

花蓮縣 北林 國民小學 109 學年度 一 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 鍾明佑

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週 (3) 節，實施(21)週，共(63)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註
		學習表現	學習內容						
第 一 週	A1 身心 素質 與自 我精 進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好 活動一：觀察成長的變化 1. 配合課本頁面，請學生比較並發表。 2. 教師說明。 活動二：分享成長的經驗 1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表。 2. 教師統整。 活動三：討論成長的現象 1. 教師提問。 2. 教師說明。 3. 請學生比較自己出生時和現在的身高、體重。 4. 教師統整。 活動四：討論能力的變化 1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。	3	1. 教用版電子教科書 2. 學生小時候的照片 3. 音樂 4. 自製海報	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

				<p>2. 請學生發表身體各部位的基本功能。</p> <p>3. 教師統整。</p> <p>活動五：認識身體各部位的名稱</p> <p>1. 教師說明身體各部位名稱。</p> <p>2. 配合動作進行帶動唱遊戲。</p> <p>3. 兩人一組，指出老師所念的身體各部位。</p> <p>4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。</p> <p>活動六：珍惜並愛護自己的身體</p> <p>1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗。</p> <p>2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。</p> <p>3. 教師統整。</p>					
第二週	A1 身心素質與自我精進	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>第一冊第一單元：成長變變變</p> <p>活動一：清潔衛生好習慣</p> <p>活動一：討論清潔習慣的重要性</p> <p>1. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。</p> <p>2. 教師說明。</p> <p>活動二：模仿清潔動作</p> <p>1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。</p> <p>2. 教師說明「鏡子遊戲」規則。</p> <p>3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。</p> <p>4. 教師統整。</p> <p>活動三：演練洗臉的方法</p> <p>1. 教師指導學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式。</p> <p>2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部</p>	3	1. 教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>	

		習慣。		<p>位。</p> <p>3. 教師提醒洗臉後應將毛巾擰乾、掛好。</p> <p>4. 教師鼓勵學生做好臉部清潔工作。</p> <p>活動四：討論洗手的重要性和時機</p> <p>1. 教師說明。</p> <p>2. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」</p> <p>活動五：演練正確洗手的方法</p> <p>1. 教師配合圖片說明洗手的正確步驟。</p> <p>2. 分組實際操作洗手的五步驟。</p> <p>3. 教師強調洗手的重要性。</p>					
第三週	A1 身心素質與自我精進	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>第一冊第一單元：成長變變變</p> <p>活動一：清潔衛生好習慣</p> <p>活動一：討論洗澡時的注意事項</p> <p>1. 教師提出問題，請學生舉手回答。</p> <p>2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。</p> <p>活動二：討論上廁所的正確方法</p> <p>1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法。</p> <p>2. 教師提醒學生衛生紙應丟入馬桶。</p> <p>活動三：演練正確使用小便斗與馬桶的方法</p> <p>1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。</p> <p>2. 請學生演練。</p> <p>3. 教師講評，並對共同缺失加以指導。</p> <p>活動四：清潔衛生我最棒</p>	3	1. 教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>	

				1. 進行支援前線遊戲。 2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣。 3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。 4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。					
第四週	A1 身心素質與自我精進	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	<p>第一冊第二單元：營養的食物</p> <p>活動一：食物調色盤</p> <p>活動一：發表今天所吃的食物</p> 1. 學生發表今天所吃的食物。 2. 教師說明。 3. 教師統整。 <p>活動二：討論食物的重要性</p> 1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3. 教師歸納。 <p>活動三：營養均衡不偏食</p> 1. 教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。 2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 <p>活動四：討論偏食或挑食對身體的影響</p> 1. 教師提問，請學生自由發表。 2. 教師說明偏食或挑食會影響生長發育。	3	1. 教用版電子教科書 2. 多樣食物	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

				<p>3. 詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？願不願意改進？打算怎麼做呢？</p> <p>4. 教師統整。</p> <p>活動五：我是美食家遊戲</p> <p>1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明。</p> <p>活動六：食物探險宣告</p> <p>1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。</p> <p>2. 完成食物探險宣告卡，並公開發表。</p>					
第五週	A1 身心素質與自我精進	<p>1a-I-1 認識健康的生活習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>第一冊第二單元：營養的食物</p> <p>活動二：飲食好習慣</p> <p>活動一：調查吃早餐的情形</p> <p>1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。</p> <p>2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。</p> <p>3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。</p> <p>4. 教師統整。</p> <p>活動二：討論吃早餐的重要性</p> <p>1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。</p> <p>2. 教師說明：理想的早餐應該多樣化又營養，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。</p> <p>3. 教師統整。</p>	3	1. 教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>	

				<p>活動三：飲食習慣小遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班分組。 2. 教師請各組的排頭到臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣。 3. 請排頭速回各組小聲傳話給下一人，傳到最後一位學生就舉手表示結束。 4. 教師鼓勵又快又正確的組別。 <p>活動四：檢視自己的飲食習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了。 2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。 <p>活動五：討論不良的飲食習慣對身體的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響。 <ol style="list-style-type: none"> (1)吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 (2)吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (3)飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>活動六：改進不良的飲食習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。 2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 3. 教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。 					
第六週	C2 人際關係與團隊合作	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<p>第一冊第三單元：快樂上下學</p> <p>活動一：安全紅綠燈</p> <p>活動一：探討車禍事件</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發表曾經看過的車禍事件。 2. 教師提問：為什麼大家常說馬路如虎口？ 3. 教師統整。 <p>活動二：討論上、下學途中的危險情境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生思考。 2. 教師統整。 <p>活動三：探討走路上下學的安全注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。 <p>活動四：演練行人安全過馬路步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：過馬路要記得做到哪些步驟。 2. 進行分組演練。 3. 教師統整。 <p>活動五：探討搭乘交通工具的安全注意事項</p>	3	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 彩色筆</p>	課堂問答 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

			<p>1. 教師調查學生的上、下學方式。</p> <p>2. 教師引導學生思考搭乘機車或汽車上、學時，要注意哪些事情。</p> <p>3. 教師請學生思考並發表搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情。</p> <p>4. 教師說明搭乘公車注意事項。</p> <p>5. 教師統整。</p> <p>活動六：發表預防迷路的方法</p> <p>1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，並說一說如何記路和認路。</p> <p>2. 請學生自由發表預防迷路的方法。</p> <p>3. 教師配合課本頁面說明愛心商店的標誌及功能。</p> <p>4. 教師統整。</p> <p>活動七：演練迷路時的處理方法</p> <p>1. 請學生發表迷路的經驗。</p> <p>2. 師生共同討論迷路時的處理方法。</p> <p>3. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。</p> <p>4. 教師統整。</p> <p>活動八：討論上下學途中可能遇到的危險情境</p> <p>1. 請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法。</p> <p>2. 教師統整。</p> <p>活動九：演練保護自己的方法</p> <p>1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境。</p> <p>2. 請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				3. 教師統整。					
第七週	C2 人際關係與團隊合作	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一冊第三單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學 活動一：討論什麼是友愛同學的表現 1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。 2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 活動二：發表友愛同學的行為 1. 請學生輪流上臺說一說。 2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。 活動三：討論如何做到友愛 1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動四：反省自己做到哪些友愛的行為 1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？ 2. 配合課本頁面，請學生自我檢視是否做到。 3. 教師鼓勵表現優良的學生。 4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。	3	1. 教用版電子教科書 2. 貼紙	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	

第 八 週	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	<p>第一冊第四單元：愛上體育課</p> <p>活動一：體育課好好玩</p> <p>活動一：介紹體育課程與上課規定</p> <p>1. 教師介紹體育課的主要內容。</p> <p>2. 利用課本說明上體育課的安全規定。</p> <p>活動二：制定體育課的約定</p> <p>1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。</p> <p>2. 歸納大家的意見。</p> <p>活動三：說明上體育課的準備</p> <p>1. 利用課文說明體育課需穿著運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。</p> <p>2. 教師歸納。</p> <p>活動四：進行整隊練習</p> <p>活動五：誰的穿著不正確</p> <p>1. 利用課文圖片情境，引導學生發表。</p> <p>活動六：總結活動</p> <p>1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全。</p> <p>2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。</p> <p>3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。</p>	3	1. 教用版電子教科書 2. 運動服、運動鞋、帽子、水壺	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 九 週	A1 身心素質與自我精進	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>第一冊第四單元：愛上體育課</p> <p>活動二：暖身操</p> <p>活動一：暖身操的重要性</p> <p>1. 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。</p>	3	1. 教用版電子教	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	

	A2 系統思考與解決問題			<p>活動二：進行單人暖身操練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 緩和運動。 <p>活動三：複習單人暖身操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。 2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 <p>活動四：進行雙人暖身操練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。 2. 說明兩人活動要注意的安全規定。 3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。 4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？ <p>活動五：總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。 2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。 		科書			
第十	A1 身心素質與	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安	<p>第一冊第四單元：愛上體育課</p> <p>活動三：安全遊樂園</p> <p>活動一：認識校園遊樂設備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明遊樂設備使用規定。 	3	1. 教用版電	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E3 知道	

週	自我精進 A2 系統思考與解決問題		全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	<p>2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱。</p> <p>活動二：認識遊樂設備使用規定</p> <p>1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」</p> <p>2. 說明要遵守這些規定，才不會發生危險。</p> <p>活動三：進行遊樂設備體驗活動</p> <p>1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。</p> <p>2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。</p> <p>活動四：總結活動</p> <p>1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」</p> <p>2. 教師歸納。</p>		子教科書		常見事故傷害。	
第十一週	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	1c-I-2 認識基本的運動常識。	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>	<p>第一冊第四單元：愛上體育課</p> <p>活動三：安全遊樂園</p> <p>活動一：檢查校園遊樂設備的安全性</p> <p>1. 利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。</p> <p>2. 利用學習單說明這節的學習任務。</p> <p>活動二：認識遊樂設備使用規定</p> <p>1. 引導學生完成學習單。</p> <p>2. 讓學生在組內分享自己觀察的結果。</p> <p>活動三：總結活動</p> <p>1. 教師歸納。</p>	3	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 學習單</p>	實際演練 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p>	

第十二週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>第一冊第五單元：我的身體真神奇</p> <p>活動一：身體造型遊戲</p> <p>活動一：單元導入活動</p> <p>1. 教師引導學生透過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。</p> <p>活動二：進行身體造型活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。</p> <p>2. 說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。</p> <p>活動三：造型創作引導活動</p> <p>1. 引導學生進行暖身活動。</p> <p>活動四：進行分組造型創作活動</p> <p>1. 教師引導學生觀察其外形的特點。</p> <p>2. 教師說明。</p> <p>3. 進行分組主題創作。</p> <p>活動五：分組展演與欣賞活動</p> <p>1. 教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項。</p> <p>2. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。</p> <p>3. 教師總評。</p> <p>活動六：認識支撐點</p> <p>活動七：進行支撐點練習</p> <p>1. 教師引導學生創作不同的支點動作。</p> <p>2. 提供書面紙畫出動作展演的支點。</p> <p>3. 引導學生分組完成不同學習任務的身體造型遊戲。</p> <p>4. 教師引導學生表現認真參與的行為。</p>	3	1. 教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>E6 了解自己的身體。</p>	
------	---	--	------------------------------	---	---	-------------	--------------	----------------------------------	--

				<p>活動八：分組展演與欣賞活動</p> <p>1. 教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演並發表觀賞心得。</p> <p>2. 教師總評各組學習表現。</p>					
第十三週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>第一冊第五單元：我的身體真神奇</p> <p>活動二：墊上模仿秀</p> <p>活動一：墊上運動的注意事項</p> <p>1. 教師介紹體操教室使用規定和設備。</p> <p>2. 教師指導學生體驗各種暖身活動。</p> <p>活動二：進行靜態模仿活動</p> <p>1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作。</p> <p>2. 靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式、俯臥支撐下犬式、弓箭站姿小戰士、單腳站姿樹式、安靜臥下嬰兒式。</p> <p>活動三：創意活動</p> <p>1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。</p> <p>2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。</p> <p>活動四：複習靜態造型動作</p> <p>1. 進行暖身活動。</p> <p>2. 帶領學生複習。</p> <p>活動五：進行動物模仿秀</p> <p>1. 教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支撐點）？移動的方式？移動的方向？」</p>	3	<p>1. 教用版電子教科書</p>	<p>實際演練觀察評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

				<p>2. 教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。</p> <p>活動六：進行動物競走遊戲</p> <p>1. 教師引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。</p> <p>2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。</p> <p>3. 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。</p>					
第十四週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>第一冊第五單元：我的身體真神奇</p> <p>活動三：唱跳樂趣多</p> <p>活動一：跳舞的導入活動</p> <p>1. 利用課文內容說明跳舞活動的特色就是要跟隨音樂節奏做動作。</p> <p>2. 引導學生認識 6 種唱跳技巧：</p> <p>活動二：進行唱跳活動</p> <p>1. 利用課文內容引導學生記住口訣和動作。</p> <p>2. 引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。</p> <p>3. 引導學生分段練習，再全部練習。</p> <p>活動三：複習唱跳活動</p> <p>1. 複習上一節唱跳動作。</p> <p>2. 教師引導學生試作動作。</p> <p>活動四：熟練唱跳舞序和修正動作</p> <p>1. 教師引導學生兩人一組，輪流練習動作。</p> <p>2. 教師引導學生依據舞序，協助提示同</p>	3	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 音樂</p>	實際演練 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

				<p>伴動作練習。</p> <p>3.教師講評，修正比較容易錯誤的動作。</p> <p>活動五：總結活動</p> <p>1.分組展演，說明要利用觀察發現，學習別人的優點，改善自己的缺點。</p> <p>2.教師引導學生發表跳舞和之前的墊上模仿動作有哪些差異。</p> <p>3.教師歸納：跳舞時要多練習，熟記動作，才能展現最佳的舞姿。</p>					
第十五週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>第一冊第五單元：我的身體真神奇</p> <p>活動四：動物拳</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>1.教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動二：動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）</p> <p>1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。</p> <p>2.教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動作重點。</p> <p>3.鼓勵學生自創動作。</p> <p>活動三：複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領</p> <p>1.教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。</p> <p>活動四：動物拳（螳螂拳、小猴拳）</p> <p>1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。</p> <p>2.教師指導螳螂拳、小猴拳動作重點。</p> <p>3.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。</p>	3	<p>1.教用版電子教科書</p> <p>2.動物圖片或影片</p>	實際演練 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	

				<p>活動五：複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領</p> <p>1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。</p> <p>活動六：猜猜我是誰</p> <p>1. 以數人為一組方式進行。</p> <p>2. 由學生自創一招動物拳，再由同組組員猜猜是什麼動物，並引導學生提出鑑賞後之意見。</p> <p>活動七：綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十六週	A1 身心素質與自我精進	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第一冊第六單元：走走跑跑</p> <p>活動一：跟著節奏走</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>活動二：隨不同節奏音樂，走不同步伐</p> <p>1. 教師帶領全班練習「走直線」、「繞圈走」、「快走」、「後退走」等動作。</p> <p>2. 教師指導動作要領。</p> <p>3. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。</p> <p>4. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。</p> <p>活動三：進行繞物走、頂物走練習</p> <p>活動四：不同移位方式</p> <p>1. 教師指導學生進行練習側併步、前交叉步、後交叉步。</p>	3	1. 教 用 版 電 子 教 科 書	實際演練 觀察評量	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本的 保健。	

				<p>活動五：團體合作我最快</p> <p>1. 教師利用學校場地，彈性變化路線，進行競賽，提升學生參與興趣。</p> <p>2. 教師講解活動規則並進行活動。</p> <p>活動六：綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十七週	A1 身心素質與自我精進	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第一冊第六單元：走走跑跑</p> <p>活動二：奔跑吧</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>活動二：奔跑吧</p> <p>1. 教師帶領全班練習動作。</p> <p>2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。</p> <p>3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。</p> <p>活動三：紅綠燈遊戲</p> <p>1. 教師利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。</p> <p>2. 教師說明紅綠燈遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動四：獵人打獵遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動五：綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	3	1. 教 用 版 電 子 教 科 書	實際演練 觀察評量	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本的 保健。	

第十八週	C2 人際關係與團隊合作	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</p>	<p>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。</p>	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩</p> <p>活動一：滾球高手</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>活動二：大、小球滾球體驗</p> <p>1. 教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。</p> <p>2. 學生分組練習小球滾球動作。</p> <p>活動三：看誰滾得遠遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動四：複習滾球動作</p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p>活動五：火車過山洞遊戲—躲避球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動六：複習滾球要領—樂樂棒球</p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p>活動七：穿越障礙遊戲—樂樂棒球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動八：綜合活動—腦力激盪</p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。</p>	3	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 大、小球</p>	實際演練 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>	
------	--------------	--	--	---	---	-----------------------------------	--------------	---	--

第十九週	C2 人際關係與團隊合作	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-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 活動一：熱身活動</p> <p>活動二：複習滾球動作 1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2. 利用角錐布置多組不同障礙路徑，學生分組練習。</p> <p>活動三：球，請進遊戲—樂樂棒球 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動四：複習滾球進洞—樂樂棒球 1. 學生分組練習。 2. 練習距離逐步拉長。</p> <p>活動五：爬山坡遊戲—樂樂棒球 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動六：綜合活動 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚合作的小組。</p>	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第二十週	C2 人際關係與團隊合作	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-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 活動一：熱身活動</p> <p>活動二：複習爬山坡遊戲—樂樂棒球 1. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 2. 學生分組練習。</p> <p>活動三：擊中目標遊戲—樂樂棒球</p>	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	

				<p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動四：複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球</p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p>活動五：別太用力啲遊戲—樂樂棒球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動六：綜合活動——你有運動精神嗎？</p> <p>1. 教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。</p> <p>活動七：原地滾球傳接練習—樂樂棒球</p> <p>1. 學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。</p> <p>活動八：滾球移動接球練習—樂樂棒球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動九：綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚合作的小組。</p>					
第二十一	C2 人際關係與團隊合作	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。	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、	<p>第一冊第七單元：大球小球真好玩</p> <p>活動二：傳球遊戲</p> <p>活動一：熱身活動</p> <p>活動二：進行原地傳球練習</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p>	3	<p>1. 教用版電子教科書</p> <p>2. 球</p>	實際演練 觀察評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>	

週		3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>活動三：進行原地拋接球練習</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動四：進行兩人傳接球練習</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>活動五：呼叫伙伴遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 教師將學生進行分組。</p> <p>3. 活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。</p> <p>活動六：綜合活動</p> <p>1. 教師表揚合作的小組。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p>					
---	--	----------------------------	-------------------------	--	--	--	--	--	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

花蓮縣 北林 國民小學 109 學年度 一 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者： 鍾明佑

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週 (3) 節，實施(20)週，共(60)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註
		學習表現	學習內容						
第 一 週	A2 系 統思 考與 解決 問題	2a-I-1 發覺 影響健康的 生活態度與 行為。	Fa-I-3 情緒 體驗與分辨 的方法。	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 活動一、觀察不同的情緒變化 1. 教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。 (4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。 2. 請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3. 請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。 4. 教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。	3	1. 教學 CD 2. 教用 版電子 教科書	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察 個人情緒並 適切表達， 與家人及同 儕適切互動。	

			<p>活動二、分辨愉快或不愉快的情緒</p> <p>1. 教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。</p> <p>2. 視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？</p> <p>活動三、觀察不同的情緒變化 2</p> <p>1. 教師說明每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境：</p> <p>(1) 有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。</p> <p>(2) 排隊時被後面的人推擠：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。</p> <p>2. 請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。</p> <p>3. 教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。</p> <p>活動四、我和你不一樣</p> <p>1. 教師發給學生每人三張便條紙。</p> <p>2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。</p> <p>3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。</p> <p>4. 請學生發表自己的看法。</p> <p>5. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第 二 週	A2 系統思考與解決問題	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>單元一、心情追追追</p> <p>活動一、情緒調色盤</p> <p>活動一、覺察自己的情緒</p> <p>1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？</p> <p>2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。</p> <p>活動二、心情傳聲筒</p> <p>1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答：</p> <p>(1)老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為……</p> <p>(2)老師請我上台說故事，我覺得……因為……</p> <p>(3)做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為……</p> <p>(4)家裡來了好多客人，我覺得……因為……</p> <p>2. 教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。</p> <p>活動三、勇敢說出來</p> <p>1. 詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？</p> <p>2. 教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。</p> <p>3. 徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。</p>	3	1. 教學CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>	
-------------	--------------	------------------------	--------------------	--	---	------------------------	----------------------	--	--

				<p>4. 教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。</p> <p>活動四、表達自己的心情</p> <p>1. 請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括：</p> <p>(1)最近有什麼事讓你感到開心？</p> <p>(2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？</p> <p>(3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？</p> <p>(4)後來你怎麼解決這個問題？</p> <p>2. 教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。</p>					
第三週	A2 系統思考與解決問題	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>單元一、心情追追追</p> <p>活動二、情緒處理機</p> <p>活動一、發表生氣的經驗</p> <p>1. 配合課本頁面，引導學生自由發表：</p> <p>(1)你曾經因為什麼事情生氣呢？</p> <p>(2)生氣時身體或心理有什麼感覺？</p> <p>(3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？</p> <p>2. 教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？</p> <p>3. 教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。</p> <p>活動二、練習深呼吸</p> <p>1. 教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。</p> <p>2. 請學生練習深呼吸的步驟：</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	自評 操作 問答 觀察	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>	

				<p>(1)用鼻子深深吸一口氣。</p> <p>(2)從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。</p> <p>3.教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。</p>					
第 四 週	A2 系統思考與解決問題	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。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>單元一、心情追追追</p> <p>活動二、情緒處理機</p> <p>活動一、討論如何處理不愉快的情緒</p> <p>1.教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。</p> <p>2.教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法：</p> <p>(1)同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。</p> <p>(2)下課時在遊樂區排隊排很久，因為有人霸占秋千不肯下來。</p> <p>(3)同學在教室裡追逐撞到我。</p> <p>3.教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。</p> <p>活動二、心情不好怎麼辦？</p> <p>1.教師說明心情不好時的處理方法：</p> <p>(1)透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、賞花等。</p> <p>(2)找人說一說，例如：告訴父母或師長，請他們提供建議。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。</p> <p>(3)換個想法，想些好事情，讓心情好起來。</p> <p>2.教師統整：心情低落時，試著運用這</p>	3	1. 教學CD 2. 教用版電子教科書	問答演練	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>	

				些方法，讓自己快樂起來。 活動三、小試身手 請學生回家後完成課本 20、21 頁的小試身手活動，並和大家分享。					
第五週	A2 系統思考與解決問題	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	<p>單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人 活動一、進行身體碰觸遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。</p> <p>2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？</p> <p>活動二、討論身體碰觸的感覺</p> <p>1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？</p> <p>2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。</p> <p>3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。</p> <p>活動三、認識身體隱私處</p> <p>1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤</p>	3	1. 教學CD 2. 教用版電子教科書	發表問答觀察實作	<p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>	

			<p>裸：</p> <p>(1)你看到別人這樣時，會有什麼感覺？</p> <p>(2)如果你被別人看到，會有什麼感覺？</p> <p>(3)你覺得衣服要脫到什麼程度就不可以再脫了？</p> <p>(4)如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？</p> <p>2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。</p> <p>3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。</p> <p>活動四、尊重並保護自己與他人的身體隱私</p> <p>1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。</p> <p>2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答：</p> <p>(1)保護自己的身體隱私，我會……</p> <p>(2)對別人的身體隱私，我會……</p> <p>(3)如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會……</p> <p>(4)如果我對自己的身體有任何疑問時，我會……</p> <p>3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。</p> <p>活動五、討論如何拒絕不舒服的碰觸</p> <p>1.1 配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？</p> <p>(1)情境：小佑在巷口遇到一位陌生的叔叔，說他很可愛，想要抱他……</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>(2)拒絕方法：大聲說不、離開現場、告訴父母或老師。</p> <p>2. 教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。</p> <p>3. 教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。</p> <p>活動六、情境演練</p> <p>1. 請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。</p> <p>2. 請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：</p> <p>(1)情境一：樓上叔叔說要教你認識身體，要你脫下內褲。</p> <p>(2)情境二：排隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。</p> <p>3. 教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。</p>					
第六週	A2 系統思考與解決問題	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	<p>單元二、男女齊步走</p> <p>活動二、超級比一比</p> <p>活動一、性別角色的觀察</p> <p>1. 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。</p> <p>2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答發表	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業</p>	

			<p>觀察結果。</p> <p>3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。</p> <p>活動二、比較男女生的異同</p> <p>1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。</p> <p>2. 透過下列問題澄清學生的觀念：</p> <p>(1) 跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？</p> <p>(2) 搬重的東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？</p> <p>(3) 爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？</p> <p>(4) 男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？</p> <p>3. 教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。</p> <p>活動三、工作與性別</p> <p>1. 配合課本頁詢問學生：</p> <p>(1) 請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？</p> <p>(2) 請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？</p> <p>2. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？</p> <p>2. 教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。</p> <p>活動四、我的未來不是夢</p>				<p>的分工，不應受性別的限制。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	----------------------	--

			<p>1. 教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。</p> <p>2. 請學生自由發表將來的夢想是什麼？</p> <p>3. 教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。</p> <p>活動五、檢視學校活動有無性別差異</p> <p>1. 教師說明班上有很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分菜等。</p> <p>2. 教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？</p> <p>3. 教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。</p> <p>活動六、檢視家務工作有無性別差異</p> <p>1. 請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人也分擔該項工作。</p> <p>2. 學生自由發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家事的感覺，教師適時給予鼓勵。</p> <p>3. 請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。</p> <p>4. 教師統整：做家事不分男女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。</p> <p>活動七、小試身手</p> <p>1. 教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。</p> <p>(1) 你會怎麼保護自己的隱私部位？</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				(2)要怎樣尊重別人的身體隱私？ (3)學校的工作有沒有性別之分？ (4)做家事有沒有性別之分？ (5)你會幫忙做哪些家事？ 2. 教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。					
第七週	A1 身心素質與自我精進	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 活動一、分享生病的經驗 1. 請學生自由分享上次生病的經驗。 2. 教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。 活動二、討論生病時的處理方法 1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。 2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如： (1)在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。 (2)在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。 (3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。 (4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。 3. 教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。 活動三、發燒時的自我照顧 1. 請學生自由分享發燒的經驗。 2. 配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿	3	1. 教學CD 2. 教用版電子教科書	問答發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			<p>著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。</p> <p>3. 教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。</p> <p>活動四、與醫師溝通</p> <p>1. 師生共同討論就醫步驟：</p> <p>(1)攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。</p> <p>(2)量體重、體溫。</p> <p>(3)醫師問診時，病人清楚說明自己的身體狀況。</p> <p>(4)醫師進一步檢查，說明病因及開藥。</p> <p>(5)到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。</p> <p>2. 配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。</p> <p>3. 請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。</p> <p>活動三、布偶劇—生病記</p> <p>教師雙手戴上布偶，分別為得了流感的多多與安安，兩人表現出流感的各種症狀，如：發高燒、咳嗽、全身肌肉痠痛。透過兩人的對話來傳達疾病防治的概念，如「打噴嚏、咳嗽會散布病菌」，「打噴嚏或咳嗽時應該掩住口鼻」等。</p> <p>活動五、演練戴口罩的方法</p> <p>1. 教師說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。</p> <p>2. 教師示範說明配戴口罩的步驟，包</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>括：</p> <p>步驟一：口罩有顏色的那面向外，鼻梁片朝上，鬆緊帶掛在耳朵上。</p> <p>步驟二：將口罩上下拉開包住口鼻，用手壓緊鼻梁片。</p> <p>步驟三：檢查口罩有沒有密合。</p> <p>3. 學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。</p>					
第八週	A1 身心素質與自我精進	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	<p>單元三、疾病小百科</p> <p>活動二、用藥停看聽</p> <p>活動一、說明藥袋標示</p> <p>1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括：</p> <p>(1) 確認藥袋上的姓名。</p> <p>(2) 知道一天要吃幾次藥。</p> <p>(3) 知道什麼時候吃藥。</p> <p>(4) 知道有哪些注意事項。</p> <p>2. 請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。</p> <p>3. 教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。</p> <p>活動二、討論練正確用藥的方法</p> <p>1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：</p> <p>(1) 吃藥搭配溫開水。</p> <p>(2) 遵照醫師指示吃藥。</p> <p>(3) 按時吃藥。</p> <p>(4) 不要自行加減藥量。</p> <p>2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。</p> <p>活動三、用藥前中後</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 發表 演練	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

				<p>1. 教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。</p> <p>2. 師生共同討論用藥注意事項，例如：</p> <p>(1) 用藥前：注意藥袋標示及使用說明。</p> <p>(2) 用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。</p> <p>(3) 用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。</p> <p>活動四、用藥常識大考驗</p> <p>1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？</p> <p>(1) 想要快點好，一次吃兩包藥。(×)</p> <p>(2) 吃藥配汽水。(×)</p> <p>(3) 覺得藥很苦，不想吃藥。(×)</p> <p>(4) 吃別人的藥。(×)</p> <p>(5) 按指示的時間服藥。(○)</p> <p>2. 教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。</p>					
第九週	A1 身心素質與自我精進	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>單元三、疾病小百科</p> <p>活動三、疾病知多少</p> <p>活動一、發表兒童常見疾病</p> <p>1. 請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？</p> <p>2. 教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。</p> <p>3. 教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。</p> <p>活動二、討論疾病的傳染方式</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 實作 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

			<p>1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？</p> <p>2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。</p> <p>3. 病菌會透過不同的方式引起疾病，例如：</p> <p>(1) 得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。</p> <p>(2) 共用毛巾可能會傳染眼疾。</p> <p>(3) 吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。</p> <p>(4) 被病媒蚊叮咬。</p> <p>4. 教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。</p> <p>活動三、養成健康習慣</p> <p>1. 教師提問並引導學生思考，為了身體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？</p> <p>2. 教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。</p> <p>2. 教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。</p> <p>活動四、用藥常識大考驗</p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。</p> <p>3. 師生共同討論如何增強抵抗力，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ★充足的睡眠。 ★均衡飲食。 ★養成運動習慣。 ★保持愉快的心情。 					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>★按時接受預防接種。</p> <p>活動五、賓果遊戲</p> <p>1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則：</p> <p>(1)各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字 1~9。</p> <p>(2)教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。</p> <p>(3)活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。</p> <p>2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？舉例說出疾病的傳染方式？為什麼會得紅眼症？氣喘、過敏會不會傳染等。</p> <p>活動六、健康大富翁</p> <p>1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。</p> <p>2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。</p> <p>3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。</p>					
第十週	A1 身心素質與自我精進	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p>活動一、伸展一下、活動二、長大真好</p> <p>活動一、介紹伸展運動的重要性</p> <p>1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動→放鬆肌肉。</p> <p>2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。</p> <p>活動二、進行伸展運動</p>	3	<p>1. 教學 CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 實作 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

		4d-I-1 願意從事規律的身體活動。		<p>1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展－頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展－右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展－雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展－左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。</p> <p>2. 教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作，包括腿部後側伸展－身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。</p> <p>3. 一邊練習一邊引導兒童思考身體哪一個部位的肌肉有伸展的感覺，引導他們複習之前身體部位名稱的概念。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師統整伸展運動的注意事項：伸展時要慢慢做，增加伸展範圍；伸展的肌群會產生一些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可以增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。</p> <p>2. 教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中也和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。</p> <p>活動四、介紹伸展運動的功能</p> <p>1. 教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。</p> <p>2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。</p> <p>活動五、伸展運動有妙招</p> <p>1. 教師鼓勵學生分組想一想，平時如何</p>					
--	--	---------------------	--	---	--	--	--	--	--

			<p>進行伸展運動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。</p> <p>2. 分組發表想法和做法。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。</p> <p>活動七、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動八、雙腳原地跳</p> <p>教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。</p> <p>活動九、雙腳跳</p> <p>1. 全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。</p> <p>2. 教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。</p> <p>3. 請學生練習雙腳前後左右跳。</p> <p>4. 教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。</p> <p>活動十、單腳原地跳</p> <p>教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。</p> <p>活動十一、單腳繞呼拉圈跳</p> <p>1. 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。</p> <p>2. 請學生依序練習。</p> <p>活動十二、開合跳</p> <p>1. 教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。</p> <p>2. 請學生依序練習。</p> <p>活動十三、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十四、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p>活動十五、袋鼠跳跳跳遊戲</p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 全班分組，在各組前方約 5 公尺處放置一標誌筒。</p> <p>(2) 各組組員依序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。</p> <p>(3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動十六、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺</p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 全班排成 2~4 列縱隊。</p> <p>(2) 每隊由排頭開始，單腳跳至約 10 公尺遠的終點線。</p> <p>(3) 再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。</p> <p>2. 請學生分組進行單腳跳遊戲。</p> <p>活動十七、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十八、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p>活動十九、跳呼拉圈</p> <p>1. 雙腳跳呼拉圈</p> <p>(1) 教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>「雙腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2)待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。</p> <p>2. 單腳跳呼拉圈</p> <p>(1)教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2)待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼拉圈，增進學習難度。</p> <p>2. 單、雙腳交換跳呼拉圈</p> <p>(1)教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。</p> <p>(2)熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。</p> <p>活動廿、跳房子</p> <p>1 全班分組，將沙包丟進數字 1 的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。</p> <p>2 併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。</p> <p>3 跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。</p> <p>活動廿一、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十一週	B3 藝術涵養與美感素養	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p>活動三、我愛唱歌</p> <p>活動一、練習土風舞基本舞步</p> <p>1. 教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步，包括：走步、踏併步、踩步三種，加入前後、左右方向的變化，再引導配合音樂節奏練習。</p>	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

		<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>2. 示範並講解踏跳步動作要領：右腳向前踏一步，左腳提膝重心上提後，右腳順勢向上跳起；左腳向前踏一步，右腳提膝重心上提後，左腳順勢向上跳起。</p> <p>3. 引導學生練習踏跳步，以及右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。</p> <p>活動二、認識土風舞</p> <p>1. 教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。</p> <p>2. 介紹本次要跳的土風舞——栗樹舞，是屬於英國的鄉間舞蹈，學生們圍著長滿栗子的栗樹跳舞，是支快樂活潑、但又能表現英國樸素有禮風格的舞步。</p> <p>3. 教師說明：這次要跳的栗樹舞會利用走步、踏跳步和踏併步的基本舞步，進行節令相關之舞蹈學習和創作，並以兩人共舞形式進行，引導學生學會和他人合作，並體驗土風舞樂趣。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生配合音樂節奏，依照教師口令做出各種舞步。</p> <p>2. 教師歸納：跳舞時要注意音樂節奏和舞步的配合，更要表現出舞曲的感覺，因此舞蹈是一種結合運動和藝術的表現型運動。</p> <p>活動四、認識土風舞隊型和兩人關係</p> <p>1. 教師說明：土風舞常見的隊形包括單圓圈、雙圓圈和直線。</p> <p>2. 全班以男女兩人一組，引導學生練習舞蹈中兩人的關係，包括同方向一起做動作、兩人反方向自轉和兩人互動的關</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>係。</p> <p>活動五、進行栗樹舞舞序練習</p> <p>1. 舞序 1 簡介：男女牽手，男左腳、女右腳起步向前走兩步、踏跳步一次，共四次（16 拍）。</p> <p>2. 舞序 2 簡介：男女向外自己踏跳步自轉一圈後，面對面作出雙手拍腿、後舉、拍掌、摸頭、伸展（16 拍）。</p> <p>3. 舞序 3 簡介：女生蹲下雙手抬高左右擺動（想像自己像花朵），男生雙手側平舉（想像自己像小鳥一樣）繞女生跑一圈（8 拍）；兩人雙手後舉當作蝴蝶互相穿梭兩次（8 拍）；男生向左，女生向右，揮手踏併步四次（8 拍）；雙手展開模仿花的造型原地自轉一次（8 拍）。</p> <p>4. 引導學生練習舞序，並要記住動作。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生練習舞序，並要記住動作。</p> <p>2. 教師統整雙人舞合作技巧，鼓勵學生能遵守合作的規定。</p> <p>活動七、複習栗樹舞舞序練習</p> <p>1. 教師引導學生配合音樂複習舞序，並練習跳完整的舞。</p> <p>2. 教師統整跳土風舞應表現的表情與流暢性。</p> <p>活動八、展演與欣賞</p> <p>1. 將全班分成數組，輪流表演和觀摩，學習專心欣賞他人展演。</p> <p>2. 教師統整土風舞的學習重點，並鼓勵學生多參與舞蹈活動，認識各國身體活動特色。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十二週	B3 藝術涵養與美感素養	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>單元五、高手來過招</p> <p>活動一、功夫小子</p> <p>活動一、熱身活動</p> <p>教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>活動二、勾手</p> <p>1. 教師進行動作示範。</p> <p>2. 說明動作要領：五指指尖捏攏，手腕略微彎曲。</p> <p>活動三、拳</p> <p>1. 教師進行動作示範。</p> <p>2. 說明動作要領：四指併攏捲握，大拇指緊扣食指和中指的第二指節，拳眼向上為立拳，拳心向下為平拳。</p> <p>3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。</p> <p>活動四、掌</p> <p>1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。</p> <p>2. 說明動作要領：四指伸直併攏，大拇指彎屈緊扣於虎口處，手臂由屈到伸，當時關節過腰後，小臂內旋，掌心向前猛力推擊，臂伸直，高與肩平為立掌；屈臂上舉，以小指側為力點，掌心向上橫架於頭上為架掌。</p> <p>3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動六、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動七、創意剪刀、石頭、布</p> <p>1. 運用勾手為剪刀、拳為石頭、掌為布的概念，進行創作設計屬於自己的剪刀、石頭、布。</p> <p>2. 教師引導學生創作動作時，可輔以速度、高低、左右等動作變化，增加動作</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	實作觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
------	--------------	--	--	---	-----------------------------------	------	---	--

				<p>的豐富性。</p> <p>3. 學生分組彼此進行觀摩、鑑賞及修正動作。</p> <p>活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表學習心得。</p> <p>活動九、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十、功夫小高手遊戲 1. 兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。 2. 學生分組進行對抗賽或挑戰賽，增加競爭性與趣味性。</p> <p>活動十一、票選創意小拳王 1. 教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。 2. 由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。</p> <p>活動十二、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。</p>					
第十三週	C3 多元文化與國際理解	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>單元五、高手來過招</p> <p>活動二、童玩世界</p> <p>活動一、事前準備 1. 教師於上課前一、兩周請學生訪問祖父母或其他長輩小時候的童玩經驗： (1) 小時候玩過哪些童玩？ (2) 有照片或實物嗎？ (3) 怎麼玩？ (4) 有發生有趣或難忘的事情嗎？</p> <p>活動二、童玩初體驗 1. 教師拿出不同種類的童玩，例如：滾鐵環、撥拉棒、扯鈴、竹蜻蜓、竹筷槍等，簡單介紹玩法。</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	實作觀察	<p>【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>	

			<p>2. 學生分組體驗、操作各種童玩。</p> <p>活動三、童玩概說</p> <p>1. 教師事先蒐集各種童玩（器材、圖片等），並展示說明。</p> <p>2. 引導學生發表訪問祖父母或長輩的內容。</p> <p>3. 教師總結：相較於 3C 產品，童玩有趣、多元，可以廣交朋友且有益身心健康，是童年難忘的經驗，就讓大家一起來體驗玩玩看吧！</p> <p>活動四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p>活動六、進行拍毽子接力賽</p> <p>1. 學生分組練習原地拍毽子，並觀察同學的動作。</p> <p>2. 請學生發表拍毽子的技巧：</p> <p>(1) 眼睛看毽子，不要看拍子。</p> <p>(2) 拍子約在胸部高度，不要太高。</p> <p>3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1) 全班分成數組，每組排成一縱列。</p> <p>(2) 各組組員依序在原地拍接毽子 5 下後，毽子放在拍面上持拍前進，繞過標誌筒後回到起點交給下一位。</p> <p>(3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動七、進行超越障礙接力賽</p> <p>1. 教師說明踩高蹺要領：前進的同時手要隨著腳的動作往上提，不能讓罐子離開腳底。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p>3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1) 全班分成數組，每組排成一縱列。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>(2)各組組員依序踩高蹺前進，並繞過標誌筒後回到起點交給下一位。</p> <p>(3)先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動八、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動九、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p>活動十、沙包簡易玩法</p> <p>教師說明簡易玩法，並鼓勵學生可加以創新。</p> <p>(1)坐在地上，地面放三個沙包。</p> <p>(2)單手進行：拿起一個沙包向上輕拋，並迅速抓起地上任一沙包後，接住落下的沙包。此時手上有兩個沙包，再輕拋其中一個，並迅速抓起地上的沙包，接住落下沙包。</p> <p>(3)手握三個沙包，逐一拋一個放一個，直到手中只剩一個沙包。</p> <p>活動十一、進行「空降部隊」遊戲</p> <p>1. 教師示範並說明擲沙包要領：</p> <p>(1)眼睛注視目標。</p> <p>(2)擲出弧度應有曲線，約在頭部高度。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p>3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1)全班分數組，各組排成一縱列。</p> <p>(2)各組組員依序將沙包丟進方格內，再跑回到起點，交給下一位繼續進行。</p> <p>(3)先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動十二、綜合活動</p> <p>教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p>活動十三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>動傷害。</p> <p>活動十四、複習沙包玩法</p> <p>1. 分組練習，教師鼓勵學生創新玩法。</p> <p>2. 各組發表不一樣的玩法，教師予以正面回饋。</p> <p>活動十五、進行「命中目標」遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1) 全班分數組，各組排成一縱列。</p> <p>(2) 每組組員輪流各丟一個沙包。</p> <p>(3) 先將所有罐子擊倒的組別獲勝。</p> <p>活動十六、綜合活動</p> <p>1. 教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p>2. 請學生利用下課時間和同學練習拍毽子或擲沙包，並將自己最高的紀錄記在課本上，觀察自己的進步情形。</p>					
第十四週	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>	<p>單元六、我愛運動</p> <p>活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索</p> <p>活動一、說明運動對身體的益處</p> <p>1. 教師引導學生思考自己是否喜歡運動。</p> <p>2. 利用課本說明運動的益處包括：身體健康、體力佳、精神好。再進一步解釋運動對身體健康的益處，並引導學生發表更多想法。</p> <p>活動二、探討如何增加運動的方法</p> <p>1. 教師引導學生評估自己每週約運動幾次。</p> <p>2. 請學生發表無法運動的主要原因。</p> <p>3. 利用分組討論，思考平時如何增加運動次數，再輪流發表。</p> <p>活動三、綜合活動</p>	3	<p>1. 教學CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p>	

			<p>1. 教師歸納：運動對身體健康有許多益處，鼓勵學生善用下課、課後或假日時間，和同學、朋友或家人一起運動，共同體驗健康益處。</p> <p>2. 提醒學生可以將體育課裡學會的運動內容，做為日後身體活動參與的項目，有興趣才能享受到運動的快樂。</p> <p>活動四、認識學校裡的運動場地</p> <p>1. 教師說明今天要去認識學校運動資源——運動場地，請學生記住學校有哪些運動場地，並注意觀察每個場地不同的重點和注意事項。</p> <p>2. 引導學生至學校運動場地，一一介紹運動場地名稱和功能。</p> <p>3. 說明運動場地可以分成室內和戶外，也可分成開放使用、借用以及老師帶領下才能使用。</p> <p>活動五、認識運動場地使用規定</p> <p>1. 引導學生觀察學校運動場地有哪些使用規定，標示在何處。</p> <p>2. 說明學校的運動場地和遊樂設施一樣都要遵守使用規定，才能避免發生危險或遭到破壞。</p> <p>活動六、辨識運動場地安全</p> <p>1. 教師利用課本頁面，引導學生分辨圖中運動場地不安全的原因，並請學生發表可能造成的意外傷害有哪些？</p> <p>2. 複習之前學會的通報技巧，鼓勵學生關心校園運動場地與遊樂設施的安全。</p> <p>活動七、運動場地使用前安全檢核</p> <p>1. 教師利用課本頁面，引導學生建立使用運動場地應具備的檢核動作，包括仔細檢查運動場地是否安全、遵守運動場地使用規定、不在沒有人的運動場地運</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>動、發現運動場地有損害或危險時，會告訴老師協助處理。</p> <p>2. 教師歸納：校園裡的運動場地是大家的運動資源，平時應仔細檢查運動場地是否安全。</p> <p>3. 上體育課、下課或是放學後，都可以利用這些場地進行運動。大家要一起合作維護這些場地資源，並遵守使用規定。</p>					
第十五週	A2 系統思考與解決問題	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>單元六、高手來過招</p> <p>活動三、動出好體力</p> <p>活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材</p> <p>1. 教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。</p> <p>2. 說明抓握和攀爬能力在日常生活中應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。</p> <p>3. 利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>4. 教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。</p> <p>活動二、單槓安全須知</p> <p>1. 教師講解與介紹單槓的功能。</p> <p>2. 教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。</p> <p>活動三、認識單槓活動</p> <p>1. 教師利用課本頁面或校園的單槓器</p>	3	<p>1. 教學 CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

				<p>材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。</p> <p>2. 示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。</p> <p>3. 複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>活動四、進行上槓懸垂練習</p> <p>1. 教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。</p> <p>2. 引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。</p> <p>活動五、綜合活動</p> <p>1. 進行看誰撐得久活動，講解規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲勝。引導學生進行兩人或多人一組，一起進行看誰撐得久的遊戲。</p> <p>2. 進行左右移動活動，講解活動規則：在單槓上依序由左向右慢慢移動。引導學生利用手掌依序移動，改變身體位置，進行左右移動遊戲。</p> <p>3. 教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。</p>					
第十六週	A2 系統思考與解決問題	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>單元六、我愛運動</p> <p>活動四、滾出活力</p> <p>活動一、認識滾翻動作</p> <p>1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。</p> <p>2. 利用課文內容說明滾翻是體操基本動作之一，側滾翻包括直體和縮體。強調直體滾翻時身體要像一根直直的球</p>	3	<p>1. 教學 CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 實作 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的</p>	

		認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		<p>棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。</p> <p>活動二、進行滾翻練習</p> <p>1. 教師講解與示範「左右擺動」的動作要領：側躺在墊上，手向前伸直與肩同高，做 180 度的擺動，體驗用手臂移動帶動身體翻轉滾動的感覺，再引導學生分組練習。</p> <p>2. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做 360 度的滾翻。</p> <p>3. 教師講解「兩人捲壽司」的動作要領：兩人一組，1 人雙手夾耳向上伸直，雙腳夾緊，身體保持一直線，1 人在後輕推其背部與臀部，使其由右向左滾動。引導學生分組練習，並提醒要互相合作，輪流協助他人完成動作。</p> <p>4. 教師講解「個人直體滾翻」的動作要領：分組個別進行個人直體滾翻動作，強調全身保持一直線，雙腳靠攏不分開，控制身體像側邊翻滾的要領。</p> <p>5. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：兩人一組，一人躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做 360 度的滾翻，另一人嘗試利用方法協助同伴至少完成三次連續滾翻動作。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生發表兩人合作完成任務的感想與方法。</p> <p>2. 教師歸納直體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。</p> <p>活動四、複習直體滾翻動作</p> <p>1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。</p>			保健。	
--	--	------------------------------------	--	---	--	--	-----	--

				<p>2. 引導學生輪流複習直體側滾翻動作，複習滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。</p> <p>活動五、進行縮體側滾翻練習</p> <p>1. 教師示範縮體和直體側滾翻兩個動作，讓學生發表兩者的差異。</p> <p>2. 說明縮體側滾翻要先把身體縮成圓形的雞蛋一般，才容易滾翻。引導學生練習雙手抱膝，身體縮成一團，向側方滾動。</p> <p>3. 講解與示範「不倒翁」的動作要領：雙手抓腳掌預備，依序側滾下、後躺、側滾上、起身坐好。引導學生利用口訣，依序練習不倒翁動作。</p> <p>4. 教師說明雙人同向不倒翁活動規則：兩人或多人一組，一起進行同向縮體側滾翻動作。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 教師請動作較佳的組別展演，並由同學給予回饋說出其動作優點。</p> <p>2. 教師歸納與分析直體和縮體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。</p>					
第十七週	A1 身心素質與自我精進	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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>單元六、我愛運動</p> <p>活動五、有趣的平衡遊戲</p> <p>活動一、進行地面平衡動作練習</p> <p>1. 教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。</p> <p>2. 教師提問：「單腳站立的感覺和平時雙腳站立有何不同？」</p> <p>3. 在地面標示寬度不同的直線，引導學生進行走地面直線，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平</p>	3	1. 教學CD 2. 教用版電子教科書	問答實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			<p>衡。</p> <p>4. 教師統整：走直線的技巧，並說明平衡能力靠練習也可以提升。</p> <p>活動二、進行上、下平衡木動作</p> <p>1. 教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。</p> <p>2. 示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踩上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踩上，腳一前一後踩上平衡木，雙手平舉保持平衡。</p> <p>3. 引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護，並提醒腳站穩，雙手平舉保持平衡等安全注意事項。</p> <p>4. 示範並講解下平衡木的正確動作，包括：身體下降在平衡木側邊，一腳先著地，另一腳跟著落地，再引導兒童輪流練習，並提醒腳要踩穩，勿直接跳下等安全注意事項。</p> <p>5. 進行上上下下的遊戲，講解活動規則：右邊上平衡木、左邊下平衡木，再練習左邊上平衡木、右邊下平衡木。</p> <p>6. 引導學生輪流進行上、下平衡木遊戲。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師提問：「剛才站上平衡木的感覺和站在直線上的感覺有何不同？」</p> <p>2. 教師歸納：在平衡木上身體的支撐點變小，移動時也並須直線進行，所以需要靠雙手平舉保持，眼睛注視前方，身體不要亂搖晃，較能保持平衡。</p> <p>活動四、複習上、下平衡木動作</p> <p>1. 教師引導學生複習走地面直線，當暖身活動，並提醒雙手平舉，眼睛注視前</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>方，保持身體平衡的技巧。</p> <p>2. 引導學生輪流複習上、下平衡木動作。</p> <p>活動五、進行平衡木上前進動作</p> <p>1. 教師示範並講解上平衡木前進的正確動作，包括：雙腳先一前一後呈外八字站穩。前進時後腳掌沿著平衡木邊緣向前滑行後，再以外八字方式踩穩平衡木，後腳依序再重複前進動作。</p> <p>2. 引導學生輪流先上平衡木，再嘗試前進一段距離，之後下平衡木預備。教師在一旁保護，並提醒前進的技巧，眼睛注視前方，腳沿著平衡木邊緣向前滑行站穩，雙手平舉保持平衡等技巧。</p> <p>3. 學生分組進行勇敢向前行活動，鼓勵學生在平衡木前進時，要跨越障礙，挑戰自己的平衡感。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表挑戰心得，並分享誰的動作最正確，及能保持平衡的原因。</p> <p>2. 教師歸納：平衡木活動是在表現一個人的平衡感，在家中或其他地方可以進行行走直線活動，提升平衡能力。</p>					
第十八週	A1 身心素質與自我精進 C1 道德實踐與公民	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-1 表現基本動作與模仿的能	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性	<p>單元七、球類運動樂趣多</p> <p>活動一、飛向天空、活動二、百發百中</p> <p>活動一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。</p> <p>活動二、身體各部位擊球</p> <p>1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。</p> <p>2. 教師示範手（腕）擊氣球動作後，各</p>	3	1. 教學CD 2. 教用版電子教科書	問答實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健</p>	

	意識	力。	控球動作。	<p>組散開練習。</p> <p>3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？</p> <p>4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。</p> <p>活動三、最佳擊球點</p> <p>1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。</p> <p>2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。</p> <p>2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。</p> <p>活動四、人人都是最佳擊球員</p> <p>1. 教師引導學生發表觀察結果，說出哪些同學動作標準？為什麼？</p> <p>2. 請這些同學示範動作（可一起進行）。</p> <p>3. 教師鼓勵每位同學：欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。</p> <p>活動五、氣球不落地遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組，每組 1 個氣球。</p> <p>(2) 賽開始，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。</p> <p>(3) 可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。</p> <p>(4) 氣球最慢掉落地上的組別獲勝。</p> <p>活動六、飛越的氣球遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p>					
--	----	----	-------	---	--	--	--	--	--

			<p>(1)以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。</p> <p>(2)比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。</p> <p>(3)若球在對方陣地落地則得1分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得1分。</p> <p>(4)可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。</p> <p>(5)得分最高的組別獲勝。</p> <p>活動七、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動八、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p>活動九、練習拋大球動作—躲避球 1. 教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。 2. 教師示範單手拋球動作(以慣用右手為例)：左腳適當跨出，左手扶球、右手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組，散開練習。 3. 引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？</p> <p>活動十、進行我是神射手遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)全班分成兩隊。 (2)各隊輪流拋球，每人可連續拋2球，每拋進1球得1分。 (3)全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。 (4)拉遠距離，再比一次。</p> <p>活動十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>真學習的學生。</p> <p>活動十二、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p>活動十三、練習拋小球動作——樂樂棒球 1. 教師示範拋小球的動作，強調樂樂棒球較輕，拋球擺盪時應注意力道的控制與擺幅的流暢性。 2. 請兒童分組練習「拋進圓圈」與「拋向銀河」。</p> <p>活動十四、進行接力打電話遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，每隊前方約 3 公尺處以格子布置 10 格電話號碼。 (2) 教師指定一組電話號碼後，各隊(每人一球) 輪流拋進指定數字，例如「1-6-8」，需先拋進「1」後，才能再拋「6」，若沒拋進，則由下一隊友繼續接力完成。 (3) 先完成指定號碼的隊伍獲勝。 (4) 由輸的隊伍指定號碼，再玩一次。</p> <p>活動十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動十六、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p>活動十七、複習拋小球動作——樂樂棒球 於地上布置若干不同標的物，教師複習動作要領後分組練習。</p> <p>活動十八、進行小動物吃點心遊戲 1. 教師說明拋擊牆上目標雖然位置不同，但動作要領相同。 2. 請學生分組練習。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>3. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成兩隊，距牆約 3 至 5 公尺而立。</p> <p>(2) 隊排頭就位，互相指定對方拋球標的物後，兩人互相比賽，每人可連續拋 2 球，拋中球數多者，該隊得 1 分。</p> <p>(3) 依序由下一位出場比賽，全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。</p> <p>活動十九、進行泰山小學堂遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 各隊牆上貼或畫一圓靶，由內而外分別為 3、2、1 分。</p> <p>(2) 全班分成兩隊，依序派人輪流拋球，每人一球。</p> <p>(3) 依命中靶上分數計算兩隊得分，全部輪完後，由總分高的隊伍獲勝。</p> <p>活動廿、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動廿一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p>活動廿二、進行闖關遊戲</p> <p>1. 教師說明以下四個關卡的任務，屬於本單元活動的綜合練習遊戲。</p> <p>(1) 關卡一：用躲避球拋進約 4 公尺處的籃子 3 球。</p> <p>(2) 關卡二：用樂樂球拋進約 4 公尺處的水桶 3 球。</p> <p>(3) 關卡三：距 4 公尺遠，用樂樂棒球拋中足球左（或右）側門柱 3 球。</p> <p>(4) 關卡四：距 5 公尺遠，用樂樂棒球拋中牆上任一目標 3 球。</p> <p>2. 請學生分組試玩各關卡。</p> <p>3. 全班分組進行闖關，由總時間花費最</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>少的組別獲勝。</p> <p>活動廿三、綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生發表學習心得。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動廿四、引起動機</p> <p>1. 教師出示哆啦A夢的角色：大雄、胖虎、小夫、靜香，並問學生最喜歡哪個角色？為什麼？</p> <p>活動廿五、發展活動</p> <p>1. 教師出示課本插畫並提問：</p> <p>(1) 小強遇到什麼困擾？</p> <p>(2) 小強的什麼行為讓同學不想和他運動或遊戲？</p> <p>(3) 為什麼這樣的行為會讓人不想和他玩呢？</p> <p>(4) 進行運動或遊戲時，還有哪些行為是不受歡迎的呢？</p> <p>(5) 如果每個人都和小強一樣，會發生什麼事呢？</p> <p>2. 教師請學生分組討論「搶救小強」的方法：</p> <p>小強該怎麼做，同學才會喜歡和他玩呢？</p> <p>3. 引導學生發表並歸納結論。</p> <p>4. 教師說明：運動或遊戲時應遵守約定和規範，活動才能順利進行。</p> <p>活動廿六、綜合活動</p> <p>教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。</p>					
第	C2 人際關	1c-I-1 認識身體活動的	Hb-I-1 陣地攻守性球類	<p>單元七、球類運動樂趣多</p> <p>活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂</p> <p>活動一、熱身活動</p>	3	1. 教學CD	實作觀察	【安全教育】	

十九週	係與團隊合作	<p>基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p> <p>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、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 教師進行各種跑步練習熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師讓學生進行原地拍球練習。</p> <p>活動二、單、雙人變化拍球練習</p> <p>1. 教師示範、講解單人變化拍球練習，例如：「拍球轉身」及「拍球穿越」之動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習變化拍球動作。</p> <p>3. 待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍球。</p> <p>4. 教師示範、講解雙人變化拍球練習，例如：「兩人輪流拍球」、「兩人牽手拍球」之動作要領。</p> <p>5. 學生分組練習變化拍球動作。</p> <p>6. 教師鼓勵兒童發揮創意，變化不同的拍球方式，並與同學分享。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師請學生發揮創意，想想看還有其他變化拍球的方式嗎？讓學生表演不同的變化拍球，教師表揚有創意的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p> <p>活動四、熱身活動</p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生複習各種拍球動作練習。</p> <p>活動五、拍球團體遊戲</p> <p>1. 教師講解「拍球接龍」活動規則：</p> <p>(1) 4~6 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。</p> <p>(2) 每人輪流到圈內拍球 10 下，哪一組先完成即獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行「拍球接龍」遊戲。</p>	2. 教用版電子教科書		安 E7 探究運動基本的保健。	
-----	--------	---	--	---	-------------	--	-----------------	--

			<p>3. 教師講解「創意拍球接力」活動規則：</p> <p>(1)3~4 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。</p> <p>(2)每人輪流到圈內做出 5 種不同的拍球動作（自行發揮創意），先完成的組別即獲勝。</p> <p>4. 學生分組進行「創意拍球接力」遊戲。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 藉由此次團體遊戲，教師表揚合作優異且展現團隊精神的組別。</p> <p>2. 教師整理本次學習拍球的動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。</p> <p>活動七、熱身活動</p> <p>1. 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表看過用腳踢球的遊戲或比賽，引發學習動機。</p> <p>活動八、球感練習</p> <p>1. 教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。</p> <p>2. 教師講解各動作要領：</p> <p>(1)「大象推球」：重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。</p> <p>(2)「企鵝夾球」：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。</p> <p>(3)「海狗接球」：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。</p> <p>(4)「蜻蜓點球」：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。</p> <p>3. 學生分組進行練習。</p> <p>活動九、綜合活動</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>活動十、熱身活動</p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師指導學生複習不同的球感練習。</p> <p>活動十一、1 踢 1 接練習</p> <p>1. 教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置。</p> <p>2. 教師示範觸球的正確動作要領。</p> <p>3. 學生分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的 1 踢 1 接。</p> <p>4. 教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。</p> <p>活動十二、綜合活動</p> <p>1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師鼓勵學生表本單元學習心得。</p> <p>活動十三、熱身活動</p> <p>1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師指導學生複習 1 踢 1 接的動作練習。</p> <p>活動十四、1 踢 1 接團體遊戲</p> <p>1. 教師請學生 8~12 人圍成一圈，圈的半徑約 6~8 步，圈中央擺放標誌筒作為記號。</p> <p>2. 學生在圈 4 處分成 4 組，每組準備 1 顆球，分別進行大腿、足背、足內側以及頭頂，以 1 踢 1 接方式前進，一直到中間擺放標誌筒位置，再將球傳給外圈另一位同學。</p> <p>活動十五、闖關接力遊戲</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>1. 教師配合課本頁面講解「闖關接力」活動規則：4 人一組，先完成所有動作的組別即獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。</p> <p>3. 教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。</p> <p>4. 教師統整並鼓勵兒童積極參與。</p> <p>活動十六、綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表本單元學習心得。</p>					
第二 十 週	A2 系統思考與解決問題	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>單元八、玩水樂無窮</p> <p>活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全</p> <p>活動一、引起動機</p> <p>教師鼓勵學生發表玩水的經驗：看到那些玩水場所有何感受？</p> <p>活動二、討論與發表</p> <p>1. 教師利用多媒體讓學生了解各種水域活動的場地名稱以及特性，引導學生共同討論。</p> <p>2. 教師請學生發表曾經去過的水域活動場地，並分享相關心得。</p> <p>3. 教師播放各種水域活動影片，鼓勵學生分享體驗不同水域活動項目的心得。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚踴躍分享心得的學生。</p> <p>2. 教師統整本活動的學習內容，鼓勵學生勇於嘗試水域活動項目。</p> <p>活動四、討論如何挑選合適的游泳裝備</p> <p>1. 教師說明：游泳前要挑選適合自己的游泳裝備，才能快樂的體驗水中活動。</p>	3	<p>1. 教學 CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	發表問答	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p>	

			<p>2. 請學生自由發表挑選游泳裝備的方法。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明正確的挑選方式：</p> <p>(1) 蛙鏡：防水性佳且合乎臉型。</p> <p>(2) 泳帽：有布料或矽膠等不同的材質，選擇戴起來舒適的。</p> <p>(3) 泳衣、泳褲：宜挑選合身的泳衣、泳褲。</p> <p>活動五、介紹入水步驟</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p> <p>2. 教師說明入水四步驟，包括：</p> <p>(1) 穿戴並使用合適的泳衣及泳具。</p> <p>(2) 進行暖身操和伸展操，防止抽筋。</p> <p>(3) 沖水清除身上的汗水，並適應水溫。</p> <p>(4) 聽從老師指導，依序從扶手處進入泳池。</p> <p>3. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>教師統整本節重點，並請學生發表感想。</p> <p>活動七、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師複習入水注意事項，並說明水中遊戲的目的是讓學生能合作，且快樂進行水中活動。</p> <p>活動八、水中快遞團體遊戲</p> <p>1. 教師講解「水中快遞」活動規則：</p> <p>(1) 4~6 人一組，每人一個浮板。</p> <p>(2) 每人輪流，一次只能運送一個浮板到對岸。</p> <p>(3) 先完成的組別獲勝。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>2. 學生先討論各組要進行的方式，教師吹哨後進行遊戲。</p> <p>活動九、蜈蚣競走團體遊戲</p> <p>1. 教師講解「蜈蚣競走」活動規則：</p> <p>(1) 學生依據泳池現況分組。</p> <p>(2) 每組學生排成一列，手搭在前面同學肩膀上。</p> <p>(3) 教師吹哨後，學生在水中一起前進，手不能離開前面同學肩膀。</p> <p>(4) 先到岸邊的組別獲勝。</p> <p>活動十、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚合作優異的組別。</p> <p>2. 教師說明團體遊戲中合作的重要性。</p> <p>活動十一、了解泳池的安全規定</p> <p>1. 請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。</p> <p>2. 教師提問並請學生發表，在游泳活動時，要如何避免發生危險。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項，例如：空腹、飽食、疲勞、身體不適，不要勉強下水。入水時不推擠、不嬉鬧、不跳水，不在池畔奔跑，並聽從老師及救生員的指導，才能避免發生危險。</p> <p>活動十二、討論入水不適的處理及游泳後的保健</p> <p>1. 請學生發表自己或他人游泳時身體不舒服的情況。</p> <p>2. 教師引導學生思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明，身體不舒服時，不要慌亂，要盡快呼救，但千萬不可將求救當玩笑。</p> <p>4. 教師引導學生發表：游泳結束後要做</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>到哪些保健事項。</p> <p>5. 教師統整學生的意見並說明，游泳結束後要記得保暖，擦乾身體，以免感冒；以清水洗淨身體，避免消毒水的傷害；在水中受的外傷都應消毒上藥。</p> <p>活動十三、綜合活動</p> <p>教師統整本節重點，並請發表感想。</p>					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。