

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部定課程計畫 設計者：魏靜雯

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

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

- (一)能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。
- (二)能分辨紅綠燈食物的差異。
- (三)能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。
- (四)能正確挑選適合自己的牙刷。
- (五)能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。
- (六)知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。
- (七)知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。
- (八)能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。
- (九)能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。
- (十)能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。
- (十一)能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。
- (十二)完成各種在平衡木上的平衡動作。
- (十三)能了解並應用各種趣味競賽的基本動作及規則，從事身體活動。
- (十四)可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。
- (十五)能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。

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 ■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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

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						
一 8/26 8/30	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所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試	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。	壹、健康有一套 一. 健康做得到 活動一 通知單 (一) 教師請全班回憶一上健康檢查的狀況及通知單內容 (二) 教師提問：通知單的內容有哪些？ (三) 教師說明健康體位 (四) 教師引導學童發現通知單內容的差異。 (五) 教師提問：樂樂體位不正常的可能原因是什麼？ (六) 教師引導學童檢視自己的身高體重測量通知單，並檢視體位是否合乎標準。 (七) 讀《胖國王》繪本，檢視平平與樂樂的飲食與生活習慣的次數別與差異。 (八) 討論體重過重或過輕對身體健康的影響。 (九) 歸納 1. 身體質量指數（BMI）讓我們知道體位是否正常。 2. 健康體位與飲食習慣、生活行為有密切的關係。 健康習慣，讓自己體位適中，身體更健康。 活動二 建立體育課常規	3	《胖國王·瘦皇后》繪本	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 學習單	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

	運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。							
二 9/2 9/6	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所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技	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。	壹、健康有一套 一. 健康做得到 活動三 健康小妙招 (一)紅綠燈食物的內容和項目。 (二)想要身體健康，體重適中，平日應該要如何選擇食物呢？ (三)討論紅綠燈食物的差異及分辨的方法。 (四)歸納 (1)綠燈食物 (2)黃燈食物 (3)紅燈食物 (五)討論樂樂的生活習慣還有哪些問題？可以如何調整？還有哪些原因會造成過重？ 活動四 暖身運動練習	3		1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

	能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。							
三 9/9 9/13	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所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技	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。	壹、健康有一套 一. 健康做得到 到健康中心量身高體重，測量視力。 活動四 健康小妙招 一閱讀課本主角改善飲食及生活習慣的方法。 二教提問 1. 樂樂如何調整自己的飲食？ 2. 調整飲食習慣後，身體產生了什麼變化？ 3. 除了飲食習慣，樂樂還做了哪些生活習慣上的調整？ 三歸納： 1. 找出自己不好的習慣，提出改善方法，透過持續做來養成健康習慣，讓自己體位適中，身體更健康。 2. 拿出健康中心回條分享如何調整作息與習慣	3	健康中心	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 學習單	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

	能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。							
四 9/16 9/20	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 【活動一】歡歡蛀牙了 (一)討論歡歡的牙齒怎麼了？ (二)討論發現牙齒出現問題要怎麼辦？ 提問 (1)牙齒痛的經驗。 (2)為什麼牙齒會痛？ (3)牙齒痛時要怎麼處理？ (三)討論歡歡蛀牙的原因 (四)總結 【活動二】認識牙齒 (一)認識乳齒和恆齒 1. 照鏡子數一數自己有幾顆牙齒。 2. 討論與歸納 (二)認識牙齒的功能 【活動三】適合的牙刷 (二)教師請學童檢視自己使用的牙刷。 (三)如何選擇牙刷 1. 選購牙刷的原則：刷毛軟、刷頭小、刷柄粗。 2. 要選擇適合自己的牙刷，每三個月或牙刷變形、有	3	學童準備一面鏡子、各式牙刷數把、學童準備潔牙用具、〈潔牙歌〉	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 學習單	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

			污垢時，就要更換牙刷。 【活動四】我會刷牙 (一)討論 1. 潔牙用具？ 2. 要怎麼刷牙才能把牙齒刷乾淨？ (二)練習牙刷的握法與貝氏刷牙法 (三)討論刷牙時間 (四)將寒假的健康自主管理作業拿出來檢視完成度 (五)利用寒暑假到牙科醫療院所接受口腔保健服務，請牙醫師協助我們維護牙齒健康 (六)學校潔牙闖關活動					
五 9/23 9/27	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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。	壹、健康有一套 三. 我愛家人 【活動一】我會反省 (一)教師播放電子書情境：「爸爸載著姐姐和樂樂去上學，樂樂發現自己的餐盒忘了帶出來……。」 (二)教師提問 1. 說說看，樂樂發生什麼事了？ 2. 樂樂看起來如何？猜猜看為什麼他會這樣？ 3. 樂樂的姐姐說了什麼？ (三)請學童先與鄰座同學分享想法 1. 你有忘記帶東西的經驗嗎？那時感受如何？ 2. 忘記帶東西時，先冷靜下來，想想有沒有可以替代的做法。 (四)教師提問	3	※電子書及播放設備、素養評量單。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	

		1. 樂樂到了教室後，對於自己忘記帶餐盒有什麼不同的想法？ 2. 從樂樂的故事中，你想到了什麼？或學到了什麼？ 3. 上課時，如果忘記帶東西，會影響自己上課。為了不忘記帶東西，我們可以做些什麼呢？ 3. 你有類似樂樂的經驗嗎？和同學分享。 (五)討論時間 1. 發現忘記帶餐盒時，請幫樂樂想想怎麼跟爸爸說比較適當？ 2. 忘記帶餐盒時，中午用餐時要怎麼辦呢 (六)教師播放電子書，引導學童發現樂樂在學校和在家裡兩種情境中的應對表現。 (七)請學童回想，自己在學校和在家中是否和樂樂一樣有應對模式不同的狀況？ (八)教師提問：樂樂最後反省了自己，你的想法是什麼呢？ (九)師生共同歸納 【活動二】我會這樣做 (一)教師複習前段課文中樂樂對爸爸發脾氣的情境，引導至目前情境：「樂樂反省自己對家人的態度後，決定這樣做。」 (二)分組討論 1. 請學童和同學討論，與家人相處時，還有哪些事情要注意呢？ 2. 請小組推派組員上臺發表，遺漏的部分，教師可再補充。 (三)演練時間：請學童分成小組，依照情境表達出來。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(四)請學童先發表自己的想法，和同學完成演練後，討論這樣的相處是否合宜。 (五)教師提醒學童，可以依照三步驟來決定做法。 1. 原本想法。 2. 反省想法。 3. 決定做法。 (六)師生共同歸納					
六 9/30 10/4	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。	壹、健康有一套 三. 我愛家人 【活動三】我會慢慢說 (一)教師提問：當我們和家人爭吵或意見不合時，要怎麼做比較好呢？ (二)說說看，下列狀況結果可能是什麼？ (三)若有多餘時間，教師可請未發表過意見的學童演練第二種狀況。 (四)師生共同歸納 【活動四】愛要表達 (一)教師請學童閱讀文本並回答問題。 1. 自己何時會親吻或擁抱家人？ 2. 在表達愛的感覺時，自己的感受是什麼？喜歡這種感覺嗎？ (二)除了肢體表達外，你還會做些什麼表達自己對家人的愛呢？ (三)教師指導學童練習寫一段話感謝家人。 (四)教師提醒學童，要常表達對家人的愛，並說明愛心小卡的製作方式。	3	※電子書及播放設備，學童準備裝飾品、著色用具、素養評量單。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	

			(五)家庭作業：送出愛的禮物。 (六)教師提問：除了說出來與送愛心小卡之外，還有沒有其他的方法，能讓家人知道我們對他們的愛？ (七)師生共同歸納：希望家人能知道我的心意，並感到開心，讓我們一起送出這份愛的禮物吧！ (八)完成活力存摺					
七 10/7 10/11	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 【活動一】今天不一樣 (一)教師播放電子書的正常生活情境圖和空氣汙染情境圖，引導學童觀察兩種情境的不同處。 (二)教師提問：空氣汙染嚴重，但又不得不出門時，要如何維護自己的健康？ (三)教師指導學童閱讀課本情境圖。 (四)引導學童從安安的角度觀察上學途中所看到的景物。 (五)學童討論分享：在空氣汙染的日子裡，安安觀察到什麼？ (六)教師提問 1. 這些現象都是因為什麼？ 2. 為什麼天空會變得灰濛濛的？ 3. 戴口罩的人們為什麼變多？ 4. 為什麼在外面運動的人變少了？ 5. 為什麼遛狗的人變少了？ 6. 為什麼學校穿堂要放紅色空品旗？ 7. 你自己有沒有經歷過空氣汙染嚴重的日子？	3	※電子書及播放設備、素養評量單。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 學習單	【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	

			8. 你看過什麼不同於日常的景象？ (七)師生共同歸納 【活動二】空品旗的提醒 (一)教師播放電子書情境圖的空品旗圖示。 (二)教師提問，引導學童說出「空品旗」的關鍵語。 1. 是否見過這樣的旗幟？ 2. 在哪裡見過？ 3. 知道這是什麼旗幟嗎？ (三)教師提問：為什麼有不同顏色的空品旗？ (四)教師說明不同空品旗所代表的空氣汙染程度及其影響： (五)教師指導學童閱讀教材內容，連貫「活動一」紅色空品旗的出現並呼應上述空品旗的說明。 (六)教師引導學童討論教材內容，看到紅色空品旗升起或聽見進教室的廣播時，怎麼做對健康比較好？ (七)教師補充教育部空品旗幟小口訣： (八)教師指導學童閱讀教材內容，討論並記錄下觀察到的校園空氣品質。 (九)教師繼續播放電子書情境，引導學童閱讀教材，並討論「空品旗不變，我們自己活動方式要改變。」的內容。 (十)討論與分享 1. 想一想，空氣汙染時期有哪些可以進行的體育活動？ 2. 上述體育活動進行時，要注意哪些安全事項？ 【活動三】空氣汙染有礙健康 (一)教師播放電子書中的空汙過敏圖示。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			(二)教師說明：空氣汙染嚴重時，空氣中會含有各種對人體有害的物質，讓人的鼻腔、呼吸道感到不舒服，有過敏體質的人，也會誘發過敏的症狀。 (三)緩解空汙引起的症狀 (四)教師總結 【活動四】抗汙有妙招 (一)教師播放電子書情境，引導學童閱讀教材，並歸納至今學到的抗汙妙招。 (二)教師補充教育部空品旗幟宣導歌。 (三)分組進行歌謠競賽。 (四)教師指導學童完成活力存摺。					
八 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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 【活動一】生病找醫師 (一) 提問：生病的時候，身體不舒服怎麼辦？怎麼使用藥物呢？ (二) 分組演出「身體不適」狀況劇 (三)討論 1. 錯誤的行為 2 如何改進？ (四)討論就醫時的注意事項。 【活動二】領藥停看聽 (一) 觀察藥袋，發表看到了什麼 (二)進行「藥袋藏寶圖」遊戲。	3	學童事先蒐集各種不同的兒童安全藥品或藥袋。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

九 10/21 10/25	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 【活動三】用藥小叮嚀 (一)分享自己用藥經驗及注意事項。 1. 吃藥時間與感覺？ 2. 如何克服用藥困難 (二)點眼藥水的方法與注意事項。 (三)外用藥使用情境，並認識外用藥的正確使用方法與注意事項。 【活動四】幫藥物找適合的家 (一)教師提問 1. 餅乾和飲料有保存期限嗎？ 2. 沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？ 3. 藥物也和食品一樣有保存期限嗎？ 討論課本圖文情境 (三)幫平平找找哪裡是藥物的家？ (四)分享家中藥物保管的方式，與廢棄藥物的處理方式。	3		1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
十 10/28 11/1	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-1 專注	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳 【活動一】快樂動一動 (一) 藉用墊板拍毬子活動，訓練學童的反應能力。 (二) 隨著音樂配合教師口令，並完成動作。 (三) 在遊戲中，學童能隨機應變，並創作出不同動作。	3		1. 觀察 2. 發表 3. 實作		

	觀賞他人的動作表現。		【活動二】動動真開心 (一) 示範 請你跟我走 動作，可自由創作。 (二) 分組競賽 (三) 攻占城堡					
十一 11/4 11/8	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。 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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳 【活動三】身體魔術師 (一) 請學童想像並模擬風及樹木搖擺的姿態，讓學童互相觀摩。 1. 當微風吹來時 2. 龍捲風來了 3. 暴風雨來了 (二) 分組競賽 (三) 突然下雨了，請學童分組討論在不同情境下，會有什麼樣的躲雨的動作，並表演出來。 (四) 分享與發表 1. 讓學童認真觀賞同學的表演，看看哪一組最有創意。 2. 請學童試著發表觀賞後的感覺，並思考一下如果你，可以怎樣表演會更有趣。 ●身體律動 (一) 教師教唱〈暴風雨〉。 (二) 動作說明（兩人一組） (三) 引導學童以身歷其境的心情來跳舞。 (四) 先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。 (五) 兩人一組分組競賽，隨著音樂邊唱歌邊跳舞。	3		1. 觀察 2. 發表 3. 實作		

			(六)和同學一起動動腦，把歌詞改編成更有趣。 (七)鼓勵學童討論、分享，並互相觀摩。 (八)教師引導學童完成活力存摺。					
十二 11/11 11/15	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動一】紅綠燈 (一)暖身 (二)說明紅綠燈遊戲規則 (三)遊戲過程中，觀察場內學童的動作表現 (四)說明在遊戲中可善用紅燈停遊戲規則及改變方向跑的方式，來避免被捉到。 【活動二】折返跑 (三)暖身運動。 (三)折返跑 (三)綜合討論如何掌握曲線跑及變向跑的動作技巧了？。	3	1. 哨子、平坦安全的場地。 2. 樂樂棒、球壘包、呼拉圈、圓錐、畫線器、素養評量單。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		
十三 11/18 11/22	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動三】跳躍精靈： (一)暖身活動:做體操、跑步 (二)發展活動 擺放呼拉圈，練習單腳跳、雙腳跳。 (三)綜合活動:教師讚美學童好表現，請跳躍動作正確示範。 【活動四】彈力精靈： (五)暖身活動:做體操、跑步	3	1. 平坦安全的場地、橡皮筋繩（彈性繩）學童椅子、素養評量單。 2. 粉筆、哨子。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		

	習或遊戲問題。		(二)發展活動 跨越河溝:以助跑結合跳躍動作，來提升跳躍能力。 (六) 綜合活動:教師讚美學童好表現，請跳躍動作正確示範。		3. 畫線器或粉筆 (畫河流)、呼拉圈。			
十四 11/25 11/29	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。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	貳、運動樂趣多 八. 我們都是平衡高手 【活動一】平衡遊戲-1 ●認識校園運動空間 (一)暖身活動。 (四) 走校園中的直線練習平衡。 (三)頂書平衡遊戲 (四) 討論如何維持平衡？ 【活動二】認識平衡木 (一) 認識平衡木 (二)各種平衡動作 ●撐坐在平衡木上 ●上下平衡木 ●向前走 ●爬一爬 ●側併步走 (三)討論如何維持平衡？有什麼感覺？	3	1. 哨子、書本、圓錐。 2. 低平衡木、墊子。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
十五	1d-I-1 描述	Cb-I-1 運動	貳、運動樂趣多	3	墊板、毬	1. 觀察	【安全教	

12/2 12/6	動作技能基本常識。 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	安全常識、運動對身體健康的益處。	九. 我們是拍毽子高手 (一) 暖身活動。 (二) 說明拍毽子比賽規則。 (三) 學生練習拍毽子 (四) 分享如何拍得快又好？ (五) 如何避免危險		子	2. 發表 3. 實作 4. 態度	育】 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	
十六 12/9 12/13	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 【活動一】社區活動 (一) 閱讀課文中的內容，了解社區中可能會有的活動。 (二) 分享：請學童分享自己知道或參與過的社區活動經驗。 (三) 分組討論	3	1. 社區活動海報或宣傳單。 2. 電子書與播放設備、加油	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		

習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		1. 你是藉由什麼管道，知道這些社區活動？ 2. 回家作業：找一找，還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。 (四)師生共同歸納 【活動二】練習趣味競賽 ●移動城堡 (一)遊戲規則說明 (二)針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。 ●滾龍珠 (一)教師說明活動規則。 (二)分組競賽 (三)練習原則 (四)師生共同歸納 【活動三】活動開鑼 (一)閱讀課文中的內容，了解社區活動的情景，並說說看。 1. 社區活動在什麼樣的地點舉辦？ 2. 社區活動有什麼內容？ 3. 你參加過哪些活動？ 4. 你有看過哪些表演？哪些表演是你覺得很棒的？ (二)師生共同歸納 1. 不同社區及文化可能有不一樣的風俗和活動。 2. 能認識並學習參與才藝活動演出時的團隊合作。 3. 欣賞和學習不同社區的表演特色和優點。 4. 透過對他人優點的欣賞，感受社區團體意識和向心力的凝聚。	口號和動作、呼拉圈、大龍球、平坦安全的場地、圓錐。 3. 競賽器材、布條、畫線器。			
---	--	--	---	--	--	--

十七 12/16 12/20	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 【活動四】親子同樂 ●蜈蚣競走 (一)教師說明活動規則 (二)檢討與歸納 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說：團體活動中要遵守哪些團體規範？ ●同心協力：兩人三腳 (一)教師說明活動規則 (二)分組競賽：全班分三至四組，進行比賽，先完成者為優勝。 (三)檢討與歸納 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說 (四)我做到了：請學童在認真練習後，看看自己是不是小小運動家，並請在□中打✓。 (五)師生共同歸納 【活動五】大家一起來運動 (一)閱讀課文 1. 邀請親朋好友一同運動。 2. 可以參加哪些運動項目。 (二)討論 1. 邀請好友參加社區活動時應注意的事項？ 2. 可以與家人或親朋好友參與哪些運動呢？ 3. 如何訂定全家的家庭運動計畫？ 4. 完成「我的家庭運動計畫」並分享。	3		1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		
-------------------------------------	---	---	---	----------	--	--	--	--

			(三)完成活力存摺：記錄一週的運動情形，做到的請打√。 (四)師生共同歸納：養成規律的運動，可以促進身體健康，提升體適能，讓身體充滿活力。					
十八 12/23 12/27	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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hb-I-1 陣地攻守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。	貳、運動樂趣多 十.玩球樂趣多 【活動一】你傳我接 (一)暖身 (二)發展活動 1. 圓形傳接 2. 坐姿傳接 3. 站姿胯下傳接 4. 站姿後仰傳接 (三)綜合討論 【活動二】拍球樂 (一)暖身 (二)發展活動：能做到自己或和同學合作，盡力完成拍球的動作。 1. 你拍我跳 2. 拍球走走 3. 拍球逛逛說 Hello (三)綜合討論 【活動三】傳接一級棒 (一)暖身	3	※電子書與播放設備、呼拉圈、球、哨子、旗竿或單槓，以及平坦安全的場地。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		

			(二)發展活動：利用不同的動作來練習傳接球。 1. 胸前推傳球 2. 由下往上拋 3. 由上往下擲（反彈傳接） (三)綜合討論困難處					
十九 12/30 1/3	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，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多 【活動四】彈接高手 (一) 暖身 (二)發展活動 1. 雙人彈接 2. 多人彈接 3. 綜合討論:成為彈接高手需要做好哪些動作技巧？ (三)綜合活動 1. 記錄彈接次數。 2. 表揚表現優秀組別，並請其示範。	3	1. 球、哨子、平坦安全的場地、一面牆、呼拉圈、橡皮筋、哨子。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		
二十 1/6 1/10	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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 【活動一】動物大觀園 (一). 暖身 2. 播放動物影片，請學童觀察動物的動作及特徵。 3. 學童模仿動物的動作及特徵。	3	※電子書與播放設備、手靶軟墊、哨子、平坦安全的場	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度		

	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		(二)發展活動 1. 由教師說出動物名稱，學童模仿其特徵動作。 2. 分組練習 (三)綜合討論 【活動二】動物拳模仿秀 (一)暖身 以電影《功夫熊貓》為題材，請學童模仿功夫熊貓的武術動作。 (二) 模仿活動 (三)綜合活動 【活動三】動物拳遊戲 (一)暖身 (二)解說動物拳遊戲規則，並開始分組比賽：五人一組打擂台，輪流派出一名比試，先贏五分者為優勝活動 (三)綜合活動 發表運動後的感想與身體感覺。 學習武術可以強健體魄，培養專注力及毅力。		地。			
二十一 1/13 1/17	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 【活動四】拳打腳踢我最行 (一)搭配課本引導學童情意及武術能力的展現。 1. 好態度：學童在進行此活動時，願意並具備好的態度，在動物身上塗顏色。 2. 猜猜我是誰 3. 看誰踢最高 4. 以武會友：用武術交朋友，學習表演和觀賞。	3	※標誌盤、哨子、手靶軟墊、平坦安全的場地、素養評量單。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作 4. 態度	。	

			(二)分享：學童發表運動後的感想和心得。 (三)鼓勵學童學習都要準備好態度，並利用課餘時間多練習。					
二十二 1/20	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。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	貳、運動樂趣多 學年拍毽子比賽 1. 暖身與練習 2. 計時一分鐘比賽 3. 頒獎每班前三名	3	墊板 毽子 哨子	1. 態度 2. 發表 3. 實作		

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