

彰化縣竹塘鄉土庫國民小學110學年度第一學期一年級健體領域課程(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(63)節。
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中,運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為,建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗,發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略,養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與,培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通,培養良好人際關係與團隊合作精神。				
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。				
重大議題融入	【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性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。 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 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。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。				

【安全教育】

安E2了解危機與安全。

安E4探討日常生活應該注意的安全。

安E6 了解自己的身體。

【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。

人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

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。

人E8了解兒童對遊戲權利的需求。

【家庭教育】

家E11養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	<p>健康 第一單元 健康又安全 第1課 校園好健康</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 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。</p> <p>體育 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-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。</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>健康 1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下,了解學校的健康服務。</p> <p>體育 1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。</p>	<p>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。</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑 《活動1》繞圈跑步 1.教師介紹「同心圓」場地,包括:起點、終點、跑道等。 2.全班在「同心圓」內場排成兩排,從起點開始,沿著跑道慢跑1~2圈,抵</p>	<p>健康 1.發表</p> <p>體育 1.操作 2.觀察 3.發表</p>	<p>健康 【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。</p> <p>體育 【品德教育:公平正義】</p>

					<p>達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>《活動2》球不落地</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動3》拋拋接接</p> <p>1.2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：</p> <p>(1)站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。</p> <p>(2)一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。</p> <p>(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。</p> <p>《活動4》球友呼拉圈</p> <p>1.2人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						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。		
第二週	<p>健康 第一單元 健康又安全 第2課 危險! 不能那樣玩</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。</p>	<p>健康 Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>體育 Hd-l-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>健康 1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲場環境與器材設施, 知道遊戲環境安全的重要性。 3.辨識危險的遊戲行為, 並了解導正的方法。</p> <p>體育 1.學會簡易拋、擲球的動作。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣, 遵守活動規則。 4.學會簡易拋、接、擲、傳的動作, 和同伴合作完成傳接球。</p>	<p>健康 第一單元 健康又安全 第2課 危險! 不能那樣玩 《活動1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生: 校園中哪些地方適合玩遊戲? 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第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>健康 1.發表</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>健康 【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。</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>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑 《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。 《活動6》全班接球回家 1.教師說明「全班接球回家」的活動規則： (1)在「同心圓場地」外圈10公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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>		
第三週	<p>健康 第一單元 健康又安全 第2課 危險！不能那樣玩</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。</p> <p>體育 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。</p>	<p>健康 Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>體育 Hd-l-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>健康 1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。</p> <p>體育 1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 3.覺察棒球守備的基本概念。</p>	<p>健康 第一單元 健康又安全 第2課 危險！不能那樣玩 《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？ 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？ 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>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑</p>	<p>健康 1.觀察</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>健康 【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。</p>

					<p>《活動8》三站傳接球</p> <ol style="list-style-type: none">1.將三個呼拉圈分別擺放在場地上,每個呼拉圈相距6公尺,圍成一個三角形,頂點為A、B、C三區。2.6人一組,3人分別站在三個呼拉圈裡面,成為「呼拉圈人」,其他3人站在三角形的邊線上當游擊手接應。3.一開始,A區呼拉圈人向B區傳球,B區游擊手接球後再傳球到B區呼拉圈人手中;接著B區呼拉圈人向C區傳球,C區游擊手接球後再傳到C區呼拉圈人手中。 <p>《活動9》傳啊傳</p> <ol style="list-style-type: none">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		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>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「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						局, 分數較高的組別獲勝。		
第四週	<p>健康 第一單元 健康又安全 第3課 就要這樣玩</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。</p> <p>體育 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。</p>	<p>健康 Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>體育 Hd-l-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>健康 1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全的重要性, 遵守遊戲場的注意事項。</p> <p>體育 1.覺察棒球守備的基本概念。 2.體驗團隊合作的樂趣, 遵守活動規則。 3.對他人的協助抱持感謝的心。</p>	<p>健康 第一單元 健康又安全 第3課 就要這樣玩 《活動1》遊戲場所停看聽 1.教師引導學生思考: 學校外還有許多遊戲場所, 使用器材時, 有哪些注意事項呢? 2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14~15頁圖片, 說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時, 先確認告示牌或警告標誌, 仔細閱讀內容再使用。</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第1課 傳接跑跑跑 《活動12》跑接對抗賽 1.教師說明「跑接對抗賽」活動規則: (1)全班分成兩組, 分別為「傳接組」和</p>	<p>健康 1.發表</p> <p>體育 1.發表 2.自評 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【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。</p>

					<p>「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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p>第五週</p>	<p>健康 第一單元 健康又安全 第3課 就要這樣玩</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。</p> <p>體育 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。</p>	<p>健康 Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>體育 Ha-l-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>健康 1.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2.正確使用遊戲器材。</p> <p>體育 1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。</p>	<p>協助呢？</p> <p>健康 第一單元 健康又安全 第3課 就要這樣玩 《活動2》檢視遊戲器材 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？ 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。 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>體育 第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔 《活動1》擊掌說你好 1.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。 《活動2》球球撞星</p>	<p>健康 1.發表 2.紙筆測驗</p> <p>體育 1.操作 2.自評 3.觀察</p>	<p>健康 【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。 【品德教育：謙遜包容】</p>
------------	--	-------------------------------	--	--	---	---	--	--

					<p>球</p> <p>1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>2.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>《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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>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： (1)兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。</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>		
第六週	<p>健康 第二單元 小心！危險 第1課 上下學安全行</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-l-1認識基本的健康常識。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>體育 1c- I -1 認識</p>	<p>健康 Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>體育 Ha-l-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、</p>	<p>健康 1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。</p> <p>體育 1.體驗和同伴運用</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 1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母</p>	<p>健康 1.發表</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>健康 【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。</p>

		<p>身體活動的基本動作。</p> <p>2c-l-1表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-l-2表現認真參與的學習態度。</p>	<p>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>工具合作接球的樂趣。</p> <p>2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</p>	<p>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；</p> <p>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>體育 第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔 《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>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>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>		
第七週	<p>健康 第二單元 小心！危險 第1課 上下學安全行</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 1a-l-1認識基本的健康常識。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。</p>	<p>健康 Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>體育 Ha-l-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</p>	<p>健康 1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。</p> <p>體育 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作</p>	<p>健康 第二單元 小心！危險 第1課 上下學安全行 《活動3》乘坐機車的安全 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？ 2.教師請學生發表</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>健康 【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。</p>

			2c-l-2表現認真參與的學習態度。	制動作。	, 認真參與遊戲活動。	<p>乘坐機車時, 沒戴好安全帽或沒坐穩可能發生的危險。</p> <p>3.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>3.教師說明乘坐汽車的安全注意事項。</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</p>	
--	--	--	--------------------	------	-------------	--	--

					<p>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。</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>	
--	--	--	--	--	---	--

						5.持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。 6.接到球後，換下一組持袋者上場接球。		
第八週	<p>健康 第二單元 小心！危險 第2課 保護自己</p> <p>體育 第四單元 玩球趣味多 第2課 一線之隔</p>	<p>健康 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>體育 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。 2c-I-2表現認真參與的學習</p>	<p>健康 Db-I-2身體隱私與身體界限及其危害求助方法。</p> <p>體育 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>健康 1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</p> <p>體育 1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.探索拋球過繩的動作要領。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。</p>	<p>健康 第二單元 小心！危險 第2課 保護自己 《活動1》別人和我的身體碰觸 1.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動2》我的身體界限 1.教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼紙的部位有何異同。 2.教師配合課本說明泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，</p>	<p>健康 1.互評 2.發表</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E4探討日常生活應該注意的安全。</p>	

			態度。		<p>覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。</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>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。持續練習拋接，保持球不落地。</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</p>	
--	--	--	-----	--	--	--

						<p>持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</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>		
第九週	<p>健康 第二單元 小心！危險 第2課 保護自己</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第1課 安全運動王</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-l-3能於生</p>	<p>健康 Db-l-2身體隱私與身體界限及其危害求助方法。</p> <p>體育 Cb-l-1運動安全常識的認識、運動對身</p>	<p>健康 1.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 2.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。</p> <p>體育 1.了解運動時應穿著合適的服裝。</p>	<p>健康 第二單元 小心！危險 第2課 保護自己 《活動4》應該怎麼做？ 1.配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。 2.教師提問：如果</p>	<p>健康 1.發表 2.演練</p> <p>體育 1.發表 2.自評 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不</p>

		<p>活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>體育 1c-I-2認識基本的運動常識。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p>	<p>體健康的益處。</p>	<p>2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。</p>	<p>你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 3.教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 《活動5》適當與不適當的要求與碰觸 1.教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比×，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。 2.請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動4》學過的拒絕方法進行演練。</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第1課 安全運動王 《活動1》運動安全穿搭 1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動2》運動場地</p>	<p>合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E4探討日常生活應該注意的安全。</p>
--	--	---	----------------	---	---	---

						<p>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>		
第十週	<p>健康 第二單元 小心！危險 第2課 保護自己</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第2課 伸展好舒適</p>	<p>健康 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>體育 1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2d-I-2接受並</p>	<p>健康 Db-I-2身體隱私與身體界限及其危害求助方法。</p> <p>體育 Bc-I-1各項暖身伸展動作。</p>	<p>健康 1.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 2.知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 3.演練遇到危險情況時求助的方法。</p> <p>體育 1.學會簡易的徒手伸展操動作。 2.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。</p>	<p>健康 第二單元 小心！危險 第2課 保護自己 《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 2.請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅： 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>體育 第五單元 跑跳動起來</p>	<p>健康 1.發表 2.演練 3.紙筆測驗</p> <p>體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E4認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E7認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E4探討日常生活應該注意</p>	

			<p>體驗多元性身體活動。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>第2課 伸展好舒適 《活動1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂, 示範伸展動作, 請學生跟著做。動作說明：(1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。 《活動2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作, 請學生跟著做。動作說明：(1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操, 請學生跟著做。動作說明：(1)大腿內側伸展。(2)金雞獨立。 《活動4》身體向前彎 1.教師在地上放置巧拼或軟墊, 示範各式體前彎伸展操, 請學生跟著做。</p>	<p>的安全。</p> <p>體育 【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
--	--	--	---	--	--	--

					<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						紅色＋三點著地。 5.活動結束後,請學生分享完成字卡上指令的感覺,例如:做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用5分鐘練習拉筋伸展,身體就能逐漸靈活柔軟。		
第十一週	<p>健康 第三單元 健康超能力</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-l-2認識健康的生活習慣。 1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-1嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-l-2能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>體育 1d-l-1描述動作技能基本常識。 3c-l-2表現安</p>	<p>健康 Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>體育 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部。</p> <p>體育 1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令,和同伴合作完成活動。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我 《活動1》誰是整潔小超人? 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。 《活動2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機:(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。(2)教師引導學生唸順口溜:什麼時候要刷牙,三餐飯後和睡前,上下左右裡外刷,牙齒乾淨又健</p>	<p>健康 1.發表 2.操作 3.自評</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

			全的身體活動行為。			<p>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,前頸後頸也要擦。</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。</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</p>	
--	--	--	-----------	--	--	---	--

					<p>學生間的溝通與合作默契。</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: (1)側併跑。(2)抬腿跑。(3)前交叉步跑。</p> <p>2.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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

第十二週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 1a-l-2認識健康的生活習慣。 1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-1嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-l-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>體育 1d-l-1描述動作技能基本常識。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。</p>	<p>健康 Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>體育 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1.發覺儀容整潔的重要性。 2.嘗試練習整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>體育 1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。</p>	<p>完成。</p> <p>健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我 《活動3》我的健康超能力(二) 1.我會自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲： (1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗</p>	<p>健康 1.操作 2.自評</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 【品德教育：自律負責】</p>
------	--	---------------------	--	---	--	--	---	--

						<p>臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走 《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>		
第十三週	健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我	健康 1、	健康 1a-l-2認識健康的生活習	健康 Da-l-1日常生活中的基本衛	健康 1.認識洗手的重要性。	健康 第三單元 健康超能力	健康 1.問答 2.操作	體育 【性別平等教育】

	<p>體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走</p>	<p>體育 2</p> <p>慣。 1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-1嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-l-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>體育 1d-l-1描述動作技能基本常識。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。</p>	<p>生習慣。</p> <p>體育 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>2.知道洗手的時機。 3.嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>體育 1.結合跑步技能進行活動。 2.遊戲時能表現出安全的行為。</p>	<p>第1課 乾淨的我 《活動4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走 《活動6》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」(參考課本第112頁)。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2.活動規則如下： (1)精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p>	<p>體育 1.自評 2.運動撲滿</p>	<p>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</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「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作,例如:跑步、追逐、閃躲、急停,鼓勵學生在遊戲中應用。</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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2)感到疲累時,可躲入「安全區」休息,原地踏步20次。安全區能自由進出,但一次最多只能容納2人。</p> <p>(3)計時10分鐘,遊戲結束後,手中布條最多的人獲勝。</p>		
第十四週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我</p> <p>體育 第五單元 跑跳動起來 第4課 和繩做朋友</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 1a-l-2認識健康的生活習慣。 1b-l-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-l-1嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-l-2能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>體育 1c-l-1認識身體活動的基本動作。 3c-l-1表現基</p>	<p>健康 Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>體育 lc-l-1民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>健康 1.舉例說明清潔身體的適當方式。 2.舉例說明清潔頭髮的適當方式。</p> <p>體育 1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.發揮創意表演,並專注欣賞他人表現。 4.體驗握繩、甩繩的動作要領。 5.學會個人甩繩的基本動作。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第1課 乾淨的我 《活動6》身體香噴噴 1.教師配合課本第46~47頁,以布偶示範說明洗澡的步驟。 2.教師帶領學生分組練習,請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第48~49頁,以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 2.教師帶領學生分組練習,請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p>	<p>健康 1.發表</p> <p>體育 1.操作 2.觀察 3.發表 4.運動撲滿</p>	

			本動作與模仿的能力。		<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:</p> <p>(1)口令1、2時,同時左足向前踢。</p> <p>(2)口令3、4時,同時右足向前踢。(3)口令5、6時,同時右足向右側踢。(4)口令7、8時,同時左足向左側踢,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</p>	
--	--	--	------------	--	--	--

					<p>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。 《活動6》單手甩繩 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。 《活動7》雙手甩繩 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。 《活動8》甩繩展演 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。 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</p>	
--	--	--	--	--	---	--

<p>第十五週</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第2課飲食好習慣</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第1課 拳掌好朋友</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-l-2認識健康的生活習慣。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 4a-l-2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 1d-l-1描述動作技能基本常識。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>健康 Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-l-2基本的飲食習慣。 Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>體育 Bd-l-1武術模仿遊戲。</p>	<p>健康 1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。</p> <p>體育 1.認識基本的拳、掌概念,做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>欣賞。</p> <p>健康 第三單元 健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成,維持我們的生命,並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫,是生活中的重要角色。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時,你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：(1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。(2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。</p> <p>體育 第六單元 全身動</p>	<p>健康 1.問答 2.自評</p> <p>體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿</p>	<p>健康 【家庭教育】 家E11養成良好家庭生活習慣,熟悉家務技巧,並參與家務工作。</p> <p>體育 【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>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。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>《活動2》拳碰掌</p> <p>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。</p> <p>《活動3》拳掌合一</p> <p>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。</p> <p>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> <p>《活動4》騎馬原地</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>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。 2.教師指導學生馬步動作: 3.教師帶領學生練習騎馬式原地跳。《活動5》流星趕月拳 <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。為增加活動多樣性,可改變演練隊形,例如:單橫排、雙橫排、圓形、方形等,亦可進行分組表演觀摩等活動。 		
第十六週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第2課飲食好習慣</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-l-2認識健康的生活習慣。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 4a-l-2養成健</p>	<p>健康 Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-l-2基本的飲食習慣。 Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>體育 la-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>健康 1.養成飯前洗手的健康習慣。 2.養成良好的餐桌禮儀。 3.養成良好的飲食習慣。</p> <p>體育 1.在地面做出靜態平衡動作。 2.從造型模仿體驗多元性的身體活動。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第2課飲食好習慣 《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么?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>健康 1.操作 2.觀察 3.自評</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>健康 【家庭教育】 家E11養成良好家庭生活習慣,熟悉家務技巧,並參與家務工作。</p> <p>體育 【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>康的生活習慣。</p> <p>體育 1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>《活動4》吃飯的時候 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> <p>《活動5》溫馨用餐 1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。</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</p>	
--	--	--	--	----------------------------	---	--

						<p>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。</p> <p>《活動2》大樹變變變</p> <p>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。</p>		
第十七週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第2課飲食好習慣</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 1a-l-2認識健康的生活習慣。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-1接受健康的生活規範。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 4a-l-2養成健康的生活習</p>	<p>健康 Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-l-2基本的飲食習慣。 Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>體育 la-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>健康 1.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實刷牙對健康造成的影響。 2.養成飯後不劇烈運動及飯後刷牙的健康習慣。</p> <p>體育 1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動6》飯後不劇烈運動</p> <p>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</p>	<p>健康 1.問答 2.發表 3.自評</p> <p>體育 1.觀察 2.操作</p>	<p>健康 【家庭教育】 家E11養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>體育 【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>慣。</p> <p>體育 1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-2接受並體驗多元性身體活動。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</p>	<p>天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動7》飯後要潔牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習潔牙的時機（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> <p>體育 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《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</p>	
--	--	---	---	---	--

						<p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動4》風雨過後</p> <p>1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>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。</p>		
第十八週	健康 第三單元 健康超能力	健康	健康 1a-I-2認識健	健康 Da- I -1日常	健康 1.認識健康排便習	健康 第三單元 健康超	健康 1.問答	健康 【性別平等教

	<p>第3課 好好愛身體</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲</p>	<p>1、 體 育 2</p> <p>康的生活習慣。 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1接受健康的生活規範。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 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</p>	<p>生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1日常生活中的性別角色。 Db- I -2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>體育 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</p> <p>體育 1.探索平衡木的高度。 2.嘗試在平衡木上行走。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>能力 第3課 好好愛身體 《活動1》食物的旅行 1.教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動2》排便好輕鬆 1教師說明幫助排便的好習慣：(1)多吃蔬菜和水果。(2)少吃油炸物。(3)多喝白開水。(4)常運動。(5)每天定時排便。</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《活動5》探索平衡木高度 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，報告</p>	<p>2.自評</p> <p>體育 1.發表 2.操作 3.運動撲滿</p>	<p>育】 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>體育 【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>
--	---	---	--	--	---	--	--

			從事身體活動。			<p>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,牽手同時向前走,再練習同時向後走。(2)一人站上平衡木向前走,雙手張開保持平衡。</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>		
第十九週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第3課 好好愛身體</p> <p>體育 第六單元 全身動一動</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-I-2認識健康的生活習慣。 1b-I-1舉例說明健康生活情</p>	<p>健康 Da- I -1日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1日常生活中的性別</p>	<p>健康 1.認識廁所的圖像標誌。 2.能於引導下,養成良好的如廁習慣。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第3課 好好愛身體 《活動3》廁所標誌 1.教師說明生活中</p>	<p>健康 1.發表 2.演練</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性</p>

	<p>第3課 和風一起玩</p>	<p>境中適用的健康技能和生活技能。 2b-l-1接受健康的生活規範。 3a-l-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>角色。 Db- I -2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>體育 lb-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 5.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。</p>	<p>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。 《活動4》上廁所時要注意 1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。 2.教師配合課本第60~61頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩</p>		<p>別認同的多元面貌。 性E6了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>體育 【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。</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> <p>1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>		
第廿週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第3課 好好愛身體</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-I-2認識健康的生活習慣。 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1接受健康的生活規範。 3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。</p>	<p>健康 Da- I -1日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1日常生活中的性別角色。 Db- I -2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>體育 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1.能於引導下，養成良好的如廁習慣。</p> <p>體育 1.認識風車的玩法。 2.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第3課 好好愛身體 《活動5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第62~63頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p>	<p>健康 1.演練 2.發表</p> <p>體育 1.發表 2.操作 3.觀察</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>體育 【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵</p>

			<p>體育</p> <p>1c-l-1認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-l-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。</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>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4》風車繞圈轉</p> <p>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。</p> <p>《活動5》學學風車轉</p> <p>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。</p> <p>2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈,例如:手指、手臂、小腿。</p> <p>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>	守團體的規則。
--	--	--	--	--	---	---------

					<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(微風)和快轉(強風)等。3.全班分成兩人一組,一人當風車,一人當吹動風車的人,輪流練習肢體的轉動與吹氣。 <p>《活動7》風車繞轉</p> <ol style="list-style-type: none">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>《活動8》雙人風車秀</p> <ol style="list-style-type: none">1.兩人一組合作創作一個風車造型,在教師引導下,依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合		
--	--	--	--	--	---	--	--

						作, 共同完成人體風車作品。 2. 教師找表現不錯的組別示範表演, 其他同學亦可跟著模仿學習。		
第廿一週	<p>健康 第三單元 健康超能力 第3課 好好愛身體</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a-I-2認識健康的生活習慣。 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-1接受健康的生活規範。 3a-I-2能於引導下, 於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>健康 Da- I -1日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -1日常生活中的性別角色。 Db- I -2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>體育 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 2.發覺個人日常生活中的習慣, 養成良好健康習慣。</p> <p>體育 1.做出跑步與停止的動作。 2.認識身體擺動的要領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 5.配合音樂做出連續的身體律動。 6.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>健康 第三單元 健康超能力 第3課 好好愛身體 《活動6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第64~65頁, 示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 《活動7》天天都健康 1.教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事, 做到了哪些健康好習慣?</p> <p>體育 第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩 《活動9》風來了 1.教師將學生分為4人一組, 以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑, 達到暖身的目的。 2.請學生變化速度</p>	<p>健康 1.演練 2.紙筆測驗</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6了解圖像、語言與文字的性別意涵, 使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>體育 【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>

		4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。			<p>，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</p>	
--	--	------------------------	--	--	---	--

						段音樂時角色互換。		
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣竹塘鄉土庫國民小學110學年度第二學期一年級健體領域課程(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3以一個檔上傳同一區域)

5-1各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節。
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中,運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為,建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗,發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略,養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與,培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通,培養良好人際關係與團隊合作精神。				
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。				
重大議題融入	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。 【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。 【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。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。				

【安全教育】
 安E4探討日常生活應該注意的安全。
 安E7探究運動基本的保健。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	健康 第一單元 保護身體好健康 第1課身體好貼心 體育 第四單元 玩球樂 第1課拍球動一動	健康 1、 體育 2	健康 1a- I -1認識基本的健康常識。 1a- I -2認識健康的生活習慣。 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2養成健康的生活習慣。 體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1應用基本動作常識, 處理練習或遊戲問題。 4d- I -2利用學校或社區資源從事身體活動。	健康 Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。 體育 Hb- I -1陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	健康 1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。 體育 1. 認識拍球的動作要領。 2. 認真參與學習活動, 並遵守活動規則。 3. 完成各式原地和行進間的拍球活動。	健康 第1課 身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活 1. 教師帶領學生觀察課本第6~7頁, 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字卡, 帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組, 各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作, 其他組舉手搶答, 須說出用「身體什麼	健康 1. 問答 體育 1. 操作	健康 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 體育 【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>部位」做了「什麼動作」。</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第1課 拍球動一動 《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： (1)4人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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(□字形),設定三個關卡。第一關:拍球橫著走。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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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。		
第二週	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第1課拍球動一動</p>	<p>健康 1a- I -2認識健康的生活習慣。 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d- I -2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>健康 Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>體育 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>健康 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為,養成愛護五官的生活習慣。</p> <p>體育 1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論,處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛 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? 2.教師將全班分成3~4組,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。 3.教師請學生完成課本第11頁生活行動家,勾選在生活中能做到的保護眼睛行為。</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育 1.操作 2.發表 2.運動撲滿</p>	<p>體育 【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。 【品德教育:誠實信用】</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>3.教師請學生完成課本第13頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護耳朵行為。</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第1課 拍球動一動</p> <p>《活動5》拍球大考驗</p> <p>1.教師說明「拍球大考驗」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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>《活動7》猜拳貪食蛇</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>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: (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。</p>	
第三週	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第2課 拋擲我最行</p>	<p>健康 1a- I -2認識健康的生活習慣。 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1應用基本動作常識,處</p> <p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>體育 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>健康 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為,養成愛護五官的生活習慣。</p> <p>體育 1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動,並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論,處理拋擲球遊戲的問題。</p>	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手 《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? 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鼻子的行為,並說一說,哪些是保護鼻子的行為,哪些行</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>體育 【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>

			理練習或遊戲問題。			<p>為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。</p> <p>3.教師請學生完成課本第15頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護鼻子行為。</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</p>	
--	--	--	-----------	--	--	--	--

						<p>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，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。</p>		
第四週	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手</p> <p>體育</p>	<p>健康 1、 體育</p>	<p>健康 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</p>	<p>健康 Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>健康 1.認識愛護五官的生活習慣。 2.發覺影響五官健康的行為，養</p>	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育</p>	<p>體育 【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與</p>

	<p>第四單元 玩球樂 第2課拋擲我最行</p>	<p>2</p>	<p>度與行為。 4a- I -2養成健康的生活習慣。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>體育 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>成愛護五官的生活習慣。</p> <p>體育 1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。</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？ 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嘴巴的行為，並說一說，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。 3.教師請學生完成課本第17頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護嘴巴行為。</p> <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 1.教師說明「正中目標」活動規則： (1)5人一組，距</p>	<p>1.操作 2.觀察 3.運動撲滿</p>	<p>遵守團體的規則。</p>
--	------------------------------	----------	---	--	---	---	---------------------------------	-----------------

					<p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>令向外走, 例如: 向外走3步, 接著 轉身拋擲球進 桶。 《活動8》呼拉圈 遠近挑戰 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>		
第五週	<p>健康 第一單元 保護身體好健康 第2課 五個好幫手</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第3課滾動新樂園</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a- I -2認識健 康的生活習慣。 2a- I -1發覺影 響健康的生活態 度與行為。 4a- I -2養成健 康的生活習慣。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體 活動的基本動 作。 2c- I -2表現認真 參與的學習態 度。 3c- I -1表現基本 動作與模仿的能 力。</p>	<p>健康 Da- I -2身體的 部位與衛生保健 的重要性。</p> <p>體育 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>健康 1.認識愛護五官 的生活習慣。 2.發覺影響五官 健康的行為, 養 成愛護五官的 生活習慣。</p> <p>體育 1.認識滾球的動 作要領。 2.認真參與學習 活動, 並遵守活 動規則。 3.完成滾球準確 性控球活動。 4.透過團體討論 , 處理滾球遊戲 的問題。</p>	<p>健康 第一單元 保護身 體好健康 第2課 五個好幫 手 《活動5》寶貝皮 膚 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? 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 平常使用皮膚的</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>體育 【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>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>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>行為, 並說一說, 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>3.教師請學生完成課本第19頁生活行動家, 勾選在生活中能做到的保護皮膚行為。</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第3課 滾動新樂園</p> <p>《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>《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</p>	
--	--	---	--	---------------------------	---	--

					<p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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>		
第六週	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈</p> <p>體育 第四單元 玩球樂 第3課滾動新樂園</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 1a- I -1認識基本的健康常識。 2a- I -2感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1接受健康的生活規範。 2b- I -2願意養成個人健康習慣。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真</p>	<p>健康 Ea- I -2基本的飲食習慣。</p> <p>體育 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>健康 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>體育</p>	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 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？ 《活動2》紅綠燈食物 1.教師配合食物圖卡與課本第25</p>	<p>健康 1.問答</p> <p>體育 1.操作 2.觀察 3.運動撲滿</p>	<p>體育 【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>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>4d- I -2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 	<p>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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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>體育</p> <p>第四單元 玩球樂</p> <p>第3課 滾動新樂園</p> <p>《活動6》滾球跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
--	--	---	--	--	---	--

					<p>前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《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)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： (1)5人一組，發給一組5個角錐。 (2)在九宮格裡放</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。</p> <p>(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>		
第七週	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈</p> <p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第1課運動安全又健康</p>	<p>健康 1a- I -1認識基本的健康常識。 2a- I -2感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1接受健康的生活規範。 2b- I -2願意養成個人健康習慣。</p> <p>體育 1c- I -2認識基本的運動常識。 3c- I -2表現安全的身體活動行</p>	<p>健康 Ea- I -2基本的飲食習慣。</p> <p>體育 Cb- I -1運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p>	<p>健康 1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>體育</p>	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈 《活動4》綠燈食物好處多 1.請學生思考:吃綠燈食物對身體有什麼好處? 《活動5》飲食檢查站 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>健康 1.自評</p> <p>體育 1.問答 2.操作 3.運動撲滿</p>	<p>體育 【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E7探究運動基本的保健。</p>	

		<p>為。 4c- I -2選擇適合個人的身體活動。</p>		<p>1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下,嘗試促進個人運動安全的方法。</p>	<p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第1課 運動安全又健康 《活動1》運動場地安全第一 1.教師以課本第86頁為例,請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處?可能會引發什麼危險? 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第86~87頁,引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論:你們還知道哪些運動時應注意的事項呢? 《活動3》運動好處多 1.教師請學生分組討論:運動有哪些好處? 2.各組派代表上</p>		
--	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

						<p>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>	
第八週	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定、 體育 第五單元 伸展跑跳樂 第2課毛巾伸展操</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 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>健康 Ea- I -1生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Bc- I -1各項暖身伸展動作。</p>	<p>健康 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>體育 1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行</p>	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第2課 健康飲食我決定 《活動1》小義的飲食問題 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。 《活動2》我的飲食問題 1.請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項</p>	<p>健康 1.觀察 2.自評</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>

				<p>身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。</p>	<p>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>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操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展 (2)身體伸展</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>(3)腿部伸展</p> <p>5.教師提醒學生： 做動作時要維持 正常呼吸。</p> <p>6.教師介紹毛巾 伸展操對身體的 好處：</p> <p>(1)緩解身體的肌 肉疼痛。</p> <p>(2)搭配有氧活動 ，能有效減重。</p> <p>(3)培養身體平衡 感。</p> <p>(4)配合和緩的呼 吸，可以放鬆心 情。</p> <p>《活動2》組合性 伸展操</p> <p>1.將學生分成 4~6人一組。</p> <p>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。</p> <p>3.熟練並連續進 行各部位伸展動 作。</p> <p>《活動3》毛巾木 頭人</p> <p>1.教師說明「毛巾 木頭人」遊戲方 式並進行遊戲。</p> <p>2.教師喊「1、2、 3木頭人」，學生</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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。</p> <p>3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p>	
第九週	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定</p> <p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩</p>	健康 1、 體育 2	<p>健康 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 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>健康 Ea- I -1生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Ic- I -1民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>健康 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>體育 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。</p>	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第2課 健康飲食我決定 《活動3》小義的決定 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？ 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>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</p>	<p>健康 1.問答 2.實踐</p> <p>體育 1.問答 2.操作 3.觀察</p>

					<p>過繩</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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>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盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						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。 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。	
第十週	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定</p> <p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩</p>	<p>健康 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 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</p> <p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Ea- I -1生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Ic- I -1民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>健康 1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>體育 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。</p>	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第2課 健康飲食我決定 《活動4》做個好決定 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？ 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</p>	<p>健康 1.問答 2.實踐</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>	

			<p>事規律身體活動。</p>	<p>3.表現認真參與及互助合作的學習態度。</p> <p>4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。</p> <p>5.願意利用課餘時間練習跳繩。</p>	<p>則呢？</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</p> <p>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。</p> <p>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,雙腳踏起跳過跳繩。</p> <p>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</p>	
--	--	--	-----------------	--	--	--

						<p>時間, 即可連續。</p> <p>《活動8》踏步跳</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動9》練習與欣賞</p> <p>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。</p> <p>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>		
第十一週	健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第3課健康食物感恩吃	健康 1、	健康 2a- I -1發覺影響健康的生活態	健康 Ea- I -2基本的飲食習慣。	健康 1. 認識常見食物的來源。	健康 第二單元 健康飲食聰明吃	健康 1. 觀察	健康 【品德教育: 欣賞感恩】

	<p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲</p>	<p>體育 2</p>	<p>度與行為。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 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>Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Ab- I -1體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>2.體會食物得來不易,應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。</p> <p>體育 1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>第3課 健康食物感恩吃 《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? 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。 《活動2》你在浪費食物嗎? 1.教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐? (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? (3)當你認為餐點的分量過多時,</p>	<p>體育 1.操作</p>	
--	--	-----------------	--	---	--	---	--------------------	--

					<p>你會怎麼做？</p> <p>體育</p> <p>第五單元 伸展跑</p> <p>跳樂</p> <p>第4課 用報紙玩遊戲</p> <p>《活動1》報紙追風跑</p> <p>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。</p> <p>(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>(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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>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>		
第十二週	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第3課健康食物感恩吃</p> <p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第4課用報紙玩遊戲</p>	<p>健康 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 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>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Ea- I -2基本的飲食習慣。 Fb- I -1個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Ab- I -1體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。</p> <p>體育 1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>健康 第二單元 健康飲食聰明吃 第3課 健康食物感恩吃 《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。 《活動4》惜食承諾</p> <p>1.師生共同討論</p>	<p>健康 1.自評 2.檢核 3.紙筆測驗</p> <p>體育 1.操作</p>	<p>健康 【品德教育：尊重生命】。</p>	

					<p>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>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲 《活動4》障礙關關過 1.結合《活動2》、《活動3》的器材,布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意,用紙棒排出不同圖案的障礙物,例如:星形、井字形。 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。 《活動5》擲紙棒體驗 1.教師請學生分組討論:可以怎</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>麼投擲紙棒？</p> <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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						，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。	
第十三週	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第1課 身體不舒服</p> <p>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>體育 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。</p> <p>體育 1. 利用報紙練習快速跑。 2. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 4. 願意在課後從事身體活動。</p>	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第1課 身體不舒服 《活動1》他們怎麼了？ 1. 教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？ 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>體育 第五單元 伸展跑跳樂 第4課 用報紙玩遊戲 《活動9》你想中哪個？ 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。 《活動10》擲準積</p>	<p>健康 1. 發表</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	

					<p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第十四週</p>	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第1課 身體不舒服</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第1課 小巨人和紙鏢</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 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。</p>	<p>健康 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>體育 Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>健康 1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。</p> <p>體育 1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。</p>	<p>地球的理念。</p> <p>健康 第三單元 健康防護罩 第1課 身體不舒服 《活動2》生病時的處理 1. 進行「身體不舒服」狀況劇活動。 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>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</p>	<p>健康 1. 發表 2. 演練</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>體育 【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>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》小巨人騎馬</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>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。</p> <p>《活動3》你說我做</p> <p>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。</p> <p>《活動4》弓步進攻動作</p> <p>1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>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>		
第十五週	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第1課身體不舒服</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀</p>	<p>健康 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。</p> <p>體育 1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>體育 1a-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>健康 1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。</p> <p>體育 1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐</p>	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第1課 身體不舒服 《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>健康 1.實作 2.發表</p> <p>體育 1.認知 2.操作 3.養成 4.發表</p>	<p>體育 【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>技巧創意發想 模仿動作。</p> <p>5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作,做出滾動式的移動。</p> <p>6.觀察並模仿,表現滾翻的動作概念。</p> <p>7.在遊戲中挑戰滾翻技巧,熟練滾翻動作。</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>體育 第六單元 模仿趣味多 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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>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。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						(1)2人相對坐下，猜拳。(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。	
第十六週	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第2課健遠離疾病有法寶</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第2課模仿滾翻秀</p>	<p>健康 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>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2d- I -1專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>健康 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>體育 Ia- I -1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>健康 1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</p> <p>體育 1.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 2.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。</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。</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第2課 模仿滾翻秀 《活動5》猴子過橋 1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，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>	<p>健康 1.檢核</p> <p>體育 1.操作 2.養成 3.運動撲滿</p>	<p>體育 【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>《活動6》猴子下山</p> <p>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。</p> <p>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>		
第十七週	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第2課健遠離疾病有法寶</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第3課走向綠地</p>	<p>健康 1、 體育 2</p>	<p>健康 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>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動</p>	<p>健康 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>體育 Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</p> <p>體育 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物</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</p>	<p>健康 1.問答 2.實作</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>體育 【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>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>特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大自然的生物動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>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。</p> <p>3.教師示範戴口罩的正確方式,並請學生拿出口罩練習。</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 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動,運用感官仔細觀察草地中的石頭、植</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>物、昆蟲、動物。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>《活動3》動物模仿秀</p> <p>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？</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。		
第十八週	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第2課健遠離疾病有法寶</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第3課走向綠地</p>	<p>健康 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>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2利用學校或社區資源從</p>	<p>健康 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>體育 Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</p> <p>體育 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然</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</p>	<p>健康 1.發表 2.自評</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>體育 【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>事身體活動。</p>	<p>生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>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>體育 第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地 《活動4》大自然的小玩家 1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、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）。 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</p>	
--	--	--	---------------	---	---	--

					<p>鼠、鸞鷲一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鷲的學生聚在一起。</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>	
--	--	--	--	--	--	--

						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。		
第十九週	<p>健康 第三單元 健康防護罩 第3課健康好心情</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第3課走向綠地</p>	<p>健康 2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>健康 Fa- I -3情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>體育 Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。</p> <p>體育 1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然</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？ 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。 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。 4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，</p>	<p>健康 1.觀察 2.發表</p> <p>體育 1.操作 2.發表</p>	<p>健康 【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>體育 【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>生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>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>體育 第六單元 模仿趣味多 第3課 走向綠地 《活動6》我們最團結 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。 2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3.各組進行集體肢體創作。</p>		
第廿週	健康 第三單元 健康防護罩	健康	健康 2a- I -1發覺影	健康 Fa- I -3情緒體	健康 1.發覺每個人有	健康 第三單元 健康防	健康 1.觀察	健康 【生命教育】

	<p>第3課健康好心情</p> <p>體育 第六單元 模仿趣味多 第3課走向綠地</p>	<p>1、體育 2</p> <p>響健康的生活態度與行為。 3b- I -1能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b- I -3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 1c- I -1認識身體活動的基本動作。 2c- I -2表現認真參與的學習態度。 3c- I -1表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>驗與分辨的方法。</p> <p>體育 1b- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>各種不同的情緒。 2.能於引導下,分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能,適當表達情緒。 5.能於引導下,表現簡單的自我調適技能。</p> <p>體育 1.嘗試透過五官探索,觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化,嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>護罩 第3課 健康好心情</p> <p>《活動2》表達心情的行為 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。 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。 3.教師以課本情境為例,請學生選擇適當的做法。 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? 《活動3》好心情小妙招 1.教師舉例說明讓心情變好的方</p>	<p>2.實作 3.紙筆測驗</p> <p>體育 1.操作 2.運動撲滿</p>	<p>生E3理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>體育 【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>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> <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>	
--	--	--	--	--	--	---	--

備註：

- 1.總綱規範議題融入：**【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】**
- 2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。