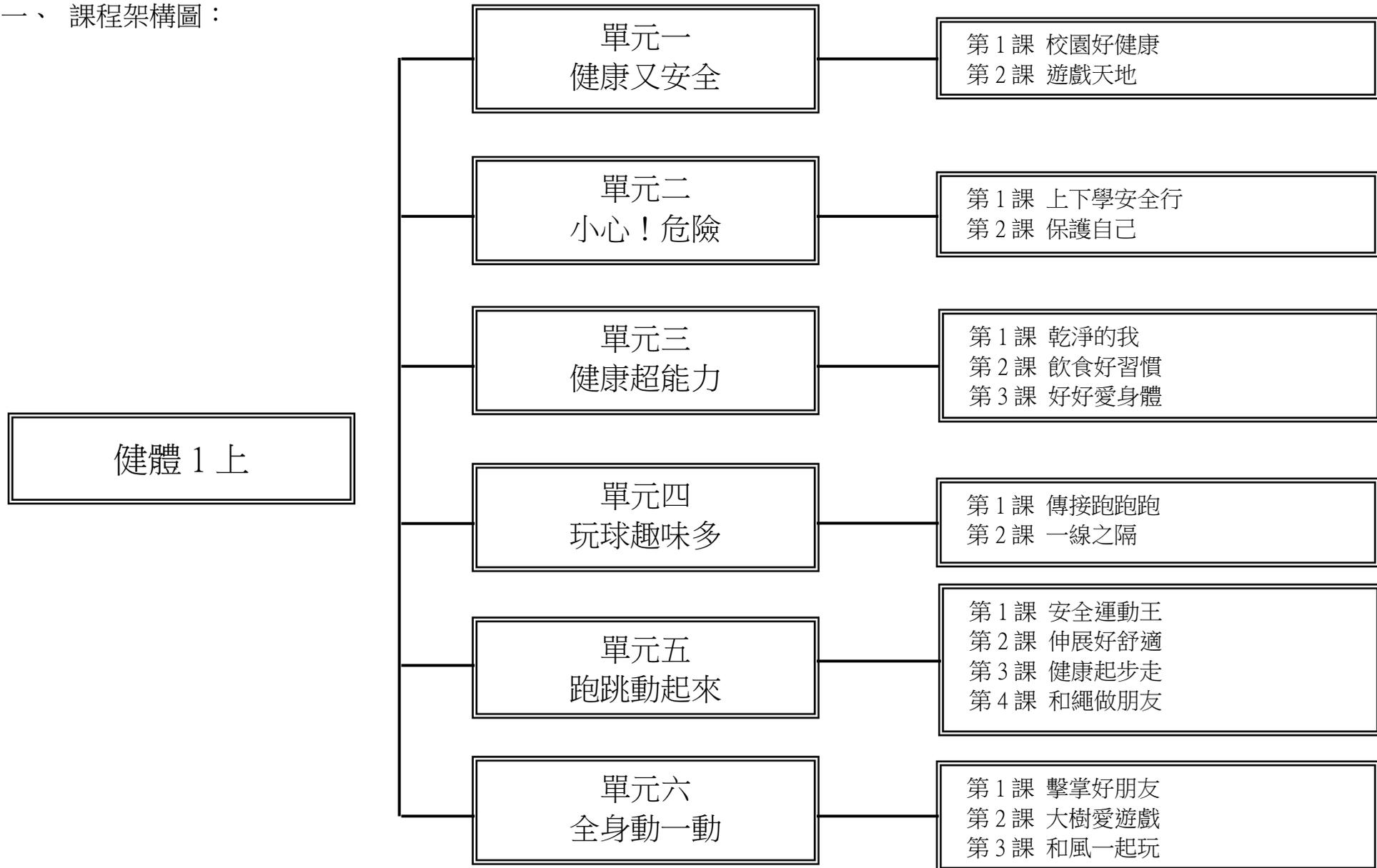


南投縣 108 學年度 第一 學期信義鄉雙龍國民小學 一年級 健體 領域教學計畫表 設計者：一年級團隊

一、課程架構圖：



## 二、課程理念：

- 1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
- 2.結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。
- 3.安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。
- 4.健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
- 5.以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。

## 三、先備經驗或知識簡述：

- 1.正確使用遊戲器材，認識遊戲場中的安全注意事項與設施。
- 2.知道上下學的行經路徑，覺察上下學時可能發生的危險。
- 3.認識身體隱私，拒絕他人不舒服的碰觸。
- 4.了解儀容整潔的重要，演練清潔身體的方法。
- 5.知道餐桌禮儀和健康飲食觀念。
- 6.演練如廁步驟，學習正確站姿、坐姿和睡姿，培養良好生活習慣。

## 四、課程目標：

- 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。
- 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
- 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
- 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
- 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。

- 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
- 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
- 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

## 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、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

## 七、參考資料：

- 1.徐文善（民99）。人體歷險記：消化與成長。新北市：明天國際。
- 2.周姚萍（民100）。你會上學校的廁所嗎？臺北市：小魯文化。
- 3.包柏·安德森（民100）。伸展聖經：30週年全新修訂版（陳萱芳譯）。臺北市：天下文化。
- 4.中野·詹姆士·修一文，榎本泰基繪（民101）。超圖解！今日的伸展操！（黃薇嬪譯）。臺北市：悅知文化。
- 5.王敏男（民97）。體適能教學。臺北市：五南。
- 6.蔡葉榮、陳宏栢（民100）。國小田徑教學基礎教材。臺北市：國立臺北教育大學。
- 7.劉淑英（民99）。喚醒身體的本能。新北市：康軒教育雜誌，41，22～28。

## 八、課程計畫：

學習總目標：

- 1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
- 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。
- 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
- 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
- 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
- 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
- 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
- 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
- 9.落實國家政策的推展與宣導。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
一	8/26   8/30	一、健康又安全	校園好健康、遊戲天地	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體 -E-A2	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在護理師的引導下，了解學校的健康服務。 4.選擇安全的場所進行活動與遊戲。 5.正確使用遊戲器材。 6.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。	《活動1》認識師長 1.教師配合課本第8頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2.教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 3.教師請學生思考：校園中每個人負責的工作和性別有關係嗎？ 4.認識學校和健康生活有關的師長，覺察師長的工作內容不受性別限制。 《活動2》拜訪健康中心 1.教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心。 《活動1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲 2.學生分組上臺發表討論的結果。 3.選擇合適且正確的遊戲場所，可以減少在遊戲中發生意外的機會。 《活動2》遵守遊戲規則 1.教師引導學生思考：怎麼做，才能安全的玩呢？ 2.教師帶領學生到學校遊戲場，說明遊戲場告示牌的內容，提醒學生遊戲前要先看告示牌上的提醒與注意事項，降低發生危險的機會。 3.教師逐一介紹遊戲器材，例如：秋千、滑梯、攀爬架等，並請學生討論使用遊戲器材時應遵守的規則與適當的行為。 4.學生討論時，教師可適時說明這些遊戲器材的安全使用方法。 《活動3》危險來找碴 1.教師展示課本第12~13頁，請學生思考：哪些是安全的遊戲行為？哪些是危險的遊戲行為？可能產生哪些後果呢？學生可利用課本標示的編號輔助說明。 2.學生發表哪些是正確且安全的遊戲行為。 3.教師請曾在遊戲場所中因危險行為而受傷的學生發表經驗及感想。 《活動4》快樂玩遊戲 1.搭配課本第13頁動動腦時間，引導學生思考：誰沒有遵守遊戲規則？他做了什麼事？怎麼做才對呢？ 2.學生反思自己是否曾做過如圖中插隊或推擠他人的行為，並能自省其作為不正確，往後不再這麼做。	3	1.教師課前協同健康中心護理師安排學生的參觀活動，並提醒學生遵守參觀時的注意事項，例如：排隊守秩序、不喧譁、不亂摸設備等。 2.教師課前可先確認學校的遊戲場所安全、器材設施是否完善。 3.教師蒐集各項兒童遊戲器材圖片與安全使用規範資料。	1.發表 2.自評	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
二	9/02   9/06	一、健康又安全	遊戲天地	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要，遵守遊戲場的注意事項。 3.辨識危險的遊戲場環境與器材設施。 4.知道遊戲環境安全的重要性。	《活動 5》遊戲場所停看聽 1.教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14~15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。 《活動 6》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第 16~17 頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？ 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現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。 3.教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。	3	1.教師課前到學校附近的公園、社區中各地方拍攝遊戲器材與告示牌上注意事項的照片。例如：年齡限制、身高體重限制、禁止事項、使用規則等。 2.教師準備不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片。	1.發表 2.紙筆測驗	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
三	9/09   9/13	二、小心！危險	上下學安全行	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體 -E-A2	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	<p>《活動 1》行路安全要注意</p> <p>1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？</p> <p>2.教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》遵守交通規則</p> <p>1.教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。</p> <p>2.教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。</p> <p>3.進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×。</p> <p>《活動 3》乘坐機車的安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？</p> <p>2.教師說明乘坐機車的安全注意事項：</p> <p>(1)戴好安全帽。</p> <p>(2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。</p> <p>3.教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。</p> <p>4.教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。</p> <p>5.教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。</p> <p>《活動 4》乘坐汽車的安全 20'</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？</p> <p>2.教師說明乘坐汽車的安全注意事項：</p> <p>(1)繫好安全帶。</p> <p>(2)上下車開門時，注意後方來車。</p> <p>3.教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全）</p> <p>4.教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？</p>	3	1.課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。 2.教師準備「交通號誌圖卡」。 3.教師準備學校安全接送區位置圖、安全帽 3~4 頂。	1.發表 2.自評	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
四	9/16   9/20	二、小心！危險	保護自己	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。	健體 -E-A2 健體 -E-B1	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。	《活動 1》一天中的身體碰觸 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？ 2.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動 2》我的身體界限 1.教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼貼紙的部位有何異同。 2.教師配合課本說明泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。但有些情況下，別人可能會碰觸你的隱私處，例如：醫師檢查身體、教練教你游泳等。 3.教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？ 《活動 3》尊重身體自主權 1.教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！ 《活動 4》應該怎麼做？ 1.配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。隔壁王叔叔來家裡做客，媽媽去泡茶時，王叔叔強拉著小玉的手，想讓她坐在身邊。 2.教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 3.教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。拒絕的方法有： (1)擋：用手擋住以保護身體，擋住隱私處保護自己。 (2)推：推開對方，用力推開對方，堅決拒絕。 (3)說：大聲說不，大聲說出「請你不要碰我！」。 (4)跑：趕快跑開，告訴家人。立刻跑步離開，告訴家人有人要侵犯我的身體隱私。 《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸 1.教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比×，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。 2.請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動 4》學過的拒絕方法進行演練。 《活動 6》超級智多星 1.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法 2.師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。 3.請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅： 4.教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。 5.教師提醒學生出門時最好結伴同行，和不認識的人要保持距離。如果有人離你太近，就要提高警覺。	3	1.教師請學生在上課前，觀察自己或他人一天當中會遇到的身體碰觸情境。 2.教師準備男、女生正反面圖，和禁止標誌或紅色圓圈貼紙。 3.準備演練情境之相關道具。 4.教師準備學習單。	1.發表 2.互評 3.演練 4.紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
五	9/23   9/27	三、健康超能力	乾淨的我	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	健體 -E-A1	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.嘗試練習正確的洗手步驟。 6.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	《活動 1》誰是整潔小超人？ 1.教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2.教師請學生閱讀課本第 38~39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？ 3.教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (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。 2.洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (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，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1.我會自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲： (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。 (2)教師請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (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，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。 《活動 4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動 5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。 2.教師示範說明洗手五步驟。 《活動 6》身體香噴噴 1.教師配合課本第 46~47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動 7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第 48~49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 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。	3	1.教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2.師生各自準備毛巾或手帕。 3.教師準備指甲剪。 4.師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 5.教師準備一包溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 6.學生攜帶手帕或毛巾。 7.教師準備布偶劇道具。	1.發表 2.操作 3.自評 4.問答		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
六	9/30   10/04	三、健康超能力	飲食好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-A1	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。 3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實刷牙對健康造成的影響。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後刷牙的健康習慣。	《活動 1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：(1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。(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、需花錢購買。 《活動 3》飯前要洗手 1.教師請學生閱讀課本第 52~53 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？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出下列情境：小康一家人到餐廳用餐，吃飯時，小康把青菜都挑出來不吃，並一邊咀嚼食物，一邊大聲說話，飯粒噴在爸爸的手上，喝湯的時候也發出很大的聲音。吃到一半小康還拿起餐具玩，結果不小心打翻了媽媽的水杯。 2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？ 3.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，例如：口中有食物時不說話、不邊吃邊玩、輕聲喝湯、食物在口不說話、吃東西細嚼慢嚥、手臂不張太開、保持餐桌清潔、定時定量不過飽、均衡飲食不偏食等。 《活動 5》溫馨用餐 1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2.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說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。 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、擦桌子，表達對家人的關愛。 《活動 6》飯後不劇烈運動 1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動 7》飯後要刷牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習刷牙的時機（餐後和睡前刷牙）。 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？ 4.教師提問：齲齒對日常生活有什麼影響？	3	1.教師準備布偶劇道具。 2.教師請學生各自準備一面鏡子。	1.問答 2.發表 3.操作 4.觀察 5.自評	【家庭教育】 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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
七	10/07   10/11	三、健康超能力	好好愛身體	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。  【第一次學習評量】	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	《活動 1》食物的旅行 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？ 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：食物進入嘴巴，在口腔中經過牙齒咀嚼、舌頭分泌唾液，進入胃中，胃分泌胃液並蠕動消化，再到小腸吸收養分、大腸吸收水分，最後經由肛門將殘渣排出體外。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣：(1)多吃蔬菜和水果。(2)少吃油炸物。(3)多喝白開水。(4)常運動。(5)每天定時排便。 《活動 3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌（例如：男廁、女廁、無障礙廁所、親子廁所），說明標誌的性別意涵和使用對象。 (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。 (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。 2.教師帶領學生思考自己可使用哪些廁所？ 《活動 4》上廁所時要注意 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。 2.教師配合課本第 60~61 頁說明如廁禮儀和流程。 《活動 5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第 62~63 頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。 《活動 6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第 64~65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 2.教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的坐姿、站姿和睡姿，並互相糾正錯誤的地方。 《活動 7》天天都健康 1.教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？ 2.教師說明：健康來自每天的好習慣，好習慣可以幫助生長發育、增強抵抗力、擁有精神和活力等，現在正在慢慢成長，開始有能力照顧自己，所以自己能做到的事，要努力做好。	3	1.教師準備布偶劇道具。 2.教師準備消化系統圖、食物圖片。 3.教師蒐集各種不同的廁所標誌。 4.教師準備示範睡姿用的軟墊和枕頭。	1.問答 2.自評 3.發表 4.演練 5.紙筆測驗	【性別平等教育】 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。 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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
八	10/14   10/18	四、玩球趣味多	傳接跑跑跑	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 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。	健體 -E-C2	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。 6.學會簡易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	《活動 1》繞圈跑步 1.教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 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。 《活動 2》球不落地 1.全班分成兩人一組，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。 2.「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，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。 《活動 3》拋拋接接 1.2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下： (1)站著傳接：兩人站在跑道上傳接球。 (2)一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。 (3)遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺傳接球。 《活動 4》球友呼拉圈 1.2 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。 2.練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。 3.教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。 《活動 5》拋擲通關 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： (1)關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2)關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3)關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 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。 2.第一隊全員完成關卡一後，挑戰關卡二，換第二隊進行關卡一。 3.當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。 4.活動進行時，教師鼓勵學生一起幫進行中的隊伍加油。結束後，教師引導學生討論，在遊戲中如何互相鼓勵並愉快的互動。	3	1.布置「守備／跑分同心圓」(簡稱同心圓)教學場地，方便教師在球類守備、跑分教學時可靈活運用，本課教學活動皆適用。 2.教師準備哨子，作為指揮的信號。 3.教師準備哨子、兩人一個呼拉圈、兩人一顆球。 4.教師布置同心圓場地的三個關卡。 5.教師準備哨子、3 個呼拉圈、15 顆球。	1.操作 2.觀察 3.發表		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
九	10/21   10/25	四、玩球趣味多	傳接跑跑跑	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 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。	健體 -E-C2	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.覺察棒球守備的基本概念。	《活動 6》全班接球回家 1.教師說明「全班接球回家」的活動規則： (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」外圈散開站立。 (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，合作用接籠的方式把球送進呼拉圈。 (3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。 2.學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。 《活動 7》分組接球回家 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。 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，各組用接籠的方式將球送進呼拉圈。 3.活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。 《活動 8》三站傳接球 1.將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。 2.6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 3.一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區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，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。 4.依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。 5.路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。 6.學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。 7.教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。	3	1.教師布置同心圓場地。 2.教師準備哨子、1 個呼拉圈、5 顆球。 3.平坦安全的活動場地。 4.教師準備哨子、呼拉圈 3 個、1 顆球。	1.發表 2.操作		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十	10/28   11/01	四、玩球趣味多	傳接跑跑跑	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-I-1 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。	健體 -E-C2	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.覺察棒球守備的基本概念。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.對他人的協助抱持感謝的心。	《活動 9》傳啊傳 1.教師說明活動規則：主要規則和《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。 2.完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。 《活動 10》跑啊跑 1.學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。 《活動 11》跑傳大作戰 1.將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。 2.教師說明「跑傳大作戰」活動規則： (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。 (2)傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。 (3)跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。 (4)聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。 《活動 12》跑接對抗賽 1.經過多次上課後，學生對「同心圓」場地已熟悉，教師可指導學生分工合作布置場地，例如：畫場地線、測量距離、擺放器材等。 2.教師說明「跑接對抗賽」活動規則： (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。 (2)聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。 (3)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，依此類推。 (4)若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。 3.上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1~2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。 4.活動結束後，教師集合學生探討及發表： (1)對於「跑接對抗賽」的比賽，有什麼想法？ (2)比賽時，發現自己或同學發揮哪些運動精神？ 《活動 13》感恩時間 1.教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。 2.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？ 【期中評量週】	3	1.布置同心圓場地或平坦安全的活動場地。 2.教師準備哨子、三角錐和呼拉圈各 5 個、球 20 顆。 3.教師準備哨子、球籃一個，籃球 10 顆。	1.操作 2.發表 3.自評 4.實踐		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十一	11/04   11/08	四、玩球趣味多	一線之隔	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Hd-I-1 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。	健體 -E-A2	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	《活動 1》擊掌說你好 1.教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。 2.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下： (1)單手擊掌。 (2)雙手擊掌。 3.教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。 《活動 2》球球撞星球 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。 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。 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。 《活動 3》你拋我接 1.活動規則如下： (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。 (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。 (3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 《活動 4》拋擲過繩小體驗 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。 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，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 3.活動進行方式： (1)兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 4.每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。	3	1.教師準備一人一顆軟式皮球、哨子。 2.教師準備每 2 人一顆軟式皮球、一條繩子。	1.自評 2.操作 3.觀察		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十二	11/11   11/15	四、玩球趣味多	一線之隔	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Hd-I-1 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。	健體 -E-A2	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	《活動 5》傳接好夥伴 1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2.教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下： (1)全班分成兩隊同時進行，兩人一組，第一組先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。 (2)至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組袋子上，依此類推繼續接力。 (3)最先完成一輪折返接力的隊伍獲勝。 3.教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 《活動 6》傳球接龍 1.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。 2.隊形和規則說明如下： (1)直線組：8 人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。 (2)三角形組：6 人或 12 人，6 人三組站三個頂點，12 人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。 (3)圓形組：12 人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。 《活動 7》袋接反彈球 1.學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。 2.持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，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，不讓球落到地面。 3.持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。 4.學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下： (1)持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。 (2)持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。 (3)接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 (4)三人輪流擔任拋球者練習。 5.熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公尺畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。 6.教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。	3	1.教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。 2.準備繩子當作隔網的場地。 3.學生準備剪刀。	1.操作 2.實踐		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十三	11/18   11/22	四、玩球趣味多	一線之隔	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Hd-I-1 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。	健體 -E-A2	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	《活動 8》捕魚大豐收 1.教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，一邊距離網前 1.5 公尺處畫出一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，兩人一組持袋，其中兩組站在場中，其餘小組站在場外等待。 2.活動進行方式如下： (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。 (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。 3.教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 4.持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。 5.持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。 6.接到球後，換下一組持袋者上場接球。 《活動 9》原地拋接球 1.學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。 2.兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，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。 持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下： (1)開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。 (2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。 (3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。 (4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。 《活動 10》魚兒回小河 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。 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。 3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。 4.若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。 5.教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。	3	1.教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。 2.準備繩子當作隔網的場地。 3.學生準備剪刀。	1.操作 2.實踐		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十四	11/25   11/29	五、跑跳動起來	運動安全王、伸展好舒適	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。  【第二次學習評量】	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	健體 -E-B1 健體 -E-C2	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	《活動 1》運動安全穿搭 1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 2.教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎？有哪些要改進的地方？ 《活動 2》運動場地要慎選 1.教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 2.教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法，以維護運動時的安全。 《活動 3》運動安全放大鏡 1.學生觀察課本第 98~99 頁，找出正確的安全運動情境。 2.分析圖片中人物穿著、運動場地、運動行為、使用器材不安全的原因及可能造成的後果。 《活動 1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。 《活動 2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動 3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)大腿內側伸展。(2)金雞獨立。 《活動 4》身體向前彎 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。動作說明：(1)併腿前彎。(2)盤腿前彎。(3)開腿前彎。 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。 《活動 5》大小變變變 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。動作說明：(1)身體變小。(2)身體變大。(3)身體變最大。 《活動 6》伸縮自如 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。 2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。 3.學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色+三點著地。 5.活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用 5 分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。	3	1.教師準備哨子、健康操音樂。 2.準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1.發表 2.自評 3.實踐 4.操作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十五	12/02   12/06	五、跑跳動起來	健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。	《活動 1》行走大不同 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： (1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動 2》牽手一起走 1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。 2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，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。 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。 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，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。 《活動 3》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如： (2)側併跑。 (2)抬腿跑。 (3)前交叉步跑。 2.教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。 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。 《活動 4》跑步特快車 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（詳見課本第 109 頁）。 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。 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。 4.因各組每次抽籤結果不同，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。 5.教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。	3	1.教師準備哨子。 2.準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備三角錐數個、哨子。 4.教師準備四個籤筒，並將各種走路或跑步方式寫在紙卡上，例如：向左走、快走、抬腿跑、前交叉步跑、側併跑等，將紙卡放入籤筒內。	1.操作 2.發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十六	12/09   12/13	五、跑跳動起來	健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體 -E-C2	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	《活動 5》跑走愛臺灣 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。 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。 3.5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者： (1)第一關：三人進行，起點為宜蘭「向右走」到臺東；到臺東後「抬腿跑」到臺南；到臺南後「向後走」到宜蘭。 (2)第二關：兩人進行，起點為基隆「交叉跑」到屏東；到屏東後「向後跑」到基隆。 (3)第三關：三人進行，起點為臺北「蹲著走」到南投；到南投後「側併跑」到臺東；到臺東後「踮腳走」到臺北。 (4)第四關：兩人進行，起點為臺中「兩人牽手跑」經過臺北、花蓮、屏東，最後回到臺中，到達每一個點後，都要先停下腳步再繼續跑。 4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動 6》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」（參考課本第 112 頁）。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2.活動規則如下： (1)精靈聚集在場地裡，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，被踩到影子的精靈就到禁止區。 (2)計時 3 分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。 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須快速而準確。 4.從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。 《活動 7》抓尾巴遊戲 1.在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。 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： (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。 (2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步 20 次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。 (3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。 3.教師可適時指導學生應用一些策略，追人時可以突然轉換方向、突然加速或和其他追逐者合作等；被追時可以先和同學並肩走在一起，再突然分開逃跑、繞過三角錐跑以增加追逐的難度等。	3	1.教師準備大型三角錐數個、哨子。 2.教師參考課本第 110~111 頁的活動關卡內容，將四個關卡的任務各別寫在四張海報上。 3.教師準備數張紙卡和棍子，在紙卡分別寫上關卡中臺灣各縣市的名稱，將紙卡固定在棍子前端，做成旗子。 4.教師在大型活動場地上劃分出四個區，一區代表一個關卡的活動區域。 5.教師準備三角錐。 6.學生每人準備一條小布條或皺紋紙。 7.課前觀察天氣，「我是大魔王」活動須在有陽光的狀態下進行活動。	1.操作 2.發表 3.自評 4.實踐	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十七	12/16   12/20	五、跑跳動起來	和繩做朋友	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體 -E-A1	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	<p>《活動 1》握繩做操</p> <p>1.教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。</p> <p>2.示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習：(1)握繩左右擺。(2)握繩上下擺。(3)握繩左右側彎。(4)握繩前彎後仰。</p> <p>《活動 2》四肢動一動</p> <p>1.雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備：(1)口令 1、2 時，同時左足向前踢。(2)口令 3、4 時，同時右足向前踢。(3)口令 5、6 時，同時右足向右侧踢。(4)口令 7、8 時，同時左足向左侧踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。</p> <p>《活動 3》前後左右練平衡</p> <p>1.前伸展：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，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1~10）再還原。</p> <p>2.後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。</p> <p>3.左右伸展：要領同上，身體慢慢向左侧伸展，換邊再做。</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>《活動 5》繩索體操展演</p> <p>1.三人一組，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，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p> <p>《活動 6》單手甩繩</p> <p>1.教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。</p> <p>2.2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下：(1)轉動全臂。(2)轉動前臂。</p> <p>《活動 7》雙手甩繩</p> <p>1.學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：(1)往前甩繩。(2)往後甩繩。</p> <p>《活動 8》甩繩展演</p> <p>1.四人一組，討論能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。</p> <p>2.各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。</p> <p>3.表演結束後，教師提問：你喜歡哪一組的創意表演動作呢？將你欣賞的地方告訴他們。</p>	3	1.教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。 2.室內或室外的平坦地面。	1.操作 2.觀察 3.發表 4.實踐		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十八	12/23   12/27	六、全身動一動	拳掌好朋友	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	健體 -E-C2	1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	《活動 1》掌碰掌 1.教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊出「你好嗎？」時，學生立即和距離最近的同學相對，各用一隻手掌相碰並貼住不動。 2.學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 3.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。 《活動 2》拳碰掌 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。 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調整腳步。 3.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。 《活動 3》拳掌合一 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。 2.教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。 《活動 4》騎馬原地跳 1.教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。 2.教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。 3.教師指導學生馬步動作： (1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (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。 4.教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。） 《活動 6》流星趕月拳 1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 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，亦可進行分組表演觀摩等活動。	3	1.在平坦安全的活動場地進行教學。 2.教師準備每人一條 70 公分線繩、每人 2 張 A4 回收紙。	1.操作 2.發表 3.實踐	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
十九	12/30   1/03	六、全身動一動	大樹愛遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	《活動 1》看見一棵樹 1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「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。 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，學生應立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止 5 秒後，再繼續進行。 《活動 2》大樹變變變 1.教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：(1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止 5 秒。(2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止 5 秒。 《活動 3》大樹合體 1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。 2.全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。 3.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：(1)一人坐姿一人立姿。(2)兩人三點站立。(3)兩人兩點站立。 4.教師進一步引導學生思考，3 或 4 人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。 《活動 4》風雨過後 1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。 2.教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。 3.輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。 4.教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。 《活動 5》快樂木上行 1.教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。 2.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。 3.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 4.教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。 (2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。	3	1.在平坦安全的活動場地進行教學。 2.教師準備鈴鼓或哨子作為指揮信號。 3.教師於課前準備適合「低平衡木」的教學環境（含安全軟墊等器材設備）。	1.操作 2.觀察 3.發表 4.實踐	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
廿	1/06   1/10	六、全身動一動	和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5.認識風車的玩法。 6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	《活動1》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。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：擰開袋口，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。 2.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，並可體驗不同速度帶來的效果。 3.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，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。 4.教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.引導學生深呼吸，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，身體伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。 2.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。 3.教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。 《活動3》氣球飄起來 1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，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。 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？ 3.學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上了。 4.教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。 《活動4》風車繞圈轉 1.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，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。 《活動5》學學風車轉 1.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。 2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿等。 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。 【期末評量週】	3	1.教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。 2.課前可配合其他領域統整教學，製作紙風車。 3.課前教師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。	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
廿一	1/13   1/17	六、全身動一動	和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。  【第三次學習評量】	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.做出跑步與停止的動作。 4.認識身體部位擺動的要領。 5.模仿風吹動、小草擺動的樣子。	《活動 6》人體風車 1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。 2.在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 3.全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動 7》風車繞轉 1.教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動 8》雙人風車秀 1.兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 2.教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 《活動 9》風來了 1.教師將學生分為 4 人一組，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 10》我是小小草 1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 3.提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。	3	1.教師準備音樂和鈴鼓，作為上課或班級經營動作的引導信號。 2.請學生準備絲巾。	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
廿一	1/20   1/24	六、全身動一動	和風一起玩	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.配合音樂做出連續的身體律動。 2.願意在課後從事身體活動。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	《活動 11》鳳尾草之舞 1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2.鳳尾草舞序說明如下： (1)歌詞：美麗的鳳尾草 動作說明：上半身左、右擺動四次，1個8拍。 (2)歌詞：迎風搖曳跳起舞 動作說明：雙臂上舉、下擺，擺動四次，1個8拍。 (3)歌詞：苗條的身影好像一個女孩 動作說明：雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈，1個8拍。 (4)歌詞：令人著迷 動作說明：雙手合起貼右臉頰，頭偏右邊閉雙眼，4拍。 (5)歌詞：啦啦啦啦 動作說明：雙手甩腕，雙臂繞一圈，4拍。 3.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。 4.提醒學生模仿鳳尾草搖擺時，身體要柔軟。 【休業式】	3	1.請學生準備絲巾。	1.觀察 2.操作 3.實踐	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	