

臺北市文山區木柵國民小學109學年度**健康與體育**領域課程計畫

| 授課 年級 | 一 | 授課教師 | 科任老師 |
|----------|--|------|------|
| 課程 說明 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。 | | |
| 學習 目標 | <p>上學期：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確使用遊戲器材，認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道上下學的行經路徑，覺察上下學時可能發生的危險。 3. 認識身體隱私，拒絕他人不舒服的碰觸。 4. 了解儀容整潔的重要，演練清潔身體的方法。 5. 知道餐桌禮儀和健康飲食觀念。 6. 演練如廁步驟，學習正確站姿、坐姿和睡姿，培養良好生活習慣。 <p>下學期：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識五官的作用。 3. 認識學校的營養午餐，願意養成良好的飲食和用餐習慣。 4. 認識保持適當體重的方法。 5. 認識體重與運動的關係。 6. 認識疾病的傳染方式。 7. 認識預防疾病傳染的方法。 8. 發覺每個人有各種不同的情緒。 | | |
| 核心 素養 | <p>總綱：</p> <p>上學期：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 <p>下學期：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 | | |

| | |
|----------|---|
| | <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解 |
| | <p>健體領域；</p> <p>上學期：</p> <p>健體-E-A1：具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2：具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1：具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2：具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>下學期：</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> |
| 與其他課程的聯結 | |
| 議題融入 | <p>四項重大議題：<input checked="" type="checkbox"/>性別平等、<input checked="" type="checkbox"/>人權、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input type="checkbox"/>品德、<input type="checkbox"/>生命、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input checked="" type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input checked="" type="checkbox"/>家庭教育、<input type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民教育</p> |
| 評量方式 | <p>紙筆測驗(<input type="checkbox"/>筆試)</p> <p>檔案評量(<input type="checkbox"/>資料蒐集整理、<input type="checkbox"/>書面報告)</p> <p>實作評量(<input checked="" type="checkbox"/>表演、<input type="checkbox"/>實作、<input checked="" type="checkbox"/>作業、<input type="checkbox"/>鑑賞、<input checked="" type="checkbox"/>實踐、<input type="checkbox"/>軼事記錄)</p> <p>口語評量(<input type="checkbox"/>口試、<input checked="" type="checkbox"/>口頭報告、<input type="checkbox"/>晤談)</p> |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|------------|---|--|
| 一 | 3 | 校園好健康、遊戲天地 | <p>學習表現</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>學習內容</p> <p>Ca-I-1 Db-I-1 Ba-I-1</p> | <p>《活動1》認識師長</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師配合課本第8頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 教師請學生思考：校園中每個人負責的工作和性別有關係嗎？ 認識學校和健康生活有關的師長，覺察師長的工作內容不受性別限制。 <p>《活動2》拜訪健康中心</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 教師帶領學生參觀健康中心。 <p>《活動1》我的遊戲基地</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲 學生分組上臺發表討論的結果。 選擇合適且正確的遊戲場所，可以減少在遊戲中發生意外的機會。 <p>《活動2》遵守遊戲規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生思考：怎麼做，才能安全的玩呢？ 教師帶領學生到學校遊戲場，說明遊戲場告示牌的內容，提醒學生遊戲前要先看告示牌上的提醒與注意事項，降低發生危險的機會。 教師逐一介紹遊戲器材，例如：秋千、滑梯、攀爬架等，並請學生討論使用遊戲器材時應遵守的規則與適當的行為。 學生討論時，教師可適時說明這些遊戲器材的安全使用方法。 <p>《活動3》危險來找碴</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師展示課本第12~13頁，請學生思考：哪些是安全的遊戲行為？哪些是危險的遊戲行為？可能產生哪些後果呢？學生可利用課本標示的編號輔助說明。 學生發表哪些是正確且安全的遊戲行為。 教師請曾在遊戲場所中因危險行為而受傷的學生發表經驗及感想。 <p>《活動4》快樂玩遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 搭配課本第13頁動動腦時間，引導學生思考：誰沒有遵守遊戲規則？他做了什麼事？怎麼做才對呢？ 學生反思自己是否曾做過如圖中插隊或推擠他人的行為，並能自省其作為不正確，往後不再這麼做。 |
| 二 | 3 | 遊戲天地 | <p>學習表現</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>學習內容</p> <p>Ba-I-1</p> | <p>《活動5》遊戲場所停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14~15頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。 <p>《活動6》檢視遊戲器材</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第16~17頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？ 教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。 教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。 <p>【游泳】在泳池裏不害怕</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明游泳池的使用注意事項。指導學生認識游泳池之設備。 教師講解游泳安全守則並示範上下游泳池，指導學生實際演練。 |
| 三 | 3 | 上下學安全行 | <p>學習表現</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>學習內容</p> <p>Ba-I-1</p> | <p>《活動1》行路安全要注意</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？ 教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。 <p>《活動2》遵守交通規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。 教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。 進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×。 <p>《活動3》乘坐機車的安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？ 教師說明乘坐機車的安全注意事項： <ol style="list-style-type: none"> 戴好安全帽。 跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。 教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。 教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。 教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。 <p>《活動4》乘坐汽車的安全 20'</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？ |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|------|------|---|---|
| | | | | 2. 教師說明乘坐汽車的安全注意事項： (1) 繫好安全帶。 (2) 上下車開門時，注意後方來車。 3. 教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全） 4. 教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？ 【游泳】在泳池裏行走 1. 教師講解並示範水中行走動作，指導學生實際演練。 | |
| 四 | 3 | 保護自己 | 學習表現 | 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | 《活動1》一天中的身體碰觸 1. 教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？ 2. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動2》我的身體界限 1. 教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼紙的部位有何異同。 2. 教師配合課本說明泳衣遮住部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。但有些情況下，別人可能會碰觸你的隱私處，例如：醫師檢查身體、教練教你游泳等。 3. 教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？ 《活動3》尊重身體自主權 1. 教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！ 《活動4》應該怎麼做？ 1. 配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。隔壁王叔叔來家裡做客，媽媽去泡茶時，王叔叔強拉著小玉的手，想讓她坐在身邊。 2. 教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 3. 教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。拒絕的方法有： (1) 擋：用手擋住以保護身體，擋住隱私處保護自己。 (2) 推：推開對方，用力推開對方，堅決拒絕。 (3) 說：大聲說不，大聲說出「請你不要碰我！」。 (4) 跑：趕快跑開，告訴家人。立刻跑步離開，告訴家人有人要侵犯我的身體隱私。 《活動5》適當與不適當的要求與碰觸 1. 教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比×，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。 2. 請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動4》學過的拒絕方法進行演練。 《活動6》超級智多星 1. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法 2. 師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。 3. 請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅： 4. 教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。 5. 教師提醒學生出門時最好結伴同行，和不認識的人要保持距離。如果有人離你太近，就要提高警覺。 【游泳】我是河馬 1. 教師講解並示範水中爬椅子動作，指導學生實際演練。 |
| | | | 學習內容 | Db-I-2 | |
| 五 | 3 | 乾淨的我 | 學習表現 | 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 《活動1》誰是整潔小超人？ 1. 教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2. 教師請學生閱讀課本第38~39頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？ 3. 教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動2》我的健康超能力(一) 1. 潔牙好時機： (1) 教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2) 教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2. 洗臉有方法： (1) 教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2) 教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頭後頭也要擦。 《活動3》我的健康超能力(二) 1. 我會自己梳頭髮： (1) 教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2) 教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2. 檢查指甲： (1) 教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2) 教師請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3) 教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 |
| | | | 學習內容 | Da-I-1 | |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|-------|------|---|---|
| | | | | <p>3. 進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(1) 兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。</p> <p>(2) 兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動4》洗手好時機</p> <p>1. 教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。</p> <p>《活動5》洗洗手</p> <p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。</p> <p>2. 教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動6》身體香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第46~47頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。</p> <p>《活動7》頭髮香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第48~49頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p> <p>【游泳】我是潛水艇</p> <p>1. 教師講解並示範水中閉氣動作，指導學生實際演練。</p> <p>2. 教師在水底放置象棋，學生閉氣後，至水中撿起象棋至岸邊。</p> | |
| 六 | 3 | 飲食好習慣 | 學習表現 | <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> | <p>《活動1》健康白開水</p> <p>1. 教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。</p> <p>2. 教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？</p> <p>《活動2》白開水、飲料比一比</p> <p>1. 教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？</p> <p>2. 教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：(1) 白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。(2) 含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。</p> <p>《活動3》飯前要洗手</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第52~53頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>2. 教師請學生一起演練洗手五步驟。</p> <p>《活動4》吃飯的時候</p> <p>1. 教師透過布偶劇演出下列情境：小康一家人到餐廳用餐，吃飯時，小康把青菜都挑出來不吃，並一邊咀嚼食物，一邊大聲說話，飯粒噴在爸爸的手上，喝湯的時候也發出很大的聲音。吃到一半小康還拿起餐具玩，結果不小心打翻了媽媽的水杯。</p> <p>2. 教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？</p> <p>3. 教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣，例如：口中有食物時不說話、不邊吃邊玩、輕聲喝湯、食物在口不說話、吃東西細嚼慢嚥、手臂不張太開、保持餐桌清潔、定時定量不過飽、均衡飲食不偏食等。</p> <p>《活動5》溫馨用餐</p> <p>1. 教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。</p> <p>2. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。</p> <p>3. 教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。</p> <p>《活動6》飯後不劇烈運動</p> <p>1. 教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</p> <p>2. 教師提問：你平常飯後會做哪些活動？</p> <p>3. 教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>《活動7》飯後要潔牙</p> <p>1. 教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。</p> <p>3. 教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？</p> <p>4. 教師提問：齲齒對日常生活有什麼影響？</p> <p>【游泳】我有一支大水槍</p> <p>1. 教師說明遊戲規則，並指導學生進行遊戲。規則如下：不能向沒有帶泳鏡者攻擊，投降後不得繼續攻擊。</p> |
| 七 | 3 | 好好愛身體 | 學習表現 | <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和技能。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生</p> | <p>《活動1》食物的旅行</p> <p>1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？</p> <p>2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程：食物進入嘴巴，在口腔中經過牙齒咀嚼、舌頭分泌唾液，進入胃中，胃分泌胃液並蠕動消化，再到小腸吸收養分、大腸吸收水分，最後經由肛門將殘渣排出體外。</p> <p>《活動2》排便好輕鬆</p> <p>1. 教師說明幫助排便的好習慣：(1) 多吃蔬菜和水果。(2) 少吃油炸物。(3) 多喝白開水。(4) 常運動。(5) 每天定時排便。</p> |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|-------|--|--|
| | | | <p>活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。</p> | <p>《活動3》廁所標誌</p> <p>1. 教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌（例如：男廁、女廁、無障礙廁所、親子廁所），說明標誌的性別意涵和使用對象。</p> <p>(1) 男廁：男生可以使用。</p> <p>(2) 女廁：女生可以使用。</p> <p>(3) 親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。</p> <p>(4) 無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。</p> <p>2. 教師帶領學生思考自己可使用哪些廁所？</p> <p>《活動4》上廁所時要注意</p> <p>1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。</p> <p>2. 教師配合課本第60~61頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動5》上完廁所後要注意</p> <p>1. 教師配合課本第62~63頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1) 上完廁所後要沖水。</p> <p>(2) 整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3) 離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2. 教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>3. 教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。</p> <p>《活動6》姿勢一級棒</p> <p>1. 教師配合課本第64~65頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的坐姿、站姿和睡姿，並互相糾正錯誤的地方。</p> <p>《活動7》天天都健康</p> <p>1. 教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？</p> <p>2. 教師說明：健康來自每天的好習慣，好習慣可以幫助生長發育、增強抵抗力、擁有精神和活力等，現在正在慢慢成長，開始有能力照顧自己，所以自己能做到的事，要努力做好。</p> |
| | | | <p>Da- I -1 Db- I -1 Db- I -2</p> <p style="text-align: center;">學習內容</p> | |
| 八 | 3 | 傳接跑跑跑 | <p>1c-I-1掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p> | <p>《活動1》繞圈跑步</p> <p>1. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。</p> <p>2. 全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1~2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>《活動2》球不落地</p> <p>1. 全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</p> <p>2. 「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。</p> <p>《活動3》拋拋接接</p> <p>1. 2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：</p> <p>(1) 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。</p> <p>(2) 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。</p> <p>(3) 遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約5公尺傳接球。</p> <p>《活動4》球友呼拉圈</p> <p>1. 2人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</p> <p>2. 練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。</p> <p>3. 教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。</p> <p>《活動5》拋擲通關</p> <p>1. 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <p>(1) 關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</p> <p>(2) 關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。</p> <p>(3) 關卡三：在外圈放2個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線3公尺，另一個呼拉圈距離內圈線5公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離3公尺的呼拉圈得50分，擲中距離5公尺的得100分，未擲中者0分。</p> <p>2. 第一隊全員完成關卡一後，挑戰關卡二，換第二隊進行關卡一。</p> <p>3. 當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。</p> <p>4. 活動進行時，教師鼓勵學生一起幫進行中的隊伍加油。結束後，教師引導學生討論，在遊戲中如何互相鼓勵並愉快的互動。</p> |
| | | | <p>Hd-I-1</p> <p style="text-align: center;">學習內容</p> | |
| 九 | 3 | 傳接跑跑跑 | <p>1c-I-1掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> | <p>《活動6》全班接球回家</p> <p>1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則：</p> <p>(1) 在「同心圓場地」外圈10公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。</p> <p>(2) 擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。</p> <p>(3) 完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。</p> <p>2. 學生合作把10顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思</p> |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|-------|---|---|
| | | | 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 | <p>考合作密切與否對完成任務的影響。</p> <p>《活動7》分組接球回家</p> <p>1. 4人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派1人擔任內圈的擲球者，其餘3人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>3. 活動結束後，教師引導學生討論人多接球和少接球在活動進行時的差異處。</p> <p>《活動8》三站傳接球</p> <p>1. 將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距6公尺，圍成一個三角形，頂點為A、B、C三區。</p> <p>2. 6人一組，3人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他3人站在三角形的邊緣上當游擊手接應。</p> <p>3. 一開始，A區呼拉圈人向B區傳球，B區游擊手接球後再傳球到B區呼拉圈人手中；接著B區呼拉圈人向C區傳球，C區游擊手接球後再傳到C區呼拉圈人手中。</p> <p>4. 依上述方法，C區呼拉圈人向A區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。</p> <p>5. 路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。</p> <p>6. 學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為8公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。</p> <p>7. 教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。</p> |
| | | | Hd-I-1 | |
| 3 | | 傳接跑跑跑 | <p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> | <p>《活動9》傳啊傳</p> <p>1. 教師說明活動規則：主要規則和《活動7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圈的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。</p> <p>2. 完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。</p> <p>《活動10》跑啊跑</p> <p>1. 學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動11》跑傳大作戰</p> <p>1. 將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。</p> <p>2. 教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1) 3人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2) 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。</p> <p>(3) 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4) 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動12》跑接對抗賽</p> <p>1. 經過多次上課後，學生對「同心圓」場地已熟悉，教師可指導學生分工合作布置場地，例如：畫場地線、測量距離、擺放器材等。</p> <p>2. 教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出3人，位置與「三角傳接球」相同，分為A、B、C三區，每區各有1人站在呼拉圈裡；跑步組派出2人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2) 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3) 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得1分，傳2圈得兩分，依此類推。</p> <p>(4) 若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。</p> <p>3. 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成1~2輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>4. 活動結束後，教師集合學生探討及發表：</p> <p>(1) 對於「跑接對抗賽」的比賽，有什麼想法？</p> <p>(2) 比賽時，發現自己或同學發揮哪些運動精神？</p> <p>《活動13》感恩時間</p> <p>1. 教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。</p> <p>2. 教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？</p> |
| | | | Hd-I-1 | |
| 十一 | 3 | 一線之隔 | <p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> | <p>《活動1》擊掌說你好</p> <p>1. 教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。</p> <p>2. 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊緣往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下：</p> <p>(1) 單手擊掌。</p> <p>(2) 雙手擊掌。</p> <p>3. 教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。</p> <p>《活動2》球球撞星球</p> |
| | | | Hd-I-1 | |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|------|------|--|
| | | | 習內容 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2. 全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3. 聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。 <p>《活動3》你拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動規則如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。 (2) 持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生D，學生D在球落地前接住球，學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。 (3) 以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 <p>《活動4》拋擲過繩小體驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。 2. 三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 3. 活動進行方式： <ol style="list-style-type: none"> (1) 兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2) 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 4. 每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。 |
| 3 | | 一線之隔 | 學習表現 | <p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> |
| | | | 學習內容 | <p>Hd-I-1</p> <p>《活動5》傳接好夥伴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2. 教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 全班分成兩隊同時進行，兩人一組，第一組先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。 (2) 至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組袋子上，依此類推繼續接力。 (3) 最先完成一輪折返接力的隊伍獲勝。 3. 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 <p>《活動6》傳球接龍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。 2. 隊形和規則說明如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 直線組：8人，兩人一組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二組，傳到最後一個小組再回傳。 (2) 三角形組：6人或12人，6人三組站三個頂點，12人六組則在邊緣再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。 (3) 圓形組：12人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。 <p>《活動7》袋接反彈球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。 2. 持球者距離持袋者約2公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 3. 持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。 4. 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。 (2) 持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。 (3) 接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 (4) 三人輪流擔任拋球者練習。 5. 熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前1.5公尺處畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。 6. 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。 |
| 十二 | | | | |
| | | | 學習表現 | <p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> |
| | | | 學 | <p>Hd-I-1</p> <p>《活動8》捕魚大豐收</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，一邊距離網前1.5公尺處畫出一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，兩人一組持袋，其中兩組站在場中，其餘小組站在場外等待。 2. 活動進行方式如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2) 待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 3. 教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 |
| 十三 | | | | |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|-------------|------|--|
| | | | 習內容 | <p>4. 持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。</p> <p>5. 持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。</p> <p>6. 接到球後，換下一組持袋者上場接球。</p> <p>《活動9》原地拋接球</p> <p>1. 學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。</p> <p>2. 兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。</p> <p>持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下：</p> <p>(1)開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。</p> <p>(2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。</p> <p>(3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。</p> <p>(4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。</p> <p>《活動10》魚兒回小河</p> <p>1. 場地布置同《活動8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2. 聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方向，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p> <p>3. 若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。</p> <p>4. 若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。</p> <p>5. 教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。</p> |
| 十四 | 3 | 運動安全王、伸展好舒適 | 學習表現 | <p>1c-I-2認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> |
| | | | 學習內容 | <p>Cb-I-1</p> <p>Bc-I-1</p> <p>《活動1》運動安全穿搭</p> <p>1. 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>2. 教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎？有哪些要改進的地方？</p> <p>《活動2》運動場地要慎選</p> <p>1. 教師請學生打開課本第97頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</p> <p>2. 教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法，以維護運動時的安全。</p> <p>《活動3》運動安全放大鏡</p> <p>1. 學生觀察課本第98~99頁，找出正確的安全運動情境。</p> <p>2. 分析圖片中人物穿著、運動場地、運動行為、使用器材不安全的原因及可能造成的後果。</p> <p>《活動1》頭頭動一動</p> <p>1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。</p> <p>2. 教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。</p> <p>《活動2》手臂拉一拉</p> <p>1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動3》腿兒伸一伸</p> <p>1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)大腿內側伸展。(2)金雞獨立。</p> <p>《活動4》身體向前彎</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)併腿前彎。(2)盤腿前彎。(3)開腿前彎。</p> <p>2. 教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動5》大小變變變</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)身體變小。(2)身體變大。(3)身體變最大。</p> <p>《活動6》伸縮自如</p> <p>1. 教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2. 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> <p>3. 學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色+三點著地。</p> <p>5. 活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用5分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。</p> |
| 十五 | 3 | 健康起步走 | 學習表現 | <p>1d-I-1描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> |
| | | | 學 | <p>Ga-I-1</p> <p>《活動1》行走大不同</p> <p>1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：</p> <p>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</p> <p>(2)變換速度走：快走、慢走。</p> <p>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動2》牽手一起走</p> <p>1. 2人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走</p> |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|-------|------|--|
| | | | 習內容 | <p>再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3. 還可將學生分成6人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動3》動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(1)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p> <p>(3)前交叉步跑。</p> <p>2. 教師在60公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。</p> <p>3. 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動4》跑步特快車</p> <p>1. 教師布置場地，設計長度120公尺的S型跑道，在起點(A)、30公尺處(B)、60公尺處(C)、90公尺(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第109頁）。</p> <p>2. 3人一組，可延續《活動3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3. 當第一組前進到B點時，第二組即可在A點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p> <p>4. 因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。</p> <p>5. 教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。</p> |
| 十六 | 3 | 健康起步走 | 學習表現 | <p>1d-I-1描述動作技能基本常識。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> |
| | | | 學習內容 | <p>Ga-I-1</p> <p>《活動5》跑走愛臺灣</p> <p>1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。</p> <p>2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角錐上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3. 5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者：</p> <p>(1)第一關：三人進行，起點為宜蘭「向右走」到臺東；到臺東後「抬腿跑」到臺南；到臺南後「向後走」到宜蘭。</p> <p>(2)第二關：兩人進行，起點為基隆「交叉跑」到屏東；到屏東後「向後跑」到基隆。</p> <p>(3)第三關：三人進行，起點為臺北「蹲著走」到南投；到南投後「側併跑」到臺東；到臺東後「踮腳走」到臺北。</p> <p>(4)第四關：兩人進行，起點為臺中「兩人牽手跑」經過臺北、花蓮、屏東，最後回到臺中，到達每一個點後，都要先停下腳步再繼續跑。</p> <p>4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。</p> <p>《活動6》精靈與魔王</p> <p>1. 教師在場地角落設置「禁止區」（參考課本第112頁）。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2. 活動規則如下：</p> <p>(1)精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p> <p>(2)計時3分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次。</p> <p>3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>4. 從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。</p> <p>《活動7》抓尾巴遊戲</p> <p>1. 在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。</p> <p>2. 學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴：</p> <p>(1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步20次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納2人。</p> <p>(3)計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p> <p>3. 教師可適時指導學生應用一些策略，追人時可以突然轉換方向、突然加速或和其他追逐者合作等；被追時可以先和同學並肩走在一起，再突然分開逃跑、繞過三角錐跑以增加追逐的難度等。</p> |
| 十七 | 3 | 和繩做朋友 | 學習表現 | <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>《活動1》握繩做操</p> <p>1. 教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。</p> <p>2. 示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習：(1)握繩左右擺。(2)握繩上下擺。(3)握繩左右側彎。(4)握繩前彎後仰。</p> <p>《活動2》四肢動一動</p> <p>1. 雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備：(1)口令1、2時，同時左足向前踢。(2)口</p> |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|-----------|----------|--------------|---|---|
| | | | <p>學習內容</p> <p>1c-I-1</p> | <p>令3、4時，同時右足向前踢。(3)口令5、6時，同時右足向右側踢。(4)口令7、8時，同時左足向左側踢，反覆做2個八拍口令後結束。</p> <p>《活動3》前後左右練平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> 前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止10秒鐘（口令1~10）再還原。 後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。 左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。 <p>《活動4》腿部伸展</p> <ol style="list-style-type: none"> 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止10秒鐘（口令1~10）再還原，並換另一腳進行。 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 <p>《活動5》繩索體操展演</p> <ol style="list-style-type: none"> 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。 <p>《活動6》單手甩繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。 2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下：(1)轉動全臂。(2)轉動前臂。 <p>《活動7》雙手甩繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：(1)往前甩繩。(2)往後甩繩。 <p>《活動8》甩繩展演</p> <ol style="list-style-type: none"> 四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。 各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。 表演結束後，教師提問：你喜歡哪一組的創意表演動作呢？將你欣賞的地方告訴他們。 |
| <p>十八</p> | <p>3</p> | <p>拳掌好朋友</p> | <p>學習表現</p> <p>1d-I-1描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Bd-I-1</p> | <p>《活動1》掌碰掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊出「你好嗎？」時，學生立即和距離最近的同學相對，各用一隻手掌相碰並貼住不動。 學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 <p>《活動2》拳碰掌</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。 <p>《活動3》拳掌合一</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。 教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。 <p>《活動4》騎馬原地跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的2個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。 教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星鏢」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。 教師指導學生馬步動作： <ol style="list-style-type: none"> 將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。 教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。） <p>《活動6》流星趕月拳</p> <ol style="list-style-type: none"> 延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。 |
| <p>十九</p> | <p>3</p> | <p>大樹愛遊戲</p> | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。</p> | <p>《活動1》看見一棵樹</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍內自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生應立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止5秒後，再繼續進行。 |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|-------|--|--|
| | | | <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>《活動2》大樹變變變</p> <p>1. 教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：(1) 兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止5秒。(2) 兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止5秒。</p> <p>《活動3》大樹合體</p> <p>1. 教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。</p> <p>2. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。</p> <p>3. 教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：(1) 一人坐姿一人立姿。(2) 兩人三點站立。(3) 兩人兩點站立。</p> <p>4. 教師進一步引導學生思考，3或4人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。</p> <p>《活動4》風雨過後</p> <p>1. 教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>2. 教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。</p> <p>3. 輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。</p> <p>4. 教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。</p> <p>《活動5》快樂木上行</p> <p>1. 教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。</p> <p>2. 教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。</p> <p>3. 教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。</p> <p>4. 教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1) 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。 (2) 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p> |
| | | | 學習內容 | 1a-I-1 |
| 3 | | 和風一起玩 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>《活動1》抓一把風來玩</p> <p>1. 教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。</p> <p>2. 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。</p> <p>3. 請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。</p> <p>4. 教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。</p> <p>《活動2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>1. 引導學生深呼吸，想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。</p> <p>2. 請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>3. 教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>《活動3》氣球飄起來</p> <p>1. 請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。</p> <p>2. 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？</p> <p>3. 學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上了。</p> <p>4. 教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。</p> <p>《活動4》風車繞圈轉</p> <p>1. 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。</p> <p>《活動5》學學風車轉</p> <p>1. 展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。</p> <p>2. 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿等。</p> <p>3. 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快</p> |
| | | | 學習內容 | 1b-I-1 |

上學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|-------|------|---|---|
| | | | | 到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。 | |
| 廿一 | 3 | 和風一起玩 | 學習表現 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | 《活動6》人體風車 1. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。 2. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 3. 全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動7》風車繞轉 1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動8》雙人風車秀 1. 兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 2. 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 《活動9》風來了 1. 教師將學生分為4人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 《活動10》我是小小草 1. 教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2. 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 3. 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。 |
| | | | 學習內容 | Ib-I-1 | |
| | | | 學習內容 | Ib-I-1 | |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|---------------|---|--|---|
| 一 | 3 | 寶貝身體、五個好幫手 | 學習表現 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> | <p>《活動1》身體部位知多少</p> <p>1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。</p> <p>2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。</p> <p>《活動2》愛護身體</p> <p>1. 教師將全班分成四組，教師念出字卡上身體受傷的情境，各組派人完成情境題動作。</p> <p>2. 接著帶領學生討論身體受傷會如何影響日常生活。</p> |
| | | | 學習內容 | Da-I-2 | <p>《活動1》認識五感官</p> <p>1. 教師帶領學生觀察課本頁面中家人出遊的情境，引導學生用五官探索世界。</p> <p>《活動2》眼睛怎麼了？</p> <p>1. 帶領學生討論如果眼睛不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動3》眼睛好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護眼睛的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護眼睛的行為後，要在生活中確實落實愛護眼睛的健康習慣。</p> |
| 二 | 3 | 五個好幫手 | 學習表現 | <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> | <p>《活動4》耳朵怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果耳朵不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動5》耳朵好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護耳朵的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護耳朵的行為後，要在生活中確實落實愛護耳朵的健康習慣。</p> |
| | | | 學習內容 | Da-I-2 | <p>《活動6》鼻子怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果鼻子不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動7》鼻子好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護鼻子的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護鼻子的行為後，要在生活中確實落實愛護鼻子的健康習慣。</p> <p>《活動8》舌頭怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果舌頭不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動9》舌頭好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護舌頭的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護舌頭的行為後，要在生活中確實落實愛護舌頭的健康習慣。</p> <p>《活動10》皮膚怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果皮膚不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動11》皮膚好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護皮膚的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護皮膚的行為後，要在生活中確實落實愛護皮膚的健康習慣。</p> |
| 三 | 3 | 健康食物感恩吃、聰明過生活 | <p>學習表現</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> | <p>《活動1》健康食物選拔</p> <p>1. 教師請學生發表：肚子餓想吃東西時，你會選擇哪些食物？</p> <p>2. 教師請學生思考：哪些是健康的食物？</p> <p>3. 教師說明健康食物的選擇標準。</p> <p>《活動2》品嚐大會</p> <p>1. 教師課前請學生一人準備一種健康食物，上課時帶來學校。</p> <p>2. 將學生分組，請每位學生在小組內形容自己所帶來的健康食物的外形、顏色及口感等特色，讓組員猜一猜是什麼食物。</p> <p>《活動3》魔法變變變</p> <p>1. 教師以課本第26頁的午餐內容為引，詢問學生：你知道每天在學校吃的營養午餐，是由哪些食物烹煮而成的嗎？</p> <p>2. 請學生思考：想一想，餐桌上的食物是怎麼來的呢？每道菜餚是怎麼完成的？</p> <p>3. 鼓勵學生享用營養午餐時，主食（飯、麵等）搭配菜肴一起吃，不偏食、不浪費。</p> <p>《活動4》來吃午餐囉！</p> <p>1. 教師說明午餐注意事項。</p> <p>2. 配合課本內容詢問學生：你做到哪些用餐的好習慣呢？請學生自我檢核做到的項目。</p> <p>《活動1》廣告追追追</p> <p>1. 教師播放食品廣告短片。</p> <p>2. 師生共同討論廣告內容是否吸引你？為什麼？這個廣告透過什麼手法吸引人？</p> <p>3. 教師引導學生想一想，廣告對選購物品有什麼影響？你是否曾經因為電視廣告或店員推銷而購物？請學生分享自己受吸引而購物的經驗。</p> <p>《活動2》巧思選食物</p> <p>1. 教師展示食品廣告與實際食品，進行比較。</p> <p>2. 教師透過提問引導學生思考：生活中影響我們選擇食物的原因很多，要怎麼做出正確的選擇呢？</p> | |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|--------------|---|---|
| 四 | 3 | 聰明過生活、健康吃快樂動 | <p>學習表現</p> 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | <p>《活動3》小豬與小猴</p> 1. 配合紙偶演出短劇。 2. 師生共同探討：體重太重或太輕對健康和生活有什麼影響？ 《活動4》怎麼做才健康？ 1. 配合資料篇第157頁「想像畫」學習單，請學生想像自己如果天天大吃大喝，吃得又油、又鹹、又甜，十年之後會變成怎麼樣呢？ 2. 師生共同討論：說說看，你有體重過重或過輕的問題嗎？怎麼做才能保持適當體重呢？ 《活動1》做個好決定 1. 教師配合課本第32頁，透過改編的《傑克與豌豆》故事，帶領學生討論體重與飲食和運動的關係 2. 教師說明做決定的步驟。 3. 請學生針對食物選擇情境進行演練。 《活動2》減重有方法 1. 教師說明體重除了和飲食習慣相關，也和運動量相關。 2. 教師補充說明傑克採用選擇健康食物和增加運動量的方法來減重，再配合家人鼓勵督促的力量來達到目標。 《活動3》能動多動 1. 配合課本第34頁的情境請學生思考：在日常生活中，哪些做法的運動量比較大量？該怎麼落實「能動多動」的原則？ 《活動4》快樂動起來 1. 教師請學生記錄個人一週運動情形。 2. 配合資料篇第158頁「人物專訪」學習單進行訪問，了解其他同學的運動情形。 3. 教師鼓勵學生養成規律運動的好習慣。 |
| 五 | 3 | 為什麼會生病？ | <p>學習表現</p> 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | <p>《活動1》他們怎麼了？</p> 1. 教師請學生閱讀課本第40到41頁情境並思考：他們發生什麼事？為什麼身體不舒服呢？ 2. 教師請學生分享類似的生活經驗。 3. 教師依學生的分享內容給予指導，並依可能的傳染途徑將傳染病加以分類和簡單介紹。 《活動2》病菌在哪裡？ 1. 教師說明課本第42~43頁情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2. 教師說明病菌的傳染途徑。 (1)接觸傳染：接觸病人或帶原者所引起的傳染，例如：B型肝炎；或使用病人用過的盥洗用具而感染，例如：砂眼。 (2)食物或飲水傳染：食物和水受到病人或帶原者的排泄物所傳染，例如：急性腸胃傳染病。另外，被汙染的手或帶菌的蒼蠅或蟑螂，也會汙染食物或水，而引發疾病。 (3)飛沫或空氣傳染：病人咳嗽或打噴嚏時，噴出大量含有病原體的飛沫，散布在空氣中被人吸入，例如：流感、結核病等。 (4)蟲媒傳染：被帶有病原體的昆蟲叮咬而傳染的疾病，例如：蚊蟲可傳染瘧疾或登革熱、鼠蚤會傳染鼠疫。 |
| 六 | 3 | 去去疾病走 | <p>學習表現</p> 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | <p>《活動1》傳染病不找我</p> 1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2. 教師強調回家後和上完廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會。 3. 教師說明生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 4. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動2》生病了，怎麼辦？ 1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？ 2. 教師請學生抽生病情境籤，依抽到的情境演出照護的方式。 3. 每一個情境表演完畢後，師生共同討論生病的感受和照顧方式，並請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動3》我的藥袋 1. 教師請學生分享就醫領藥的經驗。 2. 教師請學生思考：看診向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 3. 教師請學生觀察自己的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊。 《活動4》用藥要注意 1. 教師利用布偶演出用藥情境，並請學生判斷對錯。 2. 教師配合課本第49頁，說明正確用藥的注意事項。 |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|-------------|------|---|--|
| 七 | 3 | 心情轉個彎 | 學習表現 | <p>2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現 簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現 簡易的人際溝通互動技 能。</p> | <p>《活動1》不一樣的情緒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發給每位學生一張動物圖卡，請學生依照現在的心情，為動物畫上表情。 2. 學生自由分享畫的動物表情及自己的心情。 3. 教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。 4. 教師請學生閱讀課本第50到51頁後發表：圖中人物的心情如何？遇到下面的狀況時，你可能產生那些心情呢？ <p>《活動2》心情如何呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請數名學生上台抽表演題目，並請臺下同學根據表演者的表情、聲音、動作，猜測表演者的心情。 2. 教師引導學生發現：從每個人的聲音、臉部表情、肢體語言等，可以了解他們的心情。 <p>《活動3》情緒變變變</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生閱讀課本第52到53頁，並詢問學生：他們的心情如何？如果你是他們，你會有什麼反應和感受？ 2. 師生共同討論：同一個情境中，每一組的情緒感受和表現出來的行為有什麼不同？ <p>《活動4》你會怎麼做？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在白紙條上（不記名），寫好後放入教師的紙袋。 2. 教師抽出數張紙條，念出紙條上寫的被隱藏的感覺，並請全班集思廣益，思考怎麼處理比較好。 <p>《活動5》心情不好的時候</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以課本第54到55頁為引，請學生演出情境。 2. 教師請學生自由分享上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ |
| | | | 學習內容 | Fa-I-3 | |
| 八 | 3 | 拍球動一動 | 學習表現 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>《活動1》拍球變化多</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範拍球動作要領。 2. 教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 <p>《活動2》拍跑接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「拍跑接力」活動規則：(1)6人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。(3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 <p>《活動3》拍球行走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生練習各式行進間拍球動作：(1)拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。(2)拍球橫著走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。(3)變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。 <p>《活動4》拍球闖三關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（門字形），設定三個關卡。第一關：拍球橫著走。第二關：拍球越過障礙前進，另兩位組員雙手合併作為拱形障礙物，闖關的人須擲反彈球將球越過拱形下方，再將球接住。第三關：拍球繞過障礙物，以S形前進。 <p>《活動5》拍球大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則：(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球10下。(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。(3)在第二個呼拉圈內原地左、右換手拍球10下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。 |
| | | | 學習內容 | Hb-I-1 | |
| 九 | 3 | 拍球動一動、拋擲我最行 | 學習表現 | <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>《活動6》拍球奪寶</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則：(1)5人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球10下，將球給下一位組員。(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。(3)計時三分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 <p>《活動7》猜拳貪食蛇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。(2)猜拳贏的人原地拍球5下，猜拳輸的人原地拍球10下。(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球5下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球10下，再排到贏的人後方。(4)計時10分鐘，後方隊伍最長的人獲勝。 <p>《活動8》攻占城堡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「攻占城堡」活動規則：(1)5人一組，每人各持1顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。(2)若行進間球掉了，須立刻撿起回到原點排隊，下一人拍球出發。(3)最先奪取對方城堡所有寶物的組別獲勝。 <p>《活動1》我拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 <p>《活動2》合作出任務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「合作出任務」活動規則：(1)2人一組，一人拋球，一人拍手。(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手5下。(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 |
| | | | 學習內容 | Hb-I-1 Hc-I-1 | |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|----------------|---|--|
| 十 | 3 | 拋擲我最行 | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Hc-I-1</p> | <p>《活動3》自丟自檢 1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動4》一投就進 1. 教師說明「一投就進」活動規則：(1)6人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門3公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。 (2)拉大距離，讓學生距離足球門5公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。 《活動5》投球我最準 1. 教師說明「投球我最準」活動規則：(1)5人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面3公尺。(2)將球對準目標，分別打中圓形、正方形、三角形。 《活動6》王牌投擲手 1. 教師布置「王牌投擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2. 教師說明「王牌投擲手」活動規則：(1)5人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面5公尺。(2)聽從教師指示，打中幾何圖形。 《活動7》紙球入桶 1. 教師說明並示範「紙球入桶」活動進行方式：(1)將大桶子放置地面。(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。(3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 《活動8》你投我接 1. 教師說明並示範「你投我接」活動進行方式：(1)2人一組，一人持3顆紙球，另一人持小桶子，兩人相距3公尺。(2)一人拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中，另一人持小桶子接球。 《活動9》投接一家親 1. 教師說明「投接一家親」活動規則：(1)5人一組，其中一人持桶站在距離起點5公尺處，每組前方擺放裝有紙球的桶子。(2)聽從教師哨音後，第一人拋或投擲紙球到桶子裡，持桶者試著接到球。(3)擲完3顆球後，擲球者與持桶者角色互換再進行一次，直到每個人都擔任過持桶者為止。(4)拋、擲進最多紙球的組別獲勝。</p> |
| 十一 | 3 | 滾動新樂園 | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>學習內容</p> <p>Hc-I-1</p> | <p>《活動1》沿線滾球 1. 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人共持跳繩滾球。 《活動2》滾球前進 1. 教師說明「滾球前進」活動規則：(1)6人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動3》身體滾球 1. 教師說明並示範「身體滾球」活動進行方式：(1)持球滾動身體各部位。(2)兩人身體滾球。 《活動4》圍圓滾球 1. 教師說明「圍圓滾球」活動規則：(1)6人一組，5人牽手面向圓心圍成圓，另一人擔任滾球者持球在圓外預備。(2)聽教師哨音，每組滾球者滾球繞其他組員手臂一圈，接著與圍圓者一人交換角色，以此類推。(3)圍圓的方式可做變化。 《活動5》滾吧！球球 1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：(1)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人雙手接球。(2)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 《活動6》旋轉輪盤 1. 教師說明並示範「旋轉輪盤」活動進行方式：一組5人屈膝側坐圍成圓，其中一人右手滾球給右方組員，接球後再滾給右方組員，以此類推。 《活動7》滾球過山洞 1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則：(1)6人一組，一組1顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。(3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，以此類推，最快到達終點的組別獲勝。</p> |
| 十二 | 3 | 健康 滾動新樂園、運動安全又 | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身</p> | <p>《活動8》滾球跑步 1. 教師說明並示範「滾球跑步」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線折返、雙手滾動抗力球繞S形障礙。 《活動9》和球比一比 1. 教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：(1)4人一組，每組1顆抗力球。(2)一人將抗力球推滾出去，另一人同時跑向前接住抗力球，接著滾球者變為接球者，以此類推。 《活動10》跑滾樂 1. 教師說明「跑滾樂」活動規則：(1)滾動抗力球直線前進。(2)滾動抗力球繞S形。(3)將球滾向起點，立即跑向起點接球。(4)最快完成的組別獲勝。 《活動1》運動場地安全第一 1. 教師以課本第86頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？</p> |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|-------|--|---|
| | | | <p>體活動。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p> | <p>2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第86到87頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2.教師可播放動畫影片《運動的好處》讓學生觀賞。 《活動4》我的運動計畫 1.教師發給每位學生一張空白A4紙，並利用課本第89頁範例，說明擬定運動計畫的方式。 2.教師請學生依照計畫運動，並將完成的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享運動心得。</p> |
| | | | 學習內容 | |
| | | | Hc-I-1 Cb-I-1 | |
| 十三 | 3 | 拉筋活力旺 | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p> | <p>《活動1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展 (2)身體伸展 (3)腿部伸展 5.教師提醒學生： (1)練習時應與他人保持距離，以免活動時碰撞。 (2)做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動2》結合伸展操 1.將學生分成4到6人一組。 2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿部伸展的各個動作，組成4到6個八拍的動作，例如：伸展背部+吊單槓+搓背+直背側彎。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動3》毛巾木頭人 1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2.教師喊「1、2、3木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。</p> |
| | | | 學習內容 | |
| | | | Bc-I-1 | |
| 十四 | 3 | 一起來跳繩 | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> | <p>《活動1》甩繩掃腳跳 1.鐘擺掃腳跳。 2.扇形掃腳跳。 《活動2》念謠擺繩樂 1.教師指導學生2人一組，各持一端繩把。 2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動3》擺繩原地跳 1.3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩1次且順利離開場地即算成功。每人練習5次，三人輪流當跳繩者。 2.熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩後停止。 《活動4》穿過繩浪 1.4到6人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2.學會如何個人穿越過繩後，可以挑戰兩人牽手越繩。 《活動5》大迴旋跳 1.3人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢繞環盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩即中斷。每人有3次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩3次即換人跳繩。 2.熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。</p> |
| | | | 學習內容 | |
| | | | Ic-I-1 | |
| 十五 | 3 | 一起來跳繩 | <p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4c-I-2選擇適合個人的身</p> | <p>《活動6》前迴旋跳 1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2.原地迴旋跳：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，以雙腳腳尖墊步跨過跳繩。 3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙</p> |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|-------|-----------------------------------|--|---|
| | | | <p>體活動。 4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> | <p>腳跳過並同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。</p> <p>《活動7》踏步跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 <p>《活動8》練習與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5人一組，由教師指定跳繩動作，學生以30秒內至少完成10次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2. 教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。 <p>【游泳課】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 悶氣、韻律呼吸複習 | |
| 十六 | 3 | 環保一級棒 | 學習表現 | <p>1d-I-1描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> | <p>《活動1》報紙貼身跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圓，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約10秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4. 6到8人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 <p>《活動2》跨跳紙棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4到6人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 2. 學生依序練習跳跨過紙棒。先進行雙腳跳跨練習，再練習單腳跳跨。動作熟練後，進行連續跨步跳，並逐漸將紙棒的距離拉長，進行助跑跨步跳練習。 <p>《活動3》紙棒造型走跑跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。 2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以各種走、跑、跳等動作越過紙棒（雙腳不可碰觸紙棒），最後抵達終點線。 <p>《活動4》障礙關關過</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 結合《活動2》、《活動3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形，並快樂參與遊戲。 2. 5到6人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成動作，抵達終點。 <p>【游泳課】</p> <p>水上運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水中尋寶 2. 水中競走 |
| | | | 學習內容 | <p>Ab-I-1</p> <p>Ga-I-1</p> | |
| 十七 | 3 | 環保一級棒 | 學習表現 | <p>1d-I-1描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> | <p>《活動5》紙棒擲遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生用單手持紙棒，並以肩上投擲的方式擲出紙棒。 2. 5到6人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。 3. 教師設立目標，例如：3公尺、5公尺、7公尺等距離，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲出的距離。 4. 學習擲遠的基本運動能力。 <p>《活動6》紙棒擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5到6人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習，並請學生在「小小神射手」學習單上記錄得分。 2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分，總得分最高的小組獲勝。 3. 學習擲準的基本運動能力。 <p>《活動7》環保一極棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？ 2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。 3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。 <p>【游泳課】</p> <p>水上運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 扶岸邊漂浮 |
| | | | 學習內容 | <p>Ab-I-1</p> <p>Ga-I-1</p> | |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 | |
|----|----|---------|------|---|---|
| 十八 | 3 | 小巨人和流星鏢 | 學習表現 | 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | 《活動1》小巨人登山 1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 學生大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並依此做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3. 教師將學生分為2人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並靜止5秒，接著前後腳互換繼續演練。每人練習5次後，兩人角色互換。 4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止8秒，接著換腳練習。 《活動2》小巨人騎馬 1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：(1)騎馬式原地跳8次。(2)向前走20步。(3)登山步前進走6步。 《活動3》你說我做 1. 教師指導學生3到4人一組，進行活動。一人發號指令，例如：騎馬步原地跳3次，其他人做動作。若其中有人失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動4》弓步進攻動作 1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動5》流星鏢防守 1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2. 教師將學生分為2人一組，其中一人以弓步向前劈掌進攻，另一人結合紙鏢做出馬步或弓步防守動作。 【游泳課】 水上運動 1. 水母漂浮 |
| | | | 學習內容 | Bd-I-1 | |
| 十九 | 3 | 模仿滾翻秀 | 學習表現 | 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 《活動1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同動物的活動特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。(1)猴子走路。(2)海狗走路。(3)大象走路。(4)兔跳。(5)螃蟹走路。 2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3. 表演結束後，教師引導學生思考：表演過的動物行走動作，還有其他模仿的方式嗎？你認為可以怎麼做？討論中，教師應強調運用支撐的技巧。 《活動3》滾球和滾筒 1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，於墊上進行滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。(1)2人相對坐下，猜拳。(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋 1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，動作說明如下：(1)兩手一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。(2)四肢著地，手腳並用前進。 2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。教師可視學生能力調整姿勢，進行兩手一腳著平衡木，另一腳向後抬起的前進方式。 《活動6》猴子下山 1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個側滾翻，再順勢站起。 2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。 【游泳課】 水上運動 1. 一字漂 2. 大字漂 |
| | | | 學習內容 | Ia-I-1 | |
| 廿 | 3 | 走向綠地 | 學習表現 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | 《活動1》來到綠地 1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動2》觸覺新感受 1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 |
| | | | 學 | Ib-I-1 | |

下學期

| 週次 | 節數 | 單元名稱 | 學習重點 | 教學重點 |
|----|----|------|------------------|--|
| | | | 習 內 容 | <p>《活動3》動物模仿秀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 <p>《活動4》大自然的小玩家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進）、小鳥組（繞圈飛）、毛毛蟲組（伸縮S型前進）、袋鼠組（向前跳）、鸞鷲組（單腳走不規則形）。 2. 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鷲一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鷲的學生聚在一起。 |
| | | | 學 習 內 容 | |