

正德學校財團法人彰化縣正德高級中學附設國小部
112 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 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-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	【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。 【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。
【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
 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。
【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。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第一課成長的變化	1	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。	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的期待。	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第 1 課成長的變化 《活動 1》成長過程 1. 教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2. 教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動 2》超級比一比 1. 教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2. 全班分成二組，依	發表	

						<p>教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行PK賽。</p> <p>《活動3》成長的期待</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第9頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？</p> <p>2. 請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。</p>		
第一週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>1. 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. 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</p> <p>第1課控球小奇兵</p> <p>《活動1》滾球接力</p> <p>1. 教師說明「滾球接力」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)聽到教師哨音</p>	操作發表	<p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

		<p>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>後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。</p> <p>(3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。</p> <p>《活動 2》突破重圍</p> <p>1. 教師說明「突破重圍」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4)一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。</p>	
--	--	---	--	--	---	--

						<p>《活動 3》你滾中了嗎？</p> <p>1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：</p> <p>(1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。</p> <p>(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。</p> <p>(3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。</p> <p>(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》滾球主角輪流當</p> <p>1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：</p> <p>(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。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>(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。</p> <p>(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。</p>		
第二週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己	1	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	<p>1. 認識自己的特點。</p> <p>2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>第一單元喜歡自己 珍愛家人 第2課欣賞自己</p> <p>《活動1》看看自己</p> <p>1. 教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。</p> <p>2. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。</p> <p>《活動2》認識自己</p>	觀察 實作	

						<p>1. 教師發給每位學生第 144 頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。</p> <p>2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。</p>		
第二週	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第一課控球小奇兵</p>	2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲</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. 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. 安全的完成拋球控球活動。</p> <p>4. 安全的完成擲球控球活動。</p> <p>5. 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</p> <p>第 1 課控球小奇兵《活動 5》挑戰紅心</p> <p>1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p>	操作發表	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>問題。 4d- I -1 願意從事 規律身體 活動。</p>		<p>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。 《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。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

						(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。		
第三週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己	1	3b- I -1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	1. 透過認識自己的優點,喜歡自己。	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第2課欣賞自己 《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。	互評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第三週	第四單元球類遊戲 不思議 第一課控球小奇兵	2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真	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	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. 安全的完成拋球控	第四單元球類遊戲 不思議 第1課控球小奇兵 《活動8》球球碰碰飛 1. 教師說明「球球碰	操作發表	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己

			<p>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>量及準確性控球動作。</p>	<p>球活動。 4. 安全的完成擲球控球活動。 5. 透過團體討論處理遊戲問題。</p>	<p>碰飛」活動規則： (1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。 (2)一次一人進行，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)。 《活動 9》紙箱炸彈不要來 1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則： (1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。 (2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。 (3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。</p>	<p>與他人的權利。</p>	
第四週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方	<p>1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。</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</p>	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人

		<p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生 活技能。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>法。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>3. 願意主動分擔家事。</p>	<p>人</p> <p>1. 教師提出下列問題，請學生自由發表： (1)你的家裡有哪些家人？ (2)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？</p> <p>2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？</p> <p>《活動 2》關愛行動</p> <p>1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。</p> <p>《活動 3》家事放大鏡</p> <p>1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？</p> <p>2. 教師調查學生平</p>	<p>際互動能力。</p>
--	--	---	--	---------------------	--	---------------

						日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。		
第四週	第四單元球類遊戲不思議 第一課控球小奇兵	2	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 -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。	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. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 安全的完成拋球控球活動。 3. 安全的完成擲球控球活動。 4. 透過團體討論處理遊戲問題。 5. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵 《活動10》數字好好玩 1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組3個角錐進行。 2. 教師說明「數字好好玩」活動規則： (1)3人一組，各持1顆皮球，站在距離1號角錐約6公尺的線外。 (2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。 (3)每人有2次機	發表觀察 互評 演練	

						會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。		
第五週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	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。	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。	1. 認識飲酒的危害。 2. 願意以言語和行動 表達對家人的關愛。	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人 《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 和平常的樣子有什 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	問答 演練	【生涯規 劃教育】 涯E7 培養 良好的人 際互動能 力。

						<p>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；留心觀察，隨時提醒。</p> <p>2. 教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。</p>		
第五週	<p>第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰</p>	2	<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。 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</p>	<p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4. 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 1》上下左右傳</p> <p>1. 教師說明「上下左右傳」活動規則： (1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。 (2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。 (3)傳完 6 顆，則一</p>	<p>操作觀察發表</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>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>輪結束。 (4)以此類推，練習 從下面傳、從左邊 傳、從右邊傳球。 《活動 2》傳球接力 賽 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 到終点球籃內，最快 完成的組別獲勝。 《活動 3》拋傳搶分 賽 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</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>錐，放到自己組的小呼拉圈中。</p> <p>(5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。</p> <p>(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。</p> <p>(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。</p>		
第六週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡</p>	<p>Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 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</p>	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

			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。			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。 2. 教師請學生完成第 146 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。		
第六週	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	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	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 4. 透過團體討論處理遊戲問題。 	<p>第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰 《活動 4》傳球變化多</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>《活動 5》三角傳接賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則： <p>(1)3 人一組，圍成</p>	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>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>三角形，各相距約 3 公尺。</p> <p>(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。</p> <p>(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》二對一傳 接攻防戰</p> <p>1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，2 人傳球，1 人防守。</p> <p>(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。</p> <p>(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生思考：怎麼傳接球才不容易讓球被碰到呢？例如：</p> <p>(1)靈活運用不同的傳球方法，讓防守的人不容易攔截。</p> <p>(2)加快傳球的速</p>	
--	--	--	---	--	---	--

						度。 (3)找到防守的空隙趁機傳球，例如：對方沒有防守上面，就可以用過頂傳球；對方只注意左邊，就從右邊傳球。		
第七週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	1	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	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。	1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人 《活動8》拒絕二手菸 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。 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。 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。 《活動9》拒菸練習曲 1. 教師提出情境，請學生分組討論拒絕	問答 演練 總結性評 量	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。

			中嘗試運用生活技能。			二手菸的方法，再推派代表上臺表演。		
第七週	第四單元球類遊戲不思議 第二課玩球大作戰	2	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。	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. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 3. 透過團體討論處理遊戲問題。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《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。 2. 活動結束後，教師帶領學生思考攻與防的策略，例如： (1)先假裝要傳左邊，然後快速傳到右邊，做假動作騙對方。 (2)接球的人時時注意球的位置，若沒有	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

						被防守，可以暗示隊友傳球給自己。		
第八週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	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。	Ba- I -2 眼 耳鼻傷害事 件急救處理 方法。	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。	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 害事件相關影片，說 明生活中有些行為 可能會讓眼睛受 傷，詢問學生：你有 眼睛受傷的經驗 嗎？為什麼受傷？ 你會怎麼避免眼睛 再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀 察課本第24頁，提 出以下問題： (1)有哪些情況可能 會對眼睛造成傷 害？ (2)怎麼做才能避免 傷害眼睛呢？ 《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	觀察 演練	【安全教 育】 安E12 操 作簡單的 急救項 目。

						<p>組操作練習。</p> <p>(1)防蚊噴霧噴到眼睛時。</p> <p>(2)沙子飛進眼睛時。</p> <p>(3)球擊中眼睛時。</p> <p>2. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。</p>		
第八週	<p>第四單元球類遊戲不思議</p> <p>第二課玩球大作戰</p>	2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常</p>	<p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。</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8》腳和球玩</p> <p>1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。</p> <p>2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。</p> <p>《活動9》用腳出謎</p>	<p>操作運動撲滿</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>識，處理練習或遊戲問題。</p>		<p>題</p> <p>1. 教師說明「用腳出謎題」活動規則：</p> <p>(1) 4人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 其他組猜謎，把答案寫在小白板上。</p> <p>(4) 猜對的組別得1分，最後累積得分最高的組獲勝。</p> <p>《活動 10》踢踢樂</p> <p>1. 教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。</p> <p>《活動 11》踢踢樂新玩法</p> <p>1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球</p>		
--	--	--	---------------------	--	---	--	--

						和停球動作，發明新招式。 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。		
第九週	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	1	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 -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。 3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。	第五單元跑跳親水樂 第1課休閒好自在 《活動1》學校運動場地大調查 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？ 2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4-5人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。 《活動2》運動場地	發表觀察	

					<p>賓果樂</p> <p>1. 教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。</p> <p>2. 教師將全班分為 4-5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》飛盤飛高高</p> <p>1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>2. 教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：指向目標、收、射。</p> <p>《活動 4》飛盤進網</p> <p>1. 教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。</p> <p>《活動 5》飛盤保齡</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>球</p> <p>1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則： (1)4人一組，站在距離寶特瓶3公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 (2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。</p>		
第九週	第五單元跑跳親水樂 第一課休閒好自在	2	<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</p>	<p>Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>1. 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要領。</p> <p>4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。</p>	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第1課休閒好自在</p> <p>《活動1》學校運動場地大調查</p> <p>1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？</p> <p>2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾</p>	發表觀察	

			利用學校或社區資源從事身體活動。		<p>選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4-5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。</p> <p>《活動 2》運動場地賓果樂</p> <p>1. 教師在黑板上畫上 3×3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。</p> <p>2. 教師將全班分為 4-5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》飛盤飛高高</p> <p>1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>2. 教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：指向目標、收、射。</p> <p>《活動 4》飛盤進網</p>	
--	--	--	------------------	--	---	--

						<p>1. 教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。</p> <p>《活動 5》飛盤保齡球</p> <p>1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。</p>		
第十週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	1	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	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	<p>1. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。</p> <p>2. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p> <p>3. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。</p>	<p>第二單元生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站</p> <p>《活動 5》鼻子不舒服</p> <p>1. 教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受</p>	觀察 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

			活態度與行為。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 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？ 《活動 6》鼻子急救站 1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1) 流鼻血時。 (2) 異物卡在鼻子時。 (3) 撞到鼻子時。 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。		
第十週	第五單元跑跳親水樂	2	1c- I -1 認識身體	Cb- I -3 學校運動活動	1. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。	第五單元跑跳親水樂	操作發表	

	<p>第一課休閒好自在</p>		<p>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 -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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>2. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。</p>	<p>第 1 課休閒好自在 《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。 《活動 7》互助踩石過溪 1. 教師說明「互助踩石過溪」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</p>	<p>運動撲滿</p>	
--	-----------------	--	--	---	-----------------------------	---	-------------	--

						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。		
第十一週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	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	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。	1. 舉例說明運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。	第二單元生活保健有一套 第 2 課照顧我的身體 《活動 1》運動後的好習慣 1. 教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？ 2. 教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。 3. 教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動 2》流汗後的好習慣檢核表	發表觀察	

			<p>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. 教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。</p> <p>2. 教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。</p> <p>(1) 你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？</p> <p>(2) 你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？</p>		
第十一週	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第二課歡樂跑跳碰</p>	2	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 認識不同的跑步、跳躍方式。</p> <p>2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。</p> <p>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</p> <p>第2課歡樂跑跳碰</p> <p>《活動1》跑出救火線</p> <p>1. 5人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。</p> <p>《活動2》緊急救援</p> <p>1. 教師說明「緊急救援」活動規則：</p> <p>(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。</p>	發表觀察	

						<p>(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》取水大作戰</p> <p>1. 教師說明「取水大作戰」活動規則：</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>(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）。</p> <p>(4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。</p>		
第十二週	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳	1	lc- I -1 認識身體活動的基	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵	第五單元跑跳親水樂 第 2 課歡樂跑跳碰	發表觀察	

	碰	<p>本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>守遊戲規則。 3. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。</p>	<p>《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</p>		
--	---	--	-------------	--	--	--	--

					<p>哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。</p> <p>2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。</p> <p>《活動 7》越過河溝闖五關</p> <p>1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：4 人一組，依序完成各關卡，內容如下：</p> <p>(1) 第一關：併腿跳。</p> <p>(2) 第二關：單腳跨跳。</p> <p>(3) 第三關：單腳連續跳。</p> <p>(4) 第四關：助跑再跳。</p> <p>(5) 第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。</p> <p>2. 教師帶領學生討論以下問題：</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						(1)哪一關最容易？ 哪一關最難？ (2)你一共過了幾關？成功的心情如何？沒通過的關卡為什麼會失敗？		
第十二週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	2	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	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。	1. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 2. 養成正確的穿鞋習慣。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《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：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 《活動4》穿鞋好習慣檢核表 1. 教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2. 教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣	發表觀察	

			易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			沒有做到？該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？		
第十三週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	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	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。	1. 認識不憋尿的重要性。 2. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 3. 願意養成不憋尿的健康習慣。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《活動5》憋尿問題大 1. 教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2. 教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《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	發表 觀察 紙筆測驗	

			易的健康技能。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。			議。		
第十三週	第五單元跑跳親水樂 第二課歡樂跑跳碰	2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 2. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 3. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	第五單元跑跳親水樂 第 2 課歡樂跑跳碰 《活動 8》跳跳遊臺灣 1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：5 人一組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 (2)第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。 (3)第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。 (4)第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。 (5)第五關：高雄—	發表觀察	

						<p>澎湖，在線梯上側邊併跳。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論以下問題：</p> <p>(1)你蒐集到哪些字？把這些字拼成一句話，這句話是什麼？</p> <p>(2)哪一個關卡最難？請成功的同學分享過關的方法。</p> <p>(3)第二次挑戰時，你們這組每關的創意跳法是什麼？</p> <p>(4)你和同伴合作完成任務的感覺如何呢？</p>		
第十四週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規</p>	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。	<p>第三單元健康的生活環境</p> <p>第 1 課學校環境與健康</p> <p>《活動 1》學校環境</p> <p>1. 教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛</p>	發表	<p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>

			<p>範。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>			<p>護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？</p> <p>2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。</p> <p>3. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？</p>		
第十四週	<p>第五單元跑跳親水樂</p> <p>第三課快樂水世界</p>	2	<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-2 表現安全的身體活</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. 認識泳池設備及正確使用方式。</p> <p>2. 了解游泳池安全與衛生常識。</p> <p>3. 知道游泳前需暖身。</p> <p>4. 認真參與水中遊戲。</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，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。</p> <p>《活動2》暖身活動</p>	發表觀察	

			動行為。			<p>1. 教師帶領學生做暖身活動。</p> <p>2. 教師提問:為什麼下水前要做暖身活動呢?</p> <p>《活動 3》水中漫步</p> <p>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。</p> <p>《活動 4》球來運轉</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
第十五週	第三單元健康的生活環境	1	1a-I-1 認識基本	Ca-I-1 生活中與健康	1. 認識學校健康資源與健康相關活動。	第三單元健康的生活環境	發表自評	【環境教育】

	<p>第一課學校環境與健康</p>		<p>的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>相關的環境。</p>	<p>2. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。</p>	<p>第 1 課學校環境與健康 《活動 2》學校健康資源 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。 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。 《活動 3》學校健康相關活動 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>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>
--	-------------------	--	--	---------------	----------------------------------	---	--	---

						2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。		
第十五週	第五單元跑跳親水樂 第三課快樂水世界	2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 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	發表觀察	

						<p>後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。</p> <p>2. 2人一組於岸上，1人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。</p> <p>《活動 8》閉氣小勇士</p> <p>1. 教師說明並示範水中閉氣要領。</p> <p>《活動 9》炸彈開花</p> <p>1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啣」，張嘴吸氣。</p> <p>2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啣」，張嘴吸氣。</p>		
第十六週	第三單元健康的生活環境	1	1a-I-1 認識基本	Ca-I-1 生活中與健康	1. 接受健康的學校生活有關的生活規範。	第三單元健康的生活環境	發表自評	【環境教育】

	第一課學校環境與健康		<p>的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>相關的環境。</p> <p>2. 養成健康的學校生活的習慣。</p>	<p>第 1 課學校環境與健康</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>		<p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>	
第十六週	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第一課繩索小玩家</p>	2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p>	<p>Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ia- I -1 滾</p>	<p>1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。</p> <p>2. 體驗繩索暖身伸</p>	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第 1 課繩索小玩家</p> <p>《活動 1》碰繩暖暖</p>	發表觀察	

		<p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。</p> <p>3. 表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。</p>	<p>身</p> <p>1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。</p> <p>《活動 2》繩間樂伸展</p> <p>1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式：</p> <p>(1)活動方式一：2 人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆 3 次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止 10 秒。</p> <p>(2)活動方式二：2 人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同</p>	
--	--	---	----------------------	--	--	--

					<p>伴組成心的造型，靜止 10 秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止 10 秒。</p> <p>《活動 3》列車伸展秀</p> <p>1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6 人一組，一組排成一系列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 10 秒。</p> <p>《活動 4》轉盤伸展操</p> <p>1. 教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</p> <p>《活動 5》與繩對話</p> <p>1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。</p>		
第十七週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規</p>	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。</p> <p>2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。</p> <p>3. 認識社區健康相關機構與資源。</p> <p>4. 願意使用社區健康資源促進健康。</p>	<p>第三單元健康的生活環境</p> <p>第 2 課社區環境與健康</p> <p>《活動 1》乾淨的和髒亂的環境</p> <p>1. 教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。</p> <p>2. 教師請學生觀察課本第 46-47 頁的社區環境，分組討論下列問題：</p> <p>(1)說說看，這些社</p>	發表 觀察 紙筆測驗	

			範。			區環境帶給你怎樣的感覺？ (2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動 2》社區環境比一比 1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？		
第十七週	第六單元全方動樂 第一課繩索小玩家	2	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	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識繩索暖身伸展、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。	第六單元全方位動樂 第 1 課繩索小玩家 《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、雙手抓繩後仰向右走。 《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	發表觀察	

			認識與身體活動相關資源。			<p>起身。</p> <p>《活動 8》繩上好身手</p> <p>1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。</p> <p>《活動 9》堅持到底</p> <p>1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。</p> <p>2. 教師帶領學生討論：</p> <p>(1) 比賽中你覺得有趣的是什麼？覺得困難的是什麼？</p> <p>(2) 比賽時，你堅持了幾秒？</p> <p>(3) 下次再做時，你會怎麼調整姿勢，讓自己做得更好？</p>		
第十八週	第三單元健康的	1	1a- I -1	Ca- I -1 生	1. 發覺影響社區環境	第三單元健康的生	發表	

	生活環境 第二課社區環境 與健康		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。	活中與健康相關的環境。	的生活態度與行為。	活環境 第 2 課社區環境與健康 《活動 3》行動紅綠燈 1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境,但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論:遇到下列情況時,你會怎麼做? 2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片,請學生分組討論:社區裡髒亂的環境是怎麼造成的?如果是你,看到這些髒亂的情形你會怎麼做?	觀察	
第十八週	第六單元全方位動動樂 第二課樹樁木頭人	2	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	Bd- I -2 技擊模仿遊戲。	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。	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	發表 觀察	

		<p>驗多元性 身體活動。 3c-I-2 表現安全 的身體活 動行為。</p>			<p>動，由單拳出擊變成 連續出擊。 2. 教師提問：要如何 連續出拳呢？請試 著做做看。 《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： (1) 第一關：右手連 續出拳 5 次。 (2) 第二關：左、右 手交替出拳 5 次。 (3) 第三關：創意出 拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手 出拳 2 次。 2. 學生帶著第 162 頁學習單闖關，完成 後關主蓋章。 《活動 4》進擊與閃 躲 1. 教師說明活動情 境：想像樹是你的對 手，繩子是他的攻擊 動作，試著向對手出 拳並閃躲對手攻擊。 2. 教師說明並示範</p>	
--	--	---	--	--	---	--

						<p>原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。</p> <p>《活動 5》勇闖樹人樁</p> <p>1. 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成 5 組，依序完成各關卡，內容如下：</p> <p>(1) 第一關：左手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。</p> <p>(2) 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。</p> <p>(3) 第三關：左、右手交替出拳 6 次。</p>		
第十九週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識社區健康相關機構與資源。	第三單元健康的生活環境 第 2 課社區環境與健康 《活動 4》社區健康資源	發表觀察	

			<p>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>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：</p> <p>(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？</p> <p>(2)小智如何使用這些場所？</p>		
第十九週	<p>第六單元全方位動動樂</p> <p>第三課跳出活力</p>	2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p>	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>1. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。</p> <p>2. 專注觀賞同學的跳繩表演。</p> <p>3. 用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。</p> <p>4. 用不同腳步變化，表現單腳跳繩。</p> <p>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</p> <p>第3課跳出活力</p> <p>《活動1》雙腳跳跳繩功坊</p> <p>1. 教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。</p> <p>2. 全班分成5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。</p> <p>《活動2》雙腳跳過繩</p> <p>1. 教師請學生將《活</p>	發表觀察	

					<p>動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？</p> <p>《活動 3》跳跳秀</p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p>《活動 4》單腳跳跳練功坊</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。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		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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>		
第廿週	<p>第三單元健康的生活環境</p> <p>第二課社區環境與健康</p>	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與</p>	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 認識社區健康相關機構與資源。</p> <p>2. 願意使用社區健康資源促進健康。</p>	<p>第三單元健康的生活環境</p> <p>第 2 課社區環境與健康</p> <p>《活動 5》我的健康社區</p> <p>1. 教師請學生分組上臺發表第 151 頁</p>	<p>發表觀察紙筆測驗</p>	

			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。			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。 2. 教師詢問學生:你或家人曾經使用哪些社區健康資源?如何使用呢?		
第廿週	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	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。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識球、圓的模仿動作。 2. 專注觀賞同學的表演。 3. 模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4. 模仿不同的圓造型。 5. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。	第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣 《活動1》哇!好多圓球 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。 《活動2》球怎麼動? 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。 《活動3》淘氣小圓	發表觀察	

					<p>球</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。 <p>《活動 4》生活中的圓</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。2. 將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。 <p>《活動 5》尋找圓圈</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師將學生分成 5 人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。 <p>《活動 6》圓圈串串</p> <ol style="list-style-type: none">1. 3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 <p>《活動 7》雙圈轉盤</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師說明「雙圈轉		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。</p> <p>《活動 8》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，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感(向前走、後退走以 4 拍為單位)。</p>		
第廿一週	<p>第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康</p>	1	<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</p>	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。</p>	<p>第三單元健康的生活環境 第 2 課社區環境與健康 《活動 6》健康服務與活動 1. 教師說明課本第 52 頁情境：小智參</p>	發表觀察	

			<p>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>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：</p> <p>(1)課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？</p> <p>(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>		
第廿一週	第六單元全方位動動樂 第四課圓來真有趣	2	<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</p>	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。</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>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</p> <p>1. 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。</p>	操作發表	

			動作與模仿的能力。			<p>《活動 10》圍圓來跳舞舞序</p> <p>1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。</p> <p>3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。</p>		
--	--	--	-----------	--	--	---	--	--

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. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

正德學校財團法人彰化縣正德高級中學附設國小部
112 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 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. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
重大議題融入	【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。
【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。
【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
 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。
【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。

課程架構

教學進度 (週次)	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
第一週	第一單元當我們 同在一起 第一課將心比心	1	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。	Fa- I -2 與家人及 朋友和諧 相處的方 式。	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。	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	發表	

						<p>麼會發生爭執呢？</p> <p>《活動 2》事發的過程</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。</p> <p>2. 教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。</p>		
第一週	第五單元球球大 作戰 第一課班級體育 活動樂	2	<p>4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Cb- I -2 班級體育活動。</p>	<p>1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。</p> <p>2. 認識各項班級體育活動。</p> <p>3. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。</p>	<p>第五單元球球大 作戰 第 1 課班級體育 活動樂</p> <p>《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</p>	發表 自評	

						<p>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畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。</p> <p>2. 全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。</p> <p>3. 各組派代表上臺發表討論結果，並製作班級體育活動計畫表。</p>		
第二週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	<p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗</p>	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1. 運用同理心，推測對方可能的想法。</p> <p>2. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。</p>	<p>第一單元當我們同在一起</p> <p>第 1 課將心比心</p> <p>《活動 3》發揮同理心</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。</p>	發表	

			試運用生活技能。			<p>2. 教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶-再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。</p> <p>《活動 4》如果能重來一次</p> <p>1. 教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。</p>		
第二週	第五單元球球大 作戰 第二課你丟我接 一起跑	2	<p>1c- I -2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團</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	1. 在簡易運動場地練習跑壘。	<p>第五單元球球大 作戰 第 2 課你丟我接 一起跑</p> <p>《活動 1》跑框熱身</p> <p>1. 教師說明「跑框熱身」活動規則：跑壘框者依逆時針方向</p>	操作	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規</p>

			<p>體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>調、力量及準確性控球動作。</p>		<p>跑。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎。跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。</p> <p>《活動 2》跑框接力</p> <p>1. 教師說明「跑框接力」活動規則：</p> <p>(1)一組場地 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>		則。
第三週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	1	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>1. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。</p>	<p>第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心</p> <p>《活動 5》看見你的心</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，請學生思考如</p>	發表自評	

			技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。			何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?		
第三週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	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。	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。	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。	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. 教師說明「傳接球接力」活動規則: (1)每個壘框中站一人,壘框間各站一人,6人共同完成傳球接力。 (2)以傳球方式,讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。 《活動4》跑傳接力誰最快	操作	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的規則。

					<p>1. 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> <p>《活動 5》拋跑傳接好夥伴</p> <p>1. 教師說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則：</p> <p>(1) 跑步組：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。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。</p> <p>(2) 傳接組：跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3 人需想辦法接到球。任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

第四週	第一單元當我們 同在一起 第二課真心交朋友	1	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。	Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 運用問題解決的技巧,自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。	跑壘。 第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 《活動1》拯救友情計畫 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。	發表 觀察	
第四週	第五單元球球大作戰 第二課你丟我接一起跑	2	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描	Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關	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	第五單元球球大作戰 第2課你丟我接一起跑	發表 觀察 互評 演練	【人權教育】 人E3 了解每個人需

			<p>述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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>分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。</p>	<p>《活動 6》拋球列車</p> <p>1. 教師說明「拋球列車」活動規則：</p> <p>(1)跑步組：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. 教師說明「拋球列車 2.0」活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。</p> <p>《活動 8》單人拋球跑框賽</p>	<p>求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
--	--	--	--	--------------------------------------	-----------------------------	--	--------------------------

						<p>1. 教師說明「單人拋球跑框賽」活動規則：</p> <p>(1) 跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，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>(2) 傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分，換下個跑者進行。</p> <p>(3) 跑步組 3 人出局後兩組交換任務。</p>		
第五週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	1	<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>	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1. 了解維持良好人際關係的方法。</p> <p>2. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。</p> <p>3. 願意和朋友和諧相處。</p>	<p>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</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當</p>	發表觀察	

						<p>的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。</p> <p>2. 教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？</p> <p>《活動 4》友誼的考驗</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？</p>		
第五週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	<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>Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。</p> <p>2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。</p> <p>3. 嘗試以各種方式讓球過繩。</p> <p>4. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p>	<p>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</p> <p>1. 教師示範並說明「持拍護球與徒手護球」活動方式：</p> <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。</p> <p>(2)徒手護球：6 人一組，分組同時進行。6 人輪流拍擊氣</p>	發表觀察	

					<p>球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。</p> <p>《活動 2》飛吧！球球</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明「飛吧！球球」活動規則：</p> <p>(1) 2 人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。</p> <p>《活動 3》球球過繩趣</p> <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「球球過繩趣」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	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 認識六大類食物，並舉例說明。</p>	<p>第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼 《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。 《活動 2》食物支援前線</p> <p>1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。</p>	發表觀察	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

						2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。		
第六週	第五單元球球大作戰 第三課隔繩樂悠遊	2	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。	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。	1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	第五單元球球大作戰 第3課隔繩樂悠遊 《活動4》擊球遠近挑戰 1. 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式： (1)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。 (2)每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。 《活動5》擊球加加樂 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。	發表 觀察 互評 演練	

					<p>(2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。</p> <p>(3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。</p> <p>《活動 6》連中三元</p> <p>1. 教師說明並示範「連中三元」活動方式：</p> <p>(1)每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。</p> <p>(2)球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。</p> <p>《活動 7》三球入圈</p> <p>1. 教師布置「三球入圈」活動場地。</p> <p>2. 教師說明並示範「三球入圈」活動方式：</p> <p>(1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						(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。		
第七週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。	1. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 《活動3》小康的一日三餐 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。 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。 《活動4》我的一日三餐 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。	發表 觀察	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第七週	第六單元跑跳戲	2	1c-I-2 認	Cd-I-1	1. 認識攀岩運動，了	第六單元跑跳戲水	發表	【安全教

	<p>水趣 第一課動手又動腳</p>		<p>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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 描述參與休閒運動後的感受。 3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4. 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>趣 第1課動手又動腳 《活動1》認識攀岩 1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 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？ 3. 教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。 《活動2》手腳划拳 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「手腳划拳」遊戲規則： (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</p>	<p>觀察</p>	<p>育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
--	------------------------	--	---	--------------------	---	--	-----------	----------------------------------

						<p>軟墊後猜拳，贏的先喊口令。</p> <p>(3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。</p> <p>(4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。</p>		
第八週	<p>第二單元飲食行動家</p> <p>第一課飲食密碼</p>	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 區分日常生活中的食物，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與習慣。</p>	<p>第二單元飲食行動家</p> <p>第 1 課飲食密碼</p> <p>《活動 5》飲食點點名</p> <p>1. 教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考：</p> <p>(1)哪一個組合包含的食物類別比較多？</p> <p>(2)選哪個組合較</p>	發表觀察	

						佳？ 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！		
第八週	第六單元跑跳戲水趣 第一課動手又動腳	2	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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 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。	第六單元跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳 《活動 3》手腳對對碰 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。 2. 教師說明「手腳對對碰」活動規則： (1)全班分為 3 組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。 (2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。	發表觀察	

					<p>(3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。</p> <p>《活動 4》獨木橋妙渡河</p> <p>1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！</p> <p>2. 教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。</p> <p>3. 教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則：</p> <p>(1)兩人在各自平衡木前端猜拳。</p> <p>(2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						平衡木。		
第九週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	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。	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。	1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 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。	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 1. 教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？ 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。	發表觀察 紙筆測驗	
第九週	第六單元跑跳戲水趣 第二課跑跳好樂活	2	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	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	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。 4. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5. 能掌握起跑的動作	第六單元跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動1》跳跳大觀園 1. 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	發表觀察	

			常識,處理練習或遊戲問題。		要領,順利完成遊戲任務。	<p>跳。</p> <p>2. 學生進行跳躍練習,每個動作一個回合練習 5 次。</p> <p>《活動 2》巧拼方向盤</p> <p>1. 全班手拿著巧拼當成方向盤,一起在場地內模擬開車自由移動。</p> <p>2. 教師吹哨時,學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起,全班都跳起後,教師再吹哨,學生繼續模擬開車自由移動,以此類推。</p> <p>《活動 3》跳踏巧拼板</p> <p>1. 2 人一組進行活動,2 人各持一個巧拼。</p> <p>2. 把一個巧拼放在地上,教師數數,學生依指令跳躍。</p> <p>《活動 4》巧拼跑跳趣</p> <p>1. 教師提出任務:試試看,你最多能用幾種不同的方式跳過</p>	
--	--	--	---------------	--	--------------	---	--

						<p>巧拼呢？</p> <p>2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，不限定跳法。</p> <p>3. 接著教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。</p> <p>《活動 5》狼來了，快跑</p> <p>1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：學生先在場地內自由活動。當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。</p> <p>《活動 6》狼來了，奪寶</p> <p>1 教師說明「狼來了，奪寶」規則：</p> <p>(1)5-6 人一組，於起跑線後排隊預備。</p> <p>(2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。</p>		
第十週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	1	1a- I -2 認識健康的生 活習慣。 2a- I -1 發	Ea- I -1 生活中常見的食物 與珍惜食	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。	第二單元飲食行動家 第 2 課健康飲食習慣	發表 觀察	

			<p>覺影響健康的生活態度與行為。</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>《活動 2》健康飲食習慣</p> <p>1. 教師說明健康飲食習慣的原則：</p> <p>(1)每天吃早餐。</p> <p>(2)均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。</p> <p>(3)食物只拿取吃得完的分量。</p>			
第十週	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第二課跑跳好樂活</p>	2	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>1. 覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。</p> <p>2. 能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。</p> <p>3. 能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。</p> <p>4. 能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。</p> <p>5. 能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。</p> <p>6. 掌握投擲動作要領，做出投擲各種物品的動作。</p> <p>7. 積極參與學習活動並欣賞他人的表現。</p>	<p>第六單元跑跳戲水趣</p> <p>第 2 課跑跳好樂活</p> <p>《活動 7》各式起跑提示體驗</p> <p>1. 教師以各種不同的指令來提醒學生起跑，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。</p> <p>《活動 8》起跑加油站</p> <p>1. 教師說明「起跑加油站」規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。</p>	發表觀察	

					<p>《活動 9》奪寶造句 個人賽</p> <p>1. 教師說明「奪寶造句」遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成三組，分站三排。</p> <p>(2) 聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。</p> <p>(3) 依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得 1 分，造出與健體領域課程內容相關的句子得 2 分。</p> <p>(4) 總分最高的組別勝利。</p> <p>《活動 10》奪寶造句團體賽</p> <p>1. 教師說明「奪寶造句團體賽」規則：</p> <p>(1) 每輪每組派出 1 人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得 2 分。</p> <p>(2) 其他人能用寶物卡再想出一個造句，得 1 分。</p> <p>(3) 累計得分，總分最高的組別獲勝。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>《活動 11》拿到就投</p> <p>1. 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。</p> <p>《活動 12》擲遠挑戰</p> <p>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。四人輪流投擲，距離越遠得分越高。</p>		
第十一週	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	1	<p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 認識齲齒的症狀與原因。</p> <p>2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。</p>	<p>第三單元齲齒遠離我</p> <p>第 1 課為什麼會齲齒</p> <p>《活動 1》牙齒大不同</p> <p>1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？</p> <p>2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。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</p>	發表觀察	

					<p>齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。</p> <p>《活動 2》齲齒四要素</p> <p>1. 教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素：</p> <p>(1) 牙齒。</p> <p>(2) 口腔內的細菌。</p> <p>(3) 殘餘的食物。</p> <p>(4) 食物與細菌停留時間長。</p> <p>2. 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>			
第十一週	第六單元跑跳戲水趣	2	1c- I -2 認識基本的運	Gb- I -2 水中遊	1. 說出在陸地與水中的身體感受。	第六單元跑跳戲水趣	發表觀察	

	<p>第三課我的水朋友</p>		<p>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>戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p>	<p>2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。</p>	<p>第 3 課我的水朋友 《活動 1》水中大不同 1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。 2. 泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動 2》水中閉氣遊戲 1. 教師說明「水中閉氣遊戲」活動規則： (1)水中尋寶：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。 (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。 (3)水中大風吹：2 人一組，面對面雙手</p>		
--	-----------------	--	--	--------------------------	-------------------------	--	--	--

						<p>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，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。</p>		
第十二週	<p>第三單元齶齒遠離我</p> <p>第二課護齒好習慣</p>	1	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p>	<p>1. 認識正確選購牙刷的方法。</p> <p>2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。</p> <p>3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。</p> <p>4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。</p>	<p>第三單元齶齒遠離我</p> <p>第2課護齒好習慣</p> <p>《活動1》善用牙刷</p> <p>1. 教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。</p> <p>2. 教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。</p> <p>3. 教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與</p>	發表觀察	

			與服務。		<p>更換牙刷的原則：</p> <p>(1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。</p> <p>(2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。</p> <p>(3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。</p> <p>《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱口水</p> <p>1. 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法：</p> <p>(1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。</p> <p>(2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水</p>		
--	--	--	------	--	---	--	--

						含在口內「上下左右」漱1分鐘後吐出。使用含氟漱口口水後，30分鐘內不可以喝水和進食。		
第十二週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	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。	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。	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. 教師說明「扶牆練呼吸」練習： (1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習10次。 (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	發表觀察	

					<p>面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。</p> <p>2. 教師說明「韻律呼吸跳」練習：</p> <p>(1) 屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。</p> <p>(2) 在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。</p> <p>3. 教師說明「牽手韻律呼吸」練習：</p> <p>(1) 2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，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，一個回合練習 10 次。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

第十三週	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	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、產品與服務。	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。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。	1. 嘗試練習正確的刷牙技巧。	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: (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。 《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	發表 觀察 紙筆測驗	
------	-----------------------	---	--	--	-----------------	---	------------------	--

						氏刷牙法。 (1)口訣：右邊開始，右邊結束。 (2)牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。 (3)每次兩顆牙，左右來回輕輕刷 10 次，依序刷牙。		
第十三週	第六單元跑跳戲水趣 第三課我的水朋友	2	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。	Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 在水中閉氣並藉物漂浮。 2. 願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	第六單元跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 4》藉物俯漂練習 1. 教師示範並說明「藉物俯漂練習」： (1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。 (2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然	發表觀察	

第十四週	第三單元齶齒遠離我 第二課護齒好習慣	1	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 與服務。	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。 Eb- I -1 健康安全 消費的原 則。	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. 能於引導下,運用 自我健康管理的步 驟,改變自己的護齒 習慣。	放鬆。 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 1. 教師引導學生思 考:除了使用護牙工 具外,還有哪些生活 習慣或方法,可以維 護牙齒的健康? 2. 教師配合課本第 40 頁,說明牙齒與 口腔保健的生活習 慣: (1)餐後潔牙:吃東 西後,食物殘渣在口 腔內很快就會開始 分解,並產生細菌, 累積牙菌斑。因此, 吃完東西後一定要 潔牙。 (2)兩餐間不吃零 食、甜點,不喝含糖 飲料:應飲食均衡、 多吃蔬果,不吃零食 與甜食。平時多喝開 水,不喝含糖飲料。 吃完東西後可以喝 杯水,喝水可以順道	發表 觀察	
------	-----------------------	---	--	---	---	--	----------	--

						<p>帶走一些口中食物殘渣。</p> <p>《活動 6》護齒計畫</p> <p>1. 教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣：</p> <p>(1) 找出沒有做到的護齒習慣。</p> <p>(2) 立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。</p> <p>(3) 記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。</p>		
第十四週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	<p>1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。</p> <p>2. 與同伴友善互動並認真學習。</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 1 課劈開英雄路</p> <p>《活動 1》剪刀石頭布</p> <p>1. 教師示範武術基本動作：</p> <p>(1) 弓步劈掌（剪刀）。</p> <p>(2) 立正抱拳（石頭）。</p> <p>(3) 馬步雙劈（布）。</p> <p>《活動 2》弓步劈掌與馬步劈掌</p>	自評操作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

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

	<p>學堂 第一課疾病不要來</p>		<p>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>兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。</p>	<p>堂 第1課疾病不要來 《活動1》都是病媒蚊惹的禍 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 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</p>	<p>觀察</p>	
--	------------------------	--	--	------------------------	---	---	-----------	--

						<p>治登革熱最根本的方法。</p> <p>《活動 3》打擊登革熱</p> <p>1. 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式：</p> <p>(1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。</p> <p>(2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。</p>		
第十五週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧 第一課劈開英雄路	2	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。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 學會獨立式和仆腿式站法。 2. 與同伴友善互動並認真學習。	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 1 課劈開英雄路</p> <p>《活動 3》功夫造型</p> <p>1. 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下：</p> <p>(1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙</p>	發表觀察	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

					<p>腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。</p> <p>(2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。</p> <p>《活動 4》過繩秀口訣</p> <p>1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣：</p> <p>(1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。</p> <p>(2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。</p> <p>2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：</p> <p>(1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。</p> <p>(2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。</p> <p>《活動 5》功夫英雄圈</p> <p>1. 教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。</p>		
第十六週	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第一課疾病不要來</p>	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。</p> <p>2. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。</p>	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第 1 課疾病不要來</p> <p>《活動 4》小心腸病毒</p> <p>1. 教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。</p> <p>2. 教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀：</p> <p>(1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長</p>	發表觀察	

					<p>小水泡。</p> <p>(2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。</p> <p>(3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。</p> <p>《活動 5》戰勝腸病毒</p> <p>1. 教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。</p> <p>2. 詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。</p> <p>《活動 6》腸病毒知</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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。		
第十六週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	2	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。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	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。	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「坐箱玩單槓」活動步驟： (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「槓上平衡」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	發表觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

					<p>槓，身體稍微前傾。</p> <p>(2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。</p> <p>《活動 3》雙腳猜拳握槓跳</p> <p>1. 教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。</p> <p>2. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。</p> <p>3. 教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。</p> <p>4. 兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>《活動 4》握槓與移動</p> <p>1 教師指導學生抓握單槓懸空動作：</p> <p>(1)雙手用正握法握槓。</p> <p>(2)雙腳離開地面。</p> <p>(3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。</p> <p>2.3 人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。</p>		
第十七週	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第一課疾病不要來</p>	1	<p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>1. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。</p> <p>2. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。</p>	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第 1 課疾病不要來</p> <p>《活動 7》眼睛紅紅的</p> <p>1. 教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。</p> <p>2. 配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。</p> <p>《活動 8》情境大考驗</p>	發表觀察紙筆測驗	

						<p>1. 教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。</p> <p>(1) 避免與流行性結膜炎病患接觸。</p> <p>(2) 注意雙手清潔，常用肥皂洗手。</p> <p>(3) 不要用手揉眼睛，必要時用衛生紙擦拭。</p> <p>(4) 不用公共場所提供的毛巾擦拭眼睛。</p> <p>(5) 流行性結膜炎流行期間，不去公共泳池游泳。</p> <p>(6) 使用自己專用的臉盆、毛巾來盥洗，不借用別人的眼藥或眼鏡。</p>		
第十七週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第二課平衡好身手	2	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c- I -1 表</p>	<p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。</p> <p>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。</p> <p>3. 願意在遊戲中快樂互動，認真學習。</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課平衡好身手 《活動5》繩索小動物</p> <p>1. 教師將全班分成2-3組，各組依序進行模仿遊戲：</p>	<p>操作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安E6 了解自己的身體。</p>

			現基本動作與模仿的能力。		<p>(1)模仿猴子前後走：俯身雙手直臂或曲臂撐地，身體伸直挺腰，膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前、向後、左右走或原地腹腰旋轉。</p> <p>(2)模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，左右移動。</p> <p>(3)模仿蜻蜓飛翔：將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走直到感覺繩子拉緊時，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。保持俯身斜體姿勢，向後高舉一腳靜止 5 秒。</p> <p>(4)模仿海豚仰泳：將繩圈套入腰部雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉緊時，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止 5 秒。</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</p>	
--	--	--	--------------	--	---	--

						<p>繩綁掛於單槓兩端。</p> <p>2. 教師示範「坐繩平衡」的動作。</p> <p>《活動 7》坐繩擺盪</p> <p>1. 教師說明並示範「坐繩擺盪」動作：</p> <p>(1) 雙手握繩，雙腳踩地。</p> <p>(2) 坐在繩上，向後走 3 步。</p> <p>(3) 雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。</p> <p>(4) 反覆(2)、(3)的動作。</p>		
第十八週	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第二課去去過敏走</p>	1	<p>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>Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。</p> <p>2. 認識常見的過敏原。</p>	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第 2 課去去過敏走</p> <p>《活動 1》你過敏嗎？</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明常見的過敏疾病：過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎。</p> <p>《活動 2》避開過敏原</p>	發表觀察	

					<p>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>2. 教師介紹常見的過敏原，例如：海鮮、雞蛋、牛奶、堅果、塵蟎、寵物（貓毛、狗毛等）、黴菌、花粉以及二手菸、空氣污染和非天然成分的用品等，若想了解自己的過敏原，應到醫院接受檢查。</p> <p>3. 教師提醒學生，如果覺察到自己有過敏症狀，應該先回想過去二十四小時吃過或接觸過哪些東西，試著找出過敏原。也可以請父母陪同到醫院尋求專科醫師的協助。一旦發現自己對某種物質</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						過敏，最簡單的治療之道便是避免再接觸該物質，免得病情反覆發生，甚至惡化。		
第十八週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！第三課跳繩同樂	2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	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。	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。	發表觀察	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

					<p>《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳</p> <p>1. 教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。</p> <p>2. 教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」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。</p> <p>《活動 3》前後雙人跳</p> <p>1. 2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>2. 前後雙人跳練習方式如下：</p> <p>(1) 面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>(2) 同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到3後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。</p> <p>《活動4》左右雙人跳</p> <p>1. 2人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。</p> <p>2. 教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在2人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。</p> <p>3. 教師說明跳繩方</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>式：</p> <p>(1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。</p> <p>(2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。</p>		
第十九週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	1	<p>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>Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。 	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第2課去去過敏走</p> <p>《活動3》過敏看招</p> <ol style="list-style-type: none"> 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： <p>(1)皮膚過敏：不用手抓患部，以免加重病情；隨時保持身體乾爽；用溫水洗澡，使用溫和、沒有香精的沐浴清潔用品；洗澡後塗抹潤膚乳</p>	發表觀察	

						<p>液；平時穿著舒服透氣的衣物等。</p> <p>(2)眼睛和鼻子過敏：保持家中的環境整潔與乾爽；絨毛玩具、枕頭、被子定期曬太陽；空氣汙染嚴重時少出門，必要時戴口罩；避免吸二手菸，摀住口鼻並遠離。</p> <p>《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。</p> <p>2. 師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。</p>		
第十九週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第四課水滴的旅行	2	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與</p>	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 說出水滴的形狀與特徵。</p> <p>2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。</p> <p>3. 做出不同的跳躍動作串聯組合。</p> <p>4. 做出群體中聚集與散開的動作。</p>	<p>第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行 《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</p>	發表觀察	

			<p>的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</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>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 拍至四個 8 拍，任選 4 種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。</p> <p>《活動 2》大雲小雲變變變</p> <p>1. 教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉</p>	
--	--	--	---	---	--	--

					<p>上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。</p> <p>2. 教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。</p> <p>《活動 3》旋轉的漩渦</p> <p>1. 教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。</p> <p>2. 學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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>		
第廿週	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第二課去去過敏走</p>	1	<p>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>Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>1. 學習鼻噴劑的正確使用方法。</p> <p>2. 學習眼藥水的正確使用方法。</p> <p>3. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。</p>	<p>第四單元保健小學堂</p> <p>第 2 課去去過敏走</p> <p>《活動 5》鼻噴劑的使用方法</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法：</p> <p>(1) 將鼻子清乾淨。</p> <p>(2) 搖動藥瓶後打開瓶蓋。</p> <p>(3) 請家人協助噴藥，頭向前傾，將瓶</p>	發表觀察	

					<p>嘴插入鼻孔，拇指壓住另一側鼻孔，按壓噴嘴，吸入噴出的氣霧。換邊以相同方式操作。</p> <p>《活動 6》眼藥水的使用方法</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>(1) 確定要點藥的眼睛和眼藥水種類。</p> <p>(2) 坐在椅子上，頭向後仰，請家人協助點藥。</p> <p>(3) 點藥的人把病人下眼皮往下拉開，病人向上看，在下眼皮和眼白間滴入眼藥水。</p> <p>(4) 閉眼至少 2 分鐘，讓眼睛吸收藥水。</p> <p>3. 教師說明點藥水時還應注意以下事項：</p> <p>(1) 家人幫你點藥</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>前，請他先將雙手洗乾淨。</p> <p>(2)依照醫師指示按時點藥。</p> <p>(3)眼藥水通常點一滴就夠，點藥時瓶口不要碰到眼睛。</p> <p>(4)不使用別人的眼藥水。</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>(1)將雙手洗乾淨。</p> <p>(2)將藥膏擠在指腹上。</p> <p>(3)把藥膏點在紅腫、發癢的皮膚上，輕輕推開。</p> <p>(4)擦完藥膏後要再次洗手，避免手上殘留的藥膏沾染眼、口、鼻或食物。</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>(1) 使用家人的藥膏：可能越擦越嚴重，應該找專業的醫師治療、開藥。</p> <p>(2) 藥膏塗得厚厚的：塗得太厚反而可能會產生不良反應，薄薄的塗抹均勻就好。</p> <p>(3) 覺得癢就塗藥膏：重複塗藥不會好得比較快，應該遵照醫師或藥師指示擦藥。</p> <p>(4) 連正常皮膚一起塗藥膏：會傷害正常的皮膚，只要擦在紅腫或發癢的部位就好。</p>		
第廿週	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	2	1c- I -1 認識身體活動	Ib- I -1 唱、跳與模	1. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。	第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！	發表觀察	

	<p>第四課水滴的旅行</p>		<p>的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>仿性律動遊戲。</p>	<p>2. 做出不同高低水平的移動動作或造型。</p> <p>3. 認識不同波浪的造型。</p> <p>4. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。</p>	<p>第4課水滴的旅行《活動4》彩帶舞波浪</p> <p>1 若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。</p> <p>2. 熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下：</p> <p>(1)左右蛇行學波浪。</p> <p>(2)上下蛇行學波浪（可加上垂直跳起）。</p> <p>(3)左揮右揮學波浪（可邊做邊轉圈）。</p> <p>(4)畫8字學波浪。</p> <p>3. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性，練習動作如下：</p>		
--	-----------------	--	--	----------------	--	--	--	--

					<p>(1)雙手舉起彩帶，順時針轉圈。</p> <p>(2)舉起彩帶，由上到下蛇行揮動。</p> <p>(3)高舉，左右揮動彩帶。</p> <p>(4)圍揮舞彩帶畫圓圈。</p> <p>《活動5》彩帶波浪大串連</p> <p>1. 教師說明「彩帶波浪大串連」活動規則：</p> <p>(1)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)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個8拍），其餘4人需仔細觀察並記住別人的動作。</p> <p>(3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。</p> <p>(4) 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。</p> <p>2. 小組進行創作，組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習，演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境，以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊形，再練習表演。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、
【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。