

※一年級

新竹市 內湖 國民小學 110 學年度第 一 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健康與體育 領域 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 年級 (普通班僅填寫年級即可) <input type="checkbox"/> 特教 班 <input type="checkbox"/> 藝才 班 <input type="checkbox"/> 體育 班				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: 康軒 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 3 節, 本學期共 63 節			
對應領域 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。		課程目標	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
一 9/01 	健康 第一單元 健康又安全 第1課 校園好健康 《活動1》認識師長 1. 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。 《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。	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。	1. 發表 2. 觀察	【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。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	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。	

	<p>第 2 課 危險！不能那樣玩</p> <p>《活動 1》我的遊戲基地</p> <p>1. 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？</p> <p>2. 學生分組上臺發表討論的結果。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>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 11 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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》危險來找碴</p> <p>1. 教師展示課本第 12~13 頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？</p> <p>2. 教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？</p> <p>3. 教師提醒：不但要在正確的地方玩遊戲，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！</p>					<p>3. 教師準備不符合規定或破損的遊戲設施照片。</p> <p>4. 教師蒐集各項兒童遊戲器材圖片與安全使用規範資料。</p>	
<p>二</p> <p>9/06</p> <p> </p> <p>9/12</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 健康又安全</p> <p>第 3 課 就要這樣玩</p> <p>《活動 1》遊戲場所停看聽</p> <p>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？</p> <p>2. 教師拿出事先準備的告示牌、警語</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 紙筆測驗</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>	<p>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。</p>	

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>1. 教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？</p> <p>2. 學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。</p> <p>3. 教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。</p>					
<p>三 9/13 9/19</p>	<p>健康 第二單元 小心！危險 第 1 課 上下學安全行 《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. 教師帶領學生認識「行人專用號誌」，過馬路時看到「小綠人」可以走，但走到一半看到「小綠人」跑很快時，要盡快通過馬路；看到「小紅人」則不能過馬路。</p> <p>2. 教師說明有時候綠燈過馬路，也可能被車撞，你知道要怎麼過馬路才安全呢？帶領學生認識「行人安全過馬路 5 步驟」。</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第 24 頁，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. 教師請學生發表乘坐機車時，沒戴</p>	<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>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1. 發表 2. 自評</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>1. 課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。</p> <p>2. 教師準備「交通號誌圖卡」。</p> <p>3. 教師準備學校安全接送區位置圖、安全帽 3~4 頂。</p>

	<p>好安全帽或沒坐穩可能發生的危險。</p> <p>3. 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>4. 教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式。</p> <p>5. 教師說明乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>《活動 4》乘坐汽車安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，詢問學生哪張圖是乘坐汽車的安全行為？</p> <p>2. 教師先請學生比較圖①和圖②，並提問：哪張圖中的行為安全？為什麼？</p> <p>3. 教師再請學生比較圖③和圖④，並提問：哪張圖中的行為安全？為什麼？</p> <p>4. 教師請學生發表乘坐汽車時沒繫安全帶可能發生的危險，或開車門時沒注意後方來車可能發生的危險。</p> <p>5. 教師說明乘坐汽車的安全注意事項。</p>						
<p>四</p> <p>9/20</p> <p> </p> <p>9/26</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 小心！危險</p> <p>第 2 課 保護自己</p> <p>《活動 1》別人和我的身體碰觸</p> <p>1. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。</p> <p>《活動 2》我的身體界限</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？</p> <p>《活動 3》尊重身體自主權</p> <p>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！</p> <p>《活動 4》應該怎麼做？</p>	<p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界限及其危害求助方法。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 互評</p> <p>3. 演練</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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】</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> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>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。</p> <p>2. 教師準備男、女生正反面圖，和禁止標誌或紅色圓圈貼紙。</p> <p>3. 準備演練情境之相關道具。</p> <p>4. 教師準備學習單。</p>	

	<p>1. 配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。</p> <p>《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》超級智多星</p> <p>1. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法</p> <p>2. 請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅：</p> <p>3. 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。</p>					
<p>五</p> <p>9/27</p> <p> </p> <p>10/03</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 健康超能力</p> <p>第 1 課 乾淨的我</p> <p>《活動 1》誰是整潔小超人？</p> <p>1. 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？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動 2》我的健康超能力(一)</p> <p>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。</p> <p>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，前頭後頭也要擦。</p> <p>《活動 3》我的健康超能力(二)</p> <p>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</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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。</p> <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>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 問答</p>		<p>1. 教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。</p> <p>2. 師生各自準備毛巾或手帕。</p> <p>3. 教師準備指甲剪。</p> <p>4. 師生各自準備圓頭梳毛的梳子。</p> <p>5. 教師準備一包溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。</p> <p>6. 學生攜帶手帕或毛巾。</p> <p>7. 教師準備布偶劇道具。</p>

	<p>手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>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)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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》洗手好時機</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》洗洗手</p> <p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動 6》身體香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第 46～47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》頭髮香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第 48～49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>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。</p>						
<p>六</p> <p>10/04</p> <p> </p> <p>10/10</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 健康超能力</p> <p>第 2 課飲食好習慣</p> <p>《活動 1》健康白開水</p> <p>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。</p> <p>2. 教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？</p> <p>《活動 2》白開水、飲料比一比</p> <p>1. 教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？</p> <p>2. 教師說明白開水的優點和含糖飲料</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 操作</p> <p>4. 觀察</p> <p>5. 發表</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>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。</p>	<p>1. 教師準備布偶劇道具。</p> <p>2. 教師請學生各自準備一面鏡子。</p>	

	<p>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。</p> <p>《活動3》飯前要洗手</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動4》吃飯的時候</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師透過布偶劇演出情境。 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？ <p>《活動5》溫馨用餐</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動6》飯後不劇烈運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動7》飯後要潔牙</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 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？ 					
<p>七 10/11 </p>	<p>健康</p> <p>第三單元 健康超能力</p> <p>第3課 好好愛身體</p> <p>《活動1》食物的旅行</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.問答 2.自評 3.發表 4.演練 5.紙筆測驗 	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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

10/17	<p>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。</p> <p>《活動 2》排便好輕鬆</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》廁所標誌</p> <p>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，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。</p> <p>《活動 4》上廁所時要注意</p> <p>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。</p> <p>2. 教師配合課本第 60～61 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動 5》上完廁所後要注意</p> <p>1. 教師配合課本第 62～63 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1)上完廁所後要沖水。</p> <p>(2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2. 教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p> <p>1. 教師配合課本第 64～65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>《活動 7》天天都健康</p> <p>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？</p>	<p>和生活技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</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>	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。		<p>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。</p>	<p>同的廁所標誌。</p> <p>4. 教師準備示範睡姿用的軟墊和枕頭。</p>	
<p>八</p> <p>10/18</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第 1 課 傳接跑跑跑</p> <p>《活動 1》繞圈跑步</p>	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>		<p>1. 布置「守備／跑分同心圓」(簡稱同心圓)教學場地，</p>	

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：兩人站在跑道內傳接球。

(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. 當各隊進行到關卡三時，教師登記

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。

接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。

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。

	每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。						
<p>九</p> <p>10/25</p> <p> </p> <p>10/31</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第1課 傳接跑跑跑</p> <p>《活動6》全班接球回家</p> <p>1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>《活動7》分組接球回家</p> <p>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。</p> <p>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，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>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。</p> <p>《活動8》三站傳接球</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</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-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>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。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p>		<p>1. 教師布置同心圓場地。</p> <p>2. 教師準備哨子、1個呼拉圈、5顆球。</p> <p>3. 平坦安全的活動場地。</p> <p>4. 教師準備哨子、呼拉圈3個、1顆球。</p>	

	<p>圈人手中。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>十</p> <p>11/01</p> <p> </p> <p>11/07</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第 1 課 傳接跑跑跑</p> <p>《活動 9》傳啊傳</p> <p>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。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。</p> <p>《活動 10》跑啊跑</p> <p>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。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(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</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-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>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。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 運動撲滿</p>		<p>1. 布置同心圓場地或平坦安全的活動場地。</p> <p>2. 教師準備哨子、三角錐和呼拉圈各 5 個、球 20 顆。</p> <p>3. 教師準備哨子、球籃一個，籃球 10 顆。</p>

	<p>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。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1. 教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 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。</p> <p>《活動 13》感恩時間</p> <p>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。</p> <p>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？</p>					
<p>十一</p> <p>11/08</p> <p> </p> <p>11/14</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第 2 課 一線之隔</p> <p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(1) 單手擊掌。</p> <p>(2) 雙手擊掌。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》球球撞星球</p> <p>1. 教師將在場地上畫一條白線，在白</p>	<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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>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、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 自評</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 觀察</p>		<p>1. 教師準備一人一顆軟式皮球、哨子。</p> <p>2. 教師準備每 2 人一顆軟式皮球、一條繩子。</p>

	<p>線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 3》你拋我接</p> <p>1. 活動規則如下：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動 4》拋擲過繩小體驗</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 活動進行方式：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。</p> <p>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。</p>						
<p>十二</p> <p>11/15</p> <p> </p> <p>11/21</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第 2 課 一線之隔</p> <p>《活動 5》傳接好夥伴</p> <p>1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>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。</p>	<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>2c-I-2 表現認真</p>	<p>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</p>	<p>1. 操作</p>		<p>1. 教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。</p> <p>2. 準備繩子當作隔網的場地。</p>	

	<p>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。</p> <p>《活動 6》傳球接龍</p> <p>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。</p> <p>2. 隊形和規則說明如下：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>《活動 7》袋接反彈球</p> <p>1. 學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>(4) 三人輪流擔任拋球者練習。</p> <p>5. 熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公尺處畫出一條和繩平行</p>	<p>參與的學習態度。</p>	<p>性控制動作。</p>				
--	---	-----------------	---------------	--	--	--	--

	<p>的線，小組成員站在線後進行活動。</p> <p>6. 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。</p>					
<p>十三</p> <p>11/22</p> <p> </p> <p>11/28</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球趣味多</p> <p>第2課 一線之隔</p> <p>《活動8》捕魚大豐收</p> <p>1. 活動進行方式如下：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6. 接到球後，換下一組持袋者上場接球。</p> <p>《活動9》原地拋接球</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。</p> <p>(3) 拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。</p> <p>(4) 接：觀察球的落點，在球落下時接住。</p> <p>《活動10》魚兒回小河</p> <p>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</p>	<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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>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、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。</p> <p>2. 準備繩子當作隔網的場地。</p>

	<p>一邊場地排隊接球。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
<p>十四</p> <p>11/29</p> <p> </p> <p>12/05</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 跑跳動起來</p> <p>第1課 安全運動王</p> <p>《活動1》運動安全穿搭</p> <p>1. 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>《活動2》運動場地仔細選</p> <p>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。</p> <p>《活動3》運動安全放大鏡</p> <p>1. 學生觀察課本第98～99頁，找出正確的安全運動情境。</p> <p>第2課 伸展好舒適</p> <p>《活動1》頭頸動一動</p> <p>1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》手臂拉一拉</p> <p>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)拉。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動3》腿兒伸一伸</p> <p>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。</p> <p>《活動4》身體向前彎</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範</p>	<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> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 運動撲滿</p> <p>4. 操作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<p>1. 教師準備哨子、健康操音樂。</p> <p>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。</p>	

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》大小變變變</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》伸縮自如</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
<p>十五 12/06 12/12</p>	<p>體育 第五單元 跑跳動起來 第 3 課 健康起步走 《活動 1》行走大不同</p> <p>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：</p> <p>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</p> <p>(2)變換速度走：快走、慢走。</p> <p>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動 2》牽手一起走</p> <p>1. 2 人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<p>1. 教師準備哨子。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師準備三角錐數個、哨子。</p> <p>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。</p>	

	<p>作默契。</p> <p>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，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動 3》動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(2)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p> <p>(3)前交叉步跑。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》跑步特快車</p> <p>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 公尺處(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第 109 頁）。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
<p>十六</p> <p>12/13</p> <p> </p> <p>12/19</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 跑跳動起來</p> <p>第 3 課 健康起步走</p> <p>《活動 5》跑走愛臺灣</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 運動撲滿</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<p>1. 教師準備大型三角錐數個、哨子。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師準備數張紙卡和棍子，在紙卡分別寫上關卡中臺</p>	

	<p>各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3. 5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》精靈與魔王</p> <p>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。</p> <p>2. 活動規則如下：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》抓尾巴遊戲</p> <p>1. 在活動場地設置「休息區」。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。</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 感到疲累時，可躲入「休息區」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。</p> <p>(3) 計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p>					<p>灣各縣市的名稱，將紙卡固定在棍子前端，做成旗子。</p> <p>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。</p> <p>5. 教師準備三角錐。</p> <p>6. 學生每人準備一條小布條或皺紋紙。</p> <p>7. 課前觀察天氣，「精靈與魔王」活動須在有陽光的狀態下進行活動。</p>	
<p>十七</p> <p>12/20 </p> <p>12/26</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 跑跳動起來</p> <p>第 4 課 和繩做朋友</p> <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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本</p>	<p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。</p> <p>2. 室內或室外的平</p>	

	<p>生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習</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》前後左右彎</p> <p>1. 雙手平舉向前彎。2. 雙手平舉向後彎。3. 雙手張開向右（左）彎。</p> <p>《活動 4》腿部伸展</p> <p>1. 前拉腿。2. 後拉腿。3. 弓步伸展。</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。</p> <p>《活動 6》單手甩繩</p> <p>1. 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>	動作與模仿的能力。				坦地面。	
<p>十八</p> <p>12/27</p> <p> </p> <p>1/02</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全身動一動</p> <p>第 1 課 拳掌好朋友</p> <p>《活動 1》掌碰掌</p> <p>1. 學生依照「弓步口訣」調整步伐——兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>2. 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。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</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>	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	<p>1 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 在平坦安全的活動場地進行教學。</p> <p>2. 教師準備每人一條 70 公分線繩、每人 2 張 A4 回收紙。</p>	

	<p>《活動 2》拳碰掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動 3》拳掌合一</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動 4》騎馬原地跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 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： <ol style="list-style-type: none"> (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。） <p>《活動 5》流星趕月拳</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

	動。						
<p>十九 1/03 1/09</p>	<p>體育 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《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。 《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。 《活動5》探索平衡木高度</p>	<p>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。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	<p>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）。</p>	

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》快樂木上行</p> <p>1. 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，牽手同時前進，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。</p> <p>2. 教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？</p>						
<p>二十</p> <p>1/10</p> <p> </p> <p>1/16</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全身動一動</p> <p>第 3 課 和風一起玩</p> <p>《活動 1》抓一把風來玩</p> <p>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：撐開袋口，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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</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>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>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>1. 教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。</p> <p>2. 課前可配合其他領域統整教學，製作紙風車。</p> <p>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。</p>	

	<p>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。</p> <p>《活動3》氣球飄起來</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>《活動4》風車繞圈轉</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動5》學學風車轉</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 						
<p>二十一</p> <p>1/17</p> <p> </p> <p>1/21</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全身動一動</p> <p>第3課 和風一起玩</p> <p>《活動6》人體風車</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿 	<p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	

	<p>風)和快轉(強風)等。</p> <p>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。</p> <p>《活動7》風車繞轉</p> <p>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。</p> <p>《活動8》雙人風車秀</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動9》風來了</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動10》我是小小草</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動11》鳳尾草之舞</p> <p>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。</p> <p>2.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。</p>	<p>力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市 內湖 國民小學 110 學年度第 二 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健康與體育 領域 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 一 年級 (普通班僅填寫年級即可) <input type="checkbox"/> 特教 班 <input type="checkbox"/> 藝才 班 <input type="checkbox"/> 體育 班				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: 康軒 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 3 節, 本學期共 63 節			
對應領域 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康		課程目標	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
一 2/11 2/13	健康 第一單元 保護身體好健康 第1課 身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活 1. 教師提問: 小君一家人週末去郊外踏青, 說說看, 身體的各個部位有哪些功能? 怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢? 《活動2》認識身體 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱	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	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 問答 2. 發表 3. 自評 3. 紙筆測驗	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	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。 2. 教師課前請學生完成教冊第146頁學習單, 觀察自己平常使用眼睛的行	

	<p>字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。</p> <p>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「身體什麼部位」做了「什麼動作」。</p> <p>第一單元 保護身體好健康</p> <p>第2課 五個好幫手</p> <p>《活動1》寶貝眼睛</p> <p>1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？</p> <p>2. 教師將全班分成3~4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。</p> <p>《活動2》寶貝耳朵</p> <p>1. 教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？</p> <p>2. 教師將全班分成3~4組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。</p> <p>《活動3》寶貝鼻子</p> <p>1. 教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？</p> <p>2. 教師將全班分成3~4組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。</p> <p>《活動4》寶貝嘴巴</p> <p>1. 教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？</p> <p>2. 教師將全班分成3~4組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。</p>	<p>與行為。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>				<p>為。</p> <p>3. 教師課前請學生完成教冊第147頁學習單，觀察自己平常使用耳朵的行為。</p> <p>4. 教師課前請學生完成教冊第148頁學習單，觀察自己平常使用鼻子的行為。</p> <p>5. 教師課前請學生完成教冊第149頁學習單，觀察自己平常使用嘴巴的行為。</p> <p>6. 教師課前請學生完成教冊第150頁學習單，觀察自己平常使用皮膚的行為。</p>	
--	---	--	--	--	--	---	--

	<p>《活動5》寶貝皮膚</p> <p>1. 教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？</p> <p>2. 教師將全班分成3~4組，說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。</p>					
<p>二</p> <p>2/14</p> <p> </p> <p>2/18</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 健康飲食聰明吃</p> <p>第1課 飲食紅綠燈</p> <p>《活動1》頭好壯壯的方法</p> <p>1. 配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？</p> <p>《活動2》紅綠燈食物</p> <p>1. 教師配合食物圖卡與課本第25頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。</p> <p>2. 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時5分鐘，時間到將海報紙交到臺前。</p> <p>《活動3》品嘗大會</p> <p>1. 教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。</p> <p>2. 請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。</p> <p>《活動4》綠燈食物好處多</p> <p>1. 請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？</p> <p>《活動5》飲食檢查站</p> <p>1. 請學生配合課本第27頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。</p> <p>第2課 健康飲食我決定</p> <p>《活動1》小義的飲食問題</p> <p>1. 教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。</p>	<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> <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>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 觀察</p>		<p>1. 教師課前準備各種健康食物圖卡和分組書寫用的海報紙。</p> <p>2. 學生自備一種健康食物。</p> <p>3. 請學生於課前和家人討論，找出一項自己最需要改進的不良飲食習慣。</p> <p>4. 教師準備資料篇第152頁的「我的飲食問題」學習單。</p>

	<p>《活動 2》我的飲食問題</p> <p>1. 請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。</p>					
<p>三</p> <p>2/21</p> <p> </p> <p>2/25</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 健康飲食聰明吃</p> <p>第 2 課 健康飲食我決定</p> <p>《活動 3》小義的決定</p> <p>1. 教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？</p> <p>2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。</p> <p>《活動 4》做個好決定</p> <p>1. 教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？</p> <p>2. 師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？</p> <p>第 3 課 健康食物感恩吃</p> <p>《活動 1》食材變變變</p> <p>1. 教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？</p> <p>2. 學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。</p> <p>《活動 2》你在浪費食物嗎？</p> <p>1. 教師請用餐時吃不完的學生說一說：</p> <p>(1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？</p> <p>(2) 最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？</p> <p>(3) 當你認為餐點的分量過多時，你會</p>	<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> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 實踐</p> <p>3. 觀察</p> <p>4. 自評</p> <p>5. 檢核</p> <p>6. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 EJU7 欣賞感恩。</p>	<p>1. 教師準備可樂和白開水。</p> <p>2. 教師準備「憫農詩」CD 或海報文字。</p> <p>3. 教師準備資料篇第 153 頁「珍惜食物」學習單。</p>

	<p>怎麼做？</p> <p>《活動3》感恩的心</p> <p>1. 教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。</p> <p>2. 教師教念「憫農詩」並解釋意義。</p> <p>《活動4》惜食承諾</p> <p>1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。</p> <p>2. 配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。</p>						
<p>四</p> <p>2/28</p> <p> </p> <p>3/4</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 健康防護罩</p> <p>第1課 身體不舒服</p> <p>《活動1》他們怎麼了？</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？</p> <p>2. 教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？</p> <p>3. 教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。</p> <p>《活動2》生病時的處理</p> <p>1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。</p> <p>2. 表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？</p> <p>《活動3》領藥要注意</p> <p>1. 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？</p> <p>2. 教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。</p> <p>《活動4》用藥行為追追追</p> <p>1. 教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。</p> <p>2. 教師說明正確用藥的注意事項。</p>	<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>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 演練</p> <p>3. 實作</p>		<p>1. 課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。</p> <p>2. 教師準備生病情境籤。</p> <p>3. 教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。</p> <p>4. 教師準備2個布偶（藥師、嘉琪）。</p> <p>5. 教師準備教冊第155頁「認識藥袋」學習單。</p>	

<p>五 3/7 3/11</p>	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第2課 遠離疾病有法寶 《活動1》疾病的傳染方式 1. 教師說明課本情境，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。 《活動2》預防疾病傳染的方法 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. 教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；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。 3. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動3》增強抵抗力 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？ 《活動4》健康好習慣 1. 教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2. 教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。 3. 教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 檢核 2. 問答 3. 實作 4. 發表 5. 自評</p>		<p>1. 教師可參考衛生福利部疾病管制署兒童網的資訊，指導傳染病的相關知識。 2. 教師準備教冊第156頁「病菌在哪裡？」學習單。 3. 教師課前蒐集臺灣常見傳染病新聞案例。 4. 教師準備教冊第157頁「傳染病不找我」學習單。 5. 學生準備口罩。</p>	
<p>六 3/14 3/18</p>	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第3課 健康好心情 《活動1》認識不同心情 1. 教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？</p>	<p>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。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>	<p>1. 教師準備教冊第158頁「不一樣的情緒」學習單。 2. 教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。</p>	

	<p>2. 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。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。</p> <p>3. 學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。</p> <p>4. 教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。</p> <p>《活動 2》表達心情的行為</p> <p>1. 教師播放文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。</p> <p>2. 教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。</p> <p>3. 教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。</p> <p>4. 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？</p> <p>《活動 3》好心情小妙招</p> <p>1. 教師舉例說明讓心情變好的方法。</p> <p>2. 教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。</p> <p>3. 教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。</p>	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。				<p>3. 教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。</p> <p>4. 教師準備教冊第 159 頁「心情日記」學習單。</p>	
<p>七</p> <p>3/21</p> <p> </p> <p>3/25</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 玩球樂</p> <p>第 1 課 拍球動一動</p> <p>《活動 1》拍球變化多</p> <p>1. 教師說明並示範拍球動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。</p> <p>《活動 2》拍跑接力</p> <p>1. 教師說明「拍跑接力」活動規則：</p> <p>(1) 4 人一組排成一列，距離起點 5 公</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>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	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。	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。	<p>1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球、呼拉圈 6~7 個、角錐 6~7 個。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師依據班級人</p>	

	<p>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，下一人才出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》拍球行走</p> <p>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)拍球橫向走：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。</p> <p>《活動 4》拍球闖三關</p> <p>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（門字形），設定三個關卡。第一關：拍球橫向走。第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。</p> <p>《活動 5》拍球大考驗</p> <p>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手拍球 10 下、右手拍球 10 下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。</p> <p>《活動 6》拍球奪寶</p> <p>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 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。</p>	<p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>				<p>數準備每人 1 顆躲避球、角錐 6 個。</p>	
--	---	--	--	--	--	-----------------------------	--

	<p>《活動 7》猜拳貪食蛇 1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)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。</p> <p>《活動 8》攻占城堡</p> <p>1. 教師說明「攻占城堡」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，每人各持 1 顆球，各組第一人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。</p> <p>(2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。</p>						
<p>八 3/28 4/1</p>	<p>體育 第四單元 玩球樂 第 2 課 拋擲我最行</p> <p>《活動 1》我拋我接</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》合作出任務</p> <p>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 3 下。(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。</p> <p>《活動 3》拋擲繞場走</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》拋擲進網</p> <p>1. 教師說明「拋擲進網」活動規則：</p> <p>(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。(2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。(3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設</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>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</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>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>1. 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。</p> <p>2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球。</p> <p>3. 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。</p>	

	定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。						
九 4/4 4/8	<p>體育 第四單元 玩球樂 第2課 拋擲我最行 《活動5》正中目標</p> <p>1. 教師說明「正中目標」活動規則： (1)5人一組，距離牆面3公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。(2)將球對準牆上目標拋擲。</p> <p>《活動6》王牌拋擲手</p> <p>1. 教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。</p> <p>2. 教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5人一組，距離牆面5公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。</p> <p>《活動7》走轉拋擲</p> <p>1. 教師說明並示範「走轉拋擲」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。 (4)聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。</p> <p>《活動8》呼拉圈遠近挑戰</p> <p>1. 教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1)4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。 (2)投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。</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>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</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>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 運動撲滿</p>	【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。	<p>1. 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。</p> <p>2. 教師準備桶子數個，並請學生準備每人至少3顆紙球。</p> <p>3. 教師準備大桶子3~4個、呼拉圈12個。</p>	
十 4/11 4/15	<p>體育 第四單元 玩球樂 第3課 滾動新樂園 《活動1》滾吧！球球</p> <p>1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。</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>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</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>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 運動撲滿</p>	【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。	<p>1. 教師依據班級人數準備每兩人1顆排球、角錐數個。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師依據班級人</p>	

	<p>《活動 2》滾球輪盤</p> <p>1. 教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組 5 人併腿直膝坐圍成圓並面向圓心，每人持 1 顆球。(2)聽教師哨音滾球，一聲哨音同時向右滾球，兩聲哨音同時向左滾球。</p> <p>《活動 3》滾球過山洞</p> <p>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，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。</p> <p>《活動 4》沿線滾球</p> <p>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、兩人持跳繩滾球。</p> <p>《活動 5》滾球前進</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》滾球跑</p> <p>1. 教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。</p> <p>《活動 7》和球比一比</p> <p>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)一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。</p> <p>《活動 8》跑滾樂</p> <p>1. 教師說明「跑滾樂」活動規則： (1)</p>	<p>力。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>				<p>數準備每人 1 顆躲避球或排球、6 個角錐。</p> <p>4. 教師準備 3~4 顆抗力球、角錐數個。</p> <p>5. 教師依據班級人數準備每人 1 顆樂樂棒球、角錐 10 個、粉筆。</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>滾動抗力球直線前進。(2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。(3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。</p> <p>《活動 9》滾球高手</p> <p>1. 教師說明「滾球高手」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。(2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。(3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。(4)球碰到 1 分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（擺放於九宮格第三排）得 3 分。(5)累計得分最高的組別獲勝。</p>						
<p>十一</p> <p>4/18</p> <p> </p> <p>4/22</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 伸展跑跳樂</p> <p>第 1 課 運動安全又健康</p> <p>《活動 1》運動場地安全第一</p> <p>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？</p> <p>2. 教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》正確運動快樂多</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>《活動 3》運動好處多</p> <p>1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2. 各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。</p> <p>《活動 4》運動安全檢核</p> <p>1. 教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。</p> <p>2. 教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。</p>	<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> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>1. 教師準備教冊第 164 頁「運動安全檢核表」學習單。</p>	

<p>十二 4/25 4/29</p>	<p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第2課 毛巾伸展操 《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：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》組合性伸展操 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、腿腳伸展的各個動作，組合成4~6個八拍的動作。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>1. 操作 2. 運動撲滿</p>		<p>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。</p>	
<p>十三 5/2</p>	<p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第3課 一起來跳繩 《活動1》左右跳過繩</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重</p>	<p>1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 問答 2. 操作 3. 觀察</p>		<p>1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。</p>	

<p>5/6</p>	<p>1. 教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。</p> <p>《活動 2》甩繩掃腳跳</p> <p>1. 2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。</p> <p>《活動 3》念謠擺繩樂</p> <p>1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》擺繩原地跳</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》穿過繩浪</p> <p>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甩盪；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。</p> <p>2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。</p> <p>《活動 6》大迴旋跳</p> <p>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甩盪。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，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。</p> <p>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。</p>	<p>的團體互動行為。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>				<p>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。</p>	
------------	--	--	--	--	--	--	--

<p>十四 5/9 5/13</p>	<p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第3課 一起來跳繩 《活動7》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，再甩繩至腳前方，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，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。 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，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，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8》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甩繩同時落地的方式，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9》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。</p>	<p>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。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 操作 2. 運動撲滿</p>		<p>1. 學生準備一人一條跳繩。 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。</p>	
<p>十五 5/16 5/20</p>	<p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲 《活動1》報紙追風跑 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。</p>	<p>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。</p>	<p>Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作</p>		<p>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</p>	

	<p>(2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 2》跨跳紙棒</p> <p>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。</p> <p>2. 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。</p> <p>《活動 3》開合跳越紙棒</p> <p>1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。</p> <p>《活動 4》障礙關關過</p> <p>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。</p> <p>2. 5~6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。</p>					教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	
十六 5/23 5/27	體育 第五單元 伸展跑跳樂 第 4 課 用報紙玩遊戲 《活動 5》擲紙棒體驗 1. 教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？	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。	1. 操作 2. 運動撲滿		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	

	<p>2. 教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。</p> <p>《活動 6》擲紙棒經驗分享</p> <p>1. 學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。</p> <p>《活動 7》投擲紙棒</p> <p>1. 教師指導學生正確投擲紙棒的方式。</p> <p>《活動 8》擲遠積分賽</p> <p>1. 5~6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。</p> <p>2. 教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，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中的分數。</p> <p>《活動 9》你想中哪個？</p> <p>1. 5~6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。</p> <p>《活動 10》擲準積分賽</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 11》環保一極棒</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p> <p>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。</p>					<p>教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備教冊第 167 頁「小小神射手」學習單。</p> <p>4. 教師準備呼啦圈、大垃圾桶數個。</p>	
--	---	--	--	--	--	---	--

體育
第六單元 模仿趣味多
第1課 小巨人和紙鏢
《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「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。
3. 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「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止5秒，接著雙腿前後互換繼續演練。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. 3~4人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳3次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，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，

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。

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。

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. 教師準備教冊第168頁「大家來找碴」學習單。

	<p>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。</p> <p>《活動 5》流星鏢防守</p> <p>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。</p> <p>2. 2 人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。</p>						
<p>十八</p> <p>6/6</p> <p> </p> <p>6/10</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 模仿趣味多</p> <p>第 2 課 模仿滾翻秀</p> <p>《活動 1》觀察與模仿</p> <p>1. 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？</p> <p>2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。</p> <p>《活動 2》動物向前進</p> <p>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)猴子前進。(2)海狗前進。(3)大象前進。(4)兔跳前進。(5)螃蟹移動。</p> <p>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。</p> <p>3. 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>《活動 3》滾球和滾筒</p> <p>1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。</p> <p>2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。</p> <p>《活動 4》猜拳不倒翁</p> <p>1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>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。</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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認知</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 養成</p> <p>4. 發表</p> <p>5. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 教師準備 2~3 塊安全軟墊，並布置墊上教學場地。</p> <p>2. 教師準備安全軟墊、低平衡木。</p>	

	<p>《活動 5》猴子過橋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 <p>《活動 6》猴子下山</p> <ol style="list-style-type: none"> 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模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。 						
<p>十九 6/13 6/17</p>	<p>體育 第六單元 模仿趣味多 第 3 課 走向綠地 《活動 1》來到綠地</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 <p>《活動 2》觸覺新感受</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>《活動 3》動物模仿秀</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<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>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>	<p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 教師準備教冊第 170 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. 教師準備教冊第 171 頁「動物連線」學習單。 6. 教師準備鈴鼓。 7. 教師準備第 172 頁「和動物一起動」學習單。 	

	<p>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。</p> <p>《活動 4》大自然的小玩家</p> <p>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（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。</p> <p>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、鸞鸞一組。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鸞的學生聚在一起。</p>					
<p>二十 6/20 6/24</p>	<p>體育 第六單元 模仿趣味多 第 3 課 走向綠地 《活動 5》動物一家親</p> <p>1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：</p> <p>(1) 教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。</p> <p>(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，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》我們最團結</p> <p>1. 5~6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>2. 教師提問：想想看自己組代表的動</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>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>	<p>1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	<p>1. 教師準備鈴鼓、動物卡、身體部位卡。</p> <p>2. 教師準備蝴蝶兒歌的音樂和音樂播放設備。</p>

	<p>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。</p> <p>3. 各組進行集體肢體創作。</p> <p>《活動 7》蝴蝶之舞</p> <p>1. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>《活動 8》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> <p>2. 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p>						
<p>二十一</p> <p>6/27</p> <p> </p> <p>6/30</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 模仿趣味多</p> <p>第 3 課 走向綠地</p> <p>《活動 5》動物一家親</p> <p>1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。</p> <p>2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：</p> <p>(1) 教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。</p> <p>(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，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 6》我們最團結</p> <p>1. 5~6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。</p> <p>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。</p> <p>3. 各組進行集體肢體創作。</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>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>	<p>1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>1. 教師準備鈴鼓、動物卡、身體部位卡。</p> <p>2. 教師準備蝴蝶兒歌的音樂和音樂播放設備。</p>	

	<p>《活動 7》蝴蝶之舞</p> <p>1. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p> <p>《活動 8》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。</p> <p>2. 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

※二年級

新竹市 內湖 國民小學 110 學年度第 一 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	_____健康與體育_____領域 _____科目		實施年級	■ ____二____年級（普通班僅填寫年級即可） □特教_____班 □藝才_____班 □體育_____班			
教材版本	■選用教科書： 康軒 版 □自編教材(經課發會通過)			學習節數	每週 3 節，本學期共 63 節		
對應領域 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			課程目標	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。		
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
第一週 9/1 9/3	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第1課 成長的變化 《活動1》成長過程 1. 教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2. 教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動2》超級比一比 1. 教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1. 教師請學生完成第143頁學習單，並詢問家人：自己的成長過程中，發生過哪些有趣或令人印象深刻的事？ 2. 教師準備第144頁學習單、抽籤紙箱。	

	<p>象。</p> <p>2. 全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行 PK 賽。</p> <p>《活動 3》成長的期待</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？</p> <p>2. 請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。</p> <p>第 2 課 欣賞自己</p> <p>《活動 1》看看自己</p> <p>1. 教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。</p> <p>2. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。</p> <p>《活動 2》認識自己</p> <p>1. 教師發給每位學生第 144 頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。</p> <p>2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜他是誰。</p> <p>《活動 3》了解自己的優點</p> <p>1. 配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。</p> <p>2. 教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第二週</p> <p>9/6</p> <p> </p> <p>9/10</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人</p> <p>第3課 關愛家人</p> <p>《活動1》體貼小達人</p> <p>1. 教師提出下列問題，請學生自由發表：(1)你的家裡有哪些家人？(2.)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？</p> <p>2. 教師請學生分組討論：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>《活動2》關愛行動</p> <p>1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。</p> <p>《活動3》家事放大鏡</p> <p>1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？</p> <p>2. 教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。</p> <p>《活動4》飲酒的危害</p> <p>1. 教師提出以下問題，請學生發表看法：(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？(2)常常喝酒會危害身體健康嗎？</p> <p>2. 教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。</p> <p>《活動5》奶奶別喝酒</p> <p>1. 教師說明課本第14~15頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 演練</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>1. 教師準備第145頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。</p> <p>2. 教師準備動畫《飲酒的危害》。</p>	

	<p>例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。</p> <p>2. 教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。</p>						
<p>第三週</p> <p>9/13</p> <p> </p> <p>9/17</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人</p> <p>第3課 關愛家人</p> <p>《活動6》二手菸的危害</p> <p>1. 教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。</p> <p>2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。</p> <p>3. 教師說明二手菸對身體的危害。</p> <p>《活動7》爸爸別吸菸</p> <p>1. 教師說明：課本第17頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。(1)真愛無敵；(2)撒嬌力量大；(3)耐心溝通。</p> <p>2. 教師請學生完成第146頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。</p> <p>《活動8》拒絕二手菸</p> <p>1. 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。</p> <p>2. 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。</p> <p>3. 教師請學生兩人一組，根據課本第18~19頁情境，練習拒絕二手菸的說法。</p> <p>《活動9》拒菸練習曲</p> <p>1. 教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 演練</p> <p>3. 總結性評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>1. 教師準備第146頁學習單、動畫《二手菸的危害》、「禁菸標誌」圖片。</p>	
<p>第四週</p> <p>9/20</p> <p> </p>	<p>健康</p> <p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第1課 眼耳鼻急救站</p> <p>《活動1》眼睛不舒服</p> <p>1. 教師播放眼睛傷害事件相關影片，</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 演練</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>	<p>1. 教師準備動畫《眼睛急救站》。</p> <p>2. 教師準備4瓶礦泉水、4個冰敷袋，</p>	

9/24	<p>說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？</p> <p>2. 教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題：(1). 有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害眼睛呢？</p> <p>《活動 2》眼睛急救站</p> <p>1. 教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 防蚊噴霧噴到眼睛時。(2) 沙子飛進眼睛時。(3) 球擊中眼睛時。</p> <p>2. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p> <p>《活動 3》耳朵不舒服</p> <p>1. 教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？</p> <p>2. 教師帶領學生觀察課本第 26 頁，提出以下問題：(1) 有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢？</p> <p>《活動 4》耳朵急救站</p> <p>1. 教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 水進入耳朵時。(2) 昆蟲進入耳朵時。(3) 異物進入耳朵時。</p> <p>2. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p> <p>《活動 5》鼻子不舒服</p> <p>1. 教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？</p> <p>2. 教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題：(1) 有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢？</p> <p>《活動 6》鼻子急救站</p> <p>1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)</p>	<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>以及數張「眼睛不舒服情境題」和「處理卡」。</p> <p>3. 教師準備動畫《耳朵急救站》。</p> <p>4. 教師準備數張「耳朵不舒服情境題」和「處理卡」。</p> <p>5. 教師準備動畫《鼻子急救站》。</p> <p>6. 教師準備 4 個冰敷袋，以及數張「鼻子不舒服情境題」和「處理卡」。</p>	
------	---	--	--	--	--	--	--

	<p>流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。</p> <p>2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p>					
<p>第五週</p> <p>9/27</p> <p> </p> <p>10/1</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第2課 照顧我的身體</p> <p>《活動1》運動後的好習慣</p> <p>1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？</p> <p>2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第30頁，說明運動流汗後的好習慣。</p> <p>3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。</p> <p>《活動2》流汗後的好習慣檢核表</p> <p>1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。</p> <p>2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？</p> <p>《活動3》穿鞋好習慣</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。</p> <p>2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？</p> <p>《活動4》穿鞋好習慣檢核表</p> <p>1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。</p> <p>2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？</p> <p>《活動5》憋尿問題大</p> <p>1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。</p> <p>2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。</p> <p>《活動6》生活實踐與發表</p> <p>1.教師將全班分成四組，討論第148頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</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>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.自評</p> <p>3.總結性評量</p>	<p>1.教師課前請學生每人準備一條乾淨的毛巾。</p> <p>2.教師課前請學生完成課本第31頁「流汗後的好習慣檢核表」。</p> <p>3.教師課前請學生完成課本第33頁「穿鞋好習慣檢核表」。</p> <p>4.教師課前請學生完成第148頁學習單。</p>	

	喝水和排尿習慣上的建議。						
<p>第六週</p> <p>10/4</p> <p> </p> <p>10/8</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 健康的生活環境</p> <p>第 1 課 學校環境與健康</p> <p>《活動 1》學校環境</p> <p>1. 教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？</p> <p>2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。</p> <p>3. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？</p> <p>《活動 2》學校健康資源</p> <p>1. 教師說明課本第 42 頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。</p> <p>2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。</p> <p>《活動 3》學校健康相關活動</p> <p>1. 教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。</p> <p>2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。</p> <p>《活動 4》健康小尖兵任務</p> <p>1. 教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。</p>	<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> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>	<p>1. 教師蒐集學校健康資源，製作成簡報。</p> <p>2. 教師準備第 149 頁學習單。</p>	

	<p>2.教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？</p> <p>3.教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。</p> <p>4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。</p>						
<p>第七週</p> <p>10/11</p> <p> </p> <p>10/15</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 健康的生活環境</p> <p>第 2 課 社區環境與健康</p> <p>《活動 1》乾淨的和髒亂的環境</p> <p>1.教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。</p> <p>2.教師請學生觀察課本第 46~47 頁的社區環境，分組討論下列問題：</p> <p>(1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？</p> <p>《活動 2》社區環境比一比</p> <p>1.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？</p> <p>《活動 3》行動紅綠燈</p> <p>1.每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？</p> <p>2.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？</p> <p>《活動 4》社區健康資源</p> <p>1.教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。</p> <p>2.教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？(2)小智如何使用這些場所？</p> <p>《活動 5》我的健康社區</p> <p>1.教師請學生分組上臺發表第 151 頁</p>	<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> <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>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.紙筆測驗</p> <p>3.問答</p> <p>4.自評</p> <p>5.總結性評量</p>		<p>1.教師蒐集學校所在的社區環境照片，製作成簡報。</p> <p>2.教師課前將全班分為 4 組，請學生完成第 151 頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這些社區健康資源的經驗。</p>	

	<p>學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。</p> <p>2. 教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？</p> <p>《活動 6》健康服務與活動</p> <p>1. 教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。</p> <p>2. 教師詢問學生：(1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2) 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？</p> <p>3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第 151 頁學習單。</p>						
<p>第八週</p> <p>10/18</p> <p> </p> <p>10/22</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 1 課 控球小奇兵</p> <p>《活動 1》滾球接力</p> <p>1. 教師說明「滾球接力」活動規則：(1) 9 人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。(2) 聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。(3) 繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。</p> <p>《活動 2》突破重圍</p> <p>1. 教師說明「突破重圍」活動規則：(1) 5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。(2) A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。(3) 如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。(4) 一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》你滾中了嗎？</p> <p>1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：(1) 5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。(2) 組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3) 一顆球</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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</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>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 教師準備 3 顆籃球、24 顆躲避球、標誌圓盤 27 個、粉筆。</p> <p>2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆排球、呼拉圈 5 個、角錐 20 個、粉筆。</p> <p>3. 教師準備呼拉圈 1 個、3 種不同顏色的粉筆，並請學生每人準備 3 顆紙球。</p>	

	<p>留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》滾球主角輪流當</p> <p>1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1)4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。</p> <p>《活動 5》挑戰紅心</p> <p>1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：(1)5 人一組，每人各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分（模式 A）；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分（模式 B）；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分（模式 C）。(3)聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。</p>					
<p>第九週</p> <p>10/25</p> <p> </p> <p>10/29</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 1 課 控球小奇兵</p> <p>《活動 6》回彈大驚奇</p> <p>1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。</p> <p>《活動 7》紅心回彈</p> <p>1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。(2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。(3)擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》球球碰碰飛</p> <p>1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。(2)一次</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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</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>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、呼拉圈 5 個、粉筆。</p> <p>2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、5 顆抗力球、10 個呼拉圈、4 個小紙箱（可裝一些廢紙）、粉筆。</p>

	<p>一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。</p> <p>《活動 9》紙箱炸彈不要來</p> <p>1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。</p>						
<p>第十週</p> <p>11/1</p> <p> </p> <p>11/5</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 1 課 控球小奇兵</p> <p>《活動 10》數字好好玩</p> <p>1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。</p> <p>2. 教師說明「數字好好玩」活動規則：(1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。(2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。(3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。</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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</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>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、20 個角錐、粉筆。</p>	
<p>第十一週</p> <p>11/8</p> <p> </p> <p>11/12</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 2 課 玩球大作戰</p> <p>《活動 1》上下左右傳</p> <p>1. 教師說明「上下左右傳」活動規則：(1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。(2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。(3)傳完 6 顆，則一輪結束。(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。</p> <p>《活動 2》傳球接力賽</p> <p>1. 教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動 1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》拋傳搶分賽</p>	<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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>1. 教師準備 25 顆躲避球、8 個球籃。</p> <p>2. 教師準備 5 顆躲避球、1 個大呼拉圈、5 個小呼拉圈、15 個角錐。</p> <p>3. 教師依據班級人數準備每兩人 1 顆躲避球。</p>	

	<p>1. 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：(1)4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。</p> <p>(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。</p> <p>(5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》傳接變化多</p> <p>1. 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。</p> <p>《活動 5》三角傳接賽</p> <p>1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則：(1)3 人一組，圍成三角形，各相距約 3 公尺。(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。</p>	題。					
<p>第十二週</p> <p>11/15</p> <p> </p> <p>11/20</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 2 課 玩球大作戰</p> <p>《活動 6》二對一傳接攻防戰</p> <p>1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：(1)3 人一組，2 人傳球，1 人防守。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。</p> <p>《活動 7》四對三傳接攻防戰</p> <p>1. 教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則：(1)7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。</p> <p>《活動 8》腳和球玩</p> <p>1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。</p>	<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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>1. 教師依據班級人數準備每三人 1 顆躲避球。</p> <p>2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球、5 個小白板、5 枝白板筆、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。</p> <p>3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球。</p>	

	<p>2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。</p> <p>《活動 9》用腳出謎題</p> <p>1. 教師說明「用腳出謎題」活動規則：(1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。(4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。</p> <p>《活動 10》踢踢樂</p> <p>1. 教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。</p> <p>《活動 11》踢踢樂新玩法</p> <p>1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。</p> <p>2. 教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。</p>					
<p>第十三週</p> <p>11/22</p> <p> </p> <p>11/26</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 跑跳親水樂</p> <p>第 1 課 休閒好自在</p> <p>《活動 1》學校運動場地大調查</p> <p>1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？</p> <p>2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4～5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。</p> <p>《活動 2》運動場地賓果樂</p> <p>1. 教師在黑板上畫上 3×3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。</p> <p>2. 教師將全班分為 4～5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組</p>	<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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</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>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。</p> <p>2. 教師準備第 154 頁學習單、籤筒和數字 1～9 的抽籤紙條。</p> <p>3. 教師準備足球網 2 個、寶特瓶 24 個、4 個球籃，另依據班級人數準備每人 1 個安全軟式飛盤。</p> <p>4. 教師準備不同大小的呼拉圈數個。</p>

	<p>別獲勝。</p> <p>《活動 3》飛盤飛高高</p> <p>1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>《活動 4》飛盤進網</p> <p>1. 教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。</p> <p>《活動 5》飛盤保齡球</p> <p>1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則：(1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》認識溯溪</p> <p>1. 教師帶領學生觀賞影片《i 運動：新北市有木國小（溯溪）》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。</p> <p>《活動 7》溯溪大冒險</p> <p>1. 教師說明「溯溪大冒險」活動規則：(1)5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。(3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。(4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。</p>						
<p>第十四週</p> <p>11/29</p> <p> </p> <p>12/03</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 跑跳親水樂</p> <p>第 2 課 歡樂跑跳碰</p> <p>《活動 1》跑出救火線</p> <p>1. 4~6 人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。</p> <p>《活動 2》緊急救援</p> <p>1. 教師說明「緊急救援」活動規則：(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即</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>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備數個標誌圓盤。</p> <p>2. 教師準備數個標誌圓盤、1 個大呼拉圈、2 個小呼拉圈、19 顆小皮球。</p> <p>3. 教師依據學生人數準備每兩人一條</p>	

	<p>停止。(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。</p> <p>《活動3》取水大作戰</p> <p>1. 教師說明「取水大作戰」活動規則：(1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。(2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。(3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。(4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。</p> <p>《活動4》跳越身體長</p> <p>1. 教師說明「跳越身體長」活動規則：(1)2人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。</p> <p>《活動5》運氣大挑戰</p> <p>1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：(1)2人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。(2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。</p> <p>《活動6》跨越河溝</p> <p>1. 教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。</p> <p>2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。</p> <p>《活動7》越過河溝闖五關</p> <p>1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：(1)4人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：併腿跳。第二關：單腳跨跳。第三關：單腳連續跳。第四關：助跑再跳。第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。</p> <p>《活動8》跳跳遊臺灣</p> <p>1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：(1)5人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門—臺北，單</p>					<p>童軍繩、粉筆，以及身體部位卡、第155頁學習單。</p> <p>4. 教師準備數條長繩布置河溝、5個角錐、數個小呼拉圈、5個過關印章和第156頁學習單。</p> <p>5. 教師準備6個大型三角錐、臺灣地名字卡（包含臺北、龜山島、綠島、高雄、澎湖、金門）、數個呼拉圈、數根紙棒、粉筆，以及過關字卡（包含臺、灣、真、美、麗）和第157頁學習單。</p> <p>6. 教師參考課本第98~99頁的活動關卡內容，將五個關卡的任務各別寫在海報上。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

	腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。					
第十五週 12/6 12/10	體育 第五單元 跑跳親水樂 第3課 快樂水世界 《活動1》泳池學問大 1.教師將全班分成3組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動2》暖身活動 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動3》水中漫步 1.全班分成4組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動4》球來運轉 1.4人一組，2人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。 2.2人一組，面對面站立，距離約3公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 操作 2. 問答		1.教師準備第158頁學習單，以及一套游泳裝備，包含泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡等，置於泳池更衣室內。 2.課前確認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。 3.請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4.課前確認教學活動空間：淺水游泳池（水深約至學生腰部）。 5.教師準備桌球20顆。
第十六週 12/13 12/17	體育 第五單元 跑跳親水樂 第3課 快樂水世界 《活動5》潑水樂 1.2人一組前後站立，距離約2公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。 《活動6》同心協力 1.5人一組圍成圈，中間放置一個保麗	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。 3c-I-2 表現安全	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿		1.請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 2.課前確認教學活動空間：淺水游泳池（水深約至學生腰部）。 3.教師準備保麗龍盒或水桶4個。 6.教師準備臉盆3~4個、小水桶3~4個。

	<p>龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》水下開花</p> <p>1. 全班分成 3~4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。</p> <p>2. 2 人一組於岸上，1 人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。</p> <p>《活動 8》閉氣小勇士</p> <p>1. 教師說明並示範水中閉氣要領。</p> <p>《活動 9》炸彈開花</p> <p>1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啣」，張嘴吸氣。</p> <p>2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啣」，張嘴吸氣。</p>	<p>的身體活動行為。</p>				
<p>第十七週</p> <p>12/20</p> <p> </p> <p>12/24</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 1 課 繩索小玩家</p> <p>《活動 1》碰繩暖暖身</p> <p>1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。</p> <p>《活動 2》繩間樂伸展</p> <p>1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式一：2 人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆 3 次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止 10 秒。</p> <p>2. 活動方式二：2 人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止 10 秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止 10 秒。</p> <p>《活動 3》列車伸展秀</p> <p>1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活</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-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>I a- I- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>1. 教師準備數條繩索（特多龍繩材質、直徑約 1.5 公分）、數個角錐。</p> <p>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，有可固定繩索的支柱，例如：樹木、柱子、單槓等。</p> <p>3. 教師準備 3 條約 2~3 公尺長的繩索（特多龍繩材質、直徑約 1.5 公分）、體操軟墊 3 個。</p> <p>4. 課前確認單槓設備的安全性，例</p>	

	<p>動方式：6 人一組，一組排成一系列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 10 秒。</p> <p>《活動 4》轉盤伸展操</p> <p>1. 教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</p> <p>《活動 5》與繩對話</p> <p>1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。</p> <p>《活動 6》抓繩行走</p> <p>1. 全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。</p> <p>《活動 7》藉繩起身</p> <p>1. 教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。</p> <p>《活動 8》繩上好身手</p> <p>1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。</p> <p>《活動 9》堅持到底</p> <p>1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。</p>					如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。	
<p>第十八週</p> <p>12/27</p> <p> </p> <p>12/31</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 2 課 樹樁木頭人</p> <p>《活動 1》單手出拳</p> <p>1. 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。</p> <p>《活動 2》連續出拳</p> <p>1. 依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。</p> <p>2. 教師提問：要如何連續出拳呢？請</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-2 接受並體驗多元性身體活</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、3 個過關印章和第 160 頁學習單。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹</p>	

	<p>試著做做看。</p> <p>《活動 3》進擊挑戰</p> <p>1. 教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成 4~5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：右手連續出拳 5 次。第二關：左、右手交替出拳 5 次。第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。</p> <p>2. 學生帶著第 162 頁學習單闖關，完成後關主蓋章。</p> <p>《活動 4》進擊與閃躲</p> <p>1. 教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。</p> <p>2. 教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。</p> <p>《活動 5》勇闖樹人樁</p> <p>1. 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成 5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：左手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。</p> <p>第二關：右手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。第三關：左、右手交替出拳 6 次。</p>	<p>動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>				<p>或數個球場圓柱的安全活動場地。</p> <p>3. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、橡皮筋繩 2~3 條。</p>	
<p>第十九週</p> <p>1/3</p> <p> </p> <p>1/7</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 3 課 跳出活力</p> <p>《活動 1》雙腳跳跳練功坊</p> <p>1. 教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。</p> <p>2. 全班分成 5 組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳 10 下後休息，可慢慢增加次數。</p> <p>《活動 2》雙腳跳過繩</p> <p>1. 教師請學生將《活動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？</p> <p>《活動 3》跳跳秀</p> <p>1. 教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？</p> <p>2. 教師請每個人表演自己跳得最好的</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>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備每人一條跳繩。</p>	

	<p>跳繩動作，同組其他同伴跟著做。</p> <p>《活動 4》單腳跳跳練功坊</p> <p>1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。</p> <p>2. 全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。</p> <p>《活動 5》單腳跳過繩</p> <p>1. 教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？</p> <p>《活動 6》跳繩來比賽</p> <p>1. 教師說明「跳繩來比賽」活動規則： 全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。 一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p>						
<p>第廿週</p> <p>1/10</p> <p> </p> <p>1/14</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 4 課 圓來真有趣</p> <p>《活動 1》哇！好多圓球</p> <p>1. 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。</p> <p>《活動 2》老師要拍球</p> <p>1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。</p> <p>《活動 3》淘氣小圓球</p> <p>1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。</p> <p>《活動 4》生活中的圓</p> <p>1. 教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。</p> <p>2. 將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。</p> <p>《活動 5》尋找圓圈</p> <p>1. 教師將學生分成 5 人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》圓圈串串</p> <p>1. 3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像</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>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 自評</p>		<p>1. 教師準備數顆不同種類的球。</p> <p>2. 課前請學生完成第 162 頁學習單。</p> <p>3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。</p>	

	<p>一枝甜甜的糖葫蘆。</p> <p>《活動 7》雙圈轉盤</p> <p>1. 教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。</p> <p>《活動 8》雨傘開合</p> <p>1. 6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。</p>						
<p>第廿一週</p> <p>1/17</p> <p> </p> <p>1/20</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 4 課 圓來真有趣</p> <p>《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步</p> <p>1. 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。</p> <p>《活動 10》圍圓來跳舞舞序</p> <p>1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。</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>1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備「圍圓來跳舞」音樂、教學影片。</p>	

※本表格請自行增列

新竹市內湖國民小學 110學年度第二學期領域/科目課程計畫

領域/科目	<u>健康與體育</u> 領域 <u>體育</u> 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> <u>二</u> 年級（普通班僅填寫年級即可） <input type="checkbox"/> 特教 <u> </u> 班 <input type="checkbox"/> 藝才 <u> </u> 班 <input type="checkbox"/> 體育 <u> </u> 班	
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書： 康軒 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 3 節，本學期共 63 節
對應領域 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中		課程目標	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。

	<p>的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				<p>6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。</p> <p>7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。</p> <p>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。</p> <p>9. 落實國家政策的推展與宣導。</p>		
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11 2/11	<p>健康 單元一 當我們同在一起 第1課 將心比心 《活動1》發生爭執</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第6頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。</p> <p>2. 教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？ 《活動2》事發的過程</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第7頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。</p> <p>2. 教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。 《活動3》發揮同理心</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第8~9頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。</p> <p>2. 教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶~再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。</p> <p>《活動4》如果能重來一次</p> <p>1. 教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 演練</p>		<p>1 教師準備「倒帶~再看一次」、「用我的心看見你的心」、「如果能重來一次」學習單、不同的生活情境題。</p>	

	<p>同改寫，將新的過程寫在學習單上。</p> <p>《活動 5》看見你的心</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 10~11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。</p> <p>(1) 小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？</p> <p>(2) 小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？</p>					
<p>第二週</p> <p>2/14</p> <p> </p> <p>2/18</p>	<p>健康</p> <p>單元一、當我們同在一起</p> <p>第 2 課 真心交朋友</p> <p>《活動 1》拯救友情計畫</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。</p> <p>《活動 2》我的人際加油站</p> <p>1. 教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。</p> <p>2. 學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。</p> <p>《活動 3》我很在乎你</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。</p> <p>2. 教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？</p> <p>《活動 4》友誼的考驗</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？</p>	<p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 實作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 總結性評量</p>		<p>1. 教師準備「我的人際加油站」、「我不開心，怎麼辦？」學習單。</p>
<p>第三週</p>	<p>健康</p> <p>單元二 飲食行動家</p>	<p>1a-I-1 認識基本</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 實作</p>		<p>1. 教師準備六大類食物圖卡、常見的</p>

2/21 2/25	<p>第 1 課 飲食密碼</p> <p>《活動 1》六大類食物</p> <p>1. 教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>2. 教師說明各類食物及其功能。</p> <p>《活動 2》食物支援前線</p> <p>1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。</p> <p>2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。</p> <p>《活動 3》小康的一日三餐</p> <p>1. 教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。</p> <p>2. 教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。</p> <p>《活動 5》飲食點點名</p> <p>1. 教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考：</p> <p>(1) 哪一個組合包含的食物類別比較多？</p> <p>(2) 選哪個組合較佳？</p> <p>2. 教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！</p>	<p>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> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>3. 發表</p> <p>4. 紙筆裸驗</p>		<p>料理圖卡、各式早餐店菜單、「我的一日三餐」學習單。</p>	
<p>第四週</p> <p>2/28 3/4</p>	<p>健康</p> <p>單元二 飲食行動家</p> <p>第 2 課 健康飲食習慣</p> <p>《活動 1》吃得太多了</p> <p>1. 教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本第 26 頁情境</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 總結性評量</p>		<p>1. 教師準備「健康飲食習慣」學習單。</p>	

	<p>並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。</p> <p>《活動 2》健康飲食習慣</p> <p>1. 教師說明健康飲食習慣的原則：</p> <p>(1) 每天吃早餐。</p> <p>(2) 均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。</p> <p>(3) 食物只拿取吃得完的分量。</p>		<p>慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>				
<p>第五週</p> <p>3/7</p> <p> </p> <p>3/11</p>	<p>健康</p> <p>單元三 齲齒遠離我</p> <p>第 1 課 為什麼會齲齒</p> <p>《活動 1》牙齒大不同</p> <p>1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？</p> <p>2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。</p> <p>配合課本第 32 頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。</p> <p>《活動 2》齲齒四要素</p> <p>1. 教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素：</p> <p>(1) 牙齒。</p> <p>(2) 口腔內的細菌。</p> <p>(3) 殘餘的食物。</p> <p>(4) 食物與細菌停留時間長。</p> <p>吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 自評</p>		<p>1. 教師準備健康牙齒和齲齒牙齒的圖片。</p>	
<p>第六週</p> <p>3/14</p> <p> </p>	<p>健康</p> <p>單元三 齲齒遠離我</p> <p>第 2 課 護齒好習慣</p> <p>《活動 1》善用牙刷</p> <p>1. 教師說明：維護牙齒的健康相當重</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 操作</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 總結性評</p>		<p>1. 教師準備各式標準規格和不符合標準規格的牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水、牙刷和牙齒模</p>	

3/18	<p>要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。</p> <p>2. 教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。</p> <p>3. 教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則：</p> <p>(1) 刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。</p> <p>(2) 牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。</p> <p>(3) 每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。</p> <p>《活動 2》 善用含氟牙膏和含氟漱口水</p> <p>1. 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法：</p> <p>(1) 含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。</p> <p>(2) 含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30 分鐘內不可以喝水和進食。</p> <p>《活動 3》 潔牙前準備</p> <p>1. 教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項：</p> <p>(1) 牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。</p> <p>(2) 潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。</p> <p>《活動 4》 貝氏刷牙法</p> <p>1. 教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！</p> <p>2. 教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。</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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>本的飲食習慣。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	量		<p>型、「我的護齒習慣」學習單。</p> <p>2. 學生準備牙刷一枝、立鏡一面。</p>	
------	---	---	---	---	--	--	--

	<p>《活動 5》牙齒與口腔保健</p> <p>1. 教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？</p> <p>2. 教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣。</p> <p>《活動 6》護齒計畫</p> <p>1. 教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣：</p> <p>(1) 找出沒有做到的護齒習慣。</p> <p>(2) 立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。</p> <p>(3) 記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。</p>						
<p>第七週</p> <p>3/21</p> <p> </p> <p>3/25</p>	<p>健康單元四、保健小學堂</p> <p>第 1 課疾病不要來</p> <p>《活動 1》都是病媒蚊惹的禍</p> <p>1. 教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。</p> <p>2. 配合課本第 47 頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。</p> <p>《活動 2》防蚊作戰計畫</p> <p>1. 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。</p> <p>《活動 3》打擊登革熱</p> <p>1. 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式：</p> <p>(1) 請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。</p> <p>(2) 在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 實作</p> <p>4. 操作</p>		<p>1. 教師準備登革熱的相關報導或影片、常見積水容器圖片、「打擊登革熱」學習單、腸病毒相關的宣導資料，例如：圖片、影片或網站資訊，以及「戰勝腸病毒」學習單。</p>	

	<p>使用的容器倒置或加蓋密封等。</p> <p>《活動 4》小心腸病毒</p> <p>1. 教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。</p> <p>2. 教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀：</p> <p>(1) 腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。</p> <p>(2) 腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。</p> <p>(3) 腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。</p> <p>《活動 5》戰勝腸病毒</p> <p>1. 教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。</p> <p>2. 詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。</p> <p>《活動 6》腸病毒知多少</p> <p>1. 全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。</p> <p>2. 得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。</p> <p>《活動 7》眼睛紅紅的</p> <p>1. 教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。</p> <p>2. 配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。</p> <p>《活動 8》情境大考驗</p> <p>1. 教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。</p>						
第八週 3/28	健康 單元四、保健小學堂 第 2 課去去過敏走	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影	1. 問答 2. 發表 3. 演練		1. 教師準備鼻噴劑、眼藥水、皮膚藥膏。	

<p> 4/1</p>	<p>《活動1》你過敏嗎？ 1.教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2.教師說明常見的過敏疾病。 《活動2》避開過敏原 1.教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 《活動3》過敏看招 1.請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2.教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。 《活動4》抗敏方法募集 1.教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2.師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。 《活動5》鼻噴劑的使用方法 1.教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。 《活動6》眼藥水的使用方法 1.教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2.教師說明眼藥水的使用方法。 《活動7》皮膚藥膏的使用方法 1.教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 2.教師說明皮膚藥膏的使用方法。 《活動8》小凱的用藥問題 1.教師請學生閱讀課本第61頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 2.教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物</p>	<p>下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>4.實作 5.總結性評量</p>			
------------------	--	-------------------------	---------------------------------------	-------------------------	--	--	--

	使用方法。						
<p>第九週</p> <p>4/4</p> <p> </p> <p>4/8</p>	<p>體育 單元五、球球大作戰 第1課班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1.教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。 2.教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 《活動2》班級運動計畫 1.教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。</p>	<p>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。</p>	<p>Cb-I-2 班級體育活動。</p>	<p>1.問答 2.操作 3.運動撲滿</p>			
<p>第十週</p> <p>4/11</p> <p> </p> <p>4/15</p>	<p>體育 單元五、球球大作戰 第2課你丟我接一起跑 《活動1》跑框熱身 1.說明活動規則：(1)跑壘框者依逆時針方向跑。(2)經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。(3)跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 《活動2》跑框接力 1進行「跑框接力」，教師說明活動規則：(1)一組三壘框場地3小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。(2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。(3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。(4)9人都跑完一次即結束。 《活動3》傳接球接力 1教師說明活動規則：(1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6人共同完成傳球接力。(2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	<p>1.教師準備安全角錐24個、充氣排球數顆。 2.課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室外平坦的地面。 3.準備畫線筒、安全角錐20個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。 4.確認教學活動空間並提前布置，例如：室外平坦的地面。 5.準備畫線筒、安全角錐20個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。 6.準備畫線筒、安全角錐24個、呼拉圈1個、充氣排球</p>	

	<p>《活動 4》跑傳接力誰最快</p> <p>1. 班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。</p> <p>《活動 5》拋跑傳接好夥伴</p> <p>1. 將全班均分為傳接組和跑步組，再各自分成小組，每小組 3~4 人。</p> <p>2. 說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則。</p> <p>(1) 跑步組：(1) 跑步組派出一人站入本壘框，一人站入拋球區。(2) 本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。(3) 本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。(4) 拋球者與跑壘者由小組組員輪流擔任。</p> <p>(2) 傳接組：(1) 3 人分別站立於傳球框內與壘框之間預備。(2) 跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3 人需想辦法接到球。(3) 任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。(4) 框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。(5) 完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。</p> <p>《活動 6》拋球列車</p> <p>1 教師說明活動規則。(1) 跑步組一人站入本壘框，一人站入拋球區。本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。(2) 傳接組接到球後，將球傳回任一傳接框。(3) 跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。</p> <p>《活動 7》拋球列車 2.0</p> <p>1 教師將全班均分為跑步組和傳接組，再各自分成小組，每小組 4 人。</p> <p>2. 師說明「拋球列車 2.0」活動規則。</p> <p>《活動 8》單人拋球跑框賽</p> <p>1 全班均分為跑步組和傳接組，每小組 4~5 人。2 教師說明活動規則。</p>					<p>數顆。</p> <p>7. 準備安全角錐 24 個、充氣排球數顆。</p>	
--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第十一週</p> <p>4/18</p> <p> </p> <p>4/22</p>	<p>體育 單元五、球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動1》持拍護球與徒手護球 1.教師示範並說明活動方式。 (1)持拍護球：3人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (2)徒手護球：(1)6人一組，分組同時進行。(2)6人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。 《活動2》飛吧！球球 1.教師布置場地，將橡皮筋繩固定於2個距離約2公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。 2.教師說明活動規則： (1)2人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。 (3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動3》球球過繩趣 1.教師將學生分為3人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。 2.教師說明活動規則： (1)學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 (2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。 《活動4》擊球遠近挑戰 1.教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式：選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。</p>	<p>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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1.操作 2.發表</p>		<p>1.教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆。 2.課前確認教學活動空間並提前布置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備充氣排球數顆、三角錐2個和橡皮筋繩1條。 4.教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組(2個角錐和1條橡皮筋繩為一組)。</p>	
<p>第十二週</p> <p>4/25</p> <p> </p>	<p>體育 單元五、球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動5》擊球加加樂 1教師說明並示範「擊球加加樂」活動</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、</p>	<p>1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆。 2.課前確認教學活動空間並提前布</p>	

4/29	<p>方式：</p> <p>(1)選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為 10 分、20 分、30 分。</p> <p>(2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。</p> <p>(3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。</p> <p>《活動 6》連中三元</p> <p>1.教師說明並示範「連中三元」活動方式：</p> <p>(1)每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。</p> <p>(2)球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。</p> <p>《活動 7》三球入圈</p> <p>1.教師布置「三球入圈」活動場地。</p> <p>2.教師說明並示範「三球入圈」活動方式：</p> <p>(1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。</p> <p>(2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。</p>	<p>為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>			<p>置，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備充氣排球數顆、三角錐 2 個和橡皮筋繩 1 條。</p> <p>4.教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2 個角錐和 1 條橡皮筋繩為一組）。</p> <p>5.教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2 個三角錐和 1 條橡皮筋繩為一組）、呼拉圈四個。</p>	
<p>第十三週</p> <p>5/2</p> <p> </p> <p>5/6</p>	<p>體育</p> <p>單元六、跑跳戲水趣</p> <p>第 1 課動手又動腳</p> <p>《活動 1》認識攀岩</p> <p>1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。</p> <p>2.教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？</p> <p>3.教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。</p> <p>《活動 2》手腳划拳</p> <p>1 教師將全班分為 4~6 人一組，盡量分成雙數組。</p> <p>2.教師說明遊戲規則：</p> <p>(1)兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟</p>	<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>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1.操作</p> <p>2.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備軟墊數塊。</p> <p>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。</p> <p>3.教師準備 2 種不同顏色的巧拼共 50~60 片、軟墊數塊、平衡木 2 個。</p>	

	<p>墊。</p> <p>(2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。</p> <p>(3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。</p> <p>(4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。</p> <p>《活動3》手腳對對碰</p> <p>1 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。</p> <p>2. 全班分為3組，教師說明「手腳對對碰」活動規則：</p> <p>(1)每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。</p> <p>(2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。</p> <p>(3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。</p> <p>《活動4》獨木橋妙渡河</p> <p>1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！</p> <p>2. 教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。</p> <p>3. 教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則：</p> <p>(1)兩人在各自平衡木前端猜拳。</p> <p>(2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。</p>					
<p>第十四週</p> <p>5/9</p>	<p>體育</p> <p>單元六、跑跳戲水趣</p> <p>第2課跑跳好樂活</p> <p>《活動1》跳跳大觀園</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。</p> <p>2. 課前確認教學活</p>

<p>5/13</p>	<p>1. 教師提問：你會哪些跳法呢？一起來跳出下面的動作。</p> <p>2. 教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。</p> <p>3. 教師示範後，學生進行跳躍練習。</p> <p>《活動 2》巧拼方向盤</p> <p>1. 全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。</p> <p>2. 教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。</p> <p>《活動 3》跳踏巧拼板</p> <p>1. 2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。</p> <p>2. 把一個巧拼放在地上，教師數 1、2、3、4，學生依指令跳躍。</p> <p>3. 把兩個巧拼放在地上，教師數 1、2，依指令跳躍。</p> <p>《活動 4》巧拼跑跳趣</p> <p>1. 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？</p> <p>2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定跳法。</p> <p>3. 接著進階練習，教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。</p> <p>《活動 5》狼來了，快跑</p> <p>1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：</p> <p>(1) 學生先在場地內自由活動。</p> <p>(2) 當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。</p> <p>《活動 6》狼來了，奪寶</p> <p>1 教師說明「狼來了，奪寶」規則：</p> <p>(1) 5~6 人一組，於起跑線後排隊預備。</p> <p>(2) 聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。</p> <p>《活動 7》各式起跑提示體驗</p> <p>1. 本活動以各種不同的指令來提醒，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。</p>	<p>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>動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備哨子和數個巧拼。</p> <p>4. 教師準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的故事情境，以及紙箱數個、皮球數顆。</p> <p>5. 教師準備珍珠板、寶物詞卡、哨子。</p> <p>6. 教師準備數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩等物品，各 4 份。</p>	
-------------	--	---	--	--	--	---	--

	<p>《活動 8》起跑加油站</p> <p>1. 教師說明「起跑加油站」規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。</p> <p>《活動 9》奪寶造句個人賽</p> <p>1. 開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則。</p> <p>《活動 10》奪寶造句團體賽 20'</p> <p>1. 教師說明「奪寶造句團體賽」規則：</p> <p>《活動 11》拿到就投</p> <p>1. 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。</p> <p>《活動 12》擲遠挑戰 1. 四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。</p>						
<p>第十五週</p> <p>5/16</p> <p> </p> <p>5/20</p>	<p>體育</p> <p>單元六、跑跳戲水趣</p> <p>第 3 課我的水朋友</p> <p>《活動 1》水中大不同</p> <p>1 進行暖身活動時，可帶領學生融入原地踏步、向前走、向後走等動作。</p> <p>2. 泳池中，帶著學生進行方才陸上做過的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。(感覺身體比較輕、往前走不容易、水溫涼涼的)</p> <p>《活動 2》水中閉氣遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則：</p> <p>1. 水中尋寶：</p> <p>(1)5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。</p> <p>2. 潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。</p> <p>3. 水中大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。</p> <p>4. 水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中猜拳，猜拳一次後立即出水面。</p>	<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>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。</p> <p>2. 教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。</p>	

	<p>5. 水中做鬼臉：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。</p> <p>《活動 3》韻律呼吸練習</p> <p>1. 扶牆練呼吸：</p> <p>(1) 單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>(2) 單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>(3) 面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>2. 韻律呼吸跳：</p> <p>(1) 屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。</p> <p>(2) 在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。</p> <p>3. 牽手韻律呼吸：</p> <p>(1) 2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習 10 次。</p> <p>(2) 2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習 10 次。</p> <p>《活動 4》藉物俯漂練習</p> <p>扶牆漂浮分解動作說明：</p> <p>(1) 站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。</p> <p>(2) 一腳站立，一腳向後抬起。(3) 另一腳向後抬起。</p>					
<p>第十六週</p> <p>5/23</p>	<p>體育</p> <p>單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 1 課劈開英雄路</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>1. 自評</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 發表</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>	<p>1. 教師準備 2 個跳箱（高度約在學生腰部）、2 個呼拉</p>

<p> </p> <p>5/27</p>	<p>《活動1》剪刀石頭布</p> <p>1 教師示範武術基本動作：</p> <p>(1)弓步劈掌（剪刀）。</p> <p>(2)立正抱拳（石頭）。</p> <p>(3)馬步雙劈（布）。</p> <p>《活動2》弓步劈掌與馬步劈掌</p> <p>1.教師布置2個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放1個呼拉圈在地上。</p> <p>2.全班分2組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下：</p> <p>(1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。</p> <p>(2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。</p> <p>(3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。</p> <p>3.接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下：</p> <p>(1)在呼拉圈旁立正抱拳。</p> <p>(2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。</p> <p>(3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。</p> <p>《活動3》功夫造型</p> <p>1 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下：</p> <p>(1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。</p> <p>(2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。</p> <p>《活動4》過繩秀口訣</p> <p>1.教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣：</p> <p>(1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。</p> <p>(2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。</p> <p>2.全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：</p>	<p>動作與模仿的能力。</p>		<p>4.運動撲滿</p>		<p>圈。</p> <p>2.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p> <p>3.教師準備1條繩子、2個呼拉圈。</p> <p>4.教師準備6個呼拉圈。</p>	
----------------------	---	------------------	--	---------------	--	---	--

	<p>(1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。</p> <p>(2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。</p> <p>(3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。</p> <p>《活動 5》功夫英雄圈</p> <p>教師指導學生從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。</p>						
<p>第十七週</p> <p>5/30</p> <p> </p> <p>6/3</p>	<p>體育</p> <p>單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 2 課平衡好身手</p> <p>《活動 1》坐箱玩單槓</p> <p>1 教師在單槓下方布置縱向跳箱，跳箱高約一層，跳箱下方鋪軟墊。教師指導學生坐上跳箱，雙手用正握法握槓準備。</p> <p>2. 教師說明步驟：</p> <p>(1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。</p> <p>(2)伸直手臂，身體向後仰。</p> <p>(3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。</p> <p>《活動 2》槓上平衡</p> <p>1. 教師說明動作要領：</p> <p>(1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。</p> <p>(2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。</p> <p>《活動 3》雙腳猜拳握槓跳</p> <p>1. 教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。</p> <p>2. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下：</p> <p>(1)教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左</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>I a - I</p> <p>- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	<p>1. 教師準備第一層跳箱和數塊軟墊。</p> <p>2. 在平坦安全的單槓活動場地進行教學。</p> <p>3. 教師準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3~4 公尺長、數塊軟墊。</p> <p>4. 教師準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3~4 公尺長、3 條 1.5 公尺長的泡棉管、數塊軟墊。</p>	

	<p>右開立表示「布」。</p> <p>2.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p> <p>《活動4》握槓與移動</p> <p>1 教師指導學生抓握單槓懸空動作：</p> <p>(1)雙手用正握法握槓。</p> <p>(2)雙腳離開地面。</p> <p>(3)穩定的做出懸垂動作3秒。</p> <p>《活動5》繩索小動物</p> <p>1. 模仿猴子前後走：</p> <p>2. 模仿螃蟹左右走：</p> <p>3. 模仿蜻蜓飛翔：</p> <p>4. 模仿海豚仰泳：</p> <p>《活動6》坐繩平衡</p> <p>1. 教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。請</p> <p>2. 教師示範坐繩平衡的動作。</p> <p>《活動7》坐繩擺盪</p> <p>1. 教師說明並示範坐繩擺盪動作。</p>						
<p>第十八週</p> <p>6/6</p> <p> </p> <p>6/10</p>	<p>體育</p> <p>單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第3課跳繩同樂</p> <p>《活動1》你我一線牽</p> <p>1. 教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>2. 教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳10下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳</p> <p>1. 教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>2. 教師邀請學生共同示範「向前跑步</p>	<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-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>1. 教師準備每2人一條跳繩。</p> <p>2. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p>	

	<p>跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩分組進行練習。</p> <p>《活動 3》前後雙人跳</p> <p>1. 2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>2. 前後雙人跳練習方式如下：</p> <p>(1) 面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>(2) 同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>《活動 4》左右雙人跳</p> <p>1. 2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。預備動作說明：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2 人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>2. 跳繩方式如下：</p> <p>(1) 同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。</p> <p>(2) 反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。</p>						
<p>第十九週</p> <p>6/13</p> <p> </p> <p>6/17</p>	<p>體育</p> <p>單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 4 課水滴的旅行</p> <p>《活動 1》跳躍的水滴</p> <p>1. 教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。</p> <p>2. 教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴</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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 操作</p>		<p>1. 教師準備 1 個鈴鼓、輕柔的音樂、繩子、呼拉圈。</p> <p>2. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p> <p>3. 教師準備 1 個鈴鼓以及輕柔的音樂、漩渦相關的自</p>	

	<p>的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。</p> <p>3.教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個8拍~四個8拍，任選4種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。</p> <p>《活動2》大雲小雲變變變</p> <p>1.教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。</p> <p>2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。雲朵動作，並能與同伴合作，靈活運用肢體</p> <p>共同創作雲朵造型。</p> <p>《活動3》旋轉的漩渦</p> <p>1.教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。</p> <p>2.學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。</p> <p>3.教師指導學生6人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。</p>	力。				然生態影片。	
<p>第廿週</p> <p>6/20</p> <p> </p>	<p>體育</p> <p>單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第4課水滴的旅行</p> <p>《活動4》彩帶舞波浪</p> <p>1若學校沒有彩帶手具器材，教師可指</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>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.操作</p> <p>3.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備1個鈴鼓以及輕柔的音樂。</p> <p>2.學生準備兩條彩帶，亦可用彩色皺</p>	

6/24	<p>導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。</p> <p>2. 熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：</p> <p>(1) 左右蛇行學波浪。</p> <p>(2) 上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。</p> <p>(3) 左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。</p> <p>(4) 畫 8 字學波浪。</p> <p>3. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：</p> <p>(1) 雙手舉起彩帶，順時針轉圈。</p> <p>(2) 舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。</p> <p>(3) 高舉，左右揮動彩帶。</p> <p>(4) 圍揮舞彩帶畫圓圈。</p> <p>《活動 5》彩帶波浪大串連</p> <p>1. 說明活動規則：5 人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。</p> <p>2. 進行步驟如下：</p> <p>1. 組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。</p> <p>2. 每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。</p> <p>3. 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>				<p>紋紙、彩色棉紙或布條代替。</p> <p>3. 寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p>	
------	---	--	--	--	--	--	--

<p>第廿一週</p> <p>6/27</p> <p> </p> <p>6/30</p>	<p>體育 單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行 《活動4》彩帶舞波浪 1.若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。 2.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下： (1)左右蛇行學波浪。 (2)上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。 (3)左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。 (4)畫8字學波浪。 3.學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下： (1)雙手舉起彩帶，順時針轉圈。 (2)舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。 (3)高舉，左右揮動彩帶。 (4)圍揮舞彩帶畫圓圈。 《活動5》彩帶波浪大串連 1.說明活動規則：5人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。 2.進行步驟如下： 1.組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個8拍），其餘4人需仔細觀察並記住別人的動作。 2.每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個8拍的動作，其他4位組員模仿他做的動作，例如：1號做由上而下蛇行的動作，其他2、3、4、5號則跟著模仿並記住1號的動作。完成後，以同樣形式換成2號帶頭做動作，接著依序是</p>	<p>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。 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。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1.觀察 2.操作 3.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備1個鈴鼓以及輕柔的音樂。 2.學生準備兩條彩帶，亦可用彩色皺紋紙、彩色棉紙或布條代替。 3.寬闊的活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p>	
--	--	--	--------------------------------	---------------------------------	--	--	--

	3、4、5 號。 3. 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。						
--	--	--	--	--	--	--	--

※本表格請自行增列

※三年級

新竹市 內湖 國民中小學 110 學年度第 一 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	_____健康與體育_____領域 _____科目		實施年級	■ ____三____年級（普通班僅填寫年級即可） □特教_____班 □藝才_____班 □體育_____班			
教材版本	■選用教科書： 康軒 版 □自編教材(經課發會通過)			學習節數	每週 3 節，本學期共 63 節		
對應領域 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康			課程目標	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。		
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
第一週 9/1 9/3	健康 第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康 《活動1》健康比一比 1. 教師請學生觀察課本第6頁，並提問：(1)小柚的餐盤中有哪些食物？(2)爸爸的餐盤中有哪些食物？(3)比較小柚和爸爸餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 2. 教師引導學生發現小柚的餐盤中肉類很多，爸爸的餐盤中蔬菜類較多，也沒有含糖飲料。 《活動2》健康餐盤 1. 教師拿出「健康餐盤」圖片，說明	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-Ⅱ-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3b-Ⅱ-3 運用基 本的生活技能， 因應不同的生活 情境。 4a-Ⅱ-2 展現促 進健康的行為。	Ea-Ⅱ-1 食物與營 養的種類 和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭 配、攝取 量與家庭 飲食型 態。	1. 發表 2. 問答 3. 實作 4. 演練 5. 實踐		1. 教師準備「健康餐盤」圖片、食物照片、白紙、「我的一日三餐」學習單、「健康飲食管理」學習單、契約卡、計畫執行記錄表。 2. 學生準備彩色筆。	

	<p>六大類食物適當攝取量：(1)水果類：每餐分量一個拳頭大，並應選擇當季、多樣化的水果。(2)堅果種子類：每餐分量一茶匙，約是大拇指的第一指節大小。(3)豆魚蛋肉類：每餐分量一掌心。(4)乳品類：每日2杯。(每杯約240c.c.)(5)蔬菜類：每餐分量比一個拳頭多一點。(6)全穀雜糧類：每餐分量比一個拳頭多一點。(和蔬菜類一樣多)</p> <p>2.教師指導健康餐盤原則：每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大。菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多。豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙。</p> <p>《活動3》小柚的一日三餐</p> <p>1.帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？</p> <p>2.師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。</p> <p>《活動4》我的一日三餐</p> <p>1.教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下自己昨天的三餐內容，並和同學討論：我昨天的三餐內容，是否符合健康餐盤原則？為什麼？</p> <p>2.教師邀請學生上臺分享自己的學習單內容與自我調整方式，並針對分享的調整方式給予回饋。</p> <p>《活動5》改善飲食習慣</p> <p>1.教師以小柚為例，說明改變飲食習慣的方法，做自我健康管理練習。步驟如下：(1)選擇一項需改進的習慣。(2)制定改變的目標。(3)擬定執行計畫和獎勵。</p> <p>2.教師發下「健康飲食管理」學習單，請學生從自己的飲食習慣當中，挑選一項需改進的習慣。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>《活動 6》簽訂契約</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下契約卡，請學生針對個人計畫內容，立下「我的飲食改善計畫」。 2. 教師發下記錄表，請學生開始執行計畫，並如實記錄。 <p>《活動 7》補救健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生拿出記錄表，檢視自己的成果，並思考：執行計畫過程中，你遇到了哪些困難？ 2. 教師以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、父母尋求協助。 						
<p>第二週</p> <p>9/6</p> <p> </p> <p>9/10</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 飲食聰明選</p> <p>第 2 課 飲食學問大</p> <p>《活動 1》飲食萬花筒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合課本第 14~17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如：(1)個人因素。(2)家庭因素。(3)文化因素。(4)宗教因素。(5)社區環境因素。(6)自然環境因素。 2. 教師可於教學過程中，適時引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 <p>《活動 2》飲食習慣與健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：影響飲食的因素很多，這些因素形成飲食習慣，但這些飲食習慣不一定都對身體有益。 2. 教師說明：許多不同的因素影響，形成了不同的飲食習慣，有些習慣可能會對健康造成不良的影響，此時你可以怎麼做呢？ 3. 教師以小凱與佳佳的情境為例，說明做決定的生活技能：(1)列出所有可能的選擇。(2)列出所有選擇的優缺點。(3)做出決定。 <p>《活動 3》批判性思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師將事先準備的劇本發給學生，請學生練習後上臺表演。 	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 問答 4. 總結性評量 		<p>• 教師準備各宗教與不同國家、文化之食物圖片、臺灣地圖、配合課本第 20~21 頁準備劇本、「健康停看聽」學習單。</p>	

	<p>3. 教師詢問學生的想法，引導學生演練批判性思考的生活技能，透過下列步驟思考：(1)產生疑問。(2)思考一下。(3)詢問師長。(4)形成自己的想法。</p> <p>《活動 4》健康想一想</p> <p>1. 教師發下「健康停看聽」學習單，引導學生依據批判性思考的步驟，針對學習單上的情境與問題分組討論，並將想法寫下來。</p> <p>2. 討論後請各組上臺分享。</p>						
<p>第三週</p> <p>9/13</p> <p> </p> <p>9/17</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 生命的樂章</p> <p>第 1 課 生長圓舞曲</p> <p>《活動 1》我從哪裡來？</p> <p>1. 教師播放影片《胎兒成長歷程》，並帶領學生閱讀繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》，藉由影片和繪本說明生命的開始和誕生的過程。</p> <p>2. 教師強調：在媽媽的身體裡時，是每個人生長發育的開始，身長和體重會漸漸增加，身體各部位的功能和身體能力也會逐漸成熟。</p> <p>《活動 2》我像誰</p> <p>1. 教師說明：每個人的外型有許多特徵。孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。</p> <p>2. 教師說明：回家後，可以拿出一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。</p> <p>《活動 3》身體大躍進</p> <p>1. 教師請學生觀察自己不同年齡的照片，並寫下各時期的外表特徵。</p> <p>2. 教師詢問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？</p> <p>3. 教師統整說明生長發育的意義：</p> <p>(1)外型的成長。(2)能力的增長：。</p> <p>《活動 4》生長發育的關鍵</p> <p>1. 教師提問：現在的你正處於生長發</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 問答</p> <p>6. 演練</p>		<p>1. 教師準備新生兒照片、影片《胎兒成長歷程》、繪本《我從哪裡來》、《小威向前衝》、「身體大躍進」、「你做到了嗎？」、「我要健康長大」學習單。</p> <p>2. 學生準備自己不同年齡時的照片</p>	

	<p>育的重要階段。想一想，怎麼做可以長高又長壯呢？</p> <p>2. 教師說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息並養成良好的衛生習慣，對生長發育有幫助。</p> <p>《活動 5》解決健康行動未達成問題</p> <p>1. 教師詢問：幫助生長發育的 4 大關鍵，你做到了幾項呢？請學生輪流發表。</p> <p>2. 教師以佳儀為例說明：選擇一項需改善的健康問題，試著運用問題解決的技巧，訂定自己的健康改善計畫。步驟如下：(1)確定問題。(2)分析問題發生的原因。(3)列出解決的方法。(4)執行可行方案。(5)評估執行結果。(6)檢討與補救方式。</p> <p>3. 教師發下「我要健康長大」學習單，請學生訂定改善計畫。</p> <p>《活動 6》我們不一樣</p> <p>1. 教師請 5 位學生到臺上，依照身高排列，並請每個人在黑板上寫下自己會做的事。接著請學生觀察黑板上這 5 位同學會做的事。</p> <p>2. 學生可能會發現這 5 位同學會做的事大多相同，教師說明：雖然每個人的身高、體重不同，但是許多能力不會被身高和體重影響。</p> <p>《活動 7》表現同理心</p> <p>1. 教師說明：取笑同學是沒有同理心的表現，即使發現別人與自己不一樣或比自己弱，也不應取笑對方。</p> <p>2. 教師針對課本的情境請 2 組學生，演出不同的處理方式，一組以同理心步驟和人際溝通的技巧思考處理，一組則否。</p> <p>3. 師生共同討論：(1)哪一組的做法比較好呢？為什麼？(2)站在對方的立場想一想，當時對方的內心想法可能是什麼？他為什麼會這麼做？(3)如果你是嘲笑者，你會怎麼表達自己</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>的感受來化解衝突？(4)如果你是被嘲笑者，你會怎麼表達自己的感受避免破壞友誼？</p>						
<p>第四週</p> <p>9/20</p> <p> </p> <p>9/24</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 生命的樂章</p> <p>第2課 人生進行曲</p> <p>《活動1》人生的成長階段</p> <p>1. 教師配合圖卡，說明人生各階段的特徵：</p> <p>(1)嬰兒期：能爬、能站，還不會走路和說話。</p> <p>(2)幼兒期：能走、能跑，喜歡問問題和玩遊戲。</p> <p>(3)兒童期：運動能力增強，可以完整表達想法和情緒。</p> <p>(4)青少年期：生長發育快速，身高和體重快速增加。</p> <p>(5)青年期：身體敏捷，肌肉強壯，生活可以獨立自主。</p> <p>(6)中年期：身體活動開始變慢，擔負的責任增加，例如：承擔較多工作量，在家裡要關照父母和子女等。</p> <p>(7)老年期：皮膚皺紋變多，髮色漸白，身體功能逐漸變差。</p> <p>2. 教師強調多數人都會經歷不同的人生階段，應正面面對成長過程中的轉變，並和處於不同人生階段的家人愉快相處。</p> <p>《活動2》我的家人</p> <p>1. 教師發下「我和我的家人」學習單，請學生拿出全家人照片，就平日的觀察寫下家人和自己所處人生階段相關的特徵。</p> <p>2. 教師請學生分享觀察的結果。</p> <p>3. 教師說明：人們會因為所處的人生的成長階段不同，而有不同的內在或外在表現。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p>	<p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 總結性評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>	<p>1. 教師準備人生各階段圖卡、「我和我的家人」學習單。</p>	
<p>第五週</p> <p>9/27</p> <p> </p> <p>10/1</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 快樂的社區</p> <p>第1課 社區新體驗</p> <p>《活動1》認識社區</p> <p>1. 教師說明社區的定義：社區是指一群人居住在同一個地區，共同使用生活資源，並且彼此互動。社區可能是</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p>		<p>1. 教師準備「社區報報」學習單。</p> <p>2. 學生觀察或詢問家人自己居住的社區特色和資源。</p>	

	<p>一棟大樓，也可能是一個漁村，或是一個農村，有的社區大有的社區小。</p> <p>2. 教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。</p> <p>3. 教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。</p> <p>《活動 2》社區活動新發現</p> <p>1. 教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。</p> <p>2. 教師發下「社區報報」學習單，請學生寫下自己或家人參加過哪些社區活動。</p> <p>3. 請學生針對學習單內容進行發表與討論。</p> <p>《活動 3》關心社區健康</p> <p>1. 教師說明社區健康活動並提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？</p> <p>2. 教師說明：近年來政府積極推動社區發展，營造健康的社區環境。不同的社區可能有不同的健康議題。</p> <p>3. 請學生分組，在組內分享自己知道的社區健康促進組織，彙整後各組派人上臺發表。</p> <p>4. 教師統整說明：社區裡的資源環環相扣，如果能結合志工團隊及不同背景的社區居民，將力量凝聚起來，就能做很多事。</p> <p>《活動 4》社區小記者</p> <p>1. 教師說明：越來越多人開始關心自己居住的社區，請想一想：</p> <p>(1) 你喜歡你居住的社區嗎？</p> <p>(2) 你覺得一個好的社區應該具備哪些條件呢？</p> <p>2. 請二名學生當小記者，輪流訪問其他同學：你認為一個好社區有哪些條件？在居住環境方面應該具備哪些條件？在人際互動方面應該是怎樣的情況呢？</p>					
<p>第六週</p> <p>10/4</p> <p> </p>	<p>健康</p> <p>第三單元 快樂的社區</p> <p>第 2 課 社區環保</p> <p>《活動 1》病媒對健康的危害</p> <p>1. 教師說明：亂丟垃圾不但造成髒亂</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 問答</p> <p>3. 實作</p>		<p>1. 學生課前觀察自己居住的社區，了解社區環境問題。</p> <p>2. 教師準備「關心</p>

10/8	<p>汙染環境，髒亂的環境除了會降低生活品質、影響心情，更會引來蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂等病媒。</p> <p>2. 教師說明病媒對健康的危害。</p> <p>《活動 2》環境汙染與健康</p> <p>1. 教師說明社區的環境與健康息息相關。</p> <p>2. 教師請學生分享遇到空氣汙染時，會採取哪些行為來保護自己，並完成課本的勾選。</p> <p>3. 教師補充說明：影響空氣品質的因素很多，除了社區內的空氣汙染外，也可能到受到境外移入汙染物或大氣擴散條件影響。從環保署的空氣品質監測站可以知道今天的空氣品質好不好。學校也會根據當日空氣品質的預測，懸掛不同顏色的旗幟。旗幟共分 6 色：綠色警戒、黃色警戒、橘色警戒、紅色警戒、紫色警戒、褐紅色警戒。</p> <p>《活動 3》守護河川</p> <p>1. 教師引導學生討論佑佑的社區面臨的環境汙染問題和解決方法。</p> <p>2. 教師鼓勵學生不要輕忽自己的力量，小力量的累積也會有大幫助。</p> <p>《活動 4》行動從我開始</p> <p>1. 學生 3~4 人一組，各組最好分到居住在相同的社區，討論時才容易聚焦。</p> <p>2. 小組討論題目：</p> <p>(1) 社區有環境汙染的問題嗎？是什麼問題呢？</p> <p>(2) 怎麼做可以改善社區汙染問題？</p> <p>(3) 區環境問題改善後，對社區居民有什麼好處？</p> <p>(4) 你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？</p> <p>3. 各組推派代表報告討論結果。</p>	4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。			社區環境」學習單。	
------	--	--------------------	---------------------	--	--	-----------	--

<p>第七週</p> <p>10/11</p> <p> </p> <p>10/15</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 快樂的社區</p> <p>第3課 社區藥師好朋友</p> <p>《活動1》錯誤用藥習慣</p> <p>1.教師配合外婆購買地攤藥品的情境說明並提問：(1)外婆在廟口買藥的原因是什麼？(2)在廟口買的藥有藥品許可證嗎？吃了會不會影響身體健康？醫生會同意外婆吃這種藥嗎？如果對上面這些問題都不清楚，就不應該買來吃。沒經過醫師診斷就自己買藥吃，很可能會傷害身體。</p> <p>2.教師強調：路邊賣的藥來路不明，切勿購買以免傷害身體健康。</p> <p>《活動2》正確用藥五大核心能力</p> <p>1.教師說明「正確用藥五大核心能力」：(1)做身體的主人，堅持用藥五不原則：不聽、不信、不吃、不推薦、不買。(2)清楚的表達自己的身體健康狀況。(3)看清楚藥品標示，如果有疑問一定要問清楚。(4)清楚用藥方法與時間。(5)能力五：與醫師、藥師做朋友。</p> <p>《活動3》健康「藥」注意</p> <p>1.教師以外婆吃過飯後回房間吃藥，因為光線不夠，又沒看清楚標示而吃錯藥的例子，詢問學生：吃藥前要注意哪些事，才不會吃錯藥呢？</p> <p>2.教師統整說明吃藥前的注意事項：</p> <p>(1)取藥、吃藥的地方光線要明亮。</p> <p>(2)吃藥前，要仔細觀察藥物的外觀、顏色和大小，確認是否拿對藥物。(3)每次吃藥前，都要仔細確認藥袋上的藥名、用法和用量。(4)未經醫師或藥師同意，不擅自更改用藥的劑量或停藥。</p> <p>《活動4》認識社區醫療資源</p> <p>1.教師課前請學生調查社區中的醫療資源，學生分享調查的結果，並嘗試將這些醫療資源分類：衛生行政機構、公立、私立醫院、診所、藥局。</p> <p>2.教師以外婆到衛生所治療為例，說明醫療資源會因為城鄉區域性不同而有差異。目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以有的診所中會有專業藥師。但是部分衛生所中只有醫師，所以要拿處方箋到健保藥</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.問答</p> <p>3.實作</p> <p>4.總結性評量</p>		<p>1.教師準備「正確用藥五大核心能力」宣導海報或衛生福利部宣導資料。</p> <p>2.學生觀察家中保存藥物的方式。</p>	
---	--	-----------------------------	--------------------------------------	--	--	--	--

	<p>局領藥。</p> <p>《活動 5》藥物的保存與處理</p> <p>1. 教師說明保存藥物的正確方式：(1) 藥品應放置在陰涼乾燥處，避免曬太陽。(2) 內服與外用藥應分開存放，以免誤用。(3) 藥品標籤和說明書應隨藥物保存。(4) 定期檢查家中藥物，過期則丟棄不用。</p> <p>2. 教師說明過期藥物的處理方法：(1) 藥水類處理方法。(2) 藥丸類。(3) 有藥丸又有藥水時。</p> <p>3. 有些社區藥局或醫院藥局設有「廢棄藥物檢收站」，可以把過期藥物交由藥師協助處理。</p> <p>《活動 6》中藥用藥安全五撇步</p> <p>1. 教師說明「中藥用藥安全五撇步」：</p> <p>(1) 停偏方。(2) 看中醫。(3) 聽仔細。(4) 選合格。(5) 用對藥。</p>					
<p>第八週</p> <p>10/18</p> <p> </p> <p>10/22</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第 1 課 隔繩對戰</p> <p>《活動 1》用手擊球與擊球接龍</p> <p>1. 教師帶領學生複習用手擊球動作要領：</p> <p>(1) 拳頭擊球：側身，擊球手握拳，另一手輕拋球，用拳頭將球擊出。</p> <p>(2) 手掌擊球：側身，擊球手攤平五指併攏，另一手輕拋球，用手掌將球擊出。</p> <p>2. 教師說明「擊球接龍」活動規則：</p> <p>(1) 一組 4 人，每人站立於一個區塊中。</p> <p>(2) 從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。</p> <p>(3) 接著以順時針方向擊球和接球。</p> <p>《活動 2》轉傳高手</p> <p>1. 教師說明活動規則：</p> <p>(1) 一組 5 人，1 人站場中央圓圈內，其他人面向圓心在不同區塊中站立。</p> <p>(2) 圓圈中的人為轉傳手，擊球給四周其中一人，此人接球後擊回，轉傳手接著擊球給下一人接，下一人接球後再擊回，以此類推，以逆時針方向進行。</p> <p>(3) 轉傳手和其他 4 人都完成一次擊球傳接後，換另一人進入圓圈當轉傳</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>1. 教師準備粉筆、充氣排球 10 顆。</p> <p>2. 教師準備粉筆、充氣排球 10 顆，依分組數準備角錐和橡皮筋繩、呼拉圈。</p> <p>3. 教師準備充氣排球 6 顆、角錐 12 個、橡皮筋繩 6 條、號碼衣數件。</p> <p>4. 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。</p>	

	<p>手，以此類推，每個人都要當過轉傳手活動才結束。</p> <p>《活動 3》擊球九宮格</p> <p>1. 教師說明「擊球九宮格」活動規則：</p> <p>(1) 每個場地一次 1 人進行活動。</p> <p>(2) 擊球前，先思考想擊中的呼拉圈。</p> <p>(3) 輪到時，先瞄準目標，接著以擅長的方式將球擊向九宮格中的目標。</p> <p>《活動 4》合作九宮格</p> <p>1. 教師說明「合作九宮格」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，多組同時進行，每組所在場地相距約 3 公尺，避免活動進行時互相干擾。</p> <p>(2) 三人協調並分配好位置站立於網前，須先完成三人擊球傳接球，第三人再將球擊向九宮格。</p> <p>(3) 球擊中哪個呼拉圈，即可占領該處。每組有 5 次機會，擊中的數字最先連成一條線的組別獲勝。</p> <p>(4) 傳接球時可以「接住球，再擊出」的方式進行，待學生熟練後，再增加難度，改為不接住球，直接轉傳擊給下一人。</p> <p>《活動 5》喊號碼接球</p> <p>1. 教師說明「喊號碼接球」活動規則：</p> <p>(1) 5 人一組，每次兩組進行，活動時須穿著號碼衣。</p> <p>(2) 兩組派代表猜拳，贏的一方可得先發權。贏方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得 1 分。</p> <p>(3) 接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面同樣只有被喊到號碼的人可以接球，以此方式進行。(4) 其中一組先得到 5 分即獲勝。</p>						
<p>第九週</p> <p>10/25</p> <p> </p> <p>10/29</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第 1 課 隔繩對戰</p> <p>《活動 6》擊球越人牆</p> <p>1. 教師說明「擊球越人牆」活動規則：</p> <p>(1) 4 人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增</p>	<p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備充氣排球 10 顆、角錐 24 個、橡皮筋繩 16 條。</p> <p>2. 教師準備充氣排球 3 顆、橡皮筋繩、角錐 2 個。</p>	

	<p>(2)擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2分鐘後任務互換。</p> <p>《活動7》轉移陣地</p> <p>1.教師說明「轉移陣地」活動規則：</p> <p>(1)8人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。</p> <p>(2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。</p> <p>(3)擊球組成功將球擊到其他區塊且接住球不落地，即得1分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。</p> <p>(4)每次進行3分鐘，3分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動8》排球小高手</p> <p>1.教師說明「排球小高手」活動規則：</p> <p>(1)教師將全班分為6人一組。</p> <p>(2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。</p> <p>(3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。</p> <p>(4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。</p> <p>(5)落地得分制，其中一方得6分則比賽結束。</p> <p>(6)獲勝組續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。</p>	<p>進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>			<p>3. 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。</p>	
<p>第十週</p> <p>11/1</p> <p> </p> <p>11/5</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 與繩球同行</p> <p>第2課 玩球完勝</p> <p>《活動1》一起進紅心</p> <p>1.教師說明「一起進紅心」活動規則：(1)同心圓場地依遠近得分不同，由內而外分別是3分區、2分區、1分區。(2)3人一組，每人1顆球，輪流將球滾入同心圓場地，滾出後不撿回。第2、3位滾球者，可以移動位置滾球，試著修正場上球的位置。(3)同組每個人都滾完後，計算各得分區的球數並換算為分數相加，即為總分。</p> <p>《活動2》球兒滾滾樂</p> <p>1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則：(1)6人一組排在預備線後方，一個欄架前一次一人進行，輪流將球滾向目標，嘗試讓球擊中或穿過欄架。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p>1. 教師準備粉筆、樂樂排球12個。</p> <p>2. 教師準備小欄架6個、樂樂排球12個、分數掛牌或粉筆。</p> <p>3. 教師按人數準備每人一顆樂樂排球、呼拉圈數個。</p> <p>4. 教師按人數準備每人一顆樂樂排球、粉筆。</p> <p>5. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外</p>	

	<p>(2)學生探索自己適合的姿勢和力道，向不同距離的欄架滾球，每人三個欄架都至少要出手一次。</p> <p>《活動 3》滾球積分樂</p> <p>1.教師說明「滾球積分樂」活動規則：(1)3 人一組，每人最多可滾 3 球，全組滾中的分數相加，總分達到 15 分就成功。(2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。</p> <p>《活動 4》穿越圓圈輕鬆滾</p> <p>1.教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則：(1)5 人一組，其中 1 人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球。(2)持呼拉圈者雙手緊握呼拉圈，其他組員在距離呼拉圈約 7 公尺的預備線後排隊。(3)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。(4)4 人滾完球後，換人持呼拉圈。</p> <p>《活動 5》穿越圓圈大挑戰</p> <p>1.教師說明「穿越圓圈大挑戰」活動規則：(1) 6 人一組，其中 2 人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。(2)滾呼拉圈的兩人相距約 4 公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約 7 公尺的預備線後排隊。(3)活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。(4)每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。</p> <p>《活動 6》步步高升</p> <p>1.教師說明「步步高升」活動規則：(1)每人持球，在距離牆壁 3 公尺處排隊，每人有 3 次機會依序以 1、2、3 的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後不論是否命中，都需將球撿回再繼續。(2)擊中 1 號得 1 分，擊中 2 號得 2 分，擊中 3 號得 3 分。擊中 1 號後才能嘗試擊 2 號，不按順序打中則不計分。</p> <p>《活動 7》一人一目標</p> <p>1.教師說明活動規則：每組 6 人，每人選擇一個有把握的數字作為目標，</p>					平坦的地面。	
--	--	--	--	--	--	--------	--

	目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。					
第十一週 11/8 11/12	<p>體育 第四單元 與繩球同行 第3課 跳繩妙變化 《活動1》兩跳一迴旋和一跳一迴旋 1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。 2. 教師示範並說明「兩跳一迴旋」口訣與動作要領： (1)甩：由後向前甩繩 (2)跳-跳：當繩過頭到腳前時跳起，跳過繩後再輕跳一次。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「兩跳一迴旋」，由一次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。 3. 教師示範並說明「一跳一迴旋」口訣與動作要領： (1)甩：由後向前甩繩 (2)跳：當繩過頭到腳前時跳起。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。 《活動2》討論與分享 1. 教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。 2. 教師集合學生將學生分為4~5人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？ (2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？ (4)練習時遇到什麼困難？ 《活動3》單腳跳一跳 1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，並加強腳踝的轉繞。 2. 教師示範並說明單腳跳繩動作要領： (1)一腳伸直單腳跳：一腳向前伸直，另一腳一跳一迴旋。 (2)一腳提膝單腳跳：一腳屈膝上提，</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 操作 2. 實作 3. 發表 4. 運動撲滿</p>	<p>1. 教師準備每人一條跳繩、「雙腳跳繩我最行」學習單。 2. 課前確認教學活動場地，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	

	<p>另一腳一跳一迴旋。</p> <p>(3)一腳後勾單腳跳：一腳向後勾起，另一腳一跳一迴旋。</p> <p>教師將學生分散於場地中，請學生嘗試每個單腳跳動作，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5次。</p> <p>《活動4》單腳左右5+5</p> <p>1.教師示範並說明「單腳左右5+5」進行方式：右腳選定一種單腳跳繩方式跳5次，再換左腳選定另一種單腳跳繩方式跳5次，兩邊都跳看看。</p> <p>2.教師將學生分散於場地中，請學生開始練習，教師於其中巡視並適時指導。</p> <p>3.練習後，教師集合學生分享：你最擅長的單腳跳動作是？哪個動作你覺得最困難呢？</p>					
<p>第十二週</p> <p>11/15</p> <p> </p> <p>11/20</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 跑接樂悠游</p> <p>第1課 飛盤擲接樂</p> <p>《活動1》上中下接飛盤</p> <p>1.教師請學生上前擲飛盤，師生傳接盤5回，全班仔細觀察接盤動作。</p> <p>2.教師提問：你剛剛觀察到哪些接飛盤的方式呢？</p> <p>3.教師說明與示範：依據飛盤的不同飛行高度，可採取不同的接盤動作，例如：</p> <p>(1)接「胸部高度」的飛盤：手舉起朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>(2)接「膝蓋以上、胸部以下高度」的飛盤：一手上、一手下，掌心相對，夾接飛盤。</p> <p>(3)接「膝蓋以下高度」的飛盤：手自然下伸朝飛盤來向張開，接住飛盤。</p> <p>《活動2》三人擲接飛盤</p> <p>1.3人一組，呈邊長5公尺的正三角形站立，進行飛盤擲接練習。教師巡視，適時給予協助並指導學生動作要領。</p> <p>2.由短距離開始，教師可依學生能力加長傳接距離，亦可嘗試指定學生擲盤的高度。</p> <p>《活動3》多人擲接飛盤</p> <p>1.6人一組，同時多組進行多人擲接飛</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>1.操作</p> <p>2.觀察</p> <p>3.問答</p> <p>4.運動撲滿</p>	<p>1.教師準備每人一個飛盤。</p> <p>2.教師準備足夠數量的飛盤、粉筆和呼拉圈。</p> <p>3.教師確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。</p>	

	<p>盤。</p> <p>2. 教師說明「多人擲接飛盤」活動規則：</p> <p>(1) 學生依分為兩排面對面站立，兩排間距離約 5 公尺，教師在第一人旁邊和最後一人旁邊各畫一個圓圈，並於第一人旁的圓圈中放置 10 個飛盤。</p> <p>(2) 教師吹哨聲開始活動，由第一人拿起飛盤開始依序傳接，直到飛盤傳給最後一人。</p> <p>(3) 最後一人接到第 10 個飛盤後全組蹲下，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》攻占九宮格</p> <p>1. 教師將全班分為 10 人一組，說明「攻占九宮格」活動規則：</p> <p>(1) 各組選定一名擲盤手，負責於投擲區投擲飛盤，其他人則每人負責九宮格的其中一格，作為活動時的接盤位置。</p> <p>(2) 擲盤手在投擲區內擲飛盤，其他人輪流站到負責的格子中接盤。</p> <p>(3) 擲盤者擲出飛盤，接盤者在格內順利接盤才算成功，可以放下飛盤占領格子，若接盤成功但已移動到其他格子或未接到盤則失敗。</p> <p>(4) 一次兩組進行活動，占領的格子先連成 2 條線的組別獲勝。</p>					
<p>第十三週</p> <p>11/22</p> <p> </p> <p>11/26</p>	<p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 2 課伸展跑步趣</p> <p>《活動 1》原地伸展</p> <p>1. 教師說明並示範暖身動作：(1) 預備動作：雙腳打開與肩同寬，腳尖向前。(2) 放鬆腿部：右腳站直，左腳抬起，雙手抱住左膝關節下方，維持 10 秒；左腳站直，右腳抬起，雙手抱住右膝關節下方，維持 10 秒。(3) 放鬆手臂（向前畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，和地面平行，手臂向前先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉 10 圈。(4) 放鬆手臂（向後畫圓）：手臂平舉向兩側伸直，和地面平行，手臂向後先畫小圓，圓慢慢越畫越大，直到轉 10 圈。(5) 放鬆身體側肌肉：左手插腰，右手向左上方伸展，維持 10 秒；右手插腰，左手向右上方向伸展，維持</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	1. 操作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>1. 教師準備哨子。</p> <p>2. 學生每人準備 2 個寶特瓶。</p> <p>3. 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。</p>

	<p>10 秒。(6)放鬆膝蓋：站立，一腳彎曲 90 度離地，提高至約腰部高度，接著慢慢踢動小腿，前後踢 10 下後換腳。(7)放鬆腳踝：雙腳開站，右腳抬起懸空，輕輕轉動腳踝關節 10 圈後放下，換抬左腳轉動腳踝關節 10 圈。</p> <p>《活動 2》前進伸展</p> <p>1. 教師說明並示範前進伸展動作：</p> <p>(1)抱膝抬腿前進：一腳向前抬起，雙手抱住膝蓋下方，維持 10 秒後放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。</p> <p>(2)後拉腿伸展前進：一腳向後抬起，同側手握住腳背，使腳跟朝大腿靠近，另一手向上伸直，維持 10 秒後手腳放下同時前進一步，接著換另一腳抬起，以此方式前進。</p> <p>《活動 3》擺臂體驗</p> <p>1. 教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，可以讓你跑得更順暢呢？請學生自由分享。</p> <p>2. 請用以下五種不同的手臂擺動方式，配合跑步動作試一試：(1)雙手胸前交叉擺動跑。(2)雙手平舉上下擺動跑。(3)雙手左右擺動跑。(4)雙手直臂前後擺動跑。(5)雙手屈臂前後擺動跑。學生於場地內自由跑動，體驗以不同的擺臂方式跑動，教師適時提醒學生變換各種擺臂動作，五種擺臂方式都要體驗。</p> <p>《活動 4》正確擺臂姿勢</p> <p>1. 教師說明並示範正確擺臂動作。(1)雙手自然握拳，雙臂彎曲約 90 度。(2)雙臂自然前後交替擺動，手臂前擺的拳頭約與鼻同高，後擺時拳頭約與腰部同高。</p> <p>教師請學生原地練習擺臂動作，動作熟悉後再加上跑步，體驗正確擺臂對跑步的幫助。</p> <p>《活動 5》寶特瓶練擺臂</p> <p>1. 教師說明並示範寶特瓶練擺臂的動作：雙腿伸直坐在地上，左右手各持一個寶特瓶，練習擺臂動作。教師示範完畢後，請學生開始練習。教師行間巡視，適時指導學生動作正確性。待學生熟練後，可改為雙腿併攏站立練習及前後腳站立練習。</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第十四週</p> <p>11/29</p> <p> </p> <p>12/03</p>	<p>體育 第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動6》擺臂對對碰 1.教師說明並邀請學生一同示範「擺臂對對碰」活動方式：(1)2人一組，一前一後同向站立，站在前面的學生為練習者，站在後方的學生為協助者。(2)協助者雙手前伸，舉至約胸口高度。(3)練習者練習擺臂，手臂後擺時，手肘要碰到協助者的手掌。(4)練習者擺臂20次後，兩人向後轉，換人練習。 《活動7》改變步伐跑線梯 1.教師說明跑步姿勢可以有各種變化，示範各種跑步姿勢：(1)抬腿跑。(2)踢臀跑。(3)直膝跑。 2.教師每示範一種跑步姿勢後，就先請學生模仿動作原地練習，接著請學生進入線梯，配合正確擺臂動作、一步踩一格練習。 《活動8》線梯變換跑 1.教師說明「線梯變換跑」活動進行方式：(1)每組4人，每個場地每次一組進行。(2)一次一人由起點起跑，依照規定的跑步姿勢配合正確擺臂，一步踩一格線梯跑步，第一個人跑過第一段線梯後，第二人才出發。(3)每到轉角要變換跑步姿勢，每人跑一圈。 《活動9》忽快忽慢 1.教師說明：除了擺臂與跑步姿勢外，跑步速度也可以有很多變化，讓我們來體驗不同速度的跑步，身體的感受有什麼不同。 2.教師說明「忽快忽慢」活動進行方式：(1)學生3人一組，每次一組進行活動。(2)由起點出發，左跑道快步走，中間跑道慢跑，右跑道快速跑，碰到角錐就變換跑步速度和方向。(3)前一組過第一個角錐後，下一組才能出發。(4)活動進行時，要和前方的人保持2~3步的距離，以策安全。 《活動10》站立式起跑 1.教師說明：比賽時，正確的起跑姿勢，能讓你贏在起跑時呵！接著示範站立式起跑動作：(1)起跑線前站立預備。(2)膝微彎，呈起跑姿勢。(3)聽</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>	<p>1.教師準備粉筆或畫線筒。 2.教師準備角錐數個。 3.教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	
--	--	---	---	---------------------------------	----------------------------------	--	--

	<p>令起跑。</p> <p>《活動 11》運動後伸展</p> <p>1. 教師歸納：運動後伸展可以減輕肌肉痠痛，還能幫助身體放鬆。</p> <p>2. 教師說明並示範伸展動作：(1)大腿外側伸展：坐姿，左腿向前伸直，右腿越過左腿踩在左側地上，雙手按住右膝，向身體方向輕推，維持 10 秒後換腿。(2)腿後肌肉伸展：坐姿，雙腿張開右腿向前伸直、腳板立起，左腿向身體方向彎，雙手撐在右腿兩側地面，身體向右腿方向前彎，右腳板用力，使腳板向身體方向彎，維持 10 秒後換腿。(3)腳踝伸展：坐姿，左腿向左前方伸直，右手將彎曲的右腳輕輕拉向身體並環住腳踝上方，左手握著腳背轉動腳踝，先順時針轉，再逆時針轉，各轉 10 圈後換腳。(4)大腿內側伸展：坐姿，雙腿向身體彎，兩腳腳底相對，雙手握住腳掌，身體向前彎。如果可以，可將雙手手肘放在小腿前方，維持 10 秒後放鬆。</p>					
<p>第十五週</p> <p>12/6</p> <p> </p> <p>12/10</p>	<p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第 3 課跑步接力傳寶</p> <p>《活動 1》紅球接力跑</p> <p>1. 教師說明「紅球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。</p> <p>(3)第二人拿到球後接著向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。</p> <p>(4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5)傳完 5 顆球，即完成活動。</p> <p>《活動 2》藍球接力跑</p> <p>1. 教師說明「藍球接力跑」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2)第一人取出呼拉圈中的藍球後，繞角錐跑再向前跑，將球傳給第二人。</p> <p>(3)第二人拿到球後接著繞角錐跑再向前跑，將球傳給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>1. 教師準備紅色小球 20 顆、藍色小球 20 顆、呼拉圈 8 個。</p> <p>2. 教師準備兩種顏色的標誌圓盤各 10 個、粉筆、不同顏色的背心數件。</p> <p>3. 教師確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	

	<p>後，必須回原位等待。</p> <p>(4)接著第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(5)傳完5顆球，即完成活動。</p> <p>《活動3》紅藍球接力賽</p> <p>1.教師說明「紅藍球接力賽」活動規則：</p> <p>(1)3人一組，分別站在角錐前準備。</p> <p>(2)紅球代表1分，藍球代表2分。</p> <p>(3)第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。</p> <p>(4)計時3分鐘，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。</p> <p>《活動4》九宮格連線</p> <p>1.教師說明「九宮格連線」活動規則：</p> <p>(1)4人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。</p> <p>(2)第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第一人留在接力線等待接下一個寶物。</p> <p>(3)第一人到九宮格放寶物後，到隊伍後方排隊。</p> <p>(4)以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。</p>						
<p>第十六週</p> <p>12/13</p> <p> </p> <p>12/17</p>	<p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第4課安全漂浮游</p> <p>《活動1》戶外戲水安全守則</p> <p>1.教師配合「戶外戲水安全守則」圖片說明：戶外戲水潛藏的危險多，因此當我們到戶外戲水時，要謹記以下的安全守則：</p> <p>(1)下水前先暖身，不穿厚重衣褲下水。(2)注意湖泊溪流落差。</p> <p>(3)戲水地點要有救生人員和設備。</p> <p>(4)不落單，並隨時注意同伴狀況。</p> <p>(5)不進入有禁止戲水公告的地點。</p> <p>(6)不跳水，不在水中嬉鬧。</p> <p>(7)不長時間浸泡水中，避免失溫。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1.問答</p> <p>2.操作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>	<p>1.教師課前準備戶外戲水守則、水上救生祕訣圖片。</p> <p>2.教師確認教學活動空間：淺水游泳池（水深低於學生胸部）。</p> <p>3.學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p>	

	<p>(8)其他：身體疲累不下水、天候不佳不下水、加強練習漂浮技巧可用來自救等。</p> <p>2.教師強調：戶外戲水時，危險往往是在一瞬間發生，熟記並確實遵守安全守則，才能玩得安全。</p> <p>《活動2》水上救生祕訣</p> <p>1.教師說明：如果在戶外遇到有人溺水，可以透過以下原則處理：</p> <p>(1)大聲呼救。</p> <p>(2)打電話向119、110求救。</p> <p>(3)利用延伸物讓溺水者抓住，例如：樹枝、長竿。</p> <p>(4)向溺水者拋出漂浮物，例如：球、繩子。</p> <p>(5)利用大型浮具划到溺水者身邊。</p> <p>2.教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要向大人請求協助，不可逞強，以免自己也成為溺水者。</p> <p>《活動3》扶牆屈膝漂浮</p> <p>1.教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。</p> <p>2.教師請學生入水，平均分散在泳池中。教師說明扶牆屈膝漂浮動作要領和漂浮後站立要領：</p> <p>(1)雙手扶牆於池邊站立。</p> <p>(2)低頭閉氣入水，屈起一腳。</p> <p>(3)另一腳也腳屈起，扶牆屈膝漂浮。</p> <p>(4)準備起身時，雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p> <p>《活動4》抱膝式水母漂</p> <p>1.教師請學生平均分散在泳池中並說明抱膝式水母漂動作要領和漂浮後站立要領：</p> <p>(1)站立水中，接著低頭閉氣入水。</p> <p>(2)入水後，下巴向身體縮，屈膝靠向胸部，雙手抱膝，完成抱膝式水母漂。</p> <p>(3)準備起身時，先鬆開雙手，四肢自然放鬆下垂。</p> <p>(4)雙手向下划水，同時雙腳向下伸直踩地站立，頭露出水面。</p>						
<p>第十七週</p> <p>12/20</p>	<p>體育</p> <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第4課安全漂浮游</p>	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Gb-II-1 戶外戲水安全	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視	1. 教師確認教學活動空間：淺水游泳	

<p>12/24</p>	<p>《活動 5》扶牆漂浮後俯伸漂 1. 教師帶領學生做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、大腿、小腿等部位的暖身。 2. 教師請學生沿著泳池邊站成一排，教師在泳池中一邊說明一邊示範「扶牆漂浮後俯伸漂」動作要領： (1) 手臂伸直手握池邊，低頭閉氣入水。 (2) 身體放鬆浮起。 (3) 慢慢鬆開手，離開池邊漂浮，雙掌交疊。</p> <p>《活動 6》水母漂後俯伸漂 1. 教師說明「水母漂後俯身漂」動作要領：(1) 做抱膝式水母漂。(2) 雙手鬆開，雙腿放鬆。(3) 手腳慢慢前後伸平漂浮，雙掌交疊。</p> <p>《活動 7》水母也瘋狂 1. 學生入水，平均分散在泳池中。教師說明「水母也瘋狂」活動進行方式：先做抱膝式水母漂，接著讓身體自然放鬆，手腳慢慢打開，讓身體漂浮於水面。此時學生可能做出兩種姿勢：(1) 大字型漂浮。(2) 一字型漂浮。兩種姿勢都是正常的情況，自然放鬆漂浮即可，起身方法和水母漂相同。身體放鬆時，有時會感覺到全身慢慢下沉，是正常現象。如果只有腳慢慢向下沉也不要緊張，順勢踩地站起即可。</p> <p>《活動 8》蹬地漂浮與蹬牆漂浮 1. 教師請學生入水，沿著泳池邊站立，每人間距約 30 公分。教師說明「蹬地漂浮」動作要領： (1) 站立於水中，雙手向上伸直貼耳。 (2) 雙腳屈膝後蹬地，自然伸平身體，向前漂浮。 (3) 向前的力量消失時，可以踩池底站起再繼續以相同方式前進。 2. 教師說明「蹬牆漂浮」動作要領： (1) 背靠牆站立於水中，雙手向上伸直貼耳。 (2) 吸氣後，閉氣屈膝蹲入水，低頭時手向前伸，身體彎曲，此時一腳踩池底，一腳向後踩牆。 (3) 雙手伸平，雙腳蹬牆後伸直，全身順勢向前漂浮。</p>	<p>能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>知識、離地蹬牆漂浮。</p>		<p>水域安全。</p>	<p>池（水深低於學生胸部）。 2. 學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p>	
--------------	---	---	-------------------	--	--------------	--	--

	<p>(4)漂浮一段後，雙腳彎曲，雙手順勢向下划水並挺起身體，雙腳向下踩地站立。</p> <p>《活動 9》漂浮小接力</p> <p>1. 5 人一組，在泳池一端集合預備。</p> <p>2. 教師吹哨，每組第一人以蹬牆漂浮接蹬地漂浮方式到泳池對岸碰牆。第一人抵達後，第二人即可出發，以此方式進行接力。全組最快抵達對岸的組別獲勝。</p>						
<p>第十八週</p> <p>12/27</p> <p> </p> <p>12/31</p>	<p>體育</p> <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 1 課拳腳見功夫</p> <p>《活動 1》踢蹬體驗</p> <p>1. 教師歸納：「踢腿」是以腳尖為主，「蹬腿」則是以腳跟為主的武術基本動作。</p> <p>3. 學生於活動場地排隊，以「練習靶」作為目標，練習武術武術踢腿與蹬腿動作。</p> <p>《活動 2》踢腿後站獨立式</p> <p>1. 學生於活動場地排隊，進行練習踢腿後站成獨立式動作。</p> <p>2. 運用上述方式，練習蹬腿後站成獨立式動作。</p> <p>《活動 3》踢高練習</p> <p>1. 教師進一步指導：學生於活動場地排隊，進行踢高練習。每人踢 10 次後換人。</p> <p>《活動 4》弓步衝拳與弓步衝拳踢腿</p> <p>1. 教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳」武術基本動作：(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)身體向右轉，左腳及右手收回原位，立正抱拳。(4)右弓步左衝拳。(5)身體向左轉，右腳及左手收回原位，立正抱拳。</p> <p>2. 教師示範並指導全班學生演練「弓步衝拳踢腿」武術基本動作：(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)右踢腿獨立式。(4)右腳向後落地，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。(5)右弓步左衝拳。(6)左踢腿獨立式。(7)左腳向後落地，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。</p> <p>《活動 5》演武心情站</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師利用大樹或圓柱，將多層巧拼網綁於離地約 60 公分處，作為練習時的目標。</p> <p>2. 活動時，教師應適時指導運動精神的表現，例如：注意安全、和諧互動、遵守規則等。</p>	

	<p>1. 分組進行「弓步衝拳」、「弓步衝拳踢腿」動作演練。</p> <p>2. 活動後請學生發表與分享身體活動後的感覺或心得。</p> <p>《活動 6》左轉衝踢劈與右轉衝踢劈</p> <p>1. 教師示範並指導全班學生演練「左轉衝踢劈」的武術基本動作：(1)立正抱拳。(2)左弓步右衝拳。(3)右踢腿獨立式。(4)右弓步右劈掌。(5)右腳向後收回，左腳併右腳，身體向右轉，立正抱拳。</p> <p>2. 教師示範並指導全班學生演練「右轉衝踢劈」的武術基本動作：</p> <p>(1)立正抱拳。(2)右弓步左衝拳。(3)左踢腿獨立式。(4)左弓步左劈掌。(5)左腳向後收回，右腳併左腳，身體向左轉，立正抱拳。</p> <p>《活動 7》英雄接招</p> <p>1. 教師指導學生擬定課後演武計畫，內容須包含：一週演練幾次？每次演練多少時間？和哪些人一起練習？地點如何選擇？</p>						
<p>第十九週</p> <p>1/3</p> <p> </p> <p>1/7</p>	<p>體育</p> <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 2 課搖滾翻轉樂</p> <p>《活動 1》圓背團身與前後搖</p> <p>1. 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體並加強腳踝的轉繞。</p> <p>2. 教師說明並示範「圓背團身」動作要領：(1)在墊上蹲下。(2)雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿。(3)緊縮下巴，眼睛看向腹部，輕輕向後倒。</p> <p>3. 教師說明並示範「圓背前後搖」動作要領：在安全墊上做出「圓背團身」動作，接著以圓背為主要姿勢，身體輕輕向後倒，如同搖籃一般，使身體前後搖動。</p> <p>《活動 2》前撐起身與後點地</p> <p>1. 教師說明並示範「前撐起身」的動作要領：向前搖後鬆開環抱雙腿的雙手，並按壓在身體兩側的安全墊上，接著站立起身。</p> <p>2. 教師說明並示範「後點地」的動作要領：鬆開環抱雙腿的雙手，手心向前五指張開，放於雙耳旁，向後搖時</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師準備體操用的安全軟墊 2~4 塊。</p> <p>2. 教師準備體操用的安全軟墊 2~4 塊，跳板 1~2 個。</p> <p>3. 教師課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	

	<p>雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖點觸安全墊。</p> <p>《活動 3》斜坡前滾翻</p> <p>1. 教師說明前滾翻動作要領：(1)雙腳併攏，踮起蹲立於斜坡高處。(2)雙手與肩同寬，五指分開按壓於軟墊上，與腳尖相距約一個手掌長，胸部靠向雙膝。(3)緊縮下巴、眼睛看向腹部，雙腳慢慢伸直，臀部抬起。此處緊縮下巴時，可以請學生用下巴夾住一條手帕，幫助學生矯正姿勢順利滾翻。(4)身體重心前移，後腦勺輕輕著墊。此時因斜坡的助力，已進入滾翻的狀態。滾翻時需維持雙膝與胸部緊靠。(5)完成滾翻時臀部先著墊，順勢坐在墊上。(6)起身站立。</p> <p>《活動 4》加碼做滾翻</p> <p>1. 教師引導學生，在平面安全墊上做前滾翻練習。</p> <p>《活動 5》斜坡後滾翻</p> <p>1. 教師說明後滾翻動作要領：(1)背向軟墊，雙腳併攏、蹲下，雙膝與胸部靠緊，雙手環抱雙腿，成圓背狀。(2)雙手放開、雙腿和身體維持原姿勢，手心向前五指張開，置放雙耳旁。(3)身體向後倒，向後搖的同時，雙手按壓在安全墊上，雙腳腳尖著地，翻滾一圈。(4)蹲於墊上，雙手仍壓在墊上。(5)雙手撐地，站立起身。(6)教師提醒學生：滾翻過程需維持團身，腹部與四肢不能展開。</p> <p>《活動 6》加碼做滾翻</p> <p>1. 教師引導學生，在平面安全墊上做後滾翻練習。</p> <p>《活動 7》前滾翻接後滾翻</p> <p>1. 教師說明：前滾翻之後，加上「雙腳交叉」和「起身後轉身」，可以使兩個滾翻動作連結得更順暢。</p> <p>《活動 8》應用與分享</p> <p>1. 教師說明：日常生活中，你看過哪些使用身體滾翻動作來減低衝擊或受傷的例子呢？</p>					
<p>第廿週</p> <p>1/10</p> <p> </p>	<p>體育</p> <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第 3 課歡欣土風舞</p> <p>《活動 1》方向遊戲</p> <p>1. 教師帶領全班至操場空曠處或韻律</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增</p>	<p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	<p>1. 教師準備音樂播放器和「小白兔愛跳舞」音樂。</p>

1/14	<p>教室，全體散開，以鈴鼓聲帶領學生暖身，準備進行「方向遊戲」。</p> <p>2. 教師說明方向遊戲的進行方式：(1) 遊戲進行的動作為「併雙腳跳躍」。(2) 教師說出方向指令「前、前、後、後」並示範動作：向前跳躍與向後跳躍。(3) 示範後，換學生自唸指令，練習「前、前、後、後」的跳躍動作。(4) 教師更換指令為「前、後、左、右」，學生複述指令同時跟著指令前後左右跳躍。(5) 可變換模仿兔子造型做動作。(6) 學生輪流當小老師出題，例如：「左、前、右、後」、「右、後、左、前」等，帶領方向遊戲的進行。</p> <p>《活動 2》小白兔愛跳舞</p> <p>1. 教師示範並指導學生練習兔子舞基本步法：(1) 預備時，前者雙手叉腰，後者搭前者的肩膀。(2) 左足輕跳，右足跟前點 (1 拍)。(3) 右足併左足 (1 拍)。(4) 重複 2 和 3 動作一次 (2 拍)。(5) 右足輕跳，左足跟前點 (1 拍)。(6) 左足併右足 (1 拍)。(7) 重複 5 和 6 動作一次 (2 拍)。(8) 屈膝向前跳 (2 拍)。(9) 屈膝向後跳 (2 拍)。(10) 連續前跳 3 次，停 1 拍 (共 4 拍)。(11) 最後 4 拍亦可改為跳轉步。</p> <p>2. 2~3 人一組排成縱隊，第一人手叉腰，後面兩人將雙手搭在前面的人的肩上，配合音樂，反覆練習。</p> <p>3. 熟練後，在每段的最後四拍可以換成往前蹦蹦跳 2 次，再加上轉身跳，下一段就可以換人帶頭。</p> <p>《活動 3》伴遊舞姿與交換舞伴</p> <p>1. 全班排成男內女外的雙重圓，兩人成「伴遊舞姿」：兩人雙手交叉互牽，右手牽右手，左手牽左手。</p> <p>2. 教師引導學生隨著音樂，做出小白兔愛跳舞的舞步，並在每 16 拍的末 4 拍以口令「向左轉」或「向右轉」、「向後轉」及鈴鼓 3 響聲，引導學生跳轉向左、向右或向後。</p> <p>3. 全班分成數排，教師請較能掌握節拍的學生擔任每排的發令者，全班同時跳兔子舞。</p> <p>4. 最後回到男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿，並在第 6 個 8 拍末 4</p>	<p>進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ib-I I-2 土風舞遊戲。			
------	---	---	--------------------	--	--	--

	<p>拍，男生向前小跑4步，女生原地跑4步，交換舞伴。</p> <p>《活動4》表演與欣賞</p> <p>1. 教師將全班分成3~4組，各組依序表演。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p> <p>2. 學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。</p>						
<p>第廿一週</p> <p>1/17</p> <p> </p> <p>1/20</p>	<p>體育</p> <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第3課歡欣土風舞</p> <p>《活動5》聖誕鈴聲</p> <p>1. 暖身活動：教師以升旗隊伍的形式，帶領學生學習踏點步、急馳步及跑跳步動作。</p> <p>2. 全班牽手圍成一個圓圈，教師說明並示範「聖誕鈴聲」舞曲的動作和步法，說明如下：</p> <p>(1)雪花隨風飄，花鹿在奔跑：右足起，向圈內前進三步，左腳點在右腳旁，接著左腳向圈外退後三步，換右腳點在左腳旁（8拍）。(2)聖誕老公公，駕著美麗雪橇：右腳起做急馳步八次（8拍）。(3)經過了原野，渡過了小橋：左足起，同1動作（8拍）。(4)跟著和平歡喜歌聲翩然的來到：左腳起做急馳步八次（8拍）。(5)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：轉身面對面，與舞伴互拍右手三下，互拍左手三下，自己拍手三下，互拍一下（8拍）。(6)你看他不避風霜面容多麼慈祥：舞伴互勾右手，跑跳步繞兩圈（8拍）。(7)叮叮噹，叮叮噹，鈴聲多響亮：與鄰伴做步驟5的動作（8拍）。(8)他給我們帶來幸福大家喜洋洋：與鄰伴互勾左手繞一圈，鄰伴變成舞伴後，全體面向圓心（8拍）。</p> <p>《活動6》表演與欣賞</p> <p>1. 教師將全班分成3~4組，各組依序表演「聖誕鈴聲」的土風舞。一組表演時，其他組則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。</p> <p>《活動7》模仿高手</p> <p>1. 教師播放「聖誕鈴聲」歌曲，請學</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-I I-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	<p>1. 教師準備鈴鼓及聖誕舞曲的音樂，並預約舞蹈教室或空曠場地。</p> <p>2. 請學生攜帶聖誕節應景的物品，例如：聖誕帽、鈴鐺等，作為表演的裝扮運用。</p>	

	<p>生想像聖誕節會出現哪些角色、景物等，歌曲完畢後，鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>2. 教師歸納：聖誕節的舞曲中有「雪花」、「聖誕老公公」、「麋鹿」等角色。接著引導學生分別探討不同角色的特徵與動作表現。</p> <p>3. 5~6 人一組進行模仿表演討論，鼓勵學生討論時勇於表達自己的想法，但也要尊重別人的意見以及決議。每組可以挑選 1~2 個主題作為模仿的對象。</p> <p>《活動 8》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請各組輪流進行模仿表演並互相觀摩，其他組組員欣賞並給予建議。</p> <p>2. 教師在表演結束後，針對學生的表現給予講評與鼓勵。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

※本表格請自行增列

新竹市 內湖 國民中小學 110 學年度第 二 學期領域/科目課程計畫

領域/科目	健康與體育 領域 科目	實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 三 年級 (普通班僅填寫年級即可) <input type="checkbox"/> 特教 班 <input type="checkbox"/> 藝才 班 <input type="checkbox"/> 體育 班				
教材版本	<input checked="" type="checkbox"/> 選用教科書: 康軒 版 <input type="checkbox"/> 自編教材(經課發會通過)		學習節數	每週 3 節, 本學期共 63 節			
對應領域 核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能, 能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養, 促進多元感官的發展, 在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。		課程目標	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。			
學習進度 週次	學習主題/單元名稱 課程內容說明	學習重點		評量方法	議題融入	教學資源	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11 2/11	健康 第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感 《活動 1》流感的症狀 1. 教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？ 2. 教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3. 教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動 2》流感的傳染方式 1. 教師請學生觀察課本第 7 頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 問答 2. 實作 3. 發表 4. 演練		1. 教師準備流行性感冒相關教學影片。 2. 教師準備教冊第 145 頁「流感的傳染方式」學習單。 3. 教師準備各組一個小白板、耳溫槍、耳溫槍耳套、額溫槍、毛巾、數枝白板筆。 4. 教師請學生每人準備一個醫用口罩。	

	<p>被小杰傳染呢？</p> <p>2. 教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？</p> <p>3. 教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。</p> <p>4. 教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。</p> <p>《活動 3》得流感的自我照護</p> <p>1. 教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？</p> <p>2. 教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。</p> <p>3. 教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。</p> <p>4. 教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。</p> <p>5. 4 人一組，在小白板寫下 4 項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。</p> <p>6. 教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。</p>					
<p>第二週</p> <p>2/14</p> <p> </p> <p>2/18</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第 2 課 遠離流感</p> <p>《活動 1》預防流感的方法</p> <p>1. 教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。</p> <p>2. 教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第 10~11 頁繪製）。</p> <p>3. 教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。</p> <p>4. 教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Eb-II-1 健</p>	1. 實作		<p>1. 教師準備預防流感的教學影片。</p> <p>2. 教師準備教冊第 146 頁「預防流感健康筆記」、第 147 頁「預防流感行動」學習單。</p> <p>3. 教師準備教冊第 148 頁「落實健康行為（一）」、第 149 頁「落實健康行為（二）」學習單。</p> <p>4. 教師準備每組一個醫用口罩、棉布口罩、活性碳口罩，口罩須有包</p>

	<p>來並盡力落實預防流感行動。</p> <p>《活動2》落實健康行為</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。 2. 教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3. 教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4. 教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5. 執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。 <p>《活動3》口罩聰明選</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2. 教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。 3. 教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第15頁生活行動家。 	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	康安全消費的訊息與方法。			<p>裝，且課前確認包裝上有清楚的標示。</p> <p>5. 教師準備教冊第150頁「口罩聰明選」學習單。</p>	
<p>第三週</p> <p>2/21</p> <p> </p> <p>2/25</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第3課 預防傳染病大作戰</p> <p>《活動1》落實家庭與學校的防疫行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？ 2. 教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3. 教師配合課本第16~17頁說明家庭與學校的防疫行動，請學生思考實行防疫行動的原因，將防疫行動的號碼填入課本第17頁。 	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 自評 4. 總結性評量 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備防疫行動相關教學影片。 2. 教師準備防疫新生活運動相關教學影片。 3. 教師準備教冊第151頁「安心防疫生活」學習單。 	

	<p>《活動 2》配合政府的防疫行動</p> <p>1. 教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？</p> <p>2 教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？</p> <p>《活動 3》安心防疫生活</p> <p>1. 教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 19 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>2. 教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。</p>					
<p>第四週</p> <p>2/28</p> <p> </p> <p>3/4</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 愛護眼耳口</p> <p>第 1 課 近視不要來</p> <p>《活動 1》近視的原因</p> <p>1. 教師帶領學生觀賞影片《什麼是假性近視？》，接著配合眼睛構造圖說明近視的原因：看近物時，睫狀肌須收縮，近距離用眼太久，睫狀肌會過度收縮而無法放鬆，久而久之就會近視。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 25 頁，說明生活中造成近視的因素。</p> <p>3. 教師配合課本第 25 頁，請學生勾選個人生活中造成近視的因素，並進行分享。</p> <p>4. 教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。</p> <p>《活動 2》小安的護眼行動</p> <p>1. 教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 實作</p>		<p>1. 教師準備認識近視相關影片、眼睛構造圖或眼睛模型。</p> <p>2. 教師準備學生一～三年級視力檢查結果。</p> <p>3. 教師準備視力保健影片或相關資料。</p> <p>4. 教師準備教冊第 152 頁「護眼行動」學習單。</p>

	<p>保健，避免視力惡化。</p> <p>2. 教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》，討論視力保健方法。</p> <p>《活動3》小平的護眼行動</p> <p>1. 教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？</p> <p>2. 教師請學生完成課本第27頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。</p> <p>3. 教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。</p> <p>4. 教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。</p>						
<p>第五週</p> <p>3/7</p> <p> </p> <p>3/11</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 愛護眼耳口</p> <p>第2課 健康好聽力</p> <p>《活動1》認識中耳炎</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第28頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。</p> <p>2. 教師帶領學生觀賞影片《兒童更容易得到中耳炎嗎？》，並配合耳朵構造圖說明中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。</p> <p>中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。</p> <p>3. 教師說明中耳炎的症狀，包含：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。</p> <p>《活動2》與醫師溝通的注意事項</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第29頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。</p> <p>2. 教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。</p> <p>3. 教師請學生2人一組，分別扮演醫</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 演練</p> <p>3. 實作</p>		<p>1. 教師準備認識中耳炎影片、耳朵構造圖或耳朵模型。</p>	

	<p>師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。</p> <p>《活動3》避免做出損傷聽力的行為</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？ 2. 教師整理學生的回答，配合課本第30頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3. 教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第30頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。 <p>《活動4》護耳行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？ 2. 教師整理學生的回答，配合課本第31頁說明保健耳朵的方法。 3. 教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第31頁的行動紀錄，並寫下改進方法。 					
<p>第六週</p> <p>3/14</p> <p> </p> <p>3/18</p>	<p>健康</p> <p>第二單元 愛護眼耳口</p> <p>第3課 牙齒要保護</p> <p>《活動1》乳齒與恆齒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第32頁情境，說明乳齒、恆齒。 3. 教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫3分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。 <p>《活動2》牙齒的種類</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師配合課本第33頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2. 教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 演練 4. 總結性評量 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備乳齒和恆齒的牙齒構造圖或牙齒模型。 2. 教師請學生每人準備一面立鏡。 3. 教師準備教冊第154頁「牙齒的種類和功能」學習單。 4. 教師準備牙齒模型、牙線、牙間刷、牙線棒和牙籤。 5. 教師請學生每人準備一面立鏡。 6. 教師準備牙齒模型、牙線。 7. 教師準備教冊第155頁「牙線潔牙好

	<p>齒、犬齒和白齒的位置。</p> <p>3. 教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。</p> <p>《活動 3》齒縫清潔小幫手</p> <p>1. 教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。</p> <p>2. 教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線 蛀牙說再見》，說明：由於刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。</p> <p>《活動 4》牙線使用方法</p> <p>1. 教師配合課本第 34~35 頁說明牙線使用方法。</p> <p>2. 請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈 C 字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。</p> <p>3. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。潔牙時，要先使用牙線，再用牙刷，最後使用漱口水。</p>					<p>習慣」學習單。</p> <p>8. 教師請學生每人準備一盒牙線和一面立鏡。</p>	
<p>第七週</p> <p>3/21</p> <p> </p> <p>3/25</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p> <p>第 1 課 安心校園</p> <p>《活動 1》認識霸凌</p> <p>1. 教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。</p> <p>2. 教師說明霸凌的定義：人與人之間以言語、文字、肢體動作或其他方式，欺負、排擠、騷擾或戲弄他人的行為，稱為「霸凌」。</p> <p>3. 教師配合課本第 40~41 頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。</p> <p>4. 教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出</p>	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 演練</p> <p>3. 實作</p>	<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>	<p>1. 教師準備教冊第 156 頁「面對霸凌的做法」學習單。</p>	

	<p>傷害別人的行為。</p> <p>《活動 2》情緒調適</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第 42 頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2. 教師請學生完成課本第 42 頁，輪流上臺發表。 <p>《活動 3》面對霸凌的做法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2. 教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3. 教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 4. 教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？ 5. 教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。 6. 教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。 						
<p>第八週</p> <p>3/28</p> <p> </p> <p>4/1</p>	<p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p> <p>第 2 課 安全向前行</p> <p>《活動 1》過馬路要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 2. 教師請學生分享「過馬路要注意」學習單並配合課本第 44~45 頁，詢問：你過馬路時曾經做出這些危險行為嗎？怎麼避免危險發生？ 3. 教師補充說明內輪差的概念。 <p>《活動 2》行人安全過馬路五步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第 46 頁情 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 自評 3. 演練 	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課前請學生蒐集一則過馬路時發生交通事故的新聞，完成教冊第 157 頁「過馬路要注意」學習單。 2. 教師準備交通部兒童安全過路口系列影片。 3. 教師利用紅色和綠色色紙、白色膠帶和汽機車圖卡布置穿越馬路的情境。 	

	<p>境，說明並示範行人安全過馬路五步驟（可搭配影片《馬路這樣過，安全READY GO！》1分30秒~3分27秒說明）。</p> <p>2. 教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路五步驟，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。演練時，提醒學生注意轉彎的車輛。</p> <p>3. 教師播放影片《判斷路口車輛的動向》，引導學生了解穿越交岔路口時，要注意哪些方向的來車。</p> <p>4. 教師請學生在生活中實施行人安全過馬路五步驟，檢查哪些步驟沒做到，思考改進的方法。</p> <p>《活動3》遵守過馬路安全守則</p> <p>1. 教師說明課本第47頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？</p> <p>2. 教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO！》5分50秒~8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。</p> <p>3. 教師發下「安全過馬路」學習單，請學生課後複習安全過馬路的方法，並於生活中實踐。</p> <p>《活動4》安全坐機車</p> <p>1. 教師提問：乘坐機車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練下雨時乘坐機車的注意事項。</p> <p>2. 教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。</p> <p>《活動5》安全搭公車</p> <p>1. 教師提問：搭乘公車時，需要注意哪些安全事項呢？請學生上臺演練搭乘公車情境，引導學生從等車、上車、坐車、下車的過程思考安全注意事項。</p> <p>2. 教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。</p>					<p>4. 教師準備教冊第158頁「安全過馬路」學習單。</p> <p>4. 教師準備一頂兒童機車專用安全帽，並請學生準備自己平時穿的雨衣。</p>	
第九週	<p>健康</p> <p>第三單元 安心又安全</p>	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ba-II-1 居家、交通及	<p>1. 演練</p> <p>2. 問答</p>	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	<p>1. 教師準備預防中暑教學物品圖卡，</p>	

<p>4/4 4/8</p>	<p>第3課 戶外安全</p> <p>《活動1》預防中暑</p> <p>1.教師說明：如果在戶外悶熱環境長時間活動，可以做準備預防中暑。</p> <p>2.教師詢問：在炎熱的夏季出外郊遊，你會準備哪些物品預防中暑呢？教師拿出預防中暑教學物品圖卡，請學生從中選擇預防中暑的物品。</p> <p>《活動2》預防蚊蟲叮咬</p> <p>1.教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>2.教師配合影片《小黑蚊防治宣導懶人包短片》補充介紹小黑蚊。</p> <p>《活動3》小心蜂窩</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第52頁情境，並提問：在戶外活動時，如果看到蜂窩或蜂群，你會怎麼做呢？</p> <p>2.教師整理學生的回答，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。</p> <p>3.教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。</p> <p>《活動4》野菇不要採</p> <p>1.教師詢問：野外的菇類如果看起來和平常吃的菇類長得很像，可以採來吃嗎？</p> <p>2.教師整理學生的回答，並說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。</p> <p>3.教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。</p> <p>《活動5》避免被雷擊</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第53頁情境，並提問：如果在戶外活動時下大雷雨，你會怎麼做呢？</p> <p>2.教師整理學生的回答，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。</p>	<p>法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>3.發表</p> <p>4.總結性評量</p>	<p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>例如：寬邊帽、毛帽、陽傘、雨衣、太陽眼鏡、透氣衣物、毛衣、防晒乳、乳液、水壺、奶茶、汽水等。</p> <p>2.教師準備認識熱傷害、小黑蚊相關影片。</p> <p>3.教師準備淺色外套，並蒐集常被誤食的野生毒菇圖片，例如：綠褶菇。</p>	
--------------------------	---	---	------------------------	----------------------------	---------------------------	--	--

<p>第十週</p> <p>4/11</p> <p> </p> <p>4/15</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第1課 地板桌球</p> <p>《活動1》對牆拍擊球</p> <p>1.教師說明並示範「拍擊球」的動作要領。</p> <p>2.教師說明「對牆拍擊球」活動規則。</p> <p>《活動2》拍擊球接力</p> <p>1.教師說明「拍擊球接力」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p> <p>《活動3》來回擊球</p> <p>1.教師說明「來回擊球」活動規則。</p> <p>《活動4》彈力球對抗</p> <p>1.教師說明「彈力球對抗」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生討論擊球得分的訣竅。</p> <p>《活動5》球拍種類與持拍</p> <p>1.教師介紹直拍和橫拍的持拍方式。</p> <p>2.教師請學生嘗試持拍帶球移動，移動方式可請學生自由發揮。</p> <p>《活動6》持拍向上擊球</p> <p>1.教師說明並示範「持拍向上擊球」的動作要領。</p> <p>2.教師帶領學生練習正手持拍向上擊球、反手持拍向上擊球，並嘗試連續向上擊球。</p> <p>《活動7》向上擊球闖三關</p> <p>1.教師說明「向上擊球闖三關」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的獲勝策略。</p> <p>《活動8》擊球接力賽</p> <p>1.活動進行前，教師帶領學生應用「拍擊球」的技巧，練習持拍對牆擊球。</p> <p>2.教師說明「擊球接力賽」活動規則。</p> <p>3.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1.操作</p> <p>2.發表</p> <p>3.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備數枝粉筆，並依據班級人數準備每人1顆皮球。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：有牆面的平坦活動場地。</p> <p>3.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人1顆皮球。</p> <p>4.教師依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及18個呼拉圈、12個小籃子。</p> <p>5.教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每人1顆桌球、1枝桌球拍，以及24個呼拉圈。</p>	
---	---	---	--	---------------------------------------	--	--	--

	<p>《活動 9》地板擊球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「地板擊球樂」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享在活動中觀察到的合作策略。 3. 應用討論的結果再次進行活動，教師鼓勵學生挑戰成為班級的紀錄保持組。 					
<p>第十一週</p> <p>4/18</p> <p> </p> <p>4/22</p>	<p>體育</p> <p>第四單元 球力全開</p> <p>第 2 課 躲避球攻防</p> <p>《活動 1》快閃通行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範「單手肩上傳球」的動作要領。 2. 教師說明「快閃通行」活動規則。 3. 教師提醒：如果不能一鼓作氣衝到終點，可以先停下腳步，仔細觀察球的位置，閃躲後再前進。 <p>《活動 2》突破神秘空間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「突破神秘空間」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論如何躲開神秘空間中的攻擊。 <p>《活動 3》閃躲或接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「閃躲或接球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：防守時怎麼做可以不被球擊中？ <p>《活動 4》方陣躲避球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「方陣躲避球」活動規則。 2. 活動進行前，教師帶領學生思考：攻擊時要注意什麼，才能不使對手受傷？ 3. 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些攻擊的策略，可以在比賽時讓對手出局？ <p>《活動 5》護旗防衛戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「護旗防衛戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，並完成學習單，配合圖畫說明保護旗子的隊形。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 觀察 4. 實作 5. 運動撲滿 	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備數枝粉筆、數個標誌圓盤，並依據班級人數準備每兩人 1 顆皮球。 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 3 顆皮球、數枝粉筆、數個標誌圓盤。 4. 教師準備 3 顆皮球、數個標誌圓盤。 5. 教師準備 3 顆皮球、數個角錐和標誌圓盤、1 枝旗子。 6. 教師準備教冊第 161 頁「護旗防衛戰」學習單。

<p>第十二週</p> <p>4/25</p> <p> </p> <p>4/29</p>	<p>體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰 《活動1》傳球就跑 1.教師說明「傳球就跑」活動規則。 《活動2》傳球連續跑壘 1.教師說明「傳球連續跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論活動的合作策略。 《活動3》上壘達人 1.教師說明「上壘達人」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻方得分的訣竅。 《活動4》分秒必爭 1.教師說明「分秒必爭」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：(1)當你是進攻方時，你有哪些得分的方法呢？(2)當你是防守方時，你有哪些方法可以阻止對手得分呢？ 《活動5》三人齊跑壘 1.教師說明「三人齊跑壘」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻和防守策略，以及三人一起跑壘的合作方法。 3.教師可視學生練習情況，帶領學生進行進階挑戰。進階活動規則改為「防守方接到球後，依照號碼衣的數字順序傳球，最後傳給接捕手」。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1.操作 2.發表 3.觀察 4.運動撲滿</p>	<p>【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。</p>	<p>1.教師準備每人1顆皮球、6個球籃、18個巧拼（邊長30公分，兩種顏色）和數個標誌圓盤。 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5顆樂樂棒球、3個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。 4.教師準備5顆樂樂棒球、4個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、數枝粉筆和數個標誌圓盤。 5.教師準備5顆樂樂棒球、5個巧拼（邊長30公分，其中一個顏色不同）、粉筆或畫線筒。</p>	
<p>第十三週</p> <p>5/2</p> <p> </p> <p>5/6</p>	<p>體育 第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能 《活動1》螃蟹任務 1.教師說明並示範「螃蟹任務」的動作要領。 2.教師說明「螃蟹任務」活動規則。 3.進行活動時，教師請學生觀察同學的螃蟹蹲動作是否正確，互相指導動作要領。 《活動2》螃蟹夾球 1.教師說明「螃蟹夾球」活動規則。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-2 參與提</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p>	<p>1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備18顆排球或躲避球、6個球籃、數個角錐。 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24顆排球或躲避球、6個呼拉圈。</p>	

	<p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作的祕訣。</p> <p>《活動 3》空中踩腳踏車</p> <p>1. 教師說明並示範「空中踩腳踏車」的動作要領。</p> <p>2. 教師依序帶領學生練習躺著踩腳踏車、坐著踩腳踏車、雙人坐著踩腳踏車，計時 1 分鐘，比一比，誰能堅持踩最久？誰踩最多下？</p> <p>《活動 4》雙腳空中傳接球</p> <p>1. 教師說明並示範「雙腳空中傳接球」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「雙腳空中傳接球」活動規則。</p> <p>3. 活動結束後，教師帶領學生討論：</p> <p>(1) 用雙腳傳球時，你會注意什麼？</p> <p>(2) 接球時，你會注意什麼？</p>	高體適能與基本運動能力的身體活動。					
<p>第十四週</p> <p>5/9</p> <p> </p> <p>5/13</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第 2 課 金銀島探險</p> <p>《活動 1》跳躍體驗</p> <p>1. 教師說明「跳躍體驗」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享個人最好的跳遠成績是用哪種起跳腳、落地腳組合？</p> <p>《活動 2》跳越箱子</p> <p>1. 教師說明「跳越箱子」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：(1) 你用什麼方式跳越箱子？有加上助跑嗎？(2) 跳越箱子時，你有哪些不同的感受？(3) 加上箱子跳遠時，你是否跳得更遠呢？</p> <p>《活動 3》跳越積木</p> <p>1. 教師說明「跳越積木」活動規則：連續跳越直線排列的箱子、不規則排列的箱子。算一算，跳越箱子時，你用哪一隻腳起跳的次數比較多？</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生分享慣用的起跳腳。</p> <p>《活動 4》挑戰巨獸腳印</p> <p>1. 教師說明「挑戰巨獸腳印」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師提問：你能跳過</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>		<p>1. 教師準備每人 1 枝粉筆、數個箱子。</p> <p>2. 教師準備教冊第 164 頁「跳躍體驗」學習單。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 教師準備數枝粉筆、數個箱子。</p> <p>5. 教師準備數條長繩、5 個角錐、數個箱子。</p> <p>6. 教師準備教冊第 165 頁「創意跳越金銀河」學習單。</p>	

	<p>最大的腳印嗎？成功的跳法是什麼呢？聽完同學的成功經驗後，調整跳法再跳一次。</p> <p>《活動 5》創意跳越金銀河</p> <p>1. 教師說明「創意跳越金銀河」活動規則。</p> <p>2. 教師變化各關卡的場地配置請學生再次挑戰，並將每關預計跳越的方法寫在學習單。</p>					
<p>第十五週</p> <p>5/16</p> <p> </p> <p>5/20</p>	<p>體育</p> <p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第 2 課 金銀島探險</p> <p>《活動 6》探索起跳位置</p> <p>1. 教師說明「探索起跳位置」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師提出以下問題：</p> <p>(1) 當目標是同一張水果圖卡時，你用單腳起跳和用雙腳起跳的跳起位置相同嗎？(2) 用哪一種方式起跳比較容易碰到水果圖卡？</p> <p>《活動 7》摘水果任務</p> <p>1. 教師說明活動情境：3 人一組摘水果（碰圖卡），有 3 種懸掛在不同高度的水果，你們這組會怎麼分配任務呢？分配任務後進行挑戰。</p> <p>2. 活動結束後，教師請各組學生分享如何分配任務，以及成功完成任務的起跳方式。</p> <p>《活動 8》走 5 步向上跳</p> <p>1. 教師說明「走 5 步向上跳」活動規則。</p> <p>2. 活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察並提醒操作的同學做到以下事項：(1) 找到 5 步出發點，圓盤放在慣用腳旁。(2) 出發向圓圈時，慣用腳在後。(3) 慣用腳踩在圓圈內向上跳起。</p> <p>3. 教師帶領學生討論：向前走後慣用腳如果無法踩在圓圈內跳起，該如何調整呢？</p> <p>《活動 9》走 7 步向前跳</p> <p>1. 教師說明「走 7 步向前跳」活動規則。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 觀察</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 運動撲滿</p>	<p>1. 教師準備數條長繩、數張水果圖卡、數條橡皮筋、1 枝粉筆，以及每位學生 3 張便利貼。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：平坦場地有可固定繩索的支柱。</p> <p>3 教師準備每人 1 個標誌圓盤、數枝粉筆。</p> <p>4. 教師準備數枝粉筆。</p> <p>6. 教師準備教冊第 166 頁「走 7 步向前跳」學習單。</p>	

	2.活動進行前，教師請學生討論每個人的慣用腳。活動進行時，觀察操作的同學是否做到以下事項，並記錄在「走7步向前跳」學習單。(1)找到7步出發點。(2)出發向起跳處時，慣用腳在後。(3)慣用腳踩在起跳處跳起向前。					
第十六週 5/23 5/27	體育 第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手 《活動1》斜體支撐 1.教師說明並示範「斜體支撐」的動作。 2.教師請學生練習「斜體支撐」的動作，每個動作支撐5~8秒再休息，反覆練習增強肌耐力。 3.教師請學生用身體支撐平衡木做出其他創意的平衡動作，並和同學分享。 《活動2》撐木跳 1.教師說明「撐木跳」活動規則：4人一組，練習雙手支撐平衡木跳起。跳起前先想一想，腳在空中可以做哪些創意姿勢？ 2.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞誰的創意姿勢呢？請模仿他的姿勢做做看。 《活動3》腳比頭高 1.教師提問：想一想，在平衡木上可以做出哪些「腳比頭高」的動作呢？ 2.教師請學生4人一組，發想「腳比頭高」的單人、雙人造型，例如：一腳比頭高、兩腳比頭高的造型。 3.教師請學生分組表演，表演後提問：你最欣賞哪一組同學的創意動作？請模仿他的姿勢做做看。 《活動4》握單槓支撐 1.教師說明並示範「握單槓支撐」的動作要領。 2.教師將學生分為2組練習握單槓支撐，再進行比賽，看誰雙腳離地的時間比較久。 《活動5》握單槓擺盪	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿		1.教師準備4具低平衡木、4塊安全軟墊。 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.教師準備教冊第167頁「擺盪列算式」學習單。 4.課前確認低單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭、樹枝、測試單槓是否牢固。

	<p>1. 教師說明並示範「握單槓擺盪」的動作要領。</p> <p>2. 教師將學生分為 2 組練習握單槓擺盪。</p> <p>《活動 6》擺盪列算式</p> <p>1. 教師說明「擺盪列算式」活動規則：4 人一組，組內討論並分配每人的擺盪次數，將次數填入「擺盪列算式」學習單的空格中，讓全組擺盪次數相加是 12 次。</p> <p>2. 教師請各組學生列出算式，計算預計與實際擺盪次數，完成「擺盪列算式」學習單。</p>						
<p>第十七週</p> <p>5/30</p> <p> </p> <p>6/3</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第 1 課 學校運動會</p> <p>《活動 1》鴨子動一動</p> <p>1. 教師提問：你看過學校運動會舉行哪些體育活動？你最喜歡哪一項體育活動？為什麼？</p> <p>2. 教師統整學生的回答並說明：學校運動會時會舉辦多元的體育活動，例如：運動會大會舞、拔河比賽、跑步接力、趣味運動競賽等。現在，一起學習模仿鴨子動作，在運動會大會舞表演「鴨子舞」展現活力。</p> <p>3. 教師播放鴨子生態的影片，帶領學生觀察鴨子的姿態，並提問：你觀察到哪些鴨子的動作呢？</p> <p>4. 教師說明並示範「模仿鴨子」的動作。</p> <p>《活動 2》猜拳跟我走</p> <p>1. 教師利用口訣，配合鈴鼓節奏帶領學生玩「猜拳跟我走」活動。</p> <p>2. 教師帶領學生反覆演練，最後，後面跟著的人最多就獲勝。</p> <p>《活動 3》鴨子舞舞序</p> <p>1. 教師播放「鴨子舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2. 教師將全班分成 6 人一組，3 人圍圓在內圈，另 3 人圍圓在外圈，成雙重圓。接著說明並示範「鴨子舞」舞序。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 運動撲滿</p>		<p>1. 教師蒐集鴨子生態的影片、準備鈴鼓。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師準備「鴨子舞」音樂、教學影片。</p> <p>4. 教師準備教冊第 168 頁「鴨子舞」學習單。</p> <p>5. 教師蒐集拔河比賽相關影片。</p> <p>6. 教師課前請學生利用鐵鋁罐製作啦啦隊手持道具。</p> <p>7. 教師準備教冊第 169 頁「趣味運動競賽」學習單。</p>	

	<p>《活動 4》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分組上臺表演鴨子舞並互相觀摩。 2. 表演結束後，發表觀摩的心得，完成「鴨子舞」學習單。 <p>《活動 5》拔河安全規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：拔河是學校運動會常見的比賽，你看過拔河比賽嗎？教師播放拔河影片《i 運動—高雄新甲國小拔河隊》，帶領學生認識拔河，欣賞比賽。 2. 教師提問：拔河時要遵守許多安全規則，你知道哪些規則呢？ <p>《活動 6》熱情啦啦隊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：運動會時，除了當選手上場比賽，還可以當啦啦隊，設計口號、道具為選手加油、鼓舞士氣。 2. 教師將學生分為 5 人一組，設計學校運動比賽的加油口號，並配合手持道具演練。 3. 教師請各組上臺表演，票選全班最喜歡的加油口號。 <p>《活動 7》趣味運動競賽發想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：你希望學校運動會時，能有一項每個人都能參加的趣味運動競賽嗎？想一想，可以設計什麼趣味運動競賽呢？教師可以問題引導學生設計趣味運動競賽。 2 全班共同討論，設計每個人都能參加的趣味運動競賽，完成「趣味運動競賽」學習單。 3. 教師帶領學生進行趣味運動競賽，鼓勵學生下課後找同學練習。 					
<p>第十八週</p> <p>6/6</p> <p> </p> <p>6/10</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第 2 課 大展武威</p> <p>《活動 1》步樁動作連線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生完成課本第 118 頁「步樁動作連線」，把步樁名稱與動作連起來。 2. 教師核對學生的答案後，帶領學生複習基本步樁動作。 <p>《活動 2》前虛式與坐盤式</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 操作 3. 運動撲滿 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 教師準備每組 2 個練習標靶（1 個練習標靶為 3 片巧拼板相疊）。 3. 教師準備教冊第

	<p>1. 教師說明並示範基本步樁動作「前虛式」、「坐盤式」的動作要領。</p> <p>2 教師帶領學生練習並修正動作。</p> <p>《活動 3》步樁木頭人</p> <p>1. 教師說明「步樁木頭人」活動規則。</p> <p>2. 教師請學生輪流擔任發令者。進行活動時，教師從旁觀察並指導正確步樁動作。</p> <p>《活動 4》步樁轉換</p> <p>1. 教師說明並示範「弓箭式、騎馬式步樁轉換」的動作要領。</p> <p>2. 教師提問：試試看，你會從騎馬式轉換成弓箭式嗎？教師帶領學生練習「弓箭式、騎馬式步樁轉換」。</p> <p>3. 教師提問：想一想，獨立式可以轉換成什麼步樁動作？將學生分成 5 人一組，討論並演練步樁轉換。</p> <p>《活動 5》連環招式</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。</p> <p>2. 教師以「獨立式、前虛式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」。</p> <p>3. 教師將學生分成 3 人一組，討論並嘗試設計「連環招式」，輪流上臺進行演練。</p> <p>《活動 6》連環招式擊標靶</p> <p>1. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「衝拳」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。</p> <p>2. 教師以「弓箭式、騎馬式步樁轉換」加上「劈掌」攻擊動作為例，帶領學生練習「連環招式」進攻標靶。</p> <p>《活動 7》練武計畫</p> <p>1. 教師將學生分為 3 人一組，一起練習 2 套「連環招式」，兩週後進行表演。</p> <p>2. 教師發下「練武計畫」學習單，請學生完成練武計畫，寫下預計表演的連環招式動作、練習同學、每週練習次數、每次練習時間和練習地點。</p>	<p>作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>				<p>170 頁「練武計畫」學習單。</p>	
--	--	--	--	--	--	------------------------	--

<p>第十九週</p> <p>6/13</p> <p> </p> <p>6/17</p>	<p>體育</p> <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第3課 與毬子同樂</p> <p>《活動1》認識毬子</p> <p>1.教師發下每人1個毬子，並提問：毬子的外觀是什麼樣子呢？</p> <p>2.教師請學生發表觀察結果。</p> <p>《活動2》拋接手中毬</p> <p>1.教師帶領學生念口訣，練習拋毬後（毬子放手心輕輕向上拋），用不同的部位接毬。</p> <p>2.教師請學生上臺表演創意接毬。</p> <p>《活動3》樂拍手中毬</p> <p>1.教師說明並示範「拿板子拍接毬」。</p> <p>2.教師請學生嘗試訂定挑戰的目標，運用正拍毬和反拍毬連續自拍自接。</p> <p>《活動4》雙人連續拍毬</p> <p>1.教師說明「雙人連續拍毬」活動方式：2人一組，拿板子合作連續拍毬，正拍毬或反拍毬皆可。</p> <p>《活動5》踢拐毬</p> <p>1.教師說明並示範「用腳踢毬」的方式。</p> <p>2.教師帶領學生練習內踢毬、外拐毬。</p> <p>《活動6》跟我這樣做</p> <p>1.教師說明「跟我這樣做」活動規則：一人出題，指出接觸毬子的部位；另一人解題，用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。</p> <p>2.教師請學生2人一組，輪流擔任出題者、解題者，練習踢毬、拐毬和拋接毬的動作。</p> <p>《活動7》踢拐接串串樂</p> <p>1.教師說明「踢拐接串串樂」活動規則：2人一組，一人出題：指出接觸毬子的部位，一次出4題；一人解題：用規定的部位踢毬、拐毬或接毬。解題時，解完一題後，接起毬子再解下一題，把動作串起來。</p> <p>2.教師請學生上臺表演踢拐接串串樂。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1.操作</p> <p>2.運動撲滿</p>		<p>1.教師準備每人1個毬子、A4大小的塑膠瓦楞板。</p> <p>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。</p> <p>3.教師準備每人1個毬子。</p> <p>4.教師準備教冊第171頁「踢拐接串串樂」學習單。</p>	
--	--	--	-----------------------------	---------------------------	--	--	--

<p>第廿週</p> <p>6/20</p> <p> </p> <p>6/24</p>	<p>體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞 《活動1》水舞基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 2.教師說明並示範「水舞基本舞步」。 3.教師將全班分成4人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？ <p>《活動2》水舞舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成4人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。 <p>《活動3》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。 2.表演結束後，發表觀摩的心得。 <p>《活動4》改編舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。 2.教師將全班分成4人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個8拍（改編水舞舞序6.~11.）。 3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。 4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作 2.發表 3.運動撲滿 		<ol style="list-style-type: none"> 1.教師準備「水舞」音樂、教學影片。 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.教師準備教冊第172頁「水舞」學習單。 	
<p>第廿一週</p> <p>6/27</p> <p> </p> <p>6/30</p>	<p>體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞 《活動1》水舞基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹水舞：水舞是中東傳統的土風舞，表現人們因為找到水源，手舞足蹈的慶祝。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作 2.發表 3.運動撲滿 		<ol style="list-style-type: none"> 1.教師準備「水舞」音樂、教學影片。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外 	

	<p>2.教師說明並示範「水舞基本舞步」。</p> <p>3.教師將全班分成4人一組，搭配水舞教學影片練習水舞基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確，怎麼調整呢？</p> <p>《活動2》水舞舞序</p> <p>1.教師播放「水舞」教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2.教師將全班分成4人一組圍成圓，接著說明並示範「水舞」舞序。</p> <p>3.教師帶領學生配合音樂練習水舞舞序。</p> <p>《活動3》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生分組上臺表演水舞並互相觀摩。</p> <p>2.表演結束後，發表觀摩的心得。</p> <p>《活動4》改編舞步</p> <p>1.教師說明：想像自己是水柱，向上噴再落下，與同學一起發揮創意來編舞。</p> <p>2.教師將全班分成4人一組站成一列，帶領學生模仿水柱，輪流站起再蹲下，練習改編水舞兩個8拍（改編水舞舞序6.~11.）。</p> <p>3.教師請各組發揮創意改編舞步，並把改編的動作加入水舞，輪流上臺進行表演。</p> <p>4.表演結束後，發表觀摩的心得，完成「水舞」學習單。</p>	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	戲。			<p>平坦的地面。</p> <p>3.教師準備教冊第172頁「水舞」學習單。</p>	
--	--	--------------------	----	--	--	--	--

※本表格請自行增列