

## 彰化縣彰化市南郭國民小學 115 學年度第一學期一年級健康與體育領域課程（部定課程）

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 康軒版國小健體 1<br>上                                                                                                                                                                                                                    | 實施年級<br>(班級/組別) | 一年級 | 教學節數 | 每週(3)節 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|--------|
| 課程目標   | 1. 安全遊戲。<br>2. 注意上下學交通安全，並學習保護自己。<br>3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。<br>4. 安全做運動。<br>5. 伸展身體，讓身體更柔軟。<br>6. 用好玩的方式走和跑。<br>7. 滾球、拋球、接球、傳球。<br>8. 學習武術的敬禮和出拳。<br>9. 模仿大樹和飄浮的感覺。                                                                   |                 |     |      |        |
| 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-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。<br>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |                 |     |      |        |
| 議題融入   | <b>【人權教育】</b><br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。                                                                                                        |                 |     |      |        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>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> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 課程架構

| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                            | 節數 | 學習重點                                                              |                                                                        | 學習目標                                                                                                      | 學習活動                                                                                                | 評量方式     | 融入議題<br>內容重點                                         |
|--------------|-----------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|
|              |                                   |    | 學習表現                                                              | 學習內容                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                     |          |                                                      |
| 第一週          | 第一單元健康又安全<br>第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩 | 3  | 1a- I -1<br>認識基本的健康常識。<br>2a- I -1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b- I -1 | Ca- I -1<br>生活中與健康的相關環境。<br>Db- I -1<br>日常生活中的性別角色。<br>Ba- I -1<br>遊戲場 | 1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。<br>2. 認識健康中心的功能與設備。<br>3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。<br>4. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。<br>5. 辨識危險的遊戲 | 第一單元健康又安全<br>第 1 課校園好健康<br>《活動 1》認識師長<br>1. 教師請學生說出自己認識的學校師長，及其負責的工作。<br>2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角 | 發表<br>觀察 | 【性別平等教育】<br>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>接受健康的生<br/>活規範。<br/>4a- I -1<br/>能於引導下，<br/>使用適切的健<br/>康資訊、產品<br/>與服務。</p> | <p>所與上學情<br/>境的安須知。</p> | <p>場環境與器材設<br/>施，知道遊戲環<br/>境安全的重要性。<br/>6. 辨識危險的遊<br/>戲行為，並了解導<br/>正的方法。</p> | <p>色。<br/>《活動 2》參觀健<br/>康中心<br/>1. 教師提問：學校<br/>的健康中心是照顧<br/>學生的地方，健康<br/>中心的護理師能提<br/>供哪些服務呢？<br/>2. 教師帶領學生參<br/>觀健康中心，參觀<br/>前提醒學生注意事<br/>項。<br/>3. 教師引導學生了<br/>解學校健康中心的<br/>器材設施和服務。<br/>第 2 課危險！不能<br/>那樣玩<br/>《活動 1》我的遊<br/>戲基地<br/>1. 教師提問：觀察<br/>看看，校園中哪些<br/>地方適合玩遊戲？<br/>2. 學生分組上臺發<br/>表討論的結果。<br/>《活動 2》檢視遊<br/>戲器材<br/>1. 教師展示不符合<br/>規定或破損的遊戲<br/>設施照片或課本第<br/>11 頁圖片，引導</p> | <p>【安全教<br/>育】<br/>安 E4 探討<br/>日常生活應<br/>該注意的安<br/>全。<br/>【人權教<br/>育】<br/>人 E8 了解<br/>兒童對遊戲<br/>權利的需求。</p> |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>學生討論：有些地方雖然適合玩遊戲，但是遊戲器材使用起來不安全。找一找，這些遊戲器材有什麼問題？</p> <p>2. 教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的遊戲器材，發現時你會怎麼做？</p> <p>3. 教師提醒：遊戲前如果看到器材破損或場地有問題，千萬不要使用，應趕快通知大人，請相關單位處理。</p> <p>《活動 3》危險來找碴</p> <p>1. 教師展示課本第 12-13 頁，請學生思考：看一看，想一想，圖中的小朋友這樣玩遊戲會不會有危險？可能會發生什麼事？如果同學用下面的方式</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                       |   |                                                       |                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |               |                                                                            |
|-----|-----------------------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |   |                                                       |                              |                                                                                                                   | <p>和你玩，你會怎樣避免危險呢？</p> <p>2. 教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？</p> <p>3. 教師提醒：玩遊戲不但要在正確的地方玩，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！</p>                                                          |               |                                                                            |
| 第二週 | 第一單元健康又安全<br>第三課就要這樣玩 | 3 | 2a- I -1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b- I -1<br>接受健康的生活規範。 | Ba- I -1<br>遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | <p>1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。</p> <p>2. 了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。</p> <p>3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。</p> <p>4. 正確使用遊戲器材。</p> | <p>第一單元健康又安全<br/>第3課就要這樣玩<br/>《活動1》遊戲場停看聽</p> <p>1. 教師提問：使用遊戲器材時，有哪些注意事項？你會怎麼正確使用遊戲器材呢？</p> <p>2. 教師展示公園告示牌、警語照片或課本第14-15頁，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。</p> <p>3. 教師提醒學生下次到遊戲場所時，</p> | 實作發表<br>總結性評量 | <p>【安全教育】<br/>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【人權教育】<br/>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> |

|     |                        |   |                                                        |                                |                                                                          |                                                                                                                                                      |                |                                          |
|-----|------------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|
|     |                        |   |                                                        |                                |                                                                          | <p>先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。</p> <p>《活動 2》安全玩遊戲</p> <p>1. 教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？</p> <p>2. 學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。</p>         |                |                                          |
| 第三週 | 第二單元小心！危險<br>第一課上下學安全行 | 3 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> | <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> | <p>1. 發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。</p> <p>2. 認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。</p> | <p>第二單元小心！危險</p> <p>第 1 課上下學安全行</p> <p>《活動 1》行路安全要注意(一)</p> <p>1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 22-23，</p> | 發表<br>演練<br>實作 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？</p> <p>3. 教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》行路安全要注意(二)</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 24 頁，並提問：觀察情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？</p> <p>2. 教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？</p> <p>3. 教師提問：穿越</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>車道時，當行人專用號誌倒數 5 秒，你會怎麼做呢？為什麼？</p> <p>4. 教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。</p> <p>《活動 3》機車搭乘安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 28-29 頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？</p> <p>2. 教師說明搭乘機車的安全注意事項。</p> <p>3. 教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第 30 頁打勾。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>4. 教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第 31 頁打勾。</p> <p>《活動 4》汽車搭乘安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 32-33 頁，並提問：(1) 搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2) 下車開車門時，有人注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？</p> <p>2. 教師說明搭乘汽車的安全注意事項。</p> <p>3. 教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                      |   |                                                                                                    |                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                               |
|-----|----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                      |   |                                                                                                    |                             |                                                                                                                                                                                                          | <p>傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第34頁打勾。</p> <p>4. 教師說明：下車開車門前，如果沒有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。</p>                                                                                              |                 |                                                                                                               |
| 第四週 | 第二單元小心！危險<br>第二課保護自己 | 3 | <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用</p> | Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | <p>1. 發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。</p> <p>2. 認識身體隱私與身體界線。</p> <p>3. 發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。</p> <p>4. 了解如何拒絕不安全的身體碰觸。</p> <p>5. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。</p> <p>6. 了解遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>7. 了解遇到危險情況時口頭求助的訣</p> | <p>第二單元小心！危險</p> <p>第2課保護自己</p> <p>《活動1》別人和我的身體碰觸</p> <p>1. 教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？</p> <p>2. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。</p> <p>《活動2》我的身體界線</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第38頁，並提問：想一想，你的哪些身體部</p> | 實作發表演練<br>總結性評量 | <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E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的</p> |

|  |  |  |                                            |  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                          |
|--|--|--|--------------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>生活技能。</p> <p>4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。</p> |  | <p>竅。</p> <p>8. 演練遇到危險情況時求助的方法。</p> | <p>位，不喜歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸的身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。</p> <p>2. 教師請學生上臺分享，並說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，任何人都不能隨意碰觸。</p> <p>《活動 3》尊重身體自主權</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 39 頁，請學生宣誓自己的身體自主權。</p> <p>《活動 4》拒絕不舒服的碰觸</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 40 頁情境，並提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？</p> <p>2. 教師說明：每個人都有保護自己身體的權利，不論是</p> | <p>管道。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

|     |                      |   |                                                  |                                   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |                |                           |
|-----|----------------------|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|
|     |                      |   |                                                  |                                   |                                                                                          | <p>熟人或陌生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。</p> <p>3. 教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。</p> <p>《活動 5》保護自己</p> <p>1. 教師依課本第 42 頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？</p> <p>2. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>3. 師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。</p> |                |                           |
| 第五週 | 第三單元健康超能力<br>第一課乾淨的我 | 3 | 1a- I -2<br>認識健康的生<br>活習慣。<br>1b- I -1<br>舉例說明健康 | Da- I -1<br>日常生活中的<br>基本衛生習<br>慣。 | <p>1. 發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2. 知道潔牙的時機。</p> <p>3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4. 認識洗手的重要</p> | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第 1 課乾淨的我</p> <p>《活動 1》誰是整潔小超人？</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀繪本《帥帥王子不洗澡》。</p>                                                                                                                          | 發表<br>演練<br>自評 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|  |  |  |                                                                                                                       |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作的健康技能。</p> |  | <p>性。</p> <p>5. 知道洗手的時機。</p> <p>6. 嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p> | <p>2. 教師請學生閱讀課本第 48-49 頁，並提問：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？</p> <p>3. 教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動 2》我的健康超能力(一)</p> <p>1. 潔牙好時機：</p> <p>(1) 教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(2) 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。</p> <p>2. 洗臉有方法：</p> <p>(1) 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。</p> <p>(2) 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後</p> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>頸也要擦。</p> <p>《活動 3》我的健康超能力(二)</p> <p>1. 自己梳頭髮：</p> <p>(1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。</p> <p>(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>2. 檢查指甲：</p> <p>(1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。</p> <p>(2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。</p> <p>(3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。</p> <p>3. 進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>後，針對動作的正確性互相評分。</p> <p>(2) 兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動 4》洗手好時機</p> <p>1. 教師說明洗手的時機。</p> <p>2. 教師提醒：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要常常洗手，保持手部清潔。</p> <p>《活動 5》洗洗手</p> <p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。</p> <p>2. 教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動 6》身體香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第 56-57 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生依</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                  |   |                                                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                         |                                                                      |
|-----|----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     |                                  |   |                                                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    | <p>照洗澡的步驟演練一遍。</p> <p>《活動 7》頭髮香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第 58-59 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p>                                                                         |                         |                                                                      |
| 第六週 | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第二課飲食好習慣</p> | 3 | <p>1a- I -2 認識健康的生<br/>活習慣。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康<br/>的生活態度與<br/>行為。</p> <p>2b- I -1 接受健康<br/>的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養</p> | <p>Da- I -1 日常生<br/>活中的基本衛<br/>生習慣。</p> <p>Ea- I -2 基本的<br/>飲食習慣。</p> <p>Fa- I -2 與家人<br/>及朋友和諧相<br/>處的方式。</p> | <p>1. 認識喝白開水<br/>的重要性。</p> <p>2. 養成喝白開水<br/>的健康習慣。</p> <p>3. 養成飯前洗手<br/>的健康習慣。</p> <p>4. 養成良好的餐<br/>桌禮儀。</p> <p>5. 養成良好的飲<br/>食習慣。</p> <p>6. 發覺飯後劇烈<br/>運動及飯後未確<br/>實潔牙對健康造<br/>成的影響。</p> <p>7. 養成飯後不劇<br/>烈運動及飯後潔<br/>牙的健康習慣。</p> | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第 2 課飲食好習慣</p> <p>《活動 1》健康白開水</p> <p>1. 教師說明：人體由大量的水組成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。</p> <p>2. 教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？</p> <p>《活動 2》白開水、飲料比一比</p> <p>1. 教師提問：口渴時，你會喝什麼來</p> | <p>發表自評</p> <p>觀察演練</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭<br/>生活習慣，熟悉家<br/>務技巧，並參與家<br/>務工作。</p> |

|  |  |  |                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|--|------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> |  | <p>補充水分呢？</p> <p>2. 教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：</p> <p>(1) 白開水的優點：不含糖、能真正解渴。</p> <p>(2) 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。</p> <p>《活動 3》飯前要洗手</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 62-63 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>2. 教師請學生一起演練洗手五步驟。</p> <p>《活動 4》吃飯的時候</p> <p>1. 教師透過布偶劇演出情境。</p> <p>2. 教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣。</p> |  |
|--|--|--|------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>《活動 5》溫馨用餐</p> <p>1. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人分享學校的生活，藉以增進親子間的情感。</p> <p>2. 教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。</p> <p>《活動 6》飯後不劇烈運動</p> <p>1. 教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</p> <p>2. 教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等等。</p> <p>3. 教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                       |   |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                         |                                                                                   |
|-----|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |   |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                      | <p>烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>《活動 7》飯後要潔牙</p> <p>1. 教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。</p> <p>3. 教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？</p> |                         |                                                                                   |
| 第七週 | 第三單元健康超能力<br>第三課好好愛身體 | 3 | <p>1a-I-2 認識健康的生<br/>活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康<br/>生活情境中適<br/>用的健康技能<br/>和生活技能。</p> | <p>Da-I-1 日常生<br/>活中的基本衛<br/>生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生<br/>活中的性別角<br/>色。</p> <p>Db-I-2 身體隱<br/>私與身</p> | <p>1. 認識健康排便習慣的重要性。</p> <p>2. 認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>3. 認識廁所的圖像標誌。</p> <p>4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。</p> <p>5. 認識並養成正確的站姿、坐姿和躺姿。</p> | <p>第三單元健康超能力</p> <p>第 3 課好好愛身體</p> <p>《活動 1》食物的旅行</p> <p>1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？</p> <p>2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。</p> <p>《活動 2》排便好</p>           | 發表<br>實作<br>演練<br>總結性評量 | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                 |                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>2b- I -1<br/>接受健康的生<br/>活規範。</p> <p>3a- I -2<br/>能於引導下，<br/>於生活中操作<br/>簡易的健康技<br/>能。</p> <p>4a- I -2<br/>養成健康的生<br/>活習慣。</p> | <p>體界線<br/>及其危害求助<br/>方法。</p> |  | <p>輕鬆</p> <p>1 教師說明幫助排<br/>便的好習慣：<br/>(1)多吃蔬菜和水果。<br/>(2)少吃油炸物。<br/>(3)多喝白開水。<br/>(4)常運動。<br/>(5)每天定時排<br/>便。</p> <p>2. 教師請學生記錄<br/>自己一週的排便情<br/>況，完成「我的便<br/>便日記」學習單。<br/>《活動 3》廁所標<br/>誌</p> <p>1. 教師說明生活中<br/>男廁、女廁一般都<br/>是分開的，接著揭<br/>示不同的廁所標<br/>誌，說明標誌的性<br/>別意涵和使用對<br/>象：<br/>(1)男廁：男生可<br/>以使用。<br/>(2)女廁：女生可<br/>以使用。<br/>(3)親子廁所：家<br/>長、小朋友可以使<br/>用。在親子廁所</p> | <p>涵，使用<br/>性別平等<br/>的語言與<br/>文字進行<br/>溝通。</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。</p> <p>(4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。</p> <p>《活動 4》上廁所時要注意</p> <p>1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。</p> <p>2. 教師配合課本第 70-71 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動 5》上廁所後要注意</p> <p>1. 教師配合課本第 72-73 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1)上完廁所後要沖水。</p> <p>(2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                           |   |                                                    |                                                   |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 |            |                                              |
|-----|-------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|
|     |                                           |   |                                                    |                                                   |                                                                                                           | <p>(3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>3.教師帶領學生實際演練上廁所的流程，以及需要注意的事項和禮儀。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p> <p>1.教師配合課本第 74-75 頁，示範正確的坐姿、站姿和躺姿。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的站姿、坐姿和躺姿，並互相觀察、修正錯誤的地方。</p> |            |                                              |
| 第八週 | <p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第一課安全運動王、第二課伸展好舒適</p> | 3 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識</p> | <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動常識</p> | <p>1.了解運動時應穿著合適的服裝。</p> <p>2.認識安全且適合運動的場地。</p> <p>3.選擇安全的運動方式。</p> <p>4.認識簡易的徒手伸展操動作。</p> <p>5.表現頭、頸、</p> | <p>第四單元跑跳動起來</p> <p>第 1 課安全運動王</p> <p>《活動 1》運動安全穿搭</p> <p>全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>《活動 2》運動場</p>                                                                                                           | 發表自評運動撲滿操作 | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                       |                                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>識。</p> <p>2d- I -2<br/>接受並<br/>體驗多<br/>元性身<br/>體活<br/>動。</p> <p>3c- I -1<br/>表現基<br/>本動作<br/>與模仿<br/>的能<br/>力。</p> <p>3c- I -2<br/>表現安<br/>全的身<br/>體活動<br/>行為。</p> <p>4c- I -1<br/>認識與<br/>身體活<br/>動相關<br/>資源。</p> | <p>動對身<br/>體健康<br/>的益<br/>處。</p> | <p>肩、手、腰、腿各<br/>身體部位的伸展動<br/>作。</p> | <p>地仔細選<br/>教師請學生觀察課<br/>本第 81 頁，分享<br/>課本中的運動項<br/>目、運動場地，引<br/>導學生覺察運動項<br/>目不同，適合的場<br/>地也不同。</p> <p>《活動 3》運動安<br/>全放大鏡<br/>教師請學生觀察課<br/>本第 82-83 頁，找<br/>出正確的安全運動<br/>情境。</p> <p>第 2 課伸展好舒適<br/>《活動 1》頭頸動<br/>一動</p> <p>1. 教師示範伸展動<br/>作並說明伸展操的<br/>好處。</p> <p>2. 教師播放健康操<br/>音樂，示範伸展動<br/>作，請學生跟著<br/>做。</p> <p>(1) 抬起頭。</p> <p>(2) 低下頭。</p> <p>(3) 左轉頭、右轉<br/>頭。</p> <p>《活動 2》手臂拉<br/>一拉</p> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。</p> <p>(1) 彎曲手臂向左(右)伸。</p> <p>(2) 雙手向上伸。</p> <p>(3) 雙手向後伸。</p> <p>(4) 左手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動 3》腿兒伸一伸</p> <p>1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。</p> <p>(1) 金雞獨立。</p> <p>(2) 大腿內側伸展。</p> <p>(3) 其他腿部伸展動作：小腿伸展、弓箭步。</p> <p>《活動 4》身體向前彎</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。</p> <p>(1) 併腿前彎。</p> <p>(2) 盤腿前彎。</p> <p>(3) 開腿前彎。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>(4)其他體前彎動作：站姿體前彎、坐姿體前彎（單腿前伸、單腳向左右）。</p> <p>2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動 5》大小變變變</p> <p>1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。</p> <p>(1)身體變小。</p> <p>(2)身體變大。</p> <p>(3)身體變最大。</p> <p>《活動 6》伸縮自如</p> <p>1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                       |   |                                                     |                         |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |      |                                   |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|
|     |                       |   |                                                     |                         |                                                                            | 色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。                                                                                                                                                                                           |      |                                   |
| 第九週 | 第四單元跑跳動起來<br>第三課健康起步走 | 3 | 1d- I -1<br>描述動作技能基本常識。<br>3c- I -2<br>表現安全的身體活動行為。 | Ga- I -1<br>走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。<br>2. 描述不同走路和跑步的方式。<br>3. 運用快速跑完成活動。<br>4. 在活動中表現安全的行為。 | 第四單元跑跳動起來<br>第3課健康起步走<br>《活動1》行走大不同<br>1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：<br>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。<br>(2)變換速度走：快走、慢走。<br>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。<br>《活動2》牽手一起走<br>1. 2人一組，牽手進行各種走路動作。<br>2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令 | 操作發表 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3. 還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動 3》動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師補充其他的跑步方式，例如：側併跑、抬腿跑、前交叉步跑。</p> <p>2. 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>三個等距的區間。</p> <p>3. 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動 4》跑步特快車</p> <p>1. 教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D)三個位置各放置一個籤筒。</p> <p>2. 3 人一組，可延續《活動 3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3. 當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p> <p>4. 因各組每次抽籤</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                       |   |                                                     |                         |                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |                    |                                   |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|     |                       |   |                                                     |                         |                                                                            | 結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。                                                                                                                                                                      |                    |                                   |
| 第十週 | 第四單元跑跳動起來<br>第三課健康起步走 | 3 | 1d- I -1<br>描述動作技能基本常識。<br>3c- I -2<br>表現安全的身體活動行為。 | Ga- I -1<br>走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。<br>2. 描述不同走路和跑步的方式。<br>3. 運用快速跑完成活動。<br>4. 在活動中表現安全的行為。 | 第四單元跑跳動起來<br>第3課健康起步走<br>《活動5》跑走愛臺灣<br>1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。<br>2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。<br>3. 5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。<br>4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關 | 操作發表<br>自評<br>運動撲滿 | 【性別平等教育】<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。</p> <p>《活動 6》精靈與魔王</p> <p>1. 教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2. 活動規則如下：</p> <p>(1) 精靈在場內、魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈須到禁止區。</p> <p>(2) 計時 3 分鐘，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3) 進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。</p> <p>3. 由於影子的造型</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>《活動 7》抓尾巴遊戲</p> <p>1. 在活動場地設置「休息區」，教師徵求兩位學生示範遊戲中會運用到的動作。</p> <p>2. 學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴。活動進行方式如下：</p> <p>(1) 全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2) 感到疲累時，可到「休息區」休息，原地踏步 20 次。「休息區」能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。</p> <p>(3) 計時 10 分鐘，</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                       |   |                                                   |                        |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |                        |                          |
|------|-----------------------|---|---------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|
|      |                       |   |                                                   |                        |                                                                   | 遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。                                                                                                                                                                                               |                        |                          |
| 第十一週 | 第四單元跑跳動起來<br>第四課和繩做朋友 | 3 | 1c-I-1<br>認識身體活動的基本動作。<br>3c-I-1<br>表現基本動作與模仿的能力。 | 1c-I-1<br>民俗運動基本動作與遊戲。 | 1. 認識並表現跳繩暖身的動作要領。<br>2. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。<br>3. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。 | 第四單元跑跳動起來<br>第4課和繩做朋友<br>《活動1》握繩做操<br>教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。<br>《活動2》四肢動一動<br>教師講解伸展暖身動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。<br>《活動3》前後左 | 操作<br>觀察<br>發表<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>右彎</p> <p>1. 雙手平舉向前彎：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，接著雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒（口令 1-10）再還原。</p> <p>2. 雙手張開向後彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向後仰。</p> <p>3. 雙手張開向右（左）彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向右側伸展。</p> <p>《活動 4》腿部伸展</p> <p>1. 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2. 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3. 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>5. 單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。</p> <p>《活動 5》繩索體操展演</p> <p>3 人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化。</p> <p>《活動 6》單手甩繩</p> <p>2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>生進行空迴旋練習。</p> <p>(1)全臂甩繩：將跳繩對折後右手拿握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩膀轉動。</p> <p>(2)前臂甩繩：要領同上，手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動。</p> <p>《活動 7》雙手甩繩</p> <p>學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。</p> <p>(1)往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。</p> <p>(2)往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。</p> <p>《活動 8》甩繩展演</p> <p>4 人一組，討論能</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                       |   |                                                                                                    |                                                |                                                                                               |                                                                                                                                                                          |            |                          |
|------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
|      |                       |   |                                                                                                    |                                                |                                                                                               | 還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。                                                                                                 |            |                          |
| 第十二週 | 第五單元玩球趣味多<br>第一課球兒滾呀滾 | 3 | 1c-I-1<br>認識身體活動的基本動作。<br>1c-I-2<br>認識基本的運動常識。<br>1d-I-1<br>描述動作技能基本常識。<br>3c-I-1<br>表現基本動作與模仿的能力。 | Hc-I-1<br>標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1. 認識各種球類。<br>2. 認識並描述滾球的動作要領。<br>3. 表現認真參與的學習態度。<br>4. 運用滾球技能完成活動。<br>5. 應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 第五單元玩球趣味多<br>第1課球兒滾呀滾<br>《活動1》認識各種球<br>教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。<br>《活動2》滾球回家<br>教師說明「滾球回家」活動規則：<br>(1)4人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。<br>(2)在藍線前將球推滾出手，球通過 | 操作發表實作運動撲滿 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |

|  |  |  |                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | 3d- I -1<br>應 用 基<br>本 動 作<br>常 識 ，<br>處 理 練<br>習 或 遊<br>戲 問<br>題。 |  | <p>圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。</p> <p>(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》搶救森林大火</p> <p>1.教師請學生分享「地球生病了」學習單，透過圖畫簡述新聞報導的環境問題，以及對環境問題的感受。</p> <p>2.教師播放影片，帶領學生關注地球暖化所引發的森林野火、北極熊生存等環境議題。</p> <p>3.教師說明「搶救森林大火」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |   |                          |                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                      |
|------|-----------------------|---|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|
|      |                       |   |                          |                          |                                                       | <p>間。</p> <p>(2) 每人滾 5 球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》幫幫北極熊</p> <p>教師說明「幫幫北極熊」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。</p> <p>(2) 跑到呼拉圈取正方形紙盒（降溫冰），滾出球通過藍色圓盤可獲得 1 塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得 2 塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得 3 塊降溫冰。</p> <p>(3) 每人滾 3 球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。</p> |        |                                      |
| 第十三週 | 第五單元玩球趣味多<br>第二課傳接跑跑跑 | 3 | lc- I -1<br>認識身體活動的基本動作。 | Hd- I -1<br>守備／跑分性球類運動相關 | <p>1. 認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 表現認真參與的學習態度。</p> | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第 2 課傳接跑跑跑</p> <p>《活動 1》繞圈跑步</p>                                                                                                                                                                                                     | 操作觀察發表 | <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

|  |  |  |                                                                                                              |                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> | <p>的簡易拋、接、擲、傳之動作協調、力量及準確性控制動作。</p> | <p>3. 接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。</p> <p>4. 在活動中表現安全的行為。</p> <p>5. 認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。</p> | <p>1. 教師介紹同心圓場地，包含：起點、終點、跑道等等。</p> <p>2. 全班在同心圓內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>《活動 2》球不落地</p> <p>1. 2 人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</p> <p>2. 「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。</p> <p>《活動 3》拋拋接接</p> <p>2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳接、一蹲一站傳接、遠距</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>離站姿練習。</p> <p>《活動 4》球友呼拉圈</p> <p>2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</p> <p>《活動 5》拋擲通關</p> <p>1. 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <p>(1) 第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</p> <p>(2) 第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。</p> <p>(3) 第三關：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                    |                                  |
|------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|
|      |                       |   |                                                                                   |                                                       |                                                                                                                       | <p>圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。</p> <p>2. 當各隊進行到第三關時，教師登記每人的得分，最後累積得分較高的隊伍獲勝。</p> |                    |                                  |
| 第十四週 | 第五單元玩球趣味多<br>第二課傳接跑跑跑 | 3 | 1c- I -1<br>認識身體活動的基本動作。<br>2c- I -2<br>表現認真參與的學習態度。<br>2d- I -2<br>接受並體驗多元性身體活動。 | Hd- I -1<br>守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1. 認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。<br>2. 表現認真參與的學習態度。<br>3. 接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。<br>4. 在活動中表現安全的行為。<br>5. 認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。 | 第五單元玩球趣味多<br>第 2 課傳接跑跑跑<br>《活動 6》全班接球回家<br>教師說明「全班接球回家」活動規則：<br>(1) 在同心圓場地外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在同心圓場地內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在同心圓場地外圈分散站       | 發表操作<br>自評<br>運動撲滿 | <b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

|  |  |  |                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>3c- I -2<br/>表 現 安<br/>全 的 身<br/>體 活 動<br/>行 為。</p> <p>4c- I -1<br/>認 識 與<br/>身 體 活<br/>動 相 關<br/>資 源。</p> |  | <p>立。</p> <p>(2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。</p> <p>(3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲球。</p> <p>《活動 7》分組接球回家</p> <p>1.4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>《活動 8》三站傳</p> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>接球</p> <p>1. 6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，擔任「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>2. 傳球路線說明：<br/>A 區呼拉圈人向 B 區傳球，游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。</p> <p>《活動 9》傳啊傳<br/>教師說明活動規則：</p> <p>(1) 規則和《活動 7》分組接球回家相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。</p> <p>(2) 球放入呼拉圈後，換下一人擲</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>球，每人都擔任過擲球者，活動即完成。</p> <p>《活動 10》跑呀跑</p> <p>6 人依序從同心圓內圈起跑，跑至角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2)聽教師哨音後，擲球者擲球和第一位跑者起跑。接球者先接球將球放進呼拉圈，則傳球組得 1 分；跑者先踩進呼拉圈，則跑步組得 1 分。一位跑者為一局，一共比三局，分數較</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                 |   |                                                 |                                   |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |               |                                      |
|------|---------------------------------|---|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|
|      |                                 |   |                                                 |                                   |                                                                             | <p>高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2) 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分。</p> |               |                                      |
| 第十五週 | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第三課一線之隔</p> | 3 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團</p> | <p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、</p> | <p>1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。</p> <p>2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。</p> | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第 3 課一線之隔</p> <p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向</p>                                                                                                                                       | <p>操作自評觀察</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

|  |  |  |                                           |                                      |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|--|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>體互動行為。<br/>2c-I-2<br/>表現認真參與的學習態度。</p> | <p>擊、持拍及拍、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> | <p>3. 表現尊重的團體互動行為。<br/>4. 表現認真參與的學習態度。</p> | <p>走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼。</p> <p>《活動 2》球球撞星球</p> <p>1. 教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>2. 全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。</p> <p>3. 聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>《活動 3》你拋我接</p> <p>1. 活動規則如下：<br/>(1) 一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生 A，聽教師哨音</p> |  |
|--|--|--|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生 B 則在球落地一次後接住球，學生 A、B 繞到隊伍後方重新排隊。</p> <p>(2)持球組第二位學生 C 以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生 D，學生 D 在球落地前接住球，學生 C、D 繞到隊伍後方重新排隊。</p> <p>(3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動 4》拋擲過繩小體驗</p> <p>1. 學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。</p> <p>2. 三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                      |   |                                                                           |                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               |            |                                           |
|------|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
|      |                      |   |                                                                           |                                          |                                                                                                                      | <p>手、雙手、拋球、擲球皆可。</p> <p>《活動 5》傳接好夥伴</p> <p>教師將學生分為 2 人一組，用雙手各持兩角，使垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。</p> <p>《活動 6》傳球接龍</p> <p>全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動 5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。</p> |            |                                           |
| 第十六週 | 第五單元玩球趣味多<br>第三課一線之隔 | 3 | <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2</p> | <p>Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍、</p> | <p>1. 認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。</p> <p>2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。</p> <p>3. 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>4. 表現認真參與的</p> | <p>第五單元玩球趣味多</p> <p>第 3 課一線之隔</p> <p>《活動 7》袋接反彈球</p> <p>1. 學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。</p> <p>2. 持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球</p>                                                       | 操作<br>運動撲滿 | <p>【安全教<br/>育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

|  |  |  |            |                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|--|--|------------|-----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | 表現認真的學習態度。 | 、滾、擲、手眼協調、力量及準確性控制動作。 | 學習態度。 | <p>向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落地。</p> <p>3. 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。</p> <p>《活動 8》捕魚大豐收</p> <p>1. 活動進行方式如下：</p> <p>(1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。</p> <p>(2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。</p> <p>《活動 9》原地拋接球</p> <p>1. 學生 2 人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。</p> <p>2. 將球放置在兩人</p> |  |
|--|--|--|------------|-----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>所持的袋子平面上，兩人配合默契呼口訣「開、蹲、拋、接」一起手控制袋子四角，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住，保持球不落地。</p> <p>《活動 10》魚兒回小河</p> <p>1. 場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2. 聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                       |   |                                                                                                                         |                  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                 |
|------|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| 第十七週 | 第六單元全身動一動<br>第一課拳掌好朋友 | 3 | <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | Bd- I -1 武術模仿遊戲。 | <p>1. 描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。</p> <p>2. 認識並模仿武術的敬禮動作。</p> <p>3. 認識並模仿武術的騎馬式動作。</p> <p>4. 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。</p> <p>5. 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>6. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第1課拳掌好朋友</p> <p>《活動1》掌碰掌</p> <p>1. 學生依照「弓步口訣」調整步伐——兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>2. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動2》拳碰掌</p> <p>1. 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。</p> <p>2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣</p> | 操作發表<br>運動撲滿 | <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |
|------|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>調整腳步。</p> <p>《活動 3》拳掌合一</p> <p>1. 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>《活動 4》騎馬原地跳</p> <p>1. 教師課前指導學生完成簡易紙鏢製作。</p> <p>2. 教師指導學生馬步動作：</p> <p>(1) 將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。</p> <p>(2) 下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。</p> <p>《活動 5》流星趕月拳</p> <p>1. 延續學過的弓步與馬步，加上手握</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                  |   |                                                                                                                     |                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                               |             |                                                 |
|------|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
|      |                                  |   |                                                                                                                     |                                |                                                                                                                                                                          | <p>流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>2. 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p>                                                                                                          |             |                                                 |
| 第十八週 | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第二課大樹愛遊戲</p> | 3 | <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能</p> | <p>1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> | <p>1. 在地面做出靜態平衡動作。</p> <p>2. 在地面做出動態平衡動作。</p> <p>3. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p> <p>4. 探索平衡木的高度。</p> <p>5. 嘗試在平衡木上行走。</p> <p>6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p> <p>7. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>第六單元全身動一動</p> <p>第2課大樹愛遊戲《活動1》看見一棵樹</p> <p>1. 教師指導學生拉開彼此間的距離，運用肢體做出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。</p> <p>2. 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作，並給予指導和</p> | <p>操作觀察</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |

|      |                           |   |                                                                                                                |                                                    |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                            |
|------|---------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|      |                           |   | 力。<br>4c- I -1<br>認 識 與<br>身 體 活<br>動 相 關<br>資 源。<br>4d- I -2<br>利 用 學<br>校 或 社<br>區 資 源<br>從 事 身<br>體 活<br>動。 |                                                    |                                                                                                             | 鼓勵。約靜止 5 秒<br>後，再繼續進行。<br>《活動 2》大樹變<br>變變<br>教師引領全班思<br>考，模仿樹的姿態<br>做出三種不同的支<br>撐及平衡造型。<br>《活動 3》大樹合<br>體<br>1. 教師引領全班做<br>出不同的支撐及平<br>衡創意新造型。<br>2. 教師指導學生兩<br>人一組進行「我們<br>的大樹」合體新造<br>型活動，兩人透過<br>討論、試做、修改<br>等過程合作表現創<br>意造型。 |                  |                                                                            |
| 第十九週 | 第六單元全身動一<br>動<br>第二課大樹愛遊戲 | 3 | 1c- I -1<br>認 識 身<br>體 活 動<br>的 基 本<br>動 作。<br>2c- I -2<br>表 現 認<br>真 參 與<br>的 學 習<br>態 度。                     | 1a- I -1<br>滾 翻 、<br>支 撐 、<br>平 衡 、<br>懸 垂 遊<br>戲。 | 1. 在地面做出靜態<br>平衡動作。<br>2. 在地面做出動態<br>平衡動作。<br>3. 從造型模仿體驗<br>多元性的身體活<br>動。<br>4. 探索平衡木的高<br>度。<br>5. 嘗試在平衡木上 | 第六單元全身動一<br>動<br>第 2 課大樹愛遊戲<br>《活動 4》風雨過<br>後<br>教師引領學生思<br>考：合體的大樹受<br>到強風的吹襲，造<br>成身體的擺動、扭<br>轉、樹枝斷裂，各                                                                                                                         | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【人 權 教<br>育】<br>人 E5 欣<br>賞、包 容<br>個 別 差 異<br>並 尊 重 自<br>己 與 他 人<br>的 權 利。 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>2d- I -2<br/>接 受 並<br/>體 驗 多<br/>元 性 身<br/>體 活<br/>動。</p> <p>3c- I -1<br/>表 現 基<br/>本 動 作<br/>與 模 仿<br/>的 能<br/>力。</p> <p>4c- I -1<br/>認 識 與<br/>身 體 活<br/>動 相 關<br/>資 源。</p> <p>4d- I -2<br/>利 用 學<br/>校 或 社<br/>區 資 源<br/>從 事 身<br/>體 活<br/>動。</p> |  | <p>行走。</p> <p>6. 在遊戲中與同學<br/>快樂互動、認真學<br/>習。</p> <p>7. 願意在學校利用<br/>課間進行遊戲活<br/>動。</p> | <p>自被強風吹走。最<br/>後風雨停了，樹枝<br/>停住不動。這些動<br/>態的現象，如何用<br/>身體動作表現出來<br/>呢？請學生分組做<br/>做看，最後的大樹<br/>造型最好能鮮明、<br/>有創意。</p> <p>《活動 5》探索平<br/>衡木高度</p> <p>1. 教師請學生觀察<br/>低平衡木的高度，<br/>試著感覺低平衡木<br/>和階梯與椅子高度<br/>的不同。</p> <p>2. 教師歸納學生的<br/>回答，說明：低平<br/>衡木的高度比階梯<br/>高一點，比教室椅<br/>子矮一些。在平衡<br/>木上活動時，需要<br/>小心保持平衡。</p> <p>《活動 6》快樂木<br/>上行</p> <p>教師引導學生輪流<br/>進行平衡木的活<br/>動：</p> <p>(1)一人站上平衡<br/>木、一人站在地</p> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                       |   |                                                                                               |                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |      |                                       |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------|
|     |                       |   |                                                                                               |                     |                                                                                                                                                                                                                            | 面，牽手同時前進。<br>(2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。                                                                                                                                                                     |      |                                       |
| 第廿週 | 第六單元全身動一動<br>第三課和風一起玩 | 3 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1. 做出跑步與停止的動作。<br>2. 模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。<br>3. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。<br>4. 認識風車的玩法。<br>5. 模仿風車，做出身體各部位的繞轉。<br>6. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。<br>7. 認識身體擺動的要領。<br>8. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。<br>9. 配合音樂做出連續的身體律動。<br>10. 在遊戲中與同學快樂互動、認真 | 第六單元全身動一動<br>第3課和風一起玩<br>《活動1》抓一把風來玩<br>1. 教師引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。<br>2. 教師請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵。<br>《活動2》兔子氣球圓滾滾<br>1. 教師引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。 | 操作發表 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

|  |  |  |  |  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>學習。</p> <p>11. 願意在課後從事身體活動。</p> | <p>2. 教師請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>《活動 3》氣球飄起來</p> <p>1. 教師請學生模仿已被吹脹的各式造型氣球，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。</p> <p>2. 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。</p> <p>《活動 4》風車繞圈轉</p> <p>教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法。</p> <p>《活動 5》學學風</p> |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | 車轉<br>1.教師展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。<br>2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈。<br>3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位。 |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 彰化縣彰化市南郭國民小學 115 學年度第二學期一年級健康與體育領域課程（部定課程）

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃

符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 康軒版國小健體 1 下                                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級/組別) | 一年級 | 教學節數 | 每週(3)節 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|--------|
| 課程目標   | 1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。<br>2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。<br>3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。<br>4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。<br>5. 安全做運動。<br>6. 用毛巾做伸展操。<br>7. 學習跳躍過繩。<br>8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。<br>9. 用紙鏢練習進攻與防守。<br>10. 發揮創意模仿各種動物。 |                 |     |      |        |
| 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-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。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。                                |                 |     |      |        |
| 議題融入   | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br><b>【生命教育】</b>                                                                                                                |                 |     |      |        |

|  |                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 EJU7 欣賞感恩。</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|             |
|-------------|
| <b>課程架構</b> |
|-------------|

| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                           | 節數 | 學習重點                                                                           |                        | 學習目標                                                                                   | 學習活動                                                                                                                                                      | 評量方式                    | 融入議題<br>內容重點            |
|--------------|----------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|              |                                  |    | 學習表現                                                                           | 學習內容                   |                                                                                        |                                                                                                                                                           |                         |                         |
| 第一週          | 第一單元保護身體好健康<br>第一課身體好貼心、第二課五個好幫手 | 3  | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>1a-I-2 認識健康的生活習慣。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>4a-I-2 養成健 | Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 認識身體各部位的名稱。<br>2. 認識身體各部位的功用與重要性。<br>3. 認識愛護五官的生活習慣。<br>4. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。 | 第一單元保護身體好健康<br>第 1 課身體好貼心<br>《活動 1》用身體體驗生活<br>1. 教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？<br>《活動 2》認識身體<br>1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名 | 問答<br>發表<br>自評<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E6 了解自己的身體。 |

|  |  |  |                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>康 的 生<br/>活 習<br/>慣。</p> |  | <p>稱。</p> <p>2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。</p> <p>第 2 課五個好幫手</p> <p>《活動 1》寶貝眼睛</p> <p>1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？</p> <p>2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行</p> |  |
|--|--|--|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>為應該如何改進。</p> <p>《活動 2》寶貝耳朵</p> <p>1. 教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？</p> <p>2. 教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。</p> <p>《活動 3》寶貝鼻子</p> <p>1. 教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？</p> <p>2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>《活動 4》寶貝嘴巴</p> <p>1. 教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？</p> <p>2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。</p> <p>《活動 5》寶貝皮膚</p> <p>1. 教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？</p> <p>2. 教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                        |   |                                                                                                                                                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                         |
|-----|----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
| 第二週 | 第二單元健康飲食<br>聰明吃<br>第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定 | 3 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 個人對健康問題對自己的造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生</p> | <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> | <p>1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。</p> <p>2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</p> <p>3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>4. 願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>5. 覺察個人飲食問題並設法改變。</p> <p>6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</p> <p>7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> | <p>第二單元健康飲食<br/>聰明吃<br/>第1課飲食紅綠燈<br/>《活動1》頭好壯壯的方法</p> <p>1. 配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？</p> <p>《活動2》紅綠燈食物</p> <p>1. 教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。</p> <p>2. 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時5分鐘，時間到將海報紙交到臺前。</p> <p>《活動3》品嘗大會</p> <p>1. 教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘</p> | 問答<br>自評<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
|-----|----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|

|  |  |  |                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>活 中 嘗<br/>試 運 用<br/>生 活 技<br/>能。</p> |  | <p>感，不要讓同學看見。</p> <p>2. 請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。</p> <p>《活動 4》綠燈食物好處多</p> <p>1. 請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？</p> <p>《活動 5》飲食檢查站</p> <p>1. 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打勾。</p> <p>第 2 課健康飲食我決定</p> <p>《活動 1》小義的飲食問題</p> <p>1. 教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。</p> <p>《活動 2》我的飲食問題</p> |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                          |   |                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                     |                       |
|-----|------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|     |                                          |   |                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                          | 1. 請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。                                                                                                     |                                     |                       |
| 第三週 | 第二單元健康飲食<br>聰明吃<br>第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃 | 3 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>4a-I-2 養成健康的生活習 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。<br>Ea-I-2 基本的飲食習慣。<br>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1. 覺察個人飲食問題並設法改變。<br>2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。<br>3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。<br>4. 認識常見食物的來源。<br>5. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。<br>6. 能珍惜食物不浪費。 | 第二單元健康飲食<br>聰明吃<br>第2課健康飲食我決定<br>《活動3》小義的決定<br>1. 教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？<br>2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。<br>《活動4》做個好決定<br>1. 教師取出可樂和 | 問答<br>實踐<br>觀察<br>自評<br>實作<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品EJU7 欣賞感恩。 |

|  |  |  |    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|--|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | 慣。 |  |  | <p>白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？</p> <p>2. 師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？</p> <p>第 3 課健康食物感恩吃</p> <p>《活動 1》食材變變變</p> <p>1. 教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？</p> <p>2. 學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。</p> <p>《活動 2》你在浪</p> |  |  |
|--|--|--|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>費食物嗎？</p> <p>1. 教師請用餐時吃不完的學生說一說：</p> <p>(1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？</p> <p>(2) 最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？</p> <p>(3) 當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？</p> <p>《活動 3》感恩的心</p> <p>1. 教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。</p> <p>2. 教師教念「憫農詩」並解釋意義。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                  |   |                                                            |                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                      |
|-----|----------------------------------|---|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|
|     |                                  |   |                                                            |                                                           |                                                                                                                | <p>《活動 4》惜食承諾</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。</li> <li>2. 配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。</li> </ol>                                                                                  |               |                                      |
| 第四週 | <p>第三單元健康防護單</p> <p>第一課身體不舒服</p> | 3 | <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> | <p>Fb- I -2 兒童常見的預防與照顧方法。</p> <p>Bb- I -1 常見的藥物使用與影響。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺生病的可能原因。</li> <li>2. 知道生病時的照顧方式。</li> <li>3. 知道正確的用藥觀念。</li> </ol> | <p>第三單元健康防護單</p> <p>第 1 課身體不舒服</p> <p>《活動 1》他們怎麼了？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？</li> <li>2. 教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？</li> <li>3. 教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症</li> </ol> | <p>發表演練實作</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。</p> <p>《活動 2》生病時的處理</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。</li> <li>2. 表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</li> </ol> <p>《活動 3》領藥要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？</li> <li>2. 教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。</li> </ol> <p>《活動 4》用藥行為追追追</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對</li> </ol> |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                         |   |                                                                                                                           |                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |                           |
|-----|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
|     |                         |   |                                                                                                                           |                                                       |                                                                                                       | 錯。<br>2. 教師說明正確用藥的注意事項。                                                                                                                                                                                                               |                                  |                           |
| 第五週 | 第三單元健康防護罩<br>第二課遠離疾病有法寶 | 3 | 1a- I -1 認識基本的健康常識。<br>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b- I -1 接受健康的生活規範。<br>3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>4b- I -1 發表個人對促進健康的立 | Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。<br>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1. 認識疾病的傳染方式。<br>2. 認識預防疾病傳染的方法。<br>3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。<br>4. 認識增強身體抵抗力的方法。<br>5. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。 | 第三單元健康防護罩<br>第 2 課遠離疾病有法寶<br>《活動 1》疾病的傳染方式<br>1. 教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。<br>2. 教師說明病菌的傳染途徑。<br>《活動 2》預防疾病傳染的方法<br>1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？<br>2. 教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降 | 檢核<br>問答<br>演練<br>實作<br>發表<br>自評 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

|  |  |  |    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | 場。 |  |  | <p>低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。</p> <p>3. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。</p> <p>《活動 3》增強抵抗力</p> <p>1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？</p> <p>《活動 4》健康好習慣</p> <p>1. 教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。</p> <p>2. 教師詢問學生：</p> |  |  |
|--|--|--|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                  |   |                                                                                                   |                      |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                            |                                                   |
|-----|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|
|     |                                  |   |                                                                                                   |                      |                                                                                                                                            | <p>你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。</p> <p>3. 教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。</p>                                                                                                                         |                            |                                                   |
| 第六週 | <p>第三單元健康防護罩</p> <p>第三課健康好心情</p> | 3 | <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。 | <p>1. 發覺每個人有各種不同的情緒。</p> <p>2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。</p> <p>3. 發覺適當和不適當的情緒表現。</p> <p>4. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</p> <p>5. 能於引導下，表現簡單自我調適技能。</p> | <p>第三單元健康防護罩</p> <p>第3課健康好心情</p> <p>《活動1》認識不同心情</p> <p>1. 教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？</p> <p>2. 教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。</p> <p>3. 學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作</p> | <p>觀察發表實作</p> <p>總結性評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>等，可以猜出他們的心情。</p> <p>4. 教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。</p> <p>《活動 2》表達心情的行為</p> <p>1. 教師播放文化部兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。</p> <p>2. 教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。</p> <p>3. 教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                     |   |                                                        |                                      |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                   |
|-----|---------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|
|     |                     |   |                                                        |                                      |                                                                                               | <p>4. 教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？</p> <p>《活動 3》好心情小妙招</p> <p>1. 教師舉例說明讓心情變好的方法。</p> <p>2. 教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。</p> <p>3. 教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。</p> |                      |                                                   |
| 第七週 | 第四單元玩球樂<br>第一課拍球動一動 | 3 | <p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習</p> | <p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、</p> | <p>1. 認識拍球的動作要領。</p> <p>2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4. 透過團體討論，</p> | <p>第四單元玩球樂<br/>第 1 課拍球動一動</p> <p>《活動 1》拍球變化多</p> <p>1. 教師說明並示範拍球動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。</p>                                                                                                     | <p>操作發表<br/>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |

|  |  |  |                                                                                                               |                                          |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>擲、滾、傳、踢、控、停、手、眼、腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>處理拍球遊戲的問題。</p> <p>5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>《活動 2》拍跑接力</p> <p>1. 教師說明「拍跑接力」活動規則：</p> <p>(1)4 人一組排成一行，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。</p> <p>(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。</p> <p>(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》拍球行走</p> <p>1. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作：</p> <p>(1)拍球向前走。</p> <p>(2)拍球橫向走。</p> <p>(3)變換方向考驗。</p> |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>《活動 4》拍球闖三關</p> <p>1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。</p> <p>(1) 第一關：拍球橫向走。</p> <p>(2) 第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。</p> <p>(3) 第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。</p> <p>《活動 5》拍球大考驗</p> <p>1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則：</p> <p>(1) 在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。</p> <p>(2) 左手拍球向前走至第二個呼拉</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>圈。</p> <p>(3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球10下、右手拍球10下。</p> <p>(4)左手拍球前進繞過三角錐。</p> <p>(5)右手拍球回起點。</p> <p>《活動 6》拍球奪寶</p> <p>1.教師說明「拍球奪寶」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，各組第一人聽到哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。</p> <p>(2)到別組呼拉圈內奪取一顆球，放入自己組別的呼拉圈，下一人才可以繼續。</p> <p>(3)計時 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。</p> <p>《活動 7》猜拳貪食蛇</p> <p>1.教師說明「猜拳</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>貪食蛇」活動規則：</p> <p>(1)每人持一顆排球，找同學猜拳。</p> <p>(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。</p> <p>(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。</p> <p>《活動 8》攻占城堡</p> <p>1. 教師說明「攻占城堡」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，每人持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。</p> <p>(2)若行進間球滾走，須立刻撿起回</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                     |   |                                                                                                |                                             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |      |                                       |
|-----|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------|
|     |                     |   |                                                                                                |                                             |                                                            | 到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。                                                                                                                                                                                                             |      |                                       |
| 第八週 | 第四單元玩球樂<br>第二課拋擲我最行 | 3 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>3d-I-1 應用基本常識，處理練習或遊戲問題。 | Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1. 認識拋擲球的動作要領。<br>2. 完成拋擲球準確性控球活動。<br>3. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 | 第四單元玩球樂<br>第2課拋擲我最行<br>《活動1》我拋我接<br>1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。<br>《活動2》合作出任務<br>1. 教師說明「合作出任務」活動規則：<br>(1) 2人一組，一人拋球，一人拍手。<br>(2) 教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。<br>(3) 一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。<br>《活動3》拋擲繞 | 操作發表 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

|     |                     |   |                    |                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                           |
|-----|---------------------|---|--------------------|---------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
|     |                     |   |                    |                     |                                          | <p>場走</p> <p>1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。</p> <p>《活動 4》拋擲進網</p> <p>1. 教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> <p>(1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。</p> <p>(2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。</p> <p>(3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。</p> |                           |                           |
| 第九週 | 第四單元玩球樂<br>第二課拋擲我最行 | 3 | 1c- I -1<br>認識身體活動 | Hc- I -1<br>標的性球類運動 | <p>1. 認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2. 認真參與學習活動</p> | <p>第四單元玩球樂<br/>第 2 課拋擲我最行<br/>《活動 5》正中目</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>操作<br/>觀察<br/>運動撲滿</p> | <p>【人權教育】<br/>人 E3 了解</p> |

|  |  |  |                                                                                                    |                                       |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  |  |  | <p>的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本常識，處理練習或遊戲問題。</p> | <p>動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>4. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。</p> | <p>標</p> <p>1. 教師說明「正中目標」活動規則：</p> <p>(1) 5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>(2) 將球對準牆上目標拋擲。</p> <p>《活動 6》王牌拋擲手</p> <p>1. 教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。</p> <p>2. 教師說明「王牌拋擲手」活動規則：</p> <p>(1) 5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。</p> <p>(2) 聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>《活動 7》走轉拋擲</p> <p>1. 教師說明並示範「走轉拋擲」活動</p> | <p>每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

|     |                     |   |                    |                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                   |
|-----|---------------------|---|--------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|
|     |                     |   |                    |                     |                             | <p>進行方式：</p> <p>(1)將大桶子放置地面。</p> <p>(2)學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人 3 顆紙球。</p> <p>(3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>(4)聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。</p> <p>《活動 8》呼拉圈遠近挑戰</p> <p>1. 教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式：</p> <p>(1)4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。</p> <p>(2)投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。</p> |                  |                   |
| 第十週 | 第四單元玩球樂<br>第三課滾動新樂園 | 3 | 1c- I -1<br>認識身體活動 | Hc- I -1<br>標的性球類運動 | 1. 認識滾球的動作要領。<br>2. 認真參與學習活 | <p>第四單元玩球樂<br/>第 3 課滾動新樂園<br/>《活動 1》滾吧！</p>                                                                                                                                                                                                                                    | 操作<br>觀察<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人 E3 了解 |

|  |  |  |                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  |  |  | <p>的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> | <p>動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 完成滾球準確性控球活動。</p> <p>4. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。</p> <p>5. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p> | <p>球球</p> <p>1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：</p> <p>(1) 兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>(2) 兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>《活動 2》滾球輪盤</p> <p>1. 教師說明「滾球輪盤」活動規則：</p> <p>(1) 一組 5 人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持 1 顆球。</p> <p>(2) 聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。</p> <p>《活動 3》滾球過山洞</p> <p>1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則：</p> <p>(1) 6 人一組，各組至起點排成一縱</p> | <p>每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。</p> <p>(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。</p> <p>(3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。</p> <p>《活動 4》沿線滾球</p> <p>1. 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。</p> <p>《活動 5》滾球前進</p> <p>1. 教師說明「滾球前進」活動規則：</p> <p>(1)6 人一組，活動範圍為半個籃球</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>場，可兩組同時進行。</p> <p>(2)聽到哨音，每組第一人出發，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。</p> <p>《活動 6》滾球跑</p> <p>1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>《活動 7》和球比一比</p> <p>1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：</p> <p>(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。</p> <p>(2)一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>再進行一次，再換另外 2 人進行。</p> <p>《活動 8》跑滾樂</p> <p>1. 教師說明「跑滾樂」活動規則：</p> <p>(1) 滾動抗力球直線前進。</p> <p>(2) 滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>(3) 將球滾向起點，並跑到球的前方接球。</p> <p>《活動 9》滾球高手</p> <p>1. 教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <p>(1) 5 人一組，發給一組 5 個角錐。</p> <p>(2) 在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。</p> <p>(3) 推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。</p> <p>(4) 球碰到 1 分區的角錐（於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                         |   |                                                                 |                              |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                         |
|------|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|      |                         |   |                                                                 |                              |                                                                                                    | 錐（於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（於九宮格第三排）得 3 分。<br>(5) 累計得分最高的組別獲勝。                                                                                                                                              |                  |                                                         |
| 第十一週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第一課運動安全又健康 | 3 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 | Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 | 1. 認識運動場地的安全注意事項。<br>2. 選擇安全的遊戲場所運動。<br>3. 認識正確與安全的運動方式。<br>4. 認識運動的好處。<br>5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第 1 課運動安全又健康<br>《活動 1》運動場地安全第一<br>1. 教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？<br>2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。<br>《活動 2》正確運動快樂多<br>1. 教師配合課本第 86-87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。<br>2. 教師請學生分組討論：你們還知道 | 問答<br>操作<br>運動撲滿 | <b>【安全教育】</b><br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

|      |                       |   |                       |                       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |
|------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|
|      |                       |   |                       |                       |                                      | <p>哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>《活動 3》運動好處多</p> <p>1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。</p> <p>《活動 4》運動安全檢核</p> <p>1. 教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>2. 教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。</p> |            |                       |
| 第十二週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第二課毛巾伸展操 | 3 | 1c- I -1<br>認識身體活動的基本 | Bc- I -1<br>各項暖身伸展動作。 | 1. 利用毛巾進行上肢伸展動作。<br>2. 利用毛巾進行身體伸展動作。 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第 2 課毛巾伸展操<br>《活動 1》毛巾伸                                                                                                                                                                                                               | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和 |

|  |  |  |                                  |  |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
|--|--|--|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  |  |  | 動作。<br>3c- I -1<br>表現基本動作與模仿的能力。 |  | <p>3. 利用毛巾進行下肢伸展動作。</p> <p>4. 認真參與活動，進行毛巾伸展操。</p> <p>5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</p> | <p>展操介紹</p> <p>1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</p> <p>3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。</p> <p>(1) 手部伸展。</p> <p>(2) 身體伸展。</p> <p>(3) 腿部伸展。</p> <p>5. 教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。</p> <p>6. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處：</p> <p>(1) 緩解身體的肌肉疼痛。</p> <p>(2) 搭配有氧活動，能有效減重。</p> | <p>諧人際關係。</p> |
|--|--|--|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>(3)培養身體平衡感。</p> <p>(4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。</p> <p>《活動 2》組合性伸展操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.將學生分成 4-6 人一組。</li> <li>2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。</li> <li>3.熟練並連續進行各部位伸展動作。</li> </ol> <p>《活動 3》毛巾木頭人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。</li> <li>2.教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。</li> <li>3.利用木頭人遊戲</li> </ol> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |   |                                                                                         |                     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                |                            |
|------|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|
|      |                       |   |                                                                                         |                     |                                                                                                              | 複習毛巾伸展操動作。                                                                                                                                                                                                                               |                |                            |
| 第十三週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第三課一起來跳繩 | 3 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。<br>4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。<br>2. 與同伴互相配合跳躍過繩。<br>3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。<br>4. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。<br>5. 願意利用課餘時間練習跳繩。 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第3課一起來跳繩<br>《活動1》左右跳過繩<br>1. 教師指導學生2人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。<br>《活動2》甩繩掃腳跳<br>1. 2人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。<br>《活動3》念謠擺繩樂<br>1. 教師指導學生2人一組，各持一端繩把。<br>2. 學生念謠並左右 | 問答<br>操作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳</p> <p>1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。</p> <p>《活動 5》穿過繩浪</p> <p>1.4-6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                       |   |                     |                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                                  |
|------|-----------------------|---|---------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|
|      |                       |   |                     |                     |                                                 | <p>2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>《活動 6》大迴旋跳</p> <p>1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。</p> <p>2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> |            |                                  |
| 第十四週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第三課一起來跳繩 | 3 | 1c-I-1<br>認識身體活動的基本 | 1c-I-1<br>民俗運動基本動作與 | <p>1. 認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。</p> <p>2. 同學甩繩時跳躍</p> | <p>第五單元伸展跑跳樂</p> <p>第 3 課一起來跳繩</p> <p>《活動 7》前迴旋</p>                                                                                                                                                                                             | 操作<br>運動撲滿 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和</p> |

|  |  |  |                                                                                                              |     |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  |  |  | <p>動作。</p> <p>2c- I -1<br/>表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2<br/>表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1<br/>願意從事規律身體活動。</p> | 遊戲。 | <p>過繩。</p> <p>3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4. 認識跳繩的特性及其動作要領。</p> <p>5. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>6. 願意利用課餘時間練習跳繩。</p> | <p>跳</p> <p>1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。</p> <p>2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。</p> <p>3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>《活動 8》踏步跳</p> <p>1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動</p> | <p>諧人際關係。</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|      |                        |   |                          |                                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |    |                           |
|------|------------------------|---|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
|      |                        |   |                          |                                      |                                                  | <p>作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。</p> <p>2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。</p> <p>《活動 9》練習與欣賞</p> <p>1.5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。</p> <p>2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。</p> |    |                           |
| 第十五週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第四課用報紙玩遊戲 | 3 | 3c- I -2<br>表現安全的身體活動行為。 | Ab- I -1<br>體適能遊戲。<br>Ga- I -1<br>走、 | 1. 利用報紙練習快速跑。<br>2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。<br>3. 利用紙棒進行拋 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第 4 課用報紙玩遊戲<br>《活動 1》報紙追                                                                                                                                                                                                         | 操作 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關 |

|  |  |  |                                 |                  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|--|--|--|---------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  |  |  | <p>4d- I -1<br/>願意從事規律身體活動。</p> | <p>跑、跳與投擲遊戲。</p> | <p>擲動作練習。<br/>4. 願意在課後從事身體活動。</p> | <p>風跑</p> <p>1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。</p> <p>(1) 讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。</p> <p>(2) 將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。</p> <p>4. 6-8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙</p> | <p>係。</p> |
|--|--|--|---------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。</p> <p>《活動 2》跨跳紙棒</p> <p>1. 4-6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>2. 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>《活動 3》開合跳越紙棒</p> <p>1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                        |   |                                       |                                      |                                     |                                                                                                                                                                                                                         |            |                                    |
|------|------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|
|      |                        |   |                                       |                                      |                                     | <p>成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> <p>《活動 4》障礙關過</p> <p>1. 結合《活動 2》、《活動 3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。</p> <p>2. 5-6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p> |            |                                    |
| 第十六週 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第四課用報紙玩遊戲 | 3 | 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。<br>4d- I -1 願意從 | Ab- I -1 體適能遊戲。<br>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲 | 1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。<br>2. 願意在課後從事身體活動。 | 第五單元伸展跑跳樂<br>第 4 課用報紙玩遊戲<br>《活動 5》擲紙棒體驗<br>1. 教師請學生分組                                                                                                                                                                   | 操作<br>運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |  |                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>事 規 律<br/>身 體 活<br/>動。</p> | <p>遊 戲。</p> | <p>討論：可以怎麼投擲紙棒？</p> <p>2. 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。</p> <p>《活動 6》擲紙棒經驗分享</p> <p>1. 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>《活動 7》投擲紙棒</p> <p>1. 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p> <p>《活動 8》擲遠積分賽</p> <p>1. 5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動</p> |  |
|--|--|--|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>作。</p> <p>2. 教師依距離設立目標，例如：3分、5分、7分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。</p> <p>《活動 9》你想中哪一個？</p> <p>1. 5-6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。</p> <p>《活動 10》擲準積分賽</p> <p>1. 5-6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。</p> <p>2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。</p> <p>《活動 11》環保</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                   |   |                                                          |                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                 |
|------|-----------------------------------|---|----------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|
|      |                                   |   |                                                          |                         |                                                                                                                                                   | <p>一極棒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？</li> <li>2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</li> <li>3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</li> <li>4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</li> <li>5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。</li> </ol> |                           |                                                 |
| 第十七週 | <p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第一課小巨人和紙鏢</p> | 3 | <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> | <p>Bd- I -1 武術模仿遊戲。</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。</li> <li>2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。</li> <li>3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個</li> </ol> | <p>第六單元模仿趣味多</p> <p>第 1 課小巨人和紙鏢</p> <p>《活動 1》小巨人登山</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。</li> <li>2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿</li> </ol>                                                                                                      | <p>認知操作</p> <p>養成運動撲滿</p> | <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                     |  |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>3c- I -1<br/>表 現 基<br/>本 動 作<br/>與 模 仿<br/>的 能<br/>力。</p> <p>4d- I -2<br/>利 用 學<br/>校 或 社<br/>區 資 源<br/>從 事 身<br/>體 活<br/>動。</p> |  | <p>人運動技能。</p> <p>4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。</p> | <p>伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。</p> <p>3.2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止5秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習5次後，兩人角色互換。</p> <p>4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜</p> |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>止 8 秒，接著換腳練習。</p> <p>《活動 2》小巨人騎馬</p> <p>1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：</p> <p>(1) 騎馬步原地跳 8 次。</p> <p>(2) 向前走 20 步。</p> <p>(3) 登山步前進走 6 步。</p> <p>《活動 3》你說我做</p> <p>1. 3-4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>《活動 4》弓步進攻動作</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：</p> <p>(1) 雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。</p> <p>(2) 單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。</p> <p>(3) 順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。</p> <p>(4) 拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</p> <p>《活動 5》紙鏢防守</p> <p>1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</p> <p>2. 2 人一組，一人以弓步向前劈掌進</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |   |                                                                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                       |
|------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
|      |                       |   |                                                                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                                     | 攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                       |
| 第十八週 | 第六單元模仿趣味多<br>第二課模仿滾翻秀 | 3 | 1c- I -1<br>認識身體活動的基本動作。<br>2d- I -1<br>專注觀賞他人的動作表現。<br>3c- I -1<br>表現基本動作與模仿的能力。<br>3d- I -1<br>應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1a- I -1<br>滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。<br>2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。<br>3. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。<br>4. 嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。<br>5. 嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。<br>6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。<br>7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。<br>8. 嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。<br>9. 結合滾翻及平衡的動作，體驗多元 | 第六單元模仿趣味多<br>第2課模仿滾翻秀<br>《活動1》觀察與模仿<br>1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？<br>2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。<br>《活動2》動物向前進<br>1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。<br>(1) 猴子前進。<br>(2) 海狗前進。<br>(3) 大象前進。<br>(4) 兔跳前進。<br>(5) 螃蟹移動。<br>2. 教師鼓勵學生創 | 認知<br>操作<br>養成<br>發表<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

|  |  |  |  |  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|--|--|--|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>性身體活動。</p> | <p>意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> <p>3. 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>《活動 3》滾球和滾筒</p> <p>1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。</p> <p>2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <p>《活動 4》猜拳不倒翁</p> <p>1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。</p> <p>(1) 2 人相對坐下，猜拳。</p> |  |
|--|--|--|--|--|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |          |   |          |          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |
|------|----------|---|----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
|      |          |   |          |          |           | <p>(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。</p> <p>《活動 5》猴子過橋</p> <p>1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。</p> <p>2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。</p> <p>《活動 6》猴子下山</p> <p>1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> |    |      |
| 第十九週 | 第六單元模仿趣味 | 3 | 1c- I -1 | 1b- I -1 | 1.嘗試透過五官探 | 第六單元模仿趣味                                                                                                                                                                                                                                                                | 操作 | 【人權教 |

|  |              |  |                                                                                        |              |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                   |
|--|--------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
|  | 多<br>第三課走向綠地 |  | 認識身體活動的基本動作。<br>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 索，觀察並以身體詮釋生物特徵。<br>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。<br>3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。<br>4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。 | 多<br>第3課走向綠地<br>《活動1》來到綠地<br>1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。<br>《活動2》觸覺新感受<br>1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。<br>2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。<br>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。<br>《活動3》動物模仿秀 | 發表 | 育】<br>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
|--|--------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？</p> <p>2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</p> <p>《活動 4》大自然的小玩家</p> <p>1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                      |   |                    |                    |                           |                                                                                                                                                                                                                         |      |                   |
|-----|----------------------|---|--------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|
|     |                      |   |                    |                    |                           | <p>發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。</p> <p>2. 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。</p> |      |                   |
| 第廿週 | 第六單元模仿趣味多<br>第三課走向綠地 | 3 | 1c- I -1<br>認識身體活動 | 1b- I -1<br>唱、跳與模仿 | 1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 | 第六單元模仿趣味多<br>第3課走向綠地                                                                                                                                                                                                    | 操作發表 | 【人權教育】<br>人 E3 了解 |

|  |  |  |                                                                                                           |               |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  |  |  | <p>的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>性律動遊戲。</p> | <p>2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p> | <p>《活動 5》動物一家親</p> <p>1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：</p> <p>(1)教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。</p> <p>(2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。</p> <p>(3)亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。</p> <p>3. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他</p> | <p>每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>同學表現的差異。</p> <p>《活動 6》我們最團結</p> <p>1. 5-6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>2. 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>3. 各組進行集體肢體創作。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。