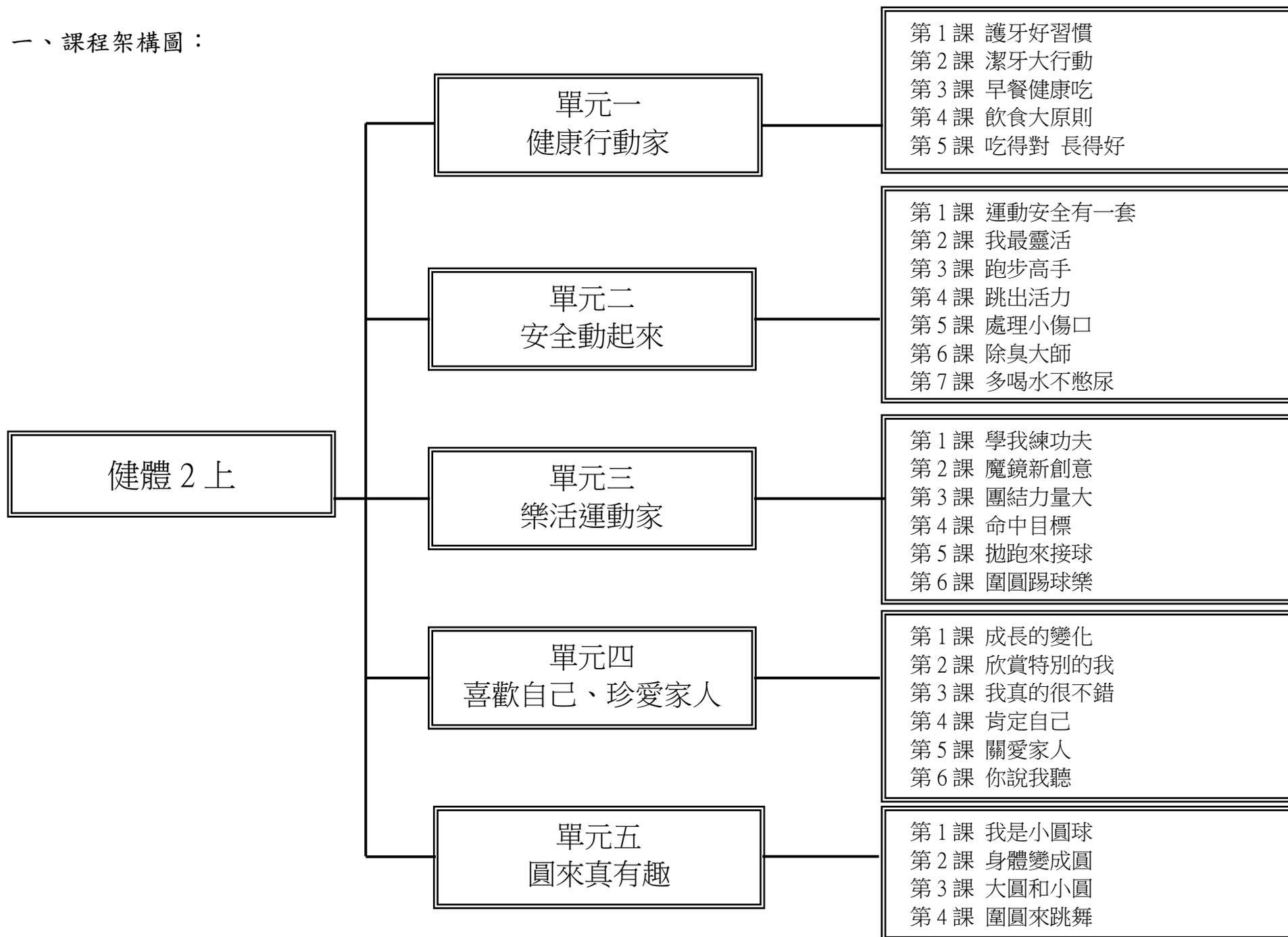


南投縣一〇七學年度第一學期雙龍國民小學二年級健體領域教學計畫表 設計者：二年級團隊

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. 了解環境如何影響人們對食物的選擇，並強調健康飲食原則及體適能運動的重要性。
2. 了解疾病的預防及傳染方法，進而探討正確用藥原則及增加身體抵抗力的方法。
3. 預防自己陷入危險情境並隨時做好緊急應變的準備。
4. 了解社區環境整潔與健康的關係，並探索大自然與人類的關係。

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：

健康教學以培養學生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、布偶或紙偶戲、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；體育教學以培養學生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，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

1. 阮志聰主編，蔡永煌、陳明德、黃懷德編著（民84）。國民小學體育科教學資料——國術運動。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
2. 阮志聰、劉建興主編，謝在明、劉建興、張淑慧、翁德慶、林正德、蔡永煌、陳明德、黃懷德編著（民82）。國民小學體育科教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
3. 陳明德主編（民97）。健康與體育第三、四冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
4. 張啟隆主編（民89）。國小體育第三、四冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
5. 許義雄譯（民86）。兒童發展與身體教育（國立編譯館主譯）。臺北市：麥格羅·希爾。
6. 鄭明進、侯忠貞、王文龍編（民80）。晚安故事三六五。臺北市：聯經。
7. 黃惠惠（民85）：自我與人際溝通，臺北市：張老師出版社。

七、課程計畫：

學習總目標：

1. 認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。
2. 透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。
3. 介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。
4. 從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。
5. 透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。

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	8/27 8/31	一、健康行動家	護牙好習慣	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 舉例說明口腔保健的方法。</p> <p>2. 食用有益牙齒健康的食物。</p> <p>3. 正確選擇牙刷和牙膏。</p>	<p>【活動一】牙齒保護有一套</p> <p>1. 教師詢問學生口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明齲齒就是常聽到的蛀牙，並演出紙偶劇，和學生討論容易罹患齲齒的原因。</p> <p>2. 教師說明口腔保健的方法，例如：餐後刷牙不喝含糖飲料；定期檢查牙齒等。</p> <p>3. 請學生自由發表還有哪些口腔保健的方法，教師再做統整與說明。</p> <p>【活動二】牙齒的好夥伴</p> <p>1. 教師詢問學生和父母一同購買牙刷、牙膏的經驗。</p> <p>2. 引導學生思考如何選把好牙刷，購買好牙刷應注意刷頭小、刷柄好握、刷毛柔軟不分岔，並提醒學生至少3個月就應更換一把新牙刷。</p> <p>3. 教師說明牙膏只是刷牙時的輔助劑，使用量為一顆豌豆的大小，刷完牙後，泡沫應該吐乾淨，並教導學生購買牙膏時，選擇「含氟牙膏」才是明智的決定。</p>	2	<p>1. 口腔健康檢查表</p> <p>2. 製作紙偶頭套</p> <p>3. 有益與危害牙齒健康的食物圖片</p> <p>4. 好的及不好的市售牙刷數枝、牙膏數條</p> <p>5. 每個學生自備牙刷、牙膏</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 實際演練</p> <p>3. 操作學習</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>八、運用科技與資訊</p>

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	9/03 9/07	一、健康行動家	潔牙大行動	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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。	1. 學會正確的刷牙技巧。 2. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法。 3. 認識牙醫診所的口腔健康服務。	【活動一】貝氏刷牙法 1. 教師請學生拿出自己的牙刷和立鏡，說明今天的教學重點為貝氏刷牙法。 2. 請學生反覆練習，教師從旁協助指正。 3. 貝氏刷牙法仍無法刷淨牙齒的接觸面，所以仍需配合牙線的使用，方能全面清潔牙齒，避免牙菌斑的產生。 【活動二】保護我的牙 1. 引導學生思考刷完牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。 2. 教師拿出牙線，說明刷完牙後還要利用牙線清潔殘留在牙縫的嚼碎食物，讓牙齒變得更乾淨。使用完牙線，還能利用含氟漱口水來預防齲齒。 【活動三】口腔健康服務 1. 教師請學生發表到牙醫診所接受口腔檢查的經驗，並統整學生的發表內容加以補充說明。 2. 教師介紹牙醫診所提供的口腔健康服務，除了治療生病的牙齒外，還有洗牙、牙齒塗氟、使用含氟錠與溝隙封填等療程。	2	1. 牙齒立體模型、牙刷 2. 每個學生自備牙刷一枝、立鏡一面 3. 牙線、含氟漱口水	1. 操作學習 2. 提問回答		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

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	9/10 9/14	一、健康行動家	早餐健康吃、飲食大原則	2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1. 了解吃早餐的重要性。 2. 了解並實踐早餐健康飲食的原則。 3. 了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。 4. 了解六大類食物並舉例說明。 5. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	【活動一】早餐最重要 1. 教師詢問學生今天是否有吃早餐，早餐吃了哪些東西，統計並公布全班早餐調查的結果。接著，教師請無法吃早餐的學生說一說原因，並讓全班一起討論解決的方法。 2. 教師強調早餐的重要性，例如：早餐是一天活力的來源；沒吃早餐會使自己產生疲勞感、沒精神、沒體力、注意力不集中、學習效率低、容易亂吃零食等。 【活動二】最棒的早餐 1. 教師請學生看課本第17頁的食物圖，詢問學生會選擇哪幾種食物組合成一份早餐，並說明原因。 2. 教師向學生推薦活力健康的早餐組合。健康的早餐不適合太甜、太油，以營養豐富的食物為主。 3. 教師可請兩位學生上臺畫出自己的早餐選擇，並請全班表決誰設計的早餐是最棒的早餐。 【活動一】餐餐定時又定量 1. 教師詢問學生早餐沒吃飽或吃太飽時，是否會影響到午餐的進食。 2. 教師說明早餐沒吃飽或吃太飽時，會影響午餐的進食量，吃太多或吃太少皆不符合良好的飲食原則。 3. 提醒學生三餐都要定時定量，不能吃太飽，才是養生的原則，也可減少腸胃負擔及消化問題。 【活動二】食物分類(一) 1. 教師說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類的功能。 2. 請學生舉出日常生活中常見的蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類食物有哪些。	2	1. 蒐集吃早餐有益健康相關資訊 2. 有無吃早餐調查表 3. 六大類食物照片各數張	1. 提問回答 2. 實際演練 3. 學生發表	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
四	9/17 9/21	一、健康行動家	飲食大原則	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。	1. 了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。 2. 了解六大類食物並舉例說明。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	【活動三】食物分類(二) 1. 教師說明低脂乳品類及全穀根莖類食物的功能。 2. 請學生舉出日常生活中常見的低脂乳品類及全穀根莖類食物。 【活動四】食物考驗 1. 教師準備多種食物照片，請學生分組進行六大類食物的分類比賽。 2. 教師出示每一張食物照片時，學生必須立即判斷該食物之類別 3. 教師鼓勵表現優良的組別及學生，並針對食物分類做說明。 【活動五】我的這一餐 1. 請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。 2. 請其他學生將這些食物做分類，並說出少了哪一類食物。再請全班給予該學生建議，如何吃營養更均衡。 3. 教師說明每天應均衡攝取六大類食物，才能營養充足又健康。	2	1. 六大類食物照片各數張	1. 提問回答 2. 學生發表	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
五	9/24 9/28	一、健康行動家、二、安全動起來	吃得對 長得好、 運動安全有一套	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>1. 了解影響食物選擇的因素。</p> <p>2. 分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。</p> <p>3. 了解營養、運動、睡眠均會影響生長發育。</p> <p>4. 知道運動時應穿戴合適的裝備。</p> <p>5. 說出運動前要先做暖身活動的重要性。</p> <p>6. 了解運動或遊戲時應遵守各項規則。</p> <p>7. 說出運動時要選擇安全合適的運動場所。</p>	<p>【活動一】超級比一比</p> <p>1. 詢問學生與父母去超市購物經驗。</p> <p>2. 教師拿出食物照片，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？</p> <p>3. 教師說明選擇食物時別忘了符合六大類均衡飲食的原則。</p> <p>【活動二】食物多樣化</p> <p>1. 引導學生一同檢視盞盞的三餐是否受到食物的外表、味道、顏色、氣味所影響？是否達到均衡飲食的原則？</p> <p>2. 將學生進行分組，並拿出食物照片，請各組設計一天早、午、晚三餐的食物，並依三餐的順序分類排好。</p> <p>3. 各組進行發表與說明，教師補充與講評，並鼓勵表現良好的組別。</p> <p>【活動三】成長妙招</p> <p>1. 引導學生進行腦力激盪，說出影響生長發育的因素，除了遺傳、均衡的飲食外，尚需注意規律運動、充足的睡眠等因素。</p> <p>【活動一】穿戴合適的裝備</p> <p>1. 教師說明從事任何運動都要注意安全，才能享受運動的快樂又不會受傷。</p> <p>2. 運動時要遵守的基本原則，例如：穿戴合適的服裝與護具、鞋子。</p> <p>【活動二】活動筋骨好運動</p> <p>1. 指導學生運動前要先做暖身活動的基本概念，例如：做單人或雙人的徒手操4~6種、肩膀伸展等暖身活動。</p> <p>【活動三】運動安全有一套</p> <p>1. 教師詢問學生最喜歡的運動或遊戲是什麼？從事這項運動或遊戲時，要注意哪些活動規則和安全注意事項？</p> <p>2. 教師說明任何運動都有專用的場地和器材，要選擇平坦、安全的場地進行運動或遊戲。</p>	2	<p>1. 食物照片數張</p> <p>2. 場地以室外平坦地面為原則</p> <p>3. 蒐集學生常做的遊戲或運動相關資料</p>	<p>1. 提問回答</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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管道。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

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	10/01 10/05	二、安全動起來	我最靈活	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1. 做出用力推拉的動作要領。 2. 利用跳繩學會表現身體的方法。 3. 在活動中遵守遊戲規則。	<p>【活動一】推推拉拉</p> <p>1. 兩人一組，坐在草地上進行用背互推、用腳互推與手臂推拉三種推拉遊戲。</p> <p>【活動二】空中水平迴旋繩</p> <p>1. 教師引導學生單手持兩端繩把，在頭頂上端做空中水平迴旋繩動作。 2. 指導學生在原地演練上述動作後，再嘗試移動位置（例如：向前、後、左、右走等）演練。 3. 移動位置學會之後，進一步嘗試用站姿、蹲姿、快速、慢速等方式完成空中水平迴旋繩的動作。</p> <p>【活動三】腳下水平迴旋跳</p> <p>1. 教師引導學生單手持兩端繩把，做出腳下水平迴旋繩動作。當繩迴旋過腳時，應瞬間跳起，做出腳下水平迴旋跳動作，不讓繩的迴旋中斷。 2. 接著指導學生先原地演練上述動作，再嘗試移動位置或改變速度（例如：向前跑跳、繞圈跑跳、快速、慢速等）的演練。</p> <p>【活動四】繩索遊戲</p> <p>1. 教師指導學生利用跳繩，做出勾繩平衡動作：即學生手握繩把，將跳繩勾掛在右腳或左腳的後腳踝處，而在單腳站立平衡的前提下，盡量將勾掛的腳拉高，並能維持靜止姿勢約10~15秒，如此反覆演練若干次。 2. 教師指導學生利用跳繩，做出跨繩繞圈動作：即將跳繩兩端湊齊後再對摺成四分之一長度，學生雙手分別握兩端向前平舉。接著雙腳輪流跨過跳繩，再由背後向上向前繞至前平舉的位置。如此反覆演練8~10次。</p>	2	1. 場地以室外平坦草地為原則 2. 每位學生 1 條跳繩	1. 操作學習	<p>【人權教育】</p> <p>2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p>

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	10/08 10/12	二、安全動起來	跑步高手	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 【第一次評量週】	1. 了解繞物跑步的動作要領。 2. 做出取物跑步的動作。 3. 在活動中遵守遊戲規則。	【活動一】暖身活動 1. 帶領學生活動身體各部位等關節。 【活動二】我是迴力鏢 1. 進行分組，發給每組10個三角錐，請組員在距離起始線約10公尺處擺出一個圖形，作為繞物跑的折返標誌。 【活動三】忽左忽右 1. 進行分組，發給每組10個三角錐，請組員自起始線起每三大步放置1個三角錐，作為S型繞物跑的標誌。 【活動四】瞬間移位 1. 進行分組，發給各組每人一個三角錐。在地上標示二條線，各組將三角錐放在取物線上一字排開。全體組員在起始線後預備，對準1個角錐，聽哨音跑步出發，將角錐取回放在起始線上。 【活動五】奪寶大競賽 1. 進行分組，在場地中央畫一個大圓，將所有的三角錐置於其中。再以大圓為中心，等距畫3個小圓。 2. 各組在小圓旁預備，聽哨音每次派1人跑向大圓，取回1個角錐放在小圓中，直到大圓所有角錐被取完後停止。	2	1. 三角錐約 30 個	1. 操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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
八	10/15 10/19	二、安全動起來	跳出活力	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1. 了解併腿跳、跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳、跨跳的動作。 3. 在活動中遵守遊戲規則。	<p>【活動一】暖身活動</p> <p>1. 教師帶領學生活動身體各部位關節。</p> <p>【活動二】跳躍練習</p> <p>1. 指導學生利用操場跑道線練習併腿前後跳、併腿左右與跨跳三種跳躍動作。</p> <p>【活動三】打電話遊戲</p> <p>1 分組後，各組利用小呼拉圈描出電話機的號碼位置圖。組員撥打教師喊出的電話號碼後再由其他組員複誦一次，</p> <p>【活動四】123跳</p> <p>1 進行分組，每組每次2位學生上場猜拳，贏的先喊「1、2、3跳」的口令，與喊口令的人跳到同一排者淘汰。</p> <p>【活動五】炸彈超人</p> <p>1 每個人自由選擇一個格子站立其中。 2. 響哨後，大家一起喊「1、2、3跳」，往前後左右任選一個方向跳進另一個格子中，移動到與炸彈超人所站位置的縱、橫軸上的人出局，並離開格子。</p>	2	1. 粉筆數枝 2. 小呼拉圈約30個	1. 操作學習 2. 學生發表		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

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	10/22 10/26	二、安全動起來	處理小傷口、除臭大師	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能說出處理小傷口的方法。 2.受傷時不慌張。 3.能運用急救箱來處理小傷口。 4.認識汗臭的成因。 5.能以適當的方法來清除身上的臭味。 6.保持身體清爽乾淨沒異味。	<p>【活動一】小傷口的好幫手</p> <ol style="list-style-type: none"> 詢問學生是否有跌倒擦傷等受傷經驗？為什麼會受傷？受傷後如何處理？師生共同討論結束後，教師概略統整學生最常受傷的部位及處理方法。 教師配合課本內容提問：受傷後，如果傷口不處理可能會有什麼後果？ 教師展示急救箱內的藥品和器材，並說明急救箱內物品的主要用途。 <p>【活動二】我會處理小傷口</p> <ol style="list-style-type: none"> 師生共同討論如何分辨小傷口是否可以自行處理？處理小傷口時要注意哪些事項？ 教師示範並說明處理小傷口的原則和方法： <ol style="list-style-type: none"> 告訴父母或師長。 雙手用肥皂洗乾淨。 用冷開水清洗傷口（用生理食鹽水或室溫的白開水）。 以螺旋式由內向外擦藥。 教師舉出其他受傷情境，請學生分組演練小傷口的處理步驟。 <p>【活動一】異味哪裡來</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生發表夏天時聞到濃濃汗臭味的看法。 教師詢問學生是否有汗臭或腳臭的困擾，並加以說明汗臭或腳臭等問題的成因及影響。 <p>【活動二】除臭有絕招</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明要消除汗臭最好的方法是排汗後趕快洗澡，或用毛巾將汗擦乾，換上乾淨的衣物。隨後，請學生取出毛巾演練擦汗動作。 教師提醒容易流腳汗的學生，平常要多帶幾雙襪子隨時替換，鞋子也不要每天都穿同一雙，每天要認真洗腳，才有可能完全除去腳臭。 推選班上個人衛生習慣良好的學生作為楷模，請其他同學發表該如何效法，鼓勵學生澈底實踐。 	2	1.師生共同準備 4~5 個急救箱 2.吸汗力強的襪子數雙 3.學生每人準備一條乾淨的毛巾	1.提問回答 2.實際演練 3.操作學習		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 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
十	10/29 11/02	二、安全動起來、三、樂活運動家	多喝水不憋尿、學我練功夫	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	1.能養成多喝水、不憋尿的習慣。 2.能說出憋尿的壞處。 3.願意即時如廁解尿，維護泌尿道的健康。 4.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。 5.能做出相互學習與演練國術遊戲的動作。 6.能和同伴快樂參與遊戲活動。	【活動一】喝水達人 1.教師說明口渴或大量流汗後會想喝水，但平常不渴時也要經常喝一點水。最好每天能喝水1500c.c.以上，喝水時以慢慢喝完至少200c.c.為原則。 2.教師示範一次喝水200c.c.，再請學生喝同樣的水量，每天至少喝8杯水。 【活動二】憋尿問題大 1.詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情形和感覺。 2.閱讀課本內容，教師詢問學生怎麼做才能維持排尿的通暢？例如：多喝水、下課時不貪玩，先去上廁所。 【活動三】綜合活動 1.記錄自己一天的喝水量及小便次數。 2.和家人討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方。 【活動一】模仿做體操 1.教師引導學生做暖身活動，並強調「側彎、前彎、轉體」等動作。 2.指導學生兩人一組面對面演練。一人做出「側彎、前彎、轉體」等動作，另一人模仿同樣動作。 3.兩人交換角色，試著做出其他體操動作。 【活動二】拳打腳踢 1.教師先指導學生做出「兩腳左右站、半蹲出拳」的動作，即蹲馬步做出右拳、左拳、右拳的輪流出拳動作。 2.接著指導學生做出「兩腳前後站、雙手於兩側，由後腳向前高踢約至肩膀高度，踢完還原成原姿勢」的動作。 【活動三】學我練功夫 1.教師指導學生兩人一組，面對面演練。一人做出「兩腳左右站，半蹲出拳一至三次」或「兩腳前後站，踢高再還原」的動作，另一人模仿同樣動作。 2.兩人交換角色，做出前述的動作，讓另一人模仿。	2	1.學生每人準備 200c.c. 的白開水 2.教室內如有中型或校園中有大型鏡子，可先帶領學生去對照鏡中的各種景象，加強相互模仿學習的概念，以便上課時討論	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
十一	11/05 11/09	三、樂活運動家	魔鏡新創意	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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1. 能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。 2. 能與同伴做出明確而有創意的身體動作之造型主題。 3. 能在參與的活動中互相觀摩鼓勵，並肯定自己及他人的表現。	<p>【活動一】魔鏡面向我</p> <p>1. 教師先示範「我」，全班學生是「魔鏡」，「我」可設計成帶領做操者。之後，再進行分組，每組約4-5人，各組帶開演練，進行遊戲活動。各組每人輪流擔任「魔鏡」與「我」的角色。</p> <p>【活動二】請你跟我這樣做</p> <p>1. 5-6人一組，圍成圓形，其中一人做身體動作或造型，其餘的人充當鏡子，做出不同角度的模仿動作。</p> <p>2. 再同向排列成直線狀，排頭創作身體動作，其他同學模仿。動作設計可以打掃為主題，亦可引導學生設計其他主題的模仿動作。</p> <p>【活動三】魔鏡真心話</p> <p>1. 請學生發表，在魔鏡遊戲中，自己最滿意的動作？當看到別人學自己做動作時感覺如何？並肯定自己的表現。</p> <p>2. 再讓學生藉語言或動作發表，模仿別人的動作及參與身體活動的感覺。</p> <p>【活動四】魔鏡波浪</p> <p>1. 全班分成三大組，圍成三面鏡狀。</p> <p>2. 指導學生同時做出「左腳向左擺動或右腳向右擺動」以及「蹲和站的連續動作以呈現波浪起伏狀」等動作。</p> <p>3. 活動結束後，讓學生說說看：如何能表現出美麗又有節奏感的波浪？</p> <p>【活動五】多面鏡變化多</p> <p>1. 依分組人數取名，例如：5人一組為5面鏡。全部向左、再向右8拍做出踏併步的動作。牽手的5人全部向前、再向後走4步，如放射狀的萬花筒。</p> <p>【活動六】圓鏡走跑挑</p> <p>1. 教師指導學生6-10人為一組，面對面圍成一個圓圈。</p> <p>2. 學生依教師的口令做出各項動作。</p>	2	1. 教學場地以室外平坦地面為宜	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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

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	11/12 11/16	三、樂活運動家	團結力量大、命中目標	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1. 做出簡單的傳球、擲球、接球等基本動作。 2. 認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。 3. 團體生活中能服從教師、尊重同學，養成互助合作的美德。 4. 做出跑、跳、擲等動作。 5. 認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。	【活動一】四度空間 1. 兩人一組，背對背雙腳開立。 2. 由胯下頭上、左右轉腰雙手掌互碰。 【活動二】支援前線 1. 5~7人一組，同向直線排列，排頭雙手握球、身體後仰傳球，後面一人雙手接球後，由胯下後傳，以此類推。 2. 傳過球的人要立刻跑到隊伍後面排隊，再繼續傳接球，直到將球運送到指定地點，則遊戲完成。 【活動三】護送寶物 1. 全班分成兩大組，每組兩人成一隊。 2. 兩人背對背手互勾，夾球跑到下一隊位置，交給下一隊，一一運送球過去，直到終點。 【活動一】發現好工具 1. 教師提問除了雙手以外，身邊還有什麼東西可以用來接球？」鼓勵學生回答，例如：垃圾袋、桶子。 【活動二】擲進呼拉圈 1. 5~7人一組，每人雙手持球，瞄準呼發圈，輪流將球擲進呼拉圈中。 【活動三】擊中目標 1. 教師說明任務並示範「擊中目標」遊戲玩法。 2. 5~7人一組，各組排隊輪流擲球，以手中的球瞄準呼拉圈中的球，將球撞擊彈出圈外。	2	1. 排球 15~20 顆、足球 5 顆 2. 畫線器 3. 馬錶 4. 過關卡 5. 粉筆數枝 6. 過關卡 7. 每組 1 個呼拉圈、5~7 顆球	1. 操作學習 2. 教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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
十三	11/19 11/23	三、樂活運動家	拋跑來接球	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<p>1. 透過身體不同部位，能做出拋接球的動作。</p> <p>2. 能與同伴合作完成拋接球的動作。</p>	<p>【活動一】往前拋接</p> <p>1. 教師示範動作：將球向天空高高拋起後，迅速依順時針方向原地轉一圈，待球落地反彈後，雙手將球接住。</p> <p>2. 學生熟練往上拋接球的動作後，教師示範新動作「往前拋接球」：向前拋球後，跟著向前跑，再用雙手接反彈球。示範完畢，請學生繼續練習往前拋接球的動作。</p> <p>【活動二】往後拋接</p> <p>1. 教師示範1動作：將球往後方拋出後，轉身往前移動至球的前方，雙手接住滾地球。</p> <p>【活動三】拋接好搭檔</p> <p>1. 2人一組，一人拋球、一人接球。</p> <p>2. 教師說明並示範活動方法：拋球同學將球向上高拋，接球同學待拋球同學球離手時依順時針繞拋球同學1圈後，雙手將反彈球接住。</p>	2	1. 足球或學校現成的球，每人一顆	1. 操作學習		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
十四	11/26 11/30	三、樂活運動家	圍圓踢球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【第二次評量週】	1.愉快的與人合作進行踢球接力遊戲。 2.能做出符合節拍的傳球動作。 3.能控制踢球力量，做出移動與踢球的動作。	【活動一】帶球散步 1.4-5人一組，每組手球、躲避球及足球各1顆。 2.一人踢球前進繞過三角錐後回來，將球交給下一人，三種球類各操作1次。 【活動二】小球別溜走 1.5人一組，各組圍成圓形。 2.各組各發1個足球，每組學生手牽手原地進行踢球傳接練習。 【活動三】圍圓踢球向前走 1.5人一組，各組圍成圓形。 2.各組各發1個足球，全組手牽手踢球前進。 【活動四】圍圓踢球折返跑 1.5人一組，各組圍成圓形。 2.各組各發3個足球，每組學生手牽手踢球前進。	2	1.躲避球 6 顆 2.手球 6 顆 3.足球 20 顆 4.三角錐若干個	1.操作學習 2.教師觀察		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	12/03 12/07	四、喜歡自己、珍愛家人	成長的變化、欣賞特別的我	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>1. 描述自己出生至今的生長發育變化。</p> <p>2. 發表對成長的感覺與期待。</p> <p>3. 描述自己的特質與專長。</p> <p>4. 悅納自己的特點。</p>	<p>【活動一】我的故事</p> <p>1. 請全班準備自己具代表性的數張照片，上臺介紹成長過程。</p> <p>2. 請學生發表自己是否喜歡長大，長大至今的感受為何？為什麼？教師說明，成長會一直持續且有個別差異。</p> <p>【活動二】我需要什麼</p> <p>1. 請學生分組討論嬰兒期、幼稚園期及現在各自最需要什麼？</p> <p>2. 各組學生發表，教師同時說明，不同階段有不同的營養、身心需求和責任。</p> <p>【活動三】我可以做什麼</p> <p>1. 教師請學生思考自己能為家人及同學做些什麼？請各組學生討論，並上臺報告，鼓勵表現好的組別。</p> <p>【活動四】綜合活動</p> <p>1. 師請學生發表對成長的感覺與期待。</p> <p>2. 教師統整歸納並鼓勵學生發揮所長、盡其所能，健康快樂的成長。</p> <p>【活動一】森林裡的小象</p> <p>1. 請學生思考後，以三句話來形容自己。教師請若干學生發表，再請其他同學補充對該名學生的看法。</p> <p>2. 請學生閱讀課本並講述圖意，故事內容可參考教師手冊頁「森林裡的小象」。</p> <p>3. 教師提出問題，鼓勵學生自由發表，並進行「澄清式問答」。</p> <p>【活動二】看看自己</p> <p>1. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明，每個人都有不同的外貌，美與醜沒有絕對的標準，自己喜歡自己最重要。</p> <p>【活動三】個人小檔案</p> <p>1. 發給每位學生一張紙，請學生寫出自己的特點。請學生署名後，將紙摺好，放入教師準備的紙箱中。</p> <p>2. 教師任意抽出其中數張，念出上面所寫的內容，請大家猜猜他是誰。</p> <p>3. 請學生思考，自己和班上其他人相似或不同之處在哪裡？說一說對自己與他人異同之處有何感覺？</p>	2	<p>1. 請家長準備數張學生嬰兒期、幼稚園期與小學時期的照片</p> <p>2. 請學生事先詢問爸媽自己學會課本上的各項動作的年齡</p> <p>3. 白紙(每位學生一張)</p> <p>4. 請學生攜帶小鏡子</p>	1. 教師觀察	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>

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	12/10 12/14	四、喜歡自己、珍愛家人	我真的很不錯、肯定自己	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。	1. 接受自己的獨特性。 2. 表現喜歡自己的行為。 3. 勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。 4. 能以正面的想法肯定自己。	【活動一】看誰在說話 1. 請學生發表如何做到喜歡自己？再請學生思考自己有哪些特質和專長。 【活動二】我有信心 1. 請學生閱讀課本並說出圖意。教師以自己為例，介紹自己的特質或專長。 2. 請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成語句。 【活動三】更愛自己 1. 請學生發表自己最得意的一件事。 2. 在班上挑選數位學生作為優點轟炸的對象。 3. 兩人一組討論「如何讓自己更受人喜歡」的方法，再請學生發表討論結果。 【活動一】結果大不同 1. 詢問學生是否有曾經被嘲笑過的經驗？處理的方法為何？ 2. 請學生演出課本中的情境案例後，師生共同討論課本情境之相關問題。 【活動二】反語言霸凌 1. 教師說明透過語言來刺傷別人、嘲笑弱勢或亂取綽號，都屬於「語言霸凌」；被嘲笑者可以勇敢的說出自己的感受，或請老師協助處理。 2. 師生共同討論：遇到語言霸凌時，該如何處理呢？教師統整說明每個人都有其優點及特點，不應該嘲笑他人；被嘲笑者要肯定自我，不需自卑畏縮。	2	1. 教師平時多觀察學生的長處 2. 學生自我反省，發掘出自己的特質和專長。 3. 請兩位學生參考課本上的內容在課前進行排練	1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 學生自評	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 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	12/17 12/21	四、喜歡自己、珍愛家人	肯定自己、關愛家人	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1. 勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。 2. 能以正面的想法肯定自己。 3. 能說出與家人相處、親愛的方式。 4. 願意以語言或行動，表達對家人的關愛。	【活動三】自我肯定對話 1. 教師發下「自我肯定」作業單，請學生針對內容進行勾選。 2. 教師指導學生分辨哪些對話屬「自我肯定」的人會說的，哪些不是。 3. 師生共同討論，自我肯定的人擁有哪些特質？他們是如何做到的？不是自己也可以做得到？可以怎麼做呢？ 【活動一】我的家人 1. 詢問學生對家人的了解有多少，並請若干學生分享自己對家人的認識，例如：家人最喜歡做的事？最喜歡吃的食物？一天中都忙些什麼？ 2. 將全班分成數組，每組4-5人，請學生在小組內輪流分享内容。 【活動二】表達對家人的關愛 1. 學生分組討論在日常生活中，可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 2. 各組上臺報告。教師提問，引導學生思考並自由發表。 【活動三】關心行動 1. 請數位學生輪流上臺抽取紙條，根據紙條上的情境，表演具體的關心行動。教師隨機指導，給予肯定和鼓勵。 2. 師生共同討論：表達對家人的關愛時，還要注意些什麼？ 3. 請學生在課後訪問家人，將他們的生日、喜好、特點、生活作息等，記錄在紙上，做成家人寫真集。	2	1. 教師印製「自我肯定的對話」學習單 2. 學生全家福照片 3. 白紙數十張	1. 教師觀察 2. 學生自評 3. 提問回答	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	二、欣賞、表現與創新 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	12/24 12/28	四、喜歡自己、珍愛家人	你說我聽	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1. 表現良好的聽話態度。 2. 學習與家人溝通的技巧。	<p>【活動一】溝通方式知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生分享在家中與家人常有的互動方式。 請學生閱讀課本內容，並徵求自願者，根據圖意演出家人間的對話情境。 請學生自由發表：自己和家人交談或互動的方式，與表演的小朋友相比，有什麼相同或相異之處？ 師生共同討論：與家人溝通時，應該注意的要點，例如：專心傾聽不插嘴、等家人說完再開口、注意說話的語氣及動作等。 <p>【活動二】溝通有整套</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生：除了口語之外，還有哪些部分也可以協助別人了解你想說的？例如：要注意聽對方說話，試著去了解方的意思、眼睛要看著對方的眼睛、注意禮貌不插嘴等。 教師說明運用溝通的技巧，除了以口語說出自己的看法和期待之外，身體的其他器官也可以幫助我們溝通。 <p>【活動三】讓家人更親近</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生分組演練良好的溝通方式。 師生共同討論：與家人溝通時，除了善用口語和肢體表達外，還要注意些什麼？例如：適時點頭或以口頭回應、喔……，表示聽懂；有不清楚之處要問清楚；放下手邊的工作專注聆聽；注意禮貌等。 教師強調有效溝通的技巧，鼓勵學生回家後練習看看，並請學生記下自己的溝通心得，隔天與同學們分享。 	2	1. 製作「媽媽」及「小孩」的面具	1. 提問回答 2. 學生自評	【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	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
十九	12/31 1/04	五、圓來真有趣	我是小圓球、身體變成圓	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。	1.能做出符合球體特性的模仿動作。 2.能說明圓球的特性。 3.能專注觀察球體與他人動作。 4.能指出自己與他人身體的圓造型。 5.能做出三種不同的身體圓造型。 6.能讚賞他人創作的造型。	【活動一】哇！好多圓球 1.引導學生進行各種球類模仿遊戲。 【活動二】老師要拍球 1.教師手持一種球，引導學生模仿，想像自己就是老師手上的球，依教師拍球、滾球、拋球等不同動作。 【活動三】淘氣小圓球 1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會隨節拍變換不同的小圓球動作。 2.教師提問還可以運用身體表演圓球的哪些動作？並請學生回答問題。 【活動一】圓的聯想 1.教師發給學生每人一張紙，在紙上畫出日常生活中具有圓形特徵的物品。 2.請學生運用肢體動作模仿自己所繪的圓形物品。 【活動二】猜猜我有幾個圓 1.教師引導學生來玩「猜猜我有幾個圓」遊戲：給學生若干分鐘運用身體創造不同數量的圓，並猜猜他的身上有幾個圓？表現傑出的學生，可以邀請他當閉眼等候鑑賞猜圓的小專家。 【活動三】大圓小圓串圈圈 1.教師提醒學生將上一活動所創造的身體圓，選出其中一個代表作，教師假裝逐一幫學生噴上固著劑，訓練學生肢體定位之穩定度。 2.接著，教師說明要幫大圓小圓串成圈，適度引導其中一名將肢體鬆開後套住另外一名，使兩名學生的身體的圓連在一起。 3.教師假裝要買每組共三個不同大小圓串成的圈圈組，鼓勵學生找到夥伴，串成一組。 4.教師引導學生表現自己該組的圈圈串，並發表感想或講評別人的優點。	2	1.數種不同球類各一顆，球種不限 2.預約舞蹈教室或空曠場地 3.鈴鼓 4.輕快音樂 5.預約舞蹈教室或空曠場地 6.A4回收紙每位學生一張 7.著色用具、顏料	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生自評 4.提問回答		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
廿	1/07 1/11	五、圓來真有趣	大圓和小圓	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能指出圓形移動的特性。 2.能自己或跟隨別人做出圓形軌跡的移動路線。 3.能跟團體做出圓形的收攏與擴散。	【活動一】請你跟我走 1.學生2人一組，教師以鈴鼓或音樂，引導學生進行「請你跟我走」遊戲。 2.熟悉指令與移動等動作後，教師要以「走直線」、「走曲線」、「走直線」等不同路線的指令，引導學生練習不同的移動軌跡。 【活動二】圓圓的大餅 1.教師引導學生排成一長列，帶領學生移動時，適時變換移動動作，如走步、小跑步及跑跳步等。教師適時將全班帶出一個大圓圈，並告訴學生「這是我們全班做成的大披薩」。 【活動三】俄羅斯轉盤 1.教師利用圓圈隊形，帶領學生進行「俄羅斯轉盤遊戲」，從遊戲中讓學生熟悉方向線、反方向線及各種移動步伐。 【活動四】大圓和小圓 1.引導學生利用走步、踏步等移動方式，跟著團體做出圓形的收攏與擴散。	2	1.鈴鼓 2.預約舞蹈教室或空曠場地	1.實際演練 2.提問回答		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
廿一	1/14 1/18	五、圓來真有趣	圓來跳舞	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。 【期末評量週】 【休業式】	1.能說出舞步名稱。 2.能做出莎蒂希步、踏跳步及拍身體的組合動作。 3.與同學做出協同合作的穿越動作。	【活動一】莎蒂希步與踏跳步 1.教師播放音樂，帶領學生做簡單的頭、手、腰、臀、膝、腳部位的簡單伸展運動。 2.教師指導學生練習莎蒂希步、踏跳步步伐。熟練踏跳步後，引導學生利用4次踏跳步來完成自轉一圈。 【活動二】圓來跳舞 1.以1拍膝、2拍手、3拍肩膀、4輕拍頭部、5雙手上舉成V字型等動作，和學生進行注意力遊戲。 2.帶領學生圍成大圓，配合音樂，引導學生面向方向線將整個組合動作重複練習。 3.組合動作取自栗樹舞前段，其舞序為（左腳起）：莎蒂希步4次→踏跳步4次（同時自轉一圈）→拍膝（1拍）→拍手（1拍）→拍肩膀（1/2拍）→輕拍頭部（1/2拍）→雙手上舉成V字型（1拍）。 【活動三】大家來挑戰 1.教師引導學生回答跳舞時需要注意什麼事項，如左右腳正確做動作、與他人保持手牽手行進而不拉扯等。 2.挑戰穿山洞：以「保持手牽手」為例，教師引導學生從圓形隊伍中帶領其中一位學生為首，牽著整個隊伍從隊伍中某兩位學生手臂下低頭穿過。兩個8拍後要回到圓形隊伍。 3.重複練習幾次，直到熟練，並適時請學生發表跳舞後的感覺。	2	1.鈴鼓 2.輕快音樂 3.預約舞蹈教室或空曠場地	1.實際演練 2.提問回答		二、欣賞、表現與創新