

新北市集美國民小學113學年度三年級第1學期部定課程計畫 設計者：陳德

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)發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
(二)發展適應現在及未來生活的基本技能。
(三)透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
(四)尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
(五)建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
(六)建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
(七)培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
(八)建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
(九)落實國家政策的推展與宣導。

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	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。

☒ 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-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-B1 具備運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感知和欣賞的基本素養，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、公平競爭，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-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動1》健康比一比 1. 教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 《活動2》健康餐盤原則 1. 教師帶領學生閱讀課本第7頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。 2. 教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。 3. 教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 《活動3》小柚的一日三餐 1. 教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？	3	教學資源 1. 教師準備六大類食物圖卡。 2. 教師準備第175頁「健康餐盤」學習單。 3. 教師課前請學生在第176頁「我的飲食紀錄（一）」學習單上，記錄自己一日三餐攝取的食物和各類食物攝取量。 4. 教師準備第177頁「我的飲食紀錄（二）」學習單。 5. 教師準備第178頁「健康飲食管理（一）」、第179頁「健康飲食管理（二）」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

			2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動4》我的一日三餐 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。 《活動5》播放健康飲食相關影片，引起學生興趣。進行簡單的熱身活動，如：伸展、慢跑等。請各組分享討論結果。教師帶領學生歸納出常見的飲食習慣問題。完成「健康飲食管理（一）」學習單。 《活動6》請學生分組扮演不同角色，如：營養師、家長、學生等。請學生針對常見的飲食習慣問題，進行情境模擬與討論。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			擬定個人飲食習慣改善計畫： 請學生針對自己需要改進的飲食習慣，擬定具體的改善計畫。 請學生分享自己的改善計畫，並互相提供建議。完成「健康飲食管理（二）」學習單。 《活動7》檢討與補救 1. 教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。 2. 教師帶領學生閱讀課本第13頁，以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、家人尋求協助。 3. 教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。					
第2週	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 《活動1》飲食萬花筒 1. 教師配合課本第14-17頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如：	3	教學資源 1. 教師準備各宗教與不同國家、文化的食物圖片和臺灣地圖。	發表演練實作 總結性評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2. 教師引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。 《活動2》飲食習慣與健康 1. 教師帶領學生閱讀課本第18頁，說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第19頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。 3. 教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。 《活動3》批判性思考 1. 教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？		2. 教師準備第180頁「廣告停看聽」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
--	---	---	--	--	--	--	--

			2. 教師帶領學生閱讀課本第20-21頁，引導學生運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 3. 教師帶領學生閱讀課本第21頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。					
第3週	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動1》生命誕生 1. 教師帶領學生閱讀課本第26-27頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2. 教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動2》我像誰 1. 教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2. 教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。	3	教學資源 1. 教師準備生命誕生相關影片和繪本。 2. 教師請學生準備個人胎兒時期的超音波照片和其他成長照片。 3. 教師請學生課前完成第181頁「身體大躍進」學習單。 4. 教師請學生準備自己不同年齡時的照片。 5. 教師準備第182頁「促進生長的健康行動」、第183頁「解決健康問題	發表實作演練	【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。	

		《活動3》身體大躍進 1. 教師請學生觀察自己不同年齡的照片。 2. 教師提問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？ 3. 教師統整說明生長發育的意義。 4. 教師強調：成長過程中，骨骼和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。 5. 教師請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。 《活動4》促進生長的健康行動 1. 教師帶領學生閱讀課本第30頁，說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息，並養成良好的衛生習慣，有助於生長發育。 2. 教師請學生課後檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。 《活動5》解決健康行動未達成問題		(一)」、第184頁 「解決健康問題 (二)」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、 網路檢索。			
--	--	---	--	--	--	--	--

		1. 教師提問：你有哪些健康行動未達成？教師帶領學生閱讀課本第31頁，引導學生運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 2. 教師請學生選擇一項未達成的健康行動，分組討論完成「解決健康問題（一）」學習單，並於課後記錄執行結果，檢討並想出補救的方式，完成「解決健康問題（二）」學習單。 《活動6》發揮同理心 1. 教師帶領學生閱讀課本第32頁，說明：每個人生長發育狀況不同，有人長得快，有人長得慢，一般來說都會持續成長。 2. 教師將學生分為5人一組，請學生觀察組內同學，說一說，同學在外表（身高、體重等）或能力上有哪些不同，引導學生覺察每個人生長發育狀況不同。 3. 教師帶領學生閱讀課本第33頁，說明：每個人生長發育的速度不同，發現別人與自己不一樣，須站在對方的					
--	--	--	--	--	--	--	--

			立場思考，試著欣賞別人的特點。 4. 教師帶領學生運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練課本第33頁情境。					
第4週	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	第二單元生命的樂章 第2課人生進行曲 《活動1》人生各階段 1. 教師帶領學生閱讀課本第34-37頁，說明各人生階段的特徵。 2. 教師請學生將全家人的照片貼在「我和我的家人」學習單，並寫下自己和每位家人所處的人生階段。完成後請學生上臺進行分享。 《活動2》什麼是愛家人？愛家人有哪些具體行為？為什麼愛家人很重要？ 活動： 請學生列舉至少五種愛家人的具體行為。 請學生分成小組，討論並設計一個表達對家人愛的行動計畫。 《活動3》化解衝突	3	教學資源 1. 教師準備第185頁「我和我的家人」學習單。 2. 教師請學生準備一張全家人的照片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作演練 總結性評量	【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 【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. 教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，說明「化解衝突」的方法。 (1) 先不說話、深呼吸，穩定自己的情緒。 (2) 透過溝通方法「我訊息」表達自己的想法。 (3) 傾聽對方的想法，並確定自己了解對方意思。 (4) 了解彼此的想法後，共同思考解決方法，並達成共識。 3. 教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學2人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。					
第5週	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	第三單元快樂的社區 第1課社區新體驗 《活動1》認識社區 1. 教師說明社區的定義。 2. 教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。	3	教學資源 1. 教師準備第186頁「社區報報」學習單。	發表實作	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、	

		3. 教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。 《活動2》社區活動新發現 1. 教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2. 教師請學生在「社區報報」學習單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。 《活動3》社區健康活動 1. 教師帶領學生閱讀課本第48頁，說明不同的社區健康活動。 2. 教師提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？請分享活動的情形。 3. 教師舉例社區的其他健康活動，鼓勵學生課後與家人一同參與。 《活動4》● 什麼是社區？社區有哪些重要性？ 活動： 請學生繪製社區地圖，標記出社區中的不同設施和場所。	2. 教師請學生觀察或詢問家人社區的特色和資源。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		平衡、與完整性。	
--	--	--	---	--	-----------------	--

第6週	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動1》病媒對健康的危害 1. 教師帶領學生閱讀課本第50頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，髒亂的環境會影響心情，還會引來蚊子、蟑螂、蒼蠅、老鼠等病媒，危害健康。 2. 教師說明病媒對健康的危害。 《活動2》討論： 什麼是垃圾？ 為什麼垃圾減量很重要？ 有哪些不同類型的垃圾？ 活動： 向學生展示不同類型的垃圾圖片。 請學生將圖片分類，例如可回收、可堆肥和填埋垃圾。 討論回收和堆肥的重要性。 《活動3》認識垃圾分類 1. 教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。	3	教學資源 1. 教師準備第187頁「垃圾減量」學習單。 2. 教師準備資源回收相關影片。 3. 教師準備空氣汙染影片和校園空氣品質旗幟。 4. 教師準備第188頁「關心社區環境」學習單。 5. 教師請學生課前觀察自己居住的社區，了解社區環境問題。 6. 教師準備第188頁「關心社區環境」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	
------------	--	---	---	----------	--	-------------	---	--

		2. 教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動4》回收要注意 1. 教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事項，才算是個真正的回收達人。 2. 教師帶領學生閱讀課本第54頁，並配合影片舉例資源回收注意事項。 《活動5》垃圾分類連連看 1. 教師請學生完成課本第55頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。 《活動6》社區空氣汙染問題 1. 教師帶領學生閱讀課本第56頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。 2. 教師請學生完成課本第56頁生活行動家紀錄。 《活動7》認識空氣品質旗幟 1. 教師說明：除了關心新聞報導之外，在學校也能有所					
--	--	---	--	--	--	--	--

		了解，學校每天會根據空氣品質，懸掛不同顏色的「空氣品質旗幟」。 2. 教師帶領學生閱讀課本第57頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。 3. 教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，在「關心社區環境」學習單第一部分記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。 《活動8》護川行動 1. 教師帶領學生閱讀課本第58-59頁，並提問： (1) 佑佑居住的社區面臨什麼環境汙染問題？ (2) 汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？ (3) 社區居民採取哪些行動減少汙染？ (4) 如果你居住的社區發生類似的環境汙染問題，你願意一起參與改善行動嗎？你會怎麼做呢？ 2. 教師請學生完成課本第59頁生活行動家，了解可能造成水汙染的原因，以及面對水汙染時可以採取的行動。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			《活動9》行動從我開始 1. 教師提問，請學生分組討論後，完成「關心社區環境」學習單第二部分，並上臺分享。					
第7週	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動1》正確用藥五大核心能力 1. 教師帶領學生閱讀課本第61頁，說明：食用來路不明的藥品會傷害身體，用藥時應遵守正確用藥五大核心能力。 2. 教師請學生完成「用藥安全」學習單第一部分，寫出用藥五不原則的口訣。 《活動3》用藥注意事項討論： 什麼是藥物？ 為什麼正確用藥很重要？ 用藥時需要注意哪些事項？ 活動： 請學生列舉一些常見的藥物。 討論不同藥物的用途和用法。	3	教學資源 1. 教師準備第189頁「用藥安全」學習單。 2. 教師請學生觀察家中保存藥物的方式。 3. 教師準備演練處理過期藥品的道具，例如：水、小積木（當作藥品）、夾鏈袋、茶葉、咖啡渣、用過的擦手紙等。 4. 教師準備中藥用藥安全相關影片。 5. 教師準備社區藥局相關影片。 6. 教師課前請學生詢問家人是否曾經藥物過敏，以及藥物過敏時的症狀。	發表實作演練 總結性評量	【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

		教學生如何安全地儲存和使用藥物。 《活動4》社區醫療資源 1. 教師帶領學生閱讀課本第63頁並說明：醫療資源可能因城鄉區域性不同而有所差異，社區醫療資源大致可分為： (1) 衛生行政機構。 (2) 公立、私立醫院。 (3) 診所。 (4) 藥局。 《活動4》藥物保存 1. 教師帶領學生閱讀課本第64頁，並說明正確的藥物保存方式。 2. 教師請學生分享家中保存藥物的方式，並提出改善的方法。 《活動5》過期藥品處理原則 1. 教師說明：過期的藥品須妥善處理，不可任意丟棄或倒入水槽、馬桶。 2. 教師帶領學生閱讀課本第65頁，說明過期藥品處理原則，並請學生分組演練。 《活動6》中藥用藥安全五撇步		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

			1. 教師配合中藥用藥安全影片說明：中醫是我國傳統的醫療保健，給人「藥性溫和」、「有病治病、沒病補身」的印象，所以許多人常在沒有中醫藥醫療專業人員的指示，自行服用來路不明的中藥，而傷害身體健康。 2. 教師說明：中藥用藥安全五撇步。 《活動7》社區藥局服務 1. 教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。 2. 教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。 《活動8》藥物過敏 1. 教師帶領學生閱讀課本第70頁，說明：藥物過敏是在服用、塗抹或注射藥物後，引發身體出現過敏症狀。 2. 教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。 3. 教師說明：藥物過敏和體質有關，任何藥物都可能對人引發過敏反應，因此服用					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			藥物後要密切注意自己的身體狀況。					
第8週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動1》用手擊球 1.教師說明並示範「用手擊球」的動作要領。 《活動2》擊球接龍 1.教師說明「擊球接龍」活動規則。 《活動3》轉傳高手 1.教師說明「轉傳高手」活動規則。 《活動4》擊球九宮格 1.教師說明「擊球九宮格」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你擊中心中的目標數字了嗎？再擊一次你會怎麼調整？ 《活動5》合作九宮格 1.教師說明「合作九宮格」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論獲勝的策略。 《活動6》喊號碼接球 1.教師說明「喊號碼接球」活動規則。	3	教學資源 1.教師準備粉筆、6顆充氣排球。 2.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。 3.教師準備粉筆、數顆充氣排球、8個角錐、36個呼拉圈和4條橡皮筋繩。 4.教師準備3顆充氣排球、6個角錐、3條橡皮筋繩，以及學生每人一件號碼衣。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			2. 活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以讓對方不容易接到球呢？				
第9週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰 《活動7》擊球越人牆 1. 教師說明「擊球越人牆」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：當你是防守組時，你有哪些阻擋對方成功傳球的方法呢？ 《活動8》轉移陣地 1. 教師說明「轉移陣地」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：當你是擊球組時，你有哪些得分的方法？ 《活動9》排球小高手 1. 教師說明「排球小高手」活動規則： (1)6人一組，一次兩組上場。兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (2)發球時，以拋球或擊球的方式，將球發到對面，另一方接到球後，再將球擊回對面場地中。	3	教學資源 1. 教師準備3顆充氣排球、12個角錐、6條橡皮筋繩。 2. 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。 3. 教師準備2顆充氣排球、12個角錐、8條橡皮筋繩。 4. 教師準備2顆充氣排球、4個角錐、2條橡皮筋繩。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	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。

			(3)球在一隊的場地中落地，另一隊就得1分。 (4)先獲得6分的組別獲勝。					
第10週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝 《活動1》一起進紅心 1.教師說明「一起進紅心」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你滿意你們的得分嗎？想一想，剛剛的活動中，有哪些可以改進的地方呢？ 《活動2》球兒滾滾樂 1.教師說明「球兒滾滾樂」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你的命中情形如何？最有把握滾中幾分的欄架呢？ 《活動3》滾球積分樂 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則。 《活動4》穿過圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿過圓圈輕鬆滾」活動規則。 《活動5》穿過圓圈大挑戰	3	教學資源 1.教師準備粉筆，並依據班級人數準備每人1顆樂樂排球。 2.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。 3.教師準備粉筆、12個小欄架，並依據班級人數準備每人1顆樂樂排球。 4.教師準備粉筆、數個呼拉圈，並依據班級人數準備每人1顆樂樂排球。 5.教師準備粉筆、數個呼拉圈、紙箱，並依據班級人數準備每人1顆樂樂排球。 6.教師準備數張水果任務卡（任務卡標示水果英文單字	操作發表 運動撲滿	【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。	

		1. 教師說明「穿過圓圈大挑戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：從剛剛練習的經驗中，你覺得什麼時候把球滾出最適當呢？ 《活動6》穿過圓圈闖關賽 1. 教師說明「穿過圓圈闖關賽」活動規則：8人一組，依序完成各關卡，每人每關有3次挑戰機會，一人完成一關一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。其他組學生協助持呼拉圈設置障礙。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1) 每個關卡你都挑戰成功了嗎？和同學分享你成功的滾球、拋球、擲球技巧和策略。 (2) 想一想，沒有挑戰成功的關卡，你可以如何改進？ 《活動7》步步高升 1. 教師說明「步步高升」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：不同高度的標的，你分別將球以什麼方式出		和名稱，水果單字母數相近)、2份26張英文字母目標，並依據班級人數準備每人1顆樂樂排球。 7. 教師課前可與英語教師共同備課，請英語教師事先進行水果單字教學。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
--	--	--	--	---	--	--	--

			手？說一說，你選擇滾球、拋球或擲球的原因。 《活動8》一人一目標 1. 教師說明「一人一目標」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：你們這組如何分配每個人的目標呢？每個人都擊中目標了嗎？可以如何改進呢？ 《活動9》水果拼字任務 1. 教師運用水果任務卡帶領學生複習英語課所學的水果單字。 2. 教師說明「水果拼字任務」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論： (1) 目標的高度和位置不同時，你會選擇用什麼方式投擲球？ (2) 說一說，你們這組運用了哪些活動策略？					
第11週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 《活動1》兩跳一迴旋 1. 教師說明並示範「兩跳一迴旋」的動作要領。	3	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每人1條跳繩。	操作實作發表運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習兩跳一迴旋。 《活動2》一跳一迴旋 1. 教師說明並示範「一跳一迴旋」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習一跳一迴旋。 《活動3》討論與分享 1. 教師提問以下問題，請學生分組討論與分享，完成「雙腳跳繩我最行」學習單。 (1)練習時口號和動作是否互相配合？ (2)兩跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (3)一跳一迴旋最多可以連續跳幾下？ (4)你比較擅長哪一種跳繩方式？ (5)練習時遇到什麼困難？可以如何解決呢？ 《活動4》單腳跳一跳 1. 教師示範並說明「單腳跳一跳」動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習一腳伸	2. 教師準備第192頁「雙腳跳繩我最行」學習單。 3. 課前確認教學活動場地，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 4. 教師依據班級人數準備每人1條跳繩。 5. 教師準備第193頁「跳繩練習紀錄」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
--	---	--	---	--	--	--

			直單腳跳、一腳提膝單腳跳、一腳後勾單腳跳。 《活動5》單腳左右5+5 1.教師說明「單腳左右5+5」活動規則。 2.教師請學生課後練習跳繩動作，完成課本第103頁運動撲滿的紀錄和「跳繩練習紀錄」學習單。				
第12週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂 《活動1》上中下接飛盤 1.教師說明：飛盤擲接時，接盤者可以依據飛盤的高度，採取不同的接盤方式。 2.教師說明並示範「上中下接飛盤」的動作要領。 《活動2》雙人擲接飛盤 1.教師帶領學生複習反手擲盤動作要領。 2.教師說明「雙人擲接飛盤」活動規則：2人一組相距約5公尺，練習飛盤擲接，擲盤者反手投擲飛盤，接盤者依據不同高度變換姿勢接盤。 《活動3》三人擲接飛盤	3	教學資源 1.教師依據班級人數準備每人1個飛盤。 2.課前確認教學活動空間，例如：室外草地或平坦的地面。 3.教師準備粉筆、20個飛盤、2個呼拉圈。 4.教師準備第194頁「攻占九宮格」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作實作發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			教師示範飛盤的正確擲法和接法。 強調擲盤時身體的協調性和力量，接盤時手眼協調的重要性。 練習： 請學生兩人一組，練習飛盤擲接。 教師巡視指導，糾正學生的動作錯誤。 遊戲： 組織「飛盤接龍」遊戲。 規則：學生們依序向右傳遞飛盤，最後一名學生接到飛盤後跑回原位，第一個跑回原位的隊伍獲勝。				
第13週	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動1》原地伸展 1. 教師提問：運動前你會暖身、伸展嗎？運動前暖身、伸展對身體有什麼好處？ 2. 教師整理學生的回答，並說明：運動前暖身、伸展可以預防運動時受傷，還能增進運動表現。 3. 教師說明並示範「原地伸展」的動作要領。	3	教學資源 1. 教師準備寶特瓶、粉筆或畫線筒。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

	3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。		《活動2》前進伸展 1. 教師說明並示範「前進伸展」的動作要領。 《活動3》擺臂體驗 1. 教師帶領學生體驗用不同的擺臂方式向前跑。 2. 教師提問：用什麼姿勢擺動手臂，能讓你跑得更順暢？ 《活動4》正確擺臂姿勢 1. 教師說明並示範「正確擺臂姿勢」的動作要領。 《活動5》寶特瓶練擺臂 1. 教師說明「寶特瓶練擺臂」活動規則：2人一組，每人雙手各持一個寶特瓶，分別練習坐著擺臂、雙腿併攏站立擺臂、雙腳前後站立擺臂，每個動作擺臂20次。 《活動6》擺臂對對碰 1. 教師說明「擺臂對對碰」活動規則。 《活動7》改變步伐跑線梯 1. 教師將全班分成4組，在線梯場地說明並示範各種跑步姿勢，請各組分別練習。 《活動8》線梯變換跑 1. 教師說明「線梯變換跑」活動規則。					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

			2. 活動結束後，教師請學生分享以不同跑步姿勢在不同大小的線梯格中跑步的感覺。					
第14週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 《活動9》線梯跑跳練習組合 1. 教師說明：運用線梯場地練習，可以幫助你提升跑步的速度、敏捷性和協調性。 2. 教師說明「線梯跑跳練習組合」活動規則：各組分別在線梯連續做出4個動作的組合，每個動作來回做一次後，再換下一個動作。 《活動10》線梯跑跳接力闖關 1. 教師運用顏色卡帶領學生複習英語課所學的顏色單字。 2. 教師說明「線梯跑跳接力闖關」活動規則。 《活動11》忽快忽慢 1. 教師說明「忽快忽慢」活動規則。	3	教學資源 1. 教師準備粉筆或畫線筒，以及數張顏色卡、6個角錐、10個不同顏色的圓盤。 2. 教師課前可與英語教師共同備課，請英語教師事先進行顏色單字教學。 3. 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、操場跑道。 4. 教師準備哨子、粉筆。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

	本運動能力的 身體活動。		2. 活動結束後，教師帶領學生討論：體驗以不同速度前進後，你們有什麼發現？ 《活動12》站立式起跑 1. 教師說明並示範「站立式起跑」的動作要領。 《活動13》快速跑競賽 1. 教師說明「快速跑競賽」活動規則：6人一組，各組每次派一人進行30公尺快跑，6人都跑完一次後，累積秒數最少的組別獲勝。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：快速跑時，同學有哪些動作需要調整？ 《活動14》運動後伸展 1. 教師說明：運動後伸展可以舒緩肌肉的痠痛，還能幫助身體放鬆。 2. 教師說明並示範「伸展動作」。					
第15週	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 《活動1》紅球接力跑 1. 教師說明「紅球接力跑」活動規則： (1)3人一組，分別站在角錐旁準備。	3	教學資源 1. 教師準備20顆紅色小球、20顆藍色小球、8個呼拉圈。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室	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。	

	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	(2)第一人取出呼拉圈中的紅球後向前跑，將球傳給第二人。 (3)第二人拿到球後向前跑，傳球給第三人，第三人將球放入終點的呼拉圈中。每人傳完球後，必須回原位等待。 (4)前一顆球放入終點呼拉圈後，第一人再取出一顆球，繼續接力傳球。 (5)以此類推，傳完5顆球即完成活動。 《活動2》籃球接力跑 示範： 教師示範籃球接力跑的基本動作，包括運球、傳球和接球。 教師講解籃球接力跑的基本規則。 練習： 將學生分成小組。 請學生進行籃球接力跑的練習。 教師指導學生掌握正確的動作和技巧。 總結活動 請學生分享練習心得。	內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備兩種顏色的圓盤各10個、2個呼拉圈、粉筆、數件不同顏色的背心。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
--	--	---	--	--	--	--

		強調籃球接力跑的基本規則和技巧。 《活動3》紅藍球接力賽 1. 教師說明「紅藍球接力賽」活動規則。 (1) 3人一組，分別站在角錐旁準備。 (2) 紅球代表1分，藍球代表2分。 (3) 第一人從呼拉圈中取出一顆球（紅球或藍球皆可）向前跑，將球傳給第二人。若拿到紅球，直接向前跑；若拿到藍球，繞角錐再向前跑。每人傳完球後，必須回原位等待。第三人將球放入終點的呼拉圈中。接著第一人再取一顆球，繼續接力傳球。 (4) 時間結束後，計算終點呼拉圈中的球，得分較多的組別獲勝。 2. 活動進行前，教師請學生討論各組的得分策略，例如：因藍球分數高，先傳完藍球再傳紅球；或是因紅球傳接路線短速度快，可以短時間累積得分，所以先傳完紅球再傳藍球。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			《活動4》九宮格連線 1. 教師說明「九宮格連線」活動規則： (1) 4人一組，各組第一人在接力線後預備，其他人於準備線後預備，第二人從呼拉圈拿寶物（圓盤）。 (2) 第二人向前跑，把寶物傳給第一人，第二人留在接力線等待接下一個寶物。 (3) 第一人到九宮格放置寶物後，到隊伍後方排隊。 (4) 以此類推，九宮格中寶物先連線的組別獲勝。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論獲勝策略，例如：占領中心位置比較容易和旁邊的格子連線，要派跑最快的人搶中心位置；接力時要小心，避免圓盤掉落，撿起圓盤會浪費時間。					
第16週	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動1》戶外戲水安全守則 1. 教師提問：你有戶外戲水的經驗嗎？你曾經聽過或看	3	教學資源 1. 教師準備戶外戲水安全、水上救生相關影片。 2. 教師準備第197頁「戲水安全大進擊」學習單。	發表實作操作	【海洋教育】海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

	試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	過哪些危險的戶外戲水事件？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第136-137頁，並配合影片說明戶外戲水安全守則。 3. 教師補充：如果覺得很累或天氣不好就不要下水，平時還要加強練習水中漂浮，遇到危險時才能自救。 《活動2》水上救生祕訣 1. 教師提問：戶外戲水時如果看到有人溺水，你會怎麼做呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第138-139頁，並配合影片說明水上救生祕訣。 3. 教師強調：救人時要量力而為，如果發現自己無法安全的救人，一定要請求大人協助。 4. 教師請學生完成「戲水安全大進擊」學習單。 《活動3》扶牆屈膝漂浮 1. 教師說明並示範「扶牆屈膝漂浮」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆屈膝漂浮。 《活動4》抱膝式水母漂	3. 教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4. 課前確認游泳池環境安全。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
--	--	---	--	--	--	--

			1. 教師說明並示範「抱膝式水母漂」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習抱膝式水母漂。					
第17週	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 《活動5》扶牆漂浮後俯伸漂 1. 教師說明並示範「扶牆漂浮後俯伸漂」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習扶牆漂浮後俯伸漂。 《活動6》水母漂後俯伸漂 1. 教師說明並示範「水母漂後俯伸漂」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習水母漂後俯伸漂。 《活動7》水母也瘋狂 1. 教師說明「水母也瘋狂」活動規則：先做抱膝式水母漂，接著手腳慢慢打開並放鬆，讓身體漂浮在水面，可呈大字形漂浮或一字形漂浮。	3	教學資源 1. 教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 2. 課前確認游泳池環境安全。 3. 教師準備數個不同種類的水中動物沉水玩具。 4. 教師課前可與英語教師共同備課，請英語教師事先進行水中動物單字教學。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表運動撲滿	【海洋教育】海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

			2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習。 《活動8》蹬地漂浮 1.教師說明並示範「蹬地漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習蹬地漂浮。 《活動9》蹬牆漂浮 1.教師說明並示範「蹬牆漂浮」的動作要領。 2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習蹬牆漂浮。 《活動10》動物任務 1.教師運用水中動物沉水玩具帶領學生複習英語課所學的水中動物單字。 2.教師說明「動物任務」活動規則。					
第18週	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫 《活動1》踢蹬體驗 1.教師說明並示範「踢腿」、「蹬腿」的動作要領。	3	教學資源 1.教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、數條毛巾。 2.課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球	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。	

	試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	2. 教師將全班分成4人一組，將樹人樁作為標的，練習踢腿、蹬腿。 《活動2》踢腿後站獨立式 1. 教師帶領學生複習獨立式的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，練習踢腿後站獨立式。 《活動3》踢高練習 1. 教師將全班分成4人一組，練習踢向高處的目標，一人踢10次。 《活動4》弓步衝拳 1. 教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳」招式。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳招式。 《活動5》弓步衝拳踢腿 1. 教師帶領學生配合口令，練習「弓步衝拳踢腿」招式。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習弓步衝拳踢腿招式。 《活動6》左轉衝踢劈 1. 教師帶領學生配合口令，練習「左轉衝踢劈」招式。	場圓柱的安全活動場地。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。				
--	--	---	---	--	--	--	--

			2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習左轉衝踢劈招式。 《活動7》右轉衝踢劈 1. 教師帶領學生配合口令，練習「右轉衝踢劈」招式。 2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習右轉衝踢劈招式。					
第19週	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第2課搖滾翻轉樂 《活動1》圓背團身 1. 教師說明並示範「圓背團身」的動作要領。 《活動2》圓背前後搖 1. 教師說明並示範「圓背前後搖」的動作要領。 《活動3》圓背前撐起身 1. 教師說明並示範「圓背前撐起身」的動作要領。 《活動4》圓背後點地 1. 教師說明並示範「圓背後點地」的動作要領。 《活動5》斜坡前滾翻 1. 教師說明並示範「斜坡前滾翻」的動作要領。 《活動6》前滾翻	3	教學資源 1. 教師準備數塊安全軟墊，4個跳板、數條手帕。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心，地面鋪設巧拼或軟墊。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			1. 教師將全班分成6人一組，請學生分組練習前滾翻。 2. 教師帶領學生練習下巴夾住手帕，輔助緊縮下巴、順利滾翻。 《活動7》斜坡後滾翻示範： 教師示範斜坡後滾翻的標準動作。 分解動作要領，逐一講解。 練習： 學生在教師指導下進行斜坡後滾翻的初步練習。學生從低矮的斜坡開始練習， 《活動10》應用與分享 1. 教師提問：你曾經看過有人使用滾翻動作保護自己嗎？他是怎麼做的呢？ 2. 教師請學生分享學習滾翻活動的心得。					
第20週	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動1》跳向四方 1. 教師說明「跳向四方」活動規則：學生依據教師指示的方向，雙腳併腿跳躍，例如：方向指令「前、前、	3	教學資源 1. 教師準備兔子舞音樂、教學影片。 2. 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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】	

	的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	後、後」，學生須做出雙腳併腿向前跳躍兩次，再向後跳躍兩次。 《活動2》小白兔愛跳舞 1.教師播放兔子舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師說明並示範兔子舞舞序。 3.教師將舞序最後4拍動作改為「往前跳2次再轉身跳」，帶領學生練習。 《活動3》伴遊舞姿與交換舞伴 1.教師說明並示範「伴遊舞姿」的動作要領。 2.教師帶領學生運用伴遊舞姿跳兔子舞。 《活動4》表演與欣賞 1.教師將全班分成8人一組，分組上臺運用伴遊舞姿表演兔子舞並相互觀摩。 2.表演結束後，教師請學生發表觀摩心得。 《活動5》性侵害防治教育課程，師生共同討論： 1.什麼是好的接觸和不好的接觸	學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【性侵害防治教育課程】	
--	--	--	--	--	---	--

			2. 身體自主權和個人界限的概念 3. 如何拒絕不適當的行為，並尋求幫助					
第21-22週	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動5》聖誕鈴聲 1. 教師配合聖誕鈴聲土風舞教學影片，說明並示範「聖誕鈴聲土風舞基本舞步」。 2. 教師將全班分成4人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確？怎麼調整？ 《活動6》聖誕鈴聲土風舞舞序 1. 教師播放聖誕鈴聲土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成8人一組圍成單圈，牽手低垂，面朝圓心，一同喊出節奏，跳聖誕鈴聲土風舞。 《活動7》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上臺表演聖誕鈴聲土風舞並相互觀摩。	6	教學資源 1. 教師準備聖誕鈴聲土風舞音樂、教學影片。 2. 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	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。 【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。 【性侵害防治教育課程】	

			2. 表演結束後，教師請學生發表觀摩心得。 《活動8》討論與創作 1. 教師播放聖誕節主題相關音樂，並提問：提到聖誕節，你會聯想到哪些角色和物品呢？ 2. 教師將全班分成8人一組，運用肢體模仿聖誕節主題的相關角色或物品。 3. 教師請學生將聖誕節主題肢體創作改編至聖誕鈴聲土風舞最後8拍，裝扮後進行表演並相互觀摩。 《活動9》性侵害防治教育課程，師生共同討論： 1. 身體安全的基本常識和技巧 2. 與他人(家人、老師、朋友)建立信任關係的重要性				
第22週	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞 《活動5》聖誕鈴聲 1. 教師配合聖誕鈴聲土風舞教學影片，說明並示範「聖誕鈴聲土風舞基本舞步」。 2. 教師將全班分成4人一組練習基本舞步，請學生互相	3	教學資源 1. 教師準備聖誕鈴聲土風舞音樂、教學影片。 2. 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。	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。

	的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	觀察動作是否正確？怎麼調整？ 《活動6》聖誕鈴聲土風舞舞序 1.教師播放聖誕鈴聲土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成8人一組圍成單圈，牽手低垂，面朝圓心，一同喊出節奏，跳聖誕鈴聲土風舞。 《活動7》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演聖誕鈴聲土風舞並相互觀摩。 2.表演結束後，教師請學生發表觀摩心得。 《活動8》討論與創作 1.教師播放聖誕節主題相關音樂，並提問：提到聖誕節，你會聯想到哪些角色和物品呢？ 2.教師將全班分成8人一組，運用肢體模仿聖誕節主題的相關角色或物品。 3.教師請學生將聖誕節主題肢體創作改編至聖誕鈴聲土風舞最後8拍，裝扮後進行表演並相互觀摩。	學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。				
--	--	--	--	--	--	--	--

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