

新北市集美國民小學114學年度一年級第1學期部定課程計畫 設計者：葉金蓉

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文： 族 5. ☐新住民語文： 語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標

- (一) 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。
- (二) 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。
- (三) 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。
- (四) 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。
- (五) 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。
- (六) 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。培養學生正確的交通安全觀念。
- (七) 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (八) 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。
- (九) 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。良好人際關係與團隊合作精神。
- (十) 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。

五、全校整體課程架構(或課程藍圖)：



本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗教學，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。

六、本課程是否實施混齡教學：☐是(__ 年級和 __ 年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第1週	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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變 活動一：長大真好 一、觀察成長的變化 1. 配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同。 2. 教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度和外形也都不一樣。 二、分享成長的經驗 1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表。 2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。 貳、運動好健康 第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩 一、介紹體育課程與上課規定。 二、制定體育課的約定。 三、說明上體育課的準備。 四、進行整隊練習。 五、誰的穿著不正確。	3	1. 教用版電子教科書 2. 學生小時候的照片	1. 討論 2. 發表 3. 紙筆評量 4. 態度評定 5. 問答 6. 活動評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性別平等教育】 E12認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

			六、教師統整					
第2週	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。 c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變 活動一：長大真好 三、討論成長的現象 四、討論能力的變化 1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。 2. 請學生發表身體各部位的基本功能。 貳、運動好健康 第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩 一、進行整隊練習 二、誰的穿著不正確 三、總結活動		1. 教用版電子教科書	1. 討論 2. 發表 3. 紙筆評量 4. 態度評定 5. 實作 6. 活動評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
第3週	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。 c-I-2 認識基本的運動常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變 活動一：長大真好 一、認識身體各部位的名稱 二、珍惜並愛護自己的身體 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。 貳、運動好健康 第四單元：愛上體育課	3	1. 教用版電子教科書	1. 討論 2. 發表 3. 紙筆評量 4. 態度評定 5. 活動評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性別平等教育】 E12 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		活動二：暖身操 一、暖身操的重要性 二、進行單人暖身操練習 三、總結活動 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。					
第4週	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 c-I-2 認識基本的運動常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Bc-I- 各項暖身伸展動作。	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣 一、討論清潔習慣的重要性 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。 二、模仿清潔動作 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。 貳、運動好健康 第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操 一、複習單人暖身操 二、進行雙人暖身操練習 三、總結活動 1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。	3	1. 教用版電子教科書音樂 2. 手帕或毛巾	1. 問答 2. 實作 3. 自評 4. 問答 5. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。					
第5週	a-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。 c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣 一、演練洗臉的方法 二、教教師統整：強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。 貳、運動好健康 第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園 一、認識校園遊樂設備 二、認識遊樂設備使用規定 三、進行遊樂設備體驗活動 四、總結活動 教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。	3	1. 教用版電子教科書音樂 2. 手帕或毛巾	1. 問答 2. 實作 3. 自評 4. 問答 5. 實作 6. 實作 7. 問答	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害	
第6週	a-I-1 發覺影響健康的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變	3	1. 教用版電子教科書音樂 2. 手帕或毛巾	1. 問答 2. 實作 3. 自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

	生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	活動二：清潔衛生好習慣 一、演練正確洗手的方法 二、討論洗手的重要性和時 三、手洗乾淨了沒？ 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。 貳、運動好健康 第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園 一、檢查校園遊樂設備的安全性 二、認識遊樂設備使用規定 三、總結活動 教師說明如果發現社區或公園的遊樂設備有安全問題，可以請爸媽或家人轉告里長或管理單位，讓附近居民和學生能安全的使用。			4. 問答 5. 實作 6. 實作 7. 問答	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害	
第7週	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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 Ia-I-1 滾	壹、健康上學去 第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣 一、演練正確使用小便斗與馬桶的方法	3	1. 教用版電子教科書	1. 實作 2. 自評 3. 實作 4. 自評 5. 實作 6. 問答 7. 實作	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

	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。 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。	翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	二、討論上廁所的正確方法 三、討論洗澡時的注意事項 四、清潔衛生我最棒 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。 貳、運動好健康 第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲 一、單元導入活動 二、進行身體造型活動 三、總結活動 教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。					
第8週	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 一、探討車禍事件 二、討論上、下學途中的危險情境 三、探討走路上、下學的安全注意事項 四、總結 配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。	3	1. 教用版電子教科書	1. 自評 2. 問答 3. 問答 4. 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

			貳、運動好健康 第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲 一、造型創作引導活動 二、進行分組造型創作活動 三、進行分組展演活動 四、分組展演與欣賞活動 五、認識支撐點 六、進行支撐點練習 七、分組展演與欣賞活動 教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演，其他學生發表觀賞心得。					
第9週	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。 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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 一、演練行人安全過馬路步驟 二、搭乘公車的安全注意事項 教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。	3	1. 教用版電子教科書	1. 自評 2. 問答 3. 問答 4. 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		貳、運動好健康 第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀 一、墊上運動的注意事項 二、進行靜態模仿活動 三、創意活動 四、複習靜態造型動作 五、進行動態模仿動作 六、進行動物模仿秀 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。					
第10週	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 一、搭乘機車的安全注意事項 二、搭乘汽車的安全注意事項1 1. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性 2. 分組演練開車門的安全步驟。 三、搭乘汽車的安全注意事項2 1. 教師說明被反鎖時的處理方法。	3	1. 教用版電子教科書 2. 彩色筆	1. 問答 2. 自評 3. 問答 4. 觀察 5. 觀察	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			2.教師提醒學生避免錯誤的使用方式。 3.教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。 貳、運動好健康 第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多 一、跳舞的導入活動 二、進行唱跳活動 三、複習唱跳活動 四、熟練唱跳舞序和修正動作 五、總結活動 教師歸納：跳舞時要思考如何掌握音樂節奏展現動作，能不斷修正動作，才能展現最佳的舞姿。					
第11週	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。 1c-I-1 認識身體活動的	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 一、發表預防迷路的方法 二、演練迷路時的處理方法 三、討論上下學途中可能遇到的危險情境 四、演練不同情境的處理方法	3	1. 教用版電子教科書	1. 問答 2. 自評 3. 問答 4. 實作 5. 觀察	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

	基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		老師歸納學生討論該如何保護自己的安全。 貳、運動好健康 第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳 一、熱身活動 二、小虎拳 三、蛇拳 四、鶴拳 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第12週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學 一、討論什麼是友愛同學的表現 二、發表友愛同學的行為 三、討論如何做到友愛的行為 四、反省自己做到哪些友愛的行為 五、教師鼓勵學生努力完成格，並持續遵守班規定 貳、運動好健康	3	教用版電子教科書	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

	基本動作與模仿的能力。		第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳 一、熱身活動 二、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領 三、螳螂拳 四、小猴拳 五、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領 六、進行猜猜我是誰活動					
第13週	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動三：我們的健康中心 一、發表健康中心的設備和功能 二、認識學校護理師提供的健康服務 教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。 貳、運動好健康 第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走 一、熱身活動	3	1. 教用版電教科書 2. 愛心貼紙	1. 問答 2. 觀察 3. 自評 4. 實作。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			二、隨不同節奏音樂，走不同步伐 三、繞物走 四、頂物走 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第14週	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、健康上學去 第二單元：快樂上下學 活動三：我們的健康中心 參訪健康中心~測量身高體重，將前一堂課學的相關知識落實在實際參訪中。 貳、運動好健康 第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走 一、熱身活動 二、不同移位方式 三、團體合作我最快 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得	.	1. 教用版電子教科書	1. 問答 2. 觀察 3. 自評 4. 實作	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第15週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ga-I-1 走、	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤 一、發表今天所吃的食物 二、討論食物的重要性	3	1. 教用版電子教科書 2. 食物探險卡	1. 問答 2. 自評 3. 自評 4. 發表 5. 實作	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

	康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	跑、跳與投擲遊戲。	教師歸納食物對成長發育及身體活動的重要性。 貳、運動好健康 第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧 一、熱身活動 二、奔跑吧 三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第16週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤 一、營養均衡不偏食 1. 教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處 2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 貳、運動好健康 第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧 一、熱身活動	3	1. 教用版電子教科書	1. 問答 2. 自評 3. 自評 4. 發表 5. 實作	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。		二、紅綠燈遊戲 1. 教師說明直線跑擺脫、變換方向跑閃躲的基本概念。 2. 利用校園地貌進行直線跑、變換方向跑的練習。 3. 教師說明紅綠燈遊戲規則 三、綜合活動					
第17週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 1c-I-1 認識身體活動的基本作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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。	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤 一、討論偏食或挑食對身體的影響 二、食物探險宣告 1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2. 完成食物探險卡，並公開發表。 貳、運動好健康 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 二、大、小球滾球體驗 三、看誰滾得遠遊戲 四、複習滾球動作 五、火車過山洞遊戲—躲避球	3	1. 教用版電子教科書	1. 問答 2. 自評 3. 自評 4. 發表 5. 實作 6. 實作 7. 觀察	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度	

	基本動作與模仿的能力		六、綜合活動 教師鼓勵學生發表心得，表揚勝不驕、敗不餒的學生。					
第18週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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。	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤 一、我是美食家遊戲 1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則 2. 教師鼓勵優勝組別 教師歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。 貳、運動好健康 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 二、複習滾球要領—樂樂棒球 三、穿越障礙遊戲—樂樂棒球 四、綜合活動—腦力激盪 五、複習滾球動作 六、球，請進遊戲—樂樂棒球 七、綜合活動	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答 2. 自評 3. 自評 4. 發表 5. 實作 6. 實作 7. 觀察	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	

第19週	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣 c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Ea-I-2 基本的飲食習慣 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	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣 一、調查吃早餐的情形 二、討論吃早餐的重要性 1. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容。 2. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。 貳、運動好健康 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 二、複習滾球進洞—樂樂棒球 三、爬山坡遊戲—樂樂棒球 四、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球 五、擊中目標遊戲—樂樂棒球 六、綜合活動	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答 2. 自評 3. 實作 4. 實作 5. 觀察	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第20週	1a-I-1 認識健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣 Hc-I-1 標的	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答 2. 自評 3. 實作	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養	

	4a-I-2 養成健康的生活習慣 c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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	一、飲食習慣小遊戲 二、檢視自己的飲食習慣 三、討論不良的飲食習慣對健康的影響 四、教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 貳、運動好健康 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球 三、別太用力喔遊戲—樂樂棒球 四、原地滾球傳接練習—樂樂棒球 五、滾球移動接球練習—樂樂棒球 六、綜合活動			4. 實作 5. 觀察	思考的適當情意與態度 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第21週	1a-1-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣	Ea-I-2 基本的飲食習慣 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾	壹、健康上學去 第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣 一、改進不良的飲食習慣 1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答 2. 自評 3. 實作 4. 實作 5. 觀察	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度 【安全教育】	

	c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	之手眼動作協調、力量及準確性控球動作	2.請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方。 3.教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。 貳、運動好健康 第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲 一、熱身活動 二、進行原地傳球練習 三、進行原地拋接球練習 四、原地拋接球遊戲 五、綜合活動				安 E9 學習相互尊重的精神。	
--	--	--------------------	--	--	--	--	-----------------	--

八、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致