

新北市三重區集美國小113學年度第1學期二年級健康與體育領域課程計畫 設計者：陳昭芬

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(22)週，共(66)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

- (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						
第一週 8/30 開學日	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。	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。	壹、快樂上學去 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，例如： (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。 (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。 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： (1)現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。 (2)長大的好處是什麼？ (3)你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？ 2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。 貳、運動真好玩 第四單元：愛上體育課	3	1. 教用版電子教科書 2. 學生小時候的照片	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。 5. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。 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。	

			活動一：體育課好好玩 一、介紹體育課程與上課規定 1. 教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。 2. 利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。 二、制定體育課的約定 1. 引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。 2. 歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。 三、說明上體育課的準備 1. 利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 2. 教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。					
第二週 9/2~9/6	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、快樂上學去 第一單元：成長變變變 一、討論成長的現象 1. 教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。 2. 教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。 3. 請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。 4. 教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。	3	1. 教用版電子教科書 學校的運動服或班服、運動鞋、帽子、水壺	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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。	

			二、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，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。 3. 教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。 貳、運動真好玩 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 1. 說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。 2. 訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。 二、誰的穿著不正確 1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？ 2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。 三、總結活動 1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。 2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。 3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。		5. 實作：能做出正確的整隊動作。 6. 活動評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
--	--	--	--	--	---	--	--

第三週 9/9-9/13	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、快樂上學去 第一單元：成長變變變 一、認識身體各部位的名稱 1. 教師說明身體各部位名稱。 2. 配合音樂進行「頭兒、肩膀、膝、腳趾」帶動唱遊戲，教師可待學生熟悉動作後，加快進行節奏。 3. 快問快答，老師唸出的身體各部位，小朋友立刻指出在身體的哪個位置，看誰又快又正確。 4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。 二、珍惜並愛護自己的身體 1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？ 2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。 3. 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。 貳、運動真好玩 第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操 一、暖身操的重要性 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 二、進行單人暖身操練習 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。 三、總結活動 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備。	3	1. 教用版電子教科書	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。 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。	
-------------------------	---	--	--	----------	--------------------	---	---	--

			備，也可以減少運動傷害。					
第四週 9/16~9/20	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。 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。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	壹、快樂上學去 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 1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？ 2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 3. 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。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。 二、模仿清潔動作 1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。 2. 教師說明「鏡子遊戲」規則： (1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。 (2)請學生互換角色，重複清潔的動作。 3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。 4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。 貳、運動真好玩 第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操 一、複習單人暖身操 1. 引導學生隨著教師口令和動作示範。 2. 說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 二、進行雙人暖身操練習 1. 引導學生兩人一組，先相互握手問好。	3	1. 教用版電子教科書音樂 2. 手帕或毛巾	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。 4. 問答：能說出暖身操的重要性。 5. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。 【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。 【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。	

			2. 說明兩人活動要注意的安全規定。 3. 示範並引導學生練習雙人暖身操。 4. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 5. 教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？ 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。 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。				
第五週 9/23~9/27	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。 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。	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、快樂上學去 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 1. 請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。 2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。 3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。 二、教教師統整：師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、運動真好玩 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 1. 說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。 2. 引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包	3	1. 教用版電子教科書音樂 2. 手帕或毛巾	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。 4. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 5. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 6. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 7. 問答：能說	【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

			括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。 二、認識遊樂設備使用規定 1. 教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」 2. 說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。 三、進行遊樂設備體驗活動 1. 引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。 2. 讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。 四、總結活動 1. 教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」 2. 教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。			出發現危險遊樂設備的處理方法。 。	
第六週 9/30~10/4	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。 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。 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。	壹、快樂上學去 第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣 一、演練正確洗手的方法 1. 教師配合圖片說明洗手的正確步驟。 2. 分組到洗手台實際操作洗手的五步驟。 溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。 搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。 (1)內：搓揉手心。 (2)外：搓揉手背。 (3)夾：搓揉指縫。	1. 教用版電子教科書音樂 2. 手帕或毛巾	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	【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	

	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	(4)弓：搓揉指背與指節。 (5)大：搓揉大拇指及虎口。 (6)立：搓揉指尖。 (7)腕：搓揉至手腕。 沖：將雙手用水沖洗乾淨。 捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。 擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。 3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。 二、討論洗手的重要性的時機 1. 教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。 2. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。 3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。 三、手洗乾淨了沒？ 1. 請學生配合課本19頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。 2. 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打 。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。 貳、運動真好玩 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 1. 利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。 2. 利用學習單說明這節的學習任務要檢查校園遊樂		4. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 5. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 6. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 7. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。		
--	---	----------------------------------	--	--	--	--	--

			設備是否安全，包括：秋千的鏈條或坐板是否牢固、等待區或擺盪區的距離是否足夠、溜滑梯的塑膠滑道是否有破損、翹翹板坐板的螺絲是否穩固等。 二、認識遊樂設備使用規定 1. 引導學生分組觀察遊樂設備的外觀，並記錄或畫出自己的觀察，再勾選安全可使用或需要維修的欄位。 2. 讓學生在組內分享自己觀察的結果，比較自己和別人的發現是否不同。 三、總結活動 1. 教師歸納：遊樂設備是學校的公物，要靠大家維護。如果發現毀損或是遭到破壞，除了不要使用之外，也要趕快通報老師或行政老師（總務處）儘快維修，保障大家使用的安全。 2. 教師說明如果發現社區或公園的遊樂設備有安全問題，可以請爸媽或家人轉告里長或管理單位，讓附近居民和學生能安全的使用。				
第七週 10/7~10/11	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。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	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 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	壹、快樂上學去 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 1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。 2. 請學生在蹲式馬桶的紙模版上演練正確的使用方法。 3. 教師講評，並對共同缺失加以指導。 4. 教師提醒學生，如廁後衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾遇水不易分解，不可以丟入馬桶，以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。 二、討論上廁所的正確方法 1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括：	3	1. 教用版電子教科書	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。		(1)小便斗。 (2)坐式馬桶。 (3)蹲式馬桶。 三、討論洗澡時的注意事項 1. 教師提出問題，請學生舉手回答： (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ (2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？ (3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？ 2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。 四、清潔衛生我最棒 1. 進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。 2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。 3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。 4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。 貳、運動真好玩 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 1. 教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。 2. 教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透		5. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 6. 問答：能說出觀賞展演的想法。 7. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。		
--	---	--	---	--	--	--	--

			過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。 二、進行身體造型活動 1. 教師引導學生利用身體展演圖形，（配合數學幾何圖形的學習經驗）複習圖形的名稱，再引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。 2. 鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。 3. 說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。引導學生嘗試將剛才的造型做出各種變化，如高高的三角形、越來越小的圓形、慢慢變大的長方形……。 三、總結活動 1. 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。 2. 進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。					
第八週 10/14~10/18	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、快樂上學去 第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈 一、探討車禍事件 1. 學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。 2. 教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？ 3. 教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。 二、討論上、下學途中的危險情境 1. 配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。 (1) (紅) 看到認識的人在對面，突然衝入馬路。 (2) (紅) 沒有注意周遭，隨意通過停車場出入口。	3	1. 教用版電子教科書	1 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 2. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 3. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	

			(3) (綠) 遵守交通規則。 2. 教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？ 3. 教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。 三、探討走路上、下學的安全注意事項 1. 配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如： (1) 走在人行道上比較安全。 (2) 走路要專心，不在路上玩耍。 (3) 聽從警察或導護老師的指揮。 (4) 穿越馬路要走行人穿越道或天橋。 貳、運動真好玩 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 1. 引導學生進行暖身活動後，教師複習上一節課的學習經驗。 2. 進行身體變變變的動作展演要素複習活動。動作口令如：我變、我變、我變小三角形。 二、進行分組造型創作活動 1. 教師引導學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀，再讓學生思考如何利用身體表現。 2. 教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。提醒學生先討論想要表演的主題，再分配表演的工作和位置。 3. 進行四至五人一組的分組主題創作。 三、進行分組展演活動 1. 教師引導各組依據上一節課討論結果進行試做練習。 2. 進行分組展演活動。 六、分組展演與欣賞活動					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		1. 教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。 2. 小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 3. 教師總評各組學習表現。 四、認識支撐點 1. 教師引導學生進行暖身活動後，請學生觀察站立的動作中，身體哪個部位是著地的點。 2. 說明支撐點是指支撐身體著地的部位。支撐點大小會影響身體的穩定性，平時身體活動中的支撐點都不相同，如坐在地板、站立、爬行及躺著都有不同的支撐點。 五、進行支撐點練習 1. 教師引導學生模仿一個支點、兩個支點、三個支點、四個支點的動作。再請學生思考，如何用不同部位當作身體支點進行支撐性動作，引導學生創作表現不同的支點動作。 2. 三人一組，教師提供書面紙或支撐點卡畫出動作展演的支點，讓兒童發現支撐點會有身體部位的不同，以及距離的差異。 3. 引導學生利用上一節的創作經驗，分組完成不同學習任務的身體造型遊戲，但要思考形狀、大小、高低和支撐點的設計。 4. 教師引導學生表現認真參與的行為，包括專心、盡力和合作。 六、分組展演與欣賞活動 1. 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。 2. 教師總評各組學習表現。 3. 預告下一節課將利用支撐點的概念進行體操的墊上活動，請學生牢記每一次學會的動作創作要素，應用在身體活動中。					
--	--	---	--	--	--	--	--

第九週 10/21~10/25	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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、快樂上學去 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 1. 教師說明：過馬路要記得做到下列各步驟，才能讓自己更安全。 (1)停：停下來，別急著過馬路。 (2)看：看看號誌燈，確認綠燈亮了。 (3)轉：轉頭左右看，等車停住。 (4)動：動身快步過馬路。 2. 進行分組演練。 3. 教師統整：交通安全人人有責，即使是行人也要遵守交通規則。 二、搭乘公車的安全注意事項 1. 教師調查兒童的上、下學方式。 2. 教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？ ★上、下公車排隊守秩序。 ★等車子停好後再上、下車。 ★在車上不要高聲談笑，以免影響別人。 ★在座位上坐好或握緊扶手。 3. 教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。 貳、運動真好玩 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 1. 教師帶領學生到學校體操教室，介紹體操教室使用規定和設備。 2. 教師指導學生脫鞋、脫襪之後在墊子上體驗各種暖身活動。 二、進行靜態模仿活動 1. 教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作，	3	1. 教用版電子教科書	1 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 2. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 3. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 4. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
----------------------------	---	---	---	----------	--------------------	---	---	--

			先說明這些動作是源自瑜珈動作，做的時候要慢慢伸展，穩住身體後，靜止展現身體造型。 2. 靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式（伸展胯下肌群）、俯臥支撐下犬式（伸展大腿後側肌群）、弓箭站姿小戰士（伸展小腿肌群）、單腳站姿樹式（平衡感與支撐的動作），最後安靜趴下嬰兒式（緩和休息）。 三、創意活動 1. 教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。蝴蝶式—臀部離地變蛙式、下犬式—雙腳貼地變海狗式、小戰士式—舉起後腿變飛機式、樹式—左右搖擺成月亮式、嬰兒式—轉身雙腳上舉像睡醒的嬰兒。 2. 教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。 四、複習靜態造型動作 1. 教師指導學生複習墊子運動應有的準備，再進行暖身活動。 2. 帶領學生複習上一節課兩套靜態模仿動作。 五、進行動態模仿動作 1. 教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支撐點）？移動的方式（爬、走、跳）？移動的方向（前、側……）？」 2. 教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。 六、進行動物模仿秀 1. 教師說明遊戲規則，引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。 2. 各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。 3. 教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十週 10/28~11/1 期中定期評 量	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、快樂上學去 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 1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？ ★乘坐機車時，一定要戴好安全帽。 ★坐穩、抱緊騎乘者。 ★避免側坐，以免滑落或摔倒。 2. 教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色（白色、乳白色、黃色、紅色等）的衣服。此外，鞋子的鞋帶須繫好，以防捲入車輪中。 二、搭乘汽車的安全注意事項1 1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？ ★避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。 ★不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或噎到。 ★繫好安全帶。 ★開車門要遵照安全步驟： 步驟1：靠人行道側下車。 步驟2：轉身向後看。 步驟3：確認安全無人車。 步驟4：反手開車門。 步驟5：快速下車。 2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性： 案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。 案例二：有位婦女早上7點多騎機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開車門下車，導致騎機車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。	3	1. 教用版電子教科書 2. 彩色筆	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
---	---	--------------------------------	--	----------	-------------------------------	---	--	--

		3. 分組演練開車門的安全步驟。 4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。 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： 方法1：按壓喇叭吸引路上行人注意。 方法2：打開警示燈引起行人目光。 方法3：將求救訊息貼在窗上求救。 方法4：嘗試觸發車子的警報器 2. 教師說明安全帶的使用方式： 步驟1：調整安全帶。 步驟2：肩帶在手臂上端，腰帶在腰部以下。 3. 教師提醒學生避免錯誤的使用方式： 錯誤1：安全帶扭在一起。 錯誤2：頸部壓在安全帶上。 4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。 貳、運動真好玩 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 1. 利用課文內容說明跳舞活動的特色就是要跟隨音樂節奏做動作。 2. 引導學生認識6種唱跳技巧： (1) 記住活動的身體部位。 (2) 記住活動的方法。 (3) 聽音樂的節奏。 (4) 願意做出最棒的動作。 (5) 願意和別人一起合作。 (6) 願意欣賞自己和別人的表現。 二、進行唱跳活動 1. 利用課文內容引導學生記住口訣和動作。 2. 引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。舞序為第一組（轉眼睛、轉大頭、展開雙手轉圈圈）、第二					
--	--	--	--	--	--	--	--

			組（轉腳踝、轉手腕、轉開雙手畫大圈）、第三組（舉起手，打招呼、拍拍雙手做朋友）、第四組（舉起腳，搖一搖、唱唱跳跳沒煩惱）。 3. 引導學生分段練習，再全部練習。 三、總結活動 1. 引導學生發表學習心得。 2. 教師歸納：跳舞時要結合唱跳技巧和口訣的學習方法，並認真學習，多練習幾次，就能記住動作。 四、複習唱跳活動 1. 教師利用課文內容複習上一節課唱跳動作。 2. 教師播放音樂，引導學生根據音樂節奏和歌詞，試做動作。 五、熟練唱跳舞序和修正動作 1. 教師引導學生兩人一組，面對面，輪流練習動作。 2. 教師引導學生依據舞序，協助提示同伴動作練習。 3. 教師講評，修正比較容易錯誤的動作。 六、總結活動 1. 分組展演，說明要利用觀察發現，學習別人的優點，改善自己的缺點。 2. 教師引導學生發表跳舞和之前的墊上模仿動作有哪些差異。 3. 教師歸納：跳舞時要思考如何掌握音樂節奏展現動作，最重要是要多練習，熟記動作，並能不斷修正動作，才能展現最佳的舞姿。					
第十一週 11/4~11/8	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。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	壹、快樂上學去 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 1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學	3	1. 教用版電子教科書	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

	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。 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。		校大約要走幾分鐘等。 2. 請學生自由發表預防迷路的方法。 3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。 4. 教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。 二、演練迷路時的處理方法 1. 請學生發表迷路的經驗。 師生共同討論迷路時的處理方法，例如： (1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。 (2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。 (3)打電話給父母或親友，並描述所在的地點。 (4)特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話110。 2. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。 3. 教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。 三、討論上下學途中可能遇到的危險情境 1. 請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法， 例如： (1)工地意外：如果上下學途中有施工地點，要避免靠近，以免發生危險。 (2)車禍：注意安全、遵守交通規則、不邊走路邊玩耍，避免發生車禍。 (3)被人誘拐：上下學最好結伴同行。如果遇到陌生人問路，千萬不要自己帶路。		3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。問答：能說出舞蹈動作的學習要領。 4. 實作：能做出動物拳動作。 5. 觀察：能與他人合作。		
--	---	--	---	--	--	--	--

		2. 教師統整：在上下學時，要提高警覺，避開危險。 四、演練不同情境的處理方法 1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境： ★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。 ★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。 ★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。 2. 情境演練~請學生演練遇到這些情況，老師引導學生討論該如何保護自己的安全。 貳、運動真好玩 第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、小虎拳 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察老虎的動作。 2. 小虎拳重視練習力量，因此要求喊聲帶動。小虎拳以馬步、弓箭步等穩定動作，穩定下盤，並將手爪張開增添氣勢。 2. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 三、蛇拳 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察蛇的動作。 2. 蛇拳的手形，模仿蛇的頭。蛇拳的動作著重於伸展自己的肢體，並展現輕巧、敏捷的動作特性。 3. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 六、鶴拳 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			鶴拳的動作，著重於伸展自己的肢體，強調動作的優雅，練習時提醒每個動作都要抬頭挺胸，將肢體盡量拉長。 2. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 1. 以數人為一組方式進行。 2. 由學生自創一招動物拳，再由同組組員猜猜是什麼動物，亦可以搶答的方式進行，並引導學生提出鑑賞後之意見。 十五、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				
第十二週 11/11~11/15	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 表現基本動作與模仿的能力。	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、快樂上學去 第一冊第二單元：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 1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。 2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 二、發表友愛同學的行為 1. 配合課本頁面，教師請學生思考，插圖中哪些是友愛同學的表現。 (1) 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 (2) 請學生輪流上臺發表：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？ 2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。 三、討論如何做到友愛的行為 1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。 (1) 同學的美勞作品不小心弄壞了。 (2) 下課時，好幾個同學都想玩秋千。 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。	3	教用版電子教科書	1 問答：能說出舞蹈動作的學習要領。 2. 實作：能做出動物拳動作。 3. 觀察：能與他人合作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

		四、反省自己做到哪些友愛的行為 1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？ 2. 配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項： ★對同學有禮貌。 ★會幫助同學。 ★不嘲笑同學。 ★會原諒同學。 ★讚美同學的好表現。 ★和同學分享玩具。 ★和同學一起完成工作。 3. 教師鼓勵表現優良的學生。 4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。 貳、運動真好玩 第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 二、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領 1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 三、螳螂拳 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察螳螂的動作。 2. 螳螂拳重視速度，動作重點在快速揮動前肢，以連續出拳增進左右手協調，並輔加垂直竄跳與蹲低的動作，增加動作的豐富性。 3. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 四、小猴拳 1. 教師運用圖片或影片，引導學生觀察猴子的動作。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			2. 猴拳的特色就是靈活、逗趣，動作重點在快速移位，動作中可輔以單腳站立、跳躍及閃躲等動作，再搭配逗趣的表情更佳。 3. 鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 七、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領 1. 教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 八、猜猜我是誰					
第十三週 11/18~11/22	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環境。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、快樂上學去 第一冊第二單元：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 1. 詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。 2. 師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。 3. 教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。 二、認識學校護理師提供的健康服務 1. 詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？ 2. 請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。 3. 教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生健康狀況，以及辦理健康促	3	1. 教用版電子教科書 2. 愛心貼紙	1. 問答：能說出健康中心有什麼功能。 2. 觀察：能觀察健康中心有什麼器材。 3. 自評：知道什麼時候需要去健康中心。 4. 實作：能以不同走路步伐移位。	【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。	

			進活動等。 4. 教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。 貳、運動真好玩 第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、隨不同節奏音樂，走不同步伐 1. 教師帶領全班練習「走直線」、「繞圓走」、「快走」、「後退走」等動作。 2. 動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。 3. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。 4. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 五、繞物走 1. 動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。 2. 繞物走主要是發展協調性。 3. 活動進行時要注意障礙物，以避免碰撞。 4. 利用學校地形地貌，讓學生設計行走路線，進行分組挑戰。 六、頂物走 1. 動作要領：雙眼注視前方，頭抬高保持平衡，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			動，步伐大小以舒適為原則。 2. 頂物走主要是發展協調性。 3. 活動進行時要注意身體穩定性，以避免所頂的物品掉落。 4. 利用學校地形地貌，讓學生設計行走路線， 5. 進行分組挑戰。 七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十四週 11/25~11/29	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環境。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、快樂上學去 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、運動真好玩 第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、不同移位方式 1. 教師指導學生進行練習： (1)側併步：左腳向左橫跨一步，右腳再向左腳併攏。兩腿以開合方式走動，身體重心也隨著橫向移動。 (2)前交叉步： A. 左腳向右前交叉時，右腳再往右橫跨一步。 B. 右腳向左前交叉時，左腳再往左橫跨一步。 (3)後交叉步： A. 左腳向右後交叉時，右腳再往右橫跨一步。 B. 右腳向左後交叉時，左腳再往左橫跨一步。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動	3	1. 教用版電子教科書	1. 問答：能說出健康中心有什麼功能。 2. 觀察：能觀察健康中心有什麼器材。 3. 自評：知道什麼時候需要去健康中心。 4. 實作：能以不同走路步伐移位。	【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。	

			1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 五、團體合作我最快 1. 教師利用學校羽球、排球、躲避球場等場地，彈性變化路線，進行競賽，提升學生參與興趣。 2. 教師講解活動規則： (1) 全班分成數組進行闖關。 (2) 每組輪流完成側併步、前交叉步、後交叉步。 (3) 最快完成的組別獲勝。 六、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十五週 12/2~12/6	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。 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。	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、快樂上學去 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 1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？ 2. 請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。 3. 教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 二、討論食物的重要性 1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。 貳、運動真好玩 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 2. 食物探險卡	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。 5. 實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【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。	

			1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、奔跑吧 1. 教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2. 教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3. 教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 三、綜合活動 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十六週 12/9~12/13	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-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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、快樂上學去 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，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。 2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 貳、運動真好玩 第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 二、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：	3	1. 教用版電子教科書	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。 5. 實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【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。	

			(1)以4~6人一組，1人當鬼。 (2)以室外或室內大範圍的場地為活動場地。 (3)遊戲開始時，鬼去抓人，快被鬼抓到時可喊紅燈，鬼便不能再抓此人，但此人不能再動，要等到有人來救才能變回綠燈。 4.若所有人都變成紅燈狀態，鬼就獲勝，重新選鬼。 三、綜合活動 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 七、熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 四、獵人打獵遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)以室外或室內大範圍的平坦場地為活動場地。 (2)全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。 (3)兩人繞圓圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。 (4)獵物可於繞圓圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。 五、綜合活動 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十七週 12/16~12/20	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。 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、快樂上學去 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 1.教師提問：「不愛吃蔬菜、水果，對身體健康有什麼影響？」、「不愛吃肉或魚，也不愛喝牛奶，對身體健康有什麼影響？」並請學生自由發表。 2.教師說明偏食或挑食會影響生長發育，甚至讓人生病。 3.詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？打算怎麼改掉呢？	3	1.教用版電子教科書	1.問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	【生命教育】生El 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度	

	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-1 表現基本動作與模仿的能力		4. 教師統整：攝取多樣化食物，不偏食、不挑食，才能健康成長。 六、食物探險宣告 1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2. 完成食物探險卡，並公開發表。 貳、運動真好玩 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 二、大、小球滾球體驗 1. 教師以樂樂棒球示範滾球動作。 2. 滾球動作要領：兩腳前後站立，略呈弓箭步；一手持球，另一手扶球，置於身體一側，手往後牽引再立即往前伸展滾出球，放球點約在前腳位置。 3. 學生分組散開練習大球滾球動作。 4. 教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。 5. 學生分組練習小球滾球動作。 6. 教師引導學生發表大小球滾球有什麼不同。 三、看誰滾得遠遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 全班分2隊，分別在2個跑道上成縱隊。 (2) 各組輪流派一人互相比賽，滾得遠的該隊得1分。 (3) 球需盡量滾在該隊跑道內，滾的距離以球滾出邊界的點計算。 (4) 全部輪完後計算得分，分數高的隊伍獲勝。 四、綜合活動 1. 教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。		4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。 5. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 6. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 7. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲		
--	--	--	---	--	--	--	--

			2. 教師表揚認真並享受學習過程的學生。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 六、複習滾球動作 1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2. 學生分組練習。 3. 練習距離逐步拉長。 七、火車過山洞遊戲—躲避球 教師講解遊戲規則： 1. 分成4組練習：組員四肢弓立排成一列，一人滾躲避球穿越組員，滾完組員弓立於隊伍後方，換下一位組員滾球，如此依序練習。 2. 分成4組競賽：各組弓立排列，一人持球於隊伍前方。 3. 哨音開始，各組輪流滾球穿越組員。 4. 滾球過程若球卡在隊伍中間，需由弓立組員單手將球滾向後方，直至穿越才算滾球完成。 5. 先輪完的隊伍獲勝。 八、綜合活動 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。					
第十八週 12/23~12/27	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。 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、快樂上學去 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： (1) 教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。 (2) 全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。 (3) 各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	【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。	

	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-1 表現基本動作與模仿的能力		種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。 (4)統計兩組得分，分數高者獲勝。 2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。 貳、運動真好玩 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 二、複習滾球要領—樂樂棒球 1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2. 學生分組練習。 3. 練習距離逐步拉長。 三、穿越障礙遊戲—樂樂棒球 1. 教師以角錐布置兩種不同障礙場地，但需留有空間可以讓球直線滾過，另於角錐前方約1公尺處畫一起始線。 2. 全班分成2隊比賽。各隊輪流將球滾越角錐，學生需自行判斷滾球路徑，以避免碰撞角錐。順利滾過得1分，全部輪完後統計得分。 3. 交換場地，再比一次，兩次總得分高的隊伍獲勝。 四、綜合活動—腦力激盪 1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？ 2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部		4. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。 5. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 6. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 7. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲		
--	--	--	--	--	--	--	--

			位的伸展動作。 六、複習滾球動作 1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2. 利用角錐布置多組不同障礙路徑，學生分組練習。 七、球，請進遊戲—樂樂棒球 教師講解遊戲規則： 1. 教師準備多個牛奶籃、鞋盒等大小不一的「球洞」。 2. 距球洞約5~7公尺處畫一起始線，學生分組練習滾球進大小不同的球洞。 3. 學生練習完成，分2隊開始比賽，各隊輪流派人滾球進洞。 4. 每個人對大、小洞分別滾1球，進大洞得1分，進小洞得2分。 5. 全部輪完後，計算各隊總得分，分數高的隊伍獲勝。 八、綜合活動				
第十九週 12/30~1/3	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、快樂上學去 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 1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。 2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。 3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。 4. 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 二、討論吃早餐的重要性 1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。 2. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣 3. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 4. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 5. 觀察：能與	【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。

		生菜沙拉，就是很好的早餐。 3. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。 貳、運動真好玩 第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手 一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 二、複習滾球進洞—樂樂棒球 1. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2. 教師準備多個牛奶籃、鞋盒等大小不一的「球洞」。 3. 學生分組練習，熟練滾準技巧。 三、爬山坡遊戲—樂樂棒球 1. 利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。 2. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 3. 教師講解遊戲規則： (1) 以5~6人一組。 (2) 將球滾上山坡得1分，得分最多的組別獲勝。 4. 學生分組練習。 5. 驗收練習成果：全班進行比賽。 四、綜合活動 1. 教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？ 2. 請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 六、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球 1. 利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。			同學合作進行練習與遊戲		
--	--	--	--	--	-------------	--	--

			2. 教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 3. 學生分組練習。 七、擊中目標遊戲—樂樂棒球 1. 教師講解遊戲規則： (1) 畫一起始線，每組於前方3、4、5公尺處各放一角錐。 (2) 分數組練習，以樂樂棒球滾動擊中角錐。 (3) 分組比賽，每組輪流派人持3球，分別滾擊3、4、5公尺處的角錐。 (4) 擊中3、4、5公尺角錐分別可得1、2、3分，輪完後計算總分，分數高的隊伍獲勝。 2. 學生分組練習，教師巡視指導。 3. 全班進行比賽。 八、綜合活動 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚合作的小組。					
第二十週 1/6~1/10 期末定期評	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、快樂上學去 第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣 一、飲食習慣小遊戲 1. 將全班分組，約6~7人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。 2. 教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才会有活力等。 3. 請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。 4. 教師鼓勵又快又正確的組別。 貳、運動真好玩 第七單元：大球小球真好玩	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣 3. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 4. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 5. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲	【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。	

			活動一：滾球高手 一、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球 1. 布置多個遠近不一的角錐，亦可拉長滾球距離，布置兩個角錐並排的方式，提供學生不同的練習。 2. 教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 3. 學生分組練習。 三、別太用力喔遊戲—樂樂棒球 1. 教師說明控制力道、適當運用力量也是運動重要的一環。 2. 在平坦的地上畫一直徑約40公分大小的圓，並於約4公尺處畫一起始線。 3. 學生分組練習，運用適當的力道，將球滾進圈內，並停於圈內。 4. 練習完成，分組競賽，各組輪流派人將球滾進圈內。 5. 滾進圈內得1分，全部輪完後，計算各隊得分，分數高的隊伍獲勝。 四、綜合活動——你有運動精神嗎？ 1. 教師說明：每個人都希望自己會贏，但運動或遊戲有輸有贏，且過程中難免有些意見上的不同，如果能夠勝不驕、敗不餒，且展現服從規則的風度，就是運動精神的表現。 2. 引導學生自我檢視、發表。 3. 教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作。 六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球 1. 學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			2. 集合學生，引導學生發表：在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，要怎麼做？ 七、滾球移動接球練習—樂樂棒球 1. 教師說明在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，這時需要立即判斷，並快速移動接球。 2. 教師示範移動接球動作，並說明要領： (1) 兩腳張開、姿勢放低，眼睛注視球的來向。 (2) 迅速移動到球的來向位置，並正面面對球。 (3) 蹲低，兩手合在一起略呈碗狀，接住來球。 3. 學生兩人一組練習，兩人相距約5公尺，滾球者將球滾向組員左方或右方約3大步（視學生程度調整），組員迅速移位接球。 4. 最佳傳接手遊戲： (1) 全班分2隊，每隊2列縱隊，各隊前方約30公尺處置一籃子。 (2) 各隊兩兩一組，相距約5公尺，一人持球將球滾向另一隊友前方，此時滾球者小跑前進；隊友迅速移動接球後，再將球傳向跑者前方，如此滾球前進至籃子處，將球放進籃子，同時下一組前進，依序進行。 (3) 先完成的隊伍獲勝。 八、綜合活動 1. 教師鼓勵學生發表心得。 2. 教師表揚合作的小組。					
第二十一週 1/13~1/17	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。	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	壹、快樂上學去 第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣 一、檢視自己的飲食習慣 1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。 項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣 3. 實作：能正	【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	

	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	性控球動作	手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。 2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。 二、討論不良的飲食習慣對身體的影響 1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如： (1) 飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。 (2) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 (3) 吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (4) 飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 2. 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、運動真好玩 第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲 一、熱身活動 教師指導學生動態式遊戲熱身並進行伸展活動，或讓學生模仿植物動作，在樂趣中完成熱身活動。 二、進行原地傳球練習 1. 教師示範接球方式，強調以手指而非手掌抓球。 2. 教師講解及示範頭上傳球、胯下傳球、一上一下傳球、左右轉身傳球動作要領。 3. 待各式原地傳接球動作較為熟練後，教師可將全班分組，進行下列綜合遊戲： (1) 全班分成兩組，各排成一縱列，從排頭開始，依教師口令，迅速做出正確動作。教師隨機喊出「頭頂」、「跨下」、「左傳」、「右傳」等口		確做出大、小球的滾球動作。 4. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 5. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲	互尊重的精神。	
--	---	-------	--	--	--	---------	--

			令，增加遊戲的趣味性。 (2)全班分成兩組，各排成一縱列，進行傳球接力競賽。由排頭開始以頭上傳球方式，依序傳給後方組員，傳至排尾時，全組迅速後轉，再依序以跨下傳球方式，傳回排頭。先完成的組別獲勝。 三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師進行紅綠燈的遊戲，讓學生以遊戲方法熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習原地傳接球動作。 五、進行原地拋接球練習 1. 教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 2. 請學生練習向上拋彈地接球動作。 3. 教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。 六、原地拋接球遊戲 1. 教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 2. 「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 3. 「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 4. 「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 5. 教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。 七、綜合活動 教師表揚動作技能優異學生。 八、熱身活動 1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 九、進行兩人傳接球練習 1. 「前拋彈地傳接球」：兩人面對面距離約5~8步，向同學方向拋球，球落地後接球者雙手接球。 2. 「前拋傳接球」：傳球時要瞄準兩人中間上方位置，以拋物線方式傳出，接球時，手掌應張開如球形。 3. 兩人一組進行傳接球練習，教師巡視並指正姿勢。 十、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 十一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 十二、呼叫伙伴遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 以8人一組，7人圍成圈，1人站在圈內當關主。 (2) 遊戲開始，關主向上拋球，同時任意喊一編號，並退至圈外。 (3) 被叫到號碼的組員，須在球彈跳2下以內到圈內接球，並成為新關主。 (4) 若無法達成，則由原來的關主繼續遊戲。 2. 教師將學生進行分組。 3. 活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。 十三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第二十二週 1/20 休業式	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、快樂上學去 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。 2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 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、運動真好玩 第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲 一、熱身活動 教師指導學生動態式遊戲熱身並進行伸展活動，或讓學生模仿植物動作，在樂趣中完成熱身活動。 二、進行原地傳球練習 1. 教師示範接球方式，強調以手指而非手掌抓球。 2. 教師講解及示範頭上傳球、胯下傳球、一上一下傳球、左右轉身傳球動作要領。 3. 待各式原地傳接球動作較為熟練後，教師可將全班分組，進行下列綜合遊戲： (1) 全班分成兩組，各排成一縱列，從排頭開始，依教師口令，迅速做出正確動作。教師隨機喊出「頭頂」、「跨下」、「左傳」、「右傳」等口令，增加遊戲的趣味性。 (2) 全班分成兩組，各排成一縱列，進行傳球接力競賽。由排頭開始以頭上傳球方式，依序傳給後方組員，傳至排尾時，全組迅速後轉，再依序以跨下傳球方式，傳回排頭。先完成的組別獲勝。 三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	3	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	1. 問答：能說出每天吃早餐的好處。 2. 自評：能養成良好的飲食習慣 3. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 4. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 5. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲	【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。	
-------------------------------	---	---	---	----------	--------------------------------	--	--	--

			四、熱身活動 1. 教師進行紅綠燈的遊戲，讓學生以遊戲方法熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習原地傳接球動作。 五、進行原地拋接球練習 1. 教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 2. 請學生練習向上拋彈地接球動作。 3. 教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力量與方向。 六、原地拋接球遊戲 1. 教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 2. 「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 3. 「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 4. 「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 5. 教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。 七、綜合活動 教師表揚動作技能優異學生。 八、熱身活動 1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 九、進行兩人傳接球練習 1. 「前拋彈地傳接球」：兩人面對面距離約5~8步，向同學方向拋球，球落地後接球者雙手接球。 2. 「前拋傳接球」：傳球時要瞄準兩人中間上方位置，以拋物線方式傳出，接球時，手掌應張開如球形。 3. 兩人一組進行傳接球練習，教師巡視並指正姿					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			勢。 十、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 十一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生複習兩人傳接球動作。 十二、呼叫伙伴遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1) 以8人一組，7人圍成圈，1人站在圈內當關主。 (2) 遊戲開始，關主向上拋球，同時任意喊一編號，並退至圈外。 (3) 被叫到號碼的組員，須在球彈跳2下以內到圈內接球，並成為新關主。 (4) 若無法達成，則由原來的關主繼續遊戲。 2. 教師將學生進行分組。 3. 活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。 十三、綜合活動 1. 教師表揚合作的小組。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 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