

## 110 學年度第一學期 一年級 健體 領域／科目課程（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	翰林版	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. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。				
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。				

<b>重大議題融入</b>	<p><b>【生命教育】</b>  生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。  生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p> <p><b>【安全教育】</b>  安 E3 知道常見事故傷害。  安 E4 探討日常生活應該注意的安全。  安 E6 了解自己的身體。  安 E7 探究運動基本的保健。  安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
---------------	---

### 課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	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	第一冊第一單元： 成長變變變 活動一：長大真好	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	一、觀察成長的變化 1. 配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如： (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。 (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。 2. 教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。

和外形也都不一樣。

**二、分享成長的經驗**

1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表：

(1) 現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。

(2) 長大的好處是什麼？

(3) 你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？

2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。

**三、討論成長的現象**

1. 教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。

的身體，  
避免受傷。

2. 教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。

3. 請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。

4. 教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。

#### **四、討論能力的變化**

1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。

2. 請學生發表身體各部位的基本功能，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。

3. 教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握

東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。

#### **五、認識身體各部位的名稱**

1. 教師說明身體各部位名稱。
2. 配合動作進行帶動唱遊戲。
3. 兩人一組，指出老師所念的身體各部位。
4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。

#### **六、珍惜並愛護自己的身體**

1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？
2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜

						並愛護自己的身體。 3. 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。		
第二週	第一冊第一單元： 成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	<p>一、討論清潔習慣的重要性</p> <p>1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？</p> <p>2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。</p> <p>3. 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。</p> <p>二、模仿清潔動作</p> <p>1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。</p> <p>2. 教師說明「鏡子遊戲」規則：</p>	1. 問答：能說出让身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。

					<p>(1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。</p> <p>(2)請學生互換角色，重複清潔的動作。</p> <p>3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。</p> <p>4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。</p> <p><b>三、演練洗臉的方法</b></p> <p>1. 請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。</p> <p>2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。</p> <p>3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。</p> <p>4. 教師強調臉部清潔與否會影響別人對你</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。

#### 四、演練正確洗手的方法

1. 教師配合圖片說明洗手的正確步驟。

2. 分組實際操作洗手的五步驟。

溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。

搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。

(1)內：搓揉手心。

(2)外：搓揉手背。

(3)夾：搓揉指縫。

(4)弓：搓揉指背與指節。

(5)大：搓揉大拇指及虎口。

(6)立：搓揉指尖。

(7)腕：搓揉至手腕。

沖：將雙手用水沖洗乾淨。

捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。

擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。



3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。

#### **五、討論洗手的重要性和時機**

1. 教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。

2. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。

3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤

						<p>鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。</p> <p><b>六、手洗乾淨了沒？</b></p> <p>1. 請學生配合課本19頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。</p> <p>2. 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打 。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。</p>		
第三週	<p>第一冊第一單元： 成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣</p>	3	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</p> <p>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</p> <p>3. 在生活中實踐清潔習慣。</p>	<p><b>一、討論洗澡時的注意事項</b></p> <p>1. 教師提出問題，請學生舉手回答：</p> <p>(1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？</p> <p>(2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？</p> <p>(3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作</p>	<p>1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</p> <p>2. 自評：能確實執行清潔習慣。</p> <p>3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>

					<p>為指導重點。</p> <p><b>二、討論上廁所的正確方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括：</p> <p>(1)小便斗。</p> <p>(2)坐式馬桶。</p> <p>(3)蹲式馬桶。</p> <p>2. 教師提醒學生如廁後，衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾，遇水不易分解，不可以丟入馬桶以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。</p> <p><b>三、演練正確使用小便斗與馬桶的方法</b></p> <p>1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。</p> <p>2. 請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。</p> <p>3. 教師講評，並對共同缺失加以指導。</p> <p><b>四、清潔衛生我最棒</b></p> <p>1. 進行支援前線遊戲，將全班分成兩</p>	<p>技能。</p> <p>4. 自評：能確實執行清潔習慣。</p>	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--

						<p>組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。</p> <p>2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。</p> <p>3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。</p> <p>4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。</p>		
第四週	第一冊第二單元： 快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走	<p><b>一、探討車禍事件</b></p> <p>1. 學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。</p> <p>2. 教師提問：為什麼</p>	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

		生活態度與行為。		安全。	<p>大家常說「馬路如虎口」？</p> <p>3. 教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。</p> <p><b>二、討論上、下學途中的危險情境</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。</p> <p>(1) 搶快，直接穿越馬路。</p> <p>(2) 和朋友嬉戲追逐，直接衝出巷子。</p> <p>(3) 看到對面有熟識的人，直接橫越馬路。</p> <p>(4) 遵守交通規則。</p> <p>2. 教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。</p>	<p>境。</p> <p>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。</p> <p>3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。</p> <p>5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。</p>	
--	--	----------	--	-----	---	--	--

上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。

### 三、探討走路上、下學的安全注意事項

1. 配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如：

(1) 走在人行道上比較安全。

(2) 走路要專心，不在路上玩耍。

(3) 聽從警察或導護老師的指揮。

(4) 穿越馬路要走行人穿越道或天橋。

### 四、演練行人安全過馬路步驟

1. 教師說明：過馬路要記得做到哪些步驟。

2. 進行分組演練。

3. 教師統整。

### 五、搭乘公車的安全注意事項

1. 教師調查兒童的上、下學方式。

2. 教師請兒童思考並

發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？

★上、下公車排隊守秩序。

★等車子停好後再上、下車。

★在車上不要高聲談笑，以免影響別人。

★在座位上坐好或握緊扶手。

3. 教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。

#### **六、搭乘機車的安全注意事項**

1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？

★乘坐機車時，一定要戴好安全帽。

★坐穩、抱緊騎乘者。

★避免側坐，以免滑落或摔倒。

2. 教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色

(白色、乳白色、黃色、紅色等)的衣服。此外，鞋子的鞋帶須繫好，以防捲入車輪中。

### 七、搭乘汽車的安全注意事項

1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？

★避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。

★不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或噎到。

★繫好安全帶。

★開車門要遵照安全步驟：

步驟1：靠人行道側下車。

步驟2：轉身向後看。

步驟3：確認安全無人車。

步驟4：反手開車門。

步驟5：快速下車。

2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性：



案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。

案例二：有位婦女早上7點多騎機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開門下車，導致騎機車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。

3. 分組演練開車門的安全步驟。

4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。  
八、發表預防迷路的方法

- |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。</li><li>2. 請學生自由發表預防迷路的方法。</li><li>3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。</li><li>4. 教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

於太慌張。

### 九、演練迷路時的處理方法

1. 請學生發表迷路的經驗。

師生共同討論迷路時的處理方法，例如：

(1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。

(2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。

(3)打電話給父母或親友，並描述所在的地點。

(4)特殊情況(如有人跟蹤)可以打緊急求助電話110。

2. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。

3. 教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。

### 十、演練不同情境的

						<p><b>處理方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境：</p> <p>★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。</p> <p>★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。</p> <p>★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。</p> <p>2. 請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。</p> <p>3. 教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。</p>		
第五週	第一冊第二單元： 快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	<p><b>一、討論什麼是友愛同學的表現</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。</p> <p>★面帶微笑和同學打招呼。</p> <p>★不遵守秩序，爭先</p>	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵	<b>【生命教育】</b> 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫

			<p>溝通互動技能。</p>		<p>恐後擠成一團。  ★嘲笑別人。  ★主動幫忙同學提重物。  2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。  <b>二、發表友愛同學的行為</b>  1. 請學生輪流上臺說一說：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？  2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。  <b>三、討論如何做到友愛的行為</b>  1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。  (1) 同學的美勞作品不小心弄壞了。  (2) 下課時，好幾個同學都想玩秋千。  2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。</p>	<p>守團體規範。  3. 自評：能做到友愛同學的行為。</p>	<p>助，培養感恩之心。</p>
--	--	--	----------------	--	--	--------------------------------------	------------------

**四、反省自己做到哪些友愛的行為**

1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？
2. 配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項：
  - ★對同學有禮貌。
  - ★會幫助同學。
  - ★不嘲笑同學。
  - ★會原諒同學。
  - ★讚美同學的好表現。
  - ★和同學分享玩具。
  - ★和同學一起完成工作。
3. 教師鼓勵表現優良的學生。
4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。

**五、發表健康中心的設備和功能**

1. 詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰

					<p>箱等。</p> <p>2. 師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。</p> <p>3. 教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。</p> <p><b>六、認識學校護理師提供的健康服務</b></p> <p>1. 詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？</p> <p>2. 請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。</p> <p>3. 教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生健康狀況，以及辦理健康促進活動等。</p> <p>4. 教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						後別忘了跟護理師說謝謝。		
第六週	第一冊第三單元： 營養的食物 活動一：食物調色盤	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 認識食物的重要性。	<p>一、發表今天所吃的食物</p> <p>1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？</p> <p>2. 請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。</p> <p>3. 教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。</p> <p>二、討論食物的重要性</p> <p>1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。</p> <p>2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。</p>	<p>1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。</p> <p>2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。</p> <p>3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。</p> <p>4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。</p>	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。



3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。

### 三、營養均衡不偏食

1. 教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。

2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。

3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。

### 四、討論偏食或挑食對身體的影響

1. 教師提問，請學生自由發表。

2. 教師說明偏食或挑食會影響生長發育。

3. 詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？願不願意改進？打算怎麼做呢？

4. 教師統整。

## 五、我是美食家遊戲

1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則：

(1) 教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。

(2) 全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。

(3) 各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。

(4) 統計兩組得分，分數高者獲勝。

2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有

						<p>很大的幫助。</p> <p><b>六、食物探險宣告</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。</li> <li>2. 完成食物探險宣告卡，並公開發表。</li> </ol>		
第七週	<p>第一冊第三單元： 營養的食物</p> <p>活動二：飲食好習慣</p>	3	<p>1a-1-1 認識健康的生活習慣。</p> <p>4a-1-2 養成健康的生活習慣。</p>	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 養成每天吃早餐的習慣。	<p>一、調查吃早餐的情形</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。</li> <li>2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。</li> <li>3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。</li> <li>4. 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。</li> </ol> <p><b>二、討論吃早餐的重要性</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。</li> <li>2. 教師說明：為了維</li> </ol>	<p>1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。</p> <p>2. 自評：能養成良好的飲食習慣。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>

持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。

3. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。

### 三、飲食習慣小遊戲

1. 將全班分組。

2. 教師請各組的排頭到臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣。

3. 請排頭速回各組小聲傳話給下一人，傳到最後一位學生就舉手表示結束。

4. 教師鼓勵又快又正確的組別。

### 四、檢視自己的飲食習慣

1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了。

2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。

3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。

#### **五、討論不良的飲食習慣對身體的影響**

1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響。

(1) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。

(2) 吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。

(3) 飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。

2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討

						<p>並改進不良的飲食習慣。</p> <p><b>六、改進不良的飲食習慣</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。</li> <li>2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。</li> <li>3. 教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。</li> </ol>		
第八週	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一：體育課好玩	3	<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>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。</li> <li>2. 學會整隊的基本動作。</li> <li>3. 養成正確的上課準備習慣。</li> </ol>	<p><b>一、介紹體育課程與上課規定</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。</li> <li>2. 利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。</li> <li>2. 實作：能做出正確的整隊動作。</li> <li>3. 問答：能說出正確運動穿著的條</li> </ol>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

師的動作示範；活動時要注意安全。

## 二、制定體育課的約定

1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。

2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。

## 三、說明上體育課的準備

1. 利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。

2. 教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。

## 四、進行整隊練習

1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能

件。

4. 實作：能做好上體育課的準備。

					<p>力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。</p> <p>2. 訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。</p> <p><b>五、誰的穿著不正確</b></p> <p>1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？</p> <p>2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。</p> <p><b>六、總結活動</b></p> <p>1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。</p> <p>2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。</p> <p>3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。</p>		
第九週	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動二：暖身操	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>1. 知道暖身操的重要性。</p> <p>2. 能正確進</p> <p><b>一、暖身操的重要性</b></p> <p>教師提問並說明運動前做暖身操，比較不</p>	1. 問答： 能說出暖身操的重	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的



					<p>行暖身操活動。</p> <p>容易受傷。</p> <p><b>二、進行單人暖身操練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。</li> <li>2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。</li> <li>3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。</li> </ol> <p><b>三、總結活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？</li> <li>2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。</li> </ol> <p><b>四、複習單人暖身操</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。</li> <li>2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位</li> </ol>	<p>要性。</p> <p>2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。</p>	<p>保健。</p>
--	--	--	--	--	---	---	------------

						<p>伸展的範圍。</p> <p><b>五、進行雙人暖身操練習</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。</li> <li>2. 說明兩人活動要注意的安全規定。</li> <li>3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。</li> <li>4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。</li> <li>5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？</li> </ol> <p><b>六、總結活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。</li> <li>2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。</li> </ol>		
第十週	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動三：安全遊樂	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的	1. 知道校園遊樂設備使用規定。	<p><b>一、認識校園遊樂設備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明今天要去認識</li> </ol>	1. 問答：能說出校園遊樂設	<b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷

	園			<p>安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>	<p>2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。</p>	<p>學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。 2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。 <b>二、認識遊樂設備使用規定</b> 1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」 2. 說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。 <b>三、進行遊樂設備體驗活動</b> 1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。</p>	<p>備使用規定。 2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。</p>	害。
--	---	--	--	--------------------------------------	--	--	--	----

						<p>平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。</p> <p>2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。</p> <p><b>四、總結活動</b></p> <p>1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」</p> <p>2. 教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。</p>	
第十一週	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	<p>1. 知道校園遊樂設備使用規定。</p> <p>2. 能遵守遊樂設備使用規定。</p> <p>3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並</p>	<p><b>一、檢查校園遊樂設備的安全性</b></p> <p>1. 利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。</p> <p>2. 利用學習單說明這節的學習任務要檢查校園遊樂設備是否安</p>	<p>1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷害。</p>

					<p>知道如何處理。</p> <p>全，包括：秋千的鏈條或坐板是否牢固、等待區或擺盪區的距離是否足夠、溜滑梯的塑膠滑道是否有破損、翹翹板坐板的螺絲是否穩固等。</p> <p><b>二、認識遊樂設備使用規定</b></p> <p>1. 引導學生分組觀察遊樂設備的外觀，並記錄或畫出自己的觀察，再勾選安全可使用或需要維修的欄位。</p> <p>2. 讓學生在組內分享自己觀察的結果，比較自己和別人的發現是否不同。</p> <p><b>三、總結活動</b></p> <p>1. 教師歸納：遊樂設備是學校的公物，要靠大家維護。如果發現毀損或是遭到破壞，除了不要使用之外，也要趕快通報老師或行政老師（總務處）儘快維修，保障大家使用的安全。</p> <p>2. 教師說明如果發現</p>	<p>3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。</p> <p>4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	--

						社區或公園的遊樂設備有安全問題，可以請爸媽或家人轉告里長或管理單位，讓附近居民和學生能安全的使用。		
第十二週	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動一：身體造型 遊戲	3	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-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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	<p>一、單元導入活動</p> <p>1. 教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。</p> <p>2. 教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。</p> <p>二、進行身體造型活動</p> <p>1. 教師引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。</p> <p>2. 鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不</p>	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3. 問答：能說出觀賞展演的想法。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。

同的造型，體驗合作的展演方式。

3. 說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。引導學生嘗試將剛才的造型做出各種變化，如高高的三角形、越來越小的圓形、慢慢變大的長方形……。

### 三、總結活動

1. 教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。

2. 進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。

### 四、造型創作引導活動

引導學生進行暖身活動。

### 五、進行分組造型創作活動

1. 教師利用圖卡引導

學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀。

2. 教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。

3. 進行四至五人一組的分組主題創作。

#### **六、分組展演與欣賞活動**

1. 教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。

2. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。

3. 教師總評各組學習表現。

#### **七、認識支撐點**

1. 教師引導學生進行暖身活動後，請學生觀察站立的動作中，身體哪個部位是著地的點。

2. 說明支撐點是指支撐身體著地的部位。

#### **八、進行支撐點練習**



						<p>1. 教師引導學生模仿一個支點、兩個支點、三個支點、四個支點的動作。再引導學生創作表現不同的支點動作。</p> <p>2. 提供書面紙畫出動作展演的支點。</p> <p>3. 引導學生利用上一節的創作經驗，分組完成不同學習任務的身體造型遊戲。</p> <p>4 教師引導學生表現認真參與的行為，包括專心、盡力和合作。</p> <p><b>九、分組展演與欣賞活動</b></p> <p>1. 教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演，其他學生發表觀賞心得。</p> <p>2. 教師總評各組學習表現。</p>	
第十三週	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。</p> <p>2. 能知道表現平衡、柔軟</p>	<p><b>一、墊上運動的注意事項</b></p> <p>1. 教師介紹體操教室使用規定和設備。</p> <p>2. 教師指導學生體驗各種暖身活動。</p>	<p>1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。</p>

		3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		度和支撐動作的要領。	<p><b>二、進行靜態模仿活動</b></p> <p>1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作。</p> <p>2. 靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式、俯臥支撐下犬式、弓箭站姿小戰士、單腳站姿樹式、安靜趴下嬰兒式。</p> <p><b>三、創意活動</b></p> <p>1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。</p> <p>2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。</p> <p><b>四、複習靜態造型動作</b></p> <p>1. 進行暖身活動。</p> <p>2. 帶領學生複習。</p> <p><b>五、進行動物模仿秀</b></p> <p>1. 教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支</p>	2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。
--	--	----------------------	--	------------	--	---------------------------

						<p>撐點)？移動的方式？移動的方向？」</p> <p>2. 教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。</p> <p><b>六、進行動物競走遊戲</b></p> <p>1. 教師引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。</p> <p>2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。</p> <p>3. 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。</p>		
第十四週	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與</p>	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 能知道跳舞的動作要領。</p> <p>2. 能說出舞蹈動作的口訣。</p> <p>3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。</p>	<p><b>一、跳舞的導入活動</b></p> <p>1. 利用課文內容說明跳舞活動的特色就是要跟隨音樂節奏做動作。</p> <p>2. 引導學生認識6種唱跳技巧：</p> <p>(1) 記住活動的身體部位。</p> <p>(2) 記住活動的方法。</p> <p>(3) 聽音樂的節奏。</p>	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。

			模仿的能力。			<p>(4)願意做出最棒的動作。</p> <p>(5)願意和別人一起合作。</p> <p>(6)願意欣賞自己和別人的表現。</p> <p><b>二、進行唱跳活動</b></p> <p>1. 利用課文內容引導學生記住口訣和動作。</p> <p>2. 引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。</p> <p>3. 引導學生分段練習，再全部練習。</p> <p><b>三、總結活動</b></p> <p>1. 引導學生發表學習心得。</p> <p>2. 教師歸納：跳舞時要結合唱跳技巧和口訣的學習方法。</p> <p><b>四、複習唱跳活動</b></p> <p>1. 複習唱跳動作。</p> <p>2. 教師引導學生試作動作。</p> <p><b>五、熟練唱跳舞序和修正動作</b></p> <p>1. 教師引導學生兩人一組，輪流練習動作。</p> <p>2. 教師引導學生依據舞序，協助提示同伴</p>	
--	--	--	--------	--	--	---	--

						<p>動作練習。</p> <p>3. 教師講評，修正比較容易錯誤的動作。</p> <p><b>六、總結活動</b></p> <p>1. 分組展演，說明要利用觀察發現，學習別人的優點，改善自己的缺點。</p> <p>2. 教師引導學生發表跳舞和之前的墊上模仿動作有哪些差異。</p> <p>3. 教師歸納：跳舞時要多練習，熟記動作，才能展現最佳的舞姿。</p>		
第十五週	第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	<p>1. 學會利用身體表現各種動物拳。</p> <p>2. 能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>二、動物拳(小虎拳、蛇拳、鶴拳)</b></p> <p>1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。</p> <p>3. 教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動作重點。</p> <p>4. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行</p>	<p>1. 實作：能做出動物拳動作。</p> <p>2. 觀察：能與他人合作。</p>	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。

緩和運動，並發表學習心得。

#### 四、熱身活動

1. 教師指導學生進行伸展活動。

#### 五、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領

1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。

#### 六、動物拳(螳螂拳、小猴拳)

1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。

2. 教師指導螳螂拳、小猴拳動作重點。

3. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。

#### 七、綜合活動

1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

#### 八、熱身活動

1. 教師指導學生進行伸展活動。

#### 九、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領

						<p>1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。</p> <p><b>十、猜猜我是誰</b></p> <p>1. 以數人為一組方式進行。</p> <p>2. 由學生自創一招動物拳，再由同組組員猜猜是什麼動物，亦可以搶答的方式進行，並引導學生提出鑑賞後之意見。</p> <p><b>十一、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十六週	<p>第一冊第六單元： 走走跑跑 活動一：跟著節奏走</p>	3	<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>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。</p> <p><b>二、隨不同節奏音樂，走不同步伐</b></p> <p>1. 教師帶領全班練習「走直線」、「繞圈走」、「快走」、「後退走」等動作。</p> <p>2. 動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前</p>	<p>實作：能以不同走路步伐移位。</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

自然擺動，步伐大小以舒適為原則。

3. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。

4. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。

### 三、綜合活動

1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

### 四、熱身活動

1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。

活動五：進行繞物走、頂物走練習

### 五、綜合活動

1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

### 六、熱身活動

1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。

### 七、不同移位方式

1. 教師指導學生進行練習：



						<p>(1)側併步 (2)前交叉步 (3)後交叉步</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>九、熱身活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。</p> <p><b>十、團體合作我最快</b></p> <p>1.教師利用學校羽球、排球、躲避球場等場地，彈性變化路線，進行競賽，提升學生參與興趣。</p> <p>2.教師講解活動規則：</p> <p>(1)全班分成數組進行闖關。</p> <p>(2)每組輪流完成側併步、前交叉步、後交叉步。</p> <p>(3)最快完成的組別獲勝。</p> <p><b>十一、綜合活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十七週	第一冊第六單元： 走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	<b>一、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>二、奔跑吧</b> 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 <b>三、綜合活動</b> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <b>四、熱身活動</b> 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 <b>五、紅綠燈遊戲</b> 1. 教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。 2. 利用校園地貌進行	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。
------	-----------------------------	---	--	-----------------------	--------------------------------------	--	--------------------	----------------------------------

「直線跑」、「變換方向跑」的練習。

3. 教師說明紅綠燈遊戲規則並進行遊戲。

#### **六、綜合活動**

1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

#### **七、熱身活動**

1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。

#### **八、獵人打獵遊戲**

1. 教師講解遊戲規則：

(1) 全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。

(2) 以籃球場、排球場或室內大範圍的平坦場地為活動場地。

(3) 兩人繞圓圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。

(4) 獵物可於繞圓圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。

						<p><b>九、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十八週	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</p>	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。</p> <p>3. 能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、大、小球滾球體驗</b></p> <p>1. 教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。</p> <p>2. 學生分組練習小球滾球動作。</p> <p><b>三、看誰滾得遠遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。</p> <p>2. 教師表揚認真並享受學習過程的學生。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p><b>六、複習滾球動作</b></p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>七、火車過山洞遊戲—躲避球</b></p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。</p> <p>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

					<p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。</p> <p><b>九、熱身活動</b></p> <p><b>十、複習滾球要領—樂樂棒球</b></p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>十一、穿越障礙遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>十二、綜合活動—腦力激盪</b></p> <p>1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？</p> <p>2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。</p> <p><b>十三、熱身活動</b></p> <p><b>十四、複習滾球動作</b></p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 利用角錐布置多組不同障礙路徑，學生分組練習。</p> <p><b>十五、球，請進遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>十六、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。</p>		
第十九週	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</p>	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. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。</p> <p>3. 能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、複習滾球進洞—樂樂棒球</b></p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p><b>三、爬山坡遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？</p> <p>2. 請學生任意布置一</p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。</p> <p>3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<b>【安全教育】</b> 安E9 學習相互尊重的精神。

						<p>個場地，再次引導學生進行上述討論。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p><b>六、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p><b>七、擊中目標遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表心得。</p> <p>2. 教師表揚合作的小組。</p>		
第二十週	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力</p>	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. 能做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 能做出原地滾地傳接球的動作。</p> <p>3. 能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p><b>三、別太用力啣遊戲—樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則</p>	<p>1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。</p> <p>2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。</p> <p>3. 觀察：</p>	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。

						<p>並進行遊戲。</p> <p><b>四、綜合活動——你有運動精神嗎？</b></p> <p>1. 教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p><b>六、原地滾球傳接練習——樂樂棒球</b></p> <p>1. 學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。</p> <p><b>七、滾球移動接球練習——樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生發表演心得。</p> <p>2. 教師表揚合作的小組。</p>	能與同學合作進行練習與遊戲。	
第二十一週	第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動	<p><b>一、熱身活動</b></p> <p><b>二、進行原地傳球練習</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p>	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。



			3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	作。	<p>1. 教師表揚合作的小組。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>四、熱身活動</b></p> <p><b>五、進行原地拋接球練習</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>六、進行兩人傳接球練習</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p><b>七、綜合活動</b></p> <p>1. 教師表揚動作技能優異學生。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p> <p><b>八、熱身活動</b></p> <p>1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。</p> <p><b>九、呼叫伙伴遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p>	2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	
--	--	--	----------------------------	-----------------------------	----	---	----------------------------	--

						<p>2. 教師將學生進行分組。</p> <p>3. 活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。</p> <p><b>十、綜合活動</b></p> <p>1. 教師表揚合作的小組。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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。

## 110 學年度第二學期 一年級 健體 領域／科目課程（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	翰林版	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。</li> <li>2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。</li> <li>3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。</li> <li>4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。</li> <li>5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。</li> <li>6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。</li> <li>7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。</li> <li>8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。</li> <li>9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。</li> <li>10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。</li> <li>11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。</li> <li>12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。</li> <li>13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。</li> <li>14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。</li> <li>15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。</li> <li>16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。</li> </ol>				

	<p>17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。</p> <p>18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。</p> <p>19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。</p> <p>20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。</p> <p>21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。</p>
<p><b>領域核心素養</b></p>	<p>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。</p> <p>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。</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-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。</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>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
<p><b>重大議題融入</b></p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></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>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p><b>【多元文化教育】</b></p> <p>多 E1 了解自己的文化特質。</p> <p>多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	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	單元一、心情 追追追 活動一、情緒 調色盤	3	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	活動一、觀察不同的情緒變化 1. 教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。 (4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。 2. 請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3. 請學生發表如何判斷表演	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

					<p>者的情緒，例如： 面部表情、肢體動作、說話聲音等。</p> <p>4. 教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。</p> <p><b>活動二、分辨愉快或不愉快的情緒</b></p> <p>1. 教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。</p> <p>2. 視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還</p>	
--	--	--	--	--	--	--

是不愉快的情緒？

### 活動三、觀察不同的情緒變化2

1. 教師說明每個人對同一件事情可能有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境：

(1) 有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。

(2) 排隊時被後面的人推擠：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。

2. 請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。

3. 教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。

### 活動四、我和你不一樣

1, 教師發給學生每人三張條紙。

						<p>2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。</p> <p>3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。</p> <p>4. 請學生發表自己的看法。</p> <p>5. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。</p>		
第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。</p> <p>2. 分辨愉快或不愉快的情緒。</p>	<p><b>活動一、覺察自己的情緒</b></p> <p>1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？</p> <p>2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。</p>	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。



**活動二、心情傳聲筒**

1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答：

(1) 老師稱讚我幫助同學，我覺得 … … 因為……

(2) 老師請我上台說故事，我覺得 … … 因為……

(3) 做錯事被爸爸責罵，我覺得 … … 因為……

(4) 家裡來了好多客人，我覺得 … … 因為……

2. 教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。

**活動三、勇敢說出來**

1. 詢問學生在心情好或不好時，會不會和人

					<p>分享？</p> <p>2. 教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。</p> <p>3. 徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。</p> <p>4. 教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。</p> <p><b>活動四、表達自己的心情</b></p> <p>1. 請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括：</p> <p>(1) 最近有什麼事讓你感到開心？</p> <p>(2) 平常你都跟誰分享自己的心情呢？</p> <p>(3) 你曾經遇過</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？</p> <p>(4)後來你怎麼解決這個問題？</p> <p>2.教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。</p>		
第三週	<p>單元一、心情追追追</p> <p>活動二、情緒處理機</p>	3	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1. 認識適當的情緒表達方式。</p> <p>2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。</p> <p>3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。</p>	<p><b>活動一、發表生氣的經驗</b></p> <p>1. 配合課本頁面，引導學生自由發表：</p> <p>(1)你曾經因為什麼事情生氣呢？</p> <p>(2)生氣時身體或心理有什麼感覺？</p> <p>(3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？</p> <p>2. 教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適</p>	<p>自評 操作 問答 觀察</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>

					<p>當？為什麼？</p> <p>3. 教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。</p> <p><b>活動二、練習深呼吸</b></p> <p>1. 教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。</p> <p>2. 請學生練習深呼吸的步驟：</p> <p>(1) 用鼻子深深吸一口氣。</p> <p>(2) 從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。</p> <p>3. 教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第四週</p>	<p>單元一、心情 追追追 活動二、情緒 處理機</p>	<p>3</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. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。</p>	<p>活動一、討論如何處理不愉快的情緒 1. 教師說明生氣的時候採取宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人的，不要悶在心裡或是大發脾氣。 2. 教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法： (1) 同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。 (2) 下課時在遊樂區排隊排很久，因為有人霸占秋千不肯下來。 (3) 同學在教室裡追逐撞到我。 3. 教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。 活動二、心情不好怎麼辦？ 1. 教師說明心</p>	<p>問答 演練</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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>情不好時的處理方法：</p> <p>(1)透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、賞花等。</p> <p>(2)找人說一說，例如：告訴父母或師長，請他們提供建議。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。</p> <p>(3)換個想法，想些好事情，讓心情好起來。</p> <p>2.教師統整：心情低落時，試著運用這些方法，讓自己快樂起來。</p> <p><b>活動三、小試身手</b> 請學生回家後完成課本 20、21 頁的小試身手活動，並和大家分享。</p>		
第五週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	<p>1. 辨別身體碰觸的感覺。</p> <p>2. 認識身體隱私與身體界限。</p> <p>3. 尊重自己及他人的身體隱</p>	<p><b>活動一、進行身體碰觸遊戲</b> 1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的</p>	發表問答觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>

					<p>私。</p> <p>4. 拒絕不合理的要求。</p> <p>5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。</p>	<p>身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。</p> <p>2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？</p> <p><b>活動二、討論身體碰觸的感覺</b></p> <p>1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？</p> <p>2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

果感覺不舒服，就用雙手比X。

3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。

### 活動三、認識身體隱私處

1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤裸：

(1) 你看到別人這樣時，會有什麼感覺？

(2) 如果你被別人看到，會有什麼感覺？

(3) 你覺得衣服要脫到什麼程度就不要再脫了？



(4)如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？

2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。

3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。

#### **活動四、尊重並保護自己與他人的身體隱私**

1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。

2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答：

(1)保護自己的身體隱私，我會……

(2)對別人的身體隱私，我會……

(3)如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會……

(4)如果我對自己的身體有任何疑問時，我會……

3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。

#### 活動五、討論如何拒絕不舒服的碰觸

1.1 配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？

(1)情境：小佑在巷口遇到一位陌生的叔叔，說他很可愛，想要抱他……

(2)拒絕方法：大聲說不、離開現場、告訴父母或老師。

2. 教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我

要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。3. 教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。

#### 活動六、情境演練

1. 請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。

2. 請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：

(1) 情境一：樓上叔叔說要教你認識身體，要你脫下內褲。

(2) 情境二：排

						隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。 3. 教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。		
第六週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	<b>活動一、性別角色的觀察</b> 1. 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。 2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。 3. 教師統整：男生、女生都是平	發表問答	<b>【性別平等教育】</b> 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。

等的，在工作上沒有性別之分。

**活動二、比較男女生的異同**

1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。

2. 透過下列問題澄清學生的觀念：

- (1) 跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？
- (2) 搬重的東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？
- (3) 爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？
- (4) 男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？

3. 教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。

活動三、工作與性別

1. 配合課本頁詢問學生：  
(1) 請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？  
(2) 請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？
2. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生擔任嗎？
2. 教師舉出各行業讓學生思考判斷：哪樣適合男生做？哪樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛

行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。

#### 活動四、我的未來不是夢

1. 教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。

2. 請學生自由發表將來的夢想是什麼？

3. 教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。

#### 活動五、檢視學校活動有無性別差異

1. 教師說明班上很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分發等。

2. 教師追問：上

述這些事情哪  
些適合男生  
做？哪些適  
合女生做？還  
是都可以？為  
什麼？

3. 教師統整：只  
要有能力、有興  
趣，能把工作做  
好，不管男生女  
生都可以去從  
事或輪流擔任。

#### 活動六、檢視家 務工作有無性 別差異

1. 請學生列舉  
自己在家中分  
擔的家事，教師  
板書該項家  
事，並統計班上  
同學有多少人  
也分擔該項  
工作。

2. 學生自由發  
表自覺最拿手  
的一件家事，並  
分享做家事的  
感覺，教師適時  
給予鼓勵。

3. 請學生發表  
家事的內容是  
否和性別有關  
，並說明理由。

4. 教師統整：做  
家事不分男



						<p>女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。</p> <p><b>活動七、小試身手</b></p> <p>1. 教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。</p> <p>(1) 你會怎麼保護自己的隱私部位？</p> <p>(2) 要怎樣尊重別人的身體隱私？</p> <p>(3) 學校的工作有沒有性別之分？</p> <p>(4) 做家事有沒有性別之分？</p> <p>(5) 你會幫忙做哪些家事？</p> <p>2. 教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。</p>		
第七週	<p>單元三、疾病小百科</p> <p>活動一、生病了怎麼辦</p>	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	<p>1. 發表生病的經驗。</p> <p>2. 認識生病時的處理方法。</p>	<p><b>活動一、分享生病的經驗</b></p> <p>1. 請學生自由分享上次生病</p>	問答發表演練	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

的經驗。

2. 教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。

**活動二、討論生病時的處理方法**

1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。

2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如：

(1) 在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。

(2) 在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。

(3) 走在「馬路上」，突然「流鼻血」。

(4) 在「家裡」，

					<p>「發燒、全身四肢無力」。</p> <p>3. 教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。</p> <p><b>活動三、發燒時的自我照顧</b></p> <p>1. 請學生自由分享發燒的經驗。</p> <p>2. 配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。</p> <p>3. 教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。</p> <p><b>活動四、與醫師</b></p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

**溝通**

1. 師生共同討論就醫步驟：

(1) 攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。

(2) 量體重、體溫。

(3) 醫師問診時，病人清楚說明自己的身體狀況。

(4) 醫師進一步檢查，說明病因及開藥。

(5) 到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。

2. 配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。

3. 請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。

活動三、布偶劇一生病記  
教師雙手套上布偶，分別為

了流戴的多多  
與安安，兩人表  
現出流戴的各  
種症狀，如：發  
高燒、咳嗽、全  
身肌肉痠痛。透  
過兩人的對話  
來傳達疾病防  
治的概念，如  
「打噴嚏、咳嗽  
會散布病菌」，  
「打噴嚏或咳  
嗽時應該掩住  
口鼻」等。

#### 活動五、演練戴 口罩的方法

1. 教師說明戴  
口罩可以預防  
疾病，得了流感  
或是有打噴  
嚏、咳嗽等感冒  
症狀時，也應該  
戴上口罩，避免  
傳染給別人。

2. 教師示範說  
明配戴口罩的  
步驟，包括：

步驟一：口  
罩有顏色的那  
面向外，鼻梁片  
朝上，鬆緊帶掛  
在耳朵上。

步驟二：將  
口罩上下拉開  
包住口鼻，用手  
壓緊鼻梁片。

						<p>步驟三：檢查口罩有沒有密合。</p> <p>3. 學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。</p>		
第八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥 停看聽	3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	<p>1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。</p> <p>2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。</p> <p>3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。</p> <p>4. 練習正確用藥方法。</p>	<p><b>活動一、說明藥袋標示</b></p> <p>1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括：</p> <p>(1) 確認藥袋上的姓名。</p> <p>(2) 知道一天要吃幾次藥。</p> <p>(3) 知道什麼時候吃藥。</p> <p>(4) 知道有哪些注意事項。</p> <p>2. 請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。</p> <p>3. 教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。</p>	問答發表 演練	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

**活動二、討論練習  
正確用藥的方法**

1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：
  - (1)吃藥搭配溫開水。
  - (2)遵照醫師指示吃藥。
  - (3)按時吃藥。
  - (4)不要自行加減藥量。
2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。

**活動三、用藥前中後**

1. 教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。
2. 師生共同討論用藥注意事項，例如：
  - (1)用藥前：注意藥袋標示及使用說明。
  - (2)用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。
  - (3)用藥後：注

						<p>意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。</p> <p><b>活動四、用藥常識大考驗</b></p> <p>1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？</p> <p>(1) 想要快點好，一次吃兩包藥。(x)</p> <p>(2) 吃藥配汽水。(x)</p> <p>(3) 覺得藥很苦，不想吃藥。(x)</p> <p>(4) 吃別人的藥。(x)</p> <p>(5) 按指示的時間服藥。(○)</p> <p>2. 教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。</p>		
第九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。</p> <p>2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。</p> <p>3. 知道生病時如何避免傳染</p>	<p><b>活動一、發表兒童常見疾病</b></p> <p>1. 請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？</p> <p>2. 教師說明氣</p>	問答演練自評	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>



					<p>給他人。</p> <p>4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。</p>	<p>喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。</p> <p>3. 教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。</p> <p><b>活動二、討論疾病的傳染方式</b></p> <p>1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？</p> <p>2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。</p> <p>3. 病菌會透過不同的方式引起疾病，例如：</p> <p>(1) 得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。</p> <p>(2) 共用毛巾可能會傳染眼疾。</p> <p>(3) 吃了被蒼蠅</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

或蟑螂爬過的食物。

(4)被病媒蚊叮咬。

4. 教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。

### 活動三、養成健康習慣

1. 教師提問並引導學生思考，為了身體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？

2. 教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。

2. 教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。

**活動四、用藥常識大考驗**

1. 教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。

3. 師生共同討論如何增強抵抗力，包括：

★充足的睡眠。

★均衡飲食。

★養成運動習慣。

★保持愉快的心情。

★按時接受預防接種。

**活動五、賓果遊戲**

1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則：

(1) 各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字1~9。

(2) 教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一

						<p>個數字圈起。三格連成一線即為賓果。</p> <p>(3) 活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。</p> <p>2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？舉例說出疾病的傳染方式？為什麼會得紅眼症？氣喘、過敏會不會傳染等。</p> <p><b>活動六、健康大富翁</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。</p> <p>2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。</p> <p>3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。</p>		
第十週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展	3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1c-I-2	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行	<b>活動一、介紹伸展運動的重要性</b>	問答 實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保

	<p>一下、活動 二、長大真好</p>		<p>認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。</p>	<p>跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。</p>	<p>1. 教師複習之舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動→放鬆肌肉。 2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。 <b>活動二、進行伸展運動</b> 1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展—頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展—右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展—雙手掌在臀部</p>	<p>健。</p>
--	-------------------------	--	--	------------------	--	---	-----------

後交握，手臂伸  
直往後上移  
動，挺胸，伸展  
肩膀和胸部肌  
肉；體側伸展—  
左手撐腰，右手  
伸直貼近右  
耳，軀幹向左傾  
斜伸展體側肌  
肉。

2. 教師示範並  
引導兒童練習  
下半身的伸展  
動作，包括腿部  
後側伸展—身  
體放鬆向前  
彎，雙手向下伸  
直，伸展腿部後  
側肌群；大腿內  
側伸展。

3. 一邊練習一  
邊引導兒童思  
考身體哪一個  
部位的肌肉有  
伸展的感覺，引  
導他們複習之  
前身體部位名  
稱的概念。

### 活動三、綜合活動

1. 教師統整伸  
展運動的注意  
事項：伸展時要  
慢慢做，增加伸  
展範圍；伸展的  
肌群會產生一

些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。

2. 教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中也可以和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。

#### 活動四、介紹伸展運動的功能

1. 教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。

2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。

#### 活動五、伸展運動有妙招

1. 教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運動的

					<p>方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。</p> <p>2. 分組發表想法和做法。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。</p> <p><b>活動七、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動八、雙腳原地跳</b></p> <p>教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。</p> <p><b>活動九、雙腳跳</b></p> <p>1. 全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。</p> <p>2. 教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--



3. 請學生練習雙腳前後左右跳。

4. 教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。

#### 活動十、單腳原地跳

教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。

#### 活動十一、單腳繞呼拉圈跳

1. 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。

2. 請學生依序練習。

#### 活動十二、開合跳

					<p>1. 教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。</p> <p>2. 請學生依序練習。</p> <p><b>活動十三、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>活動十四、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p><b>活動十五、袋鼠跳跳跳遊戲</b></p> <p>1. 教師講解活動規則：</p> <p>(1) 全班分組，在各組前方約5公尺處放置一標誌筒。</p> <p>(2) 各組組員依</p>	
--	--	--	--	--	--	--

序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。

(3)先輪完的組別獲勝。

#### 活動十六、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺

1. 教師講解活動規則：

(1)全班排成2~4列縱隊。

(2)每隊由排頭開始，單腳跳至約10公尺遠的終點線。

(3)再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。

2. 請學生分組進行單腳跳遊戲。

#### 活動十七、綜合活動

教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

#### 活動十八、熱身活動

1. 教師指導學生進行伸展活動。

2. 複習單、雙腳

的跳躍動作。

**活動十九、跳呼拉圈**

1. 雙腳跳呼拉圈

(1)教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習「雙腳跳呼拉圈」。

(2)待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。

2. 單腳跳呼拉圈

(1)教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。

(2)待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼拉圈，增進學習難度。

2. 單、雙腳交換跳呼拉圈

(1)教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。

(2)熟練後，可藉由變化擺

						<p>設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。</p> <p><b>活動廿、跳房子</b> 1 全班分組，將沙包丟進數字1的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。 2 併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。 3 跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。</p> <p><b>活動廿一、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識土風舞的基本動作。</li> <li>2. 能依照土風舞舞序描述動作。</li> <li>3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。</li> <li>4. 能按照音樂</li> </ol>	<p><b>活動一、練習土風舞基本舞步</b> 1. 教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步，包括：走步、踏併步、踩步三種，加入前後、左右方向的</p>	問答 實作	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。</p>	<p>變化，再引導配合音樂節奏練習。  2. 示範並講解踏跳步動作要領：右腳向前踏一步，左腳提膝重心上提後，右腳順勢向上跳起；左腳向前踏一步，右腳提膝重心上提後，左腳順勢向上跳起。  3. 引導學生練習踏跳步，以及右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。</p> <p><b>活動二、認識土風舞</b></p> <p>1. 教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。  2. 介紹本次要跳的土風舞——栗樹舞，是屬於英國的鄉間舞蹈，學</p>		
--	--	--	-----------------------------	--	---------------------------	--	--	--

生們圍著長滿栗子的栗樹跳舞，是一支快樂活潑、但又能表現英國樸素有禮風格的舞步。

3. 教師說明：這次要跳的栗樹舞會利用走步、踏跳步和踏併步的基本舞步，進行節令相關之舞蹈學習和創作，並以兩人共舞形式進行，引導學生學會和他人合作，並體驗土風舞樂趣。

#### 活動三、綜合活動

1. 教師引導學生配合音樂節奏，依照教師口令做出各種舞步。

2. 教師歸納：跳舞時要注意音樂節奏和舞步的配合，更要表現出舞曲的感覺，因此舞蹈是一種結合運動和藝術的表現型運動。

#### 活動四、認識土

**風舞隊型和兩人關係**

1. 教師說明：土風舞常見的隊形包括單圓圈、雙圓圈和直線。

2. 全班以男女兩人一組，引導學生練習舞蹈中兩人的關係，包括同方向一起做動作、兩人反方向自轉和兩人互動的關係。

**活動五、進行栗樹舞舞序練習**

1. 舞序1簡介：男女牽手，男左腳、女右腳起步向前走兩步、踏跳步一次，共四次（16拍）。

2. 舞序2簡介：男女向外自己踏跳步自轉一圈後，面對面作出雙手拍腿、後舉、拍掌、摸頭、伸展（16拍）。

3. 舞序3簡介：女生蹲下雙手抬高左右擺動（想像自己像



花朵)，男生雙手側平舉（想像自己像小鳥一樣）繞女生跑一圈（8拍）；兩人雙手後舉當作蝴蝶互相穿梭兩次（8拍）；男生向左，女生向右，揮手踏步四次（8拍）；雙手展開模仿花的造型原地自轉一次（8拍）。

4. 引導學生練習舞序，並要記住動作。

#### 活動六、綜合活動

1. 教師引導學生練習舞序，並要記住動作。

2. 教師統整雙人舞合作技巧，鼓勵學生能遵守合作的規定。

#### 活動七、複習栗樹舞舞序練習

1. 教師引導學生配合音樂複習舞序，並練習跳完整的舞。

2. 教師統整跳土風舞應表現

						<p>的表情與流暢性。</p> <p><b>活動八、展演與欣賞</b></p> <p>1. 將全班分成數組，輪流表演和觀摩，學習專心欣賞他人展演。</p> <p>2. 教師統整土風舞的學習重點，並鼓勵學生多參與舞蹈活動，認識各國身體活動特色。</p>		
第十二週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	<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>	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	<p>1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。</p> <p>2. 能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。</p>	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p><b>活動二、勾手</b></p> <p>1. 教師進行動作示範。</p> <p>2. 說明動作要領：五指指尖捏攏，手腕略微彎曲。</p> <p><b>活動三、拳</b></p> <p>1. 教師進行動作示範。</p> <p>2. 說明動作要領：四指併攏捲握，大拇指緊扣食指和中指的第二指節，拳眼向上為立拳，拳心向下為平拳。</p>	實作觀察	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。

#### 活動四、掌

1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。

2. 說明動作要領：四指伸直併攏，大拇指彎屈緊扣於虎口處，手臂由屈到伸，當肘關節過腰後，小臂內旋，掌心向前猛力推擊，臂伸直，高與肩平為立掌；屈臂上舉，以小指側為力點，掌心向上橫架於頭上為架掌。

3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。

#### 活動五、綜合活動

教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

#### 活動六、熱身活動

教師指導學生進行伸展活動。

**活動七、創意剪刀、石頭、布**

1. 運用勾手為剪刀、拳為石頭、掌為布的概念，進行創作設計屬於自己的剪刀、石頭、布。  
2. 教師引導學生創作動作時，可輔以速度、高低、左右等動作變化，增加動作的豐富性。

3. 學生分組彼此進行觀摩、鑑賞及修正動作。

**活動八、綜合活動**

教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表學習心得。

**活動九、熱身活動**

教師指導學生進行伸展活動。

**活動十、功夫小高手遊戲**

1. 兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。  
2. 學生分組進行對抗賽或挑

						<p>戰賽，增加競爭性與趣味性。</p> <p><b>活動十一、票選創意小拳王</b></p> <p>1. 教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。</p> <p>2. 由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。</p> <p><b>活動十二、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。</p>		
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>1. 能認識童玩的多元與樂趣。</p> <p>2. 能學會拍毽子的技巧。</p> <p>3. 能運用沙包進行各式遊戲。</p> <p>4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。</p>	<p><b>活動一、事前準備</b></p> <p>1. 教師於上課前一、兩周請學生訪問祖父母或其他長輩小時候的童玩經驗：</p> <p>(1) 小時候玩過哪些童玩？</p> <p>(2) 有照片或實物嗎？</p> <p>(3) 怎麼玩？</p> <p>(4) 有發生有趣或難忘的事情嗎？</p> <p><b>活動二、童玩初體驗</b></p> <p>1. 教師拿出不</p>	實作觀察	<p><b>【多元文化教育】</b></p> <p>多E1 了解自己的文化特質。</p> <p>多E2 建立自己的文化認同與意識。</p>

同種類的童玩，例如：滾鐵環、撥拉棒、扯鈴、竹蜻蜓、竹篾槍等，簡單介紹玩法。

2. 學生分組體驗、操作各種童玩。

### 活動三、童玩概說

1. 教師事先蒐集各種童玩（器材、圖片等），並展示說明。

2. 引導學生發表訪問祖父母或長輩的內容。

3. 教師總結：相較於3C產品，童玩有趣、多元，可以廣交朋友且有益身心健康，是童年難忘的經驗，就讓大家一起來體驗玩玩看吧！

### 活動四、綜合活動

教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。

### 活動五、熱身活動

教師帶領學生

進行暖身活動，以避免運動傷害。

#### **活動六、進行拍毽子接力賽**

1. 學生分組練習原地拍毽子，並觀察同學的動作。

2. 請學生發表拍毽子的技巧：

(1) 眼睛看毽子，不要看拍子。

(2) 拍子約在胸部高度，不要太高。

3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。

(1) 全班分成數組，每組排成一縱列。

(2) 各組組員依序在原地拍接毽子5下後，毽子放在拍面上持拍前進，繞過標誌筒後回到起點交給下一位。

(3) 先輪完的組別獲勝。

#### **活動七、進行超越障礙接力賽**

1. 教師說明踩

高蹺要領：前進的同時手要隨著腳的動作往上提，不能讓罐子離開腳底。

2. 學生分組練習。

3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。

(1) 全班分成數組，每組排成一縱列。

(2) 各組組員依序踩高蹺前進，並繞過標誌筒後回到起點交給下一位。

(3) 先輪完的組別獲勝。

#### 活動八、綜合活動

教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。

#### 活動九、熱身活動

教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。

#### 活動十、沙包簡易玩法

教師說明簡易玩法，並鼓勵學



生可加以創新。

(1) 坐在地上，地面放三個沙包。

(2) 單手進行：拿起一個沙包向上輕拋，並迅速抓起地上任一沙包後，接住落下的沙包。此時手上有兩個沙包，再輕拋其中一個，並迅速抓起地上的沙包，接住落下沙包。

(3) 手握三個沙包，逐一拋一個放一個，直到手中只剩一個沙包。

**活動十一、進行「空降部隊」遊戲**

1. 教師示範並說明擲沙包要領：

(1) 眼睛注視目標。

(2) 擲出弧度應有曲線，約在頭部高度。

2. 學生分組練習。

3. 教師說明遊戲規則後進行

					<p>比賽。</p> <p>(1) 全班分數組，各組排成一縱列。</p> <p>(2) 各組組員依序將沙包丟進方格內，再跑回到起點，交給下一位繼續進行。</p> <p>(3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p><b>活動十二、綜合活動</b></p> <p>教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p><b>活動十三、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p><b>活動十四、複習沙包玩法</b></p> <p>1. 分組練習，教師鼓勵學生創新玩法。</p> <p>2. 各組發表不一樣的玩法，教師予以正面回饋。</p> <p><b>活動十五、進行「命中目標」遊</b></p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p><b>戲</b></p> <p>1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>(1) 全班分數組，各組排成一縱列。</p> <p>(2) 每組組員輪流各丟一個沙包。</p> <p>(3) 先將所有罐子擊倒的組別獲勝。</p> <p><b>活動十六、綜合活動</b></p> <p>1. 教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p>2. 請學生利用下課時間和同學練習拍毽子或擲沙包，並將自己最高的紀錄記在課本上，觀察自己的進步情形。</p>		
第十四週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。	<b>活動一、說明運動對身體的益處</b> 1. 教師引導學生思考自己是否喜歡運動。 2. 利用課本說	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義。

			<p>從事身體活動。</p>		<p>4. 知道校園的運動場地和使用的規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。</p>	<p>明運動的益處包括：身體健康、體力佳、精神好。再進一步解釋運動對身體健康的益處，並引導學生發表更多想法。</p> <p><b>活動二、探討如何增加運動的方法</b></p> <p>1. 教師引導學生評估自己每週約運動幾次。 2. 請學生發表無法運動的主要原因。 3. 利用分組討論，思考平時如何增加運動次數，再輪流發表。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師歸納：運動對身體健康有許多益處，鼓勵學生善用下課、課後或假日時間，和同學、朋友或家人一起運動，共同體驗健康益處。 2. 提醒學生可以將體育課裡學會的運動內</p>		
--	--	--	----------------	--	--	---	--	--

容，做為日後身體活動參與的項目，有興趣才能享受到運動的快樂。

#### 活動四、認識學校裡的運動場地

1. 教師說明今天要去認識學校運動資源——運動場地，請學生記住學校有哪些

運動場地，並注意觀察每個場地不同的重點和注意事項。

2. 引導學生至學校運動場地，一一介紹運動場地名稱和功能。

3. 說明運動場地可以分成室內和戶外，也可分成開放使用、借用以及老師帶領下才能使用。

#### 活動五、認識運動場地使用規定

1. 引導學生觀察學校運動場地有哪些使用

規定，標示在何處。

2. 說明學校的運動場地和遊樂設施一樣都要遵守使用規定，才能避免發生危險或遭到破壞。

#### **活動六、辨識運動場地安全**

1. 教師利用課本頁面，引導學生分辨圖中運動場地不安全的的原因，並請學生發表可能造成的意外傷害有哪些？

2. 複習之前學會的通報技巧，鼓勵學生關心校園運動場地的與遊樂設施的安全。

#### **活動七、運動場地使用前安全檢核**

1. 教師利用課本頁面，引導學生建立使用運動場地應具備的檢核動作，包括仔細檢查運動場地是否安全、遵守運動

						<p>地使用規定、不在沒有人的運動場地運動、發現運動場地有損害或危險時，會告訴老師協助處理。</p> <p>2. 教師歸納：校園裡的運動場地是大家的運動資源，平時應仔細檢查運動場地是否安全。</p> <p>3. 上體育課、下課或是放學後，都可以利用這些場地進行運動。大家要一起合作維護這些場地資源，並遵守使用規定。</p>		
第十五週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。</p> <p>2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。</p> <p>3. 會描述單槓的動作基本知識。</p>	<p><b>活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材</b></p> <p>1. 教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。</p> <p>2. 說明抓握和攀爬能力在日常生活應用的情形，如：爬</p>	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

山、攀岩、到公園玩遊戲。

3. 利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。

4. 教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。

**活動二、單槓安全須知**

1. 教師講解與介紹單槓的功能。

2. 教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前會確定單槓不會搖晃，運動前行暖身活動。

**活動三、認識單槓活動**

1. 教師利用課本頁面或校園



的單槓器材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。

2. 示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。

3. 複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。

#### **活動四、進行上槓懸垂練習**

1. 教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍、雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。

2. 引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。

						<p><b>活動五、綜合活動</b></p> <p>1. 進行看誰撐得久活動，講解規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲勝。引導學生進行兩人或多人一組，一起進行看誰撐得久的遊戲。</p> <p>2. 進行左右移動活動，講解活動規則：在單槓上依序由左向右慢慢移動。引導學生利用手掌依序移動，改變身體位置，進行左右移動遊戲。</p> <p>3. 教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。</p>		
第十六週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	3	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	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。	<p><b>活動一、認識滾翻動作</b></p> <p>1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。</p>	問答 實作 觀察	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。</p>

		<p>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>3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。</p>	<p>2. 利用課文內容說明滾翻是體操基本動作之一，側滾翻包括直體和縮體。強調直體滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。</p> <p><b>活動二、進行滾翻練習</b></p> <p>1. 教師講解與示範「左右擺動」的動作要領：側躺在墊上，手向前伸直與肩同高，做180度的擺動，體驗用手臂移動帶動身體翻轉滾動的感覺，再引導學生分組練習。</p> <p>2. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻。</p> <p>3. 教師講解「兩</p>		
--	--	---	--	----------------------------------	---	--	--

					<p>人捲壽司」的動作要領：兩人一組，1人雙手夾耳向上伸直，雙腳夾緊，身體保持一直線，1人在後輕推其背部與臀部，使其由右向左滾動。引導學生分組練習，並提醒要互相合作，輪流協助他人完成動作。</p> <p>4. 教師講解「個人直體滾翻」的動作要領：分組個別進行個人直體滾翻動作，強調全身保持一直線，雙腳靠攏不分開，控制身體像側邊翻滾的要領。</p> <p>5. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：兩人一組，一人躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻，另一人嘗試利用方法協助同伴至少完成</p>	
--	--	--	--	--	--	--

三次連續滾翻動作。

### 活動三、綜合活動

1. 教師引導學生發表兩人合作完成任務的感想與方法。

2. 教師歸納直體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。

### 活動四、複習直體滾翻動作

1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。

2. 引導學生輪流複習直體側滾翻動作，複習滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。

### 活動五、進行縮體側滾翻練習

1. 教師示範縮體和直體側滾翻兩個動作，讓學生發表兩者的差異。

2. 說明縮體側

滾翻要先把身體縮成圓形的雞蛋一般，才容易滾翻。引導學生練習雙手抱膝，身體縮成一團，向側方滾動。

3. 講解與示範「不倒翁」的動作要領：雙手抓腳掌預備，依序側滾下、後躺、側滾上、起身坐好。引導學生利用口訣，依序練習不倒翁動作。

4. 教師說明雙人同向不倒翁活動規則：兩人或多人一組，一起進行同向縮體側滾翻動作。

#### 活動六、綜合活動

1. 教師請動作較佳的組別展演，並由同學給予回饋說出其動作優點。

2. 教師歸納與分析直體和縮體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。

<p>第十七週</p>	<p>單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲</p>	<p>3</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>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。</p>	<p><b>活動一、進行地面平衡動作練習</b> 1. 教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。 2. 教師提問：「單腳站立的感覺和平時雙腳站立有何不同？」 3. 在地面標示寬度不同的直線，引導學生行走地面直線，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。 4. 教師統整：走直線的技巧，並說明平衡能力靠練習也可以提升。 <b>活動二、進行上、下平衡木動作</b> 1. 教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可</p>	<p>問答 實作</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
-------------	---------------------------------	----------	---	------------------------------	---	---	------------------	--

以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。

2. 示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踩上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踩上，腳一前一後踩上平衡木，雙手平舉保持平衡。
3. 引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護，並提醒腳站穩，雙手平舉保持平衡等安全注意事項。
4. 示範並講解下平衡木的正確動作，包括：身體下降在平衡木側邊，一腳先著地，另一腳跟著落地，再引導兒童輪流練習，並提醒腳要踩穩，勿直接跳下等安全注意事項。
5. 進行上上下下的遊戲，講解活動規則：右邊



上平衡木、左邊  
下平衡木，再練  
習左邊上平衡  
木、右邊下平衡  
木。

6. 引導學生輪  
流進行上、下平  
衡木遊戲。

### 活動三、綜合活 動

1. 教師提問：  
「剛才站上平  
衡木的感覺和  
站在直線上的  
感覺有何不  
同？」

2. 教師歸納：在  
平衡木上身  
體的支撐點變  
小，移動時也  
並須直線進行，所  
以需要靠雙手  
平舉保持，眼睛  
注視前方，身體  
不要亂搖晃，較  
能保持平衡。

### 活動四、複習 上、下平衡木動 作

1. 教師引導學  
生複習走地面  
直線，當暖身活  
動，並提醒雙手  
平舉，眼睛注視  
前方，保持身體  
平衡的技巧。

2. 引導學生輪流複習上、下平衡木動作。

**活動五、進行平衡木上前進動作**

1. 教師示範並講解上平衡木前進的正確動作，包括：雙腳先一前一後呈外八字站穩。前進時後腳掌沿著平衡木邊緣向前滑行後，再以外八字方式踩穩平衡木，後腳依序再重複前進動作。

2. 引導學生輪流先上平衡木，再嘗試前進一段距離，之後下平衡木預備。教師在一旁保護，並提醒前進的技巧，眼睛注視前方，腳沿著平衡木邊緣向前滑行站穩，雙手平舉保持平衡等技巧。

3. 學生分組進行勇敢向前進行活動，鼓勵學生在平衡木前進

						<p>時，要跨越障礙，挑戰自己的平衡感。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>1. 請學生發表挑戰心得，並分享誰的動作最正確，及能保持平衡的原因。</p> <p>2. 教師歸納：平衡木活動是在表現一個人的平衡感，在家中或其他地方可以進行走直線活動，提升平衡能力。</p>		
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	3	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>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. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。</p> <p>2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。</p> <p>3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。</p> <p>4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。</p> <p>5. 能單手做出拋小球動作。</p> <p>6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。</p> <p>7. 能運用雙、單</p>	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。</p> <p><b>活動二、身體各部位擊球</b></p> <p>1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。</p>	問答實作	【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。

					<p>手做出大球拋球動作。</p> <p>8. 能單手做出拋小球動作。</p> <p>9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。</p> <p>10. 能理解並遵守運動規範。</p>	<p>2. 教師示範手(腕)擊氣球動作後，各組散開練習。</p> <p>3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？</p> <p>4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。</p> <p><b>活動三、最佳擊球點</b></p> <p>1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。</p> <p>2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉(也可後拉)、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。</p> <p>2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。

#### **活動四、人人都是最佳擊球員**

1. 教師引導學生發表觀察結果，說出哪些同學動作標準？為什麼？

2. 請這些同學示範動作（可一起進行）。

3. 教師鼓勵每位同學：欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。

#### **活動五、氣球不落地遊戲**

1. 教師講解遊戲規則：

(1) 全班分成數組，每組 1 個氣球。

(2) 賽開始，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。

(3) 可用身體任何部位擊球，但每個人不得連

					<p>續擊球。</p> <p>(4)氣球最慢掉 落地上的組別 獲勝。</p> <p><b>活動六、飛越的 氣球遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊 戲規則：</p> <p>(1)以角錐及交 通桿做為中間 隔線，分成左右 兩個陣地。</p> <p>(2)比賽開始， 各隊合力個別 擊球，將氣球擊 向對方陣地。</p> <p>(3)若球在對方 陣地落地則得 1 分；若擊球出界 或在自己陣地 落地，則對方得 1 分。</p> <p>(4)可用身體任 何部位擊球，但 每個人不得連 續擊球。</p> <p>(5)得分最高的 組別獲勝。</p> <p><b>活動七、綜合活 動</b></p> <p>教師指導學生 進行緩和活 動，並表揚認真 學習的學生。</p> <p><b>活動八、熱身活 動</b></p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。

### 活動九、練習拋大球動作—躲避球

1. 教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。

2. 教師示範單手拋球動作(以慣用右手為例)：左腳適當跨出，左手扶球、右手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組，散開練習。

3. 引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？

### 活動十、進行我是神射手遊戲

1. 教師講解遊戲規則：

(1) 全班分成兩隊。

(2) 各隊輪流拋球，每人可連續拋2球，每拋進

					<p>1 球得 1 分。</p> <p>(3) 全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。</p> <p>(4) 拉遠距離，再比一次。</p> <p><b>活動十一、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p><b>活動十二、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p><b>活動十三、練習拋小球動作——樂樂棒球</b></p> <p>1. 教師示範拋小球的動作，強調樂樂棒球較輕，拋球擺盪時應注意力道的控制與擺幅的流暢性。</p> <p>2. 請兒童分組練習「拋進圓圈」與「拋向銀河」。</p> <p><b>活動十四、進行接力打電話遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--



					<p>戲規則：</p> <p>(1)全班分成兩隊，每隊前方約3公尺處以格子布置10格電話號碼。</p> <p>(2)教師指定一組電話號碼後，各隊(每人一球)輪流拋進指定數字，例如「1-6-8」，需先拋進「1」後，才能再拋「6」，若沒拋進，則由下一隊友繼續接力完成。</p> <p>(3)先完成指定號碼的隊伍獲勝。</p> <p>(4)由輸的隊伍指定號碼，再玩一次。</p> <p><b>活動十五、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p><b>活動十六、熱身活動</b> 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p><b>活動十七、複習</b></p>	
--	--	--	--	--	---	--

**拋小球動作—  
樂樂棒球**

於地上布置若干不同標的物，教師複習動作要領後分組練習。

**活動十八、進行  
小動物吃點心  
遊戲**

1. 教師說明拋擊牆上目標雖然位置不同，但動作要領相同。

2. 請學生分組練習。

3. 教師講解遊戲規則：

(1) 全班分成兩隊，距牆約3至5公尺而立。

(2) 隊排頭就位，互相指定對方拋球標的物後，兩人互相比賽，每人可連續拋2球，拋中球數多者，該隊得1分。

(3) 依序由下一位出場比賽，全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。

**活動十九、進行  
泰山小學堂  
遊戲**

1. 教師講解遊戲規則：

(1)各隊牆上貼或畫一圓靶，由內而外分別為3、2、1分。

(2)全班分成兩隊，依序派人輪流拋球，每人一球。

(3)依命中靶上分數計算兩隊得分，全部輪完後，由總分高的隊伍獲勝。

#### **活動廿、綜合活動**

教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。

#### **活動廿一、熱身活動**

教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。

#### **活動廿二、進行闖關遊戲**

1. 教師說明以下四個關卡的任務，屬於本單元活動的綜合練習遊戲。

(1)關卡一：用躲避球拋進約4

公尺處的籃子 3 球。

(2) 關卡二：用樂樂球拋進約 4 公尺處的水桶 3 球。

(3) 關卡三：距 4 公尺遠，用樂樂棒球拋中足球左（或右）側門柱 3 球。

(4) 關卡四：距 5 公尺遠，用樂樂棒球拋中牆上任一目標 3 球。

2. 請學生分組試玩各關卡。

3. 全班分組進行闖關，由總時間花費最少的組別獲勝。

### 活動廿三、綜合活動

1. 教師鼓勵學生發表學習心得。

2. 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。

### 活動廿四、引起動機

1. 教師出示哆啦 A 夢的角色：大雄、胖虎、小夫、靜香，並問

					<p>學生最喜歡哪個角色？為什麼？</p> <p><b>活動廿五、發展活動</b></p> <p>1. 教師出示課本插畫並提問：</p> <p>(1) 小強遇到什麼困擾？</p> <p>(2) 小強的什麼行為讓同學不想和他運動或遊戲？</p> <p>(3) 為什麼這樣的行為會讓人不想和他玩呢？</p> <p>(4) 進行運動或遊戲時，還有些行為是不受歡迎的呢？</p> <p>(5) 如果每個人都和小強一樣，會發生什麼事呢？</p> <p>2. 教師請學生分組討論「搶救小強」的方法：小強該怎麼做，同學才會喜歡和他玩呢？</p> <p>3. 引導學生發表並歸納結論。</p> <p>4. 教師說明：運動或遊戲時應遵守約定和規</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>範，活動才能順利進行。</p> <p><b>活動廿六、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。</p>		
第十九週	<p>單元七、球類運動樂趣多</p> <p>活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂</p>	3	<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>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>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。</p> <p>2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。</p> <p>3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。</p> <p>4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。</p> <p>5. 能利用所學技能進行團體遊戲。</p>	<p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師進行各種跑步練習熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師讓學生進行原地拍球練習。</p> <p><b>活動二、單、雙人變化拍球練習</b></p> <p>1. 教師示範、講解單人變化拍球練習，例如：「拍球轉身」及「拍球穿越」之動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習變化拍球動作。</p> <p>3. 待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍</p>	實作觀察	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

球。

4. 教師示範、講解雙人變化拍球練習，例如：「兩人輪流拍球」、「兩人牽手拍球」之動作要領。
5. 學生分組練習變化拍球動作。
6. 教師鼓勵兒童發揮創意，變化不同的拍球方式，並與同學分享。

**活動三、綜合活動**

1. 教師請學生發揮創意，想想還有其他變化拍球的方式嗎？讓學生表演不同的變化拍球，教師表揚有創意的學生。
2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。

**活動四、熱身活動**

1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉

和關節適度的伸展活動。

2. 教師引導學生複習各種拍球動作練習。

#### **活動五、拍球團體遊戲**

1. 教師講解「拍球接龍」活動規則：

(1) 4~6 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。

(2) 每人輪流到圈內拍球 10 下，哪一組先完成即獲勝。

2. 學生分組進行「拍球接龍」遊戲。

3. 教師講解「創意拍球接力」活動規則：

(1) 3~4 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。

(2) 每人輪流到圈內做出 5 種不同的拍球動作（自行發揮創意），先完成的組別即獲勝。

4. 學生分組進行「創意拍球接



力」遊戲。

#### 活動六、綜合活動

1. 藉由此次團體遊戲，教師表揚合作優異且展現團隊精神的組別。

2. 教師整理本次學習拍球的動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。

#### 活動七、熱身活動

1. 教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。

2. 教師鼓勵學生發表看過用腳踢球的遊戲或比賽，引發學習動機。

#### 活動八、球感練習

1. 教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。

2. 教師講解各動作要領：

(1) 「大象推球」：重心放在

站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。

(2) 「企鵝夾球」：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。

(3) 「海狗接球」：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。

(4) 「蜻蜓點球」：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。

3. 學生分組進行練習。

#### 活動九、綜合活動

1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。

2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

#### 活動十、熱身活動

1. 教師進行動

					<p>態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。</p> <p>2. 教師指導學生複習不同的球感練習。</p> <p><b>活動十一、1 踢 1 接練習</b></p> <p>1. 教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置。</p> <p>2. 教師示範觸球的正確動作要領。</p> <p>3. 學生分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的 1 踢 1 接。</p> <p>4. 教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。</p> <p><b>活動十二、綜合活動</b></p> <p>1. 教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。</p> <p>2. 教師鼓勵學生表本單元學習心得。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

**活動十三、熱身活動**

1. 教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。
2. 教師指導學生複習1踢1接的動作練習。

**活動十四、1踢1接團體遊戲**

1. 教師請學生8~12人圍成一圈，圈的半徑約6~8步，圈中央擺放標誌筒作為記號。
2. 學生在圈內4處分成4組，每組準備1顆球，分別進行大腿、足背、足內側以及頭頂，以1踢1接方式前進，一直到中間擺放標誌筒位置，再將球傳給外圈另一位同學。

**活動十五、闖關接力遊戲**

1. 教師配合課本頁面講解「闖關接力」活動規則：4人一組，

						<p>先完成所有動作的組別即獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。</p> <p>3. 教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。</p> <p>4. 教師統整並鼓勵兒童積極參與。</p> <p><b>活動十六、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表本單元學習心得。</p>		
第二十週	單元八、玩水樂無窮 活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全（結業式）	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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	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. 了解水域活動的各種場地。 2. 了解水域活動的各種項目。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。	<b>活動一、引起動機</b> 教師鼓勵學生發表玩水的經驗：看到那些玩水場所有何感受？	發表問答	<b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。

		<p>行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>		<p>4. 能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。 5. 介紹入水的步驟。 6. 能合作進行中團體遊戲。 7. 能了解水中活動後的保健注意事項。</p>	<p><b>活動二、討論與發表</b> 1. 教師利用多媒體讓學生了解各種水域活動的場地名稱以及特性，引導學生共同討論。 2. 教師請學生發表曾經去過的水域活動場地，並分享相關心得。 3. 教師播放各種水域活動影片，鼓勵學生分享體驗不同水域活動項目的心得。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b> 1. 教師表揚踴躍分享心得的學生。 2. 教師統整本活動的學習內容，鼓勵學生勇於嘗試水域活動項目。</p> <p><b>活動四、討論如何挑選合適的游泳裝備</b> 1. 教師說明：游泳前要挑選適合自己的游泳裝備，才能快樂</p>		
--	--	------------------------------------	--	---	--	--	--

的體驗水中活動。

2. 請學生自由發表挑選游泳裝備的方法。

3. 教師統整學生的意見並說明正確的挑選方式：

(1) 蛙鏡：防水性佳且合乎臉型。

(2) 泳帽：有布料或矽膠等不同的材質，選擇戴起來舒適的。

(3) 泳衣、泳褲：宜挑選合身的泳衣、泳褲。

#### **活動五、介紹入水步驟**

1. 教師帶領學生進行暖身活動。

2. 教師說明入水四步驟，包括：

(1) 穿戴並使用合適的泳衣及泳具。

(2) 進行暖身操和伸展操，防止抽筋。

(3) 沖水清除身上的汗水，並適應水溫。

(4)聽從老師指導，依序從扶手處進入泳池。

3. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。

#### **活動六、綜合活動**

教師統整本節重點，並請學生發表感想。

#### **活動七、熱身活動**

1. 教師帶領學生進行熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。

2. 教師複習入水注意事項，並說明水中遊戲的目的是讓學生能合作，且快樂進行水中活動。

#### **活動八、水中快遞團體遊戲**

1. 教師講解「水中快遞」活動規則：

(1)4～6人一組，每人一個浮板。



(2)每人輪流，一次只能運送一個浮板到對岸。

(3)先完成的組別獲勝。

2. 學生先討論各組要進行的方式，教師吹哨後進行遊戲。

#### **活動九、蜈蚣競走團體遊戲**

1. 教師講解「蜈蚣競走」活動規則：

(1)學生依據泳池現況分組。

(2)每組學生排成一列，手搭在前面同學肩膀上。

(3)教師吹哨後，學生在水中一起前進，手不能離開前面同學肩膀。

(4)先到岸邊的組別獲勝。

#### **活動十、綜合活動**

1. 教師表揚合作優異的組別。

2 教師說明團體遊戲中合作的重要性。

#### **活動十一、了解**

**泳池的安全規定**

1. 請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。

2. 教師提問並請學生發表，在游泳活動時，要如何避免發生危險。

3. 教師統整學生的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項，例如：空腹、飽食、疲勞、身體不適，不要勉強下水。入水時不推擠、不嬉鬧、不跳水，不在池畔奔跑，並聽從老師及救生員的指導，才能避免發生危險。

**活動十二、討論入水不適的處理及游泳後的保健**

1. 請學生發表自己或他人游泳時身體不舒服的情況。

2. 教師引導學

						<p>生思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明，身體不舒服時，不要慌亂，要盡快呼救，但千萬不可將求救當玩笑。</p> <p>4. 教師引導學生發表：游泳結束後要做到哪些保健事項。</p> <p>5. 教師統整學生的意見並說明，游泳結束後要記得保暖，擦乾身體，以免感冒；以清水洗淨身體，避免消毒水的傷害；在水中受的外傷都應消毒上藥。</p> <p><b>活動十三、綜合活動</b></p> <p>教師統整本節重點，並請發表感想。</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。