

彰化縣公(私)立水尾國民小學 110 學年度第一學期二年級健體領域／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	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				

	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
重大議題融入	<p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 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。</p> <p>【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>

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	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第1課成長的變化 體育	健康 1、體育 2	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 體育 1c-I-1 認	健康 Aa-I-1 不 同人生階段的成長情形。 體育	1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3. 認識自己的	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第1課 成長的變化 《活動1》成長過程 1. 教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2. 教師請學生思考：從哪	健康 1. 發表 體育 1. 操作 2. 發表	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>第四單元 球類運動不思議 第1課控球小奇兵</p>		<p>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-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>特點。 4. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5. 透過認識自己的優點，喜歡自己。</p>	<p>些地方可以發現自己長大了？ 《活動2》超級比一比 1. 教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2. 全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行PK賽。 《活動3》成長的期待 1. 教師帶領學生閱讀課本第9頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？ 2. 請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。 第2課 欣賞自己 《活動1》看看自己 1. 教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信</p>		
--	----------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。

《活動 2》認識自己

1. 教師發給每位學生第 144 頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。

2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。

《活動 3》了解自己的優點

1. 配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。

2. 教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。

<p>第二週</p>	<p>健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第2課欣賞自己</p> <p>體育 第四單元 球類運動 不思議 第1課控球小奇兵</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>健康 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</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>1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。</p> <p>2. 能與家人和諧相處。</p> <p>3. 願意主動分擔家事。</p> <p>4. 認識飲酒的危害。</p>	<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動1》體貼小達人 1. 教師提出下列問題，請學生自由發表：(1)你的家裡有哪些家人？(2.)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 《活動2》關愛行動 1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 《活動3》家事放大鏡 1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？ 2. 教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家务的細節和完成家</p>	<p>健康 1. 觀察 2. 實作 3. 互評</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	<p>健康 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</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>
------------	---	--------------------------	---	--	--	---	---	---

事的感覺。

《活動4》飲酒的危害

1. 教師提出以下問題，請學生發表看法：(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平時的樣子有什麼不同呢？(2)常常喝酒會危害身體健康嗎？

2. 教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。

《活動5》奶奶別喝酒

1. 教師說明課本第14~15頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。

2. 教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。

<p>第三週</p> <p>健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第2課欣賞自己</p> <p>體育 第四單元 球類運動不思議 第1課控球小奇兵</p>	<p>健康 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>健康 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</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>1. 認識二手菸的危害。</p> <p>2. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。</p>	<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動6》二手菸的危害</p> <p>1. 教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。</p> <p>2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。</p> <p>3. 教師說明二手菸對身體的危害。</p> <p>《活動7》爸爸別吸菸</p> <p>1. 教師說明：課本第17頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。(1)真愛無敵；(2)撒嬌力量大；(3)耐心溝通。</p> <p>2. 教師請學生完成第146頁學習單第一部，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕？你的立場？請學生討論實施的可行的方法，以及可能遇到的困難。師與生共同討論其他可以嘗試的技巧。</p> <p>《活動8》拒絕二手菸</p> <p>1. 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。</p> <p>2. 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。</p> <p>3. 教師請學生兩人一組，根據課本第18~19頁情境，練習拒絕二手菸的說法。</p>	<p>健康 1. 觀察 2. 實作 3. 互評</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	<p>健康 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</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>
---	---	--	--	---	---	---

						《活動9》拒菸練習曲 1. 教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。		
第四週	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人 體育 第四單元 球類運動不思議 第1課控球小奇兵	健康 1、體育 2	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 體育 1c-I-1 認識身體活動	健康 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 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。	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻	第二單元 生活保健有一套 第1課 眼耳鼻急救站 《活動1》眼睛不舒服 1. 教師播放眼睛傷害事件中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你為什麼會受傷？你曾經受傷嗎？你怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第24頁，提出以下問題：(1) 有哪些情況可能對眼睛造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動2》眼睛急救站 1. 教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 防蚊噴霧噴到眼睛時。(2) 沙子飛進眼睛時。(3) 球擊中眼睛時。 2. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 《活動3》耳朵不舒服 1. 教師播放耳朵傷害事件中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你為什麼會受傷？你曾經受傷嗎？你怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2. 教師	健康 1. 問答 2. 自評 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 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>的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>子各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p>	<p>本第26頁，提出以下問題：(1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？</p> <p>《活動4》耳朵急救站</p> <p>1. 教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。</p> <p>(1)水進入耳朵時。(2)昆蟲進入耳朵時。(3)異物進入耳朵時。</p> <p>2. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p> <p>《活動5》鼻子不舒服</p> <p>1. 教師播放鼻子傷害生活中件相關影片，說明生活中有受傷行為可能會讓鼻子受傷的經驗嗎？你為什麼會受傷？你再次受傷呢？</p> <p>2. 教師帶領學生觀察課本第28頁，提出以下問題：(1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢？</p> <p>《活動6》鼻子急救站</p> <p>1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。</p> <p>(1)流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。</p> <p>2. 教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p>		
第五週	健康	健康	健康	健康	1. 舉例說明運	第二單元 生活保健有一	健康	健康

<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人</p> <p>體育 第四單元 球類運動 不思議 第2課 玩球大作戰</p>	<p>1、體育 2</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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-1 表現尊重的團體互動行</p>	<p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</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、踢、控、停之動作及手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。</p>	<p>套第2課 照顧我的身體 《活動1》運動後的好習慣</p> <p>1. 教師提問：運動後流了汗，你怎麼做的呢？ 2. 教師引導學生閱讀課本第30頁，說明運動流汗後的好習慣。 3. 教師請學生拿出毛巾擦汗的動作，強調耳部、脖子、腋下、背部等容易被忽略，要確實擦乾淨。</p> <p>《活動2》流汗後的好習慣 1. 教師請學生於組內分組，每人寫下自己流汗後的好習慣。 2. 教師提出下列問題，請各組學生上台發表。(1) 你有哪些好習慣沒有做？(2) 你到該怎麼改進？(3) 你會怎麼繼續保持呢？</p> <p>《活動3》穿鞋好習慣 1. 教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2. 教師詢問學生：你有這些嗎？正確穿鞋習慣怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？</p> <p>《活動4》穿鞋好習慣 1. 教師請學生於組內分組，每人寫下自己的穿鞋好習慣。 2. 教師提出下列問題，請各組學生上台發表。(1) 你有哪些好習慣沒有做？(2) 你到該怎麼改進？</p>	<p>1. 問答 2. 演練</p> <p>體育 1. 操作 2. 觀察表 3. 發表</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--	-------------------	---	---	---	---	---	--

			為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			做到這些好习惯？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動5》問題大當 1. 教師詢問學生是否說 2. 教師統整學生發表的 內容，列出原因， 請學生思考如何解決 《活動6》生活實踐與發表 1. 教師將全班分成四組，討論第148頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。		
第六週	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人 體育 第四單元 球類運動不思議 第2課玩球大作戰	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互	健康 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 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	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識學校健康資源與健康相關活動。 3. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 5. 養成健康的學校生活的習慣。	第三單元 健康的生活環境 第1課 學校環境與健康 《活動1》學校環境 1. 教師說明課本第40頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？ 2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3. 教師帶領學生進行校	健康 1. 問答 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 體育 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

		<p>動技能。 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-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>踢、控、停之手眼、手脚動作協調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？</p> <p>《活動 2》學校健康資源</p> <p>1. 教師說明課本第 42 頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。</p> <p>2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。</p> <p>《活動 3》學校健康相關活動</p> <p>1. 教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。</p> <p>2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參</p>	
--	--	--	------------------------------------	--	--	--

						<p>加。</p> <p>《活動 4》健康小尖兵任務</p> <p>1. 教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。</p> <p>2. 教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？</p> <p>3. 教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。</p> <p>4. 教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。</p>		
第七週	<p>健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第 3 課關愛家人</p> <p>體育 第四單元 球類運動 第 2 課玩球大作戰</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>健康 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3. 認識社區健康相關機構與資源。 4. 願意使用社</p>	<p>第三單元 健康的生活環境 第 2 課 社區環境與健康的環境</p> <p>《活動 1》乾淨的和髒亂的環境</p> <p>1. 教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2. 教師請學生觀察課本第 46~47 頁的社區環境，分組討論下列問題： (1) 說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？</p>	<p>健康 1. 問答 2. 演練 3. 總結性評量</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	<p>健康 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>體育 【品德教育】 品 E3 溝通合</p>

		<p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>體育</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>區健康資源促進健康。</p>	<p>(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？</p> <p>《活動 2》社區環境比一比</p> <p>1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？</p> <p>《活動 3》行動紅綠燈</p> <p>1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你怎麼做？</p> <p>2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果你看到這些髒亂的情形，你會怎麼做？</p> <p>《活動 4》社區健康資源</p> <p>1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。</p> <p>2. 教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？(2)小智如何使用這些場所？</p> <p>《活動 5》我的健康社區</p> <p>1. 教師請學生分組上臺發表第 151 頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。</p> <p>2. 教師詢問學生：你或家</p>	<p>作與和諧人際關係。</p>
--	--	---	---	-------------------	--	------------------

			3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			<p>人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？</p> <p>《活動 6》健康服務與活動</p> <p>1. 教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。</p> <p>2. 教師詢問學生：(1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2) 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？</p> <p>3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第 151 頁學習單。</p>		
第八週	<p>健康 第二單元 生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站</p> <p>體育 第四單元 球類運動不思議 第 2 課玩球大作戰</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關</p>	<p>健康 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</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、踢、控、停之手眼、手</p>	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。</p> <p>4. 安全的完成滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成拋球控球活動。</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 1》滾球接力</p> <p>1. 教師說明「滾球接力」活動規則：(1) 9 人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。(2) 聽到教師哨音後，每個人都將手上的滾球給下第一人，並接住別人滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。</p> <p>《活動 2》突破重圍</p> <p>1. 教師說明「突破重圍」活動規則：(1) 5 人一組，一次兩組進行活動，A 組</p>	<p>健康 1. 觀察 2. 演練</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>健康 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>體育 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>技能。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>6. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>站在圓外，B組站在圓內。(2)A組把球滾給其他A組組員，想辦法不讓B組組員碰到球；B組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。(3)如果A組滾出去的球被B組碰到，則B組得分，碰一次得1分。(4)一次進行3分鐘，3分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動3》你滾中了嗎？ 1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：(1)5人一組，選一人擔任組長，每人各持1顆球，站在圓外。(2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3)一顆球留在呼拉圈內即得1分，兩顆球得2分，以此類推。(4)每組進行3次，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動4》滾球主角輪流當 1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1)4人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持1顆球。(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每个人都擔任過滾球主角。</p>	
--	--	---	--------------------------	--	--	--

						<p>《活動5》挑戰紅心 1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：(1)5人一組，每人各持3顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2)站在半徑5公尺圓到半徑6公尺圓之間投進呼拉圈得1分(模式A)；站在半徑6公尺圓到半徑7公尺圓之間投進呼拉圈得2分(模式B)；站在半徑7公尺圓之外投進呼拉圈得3分(模式C)。(3)聽教師口令依序挑戰模式A、B、C三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。</p>		
第九週	<p>健康 第二單元 生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站</p> <p>體育 第五單元 跑跳親水樂 第1課休閒好自在</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和生活技能。 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。</p>	<p>健康 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>體育 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。 5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第1課 控球小奇兵 《活動6》回彈大驚奇 1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持1顆皮球，距離牆面約4公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。 《活動7》紅心回彈 1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：(1)5人一組，各持1顆皮球，距離牆面約4公尺排隊。(2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。(3)擊中圓圈得1分，彈回落進呼拉圈再得2分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動8》球球碰碰飛 1. 教師說明「球球碰碰</p>	<p>健康 1. 觀察 2. 演練</p> <p>體育 1. 發表 2. 操作</p>	<p>健康 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。</p>	

			<p>體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>飛」活動規則：(1)5人一組，各持1顆皮球，站在半徑約2公尺的圓外排隊。(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球(球不落地)。</p> <p>《活動9》紙箱炸彈不要來</p> <p>1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：(1)4人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有3次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。</p>		
第十週	<p>健康</p> <p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第1課眼耳鼻急救站</p> <p>體育</p> <p>第五單元 跑跳親水樂</p> <p>第1課休閒好自在</p>	健康 1、體育 2	<p>健康</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>健康</p> <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>體育</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。</p> <p>4. 安全的完成</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第1課 控球小奇兵</p> <p>《活動10》數字好好玩</p> <p>1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇有把握擊中的角錐，本前置活動以一組3個角錐進行。</p> <p>2. 教師說明「數字好好玩」活動規則：(1)3人一組，各持1顆皮球，站在</p>	<p>健康</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 演練</p> <p>體育</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>健康</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>

			<p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>滾球控球活動。</p> <p>5. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>6. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>7. 透過團體討論處理遊戲問題。</p> <p>8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。</p>	<p>距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。(2) 輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。(3) 每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。</p>		
第十一週	<p>健康</p> <p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第 2 課 照顧我的身體</p>	<p>健康</p> <p>1、體育</p> <p>2</p>	<p>健康</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康</p>	<p>健康</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身</p>	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>3. 與同伴合</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第 2 課 玩球大作戰</p> <p>《活動 1》上下左右傳</p> <p>1. 教師說明「上下左右傳」活動規則：(1) 4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。(2) 練習「從</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p>	

<p>體育 第五單元 跑跳 親水樂 第2課歡樂跑跳 碰</p>		<p>生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作</p>	<p>體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>體育</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p> <p>5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</p> <p>6. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。(3)傳完6顆，則一輪結束。(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。</p> <p>《活動2》傳球接力賽</p> <p>1. 教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動3》拋傳搶分賽</p> <p>1. 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：(1)4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。(5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。</p> <p>《活動4》傳接變化多</p> <p>1. 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。</p> <p>《活動5》三角傳接賽</p> <p>1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則：(1)3人一組，圍成三角形，各相距</p>	<p>2. 觀察</p>	
---	--	--	--	---	--	--------------	--

			與模仿的能力。			約3公尺。(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。		
第十二週	<p>健康 第二單元 生活保健有一套 第2課照顧我的身體</p> <p>體育 第五單元 跑跳親水樂 第2課歡樂跑跳碰</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 體育 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>第四單元 球類遊戲不思議 第2課 玩球大作戰 《活動6》二對一傳接攻防戰 1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：(1)3人一組，2人傳球，1人防守。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動7》四對三傳接攻防戰 1. 教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則：(1)7人一組，4人傳球，3人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動8》腳和球玩 1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。 2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間</p>	<p>健康 1. 發表 2. 自評</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	

			<p>體育</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>			<p>來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。</p> <p>《活動 9》用腳出謎題</p> <p>1. 教師說明「用腳出謎題」活動規則：(1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。(4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。</p> <p>《活動 10》踢踢樂</p> <p>1. 教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球、後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球、球落地後用腳停球。</p> <p>《活動 11》踢踢樂新玩法</p> <p>1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。</p> <p>2. 教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。</p>		
第十三週	<p>健康</p> <p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第 2 課照顧我的身體</p> <p>體育</p>	<p>健康</p> <p>1、體育</p> <p>2</p>	<p>健康</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中</p>	<p>健康</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與</p>	<p>1. 認識學校的運動空間。</p> <p>2. 利用學校運動空間從事身體活動。</p> <p>3. 認識反手投擲飛盤的動作</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂</p> <p>第 1 課 休閒好自在</p> <p>《活動 1》學校運動場地大調查</p> <p>1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？</p> <p>2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給</p>	<p>健康</p> <p>1. 自評</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p>	

<p>第五單元 跑跳 親水樂 第2課歡樂跑跳 碰</p>		<p>適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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</p>	<p>衛生保健的重要性。</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>要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</p>	<p>學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 《活動2》運動場地寶果 1. 教師在黑板上畫上3x3的方格，每一格標上數目，並寫上學校的運動場名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2. 教師將全班分為4~5組，各組輪流抽號碼，上台寫上該號碼的運動場名稱，先連成3條線的組別獲勝。 《活動3》飛盤飛高高 1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。 《活動4》飛盤進網 1. 教師將全班分成4組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約3公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。 《活動5》飛盤保齡球 1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則：(1)4人一組，站在距離寶特瓶3公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 《活動6》認識溯溪 1. 教師帶領學生觀賞影片《i運動：新北市有木</p>	<p>2. 發表 3. 運動撲滿</p>	
--	--	---	---	---	---	--------------------------	--

			力。			<p>國小《溯溪》》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。</p> <p>《活動7》溯溪大冒險</p> <p>1. 教師說明「溯溪大冒險」活動規則：(1)5人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。(3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。(4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。</p>		
第十四週	<p>健康 第三單元 健康的生活環境 第1課學校環境與健康</p> <p>體育 第五單元 跑跳親水樂 第3課快樂水世</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</p>	<p>健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 體育 Gb-I-1 游泳池安全</p>	<p>1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂 第2課 歡樂跑跳碰 《活動1》跑出救火線 1. 4~6人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動2》緊急救援 1. 教師說明「緊急救援」活動規則：(1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。(2)一人跑完後，下一人再出</p>	<p>健康 1. 發表</p> <p>體育 1. 操作 2. 問答</p>	<p>健康 【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>

	界		<p>受健康的生活規範。 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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>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。</p>	<p>4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。</p>	<p>發，先完成的組別獲勝。 《活動3》取水大作戰 1. 教師說明「取水大作戰」活動規則：(1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽，繞物抬腿跑前進，到水庫(大呼拉圈)取水(小皮球)。(2)取出水(小皮球)後再將水(小皮球)放至自己組的儲水桶(小呼拉圈)，下一人即可出發。(3)當水庫(大呼拉圈)裡的水(小皮球)全部被拿走後，可至對方的儲水桶(小呼拉圈)取水(小皮球)。(4)時間結束後，儲水桶(小呼拉圈)中最多水(小皮球)的組別獲勝。 《活動4》跳越身體長 1. 教師說明「跳越身體長」活動規則：(1)2人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動5》運氣大挑戰 1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：(1)2人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。(2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 《活動6》跨越河溝 1. 教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河</p>		
--	---	--	--	---	---	---	--	--

						<p>溝的方式。</p> <p>2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跳、單腳連續跳、助跑再跳等。</p> <p>《活動 7》越過河溝闖五關</p> <p>1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：(1)4人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：併腿跳。第二關：單腳跨跳。第三關：單腳連續跳。第四關：助跑再跳。第五關：自由跳(發明創意跳法跳越河溝)。</p> <p>《活動 8》跳跳遊臺灣</p> <p>1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：(1)5人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門一地連續跳進呼拉圈。第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳並空中拍手。第五關：在澎湖，在線上側併跳。</p>		
第十五週	健康 第三單元 健康的生活環境 第1課學校環境與健康	健康 1、體育 2	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 認識泳池設備及正確使用方式。</p> <p>2. 了解泳池安全與衛生常識。</p> <p>3. 知道游泳前</p>	<p>第五單元 跑跳親水樂</p> <p>第3課 快樂水世界</p> <p>《活動 1》泳池學問大</p> <p>1. 教師將全班分成3組，每人一張學習的泳池區域(例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池)，各組找到負責的</p>	<p>健康</p> <p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p>	<p>健康</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行</p>

	體育 第五單元 跑跳親水樂 第3課快樂水世界		的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	體育 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。	需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。	學習單上的題目。 《活動2》暖身活動 1. 教師帶領學生做暖身活動。 2. 教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動3》水中漫步 1. 全班分成4組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動4》球來運轉 1. 4人一組，2人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。 2. 2人一組，面對面站立，距離約3公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。	2. 問答 3. 運動撲滿	為，減少資源的消耗。
第十六週	健康 第三單元 健康的生活環境 第1課學校環境與健康	健康 1、體育 2	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 認真參與水中遊戲。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	第五單元 跑跳親水樂 第3課 快樂水世界 《活動5》潑水樂 1. 2人一組前後站立，距離約2公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後	健康 1. 發表 2. 自評 體育 1. 操作	健康 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行

	<p>體育 第六單元 全方位動動樂 第1課繩索小玩 家</p>	<p>的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生 活規範。 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。</p>	<p>體育 Bc-I-1 各 項暖身伸展 動作。 Ia-I-1 滾 翻、支撐、 平衡、懸垂 遊戲。</p>	<p>1. 認識繩索暖</p>	<p>轉，前後位置互換，再進 行一次遊戲。 《活動6》同心協力 1. 5人一組圍成圈，中間 放置一個保麗龍盒或空 水桶，教師哨音響後，全 組一同往保麗龍盒中潑 水，保麗龍盒先沉到水裡 的組別獲勝。 《活動7》水下開花 1. 全班分成3~4組，用臉 盆舀泳池水後放在岸 上，輪流自臉盆潑水，口 鼻閉氣數秒後，張嘴呼 吸。 2. 2人一組於岸上，1人 雙手扶在臉頰旁，扮演含 苞待放的花朵，另一人用 小水桶從扮花朵的同伴 頭頂澆水，扮花朵的同伴 被澆水後，雙手高舉呈花 開的樣子。 《活動8》閉氣小勇士 1. 教師說明並示範水中 閉氣要領。 《活動9》炸彈開花 1. 雙手扶池壁，吸氣後， 腳微蹲，口鼻浸入水中， 閉氣數秒後抬起頭，喊出 「啪」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後， 雙腳微蹲，口鼻浸入水 中，聽教師哨音響起，揮 動雙手奮力向上躍起，喊 出「啪」，張嘴吸氣。</p>	<p>2. 發表</p>	<p>為，減少資源 的消耗。</p>
第十七週	健康	健康	健康	1. 認識繩索暖	第六單元 全方位動動樂	健康	

<p>第三單元 健康的生活環境 第2課 社區環境與健康</p> <p>體育 第六單元 全方位動動樂 第1課 繩索小玩家</p>	<p>1、體育 2</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。</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</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>體育 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2. 體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>第1課 繩索小玩家 《活動1》碰繩暖暖身 1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手、肘、手腕、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動2》繩間樂伸展 1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式：2人一組，面對面，站在繩的同一側，一起站在繩的另外一側，兩人再同時從另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索，靜止10秒。 2. 活動方式：2人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走，身體側彎與同伴外側手，身體側彎與同伴外側手，身體側彎與同伴外側手，身體側彎與同伴外側手，靜止10秒。 《活動3》列車伸展秀 1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6人成一列，各列車搭肩或手牽手，前進，一起繞過角錐，列車到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有「點」相互碰觸，靜止10秒。 《活動4》轉盤伸展操</p>	<p>1. 發表</p> <p>體育 1. 發表 2. 操作 3. 運動撲滿</p>	
---	-------------------	--	---	--	---	--	--

			<p>與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>			<p>1. 教師示範並說明「轉盤」活動方式：6人伸一組，手牽手圍成圓形，同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止10秒後再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</p> <p>《活動5》與繩對話 1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。</p> <p>《活動6》抓繩行走 1. 全班分成3組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩仰向右走。</p> <p>《活動7》藉繩起身 1. 教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。</p> <p>《活動8》繩上好身手 1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。</p> <p>《活動9》堅持到底 1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成2組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第十八週</p> <p>健康 第三單元 健康的生活環境 第2課社區環境與健康</p> <p>體育 第六單元 全方位動動樂 第2課樹樁木頭人</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。 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。</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。</p>	<p>健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>體育 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>1. 認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3. 體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4. 表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。</p>	<p>組別獲勝。</p> <p>第六單元 全方位動動樂 第2課 樹樁木頭人 《活動1》單手出拳 1. 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動2》連續出拳 1. 依據《活動1》的活動要領進行本活動，由單拳擊變成連續出擊。連續出拳擊變呢？請試做看看。 《活動3》進擊挑戰 1. 教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成4~5組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：右手連續出拳5次。第二關：左手連續出拳5次。第三關：左右手交替出拳5次。第四關：創意出拳2次，再轉身出拳2次。第五關：學生帶著學習單闖關。 《活動4》進擊與閃躲 1. 教師說明活動情境：想對像樹的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲，對手攻擊地、進行間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。 《活動5》勇闖樹人樁 1. 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成5組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：左手連續出拳3次。在橡皮筋之間，低身閃躲，自然移動到第二個樹</p>	<p>健康 1. 紙筆測驗</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	
--	---	--	---	--	---	--

			3c-I-2 表現安全的身體活動行為。			人樁。第二關：右手連續出拳3次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。第三關：左、右手交替出拳6次。		
第十九週	<p>健康 第三單元 健康的生活環境 第2課社區環境與健康</p> <p>體育 第六單元 全方位動動樂 第3課跳出活力</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。 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。</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。</p>	<p>健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>體育 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2. 專注觀賞同學的跳繩表演。 3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5. 選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。</p>	<p>第六單元 全方位動動樂 第3課 跳出活力 《活動1》雙腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2. 全班分成5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動2》雙腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上用動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動3》跳跳秀 1. 教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2. 教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 《活動4》單腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換</p>	<p>健康 1. 問答</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 實作 4. 運動撲滿</p>	

			<p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>			<p>跳。</p> <p>2. 全班分成5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。</p> <p>《活動5》單腳跳過繩</p> <p>1. 教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？</p> <p>《活動6》跳繩來比賽</p> <p>1. 教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成5組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。</p>		
第二十週	<p>健康 第三單元 健康的生活環境 第2課社區環境與健康</p> <p>體育 第六單元 全方位動動樂 第4課圓來真有趣</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生</p>	<p>健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>體育 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 認識球、圓的模仿動作。</p> <p>2. 專注觀賞同學的表演。</p> <p>3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。</p> <p>4. 模仿不同的圓造型。</p> <p>5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</p> <p>6. 合作做出圓形收攏與擴散</p>	<p>第六單元 全方位動動樂 第4課 圓來真有趣</p> <p>《活動1》哇！好多圓球</p> <p>1. 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。</p> <p>《活動2》老師要拍球</p> <p>1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。</p> <p>《活動3》淘氣小圓球</p> <p>1. 教師引導學生想像自己是顆小圓球，會跟著拍和指令變換動作。</p> <p>《活動4》生活中的圓</p> <p>1. 教師請學生拿出生活中發</p>	<p>健康 1. 自評</p> <p>體育 1. 操作 2. 觀察 3. 自評</p>	

			活規範。 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。		的動作。	現的圓形物品。 2. 將學生分成5人一組，上台模仿自己畫的圓形物品。 《活動5》尋找圓圈 1. 教師將學生分成5人一組並提出很多圓呢？請各組分別討論，再上台表演，做出最多的圓的組別獲勝。 《活動6》圓圈串串 1. 3人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將不同造型的串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 《活動7》雙圈轉盤 1. 教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成2組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 《活動8》兩傘開合 1. 6人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以4拍為單位）。		
第二十一週	健康 第三單元 健康的生活環境 第2課社區環境	健康 1、體育 2	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環	1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。	第六單元 全方位動動樂 第4課 圓來真有趣 《活動9》圍圓來跳舞基本舞步 1. 教師帶領學生練習「圍	健康 1. 自評 2. 總結性評量	

	<p>與健康</p> <p>體育 第六單元 全方位動動樂 第4課圓來真有趣</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>境。</p> <p>體育 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>2. 完成「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3. 專注觀賞同學的表演。</p>	<p>「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂拍、踵趾步。</p> <p>《活動10》圍圓來跳舞舞序</p> <p>1. 教師播放「圍圓來跳舞」舞蹈動作影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2. 教師將全班分成4人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</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。

彰化縣公(私)立水尾國民小學 110 學年度第二學期二年級健體領域／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	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

重大議題融入	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</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	<p>健康 第一單元 當我們 同在一起 第 1 課將心比心</p> <p>體育 第五單元 球球大 作戰 第 1 課班級體育活 動樂</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。</p> <p>體育 4c-I-2 選擇 適合個人的 身體活動。 4d-I-1 願意 從事規律身 體活動。</p>	<p>健康 Fa-I-2 與 家人及朋友 和諧相處的 方式。</p> <p>體育 Cb-I-2 班 級體育活 動。</p>	<p>健康 1. 覺察影響 人際相處的 態度和行 為。 2. 分析影響 人際相處的 態度和行 為。</p> <p>體育 1. 分享個人 運動經驗，發 表自己最喜 歡的運動項 目。 2. 認識各項 班級體育活 動。</p>	<p>健康 第一單元 當我們同 在一起 第 1 課 將心比心 《活動 1》發生爭執 1. 教師帶領學生閱讀 課本第 6 頁情境：上 課寫學習單時，凱凱 沒有經過安安同意， 就拿安安的橡皮擦來 用，兩人因此發生爭 執。 2. 教師提問：想一 想，凱凱和安安為什 麼會發生爭執呢？ 《活動 2》事發的過程 1. 教師帶領學生閱讀 課本第 7 頁情境：老 師發現凱凱和安安的</p>	<p>健康 1. 發表 2. 實作</p> <p>體育 1. 問答 2. 操作 3. 運動撲 滿</p>	

				<p>3. 選擇適合班級一起進行的運動項目，擬定班級體育計畫並確實執行。</p>	<p>爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。</p> <p>2. 教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。</p> <p>體育 第五單元 球球大作戰 第1課 班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多</p> <p>1. 教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。</p> <p>2. 教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！</p> <p>《活動2》班級運動計畫</p> <p>1. 教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。		
第二週	<p>健康 第一單元 當我們同在一起 第1課將心比心</p> <p>體育 第五單元 球球大作戰 第2課你丟我接一起跑</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-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c)-I-1 表現尊重的團體互動行</p>	<p>健康 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>健康 1. 運用同理心，推測對方可能的想法。 2. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。</p> <p>體育 1. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。</p>	<p>健康 第一單元 當我們同在一起 第1課 將心比心 《活動3》發揮同理心 1. 教師帶領學生閱讀課本第8~9頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2. 教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶~再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動4》如果能重來一次 1. 教師發下「如果能重來一次」學習單，</p>	<p>健康 1. 實作 2. 演練</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>

			為。		<p>將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。</p> <p>體育 第五單元 球球大作戰 第2課 你丟我接一起跑</p> <p>《活動1》跑壘熱身</p> <p>1. 教師布置三壘框場地，以4個角錐作為一個壘框的標示，12個角錐設置三個壘框。</p> <p>2. 教師說明活動規則：</p> <p>(1) 跑壘框者依逆時針方向跑。</p> <p>(2) 經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。</p> <p>(3) 跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動</p>	
--	--	--	----	--	---	--

						<p>態伸展，調整呼吸。</p> <p>《活動 2》跑框接力</p> <p>1. 教師布置兩組三壘框場地，並將全班分為 3 人一小組，活動每 3 小組使用一個場地，兩組場地同時進行活動。</p> <p>2. 進行「跑框接力」，教師說明活動規則：</p> <p>(1) 一組三壘框場地 3 小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。</p> <p>(2) 在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。</p> <p>(3) 跑完的人到隊伍的最後方蹲下。</p> <p>(4) 9 人都跑完一次即結束。</p>		
第三週	<p>健康 第一單元 當我們同在一起 第 1 課將心比心</p> <p>體育 第五單元 球球大</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-2 能於 引導下，表現</p>	<p>健康 Fa-I-2 與 家人及朋友 和諧相處的 方式。</p> <p>體育</p>	<p>健康 1. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。</p> <p>體育</p>	<p>健康 第一單元 當我們同在一起 第 1 課 將心比心 《活動 5》看見你的心</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 10~11 頁情</p>	<p>健康 1. 演練</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>作戰 第2課你丟我接一起跑</p>	<p>簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 在簡易運動場地進行傳接。 2. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3. 學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<p>境，請學生思考如何運用同理心和人際溝通技能溝通。 (1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？ (2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？</p> <p>體育 第五單元 球球大作戰 第2課 你丟我接一起跑 《活動3》傳接球接力 1. 6人一組進行活動，場地為三壘框場地。 2. 教師說明活動規則： (1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6人共同完成傳球接力。 (2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時</p>		
--	--------------------------	---	---	---	--	--	--

					<p>針或順時針方向循環。</p> <p>《活動 4》跑傳接力誰最快</p> <ol style="list-style-type: none">1. 三壘框場地中，每個壘框設置內側的傳接組壘框，以及外側的跑步組壘框。2. 將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。 <p>《活動 5》拋跑傳接好夥伴</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師布置「拋跑傳接好夥伴」活動場地：場地上半部為傳接區，下半部為跑步區，兩區畫線區分。傳接區兩個壘框，跑步區則三個壘框排成正三角形，中間放置呼拉圈作為拋球區。2. 教師將全班均分為傳接組和跑步組，再各自分成小組，每小組 3~4 人。3. 教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>則。</p> <p>(1)跑步組：(1)跑步組派出一人站入本壘框，一人站入拋球區。(2)本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。(3)本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。(4)拋球者與跑壘者由小組組員輪流擔任。</p> <p>(1)傳接組：(1)3人分別站立於傳球框內與壘框之間預備。(2)跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3人需想辦法接到球。(3)任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。(4)框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。(5)完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。</p>		
第四週	<p>健康</p> <p>第一單元 當我們同在一起</p> <p>第2課 真心交朋友</p>	<p>健康</p> <p>1、體育</p> <p>2</p>	<p>健康</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-2 能於</p>	<p>健康</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>健康</p> <p>1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良</p>	<p>健康</p> <p>第一單元 當我們同在一起</p> <p>第2課 真心交朋友</p> <p>《活動1》拯救友情計</p>	<p>健康</p> <p>1. 實作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>	<p>體育</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討</p>

<p>體育 第五單元 球球大作戰 第2課 你丟我接一起跑</p>	<p>引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>體育 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>人際互動的態度和行為。</p> <p>體育 1. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 2. 學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<p>畫</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第12頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動2》我的人際加油站 1. 教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2. 學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。</p> <p>體育 第五單元 球球大作戰 第2課 你丟我接一起跑 《活動6》拋球列車 1. 全班均分為跑步組和傳接組，再各自分成小組，每小組3~4</p>	<p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>論與遵守團體的規則。</p>
--	--	--	---	--	---	-------------------

					<p>人。</p> <p>2. 教師說明活動規則。</p> <p>(1) 跑步組一人站入本壘框，一人站入拋球區。本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。</p> <p>(2) 傳接組接到球後，將球傳回任一傳接框。</p> <p>(3) 跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。</p> <p>《活動 7》拋球列車 2.0</p> <p>1. 教師布置「拋球列車 2.0」活動場地：場地上半部三個壘框為傳接區，下半部三個壘框為跑步區，兩區畫線區分。傳接區由三個壘框排為較小的正三角形（邊長約 4 公尺），跑步區由三個</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>壘框排為較大的正三角形（邊長約 6 公尺），三角形內放置呼拉圈作為拋球區。</p> <p>2. 教師將全班均分為跑步組和傳接組，再各自分成小組，每小組 4 人。</p> <p>3. 教師說明「拋球列車 2.0」活動規則。</p> <p>《活動 8》單人拋球跑框賽</p> <p>1. 教師布置「單人拋球跑框賽」活動場地：三壘框場地，每個壘分別設置傳接框和跑步框，兩者顏色不同。</p> <p>2. 全班均分為跑步組和傳接組，再各自分成小組，每小組 4~5 人。</p> <p>3. 教師說明活動規則。</p>		
第五週	<p>健康 第一單元 當我們同在一起 第 2 課 真心交朋友 體育</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現</p>	<p>健康 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>健康 1. 了解維持良好人際關係的方法。 2. 於生活中嘗試運用同</p>	<p>健康 第一單元 當我們同在一起 第 2 課 真心交朋友 《活動 3》我很在乎你 1. 教師帶領學生閱讀</p>	<p>健康 1. 實作 2. 發表 3. 演練 4. 總結性評量</p>	

	<p>第五單元 球球大 作戰 第 3 課 隔繩樂悠遊</p>		<p>簡易的人際 溝通互動技 能。 3b-I-3 能於 生活中嘗試 運用生活技 能。</p> <p>體育 2c-I-2 表現 認真參與的 學習態度。 3c-I-2 表現 安全的身體 活動行為。 3d-I-1 應用 基本動作常 識，處理練習 或遊戲問 題。</p>	<p>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 準確性控球 動作。</p>	<p>理心和人際 溝通技能，維 持良好人際 關係。 3. 願意和朋 友和諧相 處。</p> <p>體育 1. 在持物擊 氣球活動中 與同伴互相 合作。 2. 徒手擊氣 球，並與同伴 互相合作維 持球不落 地。 3. 嘗試以各 種方式讓球 過繩。 4. 表現正向 的學習態 度、和諧的人 際互動。</p>	<p>課本第 14 頁情境，請 學生依自己的經驗或 生活中的觀察，分享 交朋友的好處。教師 說明：朋友可以和你 一起上學、玩遊戲、 聊天、分享心情。如 果適當的讓朋友知道 你很珍惜彼此的友 情，會讓彼此 感情更好。 2. 教師提問：你為朋 友做過最棒的事情是 什麼？你和對方有什 麼感受？ 《活動 4》友誼的考驗 1. 教師帶領學生閱讀 課本第 15 頁情境並提 問：你的朋友曾經做 過讓你不開心的事 嗎？你當時怎麼回 應？</p> <p>體育 第五單元 球球大作 戰 第 3 課 隔繩樂悠遊 《活動 1》持拍護球與 徒手護球 1. 教師示範並說明活 動方式。</p>	<p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	
--	--	--	---	---	---	--	-------------------------------	--

(1)持拍護球：3 人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。

(2)徒手護球：(1)6 人一組，分組同時進行。(2)6 人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。

《活動 2》飛吧！球球

1. 教師布置場地，將橡皮筋繩固定於 2 個距離約 2 公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。

2. 教師說明活動規則：

(1)2 人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。

(2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。

(3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。

《活動 3》球球過繩趣

						<p>1. 教師將學生分為 3 人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。</p> <p>2. 教師說明活動規則：</p> <p>(1) 學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。</p> <p>(2) 教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。</p>		
第六週	<p>健康 第二單元 飲食行動家 第 1 課 飲食密碼</p> <p>體育 第五單元 球球大作戰 第 3 課 隔繩樂悠遊</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。</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>體育 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>健康 Ea-I-2 基本的飲食習慣。</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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>健康 1. 認識六大類食物並舉例說明。</p> <p>體育 1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。</p> <p>2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動</p>	<p>健康 第二單元 飲食行動家 第 1 課 飲食密碼</p> <p>《活動 1》六大類食物</p> <p>1. 教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>2. 教師說明各類食物及其功能。</p> <p>《活動 2》食物支援前線</p> <p>1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後</p>	<p>健康 1. 問答</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	

		<p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			<p>續活動進行。 2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。 體育 第五單元球球大作戰</p> <p>第3課隔繩樂悠遊 《活動4》擊球遠近挑戰</p> <p>1. 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式：選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。 《活動5》擊球加加樂</p> <p>1. 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式： (1) 選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為10分、20分、30分。 (2) 在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。 (3) 球落地後，擊球區</p>		
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--

						<p>和落地區的分數相加，就是該次得分。</p> <p>《活動 6》連中三元</p> <p>1. 教師說明並示範「連中三元」活動方式：</p> <p>(1) 每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。</p> <p>(2) 球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。</p> <p>《活動 7》三球入圈</p> <p>1. 教師布置「三球入圈」活動場地。</p> <p>2. 教師說明並示範「三球入圈」活動方式：</p> <p>(1) 每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。</p> <p>(2) 選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。</p>		
第七週	健康 第二單元 飲食行動家	健康 1、體育	健康 1a-I-1 認識基本的健康	健康 Ea-I-2 基本的飲食習	健康 1. 區分日常生活中的食	健康 第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼	健康 1. 問答 2. 實作	

<p>第 1 課飲食密碼</p> <p>體育 第六單元 跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳</p>	<p>2</p>	<p>常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>體育</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>物，屬於六大類食物中的哪一類。</p> <p>2. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>3. 養成每天吃早餐的觀念。</p> <p>體育</p> <p>1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。</p> <p>2. 描述參與休閒運動後的感受。</p> <p>3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。</p> <p>4. 能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動</p>	<p>《活動 3》小康的一日三餐</p> <p>1. 教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。</p> <p>2. 教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。</p> <p>《活動 5》飲食點點名 40'</p> <p>1. 教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考：</p>	<p>3. 發表</p> <p>4. 紙筆測驗</p> <p>體育</p> <p>1. 操作</p>	
--	----------	--	--	--	--	--	--

					<p>的興趣。</p> <p>(1)哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2)選哪個組合較佳？</p> <p>2. 教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！</p> <p>體育 第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 1 課動手又動腳 《活動 1》認識攀岩</p> <p>1. 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。</p> <p>2. 教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？</p> <p>3. 教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>攀爬的能力也會隨之增加。</p> <p>《活動 2》手腳划拳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為 4~6 人一組，盡量分成雙數組。 2. 教師說明遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 (2) 兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 (3) 贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 (4) 若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。 		
第八週	健康 第二單元 飲食行動家 第 2 課健康飲食習	健康 1、體育 2	健康 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜	健康 1. 覺察飲食過量對身體的影響。	健康 第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣 《活動 1》吃得太多了	健康 1. 發表 2. 自評	

<p>慣</p> <p>體育 第六單元 跑跳戲水趣 第1課動手又動腳</p>		<p>2a-I-1 發覺影響健康的態度與行為。</p> <p>體育 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c)-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>體育</p> <p>1. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。</p> <p>2. 能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。</p>	<p>1. 教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。</p> <p>體育 第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第1課動手又動腳</p> <p>《活動3》手腳對對碰</p> <p>1. 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。</p> <p>2. 全班分為3組，教師說明「手腳對對碰」活動規則：</p> <p>(1)每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	
--	--	--	---	--	--	---------------------------------------	--

目標區後換下一位進行。

(2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。

(3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。

《活動 4》獨木橋妙渡河 20'

1. 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！

2. 教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。

3. 教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則：

(1)兩人在各自平衡木前端猜拳。

(2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起

						抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。		
第九週	<p>健康 第二單元 飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣</p> <p>體育 第六單元 跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活</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。</p> <p>體育 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>健康 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。</p> <p>體育 1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。 3. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</p>	<p>健康 第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣 《活動 2》健康飲食習慣 1. 教師說明健康飲食習慣的原則： 1. 每天吃早餐。 2. 均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 3. 食物只拿取吃得完的分量。</p> <p>體育 第六單元跑跳戲水趣 第 2 課動跑跳好樂活 《活動 1》跳跳大觀園 1. 教師提問：你會哪些跳法呢？一起來跳出下面的動作。 2. 教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。 3. 教師示範後，學生進行跳躍練習。</p>	<p>健康 1. 實作 2. 總結性評量</p> <p>體育 1. 操作</p>	

					<p>《活動 2》巧拼方向盤</p> <ol style="list-style-type: none">1. 全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。2. 教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。 <p>《活動 3》跳踏巧拼板</p> <ol style="list-style-type: none">1. 2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。2. 把一個巧拼放在地上，教師數 1、2、3、4，學生依指令跳躍。3. 把兩個巧拼放在地上，教師數 1、2，依指令跳躍。 <p>《活動 4》巧拼跑跳趣</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定跳		
--	--	--	--	--	--	--	--

						法。 3. 接著進階練習，教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。		
第十週	<p>健康 第三單元 齲齒遠離我 第 1 課為什麼會齲齒</p> <p>體育 第六單元 跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活</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。</p> <p>體育 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>體育 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。</p> <p>體育 1. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 2. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</p>	<p>健康 第三單元齲齒遠離我 第 1 課為什麼會齲齒 《活動 1》牙齒大不同 1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？ 2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第 32 頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。</p> <p>體育 第六單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活</p>	<p>健康 1. 問答 2. 自評</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表</p>	

《活動 5》狼來了，快跑

1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：
- (1) 學生先在場地內自由活動。
 - (2) 當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。

《活動 6》狼來了，奪寶

1. 教師說明「狼來了，奪寶」規則：
- (1) 5~6 人一組，於起跑線後排隊預備。
 - (2) 聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。

《活動 7》各式起跑提示體驗

1. 本活動以各種不同的指令來提醒，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。

《活動 8》起跑加油站

1. 教師說明「起跑加油站」規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，

						聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得1分。		
第十一週	<p>健康 第三單元 齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒</p> <p>體育 第六單元 跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活</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。</p> <p>體育 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>體育 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>健康 1. 認識齲齒的症狀與原因。</p> <p>體育 1. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 2. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 3. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 4. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 5. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動</p>	<p>健康 第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒 《活動2》齲齒四要素 1. 教師配合課本第33頁，說明齲齒發生有四個要素： (1). 牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。</p> <p>體育 第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動9》奪寶造句個人賽 1. 開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明</p>	<p>健康 1. 問答 2. 自評</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	

					作。	規則。 《活動 10》奪寶造句團體賽 1. 教師說明「奪寶造句團體賽」規則： 《活動 11》拿到就投 1. 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 《活動 12》擲遠挑戰 1. 四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。		
第十二週	健康 第三單元 齶齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 體育 第六單元 跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友	健康 1、體育 2	健康 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與	健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 體育 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	健康 1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時	健康 第三單元齶齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 1》善用牙刷 1. 教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2. 教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3. 教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整	健康 1. 問答 體育 1. 操作	

		<p>服務。</p> <p>體育 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行為。</p>		<p>機。</p> <p>體育 1. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。</p>	<p>齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。</p> <p>《活動2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 1. 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱1分鐘後吐出。使</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

用含氟漱口水後，30分鐘內不可以喝水和進食。

體育

第六單元跑跳戲水趣
第3課我的水朋友

《活動1》水中大不同

1. 進行暖身活動時，可帶領學生融入原地踏步、向前走、向後走等動作。

2. 泳池中，帶著學生進行方才陸上做過的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。(感覺身體比較輕、往前走不容易、水溫涼涼的)

《活動2》水中閉氣遊戲

1. 教師說明遊戲規則：

(1)水中尋寶：(1)5人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入10個象棋，每人都要拾起2個象棋，全組完成就算成功。

						<p>(2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。</p> <p>(3)水中大風吹：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。</p> <p>(4)水中猜拳：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中猜拳，猜拳一次後立即出水面。</p> <p>(5)水中做鬼臉：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。</p>		
第十三週	<p>健康 第三單元 齶齒遠離我 第2課護齒好習慣</p> <p>體育 第六單元 跑跳戲水趣</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 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</p>	<p>健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>體育 Gb-I-2 水中遊戲、水</p>	<p>健康 1. 嘗試練習正確的刷牙技巧。</p> <p>體育 1. 掌握韻律呼吸要領，與</p>	<p>健康 第三單元齶齒遠離我 第2課護齒好習慣 《活動3》潔牙前準備 1. 教師配合課本第37頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項：</p>	<p>健康 1. 發表 2. 操作</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	

	<p>第 3 課我的水朋友</p>	<p>易的健康技能。</p> <p>體育 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行為。</p>	<p>中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>同伴在水中進行遊戲。 2. 在水中閉氣並藉物漂浮。 3. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動</p>	<p>1. 牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 2. 潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。</p> <p>《活動 4》貝氏刷牙法 1. 教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2. 教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。</p> <p>體育 第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 3》韻律呼吸練習 1. 扶牆練呼吸： (1) 單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，</p>		
--	-------------------	---	-----------------------	--	---	--	--

頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。

(2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。

(3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。

2. 韻律呼吸跳：

(1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。

(2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。

3. 牽手韻律呼吸：

(1)2 人一組，面對面

						<p>雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習 10 次。</p> <p>(2)2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣練習韻律呼吸，一個回合練習 10 次。</p> <p>《活動 4》藉物俯漂練習</p> <p>扶牆漂浮分解動作說明：</p> <p>(1)站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。</p> <p>(2)一腳站立，一腳向後抬起。</p> <p>(3)另一腳向後抬起。</p>		
第十四週	<p>健康 第三單元 齶齒遠離我 第 2 課護齒好習慣</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與</p>	<p>健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>健康 1. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 2. 能於引導</p>	<p>健康 第三單元齶齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 5》牙齒與口腔保健</p> <p>1. 教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活</p>	<p>健康 1. 問答 2. 實作 3. 總結性評量</p> <p>體育 1. 自評</p>	<p>體育 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

	第 1 課劈開英雄路		<p>服務。</p> <p>體育 1d-I-1 描述 動作技能基 本常識。 3c-I-1 表現 基本動作與 模仿的能 力。</p>	<p>體育 Bd-I-1 武 術模仿遊 戲。</p>	<p>下，運用自我 健康管理的 步驟，改變自 己的護齒習 慣。</p> <p>體育 1. 學會弓步 劈掌和馬步 劈掌。 2. 與同伴友 善互動並認 真學習。</p>	<p>習慣或方法，可以維 護牙齒的健康？ 2. 教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔 保健的生活習慣。 《活動 6》護齒計畫 1. 教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學 生運用自主健康管理 步驟，改進自己的護 齒習慣： (1) 找出沒有做到的 護齒習慣。 (2) 立下「健康牙齒宣 言」，並請人督促你。 (3) 記錄 1 週的行動成 果，並對自己的表現 做出評價。</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武 吧！跳舞吧！ 第 1 課劈開英雄路 《活動 1》剪刀石頭布 1. 教師示範武術基本 動作： (1) 弓步劈掌（剪 刀）。 (2) 立正抱拳（石 頭）。</p>	2. 操作	
--	------------	--	---	--	--	--	-------	--

						<p>(3)馬步雙劈（布）。</p> <p>《活動 2》弓步劈掌與馬步劈掌</p> <p>1. 教師布置 2 個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放 1 個呼拉圈在地上。</p> <p>2. 全班分 2 組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下：(1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。(2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。(3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。</p> <p>3. 接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下： (1)在呼拉圈旁立正抱拳。 (2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 (3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。</p>		
第十五週	健康 第四單元 保健小	健康 1、體	健康 1a-I-1 認識	健康 Fb-I-2 兒	健康 1. 認識登革	健康 第四單元保健小學堂	健康 1. 問答	體育 【安全教育】

<p>學堂 第1課疾病不要來</p> <p>體育 第七單元 跳吧！ 武吧！跳舞吧！ 第1課劈開英雄路</p>	<p>育 2</p>	<p>基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>體育 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>體育 Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。</p> <p>體育 1. 學會獨立式和仆腿式站法。 2. 體驗一套完整武術動作。 3. 與同伴友善互動並認真學習。</p>	<p>第1課疾病不要來 《活動1》都是病媒蚊惹的禍</p> <p>1. 教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2. 配合課本第47頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。 《活動2》防蚊作戰計畫</p> <p>1. 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《活動3》打擊登革熱</p> <p>1. 教師發下學習單</p>	<p>2. 發表 3. 實作</p> <p>體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿</p>	<p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
--	----------------	---	--	---	---	--	------------------------

「打擊登革熱」，並說明完成方式：

(1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。

(2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。

體育

第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！

第1課劈開英雄路

《活動3》功夫造型

1.教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下：

(1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。

(2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。

《活動4》過繩秀口訣

1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣：

(1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。

(2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。

2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：

(1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。

(2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。

(3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。

						《活動5》功夫英雄圈 1. 教師指導學生從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。		
第十六週	<p>健康 第四單元 保健小學堂 第1課疾病不要來</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>體育 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。</p>	<p>健康 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>體育 I a - I - 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>健康 1. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。</p> <p>體育 1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。</p>	<p>健康 第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 《活動4》小心腸病毒 1. 教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。 2. 教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1) 腸病毒又稱為手足口症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2) 腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒污染的食物，以及與病人接觸等。 (3) 腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人</p>	<p>健康 1. 問答 2. 操作 3. 實作</p> <p>體育 1. 操作</p>	<p>體育 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。</p>

會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。

《活動 5》戰勝腸病毒

1. 教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。

2. 詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟

「溼、搓、沖、捧、擦」。

《活動 6》腸病毒知多少

1. 全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。

2. 得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。

體育

第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！

第 2 課平衡好身手

《活動 1》坐箱玩單槓

1. 教師說明步驟：1.

坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。2. 伸直手臂，身體向後仰。3. 彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。

《活動 2》槓上平衡

1. 教師說明動作要領：1. 跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。2. 雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。

《活動 3》雙腳猜拳握槓跳

1. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下：(1)教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表

						<p>示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。(2)兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p> <p>《活動4》握槓與移動</p> <p>1. 教師指導學生抓握單槓懸空動作：(1)雙手用正握法握槓。(2)雙腳離開地面。(3)穩定的做出懸垂動作3秒。</p>		
第十七週	<p>健康 第四單元 保健小學堂 第1課疾病不要來</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>體育 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注</p>	<p>健康 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>體育 I a - I - 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>健康 1. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。</p> <p>體育 1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導</p>	<p>健康 第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 《活動7》眼睛紅紅的</p> <p>1. 教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2. 配合課本第52頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動8》情境大考驗</p> <p>1. 教師請學生分組討論預防流行性結膜炎</p>	<p>健康 1. 問答 2. 實作</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>體育 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>

		<p>觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。</p> <p>3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。</p>	<p>的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。</p> <p>體育</p> <p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 2 課平衡好身手</p> <p>《活動 5》繩索小動物</p> <p>1. 依序進入繩中，或人在繩外以兩手抓繩，進行模仿遊戲：</p> <p>(1). 模仿猴子前後走：</p> <p>(2). 模仿螃蟹左右走：</p> <p>(3). 模仿蜻蜓飛翔：</p> <p>(4). 模仿海豚仰泳：</p> <p>《活動 5》繩索小動物</p> <p>1. 模仿猴子前後走</p> <p>2. 模仿螃蟹左右走</p> <p>3. 模仿蜻蜓飛翔</p> <p>4. 模仿海豚仰泳</p> <p>《活動 6》坐繩平衡</p> <p>1. 教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。請</p> <p>2. 教師示範坐繩平衡的動作。</p> <p>《活動 7》坐繩擺盪</p>	
--	--	---	--	--	--	--

						1. 教師說明並示範坐繩擺盪動作。		
第十八週	<p>健康 第四單元 保健小學堂 第 2 課去去過敏走</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課跳繩同樂</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>體育 1d-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。</p>	<p>健康 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. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。</p> <p>體育 1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。 3. 培養認真參與及互助合作的學習態度。</p>	<p>健康 第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走 《活動 1》你過敏嗎？ 1. 教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2. 教師說明常見的過敏疾病。 《活動 2》避開過敏原 1. 教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。</p> <p>體育 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課跳繩同樂 《活動 1》你我一線牽 1. 教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」 動作：兩個人分持跳</p>	<p>健康 1. 問答 2. 發表</p> <p>體育 1. 操作 2. 運動撲滿</p>	<p>體育 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>

繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。

2. 教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」
動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。

《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳

1. 教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」
動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。

2. 教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」

動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。

《活動 3》前後雙人跳

1. 2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。

2. 前後雙人跳練習方式如下：

- (1) 面對面雙人跳。
- (2) 同向排隊雙人跳。

《活動 4》左右雙人跳

1. 2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。預備動作說明：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2

						<p>人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>2. 跳繩方式如下：</p> <p>(1)同向左右雙人跳。</p> <p>(2)反向左右雙人跳。</p>		
第十九週	<p>健康 第四單元 保健小學堂 第 2 課去去過敏走</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行</p>	<p>健康 1、體育 2</p>	<p>健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>健康 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1. 認識過敏症狀的照護方法。 2. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。</p> <p>體育 1. 說出水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 4. 做出群體中聚集與散開的動作。</p>	<p>健康 第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走 《活動 3》過敏看招</p> <p>體育 1. 請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2. 教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。 《活動 4》抗敏方法募集</p> <p>1. 教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2. 師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。</p> <p>體育 第七單元跳吧！武</p>	<p>健康 1. 發表</p> <p>體育 1. 操作</p>	

				<p>5. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p> <p>6. 做出雲的形狀與造型變化。</p> <p>7. 模仿漩渦移動的特性。</p> <p>8. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</p>	<p>吧！跳舞吧！</p> <p>第4課水滴的旅行</p> <p>《活動1》跳躍的水滴</p> <p>1. 教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。</p> <p>2. 教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。</p> <p>3. 教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個8拍~四個8拍，任選4種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。</p>	
--	--	--	--	---	---	--

《活動 2》大雲小雲變變變

1. 教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。

2. 教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。

雲朵動作，並能與同伴合作，靈活運用肢體

共同創作雲朵造型。

《活動 3》旋轉的漩渦

1. 教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著

						<p>運用肢體做做看。</p> <p>2. 學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。</p> <p>3. 教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。</p>	
第二十週	<p>健康 第四單元 保健小學堂 第 2 課去去過敏走</p> <p>體育 第七單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行</p>	健康 1、體育 2	<p>健康 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基</p>	<p>健康 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>體育 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>健康 1. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 2. 學習眼藥水的正確使用方法。 3. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。</p> <p>體育 1. 認識不同</p>	<p>健康 第四單元保健小學堂 第 2 課去去過敏走 《活動 5》鼻噴劑的使用方法 1. 教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2. 教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。</p> <p>《活動 6》眼藥水的使</p>	<p>健康 1. 發表 2. 演練 3. 實作 4. 總結性評量</p> <p>體育 1. 觀察 2. 操作 3. 運動撲滿</p>

		<p>本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>		<p>波浪的造型。</p> <p>2. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p> <p>3. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> <p>4. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。</p>	<p>用方法</p> <p>1. 教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。</p> <p>2. 教師說明眼藥水的使用方法。</p> <p>《活動 7》皮膚藥膏的使用方法</p> <p>1. 教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。</p> <p>2. 教師說明皮膚藥膏的使用方法。</p> <p>《活動 8》小凱的用藥問題</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。</p> <p>2. 教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。</p> <p>體育</p> <p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p>	
--	--	--	--	---	--	--

					<p>第 4 課水滴的旅行</p> <p>《活動 4》彩帶舞波浪</p> <p>1. 熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：</p> <p>(1) 左右蛇行學波浪。(2) 上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。(3) 左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。(4) 畫 8 字學波浪。</p> <p>2. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：(1) 雙手舉起彩帶，順時針轉圈。(2) 雙手舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。(3) 雙手高舉，左右揮動彩帶。(4) 雙手大範圍揮舞彩帶畫圓圈。</p> <p>《活動 5》彩帶波浪大串連</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>1. 教師說明活動規則：5 人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。</p> <p>2. 進行步驟如下：(1) 組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。(2) 每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。(3) 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。</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。