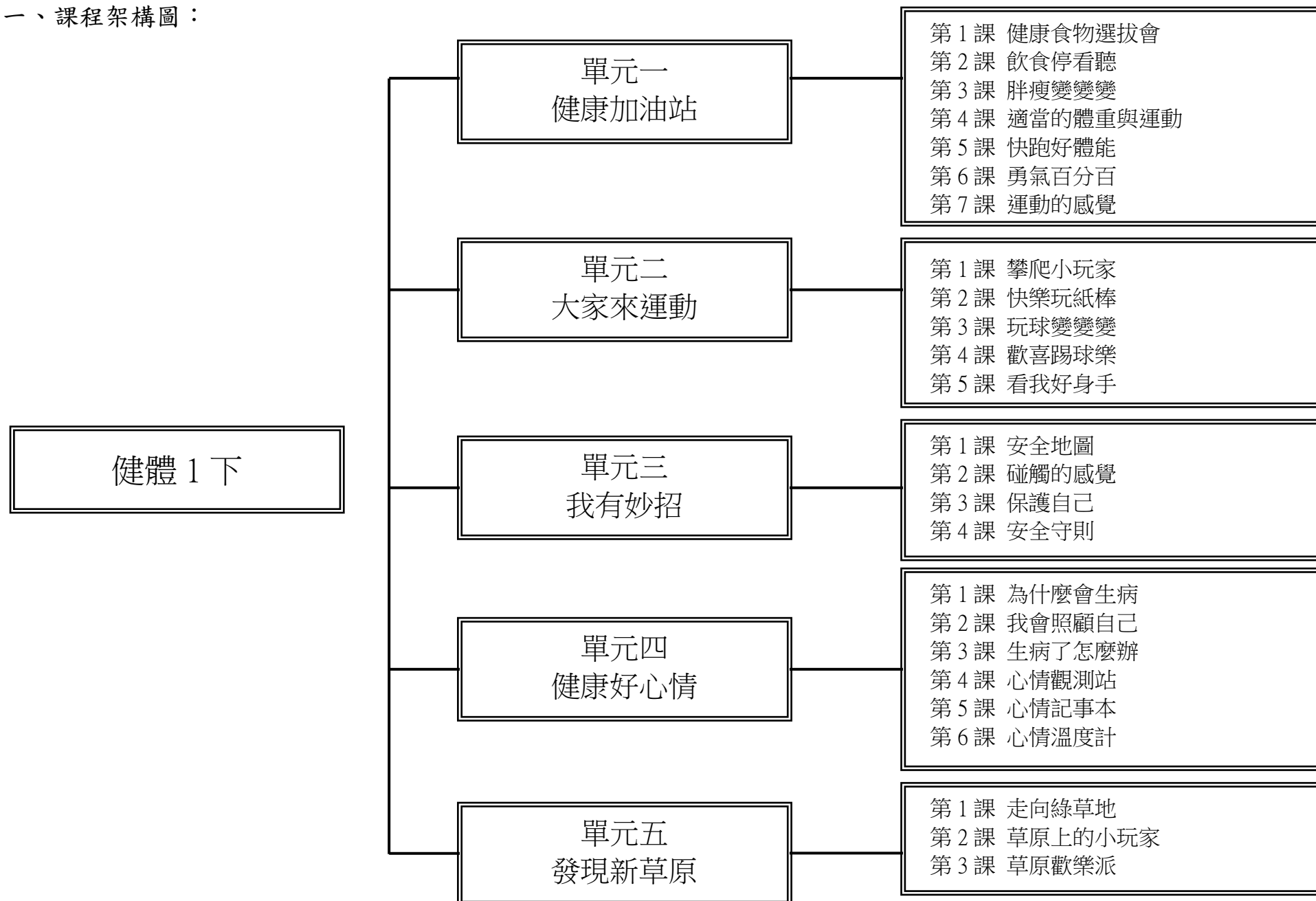


一、課程架構圖：



二、課程理念：

1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
5. 「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

1. 養成良好飲食習慣及餐桌禮儀，例如：定時定量、不偏食、專心吃飯等習慣。
2. 具備自我保健的基本概念，例如：正確姿勢的養成、常洗手、視天氣冷暖增減衣物等。
3. 了解自然環境與人的關係。
4. 具備操作身體和器具的基本能力。

四、課程目標：

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 培養增進人際關係與互動的能力。
5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

1. 梁曉燕編（民84）。全方位兒童百科大典。新北市：童英社文化事業有限公司。
2. 阮志聰編（民88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
3. 許義雄等（民86）。學校體育教材教法與評量。臺北市：教育部。
4. 莊明貞主編（民89）。國小高年級兩性平等教育補充教材教師手冊。臺北市：教育部。
5. 財團法人董氏基金會（民89）。認識情緒—別讓情緒左右你。臺北市：財團法人董氏基金會。
6. 邦正美著、李哲洋譯（民83）。教育舞蹈原論。臺北市：全音樂譜出版社有限公司。
7. 陳明德主編（民97）。健康與體育第一、二、三冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司

七、課程計畫：

學習總目標：

1. 了解不同的飲食型態，指出環境因素對人選擇食物的影響，並探討健康飲食原則。
2. 認識遊戲設備的安全性及安全玩法，再從團體遊戲中體會遵守遊戲規則。
3. 強調安全地圖、預防性騷擾及自我保護、緊急求救等概念，期許學生具備更多的能力。
4. 探討預防的方法和正確用藥的原則，並強調加強身體抵抗力的重要性。
5. 從思考的過程中聯想並引發肢體的表現，建立美好的經驗，進而體會愛護大地的情意。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	體育 1.做出變換方向的動作，並應用於日常生活中。 2.做出閃躲和急停的基本動作。 健康 1.了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2.討論廣告對食物選擇的因素。	體育 【活動一】向前快步跑 1.將全班分組，每組 6~8 人。 2.教師說明並引導學生分組進行各種跑步動作，包括向前跑、側跑、繞圈跑等。 3.可進行雙人牽手向前跑、側跑、繞圈跑等來增加活動趣味性。 【活動二】變換方向跑	健康 1	體育 1.室外平坦地面或草地。 2.哨子、角錐數個。 健康 1.準備兩瓶飲料，一瓶為普通	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 健康 【家政教育】	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	體育 1.做出變換方向的動作，並應用於日常生活中。 2.做出閃躲和急停的基本動作。 健康 1.了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2 討論廣告對食物選擇的因素。	體育 【活動三】抓尾巴遊戲 1.在活動場地畫兩個直徑約兩公尺的圓圈（或用呼拉圈替代），作為安全區。 2.教師說明遊戲規則： (1)指定 1~2 人當鬼，其他人將小布條的一端塞在後方的褲頭處，露出一段小布條當尾巴。	健康 1	體育 1.室外平坦地面或草地。 2.哨子、角錐數個。 3.每位學生準備一條遊戲用的小布條。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 健康 【家政教育】	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	體育 1. 了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 2. 做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。 健康 1. 了解體重與進食的關係。 2. 能明白體重過重或過輕對健康的	體育 【活動一】向前跨步跑 1. 全班分成數組，每組 4~6 人。各組在地面上放一張約八開大小的報紙，輪流練習原地跨越動作。 2. 接下來練習有助跑速度的跨越動作，依照原分組進行練習。 【活動二】穿越紙箱好身手 1. 全班分成數組，每組 4~6 人。各組	健康 1	體育 1. 準備數張舊報紙，摺成八開大小。 2. 教師蒐集長 30~50 公分、寬 20~30 公分、高 20~30 公分的紙箱數個。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 一、瞭解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1				健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
							健				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	體育 1. 了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 2. 做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。 健康 1. 了解體重與進食的關係。 2. 能明白體重過重或過輕對健康的	體育 【活動三】勇氣百分百 1. 結合【活動一】、【活動二】的器材，布置成穿越障礙的場地。 2. 場地全程約三十公尺，可布置 2～3 組，並畫出起點和終點。 3. 5～6 人一組，分別站在起點準備區，聽教師指揮依序完成動作，抵達終點。	健康 1	體育 1. 準備數張舊報紙，摺成八開大小。 2. 教師蒐集長 30～50 公分、寬 20～30 公分、高 20～30 公分的紙箱數個。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 一、瞭解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
							健康 1				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
2/10		一、健康加油站	運動的感	體育 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 健康 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	體育 1. 了解運動後身體的反應。 2. 學會身體不舒服時的處理方式。 健康 1. 能說出上下學的安全注意事項。 2. 能預防自己陷入危險的情況。 3. 上下學途中不靠近危險的場所。	體育 【活動一】漁網追逐跑 1. 教師說明並指導學生進行遊戲，請學生集合討論，並分享遊戲的心得。 2. 增加漁網人數、擴大漁網範圍，輪流擔任漁網，其他學生則扮成小魚兒閃躲捕捉。 3. 請各組先進行討論，擔任漁網時要怎麼做，才能順利捕捉小魚兒，漁網	體育 1	體育 1. 與健康中心的護士連繫，了解學生常因哪些原因到健康中心。 健康 1. 教師準備學校附近街道簡圖。	體育 1. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 操作學習	健康 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 健康 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	體育 1.能注意遊戲設備的安全性並遵守使用規則。 2.操作身體，表現安全及有創意的遊戲方法。 3.在參與的活動中互相觀摩與鼓勵。 健康	體育 【活動一】攀爬小玩家 1.教師講解並請一位學生示範肋木和攀登架的基本要領：手抓緊，腳踩穩，一步一步往上爬。下來的時候，也要一步一步慢慢移動。 【活動二】創意動作 1.教師徵求2~3位學生示範不同的創意動作，同時強調必須三點支撐才安	健康 1	體育 1.檢查遊戲設備的安全性。 2.整理遊戲設備的周邊環境。 健康 1.教師準備學校附近街道簡圖。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.操作學習	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 健康 【環境教育】	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究 健康 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1				健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
	1/22	二、大家來深	快樂玩紙	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 【第一次評量週】	體育 1. 能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。 2. 能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的操作要領與方法。 3. 能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。	體育 【活動一】紙棒暖身操 1. 教師引導學生設計各種紙棒的體操活動，例如：單手持棒、雙手持棒。 【活動二】平衡遊戲 1. 指導學生於課前自製紙棒，引導學生討論哪些紙類可作為紙棒的材料？ 【活動三】撥趕紙棒接力 1. 請學生將一根紙棒置於地面，再請	健康 1	體育 1. 戶外或室內的空地。 2. 師生應於課前做好器材準備，教師可指導學生於綜合活動領域時間或彈性學習、非學習節數	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生演練	健康 【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 一、瞭解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	體育 1. 能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。 2. 能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的操作要領與方法。 3. 能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。	體育 【活動六】合作接紙棒 1. 學生每 4~5 人一組，四人圍成圓圈，面向圓心相距約半公尺，每人用單手持紙棒一端。 2. 教師喊遊戲「開始」，四人一起「拍掌一次（同時喊 1、2、3）後，放開紙棒」，接著一起迅速向右跨步，在紙棒倒下前，單手接住右邊同學的紙棒。	健康 1	體育 1. 戶外或室內的空地。 2. 師生應於課前做好器材準備，教師可指導學生於綜合活動領域時間或彈性學習、非學習節數	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 健康 1. 學生演練 2. 學生自評	健康 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	體育 1. 能辨識大小、種類不同的球。 2. 能學會繞、滾、接、夾球等動作。 3. 能熟悉接觸大、小球的球感。 健康 1. 拒絕他人不合理的要求。 2. 對危險情境提高警覺。	體育 【活動一】 認識大小球 1. 配合課本內容，教師先介紹球籃中各種不同大小球的名稱，然後以問答方式，當教師拿出一種球，學生須共同回答出球的名稱。 2. 請兩位學生出列，一人選出一種球，另一人須大聲回答出球的名稱；教師可陸續挑選多組學生出列嘗試、	體育 1	體育 1. 教師準備大小不同的球。 2. 三角錐（或椅子、紙箱）。 健康 2. 準備學生安全相關的案例或故	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 學生演練 2. 學生自評	健康 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1				健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 健康 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	體育 1. 能說出用腳踢球的感覺。 2. 能學會簡易踢球動作。 3 能認真參與踢球遊戲。 健康 1. 能舉例說出自我保護守則。 2. 能熟悉緊急求助方法。	體育 【活動一】 踢球練習 1. 教師示範以下踢球動作，並請學生先自行體驗與練習：以足尖踢球、以足背踢球。 【活動二】 踢球過障礙 1. 教師將事先準備好的障礙物（例如：三角錐或椅子）於活動場地中隨意擺設。	健康 1	體育 1. 師生利用課前準備足夠數量的塑膠軟球或樂樂足球（軟式發泡球），並將球與繩或橡皮筋連結，假若不好固定，可用膠帶	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 學生演練	健康 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	體育 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1				健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 健康 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能說出以不同方式進行拍球的感覺及要領。 2.能做出拍球的動作。 3.能快樂參與拍球遊戲，表現合作態度。 4.能說出配合拋接球動作的口令及要領。 5.能做出拋接球的動作。	體育 【活動一】我會拍球 1.教師示範雙手拍球及單手拍球的動作，讓學生先自行體驗雙手、單手及不同高度拍球之練習活動。 【活動二】拍球接龍 1.教師請學生一邊拍球，一邊尋找其他同學進行猜拳遊戲，猜拳贏的拍五下，猜輸的拍十下。	健康 1	體育 1.教師依據學生人數為每人準備一顆排球或躲避，若球的數量有限，亦可兩人一顆球。 2.平坦硬質的場地。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	體育 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
							健康 1				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 健康 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1. 能說出以不同方式進行拍球的感覺及要領。 2. 能做出拍球的動作。 3. 能快樂參與拍球遊戲，表現合作態度。 4. 能說出配合拋接球動作的口令及要領。 5. 能做出拋接球的動作。	體育 【活動四】 拋、拍、接 1. 教師示範「拋、拍、接」動作。 2. 請學生，分組練習，由老師或其中一人輪流擔任小組長負責發號口令「拋、拍、接」。並搭配哨子或拍打鈴鼓，由學生共同聽口令進行動作。 【活動五】 拋球誰來接 1. 全班 5~8 人一組，並圍成一圈，讓	體育 1	體育 1. 教師依據學生人數為每人準備一顆排球或躲避，若球的數量有限，亦可兩人一顆球。 2. 平坦硬質的場地。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 健康 【家政教育】	體育 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 健康 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	體育 1. 操作身體各部位，進行草地探索活動。 2. 表現持續探索的態度。 健康 1. 說出生病時的處理方式。 2. 知道正確的用藥方法。 3. 了解用藥資訊及其服務來源。	體育 【活動一】 來到綠草地 1. 以「造飛機」的旋律帶領兒童暖身。 【活動二】 觸覺新感受 1. 引導兒童觀察範圍內的花、草、木、沙、石等，並讓兒童觸摸植物或沙石，感受不同的質感。 2. 以音樂引導兒童移動與停止，音樂停止時，請兒童模仿所碰觸的植物或	體育 1	體育 1. 教師提醒學生攜帶家裡的毛巾被，以便做戶外的親土活動。 2. 教師準備造飛機音樂。 3. 校園中花、草、沙石等觀察	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。 健康 【家政教育】 4-1-2 察覺自己與	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
							健康 1				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 健康 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 【第二次評量週】	體育 1. 能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 2. 能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 3. 能說出創意模仿動物動作的快樂感受。 健康	體育 【活動一】 看誰在移動 1. 利用 6~8 個呼拉圈或巧拼塑膠板，擺出適當的不同距離。 2. 教師以鼓聲或音樂，引導兒童想像並做出青蛙、蚱蜢、蝴蝶的移動與停駐。 【活動二】 我看到 1. 教師利用「我看到……」的引導語，		體育 1. 鈴鼓。 2. CD。 3. 音響。 健康 1. 蒐集各種不同表情的圖片或照片。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 教師觀察 2. 提問回答	體育 【環境教育】 3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 健康 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	體育 1. 能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 2. 能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 3. 能說出創意模仿動物動作的快樂感受。 健康	體育 【活動三】草原上的小玩家 1. 引導兒童思考還有哪些動物常在草原上活動？牠們是用什麼方式移動的？ 2. 鼓勵學生發表想到的動物名稱及移動方式，並自由選擇想表現的動物類別，例如：蜈蚣是走、毛毛蟲和蛇是爬、袋鼠是跳。發表完畢，教師將學	健康 1	體育 1. 鈴鼓。 2. CD。 3. 音響。 健康 1. 蒐集各種不同表情的圖片或照片。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 教師觀察 2. 提問回答	體育 【環境教育】 3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。		健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答	健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二	6/04	四、健康好心情	心情記事卡	體育 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 1.能說出肢體創意遊戲的方法。 2.能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3.能表現出熟練的肢體創意動作。 4.能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	體育 【活動一】草原動物一家親 1.教師引導學生結合上一節和本節各種草原動物的特徵動作來進行暖身移動。 2.教師或學生抽出兩張動物小卡，再另抽出身體部位的紙卡。	體育	體育 1.教師事先準備各種動物小卡、身體部位紙卡、細繩、磁鐵條。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生互評	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。	體育 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作
				健康 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	健康	健康		健康 1.一個紙袋，每個學生一張紙	健康 1.提問回答 2.學生自評	健康 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受	健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1	健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答		健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育2	體育 1.布偶劇準備。	體育 1.教師觀察	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。		健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	健康 1.提問回答	健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
		四、健康好心情記事	體育 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 1.能說出肢體創意遊戲的方法。 2.能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3.能表現出熟練的肢體創意動作。 4.能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	體育 【活動一】草原動物一家親 1.教師引導學生結合上一節和本節各種草原動物的特徵動作來進行暖身移動。 2.教師或學生抽出兩張動物小卡，再另抽出身體部位的紙卡。	體育 【活動一】草原動物一家親 1.教師引導學生結合上一節和本節各種草原動物的特徵動作來進行暖身移動。 2.教師或學生抽出兩張動物小卡，再另抽出身體部位的紙卡。		體育 1.教師事先準備各種動物小卡、身體部位紙卡、細繩、磁鐵條。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生互評	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。	體育 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作
				健康 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	健康	健康 1.一個紙袋，每個學生一張紙		健康 1.提問回答 2.學生自評	健康 【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受	健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享	健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。 健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
							健康 1				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 【第三次評量週】	體育 1. 能說出肢體創意遊戲的方法。 2. 能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3. 能表現出熟練的肢體創意動作。 4. 能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。 健康	體育 【活動二】 我們最團結 1. 承上一活動，將最後一次的同樣動物集合在一起，成為一個動物家族。例如：蝴蝶群、青蛙群、螞蟻群等。 2. 動物家族可以天馬行空地想像情境，創造思考一種遊戲，來表現這個動物家族團結或最特別亮眼的動作。例如：螞蟻合作幫忙搬運一塊餅乾；	健康 1	體育 1. 教師事先準備各種動物小卡、身體部位紙卡、細繩、磁鐵條。 健康 1. 教師蒐集與情緒表達相關的圖	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生互評 健康 1. 提問回答 2. 教師觀察	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。 健康 【家政教育】 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	體育 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1				健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	體育 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係。 健康 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	體育 【活動一】 這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】 如何保持適當體重 1. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】 動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 健康 【活動一】 喜歡吃什麼？ 1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】 試吃大會 1. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】 誰會當選？ 1. 請兒童選出最健康的食物。 2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。	體育 2	體育 1. 布偶劇準備。 健康 1. 試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2. 準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1. 教師觀察 健康 1. 提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 【休業式】	體育 1. 能說出肢體創意遊戲的方法。 2. 能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3. 能表現出熟練的肢體創意動作。 4. 能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。 健康	體育 【活動二】 我們最團結 1. 承上一活動，將最後一次的同樣動物集合在一起，成為一個動物家族。例如：蝴蝶群、青蛙群、螞蟻群等。 2. 動物家族可以天馬行空地想像情境，創造思考一種遊戲，來表現這個動物家族團結或最特別亮眼的動作。例如：螞蟻合作幫忙搬運一塊餅乾；	健康 1	體育 1. 教師事先準備各種動物小卡、身體部位紙卡、細繩、磁鐵條。 健康 1. 教師蒐集與情緒表達相關的圖	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生互評 健康 1. 提問回答 2. 教師觀察	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。 健康 【家政教育】 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	體育 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、健康加油站	健康食物選拔會、適當的體重與運動	體育 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	體育 1.能採取正確的健康進食行為。 2.能說出體重與運動的關係。	體育 【活動一】這樣是不健康的 1.教師以布偶演出情境劇。 2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 【活動三】動出健康 1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	體育 2	體育 1.布偶劇準備。 健康 1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	體育 1.教師觀察 健康 1.提問回答	健康 【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究
				健康 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	健康 1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	健康 1				健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
							健				

