

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度上學期 (二) 年級 (英語健康) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	9/01-9/05	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第一課成長的變化	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	描述自己出生至今生長發育的變化。	1. 建立班級常規、學習須知與上課默契 2. 教師播放影片” Baby Development from 0 To 12 Month https://www.youtube.com/watch?v=adhFnLlppVs 3. 看完影片,教師請學生思考:從哪些地方可以發現自己進步了?	1	YT 影片 柔軟可彎娃娃	1. 發表 2. 觀察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
二	9/08-9/12	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第一課成長的變化	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表對成長的感覺與對未來的自己期待。	1. 回顧上堂課影片 2. 教: 古諺「七坐八爬九發牙」 3. 教英文單字: Crawl forward Stand up Walk Hop Run 4. TPR activity 5. 請學生下一堂課帶一個柔軟的娃娃來	1	YT 影片 柔軟可彎娃娃 英文字卡	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
三	9/15-9/19	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第一課成長的變化	健體-E-A1	3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	認識自己的特點。	1. 師以娃娃依序操作 Crawl forward Stand up Walk Hop Run 的大動作技能 2. 學生操作之 3. Sentence Pattern: “What can he/she/it do?” ” He/She/It can____ 4. pair work: Take turns to ask and answer. 5. Workwheet: Baby Development	1	柔軟娃娃 英文字卡 英文句條 學習單	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								from 0 To 12 Month				
四	9/22-9/26	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第二課欣賞自己	健體-E-A1	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	認識自己的特點。	1.教英語單字：tall/short; strong/slim; short hair/long hair 2. TPR 3. worksheet: 請學生畫出這些特質的人物像	1	英文字卡學習單	1.發表 2.觀察 3.實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
五	9/29-10/03	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第二課欣賞自己	健體-E-A1	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 2.透過認識自己的優點，喜歡自己。	1.以”小朋友下樓梯”遊戲複習 week1~4 共 11 個英文單字 2.教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？ 3.請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。	1	英文字卡課本	1.發表 2.觀察 3.實作 4.互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
六	10/06-10/10	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第二課欣賞自己	健體-E-A1	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 2.透過認識自己的優點，喜歡自己。	1.請每位小朋友在紙上寫下自己屬於 tall/short; strong/slim; short hair/long hair 二分法的哪一個特質，老師收齊後，進行 guessing game 2.配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 3.請學生準備以下照片：洗碗、拖地或擦桌子，將電子檔	1	課本紙箱子	1.發表 2.觀察 3.實作 4.互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								給老師				
七	10/13 - 10/17	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健體-E-A1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。	1. 教英文動詞片語： Do the dishes Mop the floor Clean up the table 2. TPR activity 3. 展示班上同學做家事的照片	1	照片電子檔 英文字卡	1. 發表 2. 觀察 3. 實作	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
八	10/20 - 10/24	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健體-E-A1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。	1. 複習英文動詞片語 2. Sentence pattern: Can you_____? Yes, I can. /So so. /No, I can not. 3. pair work 4. 家事拿手程度量表：from 1~5	1	英文字卡 英文句條 學習單	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
九	10/27 - 10/31	第一單元喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識飲酒的危害。 2. 認識二手菸的危害。 3. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 4. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	1. 搭配標誌介紹 Slogan: “No drinking.” “No smoking.” 2. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=V2Aj-iJ6p38 https://www.youtube.com/watch?v=1W6hwmdZbmE	1	英文句型 條 影片 標誌	1. 發表 2. 觀察	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
十 暫定 期中考	11/03 - 11/07	第二單元生活保健有一套	第一課 眼耳鼻急救站	健體-E-A1	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 能認識眼、耳、鼻可能會發生的急性傷害。 2. 遇到鄰近他人發生眼耳鼻的急性傷害，能表示關心。	1. 教英文單字 Eyes Ears Nose 2. 英文句型 “You look uneasy. Are you OK?” “My <u>eyes</u> hurt.” “My <u>ears</u> hurt.” “My nose is bleeding.”	1	英文字卡 英文句條	1. 觀察 2. 發表 3. 演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								3.pair work				
十一	11/10 - 11/14	第二單元 生活保健 有一套	第一課 眼耳鼻急救站	健體-E-A1	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	《活動1》眼睛不舒服 1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第24頁，提出以下問題：(1).有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)防蚊噴霧噴到眼睛時。(2)沙子飛進眼睛時。(3)球擊中眼睛時。 2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 《活動3》耳朵不舒服 1.教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第26頁，提出以下問題：(1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動4》耳朵急救站 1.教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)水進入耳朵時。(2)昆蟲進入耳朵時。(3)異物進入耳朵時。	1	1.教師準備動畫《眼睛急救站》。 2.教師準備4瓶礦泉水、4個冰敷袋，以及數張「眼睛不舒服情境題」和「處理卡」。 3.教師準備動畫《耳朵急救站》。 4.教師準備數張「耳朵不舒服情境題」和「處理卡」。	1.觀察 2.演練 3.發表 4.互評	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								2.教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。				
十二	11/17 - 11/21	第二單元 生活保健 有一套	第一課 眼耳鼻急救站	健體-E-A1	3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	《活動5》鼻子不舒服 1.教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第28頁，提出以下問題：(1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢？ 《活動6》鼻子急救站 1.教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。 2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。	1	1.教師準備動畫《鼻子急救站》。 2.教師準備4個冰敷袋，以及數張「鼻子不舒服情境題」和「處理卡」。	1.觀察 2.演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
十三	11/24 - 11/28	第二單元 生活保健 有一套	第二課 照顧我的身體	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。	1.教 chant: Sport time(x2) Are you ready? Take out your towel/tissue And take out your bottle 2.教英文單字：towel tissue bottle 3.Game: What' s missing?	1	英文字卡	1.觀察 2.演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
十四	12/01 - 12/05	第二單元 生活保健 有一套	第二課 照顧我的身體	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.舉例說明正確的穿鞋習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。 3.認識不憋尿的重要	Classroom language: S: May I go to the bathroom? T: Sure.Come back soon.(Do you need someone to be with	1	課本	1.觀察 2.演練 3.發表	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
					2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		性。 4.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 5.願意養成不憋尿的健康習慣。	you?” 《活動1》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 《活動2》穿鞋好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動3》憋尿問題大 1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。				
十五	12/08 - 12/12	第二單元 生活保健 有一套	第二課 照顧 我的 身體	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	能夠 勤家事 避免傷 懂保健	以”小朋友下樓梯”遊戲複習 week5~14 單字	1	圖卡 英語字卡	1.觀察 2.演練 3.發表	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。
十六	12/15 - 12/19	第三單元 健康的生 活環境	第一課 學校環 境與健 康	健體-E-C1	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.接受健康的學校生活有關的生活規範。 3.養成健康的學校生活的習慣。	1.教英文動詞片語 Take out the trash 2.介紹 3R: Reuse Reduce Recycle 3.請小朋友發表 3R 在校園裡可以落實的例子	1	圖卡 英語字卡	1.發表 2.觀察 3.演練	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
十七	12/22 - 12/26	第三單元 健康的生	第一課	健體-E-C1	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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.接受健康的學校生活有關的生活規範。	1.教英文動詞片語 No running in the walkway	1	標誌	1.發表 2.自評	【環境教育】

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		活環境	學校環境與健康		度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		2. 養成健康的學校生活的習慣	Often wash hands. Always wear a mouth mask. 2. 校園生活好習慣程度量表：from 1~5				環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
十八	12/29-1/02	第三單元 健康的生 活環境	第一課 學校環境與健康	健體-E-C1	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識學校健康資源與健康相關活動。 2. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	1. 教英文單字 Topic: 〈school's lunch〉 rice noodles vegetables meat egg fish fruit milk soup 2. matching game 3. 老師將本月菜單投影在螢幕上，說出其中一道項目，請學生說出是屬於以上單字的哪一類	1	英文字卡 英文圖卡 學校午餐菜單	1. 發表 2. 演練	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
十九 暫定 期末考	1/05-1/09	第三單元 健康的生 活環境	第二課 社區環境與健康	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。	1. 教英文單字 Clinic Drug store Doctor Nurse 《活動》社區健康資源 1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。 2. 教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？(2)小智如何使用這些場所？	1	課本 英文圖卡 英文字卡	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
廿	1/12-1/16	第三單元 健康的生 活環境	第二課 社區環 境與健康	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識社區健康相關機構與資源。 2. 願意使用社區健康資源促進健康。	《活動1》我的健康社區 1. 教師請學生分組上臺發表第151頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。 2. 教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？ 《活動2》健康服務與活動 1. 教師說明課本第52頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。 2. 教師詢問學生：(1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2) 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？ 3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第151頁學習單。	1	課本 學習單	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
廿一	1/19-1/23	第一~三單元		健體-E-A1 健體-E-C1	綜合這學期《全》	綜合這學期《全》	綜合這學期全部內容 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建	1. 以”小朋友下樓梯”遊戲複習 week15~20 單字 2. 總結回顧	1	英文圖卡 學習單 考卷	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
							立健康生活型態。					

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度下學期 (二) 年級 (英語健康) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	2/09 2/13	準備週	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
二	2/16 2/20	單元一、當我們同在一起	第 1 課 將心比心	健體-E-B1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 運用同理心，推測對方可能的想法。 4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	1. 期初寒暄 2. 概覽整學期學習內容 3. 教師詢問：有跟同學，或是家中手足爭執的經驗嗎？ 影片： https://www.youtube.com/watch?v=AIDrf2KCozg&t=102s (poli cartoon-Think about how your friends feel about that)	1	YT 影片	1. 發表 2. 觀察 3. 自評	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
三	2/23 2/27	單元一、當我們同在一起	第 1 課 將心比心	健體-E-B1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 運用同理心，推測對方可能的想法。 4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	教英文單字+動詞片語： Argue Listen Come up with ideas 《活動》如果能重來一次 1. 教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。	1	英文字卡 學習單	1. 發表 2. 觀察 3. 自評 4. 他評 5. 演練	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
四	3/02 3/06	單元一	第 2 課 真心交	健體-E-A2	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。	《活動 1》我的人際加油站 1. 教師發下「我的人際加油站」學習單，請學	1	學習單 課本	1. 發表 2. 觀察 3. 自評	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		、當我們同在一起	朋友		3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		2. 了解維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。	生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2. 學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。 《活動 2》我很在乎你 1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。 註：本屆小朋友於一年級下學期有寫過作文「我的好朋友」				體自主權。
五	3/09 3/13	單元一、當我們同在一起	第 2 課 真心交朋友	健體-E-A2	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 了解維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。	1. 英語歌曲:KINDNESS https://www.youtube.com/watch?v=H98Rfljxms 2. 教英文單字 Share Help Listen Care 3. 《活動》友誼的考驗 教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？ 4. 請學生準備賣場 DM，下一節課堂用到	1	YT 歌曲 英文字卡 圖卡 課本	1. 發表 2. 觀察 3. 自評	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
六	3/16 3/20	單元二、飲食行動家	第1課 飲食密碼	健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	1. 複習上學期所教的〈school's lunch〉單字 rice noodles vegetables meat egg fish fruit milk soup 新教：oil Nut Sugar 2. 揭示六大類食物 3. 《活動》我的一日三餐 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生從帶來的DM中，剪下貼上昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。	1	英文字卡 圖卡 學習單 剪刀 膠水 賣場DM	1. 發表 2. 觀察 3. 自評	
七	3/23 3/27	單元二、飲食行動家	第1課 飲食密碼	健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 2. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1. 教師詢問學生：你每天都吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第24頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1)哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2)選哪個組合較佳？ 2. 教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過10小時，所以早餐一定要	1	課本	1. 發表 2. 觀察 3. 自評	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！				
八	3/30 4/03	單元二、飲食行動家	第1課 飲食密碼	健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	能了解飲食、咀嚼與消化間的關係	1.教句子： I' m hungry. I' m full. I' m thirsty. Chew anything you eat step by step. 2.介紹中文讀物：《人體歷險記》part1	1	英文句條 中文讀物	1.發表 2.觀察	
九	4/06 4/10	單元二、飲食行動家	第2課 健康飲食習慣	健體-E-A2	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 能了解飲食、咀嚼與消化間的關係 2. 能分辨食物的營養價值，並願意身體力行，多吃較有營養的食物 註：本屆小朋友一年級下學期已經學過 healthy food and junk food	1. 影片 https://www.youtube.com/watch?v=fE81ezHs19s (healthy food&junk food) 2.介紹中文讀物：《人體歷險記》part2	1	YT 影片 中文讀物	1.發表 2.觀察	
十	4/13 4/17	單元二、飲食行動家	第2課 健康飲食習慣	健體-E-A2	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1.教歌曲 (旋律：兩隻老虎) Are you hungry?(*2) Yes, I am. (*2) Have some healthy food. (*2) You' ll have power. (*2) 《活動》吃得太多了 1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？ 2.教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健	1	課本	1.發表 2.觀察 3.自評	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。				
十一	4/20 4/24	單元二、 飲食行動家	第2課 健康飲食習慣	健體-E-A2	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	能留意賣場的惜食區，嘗試購買所謂的 NG food，知道珍惜食物的作法並身體力行。	1. 以”小朋友下樓梯”遊戲複習 week1~10 單字 2. 教師介紹 NG food、賣場的惜食區設置	1	英文字卡 英文圖卡 YT 影片	1. 發表 2. 觀察	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十二	4/27 5/01	單元三、 齲齒遠離我	第1課 為什麼會齲齒	健體-E-A2	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。	1. 教單字、動詞片語 Caries bacteria tooth/teeth 《活動》齲齒四要素 1. 教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素： (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。	1	英文字卡 英文圖卡 課本	1. 發表 2. 觀察	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十三	5/04 5/08	單元三、 為什麼會齲齒	第1課 為什麼會齲齒	健體-E-A2	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	能運用牙科醫療資源，追蹤及保持個人口腔健康	教動詞片語 Go to the dentist 請小朋友發表去看牙醫的經驗	1	英文句條 學習單	1. 發表 2. 觀察 3. 自評	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		齲齒遠離我						提醒： 1. 出門看牙醫前刷牙 2. 半年檢查一次 3. 注意乳牙更換				
十四	5/11 5/15	單元三、齲齒遠離我	第1課 為什麼會齲齒	健體-E-A2	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	能透過英語歌曲，養成正確、穩定的潔牙動作與習慣	1. 教歌 https://www.youtube.com/watch?v=wooyZCJI7W 2. 教動詞片語 Up and down Left to right	1	YT 歌曲 英文句條	1. 發表 2. 觀察	
十五	5/18 5/22	單元三、齲齒遠離我	第2課 護齒好習慣	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	能認識潔牙的基礎配備	1. 教單字 Brush toothpaste Dental floss Mouth wash 2. 以”小朋友下樓梯”遊戲複習 week11~15 單字	1	英文字卡 英文圖卡	1. 發表 2. 觀察	
十六	5/25 5/29	單元三、齲齒遠離我	第2課 護齒好習慣	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的的方法。 4. 認識含氟漱口水的的使用方法和時機。 5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 6. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。	《活動1》善用牙刷 1. 教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2. 教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3. 教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較	1	課本 牙刷 電子書	1. 問答 2. 發表 3. 操作 4. 實作	

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 1. 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30 分鐘內不可以喝水和進食。 《活動 3》潔牙前準備 1. 教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項： (1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 (2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。 《活動 4》貝氏刷牙法 1. 教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功				

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2. 教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。				
十七	6/01 6/05	單元四、保健小學堂	第1課 疾病不要來	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。	教英文單字&動詞片語： Mosquito I have a fever. I have a headache. I feel like I' ll vomit. 《活動》都是病媒蚊惹的禍 1. 教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2. 配合課本第47頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。	1	課本 英文圖卡 英文句條	1. 問答 2. 發表	
十八	6/08 6/12	單元四、保健小學堂	第1課 疾病不要來	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	面對登革熱與新冠肺炎，能做好環境清消與自身保健。	《活動》防蚊作戰計畫 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《補充》Covid19 因應當時疫情狀態做課	1	圖片 網路資源	1. 問答 2. 發表	家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								程補充 (預告)請學生下次上課帶鼻噴劑/過敏藥水/過敏皮膚外用藥膏/過敏眼藥水(無則免帶)				
十九	6/15 6/19		單元四、保健小學堂 第2課 去去過敏走	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。	1. 教英文單字&動詞片語 Allergy I have a runny nose I have a stuffy nose My eyes hurt. 2. 《活動》避開過敏原 1. 教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。	1	英文圖卡 英文句條 課本	1. 問答 2. 發表	
二十	6/22 6/26 暫定期末考		單元四、保健小學堂 第2課 去去過敏走	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 認識過敏症狀的照護方法。 2. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 3. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 4. 學習眼藥水的正確使用方法。 5. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。	過敏兒，辛苦了！ 《活動1》鼻噴劑的使用方法 1. 教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2. 教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。 《活動2》眼藥水的使用方法 1. 教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2. 教師說明眼藥水的使用方法。 《活動3》皮膚藥膏的使用方法 1. 教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎	1	鼻噴劑/過敏藥水/過敏皮膚外用藥膏/過敏眼藥水 課本	1. 問答 2. 發表 3. 觀察 4. 實作	家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								藥膏來改善過敏反應。 2. 教師說明皮膚藥膏的使用方法。 《活動 4》小凱的用藥問題 1. 教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 2. 教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。				
二十一	6/29 7/03	總回顧	總回顧	健體-E-A1	綜合這學期《全》	綜合這學期《全》	綜合這學期全部內容 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。	1. 以”小朋友下樓梯”遊戲複習 week16~20 單字 2. 請小朋友回顧這學期最喜歡的內容並分享	1	英文字卡 英文圖卡 學習單 考卷	1. 問答 2. 發表 3. 紙筆測驗	

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度上學期 (二) 年級 (英語體育) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	9/01-9/05	第四單元 球類遊戲 不思議	第一課 控球 小奇兵	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	《活動 1》滾球接力 (1)9 人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。(2)聽到哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。(3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。 《活動 2》突破重圍 (1)5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。(2)A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3)如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。(4)一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。 《活動 3》你滾中了嗎？ (1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。(2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 4》滾球主角輪流當 (1)4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。 * Sports ball song https://www.youtube.com/watch?v=mdvsem5ejUA * Underhand Rolling https://www.youtube.com/watch?v=zCq6Rb0fbsk	2	籃球、排球、粉筆、角錐、躲避球、呼拉圈、標誌圓盤	操作發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
二	9/08-9/12	第四單元 球類遊戲 不思議	第一課 控球 小奇兵	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。	《活動 5》挑戰紅心 (1)5 人一組，每人各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分（模式 A）；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分（模式 B）；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分（模式 C）。(3)聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲	2	粉筆、紙球、皮球、呼拉圈	操作發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
					題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	勝。 《活動 6》 回彈大驚奇 持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。 《活動 7》 紅心回彈 (1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。(2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。(3)擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 * Bounce Passing https://www.youtube.com/watch?v=cid79N_q-zg * Chest Passing https://www.youtube.com/watch?v=kc_ZRvrsAZ0 * Throwing and Catching https://www.youtube.com/watch?v=o_RGP8VmNoo&list=RDCMUCLiBigoW1uxxMGtVIGTgwMw&start_radio=1&rv=o_RGP8VmNoo&t=30				
三	9/15-9/19	第四單元 球類遊戲 不思議	第一課 控球 小奇兵	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。 4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	《活動 8》 球球碰碰飛 (1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。 《活動 9》 紙箱炸彈不要來 (1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。 * Poison Ball Game https://www.youtube.com/watch?v=0lpe3pJgnvI	2	皮球、粉筆、抗力球、呼拉圈、小紙箱	操作發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
四	9/22-9/26	第四單元 球類遊戲 不思議	第一課 控球 小奇兵	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.專注觀賞並支持他人的運動表現。	《活動 10》 數字好好玩 1.進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。 2. (1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6	2	皮球、角錐、粉筆	操作發表 運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
					3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		4.安全的完成滾球控球活動。 5.安全的完成拋球控球活動。 6.安全的完成擲球控球活動。 7.透過團體討論處理遊戲問題。 8.課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	公尺的線外。(2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。(3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。				
五	9/29-10/03	第四單元 球類遊戲 不思議	第二課 玩球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6.透過團體討論處理遊戲問題。	《活動 1》 上下左右傳 (1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。(2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。(3)傳完 6 顆，則一輪結束。(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動 2》 傳球接力賽 請學生根據《活動 1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》 拋傳搶分賽 (1)4 人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。(5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。 * Ball Relay Race https://www.youtube.com/watch?v=es5Yefj0ncI	2	角錐、球籃、躲避球、小呼拉圈、大呼拉圈	操作觀察發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六	10/06-10/10	第四單元 球類遊戲 不思議	第二課 玩球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識傳球、接球的動作要領。 2.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。	《活動 4》 傳接變化多 1.教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。 《活動 5》 三角傳接賽 (1)3 人一組，圍成三角形，各相距約 3 公尺。(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。 《活動 6》 二對一傳接攻防戰 (1)3 人一組，2 人傳球，1 人防守。(2)傳球的人練習傳	2	躲避球	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
					題。		6.透過團體討論處理遊戲問題。	接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。				
七	10/13-10/17	第四單元 球類遊戲 不思議	第二課 玩球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 2.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 3.透過團體討論處理遊戲問題。	《活動 7》四對三傳接攻防戰 (1)7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 * Large Space Games—Indiana Jones https://www.youtube.com/watch?v=ciafyaQL5F0	2	躲避球	操作觀察發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	10/20-10/24	第四單元 球類遊戲 不思議	第二課 玩球大作戰	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3.安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。	1.教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。 2.教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。 《活動 9》用腳出謎題 ：(1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。(4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動 10》踢踢樂 1.教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。 《活動 11》踢踢樂新玩法 1.教師詢問學生：你還能想出哪些踢球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 2.教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。 * Inside foot passing https://www.youtube.com/watch?v=yk5Gku_Ojas * Kicking Skills https://www.youtube.com/watch?v=iC9HaUoqbY	2	足球、小白板、白板筆、籤筒、以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。	操作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九	10/27-10/31	第五單元 跑跳親水	第一課 休閒好	健體-E-A1	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入	1.認識學校的運動空間。 2.利用學校運動空間從事身體活動。	《活動 1》學校運動場地大調查 1.教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？	2	簡報介紹學校運動場地、	發表操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		樂	自在		識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	3.認識反手投擲飛盤的動作要領。 4.表現反手投擲飛盤的動作技巧。	2.教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4~5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。 《活動 2》 運動場地實果樂 1.教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2.教師將全班分為 4~5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。 《活動 3》 飛盤飛高高 1.教師說明反手投擲飛盤的動作要領。 《活動 4》 飛盤進網 1.教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。 《活動 5》 飛盤保齡球 (1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 * The basics of frisbee https://www.youtube.com/watch?v=HbivOI5U-sA		學習單、籤筒和數字 1~9 的抽籤紙條、足球網、球籃、寶特瓶、軟式飛盤		係。
十 暫 定 中 考	11/03-11/07	第五單元 跑跳親水樂	第一課 休閒好自在	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 I-1 其他休閒運動入門遊戲。	1.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 2.表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	《活動 6》 認識溯溪 教師帶領學生觀賞影片《i 運動：新北市有木國小（溯溪）》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。 《活動 7》 互助踩石過溪 (1)5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。 (2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。 (3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。 (4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。	2	大呼拉圈 小呼拉圈	發表 操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十一	11/10-11/14	第五單元 跑跳親水樂	第二課 歡樂跑跳碰	健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現繞物跑步及跑步取物的動作。	《活動 1》 跑出救火線 5 人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動 2》 緊急救援 (1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。 (2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動 3》 取水大作戰 (1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。 (2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。 (3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。 (4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。	2	標誌圓盤、大呼拉圈、小呼拉圈、小皮球	操作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	11/17-11/21	第五單元 跑跳親水樂	第二課 歡樂跑跳碰	健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.認識不同的跑步、跳躍方式。 2.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。	《活動 4》 跳越身體長 (1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。 (2)將量好的長度用粉筆標示在地上。 (3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動 5》 運氣大挑戰 (1)2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。 (2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。 (3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 《活動 6》 跨越河溝 1.教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。 2.教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。 《活動 7》 越過河溝闖五關 4 人一組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：併腿跳。 (2)第二關：單腳跨跳。 (3)第三關：單腳連續跳。 (4)第四關：助跑再跳。 (5)第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 2.教師帶領學生討論以下問題： (1)哪一關最容易？哪一關最難？ (2)你一共過了幾關？成功的心情如何？沒通過的關卡	2	童軍繩、粉筆、身體部位卡、長繩、角錐、小呼拉圈、過關印章、學習單	操作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								為什麼會失敗？				
十三	11/24-11/28	第五單元 跑跳親水樂	第二課 歡樂跑跳碰	健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.快樂參與活動並遵守遊戲規則。 2.表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 3.願意在課後持續練習跳躍遊戲。	《活動8》 跳跳遊臺灣 (1)5 人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。 2.學生帶著第 157 頁學習單闖關，完成後將得到的過關字卡寫在學習單上。 3.待學生熟練後，教師提問在每一個關卡最後要加上一個創意跳法，請各組討論每一個關卡最後的創意跳法後，進行第二次挑戰。	2	大 三 角 錐、臺 灣 地 名 字 卡 (包 含 臺 北、龜 山 島、綠 島、高 雄、澎 湖、金 門)、呼 拉 圈、紙 棒、粉 筆，以 及 過 關 字 卡 (包 含 臺、灣、 真、美、 麗) 和 第 157 頁學 習單、 課 本 第 98 ~ 99 頁的 活 動 關 卡 內 容，將 五 個 關 卡 的 任 務 各 別 寫 在 海 報 上	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。
十四	12/01-12/05	第五單元 跑跳親水樂	第三課 快樂水世界	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.認識泳池設備及正確使用方式。 2.了解泳池安全與衛生常識。 3.知道游泳前需暖身。 4.認真參與水中遊戲。	《活動1》 泳池學問大 1.教師將全班分成 3 組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動2》 暖身活動 1.教師帶領學生做暖身活動。 2.教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動3》水中漫步	2	學 習 單、 一 套 游 泳 裝 備，包 含 泳 衣、 泳 褲、泳 帽、泳 鏡 等，置 於 泳 池 更 衣 室 內。	操作 問答	【海洋教育】 海 E1 喜歡親 水活動，重 視水域安全。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								1.全班分成 4 組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動 4》 球來運轉 1.4 人一組，2 人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。 2.2 人一組，面對面站立，距離約 3 公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。		★課前確認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。 ★請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 ★課前確認教學活動空間：淺水游泳池（水深約至學生腰部）。 桌球、臉盆、小水桶、保麗龍盒		
十五	12/08-12/12	第五單元 跑跳親水樂	第三課 快樂水世界	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.認識水中閉氣的動作要領。 2.認真參與水中遊戲。 3.表現水中閉氣的動作技巧。	《活動 5》 潑水樂 1.2 人一組前後站立，距離約 2 公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。 《活動 6》 同心協力 1. 5 人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。 《活動 7》 水下開花 1.全班分成 3~4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。 2. 2 人一組於岸上，1 人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆	2	桌球、保麗龍盒或水桶、臉盆、小水桶	操作問答 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。 《活動 8》閉氣小勇士 1.教師說明並示範水中閉氣要領。 《活動 9》炸彈開花 1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起喊出「啪」，張嘴吸氣。				
十六	12/15-12/19	第六單元 全方位動 動樂	第一課 繩索小 玩家	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia -I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。 2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	《活動 1》碰繩暖暖身 1.教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動 2》繩間樂伸展 活動方式一：2 人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆 3 次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止 10 秒。 2.活動方式二：2 人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止 10 秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止 10 秒。 《活動 3》列車伸展秀 6 人一組，一組排成一系列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 10 秒。 《活動 4》轉盤伸展操 6 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。 《活動 5》與繩對話 1.教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。	2	繩索（特多龍繩材質、直徑約 1.5 公分）、角錐 ★課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面，有可固定繩索的支柱，例如：樹木、柱子、單槓等。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十七	12/22-12/26	第六單元 全方位動	第二課 樹樁木	健體-E-A1	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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互	《活動 6》抓繩行走 1.全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓	2	繩索（特多龍繩材質、	發表操作運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		動樂	頭人		習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向左右走。 《活動 7》藉繩起身 1.教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1.教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。		直徑約 1.5 公分）、軟墊 ★課前確認單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。		係。
十八	12/29-1/02	第六單元 全方位動 動樂	第二課 樹樁木 頭人	健體-E-A1	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-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	《活動 1》單手出拳 1.教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動 2》連續出拳 1.依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。 2.教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。 《活動 3》進擊挑戰 全班分成 4~5 組，依序完成各關卡：第一關：右手連續出拳 5 次。第二關：左、右手交替出拳 5 次。第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。 《活動 4》進擊與閃躲 1.教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。 2.教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。 《活動 5》勇闖樹人樁 全班分成 5 組，依序完成各關卡：第一關：左手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。第二關：右手連續出拳 3 次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。第三關：左、右手交替出拳 6 次。	2	巧拼板、尼龍繩、橡皮筋繩、過關印章和第 160 頁學習單。 ★課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球場圓柱的安全活動場地。	發表 操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十九 暫定 期末 考	1/05-1/09	第六單元 全方位動 動樂	第三課 跳出活 力	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。	《活動 1》雙腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2.全班分成 5 組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次	2	跳繩	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
					3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	跳 10 下後休息，可慢慢增加次數。 《活動 2》雙腳跳過繩 1.教師請學生將《活動 1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動 3》跳跳秀 1.教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2.教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 《活動 4》單腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2.全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動 5》單腳跳過繩 1.教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動 6》跳繩來比賽 全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。				
廿	1/12-1/16	第六單元 全方位動 動樂	第四課 圖來真 有趣	健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4.模仿不同的圓造型。 5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。	《活動 1》哇！好多圓球 1.教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。 《活動 2》老師要拍球 1.教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。 《活動 3》淘氣小圓球 1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。 《活動 4》生活中的圓 1.教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。 2.將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。 《活動 5》尋找圓圈 1.教師將學生分成 5 人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。	2	不同類型的球、鈴鼓或輕快的音樂 ★課前請學生完成第 162 頁學習單	操作觀察 自評	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
								《活動6》圓圈串串 1. 3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 《活動7》雙圈轉盤 全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 《活動8》雨傘開合 1.6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。				
廿一	1/19-1/23	第六單元 全方位動動樂	第四課 圓來真有趣	健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	《活動9》圍圓來跳舞基本舞步 1.教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動10》圍圓來跳舞舞序 1.教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 3.待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得	2	「圍圓來跳舞」音樂、教學影片	操作發表運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

臺北市中山區大直國民小學 114 學年度下學期 (二) 年級 (英語體育) 領域課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	2/09-2/13	第五單元 球球大作戰	第一課 班級體育活動樂	健體-E-A1	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。	Cb-I-2 班級體育活動。	1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2.認識各項班級體育活動。 3.選擇適合班級一起進行的運動項目，擬定班級體育計畫並確實執行。	《活動 1》 體育運動樂趣多 1.學生分享個人最喜歡的項目。 2.你希望全班一起進行什麼體育活動呢？ 《活動 2》 班級運動計畫 1.擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，	2		問答操作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
二	2/16-2/20	第五單元 球球大作戰	第二課 你丟我接一起跑	健體-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在簡易運動場地練習跑壘。 2.在簡易運動場地進行傳接。	《活動 1》 跑壘熱身 教師布置三壘壘場地，以 4 個角錐作為一個壘壘的標示，12 個角錐設置三個壘壘。 1.活動規則： (1)跑壘壘者依逆時針方向跑。 (2)經過壘壘時，需跑入壘壘後再轉彎。 《活動 2》 跑壘接力 教師布置兩組三壘壘場地，並將全班分為 3 人一小組，活動每 3 小組使用一個場地，兩組場地同時進行活動。 1.活動規則： (1)一組三壘壘場地 3 小組進行，各小組在不同壘壘邊排隊，每小組第一棒站在各壘壘中。 (2)在第一壘壘的人起跑，跑至下一個壘壘，拍掌接力給下一人。 (3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。 (4)9 人都跑完一次即結束。	2	安全角錐	操作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
三	2/23-2/27	第五單元 球球大作戰	第二課 你丟我接一起跑	健體-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在簡易運動場地進行傳接。 2.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 3.學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	《活動 3》 傳接球接力 活動規則： (1)每個壘壘中站一人，壘壘間各站一人，6 人共同完成傳球接力。 (2)以傳球方式，讓球在三個壘壘之間逆時針或順時針方向循環。 《活動 4》 跑傳接力誰最快 將全班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。	2	安全角錐、排球、畫線筒、呼拉圈	操作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

								《活動5》拋跑傳接好夥伴 活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。本壘框的人將球拋出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。 (2)傳接組：跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3人需想辦法接到球。任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。				
四	3/02-3/06	第五單元 球球大作戰	第二課 你丟我接一起跑	健體-E-C2	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 2.學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	《活動6》拋球列車 活動規則： (1)跑步組：本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。 (2)傳接組：接到球後，將球傳回任一傳接框。 (3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。 《活動7》拋球列車2.0 活動規則：遊戲與得分規則和「拋球列車」相類，但傳接組接到球後，要將球分別傳到三個傳接框，完成後全組蹲下。 《活動8》單人拋球跑框賽 活動規則： (1)跑步組以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得20分，跑過二壘再得50分，跑回本壘再得100分。 (2)傳接組在跑步組跑到下一壘前，將球傳至壘框。球進壘框後計算跑者得分，換下個跑者進行。 (3)跑步組3人出局後兩組交換任務。	2	畫線筒、安全角錐、呼拉圈、排球	操作發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
五	3/09-3/13	第五單元 球球大作戰	第三課 隔繩樂悠遊	健體-E-A1	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3.嘗試以各種方式讓球過繩。 4.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	《活動1》持拍護球與徒手護球 活動方式： (1)持拍護球：3人一組，輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (2)徒手護球：6人一組，分組同時進行。6人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。 《活動2》飛吧！球球 1.教師布置場地，將橡皮筋繩固定於2個距離約2公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。 2.活動規則： (1)2人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。	2	氣球、墊板、排球、三角錐、橡皮筋繩	操作發表	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

								(3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動 3》 球球過繩趣 1.教師將學生分為 3 人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。 2.活動規則： (1)學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 (2)教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。				
六	3/16-3/20	第五單元 球球大作戰	第三課 隔繩樂悠遊	健體-E-A1	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動	《活動 4》 擊球遠近挑戰 活動方式： (1)選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。 (2)每人有三顆球的機會，三球正確落地位置的分數相加，就是個人得分。 《活動 5》 擊球加加樂 活動方式： (1)選擇擊球站立區，依距離繩子由近到遠分為 10 分、20 分、30 分。 (2)在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。 (3)球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。 《活動 6》 連中三元 活動方式： (1)每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。 (2)球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。 《活動 7》 三球入圈 1. 活動方式： (1)每次一人進行，選擇一個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。 (2)選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。	2	畫線筒、排球、呼拉圈、球網一組（2 個角錐和 1 條橡皮筋繩為一組）	操作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
七	3/23-3/27	第六單元 跑跳戲水趣	第一課 動手又動腳	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2.描述參與休閒運動後的感受。 3.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶	《活動 1》 認識攀岩 1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 2.教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 3.教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。 《活動 2》 手腳划拳 1 教師將全班分為 4-6 人一組，盡量分成雙數組。	2	軟墊	操作	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

							外休閒運動的興趣。	2. 遊戲規則： (1)兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 (3)贏的喊「烏龜烏龜」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 (4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。				
八	3/30-4/03	第六單元 跑跳 戲水趣	第一課 動手 又 動腳	健體-E-A1	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c)-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1.透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐與攀爬能力。 2.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。	《活動3》 手腳對對碰 1 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀爬等能力。 2. 活動規則： (1)全班分為3組，每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。 (2)爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。 (3)移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。 《活動4》 獨木橋妙渡河 1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！ 2.教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。 3. 活動規則： (1)兩人在各自平衡木前端猜拳。 (2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。	2	2 色的巧拼、軟墊、平衡木	操作	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
九	4/06-4/10	第六單元 跑跳 戲水趣	第二課 跑跳 好樂活	健體-E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。	《活動1》 跳跳大觀園 1.教師提問：你會哪些跳法呢？一起來跳出下面的動作。 2.教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。 3.教師示範後，學生進行跳躍練習。 《活動2》 巧拼方向盤 1.全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由移動。 2.教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。 《活動3》 跳踏巧拼板	2	哨子、巧拼	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

								1.2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。 2.把一個巧拼放在地上，教師數 1、2、3、4，學生依指令跳躍。 3.把兩個巧拼放在地上，教師數 1、2，依指令跳躍。 《活動 4》巧拼跑跳趣 1.教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式跳過巧拼呢？ 2.學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定跳法。 3.接著進階練習，教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。 《活動 5》狼來了，快跑 1. 活動規則： (1)學生先在場地內自由活動。 (2)當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。 《活動 6》狼來了，奪寶 1. 活動規則： (1)5~6 人一組，於起跑線後排隊預備。 (2)聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。 Jumping Activities for kids https://www.youtube.com/watch?v=gCEEeL2d0Dg				
十 暫定 期中考	4/13- 4/17	第六單元 跑跳 戲水趣	第二課 跑跳 好樂 活	健體-E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 2.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。	《活動 7》各式起跑提示體驗 教師以各種不同的指令來提醒學生起跑，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。 《活動 8》起跑加油站 活動規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。 《活動 9》奪寶造句個人賽 遊戲規則： (1)全班分成三組，分站三排。 (2)聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後立即跑回原點。 (3)依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得 1 分，造出與健體領域課程內容相關的句子得 2 分。 (4)總分最高的組別勝利。 《活動 10》奪寶造句團體賽 遊戲規則： (1)每輪每組派出 1 人比賽，最先拿回寶物卡並正確造句得 2 分。 (2)其他人能用寶物卡再想出一個造句，得 1 分。 (3)累計得分，總分最高的組別獲勝。 《活動 11》拿到就投 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。	2	紙 箱 、 皮 球	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

								《活動 12》擲遠挑戰 四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。四人輪流投擲，距離越遠得分越高。				
十一	4/20-4/24	第六單元 跑跳 戲水趣	第三課 我的 水朋友	健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。	《活動 1》水中大不同 1 教師帶領學生原地踏步、向前走、向後走等暖身動作。 2.泳池中，帶著學生進行相同的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動 2》水中閉氣遊戲 活動規則： (1)水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。 (2)潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 (3)水中大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。 (4)水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中，閉氣猜拳，猜拳一次後立即出水面。 (5)水中做鬼臉：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣扮鬼臉，看誰先笑就輸了，有人笑後立即出水面。	2	珍 珠 板、寶 物 詞 卡、哨 子、小 沙 包、 空 寶 特 瓶、毛 巾、童 軍繩	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十二	4/27-5/01	第六單元 跑跳 戲水趣	第三課 我的 水朋友	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。	《活動 3》韻律呼吸練習 1.教師說明「扶牆練呼吸」練習： (1)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「彎腰低頭入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。 (2)單手扶著池壁站立進行韻律呼吸，進行「蹲下全身入水」，頭出水面後用嘴吸氣，入水後用鼻子吐氣，一個回合練習 10 次。 (3)面向池壁，雙手扶著池壁進行韻律呼吸，垂直蹲入水中用鼻子吐氣、跳出水面時向右側移動跳起並用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 2.教師說明「韻律呼吸跳」練習： (1)屈膝蹲低將頭沒入水中，雙手掌心向下向兩側平舉，幫助自己蹲入水面。 (2)在水中用鼻慢慢吐氣後，兩臂下划、掌心向下壓水，蹬地跳起，將頭伸出水面用嘴吸氣。 3.教師說明「牽手韻律呼吸」練習： (1)2 人一組，面對面雙手互牽，一起蹲下入水、一起起立，入水時用鼻子吐氣、抬頭出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。 (2)2 人一組，面對面雙手互牽，一個蹲下入水、一	2	教 師 提 醒 學 生 攜 帶 泳 衣、泳 帽、泳 鏡。	操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

								個站直出水面，入水後用鼻子吐氣、出水面時用嘴吸氣，一個回合練習 10 次。				
十三	5/04-5/08	第六單元 跑跳 戲水趣	第三課 我的 水朋 友	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 2.在水中閉氣並藉物漂浮。 3.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	《活動 4》藉物俯漂練習 教師示範並說明「藉物俯漂練習」： (1)扶牆漂浮：先站立水中，雙手扶牆，低頭閉氣入水。一腳站立，一腳向後抬起，另一腳再向後抬起。 (2)持浮板漂浮：手持浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (3)持浮條漂浮：手持浮條在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。	2	學 生 攜 帶 泳 衣、泳 帽、泳 鏡。	操作	【海洋教 育】 海 E1 喜歡親 水活動，重 視 水 域 安 全。
十四	5/11-5/15	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞 吧！	第一課 劈開 英雄 路	健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.與同伴友善互動並認真學習。	《活動 1》剪刀石頭布 教師示範武術基本動作： (1)弓步劈掌（剪刀）。 (2)立正抱拳（石頭）。 (3)馬步雙劈（布）。 《活動 2》弓步劈掌與馬步劈掌 1.教師布置 2 個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放 1 個呼拉圈在地上。 2.全班分 2 組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下： (1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。 (2)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 (3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 3.接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下： (1)在呼拉圈旁立正抱拳。 (2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 (3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。	2	跳 箱 （ 高 度 約 在 學 生 腰 部 ）、 呼拉圈	自評 操作	【安 全 教 育】 安 E9 學習相 互尊重的精 神。
十五	5/18-5/22	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞 吧！	第一課 劈開 英雄 路	健體-E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.學會獨立式和仆腿式站法。 2.體驗一套完整武術動作。 3.與同伴友善互動並認真學習。	《活動 3》功夫造型 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下： (1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 (2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 《活動 4》過繩秀口訣 1.教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣： (1)獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 (2)仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。	2	繩子、 呼拉圈	操作 發表	【安 全 教 育】 安 E9 學習相 互尊重的精 神。

								2.全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下： (1)以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 (2)接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。 (3)穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。 《活動 5》功夫英雄圈 教師指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。				
十六	5/25-5/29	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞吧！	第二課 平衡好身手	健體-E-A1	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。	I a - I - 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	《活動 1》坐箱玩單槓 1.活動步驟： (1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。 (2)伸直手臂，身體向後仰。 (3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。 《活動 2》槓上平衡 1.動作要領： (1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。 (2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。 《活動 3》雙腳猜拳握槓跳 1.教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。 2.全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳。 3.教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。 4.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。 《活動 4》握槓與移動 1 教師指導學生抓握單槓懸空動作： (1)雙手用正握法握槓。 (2)雙腳離開地面。 (3)穩定的做出懸垂動作 3 秒。 2.3 人一組輪流進行演練，組員間應互相鼓勵，增強演練者信心，移動次數可依熟練程度遞增。	2	跳箱、軟墊。 尼龍繩	操作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

十七	6/01-6/05	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞吧！	第二課 平衡 好身手	健體-E-A1	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。	I a - I - 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。	《活動5》繩索小動物 1.教師將全班分成 2-3 組，各組依序進行模仿遊戲： (1)模仿猴子前後走：俯身雙手直臂或曲臂撐地，身體伸直挺腰，膝關節離地，腿靠在繩上，用手部向前、向後、左右走或原地腹腰旋轉。 (2)模仿螃蟹左右走：坐地繩落在雙腿中間。雙手抓繩撐起後仰，腹腰盡量與地面平行，左右移動。 (3)模仿蜻蜓飛翔：將繩圈套入腹部，雙手握繩向前走直到感覺繩子拉緊時，俯身斜體，一腳向後高舉抬起。保持俯身斜體姿勢，向後高舉一腳靜止 5 秒。 (4)模仿海豚仰泳：將繩圈套入腰部雙手握繩向後走。走到感覺繩子拉緊時，仰身斜體，一腳向前抬起。保持平衡，靜止 5 秒。 《活動6》坐繩平衡 1.教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。 2.教師示範「坐繩平衡」的動作。 《活動7》坐繩擺盪 1.教師說明並示範「坐繩擺盪」動作： (1)雙手握繩，雙腳踩地。 (2)坐在繩上，向後走 3 步。 (3)雙手抓緊繩，坐穩，雙腳離地，讓繩索自然向前擺盪。 (4)反覆(2)、(3)的動作。	2	尼龍繩、 泡棉管、 軟墊	操作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十八	6/08-6/12	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞吧！	第三課 跳繩同樂	健體-E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	《活動1》你我一線牽 1.教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2.教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動2》繞人跳一圈與向前跑步跳 1.教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2.教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動3》前後雙人跳 1.2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預	2	尼龍繩、 泡棉管、 軟墊	操作	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。

								備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。 2.前後雙人跳練習方式如下： (1)面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 (2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動 4》左右雙人跳 1.2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。 2.教師說明預備動作：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2 人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 3.教師說明跳繩方式： (1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 (2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。				
十九	6/15-6/19	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞吧！	第四課 水滴的旅行	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。	《活動 1》跳躍的水滴 1.教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。 2.教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。 3.教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個 8 拍至四個 8 拍，任選 4 種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身體爆發的能量。 《活動 2》大雲小雲變變變 1.教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。 2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 《活動 3》旋轉的漩渦 1.教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。 2.學生觀察同學模仿的漩渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆	2	跳繩	操作	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。

								時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。 3.教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。				
廿 暫定 期末考	6/22- 6/26	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞吧！	第四課 水滴的旅行	健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	《活動4》彩帶舞波浪 1 若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。 2.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪。 3.學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性。	2	鈴鼓、音樂、繩子、呼拉圈	操作	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。
廿一	6/29- 7/03	第七單元 跳吧！ 武吧！ 跳舞吧！	第四課 水滴的旅行	健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.認識不同波浪的造型。 4.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	《活動5》彩帶波浪大串連 活動規則： (1)5 人一組，小組創作彩帶波浪舞，一人做出一個動作，輪流模仿後記下來，再把所有動作串成一段彩帶舞。 (2)組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一組員先表演自己設計的波浪動作（一個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。 (3)每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。 (4)每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。 2.小組進行創作，組合出不同節拍、舞序的彩帶舞進行練習，演出後簡易說明自己舞蹈創作的意境，以及將其組合後的展演意境。亦可嘗試排成不同隊形，再練習表演。	2	鈴鼓、音樂、彩帶(可用彩色皺紋紙或布條代替)	觀察 操作 運動撲滿	【環境教育】 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。