彰化縣舊館國民小學114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	毎週(3)節, 本學期共(60)節
課程目標	4.透過學生平日上學的能力。 5.藉由觀察與討論, 表 6.透過觀察與體驗活 7.透過觀察與體驗活	健康的行為習慣,的經驗,讓其了解或放學回家的情學生友學生之學生之學生正確動,引導學生正確動,引導學生正確,學會形狀、並經生,並經度,發展,發展,發展,發展	並讓其透過觀察與深度物對生理和心理的 一次	東練,學習各種 神影響,並 神影響, 力 力 力 力 力 力 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	不同的清潔步驟。 學生養成良好的飲食習慣,讓自己更健康。 一步思考因應解決的方法,提升學生危機應變 暖身活動,知道運動前暖身的重要性。 。 能應用在動作展演上。 走路的習慣。
領域核心素養	健體-E-A2 具備探索 健體-E-B3 具備運動 美感體驗。	身體活動與健康的與健康的與健康有關的感象	生活問題的思考能力 知和欣賞的基本素養	,並透過體驗與 ,促進多元感官	並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的 公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。

【生命教育】

生E1 探討生活議題, 培養思考的適當情意與態度。

生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力,察覺自己從他者接受的各種幫助,培養感恩之心。

【安全教育】

重大議題融入

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。

課程架構

教學進度	教學單元名稱	節	學習	重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
(週次/日期)	327-700 1177	數	學習表現	學習內容	T G G IX	7 17133	u1 <u>=</u> /3 /4	內容重點
第一週	第一冊第一單元:		1a-I-1 認識	Aa-I-1 不	1.認識自己	一、觀察成長的變化	1.討論:	【安全教育】
	成長變變變		基本的健康	同人生階	的成長現	1.配合課本頁面,請	能說出代	安E6 了解
	活動一:長大真好		常識。	段的成長	象。	學生比較並發表, 兩	表成長的	自己的身
			2b-I-2 願意	情形。	2.描述從出	插圖中的人物各有什	現象。	丹豊 月豆 。
			養成個人健	Da-I-2 身	生至今的生	麼不同, 例如:	2.發表:	
			康習慣。	體的部位	長發育變	(1)圖一:嬰兒室裡的	能分享自	
				與衛生保	化。	嬰兒有的在睡覺、有	己的生長	
		3		健的重要	3.認識身體	的在哭, 長得也都不	發育變	
		3		性。	各部位的名	太一樣。	化。	
					稱和基本功	(2)圖二:排排站的小	3.紙筆評	
					能。	學生, 有的高、有的	量:明白	
					4.願意珍惜	矮、有些胖、有些瘦,	身體各部	
					愛護自己的	外形各有不同。	位的名	
					身體。	2.教師說明:每個人	稱。	
						從出生後, 就不斷的	4.態度評	
						在改變。即使同樣是	定:願意	

	1	İ		愛護自己	
			一年級,成長的速度		
			和外形也都不一樣。	的身體,	
			二、分享成長的經驗	避免受	
			1.請學生分組,展示	傷。	
			小時候的照片, 並分		
			組討論、發表:		
			(1)現在的你和小時		
			候有什麼不同?例如		
			:小時候碰到問題就		
			哭, 現在會想辦法解		
			決。以前又瘦又小,		
			現在長高也長壯了。		
			以前不會寫字, 現在		
			學會了。		
			(2)長大的好處是什		
			麼?		
			(3)你喜歡長大的感		
			覺嗎?為什麼?		
			2.教師統整:嬰兒期		
			是一生中成長速度最		
			快的時期,進入學生		
			期還是不斷的在成		
			長。		
			三、討論成長的現象		
			1.教師提問「怎麼知		
			道自己正在長大		
			呢?」請學生自由發		
			表。例如:衣服、鞋子		
			衣。"例如∶		

長出新的牙齒。
2.教師說明有許多生
長現象是看得到且可
以測量的, 例如: 身高 │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │
和體重的增加。
3.請學生發表自己出
生時的身高和體重,
並且和現在的身高、
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │
4.教師統整:身高和
成長的速度不太一樣
1.教師說明:成長的
│─────────────────────────────────────
│
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │
部位的基本功能,例
如:「手」可以寫字、拍
球;「腳」可以跑步、
3.教師統整:人類出
生後、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

 ,		 	
		跑, 能力逐漸增加,	
		可以做到許多以前無	
		法做的事, 例如:雙手	
		除了抓、握東西外,	
		還能寫字、畫畫;牙齒	
		除了咀嚼食物外,還	
		能幫助我們說話、唱	
		歌。而且,隨著年齡	
		的增長和不斷的學習	
		,解決問題的能力也	
		會增加。	
		五、認識身體各部位	
		的名稱	
		1.教師說明身體各部	
		位名稱。	
		2.配合音樂進行「頭	
		兒、肩膀、膝、腳趾」	
		帶動唱遊戲,教師可	
		待學生熟悉動作後	
		加快進行節奏。	
		3.兩人一組, 互相指	
		出老師所唸的身體各	
		部位, 看誰又快又正	
		確。	
		4.配合課本頁面,請	
		學生將身體各部位的	
		名稱代號填入空格	
		中。	
		1 0	

	T							1
						六、珍惜並愛護自己		
						的身體 		
						│1.請曾經受傷的學生		
						│ 發表自己的經驗:哪		
						個身體部位受傷?為		
						什麼會受傷?受傷後		
						對日常生活會造成哪		
						些不方便?		
						2.引導學生體會身體		
						的重要性, 願意珍惜		
						 並愛護自己的身體。		
						 3.教師統整∶身體要		
						 陪伴我們過一生, 應		
						該好好照顧它,不要		
						 讓它受到傷害。		
第二週	第一冊第一單元:		2a-I-1 發覺	Da-I-1 日	1.發覺清潔	一、討論清潔習慣的	1.問答:	【安全教育】
	 成長變變變		 影響健康的	常生活中	 習慣的重要	 重要性	 能 說出讓	安E6 了解
	活動二:清潔衛生		生活態度與	的基本衛	性。	 1.引導學生想像自己	身體變乾	自己的身
	好習慣		 行為。	生習慣。		連續好幾天不洗澡,	淨的方	丹曲 月豆 o
			3a-I-1 嘗試		各種不同的	身體髒兮兮的,會帶	法。	0
			練習簡易的		清潔技能。	給自己和別人什麼感	」	
		3	健康相關技			覺?	能操作洗	
			能。			元 · 2.請學生發表儀容整	施、洗	
			nc。 3a-l-2 能於				手、洗	
			引導下, 於			」 一 的影響。	┌ │ 澡、上廁	
			51等 P. 水 生活中操作			13.教師說明:注意日	│ ᄷ、工劇 │ 所等健康	
			エ冶甲採作 簡易的健康			3.教師就明:注息日 常儀容的整潔, 不僅	│ 万寺健康 │ 技能。	
			技能。			│ 是一種禮貌,也會影	3.自評:	

4a-I-2 養成	響個人的整體形象。	能確實執
健康的生活	遊戲或運動後將身體	行清潔習
習慣。	清潔乾淨, 不但能趕	慣。
	 走身上的細菌, 預防	
	│ │ 疾病傳染, 還可以讓	
	自己感覺更舒服。	
	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:	
	(1)請學生兩人一組,	
	一人表演洗臉、洗	
	操、洗手等動作,另	
	一人必須如照鏡子般	
	,正確做出相同的動	
	作。	
	(2)請學生互換角色,	
	┃重複清潔的動作。	
	3.請學生分組進行	
	「鏡子遊戲」。	
	4.教師統整:做好清	
	潔工作, 才能讓自己	
	乾淨舒服, 看起來有	
	精神, 也受人歡迎。	
	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,	
	例如:眼角、額頭、耳	
	│ │後根、鼻孔、下巴、嘴│	
	 角等容易被遺漏的部	
	位。	
	】 3.教師提醒學生, 洗	
	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	
	」 対験部清潔工作、譲	
	自己精神煥發。	
	一	
	方法	
	│ 1.教師配合圖片說明 │	
	, 一洗手的正確步驟。	
	2.分組實際操作洗手	
	的五步驟。	
	肥皂或洗手乳。	
	搓:肥皂起泡後,仔細	
I	12 : 30 D/E/D [27, 13 4]	

			搓揉雙手, 同時配合	
			「內外夾弓大立腕」七	
			個要領。	
			(1)內:搓揉手心。	
			(2)外:搓揉手背。	
			(3)夾:搓揉指縫。	
			(4)弓:搓揉指背與指	
			節。	
			(5)大:搓揉大拇指及	
		I	虎口。	
			(6)立:搓揉指尖。	
			(7)腕∶搓揉至手腕。	
		I	沖:將雙手用水沖洗	
			乾淨。	
			捧:捧水沖洗水龍頭	
			後再關閉。	
			擦:用毛巾或紙巾把	
			手擦乾。	
			3.教師強調洗手的重	
			要性,鼓勵學生在日	
			常生活中養成勤洗手	
			的好習慣。	
			五、討論洗手的重要	
			性和時機	
			1.教師請一位學生將	
			手沾滿粉筆灰, 再請	
			他和同學們握手, 和	
			他握過手的同學再和	
			12,2,2,2,1,1,1,1	

自己鄰座的同學握手
3分鐘後, 教師請大
家坐下, 再請學生檢
視自己的手上有沒有
│────│─────│粉筆灰。
2.教師說明:我們的
3.師生共同討論「什
如:吃東西前、上廁所
後、從外面回家後、
等。
ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
真的紀錄表, 連續記
銀一星期的洗手習

						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ക。鼓勵學生		
						努力實踐勤洗手的習		
						慣。		
第三週	第一冊第一單元:		2a-I-1 發覺	Da-I-1 日	1.嘗試練習	一、演練正確使用小	1.實作:	【生命教育】
	成長變變變		影響健康的	常生活中	各種不同的	便斗與馬桶的方法	能操作洗	生E1 探討
	活動二:清潔衛生		生活態度與	的基本衛	清潔技能。	1.教師強調上廁所的	臉、洗	生活議題,
	好習慣		行為。	生習慣。	2.能操作洗	禮儀、步驟及注意事	手、洗	培養思考的
			3a-I-1 嘗試		臉、洗手、洗	項。	澡、上廁	適當情意與
			練習簡易的		澡、上廁所	2.請學生演練正確使	所等健康	態度。
			健康相關技		等簡易的健	用小便斗、坐式馬桶	技能。	
			能。		康技能。	與蹲式馬桶的方法。	2.自評:	
			3a-I-2 能於		3.在生活中	3.教師講評, 並對共	能確實執	
			引導下,於		實踐清潔習	同缺失加以指導。	行清潔習	
		3	生活中操作		慣。	4.教師提醒學生, 如	慣。	
		3	簡易的健康			廁後衛生紙可以丟入	3.實作:	
			技能。			馬桶, 但是面	能操作洗	
			4a-I-2 養成			紙或紙巾遇水不易分	臉、洗	
			健康的生活			解,不可以丟入馬桶	手、洗	
			習慣。			,以免造成阻塞,應	澡、上廁	
						該投入垃圾桶並定時	所等健康	
						清理,以維護環境衛	技能。	
						生。	4.自評:	
						二、討論上廁所的正	能確實執	
						確方法	行清潔習	
						1.配合課本頁面,引	慣。	

	導學生討論上廁所的
	正確方法, 包括:
	│(1)小便斗。
	(2)坐式馬桶。
	(3)蹲式馬桶。
	三、討論洗澡時的注
	意事項
	1.教師提出問題, 請
	學生舉手回答:
	(1)一個人如果不愛
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	(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?
	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。
	四、清潔衛生我最棒
	1.進行支援前線遊戲
	,將全班分成兩組,
	隨機抽取一名代表上
	前,其餘組員負責支

	<u> </u>					T		
						援前線用品, 包括提		
						供合身整潔的服裝、		
						協助將上衣紮進褲子		
						或裙子裡、提供梳子		
						將頭髮梳理整齊、提		
						供溼紙巾將臉手擦乾		
						净、提供乾淨的鞋子		
						┃等,哪一組的代		
						│ │表最整齊清潔就獲		
						 勝。		
						│ │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		
						一 <i>/////</i>		
						3.請學生將有做到的		
						好習慣塗上顏色。		
						4.教師鼓勵學生養成		
						良好的衛生習慣,讓		
						自己更加健康。		
 第四週	 第一冊第二單元∶		 1a-l-1 認識	Ba-I-1 遊	 1.發覺影響	一、探討車禍事件	 1.問答:	【安全教育】
7,7,2	快樂上下學		基本的健康	戲場所與	L.放克形量 上下學安全	、	能說出放	安E4 探討
	バペエーチ 活動一:安全紅綠	3	常識。	上下學情	ユ・テスエ 的態度與行	的車禍事件, 或是由	學途中可	日常生活應
	// // // // // // // // // // // // //		。 2a-l-1 發覺	工 丁 [] 境的安全	為。	数年間季日,302日 教師舉例。	能遇到的	該注意的安
	/146		影響健康的	│ 現的	100° 2.認識行走	教師學別。 2.教師提問:為什麼	危險情	全。
			が自然が	次州。	2.000以门人	4.扶岬龙间, 荷门	心灰旧	ェ。

生活態度與	安全。	大家常說「馬路如虎	境。
行為。		□]?	2.自評:
		3.教師統整:馬路是	上、下學
		危險的地方, 上下學	途中會遵
		途中一定要注意安	守交通規
		全。	則。
		二、討論上、下學途	3.問答:
		中的危險情境	能 說出 放
		1.配合課本頁面, 教	學途中可
		師提問並引導學生試	能遇到的
		做:下列各種狀況,覺	危險情
		得安全的請在圓圈中	境。
		塗綠色;覺得危險的	4.觀察:
		請塗紅色。	能正確演
		(1)(紅)看到認識的	練迷路或
		人在對面, 突然衝入	落單時的
		馬路。	處理方
		(2)(紅)沒有注意周	法。
		遭, 隨意通過停車場	5.觀察:
		出入口。	能正確演
		(3)(綠)遵守交通規	練迷路或
		則。	落單時的
		2.教師引導學生思考	處理方
		:上、下學途中可能會	法。
		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。	
		上、下學途中要隨時	
		提高警覺、遵守規範	
		,才能避免發生危	
		」 險。	
		三、探討走路上、下	
		學的安全注意事項	
		1.配合課本頁面, 教	
		師引導學生說出走路	
		上學要注意哪些安全	
		事項。例如:	
		(1)走在人行道上比	
		較安全。	
		(2)走路要專心,不在	
		路上玩耍。	
		(3)聽從警察或導護	
		老師的指揮。	
		(4)穿越馬路要走行	
		人穿越道或天橋。	
		四、演練行人安全過	
		馬路步驟	
		1.教師說明:過馬路	
		要記得做到下列各步	
		驟, 才能讓自己更安	
		全。	
	ļ	(1/13/13/14/17/17/17/17	

	著過馬路。
	(2)看:看看號誌燈,
	確認綠燈亮了。
	(3)轉:轉頭左右看,
	等車停住。
	│(4)動:動身快步過馬│
	路。
	2.進行分組演練。
	3.教師統整∶交通安
	行人也要遵守交通規
	注意事項
	1.教師調查兒童的
	上、下學方式。
	2.教師請兒童思考並
	發表:搭乘公車上、下
	│
	★等車子停好後再
	上、下車。
	★在車上不要高聲談
	実, 以免影響別人。
	★在座位上坐好或握
	緊扶手。

 	
	3.教師提醒:踏上公
	車切記一步步踩穩階
	梯,千萬不要分心做
	別的事情, 也千萬不
	要因為趕時間就奔跑
	上車, 以免發生危
	 六、搭乘機車的安全
	1.教師提問並引導兒
	」 童思考:搭乘機車上、
	事項?
	★乘坐機車時, 一定
	要戴好安全帽。
	★坐穩、抱緊騎乘
	│
	車應穿鮮明的顏色
	(白色、乳白色、黄
	色、紅色等)的衣服。
	此外, 鞋子的鞋帶須
	中。

, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 	
	1.教師提問並引導兒
	│
	下學時, 要注意哪些
	事項?
	│ ★避免在車上玩鬧, │
	│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │
	┃ ★不在車上吃東西或 ┃
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	★繋好安全帶。
	★開車門要遵照安全
	步驟:
	→ 歩驟3:確認安全無人
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

			到電線桿後又重摔在	
			地, 經送醫急救後不	
			治死亡。	
			案例二:有位婦女早	
			上7點多騎機車要到	
			附近市場買菜,行經	
			某國小門口附近, 一	
			位開車的爸爸載兒子	
			去上課,結果小男孩	
			開車門下車時, 未從	
			靠人行道的右側門下	
			車,而是從靠馬路的	
			左側門貿然開門下車	
			,導致騎機車買菜的	
			媽媽人車重摔倒地,	
			後來下半身癱瘓住院	
			治療。	
			3.分組演練開車門的	
			安全步驟。	
			4.教師統整:遵守上、	
			下學安全注意事項,	
			才能快快樂樂出門,	
			平平安安回家。	
			八、搭乘汽車的安全	
			注意事項2	
			1.教師說明被反鎖時	
			的處理方法:	
			方法1:按壓喇叭吸引	
<u> </u>	I		 	

-				
			路上行人注意。	
			方法2:打開警示燈引	
			起行人目光。	
			方法3:將求救訊息貼	
			在窗上求救。	
			方法4:嘗試觸發車子	
			的警報器	
			2.教師說明安全帶的	
			使用方式:	
			步驟1:調整安全帶。	
			步驟2:肩帶在手臂上	
			端,腰帶在腰部以	
			下。	
			3.教師提醒學生避免	
			錯誤的使用方式:	
			錯誤1:安全帶扭在一	
			起。	
			·-· 錯誤2:頸部壓在安全	
			帶上。	
			4.教師統整:遵守上、	
			下學安全注意事項,	
			才能快快樂樂出門,	
			平平安安回家。	
			九、發表預防迷路的	
			方法	
			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	
		ļ	 	

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	i	i			
			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(例如:發生		
			意外或緊急事故可尋		
			求商家幫忙、可在商		
			家屋簷下躲雨或等候		
			家長等), 並請學生發		
			表學校附近有哪些愛		
			心商店。		
			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。		
				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合課。 3.教師配合課意及功能(例如:發生意外或緊急事可的,說明愛心商店的標意及功能(例如:發生意外或緊急事可不在商家屋簷下,所可以緊急事可不在商家屋簷等),近有哪些愛心商店。 4.教師提醒學生:熟悉縣和鄰居或兄弟姐妹同行,可以預防迷路、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遭受心商店的位置,都時心陷面地點及認識可以幫助自己在迷路時不至	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.教師配合下表。 3.教師配合下表面,說明愛心商店的標誌及功能(例如:發生意外或緊對性、兩毒不可尋求商家幫性、兩毒等所數。 表學答所以並有哪些愛心商店。 4.教師提醒學生:熟悉路線上下學的路線、和鄰居或預防迷路;平時配住家學的時代,可以預防迷路;平時配往家裡的住址和電送迷路數學心商店的位置,都可以幫助自己在迷路時不至

	十、演練迷路時的處	
	□ 理方法 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
	1.請學生發表迷路的	
	經驗。	
	師生共同討論迷路時	
	的處理方法,例如:	
	(1)到警察局、愛心商	
	店、愛心服務站、速	
	食店或便利商店等處	
	請求協助。	
	(2)留在原地或到事	
	人尋找。	
	(3)打電話給父母或	
	親友,並描述所在的	
	地點。	
	(4)特殊情況(如有人	
	跟蹤)可以打緊急求	
	助電話110。	
	2.請學生分別扮演迷	
	路的孩童、父母、商	
	店店員等,模擬迷路	
	的情境及如何尋求協	
	助。	
	3.教師統整:迷路了	
	別慌張, 正確的尋求	
	協助,就能平安回到	
	家。	

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	十一、討論上下學途
	中可能遇到的危險情
	境
	1.請學生發表上下學
	│
	例如:
	(1)工地意外:如果上
	下學途中有施工地點
	(2)車禍:注意安全、
	生車禍。
	(3)被人誘拐:上下學
	遇到陌生人問路, 千
	2.教師統整:在上下
	學時, 要提高警覺,
	世界危險。
	十二、演練不同情境
	一、漢字中間情報
	1.配合課本頁面, 教
	ロルックー作が 日光
	│ │ ★情境一∶不太熟的

第五週	第一冊第二單元:		1a-I-1 認識	Fa-I-2 與	1.了解與同	鄰★情明、★你路上,一次的人。 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一	1.問答:	【生命教育】
7772			基本的健康	家人及朋	學和諧相處	同學的表現	能說出與	生E7 發展
	活動二:我們是好		常識。	友和諧相	的方式。	1.配合課本頁面, 教	朋友和睦	設身處地、
	同學、活動三∶我們		2b-I-1 接受	處的方式。	2.遵守團體	師請學生思考並勾選	相處的方	感同身受的
	的健康中心		健康的生活	Ca-I-1 生	規範。	,插圖中哪些是友愛	法。	同理心及主
		3	規範。	活中與健		同學的表現。	2.觀察:	動去愛的能
			3b-I-2 能於	康相關的		2.教師提問並引導學	能與同學	力, 察覺自
			引導下,表	環境。		生發表, 還有哪些行	和諧相處	己從他者接
			現簡易的人			│ 為屬於友愛同學的表 │	,並遵守	受的各種幫
			際溝通互動			現。 	團體規	助,培養感
			技能。			二、發表友愛同學的	範。 	恩之心。
						行為	3.自評:	

4 1 4 444	 	 1		46 HL 7:14	
4a-I-1 能於			1.配合課本頁面, 教	能做到友	
引導下, 使			師請學生思考,插圖	愛同學的	
用適切的健			中哪些是友愛同學的	行為。	
康資訊、產			表現。		
品與服務。			(1)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。		
			(2)請學生輪流上臺		
			發表: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。		
			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。		
			(1)同學的美勞作品		
			不小心弄壞了。		
			(2)下課時, 好幾個同		
			學都想玩秋千。		
			2.教師統整學生的意		
			見, 並進行補充說		
			75, <u>1</u> 2, 13 111176 H76		

			明。	
			四、反省自己做到哪	
			些友愛的行為	
			1.教師提問並引導學	
			生思考, 平時做到哪	
			些友愛同學的行為?	
			2.配合課本頁面,請	
			學生自我檢視, 是否	
			做到下列各事項:	
			★對同學有禮貌。	
			★會幫助同學。	
			★不嘲笑同學。	
			★會原諒同學。	
			★讚美同學的好表	
			 現。	
			★和同學分享玩具。	
			★和同學一起完成工	
			作。	
			3.教師鼓勵表現優良	
) 的學生。	
			4.教師鼓勵學生努力	
			 完成表格, 並能持續	
			 遵守班上的規定。	
			五、發表健康中心的	
			 設備和功能	
			 1.詢問兒童是否去過	
			健康中心,自由發表	
			健康中心有哪些器材	
<u> </u>	ļ	ļ.		

<u>-</u>	, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-	 		-	
				設備, 例如: 身高體重		
				計、視力檢查器、觀		
				察床、換藥車、冰箱		
				等。		
				2.師生共同討論健康		
				中心有哪些功能, 例		
				如:受傷生病處理、身		
				高體重測量、視力檢		
				查、協助預防接種、		
				傳染病防治等。		
				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		
				1.詢問兒童是否去過		
				健康中心找護理師幫		
				忙?是什麼情況呢?		
				2.請兒童說一說自己		
				認識的健康中心護理		
				師及其提供的服務。		
				3.教師補充說明:護		
				理師除了身高體重測		
				量和一般生病和受傷		
				時的緊急處理外,還		
				會協助健康教學,監		
	<u> </u>			(5) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		

						<u> </u>		
						健康狀況, 以及辦理		
						健康促進活動等。		
						4.教師歸納:學校護		
						理師是全校師生的健		
						康守護者,接受幫忙		
						後別忘了跟護理師說		
						謝謝。		
第六週	第一冊第三單元:		1a-I-1 認識	Ea-I-1 生	1.認識食物	一、發表今天所吃的	1.問答:	【生命教育】
	營養的食物		基本的健康	活中常見	的重要性。	食物	能說出攝	生E1 探討
	活動一:食物調色		常識。	的食物與		1.詢問學生是否有飢	取多樣化	生活議題,
	盤		2b-I-2 願意	珍惜食物。		餓的經驗, 請學生自	食物的好	培養思考的
			養成個人健			由聯想:如果一點食	處。	適當情意與
			康習慣。			物都不吃的話,人會	2.自評:	態度。
			4b-l-1 發表			變得怎麼樣呢?	每日攝取	
			個人對促進			2.請學生回想今天所	多樣化的	
			健康的立			吃的食物, 並發表所	食物, 不	
			場。			吃的食物名稱,以及	偏食、不	
		3				總共吃了幾樣不同的	挑食。	
						食物。	3.自評:	
						3.教師統整:不同的	每日攝取	
						食物有不同的營養,	多樣化的	
						對身體的幫助也不一	食物, 不	
						樣。	偏食、不	
						二、討論食物的重要	挑食。	
						性	4.發表:	
						1.請學生自由發表食	願意嘗試	
						物對身體有哪些幫	新食物並	
						助。例如:有力氣進行	分享自己	

<u> </u>	<u> </u>	1		사는 드代 Fố3	
			各式各樣的活動、有	的感覺。	
			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		
			1.教師以班上的健康		
			學生為例,說明營養		
			均衡的好處, 包括:臉		
			色紅潤、體力充沛、		
			長得高、長得壯、對		
			疾病有較強的抵抗力		
			等。		
			2.配合課本頁面說明		
			不同的食物會有不同		
			的營養,對身體的幫		
			助也不一樣。		
			3.鼓勵學生攝取各類		
			3. 致勵學生職取合類 營養的食物, 吃出健		
			国食的良物, 吃山健 康和快樂。		
			成和快業。 四、討論偏食或挑食		
			對身體的影響		
			1.教師提問:「不愛吃		

			蔬菜、水果,對身體	
			健康有什麼影響?」、	
			「不愛吃肉或魚,也不	
			愛喝牛奶,對身體健	
			康有什麼影響?」並	
			請學生自由發表。	
			2.教師說明偏食或挑	
			食會影響生長發育,	
			甚至讓人生病。	
			3.詢問學生有沒有偏	
			食或挑食的習慣?不	
			喜歡吃哪些食物?打	
			算怎麼改掉呢?	
			4.教師統整:攝取多	
			樣化食物,不偏食、	
			不挑食, 才能健康成	
			長。	
			五、我是美食家遊戲	
			1.教師說明「我是美	
			食家」遊戲規則:	
			(1)教師準備多樣食	
			物,例如:小黃瓜、紅	
			蘿蔔、葡萄、香蕉等。	
			(2)全班分成兩組,各	
			推派一位代表到臺前	
			蒙住眼睛, 靠觸覺或	
			嗅覺猜出食物的名稱	
			,先說出答案的可以	
<u> </u>	<u> </u>		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

		得一分。		
		(3)各組另推派一位		
		代表到臺前矇住眼睛		
		, 嘗試各種食物, 例		
		如:小黃瓜條、紅蘿蔔		
		條、葡萄、香蕉片、蘋		
		果片等, 說出自己吃		
		到的食物是什麼味道		
		並說出食物名稱, 猜		
		對答案的可以得一		
		分。		
		(4)統計兩組得分,分		
		數高者獲勝。		
		2.教師鼓勵優勝組別		
		,並歸納說明:不同的		
		食物有不同的營養,		
		嘗試新的、有營養的		
		食物,對身體有很大		
		的幫助。		
		六、食物探險宣告		
		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。		
		2.完成食物探險卡,		
		並公開發表。		
<u>I</u>	<u> </u>		1	

第七週	第一冊第三單元:		1a-l-1 認識	Ea-I-2 基	1.養成每天	一、調查吃早餐的情	1.問答:	【生命教育】
	營養的食物		健康的生活	本的飲食	吃早餐的習	形	能說出每	生E1 探討
	活動二:飲食好習		習慣。	習慣。	慣。	1.調查全班吃早餐與	天吃早餐	生活議題,
	慣		4a-I-2 養成		2.養成飯前	沒吃早餐的學生人	的好處。	培養思考的
			健康的生活		洗手、細嚼	數。	2.自評:	適當情意與
			習慣。		慢嚥、定時	2.請沒吃早餐的學生	能養成良	態度。
					定量、飯後	說一說 原因和感覺 。	好的飲食	
					不做劇烈運	3.請吃過早餐的學生	習慣。	
					動等良好的	說一說吃早餐後的感		
					飲食習慣。	覺。		
						4.教師統整∶吃早餐		
						的學生精神好、反應		
						快、注意力集中;不吃		
		3				早餐沒活力、學習效		
		3				果差, 也會影響生長		
						發育。		
						二、討論吃早餐的重		
						要性		
						1.請學生將曾經吃過		
						的一頓早餐寫出來或		
						畫出來。		
						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,再舉學生所發		
						表的早餐內容為例,		
						像三明治配上牛奶或		
						豆漿, 再加上一份水		

果或生菜沙拉, 就是 很好的早餐。
│3.教師統整:引導學 │
生體會營養早餐的重
要性,養成每天吃早
餐的好習慣。
三、飲食習慣小遊戲
1.將全班分組,約6~
7人一組,排成一直
排, 並且取好適當的
間隔距離。
2.教師請各組的排頭
到講臺前,並且小聲
的告訴前來的學生一
項良好的飲食習慣,
例如:吃東西要細嚼
慢嚥,才不會消化不
良;吃飯前要用肥皂
洗手, 才不會吃進細
菌;每天要吃早餐才
會有活力等。
3.請排頭速回到各組
,小聲傳話給下一人
(要用手遮住嘴型,避
免第三個人看到)。已
傳過話的人要蹲下,
最後一位學生要舉手
表示結束。
_

			4.教師鼓勵又快又正	
			確的組別。	
			四、檢視自己的飲食	
			習慣	
			1.請全班起立, 根據	
			老師所提到的飲食習	
			慣, 思考自己是不是	
			做到了?沒做到的學	
			生坐著,做到的學生	
			│起立。	
			項目包括:每天吃早	
			餐、珍惜食物不浪	
			→ □費、飯前洗手、食物	
			咬碎後再吞下去、吃	
			 飯定時定量、飯後不	
			做劇烈運動等。	
			2.教師對從頭到尾都	
			│ │是站著的學生給予讚 │	
			 美, 請他們分享平時	
			還做到哪些良好的飲	
			食習慣。	
			3.教師統整:想要健	
			康快樂的成長, 就必	
			須養成良好的飲食習	
			慣,希望大家互相學	
			習、互相提醒。	
			五、討論不良的飲食	
			習慣對身體的影響	
<u> </u>	I	1		

1.請學生說一說不良
的飲食習慣對身體健
│
(1) 飯前不洗手: 可能
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
(2)吃東西吃太快:食
(3)吃飯不定時定量:
(4)飯後做劇烈運動:
自己的健康,要檢討
習慣
分析不良飲食習慣的
4/E/J/A0

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。
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好好 好玩 1c-I-2 認識 基本的運動 常識。 3c-I-2表現 Cb-I-1 運 動安全常 識汰運動對 身體健康 1.認識上體 育課的安全 育課的安全 角體企業 會正確的運 一、介紹體育課程與 上課規定 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 全規定和 1.問答: (安全教育) 年記 安上表現 東上課規定 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 全規定和 1.問答: (安全教育) 年記 全規定
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好 好玩 Ic-I-2 認識 基本的運動 常識。 3c-I-2表現 Cb-I-1 運 動安全常 常識、運動對 身體健康 1.認識上體 育課的安全 育課的安全 開, 請學生彼此監督、鼓勵, 設法改進 不良的飲食習慣。 1.問答: (安全教育) 主課規定 上課規定 上課規定 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 【安全教育】 安E7 探究 育課的安 算動基本的 全規定和
習慣並公開發表有哪 些改進方法。 3.教師設定一週的時間,請學生彼此監督、鼓勵,設法改進 不良的飲食習慣。 第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好 好玩 常識。
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好好玩 1c-I-2 認識 基本的運動 常識。 Cb-I-1 運 動安全常 識、運動對 身體健康 1.認識上體 育課的安全 規定,並學 角理 規定,並學 利定,並學 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 1.問答: (安全教育) (安全教育) 安E7 探究 育課的安 (運動基本的 全規定和
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好好好玩 1c-I-2 認識 基本的運動 常識。 3c-I-2 表現 Cb-I-1 運 動安全常 常識、運動對 身體健康 1.認識上體 育課的安全 規定,並學 會正確的運 一、介紹體育課程與 上課規定 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 1.問答: 安E7 探究 育課的安 全規定和 安全教育】 安E7 探究 運動基本的 全規定和
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好 好玩 Ic-I-2 認識 常識。 Cb-I-1 運 計
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好 好玩 Ic-I-2 認識 基本的運動 常識。 3c-I-2 表現 身體健康 Cb-I-1 運 有課的安全 方課的安全 方課的安全 月課的安全 日報的企業 日本的 日本的企業 日本の企業
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好 好玩 1c-l-2 認識 基本的運動 常識。 3c-l-2 表現 Cb-l-1 運 動安全常 識、運動對 身體健康 1.認識上體 育課的安全 規定,並學 會正確的運 一、介紹體育課程與 上課規定 規定, 並學 主要內容,包括室內 1.問答: 能說出體 育課的安 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 安全7 探究 資調基本的 全規定和
第八週 第一冊第四單元: 愛上體育課 活動一:體育課好 好玩 1c-I-2 認識 基本的運動 常識。 3c-I-2 表現 Cb-I-1 運 動安全常 識、運動對 身體健康 1.認識上體 育課的安全 規定,並學 會正確的運 一、介紹體育課程與 上課規定 1.教師介紹體育課的 主要內容,包括室內 1.問答: 能說出體 全規定和 全規定和 保健。
愛上體育課 基本的運動 動安全常 育課的安全 上課規定 能說出體 安E7 探究 活動一:體育課好 常識。 識、運動對 規定, 並學 1.教師介紹體育課的 育課的安 運動基本的 好玩 3c-I-2表現 身體健康 會正確的運 主要內容, 包括室內 全規定和 保健。
活動一:體育課好 常識。 識、運動對 規定,並學 1.教師介紹體育課的 育課的安 運動基本的 好玩 3c-I-2 表現 身體健康 會正確的運 主要內容,包括室內 全規定和 保健。
好玩 3c-I-2 表現 身體健康 會正確的運 主要內容, 包括室內 全規定和 保健。
┃
┃
┃
┃
┃
3
┃
┃
┃
┃
│
┃

│
應該遵守。
2.歸納大家的意見,
寫成學習公約, 提醒
大家要遵守上課的約
定。 定。
│ │ │三、說明上體育課的│
準備
1.利用課文說明體育
課會從事很多運動,
動服或班服、運動鞋
┃ ┃ ┃,戴帽子和準備水 ┃ ┃
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
動為主, 一定要遵守
┃ ┃ ┃
安全, 以後上課前應
╽ ┃ ┃做好這些準備。 ┃
四、進行整隊練習
1.說明整隊是上戶外
體育課應該學會的能
力,引導學生模仿老
正、稍息和向前看

1			i	i	i	T	1	1
						齊。		
						2.訓練體育小股長喊		
						口令, 進行自主性整		
						隊練習。		
						五、誰的穿著不正確		
						1.利用課文圖片情境		
						,引導學生發表哪些		
						小朋友的穿著適合運		
						動?哪些需要較不適		
						合?為什麼?		
						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。		
						六、總結活動		
						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。		
第九週	第一冊第四單元:		1c-I-2 認識	Bc-I-1 各	1.知道暖身	一、暖身操的重要性	1.問答:	【安全教育】
	愛上體育課	3	基本的運動	項暖身伸	操的重要	教師提問並說明運動	能說出暖	安E7 探究
	活動二:暖身操		常識。	展動作。	性。	前做暖身操, 比較不	身操的重	運動基本的

Ī	2.能正確進	容易受傷。	要性。	保健。
1	行暖身操活	│ 二、進行單人暖身操	│	NV IXE 0
	動。	ー・とロース吸引は 練習	│ ^{∠.} 負	
	± /J o	│	│ 能歐田正 │ 確的單人	
		T.小靶亚引导学工候 習簡單的單人暖身	和雙人暖	
		操。	身操動	
		2.一邊練習一邊引導	作。	
		學生思考:身體哪一		
		個部位的肌肉有伸		
		展、拉的感覺。		
		3.引導學生原地跑步		
		,體驗全動態暖身方		
		式,後改原地踏步,		
		緩和呼吸和心跳。		
		三、總結活動		
		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。		
		- //ペラ建勁傷占。 Ⅰ 四、複習單人暖身操		
		1.引導學生隨著教師		
		1.引导学工随省教師 口令和動作示範。		
		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。	
			五、進行雙人暖身操	
			練習	
			1.引導學生兩人一組	
			,先相互握手問好。	
			2.說明兩人活動要注	
			意的安全規定。	
			3.示範並引導學生練	
			習雙人暖身操。	
			4.一邊練習一邊引導	
			學生思考:身體哪一	
			個部位的肌肉有伸	
			展、拉的感覺。	
			5.教師提問比較雙人	
			暖身操和單人暖身操	
			的伸展部位有哪些相	
			同、哪些不同?	
			六、總結活動	
			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。	
			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	
!	 <u> </u>	ļ		

						的正確習慣。		
第十週	第一冊第四單元:		1c-I-2 認識	Ba-I-1 遊	1.知道校園	一、認識校園遊樂設	1.問答:	【安全教育】
	愛上體育課		基本的運動	戲場所與	遊樂設備使	備	能說出校	安E3 知道
	活動三:安全遊樂		常識。	上下學情	用規定。	1.說明今天要去認識	園遊樂設	常見事故傷
	遠			境的安全	2.能遵守遊	學校遊樂設備,介紹	備使用規	害。
				須知。	樂設備使用	使用規定, 下課時可	定。	
				Cb-I-3 學	規定。	以正確使用。	2.實作:	
				校運動活	3.能分辨安	2.引導學生至學校遊	能按照使	
				動空間與	全或危險的	樂設備區, 介紹設備	用規定使	
				場域。	遊樂設備,	名稱,包括:秋千、溜	用遊樂設	
					並知道如何	滑梯、翹翹板等。	備。3.實	
					處理。	二、認識遊樂設備使	作:能分	
						用規定	辨校園裡	
						1.教師提問:「在遊樂	遊樂設備	
		3				場玩耍時, 應該注意	是否安	
						哪些事項呢?」	全。	
						2.說明學校的遊樂設	4.問答:	
						備都有使用規定, 遊	能說出發	
						玩時, 要遵守這些規	現危險遊	
						定, 才不會發生危	樂設備的	
						險。	處理方	
						三、進行遊樂設備體	法。	
						驗活動		
						1.引導學生分站觀察		
						遊樂設備使用規定,		
						發表觀察到的使用規		
						定。例如:溜滑梯要按		
						照箭頭或爬上、滑下		

				的滑道使用, 才不會	
				造成衝撞。秋千要在	
				外圍等待區排隊, 才	
				不會被擺盪中的秋千	
				撞傷;在秋千停止擺	
				盪前不可以跳下, 其	
				他人也不能接近。平	
				衡高低木椿要遵守使	
				用的動線, 不可以插	
				隊。	
				2.讓學生分組實際使	
				用遊樂設備,並觀察	
				其表現。	
				四、總結活動	
				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?」	
				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。	
<u> </u>	<u> </u>			-	

<i>k</i> k > □	// m //		10 =====h	D 1434	4 65 74 14 153	10 + 11 = 115 MM = 0	4 BB &	7 ⇔ ∧ */- * ₹
第十一週	第一冊第四單元:		1c- I-2 認識	Ba-I-1 遊	1.知道校園	一、檢查校園遊樂設	1.問答:	【安全教育】
	愛上體育課		基本的運動	戲場所與	遊樂設備使	備的安全性	能說出校	安E3 知道
	│活動三:安全遊樂		常識。	上下學情	用規定。	┃1.利用課本說明使用	園遊樂設	常見事故傷
	園			境的安全	2.能遵守遊	校園設備前, 要先檢	備使用規	害。
				須知。	樂設備使用	查是否安全, 避免受	定。2.實	
				Cb-I-3 學	規定。	傷。	作:能按	
				校運動活	3.能分辨安	2.利用學習單說明這	照使用規	
				動空間與	全或危險的	節的學習任務要檢查	定使用遊	
				場域。	遊樂設備,	校園遊樂設備是否安	樂設備。	
					並知道如何	全, 包括:秋千的鏈條	3.實作:	
					處理。	或坐板是否牢固、等	能分辨校	
						待區或擺盪區的距離	園裡遊樂	
						是否足夠、溜滑梯的	設備是否	
		0				塑膠滑道是否有破	安全。	
		3				損、翹翹板坐板的螺	4.問答:	
						絲是否穩固等。	能說出發	
						二、認識遊樂設備使	現危險遊	
						用規定	樂設備的	
						1.引導學生分組觀察	處理方	
						遊樂設備的外觀,並	法。	
						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。		
						┃ ┃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。		
				<u> </u>	l	1		

		1	1		1	三、總結活動		
						1.教師歸納:遊樂設		
						備是學校的公物, 要		
						靠大家維護。如果發		
						現毀損或是遭到破壞		
						,除了不要使用之外		
						,也要趕快通報老師		
						或行政老師(總務處)		
						儘快維修, 保障大家		
						使用的安全。		
						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。		
———————————— 第十二週	第一冊第五單元:		1c-I-1 認識	la-I-1 滾	1.能利用身	一、單元導入活動	1.問答:	【安全教育】
	 我的身體真神奇		 身體活動的	l 翻、支撐、	 體模仿不同	│ │1.教師利用課文單元	能說出形	安E6 了解
	│ │活動一:身體造型		 基本動作。	平衡、懸垂	 的幾何圖	 頁情境圖,引導學生	狀、水	自己的身
	 遊戲		2c- l-2 表現	遊戲。	 形。	┃ ┃ 認識體操和舞蹈是體	平、大小	理 開立。
			認真參與的		2.知道身體	育課的上課內容, 喚	和支撐點	
		3	學習態度。		的形狀、水	起學習動機,並詢問	的動作概	
			2d-l-1 專注		平、大小和	學生是否有相關學習	念。	
			觀賞他人的		支撐點的概	デエルロドロッチロー 經驗。	」心。 │2.實作:	
			凱貨尼スロ 動作表現。		念。	│ ^{//ニ-ッ} ^^。 │ 2.教師引導學生進行	│ ^{∠.} 궟 / ┌. │ 能利用模	
			3c-l-1 表現		心。 3.能和同學	と 教師 り 学子工造り		
			³⁰⁻¹⁻¹		3.能和问字 合作做出有	吸引達動後,恐隊日 己的身體像一條線一	表現不同	
			本平到TF央		口TFI欧田有	山内牙腔隊一條称一	衣玩小问	

模仿的能	主題的模仿	樣, 表現直直的直線	變化的身	\neg
	土超的保切 造型。	│ 條,衣况直直的直線 │ 和彎彎的曲線。透過	変化的ター 體造型。	
力。	'			
	4.能發表自	簡單的模仿,體驗身	3.問答:	
	己觀賞的想	體可以表現簡單的線	能 說出觀	
	 法 。	條。	賞展演的	
		二、進行身體造型活	想法。	
		動	4.實作:	
		1.教師引導學生利用	能和同學	
		身體展演圖形,(配合	合作,展	
		數學幾何圖形的學習	演有主題	
		經驗)複習圖形的名	的造型。	
		稱,再引導學生利用		
		身體展演圖形,探索		
		身體的神奇功能,建		
		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		
		参加工局包括人行的 變化。引導學生嘗試		
		发化。引导学生冒訊 將剛才的造型做出各		
		種變化, 如高高的三		
		角形、越來越小的圓		
		形、慢慢變大的長方		
		形。		

<u></u>		
	三、總結活動	
	┃ ┃ ┃1.教師歸納可以利用	
	時再利用高低、大小	
	合作, 可以做出不同	
	變化。	
	┃ 2.進行模仿動作時,	
	┃	
	┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃	
	動	
	┃	
	 一節課的學習經驗。	
	┃	
	 動作展演要素複習活	
	┃ ┃ ┃ ┃動。動作口令如∶我 ┃	
	大小、高低、形狀,再	
	> 1 - 1 - 1 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	

		讓學生思考如何利用	
		身體表現。	
		2.教師說明很多物體	
		都是不規則形, 需靠	
		大家合作才能表現外	
		形的特徵。提醒學生	
		先討論想要表演的主	
		題, 再分配表演的工	
		作和位置。	
		3.進行四至五人一組	
		的分組主題創作。	
		三、進行分組展演活	
		動	
		1.教師引導各組依據	
		上一節課討論結果進	
		行試做練習。	
		2.進行分組展演活	
		動。	
		六、分組展演與欣賞	
		活動	
		1.教師說明分組展演	
		與欣賞發表的注意事	
		項, 包括:要安靜觀賞	
		別人的表現,再根據	
		自己觀賞的心得進行	
	I I	發表。	
		2.小組輪流展演,學	
		生發表觀賞想法。	
	1 1		

	3.教師總評各組學習	
	表現。	
	七、認識支撐點	
	1.教師引導學生進行	
	暖身活動後,請學生	
	觀察站立的動作中,	
	身體哪個部位是著地	
	的點。	
	2.說明支撐點是指支	
	撐身體著地的部位。	
	支撐點大小會影響身	
	體的穩定性,平時身	
	體活動中的支撐點都	
	不相同, 如坐在地	
	板、站立、爬行及躺	
	著都有不同的支撐	
	點。	
	八、進行支撐點練習	
	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。再請學	
	生思考, 如何用不同	
	部位當作身體支點進	
	行支撐性動作, 引導	
	學生創作表現不同的	
	支點動作。	
	2.三人一組, 教師提	
I		!

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	供書面紙或支撐點卡
	■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
	課兒童發現支撐點
	會有身體部位的不同
	,以及距離的差異。
	3.引導學生利用上一
	節的創作經驗, 分組
	完成不同學習任務的
	身體造型遊戲, 但要
	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
	4教師引導學生表現
	認真參與的行為,包
	括專心、盡力和合
	作。
	九、分組展演與欣賞
	1.教師複習分組展演
	與欣賞發表的注意事
	1 項.請各組輸流展演
	,其他學生發表觀賞 l
	心得。
	表現。
	3.預告下一節課將利

		<u> </u>				的動作創作要素,應		
 第十三週	┃ ┃第一冊第五單元:		1c- I-1 認識	la-l-1 滾	 1.能在墊子	一、墊上運動的注意	1.問答:	【空合物态】
┃ 第十二週 ┃								【安全教育】
	我的身體真神奇		身體活動的	翻、支撐、	上進行靜態	事項	能說出平	安E6 了解
	│活動二:墊上模仿		基本動作。	平衡、懸垂	和移動性的	1.教師帶領學生到學	衡、柔軟	自己的身
	秀		2d-l-1 專注	遊戲。	模仿動作。	校體操教室, 介紹體	度和支撐	體。
			觀賞他人的		2.能知道表	│ 操教室使用規定和設	動作的要	
			動作表現。		現平衡、柔	│備。	領。	
			3c- I-1 表現		軟度和支撐	2.教師指導學生脫	2.實作:	
			基本動作與		動作的要	鞋、脫襪之後在墊子	能在墊子	
			模仿的能		領。	上體驗各種暖身活	上進行靜	
			力。			動。	態和移動	
						│ │二、進行靜態模仿活	性的模仿	
						動	動作。	
						1.教師示範並引導學		
		3				生練習簡單的靜態造		
						型動作,先說明這些		
						│ │動作是源自瑜珈動作		
						 ,做的時候要慢慢伸		
						┃ ┃展, 穩住身體後, 靜		
						│ │止展現身體造型。		
						2.靜態造型動作順序		
						依序為:坐姿蝴蝶式		
						(伸展胯下肌群)、俯		
						臥支撐下犬式(伸展		
						大腿後側肌群)、弓箭		
						站姿小戰士(伸展小		
						拠川矸/、半脚均安倒		

	15 / /6 13/6 / /	
	式(平衡感與支撐的	
	動	
	作),最後安靜趴下嬰	
	見式(緩和休息)。	
	三、創意活動	
	1.教師引導學生熟練	
	後,讓他們嘗試升級	
	版。蝴蝶式一臀部離	
	地變蛙式、下犬式一	
	小戰士式-舉起後腿	
	變飛機式、樹式一左	
	像睡醒的嬰兒。	
	2.教師歸納:墊上因	
	為有保護作用,可以	
	表現能力。	
	1 1 1	
	1.教師指導學生複習	
	墊子運動應有的準備	
	, 再進行暖身活動。	

	2.帶領學生複習上一	
	節課兩套靜態模仿動	
	作。	
	五、進行動態模仿動	
	作	
	1.教師說明要模仿動	
	物移動的學習任務,	
	並請學生思考問題:	
	「動物有幾隻腳(支撐	
	點)?移動的方式	
	(爬、走、跳)?移動	
	的方向(前、側	
)?]	
	大象走路、螃蟹走路	
	1,再讓學生發表兩種	
	動物移動動作的差	
	異。	
	六、進行動物模仿秀	
	1.教師說明遊戲規則	
	,引導學生分組討論 1,引導學生分組討論	
	與分配不同動物任務	
	1,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	
	(スラ6、土産時刊) 子口 800	

	<u> </u>		i		ı	A //		
						念的應用與觀賞別人		
						動作應表現的行為。		
第十四週	第一冊第五單元:		1c- I-1 認識	lb-I-1 唱、	1.能知道跳	一、跳舞的導入活動	問答:能	【安全教育】
	我的身體真神奇		身體活動的	跳與模仿	舞的動作要	1.利用課文內容說明	說出舞蹈	安E6 了解
	活動三:唱跳樂趣		基本動作。	性律動遊	領。	跳舞活動的特色就是	動作的學	自己的身
	多		1d-I-1 描述	戲。	2.能說出舞	要跟隨音樂節奏做動	習要領。	體。
			動作技能基		蹈動作的口	作。		
			本常識。		訣。	2.引導學生認識6種		
			2d-I-1 專注		3.能跟隨節	唱跳技巧:		
			觀賞他人的		奏做出正確	(1)記住活動的身體		
			動作表現。		的唱跳活	部位。		
			3c- I-1 表現		動。	(2)記住活動的方法。		
			基本動作與			(3)聽音樂的節奏。		
			模仿的能			(4)願意做出最棒的		
		3	力。			動作。		
						(5)願意和別人一起		
						合作。		
						(6)願意欣賞自己和		
						別人的表現。		
						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。		
						舞序為第一組(轉眼		
						睛、轉大頭、展開雙		
						手轉圈圈)、第二組		

		 	-	
			(轉腳踝、轉手腕、轉	
			開雙手畫大圈)、第三	
			組(舉起手, 打招呼、	
			拍拍雙手做朋友)、第	
			四組(舉起腳, 搖一	
			搖、唱唱跳跳沒煩	
			惱)。	
			3.引導學生分段練習	
			,再全部練習。	
			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, 並認	
			真學習,多練習幾次	
			,就能記住動作。	
			四、複習唱跳活動	
			1.教師利用課文內容	
			複習上一節課唱跳動	
			作。	
			2.教師播放音樂. 引	
			導學生根據音樂節奏	
			和歌詞,試做動作。	
			五、熟練唱跳舞序和	
			修正動作	
			1.教師引導學生兩人	
			一組,面對面,輪流	
 	1		1-7 7 11100.0	

		1	Ī		Ī	(本羽) 計 /左		1
						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。		
						3.教師講評,修正比		
						較容易錯誤的動作。		
						六、總結活動		
						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.教師引導學生發表		
						跳舞和之前的墊上模		
						│ 仿動作有哪些差異。		
						3.教師歸納:跳舞時		
						要思考如何掌握音樂		
						節奏展現動作, 最重		
						 要是要多練習, 熟記		
						動作,並能不斷修正		
						動作,才能展現最佳		
						的舞姿。		
第十五週	第一冊第五單元:		2d-I-1 專注	Bd-I-1 武	1.學會利用	一、熱身活動	1.實作:	【安全教育】
	我的身體真神奇		觀賞他人的	術模仿遊	身體表現各	教師指導學生進行伸	能做出動	安E6 了解
	活動四:動物拳		動作表現。	戲。	種動物拳。	展活動。	物拳動	自己的身
		3	3c-I-1 表現		2.能和他人	二、小虎拳	作。	體。
			基本動作與		合作,共同	、,。。 1.教師運用圖片或影	2.觀察:	5
			模仿的能		進行動物拳	片, 引導學生觀察老	能與他人	
			力。		連口勁物子 創作活動。	// · // · // · // · // · // · // · //	│ 陀英 虺八 │ 合作。	
		<u> </u>	710			ルレトンヨリート。	□ IF∘	

2.小虎拳重視練習力
量,因此要求喊聲帶
動。小虎拳以馬步、
穩定下盤, 並將手爪
張開增添氣勢。
2.鼓勵學生自創動作
,並可搭配音樂進行
表演及鑑賞。
三、蛇拳
1.教師運用圖片或影
片, 引導學生觀察蛇
│
2.蛇拳的手形, 模仿
蛇的頭。蛇拳的動作
著重於伸展自己的肢
體, 並展現輕巧、敏
捷的動作特性。
3.鼓勵學生自創動作
,並可搭配音樂進行
表演及鑑賞。
四、綜合活動
教師指導學生進行緩 制
和運動,並發表學習
││││││││││││││││
五、熱身活動
教師指導學生進行伸

六、鶴拳	
1.教師運用圖片或影	
片,引導學生觀察鶴	
的動作。鶴拳的動作	
, 著重於伸展自己的	
┃	
動作都要抬頭挺胸,	
將肢體盡量拉長。	
2.鼓勵學生自創動作	
┃	
表演及鑑賞。	
七、熱身活動	
1.教師指導學生進行	
┃	
八、複習小虎拳、蛇	
│	
1.教師帶領演示各套	
動物拳, 讓學生熟練	
其動作要領。	
九、螳螂拳	
1.教師運用圖片或影	
螂的動作。	
2.螳螂拳重視速度,	
動作重點在快速揮動	
前肢, 以連續出拳增	
進左右手協調, 並輔	

r		 	
		加垂直竄跳與蹲低的	
		動作,增加動作的豐	
		富性。	
		3.鼓勵學生自創動作	
		,並可搭配音樂進行	
		表演及鑑賞。	
		十、小猴拳	
		1.教師運用圖片或影	
		片, 引導學生觀察猴	
		子的動作。	
		2. 猴拳的特色就是靈	
		活、逗趣,動作重點	
		在快速移位,動作中	
		可輔以單腳站立、跳	
		躍及閃躲等動作, 再	
		搭配逗趣的表情更	
		│ 佳。	
		3.鼓勵學生自創動作	
		,並可搭配音樂進行	
		表演及鑑賞。	
		十一、綜合活動	
		教師指導學生進行緩	
		和運動,並發表學習	
		心得。	
		十二、熱身活動	
		1.教師指導學生進行	
		伸展活動。	
		十三、複習小虎拳、	
LL	L	 1	

						蛇外 1. 動其十 1. 進 2. 物猜可,賞十 1. 緩習拳、衛等帶,要所為。 學,是搶引之、師運鄉等動領學。 是組 一組物式提 1. 過一個 1. 過一		
第十六週	第一冊第六單元: 走走跑跑 活動一:跟著節奏 走	3	1c-l-2 認識 基本的運動 常識。 3c-l-2 表現 安全的身體 活動行為。	Ga-l-1 走、 跑、跳與投 擲遊戲。	1.體驗各種 走路方法, 培養多走路 的習慣。	一、熱身活動 1.教師指導學生進行 伸展活動,並加強腿 部伸展動作。 二、隨不同節奏音樂 ,走不同步伐 1.教師帶領全班練習 「走直線」、「繞圓 走」、「快走」、「後退 走」等動作。	實作:能 以不同走 路步伐移 位。	【安全教育】 安E7 探究 運動基本的 保健。

		 	
		領:雙眼注	
	視前方,	頭抬高, 頸	
	部放鬆,	肩膀放鬆,	
	↑ 本要駝費	f, 手臂向前	
	自然擺重	カ, 步伐大小	
	以舒適為 以舒適為	為原則。	
	3.教師播	放不同節	
	奏、音樂	,引導學生	
	利用所導	^量 的步伐表現	
	出不同的	的律動。	
	4.教師弓	導學生分組	
	│ │ │ │ │ 討論自綱	扁動作, 並依	
	三、綜合	活動	
	1,教師指	请 導學生進行	
	緩和運動	カ, 並發表學	
	習心得。		
	四、熱身	活動	
	1.教師指	请 導學生進行	
	伸展活動	カ,並加強腿	
	部伸展重	カ作。	
	五、繞物	走	
	1.動作要	領:雙眼注	
	視前方,	頭抬高,頸	
	部放鬆,	肩膀放鬆,	
	不要駝背	f, 手臂向前 	
		カ, 步伐大小	
	以舒適為		

	2.繞物走主要是發展	
	協調性。	
	3.活動進行時要注意	
	障礙物,以避免碰	
	撞。	
	4.利用學校地形地貌	
	,讓學生設計行走路	
	│ 線, 進行分組挑戰。 │	
	, 六、頂物走	
	1.動作要領:雙眼注	
	視前方, 頭抬高保持	
	平衡, 頸部放鬆, 肩	
	膀放鬆,不要駝背,	
	手臂向前自然擺動,	
	步伐大小以舒適為原	
	則。	
	2.頂物走主要是發展	
	協調性。	
	3.活動進行時要注意	
	身體穩定性,以避免	
	所頂的物品掉落。	
	4.利用學校地形地貌	
	,讓學生設計行走路	
	線,	
	5.進行分組挑戰。	
	七、綜合活動	
	教師指導學生進行緩	
	和運動,並發表學習	

	│ │心得。	
	八、熱身活動	
	1.教師指導學生進行	
	伸展活動,並加強腿	
	部伸展動作。	
	九、不同移位方式	
	1.教師指導學生進行	
	│ (1)側併步∶左腳向左 │	
	横跨一步, 右腳再向	
	合方式走動, 身體重	
	 心也隨著橫向移動。	
	(2)前交叉步:	
	步。	
	│	
	步。	
	(3)後交叉步:	
	A.左腳向右後交叉時	
	步。	
	步。	
	 1 (1/1/11/11/21)	

						1.教師指導學生進行		
						緩和運動, 並發表學		
						習心得。		
						十一、熱身活動		
						1.教師指導學生進行		
						伸展活動,並加強腿		
						部伸展動作。		
						十二、團體合作我最		
						快		
						1.教師利用學校羽		
						 球、排球、躲避球場		
						等場地, 彈性變化路		
						線,進行競賽,提升		
						學生參與興趣。		
						2.教師講解活動規則		
						:		
						│ │(1)全班分成數組進		
						- (1)		
						(2)毎組輪流完成側		
						(左) (右) (右)		
						交叉步。		
						スペラ。 (3)最快完成的組別		
						(3)取尽元风的恒剂 獲勝。		
						│ ^{疫膀。} │十三、綜合活動		
						丁二、麻口冶勁 1.教師指導學生進行		
						1		
						緩和運動, 並發表學 		
<i>b</i> /c	// m // 1 == -		10===+h		4 1 4 10 14 ±1	習心得。	南ルル	
第十七週	第一冊第六單元:	3	1c-I-2 認識	Ga-I-1 走、	1.透過遊戲	一、熱身活動	實作:能	【安全教育】

走走跑跑	基本的運動	跑、跳與投	認識跑步運	1.教師指導學生進行	做不同方	安E7 探究
活動二:奔跑吧	常識。	擲遊戲。	動。	 伸展活動, 並加強腿	向、速度	運動基本的
	3c- I-2 表現) 2.培養快速	 部伸展動作。	的跑步動	保健。
	安全的身體) 改變方向及	二、奔跑吧	作。	
	活動行為。		閃躲的能	1.教師帶領全班練習		
			力。	「向前跑」、「向後		
				跑」、「後退跑」、「向		
				左跑」、「向右跑」等動		
				作。		
				2.教師播放不同節		
				奏、音樂, 引導學生		
				進行多樣變化的律		
				動。		
				3.教師引導學生分組		
				討論自編動作, 並依		
				序表演。		
				三、綜合活動		
				1.教師指導學生進行		
				緩和運動,並發表學		
				習心得。		
				四、熱身活動		
				1.教師指導學生進行		
				伸展活動,並加強腿		
				部伸展動作。		
				五、紅綠燈遊戲		
				1.教師說明:「直線跑		
				擺脫」、「變換方向		
				跑閃躲」的基本概		

念。
2.利用校園地貌進行
「直線跑」、「變換方向
跑」的練習。
3.教師說明紅綠燈遊
戲規則:
(1)以4~6人一組, 1
人當鬼。
(2)以室外或室內大
地。
(3)遊戲開始時, 鬼去
可喊紅燈,鬼便不能
再抓此人,但此人不
4.若所有人都變成紅
重新選鬼。
1.教師指導學生進行
緩和運動,並發表學
習心得。
1.教師指導學生進行
伸展活動,並加強腿
一
印門及判1下。

						八、流動 (2) 組當布 (3) 獵到獵(4) 跑人為九九八、獵師 以的地班成人為人追物 医子中的 以的地班成人,獵人,狗,一个人,不是一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,一个人,		
						1.教師指導學生進行 緩和運動, 並發表學 習心得。		
第十八週	第一冊第七單元: 大球小球真好玩 活動一:滾球高手	3	Ic-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。	Hc-l-1 標 的性球類 運動相關 的簡易 拋、擲、滾 之手眼動	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。	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	1.實作: 能正確做 出大、小 球的滾球 動作。 2.實作:	【安全教育】 安E9 學習 相互尊重的 精神。

· · · · ·		-				
	3c- I-1 表現	作協調、力	3.能學會滾	書。	能做出滾	
	基本動作與	量及準確	地移動接球	二、大、小球滾球體	地移動接	
	模仿的能力	性控球動	的動作。	驗	球的動	
		作。		1.教師以樂樂棒球示	作。	
				範滾球動作。	3.觀察:	
				2.滾球動作要領:兩	能與同學	
				脚前後站立, 略呈弓	合作進行	
				│ 箭步;一手持球, 另一	練習與遊	
				 手扶球, 置於身體一	戲。	
				側, 手往後牽引再立		
				 即往前伸展滾出球,		
				 放球點約在前腳位		
				置。		
				 3學生分組散開練習		
				大球滾球動作。		
				4.教師以樂樂棒球示		
				節滾球動作, 動作要		
				領與大球大致相同,		
				但單手握球。		
				5.學生分組練習小球		
				滚球動作。		
				6.教師引導學生發表		
				大小球滾球有什麼不		
				同。		
				ੵ		
				一、自品及内型型数 1.教師講解遊戲規則		
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
				· (1)全班分2隊, 分別		
				ᆝᆝᆂᄴᄭᄰᄦᇬᄭᄁ		

		在2個跑道上成縱	
		隊。	
		(2)各組輪流派一人	
		互相比賽,滾得遠的	
		該隊得1分。	
		(3)球需盡量滾在該	
		隊跑道內, 滾 的 距離	
		以球滾出邊界的點計	
		算。	
		(4)全部輪完後計算	
		得分, 分數高的隊伍	
		獲勝。	
		四、綜合活動	
		1.教師挑選數名動作	
		表現較佳的學生,示	
		範滾球動作, 並再次	
		提醒動作要領。	
		2.教師表揚認真並享	
		受學習過程的學生。	
		五、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。	
		六、複習滾球動作	
		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	
		-11 -311 0 (AC-3103CH)	

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	方向。	
	2.學生分組練習。	
	3.練習距離逐步拉	
	長。	
	七、火車過山洞遊戲	
	——躲避球	
	教師講解遊戲規則:	
	1.分成4組練習:組員	
	四肢弓立排成一列,	
	一人滾躲避球穿越組	
	員, 滾完組員弓立於	
	隊伍後方, 換下一位	
	組員滾球,如此依序	
	練習。	
	2.分成4組競賽:各組	
	弓立排列, 一人持球	
	於隊伍前方。	
	3.哨音開始, 各組輪	
	流滾球穿越組員。	
	4.滾球過程若球卡在	
	隊伍中間, 需由弓立	
	組員單手將球滾向後	
	方, 直至穿越才算滾	
	球完成。	
	5.先輪完的隊伍獲	
	勝。	
	八、綜合活動	
	1.教師鼓勵學生發表	
		2.學生分組練習。 3.練習距離逐步拉長。 七、火車過山洞遊戲 一躲避球 教師講解遊戲規則: 1.分成4組練習:組員 四肢弓立排成一列, 一人滾躲避球穿越組員,滾完組員內下的。 「一人沒好。 「一人持球 於除 任用的。 「一人持球 於除 任開始。 「人。沒球過程若球卡在 下低中間。需由沒立 組員單手將球沒沒沒球完成。 「多.先輪完的除伍獲 勝。 「人、綜合活動

		心得。	
		2.教師表揚勝不驕、	
		敗不餒的學生。	
		九、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。	
		十、複習滾球要領—	
		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。	
		3.練習距離逐步拉	
		長。	
		十一、穿越障礙遊戲	
		—樂樂棒球	
		1.教師以角錐布置兩	
		種不同障礙場地, 但	
		需留有空間可以讓球	
		直線滾過,另於角錐	
		前方約1公尺處畫一	
		起始線。	
		2.全班分成2隊比賽。	
		各隊輪流將球滾越角	
		錐, 學生需自行判斷	
		 ᆄ, 구그메니미미메	

滾球路徑, 以避免碰
│撞角錐。順利滾過得 │
1分, 全部輪完後統
計得分。
3.交換場地, 再比一
次, 兩次總得分高的
隊伍獲勝。
十二、綜合活動—腦
力激盪
1.教師引導學生討論
發表:以上述的障礙
場地為例,有哪幾條
穿越的路徑?
2.請學生任意布置一
個場地,再次引導學
生進行上述討論。
十三、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。
十四、複習滾球動作
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.利用角錐布置多組
不同障礙路徑, 學生

	分組練習。	
	十五、球,請進遊戲	
	—樂樂棒球	
	教師講解遊戲規則:	
	1.教師準備多個牛奶	
	籃、鞋盒等大小不一	
	的「球洞」。	
	2.距球洞約5~7公尺	
	_	
	分組練習滾球進大小	
	不同的球洞。	
	3.學生練習完成, 分2	
	隊開始比賽,各隊輪	
	流派人滾球進洞。	
	4.每個人對大、小洞	
	分別滾1球,進大洞	
	得1分,進小洞得2	
	分。	
	7。 5.全部輪完後, 計算	
	各隊總得分,分數高	
	的隊伍獲勝。	
	十六、綜合活動	
	1.教師鼓勵學生發表	
	心得。	
	2.教師表揚勝不驕、	
	敗不餒的學生。	

66 L L 10	// m // 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				4 44 11 11 1	キゥ マニ	4 🖶 "-	
第十九週	第一冊第七單元		1c- I-1 認識	Hc-I-1 標	1.能做出大、		1.實作:	【安全教育】
	大球小球真好玩		身體活動的	的性球類	小球的滾球	│ 教師帶領學生進行手	能正確做	安E9 學習
	活動一:滾球高手		基本動作。	運動相關	┃動作。	指、手臂、腰部及膝	出大、小	相互尊重的
			2c- l-1 表現	的簡易	2.能做出原	關節等部位的伸展動	球的滾球	精神。
			尊重的團體	拋、擲、滾	地滾地傳接	作。	動作。	
			互動行為。	之手眼動	球的動作。	二、複習滾球進洞—	2.實作:	
			3c- I-1 表現	作協調、力	3.能學會滾	│ 巣樂棒球	能做出滾	
			基本動作與	量及準確	地移動接球	1.教師強調滾直、滾	地移動接	
			模仿的能力	性控球動	 的動作。	単要領∶手臂揮擺的	球的動	
				作。		│ 延伸動作決定球滾的	作。	
						 方向。	3.觀察:	
						2.教師準備多個牛奶	能與同學	
						 籃、鞋盒等大小不一	合作進行	
						 的「球洞」。	練習與遊	
		3				3.學生分組練習, 熟	戲。	
						│ │練滾準技巧。		
						 三、爬山坡遊戲—樂		
						 樂棒球		
						│ │1.利用牛奶籃當做山		
						 頂平臺、瓦楞紙板當		
						做斜坡。		
						2.教師強調力道的控		
						制、除了手臂擺動力		
						量的調整, 手指力量		
						3.教師講解遊戲規則		
						· (1)以5~6人一組。		

(2)將球滾上山坡得1
分, 得分最多的組別
4.學生分組練習。
5.驗收練習成果:全
│
│
場地為例, 有哪幾條
穿越的路徑?
生進行上述討論。
一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
指、手臂、腰部及膝
作。
ー
做斜坡。
2.教師強調力道的控
制,除了手臂擺動力
的控制也很重要。

	3.學生分組練習。	
	七、擊中目標遊戲—	
	坐樂棒球	
	1.教師講解遊戲規則	
	:	
	(1)畫一起始線, 每組	
	於前方3、4、5公尺處	
	各放一角錐。	
	(2)分數組練習, 以樂	
	· 樂棒球滾動擊中角	
	錐。	
	(3)分組比賽, 毎組輪	
	流派人持3球,分別	
	滾擊3、4、5公尺處的	
	角錐。	
	(4)擊中3、4、5公尺	
	角錐分別可得1、2、3	
	分. 輪完後計算總分	
	,分數高的隊伍獲 1,分數高的隊伍獲	
	勝。	
	1.70°	
	新巡視指導。	
	3.全班進行比賽。	
	八、綜合活動	
	1.教師鼓勵學生發表	
	心得。	
	組。	

第二十週	第一冊第七單元:		1c-I-1 認識	Hc-I-1 標	1.能做出大、	一、熱身活動	1.實作:	【安全教育】
	大球小球真好玩		身體活動的	的性球類	小球的滾球		··桑 · 能正確做	安E9 學習
	// / / / / / / / / / / / / / / / / /		^因	運動相關	動作。	指、手臂、腰部及膝	出大、小	オロッテロ 相互尊重的
			2c-I-1 表現	的簡易	371F。 2.能做出原		球的滾球	│ ぱ ゚゙゚゙゙ ゚゚゚゙゙゙゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚
				抛、擲、滾	^{2.肥} 歐田// 地滾地傳接	作。	動作。	1761To
			李重的團體 互動行為。	池、漁、漁	地域地傳播 球的動作。	'	勁 IF。 2.實作:	
			五勁11 荷。 3c-l-1 表現	と于吸動 作協調、力		│ 一、後自後坏事中日 │ 標動作—樂樂棒球	^{2.} 貝1F. 能做出滾	
							地移動接	
			基本動作與	量及準確	地移動接球	1.布置多個遠近不一		
			模仿的能力 	性控球動	│的動作。 │	的角錐, 亦可拉長滾 ************************************	球的動	
				作。 		球距離, 布置兩個角	作。	
						量。 一维並排的方式,提供	3.觀察:	
						學生不同的練習。	能與同學	
						2.教師強調滾直、滾	合作進行	
		3				準要領:手臂揮擺的	練習與遊	
						延伸動作決定球滾的	戲。	
						方向。		
						│3.學生分組練習。		
						三、別太用力喔遊戲		
						— 樂樂棒球		
						1.教師說明控制力		
						道、適當運用力量也		
						是運動重要的一環。		
						2.在平坦的地上畫一		
						直徑約40公分大小的		
						圓, 並於約4公尺處		
						畫一起始線。		
						3.學生分組練習, 運		
						用適當的力道,將球		

	滾進圈圈, 並停於圈	
	內。	
	4.練習完成, 分組競	
	賽,各組輪流派人將	
	球滾進圈 內。	
	5.滾進圈內得1分,全	
	部輪完後,計算各隊	
	得分,分數高的隊伍	
	獲勝。	
	四、綜合活動——你	
	 有運動精神嗎?	
	┃ ┃ 1.教師說明:每個人	
	┃ ┃ 都希望自己會贏, 但 ┃	
	┃	
	┃ ┃,且過程中難免有些	
	意見上的不同,如果	
	能夠勝不驕、敗不餒	
	 的表現。	
	│	
	視、發表。	
	3.教師說明:能欣賞	
	他人的表現,也是運	
	動風度的展現。再引	
	 導學生推薦有運動精	
	, 神的同學。	
	五、熱身活動	

<u> </u>		
	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。	
	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。	
	2.集合學生, 引導學	
	生發表:在傳接球過	
	程中,有時球並不會	
	剛好滾到你站的位置	
	,要怎麼做?	
	七、滾球移動接球練	
	習—樂樂棒球	
	1.教師說明在傳接球	
	過程中,有時球並不	
	會剛好滾到你站的位	
	置, 這時需要立即判	
	斷,並快速移動接	
	球。	
	2.教師示範移動接球	
	動作,並說明要領:	
	(1)兩腳張開、姿勢放	
	低,眼睛注視球的來	
	向。	
	1.22	

	(2)迅速移動到球的		
	來向位置,並正面面		
	對球。		
	(3)蹲低,兩手合在一		
	起略呈碗狀,接住來		
	球。		
	3.學生兩人一組練習		
	,兩人相距約5公尺,		
	滚球者將球滾向組員		
	左方或右方約3大步		
	(視學生程度調整),		
	組員迅速移位接球。		
	4.最佳傳接手遊戲:		
	(1)全班分2隊, 每隊2		
	列縱隊, 各隊前方約		
	30公尺處置一籃子。		
	(2)各隊兩兩一組, 相		
	距約5公尺,一人持		
	球將球滾向另一隊友		
	前方,此時滾球者小		
	跑前進;隊友迅速移		
	動接球後, 再將球傳		
	向跑者前方, 如此滾		
	球前進至籃子處,將		
	球放進籃子, 同時下		
	一組前進, 依序進		
	行。		
	(3)先完成的隊伍獲		
		來向位置,並正面面對球。 (3)蹲低,兩手合在一起略呈碗狀,接住來球。 3.學生兩人一組練習,兩人相距約5公尺,滾球者將球滾向組員左方或古方約3大步(視學生程度調整),組員迅速移位接球。 4.最佳傳分2隊,新節2列機隊,各隊2列機隊,各隊而新分30公尺隊下,一人人時下,一人人持球將球滾向另一場,以時滾还是不少的前進,隊友迅速移動接球後,再將球傳向跑者前方,如此滾球前進至籃子,如此滾球前進至籃子,同時下一組前進,依序進行。	來向位置,並正面面對球。 (3)蹲低.兩手合在一起略呈碗狀,接住來球。 3.學生兩人一組練習,兩人相距約5公尺、滾球證的人類是 左方或是程度調整,組員迅速移位接球。 4.最佳傳接手遊戲: (1)全班分2隊,每隊2列縱隊,各隊前方約30公尺處置一籃子。 (2)各隊兩兩一組.相距約5公尺.一人持球將球滾向局深水水。向局下,此時孩迅速移前方,此時孩迅速移動接球後.再將球球像.两片,如此滾球前進至籃子處,將球放進籃子,處時下一組前進,依序進行。

		勝。	
		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。	

彰化縣舊館國民小學114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	2.藉著兒童分辨養 3.讓兒童子 在一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	達不自家尊和 說的慣動動選携精務的。 語為重處 明傳,引引, 讓身體人。 說傳,引引, 說身也, 說 說 說 的理的 說 的 理 的 題 的 理 的 題 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	觸,讓兒童能認識自己 的能力。 ,讓兒童了解善盡責任。 ,讓兒童了解善盡責任。 過角色扮演活動讓兒童 方法按時用藥,培養重 防方法,了解「預防重」 康。 道運動的益處,進而願 。 首運動的運動資源,並 就校園的運動資源,並 可前、後伸展的重要性。	情緒,學習克納, 學習、學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	,知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病,進 會。 作,共同進行創作動作遊戲。

	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	20.透過討論方式,教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。
	21.藉由經驗分享,教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。
	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
┃ ┃ 領域核心素養	美感體驗。
点头以心示良	│健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷
	社會。
	健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。
	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。
	【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。
	性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
	【人權教育】
	人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗,並知道如何尋求救助的管道。
	人E10 認識隱私權與日常生活的關係。
重大議題融入	【安全教育】
	安E2 了解危機與安全。
	安E3 知道常見事故傷害。
	安E7 探究運動基本的保健。
	安E8 了解校園安全的意義。
	【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。

家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

【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。

課程架構

 教學進度	数	節	學習	重點	與翌日 捶	與迎 汗動	証量方式	融入議題
(週次/日期)	教学学儿石梅 	數	學習表現	學習內容	学自口惊	学自心到	一 日 日	內容重點
	教學單元名稱 單元一、心情 追追 活動一、情緒 調色盤	I -		T T	學習目標 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。	學習活動 不 1.個活同配請發友什 觀變明常會變更素的 無數明常會變更察中代, 表的 實際 有化面 並明 表 情緒, 如 如 一	評量方式 自評 操作 問察	
						: (1)圖一:家人 為你慶生。 (2)圖二:不小 心跌倒。 (3)圖三:小狗 不見了。 (4)圖四:和同 學玩遊戲。 (5)圖五:半夜		

		打電閃電。	
		(6)圖六:玩具	
		被弟弟弄壞了。	
		2.請數名學生	
		表演喜、怒、	
		哀、樂等情緒,	
		再由臺下同學	
		心情。	
		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。	
		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。	
		活動二、分辨愉	
		快或不愉快的	
		情緒	
		1.教師說明有	
		些情緒反應是	
		二月阳久悠花	

	 	 		·	
			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。		
			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?		
			活動三、觀察不		
			同的情緒變化2		
			1.教師說明每		
			個人對同一件		
			事情可能會有		
			不同的心情或		
			感受。配合課本		

		頁面討論下列	
		情境:	
		(1)有小狗靠近	
		:有的人會感到	
		害怕、有的人會	
		感到開心。	
		(2)排隊時被後	
		面的人推擠:有	
		的人會感到生	
		氣、有的人只是	
		覺得奇怪。	
		2.請學生發表	
		遇到類似情境	
		時, 自己會有什	
		麼心情或感受。	
		3.教師統整:不	
		同的事情會讓	
		人有不同的情	
		緒反應, 平常可	
		以多觀察, 了解	
		人與人之間的	
		相異之處。	
		活動四、我和你	
		不一樣	
		1,教師發給學	
		生每人三張便	
		條紙。	
		2.請學生依序	
L			

					寫歡喜害 3.條內比學同 3.條內 比學同 6.表 面 面 齊 項學 己 學 的 師 分 讓 自 哪 同 生 看 然 留 是 看 不 是 自 哪 同 生 看 發 差 。 接 5.数 6.3 卷 5.数 6.3 卷 5.数 6.3 卷 5.3		
					受並尊重別人 和自己的不同。		
追活	單元一、心情 自追追 舌動一、情緒 周色盤	2a-I-1 發覺影響 健康的生活態 度與行為。	Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。	1.發覺每個人 會有不同的情 緒變化。 2.分辨愉快或 不愉快的情緒。	活己 1. 自候情時快括或時之不動的請己會緒候的 遇?和同己一情學在有?會情到?和同的,	自評 操作 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察 個人情緒達, 與家 切互 婚適 動。

	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	
	●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	
	(1)老師稱讚我	
	幫助同學, 我覺	
	得因為	
	<u>Ezi</u> wiy	
	(2)老師請我上	
	台說故事,我覺	
	得因為	
	│	
	(3 <i>)</i> 戦闘争板色	
	巴貝馬,投見符	
	(4)家裡來了好	
	多客人,我覺得	

2、教師統整: 覺察自己的情緒,並且適時表達自己的情緒,並且適時表達自己的感受 他人才能理解你的心情和想法。活動三、勇敢說出來 1.詢問學生在心情好或不好時,會不不的時,會不不好時,會不是多數的人分享? 2.教師先將各種不同的情緒寫在紙條上,如:快樂、悲傷、生氣、張傳顯者上氣、排放出傳數,排放出傳數,排放出過到什麼事情會讓自己產生這種情緒?並且和全班分享。 4.教師就整:心		 _	 	
察自己的情緒。並且適時表達自己的感受解他人才能用想法。活動三、勇敢說出來 1.詢問學生在心情會或會心情情對或會心情的必要, 2.教師先將各種不和人分享? 2.教師先將各種寫之所以表表, 2.教師是與一人, 2.教師是是與一人, 2.教師是是是一人, 2.教師是是一人,			因為	
並且適時表達自己的感受,他人才能理你的心情和想法。活動三、勇敢說出來 1.詢問學生在心情好或不好時,會不會和人分之數師先將各種不同的情緒寫在紙條上,如:快樂、悲傷、生氣、害張等與者上臺、聚東自與出一張紙條,說出過數十一麼事情會與自己產生這種情緒?並且和全班分享自己的感受。			2.教師統整:覺	
自己的感受,他人才能理解你的心情和想法。活動三、勇敢說出來 1.詢問學生在心情好或會和人分享 時會不會和人分享 至。 2.教師先將各種在紙條上,如:快樂、悲情、 寫在紙條上,如:快樂、悲临、害養、緊求自協。 3.微來自治過到 什麼事情一個。 出條,說出過讀 自己緒?並且和 全班分享自己的感受。			察自己的情緒,	
人才能理解你的心情和想法。活動三、勇敢說 出來 1.詢問學生在 心情好或不好時,會不和人 分享? 2.教師先將各 種不同的情緒 寫在紙、生氣、 生氣、緊張傷、生氣、緊張。 3.微求自願者 上學、抽出一張 紙條事情。 3.微求自願者 上聲、抽出一遇 種子 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種			並且適時表達	
的心情和想法。 活動三、勇敢說 出來 1.詢問學生在 心情好或不好 時,會不會和人 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 蓋、緊張等。 3.徵求自願者 上臺,抽出一張 紙條,說出過讓 自己產 種精會?並且和 全班分享自己 的感受。			自己的感受, 他	
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 種宗在紙條上,如 :快樂、悲傷、 生氣、緊張等。 3.徵求自願者 上臺、抽出過讓 自己張 紙條。說出會讓 自己可不 是重種 情緒?並且和 全班分享。			人才能理解你	
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、害等。 3.微欢自願者 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。			的心情和想法。	
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、緊張事。 3.微來自願者 上臺、輔出一張 紙條,說出遇到 什麼事情生這種 情緒?並且和 全班分享自己 的感受。			活動三、勇敢說	
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、害蓋、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。			出來	
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。			1.詢問學生在	
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、緊張等。 3.微聚自願者 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。			心情好或不好	
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。			時, 會不會和人	
種不同的情緒寫在紙條上,如:快樂、悲傷、生氣、害怕、害蓋、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。			分享?	
寫在紙條上,如 :快樂、悲傷、 生氣、害怕、害 蓋、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。			2.教師先將各	
:快樂、悲傷、 生氣、害怕、害 羞、緊張等。 3.微求自願者 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。			種不同的情緒	
生氣、害怕、害 羞、緊張等。 3.微求自願者 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。			寫在紙條上,如	
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。			:快樂、悲傷、	
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。			生氣、害怕、害	
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。			羞、緊張等。	
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。			3.徵求自願者	
			上臺, 抽出一張	
自己產生這種 情緒?並且和 全班分享自己 的感受。			紙條, 說出遇到	
自己產生這種 情緒?並且和 全班分享自己 的感受。			什麼事情會讓	
全班分享自己 的感受。				
全班分享自己 的感受。			情緒?並且和	
┃			的感受。	

	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,	
	包括:	
	(1)最近有什麼	
	事讓你感到開	
	心?	
	(2)平常你都跟	
	誰分享自己的	
	心情呢?	
	(3)你曾經遇過	
	什麼事讓你覺	
	得心情不好?	
	那時候,身體或	
	心裡有什麼特	
	別的感覺呢?	
	(4)後來你怎麼	
	解決這個問	
	題?	
	2.教師統整:不	

hb						管心情好或壞, 都可以找人訴 說,適當地抒發 心理的感受。	4	
第三週	單元一、心情		2a-I-1 發覺影響	Fa-I-3 情緒體	1.認識適當的	活動一、發表生	自評	【家庭教育】
	追追追		健康的生活態	驗與分辨的方	情緒表達方式。	氣的經驗	操作	家E4 覺察
	活動二、情緒		度與行為。	法。	2.在引導下學	1.配合課本頁	問答	個人情緒並
	│ 處理機 │		3b-I-1 能於引		習簡易的情緒	面, 引導學生自 由發表:	觀察	適切表達,
			導下,表現簡易 的自我調適技		│調適技能。 │3.能選擇適當	田段衣: (1)你曾經因為		│與家人及同 │ 儕適切互
			的自我嗣迎权 能。		5.能选择過量 的方法化解不	(「)が音程囚為 什麼事情生氣		」「阿迦のユ 」動。
			fil o 		的力法化解化 愉快的情緒。	11		当J。
					別 人口ン 月が日。	%: (2)生氣時身體		
						(2)工氣的多體 或心理有什麼		
						感覺?		
						(3)如果有人惹		
		3				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、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	
	1	1		

						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	單定,是一個的學術學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	3	2a-I-1 發覺影響 健康的生活。 3b-I-1 能於引導下,表調適技 。	Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。	1.認緒名 3.的愉大人,我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	活何的 1. 氣適洩宣傷人裡氣 2.種自該理 (1 我便西動處情教的當情洩害,或。教情由情方同的拿。一理緒師時的緒方自不是善師境發境法學同走、不一說候方,法己要大善提,表時:沒意我討愉明採式適不和悶發善出讓遇的經就的論快 生取宣當會他在脾 各學到處 過隨東如	問練	【人生平違健害並尋管人生平違健害並尋管不行,反康等知求道物。 一个人,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,以上,

			(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。	
			(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	
	ļ			

						他們幫你加油 打氣。		
						(3)換個想法,		
						想些好事情, 譲		
						心情好起來。		
						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。		
						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。		
第五週	單元二、男女		1a-I-1 認識基本	Db-I-2 身體隱	1.辨別身體碰	活動一、進行身	發表	【性別平等
	齊步走		的健康常識。	私與身體界線	觸的感覺。	體碰觸遊戲	問答	教育】
	活動一、做身		3b-I-3 能於生	及其危害求助	2.認識身體隱	1.教師說明遊	觀察	性E4 認識
	體的主人		活中嘗試運用	方法。	私與身體界限。	戲規則:兩人一	實作	身體界限與
			生活技能。		3.尊重自己及	組,聽到哨音就		尊重他人的
		3			他人的身體隱	依老師所說的		身體自主
					私。	身體部位相碰		權。
					4.拒絕不合理	在一起, 例如:		【人權教育】
					的要求。	手掌相黏、臉頰		人E10 認識
					5.遇到危險和	相貼、背部相		隱私權與日
					緊急情況時能	黏、膝蓋相碰		常生活的關

-	<u> </u>	== . 1 . 15 = 1		-
		設法求助。	。活動過程	係。
			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?	
			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	
			日常生活中和	
			別人身體接觸	
			かん お	

			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。	
			活動三、認識身	
			體隱私處	
			1.請學生說一	
			】 說 在教室裡應	
			該怎麼穿才合	
			適?如果逐一	
			脫 掉衣服 , 直到	
			,	
L		l		

	(1)你看到別人	
	│ 這樣時,會有什│	
	麼感覺?	
	(2)如果你被別	
	人看到, 會有什	
	麼感覺?	
	(3)你覺得衣服	
	要脫到什麼程	
	度就不可以再	
	脱了?	
	(4)如果是在游	
	泳池, 可以脫到	
	什麼程度?	
	2.教師說明衣	
	服可以遮住隱	
	私部位,原則上	
	穿泳衣時遮住	
	的地方, 再加上	
	嘴唇就是身體	
	的隱私部位, 不	
	能讓他人隨意	
	窺看、碰觸或玩	
	一 弄。	
	3.請學生配合	
	課本頁面圈出	
	身體的隱私部	
	位。	
	活動四、尊重並	

			保護自己與他	
			人的身體隱私	
			1.教師以洗澡	
			和上廁所時要	
			關門為例,強調	
			身體隱私需要	
			受到保護和尊	
			重。	
			2.教師提出下	
			列問題, 讓兒童	
			以完成句子的	
			方式舉手回答:	
			(1)保護自己的	
			身體隱私,我會	
			(2)對別人的身	
			體隱私, 我會	
			(3)如果有人故	
			意碰觸我的身	
			體隱私處, 我會	
			(4)如果我對自	
			己的身體有任	
			何疑問時,我會	
			3.教師歸納:保	
			護自己的身體,	

		並且尊重自己	
		和他人的身體	
		隱私。	
		活動五、討論如	
		何拒絕不舒服	
		的碰觸	
		1.1配合課本頁	
		面討論遇到不	
		舒服的碰觸時,	
		該怎麼辦?	
		(1)情境:小佑	
		在巷口遇到一	
		位陌生的叔叔,	
		說他很可愛, 想	
		要抱他	
		(2)拒絕方法:	
		大聲說不、離開	
		現場、告訴父母	
		或老師。	
		2.教師引導學	
		生練習明確的	
		拒絕,如:「請你	
		不要碰我」、「我	
		不喜歡」、「我不	
		要」、「我要告訴	
		爸媽」等。	
		在肢體上可以	
		用手擋住、用力	

推開、跑。3.教師統整:要保護自己的身體、身體 隱私處、導別 人碰、遇到當的 身體 隱私處或不當的 身體體和 應該 堅定的拒絕。並告訴企母或老師。 應該 堅定的拒絕。並告訴介、情境演練 1.請學生說一說:遇到緊急情況時,已可以解明已可以解明自己的人、安全的地點、求收的電話。 2.請學生分組 針對下討話。 2.請學生分組 針對下討論。 再配合布偶上臺表演: (1)情境一:樓上板級說要教	 				
統整:要保護自己的身體。與體隱私處不讓別人或不適當的身體。所應該學定的的事體。與此或不適當的身體體質的拒絕。並告訴父母或老的。 活動大、情境演練。 1.請學生說一說:遇到緊急情況時自己的以完實。 1. 這一個的方法,包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人實。 包括:可以人質。 包括:可以人質。 自己可以,可以有效的 電話。 2. 計學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合有偶上臺 表演: (1)情境一:樓					
己的身體,身體隱私處不讓別人人碰,遇到當當的身體之極觸,應該整學定的拒絕,並告訴公母主節。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個				離現場。3.教師	
隱私處不讓別 人碰,遇到不舒 服或不適當的 身體碰觸,應該 堅定的拒絕,並 告訴父母或老 師。 活動穴、情境演 練 1.請學生說一 說:過到緊急情 況時,己的方法, 包括:可以安康 包括:可以安全 的地點、求教的 電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行稱此臺 表演: (1)情境一:樓				統整:要保護自	
人碰、遇到不舒服或不適當的身體碰觸、應該堅定的投母或老師。 活動六、情境演練 1.請學生說一問說:遇到緊急情況時,有哪些保護自己可的方法,包括可以幫助自己的方法,包括可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。 2.請學生分組針對下面的情境進行制論,再配合希偶上臺表演: (1)情境一:樓				己的身體, 身體	
服或不適當的 身體碰觸,應該 堅定的拒絕,並 告訴父母或老 師。 活動六、情境演 練 1.請學生說一 說:遇到緊急情 況時,有哪些保 護自己的方法。 包括:可以幫助 自己的人、安全 的地點、求救的 電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				隱私處不讓別	
身體碰觸,應該堅定的拒絕,並告訴父母或老師。 活動大、情境演練 1.請學生說一說:遇到緊急情況時,有哪些保護自己的方法,包括:可以幫助自己的人、安全的地點、求教的電話。 2.請學生分組針對下面的情境進行討論。再配合布偶上臺表演: (1)情境一:樓				人碰, 遇到不舒	
堅定的拒絕, 並 告訴父母或老 師。 活動六、情境演 練 1.請學生說一 說:遇到緊急情 況時, 有哪些保 護自己的方法, 包括:可以幫助 自己的人、安全 的地點。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論, 再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				服或不適當的	
告訴父母或老師。 活動六、情境演練 1.請學生說一說:遇到緊急情況時,有哪些保護自己的方法,包括:可人大對助自己的人大對助自己的私、求教的電話。 2.請學生分組對對下面的情境進行討論,再配合布偶上臺表演: (1)情境一:樓				身體碰觸,應該	
師。 活動六、情境演練 1.請學生說一說:遇到緊急情 況時,有哪些保 護自己的方法,包括:可以幫助 自己的人、安全 的地點、求救的 電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:複				堅定的拒絕, 並	
活動六、情境演練 1.請學生說一說:遇到緊急情 況時,有哪些保護自己的方法, 包括:可以幫助 自己的人、安全 的地點、求救的 電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				告訴父母或老	
練 1.請學生說一說:遇到緊急情況時,有哪些保護自己的方法。包括:可以幫助自己的人、安全的地點。 2.請學生分組針對下面的情境進行討論,再配合布偶上臺表演: (1)情境一:樓				師。	
1.請學生說一 說:遇到緊急情 況時,有哪些保 護自己的方法, 包括:可以幫助 自己的人、安全 的地點、求救的 電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				活動六、情境演	
說:遇到緊急情 況時,有哪些保 護自己的方法, 包括:可以幫助 自己的人、安全 的地點、求救的 電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				練	
況時,有哪些保護自己的方法,包括:可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。 2.請學生分組針對下面的情境進行討論,再配合布偶上臺表演: (1)情境一:樓				1.請學生說一	
護自己的方法,包括:可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				說:遇到緊急情	
包括:可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。 2.請學生分組針下面的情境進行討論,再配合布偶上臺表演: (1)情境一:樓				況時, 有哪些保	
自己的人、安全的地點、求救的電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				護自己的方法,	
的地點、求救的電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論,再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				包括:可以幫助	
電話。 2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論, 再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				自己的人、安全	
2.請學生分組 針對下面的情 境進行討論, 再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓				的地點、求救的	
針對下面的情 境進行討論, 再 配合布偶上臺 表演: (1)情境一: 樓				電話。	
現立 現立 現立 現立 現立 現立 現立 現立				2.請學生分組	
配合布偶上臺 表演: (1)情境一:樓					
表演: (1)情境一:樓				境進行討論, 再	
(1)情境一∶樓					
│				(1)情境一:樓	
			 	上叔叔說要教	

第十 1用	昭二二 田		1 1 5刃≎⇔甘 ★	Db.I.4.口带什	1 比較田女件	你你(2)隊的的 3.論遇時找的察志店是(的生要容活認脫情的人屁教並到要尋對、工員打助說的的)。耐身內二候值。給整急持以(師便…助時姓點助身改二候,摸一予說狀鎮求如、利)電清名及等體補:後你一評明況定助 心店或話楚發要	<i>₹</i> % ≠	【 孙 印 立 生
第六週	單元二、男女 齊步走 活動二、超級 比一比	3	la-I-1 認識基本 的健康常識。 4b-I-1 發表個 人對促進健康 的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1.比較男女生的異同。 2.知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	活動一、性別角色的觀察 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:	發表 問答	【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

		主播、交通警	的分工, 不
		察、清潔隊員、	應受性別的
		老師等。	限制。
		2.教師提問:你	
		觀察過男、女生	
		的工作有什麼	
		不一樣嗎?請	
		學生發表自己	
		的觀察結果。	
		3.教師統整:男	
		生、女生都是平	
		等的, 在工作上	
		沒有性別之分。	
		活動二、比較男	
		女生的異同	
		1.請學生自由	
		發表:男生和女	
		生有哪些一樣	
		或不一樣的地	
		方。	
		2.透過下列問	
		題澄清學生的	
		觀念:	
		(1)跳舞是女生	
		的活動, 踢足球	
		是男生的活動,	
		對嗎?	
		(2)搬重的東西	

		是男生的工作,	
		倒垃圾是女生	
		的工作, 對嗎?	
		(3)爸爸負責工	
		作賺錢,媽媽負	
		責煮飯、做家事	
		,對嗎?	
		(4)男生才能當	
		警察, 女生才能	
		當護理師,對	
		嗎?	
		3.教師統整:從	
		身體的外觀,可	
		以分辨出男生	
		和女生,除此之	
		外, 在生活中的	
		其他表現並沒	
		有性別之分。	
		│活動三、工作與 │	
		性別	
		1.配合課本頁	
		詢問學生:	
		(1)請覺得男生	
		才適合當警察	
		的人舉手。並詢	
		問舉手的學生	
		為什麼認為男	
		生才適合?如	

果由女生來做 會念應樣 (2)請覺得女生 才通合響等 的人學手,並詢 問學手的認為如 果由應適名,如 果由與生生 為什麼適名,如 果由與性派 男、女生各一位 ,扮演警發班 家離子 一位 ,扮演警察中 明生全家孤則 察律子。或女生來 擔任哪舉與 男生或等 是一或女生來 擔任哪舉與 思考過令明一 樣適 合女生做?哪一 樣適 合女生做? 即一 樣適 合女生和 (数 明 一 樣。 一 後 可 一 樣。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	 		 	
(2)請覺得女生 才適合書等察 的人舉手的學生之事的問題, 為人學學生才適合字來做 會怎麼班推派 男、沒警察班他 一位,分演警察班小 偷說 由金子 一定女生來 擔任嗎。 學生或 一一數 一一數 一一一數 一一一數 一一一一數 一一一一一一一一一一一一一			果由女生來做	
才適合當警察的人學手,並詢問學生,並詢問學生的學生之類。 一個學生,學生之為什麼一個一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學			會怎麼樣?	
的人舉手。並詢問舉手的學生 為什麼適合來做 會應為?如 果由男生來做 會怎麼樣樣。 2.請全班推派 男,女生各一位 ,扮演警察班觀 察難扮演警最 像?可以要 一定其來 擔任師學生 是男、女生來 擔任師樂館 一定生來 擔任所歸:哪一 樣適 一一 樣適 一一 人子各判斷:哪一 樣 適 一一 樣 一一 人子 一一 人子 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一			(2)請覺得女生	
問舉手的學生 為什麼認為女 生才適合字來做 會怎麼班推派 男。怎麼班推派 男,女生各一位 ,扮演警察班例 一個。由全頭觀察推扮演要由 男子也來 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。 一個。			才適合當警察	
為什麼認為女生才適合?如果由男生來做會怎麼樣? 2.請女生各一位,扮演學歷班推派男、女生各一位,扮演學會最大學學是一個人,對於實際主題,一個人,對於實際主題,一個人,對於一個人,對於一個人,對於一個人,對於一個人,可以可以一個人,可以可以一個人,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			的人舉手。並詢	
生才適合?如果由男生來做會怎麼樣? 2.請全班推派 男、女生各班小偷。由全班獨關察班翻察所對演定要由男生或女生不擔任嗎? 2.教師學出各行各業讓學生思考判斷:哪一樣適合男生成完明一樣適合男人養的學生,因素可以做完明,一樣一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一			問舉手的學生	
果由男生來做會怎麼樣? 2.請全班推派 男、女生各一位 ,扮演警察批別。由全班觀察難扮演要由 男生或得是 像?一定要生來 擔任師學と由 男生或等學生 思教論。哪一 樣會哪一人樣適 合为生性 思考適合男生 做會,一樣適 合女生做 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			為什麼認為女	
會怎麼樣? 2.請全班推派 男、女生各一位 ,扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演最像?一定要由 男生或女生來 擔任嗎? 2.教師舉出各 行各考讓學生 思考消。哪一 樣適合男生 做你?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			生才適合?如	
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 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			果由男生來做	
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 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			會怎麼樣?	
,扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像?一定女生來 像?一定女生來 擔任嗎? 2.教師學生 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			2.請全班推派	
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思考判斷:哪一樣適合男生做?哪一樣適合男生做?哪一樣適合女生做?或是男、女生都可以做?例如:飛行員、醫師、護			男、女生各一位	
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思考判斷:哪一樣適合男生做?哪一樣適合男生做?哪一樣適合男生做?哪一樣可會好生的。			,扮演警察抓小	
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 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			偷。由全班觀	
男生或女生來 擔任嗎? 2.教師舉出各 行各業讓學生 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			察誰扮演得最	
擔任嗎? 2.教師舉出各 行各業讓學生 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			像?一定要由	
2.教師舉出各 行各業讓學生 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			男生或女生來	
行各業讓學生 思考判斷:哪一 樣適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			擔任嗎?	
思考判斷:哪一樣適合男生做?哪一樣適合女生做?或是男、女生都可以做?例如:飛行員、醫師、護			2.教師舉出各	
横適合男生 做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			行各業讓學生	
做?哪一樣適 合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			思考判斷:哪一	
合女生做?或 是男、女生都可 以做?例如:飛 行員、醫師、護			樣適合男生	
是男、女生都可以做?例如:飛 行員、醫師、護			做?哪一樣適	
以做?例如∶飛			合女生做?或	
行員、醫師、護			是男、女生都可	
			以做?例如:飛	
			行員、醫師、護	
▮			理師、郵差、鋼	

		琴家、貨車司	
		機、體育老師、	
		廚師等。	
		活動四、我的未	
		來不是夢	
		1.教師展示各	
		種不同行業人	
		物的圖片或投	
		影片, 說明社會	
		上有各行各業	
		的人分工合作	
		為大家服務。	
		2.請學生自由	
		發表將來的夢	
		想是什麼?	
		3.教師統整:工	
		作不分男、女,	
		只要有興趣再	
		加上肯努力, 夢	
		想就會成真。	
		活動五、檢視學	
		校活動有無性	
		別差異	
		1.教師說明班	
		上有很多事情	
		需要大家分工	
		合作, 請學生自	
		由發表, 例如:	

掃教室、擦桌 子、繁黑板、拖地、整理書櫃、發薄本、午餐分棄等。 2.教師追問:上述這些男性哪些遊適用。 些適會男生做?哪些適合女生做?還是都可以?為什麼? 3.教師統整:只要有能力、有興趣,把把工作做好,不管男生女生都可以去從事或輸流。擔任。 活動方、檢視家務工作事性別差異 1.請己在事,教師板書設計班上同學有多少人也分擔該項工作。		 			
地、整理書櫃、發簿本、午餐分 菜等。 2. 次額世事情哪 些適合男生 做字哪些適合 女生做?還是 都可以?為什 麼。 3. 教師統整:只要有能力、有與 趣, 化管男生女 生都可以去從 事或輪, 化管男生女 生事或輪, 檢視家 務工作果 別差異 1. 請學生別學 自己的家事,家事, 並統計班上同 學有多少人也				掃教室、擦桌	
發簿本、午餐分 菜等。。 2.教師追問:上 述適些事件 做會哪些適合哪些適是 都可以之為什麼。 3.教師統整:只要有能力、有興趣能力工作做好,不管男生從 好,不可以去從事或論流檢任。 活動工作報 別差任。 活動工作 別差異 1.請是學生列舉 自己己在家事,家事, 被納的家該項班上同 學有多少人也				子、擦黑板、拖	
菜等。 2.教師追問:上 述這些事情哪 些適合男生。做?哪些適合 女生做?還是 都可以?為什 麼? 3.教師統整:只 要有能把工作做 好,不有與 趣,能不可以去從 事或執六、檢視家 務工作年 生都就檢視家 務所機性 別差異 1.請學生列學 自己在事,教師 板書該項學 自己在事,教師 板書該項上同 學有多少人也				地、整理書櫃、	
2. 教師追問: 上 述這些事情哪 些適合男生 做?哪些適合 女生似?為什 麼? 3. 教師統整: 只 要有能把工作做 好. 不可要 生都或輪, 能把工作做 好. 不可以去從 事或輪, 在。 活動六、檢視家 務工作有無性 別差異 1. 請已不 和書 和書 和書 和等 和等 和等 和等 和等 和等 和等 和等 和等 和等				發簿本、午餐分	
述這些事情哪 些適合男生 做字哪些還是 都可以?為什 麼? 3.教師統整:只 要有能力、有興 趣,不可與之 生事或輸流作。 活動六、檢視家 務工作自 別差異 1.請己在家事,教師 板書與 自己在家事,教師 板書等 動,就是 是生列學 自己在家事,教師 板書等 動,不 管理 是生列學 自己在家事,教師 板書等 一				菜等。	
些適合男生做?哪些適合女生做?還是都可以?為什麼? 3.教師統整:只要有能力、有興趣, 能把工作做好, 不可以去從事或輸流擔任。活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家事, 教師板書號項家事, 並統計班上同學有多少人也				2.教師追問:上	
做?哪些適合 女生做?還是都可以?為什麼? 3.教師統整:只要有能力、有興趣。能把工作做好,不管男生女生都可以选擔任。 活動六、續視家務工作人說一次,不管男生人性事或輪流檢視家務工作人,無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的事,教師板書該項家事,並統計班上同學有多少人也				述這些事情哪	
女生做?還是 都可以?為什 麼? 3.教師統整:只 要有能力、有興 趣,能把工作做 好,不管男生女 生都可以去從 事或輸流擔任。 活動六、檢視家 務工差異 1.請學生列舉 自己在事,教師 板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				些適合男生	
都可以?為什麼? 3.教師統整:只要有能力、有興趣,能把工作做好,不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。 活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師板書該項家事,並統計班上同學有多少人也				做?哪些適合	
麼? 3.教師統整:只要有能力、有興趣,能把工作做好,不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。 活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師板書該項家事,並統計班上同學有多少人也				女生做?還是	
3. 教師統整:只要有能力、有興趣,能把工作做好,不管男生女生都可以去從事或輸流擔任。 活動六、檢視家務工作有無性別差異 1. 請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師板書該項家事,並統計班上同學有多少人也				都可以?為什	
要有能力、有興趣,能把工作做好,不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師板書該項家事,並統計班上同學有多少人也				麼?	
趣,能把工作做好,不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,並統計班上同學有多少人也				3.教師統整:只	
好,不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。 活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師板書該項家事,並統計班上同學有多少人也				要有能力、有興	
生都可以去從事或輪流擔任。 活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師板書該項家事, 並統計班上同學有多少人也				趣, 能把工作做	
事或輪流擔任。 活動六、檢視家務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事,教師 板書該項家事, 並統計班上同學有多少人也				好, 不管男生女	
活動六、檢視家 務工作有無性 別差異 1.請學生列舉 自己在家中分 擔的家事,教師 板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				生都可以去從	
務工作有無性別差異 1.請學生列舉自己在家中分 擅的家事,教師 板書該項家事, 並統計班上同				事或輪流擔任。	
別差異 1.請學生列舉 自己在家中分 擅的家事, 教師 板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				活動六、檢視家	
1.請學生列舉 自己在家中分 擔的家事, 教師 板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				務工作有無性	
自己在家中分 擔的家事, 教師 板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				別差異	
擔的家事, 教師 板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				1.請學生列舉	
板書該項家事, 並統計班上同 學有多少人也				自己在家中分	
並統計班上同 學有多少人也				擔的家事,教師	
學有多少人也				板書該項家事,	
				並統計班上同	
┃					
				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。│	
				活動七、小試身	
				手	
				1.教師提示單	
				 元重點,並且請	
				 學生配合課本	
				頁面回答問題。	
				(1)你會怎麼保	
				護自己的隱私	
				部位?	
		<u> </u>	<u> </u>	=	

第七週	單元三、疾病		1a-I-1 認識基本	Fb-I-1 個人對	1.發表生病的	(2)別私(3)有分(4)有(5)哪2.重的現別活為學校有家別會家師己體我制一家別會家師己體我制一事之幫事統與隱不。 人類 有分忙?整他私受事人 人性 等人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	問答	【家庭教育】
	小百科 活動一、生病 了怎麼辦		的健康常識。	健康的自我覺 察與行為表 現。	經驗。 2.認識生病時 的處理方法。	病的經驗 1.請學生自由 分享上次生病	發表 演練	家E12 規劃 個人與家庭 的生活作
						的經驗。 2.教師詢問學		息。
		3				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		
						首战战争, 工次 生病時身體有		
						什麼樣的感覺。		

		活動二、討論生	
		病時的處理方	
		法	
		1.配合課本頁	
		面, 共同討論生	
		病或不舒服的	
		時候可以怎麼	
		做。例如:在學	
		校應該告訴老	
		師,在家裡應該	
		告訴家人。	
		2.教師請自願	
		的學生上臺抽	
		情境紙條,並回	
		答自己遇到此	
		情境時的處理	
		方法, 例如:	
		(1)在「操場」升	
		旗時,覺得「頭	
		量、頭痛」。	
		(2)在「教室」上	
		課時,覺得「肚	
		子痛」。	
		(3)走在「馬路	
		上」,突然「流鼻	
		血」。	
		。 (4)在「家裡」,	
		「發燒、全身四	
	 	22701 - 277	

-				
			肢無力」。	
			3.教師統整:生	
			病或身體不舒	
			服時,要說出自	
			己的感受, 並且	
			請父母或師長	
			協助處理。	
			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。	
			3.教師說明發	
			燒是身體對抗	
			疾病的徵兆,本	
			身雖然無害,但	
			高燒可能會傷	
			ᄩᆙᄱᇎᆌᄠᆸᄳ	

			害身體。如果經	
			過自我照顧後	
			仍未降溫, 或是	
			有其他不適症	
			狀, 就一定要去	
			找醫師檢查。	
			 活動四、與醫師	
			 溝通	
			1.師生共同討	
			論就醫步驟:	
			(1)攜帶健保卡	
			到診所櫃臺掛	
			號。	
			(2)量體重、體	
			(3)醫師問診時	
			、,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
			自己的身體狀	
			/350 (4)醫師進一步	
			(・/) 日中之	
			及開藥。	
			(5)到藥局櫃臺	
			拿藥,藥師說明	
			服藥方法及注	
			版来力益及左	
			恋事項。 2.配合課本頁	
			在	
			四,天闪的端往	

		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	
		教師雙手套上	
		布偶, 分別為得	
		了流感的多多	
		與安安,兩人表	
		現出流感的各	
		種症狀,如:發	
		高燒、咳嗽、全	
		身肌肉痠痛。透	
		過兩人的對話	
		來傳達疾病防	
		治的概念, 如	
		「打噴嚏、咳嗽	
		會散布病菌」,	
		「打噴嚏或咳嗽	
		時應該掩住口	

			鼻」等。	
			活動五、演練戴	
			口罩的方法	
			1.教師說明戴	
			口罩可以預防	
			疾病,得了流感	
			或是有打噴嚏、	
			咳嗽等感冒症	
			狀時, 也應該戴	
			上口罩, 避免傳	
			染給別人。	
			2.教師示範說	
			明配戴口罩的	
			步驟,包括:	
			步驟一:口罩	
			有顏色的那面	
			向外, 鼻梁片朝	
			上, 鬆緊帶掛在	
			耳朵上。	
			步驟二:將口	
			罩上下拉開包	
			住口鼻, 用手壓	
			緊鼻梁片。	
			步驟三:檢查	
			口罩有沒有密	
			合。	
			3.學生兩人一	
			組,練習配戴口	
			1—1 AND — — 244.	

						罩的方法, 互相		
						 檢查戴口罩的		
						│ │ 方式是否正確。		
第八週	單元三、疾病		1a-I-1 認識基本	Bb-I-1 常見的	1.展現不用他	活動一、說明藥	問答	【家庭教育】
	│ │ 小百科		 的健康常識。	 藥物使用方法	 人藥物的行為	 袋標示	發表	家E12 規劃
	 活動二、用藥		3a-I-3 能於生活	 與影響。	 抉擇。	│ │1.配合課本頁	演練	個人與家庭
	 停看聽		 中嘗試運用生		】 2.看病時嘗試	│ │ 面說明並勾選		的生活作
			 活技能。		 運用溝通技能,	│ 藥袋上的資訊,		息。
					 向醫師說明自	包括:		
					己的病情。	(1)確認藥袋上		
					3.討論藥袋上	的姓名。		
					所提供的資訊	(2)知道一天要		
					及藥物的正確	吃幾次藥。		
					使用方法。	(3)知道什麼時		
					4.練習正確用	候吃藥。		
		3			藥方法。	(4)知道有哪些		
						注意事項。		
						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		
						安全又有效, 一		
						定要充分了解		
						如何吃藥, 並按		

		時吃藥。若有任	
		何用藥問題, 可	
		向醫師請教。	
		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:	
		(1)吃藥搭配溫	
		開水。	
		(2)遵照醫師指	
		示吃藥。	
		(3)按時吃藥。	
		(4)不要自行加	
		減藥量。	
		观亲重。 2.教師統整說	
		明正確用藥才	
		能早日恢復健	
		康。	
		活動三、用藥前	
		中後	
		1.教師說明藥	
		物的主要功能	
		是治病, 使用得	
		當能恢復健康,	
		使用過量或方	
		法不對則有害	

			健康。	
			2.師生共同討	
			論用藥注意事	
			項, 例如:	
			(1)用藥前:注	
			意藥袋標示及	
			使用說明。	
			(2)用藥時:遵	
			照指示服用,服	
			藥時配溫開水。	
			(3)用藥後∶注	
			意身體的狀況,	
			如果有頭暈、不	
			舒服的狀況就	
			要立刻告訴父	
			母或老師。	
			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	
			, ,	

第九週 單元三、疾病 小百科 活動三、疾病 知多少 問題對自成的威脅 2b-l-1 接康的生活	識。健康的自我覺見疾病, 如流受健康察與行為表感、腸病毒。己造現。2.感受流感、腸性。Fb-I-2 兒童常病毒的威脅, 並受健見疾病的預防做好預防工作。	,) (4藥(5)間 2.確復遵師活童 1.自什什有 2.喘症感胃是疾染例就吃 X 的 (4) 等 (5) 附 教用健照的動常請己麼麼哪教、(4) 、炎兒病,如不吃。(x 指藥師藥康醫囑一見學曾疾會些師過院病…常有些喘外。) (4) 等 (5) 形 (0) 整 能 配 那 附 發病發得?病狀明紅)、炎毒等見些不、染 的 的 (2) 等 (2) 等 (3) 等 (4) 等 (4) 等 (5) 形 (5) 形 (5) 形 (6) 等 (5) 形 (6) 等 (6)	【家庭教育】 家E12 規 倒生活 息。
---	--	--	-------------------------------

3. 教師統整:充 實自己健康取適 當的預防措施。可以降低疾病 的風險。 活動一樣, 活動一樣, 一個人。 (2)共用顯 物歲, 有一個人。 (1)得了順量的 病人, 所以 一個人。 (2)共用。 (2)共用。 (3)於 (2)共用。 (3)於 (4) (4) (4) (5) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6	 	 		
識、及早採取適當的預防措施。可以降低病的風險。 活動二、計論疾病的傳染方式 1.配合課本說說看疾病已是怎麼傳染的說明病質與所有實質。 有疾病是不同說,不同學生說意看疾病是多學學的說明病質的。 1. 在			3.教師統整:充	
當的預防措施,可以降低疾病的風險。 活動二、討論疾病的傳染方式 1.配合學生稅稅 看樂稅稅? 2.教師說明病 菌很小,要用顯 微鏡水看得到。 3.病菌的方式引 起疾病,例如: (1)得了感冒的 病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌就會 經由四至氣傳 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			實自己健康知	
可以降低疾病的風險。 活動二、計論疾病的傳染方式 1.配言學本說說看疾病是您應傳染的? 2.教師說明病菌很小,要用顯微鏡,看得到。 3.病菌會方式引起疾病,例如: (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時,疾菌就會 經由中空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			識, 及早採取適	
的風險。 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 菌機發才看得到。 3.病菌會透過 不同的方式引 起疾病,例如: (1)得了感冒的 病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			當的預防措施,	
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說明病 菌很小,要用顯微鏡小看疾的,要用顯微鏡小看透過不同的方式引起疾病,例如:(1)得了感噎的病人打噴嚏、咳嗽時,病菌會經由空風人。(2)共用毛巾可能會傳染眼疾。(3)吃了被蒼蠅			可以降低疾病	
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,例如: (1)得了喷嚏、咳 嗽時,病菌愈會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			的風險。	
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,例如: (1)得了顧賣的病人打噴嚏、咳嗽時,病實就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			活動二、討論疾	
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,例如: (1)得了感冒的 病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌就會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			病的傳染方式	
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,例如: (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時,病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			1.配合課本頁	
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,例如: (1)得了感冒的 病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌就會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			面請學生說說	
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,例如: (1)得了感冒的 病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌就會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			看疾病是怎麼	
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,例如: (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時.病菌就會經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			傳染的?	
微鏡才看得到。 3.病菌會透過 不同的方式引 起疾病,例如: (1)得了感冒的 病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌就會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			2.教師說明病	
3.病菌會透過不同的方式引起疾病,例如: (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時,病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			菌很小, 要用顯	
不同的方式引起疾病,例如: (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時,病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			微鏡才看得到。	
起疾病,例如: (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時,病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			3.病菌會透過	
(1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時,病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			不同的方式引	
病人打噴嚏、咳 嗽時,病菌就會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			起疾病, 例如:	
軟時, 病菌就會 經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			(1)得了感冒的	
經由空氣傳給 另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			病人打噴嚏、咳	
另一個人。 (2)共用毛巾可 能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			嗽時,病菌就會	
(2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			經由空氣傳給	
能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅			另一個人。	
(3)吃了被蒼蠅			(2)共用毛巾可	
			能會傳染眼疾。	
			(3)吃了被蒼蠅	
【			或蟑螂爬過的	
┃			食物。	

		(4)被病媒蚊叮	
		咬。	
		4.教師強調生	
		病時必須看醫	
		生, 並且請假在	
		家休息,避免傳	
		染給別人。	
		活動三、養成健	
		康習慣	
		1.教師提問並	
		引導學生思考,	
		為了身體健康	
		預防疾病,願意	
		在日常生活養	
		成衛生習慣	
		嗎?	
		2.教師強調手	
		上有很多病菌,	
		養成正確的洗	
		手習慣, 即可以	
		有效預防疾病	
		傳染, 尤其在上	
		廁所前後、吃東	
		西前、擤鼻涕	
		後、遊戲後,一	
		定要清潔雙手。	
		此外, 流感流行	
		期間, 可以接種	

					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
					流感疫苗。	
					2.教師提醒學	
					生勤洗手的重	
					要性,鼓勵學生	
					落實良好的衛	
					生習慣。	
					活動四、用藥常	
					識大考驗	
					1.教師配合課	
					本頁面, 說明抵	
					抗力是身體抵	
					抗疾病的能力,	
					抵抗力愈強,就	
					愈能抵抗病菌	
					的入侵, 保護身	
					體健康。	
					3.師生共同討	
					論如何增強抵	
					抗力,包括:	
					★充足的睡	
					眠。	
					★均衡飲食。	
					★養成運動習	
					慣。	
					★保持愉快的	
					心情。	
					★按時接受預	
					防接種。	
<u> </u>	l	<u> </u>	l		1777	ļ

			活動五、賓果遊	
			戲	
			1.教師發給各	
			組賓果單並說	
			明遊戲規則:	
			(1)各組在教師	
			所發的賓果單	
			上, 任意填上數	
			字1~9。	
			(2)教師提問後	
			由各組搶答,速	
			度最快且答對	
			的組別, 可於賓	
			果單上任選一	
			個數字圈起。三	
			格連成一線即	
			為賓果。	
			(3)活動結束後	
			,完成最多連線 ,完成最多連線	
			, 的組別獲勝, 並	
			- 予以加分。	
			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	
			- NI-A - 100 / VCT - 23/	

						會活富 1. 本試行 2.後的母到簽 3. 生到示不動翁教頁身方請將答聽的名教用愈愈傳、 配說活。生個說答請 鼓答簽照染康 配說活。生個說答請 鼓答簽照染康 課小進 家題父或母 學,,自令大		
第十週	單元四、跳一 跳、動一動 活動一、伸展 一下、活動二、 長大真好	3	Ic-l-1 認識身體 活動的基本動作。1c-l-2 認識 基本的運動常 識。 3c-l-1 表現基本 動作與模仿的 能力。 4d-l-1 願意從 事規律的身體	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、 跳與投擲遊 戲。	1.知道伸展運動的正確進行伸展運動的正確進行伸展運動。 3.能運動的時期 運動的時期 運動的利用時間 間進行伸展運動。 4.願意行伸展運動。 5.了解跳躍的	己的健康。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究 運動基本的 保健。

活動。	基本動作技巧。	行, 也可以在運	
位割。			
	6.能做出單、雙	動後進行,讓身	
	腳跳聯合性動	體運動後肌肉	
	作。	緊緊的感覺,透	
		│ 過伸展運動→放 │	
		「「「「「「」」 「「」 「「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「」 「	
		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	
		伸展一頭部向	
		左傾斜, 手扶住	
		頭,由手帶動頭	
		向左側伸展頸	
		部肌肉;手臂伸	
		展一右手伸直,	
		以左手夾住右	
		手手肘, 伸展手	
		臂及背部肌肉;	
		肩部伸展一雙	

			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			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	
			伸展一左手撐	
			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	
			 後側伸展一身	
			 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	
			稍的概念。 稱的概念。	
			ס איזו זאו ר א בנוו	

		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	
		都可以進行伸	
		展運動, 平時在	
		家中也可以和	
		家人一起進行,	
		作為一種身體	
		活動, 增加柔軟	
		度。	
		活動四、介紹伸	
		展運動的功能	
		1.教師利用課	
		本頁面, 說明運	

	_	 	
		動前暖身做伸	
		展運動,可以避	
		免受傷。運動後	
		進行伸展運動,	
		可以放鬆肌肉。	
		2.鼓勵學生利	
		用下課或課後	
		時間進行伸展	
		運動。	
		活動五、伸展運	
		動有妙招	
		1.教師鼓勵學	
		生分組想一想,	
		平時如何進行	
		伸展運動的方	
		法, 強調以容易	
		進行、動作安	
		全、簡單為主。	
		2.分組發表想	
		法和做法。	
		活動六、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。	
			│活動七、熱身活 │	
			動	
			教師指導學生	
			進行伸展活動。	
			活動八、雙腳原	
			地跳	
			│ │ 教師講解並示 │	
			│ │ 範單腳站立動 │	
			作要領:雙腳下	
			蹲擺動手臂向	
			上跳,落下時膝	
			蓋微彎, 緩衝落	
				
			活動九、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。	
			1.	
			明:跳躍時, 膝	
			蓋應微彎, 並用	
			<u>蛊處似為,並</u> 而 腳尖輕輕的跳。	
			刷天鞋鞋的跳。 3.請學生練習	
			│3.胡字生練百 │雙腳前後左右 │	
			受励削饭左右 跳。	
			4.教師講解雙	
			腳跳遊戲規則:	

			教師隨機喊	
			「前」、「後」、	
			│「左」、「右」,請 │	
			學生依口令立	
			即以雙腳跳進	
			行遊戲。	
			活動十、單腳原	
			地跳	
			教師講解並示	
			範單腳站立動	
			┃ 作要領∶慣用腳 ┃	
			」 站立, 另一腳離	
			 地彎曲靠近膝	
			 蓋、雙手要助擺	
			│ │,原地垂直往上│	
			│ │跳。請學生依序│	
			 練習。	
			│ │活動十一、單腳│	
			 繞呼拉圈跳	
			│ │1.教師講解並	
			示範單腳站立	
			 動作要領∶慣用	
			腳站立,另一腳	
			離地彎曲靠近	
			膝蓋、雙手要助	
			擺, 繞呼拉圈	
			跳。	
			5000 2.請學生依序	
			HULT — 12/1	

練習。 活動十二、開合 跳	 		 	
跳 1. 教師講解並 示範爾: 站直身體 5. 站直身體 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5. 5.			練習。	
1.教師講解並 示範開合跳動 作要領:站直身 體,雙手,雙馬,雙屬向 外,雙手往上 (拍手、不拍手 皆可),落地,膝 蓋微響也,膝 蓋微響也對 合併,雙爭放回 兩旁。 2.請學生依序 練習。 无動 主三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和罩動 並發表學習 (得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			活動十二、開合	
示範開合跳動 作要領:站直身 體:雙手放在兩 旁跳起,雙無放的 外,雙手往上 (拍手、不拍手 皆可),落地,膝 蓋微彎曲雙手放回 兩旁。 2.請學生依序 練習。 活動動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學 活動動 教師指導學生 進行機和習心 得。 活動 1.教師			跳	
作要領:站直身體,雙手放在兩旁跳起,雙解之,雙所之,雙手往上(拍手往上(拍手打手),落地時,腳尖落地,膝蓋微彎曲雙腳。合併,雙手放回兩旁。 2.請學生依序練動,一三、綜合活動對十三、綜合活動對十三、綜合活動對一一數,發表學也,發表學也,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			1.教師講解並	
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(灣一樓) 一兩旁。 2.請學生依序 練習。 活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			示範開合跳動	
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,膝蓋微彎曲雙腳合辨,雙手放回兩兩。 2.請學生依序練習。 1.動十三、綜合活動數數師指導學生進行緩和學可心得。 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個			作要領:站直身	
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。 活動十三、綜合 活動 指動指導學生 進行緩和運動,並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			體, 雙手放在兩	
(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。 活動十三、綜合活動 教師指導學生進行緩和學習心得。 活動十四、熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活			旁跳起, 雙腳向	
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。 活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			外, 雙手往上	
,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。 活動十三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 活動十四、熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活			(拍手、不拍手	
蓋微彎曲雙腳 合併,雙手放回 兩旁。 2.請學生依序 練習。 活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			皆可), 落地時	
合併,雙手放回兩旁。 2.請學生依序線習。 活動十三、綜合活動 教師指導學生 進行緩和運動,並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			,腳尖落地,膝	
兩旁。 2.請學生依序 練習。 活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			蓋微彎曲雙腳	
2.請學生依序 練習。 活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			合併, 雙手放回	
練習。 活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			兩旁。	
活動十三、綜合 活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			2.請學生依序	
活動 教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			練習。	
教師指導學生 進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			活動十三、綜合	
進行緩和運動, 並發表學習心 得。 活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			活動	
並發表學習心得。 行動十四、熱身活動 活動 1.教師指導學生進行伸展活			教師指導學生	
			進行緩和運動,	
活動十四、熱身 活動 1.教師指導學 生進行伸展活			並發表學習心	
活動 1.教師指導學 生進行伸展活			得。	
1.教師指導學 生進行伸展活			活動十四、熱身	
生進行伸展活			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。	
		活動十五、袋鼠	
		跳跳跳遊戲	
		1.教師講解活	
		動規則:	
		(1)全班分組,	
		在各組前方約5	
		公尺處放置一	
		標誌筒。	
		(2)各組組員依	
		序雙腳跳躍前	
		進,繞過標誌筒	
		後返回隊伍, 與	
		下一棒接力。	
		(3)先輪完的組	
		別獲勝。	
		活動十六、單腳	
		跳遊戲——單	
		腳直線衝刺	
		1.教師講解活	
		動規則:	
		(1)全班排成2	
		~4列縱隊。	
		(2)每隊由排頭	
		開始, 單腳跳至	
		約10公尺遠的	
		終點線。	
		1 - WH day 0	

	(3)再從終點換	
	₩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	
	並發表學習心	
	活動十八、熱身	
	活動	
	1.教師指導學	
	生進行伸展活	
	<u></u>	
	2.複習單、雙腳	
	的跳躍動作。	
	活動十九、跳呼	
	拉圈	
	T.文///	
	呼拉圈兩兩並	
	排,練習「雙腳	
	跳呼拉圈」。	
	- 17年]。	ļ ļ

		(2)待熟練後,	
		加大呼拉圈距	
		離, 增進學習趣	
		味。	
		2.單腳跳呼拉	
		<u> </u>	
		(1)教師引導將	
		呼拉圈排成一	
		直線,練習「單	
		(2)待熟練後,	
		加大呼拉圈距	
		離,或請學生以	
		非慣用腳跳呼	
		啦圈, 增進學習	
		1	
		^=/~~ 2.單、雙腳交換	
		(1)教師引導將	
		呼拉圈單、雙混	
		合擺置, 學生運	
		│ロ嘘 ^{┏,} チェを │ │用身體協調性,│	
		神習「單、雙腳	
		医]。	
		酉」。 (2)熟練後, 可	
		(2)然深後,可 藉由變化擺設、	
		調整間距、變換	

┃	
┃	
┃	
┃	
沙包丟進數字1	
┃	
┃ 2併排相同數字	
┃	
3跳到「天堂」後	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
得。	
第十一週 單元四、跳一 。 1c-l-1 認識身體 Ib-l-1 唱、跳與 1.認識土風舞 活動一、練習土 問答 【安全	教育 】

活動三、我愛	作。	戲。	2.能依照土風	1.教師利用課	運動基本的
唱跳	1d-I-1 描述動		舞舞序描述動	本頁面介紹常	保健。
	作技能基本常		作。	見的基本舞步,	
	識。		3.能專注觀賞	包括∶走步、踏	
	2d-l-1 專注觀		他人跳舞的動	併步、踩步三種	
	賞他人的動作		作表現。	,加入前後、左	
	表現。		4.能按照音樂	右方向的變化,	
	3c-I-1 表現基本		節奏和舞序, 和	再引導配合音	
	動作與模仿的		他人跳出正確	樂節奏練習。	
	能力。		的土風舞。	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	
		圈的方式,透過	
		簡單舞步和隊	
		形變化, 表現出	
		跳舞的樂趣。	
		2.介紹本次要	
		跳的土風舞	
		——栗樹舞,是	
		屬於英國的鄉	
		間舞蹈, 學生們	
		圍著長滿栗子	
		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	

1			
		共舞形式進行,	
		引導學生學會	
		和他人合作,並	
		體驗土風舞樂	
		趣。	
		活動三、綜合活	
		動	
		1.教師引導學	
		生配合音樂節	
		奏, 依照教師口	
		令做出各種舞	
		步。	
		2.教師歸納:跳	
		舞時要注意音	
		樂節奏和舞步	
		的配合, 更要表	
		現出舞曲的感	
		覺, 因此舞蹈是	
		一種結合運動	
		和藝術的表現	
		型運動。	
		活動四、認識土	
		風舞隊型和兩	
		人關係	
		1.教師說明:土	
		<u> </u>	
		形包括單圓圈、	
		雙圓圈和直線。	

			2.全班以男女	
			兩人一組,引導	
			學生練習舞蹈	
			中兩人的關係,	
			包括同方向一	
			│ 起做動作、兩人 │	
			│ 反方向自轉和 │	
			 兩人互動的關	
			係。	
			活動五、進行栗	
			樹舞舞序練習	
			1.舞序1簡介:	
			男女牽手,男左	
			腳、女右腳起	
			步向前走兩步、	
			踏跳步一次, 共	
			四次(16拍)。	
			2.舞序2簡介:	
			男女向外自己	
			踏跳步自轉一	
			圈後, 面對面作	
			出雙手拍腿、後	
			頭、伸展(16	
			拍)。	
			1日7。 3.舞序3簡介:	
			女生蹲下雙手	
			メニヴィダナー 抬高左右擺動	
			111日生日1批判	

	 _			
			(想像自己像花	
			朵),男生雙手	
			側平舉(想像自	
			己像小鳥一樣)	
			繞女生跑一圈(
			8拍);兩人雙手	
			後舉當作蝴蝶	
			互相穿梭兩次(
			8拍);男生向左	
			,女生向右, 揮	
			手踏併步四次(
			8拍);雙手展開	
			模仿花的造型	
			原地自轉一次(
			8拍)。	
			4.引導學生練	
			習舞序, 並要記	
			住動作。	
			活動六、綜合活	
			動	
			1.教師引導學	
			生練習舞序, 並	
			要記住動作。	
			2.教師統整雙	
			人舞合作技巧,	
			鼓勵學生能遵	
			守合作的規定。	
			活動七、複習栗	
		<u> </u>		

						樹舞舞序練習		
						1.教師引導學		
						生配合音樂複		
						習舞序, 並練習		
						2.教師統整跳		
						土風舞應表現		
						工風舞感殺兒 的表情與流暢		
						附名 英		
						│└ [└] 。 │活動八、展演與		
						│ 加動八、展演典 │ │ 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	單元五、高手		2d-I-1 專注觀	Bd-I-1 武術模	1.學會利用武	活動一、熱身活	實作	【安全教育】
	來過招		賞他人的動作	 仿遊戲 。	術拳與掌的基	動	觀察	安E7 探究
	活動一、功夫	3	表現。		本動作。	教師指導兒童		運動基本的
	小子		3c-I-1 表現基本		2.能和他人合	進行伸展活動。		保健。
			動作與模仿的		作, 共同進行創	活動二、勾手		
			能力。		作動作遊戲。	1.教師進行動		

-				<u> </u>
			作示範。	
			┃2.說明動作要	
			│領:五指尖捏攏 │	
			,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	
			 摩及鑑賞。	
			 活動四、掌	
			1.教師運用圖	
			片或影片,引導	
			學生觀察鶴的	
			2.說明動作要	
			領:四指伸直併	
			攏, 大拇指彎屈	
			緊扣於虎口處,	
			柴品水光日機, 手臂由屈到伸,	
			л П Ш <i>Р</i> Л Т ,	

			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, 掌心向上横 │	
			│ │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	
				
			· · ·	
			動	
			│ <i>→</i> │教師指導學生 │	
			進行伸展活動。	
			活動七、創意剪	
			刀、石頭、布	
			70、日頃、 1.運用勾手為	
			剪刀、拳為石	
			另の、学為石 頭、掌為布的概	
			娱、于何川川州	

念,進行創作設
計屬於自己的
剪刀、石頭、
 布。
2.教師引導學
生創作動作時,
可輔以速度、高
低、左右等動作
變化,增加動作
的豐富性。
3.學生分組彼
此進行觀摩、鑑
賞及修正動作。
活動八、綜合活
動
教師指導學生
進行緩和運動,
並請學生發表
學習心得。
活動九、熱身活
動
教師指導學生
進行伸展活動。
活動十、功夫小
高手遊戲
1.兩人一組, 運
用自創的剪刀、
石頭、布動作進

						行遊戲。 2.學生分組進 行對抗賽或挑 戰賽,增加競爭		
						性與趣味性。		
						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。		
						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		
<i>₩</i>					4 AV =11 = th -22 T =	學習心得。	幸	7
第十三週	單元五、高手		1c-I-1 認識身體	Ic-I-1 民俗運	1.能認識童玩	活動一、事前準	實作	【多元文化
	來過招		活動的基本動	動基本動作與	的多元與樂趣。	備	觀察	教育】
	活動二、童玩 世界		│作。 │3c-I-1 表現基本	遊戲。 	│2.能學會拍毽 │子的技巧。	│1.教師於上課 │前一、兩周請學		│多E1 了解 │自己的文化
	世齐	3	3c-I-I 衣切基本 動作與模仿能		于的技巧。 3.能運用沙包	削一、M周請学 生訪問祖父母		日巳的文化 特質。
			」到TF央保切能 一力。		3.能運用沙己 進行各式遊戲。	注初问祖文母 或其他長輩小		^{行貝。} 多E2 建立
			刀。 4d-l-2 利用學		進1] 谷式遊戲。 4.能利用課餘	│ │ │ 日時候的童玩經		多E2 建立 自己的文化
			40-1-2 利用字 校或社區資源		4.能利用缺虧 時間與同學進	时候的重功程		超色的文化 認同與意
			TX以TL四貝版		时间兴门子连	阿忒 •		心凹尖尽

從事身體活動。	 (1)小時候玩過	識。
	 哪些童玩?	
	(2)有照片或實	
	物嗎?	
	(3)怎麼玩?	
	(4)有發生有趣	
	或難忘的事情	
	嗎?	
	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。	
	活動三、童玩概	
	說	
	1.教師事先蒐	
	集各種童玩(器	
	材、圖片等),	
	並展示說明。	
	2.引導學生發	
	表訪問祖父母	

				-	
				或長輩 的 內容。	
				3.教師總結:相	
				較於3C產品,	
				童玩有趣、多元	
				,可以廣交朋友	
				且有益身心健	
				康, 是童年難忘	
				的經驗, 就讓大	
				家一起來體驗	
				玩玩看吧!	
				活動四、綜合活	
				動	
				教師指導學生	
				進行緩和活動,	
				並表揚認真學	
				習的學生。	
				活動五、熱身活	
				動	
				教師帶領學生	
				進行暖身活動,	
				以避免運動傷	
				害。	
				活動六、進行拍	
				毽子接力賽	
				1.學生分組練	
				習原地拍毽子,	
				並觀察同學的	
				動作。	
L	!!			<u> </u>	

		2.請學生發表	
		拍毽子的技巧:	
		(1)眼睛看毽子	
		,不要看拍子。	
		(2)拍子約在胸	
		部高度, 不要太	
		高。	
		3.教師說明遊	
		戲規則後進行	
		比賽。	
		(1)全班分成數	
		組, 毎組排成一	
		縱列。	
		(2)各組組員依	
		序在原地拍接	
		毽子5下後,毽	
		子放在拍面上	
		持拍前進, 繞過	
		標誌筒後回到	
		起點交給下一	
		位。	
		(3)先輪完的組	
		別獲勝。	
		活動七、進行超	
		越障礙接力賽	
		1.教師說明踩	
		高蹺要領:前進	
		的同時手要隨	
		אוא ביייונא	

			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,毎組排成一	
			縱列。	
			(2)各組組員依	
			│ │並繞過標誌筒	
			│ │後回到起點交 │	
			│ 給下一位。 │	
			 (3)先輪完的組	
			│ │別獲勝。	
			 活動八、綜合活	
			動	
			教師指導學生	
			進行緩和活動,	
			並表揚認真學	
			一	
			1137。 活動九、熱身活	
			動	
			37 教師帶領學生	
			我们们似乎工 進行暖身活動,	
			(三) 及为伯勒,	

		以避免運	
		動傷害。	
		活動十、沙包簡	
		易玩法	
		教師說明簡易	
		玩法, 並鼓勵學	
		生可加以創新。	
		(1)坐在地上,	
		地面放三個沙	
		包。	
		(2)單手進行:	
		拿起一個沙包	
		向上輕拋,並迅	
		速抓起地上任	
		一沙包後,接住	
		落下的沙包。此	
		時手上有兩個	
		沙包, 再輕拋其	
		中一個,並迅速	
		抓起地上的沙	
		包,接住落下沙	
		包。	
		(3)手握三個沙	
		包,逐一抛一個	
		放一個,直到手	
		中只剩一個沙	
		包。	
		活動十一、進行	

			「空降部隊」遊	
			戲	
			1.教師示範並	
			說明擲沙包要	
			領:	
			(1)眼睛注視目	
			標。	
			(2)擲出弧度應	
			有曲線, 約在頭	
			部高度。	
			2.學生分組練	
			習。	
			3.教師說明遊	
			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。	
			活動十二、綜合	
			活動	
			教師總結童玩	
			22.40 Little T - 12.0	

_	 		 _	
			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。	
			活動十三、熱身	
			活動	
			教師帶領學生	
			進行暖身活動,	
			以避免運動傷	
			害。	
			活動十四、複習	
			沙包玩法	
			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。	
			活動十五、進行	
			「命中目標」遊	
			戲	
			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	
		<u> </u>	, = 12.771 (774 miles	

						列。		
						l · -		
						(2)毎組組員輪		
						流各丟一個沙		
						包。		
						(3)先將所有罐		
						子擊倒的組別		
						養勝。		
						活動十六、綜合		
						活動		
						1.教師總結童		
						 玩的樂趣, 鼓勵		
						輩同樂, 一起珍		
						惜這些寶貴的		
						資產。		
						久/年。 2.請學生利用		
						下課時間和同		
						学禄自行选于 或擲沙包, 並將		
						自己最高的紀		
						錄記在課本上,		
						觀察自己的進		
						步情形。		
第十四週	單元六、我愛		1c- I-2 認識基本	Cb-I-1 運動安	1.認識運動對	活動一、說明運	問答	【安全教育】
	運動		的運動常識。	全常識、運動	身體健康的益	動對身體的益	實作	安E7 探究
	活動一、常運	3	4c-I-1 認識與身	對身體健康的	處。	處		運動基本的
	動好處多、活		體活動相關資	益處。	2.學會增加運	1.教師引導學		保健。
	動二、運動場		源。	Cb-I-3 學校運	動的方法。	生思考自己是		安E8 了解

地大探索	4d-l-2 利用學	動活動空間與	3.願意增加運	否喜歡運動。	校園安全的
	校或社區資源	場域。	動的機會。	2.利用課本說	意義。
	從事身體活動。		4.知道校園的	明運動的益處	
			運動場地和使	包括:身體健	
			用規定。	康、體力佳、精	
			5.能辨識運動	神好。再進一步	
			場地是否安全,	解釋運動對身	
			並知道若有危	體健康的益處,	
			險該如何處理。	並引導學生發	
			6.使用運動場	表更多想法。	
			地前能檢視其	活動二、探討如	
			安全性。	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	
			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	
			´´´ =	
			意觀察每個場	
			地不同的重點	
			和注意事項。	
			187二心子 天0	

2 三司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 地可和戶外、也可分成開放使用、 借用以及老師帶領。才能使用。 活動五、認識運動場地使用規定 定 1.引導學生觀察學校運動場 地有哪些使用規定 定 2.說明學校的 運動婚心使用 規定,有哪些使用 規定,才能避免 樂校的 運動婚心使用規定,才能避免 樂校的 運動婚心使用規定,才能避免 要遵守他規模。 要遵守人教授 是后檢或遭到 被壞。 活動六、辨識運	 	 	 		
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。 活動動地使用規定: 1.引導學生觀察學校運動場地有使用規定: 2.引導學生觀察學極運動場地有應。 2.說明學校的運動場地有處。 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。				2.引導學生至	
場地名稱和功能。 3.就明運動場 地可以分成室 內和戶外,也可 分成開放使用、 借用以下才能使 用。 活動五、認識運動動地使用規定 定 1.引導學生觀 察學校運動場 地有哪些使用 規定。 2.說明學校和遊樂股布(屬定。 2.說明學校和遊樂發施一使用規定,才能過程 要達了中能過程 要達了中能過程 要達了中能過程 要達了中能過程 要達了中能過程 要達到 破壞。				學校運動場地,	
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,標示在何 處。 2.說明學校的 運動場地和遊樂設施一樣都 要遵守能避免發 生危險或遭到 破壞。				一一介紹運動	
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 帶價 以內之。 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個				場地名稱和功	
地可以分成室 內和戶外,也可 分成開放及老師 帶領下才能使 用。 活動五、認識運 動場地使用規定 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 運動數中和遊 樂設施一樣都 要遵守能避免發 生危險或遭到 破壞。				能。	
内和戶外,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用。 起产,標示在何處。 2.說明學校的運動場地和遊樂遊中使用 規定,標常不使用規定,標示在何處。				3.說明運動場	
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 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。				地可以分成室	
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。				內和戶外, 也可	
帶領下才能使用。 活動五、認識運動場地使用規定 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。				分成開放使用、	
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。				借用以及老師	
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。				帶領下才能使	
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。				用。	
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。				活動五、認識運	
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。				動場地使用規	
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。				定	
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。				1.引導學生觀	
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。				察學校運動場	
虚。 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。				地有哪些使用	
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。				規定, 標示在何	
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。 垃圾壞。				處。	
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。				2.說明學校的	
要遵守使用規 定, 才能避免發 生危險或遭到 破壞。				運動場地和遊	
定,才能避免發 生危險或遭到 破壞。				樂設施一樣都	
生危險或遭到 破壞。				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:	学
	生發表可能造	
	成的意外傷害	
	有哪些?	
	2.複習之前學	
	會的通報技巧	,
	鼓勵學生關心	
	校園運動場地	
	與遊樂設施的	
	安全。	
	活動七、運動:	易
	地使用前安全	
	檢核	
	1.教師利用課	
	本頁面, 引導:	<u>경</u>
	生建立使用運	
	動場地應具備	
	的檢核動作,	国
	括仔細檢查運	
	動場地是否安	
	全、遵守運動:	易
	地使用規定、	不
	在沒有人的運	

			1	1	1	·		
						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。		
						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。		
						3.上體育課、下		
						課或是放學後,		
						都可以利用這		
						些場地進行運		
						動。大家要一起		
						合作維護這些		
						場地資源, 並遵		
						守使用規定。		
第十五週	單元六、高手		1c- l-1 認識身 體	la-l-1 滾翻、支	1.認識單槓的	活動一、認識校	問答	【安全教育】
	來過招		活動的基本動	撐、平衡、懸垂	握槓、懸垂的動	園常見的抓握	實作	安E7 探究
	活動三、動出		作。	遊戲。	作要訣。	或支撐性遊樂		運動基本的
	好體力		1d-I-1 描述動		2.正確做出動	器材		保健。
		3	作技能基本常		態支撐、握槓、	1.教師利用課		
			識。		懸垂的動作。	本頁面引導學		
			3c- I-1 表現基本		3.會描述單槓	生認識校園常		
			動作與模仿的		的動作基本知	見的抓握、攀爬		
			能力。		識。	器材, 包括單		

4d-I-2 利用學	槓、攀登架、雲	
校或社區資源	梯、爬竿。	
從事身體活動。	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。	
	活動二、單槓安	
	全須知	
	1.教師講解與	
	介紹單槓的功	
	能。	
	2.教師利用學	
	37 PT 1 1/13 T	

明單槓的安全 注意奪項。包括 :選擇適單槓、包括 :選擇適學槓、單槓不會有。單槓的等字全 墊、運動的確定單項前確定單項前前進行暖身活動。認識單槓活動 1.教師面或校園的單槓器認可模量器。 其一個型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型					
注意事項、包括 :選擇適合自己 身高的單模全 墊、運動前確定 單模不會搖晃, 運動前動。 活動面動 1.教面面就校園 的單單複認識單 積活動利用課 本頁面被移引引 導行整數主要的 基本新聞單 積活動作能力, 包括抓握和懸 垂。 2.示範並講解 握模極下方法,包 括正度握, 整理軟體 整理軟體 整理軟體 整理軟體 是一數。 3.核智斯程 表面。 3.核智斯程 表面。 3.核智斯程 表面。 3.核智斯程 表面。 3.核智斯程 表面。 3.核智斯程 表面。 3.核智斯程 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯程 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數。 4.核理斯是 是一數 4.核理斯是 是一數 4.核理斯是 是一數 是一數 是一數 是一數 是一數 是一數 是一數 是一				校運動資源 說	
: 選擇適合自己 身高下獨有 類不可有 類不可 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種 一種				明單槓的安全	
身高的單積、單模下需有安全整、運動前確定單模和有法。運動前進。這一個數字 內面或校園的單模器。 內單數 內單數 內單數 內型數學 內型數學 內型數學 內型數學 內型數學 內型數學 內型數學 內型數				注意事項, 包括	
積下需有安全整、運動前確定單積和進行暖身活動三、認識單積活動 1.教師利用課本頁面或校園的單積器就單積活動的單模器說單積活動性能力,包括抓握和懸垂。 2.示範並講解 握握板形方法、包括证握、反握引導學生輸流體驗。 3.複習抓握技巧,包括:抓握				:選擇適合自己	
整、運動前確定 單積不會搖晃。 運動前進行暖 身活動。 活動画」、認識單 積活動動 1.教師利用課 本頁單模認報材引 導學生認識單 積活動主主主。 2.示範並計解 種種。 2.示範並講解 握種的方法握和 壓程框下握、反握和 正反握、定引導 學生輸流體驗。 3.複習抓握技 巧,包括:抓握				身高的單槓、單	
單槓不會搖晃. 運動前進行暖 身活動。 活動三、認識單 槓活動 1.教師可規 內單模 內單模 器識單 槓活動主要的 基本動作能力, 包括不 握和 握極 握板的方法,包 括下握、並引導 學生輸流體驗。 3.複習所握技 巧,包括:抓握				槓下需有安全	
運動前進行暖身活動。 活動三、認識單槓活動 1.教師利用課本頁面或校園的單項器材引導學生認識單槓活動主能助力。包括抓握和懸垂。 2.示範並講解握有的方法。包括正握、反握和正反握,並引導學生輸流體驗。 3.複習抓握技巧,包括:抓握				墊、運動前確定	
身活動。 活動三、認識單 槓活動 1.教師利用課 本頁面或校園 的單槓器材引 導學生認識單 槓活動主要的 基本動作能力,包括抓握和懸 垂。 2.示範並講解 握槓的方法,包 括正握、反握和 正反握。並引導 學生輸流體驗。 3.複習抓握技 巧,包括:抓握				單槓不會搖晃,	
活動三、認識單模活動 1.教師利用課 本頁面或校園的單槓器材引 導學生認識單槓活動主要的 基本動作能力,包括抓握和懸 垂。 2.示範並講解 握槓的方法,包 括正握、反握和 正反握,並引導 學生輪流體驗。 3.複習抓握技 巧,包括:抓握				運動前進行暖	
積活動 1.教師利用課 本頁面或校園 的單積器材引 導學生認識單 積活動主要的 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 學生輸流體驗。 3.複習抓握技 巧,包括: 抓握				身活動。	
1.教師利用課本頁面或校園的單槓器材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力,包括抓握和懸垂。 2.示範並講解握槓的方法,包括正握、反握和正反握,並引導學生輪流體驗。 3.複習抓握技巧,包括:抓握				活動三、認識單	
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				槓活動	
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				1.教師利用課	
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 學生輸流體驗。 3.複習抓握技 巧, 包括:抓握				本頁面或校園	
横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,並引導學生輸流體驗。 3.複習抓握技 巧,包括:抓握				的單槓器材引	
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,並引導學生輸流體驗。 3.複習抓握技巧,包括:抓握				導學生認識單	
 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 				槓活動主要的	
垂。				基本動作能力,	
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				包括抓握和懸	
据槓的方法, 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				垂 。	
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				2.示範並講解	
正 反握, 並引導 學生輪流體驗。 3.複習抓握技 巧, 包括: 抓握				握槓的方法, 包	
學生輪流體驗。 3.複習抓握技 巧, 包括:抓握				括正握、反握和	
3.複習抓握技 巧, 包括:抓握				正反握,並引導	
巧, 包括:抓握				學生輪流體驗。	
				3.複習抓握技	
│				巧, 包括:抓握	
				時, 手指要出力	

			│才能握牢;握槓 │	
			或手掌要擦乾,	
			才不會發生掉	
			落的危險。	
			活動四、進行上	
			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。	
			活動五、綜合活	
			動	
			 1.進行看誰撐	
			得久活動, 講解	
			規則:兩人一組	
			,○三位十段工 ,最後落地者獲	
			, <u>xxx/1/2 1/2</u>	

						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.進行左右移		
						動活動,講解活		
						動規則:在單槓		
						上依序由左向		
						右慢慢移動。引		
						導學生利用手		
						掌依序移動, 改		
						變身體位置,進		
						行左右移動遊		
						戲。		
						3.教師歸納:下		
						課時間或課後		
						時間, 可以利用		
						校園或公園相		
						關器材, 進行單		
						槓活動, 增加身		
						體支撐和抓握		
						能力。		
第十六週	單元六、我愛		1c- I-1 認識身體	la-l-1 滾翻、支	1.認識縮體、直	活動一、認識滾	問答	【安全教育】
	運動		活動的基本動	撐、平衡、懸垂	體側滾翻的動	翻動作	實作	安E3 知道
	活動四、滾出	3	作。1d-I-1 描述	遊戲。	作要訣。	1.教師示範並	觀察	常見事故傷
	活力		動作技能基本		2.能正確做出	引導學生利用		害。
			常識。		縮體、直體側滾	墊子進行暖身		安E7 探究

2c- l-2 表現認真	翻的動作。	活動。	運動基本的
參與的學習態	3.願意與他人	2.利用課文內	保健。
度。	認真合作完成	容說明滾翻是	
3c-I-1 表現基本	雙人直體側滾	體操基本動作	
動作與模仿的	翻的動作。	之一, 側滾翻包	
能力。		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。	
		活動二、進行滾	
		翻練習	
		1.教師講解與	
		示範「左右擺	
		動」的動作要領	
		:側躺在墊上,	
		手向前伸直與	
		肩同高, 做180	
		度的擺動, 體驗	
		用手臂移動帶	
		動身體翻轉滾	
		動的感覺, 再引	
		導學生分組練	
		習。	
		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。	
			3.教師講解「兩	
			人捲壽司」的動	
			作要領:兩人一	
			組, 1人雙手夾	
			耳向上伸直, 雙	
			腳夾緊,身體保	
			持一直線, 1人	
			在後輕推其背	
			部與臀部, 使其	
			由右向左滾動。	
			引導學生分組	
			練習,並提醒要	
			互相合作, 輪流	
			協助他人完成	
			動作。	
			4.教師講解「個	
			人直體滾翻」的	
			動作要領:分組	
			個別進行個人	
			直體滾翻動作,	
			強調全身保持	
	1	l		

			一直線,雙腳靠	
			攏不分開,控制	
			身體像側邊翻	
			滾的要領。	
			5.教師講解與	
			示範「連續滾	
			翻」的動作要領	
			:兩人一組,一	
			 人躺臥在墊上,	
			利用剛才學會	
			的滾動經驗, 嘗	
			試自己連續做	
			360度的滾翻,	
			另一人嘗試利	
			用方法協助同	
			伴至少完成三	
			次連續滾翻動	
			作。	
			'' º	
			動	
			⁻²⁷ 1.教師引導學	
			生發表兩人合	
			工設なMMスロ 作完成任務的	
			感想與方法。	
			2.教師歸納直	
			2.教師聯門區 體側滾翻技巧,	
			強調滾翻投巧, 強調滾翻時控	
			│短調及翻時控 │制身體的要訣。│	
			削才脰旳安决。	

			活動四、複習直	
			體滾翻動作	
			1.教師示範並	
			引導學生利用	
			墊子進行暖身	
			活動。	
			2.引導學生輪	
			流複習直體側	
			滾翻動作, 複習	
			滾翻時身體要	
			像一根直直的	
			球棒一樣,雙腳	
			和雙手要合併,	
			不可分開, 才容	
			易滾動。	
			活動五、進行縮	
			體側滾翻練習	
			1.教師示範縮	
			體和直體側滾	
			翻兩個動作,讓	
			學生發表兩者	
			的差異。	
			2.說明縮體側	
			` 滾翻要先把身	
			體縮成圓形的	
			雞蛋一般, 才容	
			易滾翻。引導學	
			生練習雙手抱	
<u> </u>	Ll			

團, 向側方滾	
動。	
3.講解與示範	
「不倒翁」的動	
作要領:雙手抓	
腳掌預備,依序	
側滾下、後躺、	
側滾上、起身坐	
好。引導學生利	
用口訣, 依序練	
習不倒翁動作。	
4.教師說明雙	
人同向不倒翁	
活動規則:兩人	
或多人一組, 一	
起進行同向縮	
體側滾翻動作。	
活動六、綜合活	
動	
1.教師請動作	
較佳的組別展	
演,並由同學給	
予回饋說出其	
動作優點。	
2.教師歸納與	
分析直體和縮	
體側滾翻技巧,	

						強調滾翻時控	l .	
						强調機翻時程 制身體的要訣。		
ケート 田	四二十 北巫		1 1 4 表现 5 种 白 品曲				田島なっ	【中人业本】
第十七週	單元六、我愛		1c-I-1 認識身體	la-I-1 滾翻、支	1.認識上、下平	活動一、進行地	問答	【安全教育】
	運動		活動的基本動	撐、平衡、懸垂	衡木以及在平	面平衡動作練	實作	安E7 探究
	活動五、有趣		作。	遊戲。	衡木上行走的	習		運動基本的
	的平衡遊戲		3c-I-1 表現基本		動作要訣。	1.教師引導學		保健。
			動作與模仿的		2.能正確做出	生進行單腳站		
			能力。		上、下平衡木以	立的穩定性比		
					及在平衡木上	賽,並請單腳站		
					行走的動作。	立最久的學生,		
						發表自己保持		
						身體穩定的方		
						法。		
						2.教師提問:		
						「單腳站立的感		
		3				覺和平時雙腳		
						站立有何不		
						同?」		
						3.在地面標示		
						 寬度不同的直		
						線,引導學生進		
						 行走地面直線,		
						並提醒雙手平		
						舉, 眼睛注視前		
						方, 有助於保持		
						分,		
						3.體的		
						直線的技巧, 並		
						三小水中ガスとり、11		

	 -		
		說明平衡能力	
		靠練習也可以	
		提升。	
		活動二、進行	
		上、下平衡木動	
		作	
		1.教師簡介平	
		衡木是一種體	
		操器材, 在平衡	
		木上做動作可	
		以表現身體的	
		平衡感, 也可以	
		訓練平衡能力。	
		2.示範並講解	
		上平衡木的正	
		確動作, 包括:	
		單腳先踩上平	
		海木預備, 利用 「大預備」	
		腳蹬地帶動身	
		體向上,後腳順	
		勢踩上, 腳一前	
		一後踩上平衡	
		木,雙手平舉保	
		持平衡。	
		3.引導學生輪	
		流練習上平衡	
		木,教師在一旁	
		保護,並提醒腳	
		F142, 110 HE 1MI	

			站穩, 雙手平舉	
			保持平衡等安	
			全注意事項。	
			4.示範並講解	
			下平衡木的正	
			確動作, 包括:	
			身體下降在平	
			衡木側邊, 一腳	
			先著地, 另一腳	
			跟著落地, 再引	
			導兒童輪流練	
			習, 並提醒腳要	
			踩穩, 勿直接跳	
			下等安全注意	
			事項。	
			5.進行上上下	
			下的遊戲, 講解	
			活動規則:右邊	
			上平衡木、左邊	
			下平衡木, 再練	
			習左邊上平衡	
			木、右邊下平衡	
			木。	
			6.引導學生輪	
			流進行上、下平	
			衡木遊戲。	
			活動三、綜合活	
			動	
<u>l</u>		<u>l</u>		

			1.教師提問:	
			「剛才站上平衡	
			木的感覺和站	
			在直線上的感	
			覺有何不同?」	
			2.教師歸納:在	
			平衡木上身體	
			的支撐點變小,	
			移動時也並須	
			直線進行, 所以	
			需要靠雙手平	
			舉保持, 眼睛注	
			視前方,身體不	
			要亂搖晃, 較能	
			保持平衡。	
			活動四、複習	
			上、下平衡木動	
			作	
			1.教師引導學	
			生複習走地面	
			直線,當暖身活	
			動,並提醒雙手	
			平舉, 眼睛注視	
			前方, 保持身體	
			平衡的技巧。	
			2.引導學生輪	
			流複習上、下平	
			衡木動作。	

活動五、進行平衡本土的進動作作 1. 教師示範並請解上平衡木 前進的正確動作。包括:後星外八字站穩。前進的正確數作。包括:後星外八字站穩。前進帝御常沿著平衡木後,再以外八字方式後跟穩平衡主後,再以外八字方式後腳依序再直,可追擊生輪流先上平衡本人。2.引導上平衡本人再四距離一段距離,之後下平衡本人再四距離之後下平衡本人,再經上,也以此,也以此此,也以此此此,也以此此此,也以此此,也以此此此,也以此此此,也以此此此,也以此此,也以此此此,也以此,也以	 		 	
作 1.教師示範並 請解上 2. 正確動 作。 1. 在 2. 自 2. 自 3. 在 3. 自 3. 在 4. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5. 在 5			活動五、進行平	
1.教師示範並 講解上平衡木 前進的正健腳 先一前一後呈 外八字站穩。前 進時衡不邊緣 向前滑行後,再 以外八字衡木,後 腳依序再重複 前進動學作。 2.引導學平衡木, 再段監離 流先上平前 一段頤本旁 質解 一段頤本 一段頤本 一段頤木 一段頤木 一段暗木 一段暗木 一段暗木 一段暗木 一段暗木 一段暗木 一段暗木 一段暗			衡木上前進動	
請解上平衡本 前進的正確動 作。包括、雙腳 先一前一後程。前 進時後腳等 為 有前別子字方式 以外八平衡者重複 向前沿子方式 解核序內式 以解核序內式 以不可以 會 腳在事轉 一 等學生輸 流先上 計 一 段距衡木,再管點,之後下 平 每 一 段 一 段 一 段 一 段 一 段 一 段 一 段 一 段 一 段 一			作	
前進的正確動作,包括:雙腳 先一前後呈 外八字站穩。前 進時後腳灣邊緣 向前別子方式 踩穩不資本,後 腳依專重複 前進動作。 2.引导半十續 流等學生輸 流為學生輸 流為學生輸 流傳學配離,之後 野節在一段距離,之後 野師在一段的 時達 發 節, 一段時 一段時 一段時 一段時 一段時 一段時 一段時 一段時 一段時 一段時			1.教師示範並	
作,包括:雙腳 先一前一後呈 外八字站穩。前 進時後腳掌沿 著平衡木後,再 以外八字方式 踩緩平序重複 前進動作。 2.引導學生輪 流先上前進一 段距離,之後下 平衡木,再嘗試離之後下 平衡本預備。教 師在一醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳暗著平 衡木邊緣向前 清行站穩。雙手			講解上平衡木	
先一前一後呈 外八字站穩。前 進時後腳掌沿 著平衡木邊緣 向前滑行後,再 以外八實木,後 腳体序再重複 前進動作。 2.引導學生輸 流先上擊衛木,再嘗試前一 段距離,之後下 平衡木預備。數 師在一旁(接 並提醒前方,眼睛注視 前方,眼睛注視 前方,眼睛若平 衛木邊緣向前 滑行站穩,雙手			前進的正確動	
外八字站穩。前 進時後腳掌沿 著平衡木邊緣 向前滑行後,再 以外八字方式 踩穩平衡重複 前進動作。 2.引導學生輸 流先上平衡木,再嘗試,之後下 平衡木預嘗試,之後下 平衡木預等保護, 並提配前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			作, 包括:雙腳	
進時後腳掌沿 著平衡木邊緣 向前滑行後,再 以外八字方式 踩穩平衡本, 實工 一 段正離, 一 段正離, 五 一 段正離, 五 後 下 平 衛 右 一 段 距離, 五 優 天 上 里 題 在 一 段 五 門 在 一 段 五 門 。 数 師 在 一 段 五 門 。 五 段 五 門 。 五 月 曾 題 , 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 。 五 月 五 月			先一前一後呈	
著平衡木邊緣 向前滑行後,再 以外八字方式 踩穩平衡木,後 腳依序再重複 前進動作。 2.引導學生輪 流先上平衡木, 再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			外八字站穩。前	
向前滑行後,再以外八字方式 踩穩平衡木,後 腳依序再重複 前進動作。 2.引導學生輪 流先上平衡木, 再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			進時後腳掌沿	
以外八字方式 踩穩平衡木,後 腳依序再重複 前進動作。 2.引導學生輪 流先上平衡木,再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護,並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			著平衡木邊緣	
踩穩平衡木,後腳依序再重複前進動作。 2.引導學生輪流先上平衡木,再嘗試前進一段距離,之後下平衡木預備。教師在一旁保護,並提醒前進的技巧,眼睛注視前方,腳沿著平衡木邊緣向前滑行站穩,雙手			向前滑行後,再	
腳依序再重複 前進動作。 2.引導學生輪 流先上平衡木, 再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			以外八字方式	
前進動作。 2.引導學生輪 流先上平衡木, 再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			踩穩平衡木,後	
2.引導學生輪 流先上平衡木, 再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			腳依序再重複	
流先上平衡木, 再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			前進動作。	
再嘗試前進一 段距離,之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧,眼睛注視 前方,腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩,雙手			2.引導學生輪	
段距離, 之後下 平衡木預備。教 師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧, 眼睛注視 前方, 腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩, 雙手			流先上平衡木,	
平衡木預備。教師在一旁保護,並提醒前進的技巧,眼睛注視前方,腳沿著平衡木邊緣向前衛大邊緣向前衛大邊緣,雙手			再嘗試前進一	
師在一旁保護, 並提醒前進的 技巧, 眼睛注視 前方, 腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩, 雙手			段距離, 之後下	
並提醒前進的 技巧, 眼睛注視 前方, 腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩, 雙手			平衡木預備。教	
技巧, 眼睛注視 前方, 腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩, 雙手			師在一旁保護,	
前方, 腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩, 雙手			並提醒前進的	
前方, 腳沿著平 衡木邊緣向前 滑行站穩, 雙手			技巧, 眼睛注視	
滑行站穩,雙手				
			滑行站穩, 雙手	
			平舉保持平衡	

	1		1	1	Ī	1		
						等技巧。		
						3.學生分組進		
						行勇敢向前行		
						活動,鼓勵學生		
						在平衡木前進		
						時, 要跨越障礙		
						,挑戰自己的平		
						衡感。		
						活動六、綜合活		
						動		
						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。		
						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。		
—————————————————————————————————————	 單元七、球類		1c-I-1 認識身體	 Ha-I-1 網/牆性	 1.能運用身體	活動一、熱身活	 問答	【安全教育】
	運動樂趣多		活動的基本動	球類運動相關	各部位做出擊	動	實作	安E7 探究
	活動一、飛向	3	作。	的簡易拋、	,	│ → │ 教師帶領學生		運動基本的
	天空、活動二、	-	11 0 2c-I-1 表現尊重	接、控、擊、持	2.能掌握氣球	進行手指、手		保健。
	八工、7月37日、		的團體互動行	自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 自 。 自 。 自 。 自 。	2:	臂、腰部及膝關		F171220
	121		- 150 to - 150 11	110011111111	- 111111111111111111111111111111111111			

v	# *	++ 1.1			<u> </u>
為。	傳、滾之手眼	落地。	節等部位的伸		
3c-I-1 表現基本	動作協調、力	3.能與同學合	展動作, 以利學		
動作與模仿的	量及準確性控	作,進行練習與	習活動進行, 並		
能力。	球動作。	遊戲。	避免運動傷害。		
		4.能運用雙、單	活動二、身體各		
		手做出大球拋	部位擊球		
		球動作。	1.教師手持吹		
		5.能單手做出	好的氣球, 引導		
		拋小球動作。	學生發表氣球		
		6.能與同學合	有哪些特性?		
		作,進行練習與	如:輕飄飄、容		
		遊戲。	易破、落地很慢		
		7.能運用雙、單	等。		
		 手做出大球拋	2.教師示範手		
		 球動作。	 (腕)撃氣球動		
		8.能單手做出	 作後, 各組散開		
		 拋小球動作。	 練習。		
		9.能與同學合	3.集合學生, 引		
		作,進行練習與	 導學生發表除		
		遊戲。	了手部, 還可用		
		10.能理解並遵	身體哪些部位		
		守運動規範。	撃球?		
			試各種部位擊		
			球,分組練習。		
			活動三、最佳擊		
			加助二、取任事		
			^^艸 1.教師引導學		
			・状門リ符子		

				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。	
				2.教師說明將	
				球擊高的準備	
				動作:手部擊球	
				→單手或雙手	
				下拉(也可後	
				拉)、胸部頂球	
				腿微蹲,身體後	
				仰、抬腿擊球→	
				腿微蹲, 重心放	
				低。	
				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	
				撃球速度仍需	
				快,才能有力	
				道。	
				活動四、人人都	
				是最佳擊球員	
				1.教師引導學	
<u> </u>	l	<u> </u>			

			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	
			(1)全班分成數	
			組, 毎組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	

		1		
			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、飛越的	
			氣球遊戲	
			1.教師講解遊	
			戲規則:	
			(1)以角錐及交	
			通桿做為中間	
			隔線,分成左右	
			兩個陣地。	
			(2)比賽開始,	
			各隊合力個別	
			擊球, 將氣球擊	
			向對方陣地。	
			(3)若球在對方	
			陣地落地則得1	
			分;若擊球出界	
			或在自己陣地	
			落地, 則對方得	
			1分。	
			(4)可用身體任	
			何部位擊球,但	
			每個人不得連	
			續擊球。	
			(5)得分最高的	
	<u> </u>		(

			組別獲勝。		
			活動七、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。		
			活動九、練習拋		
			大球動作-躲		
			避球		
			1.教師示範雙		
			手抛球動作,請		
			學生兩兩一組,		
			散開練習。		
			2.教師示範單		
			手抛球動作(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		
	 			ļ	

			一組,散開練	
			習。	
			3.引導學生發	
			表哪個動作較	
			易控制力道?	
			哪個動作球可	
			以抛得比較	
			遠?為什麼?	
			活動十、進行我	
			是神射手遊戲	
			1.教師講解遊	
			戲規則:	
			(1)全班分成兩	
			隊。	
			(2)各隊輪流拋	
			球, 每人可連續	
			抛2球, 每抛進	
			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。	
			活動十一、綜合	
			活動	
			教師指導學生	
			進行緩和活動,	
			並表揚認真學	
		l .		

			習的學生。	
			活動十二、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。	
			活動十三、練習	
			抛小球動作——	
			樂樂棒球	
			1.教師示範拋	
			小球的動作,強	
			調樂樂棒球較	
			輕, 抛球擺盪時	
			應注意力道的	
			控制與擺幅的	
			流暢性。	
			2.請兒童分組	
			練習「抛進圓	
			圏」與「抛向銀	
			河」。	
			活動十四、進行	
			接力打電話遊	
			戲	
			1.教師講解遊	
			戲規則:	
			 (1)全班分成兩	
			隊, 毎隊前方約	
<u>. </u>				

			3公尺處以格子	
			布置10格電話	
			號碼。	
			(2)教師指定一	
			組電話號碼後,	
			各隊(毎人一	
			球)輪流拋進指	
			定數字, 例如「	
			1-6-8」,需先拋	
			進「1」後,才能	
			再抛「6」,若沒	
			抛進, 則由下一	
			隊友繼續接力	
			完成。	
			(3)先完成指定	
			號碼的隊伍獲	
			勝。	
			(4)由輸的隊伍	
			指定號碼, 再玩	
			一次。	
			活動十五、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。	
			活動十六、熱身	
			活動	
 ļl				I

		教師帶領學生	
		進行四肢、腰部	
		及關節等部位	
		的伸展動作。	
		活動十七、複習	
		抛小球動作—	
		樂樂棒球	
		於地上布置若	
		干不同標的物,	
		教師複習動作	
		要領後分組練	
		習。	
		活動十八、進行	
		小動物吃點心	
		遊戲	
		1.教師說明拋	
		撃牆上目標雖	
		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	
		, <u>— 1416</u>	

		抛球標的物後,	
		兩人互相比賽,	
		每人可連續拋2	
		球, 拋中球數多	
		者, 該隊得1	
		分。	
		(3)依序由下一	
		位出場比賽,全	
		部輪完後,總分	
		高的隊伍獲勝。	
		活動十九、進行	
		泰山小學堂遊	
		戲	
		1.教師講解遊	
		戲規則:	
		(1)各隊牆上貼	
		或畫一圓靶,由	
		內而外分別為3	
		、2、1分。	
		(2)全班分成兩	
		隊, 依序派人輪	
		流抛球,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。	
		が世紀する	

活動廿、綜合活動教師指導學生進行緩和活動,並表揚認真學習的學生。活動廿一、熱身活動教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。活動廿二、進行關關遊戲 1.教師說明以下四個關卡的任務,屬於本單元活動的綜合練習遊戲。 (1)關卡一:用	 		 	
教師指導學生 進行緩和活動,並表揚認真學 習的學生。 活動對一、熱身 活動 教師帶領學生 進行四肢、腰部 及關節等部位 的伸展動作。 活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			活動廿、綜合活	
進行緩和活動,並表揚認真學習的學生。活動廿一、熱身活動對學生。活動廿一、熱身活動教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。活動附近戲1.教師說明以下四個關聯中的任務,屬於本單元活動的綜合練習遊戲。 (1)關卡一:用			動	
並表揚認真學習的學生。 活動廿一、熱身活動教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 活動廿二、進行關關遊戲 1.教師說明以下四個關卡的任務,屬於本單元活動的綜合練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			教師指導學生	
習的學生。 活動廿一、熱身 活動 教師帶領學生 進行四肢、腰部 及關節等部位 的伸展動作。 活動廿二、進行 關關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			進行緩和活動,	
活動廿一、熱身 活動 教師帶領學生 進行四肢、腰部 及關節等部位 的伸展動作。 活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			並表揚認真學	
活動 教師帶領學生 進行四肢、腰部 及關節等部位 的伸展動作。 活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			習的學生。	
教師帶領學生 進行四肢、腰部 及關節等部位 的伸展動作。 活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			活動廿一、熱身	
進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 活動廿二、進行關關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			活動	
及關節等部位的伸展動作。 活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			教師帶領學生	
的伸展動作。 活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			進行四肢、腰部	
活動廿二、進行 闖關遊戲 1.教師說明以 下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			及關節等部位	
III			的伸展動作。	
1.教師說明以下四個關卡的任務,屬於本單元活動的綜合線習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			活動廿二、進行	
下四個關卡的 任務,屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			闖關遊戲	
任務, 屬於本單 元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一: 用 躲避球拋進約4			1.教師說明以	
元活動的綜合 練習遊戲。 (1)關卡一:用 躲避球拋進約4			下四個關卡的	
練習遊戲。 (1)關卡一:用 \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\			任務, 屬於本單	
(1)關卡一:用			元活動的綜合	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □			練習遊戲。	
			(1)關卡一:用	
			躲避球抛進約4	
 			公尺處的籃子3	
球。			球。	
(2)關卡二:用			(2)關卡二:用	
			樂樂球球拋進	
約4公尺處的水			約4公尺處的水	
			桶3球。	
(3)關卡三: 距4			(3)關卡三:距4	

			公尺遠, 用樂樂	
			棒球抛中足球	
			左(或右)側門	
			柱3球。	
			(4)關卡四:距5	
			公尺遠, 用樂樂	
			棒球拋中牆上	
			任一目標3球。	
			2.請學生分組	
			試玩各關卡。	
			3.全班分組進	
			行闖關, 由總時	
			間花費最少的	
			組別獲勝。	
			活動廿三、綜合	
			活動	
			1.教師鼓勵學	
			生發表學習心	
			得。	
			2.教師指導學	
			生進行緩和活	
			動, 並表揚認真	
			學習的學生。	
			活動廿四、引起	
			動機	
			1.教師出示哆	
			啦A夢的角色:	
			大雄、胖虎、小	
			> \mp \ 11 \D \ \ \ 1	

	夫、靜香,並問	
	學生最喜歡哪	
	個角色?為什	
	活動廿五、發展	
	活動	
	1.教師出示課	
	本插畫並提問:	
	(1)小強遇到什	
	麼困擾?	
	(2)小強的什麼	
	行為讓同學不	
	想和他運動或	
	遊戲?	
	(3)為什麼這樣	
	的行為會讓人	
	不想和他玩	
	呢?	
	(4)進行運動或	
	遊戲時,還有哪	
	些行為是不受	
	歡迎的呢?	
	(5)如果每個人	
	都和小強一樣,	
	會發生什麼事	
	呢?	
	2.教師請學生	
	分組討論「搶救	

┃	
┃ 和他玩呢?	
3.引導學生發	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
第十九週 單元七、球類 Ic-I-1 認識身體 Hb-I-1 陣地攻 1.能和同學合 活動一、熱身活 實作 【安	安全教育】
	7E7 探究
┃	動基本的
│ 樂無窮、活動 │ 2c-I-2 表現認真 │ 拍、抛、接、 │ 戲。 │ 種跑步練習熱 │	 健。
四、踢踢樂 3 參與的學習態 擲、傳、滾及 2.能利用所學 身, 並指導學生	
3d-I-1 應用基 眼、手腳動作 行團體遊戲。 節適度的伸展	
┃ ┃ ┃ ┃ ┃ ┃ 本動作常識, 處 ┃ 協調、力量及 ┃ 3.能用腳或頭 ┃ 活動。	
理練習或遊戲 準確性控球動 控球,並進行各 2.教師讓學生	

<u>, </u>	T ====	T		T	
	問題。	作。	種遊戲。	進行原地拍球	
		Hc-I-1 標的性	4.能和同學合	練習。	
		球類運動相關	作進行各種踢	│活動二、單、雙 │	
		的簡易拋、	球遊戲。	│ 人變化拍球練 │	
		擲、滾之手眼	5.能利用所學	習	
		動作協調、力	技能進行團體	│1.教師示範、講│	
		量及準確性控	遊戲。	│解單人變化拍 │	
		制動作。		┃ 球練習, 例如: ┃	
				┃	
				「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。	
				^^。	
				解雙人變化拍	
				球練習,	
				例如:「兩人輪	
				流拍球」、「兩人	
				流行球」、「M人	
				· · · · · - · ·	
				作要領。	
				5.學生分組練	
				習變化拍球動	
				作。	

			6.教師鼓勵兒	
			童發揮創意, 變	
			化不同的拍球	
			方式, 並與同學	
			分享。	
			活動三、綜合活	
			動	
			1.教師請學生	
			發揮創意,想想	
			看還有其他變	
			 化拍球的方式	
			嗎?讓學生表	
			演不同的變化	
			拍球, 教師表揚	
			有創意的學生。	
			2.教師指導學	
			生進行緩和運	
			 動,並請動作正	
			確學生示範表	
			演。	
			 活動四、熱身活	
			動	
			1.教師進行動	
			態熱身, 並指導	
			學生進行肌肉	
			和關節適度的	
			伸展活動。	
			2.教師引導學	

生複習各種拍 球動作練習。 活動五、拍球團 體遊戲 1.教師講解「拍 球接龍」活動規 則: (1)4~6人一組 每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進 行「拍球接龍」
活動五、拍球團體遊戲 1.教師講解「拍球接龍」活動規則: (1)4~6人一組,每組前方以粉筆畫一適當圓圈。 (2)每人輸流到圈內拍球10下,哪一組先完成即獲勝。 2.學生分組進
體遊戲 1.教師講解「拍 球接龍」活動規 則: (1)4~6人一組 ,每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
1.教師講解「拍 球接龍」活動規 則: (1)4~6人一組 , 毎組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 , 哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
球接龍」活動規則: (1)4~6人一組 ,每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
則: (1)4~6人一組 ,每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
則: (1)4~6人一組 ,每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
,每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
,每組前方以粉 筆畫一適當圓 圈。 (2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
章畫一適當圓 圏。 (2)毎人輪流到 圏内拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
图。 (2)每人輪流到 图內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
(2)每人輪流到 圈內拍球10下 ,哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
個內拍球10下 哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
, 哪一組先完成 即獲勝。 2.學生分組進
即獲勝。 2.學生分組進
2.學生分組進
3.教師講解「創
┃
動規則:
(1)3~4人一組 (2)3~4人一組 (3)3~4人一組 (4)3~4人一組 (5)3~4人一組 (5)3~4人一組 (6)3~4人一組 (7)3~4人一組 (7)
┃
┃
┃

			<u> </u>	
			(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	
			WE MAN LEW LAND TO SEE THE SEE	

			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	
			骨區, 用腰力將	
			球往上抛起以	
			手接球。	
			(4)「蜻蜓點球」	
L		 	(),	

 ,	 	1		, ,
			:重心放在站立	
			腳, 兩腳輪流以	
			前腳掌輕觸球。	
			3.學生分組進	
			行練習。	
			活動九、綜合活	
			動	
			1.教師統整學	
			生學習結果,並	
			表揚表現優異	
			的學生。	
			2.教師指導學	
			生進行緩和運	
			動,並發表學習	
			心得。	
			活動十、熱身活	
			動	
			1.教師進行動	
			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	
			35/H-L-5.3 53 H-50	

	 _	_		
			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	
			(11-7)	

		│1.教師進行動	
		態熱身, 並指導	
		學生進行肌肉	
		和關節適度的	
		│ 伸展活動。 │	
		2.教師指導學	
		┃ 生複習1踢1接	
		│ │的動作練習。	
		│活動十四、1踢 │	
		1接團體遊戲	
		1.教師請學生8	
		│~12人圍成一	
		圈, 圈的半徑約	
		6~8步, 圈中	
		 央擺放標誌筒	
		┃ 作為記號。 ┃	
		2.學生在圈圈4	
		┃ 處分成4組, 毎 ┃	
		┃ 組準備1顆球, ┃	
		│ 分別進行大腿、│	
		┃ 足背、足內側以 ┃	
		┃ 及頭頂,以1踢 ┃	
		 1接方式前進,	
		一直到中間擺	
		放標誌筒位置,	
		再將球傳給外	
		一	
		 	1

			接力遊戲	
			1.教師配合課	
			本頁面講解「闖	
			關接力」活動規	
			則:4人一組,	
			先完成所有動	
			作的組別即獲	
			勝。	
			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 。	
			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。	
			4.教師統整並	
			鼓勵兒童積極	
			參與。	
			活動十六、綜合	
			活動	
			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	

3	第二十週 單元八、玩水 樂無窮 活動一、夏日 戲水停看聽、 活動二、泳池 安全知多少 4c-l-1 認識與身 體活動相關資源。
---	---

			片, 鼓勵學生分	
			享體驗不同水	
			域活動項目的	
			心得。	
			活動三、水中安	
			全	
			1.教師說明因	
			為一年級的小	
			用友年紀小, 如	
			果身體不舒服	
			或是有以下情	
			形時,絕對不可	
			 以進行水上活	
			動:	
			(1)沒有大人陪	
			同,發生危險無	
			法處理。	
			(2)晚上或天黑	
			視線不佳,較無	
			法判斷水中情	
			形;下雨天打雷	
			時,更不能玩水	
			,避免被雷擊	
			中。	
			(3)缺少安全救	
			援的場地以及	
			禁止進入的水	
			域場地,都不能	
			-W-W-C) HI I IIC	

			進行水上活動,	
			以免發生危險。	
			2.教師說明暑	
			假期間天氣熱,	
			適合玩水, 但一	
			定要避免和家	
			人到危險的水	
			域區域進行活	
			動,以免發生意	
			外。	
			活動四、討論如	
			何挑選合適的	
			游泳裝備	
			泳前要挑選適	
			合自己的游泳	
			· 装備,才能快樂	
			的體驗水中活	
			動。	
			2.請學生自由	
			發表挑選游泳	
			裝備的方法。	
			3.教師統整學	
			生的意見並說	
			明正確的挑選	
			方式:	
			(1)蛙鏡:防水	
			性佳且合乎臉	

型。 (2)冰圈或浮版:增加在水中的浮力,具備救生功能。(3)冰衣、冰棒:挑選合身的泳衣、冰棒。 (4)冰帽:有布料或砂膠等不同的好質,戴起來舒適透氣。活動五、認識水域活動的防曬技巧 1.教師說明進行水中活動時,雖然水有降溫效果,但皮膚長時間在炎熱的陽光下,所以產劑是時間在炎熱容易曬傷,所以產機。2.教師提供防曬的样情。2.教師提供防曬的相子,所以產業的人物。2.教師提供防曬的相子,所以產業。2.教師提供防曬劑,適時其此數量。	 -	 1	-	 i	
:增加在水中的 浮力、具備教生 功能。 (3)冰衣、泳褲: 挑選合身的泳 衣、泳褲。 (4)冰帽:有布 料或砂膠質,戴起 來舒適透氮。 活動五、認識水 域活動的防曬 技巧 1. 教師說明進 行水中活動時, 雖然水有降溫 效果 但皮膚長 時間在炎熱的 陽光、疾容易 曬傷,所以要做 好防曬傷,所以要做 好防暖的準備。 2. 教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防電乳,並				型。	
浮力,具備教生功能。 (3)泳衣、泳褲: 挑選合身的泳衣、泳褲。 (4)泳砂腳等 有布 料或砂砂臀等 戴起來舒適透認識水域活動動的防曬 技巧 1.教師完動的防曬 技巧 1.教師完動時,雖然水但废膚長時間在炎熱的陽光下,很空傷傷,所以要傭。 明光下,很要做好防曬的健師。 2.教師提關用品,包括帽子、遮陽傘、防曬乳,並				(2)泳圈或浮版	
功能。 (3)涂衣、泳褲: 挑選合身的泳 衣、泳褲。 (4)泳帽:有布 料或砂膠等不 同的材質, 戴起 來舒適五。認識水 域活動的防曬 技巧 1.教師說明進 行水中活動時。 雖然水有降溫 效果,但皮膚長時間在炎熱的 陽光下、很容易 曬傷。所以準備。 2.教師提供防 曬的提供防 曬的相提用品。 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳、並				:增加在水中的	
(3)泳衣、泳褲: 挑選合身的泳 衣、泳褲。 (4)泳帽: 有布 料或矽膠等 不 同的材質,戴起 來舒適透氣。 活動五、認識水 域活動的防曬 技巧 1. 教師說明進 行水中活動略, 雖然水中活動略。 雖然果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2. 教師提供防 曬的相關用品。 包括帽子、遮陽 傘、防嘴乳、並				浮力, 具備救生	
挑選合身的泳衣、泳褲。 (4)泳帽:有布料或砂膠等不同的材質,戴起來舒適透氣。 活動五、認識水域活動的防曬技巧 1.教師說明進行水和已活動時,雖然水但皮膚長時間在炎熱的陽光下,很容易的陽光下,很容易的陽光下,所以準備。 2.教師提供防曬的準備。 2.教師開開用品,包括帽子、遮陽傘、防曬乳,並				功能。	
表、泳褲。 (4)泳帽:有布料或矽膠等不同的材質,戴起來舒適透氣。 活動五、認識冰域活動的防曬技巧 1.教師說明進行水中活動時,雖然水有降溫效果,但皮膚長時間在炎熱的陽光下,很容易曬傷,所的準備。 2.教師提供防曬的提供防曬的相關用品。包括帽子、遮陽傘、防曬乳,並				(3)泳衣、泳褲:	
(4)泳帽:有布料或矽膠等不同的材質,戴起來舒適透氣。活動五、認識水域活動的防曬技巧 1.教師說明進行水水引動時,雖然水內有內層。 数果,但換解的陽光下,似要做好防曬的之。我們是以要做好防曬的準備。 2.教師提供防曬的準備。 2.教師提供防曬的種關用品,包括帽子、遮陽傘、防曬乳,並				挑選合身的泳	
料或矽膠等不同的材質, 戴起來舒適透氣。 活動五、認識水域活動的防曬技巧 1.教師說明進行水中活動時,雖然水有降溫 效果,但皮膚長時間在炎熱的陽光下,很容易 曬傷,所以要做好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品,包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				衣、泳褲。	
同的材質, 戴起來舒適透氣。 活動五、認識水域活動的防曬 技巧 1.教師說明進 行水中活動時, 雖然水有降溫 效果, 但皮膚長時間在炎熱的 陽光下, 很容易 曬傷, 所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳, 並				(4)泳帽:有布	
來舒適透氣。 活動五、認識水 域活動的防曬 技巧 1.教師說明進 行水中活動時, 雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				料或矽膠等不	
活動五、認識水 域活動的防曬 技巧 1.教師說明進 行水中活動時, 雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				同的材質, 戴起	
域活動的防曬 技巧 1.教師說明進 行水中活動時, 雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				來舒適透氣。	
技巧 1.教師說明進 行水中活動時,雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				活動五、認識水	
1.教師說明進 行水中活動時, 雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				域活動的防曬	
行水中活動時, 雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				技巧	
雖然水有降溫 效果,但皮膚長 時間在炎熱的 陽光下,很容易 曬傷,所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				1.教師說明進	
数果,但皮膚長時間在炎熱的陽光下,很容易曬傷,所以要做好防曬的準備。 2.教師提供防曬的相關用品, 包括帽子、遮陽				行水中活動時,	
時間在炎熱的 陽光下, 很容易 曬傷, 所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳, 並				雖然水有降溫	
陽光下, 很容易 曬傷, 所以要做 好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳, 並				效果, 但皮膚長	
				時間在炎熱的	
好防曬的準備。 2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				陽光下,很容易	
2.教師提供防 曬的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				曬傷, 所以要做	
職的相關用品, 包括帽子、遮陽 傘、防曬乳,並				好防曬的準備。	
包括帽子、遮陽				2.教師提供防	
傘、防曬乳,並				曬的相關用品,	
				包括帽子、遮陽	
│ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │ │				傘、防曬乳, 並	
				說明其功效, 另	

┃	
┃	
3.教師說明在	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃ 10點到下午2	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃	
┃ 1.教師利用課	
本或學校游泳	
┃	
┃	
定要先注意裡	

				
			面重要的資源	
			或規定。	
			2.教師展示常	
			見的游泳池規	
			定, 提醒學生要	
			在適合自己的	
			身高的泳池進	
			│ │行水中活動。	
			3.教師展示游	
			泳池重要的資	
			┃ 源, 包括淋浴間 ┃	
			和洗手間的位	
			┃ 置、救生人員或┃	
			 設施的位置和	
			│ │水深標示,請學 │	
			生發表這些資	
			│ │源有哪些功能。│	
			│ │活動八、介紹入 │	
			 水步驟	
			┃ ┃1.教師帶領學 ┃	
			│ │生進行暖身活	
			動。	
			2.教師說明 入	
			水四步驟, 包括	
			 (1)穿戴並使用	
			合適的泳衣及	
			i	
			#J-700	

(2)進行暖身操和伸展操,防止抽筋。 (3)冲水清除身上的汗水,並適應水温。 (4)輸從老師指導,依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學生,從事水會遭遇守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全组定 1.請尋或學生他人游泳時會發生的一意外及原問並請學生發表自時時發因。 2.教師提問並請學生發表,在游泳活動時要如何避免發生危險。 3.教師就整學生危險。	_	_			
抽筋。 (3)沖水清除身上的汗水、並適應水温。 (4)應從老師指導,依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學生,前、安華確實遵守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己或他人游泳所會發生人生的意外原因。 2.教師提問並請學生發表,在游泳活動時要如何避免發生人態險。 3.教師統整學				(2)進行暖身操	
(3)沖水清除身上的汗水,並適應水溫。 (4)聽從老師指導,依序從扶手處進入泳池。 3.教師提舉學生,從事水中活動前,要確實與內水步驟,以維護會守入水步驟,以維護會守入水步內。 活動九、了解泳池的安全全。 活動九、了解泳池的安全投疫。 1.請學或發生後人游泳時發發生人游泳時及原因。 2.教師提發表。自己或會發生的意外及原因。 2.教師提發表。 請學生發表,一游泳活動免發生危險。 3.教師統整學				和伸展操,防止	
上的汗水,並適應水溫。 (4)聽從老師指導,依序從扶手處進入泳池。 3、教師提醒學生,從事水中活動前,要確實遵守入來也的安安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請是或他人,將泳池的安全發表自己專性人,將泳子與原因。 2.教師提問並請學生發表,在游泳活動時要如何應及。 2.教師提問並請學生發表,在游泳活動時要如何應及。 3.教師統整學				抽筋。	
應水溫。 (4)聽從老師指導、依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學生,從事水中活動前,要確實遵守入水步驟,以維護自守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並請學注稅人務於活動的發生的意外及原因。 2.教師提問並請學涂活動時要如何避免發生危險。 3.教師統整學				(3)沖水清除身	
(4)聽從老師指導,依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學 生,從事水中活動前、要母讓,以 雜護 守入水步驟,以 雜度 自己或發表 自己或發生的 意外及原因。 2.教師提閱表,在 游泳活覺免發生的 意外及原因。 2.教師提閱表 清學生發表 自己或發生的 意外及原因。 3.教師統整學				上的汗水, 並適	
導,依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學生,從事水中活動前,要確實遵守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己已數人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問或語為與生的意外及原因。 2.教師提問或語為與生物。 請學生發表,在游泳活動時要如何避免發生危險。 3.教師統整學				應水溫。	
導,依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學生,從事水中活動前,要確實遵守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己已數人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問或語為與生的意外及原因。 2.教師提問或語為與生物。 請學生發表,在游泳活動時要如何避免發生危險。 3.教師統整學				(4)聽從老師指	
處進入泳池。 3.教師提醒學 生,從事水中活動前,要確實遵 守入水步驟,以 維護自己的安 全。 活動九、了解泳 池的安生稅表 自己或他人游 泳時曾廢因。 2.教師提問並 請學生發表。在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學					
生,從事水中活動前,要確實遵守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學					
生,從事水中活動前,要確實遵守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				3.教師提醒學	
動前,要確實遵守入水步驟,以維護自己的安全。 活動九、了解泳池的安全規定 1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並請學生發表,在游泳活動時要如何避免發生 危險。 3.教師統整學				生,從事水中活	
維護自己的安全。 活動九、了解泳 池的安全規定 1.請學生發表 自己或他人游 泳時曾發生的 意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				動前, 要確實遵	
全。 活動九、了解泳 池的安全規定 1.請學生發表 自己或他人游 泳時曾發生的 意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				守入水步驟, 以	
活動九、了解泳 池的安全規定 1.請學生發表 自己或他人游 泳時曾發生的 意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				維護自己的安	
池的安全規定 1.請學生發表 自己或他人游 泳時曾發生的 意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				全。	
1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並請學生發表,在游泳活動時要如何避免發生 危險。 3.教師統整學				活動九、了解泳	
自己或他人游				池的安全規定	
				1.請學生發表	
意外及原因。 2.教師提問並 請學生發表,在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				自己或他人游	
2.教師提問並 請學生發表, 在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				泳時曾發生的	
請學生發表, 在 游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				意外及原因。	
游泳活動時要 如何避免發生 危險。 3.教師統整學				2.教師提問並	
如何避免發生 危險。 3.教師統整學				請學生發表,在	
				游泳活動時要	
3.教師統整學				如何避免發生	
				危險。	
				3.教師統整學	
/				生的意見並 說	

			明:在泳池從事		
			水中活動,必須		
			遵守安全注意		
			事項, 例如:空		
			腹、飽食、疲		
			勞、身體不適等		
			,不要勉強下		
			水。入水時不推		
			擠、不嬉鬧、不		
			跳水、不在池畔		
			奔跑,並聽從老		
			師及救生員的		
			指導, 才能避免		
			發生危險。		
			活動十、討論入		
			水不適的處理		
			及游泳後的保		
			健		
			1.請學生發表		
			自己或他人游		
			泳時身體不舒		
			服的情況。		
			2.教師引導學		
			生思考並發表:		
			進入泳池活動		
			時, 若身體不適		
			,應該怎麼做		
			呢?		
!					

		.教師統整學	
	生	E 的意見並 說	
	明	月, 身體不舒服	
	時	時,不要慌亂,	
	要	要盡快呼救,但	
	+	- 萬不可將求	
	救	收當玩笑 。	
	4.	.教師引導學	
	生	E發表:游泳結	
		F後要做到哪	
	l	上保健事項。	
	l	.教師統整學	
		上的意見並 說	
		月, 游泳結束後	
		更記得保暖,擦	
		5身體, 以免感	
];以清水洗淨	
		引體,避免消毒	
	l	K的傷害;在水	
		中受的外傷都	
	l	憲消毒上藥 。	
		括動十一、綜合	
	l	舌動	
		牧師統整本節	
		重點,並請發表	
		这想。	
	is in the second	い/EN 0	