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。<br>3.教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。 | | | |
| 第廿週 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第四課水滴的旅行 | 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。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。<br>1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。<br>2.做出不同高低水平的移動動作或造型。<br>3.認識不同波浪的造型。<br>4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！<br>第 4 課水滴的旅行<br>《活動 4》彩帶舞波浪<br>1 若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。<br>2.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：<br>(1)左右蛇行學波浪。<br>(2)上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。<br>(3)左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。<br>(4)畫 8 字學波浪。<br>3.學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：<br>(1)雙手舉起彩帶，順時針轉圈。<br>(2)舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。<br>(3)高舉，左右揮動彩帶。<br>(4)圍揮舞彩帶畫圓圈。<br>《活動 5》彩帶波浪大串連<br>1.教師說明「彩帶波浪大串 | 觀察<br>操作<br>運動撲滿 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 連」活動規則：<br>(1)5 人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。<br>(2)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。<br>(3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。<br>(4)每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。<br>2. 小組進行創作，組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習，演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境，以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊形，再練習表演。 | | | |

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112 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。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育　　性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可