## 各年級各領域課程計畫(部定課程)

## 嘉義縣中埔鄉中埔國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期一年級普通班 健體 領域課程計畫(體育適應)

設計者: 健體領域團隊

## 第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是□( 年級和 年級) 否■

教材版本	南一版第1冊	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節					
	1. 能於生活中,嘗試自我覺察並修正個人	上下學與遊戲的不當行為,練習各項安全	行為。					
	2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習	慣。						
	3. 能知道上廁所的注意事項,並能正確使	用廁所。						
	4. 發覺健康的生活態度與行為,並願意養	成個人健康習慣。						
	5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的	1情緒狀態,並察覺同一件事,每個人的感	(受可能不同。					
	6. 從自己能完成來得到自我悅納感,知道	自己做得到,也能自己做。						
	7. 能認識食物對身體健康的重要性,並覺	要性,並覺察珍惜食物的重要性。						
課程目標	8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為,可	以讓身體更健康,並能養成良好的飲食習	<b>習慣和衛生行為,以維護健康。</b>					
Media in M	9. 能知道健康檢查複檢(再檢查)怎麼做	<ul><li>(,知道學校健康中心的設備、器材與使用</li></ul>	方法,以及學校護理師及醫師到校服務的					
	工作內容,並能體會護理師、醫師的辛	苦付出,知道感恩與感謝。						
	10. 在學校發生事情能主動尋求協助,學習	解決問題的能力。						
	11. 能在運動過程中,表現認真參與活動的	<b>1積極態度,並避免運動傷害。</b>						
	12. 能注意同學的動作,學習、了解如何完	成指示動作,並能與同學培養默契通力台	个作,完成動作。					
	13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及	完整概念,並能靈活操作身體表現動作。						
	14. 能盡力的完成教材動作,並能做出教材	闖關活動的動作技巧。						
	能認識自己身體活動能力,並選擇適合自己	的運動。						

教學進	單元名	節	學習領域	學習重	點	學習目	教學重點(學習引導內容及實施方	評量方	議題融	跨領域統
度週次	稱	數	核心素養	學習表現	學習內容	標	式)	式	入	整規劃 (無則免)
第一週	壹 上 , 行	1	健 名 探 活 康 題 能 透 與 處 生 動 的健己生關健德是能解體 具 索 動 生 的 力 過 實 理 活 與 問 體具活運康知非力並上 身 與 活 思 , 體 踐 日 中 健 題 上 佛的的識判,遵上 備 體 健 問 考 並 驗 , 常 運 康 。 — 備有與道與斷理守	1a 1 基的康識 2b 1 健的活範 3b 3 5 生中試用活能—I 認本健常。 I 接康生規。 I 能活掌運生技。—— 識	Ba- I 場與下情的全知- I- 戲所上學境安須。	1. 上中交的性認馬全2. 走的性意馬意3.中自並人於學,通重,識路常能路重,遵路事於,我修不走情了安要並穿的識體安要並守的項生嘗覺正當路境解全 且越安。會全 願過注。活試察個的	查、快樂去 一. 新生進行曲 【活動1】安全上學去-1 ·走路上學 (一)教師學童體會會交生的要 性(二)教師與學童是是一年 (一)教師與學童是是一年 (一)教師, (三)教師是是 (一)教師, (三)教師, (三)教師, (四)教師是 (四)教師, (四)教 (四)教 (四)教 (四)教 (四)教 (四)教 (四)教 (四)教	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 育安危全安校的關安件 安 E2機。 E8 園意注全。 文 安 義安校的 好 安 解 全 。 10園事	

	<b>本、</b> 富和		相總接 問題 相 問題 相 意 職 社 意 識 社 體 體 是 體 是 體 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	10 I	Ba-I-	交通行為。	(九)學童對於上學過馬路的安全行為進行自我察覺與檢討改進。 (十)師生共同討論關於發表內容的安全 與危險行為。 貳、運動樂趣多	觀察評量	◎人權教	
第一週	貳 樂 小宗	2	促 A2 探 活 康 題 能 透 與 處 生 動 的 健C1生關健德是能解題 具 索 動 生 的 力 過 實 理 活 與 問體具活運康知非力並上 身 與 活 思 , 體 踐 日 中 健 題 上 佛 動的識判,遵上 備 體 健 問 考 並 驗 , 常 運 康 。 — 備有與道與斷理守	1c 2 基的動識 2c 1 尊的體動為 3c 2 安的體動一一一認本運常。 一表重團 互行。 一表全身活行一識	Bd 1 場與下情的全知C3運活空與域-1 遊所上學境安須。 I-學動動間場。	1. 學空事動健 2. 園施稱 3. 校設全 4. 遊則同合能校間身,康認遊的。分空備性能戲,學作利運,體增。識戲名 辨間的。遵規並互。用動從活進 校設 學、安 守 與助	八·小小探險家 【不小小探險家 【活動1】運動場地大調查 (一)引起動場地大調查有哪些運動動力。 (一)引起動機什麼事實。 (一)學動師生共運動學。 (三)學動師生共運動學會, (三)學數一數, (三)學數一數, (三)學數一數, (三)學數一數, (三)學數一數, (三)學數一數, (三)學一數一數 (三)學一數一數 (三)學一數一數 (三)學一數一數 (三)學一數一數 (一)名稱 (一)名稱 (一)名稱 (一)名 一)名 一)名 一)名 一)名 一)名 一)名 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。	说口行態 环頭為度 評檢評	D 育人每求同論團則人兒戲需人 E3個的,與體。 E3權求了人 不並遵的 8對利。 W 解解 討守規 解遊的	

			相想 想	為 4d-I-利校社資從身活。 - 用		5. 並使空備安樂的 能正學及達和目 強致到快	受傷經驗。 (二)討論發表:引導學童說出使用的注意事項,並做正確的示範。 (三)實際演練溜滑梯、盪秋千、搖搖椅 及翹翹板的正確使用方式。			
第二週	壹、上等生生生	1	健 A2 探活康題能透與處生動的健C1生體 素動生的力過實理活與問體具活上 佛 別與活思,體踐日中健題上供中 借體健問考並驗,常運康。—備有	1 a - I 基的康識 2b 1 健的活範 3b 3 生一日識本健常。 - I 受康生規。 - I 於活	Ba 1 場與下情的全知遊所上學境安須。	1. 情了交是活環識全 2. 中自並人交於境解通健的,交常於,我修不通上中注安康一並通識生賞覺正當行學,意全生 認安。活試察個的	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動1】安全上學去-2 ·乘車上灣問門學童是否更注意上下學情 況,並能體會交通安全的重要性。 (二)教師調查學童上下學機車戴安全 帽,並能調查學學安全帶與排隊上下學情 況,並能調查學學安全帶與排隊上下學情 別,並能調查學學校交通路線圖、汽機車的情形。 (三)教師學校交通路線圖、流上。 (三)教師學校交通路線學童童人工人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 育安危全安校的安注全件安 E2機。 E8 園意E1校的。全 了與 了安義0園事	

			健德是能解相德培意懷康知非力並關規養識社的識判,遵的範公,會道與斷理守道,民關。	中試用活能42度的活慣管運生技。一人成果生習。		為。 3. 養 養 成 遵 達 時 習 関				
第二週	貳、運動 樂趣多 六.小探 險家	2	健A2 探活康題能透與處生動的體具索動生的力過實理活與問上一備體健問考並驗,常運康。	2c-1 尊的體動為3c 2 安的體動一一一現	Ba 1 場與下情的全知C3運活空與一一戲所上學境安須。 I-梭動動間場	1. 學間的性 2. 並使空備安樂的能校、安。能正用間,全的。辨 備 論的校設到快	<ul> <li> 、運動樂趣多 <ul> <li>六.小小探險家</li> <li>【活動 3】安全玩遊戲-2</li> <li>・走 (五) 猜大</li> <li>(一) 猜不 模</li></ul></li></ul>	觀口行態察頭為度評評檢評極語	◎ 育人每求同論團則人兒戲需人權了人不並遵的,與體。 E 童權求教解 計守規 解遊的	

			C1生關健德是能解相德培意懷具活運康知非力並關規養識社集中動的識判,遵的範公,會備有與道與斷理守道,民關。	為 4d-1 學或區源事體動。 1-用校社資從身活。		3. 遊則同合4.操遊施 與 斯 確項 即 確項				
第三週	壹、快樂 上學去 一.新生進	1	健A2 探活康題能透與處生動的健體具索動生的力過實理活與問體上一備體健問考並驗,常運康。	1a-I-	Ba 1 場與下情的全知	1. 圆遊方識戲 2. 遊的性意意 3. 中列內戲,安常能戲重,遵事在,舉適的並全識體安要且守項校嘗校合地認遊。會全 願注。園試	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 2】在校園玩遊戲 (一)教師播放校園環境設施的影片,引起學童學習興趣,並與生活經驗相結合。 (二)教師提問並請學童自由發表:剛才下課時,你去哪裡玩呢? (三)以做決定的技巧(步驟概念)討論校園內適合遊戲的地方。 (四)教師依序介紹校園適合遊戲的地方,並說明詢問校園中不適合遊戲的地方,指導學童者危險的原因,安靜聆聽同學發表。 (六)全班一起查看危險的原因,安靜聆聽同學發表。 (七)請學童指出情境圖的危險行為,發表正確的遊戲方法。	觀口行態察頭為度評語檢評	◎ 育安危全安校的安注全件安 E2機。 E8 園意E1校的。教解安 解全。關安	

	貳、運動		C1生關健德是能解相德培意懷具活運康知非力並關規養識社體中動的識判,遵的範公,會E	生中試用活能42健的活慣2c-I-	Cb-I-	運定選遊方4.中自並人遊為 1. 做技適的 生嘗察正當行 遵決 巧合 地 活試覺個的 守	(九)教師出題,學童搶答,表達個人對遊戲安全的想法與立場。 (十)教師歸納:學校是學習的場所,有各種不同功能的場地,要視使用需求選擇適合的地方,確保個人與他人的安全。	觀察評量	⑥人權教	
第三週	樂趣多 六. 小小探 險家	2	A2 探活康題能透與處生動胆具索動生的力過實理活與日佛體健問考並驗,常運康	1 尊的體動為3c2安的體動為表重團互行。I-現全身活行。	3 運活空與域勢動間場。	班 遊 則 同 合 2.的項施 超 與 助 確各設	六. 小小探險家 【活動 4】我是攀爬王 (一)說明攀爬設施的使用注意事項,並 請學童做正確的示範。 (二)教師應提醒學童,以體驗為主,安 全第一,求穩不求快。 (三)完成活力存摺。 (四)師生共同歸納:使用遊戲設施時要 遵守使用規則並注意安全,運動中隨時 補充水分,運動後記得要洗手、擦汗。	口行態頭為評極評檢評極	育人每求同論團則人兒戲需了 E3 人不並遵的 實體。 E8 對利。 T	

			的 健CI 生關健德是能解相德培意懷問 體具活運康知非力並關規養識社題 E-備有與道與斷理守道,民關。							
第四週	壹、快樂 上學去 一.新生進 行曲	1	健A2 探活康題能透與處生動體具索動生的力過實理活與上併體與活思,體踐日中健上債體健問考並驗,常運康	1a-I-	Ba-I- 場與下情的全知 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人	1. 情了交是活環認的識2. 交於境解通健的,識安。能通放中注安康一並放全。體安學,意全生 且學常 會全	查、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 3】放學平安回家 (一)教師播放校園環境設施的影片,引 起學童學習興趣,並與生活經驗相結 合。 (二)教師指導學童放學時要注意的行 為,請學童說一說自己的想法及理由。 (三)教師統整說明放學的安全事項,提 醒學童要做正確的判斷和選擇,避免發 生危險。 (四)請學童排放學路隊,走出校門實地 觀察現況與說明各情境。 (五)教師指導學童完成活力存摺。 (六)進行「○×大考驗」遊戲。	觀口行態察頭為度評極語	◎ 育安危全安校的安注全件安 E2 與 了安養國意程於的。 Y 安義0 園事 Y 全。關安	

			的健口生關健德是能解相德培意懷問 體具活運康知非力並關規養識社題 上俱中動的識判,遵的範公,會正備有與道與斷理守道,民關。	3b 1 4 中 試 用 活 能 42 健的活慣一 於 活 嘗 運 生 技 。 一歲康生習。		的性願注項3.中自並人行4.守意好重,意意。於,我修不為養交事習要並遵事生當覺正當。成通項慣且守 話試察個的 遵注的。				
第四週	貳、運動 樂趣多 七. 來玩呼 拉圈	2	健A1 良活康習促健展體具好動生慣進全,身與活,身發並	1c-I- 1 身活的本作2c-表 2c-表	Bc-I- 1 暖伸動Cb-I- 頭身展。Cb-班育。	1. 呼各的動簡身呼2.能拉種伸,單體拉能利圈身展並運操圈表的實際。現	貳、運動樂趣多七.來玩呼拉圈 【活動1】呼拉圈真好玩-1 ·利用呼拉圈伸展身體 (一)教師帶領學童進行熱身活動。 (二)伸展活動 1.腰部伸展活動 2.坐姿伸展活動 3.腳部伸展活動 (三)教師歸納:詢問學童進行呼拉圈伸 展運動時,有什麼感覺?還可以做哪些	觀口行態察頭為陰評檢評檢計	◎等性身與人自◎育別育認界重身權權 和 動 報線他體。教	

	壹、快樂	識質運健能健C同感體和活與動競與員促健個,動的。體具理受育健中人、爭團合進康人發與潛 E-備人在動生於 平並成,心 E-	認參的習度2d 1 觀他的作現3d1基動常識處練或戲題1a-1與學態 - 上注賞人動表 - 一用作,理習遊問。1-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-Da-	11. ///	伸展動作? ・串糖葫蘆 (一)教師帶領學童進行熱身活動。 (二)活動前,利用呼拉圈練習感覺。 (三)發展活動:五人或多人為一組合作,手拉手將呼拉圈從第一位,穿到最後一位,看哪一組所運用時間最短為優勝。 (四)教師歸納:詢問學童,一起合作完成任務,有什麼特別感受。	觀察評量	人賞別尊與權③劃涯良際力 E5 容異自人。涯育培的動 依個並己的規養人能	
第五週	上學去 1 二.健康小達人	A1 具備 良好身體 活動與健 康生活的	1 認識 1 E 基本 生 的健 中的 康常 基本	活 身體部位 的 名稱。	二. 健康小達人 【活動 1】我的身體 (一)身體動一動	口頭評量 行為檢核 態度評量	育 品 El 良好 生活習慣	

			習促健展識質運健能慣進全,個,動的。,身發並人發與潛以心。認特展保	識。	衛習慣	2. 能持身的。	(二)認識身體部位名稱: 1.教師提示身體部位名稱,一邊請學童指出自己身體的部位。 2.來玩「老師說」的遊戲。 (三)問題討論 1.如果手弄髒了怎麼辦?可以直接拿東西來吃嗎? 2.下課時只顧著玩,沒有去上廁所,直憋尿可能會發生什麼事? 3.覺得了了,怎麼辦? 4.流汗了,怎麼辦? 4.流汗了,怎麼辦? 5.經過該怎麼辦? (四)師生共同歸納:身體可以做出許多數作與活動,要保持身體乾淨,好好愛		與德行。	
第五週	貳、運動 樂趣多 七. 來玩呼 拉圈	2	健AI良活康習促健展識體具好動生慣進全,個上一備體健的以心認特	1 c- li 别 體 動 基 動 。 I-選合人身	Bc-I- 暖伸動作C2體活動	1. 搖圈作 2. 動中運害 3.能動的。能過,動。平院一時動。在程避傷,時成拉運免,能	<ul> <li>貳、運動樂趣多</li> <li>七.來玩呼拉圈</li> <li>【活動1】呼拉圈真好玩-2</li> <li>•搖動呼拉圈</li> <li>(一)熱身活動</li> <li>(二)搖野等拉圈</li> <li>1.運用雙手搖動呼拉圈</li> <li>2.運用腰部搖動呼拉圈</li> <li>3.運用腰部搖動呼拉圈</li> <li>4.試試師歸納實理時期</li> <li>4.試試師歸納完正</li> <li>(三)教師</li> <li>(三)教師<td>觀口行態察頭為度評檢評極</td><td>◎等性身與人自◎育人 性教 E4 體尊的主人 不 重身權權 於 E5 欣</td><td></td></li></ul>	觀口行態察頭為度評檢評極	◎等性身與人自◎育人 性教 E4 體尊的主人 不 重身權權 於 E5 欣	

			質,發展	體活		利用呼拉	(一)比一比		賞、包容
			運動與保	動。		<b>圏</b> 做運	(二)數一數		個別差異
			健的潛			動。			並尊重自
			能。			4. 能利用			己與他人
			健體-E-			呼拉圈選 擇適合自			的權利。
			C2 具備			己的身體			◎生涯規
			同理他人 感受,在			活動。			
			慰 爱,在 體育活動						劃教育
			和健康生						涯 E7 培養
			活中樂於						良好的人 際互動能
			與人互						力。
			動、公平 競爭,並						
			與團隊成						
			員合作,						
			促進身心						
			健康。					物应证目	
	壹、快樂		健體-E- A1 具備	1a−I−	Da-I-	1. 能知道	壹、快樂上學去	觀察評量 口頭評量	◎品德教
	上學去		良好身體	2 認識	1日常	保持身體	二.健康小達人	行為檢核	育
	二. 健康小		活動與健	健康	生活	乾淨的重	【活動 2】身體清潔嚕啦啦-1	態度評量	品 El 良好
	達人		康生活的	的生	中的	要性。	・我會洗手		生活習慣
			習慣,以 促進身心		, .		(一)討論時間 1.檢查自己的雙手乾淨嗎?		與德行。
第六週		1	健全發	活習	基本	2. 能知道	2.什麼時候該洗手?		
			展,並認	慣。	衛生	正確洗手	(二)洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、		
			識個人特	3a-I-	羽百	的方法。	擦」。		
			質,發展	2能於	慣。	3. 能培養	<sup>-   -  </sup>   (三)搓手七字訣「內、外、夾、弓、		
			運動與保 健的潛	引導 下,	Da-I-	良好的衛	大、立、腕」		
			能。	於生	2 身體	生習慣。	(四)一起來洗手		

				活操簡的康能中作易健技。	的位衛保的要性部與生健重。		1.讓學童跟著洗手歌影片唱歌、練習洗 手動作及步驟。 2.讓學童實際依照洗手的正確步驟及方 式進行洗手活動。 (五)師生共同歸納:平時養成良好的健 康態度和習慣,勤洗手、定期修剪指 甲,讓自己成為清潔寶寶。			
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Cb-I- 2 班級	1. 能運用	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	觀察評量 口頭評量	◎性別平	
	樂趣多		A1 具備	1 認識	體育	身體做出	【活動 2】一起來合作-1	行為檢核	等教育	
	七. 來玩呼 拉圈		良好身體	身體	活動。	指定動	• 火車過山洞	態度評量	性 E4 認識	
	<b>1</b> — II		活動與健	活動	2,3	作。	(一)熱身活動		身體界線	
			康生活的	的基		2. 能表現	(二)進行活動前,先利用呼拉圈來練習 感覺,包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。		與尊重他	
			習慣,以	本動		認真參與	《夏,巴含才脏仲茂、福一福·宁拉图。 (三)發展活動		人的身體	
			促進身心	作。		活動的積	• 猜拳高手		自主權。	
			健全發	2c-I-		極態度。	(一)熱身活動		◎人權教	
第六週		2	展,並認	2 表現		3. 能與同	(二)進行活動前,先利用呼拉圈練習感 覺,包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。		育	
31.70.0			識個人特	認真		學培養默	(三)發展活動		人 E5 欣	
			質,發展	參與		契合作完			賞、包容	
			運動與保	的學		成動作。			個別差異	
			健的潛	習態		4. 能注意			並尊重自	
			能。	度。		同學的動 作,學			己與他人	
			健體-E-	2d-I-		習、了解			的權利。	
			C2 具備 同理他人	1 專注		如何完成 指示動			◎生涯規	
			感受,在	觀賞		作。			劃教育	
			體育活動						涯 E7 培養	

		和活與動競與員促健健中人、爭團合進康樂互公,隊作身。生於一平並成,心	他的作現31基動常識處練或戲題人動表。I應本作,理習遊問。					良好的能力。	
第七週	壹、快樂 上學去 二.健康小 達人	健AI良活康習促健展識質運健能體具好動生慣進全,個,動的。E-併體健的以心認特展保-	1 a-I-	Da-I 生中基衛習慣Da2的位衛日 活的本生。 I-體與生	1. 正的 2. 正的 3.良生能確方能確方能確方能好習知洗法知洗法培的慣的臉。 道澡。養衛。	壹、快樂上學去 二. 健康小達人 【活動 2】身體清潔嚕啦啦-2 ·我會洗臉 (一)請每位學童準備一面小鏡子、毛 巾。 1. 照一照:請學童拿鏡子看自己的臉, 說一說臉部各部位的名稱。 2. 說一說:臉上哪些部位容易髒? 3. 教師示範擦拭臉部。 4. 讓學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。 (二)教師歸納:臉部的清潔很重要,要 養成良好的衛生習慣。 ·我會洗頭	觀察頭為度評檢經經濟檢證	<ul><li>○品德教育</li><li>高E1 良好生活行。</li></ul>	

				慣 4a-I- 成	保的要性		(一)教師詢問 1.你會自己洗頭嗎? 2.怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨? (二)洗頭髮的步驟和方法 ・我會洗澡 (一)教師詢問 1.經過一天的活動,身體會變得髒髒臭臭,要怎麼讓身體變乾淨? 2.如果不洗澡,身體會怎麼樣? 3.要將身體的哪些部位洗乾淨呢? (二)洗澡的步驟和方法 (三)師生共同歸納:每天要將身體清洗乾淨,換上乾淨的內衣褲、襪子。			
第七週	貳、運動 樂趣多 七. 來玩呼 拉圈	2	健AI良活康習促健展識質運體具好動生慣進全,個,動上情強全,個,動上情難健的以心認特展保	1c-1 身活的本作 2c 2 認參的一一識體動基動。 I-現與學	Bc-I- 項	1. 身指作 2. 認活極 3. 同作如能體定。能真動態能學,何運做動 表參的度注的了完用出 現與積。意動解成	<ul> <li>貳、運動樂趣多</li> <li>七.來玩呼拉圈</li> <li>【活動二】一起來合作-2</li> <li>・滾動呼拉圈</li> <li>(一)發展活動</li> <li>(二)發展活動</li> <li>・風、發展活動</li> <li>・呼拉恩</li> <li>(一)發展活動</li> <li>・呼熱身活動</li> <li>・呼熱身活動</li> <li>(二)發展活動</li> <li>(一)執身活動</li> <li>(二)發展活動</li> <li>(一)執身活動</li> <li>(二)等級師可以</li> <li>(二)等級師可以</li> <li>(三)教師可以</li> <li>(三)教師可以</li> <li>(三)教師可以</li> <li>(三)教師可以</li> <li>(三)等面</li> <li>(五)學童能說出與同學一起合作完成遊</li> </ul>	觀口行態察頭為度評評檢評	◎等性身與人自◎育人賞別性教任體尊的主人 E 包差别育認界重身權權 5 容異別 競線 他體。教 欣個並	

健的潛	習態	指示動	戲,體會互助合作的喜悅。	尊重自己
能。	度。	作。	【活動 3】任務大挑戰	與他人的
健體-E-	2d-I-	4. 能與同	(一)熱身活動 (二)器材準備與場地布置。	權利。
C2 具備	1 專注	學培養默	(三)發展活動	◎生涯規
同理他人	觀賞	契合作完	(四)指導學童完成活力存摺的任務,將	劃教育
體育活動			徽章上色。	画 教 月 涯 E7 培養
和健康生	他人	成動作。	(五)讚美、鼓勵學童的表現。	良好的人
活中樂於與人互	的動	5. 能利用		際互動能
動、公平	作表	呼拉圈完		カ。
競爭,並	現。	成各項指		
與團隊成員合作,	3c-I-	示動作。		
促進身心	1 表現	6. 能認真		
健康。	基本	觀察並公		
	動作	正評判同		
	與模	學的動		
	<b></b> 仿能	作。		
	カ。	7. 能遵守 遊戲規		
	3d-I-	型 風		
	1 應用 基本	同學合作		
	動作	完成遊戲。		
	常	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /		
	識, 處理			
	練習			
	或遊			
	戲問			

				題。					
第八週	壹 上健康 生 ()	1	健A1良活康習促健展識質運健能體 好動生慣進全,個,動的。上人學與活,身發並人發與潛上人情體健的以心 認特展保	1a 1 基的康識 1a 2 健的活慣 3a 2 引下於活操簡的康一認本健常。一級康生習。一能導,生中作易健技一識	Da 1 生中基衛習慣 Da 2 的位衛保的要性Db 1 生中基衛習慣 Da 2 的位衛保的要性Db 1 生中性角色一日活的本生。一十十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	1. 正所法 2. 並 廁儀 3. 正所法 4. 並 廁儀 5.良生能確的。能做所。能確的。能做所。能好習認上方 了到的 認上方 了到的 培的慣識廁 解上禮 識廁 解上禮 養衛。	查、快樂上學去 二.健康小達人 【活動 3】我會上廁所 (一)教師帶領學童參觀學校的廁所。 (二)演練時間 1.我會使用小便斗 2.我會使用時式馬桶 4.教師可以為會使用學式馬桶 4.教師可數也指導並示範沖水設備。 (三)衛生紙戶實地指導並一數所要注意哪些事情? (四)討論時間:上廁所要注意哪些事情? (五)師生共同歸納:我們要正確使用廁所。 (六)教師歸納:可由門口標示辨識廁所功能,上廁所時央敲門口標,幾要鎮中對於,使用廁所時要結伴同行,,進入後要由對可以上,與所時要結件同行,,也與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與阿里與	觀口行態察頭為度評評檢評	○ 品德教育 育品 E1 良好生類 生物

	貳、運動		健體-E-	能 - I - A - I - I - I - I - I - I - I - I	Bc-I-	1. 在遊戲	貳、運動樂趣多 八, 快樂動起來	觀察評量	◎性別平	
第八週	樂趣多 八. 快樂動 起來	2	AA良活康習促健展識質具身與活,身發並人發動性慣進全,個,發並人發強的以心認特展	1 身活的本作 2c 表真與i識動基動。 I-現	1 暖伸動作Ib1跳模性動戲各身展。 I-唱與仿律遊。	中對部識靈身動 2. 參身體 2. 參身體 的並操表。主各活動 4. 多數種	八. 快樂動起來 【活動1】快樂動一動 ·我會做動作 (一)教師先示範並說明動作細節。 (二)教師念口令,讓學童跟著做出動作。 (三)播放音樂讓學童利用身體不同的部位隨著音樂做出各種動作。 (四)分組遊戲 (五)引導學童隨音樂用身體不同部位做出三種以上的動作。 (六)自由創作時學童要互相欣賞與學	口行態語為評檢量	等性身與人自 ② 育人 賞·教 E4 體尊 的主人 E5 容如	
			質運健能健果 勢與潛 。健體-E- B3 其動與健	筝的習度 2d 專賞人動與學態。 I-注	BX	身動。 3. 能賞良現。 養現。	習。 (七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。 (八)利用節奏啟發學童身體的節奏,並鼓勵學童盡情的展現。 ・快樂小天使 (一)教師說明:心情好時,你會用什麼身體動作來表達? (二)五至六人一組,將全班分若干組。 (三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音		質別尊與權人兒 包異自人。 了對個並己的解遊	

	壹、快樂		康感 賞素 進官展活 培與關體健C同感體和活與動競與員促健健有知的養多的,環養健的驗體具理受育健中人、爭團合進康體關和基,元發在境運康美。 E 佛人在動生於 平並成,心的欣本促感 生中動有感 — 備人在動生於 平並成,心	作現。 3b-I-	Fa-I-	※從自己	樂。 (四)讓學童隨著音樂說出並做出兩種快樂的動作與表情。 (五)隨著音樂,鼓勵學童利用臉部表情及肢體動作自體著音樂節奏的快慢, (六)提解的快慢。 (七)分選出能做出有特色動作的學童, (八)選出信做的動作。 (九)鼓勵學 的表演。	觀察評量	戲需◎劃涯良際力 權求生教E7好互。 性利。涯育培的動 的規養人能	
第九週	立 八不	1	C2 具備	3 能於	1 認識	能完成來	三. 我長大了	口頭評量	<b>⊗</b> 12 //1	

	上學去三. 我長大了	感 預	生中試用活能活掌運生技。	得悅知做也做到納道得能。自感自到自	【活動1】喜歡自己做 卡 有	行態	等性識板表際性養合情力◎養閱中紙為閱養讀閱歡討享教 E 性的達互 E 性宜感。閱教 E8 年本主 E 喜的E1與論自育 0 別情與動 1 別表的 讀育低級閱。 2 愛態4他、己辨刻感人。培間達能 素 、以讀 培閱。	
--	------------	-----	--------------	-------------------	----------------	----	---	--

第九週	貳 樂 快樂動 多 動 多 動	2	健AI 良活康習促健展識質運健能健B運康感賞素體具好動生慣進全,個,動的。體具動有知的養上,身與活,身發並人發與潛 上 異與關和基,上備體健的以心 認特展保	1c-Ia 身活的本作2c2認參的習度-Ia 觀體動基動。I-現與學態。	Bc-I- 接伸動作 - I 項	1. 單與招2動中運害3. 培契動 4. 己他體權 5.認活極做的同呼能過,動。與養,作維與人的。能真動態出動學。在程避傷 同默完。護尊的主 表參的度簡作打 運 免 學 成 自重身 現與積。	武、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 2】我和你打招呼 (一)熱身活動 (二)發展活動 (三)請學童勝上述的動作練習一遍後, 播放音樂,與同局響者音樂,與同局學的 組進行打部歸納方式。 (四)教師歸納方式和同學打招呼,詢問學 童有什麼感覺?	觀口行態察頭為度評評檢評	讀本◎等性身與人自◎育人賞別尊與權人兒戲需◎劃的。性教呂體尊的主人 医包差重他利 88 童權求生教文別育認界重身權權 5 容異自人。了對利。涯育平 識線他體 教 欣個並己的 解遊的 規	
-----	-----------------------	---	--	--------------------------------------	---------------------	---	---	--------------	--	--

	± 11-466		進官展活培與關體健27同感體和活與動競與員促健健多的,環養健的驗體」理受育健中人、爭團合進康體元發在境運康美。上與他,活康樂互公,隊作身。上感生中動有感上備人在動生於平並成,心	3b-I-	Fa-I-	※能和同	表、补偿上海上	觀察評量	涯E7培養 良好動能 力。	
第十週	壹、快樂 上學去 三. 我長大 了	1	(E) C2 同感體和活與個人在動生於與	30年第,現易人溝	R4 2 人朋和相的式。 與及友諧處方。	%惰一習 共受 們玩 學 歡感 以 學 歡感	<b>壹、快樂上學去</b> 三. 我長大了 【活動 2】我會交朋友 (一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事,從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好相同。 (二)喜好賓果	觀 四 新 頭 為 能 要 量 核 量	◎性別平 等教育 性 E10 辨 性 M 別刻 板的情感	

			動、公平	通互動せ			(三)故事書分享		表達與人	
			競爭,並 與團隊成	動技能。			(四)感受分享:說說找到伙伴的感受, 下課可以一起玩。		際互動。	
			員合作,						性 E11 培	
			促進身心 健康。						養性別間	
									合宜表達	
									情感的能	
									カ。	
									◎閱讀素	
									養教育	
									閱 E8 低、	
									中年級以	
									紙本閱讀	
									為主。	
									閲 E12 培	
									養喜愛閱	
									讀的態度。	
									閱 E14 喜	
									歡與他人 討論、分	
									享自己閱	
									讀的文 本。	
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Bc-I-	1. 能自己	貳、運動樂趣多	觀察評量	◎性別平	
第十週	樂趣多	2	A1 具備	1 認識	1 各項	做出課本	八. 快樂動起來	口頭評量 行為檢核	等教育	
	八. 快樂動						【活動 3】快樂表演會	態度評量		

起來	白 1.7 白 肚	白。 瓜柚	心白	<b>凤二</b> 丛和	(一)活動前,請學童先將學過的一些動	hd C / +11 +10
	良好身體	身體	暖身	圖示的動	(一)活動削,請字里尤將字週的一些動   作與同學再複習一次。	性 E4 認識
	活動與健	活動	伸展	作。	(二)告知學童應注意事項	身體界線
	康生活的	的基	動	2. 能與同	・單人或雙人造型	與尊重他
	習慣,以	本動	作。	學一起合	(一)三角形	人的身體
	促進身心	作。	Ib-I-	作發揮創	(二)長方形	自主權。
	健全發	2c-I-	1唱、 跳與	意,運用	(三)茶壺和杯子	◎人權教
	展,並認	2表現	模仿	身體表演	(四)翹翹板 (五)動動腦,想想看,還有哪些造型可	育
	識個人特	認真	性律 動遊	造型動	以表現的更有趣?	人 E5 欣
	質,發展	參與	戲。	作。	・多人造型	賞、包容個
	運動與保	的學		3. 能說出	(一)一朵花 (二)花兒長大了	別差異並
	健的潛	習態		最喜歡同	(三)一棵大樹被風吹	尊重自己
	能。	度。		學表演的	(四)表演時間	與他人的
	健體-E-	2d-I-		造型動		權利。
	B3 具備	1 專注		作。		人 E8 了解
	運動與健	觀賞		4. 能與同		兒童對遊
	康有關的	他人		學一起合 作,運用		戲權利的
	感知和欣	的動		身體表演		需求。
	賞的基本	作表		動作。		◎生涯規
	素養,促	現。				劃教育
	進多元感	3c-I-				涯 E7 培養
	官的發	1 表現 基本				良好的人 際互動能
	展,在生	動作				力。
	活環境中	與模 仿的				

			培與關體健C2同感體和活與動競與員促健養健的驗體理受育健中人、爭團合進康運康美。 E. 備人在動生於 平並成,心動有感 一備人在動生於 平並成,心	能力。						
	壹、快樂 上學去 三. 我長大 了		健體-E- C2 具備 同理他人 感受,在	3b-I- 2能於 引導 下,	Fa-I- 3情緒 體驗 與分	※觀察事 件與他人 動作及表 情猜測對	<b>壹、快樂上學去</b> 三. 我長大了 【活動 3】我能分辨心情 (一)教師提問:請從課本圖片,猜猜照 片中孩子的感受。	觀察評量 口頭檢 行為檢 態度評量	<ul><li>◎性別平</li><li>等教育</li><li>性 E10 辨</li><li>識性別刻</li></ul>	
第十一週	•	1	體和活與動	表簡的際通	分 辨 方 法。	方的情緒狀態。	(二)教師抽一張情緒臉譜卡,學童猜猜 看是哪種情緒。 (三)學童上臺抽一張情緒字卡,並畫在 黑板上,其他學童猜情緒,並提出說 明。 (四)教師抽情緒字卡,請所有學童在紙 上畫臉譜。		板的情感 表達與。 際互動。 性 E11 培 養性別間	

			競與員促健 外 像 作 身。	動能。			(五)教師提問:請大家回憶第一天上學的狀況,那天的心情是什麼? (六)教師抽幾個學童,拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。 (七)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜貼在布告欄上。 (八)將自己每天的心情臉譜記錄在聯絡 簿上,可以加上簡短的事件說明。		合情力◎養閱中紙為閱養讀度閱歡討自的宜感。閱教 E8 年本主 E1 喜的。 E1 與論己文表的 讀育低級閱。22 愛態 14 他分閱本達能 素 、以讀 培閱 喜人享讀。	
第十一週	貳、運動 樂趣多 八. 快樂動 起來	2	健體-E- A1 具備 良好身體 活動與健	1c-I- 1 認識 身 體 活 動	Ib-I- 1唱、 跳與 模仿	1. 在遊戲中表現出對肢體各部位完整	<ul><li>貳、運動樂趣多</li><li>八. 快樂動起來</li><li>【活動 4】快樂唱跳</li><li>・我來唱歌,你來跳</li><li>(一)展示「身體歌」情境圖,教唱「身體歌」歌詞。</li></ul>	觀察評量 口為為評量	<ul><li>◎性別平</li><li>等教育</li><li>性 E4 認識</li><li>身體界線</li></ul>	

	康習促健展識質運健能健器運康感賞素進官展活培與生慣進全,個,動的。體具動有知的養多的,環養健活,身發並人發與潛 上備與關和基,元發在境運康的以心 認特展保	的本作 2c 2 認參的習度 2d 1 觀他的作現基動。 1- 現真與學態。 1- 注	性動戲	概 2. 參 身 動 3. 欣 優 表念 能 與 體 。 能 賞 良 現。 主 各 活 善 專 他 動 。 動 種 注 人 作	(二)歌詞完、 康聯 以 下 縣 內 以 下 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣 縣	奥人自◎育人賞別尊與權人兒戲需◎劃涯良際力尊的主人 医包差重他利 88 童權求生教 67 好互。重身權權 5 容異自人。 了對利。 涯育 培的動他體。教 欣個並己的 解遊的 規 養人能	
--	---	---	-----	---	--	--	--

			關體健C2同感體和活與動競與員促供的驗體 理受育健中人、爭團合進與美。上備他,活康樂互公,隊作身。感 一備人在動生於 平並成,心							
			健康。					46- ph 1- 12		
第十二週	壹、快樂 上學去 三. 我長大 了	1	健體-E- C2 具佛 更 育 健 體 和 健	3b-I- 於 導 表 簡 的	Fa-I- 3情緣 與辨方	1. 語表的其道用表自受人。	壹、快樂上學去 三.我長大了 【活動 4】說出自己的感受 (一)教師請學童練習說出感受,讓別人 知道「你怎麼了?」 (二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡,並 請學童看著圖片,試著說出感受。 (三)閱讀課文上的圖片,試試說一說他	觀察評論人物學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	◎等性識板表別育 E10別情與明朝 成人	

			活與動競與員促健中人、爭團合進康至公,隊作身。	自調技302引下現易人溝互技我適。一於導表簡的際通動。	法。	2. 感也什和改況在後做來受狀達,些緩或	們的情緒。 (四)教師提問:表達完感受,我們還可以做些什麼嗎? (五)教師請學童輪流說出自己的想法。 (六)勞作時間(七)聽故事時間:教師將繪本「眼淚糖」的故事念給學童完成活力存摺。 (九)教師生共同歸納的,讓我們來做喜歡的一人,說是需要勇氣的此補教。	the state of	際性養合情力◎養閱中紙為閱養讀閱歡討自的互 E1性宜感。閱教 E8 年本主 E1 喜的 E1 與論己文動 11 別表的 讀育低級閱。2 愛態 4 他分閱本。培間達能 素 、以讀 培閱。喜人享讀。	
第十二週	貳、運動 樂趣多	2	健體-E- A1 具備	1c-I- 1 認識	Ib-I- 1唱、	1. 在活動中表現出	<b>貳、運動樂趣多</b> 八. 快樂動起來 【活動 5】大家一起玩遊戲	觀察評量 口 行態度評量	<ul><li>◎性別平</li><li>等教育</li></ul>	

八. 起來	良活康習促健展識質運健能健B運康感賞素進官展活好動生慣進全,個,動的。體具動顏知的養多的,環射與活,身發並人發與潛 E- 備健的欣本促感 生中射活的本作22認參的習度21觀他的作現31基動體動基動。一一表真與學態。一一專賞人動表。一一應	模性動戲 一現 一生 一用本仿律遊。 位識完動 2. 則出與度 3. 欣身表 4. 運體出移的的,成作遵並積的。能賞體現能用,閃動動的,成作遵並積的。能賞體現能用,閃動動的,成作遵並積的。能賞體現能用,閃動動	· 閃躲遊戲 (一)遊戲規則說明 (二)將全班分組,在規定的範圍內玩閃 躲遊戲。 (三)猜拳贏的人主動攻擊,用手輕摸到 對方的任何部位皆可(但要避開隱私的 位);猜輸的人採防守姿勢,盡可能閃 躲。 (四)當主動攻擊者摸到防守。 · 老鷹捉規則 (一)世至八人當母雞,其他人格高當 (一)出者鷹一人當母雞,其他人格高當。 (三)引導學童能藉語言或動作表達參與 活動的感活力存摺。	性身與人自⑤育人賞別尊與權人兒戲需⑥劃涯良際力好難尊的主人 医包差重他利 88 童權求生教 87 好互。認界重身權權 5 容異自人。 了對利。 涯育 培的動識線他體。教 欣個並已的 解遊的 規 養人能
-------	--	--	---	--

			培與關體健C2同感體和活與動競與員促健養健的驗體具理受育健中人、爭團合進康運康美。上備他,活康樂互公,隊作身。動有感	常處練或戲題識理習遊問。						
第十三週	壹、快樂 上學去 四.活力加 油站	1	健體-E- A1 具備 良好身體 活動與健	1a-I- 1 認識 基 本 的 健	Ea-I- 2 基本 的飲 食習	<ol> <li>能連結</li> <li>生活經</li> <li>驗,發覺</li> <li>早餐的重</li> </ol>	<b>壹、快樂上學去</b> 四. 活力加油站 【活動 1】早餐真重要 (一)教師調查學童今天是否有吃早餐。 (二)教師將學童分成兩組,分別觀察兩 種情境,並引導學童發表圖中的情形。	觀察評議報明為為評人	<ul><li>○品德教</li><li>育</li><li>品EI 良好</li><li>生活習慣</li></ul>	

			康習促健展識質運健能生慣進全,個,動的。活,身發並人發與潛的以心認特展保	康識 22 1 影健的活度行 2b 2 養個健習慣常。 I 覺響康生態與。 I 意	慣。	要 2. 成 的	1.沒有吃旱餐 (三) 計圖 1.你吃早餐嗎? 2.有的調子 2.沒吃早餐的感覺與原因是什麼? 3.吃吃早餐的感覺與原因是什麼? 3.吃不吃早餐的學想想想辦法 4.幫沒每一樣? 4.幫沒每一樣。 (四兩大下。」 (四兩大下。」 (四兩大下。」 (五)小過 (五),過 (五), (五), (五), (五), (五), (五), (五), (五),		與德行。	
第十三週	貳、運動 樂趣多 九. 快樂走 跑跳	2	健體-E- A1 具備 良好身體 活動與健 康生活的	1c-I- 1認體動 動基	Bc-I- 1 各項 身 展 動作。	<ol> <li>場、地域</li> <li>規則</li> <li>連進</li> <li>2.場</li> </ol>	<ul> <li>武、運動樂趣多</li> <li>九.快樂走跑跳</li> <li>【活動 1】運動安全有一套</li> <li>(一)教師帶領學童至操場,講解運動安全知識。</li> <li>(二)操場跑道及跑步時使用規則。</li> <li>(三)帶領學童進行暖身跑,並實際操作</li> </ul>	觀察評量 口 行態度評量	◎ 育 人 E3 了 人 每 求的不同,	

習促健展識質運健能健乙同感體和活與動競與員促健原,負務並从發車潛健能健乙同感體和活與動競與員促健康	作 1c-Ii a 本運常。一用本作,理習遊問。一用校1 安常運對體康益Ga 1 跑跳投遊戲 dd-I 用校	跳與     作。       投擲     6. 能做出       遊     及變換	(四)走跑運動 •關節運動 (一)教師先說明暖身運動對運動安全及 運動表現的重要性。	並遵的人質別尊與權人兒戲需 則5。於個並已的 與體。於個並已的解 對利。
---	--	---	--	---

第十四週	壹 上 澤 四 油 站	1	健AI良活康習促健展識質運健能體具好動生慣進全,個,動的。E-備體健的以心認特展保	源事體動 12 1 基的康識 12 2 健的活慣 35 3 生中試用從身活。一識本健常。一識康生習。一於活嘗運生	Eal中見食與惜物一一活常的物珍食	1. 常餐 2. 並 同餐 3. 珍 的性 4. 一 可 完能 見種 能嘗 的。 能惜 重。 能 份 以 的說 的類 接試 早 覺 食 要 設 自 吃 餐出 早。 納 不 察物 計 己 得。	壹、快樂上學去四.活力加出 【活動 2】早餐點點名 (一)教師 2】早餐點點名 (一)教師 5 中食物 5 中食的教師 5 中學 章 閱讀課本內內容後數 一(二)教師 5 中學 章 閱讀,一樣 一(三)教 5 中學 6 中國 6 中國 6 中國 6 中國 6 中國 6 中國 6 中國 6 中國	觀口行態察頭為度評論檢評	◎ 育品生與 部 良習。	
------	-------------	---	---	--	-------------------	---	---	--------------	-----------------	--

				活技能。						
第十四週	貳 樂 典 樂 典 樂 典 樂 典 樂 走	2	健AI 良活康習促健展識質運健能健C2 同感體和體具好動生慣進全,個,動的。體具理受育健上備體與的以心認特展保 上備人在動生	能 1 1 身活的本作 2d 1 觀他的作現 3c 1 基動與仿。 I - 認體動基動。 I - 连賞人動表。 I - 現本作模的	Ga-I- 、 跳 投 遊	1. 出態的 2. 種走動 3. 賞作符 卷走動做型、作專他表做型跑。各的伙助。	武、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 3】走跑模仿秀 (一)各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 (二)複習上一節課的活動,以接續本節活動。 (三)走跑模仿秀:引導學童創意模仿各種走、跑的方式,請學童觀賞表演, 猜測臺上同學的模仿表演。 (四)總結活動	觀口行態察頭為度評評檢評	◎育人每求並遵的人賞別尊與權人兒戲需人 B3個的討守規 E 包差重他利 E8 童權求權 了人不論團則 5 容異自人。了對利。教 解需,與體 欣個並己的 解遊的	

	壹、快樂 上學去 四.活力加		活與動競與員促健健A1良中人、爭團合進康體具好樂互公,隊作身。——「備體於不並成,心	能力。 4b-I- 1 發 人	Ea-I- 2 基本 的 飲	※能認識 選擇健康 食物的原	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 3】選擇食物有原則-1	觀口行態察頭為評評檢評量量核量	<ul><li>○ 品德教</li><li>方 品EI 良好</li></ul>	
第十五週	油站	1	活康習促健展識質運健能動生慣進全,個,動的。與活,身發並人發與潛健的以心認特展保	對 進 康 立場		則。	(一)食物大風吹 (二)教師播放電子書情境中的身體圖。 1.請學童仔細觀察兩個身體內的食物。 2.教師提問: (1)身體中各有哪些食物? (2)哪一種身體比較健康? (3)你比較喜歡哪種身體?為什麼? (三)教師引導學童圈出對健康有幫助的 食物,並說一說理由。 (四)飲食紅綠燈		生活習慣與德行。	

第十五週	貳 樂趣多 九. 快樂 趣跳	2	健AI 良活康習促健展識質運健能健C2 同體具好動生慣進全,個,動的。體具理E	1c-1a 身活的本作3d 1 基動常處練或戲題-1-認體動基動。 I- 應 識理習遊問。	Ga-I- 、	1. 地續的 2. 戲並一遊 3. 下練跑動戲做跳前動遵規和同戲能課習、或。出與進作守則他合。利時走跳遊原連跳。遊,人作 用間、運	武、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳-1 (一)跳進跳出 1.前跳進,後跳出 2.側跳進出 3.開合跳 4.併腳連跳 5.連續跨跳 (三)猜拳跳:以原地未跳躍的方式,操作腳部做出剪刀、石頭、布的動作,並 將學童分組進行猜拳跳比賽。 (四)總結活動	觀口行態察頭為度評語檢評極評極語	◎育人每求同論團則人賞個並已的人兒人 E3個的,與體。 E5、別尊與權 E8 童權 了人不並遵的 成包差重他利了對教解需 討守規 欣容異自人。解遊解	
第十五週		2	運動與保健的潛能。 健體-E-	常處練或		練習走、跑、跳運動或遊			個別差異 並尊重自 己與他人 的權利。	

第十六週	壹、 快樂 去 四. 油站	1	競與員促健健AI良活康習促健展識質運健能爭團合進康體具好動生慣進全,個,動的。,隊作身。上備則與活,身發並人發與潛並成,心上備體健的以心認特展保	1 a l a l a l a l a l a l a l a l a l a	Ea-I- 本 飲 習	1. 少油物 2. 良餐 3. 以 4. 数额 不食。到用。	壹、快樂上學去 四.活動3】選擇食物有原則-2 (五)請教 有原則-2 (五)請教 有原則-2 (五)請教 可國 對學	觀口行態察頭為度評解檢評量量核量	◎ 育品 EI B 性 與 使	
				健康的活習			(Adjuly John Street, All and the			

				慣。						
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ga-I-	1. 在遊戲		觀察評量	◎人權教	
	樂趣多		A1 具備	1 認識	1走、	中做出變	<b>九. 快樂走跑跳</b> 【活動 4】蹦蹦跳跳-2	口頭評量 行為檢核	育	
	九. 快樂走		良好身體	身體	跑、跳	換走、跑、	•貓捉老鼠	態度評量	人E3 了解	
	跑跳		活動與健	活動	與 投	跳的動作。	(一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身		每個人需	
			康生活的	的 基	擲 遊	2. 遵守遊	運動。		求的不同,	
			習慣,以	本 動	戲。	戲規則,並	(二)複習蹦蹦跳跳的動作與猜拳跳遊戲,以接續本節的發展活動。		並討論與	
			促進身心	作。		和他人一	(三)場地布置。		遵守團體	
			健全發	3d-I-		同合作遊	(四)遊戲規則		的規則。	
			展,並認	1 應用		戲。	(五)遊戲進行前,教師要特別指導學童 遵守遊戲規則與遊戲安全規定。		人 E5 欣	
			識個人特	基本		3. 能在行	(六)遊戲進行中必須觀察遊戲情形與掌		賞、包容個	
第十六週		2	質,發展	動作		進中選擇	握遊戲安全,必要時吹哨暫停遊戲。		別差異並	
			運動與保	常識,		或轉換	(七)完成活力存摺。		尊重自己	
			健的潛	處理		走、跑、			與他人的	
			能。	練習		跳運動。			權利。	
			健體-E-	或 遊					人 E8 了解	
			C2 具備	戲問					兒童對遊	
			同理他人	題。					戲權利的	
			感受,在						需求。	
			體育活動							
			和健康生							
			活中樂於							

			與動競與員促健人、爭團合進康不並成,心							
第十七週	壹、上 校 健 多	1	健AI 良活康習促健展識質運健能健體具好動生慣進全,個,動的。體上備體健的以心 認特展保	1b 舉 健生情中用健技和活能 3b 3 I 例明康活境適的康能生技。 I 於	Ca 1 中健相的境 - I 括與康關環	1. 發能求 2. 決能在生主協學問力學事動。習題。	<b>壹、 在</b> <b>快樂生活健康多</b> <b>1</b> 上學健康 <b>1</b> 上學健康 <b>1</b> 上學健康 <b>1</b> 上學健康 <b>1</b> 上學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	觀口行態察頭為度評檢評極評檢	◎育家悉生的源◎劃涯習題定力◎家 EI與活社。生教EI解與的。閱庭 3家相區 涯育 2 決做能 讀教 熟庭關資 規 學問決 素	

			A2 探活康題能透與處生動的具索動生的力過實理活與問集與活思,體踐日中健題佛體健問考並驗,常運康。	生中試用活能			2.在學校能幫助你的有哪些人? 3.哪些事情要到健康中心處理?		養閱在活中運習識題◎育戶教外教生(人教 E11 般境懂文的決 外 善,校認環然。6 能生 得本知問 教 善,校認環然。6 前生 得本知問 教 用戶外識境或	
第十七週	貳、運動 樂趣多 十.和球做 朋友	2	健體-E- A1 具備 良好身體 活動與健	1c-I- 1 認識 身 體 活 動	Bc-I- 1 各項 暖 身 伸 展	<ol> <li>知道教 材示範繞 球的動 作。</li> </ol>	<ul><li>貳、運動樂趣多</li><li>十. 和球做朋友</li><li>【活動1】地上繞球</li><li>・地上繞球</li><li>(一)教學準備</li><li>(二)用雙手和球接觸。</li></ul>	觀 口	◎品德教育 品EI 良好 生活習慣	

			健康。	3c 2 安的體動為3d 1 基動常處練或戲一里,現全身活行。 I 用本作,理習遊問						
第十八週	壹、快樂 上學去 五. 校園生 活健康 多	1	健體-E- A1 具備 良好身體 活動與健 康生活的	1a-I- 1 認識 本 健 常	Ca-I- 1 生活 與 康 相	1. 康 哉 材 方法 材 方法	<b>壹、快樂上學去</b> 五. 校園生活健康多 【活動 2】健康中心寶物多 (一)教師向健康中心預約參訪時間,商 訂導覽解說內容。 (二)參訪活動 (三)討論與分享	觀 四 行 態 度 評 量 量 核 量	◎ 育 家 E13 熟 寒 E13 熟 寒 異 相 開	

習促健展識質運健能健AZ探活康題能透與處生動的関進全,個,動的。體具身與活思,體踐實理活與問以及與處生動的過度理活與問題,有體與	識 lb -l 舉(進生情中用健技和活能4a~1引下用切健資產。 l-例明康活境適的康能生技。 l-於導使適的康、品的境	2. 時使中備材護適健的器以康即分別。	<ol> <li>1.教師詢問:在健康中心內看到什麼?</li> <li>2.教師提問:還記得健康中心有哪些維護健康的設備和器材嗎?</li> <li>3.點選學童配對健康中心設備圖示與對應詢卡。</li> <li>4.指導學童說一說:護理師會用哪些實物來處理狀況?</li> <li>(四)師生共同歸納</li> </ol>	的源②劃涯習題定◎養閱在活懂文的決②育戶教外教社。生教E解與的閱教E一情得本知問戶 E3室及學區 涯育 2 決做能讀育 11 般境運習識題外 善等,校認資 規 學問決。素 能生,用得解。教 用戶外識	
--	--	---------------------	---	---	--

	d 100 c		that D	務。	D. I.	1.00	zh vez zo hiri ha de	歯 安 证 昌	生活環境 (自然或人為)。	
第十八週	貳、樂趣 多 十. 和友 朋友	2	健AI 良活康習促健展識質運健能健C2 同體具好動生慣進全,個,動的。體具理上備體與所,身發並人發與潛 上集他一個體健的以心 認特展保	1 c - l 。	Bc-I- 1 暖伸動作。	1. 並材球作 2. 完動 3. 學作動 4. 他的能做示跳。能成作能互完。能人表知出範的。盡教。和相成、觀活現道教夾動,力材、同合活、觀活。	<ul> <li>貳、運動樂趣多</li> <li>十.和球做朋友</li> <li>【活動 3】球球跳一跳</li> <li>(一)教師帶領學童做各關節緩慢的繞環活動。</li> <li>(二)夾球跳一跳</li> <li>1.大腿夾球原地跳</li> <li>2.大腿夾球右部</li> <li>3.大腿夾球接力</li> <li>(四)總結活動</li> </ul>	觀口行態察頭為度評語檢評	◎育品生與品合諧係◎育安運的◎劃涯為品 日活德B6作人。安 57動保生教 57分德 良習行溝與際 全 探基健涯育培教 好慣 通和關 教 宪本 規 養	
			感受,在 體育活動	的 動作 表					良好的人際互動能	

	和健康生	現。			力。	
	活中樂於	3c-I-				
	與人互	1 表現				
	動、公平	基本				
	競爭,並	動作				
	與團隊成	與 模				
	員合作,	仿 的				
	促進身心	能力。				
	健康。	3c-I-				
		2 表現				
		安全				
		的 身				
		體活				
		動 行				
		為。				
		3d-I-				
		1 應用				
		基本				
		動作				
		常識,				
		處理				
		練習				
		或 遊				

			能透與處生動的問題選用中健題並驗,常運康。						的決⑤育户教外教生(人知問戶 E3 室及學活自為識別外 善外校認環然。解 力 并,好 認環然。	
第十九週	貳、運動 樂趣多 十.和球做 朋友	2	健AI 良活康習促健展識質體 具分動生慣進全,個,是 角頭活,身發並人發上 人體健的以心認特展	1c-Ii 身活的本作1d-描動技一識體動基動。 I- 述作能	Bc-A 暖伸動Hc-標動關一項身展。一的球運相的	1. 並材接作 2. 完動 3. 學作能做示球。能成作能互完知到範的 盡教。和相成知到範的 力材 同合活道教滾動	武、運動樂趣多十.和球做朋友 【活動 4】地上滾接 (一)教師指導學童整隊,帶操熱身。 (二)教師指導學量整隊,帶操熱身。 (二)教師指導學量整隊,帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。 1.面對 面互相滾球傳接 2.旁邊對背互相滾球傳接 (三)滾球接力 (四)滾中目標 (五)教師從旁協助學童滾球的動作,並 觀察學童活動情形。 (六)教師從旁統計學童於一定時間內能 學中幾個圓錐。	觀口行態察頭為度評評檢評極評	◎ 育品生與品合諧係◎ 育品生與品合諧係◎ 育品生與品合諧係人。安德 () 有	

	., .			( , ) ( , ) ( , )	T	1	
運動與保	基本	簡 易	動。	(七)總結活動		安 E7 探究	
健的潛	常識。	拋、	4. 能觀察			運動基本	
能。	2d-I-	擲、滾	他人活動			的保健。	
健體-E-	1 專注	之 手	的表現。			◎生涯規	
C2 具備	觀賞	眼 動	5. 能利用			劃教育	
同理他人	他人	作 協	課餘時			涯 E7 培養	
感受,在	的 動	調、力	間,從事			良好的人	
體育活動	作 表	量 及	玩球運			際互動能	
和健康生	現。	準 確	動。			カ。	
活中樂於	3c-I-	性 控					
與人互	1 表現	球 動					
動、公平	基本	作。					
競爭,並	動作						
與團隊成	與 模						
員合作,	仿 的						
促進身心	能力。						
健康。	3c-I-						
	2 表現						
	安全						
	的身						
	體 活						
	動行						
	為。						

第二十週	壹上校健果去 生 康	1	健AI良活康習促健展識質運健能健AI探活康題能透與體具好動生慣進全,個,動的。體具索動生的力過實上併,與與活,身發並人發與潛上,身與活思,體踐一備體健的以心。認特展保	4a~I 引下使適的康訊產與務4b~I 個對進康立一Ammu 一 Ammu 一 Ammu 一 Ammu 一 Ammu 是 Amm	Ca-I- 中健相的境. 一日, 中健相的境.	1. 健複檢麼 2. 常做身的能康檢查做能生到體行知檢()。於活守健為道查再怎 日,護康	查、校園生活健康多 【活動4】再檢查一次 (一)引訴機 1.教動機 1.教師與學養表之 (一)引訴與學養人 (一)到師與學養人 (一)對學學人 (一)對學學人 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學學 (一)對學 (一)對學 (一)對學 (一)對學 (一)對學 (一)對學 (四)對 (四)對 (四)對 (五)對 (四)對 (五)對 (四)對 (五)對 (一)對 (五)對 (一)對 (一)對 (一)對 (一)對 (一)對 (一)對 (一)對 (一	觀口行態察頭為度評評檢評	◎育家悉生的源◎劃涯習題定力◎養閱在活中運習識家 EI 與活社。生教EI 解與的。閱教EI 一情,用得解庭 3 家相區 涯育 2 決做能 讀育 1 般境懂文的决教 熟庭關資 規 學問決 素 能生 得本知問	
------	------------	---	---	---	-------------------------	--	---	--------------	--	--

			處 生 動 的問題。						題 ② 育 戶 教 外 教 生 ( 人 外 教	
第二十週	貳、運動 樂趣多 十.和球做 朋友	2	健A1 良活康習促健展識質運體具好動生慣進全,個,動上價進全,個,動化分發與人發與問人。 認特展保	1c-I- 制制 1c	BC-I- 缓伸動 HC-標動關簡-I- 項身展。 的球運相的易	1. 教動作 2. 他的 3. 教活作 4. 能材關。能人表能材動技能了的卡、觀活現做闖的巧在解活動。 出關動。 玩	武、運動樂趣多十.和球做朋友 【活動 5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊,帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球,讓學童輪流操作。 (三)滾球入洞 (四)轟炸紙箱 (五)丟中目標 (四)完成活力存摺	觀口行態察頭為經評檢評極調檢	◎育品生與品合諧係◎育安品 图活德器作人。安 图 有	

健的潛	作 表	拋、	球的過程		運動基本	
能。	現。	擲、滾	中,認識		的保健。	
健體-E-	3c-I-	之 手	自己身體		◎生涯規	
C2 具備	1 表現	眼 動	活動能		劃教育	
同理他人	基本	作 協	力,並選		涯 E7 培養	
感受,在	動作	調、力	擇自己適		良好的人	
體育活動	與 模	量及	合的運		際互動能	
和健康生	仿 的	準 確	動。		力。	
活中樂於	能力。	性 控				
與人互	3c-I-	球 動				
動、公平	2 表現	作。				
競爭,並	安 全					
與團隊成	的 身					
員合作,	體 活					
促進身心	動行					
健康。	為。					
	4c-I-					
	2 選擇					
	適合					
	個人					
	的身					
	體活					
	動。					

五. 校園生   良好身體   引導   中 與 複檢 (再   檢查 ) 怎   康生活的 使用   相 關 廢做。   2. 能於日   後達如學 查發表:拿過哪些複檢通知   2. 乳學學 查發表:拿過哪些複檢通知   2. 乳學學 查 發表   2. 乳學學 查 對	
---	--

			處 生 動 的問題。						題 ② 育 戶 教 外 教 生 ( 人 外 教 善 , 戶 校 認 環 然 。	
第二十一週	貳、運動 樂趣多 十.和球做 朋友	2	健A1 良活康習促健展識質運體具好動生慣進全,個,動上價進全,個,動化分發與活,身發並人發與與的以心認特展保	1c-I- 制制 1c	BC-I- 缓伸動 HC-標動關簡一項身展。一的球運相的易	1. 教動作 2. 他的 3. 教活作 4. 能材關。能人表能材動技能了的卡、觀活現做闖的巧在解活動。出關動。玩	武、運動樂趣多十.和球做朋友 【活動 5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊,帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球,讓學童輪 流操作。 (三)滾球入洞 (四)轟炸紙箱 (五)丟中目標 (四)完成活力存摺	觀口行態察頭為度評論檢評	◎育品生與品合諧係◎育安品 EI 活德E3 作人。安 E7 漢與際 全 探教 好慣 通和關 教 究	

健的潛	作 表	拋、	球的過程		運動基本	
能。	現。	擲、滾	中,認識		的保健。	
健體-E-	3c-I-	之 手	自己身體		◎生涯規	
C2 具備	1 表現	眼 動	活動能		劃教育	
同理他人	基本	作 協	力,並選		涯 E7 培養	
感受,在	動作	調、力	擇自己適		良好的人	
體育活動	與 模	量及	合的運		際互動能	
和健康生	仿 的	準 確	動。		力。	
活中樂於	能力。	性 控				
與人互	3c-I-	球 動				
動、公平	2 表現	作。				
競爭,並	安 全					
與團隊成	的 身					
員合作,	體 活					
促進身心	動行					
健康。	為。					
	4c-I-					
	2 選擇					
	適合					
	個人					
	的身					
	體活					
	動。					

## 第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是□(\_\_\_\_年級和\_\_\_\_年級) 否■

教材版本	南一版第2冊			教學節數	每週(3)節,	本學期共(6	60)節			
1. 能認識六大類食物及其功能。 2. 能認識排便對健康的影響。 3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動,並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能分工合作,一起完成一件任務,從中得到成就感。 5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。 6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性,感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。 7. 能知道身體隱私處的部位,而且不能讓別人碰觸。 8. 能分辨具威脅性的行為,並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。 9. 能了解生病期間的在家照護要點。 10. 能利用休閒時間,在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。 11. 能靈活反應出各項動作,並能應用在生活上。										

第一週	壹 健 套 一面、 康 依觀	1	健 A1 良活康習促健展識質運健能健B1運與相知以應體 好動生慣進全,個,動的。體月健關能同四日 身與活,身發並人發與潛 —— 偶體康符,理在 一個體健的以心 認特展保	1a-I- 1 認本健常。	Ea-1 中見食與惜物	※六物能認類其	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 【活動1】認識六大類食物 (一)教師提問:在活動中如果被淘汰或遺忘,你會有什麼感受?想一想,可能的原因是什麼? (二)閱讀小達人:教師引導學童仔細閱讀課本重點。 (三)六大類食物說明 (四)認識六大類食物 1.讓學童先瀏覽課本頁面,找一找有哪幾類食物。 2.教師提問:食物王國裡的食物可以分成幾類? 3.學童分組討論,並推選代表發言。	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 育環成活水電的減的◎ 育良習行環 El 日節、、行少消品 好慣。境 7 常約用物為資耗德 品生與教 養生用 質,源。教 II活德	
			相關符號 知能,能							

第一週	貳 歡 多 六有 .	2	健A2探活康題能透與處生動的體   索動生的力過實理活與問上, 分類   大學   大學   大學   大學   大學   大學   大學   大	1c 1 身活的本作 2c 2 認參的習度 3d 1 基動常識處練或一U-認體動基動。 I- 表真與學態。 I- 應本作 ,理習遊一識	Ce- 其 休 運 入 遊 戲 Ic 1 運基動與戲I- 他 閒 動 門 。 I- 俗動本作遊。	1.各的2.各的简作3.適的戲4.沙法的領能種起能種玩易要能合童。能包及動。說童源了童法的領選自玩了的簡作出玩。解玩及動。擇己遊解玩易要	武、運動散暢樂趣多 六.童玩真有趣 【活動 1】有趣的童玩 (一)童玩介紹 (二)鼓勵學童延伸思考其他有趣的童玩。 (三)分組操作 (四)詢問家人小時候還玩過哪些童玩。 【活動 2】好玩的沙包 (一)認識沙包 (二)動手做簡易沙包 (三)頂沙包遊戲 (四)教師歸年最純真的快樂。	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 育人每求同論團則人兒戲需人 E3 個的,與體。 E3 董權求 了需 討守規 即遊的	
-----	------------	---	---	---	--	--	---	--------------	---	--

				戲題 4c-1級體動關源 1-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
第二週	壹 健 套 一面	1	健AI 良活康習促健展識質運健能健BI體具好動生慣進全,個,動的。體具E-備體健的以心 認特展保 E-備	1a-1 基的康識-1-識 健常。	Ea-1中見食與惜物-1生常的物珍食。	※ 作 数 表 的 。	查、守護健康有一套 一. 飲食面面觀 【活動1】認識六大類食物 (五)認識食物的功能 1.教師提出六大類食物名稱,請學童回答各類食物的功能。 2.教師適時補充各大類食物的功能。 (六)食物王國~支援前線 1.教師指導學童分組,推派一位為組長,並將食物圖卡分發至各組。 2.教師說明活動進行方式。 3.進行遊戲 (七)師生共同歸納 1.食物可以分成六大類:全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。	觀口行態察頭為度評評檢評	◎育環成活水電的減的◎育品生與環 E1 日節、、行少消品 E1活德境 7 常約用物為資耗德 12智行教 養生用 質,源。教 良慣。	

			奥相知以應活動與通健關能同用中、人上康符,理在的保際。之號能心生運健溝				2.我們要認識六大類食物的功能,均衡 攝取各類食物來維持身體的成長與健 康。			
	貳、運動		健體-E- A2 具備	1c-I-	Ce-I-	1. 能了解	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		探索身體	1 認識	1其他	沙包的玩	六. 童玩真有趣	行為檢核	育	
	多		活動與健 康生活問	身體	休閒	法及簡易	【活動 2】好玩的沙包	態度評量	人E3 了解	
	六. 童玩真 有趣		題的思考	活動	運動	的動作要	• 拋接沙包		每個人需	
	77.2		能力,並 透過體驗	的基	入門	領。	(一)單手往上拋沙包,再用雙(單)手		求的不	
			與實踐,	本動	遊	2. 能做出	接住沙包。		同,並討	
			處理日常 生活中運	作。	戲。	抛接及投	(二)單手往上拋沙包,做完指定動作		論與遵守	
			動與健康	2c-I-	Ic-I- 1 民俗	擲沙包的	後,馬上接住沙包。		團體的規	
第二週		2	的問題。	2表現	運動	動作。	(三)帶學童分組操作熟練後,讓學童嘗		則。	
				認真	基本 動作	3. 能利用	試自拋自接動作。		人 E8 了解 兒童對遊	
				參與	與遊	休閒時	(四)想一想,還可以先做哪些動作再接		戲權利的	
				的學	戲。	間,在學	住沙包呢?		需求。	
				習態		校或家裡	• 拋撿沙包			
				度。		和他人進	(一)教師講解拋撿沙包的動作要領。			
				3d-I-		行童玩遊	(二)將學童分組操作拋撿沙包。			
				1應用		戲。	(三)增加拋撿沙包的數量,以提升遊戲			
						4. 能製作				

				基本		風車並了	的挑戰性。			
				動作		解風車的	•沙包投擲			
						玩法。	·			
				常			(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼			
				識,			拉圈代替,留意場地不要有障礙物,以			
				處理			防止學童受傷。			
				練習			(二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲,			
				或遊			分數多者優勝。			
				戲問			(三)可用低手抛投或肩上投擲方式投			
				題。			擲。			
				4c-I-			【活動 3】風車轉呀轉			
				1 認識 與身			(一)製作風車			
				體活			(二)熱身運動			
				動相關資			(三)教師講解風車童玩的由來及簡單原			
				源。			理。			
							(四)嘗試練習			
							(五)變換跑動的速度與轉動風車受風的			
							方向,讓學童體驗不同速度與方向,風			
							車轉動的變化。			
							1. 慢慢跑			
							2. 直線快跑			
							3. 變換方向跑			
<b>第一</b>	壹、守護	1	健體-E-	1a-I-	Ea-I-	1. 能認識	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎環境教	
第三週	健康有一	1	A1 具備	1 認	1 生 活中	六大類食	一. 飲食面面觀	口頭評量 行為檢核	育	

在	<b>É</b>	良好身體	識基	常見	物及其功	【活動1】認識六大類食物	態度評量	環 E17 養	$\neg$
	- 一. 飲食面	活動與健	本的	的食	能。	(五)認識食物的功能	3 - 2 - 2	成日常生	
	<b></b> 面觀	,	' '	物與					
		康生活的	健康	珍惜食	2. 能依照	1.教師提出六大類食物名稱,請學童回		活節約用	
		習慣,以	常	物。	六大類食	答各類食物的功能。		水、用	
		促進身心	識。		物的標準	2.教師適時補充各大類食物的功能。		電、物質	
		健全發	3b-I-		將食物分	(六)食物王國~支援前線		的行為,	
		展,並認	1 能		類。	1.教師指導學童分組,推派一位為組		減少資源	
		識個人特	於引		3. 能記錄	長,並將食物圖卡分發至各組。		的消耗。	
		質,發展	導		食用的食	2.教師說明活動進行方式。		◎品德教	
		運動與保	下,		物,並完	3.進行遊戲		育	
		健的潛	表現		成分類。	(七)師生共同歸納		品 E1 良好	
		能。	簡易		4. 能養成	1.食物可以分成六大類:全穀雜糧類、		生活習慣 與德行。	
		健體-E-	的自		均衡攝取	乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果			
		B1 具備 運用體育	我調		六大類食	類、油脂與堅果種子類。			
		與健康之	適技		物的習	2. 我們要認識六大類食物的功能,均衡			
		相關符號 知能,能	能。		慣。	攝取各類食物來維持身體的成長與健			
		以同理心	4a-I-		5. 了解食	康。			
		應用在生 活中的運	2 養成 健康		物得來不	【活動 2】安安的三餐			
		動、保健	的生		易,並養	  (一)教師準備常見食物圖卡。			
		與人際溝	活習		成不浪費	(二)教師引導學童複習六大類食物的來			
		通上。	慣。		人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	源。			
					6. 認識並	(三)課文情境閱讀			
					做到珍惜	1. 教師播放電子書中安安昨日所吃的食			

			食物的好	物圖。
			行為。	2. 教師說明並指導學童分辨這些食物屬
			7. 能養成	於哪一類。
			珍惜食物 的好習	(四)引導學童檢視安安是否每一類食物
			慣。	都吃到。
				(五)教師引導學童說一說自己昨天吃了
				哪些食物,並記錄在課本上。
				(六)食物王國~大風吹
				(七)師生共同歸納:食物可以分為全穀
				雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜
				類、水果類、油脂與堅果種子類,每天
				都要攝取六大類食物。
				(八)教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天
				吃的食物,與家人一起做分類。
				【活動 3】珍惜食物好習慣
				(一)教師引導學童發表食物是從哪裡來
				的?
				(二)教師引導學童思考食物製成過程,
				培養珍惜食物的觀念。
				(三)請學童觀察主角做到哪些珍惜食物
				的行為。
				(四)教師指導學童完成評量。
				(五)師生共同歸納:需珍惜食物,養成

							良好的飲食習慣。			
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ce-I-	1. 能了解	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		A2 具備 探索身體	1 認識	1其他	沙包的玩	六. 童玩真有趣	口頭評量 行為檢核	育	
	多		活動與健	身體	休閒	法及簡易	【活動 2】好玩的沙包	態度評量	人 E3 了解	
	六. 童玩真		康生活問 題的思考	活動	運動	的動作要	・抛接沙包		每個人需	
	有趣		能力,並 透過體驗	的基	入門	領。	(一)單手往上拋沙包,再用雙(單)手		求的不	
			透 型 腹 般 與 實 踐 ,	本動	遊	2. 能做出	接住沙包。		同,並討	
			處理日常 生活中運	作。	戲。	抛接及投	(二)單手往上拋沙包,做完指定動作		論與遵守	
			五石 中 連 動與健康	2c-I-	Ic-I-	擲沙包的	後,馬上接住沙包。		團體的規	
			的問題。	2表現	<ol> <li>1 民俗</li> <li>運動</li> </ol>	動作。	(三)帶學童分組操作熟練後,讓學童嘗		則。	
				認真	基本	3. 能利用	試自拋自接動作。		人 E8 了解 兒童對遊	
第三週		2		參與	動作與遊	休閒時	(四)想一想,還可以先做哪些動作再接		戲權利的	
7 一型				的學	戲。	間,在學	住沙包呢?		需求。	
				習態		校或家裡	• 拋撿沙包			
				度。		和他人進	(一)教師講解拋撿沙包的動作要領。			
				3d-I-		行童玩遊	(二)將學童分組操作拋撿沙包。			
				1應用		戲。	(三)增加拋撿沙包的數量,以提升遊戲			
				基本		4. 能製作	的挑戰性。			
				動作		風車並了	•沙包投擲			
				常		解風車的	(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼			
				識,		玩法。	拉圈代替,留意場地不要有障礙物,以			
				處理		5. 能認真	防止學童受傷。			
				練習		參與各項	(二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲,			

	或遊	風車遊戲	分數多者優勝。
	戲問	活動。	(三)可用低手抛投或肩上投擲方式投
	題。	6. 能體驗	擲。
	4c-I-	團隊合作	【活動3】風車轉呀轉
	1 認識	的樂趣,	(一)製作風車
	與身	遵守遊戲	(二)熱身運動
	體活	規則。	(三)教師講解風車童玩的由來及簡單原
	動相	7. 能製作	理。
	關資	紙飛機,	(四)嘗試練習
	  源。	並了解紙	(五)變換跑動的速度與轉動風車受風的
	4d-I-	飛機的玩	方向,讓學童體驗不同速度與方向,風
	1 願意   從事	法。	車轉動的變化。
	規律	8. 能在遊	1. 慢慢跑
	身體活	戲中與同	2. 直線快跑
	動。	學快樂互	3. 變換方向跑
		動、認真	<ul><li>・風車接力</li></ul>
		學習。	(一)直線接力
		9. 能利用	(二)繞物接力
		休閒時	(三)改正錯誤
		間,在學 校或家裡	(四)學童發表運動後的感想與身體感
		和他人進	
		行童玩遊 戲。	覺。 (工)叮嚓
		原义 <sup>*</sup>	(五)叮嚀
			【活動 4】紙飛機飛上天

							(一)利用課餘或相關課程,製作紙飛			
							機。			
							(二)熱身活動			
							(三)教師講解紙飛機童玩的由來及簡單			
							原理。			
							(四)嘗試練習			
							1. 飛向遠方			
							2. 紙飛機飛上天—飛行久久			
							(五)腦力激盪-紙飛機創意玩法			
							(六)教師引導學童完成活力存摺。			
							(七)教師歸納:利用假日時間,與家人 一同從事運動,養成規律的運動習慣,			
							有助於身體健康。			
	壹、守護		健體-E-	1a-I-	Ea-I-	1. 能認識	壹、守護健康有一套	觀察評量 口頭評量	◎環境教	
	健康有一		A1 具備	1 認	1 生	排便對健	一. 飲食面面觀	行為檢核	育	
	套		良好身體	識基	活中	康的影	【活動 4】食物的旅行	態度評量	環 E17 養	
	一. 飲食面面觀		活動與健	本的	常見	響。	(一)教師說明食物消化的過程。		成日常生	
# w	山		康生活的	健康	的食	2. 能養成	(二)教師指導學童完成一週排便自我檢		活節約用	
第四週		1	習慣,以	常	物與	良好生活	核記錄。		水、用	
			促進身心	識。	珍惜	習慣,幫	(三)教師說明:如果沒有正常排便,可		電、物質	
			健全發	1a-I-	食	助排便順	以試著改善飲食和養成良好的生活習		的行為,	
			展,並認	2 認識	物。	暢。	慣,讓排便順暢。		減少資源	
			識個人特	健康	Ea-I- 2 基本	3. 透過活 動知道自	(四)教師調查學童排便情形。		的的消	

			質 運 健 能 健BI運與相知以應活動與通, 動 的 。 體 月健關能同用中、人上發 與 潛 E 備育之號能心生運健溝展 保	的活慣20~養個健習慣42健的活慣生習。 一意成人康。一人人康。一人人	的食慣飲習。	己不部對處和辦決解解能理問學解。如針解或想	1. 教師詢問學童,無法排便時,身體有哪些不舒服?可能的原因是什麼?沒有正常排便對身體健康會造成哪些影響?要怎麼做才能讓排便順暢? 2. 教師提醒學童,不要強行忍住便意,以免便祕。 (五)師生共同歸納 (六)教師提問 1. 怎麼確定對方回答的是正確的? 2. 有沒有哪個問題很難確定答案?怎麼解決? (八)教師歸納:知道了基本的飲食和健康常識,要記得做到和養成習慣。		耗。 ⑥ 育 品 E1 l 習 l l l l l l l l l l l l l l l l l	
第四週	貳、運動 鬱 樂趣 多 七. 反應高	2	健和AI 良活康習促健體具身與活,身致生質進全	1c-I- 1 割 活 的 本 作 1c-I-	Ga-I- 1走、 與 投 遊 戲 Ib-I- 1唱、	1. 簡動 2. 快在的出停 如應中。 3. 能到 4. 化, 4. 化, 5. 化, 6. 化, 6. 化, 7. 化, 6. 化, 7. 化	武、運動散暢樂趣多 七. 反應高手 【活動 1】急凍遊戲 (一)做運動、玩遊戲時,除了保持適當 距離外,也要能及時做出急停或閃躲反 應來避免碰撞的發生。 (二)透過反應練習,我們也可以成為反 應高手。	觀察 頭 行為 態 聲量 量 核 量	◎人權教 育 人E8 了解 兒童對的 需求。	

1	1			1		
	展,並認	2 認識	跳與 模仿	動作讓同	•音樂稻草人	
	識個人特	基本	性律	組的學童	(一)熱身活動	
	質,發展	的運	動遊	模仿。	(二)遊戲規則	
	運動與保	動常	戲。	4. 能模仿	(三)活動進行	
	健的潛	識。		同學創造 出來的動	(四)利用此活動,藉由聲音與動作的反	
	能。	3c-I-		作。	應學習,來訓練學童的聽覺與身體動作	
	健體-E-	1表現 基本			的協調能力。	
	C2 具備 同理他人	動作			(五)教師可利用音樂的快慢,讓學童學	
	感受,在	與模 仿的			習不同漫遊速度的反應。	
	體育活動 和健康生	能			(六)教師歸納:生活中能快速反應做出	
	活中樂於	力。			停止或啟動來避開碰撞危險,是很重要	
	與人互 動、公平				的能力。	
	競爭,並				  ・大魔鏡	
	與團隊成 員合作,				(一)熱身活動	
	促進身心				(二)遊戲規則	
	健康。				(三)活動進行	
					(四)教師歸納:藉此活動培養學童自由	
					自造肢體的動作。   創造肢體的動作。	
					•1、2、3 木頭人	
					(一)熱身活動	
					(二)遊戲規則	
					(三)教師歸納:藉由「音樂稻草人」、 「大魔鏡」和「1、2、3 木頭人」可以	
					培養急停、急跑的能力。	

第五週	壹 健 套 二朋 等 有 書 做	1	健AZ探活康題能透與處生動的健BI運與相知以應活動體具索動生的力過實理活與問體具用健關能同用中、E人情與活思,體踐日中健題上人體康符,理在的保上備體健問考並驗,常運康。一備育之號能心生運健	31 引下表簡的我適能	Fa 2 人朋和相的式	※觀互況方互能好起感好可察動猜的動說朋分覺。以他的測人,出友享和以他的測人,出友享和從人狀對際並和一的喜	查、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 【活動 1】我的好朋友 (一)猜朋友,看看誰的觀察力最好。 (二)請學童說一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 等性養合情力 性 教 E11別表的 平 培間達能	
-----	------------------	---	--	-------------	-------------	--	--	--------------	----------------------------------	--

			與 通 健C2同感體和活與動競與員促健人 上體 理受育健中人、爭團合進康際。 上備他,活康樂互公,隊作身。溝							
	貳、運動 歡暢樂趣		健體-E- A1 具備	1c-I- 1 認識	Ab-I- 1體適	1. 能在遊戲中做出	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	觀察評量 口頭評量	◎人權教 育	
	多多		良好身體	身體	能遊	迅速起立	【活動 2】瞬間啟動	行為檢核 態度評量	人 E8 了解	
	七. 反應高		活動與健	活動	戲。	及快跑動	(一)看誰最快		兒童對遊 戲權利的	
	手		康生活的	的基	Ga-I- 1 走、	作。	1. 暖身運動。		需求。	
第五週		2	習慣,以	本動	跑、	2. 能依指 令迅速做	2. 藉由不同起立姿勢,讓學童體會反應			
			促進身心	作。	跳與 投擲	出移動、	的快慢差異。			
			健全發	1c-I-	遊	蹲下、跳 躍的動	3. 教師說明規則與遊戲方式。			
			展,並認	2 認識	戲。	作。	(二)看誰跑得快			
			識個人特	基本			1.學童分組,以蹲姿、坐姿及趴姿動			
			質,發展	的運			作,分列於跑道上。			

			運 健 能 健C2同感體和活與動競與員促健動 的 。 體 理受育健中人、爭團合進康與 潛 E K K K K K K K K K K K K K K K K K K	動 識 4d-I 從規身活動 。 I-意			2. 體驗不同姿勢迅速起身站立快跑的感覺。 【活動 3】瞬間移動 (一)看誰移動快 1. 暖身運動 2. 安排學童間的活動距離。 3. 教師說明規則與遊戲方式。 4. 教師雙手各拿著一支旗子,以哨音和旗子指引學童前進方向。 5. 學童看到教師旗子方向,便快速移位、跨下或跳躍,以訓練學童的反應能力。			
第六週	壹 健 套 二朋友	1	健A2探活康題能透與處體具索動生的力過實理上借機體健問考並驗,常	3b-1-能導,現易人溝互技。	Fa-I- 與及友諧處方。 I- 家	1. 試悉動2.動社要意不人 在留的節黨 熟 互 互意重。	壹、守護健康有一套  二. 歡喜做朋友  【活動 2】一起來做好朋友  (一)教師播放電子書情境,請學童觀察。  (二)看圖說故事:如果你是小球,你會喜歡朋友用哪一種方式說話?  (三)討論及演練  1. 討論看看,交朋友時還要做到哪些有禮貌的事?	觀口行態解頭為陰評極質	◎ 等性養合情力 學性養合情力 平 培間達能	

生活中運	2. 現在一起來演練,用有禮貌的方法交
動與健康	到好朋友。
的問題。	(四)熟悉朋友
健體-E-	(五)教師提問
B1 具備	1. 熟悉朋友的過程中遇到什麼問題?如
運用體育	何解決問題?
與健康之	2. 喜歡熟悉朋友的感覺嗎?為什麼?
相關符號	3. 若活動進行完畢還有空餘時間,教師 可隨機抽選學童上臺介紹朋友,並分享
知能,能	熟悉朋友的心得。
以同理心	
應用在生	
活中的運	
動、保健	
與人際溝	
通上。	
健體-E-	
C2 具備	
同理他人	
感受,在	
體育活動	
和健康生	
活中樂於	
與人互	
動、公平	
競爭,並 與團隊成	
與图像成	
只つけ~	

		促准色心							
貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ab-I-	1. 能依指	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教	
歡暢樂趣		A1 具備	1 認識	1體適	令迅速做	七. 反應高手	口與計重 行為檢核	育	
多		良好身體	身體	能遊	出折返動	【活動 3】瞬間移動	態度評量	人E8了解	
七. 反應高		活動與健	活動	戲。	作。	(二)移動快跑賽		兄里對遊   戲權利的	
ナ		康生活的	的基	Ga-I-	2. 能迅速	1. 場地布置		需求。	
		習慣,以	本動	1 足、 跑、	做出起立	2. 遊戲規則			
		促進身心	作。	跳與	與快跑動	3. 遊戲數回合後,將「踩線」改為「摸			
		健全發	1c-I-	遊遊	作。	線」,增加比賽難度與變化。			
		展,並認	2 認識	戲。	3. 能迅速	(三)教師歸納:踩線或摸線時,要放低			
		識個人特	基本		做出移	身體重心和速度,才能快又穩。			
	2	質,發展	的運		動、急停	【活動 4】鬼捉人			
		運動與保	動常		及轉向折	(一)暖身運動			
		健的潛	識。		返動作。	(二)先複習瞬間啟動與瞬間移動遊戲,			
		能。	4d-I- 1 晒音		4. 能在遊	做為熱身以接續本節的發展活動。			
			從事		戲過程	(三)場地布置			
		同理他人	規律		中,做出	•遊戲 1			
		感受,在 豐玄江和	活		判斷與改	(一)遊戲說明			
		短月石勤 和健康生	動。		變遊戲策	(二)活動時應注意自己和同學的安全。			
		活中樂於			略。	• 遊戲 2			
		與人 <u>五</u> 動、公平			5. 能遵守	(一)場地布置			
		競爭,並			型 風 規 則 , 並 和	(二)遊戲規則			
	歡暢樂趣 多	歡暢樂趣 多 七. 反應高 手	歡多七手 和1 良活康習促健展識質運健能健C同感體和活與動場好動生慣進全,個,動的。體具他,活康樂互公具好動生慣進全,個,動的。體具他,活康樂互公具的與活,身發並以發與潛 E備人在動生於平	度健 I C-I- 識	健康。	健康。	健康	成、運動         健體 E- A1 具備 目 認識 1 體適	(

			員合作, 促進身心 健康。			他人一同合作遊戲。	(三)教師引導學童完成活力存摺。 (六)教師歸納:可以多練習增進自己的 反應能力,在日常生活中遇危急時,能 迅速反應。			
第七週	壹 健 套 二朋	1	健A2探活康題能透與處生動的健B1運與相知體具索動生的力過實理活與問體具用健關能上,體踐日中健題上人體康符,上備體健問考並驗,常運康。一備育之號能	3b 1 引 下 表 簡 的 我 適 能 3b 2 引下表簡的際通動能一 4 能 導 , 現 易 自 調 技 。 I 能 導 , 現易人溝互技。 I 於	Fa-J人朋和相的式-J-家	※生況引達感想決響的依能己,法題習的依能己,法題在狀據表的並解。	也。 壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 【活動 3】我不喜歡吵架 (一)閱讀課本情境 (一)教師提問:看圖說說看,發生什麼事了? (三)教師講學童發表,並將學童的看法 寫在黑板。 (四)教師提問 1.歡歡和樂樂時的做法好嗎? 2.吵架對歡歡和樂樂的方類, 2.吵架對歡歡和樂樂的,還可以怎麼說 比較好好。 (五)教師引學學童了解,和同學相處難 免會吵架,學童子報數與學會和 好完? (六)和好師總結: 天的練習,試著說出自己的感受,起	觀口行態察頭為度評檢評檢評	◎ 等性養合情力 性 教 E1 別表的 平 培間達能	

			以應活動與通健22同感體和活與動競與員同用中、人上體具理受育健中人、爭團合理在的保際。上集他,活康樂互公,隊作心生運健溝 上備人在動生於 平並成,				想辦法解決。 (八)請兩位學童上臺演練。 (九)教師指導學童完成〈我的宣言〉。		
第七週	貳、運動 歡暢樂趣 多 八. 我有好 身手	2	與員促健健 A1 良活康習促團合進康體 具好動生慣進除作身。下角與活,身成,以心	1c-I- 1 線體動基動。	Ia-I- 和支撐平衡懸遊戲 、、垂。	1. 能利用 肢體支持 身體 單 題 題 等 題 等 動 作。 2. 能	武、運動散暢樂趣多 ハ. 我有好身手 【活動 1】平衡好身手 【活動 1】平衡好身手 (一)暖身運動 (二)教師講解平衡能力的重要性。 (三)教師舉例説明並示範動作。 ・一個支撐點	觀頭為語之一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	

	健全發	2c-I-	觀賞他人	• 兩個支撐點
	展,並認	2表現	的動作表	• 平衡遊戲真有趣
	識個人特	認真	現,且樂	(四)引導學童認真參與活動,互相觀
	質,發展	參與	於參與並	摩,並選出自己心目中最有創意的動
	運動與保	的學	完成連續	作,並給予鼓勵。
	健的潛	習態	動作。	(五)活動結束後,請學童自我評量並分
	能。	度。	3. 能靈活	享心得。
	健體-E-	2d-I-	的表現出	(六)分享時間:你覺得哪一種連續平衡
	B3 具備	1 專注	簡單的全	動作最難?
	運動與健	觀賞	身性身體	【活動 2】滾動高手
	康有關的	他人	活動,完	• 動一動
	感知和欣	的動	成肌力訓	(一)布置場地
	賞的基本	作表	練。	(二)熱身
	素養,促	現。	4. 能在遊	(三)教師請學童完成指定動作。
	進多元感	3d-I-	戲活動 中,表現	<ul><li>・滾一滾</li></ul>
	官的發	1 應用 基本	出對肢體	(一)身體左滾右滾
	展,在生	動作	的控制能 力。	(二)身體向後躺下再用力坐回
	活環境中	常		(三)調整完成動作的時間和次數。
	培養運動	處理		(四)鼓勵學童能聽從教師指令完成肢體
	與健康有	練習 或遊		動作。
	關的美感	戲問		(五)引導學童利用身體的控制能力,進
	體驗。	題。		行平衡及肌力的訓練,並完成滾動動
	健體-E-			作。
	•	•	•	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

			C2 同感體和活與動競與員促健具理受育健中人、爭團合進康其他,活康樂互公,隊作身。備人在動生於 平並成,心				(六)讓學童創作不同的肢體動作並互相 觀摩。 (七)分享時間。 (八)教師歸納:平時可以利用時間在安 全場地,多多練習。			
健套二	· 康 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	健 A2 探活康題能透與處生動的健體具索動生的力過實理活與問體上一個體健問者並驗,常運康。——	3b 2 引下表簡的際通動能3b3生中一一於導,現易人溝互技。一於一	Fa 2 人朋和相的式一家及友谐處方。	1. 合起件從成 2. 自力作練 3. 分的能作完任中就能己完並習能工重分,成務得感根的成充。了合要工一一,到。據能工分 解作	查、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友 【活動 4】分工合作 (一)學童閱讀課文情境。 (二)教師提問 1. 教師播放電子書頁面,請學童仔細觀察課本中的小朋友正在做什麼?他們是怎麼分配工作的? 2. 你覺得教室內哪裡最乾淨?哪裡最需要打掃? 3. 如果現在要大掃除,你會選擇什麼工作?為什麼? 4. 你學會哪些打掃工作了呢?我們是否按照每個人的能力來分配打掃工作?	觀口行態察頭為度評評檢評極評極	◎ 等性養合情力 性教 E11別表的 平 培間達能	

			B1 運與相知以應活動與通健C2同感體和活與動競與員促健月用健關能同用中、人上體理受育健中人、爭團合進康供體康符,理在的保際。上供他,活康樂互公,隊作身。備育之號能心生運健溝 一備人在動生於 平並成,心	試用活能運生技。		性 4.不中作為 演情工行	5. 有工作沒人做,或是大家搶著做同一件事的時候,該怎麼辦呢? (三)教師請學童分享想法。 (四)全班分配教室的打掃工作。 (五)擰乾抹布練習。 (六)我們來合作 (七)請學童將分工合作完成打掃工作的 感受寫下來,並和同學分享。 (八)教師指導學童完成活力存摺。		
第八週	貳、運動 歡暢樂趣	2	健體-E- A1 具備	1c-I- 1 認識	Ia-I- 1 滾 翻、	1. 能利用 肢體學習	貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

多	良好身體	身體	支	金雞蛋及	【活動 2】滾動高手	態度評量	
八. 我有好	活動與健	活動	撐、	不倒翁的	・我是金雞蛋		
身手	康生活的	的基	平衡、	動作。	(一)教師說明民間習俗活動——立蛋;		
		. —	懸垂	,			
	習慣,以	本動	遊戲	2. 培養觀	說明並指導學童做出正確動作。		
	促進身心	作。	戲。	察及動作	(二)請學童依序在墊上完成動作。		
	健全發	2c-I-		模仿的能	(三)指導學童身體重心的移轉方式。		
	展,並認	2 表現		力並能專	(四)提醒學童善用身體的力量,使身體		
	識個人特	認真		注觀賞他	自由滾動。		
	質,發展	參與		人的動作	(五)叮嚀學童依自己的能力做動作。		
	運動與保	的學		表現。	(六)活動時,一定要遵守教師的指令。		
	健的潛	習態		3. 利用活	(七)分組接力比賽		
	能。	度。		動訓練肢	(八)活動後,請學童分享滾動的技巧及		
	健體-E-	2d-I-		體的開	感受。		
	B3 具備	1 專注		展,並快	• 我是不倒翁		
	運動與健	觀賞		樂參與遊	(一)動作要領說明		
	康有關的	他人		戲及運	(二)提醒學童善用身體力量,使身體自		
	感知和欣	的動		動。	由的滾動。		
	賞的基本	作表		4. 能利用	(三)鼓勵學童能做到順暢的滾動。		
	素養,促	現。		肢體學習	(四)超級比一比		
	進多元感	3c-I-		動物行走	(五)教師歸納		
	官的發	1 表現		的動作。	(六)教師引導學童完成活力存摺。		
	展,在生	基本		5. 培養觀			
	活環境中	動作		察及動作	【活動 3】動物大集合		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	到11		<b>尔</b> 及 到 IF	【伯刧□】刬彻八示行		

	壹、守護		培與關體健C2同感體和活與動競與員促健養健的驗體,理受育健中人、爭團合進康運康美。 E. 佛人在動生於 平並成,心 E. 上動有感 一備人在動生於 平並成,心	奥仿能力3d 1 基動常識處練或戲題4d 1從規身活動1ad模的。 I 應本作 ,理習遊問。 I 1 0	Da-I- 9 毎 趣	模力專他作6.動體展樂戲動的,沒人表利訓的,參及。 能觀的現用練伸並與運知左能能賞動。活肢一快遊道生	·動物行 (一) 暖身運動 (二) 請學童發表各種動物行走的特色。 (三) 教動作,再讓學童使用 體模的動步 2. 鴨雞 3. 鳥象之 3. 鳥象之 4. 大狗引導學童認真參與活動,互相觀 摩,並給予主 (四) 引着離學童上臺模仿更多動物行走 式。 (六) 分動物等學童上臺模仿更多動物行走 式。 (六) 分動物等學童上 其會與至少表演兩種不可以 計學童子 (七) 引,有 (七) 引,有 (七) 引,有 (七) 引, (八) 引, (八) 引 (八) 引 (八) 式。	觀口察所	◎生命教	
第九週	宣、守護 健康有一 套	1	(建體-L- A1 具備 良好身體	1 記識 基本 的健	2身體的部位與	服 ま ま も も も も も も も も も も も も も	宣、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行 【活動 1】一起旅行去	<b></b>	<ul><li>○生命教</li><li>育</li><li>生 E2 理解</li></ul>	

三. 帶著眼	活動與健康常	衛生	(一)教師播放電子書的課本情境,透過	人的身體
工	識。	保健		
行	康生活的	的重	<b>叙述故事的方式,帶領學童體會眼、</b>	與心理面
	習慣,以	要	耳、鼻在生活中的重要性。	向。
	促進身心	性。	(二)問題討論:教師引導學童根據平	◎戶外教
	健全發		平、安安提出的疑問進行討論。	育
	展,並認		(三)師生共同歸納	户 E3 善用
	識個人特		1. 眼睛:可以看到形狀、顏色、動作。	五官的感
	質,發展		2. 耳朵:可以聽到和分辨不同的聲音。	知,培養
	運動與保		3. 鼻子:可以用來呼吸及聞各種味道。	眼、耳、
	健的潛		4. 眼、耳、鼻在我們的生活中扮演很重	鼻、舌、
	能。		要的角色,我們要好好愛護它們。	觸覺及心
	健體-E-			靈對環境
	A2 具備			感受的能
	探索身體			カ。
	活動與健			◎安全教
	康生活問			育
	題的思考			安 E3 知道
	能力,並			常見事故
	透過體驗			傷害。
	與實踐,			安 E11 了
	處理日常			解急救的
	生活中運			重要性。
	動與健康			安 E12 操

			的 健A3 擬的保及力創方應活問 體具定運健實,新式日情題 備本與畫能以考因生。						作簡單的 急救項 目。	
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ia-I- 1 滾	1. 能利用	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量		
	歡暢樂趣		A1 具備	1 認識	翻、	肢體學習	八. 我有好身手	行為檢核		
	多		良好身體	身體	支 撐、	動物行走	【活動3】動物大集合	態度評量		
	八. 我有好		活動與健	活動	平	的動作。	•動物大競走			
	身手		康生活的	的基	衡、	2. 培養觀	(一)依學童人數分組,活動前確認場地			
			習慣,以	本動	懸垂 遊	察及動作	安全。			
			促進身心	作。	戲。	模仿的能	(二)分組活動一			
第九週		2	健全發	2c-I-		力,並能	(二)分組活動二			
			展,並認	2表現		專注觀賞	(三)鼓勵學童發揮團隊精神,通力合作			
			識個人特	認真		他人的動	完成。			
			質,發展	參與		作表現。	• 活力存摺			
			運動與保	的學		3. 利用活	(一)動物過山洞			
			健的潛	習態		動訓練肢 體的伸	(二)活動後,請學童發表心得及完成活			
			能。	度。		展,並快 樂參與遊	動的感覺。			

1 1 mil 20	0.1.7	赵丑雪	( - ) ) + + + nn		1
健體-E-	2d-I-	戲及運 動。	(三)分享時間		
B3 具備	1 專注	到	1. 自己最想挑戰扮演哪一種動物?為什		
運動與健	觀賞		麼?		
康有關的	他人		2. 活動後,你會和同學或弟妹一起模仿		
感知和欣	的動		動物走路,一起遊戲嗎?		
賞的基本	作表		(四)教師引導學童完成活力存摺。		
素養,促	現。				
進多元感	3c-I-				
官的發	1表現				
展,在生	基本				
活環境中	動作				
培養運動	與模				
與健康有	仿的				
關的美感	能				
體驗。	カ。				
建體-E-	3d-I-				
C2 具備	1 應用				
同理他人	基本				
感受,在	動作				
體育活動	常				
和健康生	識,				
活中樂於	處理				
與人互	練習				
動、公平	或遊				
競爭,並	戲問				
與團隊成	題。				
員合作,					

			促進身心 健康。							
	壹、守護		健體-E-	1a-I- 1 認識	Da-I- 2 身體	※能知道 眼睛在生	壹、守護健康有一套	觀察評量 口頭評量	◎生命教	
	健康有一		A1 具備	基本	1 分 服 的 部	版明任生 活中的重	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口 與 計 里 行 為 檢 核	育	
	套		良好身體	的健	位與	要性。	【活動1】一起旅行去	態度評量	生 E2 理解	
	三. 帶著眼		活動與健	康常識。	衛生 保健		(四)體驗活動:看不見的時候		人的身體	
	耳鼻去旅 行		康生活的		的重		1. 教師請學童閉上眼睛,說說看有什麼		與心理面	
			習慣,以		<del>要</del> 性。		感覺?		向。	
			促進身心				2. 視障體驗		◎戶外教	
			健全發				3. 分享心得		育	
			展,並認				(1)看不見,有什麼感受?		户 E3 善用	
			識個人特				(2)看不見時,走路會擔心什麼?		五官的感	
第十週		1	質,發展				(3)看不見時,寫出來的字怎麼樣?		知,培養	
			運動與保				(4)擔任引導者的感覺是什麼?		眼、耳、	
			健的潛				4. 說一說,眼睛看不見還有什麼不方便		鼻、舌、	
			能。				呢?		觸覺及心	
			健體-E-				(五)教師講述海倫·凱勒的故事。		靈對環境	
			A2 具備				(六)教師歸納:我們看得見也聽得到,		感受的能	
			探索身體				真的很幸福,要好好愛惜。		カ。	
			活動與健						◎安全教	
			康生活問						育	
			題的思考						安 E3 知道	
			能力,並						常見事故	

			透 與 處 生 動 的 健A3 擬的保及力創方應活過 實 理 活 與 問 體 定運健實,新式日情體 踐 日 中 健 題 E 備基動計作並思,常境驗 , 常 運 康 。 - 備本與畫能以考因生。						傷安解重安作急目 8 至 11 数性 2 單項 6 方的。操的	
第十週	貳、運動 歡暢樂趣 多九.跳躍大 進擊	2	在健AI 良活康習促健展児E-備體健的以心認	1c-I- 1 認體 射 動 基 動 。 1c-I- 2 認識	Ab-I- 1 能 戲 Ga-走、與擲 。	1. 能時躍。 在程 對 做 雙 合式 動 與 作 能 過 出 腳 跳 的 對 中 、 混 連	武、運動散暢樂趣多 九. 跳躍大進擊 【活動 1】跳格子 (一)教師以課本情境引導學童明白跳躍 動作是日常生活中常會用到的移動方式。 (二)平日除了走、跑之外,結合跳躍動 作可以克服不同的地形或阻礙。 (三)教師提問並引導學童回答:在日常	觀口行態察頭為經濟檢評檢	◎人權教 育 人E8 了解 兒童對利的 需求。	

識個人特	基本	續跳躍動	生活中什麼時候曾經使用到跳躍動作?	
質,發展	的運	作。	(四)教師歸納學童的回答,並給予鼓	
運動與保	動常	3. 和同學	勵、讚美。	
健的潛	識。	配合做出	· 跳格子	
能。	2c-I-	跳、碰動作。	(一)布置場地	
	2 表現		(二)教師說明跳躍動作,並進行示範教	
C1 具備	認真		學。	
生活中有 關運動與	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		(三)教師讓學童用不同的方式來跳格子	
健康的道			1. 單腳跳:	
德知識與 是非判斷	的學			
能力,理	習態		2. 雙腳跳	
解並遵守	度。		3. 單腳、雙腳跳	
相關的道 德規範,	3d-I-     1 應用		(四)鼓勵學童自行創作圖形,並邀請同	
培養公民	基本		學挑戰。	
意識,關	動作		【活動 2】歡樂跳	
懷社會。	常識,		(一)教師先以課本情境引導學童明白跳	
	處理		躍動作也是快樂時常做的動作。	
	練習 或遊		(二)教師提問:曾經在什麼情形使用跳	
	戲問		躍動作?	
	題。		(三)跳碰樂	
			1. 教師說明動作	
			2. 教師示範動作,再將學童分組配對操	
			作,分組時應盡量將身高、體重接近的	
			相互配對。	

	壹、守護		健體-E-	1b-I-	Ba-I-	1. 能知道	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教	
	健康有一		A1 具備	1 舉例	2眼耳	眼睛的保	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量 行為檢核	育	
	套		良好身體	說明	鼻傷	健方式。	【活動 2】愛眼小主人	態度評量	生 E2 理解	
	三. 带著眼		活動與健	健康	害事	2. 能透過	(一)延續上一活動的故事,小精靈和平		人的身體	
	耳鼻去旅		康生活的	生活	件急	活動紀	平、安安拜訪眼睛先生。		與心理面	
	行		習慣,以	情境	救處	錄,了解	討論時間:安安的行為會對眼睛造成什		向。	
			促進身心	中適	理方	自己做到	麼影響?		◎戶外教	
			健全發	用的	法。	了哪些愛	3. 師生共同歸納		育	
			展,並認	健康	Da-I-	眼行動。	(1)經常揉眼睛可能會造成眼睛受傷。		户 E3 善用	
			識個人特	技能	2身體	3. 能於日	(2)當眼部出現疲勞感時應該透過安全的		五官的感	
			質,發展	和生	的部	常生活中	方式來舒緩,不要揉眼睛。		知,培養	
第十一週		1	運動與保	活技	位與	舉例眼睛	4. 教師歸納:愛護眼睛要做到以下幾點		眼、耳、	
			健的潛	能。	衛生	受傷時適	事項。		鼻、舌、	
			能。	2a-I-	保健	用的處理	(1)規律用眼 3010		觸覺及心	
			健體-E-	2 感受	的重	技巧。	(2)戶外遠眺 120		靈對環境	
			A2 具備	健康	要	4. 能了解	(二)教師指導學童完成活力存摺		感受的能	
			探索身體	問題	性。	正確處理	(三)一起來唱「EYE 眼健康歌」		力。	
			活動與健	對自		眼睛受傷			◎安全教	
			康生活問	己造		的重要	【活動3】眼睛不舒服了		育	
			題的思考	成的		性,感受	(一)教師說明:眼睛是靈魂之窗,擁有		安 E3 知道	
			能力,並	威脅		不當的處	健康的眼睛,才能幫助我們學習,探索		常見事故	
			透過體驗	性。		理方式對	世界,教師舉出眼睛受傷的案例。		傷害。	
			與實踐,	3a-I-		健康所造	(二)眼睛可能發生的傷害狀況與應該注		安 E11 了	

			處理日常	2 能於		成的威	意的行為。		解急救的	
			生活中運	引導		脅。	1. 請學童觀察課本圖文情境		重要性。	
			動與健康	下,		5. 能於師	2. 請學童說一說自己會怎麼做?		安 E12 操	
			的問題。	於生		長引導	3. 師生統整、說明。		作簡單的	
			健體-E-	活中		下,於生	(三)教師補充說明平日預防眼睛傷害的		急救項	
			A3 具備	操作		活中操作	措施。		目。	
			擬定基本	簡易		眼睛傷害	(四)演練時間			
			的運動與	的健		事件急救				
			保健計畫	康技		的健康技				
			及實作能	能。		能。				
			力,並以	4a-I-						
			創新思考	2養成						
			方式,因	健康						
			應日常生	的生						
			活情境。	活習						
				慣。						
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ab-I-	1. 和同學	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		A1 具備	1 認識	1體適	配合做出	九. 跳躍大進擊	行為檢核	育	
第十一週	多	2	良好身體	身體	能遊	波浪跳躍	【活動 2】歡樂跳	態度評量	人 E8 了解	
771一週	九. 跳躍大		活動與健	活動	戲。	動作。	(四)波浪跳:教師說明動作要領。		兒童對遊	
	進擊		康生活的	的基	Ga-I-	2. 能說出			戲權利的	
			習慣,以	本動	1走、	各種動物	【活動3】跳躍模仿秀		需求。	

T T	1		1		T	1	
	促進身心	作。	跑、	跳躍的特	(一)教師事先建構一個想像情境,並引		
	健全發	1c-I-	跳與	色。	導學童想像自己是不同動物或角色,模		
	展,並認	2 認識	投擲		仿牠們跳躍的動作。		
	識個人特	基本	遊		(二)教師講解動作要領,並逐一示範每		
	質,發展	的運	戲。		個動作,再讓學童模仿操作。		
	運動與保	動常			1. 兔子跳		
	健的潛	識。			2. 袋鼠跳		
	能。	2c-I-			3. 飛魚跳		
	健體-E-	2 表現			4. 瑪莉歐跳		
	C1 具備	認真			5. 青蛙跳		
	生活中有	參與					
	關運動與	的學					
	健康的道	習態					
	德知識與	度。					
	是非判斷	3c-I-					
	能力,理	1 表現					
	解並遵守	基本					
	相關的道	動作					
	德規範,	與模					
	培養公民	仿的					
	意識,關	能					
	懷社會。	力。					

	壹、守護		健體-E-	1b-I-	Ba-I-	1. 能知道	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教
	健康有一		A1 具備	1 舉例	2眼耳	耳朵在生	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量 行為檢核	育
	套		良好身體	說明	鼻傷	活中的重	【活動 4】護耳小精靈	態度評量	生 E2 理解
	三. 帶著眼		活動與健	健康	害事	要性與保	(一)延續上一活動的故事,小精靈和平		人的身體
	耳鼻去旅		康生活的	生活	件急	健方式。	平、安安帶著眼睛繼續旅行,一路上,		與心理面
	行		習慣,以	情境	救處	2. 能於日	他們聽見許多聲音。		向。
			促進身心	中適	理方	常生活中	(二)教師請學童在喜歡的聲音打√,並		◎戶外教
			健全發	用的	法。	舉例說	說說看為什麼?		育
			展,並認	健康	Da-I-	明,耳朵	(三)討論時間:耳朵聽不見有什麼不方		户 E3 善用
			識個人特	技能	2身體	內有異物	便?		五官的感
			質,發展	和生	的部	時適用的	(四)教師講述耳朵聽不見的名人故事。		知,培養
第十二週		1	運動與保	活技	位與	處理技	(五)教師提問學童,是否做到護耳好行		眼、耳、
			健的潛	能。	衛生	巧。	為?		鼻、舌、
			能。	2a-I-	保健	3. 能了解	(六)請學童再想一想,還有什麼保護耳		觸覺及心
			健體-E-	2 感受	的重	正確處理	朵的方法?(七)教師歸納:耳朵讓我們		靈對環境
			A2 具備	健康	要	耳朵內有	可以聽見聲音,與人溝通,要好好保護		感受的能
			探索身體	問題	性。	異物的重	耳朵。		力。
			活動與健	對自		要性,感			◎安全教
			康生活問	己造		受不當的	【活動 5】耳朵異物的處理		育
			題的思考	成的		處理方式	(一)進行「比手畫腳」遊戲。		安E3知道
			能力,並	威脅		對健康所	(二)教師引述耳朵傷害事例和醫學報		常見事故
			透過體驗	性。		造成的威	告,讓學童體會異物進入耳朵的嚴重		傷害。
			與實踐,	3a-I-		脅。	性。		安 E11 了

			處理日常	2 能於		4. 能在師	(三)教師強調耳朵是聽覺的重要器官,		解急救的	
			-							
			生活中運	引導		長引導	對於人際溝通極為重要。		重要性。	
			動與健康	下,		下,於生	(四)教師提問		安 E12 操	
			的問題。	於生		活中操作	1. 情境一:洗頭或游泳後,耳朵進水怎		作簡單的	
			健體-E-	活中		排除耳朵	麼辦?		急救項	
			A3 具備	操作		進水的健	2. 情境二:小蟲進入耳朵怎麼辦?		目。	
			擬定基本	簡易		康技能。	(五)請學童發表異物進入耳朵時應做到			
			的運動與	的健			的方法。			
			保健計畫	康技			(六)教師強調,平常要注意耳朵的保			
			及實作能	能。			護,並鼓勵學童將所學的知識與家人分			
			力,並以	4a-I-			享。			
			創新思考	2養成						
			方式,因	健康						
			應日常生	的生						
			活情境。	活習						
				慣。						
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ab-I-	1. 能創造	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		A1 具備	1 認識	1體適	模仿各種	九. 跳躍大進擊	口頭評量 行為檢核	育	
kt 1	多		良好身體	身體	能遊	動物跳躍	【活動 3】跳躍模仿秀	態度評量	人 E8 了解	
第十二週	九. 跳躍大	2	活動與健	活動	戲。	的動作。	(三)教師鼓勵學童能提出更多創意的跳		兒童對遊	
	進擊		康生活的	的基	Ga-I-	2. 能以跳	法。		戲權利的	
			習慣,以	本動	1走、	躍動作完	(四)教師提問:想一想,你還可以做出		需求。	

	1			ı	T	1	1	
	促進身心	作。	跑、	成猜拳遊	哪些跳躍動作?			
	健全發	2c-I-	跳與	戲。	(五)讓學童發揮想像力,試著跳看看。			
	展,並認	2 表現	投擲	3. 遵守遊	(六)教師鼓勵學童於下課時間練習跳躍			
	識個人特	認真	遊	戲規則,	模仿遊戲。			
	質,發展	參與	戲。	並和他人	(七)場地整理			
	運動與保	的學		一同合作	【活動 4】跳躍遊戲			
	健的潛	習態		遊戲。	•雙人遊戲			
	能。	度。			(一)場地布置			
	健體-E-	3c-I-			(二)教師說明基本規則與示範比賽方			
	C1 具備	1表現			式。			
	生活中有	基本			(三)進行活動			
	關運動與	動作						
	健康的道	與模						
	德知識與	仿的						
	是非判斷	能						
	能力,理	力。						
	解並遵守	3d-I-						
	相關的道	1 應用						
	德規範,	基本						
	培養公民	動作						
	意識,關	常						
	懷社會。	識,						
		處理						
		處理						

				練習						
				或遊						
				戲問						
				題。						
	壹、守護		健體-E-	1b-I-	Ba-I-	1. 能知道	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎生命教	
	健康有一		A1 具備	1 舉例	2眼耳	鼻子在生	三. 帶著眼耳鼻去旅行	口頭評量 行為檢核	育	
	套		良好身體	說明	鼻傷	活中的重	【活動 6】護鼻小小兵	態度評量	生 E2 理解	
	三. 带著眼		活動與健	健康	害事	要性與保	(一)延續上一節課討論。		人的身體	
	耳鼻去旅		康生活的	生活	件急	健方式。	(二)討論時間:還有什麼愛護鼻子的好		與心理面	
	行		習慣,以	情境	救處	2. 能於日	方法呢?		向。	
			促進身心	中適	理方	常生活中	(三)師生共同歸納		◎戶外教	
			健全發	用的	法。	舉例流鼻	1. 當感覺鼻子不舒服時, 要請教師或家		育	
笠 1 一 畑		1	展,並認	健康	Da-I-	血時適用	人協助處理,必要時,由專業醫師做進		户 E3 善用	
第十三週		1	識個人特	技能	2身體	的處理技	一步的檢查或治療。		五官的感	
			質,發展	和生	的部	巧。	2. 教師提醒學童,一定要學會愛護眼		知,培養	
			運動與保	活技	位與	3. 能了解	睛、耳朵、鼻子和其他器官,當身體的		眼、耳、	
			健的潛	能。	衛生	正確處理	好主人。		鼻、舌、	
			能。	2a-I-	保健	流鼻血的			觸覺及心	
			健體-E-	2 感受	的重	重要性,	【活動7】流鼻血怎麼辦		靈對環境	
			A2 具備	健康	要	感受不當	(一)學童發表看過或經歷過流鼻血的情		感受的能	
			探索身體	問題	性。	的處理方	形。		力。	
			活動與健	對自		式對健康	1. 看到別人流鼻血時,當事人是如何處		◎安全教	

康生活問	己造	所造成的	理的?自己如何幫助他?	育
題的思考	成的	威脅。	2. 自己流鼻血時,鼻子有什麼感覺?你	安 E3 知道
能力,並	威脅	4. 能於師	會處理嗎?還是需要他人協助?	常見事故
透過體驗	性。	長引導	(二)教師依據課本圖文情境提問,請學	傷害。
與實踐,	3a-I-	下,於生	童分享當時情況與處理方式。	安 E11 了
處理日常	2 能	活中操作	1. 流鼻血時的錯誤處理方式	解急救的
生活中運	於引	止住鼻血	2. 流鼻血緊急簡易處理步驟	重要性。
動與健康	道	的健康技	3. 處理流鼻血的注意事項	安 E12 操
的問題。	下,	能。	(三)大家一起來演練	作簡單的
健體-E-	於生	5. 能知道	(四)師生共同歸納	急救項
A3 具備	活中	眼、耳、	1. 造成流鼻血的原因有很多。	目。
擬定基本	操作	鼻的重要	2. 若仍不能止血,則求助於耳鼻喉科診	
的運動與	簡易	性及保健	所或醫院。	
保健計畫	的健	方式。	(五)教師指導學童完成〈活力存摺〉。	
及實作能	康技	6. 能確實	(七)師生共同歸納	
力,並以	能。	愛護眼耳		
創新思考	4a-I-	鼻,進而		
方式,因	2 養成	養成良好		
應日常生	健康	生活習		
活情境。	的生	慣。		
	活習			
	慣。			

	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ga-I-	1. 能以跳	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		A1 具備	1 認識	1走、	躍動作完	九. 跳躍大進擊	口頭評量 行為檢核	育	
	多		良好身體	身體	跑、	成猜拳遊	【活動 4】跳躍遊戲	態度評量	人 E8 了解	
	九. 跳躍大		活動與健	活動	跳與	戲。	• 多人遊戲		兒童對遊	
	進擊		康生活的	的基	投擲	2. 遵守遊	• 跳躍的音符		戲權利的	
			習慣,以	本動	遊	戲規則,	• 歡樂五線譜		需求。	
			促進身心	作。	戲。	並和他人	• 人體計算機			
			健全發	2c-I-		一同合作	(一)場地布置			
			展,並認	2 表現		遊戲。	(二)教師說明並示範動作。			
			識個人特	認真		3. 能結合	(三)教師引導學童完成活力存摺。			
			質,發展	參與		音樂音				
第十三週		2	運動與保	的學		符、五線				
			健的潛	習態		譜概念做				
			能。	度。		出跳躍動				
			健體-E-	3c-I-		作。				
			C1 具備	1表現		4. 能結合				
			生活中有	基本		數學加減				
			關運動與	動作		法運算,				
			健康的道	與模		做出跳躍				
			德知識與	仿的		動作。				
			是非判斷	能						
			能力,理	力。						
			解並遵守							

			相關的道							
			徳規範,							
			培養公民							
			意識,關							
			懷社會。							
	壹、守護		健體-E-	2a-I-	Db-I-	1. 能以自	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平	
	健康有一		A1 具備	2 感受	2 身體	己和對方	四. 自我保護小勇士	口頭評量 行為檢核	等教育	
	套		良好身體	健康	隱私	都能接受	【活動1】身體碰碰碰	1 為做核態	性 E4 認識	
	四. 自我保		活動與健	問題	與身	的方式打	-   (一)打招呼遊戲:哈囉!你好。		身體界線	
	護小勇士		康生活的	對自	體界	招呼。	   1. 課本情境說明		與尊重他	
			習慣,以	己造	線及	2. 能知道	2. 教師播放音樂並指導學童選擇打招呼		人的身體	
			促進身心	成的	其危	自己能接	的方式。		自主權。	
			健全發	威脅	害求	受和不能	3. 每位學童打招呼結束後,回到座位。		◎人權教	
第十四週		1	展,並認	性。	助方	接受的身	4. 教師提問: 你不喜歡哪一種打招呼方		育	
			識個人特		法。	體碰觸部	式?為什麼?		人 E10 認	
			質,發展			位。	5. 教師說明:每個人能接受的身體碰觸		識隱私權	
			運動與保				不同,這就是「身體界線」。要尊重同學		與日常生	
			健的潛				的身體界線,不要隨意碰觸別人的身		活的關	
			能。				関連の		係。	
			健體-E-				(二)情境劇:請兩位學童上臺,一人扮		◎法治教	
			A2 具備				演爺爺,一人扮演孫子。		育	
			探索身體				1. 說說看		法 E8 認識	

			活動與健				(1)爺爺摸孫子的頭表示什麼意思?		兒少保	
			康生活問				(2)如果你是孫子,爺爺摸你的頭帶給你		護。	
			題的思考				什麼感覺?(3)在日常生活中,哪些情況			
			能力,並				下你會和別人有身體上的接觸?			
			透過體驗				(三)問題討論:情境中的身體接觸,如			
			與實踐,				果是自己可以接受的就畫○,不能的打			
			處理日常				$\times$			
			生活中運				1. 討論不同身體碰觸給自己的感覺。			
			動與健康				2. 說一說: 你有沒有遇過不喜歡的身體			
			的問題。				碰觸?			
			健體-E-				(四)師生共同歸納			
			A3 具備							
			擬定基本							
			的運動與							
			保健計畫							
			及實作能							
			力,並以							
			創新思考							
			方式,因							
			應日常生							
			活情境。							
第十四週	貳、運動	2	健體-E-	1c-I-	На-І-	1. 能知道	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量	◎人權教	

歡暢樂趣	C2 具備	2 認識	1網/	手部向上	十. 手腳並用	行為檢核	育	
<b>多</b>	同理他人	基本	牆性	拍氣球前	【活動1】靈活雙手	態度評量	人 E8 了解	
十. 手腳並	感受,在	的運	球類	進的相關	• 將氣球往上拍		兒童對遊	
用	體育活動	動常	運動	動作。	(一)熱身準備		戲權利的	
	和健康生	識。	相關	2. 能運用	(二)完成教師示範的動作。		需求。	
	活中樂於	1d-I-	的簡	不同手部	・連續向上拍擊		◎品德教	
	與人互	1 描述	易	部位進行	(一)盡可能的將氣球不停保持向上拍擊		育	
	動、公平	動作	拋、	向上拍氣	的動作。		品 E2 自尊	
	競爭,並	技能	接、	球動作。	1. 雙手臂拍		尊人與自	
	與團隊成	基本	控、	3. 能在一	2. 單手臂拍		愛愛人。	
	員合作,	常	擊、	定時間內	3. 拳頭拍:		品 E3 溝通	
	促進身心	識。	持拍	連續將氣	(二)15 秒拍球統計。		合作與和	
	健康。	2c-I-	及	球拍起,	(三)鼓勵學童以不同部位拍擊氣球,培		諧人際關	
		1表現	拍、	越多越	養球感。		係。	
		尊重	擲、	好。	• 拍球接力		◎安全教	
		的團	傳、	4. 能發揮	(一)熱身準備		育	
		體互	滾之	創意,創	(二)拍球接力		安 E7 探究	
		動行	手眼	造不同動			運動基本	
		為。	動作	作並實			的保健。	
		2c-I-	協	踐。				
		2表現	調、	5. 能知道				
		認真	力量	拍氣球接				
		參與	及準	力相關動				

	1		1	T		
	的學	確性	作。			
	習態	控球	6. 能知道			
	度。	動	如何和他			
	2d-I-	作。	人合作完			
	1 專注		成拍氣球			
	觀賞		接力。			
	他人					
	的動					
	作表					
	現。					
	3d-I-					
	1 應用					
	基本					
	動作					
	常					
	識,					
	處理					
	練習					
	或遊					
	戲問					
	題。					
	4d-I-					
	1 願意					

				從事						
				規律						
				身體						
				活						
				動。						
	壹、守護		健體-E-	2a-I-	Db-I-	1. 能知道	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平	
	健康有一		A1 具備	2 感受	2身體	身體隱私	四. 自我保護小勇士	口頭評量 行為檢核	等教育	
	套		良好身體	健康	隱私	處的部	【活動 2】身體紅綠燈	態度評量	性 E4 認識	
	四. 自我保		活動與健	問題	與身	位,而且	(一)教師播放電子書情境		身體界線	
	護小勇士		康生活的	對自	體界	不能讓別	1. 請學童觀察男、女生人形圖。		與尊重他	
			習慣,以	己造	線及	人碰觸。	2. 請學童指出自己不喜歡被人碰觸的身		人的身體	
			促進身心	成的	其危	2. 能清楚	體部位。		自主權。	
			健全發	威脅	害求	描述身體	3. 請學童討論這些部位為什麼不喜歡被		◎人權教	
第十五週		1	展,並認	性。	助方	碰觸帶給	人碰觸?		育	
			識個人特		法。	自己的感	(二)問題討論		人 E10 認	
			質,發展			受。	1. 教師提問: 穿泳衣時會遮蔽身體哪些		識隱私權	
			運動與保			3. 能知道	部位?為什麼這些部位要遮起來?		與日常生	
			健的潛			遭受侵犯	2. 用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色。		活的關	
			能。			時,保護	3. 統計塗上紅色的部位有哪些?		係。	
			健體-E-			自己的方	(三)教師說明:男、女生穿著泳衣時所		◎法治教	
			A2 具備			法。	遮蓋的部位是隱私處,另外像是嘴巴、		育	
			探索身體				大腿也是絕對不可隨便讓人碰觸的地		法 E8 認識	

活動與健	方,要好好保護。	兒少保
康生活問	(四)討論時間:什麼時候可能會暴露隱	護。
題的思考	私處?該怎麼保護?	
能力,並	(五)教師歸納:要做身體的好主人,保	
透過體驗	護自己的隱私處。	
與實踐,	(六)住手!你不能隨便碰觸我!	
處理日常	1. 引起動機: 教師播放電子書, 講述課	
生活中運	文內容	
動與健康	2. 問題討論:安安有沒有被侵犯隱私	
的問題。	處?林叔叔是爸爸認識的人,他會侵犯	
健體-E-	安安的隱私處嗎?只有陌生人才會侵犯	
A3 具備	别人嗎?只有男生會侵犯女生嗎?安安	
擬定基本	該怎麼辦呢?	
的運動與	3. 教師歸納	
保健計畫	4. 演練時間	
及實作能	(1)討論:如果有人碰觸你的隱私處,該	
力,並以	怎麼辦呢?(2)教師說明被騷擾者反應	
創新思考	(3)演練拒絕動作。	
方式,因	(4)說一說,你還想到哪些保護自己的方	
應日常生	法?	
活情境。	5. 教師可運用繪本《蝴蝶朵朵》中的情	
	境,教導學童保護自己,避免遭受性侵	
	害。	

	貳、運動		健體-E-	1d-I-	На-І-	1. 能知道	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教
	歡暢樂趣		C2 具備	1 描述	1網/	拍氣球接	十. 手腳並用	口頭評量 行為檢核	育
	多		同理他人	動作	牆性	力相關動	【活動1】靈活雙手	態度評量	人 E8 了解
	十. 手腳並		感受,在	技能	球類	作。	(三)觀摩與改進		兒童對遊
	用		體育活動	基本	運動	2. 能知道	1. 讓學童觀察並記下來闖關同學的動		戲權利的
			和健康生	常	相關	如何和他	作。		需求。
			活中樂於	識。	的簡	人合作完	2. 讓學童比較,找出自己認為動作最好		◎品德教
			與人互	2c-I-	易	成拍氣球	的同學。		育
			動、公平	1表現	拋、	接力。	3. 鼓勵學童發表所看到的其他表現良好		品 E2 自尊
			競爭,並	尊重	接、	3. 能知道	同學動作。		尊人與自
			與團隊成	的團	控、	擊球過網	4. 引導學童思考自己的動作有無改進的		愛愛人。
第十五週		2	員合作,	體互	擊、	的活動規	地方。		品 E3 溝通
			促進身心	動行	持拍	則並遵	5. 再次進行接力活動,讓學童實際操		合作與和
			健康。	為。	及	守。	作。		諧人際關
				2c-I-	拍、	4. 能知道	(四)教師表揚表現較好的學童,並給予		係。
				2 表現	擲、	並完成擊	鼓勵。		◎安全教
				認真	傳、	球過網的	(五)鼓勵學童發表心得感想,並嘗試引		育
				參與	滾之	相關動	導學童自行說出能更有效完成活動的方		安 E7 探究
				的學	手眼	作。	式及動作。		運動基本
				習態	動作	5. 能知道	(六)協助整理器材及恢復場地。		的保健。
				度。	協	如何和他	• 擊球過網		
				2d-I-	調、	人合作進	(一)熱身準備		
				1 專注	力量	行擊球過	(二)擊球過網		

1	ı						1	1
			觀賞	及準	網。	1. 場地布置		
			他人	確性		2. 教師說明活動規則,並示範動作讓學		
			的動	控球		童了解。		
			作表	動		3. 教師統計各組得分並公告。		
			現。	作。				
			3d-I-					
			1 應用					
			基本					
			動作					
			常					
			識,					
			處理					
			練習					
			或遊					
			戲問					
			題。					
			4d-I-					
			1 願意					
			從事					
			規律					
			身體					
			活					
			動。					

	壹、守護		健體-E-	1b-I-	Db-I-	1. 能知道	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎性別平	
	健康有一		A1 具備	1 舉例	2身體	遭遇緊急	四. 自我保護小勇士	口頭評量 行為檢核	等教育	
	套		良好身體	說明	隱私	情况時,	【活動 3】遇到危險怎麼辦	態度評量	性 E4 認識	
	四. 自我保		活動與健	健康	與身	如何自我	(一)請學童以角色扮演方式討論,遇到		身體界線	
	護小勇士		康生活的	生活	體界	保護並尋	課本情境時該怎麼辦?		與尊重他	
			習慣,以	情境	線及	求協助。	(二)問題討論:哪些地方最有可能發生危		人的身體	
			促進身心	中適	其危	2. 能演練	險?如果在家裡或學校遭遇危險時,要		自主權。	
			健全發	用的	害求	遭遇緊急	向誰求助?		◎人權教	
			展,並認	健康	助方	情況時尋	(三)師生共同歸納:任何地方都有可能發		育	
			識個人特	技能	法。	求協助的	生危險,處處都要提高警覺,並學習求		人 E10 認	
			質,發展	和生		方法。	助的方法。		識隱私權	
第十六週		1	運動與保	活技		3. 能分辨	【活動 4】自我保護 123		與日常生	
			健的潛	能。		具威脅性	(一)教師播放電子書,請學童觀察。		活的關	
			能。	3b-I-		的行為,	(二)討論時間:要接受一百元嗎?要跟陌		係。	
			健體-E-	3 能於		並說出遭	生人走嗎?		◎法治教	
			A2 具備	生活		遇緊急情	如果陌生人強拉平平,他該怎麼辦?如		育	
			探索身體	中嘗		況時自我	果這時候附近沒有其他人,平平該怎麼		法 E8 認識	
			活動與健	試運		保護的方	辨?		兒少保	
			康生活問	用生		法。	(三)正確處理方法		護。	
			題的思考	活技			(四)演練時間			
			能力,並	能。			1. 自我保護步驟			
			透過體驗				2. 演練自我保護 123			
			與實踐,				(五)怎麼說出求助內容			

			處理日常				1. 告知協助者時,要清楚表達			
			生活中運				2. 一起練習			
			動與健康				3. 請學童自我檢視是否做到注意事項			
			的問題。				(六)師生共同歸納:我們是自己身體的			
			健體-E-				主人,要好好保護身體不要受到騷擾。			
			A3 具備				(七)教師指導學童完成〈活力存摺〉			
			擬定基本							
			的運動與							
			保健計畫							
			及實作能							
			力,並以							
			創新思考							
			方式,因							
			應日常生							
			活情境。							
	貳、運動		健體-E-	1d-I-	На-І-	1. 能知道	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		C2 具備	1描述	1網/	擊球過網	十. 手腳並用	口頭評量 行為檢核	育	
	多		同理他人	動作	牆性	的活動規	【活動1】靈活雙手	態度評量	人 E8 了解	
第十六週	十. 手腳並	2	感受,在	技能	球類	則並遵	(三)鼓勵學童和同學討論,合作讓活動		兒童對遊	
	用		體育活動	基本	運動	守。	表現更佳。		戲權利的	
			和健康生	常	相關	2. 能知道	(四)教師協助學童進行自我檢測。		需求。	
			活中樂於	識。	的簡	並完成擊	(五)協助整理器材及恢復場地。		◎品德教	

	# · -	0 1	ы	-15 27 27 27	Tues Of Frank	
	與人互	2c-I-	易	球過網的	【活動 2】靈活雙腳	育
	動、公平	1表現	拋、	相關動	・控球高手	品 E2 自尊
	競爭,並	尊重	接、	作。	(一)熱身準備	尊人與自
	與團隊成	的團	控、	3. 能知道	(二)嘗試用腳的不同部位將氣球向上連	愛愛人。
	員合作,	體互	擊、	如何和他	續踢起,並試著將氣球保持在空中,踢	品 E3 溝通
	促進身心	動行	持拍	人合作進	擊次數越多次越佳。	合作與和
	健康。	為。	及	行擊球過	1. 腳尖踢	諧人際關
		2c-I-	拍、	網。	2. 膝蓋踢	係。
		2 表現	擲、	4. 能知道	3. 足內側踢	◎安全教
		認真	傳、	並完成相	4. 可以讓學童嘗試用腳的不同部位踢擊	育
		參與	滾之	關的踢氣	氣球。	安 E7 探究
		的學	手眼	球動作。	5. 詢問學童,在氣球落地前,你最多可	運動基本
		習態	動作	5. 能於活	以連續踢幾下?	的保健。
		度。	協	動中展現	(三)踢著氣球通過障礙	
		2d-I-	調、	踢氣球的		
		1 專注	力量	技能。		
		觀賞	及準			
		他人	確性			
		的動	控球			
		作表	動			
		現。	作。			
		3d-I-	Hb-I-			
		1 應用	1 陣地			

	1			1
		基本	攻守	
		動作	球類	
		常	運動	
		識,	相關	
		處理	的簡	
		練習	易	
		或遊	拍、	
		戲問	拋、	
		題。	接、	
		4d-I-	擲、	
		1 願意	傳、	
		從事	滾及	
		規律	踢、	
		身體	控、	
		活	停之	
		動。	手	
			眼、	
			手腳	
			動作	
			協	
			調、	
			力量	
			及準	

					確性					
					控球					
					動					
					作。					
	壹、守護		健體-E-	1a-I-	Fb-I-	1. 能知道	壹、守護健康有一套	觀察評量 口頭評量	◎品德教	
	健康有一		A1 具備	1 認識	1個人	在學校身	五. 抗病小高手	口頭計里 行為檢核	育	
	套		良好身體	基本	對健	體不舒服	【活動1】不舒服要主動告知	態度評量	品 E1 良好	
	五. 抗病小		活動與健	的健	康的	時,會到	(一)教師播放病症圖,說明這些都是身		生活習慣	
	高手		康生活的	康常	自我	健康中心	體不舒服時常見的現象。		與德行。	
			習慣,以	識。	覺察	請求協	(二)引導學童說出身體不舒服時,應該			
			促進身心		與行	助、回家	怎麼辦?			
			健全發		為表	要告知家	(三)分成「在學校」和「在家裡」兩個			
第十七週		1	展,並認		現。	人。	層面來討論。			
<b>分すて過</b>		1	識個人特		Fb-I-	2. 知道身	(四)教師補充:在學校身體不舒服時,			
			質,發展		2兒童	體不舒服	除了可以到健康中心尋求協助外,還必			
			運動與保		常見	時的適切	須將情況告知教師,視狀況做適切處			
			健的潛		疾病	處理方	理。			
			能。		的預	式。	(五)教師播放電子書家人圖,引導學童			
			健體-E-		防與	3. 感染傳	回想與發表自己身體不舒服時,在家裡			
			A2 具備		照顧	染病時,	會告訴誰,請他幫忙處理身體不適的問			
			探索身體		方	能做到保	題。			
			活動與健		法。	護人我的	(六)教師引導學童完成評量。			

康生活問	行為。	(七)師生共同歸納	
	17 何。		
題的思考		【活動 2】生病了怎麼辦	
能力,並		(一)教師引導學童回想自己身體不舒服	
透過體驗		時,在告知家人後,家人的處理方式為	
與實踐,		何?	
處理日常		(二)教師引導學童發表家人的處理方	
生活中運		式。	
動與健康		(三)教師指導學童分享自己和家人還有	
的問題。		什麼可以減輕身體不舒服的好方法?	
健體-E-		(四)教師依據學童發表的內容,建立正	
C1 具備		確的醫療觀念。	
生活中有		(五)教師引導學童回想並分享自己身體	
關運動與		不舒服的就醫經驗。	
健康的道		(六)教師針對感染傳染性疾病的學童,	
<b>德知識與</b>		請他們分享感染該疾病時需要請假在家	
是非判斷		休養的原因。	
能力,理		(七)教師引導學童完成評量。	
解並遵守		(八)師生共同歸納	
相關的道			
德規範,			
培養公民			
意識,關			
懷社會。			

	貳、運動		健體-E-	1d-I-	Hb-I-	1. 能於活	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教
	歡暢樂趣		C2 具備	1 描述	1 陣地	動中展現	十. 手腳並用	口頭評量 行為檢核	育
	多		同理他人	動作	攻守	踢氣球的	【活動 2】靈活雙腳	態度評量	人 E8 了解
	十. 手腳並		感受,在	技能	球類	技能。	(四)檢討與改進		兒童對遊
	用		體育活動	基本	運動	2. 能知道	(五)教師協助學童進行課本的自我檢		戲權利的
			和健康生	常	相關	並完成跑	測。		需求。
			活中樂於	識。	的簡	跑踢踢的	1. 我帶著氣球通過障礙容易達成嗎?		◎品德教
			與人互	2c-I-	易	相關動	2. 我覺得能越來越快的方法有哪些?		育
			動、公平	1表現	拍、	作。	(六)鼓勵學童嘗試和同學互相合作,努		品 E2 自尊
			競爭,並	尊重	拋、	3. 能利用	力通關。		尊人與自
			與團隊成	的團	接、	不同腳的	• 跑跑踢踢		愛愛人。
第十七週		2	員合作,	體互	擲、	部位完成	(一)場地布置		品 E3 溝通
			促進身心	動行	傳、	踢擊動	(二)活動說明		合作與和
			健康。	為。	滾及	作。	(三)檢討與改進		諧人際關
				2c-I-	踢、	4. 能穩定	1. 請學童觀摩同學踢擊的經過, 教師從		係。
				2表現	控、	踢中擺動	旁引導學童觀看。		◎安全教
				認真	停之	中不同種	2. 對於表現優秀的學童,教師予以鼓		育
				參與	手	類的球。	勵,讓學童討論如何能快又準。		安 E7 探究
				的學	眼、		3. 討論後再次進行活動。		運動基本
				習態	手腳		4. 請學童發表與分享: 你覺得哪種球比		的保健。
				度。	動作		較難踢中?		
				2d-I-	協		(四)教師指導學童完成活力存摺。		
				1 專注	調、				

	觀賞	力量				
	他人	及準				
	的動	確性				
	作表	控球				
	現。	動				
	3d-I-	作。				
	1 應用					
	基本					
	動作					
	常					
	識,					
	處理					
	練習					
	或遊					
	戲問					
	題。					
	4d-I-					
	1願意					
	從事					
	規律					
	身體					
	活					
	動。					

	壹、守護		健體-E-	1a-I-	Fb-I-	1. 能認識	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教	
	健康有一		A1 具備	1 認識	1個人	感染腸病	五. 抗病小高手	口頭評量 行為檢核	育	
	套		良好身體	基本	對健	毒期間的	【活動 3】腸病毒糾察隊	態度評量	品 E1 良好	
	五. 抗病小		活動與健	的健	康的	症狀。	(一)教師補充說明腸病毒		生活習慣	
	高手		康生活的	康常	自我	2. 能遵守	(二)教師播放腸病毒症狀圖,並引導學		與德行。	
			習慣,以	識。	覺察	腸病毒糾	童說出圖片中的症狀特點。			
			促進身心	2b-I-	與行	察守則。	(三)教師指導學童認識腸病毒的症狀。			
			健全發	1 接受	為表	3. 能在日	(四)教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內			
			展,並認	健康	現。	常生活	容。			
			識個人特	的生		中,自我	(五)教師引導學童一同宣示,提醒和勉			
			質,發展	活規		要求做到	勵自己在日常生活中做到〈糾察守則〉			
第十八週		1	運動與保	範。		糾察守則	的規範行為。			
			健的潛	2b-I-		的規範行				
			能。	2願意		為。				
			健體-E-	養成						
			A2 具備	個人						
			探索身體	健康						
			活動與健	習						
			康生活問	慣。						
			題的思考							
			能力,並							
			透過體驗							
			與實踐,							

			處理日常							
			生活中運							
			動與健康							
			的問題。							
			健體-E-							
			C1 具備							
			生活中有							
			關運動與							
			健康的道							
			德知識與							
			是非判斷							
			能力,理							
			解並遵守							
			相關的道							
			德規範,							
			培養公民							
			意識,關							
			懷社會。							
	貳、運動		健體-E-	1c-I-	Ce-I-	1. 能了解	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量	◎人權教	
第十八週	歡暢樂趣	2	C3 具備	2 認識	1 其他	跳繩運動	十一. 大家來跳繩	行為檢核	育	
71 / 1	多		理解與關	基本	休閒	的好處及	【活動1】跳繩安全	態度評量	人 E3 了解	
	十一. 大家		心本土、	的運	運動	安全原	(一)教師介紹跳繩的好處。		每個人需	

來跳繩	國際體育	動常	入門	則。	(二)跳繩比賽影片欣賞。	求的不
	與健康議	識。	遊	2. 能做出	1. 世界跳繩比賽錦標賽影片。	同,並討
	題的素	2d-I-	戲。	跳繩伸展	2. 國小團體跳繩比賽影片。	論與遵守
	養,並認	2 接受	Ic-I-	操的動	(三)教師詢問學童「從事跳繩運動前,	團體的規
	識及包容	並體	1 民俗	作。	要注意哪些事,才能玩得安全呢?」	則。
	文化的多	驗多	運動	3. 能在跳	1. 合適的跳繩	人 E8 了解
	元性。	元性	基本	繩遊戲中	2. 合適的運動服裝及運動鞋	兒童對遊
		身體	動作	體驗快樂	3. 在平坦安全、沒有小石子的場地進行	戲權利的
		活	與遊	互動,並	跳繩活動。	需求。
		動。	戲。	認真學	4. 要先做暖身操,以避免運動傷害。	
		3c-I-		羽。	• 跳繩好朋友	
		1表現		4. 能利用	(一)伸展活動	
		基本		課間及假	(二)全身性暖身活動:腕關節繞環、踝	
		動作		日進行跳	關節繞環、膝關節暖身、左右側彎、大	
		與模		繩活動。	腿伸展、前側大腿伸展、前後彎、左右	
		仿的			轉體、全身繞環、前拉腿、舉手深蹲、	
		能			手上舉後抬腿。	
		力。			(三)教師歸納	
		4c-I-			【活動 2】與繩同樂	
		2 選擇			・跟我跑	
		適合			・踩繩走	
		個人			• 我是小牛仔	
		的身			(一)頂上水平迴旋	

				體活			(二)體側迴旋			
				動。			(三)跳繩前導動作練習			
	壹、守護		健體-E-	1a-I-	Fb-I-	1. 能了解	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教	
	健康有一		A1 具備	2 認識	2 兒童	生病期間	五. 抗病小高手	口頭評量 行為檢核	育	
	套		良好身體	健康	常見	的在家照	【活動 4】在家照護我最行	態度評量	品 El 良好	
	五. 抗病小		活動與健	的生	疾病	護要點。	(一)教師播放腸病毒衛教影片		生活習慣	
	高手		康生活的	活習	的預	2. 能知道	(二)教師以問答方式引導學童複習影片		與德行。	
			習慣,以	慣。	防與	感染腸病	重點。			
			促進身心	3a-I-	照顧	毒期間適	1. 提問:知道自己感染腸病毒時,應該			
			健全發	2 能於	方	合進食的	怎麼做?			
			展,並認	引導	法。	食物。	2. 提問:有些腸病毒病患會出現口腔潰			
第十九週		1	識個人特	下,			瘍,導致喉嚨疼痛,難以進食的情形,			
7 7 7 7 2 2		1	質,發展	於生			此時該怎麼辦?			
			運動與保	活中			3. 提問: 生病期間要避免傳染給他人,			
			健的潛	操作			並讓自己早日康復,要做到哪些衛生和			
			能。	簡易			保健的行為?			
			健體-E-	的健			(三)師生共同歸納			
			A2 具備	康技						
			探索身體	能。						
			活動與健							
			康生活問							
			題的思考							

			能力,並							
			透過體驗							
			與實踐,							
			處理日常							
			生活中運							
			動與健康							
			的問題。							
			健體-E-							
			C1 具備							
			生活中有							
			關運動與							
			健康的道							
			德知識與							
			是非判斷							
			能力,理							
			解並遵守							
			相關的道							
			德規範,							
			培養公民							
			意識,關							
			懷社會。							
	<b>中</b> 四公			1 T	A1 T	1 14 7 17	- 150 d. 111. 112 114. 107 15	觀察評量	(A) 145 47	
第十九週	貳、運動	2	健體-E-	1c-I-	Ab-I-	1. 能了解	貳、運動歡暢樂趣多	概 日 頭 評量	◎人權教	

歡暢樂趣	C3 具備	2 認識	1體適	並說出跳	十一. 大家來跳繩	行為檢核	育	
多	理解與關	基本	能遊	繩一跳一	【活動 3】一跳一迴旋	態度評量	人 E3 了解	
十一. 大家	心本土、	的運	戲。	迴旋的動	(一)全身性伸展活動		每個人需	
來跳繩	國際體育	動常	Ce-I-	作要領。	(二)在場內輕鬆慢跑		求的不	
	與健康議	識。	1 其他	2. 能在跳	(三)教師示範說明		同,並討	
	題的素	2d-I-	休閒	繩遊戲中	(四)學童散開練習,教師從旁協助、觀		論與遵守	
	養,並認	2 接受	運動	體驗快樂	察。		團體的規	
	識及包容	並體	入門	互動,並	(五)教師講評並修正學童的動作。		則。	
	文化的多	驗多	遊	認真學	(六)教師歸納跳繩主要四步驟。		人 E8 了解	
	元性。	元性	戲。	羽。	(七)自我挑戰		兒童對遊	
		身體	Ic-I-	3. 能做出			戲權利的	
		活	1 民俗	跳繩一跳			需求。	
		動。	運動	一迴旋的				
		3c-I-	基本	基本動作				
		1表現	動作	技巧。				
		基本	與遊	4. 能利用				
		動作	戲。	課間進行				
		與模		跳繩活				
		仿的		動,進而				
		能		養成規律				
		力。		運動的習				
		4c-I-		慣。				
		2 選擇						

				適合						
				個人						
				的身						
				體活						
				動。						
	壹、守護		   健體-E-	1a-I-	Fb-I-	1. 知道預	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	觀察評量	◎品德教	
	健康有一		A1 具備	1 認識	2 兒童	防生病的	五.抗病小高手	口頭評量	育	
	套		良好身體	基本	常見	好行為。	【活動 5】預防高手換我做	行為檢核 態度評量	品 E1 良好	
	左   五. 抗病小		活動與健	_ `		2. 實踐日	(一)教師以課本情境圖範例說明預防生	10.32 / 2	•	
				的健	疾病				生活習慣	
	高手		康生活的	康常	的預	常生活中	病的好行為,並引導學童檢視在生活中		與德行。	
			習慣,以	識。	防與	預防生病	是否做到。			
			促進身心	2b-I-	照顧	的好行	(二)教師提問:在教室活動時,要預防			
			健全發	2願意	方	為。	生病,我們應該確實做到哪些衛生保健			
第二十週		1	展,並認	養成	法。		的行為?			
			識個人特	個人			(三)日常生活中,只要做到預防生病的			
			質,發展	健康			好行為,就能降低被傳染的機會。			
			運動與保	羽			(四)教師指導學童練習正確戴口罩的方			
			健的潛	慣。			法。			
			能。	3a-I-			(五)教師拿出示範的口罩,指導學童跟			
			健體-E-	2 能於			著做。			
			A2 具備	引導			(六)教師指導學童兩人一組或多人分組			
			探索身體	下,			自行練習。			

活動與健	於生	(七)師生共同歸納		
康生活問	活中	(八)教師指導學童一同宣示〈健康宣		
		言〉。		
題的思考	操作	ā / °		
能力,並	簡易			
透過體驗	的健			
與實踐,	康技			
處理日常	能。			
生活中運				
動與健康				
的問題。				
健體-E-				
C1 具備				
生活中有				
關運動與				
健康的道				
德知識與				
是非判斷				
能力,理				
解並遵守				
相關的道				
德規範,				
培養公民				
意識,關				

			懷社會。							
	貳、運動		健體-E-	2d-I-	Ab-I-	1. 能在跳	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量	◎人權教	
	歡暢樂趣		C3 具備	2 接受	1 體適	繩遊戲中	十一. 大家來跳繩	口頭評量 行為檢核	育	
	多		理解與關	並體	能遊	體驗快樂	【活動 4】繩的遊戲	態度評量	人 E3 了解	
	十一. 大家		心本土、	驗多	戲。	互動並認	(一)輕鬆慢跑 10~20 分鐘。		每個人需	
	來跳繩		國際體育	元性	Ic-I-	真學習。	(二)柔軟操或伸展操、輔助操。		求的不	
			與健康議	身體	1 民俗	2. 能利用	• 進退兩難		同,並討	
			題的素	活	運動	課間進行	• 跨跳波浪		論與遵守	
			養,並認	動。	基本	跳繩活	• 跳繩歌		團體的規	
			識及包容	3c-I-	動作	動,進而	(三)分享:學童發表運動後的感想與身		則。	
			文化的多	1表現	與遊	養成規律	體感覺。		人 E8 了解	
第二十週		2	元性。	基本	戲。	運動的習	(四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間,邀請		兒童對遊	
				動作		慣。	家人、朋友多從事跳繩運動。		戲權利的	
				與模			(五)教師引導學童完成活力存摺。		需求。	
				仿的						
				能						
				力。						
				4c-I-						
				2 選擇						
				適合						
				個人						
				的身						

				體活						
				動。						
	壹、守護		健體-E-	1a-I-	Fb-I-	1.知道預	壹、守護健康有一套	觀察評量	◎品德教	
	健康有一		A1 具備	1 認識	2 兒童	防生病的	五. 抗病小高手	口頭評量 行為檢核	育	
	套		良好身體	基本	常見	好行為。	【活動 5】預防高手換我做	態度評量	品 El 良好	
	五. 抗病小高手	1	活動與健	的健	疾病	2. 實踐日	(一)教師以課本情境圖範例說明預防生		生活習慣	
			康生活的	康常	的預	常生活中	病的好行為,並引導學童檢視在生活中		與德行。	
			習慣,以	識。	防與	預防生病	是否做到。			
			促進身心	2b-I-	照顧	的好行	(二)教師提問:在教室活動時,要預防			
			健全發	2 願意	方	為。	生病,我們應該確實做到哪些衛生保健			
			展,並認	養成	法。		的行為?			
第二十一			識個人特	個人			(三)日常生活中,只要做到預防生病的			
週			質,發展	健康			好行為,就能降低被傳染的機會。			
			運動與保	習			(四)教師指導學童練習正確戴口罩的方			
			健的潛	慣。			法。			
			能。	3a-I-			(五)教師拿出示範的口罩,指導學童跟			
			健體-E-	2 能於			著做。			
			A2 具備	引導			(六)教師指導學童兩人一組或多人分組			
			探索身體	下,			自行練習。			
			活動與健	於生			(七)師生共同歸納			
			康生活問	活中			(八)教師指導學童一同宣示〈健康宣			
			題的思考	操作			言〉。			

			能力,並	簡易						
			透過體驗	的健						
			與實踐,	康技						
			處理日常	能。						
			生活中運							
			動與健康							
			的問題。							
			健體-E-							
			C1 具備							
			生活中有							
			關運動與							
			健康的道							
			德知識與							
			是非判斷							
			能力,理							
			解並遵守							
			相關的道							
			德規範,							
			培養公民							
			意識,關							
			懷社會。							
第二十一週	貳、運動	2	健體-E-	2d-I-	Ab-I-	1. 能在跳	貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量	◎人權教	

歡暢樂趣	C3 具備	2接受	1 體適	繩遊戲中	十一. 大家來跳繩	行為檢核	育	
多	理解與關	並體	能遊	體驗快樂	【活動 4】繩的遊戲	態度評量	人 E3 了解	
十一. 大家	心本土、	驗多	戲。	互動並認	(一)輕鬆慢跑 10~20 分鐘。		每個人需	
來跳繩	國際體育	元性	Ic-I-	真學習。	(二)柔軟操或伸展操、輔助操。		求的不	
	與健康議	身體	1 民俗	2. 能利用	• 進退兩難		同,並討	
	題的素	活	運動	課間進行	• 跨跳波浪		論與遵守	
	養,並認	動。	基本	跳繩活	• 跳繩歌		團體的規	
	識及包容	3c-I-	動作	動,進而	(三)分享:學童發表運動後的感想與身		則。	
	文化的多	1表現	與遊	養成規律	體感覺。		人 E8 了解	
	元性。	基本	戲。	運動的習	(四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間,邀請		兒童對遊	
		動作		慣。	家人、朋友多從事跳繩運動。		戲權利的	
		與模			(五)教師引導學童完成活力存摺。		需求。	
		仿的						
		能						
		力。						
		4c-I-						
		2 選擇						
		適合						
		個人						
		的身						
		體活						
		動。						

- **※身心障礙類學生:**□無 ■有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙(1)人、自閉症(1)人、語言障礙(2)人
- ※資賦優異學生:■無 □有
- ※課程調整建議(特教老師填寫):

學習內容調整

1. 簡化複雜規則策略,聚焦基本技術動作與技能練習。

特求適育調整需生體程

## 學習歷程調整

1.進行工作分析,拆解細分成多個小步驟的動作,以順向連鎖的方式,由教師逐步示範並以較慢的語速講解每一個步驟,讓該學生模仿。

## 學習環境調整

1.安排能力較好的同儕站在該學生前方,供該學生仿效其動作,或是站在離教師較近之位置,方便教師隨時提供指導或提示。

## 學習評量調整

- 1.依據學生個別差異評量動作完成度。
- 2.教師應確實評量該學生每一個動作的完成度,立即給予指導或調整。
- 3. 教師在安排評量順序時,應將該學生安排在中間順位,避免造成該生的心理壓力。
- 註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課網),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
- 註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。