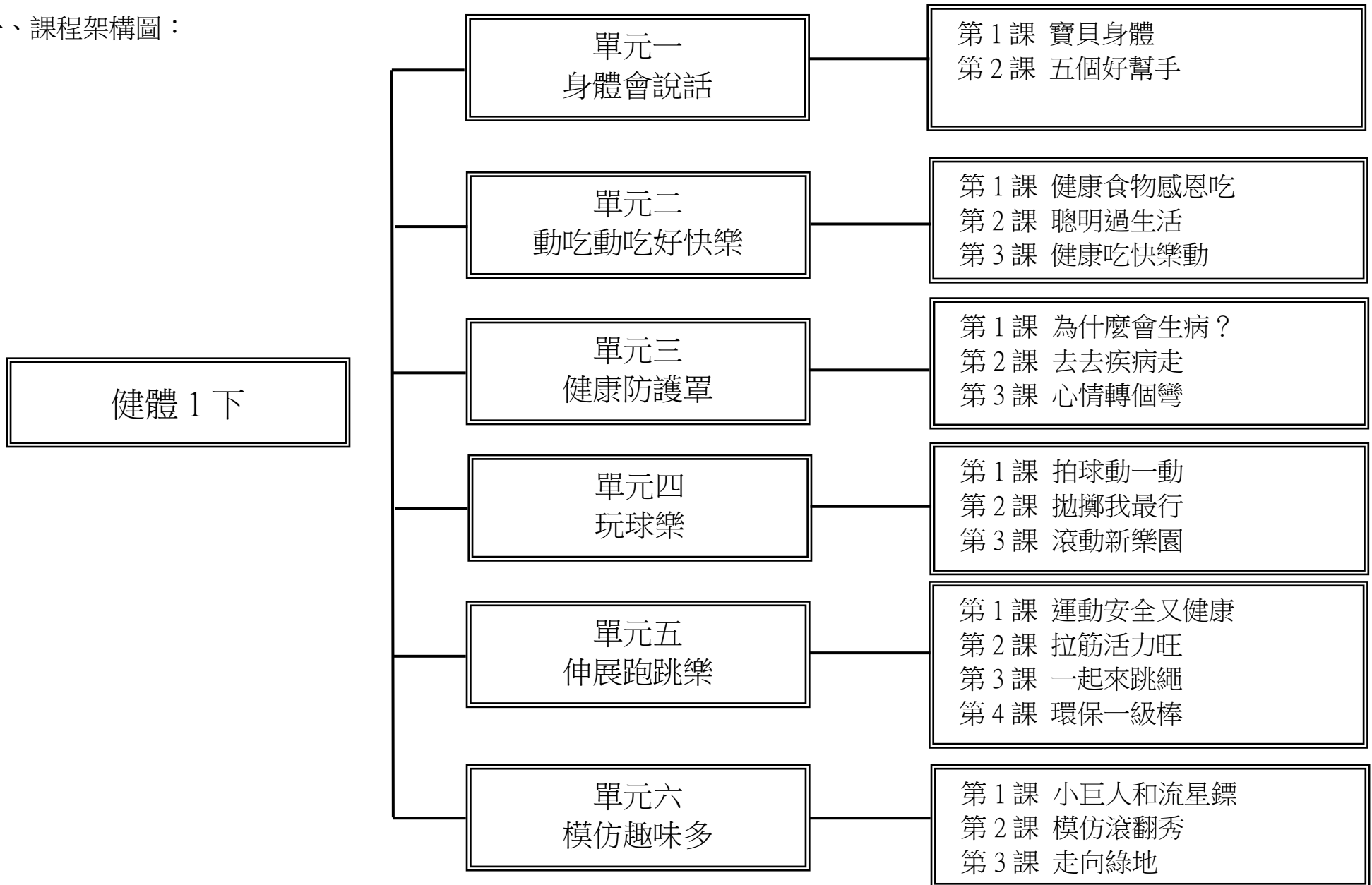


一、課程架構圖：



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.認識身體各部位的名稱。
- 2.認識五官的作用。
- 3.認識學校的營養午餐，願意養成良好的飲食和用餐習慣。
- 4.認識保持適當體重的方法。
- 5.認識體重與運動的關係。
- 6.認識疾病的傳染方式。
- 7.認識預防疾病傳染的方法。
- 8.發覺每個人有各種不同的情緒。

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.衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
- 2.財團法人全民健康基金會 <http://www.twhealth.org.tw/>
- 3.董氏基金會食品營養特區 <https://nutri.jtf.org.tw>
- 4.衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw>
- 5.體育教材資源網 <http://sportsbox.sa.gov.tw>

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	2/10 2/14	一、 身體會說話	寶貝身體、 五個好幫手	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健體-E-A1	1.認識身體各部位的名稱。 2.試著了解身體受傷對日常生活的影響。 3.願意養成愛惜身體的健康習慣。 4.認識五官的作用。 5.試著了解五官功能不健全對生活的影響。 6.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	《活動 1》身體部位知多少 1.教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2.教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 《活動 2》愛護身體 1.教師將全班分成四組，教師念出字卡上身體受傷的情境，各組派人完成情境題動作。 2.接著帶領學生討論身體受傷會如何影響日常生活。 《活動 1》認識五感官 1.教師帶領學生觀察課本頁面中家人出遊的情境，引導學生用五官探索世界。 《活動 2》眼睛怎麼了？ 1.帶領學生討論如果眼睛不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動 3》眼睛好主人 1.教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護眼睛的行為？ 2.教師提醒學生學會保護眼睛的行為後，要在生活中確實落實愛護眼睛的健康習慣。	3	1.教師準備正面和反面人體圖、身體各部位名稱字卡、動作卡、身體受傷情境字卡。 2.教師課前請學生完成教冊第 152 頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。	1.問答 2.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								
二	2/17 2/21	一、 身體會說話	五個好幫手	1a- I -1 認識基本的健康常識。 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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健體-E-A1	1.認識五官的作用。 2.試著了解五官功能不健全對生活的影響。 3.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	《活動4》耳朵怎麼了？ 1.教師帶領學生討論如果耳朵不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動5》耳朵好主人 1.教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護耳朵的行為？ 2.教師提醒學生學會保護耳朵的行為後，要在生活中確實落實愛護耳朵的健康習慣。 《活動6》鼻子怎麼了？ 1.教師帶領學生討論如果鼻子不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動7》鼻子好主人 1.教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護鼻子的行為？ 2.教師提醒學生學會保護鼻子的行為後，要在生活中確實落實愛護鼻子的健康習慣。 《活動8》舌頭怎麼了？ 1.教師帶領學生討論如果舌頭不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動9》舌頭好主人 1.教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護舌頭的行為？ 2.教師提醒學生學會保護舌頭的行為後，要在生活中確實落實愛護舌頭的健康習慣。 《活動10》皮膚怎麼了？ 1.教師帶領學生討論如果皮膚不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動11》皮膚好主人 1.教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護皮膚的行為？ 2.教師提醒學生學會保護皮膚的行為後，要在生活中確實落實愛護皮膚的健康習慣。	3	1.教師課前請學生完成教冊第152頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。	1.發表 2.紙筆測驗		

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	2/24 2/28	二、動吃動吃好快樂	健康食物感恩吃、聰明過生活	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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.能於引導下，用少糖、少油、少鹽的原則，選擇有益健康的食物。 2.認識學校的營養午餐。 3.願意養成良好的飲食和用餐習慣。 4.願意珍惜食物不浪費。 5.發覺廣告對食物選擇的影響。 6.舉例說明如何不接受廣告業者的引導而購買物品。	《活動 1》健康食物選拔 1.教師請學生發表：肚子餓想吃東西時，你會選擇哪些食物？ 2.教師請學生思考：哪些是健康的食物？ 3. 教師說明健康食物的選擇標準。 《活動 2》品嘗大會 1.教師課前請學生一人準備一種健康食物，上課時帶來學校。 2.將學生分組，請每位學生在小組內形容自己所帶來的健康食物的外形、顏色及口感等特色，讓組員猜一猜是什麼食物。 《活動 3》魔法變變變 1.教師以課本第 26 頁的午餐內容為引，詢問學生：你知道每天在學校吃的營養午餐，是由哪些食物烹煮而成的嗎？ 2.請學生思考：想一想，餐桌上的食物是怎麼來的呢？每道菜香是怎麼完成的？ 3.鼓勵學生享用營養午餐時，主食（飯、麵等）搭配菜肴一起吃，不偏食、不浪費。 《活動 4》來吃午餐囉！ 1.教師說明午餐注意事項。 2.配合課本內容詢問學生：你做到哪些用餐的好習慣呢？請學生自我檢核做到的項目。 《活動 1》廣告追追追 1.教師播放食品廣告短片。 2.師生共同討論廣告內容是否吸引你？為什麼？這個廣告透過什麼手法吸引人？ 3.教師引導學生想一想，廣告對選購物品有什麼影響？你是否曾經因為電視廣告或店員推銷而購物？請學生分享自己受吸引而購物的經驗。 《活動 2》巧思選食物 1.教師展示食品廣告與實際食品，進行比較。 2.教師透過提問引導學生思考：生活中影響我們選擇食物的原因很多，要怎麼做出正確的選擇呢？	3	1.教師準備各種健康食物圖卡。 2.請學生各自準備一種健康食物。 3.教師準備數則食品廣告短片及真正食品。	1.問答 2.自評 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								
四	3/02 3/06	二、動吃動吃好快樂	聰明過生活、健康吃快樂動	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。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.發覺體重過重或過輕對健康的影響。 2.認識保持適當體重的方法。 3.認識體重與運動的關係。 4.能於生活中嘗試運用做決定的技巧,採取健康的進食行為。 5.發覺個人的飲食習慣和運動習慣。 6.認識養成良好的運動習慣對身體健康的幫助。	《活動3》小豬與小猴 1.配合紙偶演出短劇。 2.師生共同探討：體重太重或太輕對健康和生活有什麼影響？ 《活動4》怎麼做才健康？ 1.配合資料篇第157頁「想像畫」學習單，請學生想像自己如果天天大吃大喝，吃得又油、又鹹、又甜，十年之後會變成怎麼樣呢？ 2.師生共同討論：說說看，你有體重過重或過輕的問題嗎？怎麼做才能保持適當體重呢？ 《活動1》做個好決定 1.教師配合課本第32頁，透過改編的《傑克與豌豆》故事，帶領學生討論體重與飲食和運動的關係 2.教師說明做決定的步驟。 3.請學生針對食物選擇情境進行演練。 《活動2》減重有方法 1.教師說明體重除了和飲食習慣相關，也和運動量相關。 2.教師補充說明傑克採用選擇健康食物和增加運動量的方法來減重，再配合家人鼓勵督促的力量來達到目標。 《活動3》能動多動 1.配合課本第34頁的情境請學生思考：在日常生活中，哪些做法的運動量比較大量？該怎麼落實「能動多動」的原則？ 《活動4》快樂動起來 1.教師請學生記錄個人一週運動情形。 2.配合資料篇第158頁「人物專訪」學習單進行訪問，了解其他同學的運動情形。 3.教師鼓勵學生養成規律運動的好習慣。	3	1.教師準備教冊資料篇第157頁「想像畫」學習單、第158頁「人物專訪」學習單。	1.問答 2.演練 3.自評 4.紙筆測驗		

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	3/09 3/13	三、健康防護罩	為什麼會生病？	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A2	1.發覺生病的可能原因。 2.認識疾病的傳染方式。	《活動 1》他們怎麼了？ 1.教師請學生閱讀課本第 40~41 頁情境並思考：他們發生什麼事？為什麼身體不舒服呢？ 2.教師請學生分享類似的生活經驗。 3.教師依學生的分享内容給予指導，並依可能的傳染途徑將傳染病加以分類和簡單介紹。 《活動 2》病菌在哪裡？ 1.教師說明課本第 42~43 頁情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2.教師說明病菌的傳染途徑。 (1)接觸傳染：接觸病人或帶原者所引起的傳染，例如：B 型肝炎；或使用病人用過的盥洗用具而感染，例如：砂眼。 (2)食物或飲水傳染：食物和水受到病人或帶原者的排泄物所傳染，例如：急性腸胃傳染病。另外，被汙染的手或帶菌的蒼蠅或蟑螂，也會汙染食物或水，而引發疾病。 (3)飛沫或空氣傳染：病人咳嗽或打噴嚏時，噴出大量含有病原體的飛沫，散布在空氣中被人吸入，例如：流感、結核病等。 (4)蟲媒傳染：被帶有病原體的昆蟲叮咬而傳染的疾病，例如：蚊蟲可傳染瘧疾或登革熱、鼠蚤會傳染鼠疫。	3	1.課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。 2.教師可參考衛生福利部 疾病管制署（學生版）網站的資訊，指導傳染病的相關知識。	1.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								
六	3/16 3/20	三、 健康防護罩	去疾病走	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。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A1 健體-E-A2	1.認識預防疾病傳染的方法。 2.能於引導下，操作戴口罩的方法。 3.認識增強身體抵抗力的方法。 4.知道生病時的照顧方式。 5.知道正確的用藥方法。 6.發覺藥物對身體可能產生的影響。	《活動 1》傳染病不找我 1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.教師強調回家後和上完廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會。 3.教師說明生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 4.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動 2》生病了，怎麼辦？ 1.教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？ 2.教師請學生抽生病情境籤，依抽到的情境演出照顧的方式。 3.每一個情境表演完畢後，師生共同討論生病的感受和照顧方式，並請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動 3》我的藥袋 1.教師請學生分享就醫領藥的經驗。 2.教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 3.教師請學生觀察自己的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊。 《活動 4》用藥要注意 1.教師利用布偶演出用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師配合課本第 49 頁，說明正確用藥的注意事項。	3	1.教師課前蒐集臺灣常見傳染病新聞案例。 2.學生準備口罩。 3.教師準備生病情境籤。 4.教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。 5.教師準備四個布偶（藥師、奶奶、同學、老師）。	1.問答 2.實作 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								
七	3/23 3/27	三、 健康防護罩	心情轉個彎	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 【第一次學習評量】	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	健體-E-B1 健體-E-B3	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺面對同一事件可以有不同的情緒表現。 4.能於引導下，表現簡易的人際互動技能，適當表達情緒。 5.發覺適當和不適當的情緒表現。 6.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	《活動 1》不一樣的情緒 1.教師發給每位學生一張動物圖卡，請學生依照現在的心情，為動物畫上表情。 2.學生自由分享畫的動物表情及自己的心情。 3.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。 4.教師請學生閱讀課本第 50~51 頁後發表：圖中人物的心情如何？遇到下面的狀況時，你可能產生那些心情呢？ 《活動 2》心情如何呢？ 1.教師請數名學生上臺抽表演題目，並請臺下同學根據表演者的表情、聲音、動作，猜測表演者的心情。 2.教師引導學生發現：從每個人的聲音、臉部表情、肢體語言等，可以了解他們的心情。 《活動 3》情緒變變變 1.教師請學生閱讀課本第 52~53 頁，並詢問學生：他們的心情如何？如果你是他們，你會有什麼反應和感受？ 2.師生共同討論：同一個情境中，每一組的情緒感受和表現出來的行為有什麼不同？ 《活動 4》你會怎麼做？ 1 教師請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在白紙條上（不記名），寫好後放入教師的紙袋。 2.教師抽出數張紙條，念出紙條上寫的被隱藏的感覺，並請全班集思廣益，思考怎麼處理比較好。 《活動 5》心情不好的時候 1.教師以課本第 54~55 頁為引，請學生演出情境。 2.教師請學生自由分享上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？	3	1.教師準備沒有五官的動物圖卡。 2.教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。 3.學生準備鉛筆、彩色筆。 4.教師準備紙袋和空白紙條。 5.教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。	1.觀察 2.發表 3.演練 4.紙筆測驗	【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								
八	3/30 4/03	四、玩球樂	拍球動一動	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.體驗多元的拍球活動。 4.完成各式原地和行進間的拍球活動。 5.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	《活動 1》拍球變化多 1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1.教師說明「拍跑接力」活動規則：(1)6 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拍球行走 1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作：(1)拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。(2)拍球橫著走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。(3)變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。 《活動 4》拍球闖三關 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（□字形），設定三個關卡。第一關：拍球橫著走。第二關：拍球越過障礙前進，另兩位組員雙手合併作為拱形障礙物，闖關的人須擲反彈球將球越過拱形下方，再將球接住。第三關：拍球繞過障礙物，以 S 形前進。 《活動 5》拍球大考驗 1.教師說明「拍球大考驗」活動規則：(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。(3)在第二個呼拉圈內原地左、右換手拍球 10 下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。	3	1.教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、呼拉圈 3~4 個、角錐 3~4 個。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、角錐 6 個。	1.操作	【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								
九	4/06 4/10	四、玩球樂	拍球動一動、拋擲我最行	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.體驗多元的拍球活動。 4.完成各式原地和行進間的拍球活動。 5.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 7.認識拋、擲球的動作要領。 9.體驗多元的拋、擲球活動。 10.完成拋、擲球準確性控球活動。	《活動6》拍球奪寶 1.教師說明「拍球奪寶」活動規則：(1)5人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。(3)計時三分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 《活動7》猜拳貪食蛇 1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。(2)猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地拍球10下。(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球10下，再排到贏的人後方。(4)計時10分鐘，後方隊伍最長的人獲勝。 《活動8》攻占城堡 1.教師說明「攻占城堡」活動規則：(1)5人一組，每人各持1顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。(2)若行進間球掉了，須立刻撿起回到原點排隊，下一人拍球出發。(3)最先奪取對方城堡所有寶物的組別獲勝。 《活動1》我拋我接 1.教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動2》合作出任務 1.教師說明「合作出任務」活動規則：(1)2人一組，一人拋球，一人拍手。(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手5下。(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。	3	1.教師準備排球16顆、籃球4顆、躲避球4顆、角錐4個、呼拉圈8個。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師依據班級人數準備每人1顆躲避球或排球、角錐10個、呼拉圈2個。 4.教師依據班級人數準備每人1顆躲避球或排球。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【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								
十	4/13 4/17	四、玩球樂	拋擲我最行	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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1.認識拋、擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.體驗多元的拋、擲球活動。 4.完成拋、擲球準確性控球活動。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	《活動3》自丟自撿 1.學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動4》一投就進 1.教師說明「一投就進」活動規則：(1)6人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門3公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。 (2)拉大距離，讓學生距離足球門5公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。 《活動5》投球我最準 1.教師說明「投球我最準」活動規則：(1)5人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面3公尺。 (2)將球對準目標，分別打中圓形、正方形、三角形。 《活動6》王牌投擲手 1.教師布置「王牌投擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌投擲手」活動規則：(1)5人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面5公尺。 (2)聽從教師指示，打中幾何圖形。 《活動7》紙球入桶 1.教師說明並示範「紙球入桶」活動進行方式：(1)將大桶子放置地面。(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。(3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 《活動8》你投我接 1.教師說明並示範「你投我接」活動進行方式：(1)2人一組，一人持3顆紙球，另一人持小桶子，兩人相距3公尺。(2)一人拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中，另一人持小桶子接球。 《活動9》投接一家親 1.教師說明「投接一家親」活動規則：(1)5人一組，其中一人持桶站在距離起點5公尺處，每組前方擺放裝有紙球的桶子。(2)聽從教師哨音後，第一人拋或投擲紙球到桶子裡，持桶者試著接到球。(3)擲完3顆球後，擲球者與持桶者角色互換再進行一次，直到每個人都擔任過持桶者為止。(4)拋、擲進最多紙球的組別獲勝。 【期中評量週】	3	1.教師準備橡皮筋繩、足球門、桶子數個，並請學生準備回收紙或報紙數張。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備桶子數個，並請學生準備每人至少3顆紙球。 4.教師準備大桶子1個、小桶子或籃子數個。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【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								
十一	4/20 4/24	四、玩球樂	滾動新樂園	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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	健體-E-A1	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.體驗多元的滾球活動。 4.完成滾球準確性控球活動。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	《活動 1》沿線滾球 1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人共持跳繩滾球。 《活動 2》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則：(1)6 人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動 3》身體滾球 1.教師說明並示範「身體滾球」活動進行方式：(1)持球滾動身體各部位。(2)兩人身體滾球。 《活動 4》圍圓滾球 1.教師說明「圍圓滾球」活動規則：(1)6 人一組，5 人牽手面向圓心圍成圓，另一人擔任滾球者持球在圓外預備。(2)聽教師哨音，每組滾球者滾球繞其他組員手臂一圈，接著與圍圓者一人交換角色，以此類推。(3)圍圓的方式可做變化。 《活動 5》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：(1)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人雙手接球。(2)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 《活動 6》旋轉輪盤 1.教師說明並示範「旋轉輪盤」活動進行方式：一組 5 人屈膝側坐圍成圓，其中一人右手滾球給右方組員，接球後再滾給右方組員，以此類推。 《活動 7》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則：(1)6 人一組，一組 1 顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。(3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，以此類推，最快到達終點的組別獲勝。	3	1.教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球、6 個角錐。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備各種球類數顆。 4.教師依據班級人數準備每兩人 1 顆排球、角錐數個。	1.操作 2.發表	【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								
十二	4/27 5/01	四、玩球樂、五、伸展跑跳樂	滾動新樂園、運動安全又健康	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 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。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	健體-E-A1 健體-E-B1	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.體驗多元的滾球活動。 4.完成滾球準確性控球活動。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 6.認識運動場地的安全注意事項。 7.選擇安全的遊戲場所運動。 8.認識正確與安全的運動方式。 9.認識運動的好處。能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	《活動 8》滾球跑步 1.教師說明並示範「滾球跑步」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線折返、雙手滾動抗力球繞 S 形障礙。 《活動 9》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。(2)一人將抗力球推滾出去，另一人同時跑向前接住抗力球，接著滾球者變為接球者，以此類推。 《活動 10》跑滾樂 1.教師說明「跑滾樂」活動規則：(1)滾動抗力球直線前進。(2)滾動抗力球繞 S 形。(3)將球滾向起點，立即跑向起點接球。(4)最快完成的組別獲勝。 《活動 1》運動場地安全第一 1.教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第 86~87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動 3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2.教師可播放動畫影片《運動的好處》讓學生觀賞。 《活動 4》我的運動計畫 1.教師發給每位學生一張空白 A4 紙，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動計畫的方式。 2.教師請學生依照計畫運動，並將完成的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享運動心得。	3	1.教師準備 3~4 顆抗力球、角錐數個。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備《運動的好處》動畫影片、空白 A4 紙。	1.操作 2.運動撲滿 3.問答	【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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。	

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	5/04 5/08	五、伸展跑跳樂	拉筋活力旺	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。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	健體-E-C2	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	《活動 1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展 (2)身體伸展 (3)腿部伸展 5.教師提醒學生： (1)練習時應與他人保持距離，以免活動時碰撞。 (2)做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》結合伸展操 1.將學生分成 4~6 人一組。 2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿部伸展的各個動作，組合成 4~6 個八拍的動作，例如：伸展背部+吊單槓+搓背+直背側彎。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2.教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。	3	1.教師準備哨子。 2.學生一人準備一條毛巾。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1.操作 2.運動撲滿		

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	5/11 5/15	五、伸展跑跳樂	一起來跳繩	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 【第二次學習評量】	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-A1 健體-E-C2	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學用繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己用繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	《活動 1》甩繩掃腳跳 1.鐘擺掃腳跳。 2.扇形掃腳跳。 《活動 2》念謠擺繩樂 1.教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 3》擺繩原地跳 1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 2.熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩後停止。 《活動 4》穿過繩浪 1.4~ 6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環用盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2.學會如何個人穿越過繩後，可以挑戰兩人牽手越繩。 《活動 5》大迴旋跳 1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞用盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩即中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次即換人跳繩。 2.熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。	3	1.學生一人準備一條跳繩。 2.教師準備數條長繩。 3.教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1.問答 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								
十五	5/18 5/22	五、伸展跑跳樂	一起來跳繩	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-A1 健體-E-C2	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學用繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己用繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	《活動 6》前迴旋跳 1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再用繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2.原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再用繩至腳前方，以雙腳腳尖墊步跨過跳繩。 3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動 7》踏步跳 1.原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過用繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2.向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動 8》練習與欣賞 1.5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2.教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	3	1.學生一人準備一條跳繩。 2.教師準備數條長繩、哨子、馬錶。 3.教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1.操作 2.運動撲滿		

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	5/25 5/29	五、伸展跑跳樂	環保一級棒	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行走、跑、跳等動作練習。 3.利用紙棒做出各種拋擲動作練習。 4.快樂參與學習活動，欣賞別人的表現。 5.願意在課後從事身體活動。	《活動 1》報紙貼身跑 1.教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2.教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3.同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4.6~8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 《活動 2》跨跳紙棒 1.4~6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 2.學生依序練習跳跨過紙棒。先進行雙腳跳跨練習，再練習單腳跳跨。動作熟練後，進行連續跨步跳，並逐漸將紙棒的距離拉長，進行助跑跨步跳練習。 《活動 3》紙棒造型走跑跳 1.教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。 2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以各種走、跑、跳等動作越過紙棒（雙腳不可碰觸紙棒），最後抵達終點線。 《活動 4》障礙關關過 1.結合《活動 2》、《活動 3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形，並快樂參與遊戲。 2.5~6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成動作，抵達終點。	3	1.教師準備全開舊報紙（每人 1~2 張）。 2.教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。 3.教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1.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								
十七	6/01 6/05	五、伸展跑跳樂	環保一級棒	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行走、跑、跳等動作練習。 3.利用紙棒做出各種拋擲動作練習。 4.快樂參與學習活動，欣賞別人的表現。 5.願意在課後從事身體活動。	《活動5》紙棒擲遠 1.教師指導學生用單手持紙棒，並以肩上投擲的方式擲出紙棒。 2.5~6人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、撿回紙棒，指示學生做出投擲與撿回的動作。 3.教師設立目標，例如：3公尺、5公尺、7公尺等距離，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲出的距離。 4.學習擲遠的基本運動能力。 《活動6》紙棒擲準 1.5~6人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習，並請學生在「小小神射手」學習單上記錄得分。 2.每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分，總得分最高的小組獲勝。 3.學習擲準的基本運動能力。 《活動7》環保一極棒 1.教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？ 2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。 3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 5.培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。	3	1. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。 2. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備呼啦圈、桶子數個、資料篇第175頁「小小神射手」學習單。	1.操作 2.運動撲滿		

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	6/08 6/12	六、模仿趣味多	小巨人和流星鏢	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.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	《活動 1》小巨人登山 1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2.學生大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並依此做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3.教師將學生分為 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳(鞋)尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著前後腳互換繼續演練。每人練習 5 次後，兩人角色互換。 4.上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳(鞋)尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1.教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳(鞋)尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：(1)騎馬步原地跳 8 次。(2)向前走 20 步。(3)登山步前進走 6 步。 《活動 3》你說我做 1.教師指導學生 3~4 人一組，進行活動。一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動 4》弓步進攻動作 1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動 5》流星鏢防守 1.教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2.教師將學生分為 2 人一組，其中一人以弓步向前劈掌進攻，另一人結合紙鏢做出馬步或弓步防守動作。	3	1.教師於課前指導學生製作簡易紙鏢。 2.教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備資料篇第 179 頁「大家來找碴」學習單。	1.操作 2.運動撲滿	【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	6/15 6/19	六、模仿趣味多	模仿滾翻秀	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.認識支撐、滾翻、平衡的動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐、滾翻、平衡的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。	《活動 1》觀察與模仿 1.教師引導學生討論：不同動物的活動特徵有哪些？ 2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動 2》動物向前進 1.教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。(1)猴子走路。(2)海狗走路。(3)大象走路。(4)兔跳。(5)螃蟹走路。 2.教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3.表演結束後，教師引導學生思考：表演過的動物行走動作，還有其他模仿的方式嗎？你認為可以怎麼做？討論中，教師應強調運用支撐的技巧。 《活動 3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領，於墊上進行滾動。 《活動 4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。(1)2 人相對坐下，猜拳。(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動 5》猴子過橋 1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，動作說明如下：(1)兩手一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。(2)四肢著地，手腳並用前進。 2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。教師可視學生能力調整姿勢，進行兩手一腳著平衡木，另一腳向後抬起的前進方式。 《活動 6》猴子下山 1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個側滾翻，再順勢站起。 2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。 【期末評量週】	3	1.教師準備 2~3 塊安全軟墊，並布置墊上教學場地。 2.教師準備資料篇第 180 頁「模仿任務」學習單。 3.教師準備安全軟墊、低平衡木（高度約 10 公分）。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【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	6/22 6/26	六、模仿趣味多	走向綠地	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】	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	《活動 1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動 2》觸覺新感受 1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動 3》動物模仿秀 1.教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 《活動 4》大自然的小玩家 1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進）、小鳥組（繞圈飛）、毛毛蟲組（伸縮 S 型前進）、袋鼠組（向前跳）、鸞鷲組（單腳走不規則形）。 2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鷲一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鷲的學生聚在一起。	3	1.教師準備造飛機音樂及播放設備。 2.教師於課前確認教學活動空間，多利用校園中草地、花園等觀察素材較多的地點。 3.教師準備資料篇第 181 頁「親近大自然」學習單。 4.教師依據班級人數準備昆蟲、動物圖卡（例如：蝴蝶、螳螂、蜻蜓、蛇、松鼠、青蛙等），以及鈴鼓、音樂、音樂播放設備。 5.教師準備鈴鼓。 6.教師準備資料篇第 183 頁「與動物一起動一動」學習單。	1.操作 2.發表	【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	6/29 7/03	六、模仿趣味多	走向綠地	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然的生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	《活動5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出2張動物卡，1張身體部位卡。 (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班就2人一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物移動，直到鈴鼓聲停止。 (3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。 3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。 《活動6》我們最團結 1.教師將全班分為5~6人一組，以抽籤的方式將各組命名為不同的動物家族。例如：蝴蝶家族、螞蟻家族、無尾熊家族、螳螂家族等。 2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3.各動物家族進行集體肢體創作。 《活動7》蝴蝶之舞 1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 2.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 【休業式】	3	1.教師準備鈴鼓、動物卡、身體部位卡。 2.教師於課前確認教學活動空間，宜在室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備蝴蝶兒歌的音樂和音樂播放設備。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【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。	