

新北市集美國民小學 110 學年度二年級第一學期部定課程計畫 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

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 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。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 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。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

四、課程內涵：

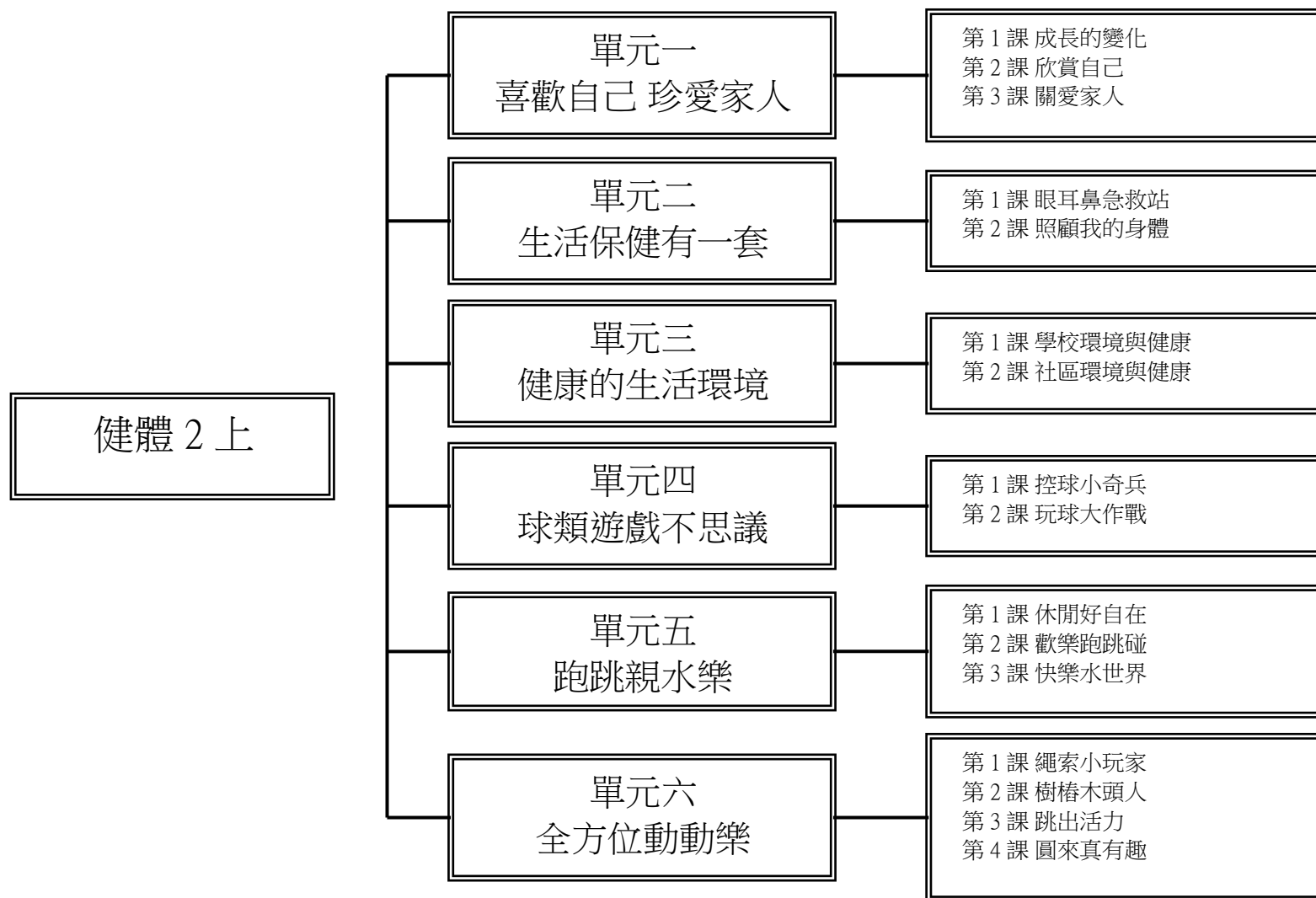
總綱核心素養	學習領域核心素養
--------	----------

☒ 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 ☒ 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-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-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、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、美麗校園，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。



五、本課程是否實施混齡教學：☐是(年級和 年級) ☒否

六、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 8/30-9/1 8/30 開學	1a- I -1 認識基本的健康常識。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第1課 成長的變化 《活動1》成長過程 1.教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2.教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動2》超級比一比 1.教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2.全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行PK賽。 《活動3》成長的期待 1.教師帶領學生閱讀課本第9頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他	3	1.教師請學生完成第145頁學習單，並詢問家人：自己在成長過程有發生哪些有趣或印象深刻的事？ 2.教師準備第146頁學習單、抽籤紙箱。	1.發表 2.觀察 3.實作 4.互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【性別平等教育】	

			們可以怎麼做來達成成長的期待？ 2. 請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。 第 2 課 欣賞自己 《活動 1》看看自己 1. 教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。 《活動 2》認識自己 1. 教師發給每位學生第 144 頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。 2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。				
--	--	--	---	--	--	--	--

			《活動 3》了解自己的優點 1. 配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 2. 教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。					
第二週 9/4-9/8	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第 3 課 關愛家人 《活動 1》體貼小達人 1. 教師提出下列問題，請學生自由發表：(1)你的家裡有哪些家人？(2.)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 《活動 2》關愛行動 1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行	3	1. 教師準備第 147 頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。	1. 問答 2. 自評 3. 演練	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【健康促進教育】 身高體重視力檢查 【家庭教育課程】 【健康飲食營養教育】	

	人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 《活動 3》家事放大鏡 1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？ 2. 教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家务的細節和完成家事的感覺。 3. 將所做的家事登錄在服務護照上。 《活動 4》飲酒的危害 1. 教師提出以下問題，請學生發表看法：(1) 家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？(2) 常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2. 教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動 5》奶奶別喝酒 1. 教師說明課本第 14～15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的				【性侵害防治教育】 【家庭暴力防治課程】	
--	---	--	--	--	--	------------------------------------	--

			健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。 2. 教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。				
第三週 9/11- 9/15 9/16 家長日	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第 3 課 關愛家人 《活動 6》二手菸的危害 1. 教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。 2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。 3. 教師說明二手菸對身體的危害。 《活動 7》爸爸別吸菸 1. 教師說明：課本第 17 頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。(1)真愛無敵；(2)撒嬌力量大；(3)耐心溝通。 2. 教師請學生完成第 146 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服	3	1. 教師準備過量飲酒危害、吸菸危害相關影片。 2. 教師準備第 148 頁學習單。	1. 問答 2. 實作 3. 演練 3. 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【健康飲食營養教育】 【消費者保護教育】 【性別平等教育】

	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。		的方法或其他可以嘗試的技巧。 《活動 8》拒絕二手菸 1.教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2.教師說明在禁菸場所，不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。 3.教師請學生兩人一組，根據課本第 18~19 頁情境，練習拒絕二手菸的說法。 《活動 9》拒菸練習曲 1.教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。			【家庭暴力防治課程】 【家庭教育課程】		
第四週 9/18-9/23 9/23 補行班課	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	第二單元 生活保健有一套 第 1 課 眼耳鼻急救站 《活動 1》眼睛不舒服 1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第 24 頁，提出以下問題：(1) 有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動 2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)防蚊噴霧噴到眼睛時。(2)沙子飛進眼睛時。(3)球擊中眼睛時。	3	1.教師準備眼睛受傷事件的相關資料。 2.教師準備 4 瓶礦泉水、4 個冰敷袋，以及數張「眼睛受傷情境題」和「急救處理卡」。 3.教師準備耳朵受傷事件的相關資料。 4.教師準備數張「耳朵受傷情境題」和「急救處理卡」。 5.教師準備鼻子受傷事件的相關資料。	1.觀察 2.演練	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【健康促進教育】 視力保健教學 【家庭暴力防治課程】	

		2. 教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，並進行演練。 《活動3》耳朵不舒服 1. 教師播放耳朵傷害事件影片，說明生活中有些行為可能讓耳朵受傷，詢問學生：你為什麼受傷？你怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第26頁，提出以下問題：(1) 有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動4》耳朵急救站 1. 教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 水進入耳朵時。(2) 昆蟲進入耳朵時。(3) 異物進入耳朵時。 2. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，並進行演練。 《活動5》鼻子不舒服 1. 教師播放鼻子傷害事件影片，說明生活中有些行為可能讓鼻子受傷，詢問學生：你為什麼受傷？你怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第28頁，提出以下問題：(1) 有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？(2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢？ 《活動6》鼻子急救站 1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生	6. 教師準備4個冰敷袋，以及數張「鼻子受傷情境題」和「急救處理卡」。			
--	--	---	--	--	--	--

			分組操作練習。(1)流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。 2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上台，找出相對應的「處理卡」，並進行演練。					
第五週 9/25- 9/28 9/29 中 秋節	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。	第二單元 生活保健有一套 第2課 照顧我的身體 《活動1》運動後的好習慣 1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？ 2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第30頁，說明運動流汗後的好習慣。 3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動2》流汗後的好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上台發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動3》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.情境演練：請學生示範不正確的穿鞋方式。再請學生糾錯，並指導示範學生正確的穿鞋以保護雙腳。 《活動4》穿鞋好習慣檢核表	3	1.教師課前請學生每人準備一條乾淨的毛巾。 2.教師課前請學生完成課本第31頁「流汗後的好習慣檢核表」。 3.教師課前請學生完成課本第33頁「穿鞋好習慣檢核表」。 4.教師課前請學生完成第150頁學習單。	1.發表 2.自評 3.總結性評量	【健康促進教育】 生活保健教學 【性侵害防治教育】 【家庭教育課程】	

	4a-I-2 養成健康的生活習慣。		1. 教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2. 教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。(1) 你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2) 你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？ 《活動 5》憋尿問題大 1. 教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2. 教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動 6》生活實踐與發表 1. 教師將全班分成四組，討論第 148 頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。				
第六週 10/2-10/6	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	第三單元 健康的生活環境 第 1 課 學校環境與健康 《活動 1》學校環境 1. 教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？	3	1. 教師蒐集學校健康資源、健康促進活動照片，製作成簡報。 2. 教師課前請學生完成第 151 頁學習單。	1. 發表 2. 自評 3. 操作	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

	4a-I-2 養成健康的生活習慣。		2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？ 實地操作：一起動手打掃教室。 《活動 2》學校健康資源 1. 教師說明課本第 42 頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動 3》學校健康相關活動 1. 教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活				
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

			動，小智鼓勵一年級新生參加。 2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。 《活動 4》健康小尖兵任務 1. 教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2. 教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3. 學習使用牙線 4. 教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。 5. 教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。					
第七週 10/11- 10/13	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	第三單元 健康的生活環境 第 2 課 社區環境與健康 《活動 1》乾淨的和髒亂的環境	3	1. 教師蒐集學校所處社區的健康資源照片、資料，製作成簡報。	1. 發表 2. 紙筆測驗 3. 問答 4. 自評	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。	

10/9、 10/10 國慶連假	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。		1. 教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2. 教師請學生觀察課本第 46～47 頁的社區環境，分組討論下列問題： (1) 說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？(2) 你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動 2》社區環境比一比 1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？ 《活動 3》行動紅綠燈 1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？ 2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？ 《活動 4》社區健康資源 1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。 2. 教師詢問學生下列問題： (1) 小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？(2) 小智如何使用這些場所？ 《活動 5》我的健康社區 1. 教師請學生分組上臺發表第 151 頁學習單，說明社區	2. 教師課前將全班分為 4 組，請學生完成第 152 頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這些社區健康資源的經驗。	5. 總結性評量	【家庭教育課程】 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
---------------------------------	---	--	---	---	-----------------	---	--

			健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。 2. 教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？ 《活動 6》健康服務與活動 1. 教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。 2. 教師詢問學生：(1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2) 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？ 3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第 151 頁學習單。				
第八週 10/16- 10/20	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練	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。	第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 1》滾球接力 1. 教師說明「滾球接力」活動規則：(1) 9 人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人(站在 W 起筆位置的人)持籃球，其他組員持躲避球。(2) 聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下來的人，並接住別人滾過來，籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。 《活動 2》突破重圍 1. 教師說明「突破重圍」活動規則：(1) 5 人一組，一次	3	1. 教師準備 3 顆籃球、24 顆躲避球、標誌圓盤 27 個、粉筆。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆排球、呼拉圈 4~5 個、角錐 20 個、粉筆。 3. 教師準備呼拉圈 1 個、3 種不同顏色的粉筆，並請學生準備每人 3 顆紙球。	1. 操作 2. 發表	【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。 【性別平等教育】

	習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。(2)A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3)如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。(4)一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。 《活動 3》你滾中了嗎？ 1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：(1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。(2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 4》滾球主角輪流當 1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1)4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。 《活動 5》挑戰紅心				
--	--	---	--	--	--	--

			1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：(1)5 人一組，各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分（模式 A）；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分（模式 B）；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分（模式 C）。(3)聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。				
第九週 10/23- 10/27	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 6》回彈大驚奇 1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。 《活動 7》紅心回彈 1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。(2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。(3)擊中圓圈得 1 分，彈回落進呼拉圈再得 2 分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 8》球球碰碰飛 1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2	3	1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、呼拉圈 4~5 個、粉筆。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、3~4 顆抗力球、8 個呼拉圈、4 個小紙箱（可裝一些廢紙）、粉筆。	1. 操作 2. 發表	【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。 【性別平等教育】

			公尺的圓外排隊。(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。 《活動 9》紙箱炸彈不要來 1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推進對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。					
第十週 10/30- 11/3 11/2-3 期中評量	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 10》數字好好玩 1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。 2. 教師說明「數字好好玩」活動規則：(1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。(2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。(3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。	3	1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、20 個角錐、粉筆。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【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。	

第十一週 11/6- 11/10	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性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。	第四單元 球類遊戲不思議 第2課 玩球大作戰 《活動1》上下左右傳 1.教師說明「上下左右傳」活動規則：(1)4人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。(2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。(3)傳完6顆，則一輪結束。(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動2》傳球接力賽 1.教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。 《活動3》拋傳搶分賽 1.教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：(1)4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。(5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。 《活動4》傳接變化多	3	1.教師準備 20~25 顆躲避球、8 個球籃。 2.教師準備 4~5 顆躲避球、1 個大呼拉圈、4~5 個小呼拉圈、15 個角錐。 3.教師依據班級人數準備每兩人 1 顆躲避球。	1.操作 2.觀察 3.發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
---------------------------------	---	---	---	----------	---	-------------------------------	--	--

			1. 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。 《活動 5》三角傳接賽 1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則：(1)3 人一組，圍成三角形，各相距約 3 公尺。(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。				
第十二週 11/13- 11/17	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性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。	第四單元 球類遊戲不思議 第 2 課 玩球大作戰 《活動 6》二對一傳接攻防戰 1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則：(1)3 人一組，2 人傳球，1 人防守。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 7》四對三傳接攻防戰 1. 教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則：(1)7 人一組，4 人傳球，3 人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 8》腳和球玩 1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練		1. 教師依據班級人數準備每三人 1 顆躲避球。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球、5 個小白板、5 枝白板筆、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。 3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。 2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。 《活動 9》用腳出謎題 1. 教師說明「用腳出謎題」活動規則：(1) 4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。(2) 各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3) 其他組猜謎，把答案寫在小白板上。(4) 猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動 10》踢踢樂 1. 教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。 《活動 11》踢踢樂新玩法 1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 2. 教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。				
第十三週 11/20- 11/24	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運	第五單元 跑跳親水樂 第 1 課 休閒好自在 《活動 1》學校運動場地大調查 1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？	3	1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 教師準備第 156 頁學習單、籤筒和數字 1~9 的抽籤紙條。	1. 發表 2. 操作 3. 運動撲滿	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。

	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生一張學習單，請學生寫上這些運動場地的種類、這些運動場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4~5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上台報告。 《活動 2》運動場地賓果樂 1. 教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2. 教師將全班分為 4~5 組，各組輪流抽號碼，上台寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。 《活動 3》飛盤飛高高 1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。 《活動 4》飛盤進網 1. 教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。 《活動 5》飛盤保齡球 1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則：(1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 《活動 6》認識溯溪		3. 教師準備足球網 2 個、寶特瓶 24 個、4 個球 籃，另依據班級人數準備每人 1 個安全軟式飛盤。 4. 教師準備不同大小的呼拉圈數個。			
--	--	---	---	--	---	--	--	--

			1. 教師帶領學生觀賞影片《i運動：新北市有木國小(溯溪)》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。 《活動7》溯溪大冒險 1. 教師說明「溯溪大冒險」活動規則：(1)5人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。(3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。(4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。					
第十四週 11/27- 12/1	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第2課 歡樂跑跳碰 《活動1》跑出救火線 1. 教師說明活動情境：想像自己是水，通過彎彎曲曲的水管來救火。 2. 4~6人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動2》緊急救援 1. 教師說明活動情境：在終點處有一場大火，你們化身水精靈，通過消防員彎彎曲	3	1. 教師準備數個標誌圓盤。 2. 教師準備數個標誌圓盤、1個大呼拉圈、2個小呼拉圈、19顆小皮球。 3. 教師依據學生人數準備每兩人一條童軍繩、	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。	

		曲的水管來救火，看看哪一組最快救援成功。 2. 教師說明「緊急救援」活動規則：(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動 3》取水大作戰 1. 教師說明活動情境：水快用完了！趕緊輪流到水庫（大呼拉圈）取水，存進呼拉圈。 2. 教師說明「取水大作戰」活動規則：(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。(2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。(3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。(4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。 《活動 4》跳越身體長 1. 教師說明「跳越身體長」活動規則：(1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動 5》運氣大挑戰 1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：(1)2 人一組，各	粉筆，以及身體部位卡、第 157 頁學習單。			
--	--	---	-------------------------------	--	--	--

			自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。(2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地面上。(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 2.教師請學生將挑戰的情形記錄在第155頁學習單，並帶領學生討論以下問題：分享你的挑戰情形，你挑戰跳越哪些身體部位間的距離？你分別用什麼方式跳呢？				
第十五週 12/4- 12/8	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第2課 歡樂跑跳碰 《活動6》跨越河溝 1.教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。 2.教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。 《活動7》越過河溝闖五關 1.教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：(1)4人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：併腿跳。第二關：單腳跨跳。第三關：單腳連續跳。第四關：助跑再跳。第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 2.學生帶著第156頁學習單闖關，完成後蓋章。 《活動8》跳跳遊臺灣 1.教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：(1)5人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門—臺北，單腳	3	1.教師準備數條長繩布置河溝、5個角錐、數個小呼拉圈、5個過關印章和第158頁學習單。 2.教師準備6個大型三角錐、臺灣地名字卡（包含臺北、龜山島、綠島、高雄、澎湖、金門）、數個呼拉圈、數根紙棒、粉筆，以及過關字卡（包含臺、灣、真、美、麗）和第159頁學習單。 3.教師參考課本第98~99頁的活動關卡內容，	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。 第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。 第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。 第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。 2. 學生帶著第 157 頁學習單闖關，完成後將得到的過關字卡寫在學習單上。 3. 待學生熟練後，教師提問：在每一個關卡最後要加上每一個創意跳法，請各組討論每一個關卡最後的創意跳法後，進行第二次挑戰。		將五個關卡的任務各別寫在海報上。		
第十六週 12/11- 12/15	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第五單元 跑跳親水樂 第 3 課 快樂水世界 《活動 1》泳池學問大 1. 教師將全班分成 3 組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動 2》暖身活動 1. 教師帶領學生做暖身活動。 2. 教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？ 《活動 3》水中漫步 1. 全班分成 4 組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動 4》球來運轉 1. 4 人一組，2 人於對岸預備，各組第一人前方放一顆	3	1. 教師準備第 160 頁學習單，以及一套游泳裝備，包含泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡等，置於泳池更衣室內。 2. 課前確認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。 3. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4. 課前確認教學活動空間：淺水游泳池（水深約學生腰部）。 5. 教師準備桌球 20 顆、保麗龍盒或空水桶 4~5 個。 6. 教師準備臉盆 3~4 個、小水桶 3~4 個。	1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸第二人接著出發，以類推。最快完成的組別獲勝。 2. 2 人一組，面對面站立，距離約 3 公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進，靠近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。 《活動 5》潑水樂 1. 2 人一組前後站立，距離約 2 公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。 《活動 6》同心協力 1. 5 人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，往盒教師哨音響後，全組一同往盒保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。 《活動 7》水下開花 1. 全班分成 3~4 組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。 2. 2 人一組於岸上，1 人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，雙扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。 《活動 8》閉氣小勇士 1. 教師說明並示範水中閉氣要領。 《活動 9》炸彈開花 1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣				
--	--	--	--	--	--	--	--

			數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。					
第十七週 12/18- 12/22	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 I a- I- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第1課 繩索小玩家 《活動1》碰繩暖暖身 1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手腕、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動2》繩間樂伸展 1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式一：2人一組，面對面，站在繩索的同側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。 2. 活動方式二：2人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止10秒。兩人從繩索下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止10秒。 《活動3》列車伸展秀 1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6人一組，一組排成一系列列車。各	3	1. 教師準備數條繩索（特多龍繩材質、直徑約1.5公分）。 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，有可固定繩索的支柱，例如：樹木、柱子、單槓等。 3. 教師準備3條約2~3公尺長的繩索（特多龍繩材質、直徑約1.5公分）、體操軟墊3個。 4. 課前確認單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。	

		列車搭肩或手牽手前進，一 起繞過角錐，遇到繩索時，低 身通過。「列車伸展動作」，每 人做出一個伸展動作，彼此相 互碰觸，靜止 10 秒。 《活動 4》轉盤伸展操 1. 教師示範並說明「轉盤伸 展操」活動方式：6 人，順方 組，手牽手圍圓成轉盤，角錐 時針轉動轉盤同時向角錐時，全 向移動。遇到角錐時，全轉 組收縮身體變成「小轉盤」，停 止 10 秒再向繩索時，伸展身 盤出發。遇到繩索時，邊轉邊 體變成「大轉盤」，邊轉邊 低身從繩索下方通過。 《活動 5》與繩對話 1. 教師帶領學生互相感謝同 伴的合作和鼓勵。 《活動 6》抓繩行走 1. 全班分成 3 組進行，練習 時雙手抓繩，使繩索成直線 狀，同時進行下列動作：雙 手抓繩向前走、雙手抓繩向左 後走、雙手抓繩半蹲向左 走、雙手抓繩後仰向右走。 《活動 7》藉繩起身 1. 教師示範並說明「藉繩起 身」動作要領：上身離墊、 挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1. 教師示範並說明「繩上好 身手」動作要領：抓繩屈 膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 1. 教師說明「堅持到底」活 動規則：全班分成 2 組，各 組一次派一人進行懸垂持久 比賽。參賽者同時做出指				
--	--	--	--	--	--	--

			的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。				
第十八週 12/25- 12/29	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第2課 樹樁木頭人 《活動1》單手出拳 1.教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動2》連續出拳 1.依據《活動1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。 2.教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。 《活動3》進擊挑戰 1.教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成4~5組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：右手連續出拳5次。第二關：左、右手交替出拳5次。第三關：創2次意出拳，再轉身，右手出拳2次。 2.學生帶著第162頁學習單闖關，完成後關主蓋章。 《活動4》進擊與閃躲 1.教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。 2.教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。 《活動5》勇闖樹人樁 1.教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成5組，依序完成各關卡，內容如	3	1.教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、3個過關印章和第162頁學習單。 2.課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球場圓柱的安全活動場地。 3.教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、橡皮筋繩2~3條。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。

			下：第一關：左手連續出拳 3次。在橡筋繩之間，移到右 身閃躲。第二關：右手連續出拳 3次。在橡筋繩之間，移到左、右 手交替出拳6次。					
第十九週 1/2-1/5 1/1 元旦	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。 4c-I-2 選擇 適合個人的 身體活動。	1c-I-1 民俗運 動基本動作與 遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第3課 跳出活力 《活動1》雙腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪 些雙腳跳的方式呢？例如： 原地跳、前後跳、左右跳。 2.全班分成5組，分組練習 各種雙腳跳的方式，每次跳 10下後休息，可慢慢增加次 數。 《活動2》雙腳跳過繩 1.教師請學生將《活動1》 練習的雙腳跳方式加上甩動 跳繩跳跳看，你能做出哪些 雙腳跳繩的方式呢？ 《活動3》跳跳秀 1.教師帶領學生討論以下問 題：你學會了哪些雙腳跳繩 方式？你最拿手的雙腳跳繩 方式是什麼？你覺得哪一 種雙腳跳繩方式最困難？為 什麼？ 2.教師請每個人表演自己跳 得最好的跳繩動作，同組其 他同伴跟著做。 《活動4》單腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪 些單腳跳的方式呢？例如： 左腳單腳跳、右腳單腳跳， 和左、右腳交換跳。	3	1.教師準備每人一條 跳繩。	1.操作 2.發表 3.實作	【各學年體育 競賽練習】 【校園玩運動 計畫】	

			2. 全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動 5》單腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動 6》跳繩來比賽 1. 教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動 7》趣味跳繩 ~搭配<小皮球香蕉油，滿地開花二十一……>唸謠進行跳繩遊戲。				
第二十週 1/8-1/12 1/9-10 期末評量	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。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 4 課 圓來真有趣 《活動 1》哇！好多圓球 1. 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。 《活動 2》老師要拍球 1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。 《活動 3》淘氣小圓球 1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。 《活動 4》生活中的圓	3	1. 教師準備數顆不同種類的球。 2. 課前請學生完成第 164 頁學習單。 3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 自評	【各學年體育競賽練習】 【校園玩運動計畫】

			1. 教師請學生拿出第 162 頁的學習單，發表生活中發現的圓形物品。 2. 將學生分成 5 人一組，上台模仿自己畫的圓形物品，並請同學猜測表演的內容。 《活動 5》尋找圓圈 1. 教師將學生分成 5 人一組，並提出問題：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別做出圓的組別獲勝。 《活動 6》圓圈串串 1. 3 人一組，請各組做出不用的圓造型，再嘗試將圓造型的串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 《活動 7》雙圈轉盤 1. 教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 《活動 8》雨傘開合 1. 6 人一組，教師請同學圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開的傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。				
第二十一週	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 4 課 圓來真有趣 《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步	3	1. 教師準備「圍圓來跳舞」音樂、教學影片。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【各學年體育競賽練習】

1/15-1/19 1/19 休業式	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。		1. 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動10》圍圓來跳舞舞序 1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成4人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。				【校園玩運動計畫】	
-----------------------	---	--	---	--	--	--	-----------	--

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