

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩語文 3. ☐客語文 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

【健康】

1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。
2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。
3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。
4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。
5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。
6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。
7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。

【體育】

1. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。

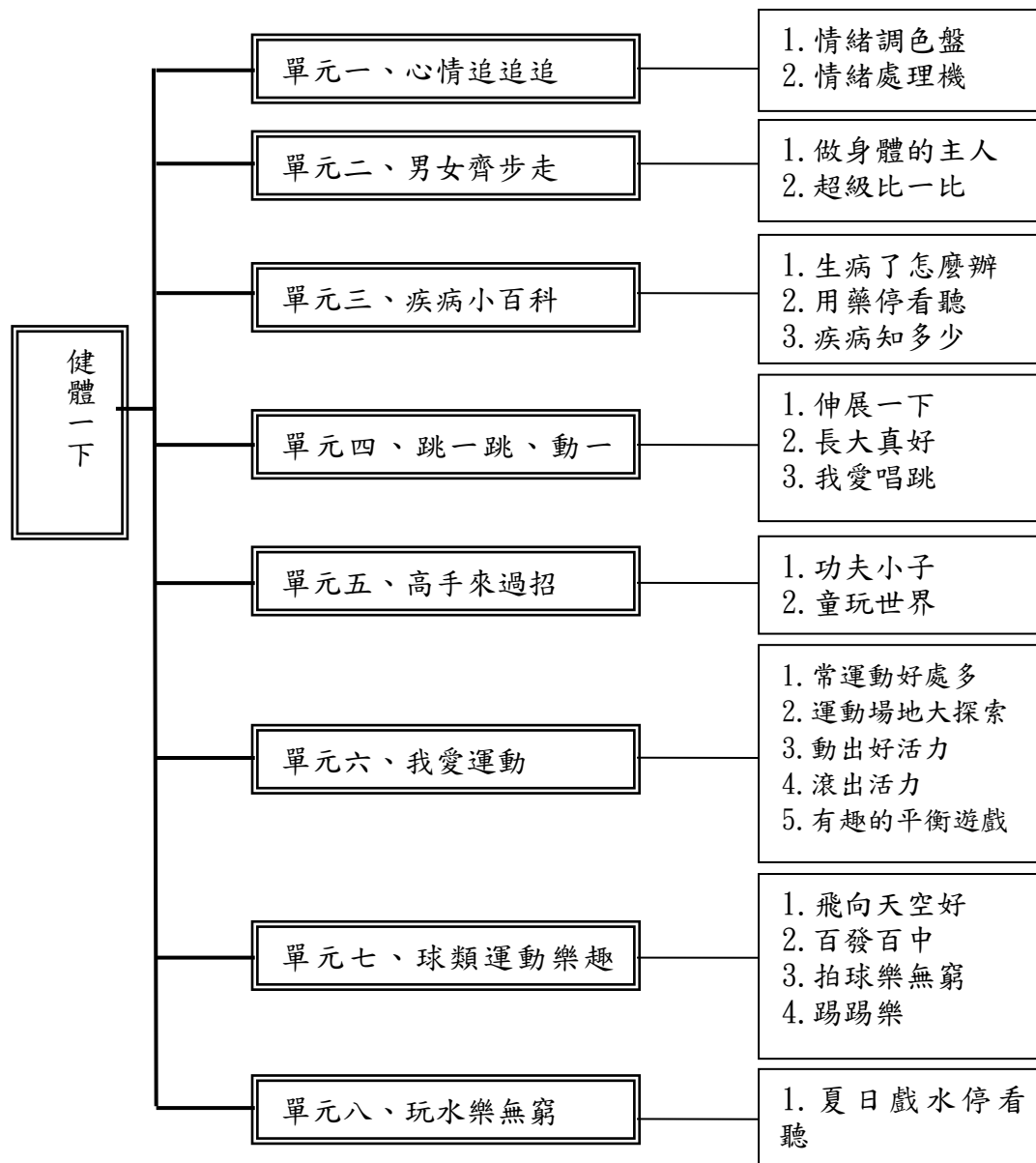
2. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
3. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。
4. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。
5. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。
6. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。
7. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。
8. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
9. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。
10. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。
11. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。
12. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。
13. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。
14. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。

#### 四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 <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	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-E-A1 認識國語文的重要性，培養國語文的興趣，能運用國語文認識自我、表現自我，奠定終身學習的基礎。

<input 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 checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input 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	
---	--

五、課程架構：



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，詳如下圖示。



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	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。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤 活動一、觀察不同的情緒變化 1. 教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，教師提供不同情境請學生發表： (1) 情境一：家人為你慶生。 (2) 情境二：水壺打翻了。 (3) 情境三：最喜歡的玩偶不見了。 (4) 情境四：被同學插隊。 (5) 情境五：聽到老師在罵人。 (6) 情境六：被老師稱讚。 (7) 情境七：吃到不好吃的食物。 (8) 情境八：走樓梯摔倒了。 (9) 情境九：媽媽說假日出去玩。 (10) 情境十：半夜打雷。 2. 請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3. 請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如：	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	問答 實作 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

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
			<p>臉部表情、肢體動作、說話聲音等。</p> <p>4. 教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。</p> <p><b>活動二、分辨愉快或不愉快的情緒</b></p> <p>1. 教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。</p> <p>2. 視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？</p> <p><b>活動三、觀察不同的情緒變化2</b></p> <p>1. 教師說明每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受</p> <p>(1) 有陌生人靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到緊張。</p> <p>(2) 排隊被插隊時：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。</p> <p>2. 請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。</p> <p>3. 教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。</p>					

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
			<p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p>活動一、伸展一下</p> <p><b>活動一、介紹伸展運動的重要性</b></p> <p>1. 教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動一放鬆肌肉。</p> <p>2. 說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。</p> <p><b>活動二、進行伸展運動</b></p> <p>1. 教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展—頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展—右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展—雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展—左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。</p> <p>2. 教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作，包括腿部後側伸展—身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。</p> <p>3. 一邊練習一邊引導兒童思考身體哪一個部位的肌肉有伸展的感覺，引導他們複習之前身體部位</p>					



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
			<p>名稱的概念。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師統整伸展運動的注意事項：伸展時要慢慢做，增加伸展範圍；伸展的肌群會產生一些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可以增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。</p> <p>2. 教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中也可以和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。</p> <p><b>活動四、介紹伸展運動的功能</b></p> <p>1. 教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。</p> <p>2. 鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。</p> <p><b>活動五、伸展運動有妙招</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。</p> <p>2. 分組發表想法和做法。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。</p>					

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
第2週	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。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>單元一、心情追追追</p> <p>活動四、我和你不一樣</p> <p>1. 教師發給學生每人三張便條紙。</p> <p>2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。</p> <p>3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。</p> <p>4. 請學生發表自己的看法。</p> <p>5. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。</p> <p>活動五、覺察自己的情緒</p> <p>1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？</p> <p>2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。</p> <p>活動六、心情傳聲筒</p> <p>1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答：</p> <p>(1) 老師稱讚我主動幫忙，我覺得……因為……</p> <p>(2) 老師請代表班上比賽，我覺得……因為……</p> <p>(3) 犯錯被媽媽發現後，我覺得……因為……</p>	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

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
			<p>(4)遇到好久不見的好朋友，我覺得……因為……</p> <p>2.教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。</p> <p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p><b>活動一、熱身活動</b> 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動二、雙腳原地跳</b> 教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。</p> <p><b>活動三、雙腳跳</b> 1.全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。 2.教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。 3.請學生練習雙腳前後左右跳。 4.教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。</p> <p><b>綜合活動</b> 1. 將兩條跳繩拉直連接放在地上 2. 引導學生雙腳跳躍 3. 第一個動作，先原地跳一下之後跳至繩子另一側，左右來回往前 4. 第二個動作，雙腳跳直接跳至跳繩另一側，左右來回往前</p>					

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
			5. 全班分5組競賽  <b>活動四、單腳原地跳</b> 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。 <b>活動五、單腳繞呼拉圈跳</b> 1. 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。 <b>綜合活動</b> 1. 將兩條跳繩拉直連接放在地上 2. 引導學生單腳跳躍 3. 第一個動作，先原地跳一下之後跳至繩子另一側，左右來回往前 4. 第二個動作，單腳跳直接跳至跳繩另一側，左右來回往前 5. 全班分5組競賽					
第3週	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 1c-I-1 認識	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	單元一、心情追追追 <b>活動七、勇敢說出來</b> 1. 詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？ 2. 教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

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
	身體活動的基本動作。	遊戲。	<p>3.徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。</p> <p>4.教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。</p> <p><b>活動八、表達自己的心情</b></p> <p>1.請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括：</p> <p>(1)最近有什麼事讓你感到開心？</p> <p>(2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？</p> <p>(3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？</p> <p>(4)後來你怎麼解決這個問題？</p> <p>2.教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。</p> <p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p>活動二、長大真好</p> <p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>活動五、單腳繞呼拉圈跳</b></p> <p>1.教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。</p> <p>2.請學生依序練習。</p>					

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
			<b>活動六、開合跳</b> 1. 教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。 2. 請學生依序練習。 <b>活動七、綜合活動</b> 1. 全班分5組 2. 一組一條繩梯 3. 第一個動作，一次跳一格雙腳跳往前 4. 第二個動作，一次跳一格單腳跳往前 5. 第三個動作，一次跳一格開合跳方式往前 全班分5組競賽 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第4週	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	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<b>單元一、心情追追追</b> <b>活動二、情緒處理機</b> <b>活動一、發表生氣的經驗</b> 1. 配合課本頁面，引導學生自由發表： (1)你曾經因為什麼事情生氣呢？ (2)生氣時身體或心理有什麼感覺？	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動	

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
	我調適技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。		<p>(3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？</p> <p>2.教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：大叫、奔跑、告狀、哭、打人、破壞物品、不跟人講話等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？</p> <p>3.教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。</p> <p><b>活動二、練習深呼吸</b></p> <p>1.教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。</p> <p>2.請學生練習深呼吸的步驟：</p> <p>(1)用鼻子深深吸一口氣。</p> <p>(2)從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。</p> <p>3.教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。</p> <p><b>單元四、跳一跳、動一動</b></p> <p><b>熱身活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2.複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p><b>活動九、袋鼠跳跳跳遊戲</b></p> <p>1.教師講解活動規則：</p> <p>(1)全班分組，在各組前方約5公</p>					

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
			尺處放置一標誌筒。 (2)各組組員依序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。 (3)先輪完的組別獲勝。 <b>活動十、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺</b> 1. 教師講解活動規則： (1)全班排成2~4列縱隊。 (2)每隊由排頭開始，單腳跳至約10公尺遠的終點線。 (3)再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。 2. 請學生分組進行單腳跳遊戲。 <b>活動十一、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得					
第5週	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。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<b>單元一、心情追追追</b> <b>活動二、情緒處理機</b> <b>活動三、討論如何處理不愉快的情緒</b> 1. 教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。 2. 教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法： (1)借同學橡皮擦，同學卻把我的橡皮擦用不見。 (2)帶來學校的玩具被同學用壞。 (3)同學在不遵守上課規則撞到	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動	



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
			<p>我。</p> <p>3.教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。</p> <p><b>活動四、心情不好怎麼辦？</b></p> <p>1.教師說明心情不好時的處理方法：</p> <p>(1)透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、聽音樂等。</p> <p>(2)找人說一說，例如：告訴父母或師長請他們解決。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。</p> <p>(3)換個想法，想些好事情，讓心情好起來。</p> <p>2.教師統整：心情低落時，試著找到適合抒發自己情緒的方法，並在下次遇到心情不好的情況時，運用這些方法，讓自己快樂起來。</p> <p><b>活動五、小試身手</b></p> <p>請學生回家後完成課本20、21頁的小試身手活動，並和大家分享</p> <p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p><b>熱身活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2.複習單、雙腳的跳躍動作。</p> <p><b>活動十三、跳呼拉圈</b></p> <p>1.雙腳跳呼拉圈</p> <p>(1)教師引導將呼拉圈兩兩並排，</p>					

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
			<p>練習「雙腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2)待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。</p> <p>2.單腳跳呼拉圈</p> <p>(1)教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。</p> <p>(2)待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼拉圈，增進學習難度。</p> <p>2.單、雙腳交換跳呼拉圈</p> <p>(1)教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。</p> <p>(2)熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。</p> <p><b>活動十四、跳房子</b></p> <p>1全班分組，將沙包丟進數字1的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。</p> <p>2併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。</p> <p>3跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。</p> <p><b>活動十五、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第6週	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Db-I-2 身體隱私與身體界	<p>單元二、男女齊步走</p> <p>活動一、做身體的主人</p> <p>活動一、進行身體認識遊戲</p>	3	<p>1.教學 CD</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	自評 操作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體	

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
	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	線及其危害求助方法。 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>1. 教師先介紹人身上的各種部位：頭、臉頰、耳朵、肩膀、大腿和小腿等</p> <p>2. 請學生自行觸碰自己身體部位，老師請學生分享出碰時的感覺</p> <p>3. 老師喊部位，學生用雙手以最快速度摸到老師所喊的部位</p> <p><b>活動二、討論身體碰觸的感覺</b></p> <p>1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？</p> <p>2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。</p> <p>3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，老師強調提請同時也要尊重他人的感受，不管性別，不隨意碰觸別人的身體。</p> <p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p>活動三、我愛唱跳</p> <p><b>熱身活動</b></p> <p><b>活動一、節奏練習</b></p> <p>1. 教師利用鈴鼓拍8拍</p> <p>2. 學生在指定範圍隨意走動，跟著老師的節奏拍手走動</p>			問答 觀察	界限與尊重他人的身體自主權。	

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
			<p>3. 老師節奏視情況調整速度</p> <p><b>活動二、認識土風舞</b></p> <p>1. 教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。</p> <p>2. 介紹本次要跳的土風舞——栗樹舞，是屬於英國的鄉間舞蹈，學生們圍著長滿栗子的栗樹跳舞，是支快樂活潑、但又能表現英國樸素有禮風格的舞步。</p> <p>3. 教師說明：這次要跳的栗樹舞會利用走步、踏跳步和踏併步的基本舞步，進行節令相關之舞蹈學習和創作，並以兩人共舞形式進行，引導學生學會和他人合作，並體驗土風舞樂趣。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>1. 教師引導學生配合音樂節奏，依照教師口令做出各種舞步。</p> <p>2. 教師歸納：跳舞時要注意音樂節奏和舞步的配合，更要表現出舞曲的感覺，因此舞蹈是一種結合運動和藝術的表現型運動。</p>					

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
第7週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>單元二、男女齊步走</p> <p><b>活動三、認識身體隱私處</b></p> <p>1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤裸：</p> <p>(1) 你看到別人這樣時，會有什麼感覺？</p> <p>(2) 如果你被別人看到，會有什麼感覺？</p> <p>(3) 你覺得衣服要脫到什麼程度就不要再脫了？</p> <p>(4) 如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？</p> <p>2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。</p> <p>3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。</p> <p><b>活動四、尊重並保護自己與他人的身體隱私</b></p> <p>1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。</p> <p>2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答：</p> <p>(1) 保護自己的身體隱私，我會……</p> <p>(2) 對別人的身體隱私，我會……</p> <p>(3) 如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會……</p> <p>(4) 如果我對自己的身體有任何疑</p>	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	【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。	

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
			<p>問時，我會……</p> <p>3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。</p> <p>單元四、跳一跳、動一動</p> <p>活動三、我愛唱跳</p> <p><b>熱身活動</b></p> <p><b>活動四、認識土風舞隊型和兩人關係</b></p> <p>1. 教師說明：土風舞常見的隊形包括單圓圈、雙圓圈和直線。</p> <p>2. 全班以男女兩人一組，引導學生練習舞蹈中兩人的關係，包括同方向一起做動作、兩人反方向自轉和兩人互動的關係。</p> <p><b>活動五、進行栗樹舞舞序練習</b></p> <p>1. 舞序1簡介：男女牽手，男左腳、女右腳起步向前走兩步、踏跳步一次，共四次（16拍）。</p> <p>2. 舞序2簡介：男女向外自己踏跳步自轉一圈後，面對面作出雙手拍腿、後舉、拍掌、摸頭、伸展（16拍）。</p> <p>3. 舞序3簡介：女生蹲下雙手抬高左右擺動（想像自己像花朵），男生雙手側平舉（想像自己像小鳥一樣）繞女生跑一圈（8拍）；兩人雙手後舉當作蝴蝶互相穿梭兩次（8拍）；男生向左，女生向右，揮手踏併步四次（8拍）；雙手展開模仿花的造型原地自轉一次（8拍）。</p>					

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
			4.引導學生練習舞序，並要記住動作。 <b>活動六、綜合活動</b> 1.教師引導學生練習舞序，並要記住動作。 2.教師統整雙人舞合作技巧，鼓勵學生能遵守合作的規定。					
第8週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 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	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	單元二、男女齊步走 <b>活動五、討論如何拒絕不舒服的碰觸</b> 1.配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？ (1)情境：小名在校門口遇到不認識的哥哥姊姊，說他很可愛，想要抱他…… (2)拒絕方法：大聲說不、大叫、離開現場、告訴父母或老師。 2.教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在多	3	1.教學 CD 2.教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	

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
	力。		<p>人的場合可以大家吸引其他人的注意與協助，肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。</p> <p>3.教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。</p> <p><b>活動六、情境演練</b></p> <p>1.請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。</p> <p>2.請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：</p> <p>(1)情境一：住在隔壁的姐姐要你脫掉褲子，教你認識身體。</p> <p>(2)情境二：搭乘捷運的時候，有人一直摸你的手。</p> <p>3.教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。</p> <p><b>單元四、跳一跳、動一動</b></p> <p><b>熱身活動</b></p> <p><b>活動七、複習栗樹舞舞序練習</b></p> <p>1.教師引導學生配合音樂複習舞</p>					



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
			<p>序，並練習跳完整的舞。</p> <p>2. 教師統整跳土風舞應表現的表情與流暢性。</p> <p><b>活動八、展演與欣賞</b></p> <p>1. 將全班分成數組，輪流表演和觀摩，學習專心欣賞他人展演。</p> <p>2. 教師統整土風舞的學習重點，並鼓勵學生多參與舞蹈活動，認識各國身體活動特色。</p>					
第9週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 b-I-1 體適能遊戲。	<p>單元二、男女齊步走</p> <p>活動二、超級比一比</p> <p>活動一、性別角色的觀察</p> <p>1. 請學生分享日常生活中看到的男生女生都做甚麼工作 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。</p> <p>2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。</p> <p>3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。</p> <p>活動二、比較男女生的異同</p> <p>1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。</p> <p>2. 透過下列問題澄清學生的觀念：</p> <p>(1)跳舞是女生的活動，打籃球是男生的活動，對嗎？</p> <p>(2)搬重的東西是男生的工作，洗</p>	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>	

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
			<p>衣服是女生的工作，對嗎？            (3)爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？            (4)男生才能當醫生，女生才能當護理師，對嗎？            3.教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。            (4)做家事有沒有性別之分？            (5)你會幫忙做哪些家事？            2.教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。</p> <p>呼拉圈  <b>活動一、熱身活動</b>            教師指導兒童進行伸展活動  <b>活動二、呼拉圈跳繩</b>            教師講解與示範            學生分成6組            1. 將呼拉圈放在前方。            2. 人站在呼拉圈中間。            3. 雙手正握呼拉圈。            4. 向前轉動使呼拉圈到腳尖前時跳躍，完成跳呼拉圈動作。            一次一次慢慢跳，熟練時再加快速度。  <b>活動三、綜合活動</b>            教師講解規則            小組競賽，每人10秒，小組每人</p>					

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
			<p>次數總和，，給予獲勝組別表揚</p> <p>1. 學生對於今天第一次跳呼拉圈是否感到困難。</p> <p>2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作</p> <p>呼拉圈</p> <p><b>活動一、熱身活動</b></p> <p>教師指導兒童進行伸展活動</p> <p><b>活動二、旋轉呼拉圈</b></p> <p>教師講解與示範</p> <p>1. 一手拿著呼拉圈。</p> <p>2. 將呼拉圈直立放在地上。</p> <p>3. 轉動呼拉圈並將手舉起來看著呼拉圈自然停下，不要碰觸呼拉圈。</p> <p>4. 分組進行</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>教師講解規則</p> <p>小組競賽，每人旋轉一次，小組每人次數總和，，給予獲勝組別表揚</p> <p>1. 學生對於今天第一次轉呼拉圈是否感到困難。</p> <p>2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作</p> <p>熱身活動</p> <p><b>活動四、複習動作要領</b></p> <p>1. 教師運用圖影片，引導學生複</p>					

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
			習動作要領 2. 說明動作要領：雙腳微開、腰部旋轉、保持節奏感 3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。 <b>活動五、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第10週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 b-I-1 體適能遊戲。	單元二、男女齊步走 <b>活動三、工作與性別</b> 小小辯論會 依據警察腳色分為兩邊，一邊認為只有男生可以當警察，另一邊為女生也可以當警察 1：請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？ 2. 請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？ 3. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？ 4. 教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【性別平等教育】</b> 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制	

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
			<p><b>活動四、我的未來不是夢</b>  1. 教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。  2. 請學生自由發表將來的夢想是什麼？  3. 教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。</p> <p>呼拉圈  <b>活動一、熱身活動</b>  教師指導兒童進行伸展活動  <b>複習</b>  複習跳呼拉圈及旋轉呼拉圈  <b>活動、手臂呼拉圈</b>  教師講解規則與動作  1. 將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。  手掌朝上，伸直手臂。  2. 將整隻手順時鐘做轉圈。  提醒學生旋轉過程中整隻手不能彎曲，手也不能抬高或者掉下去。  （避免之後放上呼拉圈會轉動不起來或者飛出去。）  3. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。  4. 分組練習</p>					

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
			<p><b>活動八、綜合活動</b>            教師講解規則            小組競賽，每人20秒，小組每人次數總和，，給予獲勝組別表揚            1. 學生對於今天第一次用手臂轉呼拉圈是否感到困難。            2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作</p> <p>呼拉圈  <b>活動一、熱身活動</b>            教師指導兒童進行伸展活動  <b>複習</b>            複習手轉呼拉圈  <b>活動、手臂呼拉圈前進</b>            教師講解規則與動作            1. 將右手握拳並向旁邊伸直做延伸。                手掌朝上，伸直手臂。            2. 將整隻手順時鐘做轉圈。                提醒學生旋轉過程中整隻手不能彎曲，手也不能抬高或者掉下去。                (避免之後放上呼拉圈會轉動不起來或者飛出去。)            3. 將呼拉圈放在手上輕輕地晃動，向盪鞦韆一樣向前向後。            4. 在角錐後方準備，距離起點10公尺放置一個角椎，學生</p>					

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
			<p>須從起點出發至前方角錐折返，過程必須守轉呼拉圈</p> <p>5. 分組練習</p> <p><b>活動八、綜合活動</b></p> <p>教師講解規則</p> <p>小組競賽，每人一趟，最快速小組獲勝，給予獲勝組別表揚</p> <p>1. 學生對於今天第一次用手臂轉呼拉圈向前移動是否感到困難。</p> <p>2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作</p>					
第11週	<p>1a-I-1 認識基本的健康識。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。。</p>	<p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>b-I-1 體適能遊戲。</p>	<p>單元二、男女齊步走</p> <p><b>活動五、檢視學校活動有無性別差異</b></p> <p>1. 教師說明班上有很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分菜等。</p> <p>2. 教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？</p> <p>3. 教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。</p> <p><b>活動六、檢視家務工作有無性別差異</b></p> <p>1. 請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人也分擔該項</p>	3	<p>1. 教學 CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>操作</p> <p>問答</p> <p>觀察</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制</p>	

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
			<p>工作。</p> <p>2. 學生自由發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家务的感覺，教師適時給予鼓勵。</p> <p>呼拉圈</p> <p><b>活動一、熱身活動</b> 教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p><b>活動二、分組摸索</b> 1. 教師進行分組。 2. 給學生自行摸索如何搖呼拉圈，不限制任何部位與規則。 3. 學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。</p> <p><b>活動三、觀看搖呼拉圈影片</b> 1. 教師進行影片講解正確動作。 2. 說明動作要領：旋轉腰部、節奏感。 3. 分組練習</p> <p>呼拉圈</p> <p><b>活動一、熱身活動</b> 教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>複習</p> <p><b>活動二、呼拉圈練習</b> 教師進行講解正確動作</p> <p>1. 雙腳與肩同寬 2. 轉動腰部與臀部 3. 保持節奏感</p>					



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
			分組練習 <b>活動三、綜合活動</b> 教師講解規則 小組競賽，每人30秒，次數總和最多的組別獲勝，給予獲勝組別表揚 1. 學生對於今天搖呼拉圈向前移動是否感到困難。 2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作  自編 呼拉圈 <b>活動一、熱身活動</b> 教師指導兒童進行伸展活動。 複習搖呼拉圈 <b>活動二、小組接力</b> 教師進行講解正確動作 1. 雙腳與肩同寬 2. 轉動腰部與臀部 3. 保持節奏感 4. 小組每人一次機會，計算總和  <b>活動三、綜合活動</b> 教師講解規則 個人競賽，每人一次機會，失誤就休息進行人數依情況而定，最後存活下來的學生獲勝，給予獲勝組別表揚 1. 學生對於今天搖呼拉圈存活競賽是否感到困難。					

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
			2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作					
第12週	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ab-I-1 體適能遊戲。	單元二、男女齊步走 活動六、檢視家務工作有無性別差異 複習上週同學分享過的學習單 1. 請同學分享自己在家中坐過的家事，並看看自己做的家事班上有沒有其他同學也做過？有沒有不同性地的同學也做過？ 2. 請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。 3. 教師統整：做家事不分男女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。 活動七、小試身手 1. 教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。 (1) 你會怎麼保護自己的隱私部位？ (2) 要怎樣尊重別人的身體隱私？ (3) 學校的工作有沒有性別之分？ (4) 家事有沒有性別之分？ 呼拉圈 活動一、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	操作 問答 觀察	【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	

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
			<p>複習搖呼拉圈</p> <p><b>活動二、行走呼拉圈</b> 教師進行講解正確動作與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳與肩同寬</li> <li>2. 轉動腰部與臀部</li> <li>3. 保持節奏感</li> </ol> <p>在角錐後方準備，距離起點10公尺放置一個角椎，學生須從起點出發至前方角錐折返，過程必須搖轉呼拉圈，失誤了原地重新即可</p> <p><b>活動三、綜合活動</b> 教師講解規則 小組競賽，每人進行一次，先完成組別獲勝，給予獲勝組別表揚</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生對於今天搖呼拉圈存活競賽是否感到困難。</li> <li>2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作</li> </ol> <p>自編 呼拉圈</p> <p><b>活動一、熱身活動</b> 教師指導兒童進行伸展活動。</p> <p>複習搖呼拉圈</p> <p><b>活動二、競速呼拉圈</b> 教師進行講解正確動作與示範</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳與肩同寬</li> <li>2. 轉動腰部與臀部</li> <li>3. 保持節奏感</li> </ol> <p>學生練習加速搖呼拉圈</p>					

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
			<p>教師計時1分鐘，學生在這1分鐘全力搖呼拉圈，失誤了再重新開始即可</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>教師講解規則</p> <p>個人競賽，教師計時1分鐘，搖最多下的學生獲勝，給予獲勝組別表揚</p> <p>1. 學生對於今天搖呼拉圈存活競賽是否感到困難。</p> <p>2. 請學生出來示範動作，給予指導以及提醒全班要注意的動作</p>					
第13週	1a-I-1 認識基本的健康常識 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>單元三、疾病小百科</p> <p><b>活動一、認識疾病</b></p> <p>1. 6人一組</p> <p>2. 觀看影片</p> <p>3. 發下海報，請學生寫上自己所認識的疾病，小組討論製作海報</p> <p>4. 上台分享成果</p> <p>教師總結</p> <p>統整個疾病的介紹，並預告學生接下來的課程會介紹跟疾病有關的主題，下周上課前先準備自身身病的經驗</p> <p>單元五、高手來過招</p> <p>活動二、童玩世界</p> <p><b>活動一、事前準備</b></p> <p>1. 教師於上課前一、兩周請學生訪問祖父母或其他長輩小時候的童玩經驗：</p>	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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
			(1)小時候玩過哪些童玩？ (2)有照片或實物嗎？ (3)怎麼玩？ (4)有發生有趣或難忘的事情嗎？ <b>活動二、童玩初體驗</b> 1.教師拿出不同種類的童玩，例如：滾鐵環、撥拉棒、扯鈴、竹蜻蜓、竹筷槍等，簡單介紹玩法。 2.學生分組體驗、操作各種童玩。 <b>活動三、童玩概說</b> 1.教師事先蒐集各種童玩（器材、圖片等），並展示說明。 2.引導學生發表訪問祖父母或長輩的內容。 3.教師總結：相較於3C產品，童玩有趣、多元，可以廣交朋友且有益身心健康，是童年難忘的經驗，就讓大家一起來體驗玩玩看吧！ <b>活動四、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。					
第14週	1a-I-1 認識基本的健康常識 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現 Ic-I-1 民俗運動基本動作	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 <b>活動一、分享生病的經驗</b> 1.請學生自由分享上次生病的經驗。 2.教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來	3	1.教學 CD 2.教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【消費者保護教育】</b>	

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
	3c-I-1表現基本動作與模仿能力。	與遊戲。	<p>嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。</p> <p><b>活動二、討論生病時的處理方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。</p> <p>2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如：</p> <p>(1)在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。</p> <p>(2)在「教室」上課時，覺得「眼睛痛」。</p> <p>(3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。</p> <p>(4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。</p> <p>3. 教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。</p> <p><b>活動三、藥可不可以自己買</b></p> <p>1. 詢問學生生病之後吃的藥怎麼來的？</p> <p>2. 請學生分享</p> <p>3. 可以再網路上購買來路不明的藥嗎？</p> <p>4. 詢問學生藥應該去哪裡購買？ 看醫生、藥局、醫院</p> <p>單元五、高手來過招</p>					

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
			活動二、童玩世界 <b>熱身活動</b> <b>活動六、進行拍毽子接力賽</b> 1. 學生分組練習原地拍毽子，並觀察同學的動作。 2. 請學生發表拍毽子的技巧： (1) 眼睛看毽子，不要看拍子。 (2) 拍子約在胸部高度，不要太高。 3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1) 全班分成數組，每組排成一縱列。 (2) 各組組員依序在原地拍接毽子5下後，毽子放在拍面上持拍前進，繞過標誌筒後回到起點交給下一位。 (3) 先輪完的組別獲勝。 <b>活動七、拍毽子耐力賽</b> 1. 教師說明規則：全班同時拍毽子，每人一次機會，失誤就蹲下，全班同時進行，流到最吼者獲勝 2. 學生間隔距離取好 3. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1) 全班同時進行。 (2) 存活到最後者獲勝。 (3) 分組可彈性：單雙分開、男女分開等 <b>活動八、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和活動，並					

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
			表揚認真學習的學生。					
第15週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦 活動三、發燒時的自我照顧 1. 請學生自由分享發燒的經驗。 2. 配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。 3. 教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。 4. 看醫生藥找合格證照的診所就醫 活動四、與醫師溝通 1. 師生共同討論就醫步驟： (1) 攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。 (2) 量體重、體溫。 (3) 醫師問診時，病人清楚說明自己的身體狀況。 (4) 醫師進一步檢查，說明病因及開藥。 (5) 到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。 2. 配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【消費者保護教育】</b>	



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
			<p>3.請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。</p> <p>單元六、高手來過招 活動三、動出好體力 暖身活動 <b>活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材</b> 1.教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。 2.說明抓握和攀爬能力在日常生活應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。 3.利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。 4.教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。 <b>活動二、單槓安全須知</b> 1.教師講解與介紹單槓的功能。 2.教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。 <b>活動三、認識單槓活動</b> 1.教師利用課本頁面或校園的單槓器材引導學生認識單槓活動主</p>					

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
			<p>要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。</p> <p>2. 示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。</p> <p>3. 複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。</p> <p>單元六、高手來過招 活動三、動出好體力 暖身活動</p> <p><b>活動四、進行上槓懸垂練習</b></p> <p>1. 教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。</p> <p>2. 引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。</p> <p><b>活動五、綜合活動</b></p> <p>1. 進行看誰撐得久活動，講解規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲勝。引導學生進行兩人或多人一組，一起進行看誰撐得久的遊戲。</p> <p>2. 進行左右移動活動，講解活動規則：在單槓上依序由左向右慢慢移動。引導學生利用手掌依序移動，改變身體位置，進行左右移動遊戲。</p>					

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
			3. 教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。					
第16週	2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	單元三、疾病小百科 活動五、生病記 請每組準備小劇情，分別為得了流感的兩人，兩人表現出流感的各種症狀，如：發高燒、咳嗽、全身肌肉痠痛。透過兩人的對話來傳達疾病防治的概念，如「打噴嚏、咳嗽會散布病菌」，「打噴嚏或咳嗽時應該掩住口鼻」等。 活動六、演練戴口罩的方法 1. 教師說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。 2. 教師示範說明配戴口罩的步驟，包括： 步驟一：口罩有顏色的那面向外，鼻梁片朝上，鬆緊帶掛在耳朵上。 步驟二：將口罩上下拉開包住口鼻，用手壓緊鼻梁片。 步驟三：檢查口罩有沒有密合。 3. 學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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
			<p>單元六、我愛運動 活動四、滾出活力 暖身活動</p> <p><b>活動一、認識滾翻動作</b> 1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。 2. 利用課文內容說明滾翻是體操基本動作之一，側滾翻包括直體和縮體。強調直體滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。</p> <p><b>活動二、進行滾翻練習</b> 1. 教師講解與示範「左右擺動」的動作要領：側躺在墊上，雙手夾耳朵，手向前伸直與肩同高，做180度的擺動，體驗用手臂移動帶動身體翻轉滾動的感覺，再引導學生分組練習。 2. 教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻。 3. 教師講解「兩人捲壽司」的動作要領：兩人一組，1人雙手夾耳向上伸直，雙腳夾緊，身體保持一直線，1人在後輕推其背部與臀部，使其由右向左滾動。引導學生分組練習，並提醒要互相合作，輪流協助他人完成動作。 4. 教師講解「個人直體滾翻」的</p>					

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
			<p>動作要領：分組個別進行個人直體滾翻動作，強調全身保持一直線，雙腳靠攏不分開，控制身體像側邊翻滾的要領。</p> <p>5.教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：兩人一組，一人躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻，另一人嘗試利用方法協助同伴至少完成三次連續滾翻動作。</p> <p><b>活動三、綜合活動</b></p> <p>1.教師引導學生發表兩人合作完成任務的感想與方法。</p> <p>2.教師歸納直體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。</p>					
第17週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 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。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>單元三、疾病小百科</p> <p>活動二、用藥停看聽</p> <p>活動一、說明藥袋標示</p> <p>老師扮演醫生，學生扮演病人，模擬進診所看診時的情況</p> <p>1.配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括：</p> <p>(1)確認藥袋上的姓名。</p> <p>(2)知道一天要吃幾次藥。</p> <p>(3)知道什麼時候吃藥。</p> <p>(4)知道有哪些特別的注意事項。</p> <p>2.請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。</p> <p>3.教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何</p>	3	1.教學 CD 2.教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p><b>【消費者保護教育】</b></p>	

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
			<p>吃藥，並按時吃藥。醫生開多少天就吃多少天，千萬不能因為覺得自己痊癒了就停藥，若有任何用藥問題，可向醫師請教。</p> <p><b>活動二、討論練正確用藥的方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：</p> <p>(1) 吃藥搭配溫開水。</p> <p>(2) 遵照醫師指示吃藥。</p> <p>(3) 按時吃藥。</p> <p>(4) 不要自行加減藥量。</p> <p>2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。</p> <p>教師強調：醫生開多少天就吃多少天，千萬不能因為覺得自己痊癒了就停藥</p> <p>單元六、我愛運動</p> <p>活動四、滾出活力</p> <p>暖身活動</p> <p><b>活動四、複習前滾翻動作</b></p> <p>1. 教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。</p> <p>2. 引導學生輪流複習直體側滾翻動作，複習滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。</p> <p><b>活動五、進行側滾翻練習</b></p> <p>1. 教師示範側滾翻和前滾翻兩個動作，讓學生發表兩者的差異。</p> <p>2. 說明側滾翻要先把身體縮成圓形的雞蛋一般，收下包爽手抱膝</p>					

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
			<p>蓋，才容易滾翻。引導學生練習雙手抱膝，身體縮成一團，向側方滾動。</p> <p>3. 講解與示範「不倒翁」的動作要領：雙手抓腳掌預備，依序側滾下、後躺、側滾上、起身坐好。引導學生利用口訣，依序練習不倒翁動作。</p> <p>4. 教師說明雙人同向不倒翁活動規則：兩人或多人一組，一起進行同向側滾翻動作。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請動作較佳的組別展演，並由同學給予回饋說出其動作優點。</p> <p>2. 教師歸納與分析直體和側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。</p> <p>3. 教師提醒在做滾翻動作時要在安全的場地進行，避免造成受傷</p>					
第18週	3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>單元三、疾病小百科</p> <p>活動二、用藥停看聽</p> <p>活動三、用藥前中後</p> <p>1. 教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。</p> <p>2. 師生共同討論用藥注意事項，例如：</p> <p>(1) 用藥前：注意藥袋標示及使用說明。</p> <p>(2) 用藥時：遵照指示服用，服藥</p>	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p><b>【健康促進】</b></p>	

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
			<p>時配溫開水。</p> <p>(3)用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。</p> <p><b>活動四、用藥常識大考驗</b></p> <p>1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？</p> <p>(1)想要快點好，一次吃兩包藥。 (×)</p> <p>(2)吃藥配飲料。(×)</p> <p>(3)覺得藥很苦，不想吃藥。 (×)</p> <p>(4)自己去藥局買藥。(×)</p> <p>(5)按指示的時間服藥。(○)</p> <p>(6)痊癒就停藥。(×)</p> <p>2. 教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。</p> <p>單元六、我愛運動</p> <p>活動五、有趣的平衡遊戲</p> <p>暖身活動</p> <p><b>活動一、進行地面平衡動作練習</b></p> <p>1. 教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。</p> <p>2. 雙腳輪流體驗</p> <p>3, 熟練後，讓學生體驗單腳站立並將眼睛閉上</p> <p>4. 教師提問睜開眼睛與閉上眼睛的差異</p> <p><b>活動二、進行上、下平衡木動作</b></p>					



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
			<p>1. 教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。</p> <p>2. 示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踩上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踩上，腳一前一後踩上平衡木，雙手平舉保持平衡。</p> <p>3. 引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護，並提醒腳站穩，雙手平舉保持平衡等安全注意事項。</p> <p>4. 示範並講解下平衡木的正確動作，包括：身體下降在平衡木側邊，一腳先著地，另一腳跟著落地，再引導兒童輪流練習，並提醒腳要踩穩，勿直接跳下等安全注意事項。</p> <p>5. 進行上上下下的遊戲，講解活動規則：右邊上平衡木、左邊下平衡木，再練習左邊上平衡木、右邊下平衡木。</p> <p>6. 引導學生輪流進行上、下平衡木遊戲。</p> <p>暖身活動</p> <p><b>活動三、功夫高手</b></p> <p>1. 教師引導學生進行單腳站立</p> <p>2. 單腳站立時，騰空腳向前伸直，並嘗試頓下，教師先進行示範</p> <p>3. 單腳站立時，騰空腳向後伸直，並嘗試頓下，教師先進行</p>					

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
			示範 <b>活動四、綜合活動</b> 1. 教師提問：「剛才站上平衡木的感覺和站在直線上的感覺有何不同？」 2. 教師歸納：在平衡木上身體的支撐點變小，移動時也並須直線進行，所以需要靠雙手平舉保持，眼睛注視前方，身體不要亂搖晃，較能保持平衡。					
第19週	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少 <b>活動一、發表兒童常見疾病</b> 1. 請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？ 2. 教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。 3. 教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。 <b>活動二、討論疾病的傳染方式</b> 1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？ 2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。 3. 病菌會透過不同的方式引起疾病，例如：	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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
			<p>(1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。</p> <p>(2)共用毛巾可能會傳染眼疾。</p> <p>(3)吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。</p> <p>(4)被病媒蚊叮咬。</p> <p>4.教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。</p> <p>結論</p> <p>教師統整，疾病有各種的方式傳染，因此我們在生活中應該保持良好的衛生及生活習慣，例如：勤洗手、嗽戴口罩和不跟同學喝同一瓶水等等……</p> <p>單元六、我愛運動</p> <p>活動五、有趣的平衡遊戲</p> <p>暖身活動</p> <p>活動四、單腳平衡複習上、下平衡木動作</p> <p>先進行園地單腳平衡動作</p> <p>1.教師引導學生複習走地面直線，當暖身活動，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，保持身體平衡的技巧。</p> <p>2.引導學生輪流複習上、下平衡木動作。</p> <p>活動五、進行平衡木上前進動作</p>					

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
			<p>1. 教師示範並講解上平衡木前進的正確動作，包括：雙腳先一前一後呈外八字站穩。前進時後腳掌沿著平衡木邊緣向前滑行後，再以外八字方式踩穩平衡木，後腳依序再重複前進動作。</p> <p>2. 引導學生輪流先上平衡木，再嘗試前進一段距離，之後下平衡木預備。教師在一旁保護，並提醒前進的技巧，眼睛注視前方，腳沿著平衡木邊緣向前滑行站穩，雙手平舉保持平衡等技巧。</p> <p>3. 學生分組進行勇敢向前行活動，鼓勵學生在平衡木前進時，要跨越障礙，挑戰自己的平衡感。</p> <p><b>活動六、綜合活動</b></p> <p>1. 請學生發表挑戰心得，並分享誰的動作最正確，及能保持平衡的原因。</p> <p>2. 教師歸納：平衡木活動是在表現一個人的平衡感，在家中或其他地方可以進行走直線活動，提升平衡能力。</p>					
第20週	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Hc-I-1 標的性球類運動相	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少 <b>活動三、養成健康習慣</b> 觀看影片，認識細菌從哪來 1. 教師提問，生活中有那些地方容易有細菌？ 2. 為了身體健康預防疾病，願意	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 <b>【健康促進】</b>	

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
	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。	關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>在日常生活養成衛生習慣嗎？</p> <p>3. 教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。</p> <p>4. 教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。</p> <p><b>活動四、用藥常識大考驗</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。</p> <p>3. 師生共同討論如何增強抵抗力，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★充足的睡眠。</li> <li>★均衡飲食。</li> <li>★養成運動習慣。</li> <li>★保持愉快的心情。</li> <li>★按時接受預防接種。</li> </ul> <p>單元七、球類運動樂趣多</p> <p>活動二、百發百中</p> <p>暖身活動</p> <p>教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。</p> <p><b>活動二、練習拋大球動作—躲避球</b></p> <p>1. 教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。</p>					

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
			<p>2. 教師示範單手拋球動作（以慣用右手為例）：左腳適當跨出，左手扶球、右手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組，散開練習。</p> <p>3. 引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？</p> <p><b>活動三、進行我是神射手遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成兩隊。</p> <p>(2) 各隊輪流拋球，每人可連續拋2球，每拋進1球得1分。</p> <p>(3) 全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。</p> <p>(4) 拉遠距離，再比一次。</p> <p><b>活動四、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p><b>活動六、練習拋球拍手</b></p> <p>1. 教師示範將球用力向上拋起，球在空中時拍手，球落地後再將球接住</p> <p>2. 拍手先從一下開始，依序往上增加難度。</p> <p><b>活動七、進行拍手接力遊戲</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成5隊，每6-7人一組</p> <p>(2) 每組一次一位同學進行</p> <p>(3) 聽哨音後將球向上拋出，計算拍手次數</p> <p>(4) 整組拍手次數相加，較多者獲勝。</p>					

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
			<b>活動八、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。					
第21週	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。 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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 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。	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少 複習疾病種類與預防方式 <b>活動五、賓果遊戲</b> 1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則： (1) 各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字1~9。 (2) 教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。 (3) 活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。 2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預防？腸病毒的症狀是什麼？為什麼勤洗手可以預防腸病毒？得了流感怎麼辦？……等等。 3. 教師獎勵表現優異的組別。 <b>活動六、健康大富翁</b> 1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。 2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。 3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的	3	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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
			<p>健康。</p> <p>單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中 熱身活動 <b>活動十、複習向上拍球</b> 教師複習動作要領後分組練習。 <b>活動十一、九宮格練習</b> 1. 教師說明九宮格上目標雖然位置不同，但動作要領相同。 2. 請學生分組練習。 3. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成5隊，距牆約3至5公尺而立。 (2) 計時小組將九宮格全數集倒，時間較短組別獲勝</p> <p><b>活動十二、急迫九宮格</b> 教師講解遊戲規則： (1) 全班分成5隊，距牆約3至5公尺而立，一次上場一位，一人丟一球。 (2) 計時小組將九宮格全數集倒，時間較短組別獲勝</p> <p><b>活動十三、綜合活動</b> 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。</p> <p>暖身活動 <b>活動十四、引起動機</b> 1. 教師複習單手拋球與雙手拋球 <b>活動十五、進行接力打電話遊戲</b> 1. 教師講解遊戲規則：</p>					



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
			(1)全班分成兩隊，每隊前方約3公尺處以格子布置10格電話號碼。 (2)教師指定一組電話號碼後，各隊（每人一球）輪流拋進指定數字，例如「1-6-8」，需先拋進「1」後，才能再拋「6」，若沒拋進，則由下一隊友繼續接力完成。 (3)先完成指定號碼的隊伍獲勝。 (4)由輸的隊伍指定號碼，再玩一次。 <b>活動十六、綜合活動</b> 教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。					

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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