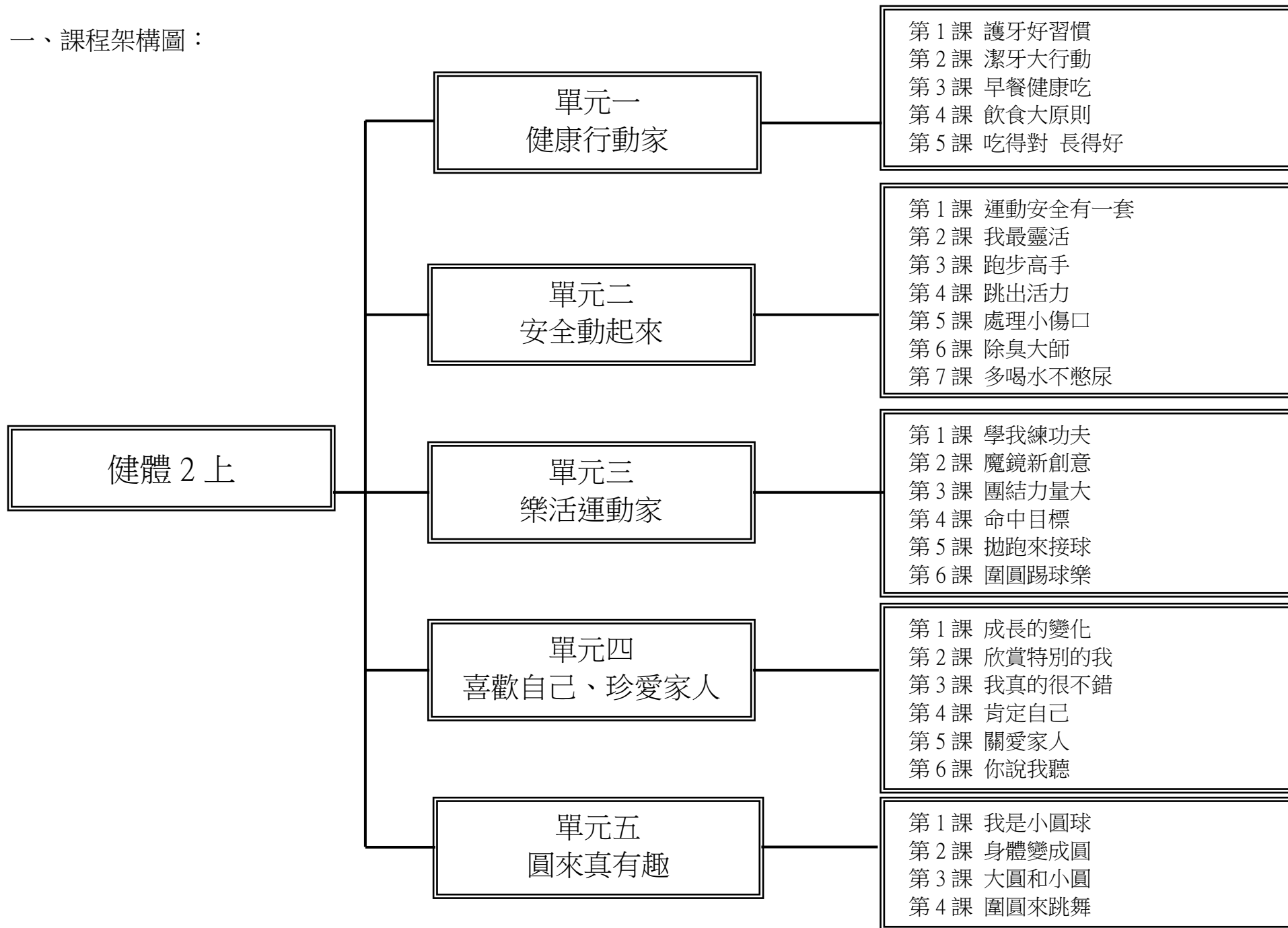


一、課程架構圖：



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
三	9/09 9/13	一、健康行動家、二、安全動起來	潔牙大行動、我最靈活	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</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>健康</p> <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>體育</p> <p>1.做出用力推拉的動作要領。</p> <p>2.利用跳繩學會表現身體的方法。</p> <p>3.在活動中遵守遊戲規則。</p> <p>健康</p> <p>1.學會正確的刷牙技巧。</p> <p>2.了解牙線與含氟漱口水的使用方法。</p> <p>3.認識牙醫診所的口腔健康服務。</p>	<p>體育</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。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>健康</p> <p>【活動一】貝氏刷牙法</p> <p>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。</p> <p>2.請學生反覆練習，教師從旁協助指正。</p> <p>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。</p>	體育 1 健康 1	<p>體育</p> <p>1.場地以室外平坦草地為原則</p> <p>2.每位學生1條跳繩</p> <p>健康</p> <p>1 老師準備牙齒立體模型及牙刷</p> <p>2.每個學生自備牙刷一枝、立鏡一面</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.實際演練</p>	<p>體育</p> <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>體育</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> <p>健康</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>九、主動探索與研究</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
四	9/16 9/20	一、健康行動家、二、安全動起來	潔牙大行動、跑步高手	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>健康</p> <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>體育</p> <p>1.了解繞物跑步的動作要領。</p> <p>2.做出取物跑步的動作。</p> <p>3.在活動中遵守遊戲規則。</p> <p>健康</p> <p>1.學會正確的刷牙技巧。</p> <p>2.了解牙線與含氟漱口水的使用方法。</p> <p>3.認識牙醫診所的口腔健康服務。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】暖身活動</p> <p>1.帶領學生活動身體各部位等關節。</p> <p>【活動二】我是迴力鏢</p> <p>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。</p> <p>【活動三】忽左忽右</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>【活動二】保護我的牙</p> <p>1.引導學生思考刷完牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】口腔健康服務</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	體育 1	<p>體育</p> <p>1.場地以室外平坦草地為原則</p> <p>2.每位學生1條跳繩</p> <p>健康</p> <p>1.牙線、含氟漱口水</p>	<p>體育</p> <p>1.三角錐約30個</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點</p> <p>健康</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>九、主動探索與研究</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</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
五	9/23 9/27	一、健康行動家、二、安全動起來	早餐健康吃、跑步高手	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>健康</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</p> <p>1.了解繞物跑步的動作要領。</p> <p>2.做出取物跑步的動作。</p> <p>3.在活動中遵守遊戲規則。</p> <p>健康</p> <p>1.了解吃早餐的重要性。</p> <p>2.了解並實踐早餐健康飲食的原則。</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】瞬間移位</p> <p>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。</p> <p>【活動五】奪寶大競賽</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】早餐最重要</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】最棒的早餐</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	體育 1 健康 1	<p>體育</p> <p>1.三角錐約 30 個</p> <p>健康</p> <p>1.蒐集吃早餐有益健康相關資訊</p> <p>2.有無吃早餐調查表</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.實際演練</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</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>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	09/30 10/04	一、健康行動家、二、安全動起來	飲食大原則、跳出活力	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>健康</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</p> <p>1.了解併腿跳、跨跳的動作要領。</p> <p>2.做出併腿跳、跨跳的動作。</p> <p>3.在活動中遵守遊戲規則。</p> <p>健康</p> <p>1.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。</p> <p>2.了解六大類食物並舉例說明。</p> <p>3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p>	<p>體育</p> <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>健康</p> <p>【活動一】餐餐定時又定量</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】食物分類(一)</p> <p>1.教師說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚蛋肉類的功能。</p> <p>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、水果類及豆魚蛋肉類食物有哪些。</p>	<p>體育 1</p> <p>健康 1</p>	<p>體育</p> <p>1.粉筆數枝</p> <p>2.小呼拉圈約30個</p> <p>健康</p> <p>1.六大類食物照片各數張</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p>	<p>健康</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>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>健康</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>

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	10/14 10/18	一、健康行動家、三、樂活運動家	飲食大原則、學我練功夫	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>健康</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</p> <p>1.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。</p> <p>2.能做出相互學習與演練國術遊戲的動作。</p> <p>3.能和同伴快樂參與遊戲活動。</p> <p>健康</p> <p>1.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。</p> <p>2.了解六大類食物並舉例說明。</p> <p>3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】模仿做體操</p> <p>1.教師引導學生做暖身活動，並強調「側彎、前彎、轉體」等動作。</p> <p>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。</p> <p>3.兩人交換角色，試著做出其他體操動作。</p> <p>【活動二】拳打腳踢</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】學我練功夫</p> <p>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。</p> <p>2.兩人交換角色，做出前述的動作，讓另一人模仿。</p> <p>健康</p> <p>【活動五】我的這一餐</p> <p>1.請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>體育 1</p> <p>健康 1</p>	<p>體育</p> <p>1.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</p> <p>健康</p> <p>1.六大類食物照片各數張</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p>	<p>健康</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>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>健康</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>

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	10/21 10/25	一、健康行動家、三、樂活運動家	吃的對長的好、魔鏡新創意	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>健康</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</p> <p>1.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。</p> <p>2.能與同伴做出明確而有創意的的身體動作之造型主題。</p> <p>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> <p>健康</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>體育</p> <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>健康</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.引導學生一同檢視萱萱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>	體育 1	<p>體育</p> <p>1.教學場地以室外平坦地面為宜</p> <p>健康</p> <p>1.食物照片數張</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</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
十	10/28 11/01	二、安全動起來、三、樂活運動家	處理小傷口、魔鏡新創意	<p>體育</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>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。</p>	<p>體育</p> <p>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> <p>健康</p> <p>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。</p>	<p>體育</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。 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。 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】圓鏡走跑跳</p> <p>1.教師指導學生6~10人為一組，面對面圍成一個圓圈。 2.學生依教師的口令做出各項動作。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】小傷口的好幫手</p> <p>1.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。 2.教師配合課本內容提問：受傷後，如果傷口不處理可能有什麼後果？ 3.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> <p>【活動二】我會處理小傷口</p> <p>1.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？ 2.教師示範並說明處理小傷口的原則和方法： (1)告訴父母或師長。 (2)雙手用肥皂洗乾淨。 (3)用冷開水清洗傷口（用生理食鹽水或室溫的白開水）。 (4)以螺旋式由內向外擦藥。 3.教師舉出其他受傷情境，請請學生分組演練小傷口的處理步驟。</p>	體育 1 健康 1	<p>體育</p> <p>1.教學場地以室外平坦地面為宜</p> <p>健康</p> <p>1.師生共同準備4~5個急救箱</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習 2.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答 2.操作學習</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	<p>體育</p> <p>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</p> <p>健康</p> <p>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</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
十一	11/04 11/08	二、安全動起來、三、樂活運動家	除臭大師、團結力量大	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>健康</p> <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>體育</p> <p>1.做出簡單的傳球、擲球、接球等基本動作。</p> <p>2.認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。</p> <p>3.團體生活中能服從教師、尊重同學，養成互助合作的美德。</p> <p>健康</p> <p>1.認識汗臭的成因。</p> <p>2.能以適當的方法來清除身上的臭味。</p> <p>3.保持身體清爽乾淨沒異味。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】四度空間</p> <p>1.兩人一組，背對背雙腳開立。</p> <p>2.由胯下頭上、左右轉腰雙手互碰。</p> <p>【活動二】支援前線</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】護送寶物</p> <p>1.全班分成兩大組，每組兩人成一隊。</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】異味哪裡來</p> <p>1.教師請學生發表夏天時聞到濃濃汗臭味的看法。</p> <p>2.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> <p>【活動二】除臭有絕招</p> <p>1.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。</p> <p>2.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。</p> <p>3.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，鼓勵學生徹底實踐。</p>	<p>體育</p> <p>1</p> <p>健康</p> <p>1</p>	<p>體育</p> <p>1.排球 15~20 顆、足球 5 顆</p> <p>2.畫線器</p> <p>3.馬錶</p> <p>4.過關卡</p> <p>健康</p> <p>1.吸汗力強的襪子數雙</p> <p>2.學生每人準備一條乾淨的毛巾</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.實際演練</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</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>

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	11/18 11/22	三、樂活運動家、四、喜歡自己、珍愛家人	拋跑來接球、成長的變化	<p>體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>健康 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。</p>	<p>體育 1.透過身體不同部位,能做出拋接球的動作。 2.能與同伴合作完成拋接球的動作。</p> <p>健康 1.描述自己出生至今的生長發育變化。 2.發表對成長的感覺與期待。</p>	<p>體育 【活動一】往前拋接 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。 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。 【活動二】往後拋接 1.教師示範動作：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>健康 【活動一】我的故事 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。 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。 【活動二】我需要什麼 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？ 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。 【活動三】我可以做什麼 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。 【活動四】綜合活動 1.教師請學生發表對成長的感覺與期待。 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>	體育 1	<p>體育 1.足球或學校現成的球，每人一顆</p> <p>健康 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 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>體育 1.操作學習</p> <p>健康 1.學生發表</p>	<p>健康 【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。</p>	<p>體育 二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習</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
十八	12/23 12/27	四、喜歡自己、珍愛家人、五、圓來真有趣	關愛家人、身體變成圓	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>健康</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p>	<p>體育</p> <p>1.能指出自己與他人身體的圓造型。</p> <p>2.能做出三種不同的身體圓造型。</p> <p>3.能讚賞他人創作的造型。</p> <p>健康</p> <p>1.能說出與家人相處、親愛的方式。</p> <p>2.願意以語言或行動，表達對家人的關愛。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】圓的聯想</p> <p>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。</p> <p>2.請學生運用肢體動作模仿自己所繪的圓形物品。</p> <p>【活動二】猜猜我有幾個圓</p> <p>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。</p> <p>【活動三】大圓小圓串圈圈</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】我的家人</p> <p>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？</p> <p>2.將全班分成數組，每組4~5人，請學生在小組內輪流分享內容。</p> <p>【活動二】表達對家人的關愛</p> <p>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？</p> <p>2.各組上臺報告。教師提問，引導學生思考並自由發表。</p>	<p>體育</p> <p>1</p> <p>健康</p> <p>1</p>	<p>體育</p> <p>1.鈴鼓</p> <p>2.輕快音樂</p> <p>3.預約舞蹈教室或空曠場地</p> <p>4.A4回收紙每位學生一張</p> <p>5.著色用具、顏料</p> <p>健康</p> <p>1.學生全家福照片</p> <p>2.白紙數十張</p>	<p>體育</p> <p>1.學生自評</p> <p>2.實際演練</p> <p>3.提問回答</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生自評</p>	<p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>

