

彰化市大竹國民小學 111 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。
重大議題融入	<p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p> <p>【安全教育】</p> <p>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 8/30 9/02	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。	<p>一、觀察成長的變化</p> <p>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，成長的速度和外形也都不一樣。</p> <p>二、分享成長的經驗</p> <p>1. 請學生分組，展示小時候的照片，</p>	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。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

					<p>並分組討論、發表：</p> <p>(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。</p> <p>(2)長大的好處是什麼？</p> <p>(3)你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？</p> <p>三、討論成長的現象</p> <p>四、討論能力的變化</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師統整</p> <p>五、認識身體各部位的名稱</p> <p>1. 教師說明身體各部位名稱。</p> <p>2. 配合動作進行帶動唱遊戲。</p> <p>3. 兩人一組，指出老師所念的身體各部位。</p> <p>六、珍惜並愛護自己的身體</p> <p>1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗。</p> <p>2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。</p> <p>3. 教師統整：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。</p>	<p>4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。</p>	
--	--	--	--	--	---	--------------------------------	--

<p style="text-align: center;">第二週 9/05 9/09</p>	<p>第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣</p>	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>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。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>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> <p>一、討論清潔習慣的重要性 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？ 2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 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 1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。 2. 教師說明「鏡子遊戲」規則：</p> <p>三、演練洗臉的方法 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。 2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位。 3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。 4. 教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。</p> <p>四、演練正確洗手的方法 1. 教師配合圖片說明洗手正確步驟。 2. 分組實際操作洗手的五步驟。 溼：將手淋溼，抹上肥皂或洗手乳。 搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同</p>	<p>1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 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。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
--	--------------------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------	--	---	--

					<p>時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。</p> <p>3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成洗手好習慣。</p> <p>五、討論洗手的重要性的時機</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」</p> <p>六、手洗乾淨了沒？</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 。鼓勵學生實踐勤洗手的習慣。</p>			
<p>第三週 9/12 9/16</p>	<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>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<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>一、討論洗澡時的注意事項</p> <p>1. 教師提出問題，請學生舉手回答： (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ (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？ (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，以作為指導重點。</p> <p>二、討論上廁所的正確方法</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：</p>	<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。</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>1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法。</p> <p>2. 教師提醒學生如廁後，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>三、演練正確使用小便斗與馬桶的方法</p> <p>1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。</p> <p>2. 請學生演練正確使用小便斗、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>四、清潔衛生我最棒</p> <p>1. 進行支援前線遊戲。</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. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。</p>	<p>能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</p> <p>4. 自評：能確實執行清潔習慣。</p>	
<p>第四週 9/19 9/23</p>	<p>第一冊第二單元： 快樂上下學 活動一： 安全紅綠</p>	<p>3</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1</p>	<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p>	<p>1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。</p> <p>2. 認識行走安全。</p>	<p>一、探討車禍事件</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</p>	<p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

	燈	發覺影響健康的生活態度與行為。			<p>下學途中一定要注意安全。</p> <p>二、討論上、下學途中的危險情境</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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？ 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>三、探討走路上、下學的安全注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>四、演練行人安全過馬路步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：過馬路要記得做到哪些步驟。 2. 進行分組演練。 3. 教師統整。 <p>五、搭乘公車的安全注意事項</p> <p>六、搭乘機車的安全注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ <p>七、搭乘汽車的安全注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性： 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 	
--	---	-----------------	--	--	--	---	--

					<p>八、發表預防迷路的方法</p> <ol style="list-style-type: none">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。2. 請學生自由發表預防迷路的方法。3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能。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於太慌張。 <p>九、演練迷路時的處理方法</p> <ol style="list-style-type: none">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。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。 <p>十、演練不同情境的處理方法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境。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。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		
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第五週 9/26 9/30</p>	<p>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</p>	<p>3</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。</p>	<p>品，才能保護自己的安全。</p> <p>一、討論什麼是友愛同學的表現 1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。 2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。</p> <p>二、發表友愛同學的行為 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。</p> <p>三、討論如何做到友愛的行為 1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。</p> <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。 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。</p> <p>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。 2. 師生共同討論健康中心有哪些功</p>	<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，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。</p>	<p>【生命教育】 生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。</p>
------------------------------------	---	----------	--	------------------------------	--	--	---	--

					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。 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。 六、認識學校護理師提供的健康服務		
第六週 10/03 10/07	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。 一、發表今天所吃的食物 1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想。 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。 二、討論食物的重要性 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。 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。 三、營養均衡不偏食 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？	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

					<p>4. 教師統整。</p> <p>五、我是美食家遊戲</p> <p>1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則。</p> <p>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，對身體有很大的幫助。</p> <p>六、食物探險宣告</p> <p>1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。</p> <p>2. 完成食物探險宣告卡，並公開發表。</p>			
<p>第七週 10/10 10/14</p>	<p>第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣</p>	<p>3</p>	<p>1a-1-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>1. 養成每天吃早餐的習慣。</p>	<p>一、調查吃早餐的情形</p> <p>1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。</p> <p>2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。</p> <p>3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。</p> <p>4. 教師統整：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。</p> <p>二、討論吃早餐的重要性</p> <p>1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。</p> <p>2. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉</p>	<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>【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>

					<p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、飲食習慣小遊戲</p> <p>四、檢視自己的飲食習慣</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。</p> <p>五、討論不良的飲食習慣對身體的影響</p> <p>1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響。</p> <p>2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。</p> <p>六、改進不良的飲食習慣</p> <p>1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師設定一週的時間，請學生彼此</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。			
第八週 10/17 10/21	第一冊第四單元： 愛上體育課 活動一： 體育課好好玩	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	<p>一、介紹體育課程與上課規定</p> <p>1. 教師介紹體育課的主要內容，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。</p> <p>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；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。</p> <p>二、制定體育課的約定</p> <p>1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。</p> <p>2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。</p> <p>三、說明上體育課的準備</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、進行整隊練習</p> <p>1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，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>	1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2. 實作：能做出正確的整隊動作。 3. 問答：能說出正確運動穿著的條件。 4. 實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

					<p>五、誰的穿著不正確</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 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>六、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。 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 10/24 10/28</p>	<p>第一冊第四單元： 愛上體育課 活動二： 暖身操</p>	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。 	<p>一、暖身操的重要性 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。</p> <p>二、進行單人暖身操練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 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。 <p>三、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ 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。 <p>四、複習單人暖身操</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。 	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

					<p>1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。</p> <p>2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。</p> <p>五、進行雙人暖身操練習</p> <p>六、總結活動</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
第十週 10/31 11/04	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，並知道如何處理。</p>	<p>一、認識校園遊樂設備</p> <p>1. 說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。</p> <p>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。</p> <p>二、認識遊樂設備使用規定</p> <p>1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」</p> <p>2. 說明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。</p> <p>三、進行遊樂設備體驗活動</p> <p>讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。</p> <p>四、總結活動</p>	<p>1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。</p> <p>2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。</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</p>	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

					<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>	現危險遊樂設備的處理方法。	
<p>第十一週 11/07 11/11</p>	<p>第一冊第四單元： 愛上體育課 活動三： 安全遊樂園</p>	3	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>	<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，並知道如何處理。</p>	<p>一、檢查校園遊樂設備的安全性</p> <p>1. 利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。</p> <p>2. 利用學習單說明這節的學習任務</p> <p>二、認識遊樂設備使用規定</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>三、總結活動</p> <p>1. 教師歸納：遊樂設備是學校的公物，要靠大家維護。</p> <p>2. 教師說明如果發現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。</p>	<p>1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。</p> <p>2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。</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>	<p>【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。</p>

<p style="text-align: center;">第十二週 11/14 11/18</p>	<p>第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動一： 身體造型遊戲</p>	<p style="text-align: center;">3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-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>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>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>	<p>一、單元導入活動 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>二、進行身體造型活動 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。 2. 鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，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。</p> <p>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。</p> <p>四、造型創作引導活動 引導學生進行暖身活動。</p> <p>五、進行分組造型創作活動</p> <p>六、分組展演與欣賞活動 1. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 2. 教師總評各組學習表現。</p> <p>七、認識支撐點</p>	<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。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>
---	---	--------------------------------------	---	------------------------------	--	--	--	--

					<p>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。</p> <p>2. 說明支撐點是指支撐身體著地的部位。</p> <p>八、進行支撐點練習</p> <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. 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>九、分組展演與欣賞活動</p>			
<p>第十三週 11/21 11/25</p>	<p>第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動二： 墊上模仿秀</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>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、柔軟度和支撐動作的要領。</p>	<p>一、墊上運動的注意事項</p> <p>1. 教師介紹體操教室使用規定和設備。</p> <p>2. 教師指導學生體驗各種暖身活動。</p> <p>二、進行靜態模仿活動</p> <p>1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作。</p> <p>三、創意活動</p> <p>1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。</p> <p>2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。</p> <p>四、複習靜態造型動作</p> <p>1. 進行暖身活動。</p>	<p>1. 問答： 能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。</p> <p>2. 實作： 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>

					<p>2. 帶領學生複習。</p> <p>五、進行動物模仿秀 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>六、進行動物競走遊戲 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。 2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。 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>			
<p>第十四週 11/28 12/02</p>	<p>第一冊第五單元： 我的身體真神奇 活動三： 唱跳樂趣多</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。</p>	<p>一、跳舞的導入活動 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。 2. 引導學生認識 6 種唱跳技巧</p> <p>二、進行唱跳活動 1. 利用課文內容引導學生記住口訣和動作。 2. 引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。 3. 引導學生分段練習，再全部練習。</p> <p>三、總結活動 1. 引導學生發表學習心得。 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>四、複習唱跳活動 1. 複習唱跳動作。 2. 教師引導學生試作動作。</p>	<p>問答：能說出舞蹈動作的學習要領。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>

			本動作與模仿的能力。			<p>五、熟練唱跳舞序和修正動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生兩人一組，輪流練習動作。 2. 教師引導學生依據舞序，協助提示同伴動作練習。 <p>六、總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 教師歸納：跳舞時要多練習，熟記動作，才能展現最佳的舞姿。 	
第十五週 12/05 12/09	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能与他人合作，共同進行動物拳創作活動。 	<p>一、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行伸展活動。 <p>二、動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 <p>四、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行伸展活動。 <p>五、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 <p>六、動物拳（螳螂拳、小猴拳）</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。 <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>

					<p>七、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>八、猜猜我是誰</p> <p>1. 以數人為一組方式進行。</p> <p>2. 由學生自創一招動物拳，再由同組組員猜猜是什麼動物。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
<p>第十六週 12/12 12/16</p>	<p>第一冊第六單元： 走走跑跑活動一： 跟著節奏走</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>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>一、熱身活動</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>二、隨不同節奏音樂，走不同步伐</p> <p>教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。</p> <p>4. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1, 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>四、熱身活動</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>活動五：進行繞物走、頂物走練習</p> <p>五、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動，並加</p>	<p>實作：能以不同走路步伐移位。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

					<p>強腿部伸展動作。</p> <p>七、不同移位方式</p> <p>1. 教師指導學生進行練習：</p> <p>(1)側併步</p> <p>(2)前交叉步</p> <p>(3)後交叉步</p> <p>八、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
<p>第十七週 12/19 12/23</p>	<p>第一冊第六單元： 走走跑跑活動二： 奔跑吧</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 透過遊戲認識跑步運動。</p> <p>2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。</p>	<p>一、熱身活動</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>二、奔跑吧</p> <p>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。</p> <p>2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。</p> <p>3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>四、熱身活動</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>五、紅綠燈遊戲</p> <p>八、獵人打獵遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成數組，每組圍成圈，其</p>	<p>實作：能做不同方向、速度的跑步動作。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

					<p>中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。</p> <p>(2)以籃球場、排球場或室內大範圍的平坦場地為活動場地。</p> <p>(3)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> <p>九、綜合活動</p> <p>1. 教師指導學生進行發表學習心得。</p>			
<p>第十八週 12/26 12/30</p>	<p>第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一： 滾球高手</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-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>一、熱身活動</p> <p>二、大、小球滾球體驗</p> <p>1. 教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。</p> <p>2. 學生分組練習小球滾球動作。</p> <p>三、看誰滾得遠遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>六、複習滾球動作</p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p>七、火車過山洞遊戲—躲避球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。</p> <p>八、複習滾球要領—樂樂棒球</p> <p>1. 學生分組練習。</p> <p>2. 練習距離逐步拉長。</p> <p>九、穿越障礙遊戲—樂樂棒球</p> <p>十、綜合活動—腦力激盪</p> <p>1. 教師引導學生討論發表。</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>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>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

<p>第十九週 1/02 1/06</p>	<p>第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一： 滾球高手</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-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。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p>一、熱身活動 二、複習滾球進洞—樂樂棒球 1.學生分組練習。 2.練習距離逐步拉長。 三、爬山坡遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 五、熱身活動 六、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球 1.教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 2.學生分組練習。 七、擊中目標遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 八、綜合活動 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚合作的小組。</p>	<p>1.實作： 能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作： 能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察： 能與同學合作進行練習與遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>
<p>第廿週 1/09 1/13</p>	<p>第一冊第七單元： 大球小球真好玩 活動一： 滾球高手</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作</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、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。</p>	<p>一、熱身活動 二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球 1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2.學生分組練習。 三、別太用力啣遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 四、綜合活動——你有運動精神嗎？ 五、熱身活動 六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球 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>1.實作： 能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作： 能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察： 能與同學合作進行</p>	<p>【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。</p>

			與模仿的能力			七、滾球移動接球練習—樂樂棒球 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。	練習與遊戲。	
第廿一週 1/16 1/19	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 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、接球動作。	一、熱身活動 二、進行原地傳球練習 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。 三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 五、進行原地拋接球練習 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。 六、進行兩人傳接球練習 1. 教師講解遊戲規則並進行遊戲。 七、熱身活動 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。 2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 八、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 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。	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	【安全教育】安 E9 學習相互尊重的精神。

備註：

- 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】
- 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化市大竹國小 111 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"> 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 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。 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。 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。 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。 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。 				

	<p>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。</p> <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>領域核心素養</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 具備有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解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>重大議題融入</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，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>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【安全教育】</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>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【多元文化教育】</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 2/13 2/17	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。	<p>活動一、觀察不同的情緒變化</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。</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>活動二、分辨愉快或不愉快的情緒</p> <p>1. 教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。</p> <p>2. 視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來(如大笑、跺腳)，然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？</p> <p>活動四、我和你不一樣</p> <p>1. 教師發給學生每人三張便條紙。</p> <p>2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。</p> <p>3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。</p> <p>4. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。</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。

<p>第二週 2/20 2/24</p>	<p>單元一、 心情追追 活動一、 情緒調色 盤</p>	<p>3</p>	<p>2a-I-1 發覺影 響健康 的生活 態度與 行為。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體 驗與分 辨的方 法。</p>	<p>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。</p>	<p>活動一、覺察自己的情緒 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？ 2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。 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。 活動三、勇敢說出來 1. 詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？ 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。 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。 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。 活動四、表達自己的心情 1. 請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受。</p>	<p>自評 操作 問答 觀察</p>	<p>【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>
<p>第三週 2/27 3/03</p>	<p>單元一、 心情追追 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</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、發表生氣的經驗 1. 配合課本頁面，引導學生自由發表： (1)你曾經因為什麼事情生氣呢？ (2)生氣時身體或心理有什麼感覺？ (3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？ 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、</p>	<p>自評 操作 問答 觀察</p>	<p>【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>

			導下， 表現簡 易的自 我調適 技能。			把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？ 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。 活動二、練習深呼吸 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。 2. 請學生練習深呼吸的步驟： (1)用鼻子深深吸一口氣。 (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。 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。		
第四週 3/06 3/10	單元一、 心情追追 活動二、 情緒處理 機	3	2a-I-1 發覺影 響健康 的生活 態度與 行為。 3b-I-1 能於引 導下， 表現簡 易的自 我調適 技能。	Fa-I-3 情緒體 驗與分 辨的方 法。	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。	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適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。 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. 教師說明心情不好時的處理方法： (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。	問答 演練	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

						<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>活動三、小試身手 請學生回家後完成課本 20、21 頁的小試身手活動，並和大家分享。</p>		
<p>第五週 3/13 3/17</p>	<p>單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人</p>	3	<p>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。</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。</p>	<p>活動一、進行身體碰觸遊戲 1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。 2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？</p> <p>活動二、討論身體碰觸的感覺 1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？ 2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。 3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。</p> <p>活動三、認識身體隱私處</p>	發表問答觀察實作	<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>

					<p>1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？</p> <p>2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。</p> <p>3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。</p> <p>活動四、尊重並保護自己與他人的身體隱私</p> <p>1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。</p> <p>2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答。</p> <p>3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。</p> <p>活動五、討論如何拒絕不舒服的碰觸</p> <p>1. 配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？</p> <p>2. 教師引導學生練習明確的拒絕。</p> <p>活動六、情境演練</p> <p>1. 請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。</p> <p>2. 請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：</p>			
<p>第六週 3/20 3/24</p>	<p>單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比</p>	<p>3</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康</p>	<p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<p>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。</p>	<p>活動一、性別角色的觀察</p> <p>1. 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。</p> <p>2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。</p> <p>3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。</p>	<p>發表問答</p>	<p>【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>

的立場。

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。
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。
2. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？
2. 教師舉出各行各業讓學生判斷。

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

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。

第七週
3/27
|
3/31

單元三、 疾病小百科 活動一、 生病了怎 麼辦	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。	1. 發表生病的經 驗。 2. 認識生病時的 處理方法。	活動一、分享生病的經驗 1. 請學生自由分享上次生病的經驗。 2. 教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。 活動二、討論生病時的處理方法 1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。 2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法。 活動三、發燒時的自我照顧 1. 請學生自由分享發燒的經驗。 2. 配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。 活動四、與醫師溝通 1. 師生共同討論就醫步驟及注意事項。 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—生病記 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	問答 發表 演練	【家庭教育】 家E12 規劃 個人與家庭的 生活作息。
-------------------------------------	---	----------------------------------	--	---------------------------------------	---	----------------	---

<p>第八週 4/03 4/07</p>	<p>單元三、 疾病小百科 活動二、 用藥停看聽</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。</p>	<p>活動一、說明藥袋標示 1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊， 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）。 3. 教師強調：為了讓服用藥物安全有效，要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有用藥問題，可向醫師請教。 活動二、討論練正確用藥的方法 1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法。 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。 活動四、用藥常識大考驗 1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？ (1) 想要快點好，一次吃兩包藥。(×) (2) 吃藥配汽水。(×) (3) 覺得藥很苦，不想吃藥。(×) (4) 吃別人的藥。(×) (5) 按指示的時間服藥。(○) 2. 教師統整：正確用藥才能恢復健康，要遵照醫師和藥師的囑咐用藥。</p>	<p>問答 發表 演練</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>第九週 4/10 4/14</p>	<p>單元三、 疾病小百科 活動三、 疾病知多少</p>	<p>3</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健</p>	<p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如</p>	<p>活動一、發表兒童常見疾病 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？ 2. 教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病</p>	<p>問答 演練 自評</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

		<p>康問題對自己的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生 活規範。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。</p>	<p>活動二、討論疾病的傳染方式 1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？ 2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。 3. 病菌會透過不同的方式引起疾病。 4. 教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。</p> <p>活動三、養成健康習慣 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。</p> <p>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。</p> <p>活動五、賓果遊戲 1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則。 2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？舉例說出疾病的傳染方式？為什麼會得紅眼症？氣喘、過敏會不會傳染等。</p> <p>活動六、健康大富翁 1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。 2. 教師鼓勵學生用心答題。</p>		
--	--	---	-----------------------------------	--	---	--	--

第十週
4/17
|
4/21

<p>單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好</p>	<p>3</p>	<p>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。 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>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 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>活動一、介紹伸展運動的重要性 1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動一放鬆肌肉。 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。 活動二、進行伸展運動 1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展—頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展—右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展—雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展—左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。 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；經常練習可以增加伸展範圍，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</p>	<p>問答 實作 觀察</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
--	----------	---	--	---	--	-------------------------	---

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、綜合活動

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。

活動六、雙腳跳

1. 全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。
2. 教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。
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。

活動七、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。

活動八、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。

活動九、開合跳

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。

2. 請學生依序練習。

活動十、綜合活動

教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

活動十一、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。

活動十二、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。

活動十三、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，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。 活動十四、跳房子 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。 活動十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。			
第十一週 4/24 4/28	單元四、 跳一跳、 動一動 活動三、 我愛唱跳	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。 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	Ib-I-1 唱、跳 與模仿 性律動 遊戲。	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	活動一、練習土風舞基本舞步 1. 教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步，包括：走步、踏併步、踩步三種，加入前後、左右方向的變化，再引導配合音樂節奏練習。 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。 活動二、認識土風舞 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、多人一團的方式，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，學生們圍	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

力。

著長滿栗子的栗樹跳舞，是支快樂活潑、但又能表現英國樸素有禮風格的舞步。

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。

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。

活動五、進行栗樹舞舞序練習

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的表情與流暢性。

活動八、展演與欣賞

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。

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。

第十二週
5/01
|
5/05

單元五、
高手來過
招
活動一、
功夫小子

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。

1. 學會利用武術
拳與掌的基本動
作。
2. 能和其他人合
作，共同進行創
作動作遊戲。

活動一、熱身活動

教師指導兒童進行伸展活動。

活動二、勾手

1. 教師進行動作示範。
2. 說明動作要領：五指指尖捏攏，手腕略微彎曲。

活動三、拳

1. 教師進行動作示範。
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。
3. 學生分組彼此進行動作觀摩。

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。

活動八、綜合活動

實作
觀察

【安全教育】
安 E7 探究運
動基本的保
健。

					<p>教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表學習心得。</p> <p>活動九、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>活動十、功夫小高手遊戲 1. 兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。 2. 學生分組進行對抗賽或挑戰賽，增加競爭性與趣味性。</p> <p>活動十一、票選創意小拳王 1. 教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。 2. 由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。</p> <p>活動十二、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。</p>			
<p>第十三週 5/08 5/12</p>	<p>單元五、 高手來過招 活動二、 童玩世界</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能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。</p>	<p>活動一、事前準備 1. 教師於上課前一、兩周請學生訪問祖父母或其他長輩小時候的童玩經驗</p> <p>活動二、童玩初體驗 1. 教師拿出不同種類的童玩，例如：滾鐵環、撥拉棒、扯鈴、竹蜻蜓、竹筷槍等，簡單介紹玩法。 2. 學生分組體驗、操作各種童玩。</p> <p>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！</p> <p>活動四、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>【多元文化教育】 多E1 了解自己的文化特質。 多E2 建立自己的文化認同與意識。</p>

					<p>認真學習的學生。</p> <p>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。</p> <p>活動六、進行拍毬子接力賽 1. 學生分組練習原地拍毬子，並觀察同學的動作。 2. 請學生發表拍毬子的技巧： (1) 眼睛看毬子，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毬子 5 下後，毬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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>活動十一、進行「空降部隊」遊戲</p> <p>1. 教師示範並說明擲沙包要領： (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比賽。 (1) 全班分數組，各組排成一縱列。 (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。 (3) 先輪完的組別獲勝。</p> <p>活動十二、綜合活動</p> <p>教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p> <p>活動十三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。</p> <p>活動十四、複習沙包玩法</p> <p>1. 分組練習，教師鼓勵學生創新玩法。 2. 各組發表不一樣的玩法，教師予以正面回饋。</p> <p>活動十五、進行「命中目標」遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1) 全班分數組，各組排成一縱列。 (2) 每組組員輪流各丟一個沙包。 (3) 先將所有罐子擊倒的組別獲勝。</p> <p>活動十六、綜合活動</p> <p>1. 教師總結童玩的樂趣，鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。</p>		
第十四週 5/15 5/19	單元六、 我愛運動 活動一、 常運動好處多、活	3	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身	<p>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</p> <p>活動一、說明運動對身體的益處</p> <p>1. 教師引導學生思考自己是否喜歡運動。 2. 利用課本說明運動的益處包括：身體健康、體力佳、精神好。再進一步解</p>	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校

<p>動二、運動場地大探索</p>	<p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p>	<p>的機會。 4. 知道校園的運動場地和規定。 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. 使用運動場前能檢視其安全性。</p>	<p>釋運動對身體健康的益處，並引導學生發表更多想法。 活動二、探討如何增加運動的方法 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。 活動三、綜合活動 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原因，並請學</p>	<p>園安全的意義。</p>
-------------------	--	--	---	---	----------------

					<p>生發表可能造成的意外傷害有哪些？</p> <p>2. 複習之前學會的通報技巧，鼓勵學生關心校園運動場地與遊樂設施的安全。</p> <p>活動七、運動場地使用前安全檢核</p> <p>1. 教師利用課本頁面，引導學生建立使用運動場地應具備的檢核動作，包括仔細檢查運動場地是否安全、遵守運動場地使用規定、不在沒有人的運動場地運動、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>第十五週 5/22 5/26</p>	<p>單元六、 高手來過 招 活動三、 動出好體 力</p>	<p>3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活</p>	<p>1a-I-1 滾翻、 支撐、 平衡、 懸垂遊 戲。</p>	<p>1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。</p>	<p>活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材</p> <p>1. 教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。 2. 說明抓握和攀爬能力在日常生活中應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。 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。</p> <p>活動二、單槓安全須知</p> <p>1. 教師講解與介紹單槓的功能。 2. 教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。</p>	<p>問答 實作</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			動。			<p>活動三、認識單槓活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>活動四、進行上槓懸垂練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>活動五、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 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。 		
第十六週 5/29 6/02	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	Ia-I-1 滾翻、 支撐、 平衡、 懸垂遊 戲。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。 	<p>活動一、認識滾翻動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。 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>活動二、進行滾翻練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。

			真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			<p>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「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>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生發表兩人合作完成任務的感想與方法。</p> <p>2. 教師歸納直體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。</p> <p>活動四、複習直體滾翻動作</p> <p>1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。</p> <p>2. 引導學生輪流複習直體側滾翻動作，複習滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。</p> <p>活動五、進行縮體側滾翻練習</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>1. 教師請動作較佳的組別展演，並由同學給予回饋說出其動作優點。</p> <p>2. 教師歸納與分析直體和縮體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。</p>		
第十七週 6/05 6/09	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。</p> <p>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>活動一、進行地面平衡動作練習</p> <p>1. 教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。</p> <p>2. 教師提問：「單腳站立的感覺和平時雙腳站立有何不同？」</p> <p>3. 在地面標示寬度不同的直線，引導學生進行走地面直線，並提醒雙手平</p>	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			與模仿的能力。			<p>舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。</p> <p>4. 教師統整：走直線的技巧，並說明平衡能力靠練習也可以提升。</p> <p>活動二、綜合活動</p> <p>1. 教師提問：「剛才站上平衡木的感覺和站在直線上的感覺有何不同？」</p> <p>2. 教師歸納：在平衡木上身體的支撐點變小，移動時也並須直線進行，所以需要靠雙手平舉保持，眼睛注視前方，身體不要亂搖晃，較能保持平衡。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表挑戰心得，並分享誰的動作最正確，及能保持平衡的原因。</p> <p>2. 教師歸納：平衡木活動是在表現一個人的平衡感，在家中或其他地方可以進行走直線活動，提升平衡能力。</p>		
第十八週 6/12 6/16	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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	<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、單手做出大球拋球動作。</p> <p>8. 能單手做出拋</p>	<p>活動一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。</p> <p>活動二、身體各部位擊球</p> <p>1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。</p> <p>2. 教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。</p> <p>3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？</p> <p>4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。</p> <p>活動三、最佳擊球點</p> <p>1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。</p> <p>2. 教師說明將球擊高的準備動作：手</p>	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

			<p>作。</p>	<p>小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。</p>	<p>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。 2. 教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。 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，但每個人不得連續擊球。 (4) 氣球最慢掉落地上的組別獲勝。 活動六、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。 活動八、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 活動七、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。</p>		
--	--	--	-----------	---	---	--	--

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？

活動八、進行我是神射手遊戲

1. 教師講解遊戲規則：

- (1) 全班分成兩隊。
- (2) 各隊輪流拋球，每人可連續拋 2 球，每拋進 1 球得 1 分。
- (3) 全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。
- (4) 拉遠距離，再比一次。

活動九、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。

活動十、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。

活動十一、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。

活動十二、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。

					<p>活動十三、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>活動十四、熱身活動 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p>活動十五、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。 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。</p> <p>活動十六、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。</p>			
<p>第十九週 6/19 6/23</p>	<p>單元七、球類運動 樂趣多 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。 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>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手、眼、手腳動作協調、力量及準確性</p>	<p>1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。</p>	<p>活動一、熱身活動 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。 2. 教師讓學生進行原地拍球練習。</p> <p>活動二、單、雙人變化拍球練習 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。 2. 學生分組練習變化拍球動作。 3. 待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍球。 4. 教師示範、講解雙人變化拍球練習 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。</p> <p>活動三、綜合活動 1. 教師請學生發揮創意，想想看還有其他變化拍球的方式嗎？讓學生表演</p>	實作觀察	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

控球動作。
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。

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。

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。

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. 教師指導學生複習不同的球感練習。

活動十一、1 踢 1 接練習

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。

2. 教師示範觸球的正確動作要領。

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。

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。

活動十二、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. 教師鼓勵學生表本單元學習心得。

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、闖關接力遊戲

1. 教師配合課本頁面講解「闖關接力」

					<p>活動規則：4人一組，先完成所有動作的組別即獲勝。</p> <p>2. 學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。</p> <p>3. 教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。</p> <p>4. 教師統整並鼓勵兒童積極參與。</p> <p>活動十五、綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。</p> <p>2. 教師鼓勵學生發表本單元學習心得。</p>			
<p>第二十週 6/26 6/30</p>	<p>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）</p>	<p>3</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>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>1. 了解水域活動的各種場地。</p> <p>2. 了解水域活動的各種項目。</p> <p>3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。</p> <p>4. 能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。</p> <p>5. 介紹入水的步驟。</p> <p>6. 能合作進行中團體遊戲。</p> <p>7. 能了解水中活動後的保健注意事項。</p>	<p>活動一、引起動機 教師鼓勵學生發表玩水的經驗：看到那些玩水場所有何感受？</p> <p>活動二、討論與發表</p> <p>1. 教師利用多媒體讓學生了解各種水域活動的場地名稱以及特性，引導學生共同討論。</p> <p>2. 教師請學生發表曾經去過的水域活動場地，並分享相關心得。</p> <p>3. 教師播放各種水域活動影片，鼓勵學生分享體驗不同水域活動項目的心得。</p> <p>活動三、綜合活動</p> <p>1. 教師表揚踴躍分享心得的學生。</p> <p>2. 教師統整本活動的學習內容，鼓勵學生勇於嘗試水域活動項目。</p> <p>活動四、討論如何挑選合適的游泳裝備</p> <p>1. 教師說明：游泳前要挑選適合自己的游泳裝備，才能快樂的體驗水中活動。</p> <p>2. 請學生自由發表挑選游泳裝備的方法。</p>	<p>發表問答</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p>

					<p>3. 教師統整學生的意見並說明正確的挑選方式：</p> <p>(1) 蛙鏡：防水性佳且合乎臉型。</p> <p>(2) 泳帽：有布料或矽膠等不同的材質，選擇戴起來舒適的。</p> <p>(3) 泳衣、泳褲：宜挑選合身的泳衣、泳褲。</p> <p>活動五、介紹入水步驟</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身活動。</p> <p>2. 教師說明入水四步驟，包括：</p> <p>(1) 穿戴並使用合適的泳衣及泳具。</p> <p>(2) 進行暖身操和伸展操，防止抽筋。</p> <p>(3) 沖水清除身上的汗水，並適應水溫。</p> <p>(4) 聽從老師指導，依序從扶手處進入泳池。</p> <p>3. 教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。</p> <p>活動六、綜合活動</p> <p>教師統整本節重點，並請學生發表感想。</p> <p>活動七、綜合活動</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。