

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：陳以愛、林昕叡

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 ☒（一年級和二年級體育課程實施混齡教學） 否 ☐

教材版本		翰林版國小健體 1 上教材			教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標		1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 認識體育課的安全規範、服裝裝備要求及整隊基本動作。 7. 建立運動前暖身與課後緩和的重要性。 8. 學會使用運動器材的正確方法與注意事項。 9. 學習校園設施使用守則。 10. 具備基礎健康檢查與自我照護的態度與技能。								
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(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人發展運動的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。	一、觀察成長的變化 1. 配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如： (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。 (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。 2. 教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度和外形也都不一樣。 二、分享成長的經驗	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

					生保 健的 重 性。		<p>1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表：</p> <p>(1) 現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。</p> <p>(2) 長大的好處是什麼？</p> <p>(3) 你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。</p>			
第一週	上課規定 聽一聽	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與健康的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現全身活動行為。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、對身體健康的益處。</p>	<p>1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。</p> <p>2. 學會整隊的基本動作。</p> <p>3. 養成正確的上課準備習慣。</p>	<p>一、介紹體育課程與上課規定</p> <p>1. 教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。</p> <p>2. 利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。</p> <p>二、制定體育課的約定</p> <p>1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。</p> <p>2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。</p> <p>三、說明上體育課的準備</p> <p>1. 利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。</p> <p>2. 教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。</p> <p>四、進行整隊練習</p> <p>1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。</p> <p>2. 訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。</p>	<p>1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。</p> <p>2. 實作：能做出正確的整隊動作。</p> <p>3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。</p> <p>4. 實作：能做好上體育課的準備。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

第二週	第一冊第一單元：成長變活動一：長大真好	1	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心發展，並認識個人特質，發展潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-2 願意成人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。Da-I-2 身體部位與健康的關係。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生育變化。	<p>一、討論成長的現象</p> <p>1. 教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。</p> <p>2. 教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。</p> <p>3. 請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。</p> <p>4. 教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。</p> <p>二、討論能力的變化</p> <p>1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。</p> <p>2. 請學生發表身體各部位的基本功能，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。</p> <p>3. 教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。</p>	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：自己能分享自己的發育變化。	【安全教育】E6 了解自己的身體。	
第二週	我愛體育課	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，以促進身心發展，並認識個人特質，發展潛能。	1c-I-2 認識基本的運動常識。3c-I-2 表現安全的身體	Cb-I-1 運動安全常識、運動對健康的益處。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正	<p>一、誰的穿著不正確</p> <p>1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？</p> <p>2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。</p> <p>二、總結活動</p> <p>1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。</p> <p>2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、</p>	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能正確說	【安全教育】E7 探究運動基本的保健。	

			運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過實踐，常運動與健康的問題。	活動行為。		確的上課準備習慣。	裝備是否正確。 3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。	出運動時的穿著條件。4. 實做體育課的準備。		
第三週	第一冊第一單元：成長變變活動一：長大真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以心發展，並認識個人發展與運動的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-2 願意成人康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。Da-I-2 身體的部位與衛生的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 2. 願意珍惜愛護自己的身體。	<p>一、認識身體各部位的名稱</p> <p>1. 教師說明身體各部位名稱。</p> <p>2. 配合音樂進行「頭兒、肩膀、膝、腳趾」帶動唱遊戲，教師可待學生熟悉動作後，加快進行節奏。</p> <p>3. 兩人一組，互相指出老師所唸的身體各部位，看誰又快又正確。</p> <p>4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。</p> <p>二、珍惜並愛護自己的身體</p> <p>1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？</p> <p>2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。</p> <p>3. 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。</p>	3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 2. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	
第三週	暖身好重要	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以	1c-I-2 認識基本的運動常	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	<p>一、暖身操的重要性</p> <p>教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。</p> <p>二、進行單人暖身操練習</p> <p>1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。</p>	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正	【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。	

			促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗，處理日常生活中運動與健康的問題。	識。			<p>2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。</p> <p>3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。</p> <p>三、總結活動</p> <p>1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？</p> <p>2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。</p> <p>四、複習單人暖身操</p> <p>1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。</p> <p>2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。</p> <p>五、進行雙人暖身操練習</p> <p>1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。</p> <p>2. 說明兩人活動要注意的安全規定。</p> <p>3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。</p> <p>4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。</p> <p>5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？</p> <p>六、總結活動</p> <p>1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。</p> <p>2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。</p>	確的單人和雙人暖身操動作。		
第四週	第一冊第一單元：成長變變	1	健體-E-A1 具備良好身體	2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日常生	1. 發覺清潔習慣的重要性。	一、討論清潔習慣的重要性	問答：能說出讓身體變乾淨	【安全教育】安 E6 了	

	變活動二： 清潔衛生 好習慣		活動與健的以心 康生活，身發認特 習慣，促進全發展保 健全，個人發展保 展識質，發與潛 運動的 健能。	響健的生活度 康生態與行為。 3a-I-1 嘗試練 習簡易的健康 相關技能。 3a-I-2 能於引 導下，於生活 操作簡易的健 康技能。 4a-I-2 養成健 康的生活習慣。	活的中基 的本衛習 慣。	2. 嘗試練 習各種清潔 技能。	1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？ 2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 3. 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。 二、模仿清潔動作 1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。 2. 教師說明「鏡子遊戲」規則： (1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。 (2)請學生互換角色，重複清潔的動作。 3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。 4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。 三、演練洗臉的方法 1. 請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。 2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。 3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。 4. 教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。	的方法。	解自己的 身體。	
第四週	安全遊樂園	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的	1c-I-2 認識基本的運動	Ba-I-1 遊戲場所與上下	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守	一、認識校園遊樂設備 1. 說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。 2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。	

			<p>習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體健康生活的思考能力，並透過體驗，處理日常運動與健康的問題。</p>	常識。	<p>學境的安全須知。</p> <p>Cb-I-3 學校運動空間與場域。</p>	<p>遊樂設備使用規定。</p> <p>3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。</p>	<p>設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。</p> <p>二、認識遊樂設備使用規定</p> <p>1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」</p> <p>2. 說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。</p> <p>三、進行遊樂設備體驗活動</p> <p>1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。</p> <p>2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。</p> <p>四、總結活動</p> <p>1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」</p> <p>2. 教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。</p>	<p>2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。</p> <p>3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。</p> <p>4. 問答：能說出危險遊樂設備的處理方法。</p>		
第五週	<p>第一冊第一單元：成長變遷</p> <p>活動二：清潔衛生好習慣</p>	1	<p>健體-E-A1 具備良好身體健康的活動生活習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生態行為。</p> <p>3a-I-1 嘗</p>	<p>Da-I-1 日常生活中基本的衛生習慣。</p>	<p>1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</p> <p>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</p>	<p>一、演練正確洗手的方法</p> <p>1. 教師配合圖片說明洗手的正確步驟。</p> <p>2. 分組實際操作洗手的五步驟。</p> <p>溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。</p> <p>搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。</p> <p>(1)內：搓揉手心。</p> <p>(2)外：搓揉手背。</p>	<p>1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</p> <p>2. 自評：能確實執行清潔習慣。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生E1 探討生活議題，培養適當的情意態度。</p>	

			健的潛能。	試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		3. 在生活中實踐清潔習慣。	(3)夾：搓揉指縫。 (4)弓：搓揉指背與指節。 (5)大：搓揉大拇指及虎口。 (6)立：搓揉指尖。 (7)腕：搓揉至手腕。 沖：將雙手用水沖洗乾淨。 捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。 擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。 3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。 二、討論洗手的重要性的時機 1. 教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。 2. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。 3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。 三、手洗乾淨了沒？ 1. 請學生配合課本19頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。 2. 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打勾。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。			
第五週	模仿大進擊	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小	一、單元導入活動 1. 教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。 2. 教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透過簡單的	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-B3 具備運動與健康的感知和欣賞素養，促進多元感官的發展，在生環境中培養運動與健康的美體驗。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	戲。	和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。 二、進行身體造型活動 1. 教師引導學生利用身體展演圖形，（配合數學幾何圖形的學習經驗）複習圖形的名稱，再引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。 2. 鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。 3. 說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。引導學生嘗試將剛才的造型做出各種變化，如高高的三角形、越來越小的圓形、慢慢變大的長方形……。 三、總結活動 1. 教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。 2. 進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。	能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。		
第六週	第一冊第一單元：成長變變活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以身心促進	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度	Da-I-1 日常生活中基衛生習	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗	一、演練正確使用小便斗與馬桶的方法 1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。 2. 請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。 3. 教師講評，並對共同缺失加以指	2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適情意與	

			健全發展，並認識個人發展潛能。	與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	慣。	澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	導。 4. 教師提醒學生，如廁後衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾遇水不易分解，不可以丟入馬桶，以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。 二、討論上廁所的正確方法 1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括： (1)小便斗。 (2)坐式馬桶。 (3)蹲式馬桶。	2. 自評：能確實執行清潔習慣。	態度。	
第六週	猜猜我是誰	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。	一、造型創作引導活動 1. 引導學生進行暖身活動後，教師複習上一節課的學習經驗。 2. 進行身體變變變的動作展演要素複習活動。動作口令如：我變、我變、我變小三角形。 二、進行分組造型創作活動 1. 教師引導學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀，再讓學生思考如何利用身體表現。	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

			<p>質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-B3 具備運動與健康的感知和欣賞素養，促進多元感官的發展，在生環境中培養運動與健康的美體驗。</p>	<p>現認真參與的學習態度。2d-I-1 專注觀他人的動作表現。3c-I-1 表現基本動作模仿的能力。</p>	<p>3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。</p>	<p>2. 教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。提醒學生先討論想要表演的主題，再分配表演的工作和位置。 3. 進行四至五人一組的分組主題創作。</p> <p>三、進行分組展演活動 1. 教師引導各組依據上一節課討論結果進行試做練習。 2. 進行分組展演活動。</p> <p>四、分組展演與欣賞活動 1. 教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。 2. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 3. 教師總評各組學習表現。</p> <p>五、認識支撐點 1. 教師引導學生進行暖身活動後，請學生觀察站立的動作中，身體哪個部位是著地的點。 2. 說明支撐點是指支撐身體著地的部位。支撐點大小會影響身體的穩定性，平時身體活動中的支撐點都不相同，如坐在地板、站立、爬行及躺著都有不同的支撐點。</p> <p>六、進行支撐點練習 1. 教師引導學生模仿一個支點、兩個支點、三個支點、四個支點的動作。再請學生思考，如何用不同部位當作身體支點進行支撐性動作，引導學生創作表現不同的支點動作。 2. 三人一組，教師提供書面紙或支撐點卡畫出動作展演的支點，讓兒童發現支撐點會有身體部位的不同，以及距離的差異。 3. 引導學生利用上一節的創作經驗，分組完成不同學習任務的身體造型遊戲，但要思考形狀、大小、高低和支</p>	<p>表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演的有主題的造型。</p>	
--	--	--	---	---	--	--	---	--

							<p>撐點的設計。</p> <p>4 教師引導學生表現認真參與的行為，包括專心、盡力和合作。</p> <p>七、分組展演與欣賞活動</p> <p>1. 教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演，其他學生發表觀賞心得。</p> <p>2. 教師總評各組學習表現。</p> <p>3. 預告下一節課將利用支撐點的概念進行體操的墊上活動，請學生牢記每一次學會的動作創作要素，應用在身體活動中。</p>			
第七週	第一冊第一單元：成長變活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心發展，並認識個人發展的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。3a-I-2 能於引導下，於生活操簡易的健	Da-I-1 日常生活中基本的衛生習慣。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	<p>討論洗澡時的注意事項</p> <p>1. 教師提出問題，請學生舉手回答： (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ (2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？ (3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。</p>	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生E1 探究生活議題，培養思考的意圖與態度。	

				康技能。 4a-I-2 養 成健的 生活 習慣。						
第七週	動物模仿 大王	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和動作的要求。	一、墊上運動的注意事項 1. 教師帶領學生到學校體操教室，介紹體操教室使用規定和設備。 2. 教師指導學生脫鞋、脫襪之後在墊子上體驗各種暖身活動。 二、進行靜態模仿活動 1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作，先說明這些動作是源自瑜珈動作，做的時候要慢慢伸展，穩住身體後，靜止展現身體造型。 2. 靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式（伸展胯下肌群）、俯臥支撐下犬式（伸展大腿後側肌群）、弓箭站姿小戰士（伸展小腿肌群）、單腳站姿樹式（平衡感與支撐的動作），最後安靜趴下嬰兒式（緩和休息）。 三、創意活動 1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。蝴蝶式—臀部離地變蛙式、下犬式—雙腳貼地變海狗式、小戰士式—舉起後腿變飛機式、樹式—左右搖擺成月亮式、嬰兒式—轉身雙腳上舉像睡醒的嬰兒。 2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。 四、複習靜態造型動作 1. 教師指導學生複習墊子運動應有的準備，再進行暖身活動。	1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

			賞的基本 素養，元感 進多的發 官的發，生 展，在境中 活環，動有 培運，健感 與康，美 關的 體驗。				<p>2. 帶領學生複習上一節課兩套靜態模仿動作。</p> <p>五、進行動態模仿動作</p> <p>1. 教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支撐點）？移動的方式（爬、走、跳）？移動的方向（前、側……）？」</p> <p>2. 教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。</p> <p>六、進行動物模仿秀</p> <p>1. 教師說明遊戲規則，引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。</p> <p>2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。</p> <p>3. 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。</p>			
第八週	第一冊第一單元：成長變活動二：變活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的生活習慣，以身心發展，並認識個人發展潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。3a-I-2 能	Da-I-1 日常生活中基本的衛生習慣。	<p>1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</p> <p>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</p> <p>3. 在生活中實踐清潔習慣。</p>	<p>清潔衛生我最棒</p> <p>1. 進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。</p> <p>2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。</p> <p>3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。</p> <p>4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。</p>	<p>1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。自評：能確實執行清潔習慣。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生E1 探討生活議題，培養適當的思考態度。</p>	

				於引導下，於生活操簡的健技能。4a-I-2 養成健康的生活習慣。						
第八週	跑跑跑往哪跑	2	健體-E-A1 具備良好身體健康生活習慣，以身心發展，並認識個人發展潛能。	1c-I-2 認識基本運動常識。3c-I-2 表現全身活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、奔跑吧 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 五、紅綠燈遊戲 1. 教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。 2. 利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。 3. 教師說明紅綠燈遊戲規則：	實作：能做不同方向的跑步動作。	【安全教育】E7 探究運動基本的保健。	

							<p>(1)以4~6人一組，1人當鬼。</p> <p>(2)以室外或室內大範圍的場地為活動場地。</p> <p>(3)遊戲開始時，鬼去抓人，快被鬼抓到時可喊紅燈，鬼便不能再抓此人，但此人不能再動，要等到有人來救才能變回綠燈。</p> <p>4.若所有人都變成紅燈狀態，鬼就獲勝，重新選鬼。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第九週	第一冊第二單元：快樂上下學活動一：安全紅綠燈	1	健體-E-C2 具備同理他人在動盪生活中與人互動、競爭與合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。2a-I-1 發覺影響健康的態度行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學境安須知。	<p>1.發覺影響上下學安全的態度與行為。</p> <p>2.認識行走安全。</p>	<p>一、探討車禍事件</p> <p>1.學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。</p> <p>2.教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？</p> <p>3.教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。</p> <p>二、討論上、下學途中的危險情境</p> <p>1.配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。</p> <p>(1)(紅)看到認識的人在對面，突然衝入馬路。</p> <p>(2)(紅)沒有注意周遭，隨意通過停車場出入口。</p> <p>(3)(綠)遵守交通規則。</p> <p>2.教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？</p> <p>3.教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。</p> <p>三、探討走路上、下學的安全注意事項</p> <p>1.配合課本頁面，教師引導學生說出</p>	<p>1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2.自評：上、下學途中會遵規守則。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

							走路上學要注意哪些安全事項。例如： (1)走在人行道上比較安全。 (2)走路要專心，不在路上玩耍。 (3)聽從警察或導護老師的指揮。 (4)穿越馬路要走行人穿越道或天橋。 四、演練行人安全過馬路步驟 1. 教師說明：過馬路要記得做到下列各步驟，才能讓自己更安全。 (1)停：停下來，別急著過馬路。 (2)看：看看號誌燈，確認綠燈亮了。 (3)轉：轉頭左右看，等車停住。 (4)動：動身快步過馬路。 2. 進行分組演練。 3. 教師統整：交通安全人人有責，即使是行人也要遵守交通規則。			
第九週	金雞獨立不孤單	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重的互動行為。	活動一、雙人單腳支撐平衡練習 1. 教師複習一年級上學期學過的身體支撐點概念，說明支撐動作可以表現身體的控制和平衡能力。 2. 教師引導學生兩人一組進行兩個雙腳支撐平衡練習，體驗雙腳靠近產生的支撐平衡力量。 3. 教師強調兩人表現動作時互相配合，一起同心協力完成學習任務的感覺。 活動二、雙人單腳支撐平衡練習 1. 教師引導學生進行合作性的單腳支撐平衡練習，並提醒做動作時，兩人要互相尊重與合作，如互相配合握手、保持平衡等合作方式。 2. 引導學生發表雙腳和單腳支撐有何不同的感覺，以及保持平衡的技巧。 活動三、雙人支撐平衡挑戰遊戲 1. 教師引導學生兩人一組挑戰坐姿的不同支撐點挑戰遊戲，體驗多種支撐平衡的感覺。 2. 引導學生模仿課本的兩個支撐平衡	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			體育活動和生活中樂於與人互動、公平競爭，並成與團隊合作，促進身心健康。	的能力。			動作翹翹板和造山洞，並提醒學生如果無法挑戰成功，可以思考如何改變動作，增加成功機會。 活動四、動物模仿秀 1. 教師複習一年級上學期學過的大象走路和螃蟹走路，再引導學生挑戰其他動物模仿動作：螃蟹行、青蛙跳、鴨子走路、小鳥飛和兔跳。 2. 教師引導學生分組進行動物模仿動作：螃蟹行（仰式支撐）、青蛙跳（跳躍動態支撐）、鴨子走路（蹲式移動性支撐）、小鳥飛（腹部支撐）和兔跳（雙手支撐跳躍）。 3. 引導學生比較每一種支撐形式的差異。 活動五、動物嘉年華遊戲 1. 全班分成四組，先分配每個人要扮演的動物，並說明遊戲規則，以表演動物最多的組別獲勝。 2. 教師說明進行小組活動時，要尊重的參與和發表權力，每人輪流說出自己的想法和動作，再一起決定最棒的表演方式，這才是尊重的行為。 3. 進行動物嘉年華遊戲。 4. 教師統整支撐動作的動作要領，鼓勵學生平時也可以在家中進行相關支撐動作的練習讓身體的支撐平衡能力更穩定。		
第十週	第一冊第二單元：快樂上下學活動一：安全紅綠燈	1	健體-E-C2 具備同理心，能感受他人健康與生活中樂於與人互動、公平競爭，並成與團隊合作，	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健	Ba-I-1 遊戲場所與上學境的安全須知。	認識乘坐汽車、機車及搭公車的安全事項。	一、搭乘公車的安全注意事項 1. 教師調查兒童的上、下學方式。 2. 教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？ ★ 上、下公車排隊守秩序。 ★ 等車子停好後再上、下車。 ★ 在車上不要高聲談笑，以免影響別人。 ★ 在座位上坐好或握緊扶手。 3. 教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，	1. 發表：能說出乘坐汽車、機車與公車應注意的安全事項。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規	【安全教育】 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			促進身心健康。	康的生活態與行為。		<p>也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。</p> <p>二、搭乘機車的安全注意事項</p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★ 乘坐機車時，一定要戴好安全帽。</p> <p>★ 坐穩、抱緊騎乘者。</p> <p>★ 避免側坐，以免滑落或摔倒。</p> <p>2. 教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色（白色、乳白色、黃色、紅色等）的衣服。此外，鞋子的鞋帶須繫好，以防捲入車輪中。</p> <p>三、搭乘汽車的安全注意事項1</p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★ 避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。</p> <p>★ 不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或嗆到。</p> <p>★ 繫好安全帶。</p> <p>★ 開車門要遵照安全步驟：</p> <p>步驟1：靠人行道側下車。</p> <p>步驟2：轉身向後看。</p> <p>步驟3：確認安全無人車。</p> <p>步驟4：反手開車門。</p> <p>步驟5：快速下車。</p> <p>2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性：</p> <p>案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。</p> <p>案例二：有位婦女早上7點多騎機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開門下車，導致騎機</p>	則。		
--	--	--	---------	-----------	--	---	----	--	--

							車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。 3. 分組演練開車門的安全步驟。 四、搭乘汽車的安全注意事項2 1. 教師說明被反鎖時的處理方法： 方法1：按壓喇叭吸引路上行人注意。 方法2：打開警示燈引起行人目光。 方法3：將求救訊息貼在窗上求救。 方法4：嘗試觸發車子的警報器 2. 教師說明安全帶的使用方式： 步驟1：調整安全帶。 步驟2：肩帶在手臂上端，腰帶在腰部以下。 3. 教師提醒學生避免錯誤的使用方式： 錯誤1：安全帶扭在一起。 錯誤2：頸部壓在安全帶上。 4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。			
第十週	靈活的我	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識縮體滾翻的動作要領。 2. 能描述縮體滾翻的動作要領。 3. 表現不同形式的縮體滾翻。 4. 能認真參與各種縮體滾翻動作學習活動。	活動一、縮體練習 1. 教師複習一年級下學期學過的縮體側滾翻，說明進行墊上的滾翻動作時，身體要縮成像顆球的感覺，才能進行滾動的動作。 2. 教師引導學生練習不同姿勢的縮體，包括蹲姿、躺姿和站姿。提醒做站姿縮體時可以兩人一組互相幫忙，先雙膝微彎、雙腳站穩後，再縮體保持身體站姿的穩定性。 活動二、縮體滾翻練習 1. 教師講解與示範躺姿縮體左右滾翻，再引導學生練習，並提醒滾翻時的要領包括縮體和滾動力量的結合。 2. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，背部向後滾動的力量維持，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。	問答 實作 觀察	【安全教育】 E9 學習相互尊重的精神。	

			C2 具備同理他人在動生於健康互公平並成，心同感受體育活中與人、爭團合作，促進身心健康。	與的學習態度。3c-I-1 表現基本動作模範力。			活動三、蹲姿抱膝縮體前後滾翻 1. 教師講解與示範蹲姿抱膝縮體前後滾要領，強調後滾時臀部先著地，並維持縮體，先利用背部向後滾動的力量，再利用臀部向前滾動的力量，回復原先預備姿勢。 2. 引導學生先練習躺姿抱膝縮體向後滾，再練習躺姿抱膝縮體向前滾，最後將兩個動作連結連續前後滾。 活動四、挑戰活動——蹲姿不抱膝縮體前後滾翻 1. 教師引導學生改變手部位置，講解與示範蹲姿不抱膝縮體前後滾翻要領，引導學生體驗不同的姿勢進行縮體前後滾翻的感覺。 2. 挑戰活動體驗後，引導學生思考，如果身體無法完成完整的滾翻動作時要如何解決問題。 3. 教師鼓勵學生透過練習和合作來提高身體的滾翻能力。			
第十一週	第一冊第二單元：快樂上下學活動一：安全紅綠燈	1	健體-E-C2 具備同理他人在動生於健康互公平並成，心同感受體育活中與人、爭團合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。2a-I-1 發覺影響健康的行為。	Ba-I-1 遊戲場所上下學境的安全須知。	了解上下學途中遇到危險時可以採取的行動。	一、發表預防迷路的方法 1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。 2. 請學生自由發表預防迷路的方法。 3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋檐下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。 4. 教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。 二、演練迷路時的處理方法 1. 請學生發表迷路的經驗。	1. 問答：能說出放學途中可遇到的危險情境。 2. 觀察：能正確演練迷路時的處理方法。	【安全教育】 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							<p>2. 師生共同討論迷路時的處理方法，例如：</p> <p>(1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。</p> <p>(2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。</p> <p>(3)打電話給父母或親友，並描述所在的地點。</p> <p>(4)特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話110。</p> <p>3. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。</p> <p>4. 教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。</p>			
第十一週	追趕跑跳碰	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以身心發展，並認識個人特質，發展運動的潛能。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現全身活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 透過遊戲認識跑步運動。</p> <p>2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。</p> <p>二、獵人打獵遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 以室外或室內大範圍的平坦場地為活動場地。</p> <p>(2) 全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。</p> <p>(3) 兩人繞圓圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。</p> <p>(4) 獵物可於繞圓圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	<p>實作：能做不同方向、速度的跑步動作。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
第十二週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	<p>健體-E-C2 具備同理他人，在體育活動和生活中與人互</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學境的安全</p>	<p>了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。</p>	<p>一、討論上下學途中可能遇到的危險情境</p> <p>1. 請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法，例如：</p> <p>(1) 工地意外：如果上下學途中有施工地點，要避免靠</p>	<p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2. 觀察：</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

			動、公平競爭，並成 與團合作，心 員合促進身健 健康。	2a-I-1 發 覺影健的活 康生度度行 態與為。	須 知。		近，以免發生危險。 (2)車禍：注意安全、遵守交通規則、不邊走路邊玩耍，避免發生車禍。 (3)被人誘拐：上下學最好結伴同行。如果遇到陌生人問路，千萬不要自己帶路。 2.教師統整：在上下學時，要提高警覺，避開危險。 二、演練不同情境的處理方法 1.配合課本頁面，教師說明三種不同情境： ★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。 ★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。 ★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。 2.請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。 3.教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。	能正確演 練迷路的 或單時的 處理方 法。		
第十二週	滾球高手	2	健體-E- C2 具備 同理他 人在動 感受活 體育健 和康生 活中樂 與人互 動、公 競爭， 並成 與團作 員合， 促進心 身健 健康。	1c-I-1 認 識身活 動的本 基動作。 2c-I-1 表 現尊 重的 團體 互動 行為。 3c-I-	Hc-I-1 標 的性 球類 運動 相關 的簡 易拋 、擲 、滾 之 手 動作 協調 、力 量 準 確性	1.能做出 大、小 球的 滾球 動作。 2.能做出 原地滾 地傳接 球的動 作。 3.能學會 滾地移 動接球 的動作。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 二、大、小球滾球體驗 1.教師以樂樂棒球示範滾球動作。 2.滾球動作要領：兩腳前後站立，略呈弓箭步；一手持球，另一手扶球，置於身體一側，手往後牽引再立即往前伸展滾出球，放球點約在前腳位置。 3.學生分組散開練習大球滾球動作。 4.教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。 5.學生分組練習小球滾球動作。	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 E9 學 習相互 尊重的 精神。	

				1 表現基本動作與模仿的能力	控球動作。	<p>6. 教師引導學生發表大小球滾球有什麼不同。</p> <p>三、看誰滾得遠遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分2隊，分別在2個跑道上成縱隊。</p> <p>(2) 各組輪流派一人互相比賽，滾得遠的該隊得1分。</p> <p>(3) 球需盡量滾在該隊跑道內，滾的距離以球滾出邊界的點計算。</p> <p>(4) 全部輪完後計算得分，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1. 教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。</p> <p>2. 教師表揚認真並享受學習過程的學生。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p>六、複習滾球動作</p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p>3. 練習距離逐步拉長。</p> <p>七、火車過山洞遊戲—躲避球</p> <p>教師講解遊戲規則：</p> <p>1. 分成4組練習：組員四肢弓立排成一列，一人滾躲避球穿越組員，滾完組員弓立於隊伍後方，換下一位組員滾球，如此依序練習。</p> <p>2. 分成4組競賽：各組弓立排列，一人持球於隊伍前方。</p> <p>3. 哨音開始，各組輪流滾球穿越組員。</p> <p>4. 滾球過程若球卡在隊伍中間，需由弓立組員單手將球滾向後方，直至穿越才算滾球完成。</p> <p>5. 先輪完的隊伍獲勝。</p>			
--	--	--	--	----------------	-------	--	--	--	--

							八、綜合活動 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。			
第十三週	第一冊第二單元：快樂上下學活動二：我們是好同學	1	健體-E-C2 具備同理他人，在活動中感受體育活動與生活中與人互動、競爭與合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通技能。	Fa-I-2 與家人朋友和諧相處的方式。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	一、討論什麼是友愛同學的表現 1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。 2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 二、發表友愛同學的行為 1. 配合課本頁面，教師請學生思考，插圖中哪些是友愛同學的表現。 (1) 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 (2) 請學生輪流上臺發表：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？ 2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。 三、討論如何做到友愛的行為 1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。 (1) 同學的美勞作品不小心弄壞了。 (2) 下課時，好幾個同學都想玩秋千。 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】 E7 發處身心的感受，及主動去愛自己的能力，從接受幫助、感恩。	
第十三週	球王爭霸賽	2	健體-E-C2 具備同理他人，在活動中感受體育活動與生活中與人互動、競爭與合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的	Hc-I-1 標性的球類運動相關的易拋、擲、滾手動作	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 二、複習滾球進洞—樂樂棒球 1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2. 教師準備多個牛奶籃、鞋盒等大小不一的「球洞」。 3. 學生分組練習，熟練滾準技巧。 三、爬山坡遊戲—樂樂棒球 1. 利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行	【安全教育】 E9 學習相互尊重的精神。	

			健康。	團體 互動 行為。 3c-I- 1 表 現基 本動 作與 模仿 的能力	協調、 力量 準確 控球 動作。		<p>2. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。</p> <p>3. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 以5～6人一組。</p> <p>(2) 將球滾上山坡得1分，得分最多的組別獲勝。</p> <p>4. 學生分組練習。</p> <p>5. 驗收練習成果：全班進行比賽。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？</p> <p>2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p>六、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球</p> <p>1. 利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。</p> <p>2. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。</p> <p>3. 學生分組練習。</p> <p>七、擊中目標遊戲—樂樂棒球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 畫一起始線，每組於前方3、4、5公尺處各放一角錐。</p> <p>(2) 分數組練習，以樂樂棒球滾動擊中角錐。</p> <p>(3) 分組比賽，每組輪流派人持3球，分別滾擊3、4、5公尺處的角錐。</p> <p>(4) 擊中3、4、5公尺角錐分別可得1、2、3分，輪完後計算總分，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生分組練習，教師巡視指導。</p> <p>3. 全班進行比賽。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p>	練習與遊戲。	
--	--	--	-----	--	------------------------------	--	--	--------	--

							2. 教師表揚合作的小組。			
第十四週	第一冊第二單元：快樂上下學活動二：我們是好同學	1	健體-E-C2 具備同理心，能感受體育活動和生活中與人互動、競爭與合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-1 接受健康的生活規範。3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通技能。	Fa-I-2 與家人朋友和諧相處的方式。	1. 了解與同學和諧相處的方式。2. 遵守團體規範。	反省自己做到哪些友愛的行為 1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？ 2. 配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項： ★對同學有禮貌。 ★會幫助同學。 ★不嘲笑同學。 ★會原諒同學。 ★讚美同學的好表現。 ★和同學分享玩具。 ★和同學一起完成工作。 3. 教師鼓勵表現優良的學生。 4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。2. 觀察同學和諧相處，並遵守團體規範。3. 評定：能做到友愛的行為。	【生命教育】 E7 發覺生命的價值，並從中學習。能理解生命的意義，並能尊重生命的價值。	
第十四週	太興孩子跑一跑	2	健體-E-A1 具備良好生活習慣，促進身心發展，並認識個人運動的潛能。	1c-I-2 認識基本的運動常識。3c-I-2 表現全身體活動行	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。2. 培養快速改變方向的能力。	一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、奔跑吧 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發	實作：能做不同方向的跑步動作。	【安全教育】 E7 探究運動基本的保健。	

				為。			<p>表學習心得。</p> <p>四、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。</p> <p>五、紅綠燈遊戲</p> <p>1. 教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。</p> <p>2. 利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。</p> <p>3. 教師說明紅綠燈遊戲規則：</p> <p>(1) 以4~6人一組，1人當鬼。</p> <p>(2) 以室外或室內大範圍的場地為活動場地。</p> <p>(3) 遊戲開始時，鬼去抓人，快被鬼抓到時可喊紅燈，鬼便不能再抓此人，但此人不能再動，要等到有人來救才能變回綠燈。</p> <p>4. 若所有人都變成紅燈狀態，鬼就獲勝，重新選鬼。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十五週	第一冊第二單元：快樂上下學活動三：我們的健康中心	1	健體-E-C2 具備同理他人，在運動中感受體育活動和生活中與人互動、競爭與合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。4a-I-1 能引導下，使用切的健康資訊、產品與	Ca-I-1 生活中健康環境。	1. 認識健康中心的功能。 2. 了解學校護理師的健康服務。	<p>一、發表健康中心的設備和功能</p> <p>1. 詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。</p> <p>2. 師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。</p> <p>3. 教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。</p> <p>二、認識學校護理師提供的健康服務</p> <p>1. 詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？</p> <p>2. 請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。</p> <p>3. 教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處</p>	<p>1. 發表：能舉例說出健康中心的功能。</p> <p>2. 問答：說出學校護理師提供的健康服務。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生E7 發展身心能力，已從接受幫助、感恩之心。</p>	

				務。			理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生健康狀況，以及辦理健康促進活動等。 4.教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。			
第十五週	球啊~滾到哪裡去手	2	健體-E-C2 具備同理他人在運動中與他人互動、競爭、合作，並促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的易拋、擲、滾手動作協調、力量及準確性球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。</p> <p>二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球 1. 布置多個遠近不一的角錐，亦可拉長滾球距離，布置兩個角錐並排的方式，提供學生不同的練習。 2. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 3. 學生分組練習。</p> <p>三、別太用力喔遊戲—樂樂棒球 1. 教師說明控制力道、適當運用力量也是運動重要的一環。 2. 在平坦的地上畫一直徑約40公分大小的圓，並於約4公尺處畫一起始線。 3. 學生分組練習，運用適當的力道，將球滾進圈圈，並停於圈內。 4. 練習完成，分組競賽，各組輪流派人將球滾進圈內。 5. 滾進圈內得1分，全部輪完後，計算各隊得分，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>四、綜合活動——你有運動精神嗎？ 1. 教師說明：每個人都希望自己會贏，但運動或遊戲有輸有贏，且過程中難免有些意見上的不同，如果能夠勝不驕、敗不餒，且展現服從規則的風度，就是運動精神的表現。 2. 引導學生自我檢視、發表。 3. 教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。</p> <p>五、熱身活動</p>	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 E9 學習相互尊重的精神。	

						教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球 1. 學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。 2. 集合學生，引導學生發表：在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，要怎麼做？ 七、滾球移動接球練習—樂樂棒球 1. 教師說明在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，這時需要立即判斷，並快速移動接球。 2. 教師示範移動接球動作，並說明要領： (1)兩腳張開、姿勢放低，眼睛注視球的來向。 (2)迅速移動到球的來向位置，並正面面對球。 (3)蹲低，兩手合在一起略呈碗狀，接住來球。 3. 學生兩人一組練習，兩人相距約5公尺，滾球者將球滾向組員左方或右方約3大步（視學生程度調整），組員迅速移位接球。 4. 最佳傳接手遊戲： (1)全班分2隊，每隊2列縱隊，各隊前方約30公尺處置一籃子。 (2)各隊兩兩一組，相距約5公尺，一人持球將球滾向另一隊友前方，此時滾球者小跑前進；隊友迅速移動接球後，再將球傳向跑者前方，如此滾球前進至籃子處，將球放進籃子，同時下一組前進，依序進行。 (3)先完成的隊伍獲勝。 八、綜合活動 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚合作的小組。				
第十六週	第一冊第三單元：營養的食	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	認識食物的重要性。	一、發表今天所吃的食物 1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的	1. 問答：能說出攝取多樣化	【生命教育】 生 E1 探	

	物活動一： 食物調色盤		活動與健康的 生活，以心認 康習慣，身發 習促進健全，並 展識個特展保 質運動，發展 健的潛能。	本的健康 常識。2b-I- 2 願養成個 人健康習慣。 4b-I-1 發 表個人對健康 的立場。	常見的食 物與珍惜 食物。		話，人會變得 怎麼樣呢？ 2. 請學生回想 今天所吃的食 物，並發表所 吃的食物名稱 ，以及總共吃 了幾樣不同的 食物。 3. 教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 二、討論食物的重要性 1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。	食物的好處。 2. 自評：每日攝取的 多樣化的食物，不 偏食、不挑食。	討生活議 題，培養 思考的適 意與態度。	
第十六週	超級變變變	2	健體-E-C2 具備 同理他人在 運動中樂於 與人互動、 公平並成 績、競爭與 團隊合作， 促進身心 健康。	1d-I-1 描 述動作技能 基本常識。 2c-I-2 表 現認真參與 學習態度。 3d-I-1 應 用基本動作 常識，處理	Hb-I-1 陣 地攻守性球 類運動相關 的易拍、拋 、接、擲、 傳、滾、踢 、控、停之 手、眼、腳 動作協	1. 能控制身 體力量，做出 拋接球、拍掌 接球等動作。 2. 能正確完成 傳、接球動作。	一、熱身活動 教師指導學生動態式遊戲熱身並進行伸展活動，或讓學生模仿植物動作，在樂趣中完成熱身活動。 二、進行原地傳球練習 1. 教師示範接球方式，強調以手指而非手掌抓球。 2. 教師講解及示範頭上傳球、胯下傳球、一上一下傳球、左右轉身傳球動作要領。 3. 待各式原地傳接球動作較為熟練後，教師可將全班分組，進行下列綜合遊戲： (1) 全班分成兩組，各排成一縱列，從排頭開始，依教師口令，迅速做出正確動作。教師隨機喊出「頭頂」、「跨下」、「左傳」、「右傳」等口令，增加遊戲的趣味性。 (2) 全班分成兩組，各排成一縱列，進行傳球接力競賽。由排頭開始以頭上傳球方式，依序傳給後方組員，傳	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習中，或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	【安全教育】 E9 學習相互尊重的精神。	

				練習或遊戲題。	調、力量準確性控球動作。	<p>至排尾時，全組迅速後轉，再依序以跨下傳球方式，傳回排頭。先完成的組別獲勝。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <p>四、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師進行紅綠燈的遊戲，讓學生以遊戲方法熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習原地傳接球動作。 <p>五、進行原地拋接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 2. 請學生練習向上拋彈地接球動作。 3. 教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。 <p>六、原地拋接球遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 2. 「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 3. 「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 4. 「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 5. 教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。 <p>七、綜合活動</p> <p>教師表揚動作技能優異學生。</p> <p>八、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 		
--	--	--	--	---------	--------------	--	--	--

							<p>九、進行兩人傳接球練習</p> <p>1.「前拋彈地傳接球」：兩人面對面距離約5～8步，向同學方向拋球，球落地後接球者雙手接球。</p> <p>2.「前拋傳接球」：傳球時要瞄準兩人中間上方位置，以拋物線方式傳出，接球時，手掌應張開如球形。</p> <p>3.兩人一組進行傳接球練習，教師巡視並指正姿勢。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>1.教師表揚合作的小組。</p> <p>2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p> <p>---</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。</p> <p>2.教師引導學生複習兩人傳接球動作。</p> <p>二、呼叫伙伴遊戲</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)以8人一組，7人圍成圈，1人站在圈內當關主。</p> <p>(2)遊戲開始，關主向上拋球，同時任意喊一編號，並退至圈外。</p> <p>(3)被叫到號碼的組員，須在球彈跳2下以內到圈內接球，並成為新關主。</p> <p>(4)若無法達成，則由原來的關主繼續遊戲。</p> <p>2.教師將學生進行分組。</p> <p>3.活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.教師表揚合作的小組。</p> <p>2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p>			
第十七週	第一冊第三單元：營養的食	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-I-1 認識基	Ea-I-1 生活中	1.願意攝取多樣化食物，不	<p>一、營養均衡不偏食</p> <p>1.教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、</p>	自評：每日攝取多樣化的食	【生命教育】生E1 探	

	物 活動一： 食物調色 盤		活動與健 康生活，以 心發展，並 認識個人特 質，發展保 健的潛能。	本的健康 常識。2b-I- 2 願意成 人健康習 慣。4b-I- 1 發個人 對健康的 立場。	常見食 物與珍 食物。	偏食、不 挑食。	體力充沛、長得高、長得壯、對疾病 有較強的抵抗力等。 2. 配合課本頁面說明不同的食物會有 不同的營養，對身體的幫助也不一 樣。 3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃 出健康和快樂。 二、討論偏食或挑食對身體的影響 1. 教師提問：「不愛吃蔬菜、水果， 對身體健康有什麼影響？」、「不愛 吃肉或魚，也不愛喝牛奶，對身體健 康有什麼影響？」並請學生自由發 表。 2. 教師說明偏食或挑食會影響生長發 育，甚至讓人生病。 3. 詢問學生有沒有偏食或挑食的習 慣？不喜歡吃哪些食物？打算怎麼改 掉呢？ 4. 教師統整：攝取多樣化食物，不偏 食、不挑食，才能健康成長。	物，不偏 食、不挑 食。	生活議 題，培養 思考的適 意與態度。	
第十七週	身體動起 來	2	健體-E- A2 具備 探索身體 活動與健 康生活問 題的思考 能力，並 透過體驗 與實踐， 處理日常 生活中運 動與健康 的問題。 健體-E- A3 具備	1c-I- 2 認識基 本的運動 常識。2d-I- 1 接受並 體驗多元 性身體活 動。3c-I- 1 表現基 本動作與	Ce-I- 1 其他休 閒運動遊 戲。	1. 能利用 呼拉圈進 行各種身 體造型。 2. 能利用 呼拉圈進 行各項身 體活動。 3. 能利用 課餘時間 練習呼拉 圈。	活動一、利用身體搖呼拉圈 1. 進行手臂轉動呼拉圈、雙手轉動呼 拉圈動作。 2. 教師親自或請同學示範腰部搖動呼 拉圈動作，學生各自散開練習。 3. 教師鼓勵學生挑戰雙腿搖動呼拉圈 動作，學生各自散開練習。 4. 教師說明腰部搖動呼拉圈需要時間 練習，許多學生初步的表現已經很 棒，可以利用下課再多加練習。 活動二、綜合活動——我一定要學會 1. 請學生示範腰部搖呼拉圈，引導學 生觀察、討論要訣： (1)準備動作：身體扭轉，並將呼拉 圈同步轉至側面。 (2)剛開始腰部圓弧擺動，搖起來後 變成前後擺動。 2. 鼓勵學生課餘時間練習，並填寫自 我挑戰表。 活動三、熱身活動——地鼠鑽洞	實作 觀察	【品德教 育】 品 E3 溝 通合作與 和諧人際 關係。	

			擬定基本的運動保健計畫及實施能力，並思考創新方式，因應日常生活情境。	模仿的能力。			<p>1. 教師帶領學生進行伸展、熱身。</p> <p>2. 輪流進行地鼠鑽洞活動：排成各式路徑，由學生輪流穿越呼拉圈。</p> <p>活動四、呼拉圈接力</p> <p>1. 分成數組，每組約8~10人。</p> <p>2. 各組手牽手不得放掉，排頭拿呼拉圈開始在手不放掉的狀況下，將呼拉圈由排頭穿越組員，傳遞至排尾即算完成，最先完成的隊伍獲勝。</p> <p>3. 引導學生討論怎樣讓呼拉圈更流暢、快速的傳遞穿越？</p> <p>活動五、呼拉圈跳躍練習</p> <p>1. 地上布置多個呼拉圈路徑，遇單個呼拉圈須單腳跳，雙個呼拉圈須雙腳分別跳入兩個圈內。</p> <p>2. 熟練後，變換布置方式再進行一次。</p> <p>活動六、呼拉圈跳躍遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽：</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 從排頭開始，跳完呼拉圈並繞過三角錐，從旁邊跑回起點，再由下一位繼續進行。</p> <p>(3) 最先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論是否有其他排法，再比一次。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>			
第十八週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的生活習慣，以心身發展，並認識個人特質，發展運動與保	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個	Ea-I-1 生活中見食與珍惜食物。	<p>1. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。</p> <p>2. 嘗試新食物，發表自己的感想及健康的立場。</p>	<p>一、我是美食家遊戲</p> <p>1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則：</p> <p>(1) 教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。</p> <p>(2) 全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。</p> <p>(3) 各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜</p>	<p>1. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。</p> <p>2. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生E1 探討生活議題，培養適當的思考態度。</p>	

			健的潛能。	人健康習慣。 4b-I-1 發 表個 人對 促進 健康 的立 場。			條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得到一分。 (4)統計兩組得分，分數高者獲勝。 2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。 二、食物探險宣告 1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2. 完成食物探險卡，並公開發表。			
第十八週	看誰跑得快	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投遊戲。	1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。	活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 活動二、你推我扶 1. 將學生分為數組。 2. 活動開始前，一半數量的標誌筒倒置，另一半正立。 3. 活動中，一組負責將標誌筒推倒，另一組負責將標誌筒扶正，一定時間後角色互換。 4. 可進行分組對抗賽活動。 活動三、奪寶大賽 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。 2. 教師發令後，各組組員依序向前跑至寶物放置處，並攜回一樣寶物，上一棒跑過等待線後，下一棒始可出發，在最短時間內完成任務的組別獲勝。 活動四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 活動五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 活動六、急速轉彎 1. 將學生分為數組，各組於等待線後排隊。	實作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			與人互動、公平競爭，並成與團隊合作，促進身心健康。				<p>2. 教師發令後，各組隊員依序繞越地上標誌盤，回到等待線並與下一棒拍手後，下一棒始得出發，最後一棒最快越過終點線的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動七、衝鋒達陣</p> <p>1. 將學生分為三組，各組於等待線後排隊，並準備數個標誌盤。</p> <p>2. 教師發令後，各組隊員依序將標誌盤放到中央呼拉圈中，下一棒須等上一棒回到等待線後並拍手後始得出發，先將標誌盤全部放到呼拉圈的組別獲勝。</p> <p>3. 教師可依學生程度變換路線以增加活動樂趣及挑戰性。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動九、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十、捕魚趣</p> <p>1. 全班分成兩組。</p> <p>2. 每組派兩人當漁夫，其他的人當魚。</p> <p>3. 兩名漁夫牽手在另一組捕魚，魚被漁夫碰到或跑離界線外即算捕獲。</p> <p>4. 先將魚全部捕獲的組別獲勝。</p> <p>活動十一、小小行動家</p> <p>教師引導學生擬定運動計畫，並利用檢核表，落實從事規律運動。</p> <p>活動十二、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十九週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以	1a-1-1 認識健康的活	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	養成每天吃早餐的習慣。	<p>一、調查吃早餐的情形</p> <p>1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。</p> <p>2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。</p> <p>3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後</p>	問答：能說出每天吃早餐的好處。	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適	

	慣		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。	慣。4a-I-2 養成健康的生活習慣。			<p>的感覺。</p> <p>4. 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。</p> <p>二、討論吃早餐的重要性</p> <p>1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。</p> <p>2. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。</p> <p>3. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。</p>		當情意與態度。	
第十九週	球的秘密	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問	1c-I-2 認識基本的運動常識。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。4d-I-	Hb-I-1 陣地攻守性類運動相關的拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性	<p>1. 進行反應及閃躲遊戲。</p> <p>2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。</p> <p>3. 進行團體滾地躲避球遊戲。</p> <p>4. 單、雙手拋球及接球動作練習。</p> <p>5. 進行團體拋準遊戲。</p> <p>6. 移動拍球動作練習。</p> <p>7. 進行團體移動拍球遊戲。</p>	<p>活動一、猜拳抓人</p> <p>1. 教師說明躲避球運動和反應及閃躲動作有關，下面進行的活動主要就是訓練反應及閃躲動作。</p> <p>2. 教師說明遊戲規則：兩人一組跑到中間，聽教師哨音後猜拳，輸的人往回跑向等待線，贏的人想辦法在猜輸的同學跑到等待線前碰到他即得分。</p> <p>3. 教師表揚表現好的同學，讓他進行示範動作給同學參考。</p> <p>活動二、穿越叢林</p> <p>1. 教師說明穿越叢林的遊戲規則及注意事項。</p> <p>2. 學生分組進行遊戲</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動四、滾地躲避球</p> <p>1. 教師說明滾地躲避球遊戲規則，並提醒同學在場內閃躲時身體要面向球，才能判斷閃躲的方向。</p> <p>2. 教師指導學生分組並進行遊戲。</p> <p>3. 比賽時可於5分鐘後進行攻守組別</p>	實作觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

			<p>題的思考能力，並透過體驗，常運動的問題。</p>	<p>2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>控球動作。</p>	<p>交換，讓學生體驗進攻和閃躲的動作技能。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師表揚表現團結合作的組別。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <p>---</p> <p>活動一、你拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請同學自行分為兩人一組，講解雙手拋球及單手拋球的動作要領，並請幾位同學先示範。 2. 教師示範雙手接拋球的動作要領，並指導學生接球時手指應放鬆。 3. 學生分組練習，教師巡視指導。 <p>活動二、拋準高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則並指導分組以及分配場地位置。 2. 各組輪流進行雙手及單手拋球，教師可讓學生拋不同大小的球，讓學生體驗各種球的拋球動作感覺。 <p>活動三、穿越時空</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。 2. 教師說明身體必須面向目標，掌握拋球方向以及放球時機，才能準確將球拋中目標。 3. 學生進行分組練習，教師巡視指導。 <p>活動四、傳球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分成數組，並講解遊戲規則。 2. 教師可依不同的場地或球類進行不同的傳球接力，主要鼓勵學生合作進行遊戲。 3. 學生分組進行遊戲，鼓勵學生為自己組別加油。 <p>活動五、拍球快樂行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明移動拍球的動作要領，提醒同學熟練原地拍球後才進行須抬頭觀察環境的移動拍球動作。 			
--	--	--	-----------------------------	---------------------------	--------------	--	--	--	--

						<p>2. 教師分別示範拍球前行、側行以及後行的動作技巧。</p> <p>3. 學生分組進行練習，教師巡視及個別指導。</p> <p>活動六、如影隨形</p> <p>1. 兩人一組，前面同學自由發揮做出有創意的拍球移動動作，後面同學模仿前面同學的動作。</p> <p>2. 教師說明此遊戲重點在觀察，不能只低頭專注自己的球。</p> <p>活動七、拍球接力</p> <p>1. 教師說明遊戲規則、指導分組及分配場地。</p> <p>2. 學生分組進行拍球接力遊戲，鼓勵學生為自己的組別加油。</p> <p>活動八、拍球繞行、繞圈練習</p> <p>1. 教師講解並示範拍球繞行及繞圈的動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習，教師鼓勵學生變換左右手練習，同時也可以變換繞圈方向。</p> <p>3. 教師巡視及個別指導。</p> <p>活動九、拍球通道遊戲</p> <p>1. 教師鼓勵學生在課後時間邀約家人或朋友一起練習已經學過的拍球動作。</p> <p>2. 教師講解課後練習步驟：</p> <p>(1)和家人或朋友約好時間。</p> <p>(2)選擇適合的場地，如學校或住家附近的公園或籃球場。</p> <p>(3)準備器材，如球、水瓶或呼拉圈等，並布置拍球通道。</p> <p>3. 布置場地後學生分別進行練習。</p> <p>4. 練習一段時間後，教師可請同學變化通道以增加拍球移動樂趣。</p> <p>活動十、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十一、熱身活動</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						教師指導學生進行腳步移動的動態熱身活動。 活動十二、跑壘接力 1. 教師講解跑壘接力遊戲規則，並進行學生分組及場地布置。 2. 學生分組進行遊戲，教師提醒學生靠近壘包拍手接力給同學時，要注意同學的位置以避免碰撞。 活動十三、攻佔本壘遊戲 1. 教師鼓勵學生發揮創意，先制定防守組的指定動作。 2. 教師將學生分成數組，布置場地後學生分別進行遊戲。 3. 練習一段時間後，教師可請同學變化防守組的指定動作。 活動十四、綜合活動 1. 教師表揚表現優異的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
第二十週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的生活習慣，以身心發展，並認識個人發展潛能。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不運動的好習慣。	一、飲食習慣小遊戲 1. 將全班分組，約6~7人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。 2. 教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才會有活力等。 3. 請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。 4. 教師鼓勵又快又正確的組別。 二、檢視自己的飲食習慣 1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運	自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的情意態度。	

						<p>動等。</p> <p>2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。</p> <p>3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。</p> <p>---</p> <p>一、討論不良的飲食習慣對身體的影響</p> <p>1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如：</p> <p>(1) 飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。</p> <p>(2) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。</p> <p>(3) 吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。</p> <p>(4) 飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。</p> <p>2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。</p> <p>二、改進不良的飲食習慣</p> <p>1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。</p> <p>2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。</p> <p>3. 教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。</p>			
第二十週	桌球衝衝衝	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1c-I-1 認識身體活動的基本	Ha-I-1 網／牆性球類運動相	<p>1. 體驗桌球特性，培養球感。</p> <p>2. 學會桌球拍擊動</p> <p>活動一、桌球初體驗</p> <p>1. 教師提問並說明桌球的特性：輕盈、彈力小、踩到會破等。</p> <p>2. 教師示範兩手互接動作後，每人一球體驗並練習。</p> <p>3. 教師示範彈地接球動作後，各組散</p>	實作 問答	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	

			<p>康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體健康生活的思考能力，並透過體驗，常運動與健康的問題。</p>	<p>動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理遊戲問題。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作模仿的能力。</p>	<p>關的簡拋、接、控、擊、持、拍、擲、傳、滾之動作協調、力量、準確性、控球動作。</p>	<p>作，並進行遊戲。</p> <p>3. 學會隔網拋準之要領與技巧。</p> <p>4. 能思考公平、遊戲性問題，並提出看法。</p>	<p>開練習。</p> <p>4. 教師示範上拋接球動作後，各組散開練習。</p> <p>活動二、帶球旅行</p> <p>1. 教師示範持拍帶球動作，學生散開練習。</p> <p>2. 學生持拍帶球分散於球場中，教師喊「前進」、「後退」、「向右轉」等口令，場中學生依指令動作。</p> <p>活動三、支援前線遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲：</p> <p>(1) 全班分成數組，排頭持拍和球，其餘組員每人一球。</p> <p>(2) 各組依序持拍帶球前進，並將球倒進終點的桶子內，再跑回起點，將拍子交由下一位組員。依序進行，先輪完的組別獲勝。</p> <p>2. 引導學生討論帶球過程中，可能會發生哪些情形？</p> <p>(1 撿起繼續前進 2 旁人協助撿起後繼續前進 3 重回起點再出發)</p> <p>3. 規則不明確、不一致會造成遊戲或比賽不公平也不好玩，引導學生發表自己覺得哪種方法較佳？</p> <p>4. 教師歸納：無論哪種方法都行，只要統一規則、共同遵守即可。</p> <p>活動四、向上拍擊</p> <p>1. 教師示範「拍擊→球落地彈起後，再接著拍擊」動作，學生各自散開練習。</p> <p>2. 教師示範連續拍擊動作，學生各自散開練習。</p> <p>3. 引導學生發表拍擊桌球的感覺，如何讓球彈起在適當高度？</p> <p>活動五、兩人互拍</p> <p>1. 教師示範兩人互拍動作，並提醒學生不可太用力上拍，必須顧慮接球者的位置。</p> <p>2. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>3. 加上適當高度阻隔（三角錐和交通</p>			
--	--	--	---	---	---	--	---	--	--	--

						<p>桿)，教師提醒須將球拍擊過桿，同時也須考慮落地後的位置，方便同學接球。</p> <p>4. 學生兩人一組散開練習。</p> <p>活動六、複習向上拍擊動作 教師說明拍擊動作須多加練習才能熟悉，學生各自散開練習。</p> <p>活動七、四人隔網互拍 1. 四人一組，兩兩隔網站立，進行互拍練習。 2. 教師提醒須依次輪流，不能一位同學連續拍擊。</p> <p>活動八、地上桌球賽 1. 教師講解遊戲規則後進行遊戲： (1) 分成數個比賽場地，每個場地約4~6人。 (2) 先由兩人一對一比賽，互相將球擊向對方陣地，球須落地一次才能回擊。 (3) 擊球沒有過桿、擊球出界或落地兩次才回擊，都算出局。 (4) 贏方繼續比賽，出局者換下一位出賽。 (5) 各場地選出一位優勝同學，再進行一場決賽。 2. 教師鼓勵學生利用課餘多加練習，挑戰自己。</p> <p>活動九、擲球動作練習 1. 教師說明擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。 2. 學生兩人一組進行練習。 3. 教師行間巡視指導，指正動作。</p> <p>活動十、對牆擲準練習 1. 在牆上布置各種形狀的標的物（宜有大、中、小的難度區分）。 2. 學生分組練習擲中各種標的物。</p> <p>活動十一、一箭穿心 1. 足球網上柱或其他支架上懸掛呼拉圈。才回擊，都算出局。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>2. 學生分組進行擲準練習。</p> <p>3. 可在地上畫上近、中、遠三條線，鼓勵學生逐步挑戰。</p> <p>活動十二、穿越蜘蛛網</p> <p>1. 在足球網上以塑膠繩纏繞出大小不一的數個區塊。</p> <p>2. 學生練習後，依難度討論出擲中各區塊的分數。</p> <p>3. 分組進行投擲計分競賽。</p> <p>活動十三、遠距離擲球動作</p> <p>1. 教師再次提醒擲球要領：避免同手同腳、腰部須適當轉動，最後出手點要注意手腕及手指的運用。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習，並逐步拉大距離。</p> <p>活動十四、井字擲準遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後進行比賽。</p> <p>(1) 每個場地6人，分成兩隊比賽。</p> <p>(2) 兩隊每人1球，輪流派人將球擲到牆上井字的9個區塊。</p> <p>(3) 先連成一直線或一斜線的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生分組討論戰術：第一球擲中哪個位置最有利？進攻（連成一條線）和防守（阻止對方連成一條線）該如何取捨？</p> <p>3. 再進行一次比賽。</p> <p>活動十五、從天而降擲球動作</p> <p>1. 教師示範向上越網的擲球動作，並說明須多加練習才能掌握落地位置。</p> <p>2. 學生兩人一組進行練習（甲擲出落地後，乙撿起再擲回，互相檢視球落地的位置）。</p> <p>3. 教師行間巡視，並引導學生思考、實驗球擲出的角度，以及眼睛應看向上方或是落地目標呢？</p> <p>活動十六、籃框擲準</p> <p>1. 教師說明：籃框較高，要控制拋物線路徑，避免用力往前丟。</p> <p>2. 學生分散各籃球框練習：提醒學生</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>籃下有人撿球時，不可擲球。</p> <p>3. 進行比賽：</p> <p>(1)兩個場地，各分成兩組比賽（可男女分別競賽），以減少學生等待時間。</p> <p>(2)每組兩顆樂樂棒球，每人連續擲2球，依序輪流進行。</p> <p>(3)每進一球得1分，全部輪完後計算總得分。</p> <p>活動十七、落地得分比賽</p> <p>1. 教師說明規則後，進行比賽：</p> <p>(1)分成兩組，各成一縱列。</p> <p>(2)由排頭開始，輪流將球往上擲越過球網，落在目標區域內。</p> <p>(3)依落點計算得分，全部輪完後，計算總得分，分數高的隊伍獲勝。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期一年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：陳以愛、林昕叡

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 ☒（一年級和二年級體育課程實施混齡教學） 否 ☐

教材版本		翰林版國小健體 1 下教材			教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節			
課程目標		1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 能在遊戲中展現互助合作精神，尊重隊友與規則。 9. 學習與同儕共同解決活動中遇到的問題，能欣賞他人的動作表現，表現公平競爭的態度。 10. 能進行各項基本動作：走、跑、跳、滾、投、平衡、律動。 11. 練習使用身體支撐、翻滾與協調動作，發展大肌肉群運用。 12. 願意參與各項體能活動並從中獲得樂趣。 13. 根據自身能力選擇合適的運動方式與強度。								
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(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一、 心情追追 活動一、 情緒調色 盤	1	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	活動一、觀察不同的情緒變化 1. 教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

			競爭，並與團員合作，促進身心健康。			(4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。 2. 請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3. 請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。 4. 教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。 活動二、分辨愉快或不愉快的情緒 1. 教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。 2. 視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？				
第一週	伸展一下	2	健體-E-A1 具備良好身體健康的習慣，以心促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。	活動一、介紹伸展運動的重要性 1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動一放鬆肌肉。 2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。 活動二、進行伸展運動 1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展—頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展—右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				4d-I-1 願意從事規律的身體活動。			<p>及背部肌肉；肩部伸展—雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展—左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。</p> <p>2. 教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作，包括腿部後側伸展—身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。</p> <p>3. 一邊練習一邊引導兒童思考身體哪一個部位的肌肉有伸展的感覺，引導他們複習之前身體部位名稱的概念。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整伸展運動的注意事項：伸展時要慢慢做，增加伸展範圍；伸展的肌群會產生一些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可以增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。</p> <p>2. 教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。</p> <p>活動四、介紹伸展運動的功能</p> <p>1. 教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。</p> <p>2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。</p> <p>活動五、伸展運動有妙招</p> <p>1. 教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。</p> <p>2. 分組發表想法和做法。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。</p>			
第二週	單元一、 心情追追	1	健體-E- C2 具備	2a-I-1 發覺影	Fa-I- 3 情	1. 發覺每 個人會有	<p>活動一、觀察不同的情緒變化2</p> <p>1. 教師說明每個人對同一件事情可能</p>	自評 操作	【家庭教 育】	

	追活動一、情緒調色盤		同理他人在活動中樂於互動、公平並成，促進身心健康。	響健康生活的態度與行為。	緒體驗與分辨的方法。	不同的情緒變化。愉愉快快的情緒。	會有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境： (1)有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。 (2)排隊時被後面的人推擠：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。 2. 請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。 3. 教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。 活動二、我和你不一樣 1, 教師發給學生每人三張便條紙。 2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。 3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。 4. 請學生發表自己的看法。 5. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。	問答觀察	家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第二週	我跳的最高	2	健體-E-A1 具備良好身體健康的活動習慣，以促進身心發展，並認識個人發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 了解跳躍的基本動作技巧。 2. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	活動一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 活動二、雙腳原地跳 教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。 活動三、雙腳跳 1. 全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。 2. 教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。 3. 請學生練習雙腳前後左右跳。 4. 教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。 活動四、單腳原地跳 教師講解並示範單腳站立動作要領：	問答實作觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。</p> <p>活動五、單腳繞呼拉圈跳</p> <p>1. 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。</p> <p>2. 請學生依序練習。</p> <p>活動六、開合跳</p> <p>1. 教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。</p> <p>2. 請學生依序練習。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動八、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p>活動九、袋鼠跳跳跳遊戲</p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 全班分組，在各組前方約5公尺處放置一標誌筒。</p> <p>(2) 各組組員依序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。</p> <p>(3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動十、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺</p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 全班排成2~4列縱隊。</p> <p>(2) 每隊由排頭開始，單腳跳至約10公尺遠的終點線。</p> <p>(3) 再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。</p> <p>2. 請學生分組進行單腳跳遊戲。</p> <p>活動十一、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>學習心得。</p> <p>活動十二、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p>活動十三、跳呼拉圈</p> <p>1. 雙腳跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習「雙腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2) 待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。</p> <p>2. 單腳跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2) 待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼拉圈，增進學習難度。</p> <p>2. 單、雙腳交換跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。</p> <p>(2) 熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。</p> <p>活動十四、跳房子</p> <p>1 全班分組，將沙包丟進數字1的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。</p> <p>2 併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。</p> <p>3 跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。</p> <p>活動十五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第三週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生	2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快	<p>活動一、覺察自己的情緒</p> <p>1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？</p> <p>2. 共同討論當不同的情緒發生時，除</p>	自評 操作 問答 觀察	<p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與</p>	

			活中樂於 與人互 動、公 平並成 競爭， 與團 隊合作， 促進身 心健康。		法。	快的情 緒。	了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。 活動二、心情傳聲筒 1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答： (1)老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為…… (2)老師請我上台說故事，我覺得……因為…… (3)做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為…… (4)家裡來了好多客人，我覺得……因為…… 2. 教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。		家人及同 儕適切互 動。	
第三週	反應力大 考驗	2	健體-E- A2 具備 探索身體 活動與健 康生活的 思考能力， 並透過體 驗，常運 動的問題。	1c-I-1 認識身 體活動的 基本動作。 2c-I-1 表現尊 重的團體 行為。 4d-I-2 利用學 校或社區 資源從事 活動。	Ha-I-1 網球／ 牆球運 動的相 關簡易 拋、接、 擊、拍 及擲、 傳、滾 之動作 協調、 量準	1. 能熟練 拋接動 作。 2. 能思考 並運用比 賽策略。 3. 能與同 學合作進 行比賽。	活動一、兩人定點拋接練習 1. 兩人一組，練習互相拋牆彈地一次接球。 2. 教師提醒：思考回彈角度，並作調整。 活動二、綜合活動 教師說明：練習是熟練的不二法門，鼓勵學生利用課餘練習。 活動三、單人移動拋接練習 教師說明要領：拋球後判斷回彈位置，迅速移動。 活動四、定點拋接遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，每隊排成兩縱列。 (2)玩法：每次兩人，輪流拋接球一次後，換下一位，依序輪流。 (3)得分：拋、接球都要站在呼拉圈內，彈地一次接住球得1分。 (4)勝負：全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝 通合作與 和諧人際 關係。	

					確性控球動作。		2.熟練後可變化玩法： (1)加大拋球距離；(2)加大拋接球呼拉圈距離。 活動五、移動拋接遊戲 1.教師說明：遊戲比賽的目的在學習進步並尊重他人，應以鼓勵替代責怪，發揮團隊合作的運動精神。 2.遊戲規則： (1)全班分成四組，各組同時進行。 (2)玩法：從A區拋球→移動到B區接球→B區拋球→回A區接球後，將球交給下一位。 (3)需雙手拋球擊牆，彈地一次後接球。如果沒彈地一次接住球或沒在方格內接球，要回拋球位置重拋。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 活動六、綜合活動 1.教師表揚發揮團隊精神的組別及個人。 2.運動資源的運用：社區有許多運動資源，鼓勵學生與家人、同學運用，並完成課後練習。			
第四週	單元一、心情追追活動一、情緒調色盤	1	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互動、公平競爭，並成與團隊合作，促進身心健康。	2a-I-1 發覺影響健康的行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或愉快的情緒。	活動一、勇敢說出來 1.詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？ 2.教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。 3.徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。 4.教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。 活動二、表達自己的心情 1.請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括： (1)最近有什麼事讓你感到開心？ (2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？	自評操作問答觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

							<p>(3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？</p> <p>(4)後來你怎麼解決這個問題？</p> <p>2. 教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。</p>			
第四週	童玩世界	2	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本國與國際健康素養，並認識文化的多元性。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 能運用沙包進行各式遊戲。</p> <p>2. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。</p>	<p>(3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？</p> <p>(4)後來你怎麼解決這個問題？</p> <p>2. 教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。</p> <p>活動一、熱身活動 教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p>活動二、沙包簡易玩法 1. 教師說明簡易玩法，並鼓勵學生可加以創新。 (1)坐在地上，地面放三個沙包。 (2)單手進行：拿起一個沙包向上輕拋，並迅速抓起地上任一沙包後，接住落下的沙包。此時手上有兩個沙包，再輕拋其中一個，並迅速抓起地上的沙包，接住落下沙包。 (3)手握三個沙包，逐一拋一個放一個，直到手中只剩一個沙包。</p> <p>活動三、進行「空降部隊」遊戲 1. 教師示範並說明擲沙包要領： (1)眼睛注視目標。 (2)擲出弧度應有曲線，約在頭部高度。 2. 學生分組練習。 3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1)全班分數組，各組排成一縱列。 (2)各組組員依序將沙包丟進方格內，再跑回到起點，交給下一位繼續進行。 (3)先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動四、綜合活動 教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p>活動五、熱身活動 教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p>	實作觀察	<p>【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>	

						活動六、複習沙包玩法 1. 分組練習，教師鼓勵學生創新玩法。 2. 各組發表不一樣的玩法，教師予以正面回饋。 活動七、進行「命中目標」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1) 全班分數組，各組排成一縱列。 (2) 每組組員輪流各丟一個沙包。 (3) 先將所有罐子擊倒的組別獲勝。 活動八、綜合活動 1. 教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。 2. 請學生利用下課時間和同學練習拍毽子或擲沙包，並將自己最高的紀錄記在課本上，觀察自己的進步情形。				
第五週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	1	健體-E-C2 具備同理心，能感受他人情緒，並與他人建立良好關係。	2a-I-1 發覺影響健康的行為。 3b-I-1 能於引導下表現自我。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調節技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	活動一、發表生氣的經驗 1. 配合課本頁面，引導學生自由發表： (1) 你曾經因為什麼事情生氣呢？ (2) 生氣時身體或心理有什麼感覺？ (3) 如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？ 2. 教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？ 3. 教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。 活動二、練習深呼吸 1. 教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。 2. 請學生練習深呼吸的步驟： (1) 用鼻子深深吸一口氣。 (2) 從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

							3. 教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。			
第五週	你拋我接 練默契	2	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的能力，並透過體驗，常運動的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重團體行為。 4d-I-2 利用學校或社區從事身體活動。	Ha-I-1 網球／牆球類運動的易、接、擊、拍及拍、擲、傳、滾、手動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	<p>活動一、雙手拋接練習</p> <p>1. 教師說明：排球、網球、桌球等運動都是隔著網子進行比賽，比賽時雙方各站在網子的兩側，因此可以減少身體碰撞的意外傷害。</p> <p>2. 教師示範並說明雙手拋接要領：一腳在前，雙腳微微蹲低，再用雙手手指的力量將球拋出。</p> <p>3. 請學生依序練習下列動作：</p> <p>(1) 上拋接球。</p> <p>(2) 上拋拍手接球。</p> <p>(3) 坐姿拋高接球：引導學生發現雙腳的重心和一腳前跨對穩定性十分重要。</p> <p>(4) 拋牆彈地接球。</p> <p>活動二、拋準練習</p> <p>1. 教將場地劃分六個區域，教師可指定學生拋到某個區域，或每個區域都拋到，讓學生逐步熟練。</p> <p>2. 場地儘量佈置多個，以增加學生學習機會。</p> <p>活動三、四人拋接練習</p> <p>1. 依照上述學習要領，進行四人拋接練習。</p> <p>2. 儘量將球拋到不同區域，同時接球者要練習移動接球。</p>	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	單元一、 心情追追 活動二、 情緒處理 機	1	健體-E-C2 具備同理他在動生活與健康樂於與人互動、競爭、與團隊	2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調節技能。 3. 能選擇	<p>活動一、討論如何處理不愉快的情緒</p> <p>1. 教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人的，不要悶在心裡或是大發脾氣。</p> <p>2. 教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法：</p> <p>(1) 同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。</p> <p>(2) 下課時在遊樂區排隊排很久，因</p>	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

			員合作， 促進身心 健康。	易的自 我調適 技能。		適當的方 法化解不 愉快的情 緒。	<p>為有人霸占秋千不肯下來。 (3)同學在教室裡追逐撞到我。</p> <p>3. 教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心境低落，要以適當的方法抒緩。</p> <p>活動二、心情不好怎麼辦？</p> <p>1. 教師說明心情不好時的處理方法： (1)透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、賞花等。 (2)找人說一說，例如：告訴父母或師長，請他們提供建議。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。 (3)換個想法，想些好事情，讓心情好起來。</p> <p>2. 教師統整：心情低落時，試著運用這些方法，讓自己快樂起來。</p> <p>活動三、小試身手</p> <p>請學生回家後完成課本 20、21 頁的小試身手活動，並和大家分享。</p>			
第六週	這樣運動 最安全	2	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 運動與健 康的問題。	1c-I-1 認識 身體活動 的基本動 作。1d-I-1 描述動作 技能基本 常識。3c-I-1 表現基本 動作與模 仿的能力。 4d-I-2 利用 學校或社 區資源	Ia-I-1 滾 翻、支撐 、平衡、 懸垂遊戲。	<p>1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。</p> <p>2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。</p> <p>3. 會描述單槓的動作基本知識。</p>	<p>活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材</p> <p>1. 教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。</p> <p>2. 說明抓握和攀爬能力在日常生活中應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。</p> <p>3. 利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>4. 教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。</p> <p>活動二、單槓安全須知</p> <p>1. 教師講解與介紹單槓的功能。</p> <p>2. 教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運</p>	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究 運動基本 的保健。	

				從事身體活動。			<p>動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。</p> <p>活動三、認識單槓活動</p> <p>1. 教師利用課本頁面或校園的單槓器材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。</p> <p>2. 示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。</p> <p>3. 複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>活動四、進行上槓懸垂練習</p> <p>1. 教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。</p> <p>2. 引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>1. 進行看誰撐得久活動，講解規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲勝。引導學生進行兩人或多人一組，一起進行看誰撐得久的遊戲。</p> <p>2. 進行左右移動活動，講解活動規則：在單槓上依序由左向右慢慢移動。引導學生利用手掌依序移動，改變身體位置，進行左右移動遊戲。</p> <p>3. 教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。</p>			
第七週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害	1. 辨別身體碰觸的感覺。	<p>活動一、進行身體碰觸遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組</p>	發表問答觀察實作	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身	

			與實踐， 處理日常 生活中健 康的問題。	活中嘗 試運用技 能。	求助 方法。		進行完畢所有的相碰部位。 2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？ 活動二、討論身體碰觸的感覺 1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？ 2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。 3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。		體自主 權。 【人權教 育】 人E10 認 識隱私權 與日常生 活的關 係。	
第七週	球不落地	2	健體-E- C2 具備 同理他 人在動 感、活 體育、 健康 和活 動中 與人 互 公 平 並 成 ， 心 健 康。	1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2d-I-1 專注觀 他人作 表現。 3c-I-1 表現基 本動作 的模仿 能力。	Ha-I-1 網性 牆球 類運 動相 關簡 易拋 、接 、控 、擊 、持 及拍 、擲 、傳 、滾 、之 眼 作 協 調 力 及量 準	1. 能運用 身體各 部位做 出擊氣 球的動 作。 2. 能掌握 氣球的 特性， 不讓球 落地。 3. 能與 同學合 作，進 行練習 與遊戲。	活動一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 活動二、身體各部位擊球 1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。 2. 教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。 3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？ 4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。 活動三、最佳擊球點 1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。 2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。	問答 實作	【安全教 育】 安E7 探 究運動 基本的 保 健。	

					確性 控球 動作。	<p>2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。</p> <p>活動四、人人都是最佳擊球員</p> <p>1. 教師引導學生發表觀察結果，說出哪些同學動作標準？為什麼？</p> <p>2. 請這些同學示範動作（可一起進行）。</p> <p>3. 教師鼓勵每位同學：欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。</p> <p>活動五、氣球不落地遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，每組 1 個氣球。</p> <p>(2) 賽開始，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。</p> <p>(3) 可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。</p> <p>(4) 氣球最慢掉落地上的組別獲勝。</p> <p>活動六、飛越的氣球遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。</p> <p>(2) 比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。</p> <p>(3) 若球在對方陣地落地則得 1 分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得 1 分。</p> <p>(4) 可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。</p> <p>(5) 得分最高的組別獲勝。</p> <p>活動七、大家來幫忙</p> <p>1. 教師請學生朗讀課文中阿民的故事，引導學生討論該如何幫忙阿民，分組討論後發表。</p> <p>2. 教師總結：學習過程難免遇到困難，大家應該互相幫忙，才能一起愉快學習；此外，運動的學習與練習很重要，如果覺得自己遇到困難，可以</p>			
--	--	--	--	--	-----------------	---	--	--	--

							<p>利用課餘或假日多加練習，只要持之以恆，一定會有成果。</p> <p>3. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>			
第八週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的能力，並透過實踐，處理日常運動的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中運用技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	<p>1. 認識身體隱私與身體界限。尊重自己及他人的身體隱私。</p> <p>2. 認識身體隱私與身體界限。尊重自己及他人的身體隱私。</p>	<p>利用課餘或假日多加練習，只要持之以恆，一定會有成果。</p> <p>3. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動一、認識身體隱私處 1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤裸： (1) 你看到別人這樣時，會有什麼感覺？ (2) 如果你被別人看到，會有什麼感覺？ (3) 你覺得衣服要脫到什麼程度就不要再脫了？ (4) 如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？ 2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。 3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。</p> <p>活動二、尊重並保護自己與他人的身體隱私 1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。 2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答： (1) 保護自己的身體隱私，我會…… (2) 對別人的身體隱私，我會…… (3) 如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會…… (4) 如果我對自己的身體有任何疑問時，我會…… 3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。</p>	發表問答觀察實作	<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>	

第八週	我是神射手	2	健體-E-C1 具備生活中有與道健康知識與是非判斷能力，並遵守道，能解相關德規範，培養公民關懷社會。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Hc-I-1 標的球類運動相關的易拋、擲、滾之動作協調、量準性球動作。	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能理解並遵守運動規範。	<p>活動一、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p>活動二、複習拋小球動作—樂樂棒球 於地上布置若干不同標的物，教師複習動作要領後分組練習。</p> <p>活動三、進行小動物吃點心遊戲 1. 教師說明拋擊牆上目標雖然位置不同，但動作要領相同。 2. 請學生分組練習。 3. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，距牆約 3 至 5 公尺而立。 (2) 隊排頭就位，互相指定對方拋球標的物後，兩人互相比賽，每人可連續拋 2 球，拋中球數多者，該隊得 1 分。 (3) 依序由下一位出場比賽，全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。</p> <p>活動四、進行泰山小學堂遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 各隊牆上貼或畫一圓靶，由內而外分別為 3、2、1 分。 (2) 全班分成兩隊，依序派人輪流拋球，每人一球。 (3) 依命中靶上分數計算兩隊得分，全部輪完後，由總分高的隊伍獲勝。</p> <p>活動五、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動六、引起動機 1. 教師出示哆啦A夢的角色：大雄、胖虎、小夫、靜香，並問學生最喜歡哪個角色？為什麼？</p> <p>活動七、發展活動 1. 教師出示課本插畫並提問： (1) 小強遇到什麼困擾？ (2) 小強的什麼行為讓同學不想和他運動或遊戲？ (3) 為什麼這樣的行為會讓人不想和</p>	實作觀察	【安全教育】 E7 探究運動基本的保健。
-----	-------	---	--	--	-------------------------------------	---	---	------	-------------------------

							<p>他玩呢？</p> <p>(4)進行運動或遊戲時，還有哪些行為是不受歡迎的呢？</p> <p>(5)如果每個人都和小強一樣，會發生什麼事呢？</p> <p>2. 教師請學生分組討論「搶救小強」的方法：</p> <p>小強該怎麼做，同學才會喜歡和他玩呢？</p> <p>3. 引導學生發表並歸納結論。</p> <p>4. 教師說明：運動或遊戲時應遵守約定和規範，活動才能順利進行。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。</p>			
第九週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的思考能力，並透過實踐，常運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	<p>1. 拒絕不合理的要求。</p> <p>2. 遇到危險和緊急情況時能求助。</p>	<p>活動一、討論如何拒絕不舒服的碰觸</p> <p>1. 配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？</p> <p>(1)情境：小佑在巷口遇到一位陌生的叔叔，說他很可愛，想要抱他……</p> <p>(2)拒絕方法：大聲說不、離開現場、告訴父母或老師。</p> <p>2. 教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。</p> <p>3. 教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。</p> <p>活動二、情境演練</p> <p>1. 請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。</p> <p>2. 請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：</p> <p>(1)情境一：樓上叔叔說要教你認識</p>	發表 問答 觀察 實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>	

							<p>身體，要你脫下內褲。</p> <p>(2)情境二：排隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。</p> <p>3.教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。</p>			
第九週	默契大考驗	2	健體-E-C2 具備同理他在動感受體育健康和活與中人互動、爭，隊員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作，練習或遊戲題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的易拍、拋、接、擲、傳、滾踢、之動作 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的易拍、拋、接、擲、傳、滾踢、之動作	1.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種拍球的技能。	<p>活動一、熱身活動</p> <p>1.教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2.教師鼓勵學生發表玩球經驗，引起學習動機。</p> <p>活動二、進行原地傳球練習</p> <p>1.教師示範並講解雙手拍球、雙手拍高球、雙手拍低球，以及單手拍球等動作技能，讓學生了解拍球的動作要領。</p> <p>2.學生分組練習拍球動作。3.待動作較為熟練，教師示範變化節奏快慢的拍球，以及換手單手輪流拍球和蹲下拍球等，學生輪流練習，教師注意個別指導。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1.教師請學生說說看，學校或住家附近有哪些地方可以練習拍球，並鼓勵學生利用下課或放學後約朋友或家人一起練習。</p> <p>2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	實作觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十週	單元二、男女齊步走	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	1a-I-1 認識基本的健	Db-I-1 日常生活中	比較男女生的異同。	<p>活動一、性別角色的觀察</p> <p>1.配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：</p>	發表問答	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角	

	活動二、超級比一比		生活問題的思考能力，並透過體驗，處理日常運動的問題。	常識。4b-I-1 發表對健康的立場。	的性別角色。		<p>主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。</p> <p>2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。</p> <p>3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。</p> <p>活動二、比較男女生的異同</p> <p>1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。</p> <p>2. 透過下列問題澄清學生的觀念：</p> <p>(1) 跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？</p> <p>(2) 搬重的東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？</p> <p>(3) 爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？</p> <p>(4) 男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？</p> <p>3. 教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。</p> <p>(4) 做家事有沒有性別之分？</p> <p>(5) 你會幫忙做哪些家事？</p> <p>2. 教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。</p>		色的刻板印象，了解家庭、學校的分工，不應受性別的限制。	
第十週	安全玩水最有趣	2	健體-E-A2 具備探索身體健康問題的思考能力，並透過體驗，處理日常運動的問題。	1c-I-2 認識基本的運動常識。3c-I-2 表現安全的身體活動行為。4c-I-1 認識與身體活動相關	Gb-I-1 游泳池安全與常識。	<p>1. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。</p> <p>2. 演練正確入水的步驟。</p> <p>4. 認識水中活動後的保健注意事項。</p>	<p>活動一、認識游泳池的安全資源與規定</p> <p>1. 教師利用課本或學校游泳池，引導學生進入游泳池時，一定要先注意裡面重要的資源或規定。</p> <p>2. 教師展示常見的游泳池規定，提醒學生要在適合自己的身高的泳池進行水中活動。</p> <p>3. 教師展示游泳池重要的資源，包括淋浴間和洗手間的位置、救生人員或設施的位置和水深標示，請學生發表這些資源有哪些功能。</p> <p>活動二、介紹入水步驟</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p>	發表觀察實作	【安全教育】安E2 了解危機與安全。	

				資源。		<p>2. 教師說明入水四步驟，包括：</p> <p>(1) 穿戴並使用合適的泳衣及泳具。</p> <p>(2) 進行暖身操和伸展操，防止抽筋。</p> <p>(3) 沖水清除身上的汗水，並適應水溫。</p> <p>(4) 聽從老師指導，依序從扶手處進入泳池。</p> <p>3. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</p> <p>活動三、了解泳池的安全規定</p> <p>1. 請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。</p> <p>2. 教師提問並請學生發表，在游泳活動時要如何避免發生危險。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項，例如：空腹、飽食、疲勞、身體不適等，不要勉強下水。入水時不推擠、不嬉鬧、不跳水、不在池畔奔跑，並聽從老師及救生員的指導，才能避免發生危險。</p> <p>活動四、討論入水不適的處理及游泳後的保健</p> <p>1. 請學生發表自己或他人游泳時身體不舒服的情況。</p> <p>2. 教師引導學生思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明，身體不舒服時，不要慌亂，要盡快呼救，但千萬不可將求救當玩笑。</p> <p>4. 教師引導學生發表：游泳結束後要做到哪些保健事項。</p> <p>5. 教師統整學生的意見並說明，游泳結束後要記得保暖，擦乾身體，以免感冒；以清水洗淨身體，避免消毒水的傷害；水中活動後，應先漱口或刷牙再進食，避免病菌感染；在水中受</p>			
--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--

							的外傷都應消毒上藥。 活動五、綜合活動 教師統整本節重點，並請發表感想。			
第十一週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的思考能力，並透過實踐，常運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發個人對健康的立場。	Db-I-1 日常生活中性別角色。	比較男女生的異同。	<p>活動一、工作與性別</p> <p>1. 配合課本頁詢問學生： (1)請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？ (2)請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？</p> <p>2. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？</p> <p>2. 教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。</p> <p>活動二、我的未來不是夢</p> <p>1. 教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。</p> <p>2. 請學生自由發表將來的夢想是什麼？</p> <p>3. 教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。</p>	發表問答	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	
第十一週	水中也安全	2	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的思考能力，並透過實踐，常運動與健康的問題。	2c-I-2 表現認真參與的態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，	Gb-I-2 水中遊戲、中氣韻律呼吸與藉物	<p>1. 學習水中韻律呼吸的方法。</p> <p>2. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。</p>	<p>活動一、岸上韻律呼吸練習</p> <p>1. 教師指導學生先在岸上練習模擬水中韻律呼吸再入水練習。</p> <p>2. 教師指導學生用嘴巴吸氣鼻子吐氣的呼吸方式，注意呼吸節奏。</p> <p>活動二、水中站立韻律呼吸練習</p> <p>1. 教師說明並示範韻律呼吸的技巧：站立於水中，口鼻露出水面，吸飽氣，身體重心往下，入水後嘴巴緊閉</p>	觀察自評	【海洋教育】 海E2 學游泳技巧，熟悉自救知能。	

			<p>生活中運動與健康的問題。</p>	<p>處理練習或遊戲問題。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>漂浮。</p>	<p>3. 能學習在水中漂浮的方法。 4. 能在水中漂浮前進。 5. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。 6. 學會借助物漂浮的水中自救能力。</p>	<p>鼻子吐氣，待吐完氣後，雙手手掌向下壓水，身體藉由反作用力浮出水面上。 2. 學生個別練習，教師巡迴指導。</p> <p>活動三、水中移動韻律呼吸遊戲 1. 教師將學生依序場地情況分組，每組人數相同。各組學生站立水中排成一行，每位學生距離約5步。 2. 以接力方式從第1位學生出發，在水中行走同時進行韻律呼吸前進。 3. 前進至第2位同學後，擊掌換第2位同學往第3位同學前進，依此類推。 4. 先輪完到達終點的組別獲勝。</p> <p>活動四、呼拉圈換位遊戲 1. 教師在泳池依據實際教學現場擺放幾個呼拉圈，說明遊戲規則及注意事項。 2. 教師依學生人數及水道數量進行分組及場地分配。 3. 遊戲規則：每組每位同學以韻律呼吸方式穿過每個呼拉圈，最快完成的組別獲勝。</p> <p>活動五、練習扶壁漂浮 1. 教師說明水有浮力，若能在水中放鬆，就能在水面漂浮。 2. 教師講解並示範扶壁漂浮的動作要領。 3. 請學生在淺水區進行扶壁漂浮練習。</p> <p>活動六、練習兩人牽手漂浮 1. 教師示範兩人牽手漂浮動作要領，並請學生分組練習，之後兩人交換角色。 2. 開始時可練習吸氣一次，循序漸進練習連續多次。 3. 教師巡迴個別指導。</p> <p>活動七、浮板漂浮練習 1. 教師講解並示範拿浮板漂浮以及浮板仰漂動作要領及注意事項。 2. 請學生分組練習兩種浮板漂浮動</p>			
--	--	--	---------------------	---	------------	---	---	--	--	--

							作，教師巡迴指導。 活動八、進行水中造型遊戲 1. 教師講解遊戲規則：利用閉氣和漂浮，在水中模仿各種造型。 2. 請學生在水中嘗試變化各種造型。 活動九、練習蹬地漂浮 1. 教師說明：透過蹬地的動作，可讓漂浮產生移動的力量。 2. 教師講解並示範蹬地移動漂浮動作要領。 3. 請學生分組練習移動漂浮動作，並記錄自己在水中漂浮的時間。 活動十、藉物漂浮方法及說明 1. 教師說明藉物漂浮是水上自救的重要能力。 2. 教師請學生踴躍發表有哪些東西在岸邊容易取得，並可以漂浮在水面上。 3. 教師講解並示範藉由各種不同漂浮物，可以讓自己漂浮在水面上的動作技巧及方法。 4. 學生分別練習，教師巡迴個別指導。			
第十二週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的能力，並能透過體驗，常運動與處理生活中健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表對個人健康的立場。	Db-I-1 日常生活中性別角色。	知道家庭或學校沒有性別之分。	活動一、檢視學校活動有無性別差異 1. 教師說明班上有很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分菜等。 2. 教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？ 3. 教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。 活動二、檢視家務工作有無性別差異 1. 請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人也分擔該項工作。 2. 學生自由發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家事的感覺，教師適時	發表問答	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	

							<p>給予鼓勵。</p> <p>3. 請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。</p> <p>4. 教師統整：做家事不分男女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。</p> <p>活動三、小試身手</p> <p>1. 教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。</p> <p>(1) 你會怎麼保護自己的隱私部位？</p> <p>(2) 要怎樣尊重別人的身體隱私？</p> <p>(3) 學校的工作有沒有性別之分？</p>			
第十二週	學習動物的智慧	2	<p>健體-E-C2 具備同理他人在動、體和活中樂互、公平並成，心健康。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本常識，處理或問題。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的易拍、拋、接、擲、傳、滾、踢、控、停、手、眼、腳動作協調、力量、準確性控球動作。</p>	<p>1. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。</p> <p>2. 能和合作進行各種踢球遊戲。</p>	<p>活動一、熱身活動</p> <p>1. 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表看過用腳踢球的遊戲或比賽，引發學習動機。</p> <p>活動二、球感練習</p> <p>1. 教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。</p> <p>2. 教師講解各動作要領：</p> <p>(1) 「大象推球」：重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。</p> <p>(2) 「企鵝夾球」：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。</p> <p>(3) 「海狗接球」：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。</p> <p>(4) 「蜻蜓點球」：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。</p> <p>3. 學生分組進行練習。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動四、熱身活動</p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進</p>	實作觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

					作。	行肌肉和關節適度的伸展活動。 2. 教師指導學生複習不同的球感練習。 活動五、足內側左右推球 1. 教師說明並示範足內側左右推球方法及要領。 2. 學生分組個別練習，教師巡迴個別指導。 3. 學生熟練足內側左右推球後，教師示範足內側左右推球轉圈，鼓勵學生轉換不同方向練習。 活動六、1 踢 1 接練習 1. 教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置。 2. 教師示範觸球的正確動作要領。 3. 學生分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的 1 踢 1 接。 4. 教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。 活動七、綜合活動 1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。 2. 教師鼓勵學生表本單元學習心得。				
第十三週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的生活習慣，以身心發展健全，並認識個人發展運動的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 感受健康對自己的威脅性。	Fb-I-1 個人對健康的自覺與行為表現。	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口	活動一、分享生病的經驗 1. 請學生自由分享上次生病的經驗。 2. 教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。 活動二、討論生病時的處理方法 1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。 2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如： (1) 在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。 (2) 在「教室」上課時，覺得「肚子	問答發表演練	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

						單。	痛」。 (3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。 (4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。 3.教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。			
第十三週	我是踢球王	2	健體-E-C2 具備同理他人在運動中與他人互動、競爭與合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本常識，處理或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的易拍、拋、接、擲、傳、滾、踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性球動作。	1.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 2.能利用所學技能進行遊戲。	活動一、熱身活動 1.教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師指導學生複習1踢1接的動作練習。 活動二、1踢1接團體遊戲 1.教師請學生8~12人圍成一圈，圈的半徑約6~8步，圈中央擺放標誌筒作為記號。 2.學生在圈圍4處分成4組，每組準備1顆球，分別進行大腿、足背、足內側以及頭頂，以1踢1接方式前進，一直到中間擺放標誌筒位置，再將球傳給外圈另一位同學。 活動三、闖關接力遊戲 1.教師配合課本頁面講解「闖關接力」活動規則：4人一組，先完成所有動作的組別即獲勝。 2.學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。 3.教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。 4.教師統整並鼓勵兒童積極參與。 活動四、綜合活動 1.教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。 2.教師鼓勵學生發表本單元學習心得。	實作觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元三、疾病小百科	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-I-1 認識基本的健	Fb-I-1 個人對	1.知道發燒時的自我照顧方	活動一、發燒時的自我照顧 1.請學生自由分享發燒的經驗。 2.配合課本頁面，說明發燒時自我照	問答操作	【家庭教育】 家E12 規	

	活動一、 生病了怎 麼辦		活動與健 康生活的 習慣，以 促進身心 健全發展 ，並認識 個人發展 與運動的 潛能。	常識。 2a-I-1 感受健康 問題對自 己造成的 威脅。	健康的自 覺與行為 的表現。	法。 2. 看病時 嘗試運用 溝通技能 ，向醫師 說明自己 的病情。 3. 認識流 感的主要 症狀。 4. 能使用 正確的方法 配戴口罩。	顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。 3. 教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。 活動二、與醫師溝通 1. 師生共同討論就醫步驟： (1)攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。 (2)量體重、體溫。 (3)醫師問診時，病人清楚說明自己的身體狀況。 (4)醫師進一步檢查，說明病因及開藥。 (5)到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。 2. 配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。 3. 請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。		劃個人與 家庭的生 活作息。	
第十四週	跳出活力	2	健體-E- C2 具備 同理他 人在動 感體育 活動中 與他人 互動、 競爭、 合作， 促進身 心健康。	1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真的學 習態度。 4c-I-2 選擇適 合的身 體活動。	1c-I-1 民俗運 動基本 動作與 遊戲。	1. 學會個 人跳繩 基本技 巧。 2. 體驗團 體跳繩 的樂趣。	活動一、跑步跳繩 1. 教師示範動作，並提醒學生練習時要注意行進方向，避免與他人相撞。 2. 請學生練習跑步跳繩，教師巡視，隨時指正動作。 活動二、愈跳愈多 1. 學生依一跳一迴旋動作要領進行跳繩練習，練習時除了力求動作標準外，亦要求連續成功次數的增加。 2. 待學生動作熟練後，教師可安排進行比賽，比賽方式可加以變化，如：個人賽、團體賽、計時賽或計算連續成功次數等，增加學生學習興趣與樂趣。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝 通合作 與和諧 人際關係。	

						活動三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。 活動四、進行跑步跳繩接力 1. 教師講解活動規則： (1) 比賽分成兩組，每組排成一縱列。 (2) 各組組員依序以跑步跳繩前進，繞過標誌筒後回到起點，將跳繩交給下一位組員繼續進行。 (3) 最快輪完的組別獲勝。 2. 請學生分組進行跑步跳繩接力。 活動五、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請表現優異的學生進行動作展演，教師及全班予以鼓勵。			
第十五週	單元三、 疾病小百科 活動一、 生病了怎 麼辦	1	健體-E-A1 具備良好身體健康生活的以心發展，並認識個人發展運動的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 感受健康問題對自己的威脅。	Fb-I-1 個人對健康的自覺與行為表現。	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口罩。 活動一、布偶劇一生病記 教師雙手戴上布偶，分別為得了流感的多多與安安，兩人表現出流感的各種症狀，如：發高燒、咳嗽、全身肌肉痠痛。透過兩人的對話來傳達疾病防治的概念，如「打噴嚏、咳嗽會散布病菌」，「打噴嚏或咳嗽時應該遮住口鼻」等。 活動二、演練戴口罩的方法 1. 教師說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。 2. 教師示範說明配戴口罩的步驟，包括： 步驟一：口罩有顏色的那面向外，鼻梁片朝上，鬆緊帶掛在耳朵上。 步驟二：將口罩上下拉開包住口鼻，用手壓緊鼻梁片。 步驟三：檢查口罩有沒有密合。 3. 學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。	問答 操作	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生息。	

第十五週	越跳越高	2	健體-E-C2 具備同理他人在運動中感受體育活動和生活中與人互動、公平並競爭、團隊合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。2c-I-2 表現認真參與的態度。4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	活動一、西部牛仔 1. 教師講解並示範各種甩繩動作要領： (1)頭上迴旋：跳繩在頭頂上方水平甩動。 (2)側迴旋：跳繩在身體一側繞圈迴旋。 (3)交叉迴旋：跳繩在身體前方交叉迴旋。 (4)掛肩迴旋：掛繩於肩上，兩手握繩（約距握柄一手臂長距離），於身體兩側同時側迴旋。 (5)水平迴旋跳：右手握繩逆時針於腳下迴旋，兩腳分別跨越跳繩。 2. 教師可視教學時間，引導學生以非慣用手進行甩繩練習，讓雙手更協調。 活動二、單次半迴旋動作 1. 預備動作：繩子放在腳跟到小腿後。 2. 繩子畫圓似的甩向前面，碰觸到雙腳時再跨過繩子。 活動三、半迴旋跳躍動作 1. 預備姿勢和甩繩動作和單次半迴旋相同，但在繩子快要觸地同時雙腳向上跳，讓繩子甩向後面，完成半迴旋加一次雙腳跳的動作。 活動四、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動。 2. 請學生發表活動感想。 活動五、一跳一迴旋 1. 教師示範一跳一迴旋的動作，並強調利用手腕轉動，帶動繩子迴旋。 2. 請學生練習一跳一迴旋，教師巡視，隨時指正動作。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。	
第十六週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的生活的	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-1 常見的藥物使用	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方	活動一、說明藥袋標示 1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括： (1)確認藥袋上的姓名。 (2)知道一天要吃幾次藥。	問答 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生	

	聽		習慣，以促進身心發展，並認識個人發展與運動的潛能。	3a-I-3 能於生活中嘗試運用技能。	方法與影響。	法。	<p>(3)知道什麼時候吃藥。</p> <p>(4)知道有哪些注意事項。</p> <p>2. 請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。</p> <p>3. 教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。</p> <p>活動二、討論練正確用藥的方法</p> <p>1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：</p> <p>(1)吃藥搭配溫開水。</p> <p>(2)遵照醫師指示吃藥。</p> <p>(3)按時吃藥。</p> <p>(4)不要自行加減藥量。</p> <p>2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。</p>		活作息。	
第十六週	我的自創功夫	2	健體-E-B3 具備運動與健康的欣悅感，並能感知基本的運動技能，促進感官發展，在環境中培養運動與健康的美感體驗。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿戲。	能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。	<p>活動一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二、創意剪刀、石頭、布</p> <p>1. 運用勾手為剪刀、拳為石頭、掌為布的概念，進行創作設計屬於自己的剪刀、石頭、布。</p> <p>2. 教師引導學生創作動作時，可輔以速度、高低、左右等動作變化，增加動作的豐富性。</p> <p>3. 學生分組彼此進行觀摩、鑑賞及修正動作。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表學習心得。</p> <p>活動四、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動五、功夫小高手遊戲</p> <p>1. 兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。</p> <p>2. 學生分組進行對抗賽或挑戰賽，增加競爭性與趣味性。</p> <p>活動六、票選創意小拳王</p>	實作觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

							<p>1. 教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。</p> <p>2. 由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。</p> <p>活動七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。</p>			
第十七週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心發展，並認識個人發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	練習正確用藥方法。	<p>活動一、用藥前中後</p> <p>1. 教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。</p> <p>2. 師生共同討論用藥注意事項，例如：</p> <p>(1)用藥前：注意藥袋標示及使用說明。</p> <p>(2)用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。</p> <p>(3)用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。</p> <p>活動二、用藥常識大考驗</p> <p>1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？</p> <p>(1)想要快點好，一次吃兩包藥。(×)</p> <p>(2)吃藥配汽水。(×)</p> <p>(3)覺得藥很苦，不想吃藥。(×)</p> <p>(4)吃別人的藥。(×)</p> <p>(5)按指示的時間服藥。(○)</p> <p>2. 教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。</p>	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十七週	足球好好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心發展，並認識個人發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團隊精神。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易動作。	<p>1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。</p> <p>2. 能學會足內側控球動作。</p>	<p>活動一、兩人原地足內側傳球練習</p> <p>1. 教師講解足內側踢球要領。</p> <p>(1)踢球腳自然彎曲，兩腳尖向外呈九十度。</p> <p>(2)一腳支撐，另一腳腳尖對準踢球方向，眼睛注視球。</p> <p>(3)腳觸球後，順勢前擺。</p> <p>2. 教師將學生分組練習，並適時給予</p>	實作 問答	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			<p>識個人特 質，發展 運動的潛 能。</p>	<p>體行為。 3d-I-1 應用動作，練遊 應本常識處理或遊 習戲題。</p>	<p>拍、拋、接、擲、傳、滾、踢、控、停、手、眼、腳、動作、協調、力量、準確性、控球動作。</p>	<p>3. 能與同 學合作進 行足球團 體遊戲。</p>	<p>個別指導。 活動二、命中目標 1. 教師講解遊戲規則：學生2人一組進行原地足內側踢球，前方約3~5公尺處放置標誌盤，以滾地球方式穿越標誌盤為目標。命中目標最多次的組別獲勝。 2. 學生分組進行命中目標。 3. 教師說明：支撐腳的腳尖與身體朝向目標踢球，較容易進球。 活動三、綜合活動 1. 教師統整足內側踢球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。 活動四、足內側停球練習 1. 教師講解足內側停球動作要領：首先判斷球來方向，身體迎向球來方向，眼睛注視球，以足內側將球停住。 2. 教師將學生分組練習，並適時個別指導。 活動五、你來我往遊戲 1. 教師將學生分組，6人一組，5位學生圍成一圈，1位學生站於中間。 2. 外圈同學輪流以足內側傳球給中圈同學，中圈同學以足內側停球後再傳給外圈每一位同學。 3. 每位同學都輪到中圈後即結束。 活動六、堅守堡壘遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 3~5人一組，分為攻擊組與防守組，攻擊組輪流踢球，防守組用腳將球擋在線外。 (2) 攻擊組都踢過球後，兩組角色互換，再玩一次。 2. 學生分組進行堅守堡壘。 活動七、綜合活動 1. 教師統整足內側控球要領。 2. 教師引導表現優異的學生示範動</p>			
--	--	--	--------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

							作，提供其他學生觀摩、學習，並鼓勵有進步及認真參與的學生。			
第十八週	單元三、 疾病小百科 活動三、 疾病知多少	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的活動生活習慣，以身心發展並認識個人發展健康的潛能。	2a-I-2 感受健康問題對自己的威脅性。 2b-I-1 接受健康的活規範。	Fb-I-2 兒童常見病的預防與顧方法。	認識兒童常見疾病，如流病、腸病毒。	<p>活動一、發表兒童常見疾病</p> <p>1. 請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？</p> <p>2. 教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。</p> <p>3. 教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。</p> <p>活動二、討論疾病的傳染方式</p> <p>1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？</p> <p>2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。</p> <p>3. 病菌會透過不同的方式引起疾病，例如：</p> <p>(1) 得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。</p> <p>(2) 共用毛巾可能會傳染眼疾。</p> <p>(3) 吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。</p> <p>(4) 被病媒蚊叮咬。</p> <p>4. 教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。</p>	問答 演練 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生 活作息。	
第十八週	跳躍精靈	2	健體-E-A2 具備探索身體健康的活動生活問題的思考能力，並透過體驗，處理日常生活中運動與健康	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>1. 學會動態跳躍動作。</p> <p>2. 能表現具協調性的身體動作。</p> <p>3. 透過繩子結網，體驗空間及身體的</p>	<p>活動一、飛躍渡河</p> <p>1. 教師講解飛躍渡河活動規則。</p> <p>(1) 以兩條橡皮筋繩當河岸。</p> <p>(2) 跳躍者可任意選擇一處，距河岸3～5步。</p> <p>2. 從起點開始起跑，以單腳跨越過河，請學生依序跳躍過河。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改變橡皮筋繩擺設，增加難度，全班再玩一次。</p> <p>活動二、跳躍過繩</p> <p>1. 教師示範跳躍過繩動作要領，並強</p>	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與 和諧人際 關係。	

			的問題。			關係。	<p>調跳躍時要注意高度，以及落地的穩定性。</p> <p>2. 教師講解跳躍過繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成三組，分別進行單腳跨越、雙腳跳躍、單腳跳躍。</p> <p>(2) 三組依指定動作，同時進行跳躍過繩，所有組別都輪完後，再由對面往回跳。</p> <p>(3) 三組互換跳躍動作再進行遊戲，直至每人都試過三種跳躍方式。</p> <p>3. 熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>活動三、跳躍踩繩</p> <p>1. 教師示範跳躍踩繩動作要領，並強調以腳掌中間部位踩繩，避免受傷。</p> <p>2. 教師講解跳躍踩繩活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別進行雙腳起跳踩繩、單腳起跳踩繩。</p> <p>(2) 兩組依指定動作，同時進行跳躍踩繩。</p> <p>(3) 兩組都輪完後，互換跳躍踩繩動作，再玩一次。</p> <p>3. 請學生分組進行雙腳踩繩、單腳踩繩練習。</p> <p>活動四、螃蟹跨越</p> <p>1. 教師示範螃蟹跨越動作要領，說明前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 請學生進行螃蟹跨越。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量，進行連續側跨越。</p> <p>活動五、挑戰高度</p> <p>1. 教師示範助跑跨越過繩動作要領，助跑數步以跨跳的方式過繩。</p> <p>2. 教師示範單腳勾繩後跳躍過繩動作要領：一隻腳的腳尖朝下，將橡皮筋往下勾，在勾下橡皮筋的同時，另一隻腳跳過去。</p> <p>3. 全班分組進行跳躍過繩，所有的組別輪完後，再由對面往回跳。</p>			
--	--	--	------	--	--	-----	--	--	--	--

							<p>4. 學生熟練後，可增加橡皮筋繩高度，鼓勵學生挑戰。</p> <p>5. 可安排進行挑戰賽，增加學生學習之樂趣與挑戰。</p> <p>活動六、連續前進跳躍</p> <p>1. 教師示範連續前進跳躍動作要領，以單腳跨越的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>2. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動七、連續繞圈跳躍</p> <p>1. 數名學生圍成一圈，兩人拉一條橡皮筋繩。</p> <p>2. 教師示範連續前進跳躍動作要領：以單腳跨跳的方式進行，強調前腳起跳同時，後腳須緊接著縮腿彎曲抬起。</p> <p>3. 待學生動作熟練後，增加橡皮筋繩數量或繩子的高度，增加運動強度。</p> <p>活動八、愈跳愈高</p> <p>1. 三人一組，輪流擔任拉繩與跳躍的角色。</p> <p>2. 負責牽繩的學生蹲在地上，將橡皮筋繩拉直，橡皮筋繩的高度依序為：地上、腳踝、膝蓋、肩膀、耳朵、頭頂、頭上一拳頭、手伸直。</p> <p>3. 跳躍時，可以用之前學到的任何一種跳躍方式挑戰。</p> <p>4. 教師提醒學生：假日時，記得邀請家人一同在庭院或公園，進行橡皮筋跳高的挑戰遊戲喔！</p>			
第十九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以心促進身心發展，並認	2a-I-2 感受健康問題對自己的威脅。 2b-I-1	Fb-I-2 兒童常見病的預防與顧方法。	<p>1. 認識兒童常見疾病及傳染方式。</p> <p>2. 願意養成健康的生活習慣以增強身</p>	<p>活動一、養成健康習慣</p> <p>1. 教師提問並引導學生思考，為了身體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？</p> <p>2. 教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔</p>	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			識個人特 質，發展 運動的潛 能。	接受健康 生活規範。		體抵抗力。	<p>雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。</p> <p>2. 教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。</p> <p>活動二、用藥常識大考驗</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。</p> <p>3. 師生共同討論如何增強抵抗力，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ★充足的睡眠。 ★均衡飲食。 ★養成運動習慣。 ★保持愉快的心情。 ★按時接受預防接種。 			
第十九週	太興拍球秀	2	健體-E-C2 具備同理他人在動中感受體育活動和活與動、競爭與合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真的學習態度。 3d-I-1 應用基本常識，練習或遊戲題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的易拍、拋、接、傳、滾、踢、控、停、手、眼、手、腳動作協調、力量準	<p>1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。</p> <p>2. 能利用所學技能進行團體遊戲。</p>	<p>活動一、熱身活動</p> <p>1. 教師進行各種跑步練習熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師讓學生進行原地拍球練習。</p> <p>活動二、單、雙人變化拍球練習</p> <p>1. 教師示範、講解單人變化拍球練習，例如：「拍球轉身」及「拍球穿越」之動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習變化拍球動作。</p> <p>3. 待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍球。</p> <p>4. 教師示範、講解雙人變化拍球練習，例如：「兩人輪流拍球」、「兩人牽手拍球」之動作要領。</p> <p>5. 學生分組練習變化拍球動作。</p> <p>6. 教師鼓勵兒童發揮創意，變化不同的拍球方式，並與同學分享。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師請學生發揮創意，想想看還有其他變化拍球的方式嗎？讓學生表演不同的變化拍球，教師表揚有創意的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請</p>	實作觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

					確性控球動作。		<p>動作正確學生示範表演。</p> <p>活動四、熱身活動</p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生複習各種拍球動作練習。</p> <p>活動五、拍球團體遊戲</p> <p>1. 教師講解「拍球接龍」活動規則：</p> <p>(1) 4~6 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。</p> <p>(2) 每人輪流到圈內拍球 10 下，哪一組先完成即獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行「拍球接龍」遊戲。</p> <p>3. 教師講解「創意拍球接力」活動規則：</p> <p>(1) 3~4 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。</p> <p>(2) 每人輪流到圈內做出 5 種不同的拍球動作（自行發揮創意），先完成的組別即獲勝。</p> <p>4. 學生分組進行「創意拍球接力」遊戲。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 藉由此次團體遊戲，教師表揚合作優異且展現團隊精神的組別。</p> <p>2. 教師整理本次學習拍球的動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。</p>			
第二十週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1	健體-E-A1 具備良好身體健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人發展運動與健康的潛能。	2a-I-2 感受健康問題對自己的威脅性。 2b-I-1 接受健康的規範。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與顧方法。	願意養成健康的生以活習慣增強身體抵抗力。	<p>活動一、實果遊戲</p> <p>1. 教師發給各組實果單並說明遊戲規則：</p> <p>(1) 各組在教師所發的實果單上，任意填上數字 1~9。</p> <p>(2) 教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於實果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為實果。</p> <p>(3) 活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。</p> <p>2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預</p>	問答演練自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							<p>防？腸病毒的症狀是什麼？為什麼勤洗手可以預防腸病毒？得了流感怎麼辦？……等等。</p> <p>3. 教師獎勵表現優異的組別。</p> <p>活動二、健康大富翁</p> <p>1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。</p> <p>2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。</p> <p>3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。</p>			
第二十週	運動安全三部曲	2	健體-E-A2 具備探索身體健康生活的思考能力，並能透過體驗，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	<p>1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。</p> <p>2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。</p> <p>3. 演練遇到運動傷害的解決方法。</p>	<p>活動一、運動安全三部曲</p> <p>1. 教師統整之前教過的運動安全概念，再介紹運動安全三部曲，引導學生按照運動前、中、後的階段，檢核應該注意的安全常識。</p> <p>2. 教師依序說明三部曲注意事項，包括：</p> <p>(1)運動前：穿著合適的裝備、先做暖身運動、運動前30分鐘不要吃太多東西、檢查場地和器材是否安全。</p> <p>(2)運動中：注意隨時補充水分、身體不舒服或受傷先停止運動、適當地加入休息時間。</p> <p>(3)運動後：進行簡單的伸展或緩和運動、補充水分，擦汗或換乾淨的衣服，最後要整理場地和器材，以免造成後續的人使用不便或危險。</p> <p>3. 引導學生自評自己是否具備三部曲中的運動安全行為或習慣。</p> <p>活動二、運動案例討論</p> <p>1. 教師介紹常見的危險運動案例，引導學生思考可能產生的運動傷害。</p> <p>2. 教師提醒學生應減少上述運動習慣，再讓學生分享還有哪些危險行為。</p> <p>活動三、運動傷害處理</p> <p>1. 複習生病時該怎麼應對的知識，再利用課本頁面，討論運動時很喘、受</p>	問答 實作 自評	<p>【安全教育】</p> <p>安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

							傷、身體不適時該如何處理。 2. 教師引導學生演練處理方法，並提醒正確運動傷害處理步驟的重要性。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。