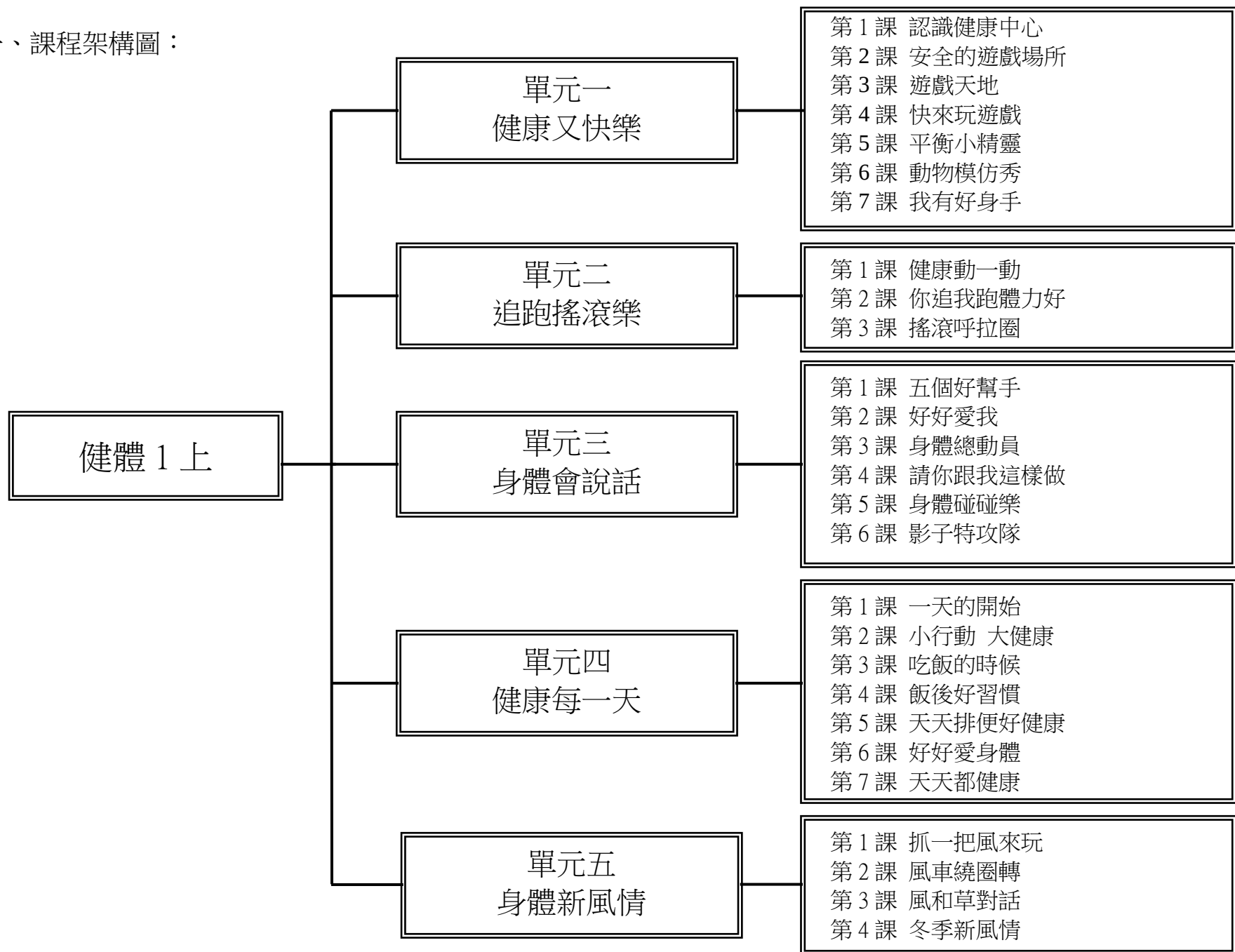


一、課程架構圖：



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，做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.內政部編印（民 86）。國民禮儀範例。臺北市：內政部。
- 2.洪建德（民 86）。兒童保健櫥窗。臺北市：聯經出版社。
- 3.臺灣省政府（民 83）。保健手冊。南投縣：臺灣省政府。
- 4.劉俊昌（民 84）。健康教材教法。臺北市：五南。
- 5.梁曉燕（主編）（民 84）。全方位兒童百科大典。臺北縣：童英社。
- 6.李慶榮（民 79）。運動 100。臺北市：自立晚報社。
- 7.李宗芹（民 80）。創造性舞蹈。臺北市：遠流。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.強調兒童對健康中心的認識以及相關遊戲規範的建立，學習正確使用遊戲設備的方法。
- 2.培養兒童具備正確的運動觀念，藉由簡單的全身性運動，讓肢體獲得更完善的發展。
- 3.引導兒童體會感官的重要性，並認識身體各部位的名稱，透過身體活動來學習身體操作的基本能力。
- 4.建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。
- 5.從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。

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	8/28 9/01	一、健康又快樂	認識健康中心、安全的遊戲場所	體育 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 健康 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	體育 1.分辨遊戲設備的安全性。 2.遊戲時能選擇安全的遊戲場所。 健康 1.認識健康中心的功能。 2.舉例說出學校護士對自己健康的幫助。	體育 【活動一】安全玩遊戲 1.教師講解講解常見的遊戲設備名稱及應該注意的安全問題。例如：攀登架、秋千、溜滑梯、翹翹板等設備，如果有毀損、斷裂或軸心歪斜的現象，應該盡快向老師報告並且停止使用，以免發生危險。 【活動二】遊戲大考驗 1.教師帶領學生到遊戲設備區，詢問學生這些設備名稱為何，教導學生實地檢查設備器材有無毀損、腐蝕或鬆動的現象。 健康 【活動一】拜訪健康中心 1.教師詢問學生，有沒有去過健康中心？認不認識護士阿姨？同時請學生自由發表對健康中心和學校護士的印象。 2.教師說明健康中心的位置，並且帶領學生參觀健康中心。 3.參觀時，教師介紹健康中心的主要功能。例如：健康資料的檔案管理、健康檢查、視力檢查、測量身高體重、傷口處理以及照顧生病的學生等。 【活動二】認識學校護士 1. 自由發表：請學生說一說校園裡的護士為我們做了什麼事情？ 2.請學生模擬受傷後到健康中心找護士協助的過程。 3.藉此介紹學校護士，讓學生了解假若在學校裡受傷，或是身體不舒服，都可以到健康中心請護士幫忙。教師提醒學生尋求協助時要特別注意自己應有的禮貌，並且配合學校護士的檢查。	體育 2	體育 1.教師事先檢查遊戲設備的安全性，整理遊戲設備的周邊環境。 健康 1.教師應於課前協同健康中心，安排學生的參觀活動，並且提醒學生注意參觀時的相關事項。	體育 1.提問回答 2.學生自評 健康 1.提問回答 2.教師觀察		體育 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 八、運用科技與資訊 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
二	9/04 9/08	一、健康又快樂	遊戲天地	體育 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	體育 1.了解遵守遊戲規則的重要性。 2.遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律	體育 【活動三】怎麼玩才有趣？ 1.教師以學生常玩的「紅綠燈」或「警察捉小偷」等遊戲為例，詢問「如果有人被抓到了，卻賴皮不承認。」或是「如果遊戲都沒有訂規則，會有怎樣的後果呢？」鼓勵學生發表看法。 2.請學生就自己常玩的遊戲說明遊戲規則，教師依據回答補充不足之處，強調遵守遊戲規則，讓每個人公平享有玩耍的機會，才能玩得快樂又開心。 【活動四】一起玩遊戲 1.教師將全班帶往平坦空地玩「老鷹抓小雞」的遊戲。 2.教師亦可進行其他遊戲或更改遊戲規則，再於遊戲中找出犯規者，暫停遊戲三分鐘，請他想想自己的行為有哪些不妥之處，並且改進自己的行為。 3.請學生發表自己喜愛的遊戲並說出規則，鼓勵學生依照遊戲規則快樂遊玩。	體育 2	體育 1.課本第 14 頁的圖片。 2.教師蒐集有關遊戲場所使用安全的相關資料或圖片。	體育 1.教師觀察	體育 【人權教育】 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	體育 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
				健康 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	健康 1.比較安全與不安全的遊戲場所。 2.了解遵守遊戲規則的重要性。 3.遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律	健康 【活動一】安全的遊戲場所 1.配合課本圖文，教師請學生發表圖意，並說出有哪些不適當的遊戲場所？ 2.師生共同討論學校環境中，還有哪些場所不適合玩遊戲？例如：在水池邊追逐或在電動門附近玩耍等。 【活動二】怎麼玩才安全？ 1.教師以課本圖片為例，請學生發表圖意，並說明遊戲時必須注意的安全事項。 2.請學生互相觀察提醒，在下課或放學後，不僅要選擇安全的場所玩遊戲，也要遵守遊戲規範。	健康 1	健康 1.課本第 12~15 頁的圖片。 2.教師蒐集有關遊戲場所使用安全的相關資料或圖片。	健康 1.提問回答 2.學生自評	健康 【人權教育】 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	健康 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 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
三	9/11 9/15	一、健康又快樂、三、身體會說話	快樂玩遊戲、五個好幫手	體育 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	體育 1.認識校園固定的遊戲設備場地、名稱及使用方法。 2.學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 3.和同伴愉快的參與遊戲活動。 健康 1.了解五官的功能和重要性。 2.體驗感官失去功能的感覺。	體育 【活動一】認識遊戲場地與設備 1.認識環境：教師首先帶領學生認識大型場地，例如：操場、跑道、球場、遊戲設備區等，請學生記下名稱、用途與位置。 2.教師帶領學生到固定式的遊戲設備場地，說明遊戲設備名稱。 【活動二】快來玩遊戲 1.教師先安排較簡易的固定遊戲設備，讓學生進行遊戲，養成排隊輪流使用遊戲設備或器材的運動習慣。 2.教師說明遊戲活動時的注意事項，並補充常見的遊戲設備錯誤使用方式。 健康 【活動一】如果少了我 1.引起動機：教師在講桌上分別放置一堆白砂糖和鹽，詢問學生如何分辨出糖和鹽，並從學生發表的內容中，歸納感官的名稱和功能。 2.配合課本，請學生思考並發表如果少了某一種感官，對生活會造成哪些不便？ 3.教師說明眼、耳、鼻、口和皮膚等感官能幫我們認識這個世界，幫我們學習新的事物，所以要好好愛護自己的感官，維護感官的功能。	體育 2	體育 1.教師事先檢查遊戲設備的安全性，並且整理遊戲設備的周邊環境。 健康 1.教師準備少許的白糖和鹽。	體育 1.提問回答 健康 1.提問回答 2.教師觀察	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，實踐民主法治的精神。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	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 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
四	9/18 9/22	一、健康又快樂、三、身體會說話	平衡小精靈、五個好幫手	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	體育 1.認識校園固定的遊戲設備場地、名稱及使用方法。 2.學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 3.運用遊戲設備學會操作身體，表現安全及創意的遊戲方法。 4.參與活動的過程裡，同儕之間能夠互相觀摩與鼓勵。 健康 1.了解五官的功能和重要性。 2.體驗感官失去功能的感覺。	體育 【活動一】椿上好身手 1.教師說明梅花椿的使用注意事項。指導學生認識梅花椿之設備，並帶領學生嘗試用自然的走步動作，在梅花椿上行進一至兩次。 2.教師指導學生停留在梅花椿上，嘗試各種手部的變化動作，例如：上下或前後擺動、上舉與平舉交互擺動等。 【活動二】看我多勇敢 1.教師指導學生認識低平衡木，並引導學生用最自然的行走方式通過平衡木。 2.教師示範並講解各種不同的通過方法。例如：單腳跳、小跑步、兩人以上搭肩行等，指導學生嘗試演練，相互觀摩鼓勵。若有學生不小心掉落，除了確保安全之外，應鼓勵學生注意身體的平衡與協調性，勇敢的再嘗試一次。 健康 【活動二】視障與聽障體驗 1.請學生閉上眼睛，憑感覺在白紙上寫出自己的名字並畫出人像。畫好後張開眼睛，互相欣賞彼此的傑作，再自由發表蒙眼寫字或畫圖的困難與感受。	體育 2	體育 1.教師事先檢查遊戲設備的安全性，並且整理遊戲設備的周邊環境。 健康 1.教師準備少許的白糖和鹽。	體育 1.操作學習 健康 1.提問回答 2.教師觀察	體育 【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，實踐民主法治的精神。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	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 三、生涯規劃與終身學習
							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
五	9/25 9/29	一、健康又快樂、三、身體會說話	動物模仿秀、好好愛我	體育 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	體育 1.認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2.說出並模仿各種動物行走的動作特徵。 3.快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。 健康 1.了解近視的成因和預防方法。	體育 【活動一】動物模仿秀 1.教師指導學生在軟墊上進行有趣的動物行走模仿，鍛鍊學生的肌力及肌耐力。因此，教師除了鼓勵創意發展之外，更應視學生的能力加長動作的操作時間，以達到增進肌力及肌耐力的目的。 2.教師請表現良好者示範給全班參考。除了可以間歇休息之外，也可鼓勵學生思考，並體會肌肉用力的感覺。 【活動二】小螃蟹猜拳 1.教師指導學生「螃蟹走路」的方法：首先，坐在地上，雙腳屈膝縮起，雙手伸直後撐著地，肚子挺起像注音ㄇ，背向下、臉朝上，手掌與腳掌向前，四腳走路。 2.運用螃蟹走路的方法進行猜拳遊戲。 健康 【活動一】打擊惡視力 1.引起動機：教師請學生看著鏡中的自己，描繪自己的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，並請學生發表平日如何照顧自己的眼、耳、鼻、口、皮膚等感官。 2.接著配合課本圖文，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，遠一點的東西就看不清楚。平時要養成好習慣，才不會變成近視眼。	體育 2	體育 1.教師先行決定活動空間（例如：室內體育館或室外草地）。 2.軟墊（體操用安全墊）2~4塊。 健康 1.在方型厚紙板或紙箱的板面上剪一方洞，做成電視的面板。 2.教師提醒每位學生自行準備一面小鏡子。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.提問回答		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 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
六	10/02 10/06	一、健康又快樂、三、身體會說話	我有好身手、好好愛我	體育 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	體育 1.認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2.快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。 3.做出墊上遊戲的翻滾動作與要領。 健康 3.了解近視的成因和預防方法。 4.了解五官的保護方法。	體育 【活動一】我是不倒翁 1教師引導說明，上課時會請學生們模仿不倒翁的動作，因此，活動時身體和頭部可能會碰觸到地面，為了讓活動安全進行，所以需要使用安全墊。 2.教師說明兩種「不倒翁」姿勢，教學上則可視班上學生能力擇一教導；另外，不倒翁搖動的方向，可由左邊開始，也可從右邊開始。 【活動二】團身做搖籃 1.「團身」意指當教師指令為「縮」，學生雙膝向胸前靠攏，雙手抱住膝關節下方或足頸，眼睛看著自己的肚子。提醒學生注意背部、腹部及全身的感覺。 2.指導學生團身後，用本身的力量使身體前後擺動，若學生本身的擺動幅度太小，教師可以協助將肩膀推起，增加擺動的力量。 健康 【活動二】我是五官的好主人 1.請學生起立，針對下列問題逐項檢討自己做到了沒有？ 2.仍然站立者即當選為五官的好主人，教師給予鼓勵並請當選人發表自己如何維護眼、耳、口、鼻、皮膚的健康，並且適時補充說明五官保健的注意事項。	體育 2 <				

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
七	10/09 10/13	二、追跑搖滾樂、三、身體會說話	健康動一動、身體總動員	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。 【第一次評量週】	體育 1.說出跑步後呼吸與心跳的變化。 2.做出快跑和慢跑的動作。 3.體驗並觀察快跑及慢跑前後的身體變化。 健康 1.知道身體各部位的名稱和功能。	體育 【活動一】龜兔賽跑續篇 1.教師可以龜兔賽跑的插圖作為快跑和慢跑的對比，對照日常生活中的例子，讓學生了解兩者的差異。並簡單帶入有氧和無氧的概念，再進一步延伸說明不同跑法的差異。 2.教師請學生想一想，家人和自己常做的運動有哪些？自己在跑步時，跟兔子的跑法比較像，還是跟烏龜的比較像？教師可以加強學生體驗「有氧」與「無氧」運動時的印象。 【活動二】龜兔賽跑現代版 1.學生依教師的口令，分組進行下列練習：分組慢跑50公尺、分組快跑20公尺、分組走路30公尺。 2.運動後，教師引導學生分享練習後的感覺。例如：心跳是否加快？有程度上的差別嗎？有喘的感覺或是呼吸急促的現象嗎？有程度上的差別嗎？適度休息後，指導學生做緩和運動，引導學生體驗慢跑的感覺。 健康 【活動一】認識身體各部位 1.進行身體黏巴達遊戲，教師說明活動規則：兩人一組，依照教師所說的將身體部位互相黏在一起，例如：頭相黏、腹部相黏、背部相黏、膝關節相黏……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動，等待其他小組進行完畢。 2.活動的過程中，教師引導學生說出身體各部位的功能，例如：「頭」可以思考、記憶…；「手」可以寫字、畫圖、拍球…；「腰」可以扭轉帶動上半身轉動…。	體育 2 				

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
八	10/16 10/20	二、追跑搖滾樂、三、身體會說話	你追我跑體力好、身體總動員	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	體育 1.學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧。 2.遵守遊戲規範及團體紀律。 健康 1.願意保護身體各部位避免受傷。	體育 【活動一】伸展操 1.學習伸展操之前，教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，接著指導學生針對各部位做伸展的暖身活動。 2.伸展操可以幫助大家在運動前伸展筋骨達到熱身的功能，以避免運動傷害的發生。 【活動二】野狼抓白兔 1.教師說明遊戲規則，並指導學生進行遊戲。規則如下：一人扮演野狼（穿背心或戴帽以示區別），其他人扮演白兔，地上放置呼拉圈代表安全範圍。 2.遊戲中，教師觀察學生的活動情況，多留意心肺功能較差、較容易喘的學生，日後可以給予更多的訓練或幫助。再者，學生容易不遵守遊戲規定而受傷，因此，教師應讓學生體會安全行為的重要性，並能確實遵守規則。 健康 【活動二】你受傷我難過 1.引起動機：教師帶動唱「頭兒、肩膀、膝、腳趾」後，請學生回想這些身體的部位，有沒有曾經受過傷？又是哪些部位？為什麼？受傷之後對日常活動有什麼影響？ 2.教師補充說明哪些行為會傷害身體，讓學生在日常生活中，學會愛護自己的身體，避免受到傷害，養成愛惜身體的健康習慣。	體育 2 <				

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
九	10/23 10/27	二、追跑搖滾樂、四、健康每一天	搖滾呼拉圈、一天的開始	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	體育 1.了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。 2.快樂的參與呼拉圈遊戲活動。 健康 1.體會儀容整潔的重要性。 2.以適當的方式清潔臉部及指甲。	體育 【活動一】呼拉圈暖身 1.遊戲說明：教師引領學生到場地後，將呼拉圈隨意放置於活動空間，接著說明，進行活動時要注意前一位學生的移動方向，同時模仿他的動作，但要注意保持距離。 2.教師帶領學生運用呼拉圈的外圍來進行慢跑、繞呼拉圈跑、改變方向跑以及跳入跳出呼拉圈等暖身運動遊戲。 【活動二】我會這樣玩(一) 1.教師向學生說明操弄呼拉圈的方法，並指導學生練習以下動作：繞圈跑不停、你追我跑。 2.初次練習時可請表現較佳的學生示範，讓其他人觀摩學習。多給學生一些練習的機會。 健康 【活動一】元氣早晨 1.教師說明上小學了，必須學習自己起床，刷牙、洗臉、上廁所，自己整理儀容。 2.說明儀容整潔的重要性，例如：影響人際關係、頭髮髒亂看起來沒精神等。 【活動二】臉蛋乾淨就是美 1.請 2~3 位兒童表演洗臉的方法。 2.師生共同討論表演的優缺點。 3.帶領兒童清潔臉部，並重點指導清潔的順序。 【活動三】梳頭髮、修指甲 1.請指甲乾淨、長度適中的兒童伸手展示。 2.教師示範如何修剪指甲，說明修指甲時應順著指尖形狀修剪，可提醒學生修指甲前先將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。	體育 2	體育 1.教師準備每人一個呼拉圈（至少兩人一個），並且需要室內外平坦的空地，例如：活動中心或草地。 健康 1.師生各自準備毛巾或手帕一條。 2.教師準備指甲剪一把。	體育 1.操作學習 健康 1.學生互評 2.演練	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。	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 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
十	10/30 11/03	二、追跑搖滾樂、四、健康每一天	搖滾呼拉圈、小行動大健康	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	體育 1.了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。 2.學會身體與呼拉圈的接觸方式，以及搖、滾、旋、跳等操弄方法。 3.快樂的參與呼拉圈遊戲活動。 健康 1.了解洗手的重要性。 2.學會正確的洗手步驟。 3.養成喝白開水的習慣。	體育 【活動三】我會這樣玩(二) 1.將全班均分為四組，以【活動二】的動作進行分組遊戲。 2.跳圈競賽：各組組員輪流跳圈，第一位跳圈五下後，將呼拉圈交給下一位，整組都做過一次後，全組蹲下表示完成。 【活動四】超麻吉搖搖樂 1.教師指導學生體驗身體與呼拉圈的接觸方式，學習如何搖弄呼拉圈，例如： (1)單手搖呼拉圈：運用手腕至手臂範圍內的肢體搖弄呼拉圈。 (2)雙手搖呼拉圈：同單手搖之技巧，只是加上雙手同時進行。 (3)腰腹搖呼拉圈：運用腰腹來搖弄呼拉圈。 健康 【活動一】手上的病菌 1.教師引導學生了解手上的病菌可能透過握手直接接觸傳染，也可能透過門把、桌椅的間接接觸傳染等。 【活動二】來洗手 1.教師配合課本說明洗手的步驟為「溼、搓、沖、捧、擦」，並且提醒學生，為了避免水龍頭上殘留的髒東西沾汙洗淨的雙手，最好用雙手捧水沖洗水龍頭後再關緊。 2.帶領學生分組實地練習。過程中，提醒學生搓洗時，至少停留20秒，沖水時不要殘留肥皂，沖洗後必須以手帕或毛巾擦乾。 【活動三】健康白開水 1.教師詢問學生何時喝水？並且說明起床後應先喝杯溫開水，促進腸胃蠕動有助排便。 2.教師提醒，罐裝及盒裝飲料包裝會製造垃圾，造成環境負擔，所以喝白開水是最好的選擇。	體育 2	體育 1.教師準備每人一個呼拉圈（至少兩人一個），並且需要室內外平坦的空地，例如：活動中心或草地。 健康 1.教師課前準備肥皂或洗手乳。 2.課前請學生思考手上有些什麼？並且記錄何時洗手。 3.請學生攜帶手帕或毛巾。 4.課前請學生記錄何時喝水。	體育 1.操作學習 健康 1.教師觀察	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

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
十一	11/06 11/10	三、身體會說話、四、健康每一天	請你跟我這樣做、吃飯的時候	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	體育 1.熟悉身體部位的名稱及功能。 2.配合音樂節奏表現身體律動及走、跑、停等動作。 健康 1.表現良好的餐桌禮儀。 2.養成正確的飲食習慣。	體育 【活動一】球兒進行曲 1.讓學生藉由氣球（或海灘球）遊戲複習身體部位的名稱，例如：頭、下巴、頸、肩膀、手肘、手腕、胸部、腹部、腰部、臀部、膝部、腳踝等。 【活動二】雙人拋接 1.延續氣球的活動，假若氣球過輕，教師可將氣球換成海灘球，指導學生兩人一組，一人拋球，另一人擔任打擊。兩人間距離約一公尺。 【活動三】頂球接力 1.請學生以頭（或其他部位）頂氣球或海灘球前進，過程中球不能落地，但可用身體各部位輕碰球，使球不落地再用頭頂。若球落地，須將球撿回到落地點才能繼續前進。先完成者獲勝。	體育 2	體育 2.教師準備每人一個氣球或海灘球、輕快的音樂，帶領學生至戶外或室內平坦的場地。 健康 1.教師準備一套餐具，包括碗、筷、湯匙等。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.教師觀察	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。 健康 【生涯發展教育】 3-1-1 瞭解不同文化間的性別角色。	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 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐
						健康 【活動一】用餐禮貌 1.請學生就課本第62、63頁的圖片，討論這些用餐行為的重要性，對健康有什麼影響？例如：專心用餐對健康的影響及對他人的影響等。 2.教師補充說明應遵守的用餐禮貌。 【活動二】開飯了 1.全班分成 4~6 人一組，分組演練用餐時應遵守的禮儀。 2.教師於行間巡視並適時指導。 3.各組發表演練的心得。	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
十二	11/13 11/17	三、身體會說話、四、健康每一天	身體碰碰樂、吃飯的時候	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	體育 1.說出不同信號及不同的反應方式。 2.說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 3.依照不同的信號，反應出不同的動作。 4.以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 5.與遊戲同伴建立友好的關係。 健康 1.表現良好的餐桌禮儀。 2.養成正確的飲食習慣。	體育 【活動一】我會注意聽 1.教師首先向學生解說「信號」的辨別及反應方式，信號的模擬可藉由音樂、鈴鼓或哨子等媒材來進行。 2.當教師敲鈴鼓或吹哨子兩下，表示活動「停止」，請學生注意聆聽老師下達的指令，以利活動進行。指令下達完畢後，教師再敲鈴鼓或吹哨子一下，即表示活動「開始」。 【活動二】雙手碰碰樂 1.教師以口令或配合鈴鼓、哨音等「信號」指導學生在跑跳活動中，彼此以單手向新同伴擊掌相碰，作為打招呼的方式，並提醒學生擊掌力道不宜過大。 2.跑跳活動持續進行，但碰碰樂的對象要不斷更換，可計算三分鐘內和多少人進行碰碰樂，比比看誰碰到的遊戲夥伴比較多。 【活動三】身體碰碰樂 1.遊戲時，教師讓學生在寬闊平坦的場地上，表現出跑、跳及改變方向等動作，接著發出急停信號，當學生聽到急停信號時，迅速找到同伴，做出身體不同部位的碰觸。 2.遊戲中，鼓勵學生發揮創意。 健康 【活動三】溫馨共餐 1.教師請學生分組，分別扮演父、母、小孩、爺爺、奶奶等不同的角色，共同演出一家人在用餐時間會談論些什麼或做些什麼？ 2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚在一起用餐的溫馨時刻和家人談談學校的生活，藉以增加親子間的親密度。 3.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，表達對家人的關愛。	體育 2 <				

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
十三	11/20 11/24	三、身體會說話、四、健康每一天	身體碰碰樂、飯後好習慣	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	體育 1.說出不同信號及不同的反應方式。 2.說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 3.依照不同的信號，反應出不同的動作。 4.以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 5.與遊戲同伴建立友好的關係。 健康 1.說出個人衛生的注意事項。 2.做到飯後潔牙及不劇烈運動。	體育 【活動四】擊掌猜拳跟我走 1.活動方式同【活動二】的跑跳打招呼遊戲，但在單手或雙手擊掌相碰後，進行猜拳，猜輸的人必須雙手搭著贏家肩膀跟著前進，直到遊戲結束。遊戲結束後，比比看誰的人龍夥伴比較多。 【活動五】拍肩碰碰樂 1.將輕拍肩與輕碰頰兩禮儀概念融入遊戲中。遊戲方式如【活動四】，讓學生在拍拍肩、輕碰頰後猜拳，猜輸的人雙手搭著贏家肩膀繼續前進。看看誰的人龍夥伴比較多。 健康 【活動一】飯後不運動 1.請學生思考飯後應做什麼，不能做什麼，並觀察課本第64頁，說出圖意。 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。 3.請學生說一說，平日飯後都做些什麼活動？教師補充說明飯後可以從事像散步或聊天、聽音樂等靜態活動，但是要避免過於劇烈或傷神的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。	體育 2	體育 1.教師準備一個鈴鼓或哨子。 健康 1.請學生自行準備一面鏡子。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生自評		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 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐
							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
十四	11/27 12/01	三、身體會說話、四、健康每一天	影子特攻隊、飯後好習慣	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 【第二次評量週】	體育 1.說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 2.在遊戲中增進身體的敏捷性。 3.在遊戲中做出有創意的動作。 4.與遊戲同伴和諧的共同展現創意合作。 健康 1.說出個人衛生的注意事項。 2.做到飯後潔牙及不劇烈運動。	體育 【活動一】踩影子遊戲 1.教師介紹遊戲規則：在一定範圍之內，進行數次踩影子遊戲，每次遊戲時間以5～8分鐘為限。每次遊戲結束，計算自己踩到幾次別人的影子。 2.教師徵求兩位學生一起示範遊戲進行的方式，並指導遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲，強調可依實際情況自己彈性表現與應用。 3.由於影子的造型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需快速而準確。 健康 【活動二】我會潔牙 1.請學生發表飯後要注意些什麼？例如：飯後潔牙、不做劇烈運動。 2.看課本第65頁的圖，教師說明飯後或吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣作用形成酸，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。 3.對學生強調，預防蛀牙最好的方法就是吃完東西後馬上刷牙，清除沾黏在牙齒上的食物。 4.請學生對著鏡子張開嘴，看看牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？	體育 2	體育 1.教師應選擇有陽光的狀態下進行教學。 健康 1.請學生自行準備一面鏡子。	體育 1 提問回答 2.操作學習 健康 1.學生自評	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

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
十五	12/04 12/08	三、身體會說話、四、健康每一天	影子特攻隊、天天排便好健康	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	體育 1.說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 2.在遊戲中增進身體的敏捷性。 3.在遊戲中做出有創意的動作。 4.與遊戲同伴和諧的共同展現創意合作。 健康 1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出幫助排便的好習慣。	體育 【活動二】誰的影子最有趣？ 1.引導學生在陽光下觀察自己及別人的影子，並且鼓勵學生嘗試做各種動作，再觀察改變之後的影子造型。 2.觀察過後比較看看，說說誰的影子最有趣？最有創意？與大家分享。 3.分享後，學生可以兩人以上相互連結，觀察連結後的影子有何不同？ 健康 【活動一】大便怎麼來的 1.教師配合課本第66頁圖文說明，糞便是食物的殘渣，天天進食也該天天排便。 2.接著教師拿出布偶或洋娃娃，透過布偶劇描述下列情境：康康常常忘記喝水，不愛吃蔬菜水果又不按時排便，有時候好幾天都沒排便，結果排不出來，或排出來的大便硬得像石頭。	體育 2	體育 1.教師應選擇有陽光的狀態下進行教學。 健康 1.教師準備教學偶劇用的布偶。 2.請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	體育 1 提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答	體育 【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。 健康 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私 【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。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	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 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
							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
十六	12/11 12/15	四、健康 每一 天、五、 身體新風 情	天天排 便好健康、 抓一把風來 玩	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.以肢體模仿氣球，做出收縮與伸展的動作。 健康 1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出正確如廁的好習慣。	體育 【活動一】抓一把風來玩 1.教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。 2.每人發給一個塑膠袋，引導學生發現各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。 3.教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度所造成的不同效果。 健康 【活動二】我能做得好 1.引起動機：教師延續【活動一】的布偶劇，接續演出康康因為排便不順，所以不喜歡上廁所，也不懂得正確使用廁所的方法，老是把廁所弄得又臭又髒的情境。 2.延續情境，配合課本第68、69頁說明正確使用廁所的方法，並且提醒學生要多喝開水、多吃蔬果、按時上廁所，才不會便秘。 3.教師指導學生上廁所時，用衛生紙擦拭屁股，應該由前往後擦，較符合衛生清潔觀念。同時提醒女學生，小便後的清潔同樣是由前往後擦拭。	體育 2	體育 1.教師課前準備每人一個塑膠袋。 健康 1.教師準備教學偶劇用的布偶。 2.請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.提問回答	健康 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私 【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。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	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 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

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
十七	12/18 12/22	四、健康每一天、五、身體新風情	天天排便好健康、抓一把風來玩	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.以肢體模仿氣球，做出收縮與伸展的動作。 健康 1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出正確如廁的好習慣。	體育 【活動二】我是小氣球 1.教師引導學生想像並用身體模仿自己是一個還沒吹氣的空扁氣球，當老師作勢吹氣時，學生即用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。 2.再引導學生做深呼吸，想像氣球就是自己的身體，吸氣時，空氣進入自己的身體，就像氣球被充氣，身體要伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體就要縮小。 【活動三】氣球飄起來了 1.引導學生想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法，並適時提醒自行吹拂亦可使氣球飄動。 2.請學生模仿已被吹漲的氣球，由教師來吹拂這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體就像氣球在輕飄的感覺。 3.鼓勵學生發表感想，教師協助歸納。 健康 【活動三】保護身體隱私 1.教師提問，請學生自由發表： (1)上廁所或洗澡時關不關門？ (2)有沒有上廁所時，突然被打開門的經驗？感覺又是什麼？ 2.透過學生的回答，教師說明上廁所或洗澡時關門是保護自己身體隱私的作法；而先敲門再進入廁所、不偷看別人洗澡或上廁所是尊重他人身體隱私的作法。	體育 2 健康 1	體育 1.教師課前準備每人一個塑膠袋。 健康 1.教師準備教學偶劇用的布偶。 2.請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.提問回答	健康 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私 【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。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	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 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

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
十八	12/25 12/29	四、健康 每一 天、五、 身體新風 情	天天 排便好健 康、風車 繞圈轉	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿風車做出身體各部位的繞轉。 3.了解風車的玩法。 健康 1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出正確如廁的好習慣。	體育 【活動一】風車真好玩 1.教師向學生說明風車的由來，並帶領學生操作紙風車。引導學生發表或直接拿著風車到戶外，共同探索讓風車轉動的方法，包括吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等。 2.引導學生發現風車的運動特徵為轉動。 【活動二】誰的玩具轉得快 1.教師事先準備或提醒學生帶竹蜻蜓、各式風車、呼拉圈、竹蟬、波浪鼓、陀螺等轉動式的童玩。 2.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。 3.教師引導學生以身體部位，手指、手臂、小腿等轉動繞圈。 4.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，體會轉速不同時的身體感覺。 健康 【活動一】我會洗澡 1.教師以布偶演出情境劇：康康連續好幾天都沒有洗澡，他說今天洗了明天還是會變髒，所以身上到處可以看到汙垢，一靠近他就聞到一股怪味。 2.教師配合課本70頁說明天天洗澡、換衣物的重要性。 3.接著配合課本第71頁洗澡步驟的圖片，說明洗澡的步驟，並提醒學生要先放冷水再放熱水，避免被熱水燙傷；洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 4.請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學生要注意耳朵、脖子、腋下、外生殖器、腳趾間、膝後的清潔，尤其是臀部夾縫處、男生的龜頭皮垢與女生的大小陰脣，都要注意清洗。	體育 2	體育 1.課前可配合其他領域連合教學，製作紙風車。 2.教師準備音樂和鈴鼓，作為上課引導或班級經營動作的指令。 健康 1.教師準備教學偶劇用的布偶。 2.請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.提問回答	健康 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私 【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。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
							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
十九	1/01 1/05	四、健康 每一 天、五、 身體新風 情	好好愛身體、風車繞圈轉	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿風車做出身體各部位的繞轉。 3.了解風車的玩法。 健康 1.以適當的方式清潔身體。 2.表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3.表現良好的健康習慣。	體育 【活動三】我是人體風車 1.讓學生嘗試模仿轉動的風車，教師觀察，再找幾名動作表現不錯的學生示範表演。 2.教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生分別練習模仿風車的靜止造型、慢轉和快轉等動作。 3.全班分成數組，每組兩人，一人當風車，一人當吹動風車的人，分別輪流練習肢體的轉動與吹氣的增長。 4.引導學生探索身體各種不同部位的繞轉，例如：繞頭頸部、繞手肘或手臂、上半身大繞轉等。 健康 【活動一】我會洗澡 1.教師以布偶演出情境劇：康康連續好幾天都沒有洗澡，他說今天洗了明天還是會變髒，所以身上到處可以看到污垢，一靠近他就可以聞到一股怪味。 2.教師配合課本70頁說明天天洗澡，天天換衣物的重要性。 3.接著配合課本第71頁洗澡步驟的圖片，說明洗澡的步驟，並提醒學生要先放冷水再放熱水，避免被熱水燙傷；洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 4.請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學生要注意耳朵、脖子、腋下、外生殖器、腳趾間、膝後的清潔，尤其是臀部夾縫處、男生的龜頭皮垢與女生的大小陰脣，都要注意清洗。	體育 2	體育 1.課前可配合其他領域連合教學，製作紙風車。 2.教師準備音樂和鈴鼓，作為上課引導或班級經營動作的指令。 健康 1.教師準備教學用的布偶以及示範睡姿用的軟墊(安全墊)。 2.學生課前互相觀察同學的站姿和坐姿。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生自評 2.學生互評		體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 一、瞭解自我與發展潛能 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
二十	1/08 1/12	四、健康每一天、五、身體新風情	好好愛身體、風和草對話	體育 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 【第三次評量週】	體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.配合音樂做出連續的律動。 3.了解身體各部位擺動的要領。 健康 1.以適當的方式清潔身體。 2.表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3.表現良好的健康習慣。	體育 【活動一】風來了 1.教師以鈴鼓或音樂，引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 【活動二】我是小小草 1.教師帶領學生觀察小草並引導學生發表隨風搖曳的姿態為何，進而請學生配合節奏，以手臂模仿小草的擺動。進一步變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍擺動。 【活動三】鳳尾草 1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和旋律，練習律動性的搖擺動作。動作熟練後將分成兩組，隨著音樂律動與風的搖擺分別模仿動作，並互換角色。 2.引導學生思考並發表，模仿樹葉飄落或小草搖擺時，身體柔軟舒展的感覺。 健康 【活動二】好的姿勢 1.教師請幾位學生示範他們所認為對的站姿、坐姿及睡姿。 2.教師一一請學生們表決臺上誰的姿勢正確並說出理由。 3.教師配合課本第72、73頁說明良好姿勢幫助發育，避免身體受傷。再者，由於學生時期需要長時間坐著上課，因此學習好的坐姿，不僅可以預防近視，還可以減少身體的壓力，避免造成脊椎側彎。 4.教師示範正確的坐姿、站姿及睡姿，強調良好的姿勢不是僵直的姿勢，而是使脊椎成一直線，且不需過度使用的放鬆姿勢，並說明長時間維持同一種姿勢不動並不健康，應適時休息或伸展一下。	體育 2	體育 1.教師事先叮嚀學生攜帶家裡的絲巾到校，以便模仿風的移動。 2.教學 CD 健康 1.教師準備教學用的布偶以及示範睡姿用的軟墊(安全墊)。 2.學生課前互相觀察同學的站姿和坐姿	體育 1.操作學習 2.教師觀察 健康 1.學生自評 2.學生互評		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 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
二十一	1/15 1/19	四、健康 每一 天、五、 身體新風情	天天都健康、冬季新風情	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	體育 1.說出對於天氣的感覺。 2.做出身體各部位收縮到最小或延伸到最大的動作。 健康 1.養成正確的飲食習慣。 2.表現良好的健康習慣。	體育 【活動一】冬天的感覺 1.引導學生說出對天氣的感覺，讓學生藉由言語表達出寒冷的感受。 【活動二】北風與我 1.帶領學生到安全平坦的場地，同時引導學生聽故事CD。 2.以鈴鼓的快慢分別指示北風站起、張大手臂時，引導全班學生想像遇到北風或是想像自己是北風的狀態，來模仿縮蹲狀或鼓起身體。請學生試著發表，比較兩者不同的身體型態。活動進行時，教師適時指導學生身體可以有各種變化。 【活動三】最大和最小 1.帶領學生到安全平坦的教室或場地。以口令與節奏帶領學生即興改變身體某部位的伸縮練習。鼓聲起，則學生凍結動作並馬上聽口白，如：「北	體育 2	體育 1.教師事先備妥故事 CD，播放北風和太陽的故事。 2.準備鈴鼓或音樂。 3.地板教室或安全平坦的場地。 健康 1.教師課前先將課本第74、75頁的好習慣寫在紙條上，一張紙寫一項習慣。	體育 1.教師觀察 2.提問回答 健康 1.學生自評 2.家長評量		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 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
						風吹手臂」，學生就做出手臂的縮小動作。反之，「北風在發威」，則做全身性的張大動作。 健康 【活動一】養成好習慣 1.請學生回想昨天做了哪些事情，並發表，是不是每天都會做這些事？ 3.讓學生對習慣有初步的概念之後，進行比手畫腳活動。 4.請學生分組討論自己最不容易做到的好習慣？並請其他組員建議如何克服。分享完後，各組讓一位學生上臺分享，教師可藉此說明克服的方法與鼓勵。 【活動二】健康的一天 1.配合課本引導學生思考是不是每天都做到？做得好的項目，為自己畫上一顆「星星」；還需努力的項目，就為自己做上「加油」記號。 2.鼓勵學生實踐好習慣，引導學生回顧本單元所提到的習慣，想想看，自己做到多少？健康習慣還有哪些？	健康 1				