

新北市集美國民小學 115 學年度 一 年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：蘇雅芬

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. ☐自然科學 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(請條列式敘寫)

1. 能了解機車、汽車的乘車規範。
2. 能培養與行人、駕駛人等用路人互相尊重、禮讓的態度。
3. 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。
4. 能認識正確上廁所的方法。
5. 能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。
6. 能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。
7. 能認識選擇健康食物的原則。
8. 能覺察珍惜食物的重要性。
9. 能知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。
10. 在學校發生事情能主動尋求協助。
11. 能正確的操作各項遊具。
12. 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。
13. 能靈活運用肢體，模仿其他人動作。
14. 能做出變換走、跑、原地跳與連續前進跳的動作。
15. 能做出教材繞球、夾球、夾球跳和滾接球的動作。

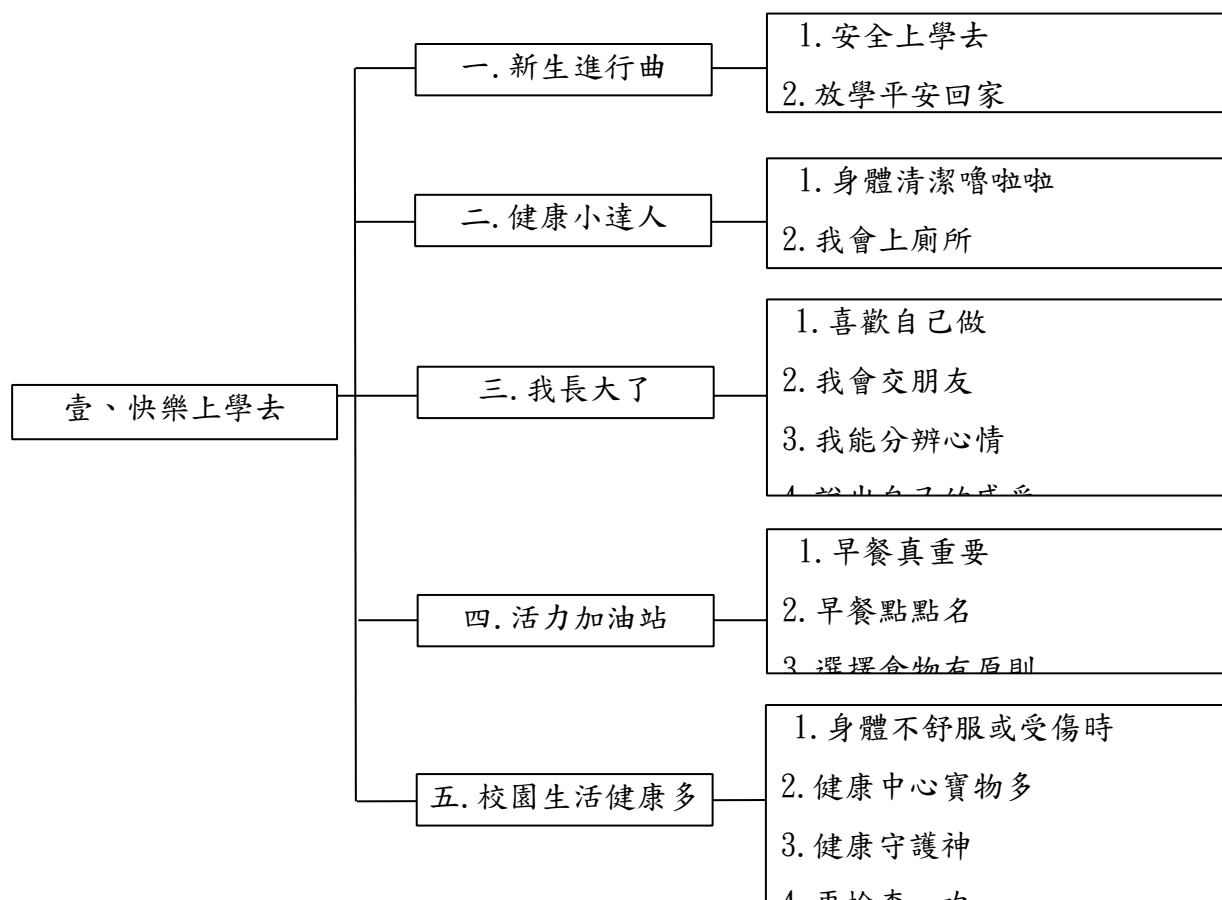
四、課程內涵：

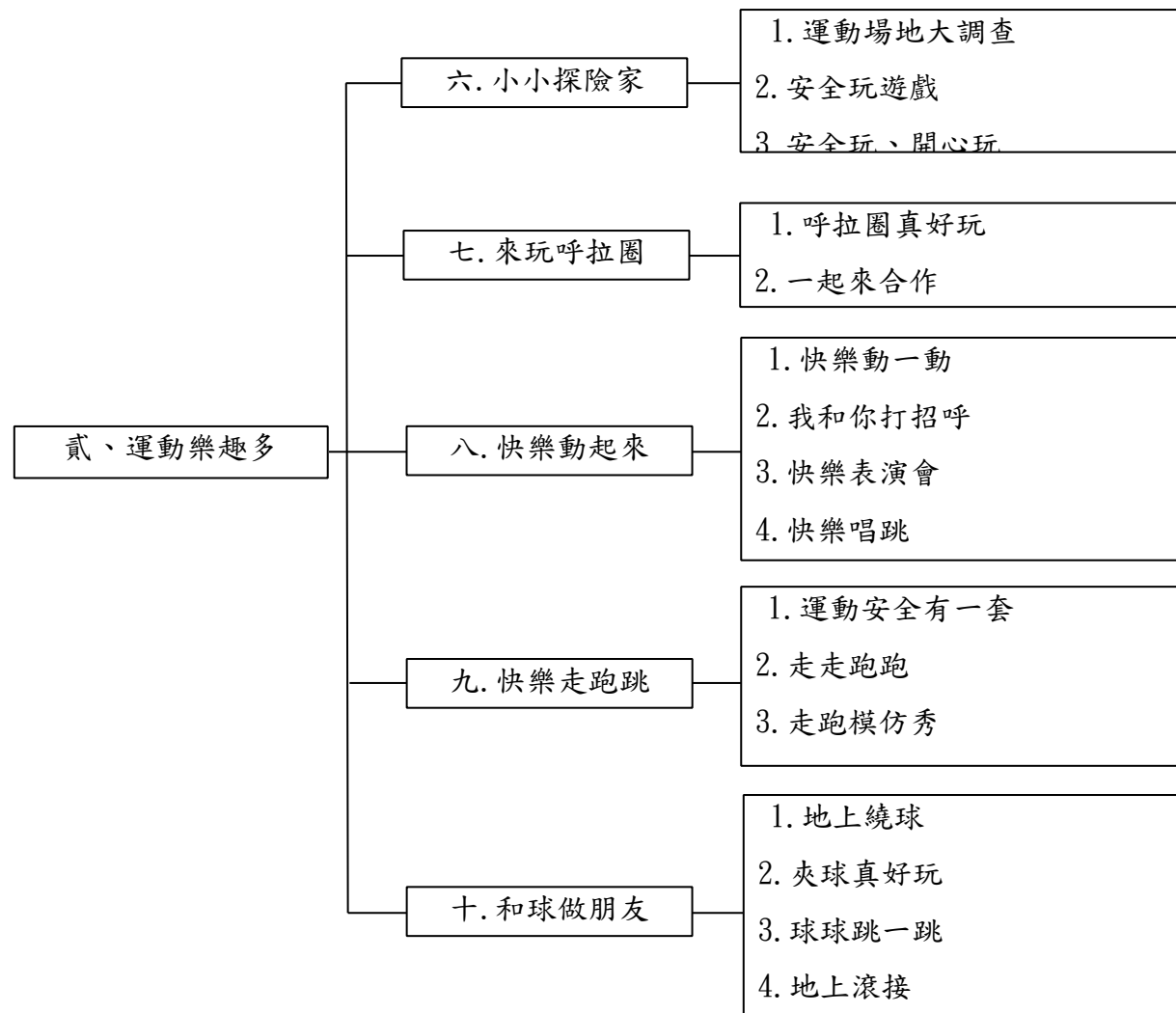
總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 ☐ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☒ B3 藝術涵養與美感素養 ☒ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	請依各領域(科目)網要核心素養具體內涵填寫，例如： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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-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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



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：請以不同顏色標示：出版社(黑)、改編教材(紅)、議題融入(藍)、校本特色(顏色自訂)

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-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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 1】安全上學去 (一)教師播放電子書，請學童觀察情境後，教師調查學童平日の上學方式。 (二)教師舉例說明學童上下學常發生的交通事故，讓學童體會交通安全的重要性。 ·走路上學 (一)教師詢問走路上學的學童：「站在路邊等待，哪種情形才適合過馬路？正在過馬路時，要注意哪些事情？在沒有行人穿越道的地方，要怎麼穿越馬路？」 (二)教師總結學童回答，並引導學童從課文認識「停、看、聽、想」四個步驟，教導學童正確過馬路的方法。 (三)教師指導學童運用安全過馬路四步驟，進行「我會過馬路」的情境演練。 (四)教師詢問學童是否已經做到四步驟，並引導未做到的學童，試著將自己走路上學的經驗套入「停、看、聽、想」，討論可以如何改進。	3	●電子書及播放設備。 ●校園內各項遊具及可供教學運用的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
			(五)教師總結學童回答，並鼓勵學童學會四個步驟後能應用於生活當中，提升自己安全過馬路的技能。 貳、運動樂趣多 六.小小探險家 【活動1】運動場地大調查 (一)引起動機：課前指導學童，利用下課時間調查校園中有哪些運動空間，可以做什麼運動。 (二)校園走訪：教師帶領學童觀察校園內的運動空間及設施，並引導學童分享。 (三)請學童分享： - 校園中有哪些運動設施？ - 這些空間可以提供我們做什麼運動及活動？ - 放學後或是假日時，你會與家人到學校運動嗎？ - 說說看，你最喜歡使用哪一個場地做運動呢？為什麼？ (四)師生共同歸納 【活動2】安全玩遊戲 (一)引起動機：學童分享玩過的遊具名稱及所在地點。 - 曾經在什麼地方玩過什麼遊戲器材？和誰一起玩呢？ - 你最喜歡哪項遊戲器材？為什麼？					

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						
			麼？ (二)教師請學童觀看課本的情境，請學童在安全情境的白色框框塗綠色、在不安全情境的白色框框塗紅色。 (三)教師引導學童分享為什麼安全及為什麼不安全。不安全的情境可能會有什麼後果？怎麼做才能在安全的情境下玩遊戲？ (四)體驗活動：帶領學童觀察各類遊戲器材外形，了解其特性，並討論使用時的注意事項，再進行體驗。 (五)學童分享 1. 在活動或遊戲過程中，有沒有發生什麼事？ 2. 如何解決這些狀況？ (六)教師統整歸納					
第 2 週	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 1】安全上學去 · 搭機車上學 (一)教師詢問搭乘機車上學的學童：「搭乘機車需要注意哪些事情？」教師總結學童回答，並引導學童了解搭乘機車應配戴合格安全帽。	3	●電子書及播放設備、合格安全帽。 ●校園內各項遊具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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						
	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		(二)教師說明配戴安全帽的注意事項，並請學童演練如何正確配戴安全帽。 (三)教師引導學童發表搭乘機車的注意事項 (四)教師提問：生活中是否曾經出現過錯誤的搭車行為？要如何改進以遵守交通規則呢？ (五)教師引導學童先觀察海報，融合學到的正確乘車知識，指出錯誤的搭車行為，並複習錯誤的原因。 (六)教師播放電子書情境，說明錯誤的搭乘行為可能會造成不同危險情況。 (七)進行「搭乘機車安全」演練，並從演練過程中修正錯誤行為。 (八)師生共同歸納：日常生活中，如果有發現自己或家人在騎乘或搭乘機車時有錯誤的行為，應積極提醒並改進，遵守交通規則才是安全的上策。 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 【活動 2】安全玩遊戲					

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						
			(七)請學童發表以前操作遊具時的受傷經驗 (八)教師請學童觀看課本的情境，並詢問：校園及社區公園中有各式各樣的遊具，使用前，想一想，哪些行為安全？哪些危險呢？ (九)討論發表：引導學童說出使用的注意事項，並請學童做正確的示範。 (十)帶領學童到校園遊具旁閱讀使用規範，並詢問使用遊具前應該注意什麼？ (十一)小偵探：分組檢查各遊具是否有損壞或異物。 (十二)體驗與操作 - 盪秋千 - 溜滑梯 - 攀爬網 - 翹翹板					
第 3 週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 1】安全上學去 ·搭汽車上學	3		觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

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						
	範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	(一)教師詢問搭乘汽車上學的學童：「搭乘汽車需要注意哪些事情？」 (二)教師總結學童回答，並引導學童了解搭乘汽車的注意事項。 (三)教師說明繫安全帶的注意事項，並請學童演練如何正確繫安全帶。 (四)師生共同歸納：不遵守交通規則不只有罰則，也可能造成重大傷害，為了自己的安全，應遵守交通規則。 (五)教師引導學童思考，汽車到達目的地之後，乘客要如何安全下車呢？ (六)教師詢問學童，平常下車是否做到四個步驟，如果未做到，請學童發表如何修正自己，最後演練安全下車的四步驟。 (七)教師播放電子書，以車內反鎖新聞事件作為引起動機，向學童提問：「如果被反鎖在車內，要如何處理？」 (八)教師說明被反鎖的四種求救方法，提醒學童遇到危急狀況時，心態保持冷靜，同時也要具備自救的能力。				安全。	2. 協同節數： _____

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						
			(九)教師總結四種求救方法後，引導學童選擇不同方法演練，以利在生活中的緊急情況運用。 (十)教師補充說明正確搭公車的方式，並演練如何排隊上下公車。 貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 【活動 2】安全玩遊戲 • 走平衡木 (一)教師可先在地上用粉筆畫線，讓學童練習踩著線走。 (二)學童上平衡木，張開雙手側平舉，站穩步伐向前行。 (三)禁止在平衡木上推擠打鬧以免受傷。 (四)補充活動 (五)教師將學童分組輪流遊玩各項遊具，教師於各遊具間巡視並提醒學童檢查遊具是否安全。 (六)請學童於課本中勾選是否做到各注意事項，並分享玩遊具時是否有遇到讓人不舒服的行為或言語？如何解決這些狀況？ (七)教師歸納統整 【活動 3】安全玩、開心玩					

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)請學童發表曾經在公園玩過哪些遊具。 (二)公園的遊具有沒有使用規範？ (三)教師利用課本及遊具圖片向學童介紹常見及特殊遊具的使用規範。 (四)詢問學童玩遊戲時是遵守規則的人受大家的歡迎，還是不遵守規則的人呢？ (五)分組輪流遊玩各項遊具。 (六)完成活力存摺 (七)師生共同歸納					
第 4 週	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 2】放學平安回家 (一)教師複習上學的交通注意事項，並引導到放學回家的交通安全，提醒學童平安出門、平安回家。 (二)教師說明學校交通路線圖、汽機車接送區、徒步路線圖，請學童依上下學的方式分區等待家長接送或行走。 (三)教師引導學童觀察課本人物，請學童分享看到的情境。	3	●電子書及播放設備、素養評量單。 ●呼拉圈、電子書及播放設備、快節奏音樂、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		(四)教師提問：「如果情境中有人不遵守交通規則，可能會發生什麼事情呢？」 (五)教師透過共同討論和澄清，引導學童列舉錯誤的行為和正確的行為，並請學童依據課本指示打開摺頁，實際檢視錯誤行為。 (六)教師引導學童觀察觀音摺內文情境，找到做出危險行為的人物，並討論如何改進錯誤行為。 (七)教師提問：「這些危險行為可能會導致哪些後果？」 (八)教師引導學童應用前面所學的知識，重申安全放學回家的方法。 (九)教師引導學童完成活力存摺，並給予完成活力存摺的學童正向鼓勵，肯定學童都具備遵守交通規則的能力。 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 【活動 1】呼拉圈真好玩 • 利用呼拉圈伸展身體 (一)教師帶領學童先將手、腳、手腕、腳踝等用到的身體部位，					

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						
			進行熱身活動。 (二)伸展活動 1. 腰部伸展活動 2. 坐著伸展活動 3. 腳部伸展活動 (三)教師歸納：詢問學童進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？ • 串糖葫蘆 (一)教師帶領學童進行手、腳、手腕等部位的熱身活動，再加上跑步活動。 (二)活動前，利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 (四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。					
第 5 週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引	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。 Bc-I-1 各項暖身	壹、快樂上學去 二. 健康小達人 【活動 1】 身體清潔嚕啦啦 (一)教師播放輕快的音樂，學童隨著音樂扭一扭、搖搖頭、繞圈……。 (二)教師播放電子書，請學童閱讀魔法學園的「健康小達人闖關	3	●電子書及播放設備。 ●呼拉圈、電子書及播放設備、快節奏音樂、平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	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。 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。	伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	賽」情境，並引導學童觀察練習關卡：「認識身體」。 1. 教師提問：我們的身體真奇妙，可以讓我們做許多事，說一說，你知道身體各部位的名稱嗎？ 2. 教師一邊提示身體部位名稱，一邊請學童指出自己身體的部位。同時說明身體的部位都很重要，除了認識部位的名稱，也要好好愛護它們。 3. 來玩「老師說」的遊戲 (三)問題討論 1. 如果手弄髒了怎麼辦？可以直接拿東西來吃嗎？ 2. 下課時只顧著玩，沒有去上廁所，一直憋尿可能會發生什麼事？ 3. 覺得口渴了，怎麼辦？ 4. 流汗了，怎麼辦？ 5. 經過一天的活動，身體或是衣服弄髒了，該怎麼辦？ (四)師生共同歸納：身體可以做出許多動作與活動，要保持身體乾淨，好好愛護它。 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 【活動 1】呼拉圈真好玩				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
	學習表現	學習內容						
			- 搖動呼拉圈 (一)熱身活動：加強手、腳等部位的熱身，亦可帶領學童跑步熱身。 (二)搖呼拉圈 (三)教師指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。 (四)教師歸納 - 呼拉圈高手 (一)比一比：利用自己身體最擅長的部位搖動呼拉圈，讓學童找同學比賽搖動呼拉圈，比比看誰能搖得久。 (二)數一數：依據此表格評量學童，利用身體部位搖動呼拉圈，數一數次數並記錄下來，激勵學童持續更久時間。 ※學年體育競賽-呼拉圈比賽 學會如何搖呼發圈後，鼓勵學生設定目標，先以持續一分鐘為目標，逐漸能持續更久時間，職志超過三分鐘，甚至更久。					
第 6 週	1a-I-1 認識基本的健康常	Da-I-1 日常生活中的基本衛生	壹、快樂上學去 二、健康小達人 【活動 2】 身體清潔嚕啦啦	3	●電子書及播放設備。 ●呼拉圈、電子書及播放設備、快節奏音樂、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	☐ 實施跨領域或跨科目協同

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						
	識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Cb-I-2 班級體育活動。	• 我會洗手 (一)教師播放電子書，延續闖關情境。 1. 教師提問：如果手弄髒了怎麼辦？可以直接拿東西來吃嗎？ 2. 教師說明：玩遊戲時，手會碰到許多看不見的細菌，要先洗手才能拿東西吃或拿水壺來喝水，以免將手上的病菌吃進去，危害身體的健康。 3. 請孩童檢查自己的雙手乾淨嗎？ 4. 討論什麼時候該洗手？ (二)教師說明正確洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 (三)教師說明搓手要注意做到七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」的要領。 (四)一起來洗手 1. 讓學童跟著洗手歌影片唱歌、練習洗手動作及步驟。 2. 讓學童實際依照洗手的正確步驟及方式進行洗手活動。 (五)師生共同歸納： 1. 洗手是平時最常進行的清潔動作，提供學童從舊經驗中反思「何時需要洗手？」，並從學童的反思中引導學童了解洗手的重要性。				【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
			2. 平時養成良好的健康態度和習慣，勤洗手、定期修剪指甲，讓自己成為清潔寶寶。 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 【活動 2】一起來合作 (一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。 (二)進行活動前，先利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 • 火車過山洞 • 猜拳高手 (四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。					
第 7 週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活	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。 Cb-I-2 班級體育活動。	壹、快樂上學去 二. 健康小達人 【活動 1】身體清潔嚕啦啦 • 我會洗臉 (一)請每位學童準備一面小鏡子、毛巾。 1. 照一照：請學童拿鏡子看自己的臉，說一說臉部各部位的名稱。	3	●電子書及播放設備、學童準備一面小鏡子、毛巾。 ●呼拉圈、平坦安全的場地、畫線器、圓錐（依分組組數準備圓錐）、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

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						
	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。 2d-I-1 專注欣賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		2. 說一說：臉上哪些部位容易髒？ 3. 教師示範擦拭臉部。 4. 讓學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。 (二)教師歸納：臉部的清潔很重要，要養成良好的衛生習慣。 • 我會洗頭 (三)教師提問： 1. 你會自己洗頭嗎？ 2. 怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨？ (四)教師說明洗頭髮的步驟和方法 • 我會洗澡 (五)教師提問： 1. 經過一天的活動，身體會變得髒髒臭臭，要怎麼讓身體變乾淨？ 2. 如果不洗澡，身體會怎麼樣？ 3. 要將身體的哪些部位洗乾淨呢？ (六)教師說明洗澡的步驟和方法 (七)師生共同歸納：每天要將身體清洗乾淨，換上乾淨的內衣					

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						
			褲、襪子，養成良好的衛生習慣。 (八)問題延伸討論： 1. 身體很重要，我們要怎麼保護自己的身體？ 2. 家裡有人會傷害我們，我該怎麼做？ (五)師生共同歸納：若是遇到家庭暴力事件可撥打「113」求助。 貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 【活動二】一起來合作 • 滾動呼拉圈 (一)伸展活動：利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。 (二)發展活動 • 風火輪 • 呼拉圈接力賽 (四)教師詢問學童：說一說，大家一起合作完成任務的感覺好不好？為什麼？ (五)學童能說出與同學一起合作完成遊戲，體會互助合作的喜悅。 • 任務大挑戰 (一)伸展活動					

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
	學習表現	學習內容						
			(二)場地布置 (三)任務說明 (四)活動說明 (五)總結活動：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。					
第 8 週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2c-I-2 表現認真參與的學習	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	壹、快樂上學去 二. 健康小達人 【活動 2】我會上廁所 (一)教師帶領學童參觀學校廁所 (二)演練時間： 1. 我會使用小便斗 2. 我會使用蹲式馬桶 3. 我會使用坐式馬桶 4. 教師實地指導並示範沖水設備。 (三)衛生紙怎麼用？ (四)討論：上廁所要注意哪些事情？ (五)師生共同歸納：我們要正確使用、保持清潔，讓別人也能使用乾淨的廁所。 (六)教師播放電子書，請學童觀察無障礙廁所及親子廁所的圖示，並發表自己觀察到的內容。 (七)教師歸納：可由門口標示辨	3	●電子書及播放設備、素養評量單。 ●平坦安全的場地、節奏輕快的音樂、電子書及播放設備。	觀察評量 評量核 口頭評 行為檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。		識廁所功能，上廁所時如果較多人等候，要排隊，使用廁所前先敲門，進入後要鎖門。上廁所時要結伴同行，在校園中遇到可疑陌生人時要通知師長。 (八)教師指導學童自我檢視是否做到各種生活好行為，完成活力存摺。 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 1】快樂動一動 - 我會做動作 (一)教師先示範並說明動作細節。 (二)教師念口令，讓學童跟著做出動作。 (三)讓學童利用身體不同的部位隨著音樂做出各種動作。 (四)分組遊戲 (五)引導學童自由創作，隨音樂用身體不同部位做出三種以上的動作。 (六)自由創作時學童要互相欣賞與學習。 (七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。 - 快樂小天使 (一)教師說明：當遇到好事發生					

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						
			時，心情會特別好，可能會高興的大力拍拍手或跳起來。想一想心情好時，你會用什麼身體動作來表達。 (二)五至六人一組，將全班分若干組。 (三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音樂。 (四)讓學童利用身體，隨著音樂說出並做出兩種快樂的動作與表情。 (五)隨著音樂，鼓勵學童創作，利用臉部表情及肢體動作自由創作。 (六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢，調整動作的快慢。 (七)分組遊戲 (八)選出能做出有特色動作的學童，全班一起模仿他的動作。 (九)鼓勵學童互相觀摩，並能欣賞他人的表演引導學童要互相欣賞、觀摩、學習。					
第 9 週	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。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	壹、快樂上學去 三.我長大了 【活動 1】喜歡自己做 (一)教師準備一張愛心卡，並在愛心卡上寫「我喜歡我自己」。 (二)全班圍成一個圈，將愛心卡依序傳下去，拿到愛心卡的學	3	●電子書及播放設備、教師準備〈我喜歡我自己〉繪本、愛心卡、每生一張書卡裝飾品。 ●平坦安全的場地、電子書及播放設備、節奏輕快的音樂。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。		童，要說出自己能獨立完成的事，直到每個人都說過了。 (三)教師發給每人一張長條書卡，在書卡上寫下自己能獨立完成的事，並畫下完成後的表情。 (四)跟同學分享自己的書卡，並裝飾自己的書卡。 (五)教師說故事時間：教師將繪本「我喜歡我自己」的故事念給學童聽。 (六)教師提醒學童，能閱讀故事書和學會使用蹲式馬桶，是一年級要學習的事，因為會閱讀故事，表示認得很多注音了；學會蹲馬桶的動作，才能解決生理需求，不影響身體健康，每個人都要好好學習。 (七)由於一年級學童正值學習階段，任何可以獨力完成的技能都值得給予鼓勵；還未學會的學童可以鼓勵他再接再厲。 (八)師生共同歸納：學習自己完成一件事，也是成長中的重要階段。 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 2】我和你打招呼 (一)熱身活動：教師帶領學童進				閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

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						
			行熱身，尤其加強手、腕關節、腳、踝關節等部位的熱身。 (二)發展活動：將學童分成兩人一組進行打招呼的動作，男、女生搭檔時，注意勿碰觸對方隱私部位。加入其他國家或民族的打招呼方式，讓學童體會不同民族有不同打招呼方式。 (三)請學童將上述的動作練習一遍後，播放音樂，讓學童隨著音樂，與同學分組進行「環遊世界找朋友」打招呼遊戲。 (四)當音樂停止後，請學童再用不同的方式和同學打招呼，至少五種，詢問學童有什麼感覺？					
第 10 週	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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 專注觀	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	壹、快樂上學去 三. 我長大了 【活動 2】我會交朋友 (一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事，從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好相同。 (二)喜好賓果 (三)故事書分享 (四)感受分享：說說找到伙伴的感受，下課可以一起玩。 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 3】快樂表演會	3	●電子書及播放設備、學童準備一本故事書、教師準備空白小卡（每生三張）、素養評量單。 ●平坦安全的場地、電子書及播放設備、節奏輕快的音樂。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		(一)活動前，請學童先將學過的一些動作與同學再複習一次。 (二)告知學童注意事項，如用力的程度，還有同學之間有些部位不能碰觸，以免有性平方面的爭議。 • 展現「模」力 (一)三角形 (二)茶壺 (三)一朵花 (四)一棵大樹 • 模仿大師賽 (一)教師請各組討論如何合作使用身體扮演動物、植物或物品讓其他同學猜。 (二)教師引導學童思考，可以模仿什麼，有哪些動態的動作可以表現得更有趣。 (三)分組表演後，教學引導學童讚美其他組別的表演。 (四)選出最有趣的表演，大家一起模仿他們的表演。				級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第 11 週	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	壹、快樂上學去 三. 我長大了 【活動 3】我能分辨心情 (一)教師提問：請從課本圖片，	3	●電子書及播放設備、教師準備圖卡（心情圖卡、情緒臉譜卡、情緒字卡）、每生一張 A4 紙。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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						
	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 專注觀賞他人的動作表現。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	猜猜照片中孩子的感受。 (二)教師抽一張情緒臉譜卡，學童猜猜看是哪種情緒。 (三)學童上臺抽一張情緒字卡，並畫在黑板上，其他學童猜情緒，並提出說明。 (四)教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上練習畫臉譜。 (五)教師提問：請大家回憶第一天上學的狀況，那天的心情是什麼？ (六)請學童在紙上畫下第一天上學的心情臉譜。 (七)教師抽幾個學童，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。 (八)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜貼在布告欄上。 (九)將自己每天的心情臉譜記錄在聯絡簿上，可以加上簡短的事件說明。 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 【活動4】快樂唱跳 •我來唱歌，你來跳 (一)展示〈身體歌〉K歌畫面，教唱「身體歌」歌詞。 (二)歌詞：頭兒、肩膀、膝腳趾、膝腳趾、頭兒、肩膀、膝腳		●平坦安全的場地、播放器材、電子書（〈身體歌〉、Party Time 動畫）。		刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
			趾、眼、耳、鼻和口。 (三)教師先帶領學童依序練習用手指出頭、眼、耳、鼻、口、肩膀、膝蓋、腳趾各部位的位置。 (四)可以兩人或多人分組進行我來唱、你來跳活動並讓學童互相觀摩學習。 • 超級比一比 (一)教師播放教學輔助 CD，讓學童邊唱邊隨著歌詞指出各部位。 (二)熟練後，再來進行分組競賽，歌曲及動作的速度越來越快，先出現錯誤的一組則算輸。 (三)想一想：當我們分組比賽時，表現出團結精神，一起合作完成任務是非常重要的。在比賽時若有人表現不好或比賽輸了，你會怎麼做呢？ (四)引領學童以愉悅的心情從事活動。 (五)團體活動最重要的是互助合作、彼此打氣，所以引導學童要懂得互相鼓勵。 (六)活動後，請學童說一說自己的感想。					
第 12 週	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	壹、快樂上學去 三. 我長大了 【活動 4】 說出自己的感受 (一)教師請學童練習說出感受，	3	●電子書及播放設備、教師準備圖卡（小孩哭泣貌）、每生一張 A4 紙、〈眼淚糖〉繪本、素養評	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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						
	技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	讓別人知道「你怎麼了？」 (二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡，並請學童看著圖片，試著說出感受。 (三)閱讀課文上的圖片，試試說一說他們的情緒。 (四)教師提問：表達完感受，我們還可以做些什麼嗎？ (五)教師請學童輪流說出自己的想法。 (六)勞作時間 (七)聽故事時間：教師將繪本「眼淚糖」的故事念給學童聽。 (八)教師指導學童完成活力存摺。 (九)師生共同歸納：說出或表達自己的感受是需要勇氣的，讓我們來做喜歡的事情緩和情緒或做些補救。 貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來 【活動 5】密碼快遞 (一)教師將學童分成 4 至 6 人為一組，一次 2 組上場進行活動。 (二)參與活動的學童依組別排成一列，各組第一位面對教師，其餘學童背對教師。教師展演一串動作，第一位學童看完後，向後		量單。 ●平坦安全的場地、電子書及播放設備、節奏輕快的音樂、哨子、素養評量單。		刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 【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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】	1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
			轉輕拍第二位學童使其轉身，依此類推，由最後一位學童猜出正確答案。 (三)若兩組皆無法正確猜出所有動作，則由其他學童討論後票選表演較好的組別獲勝。 (四)待各組都熟練後，教師可依學童程度逐步提高活動難度。 (五)教師引導學童能藉由語言或動作表達參與活動的感覺，並與同學分享。 (六)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測。				涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第 13 週	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-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 1】早餐真重要 (一)教師調查學童今天是否有吃早餐，請有吃早餐的學童舉手。 (二)教師將學童分成兩組，分別觀察兩種情境，並引導學童發表圖中的情形。 1. 沒有吃早餐 2. 有吃早餐 (三)討論時間 1. 你經常沒吃早餐嗎？ 2. 沒吃早餐的感覺與原因是什麼？ 3. 吃不吃早餐有什麼不一樣？	3	●電子書及播放設備、素養評量單。 ●哨子、操場跑道、平坦安全的場地、圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		4. 幫沒吃早餐的同學想想辦法，怎麼做才能每天都吃早餐呢？ (四)早餐真重要 PK 大賽 教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」各組輪流提問、回答。 (五)小小行動家：教師指導學童記錄自己一週吃早餐情況。 (六)師生共同歸納：早餐能使我們體力充沛精神好、上課專心並維持身體健康，我們要養成每天吃早餐的好習慣。 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 1】運動安全有一套 (一)教師帶領學童至操場，介紹操場及跑道使用規範並講解運動安全知識。 (二)操場跑道及跑步時正確使用規則。 (三)教師說明在操場應避免的危險行為。 (四)帶領學童於跑道慢跑，並實際操作與體會操場跑道使用規則。				人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

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						
			(五)走跑運動：帶領學童進行走、慢跑、快跑運動，並引導學童說出走跑時不同的身體感覺。 • 暖身運動 【活動 2】走走跑跑 (一)熱身活動：做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，需特別加強腿部肌肉暖身與伸展。 (二)發展活動 1.先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。 2.將各式走、跑動作做成折返接力賽。 (三)將各式走、跑動作組合成分站、分段挑戰遊戲。 將各式走、跑動作組合成分站、分段挑戰遊戲，如起點側併走→側跑→繞物走→快跑→慢跑一段再走→直線走→繞物跑→終點。 操作數次後可變換闖關走跑項目、順序或增加障礙物、次數。 (四)總結活動					
第 14 週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣	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 四. 活力加油站 【活動 2】早餐點點名 (一)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，將食物名稱寫在黑板上。	3	●電子書及播放設備、教師準備海報紙、素養評量單。 ●哨子、圓錐 4 個、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【人權教育】 人 E3 了解每個	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

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						
	慣。 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。 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。		(二)教師指導學童閱讀課本內容後，進行角色扮演，說出主角吃了什麼。 (三)教師提問 1. 每天吃相同的食物有什麼缺點？ 2. 早餐的食物分量足夠嗎？ 3. 分量太少或過多的影響是什麼？ (四)教師說明 (五)分組討論 (六)分享時間：各組分享當天吃的早餐。 (七)教師提問 1. 有什麼珍惜食物的好方法？ 2. 吃不完的食物應該如何處理？ (八)早餐體驗 (九)演練時間：請學童試著和家人在家裡將課本上的早餐做出來。 (十)師生共同歸納 1. 要養成天天吃早餐的好習慣。 2. 要嘗試不同的食物，才能營養均衡。 3. 養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳				人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	2. 協同節數：

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						
			【活動3】走跑模仿秀 (一)進行活動前，教師帶領學童做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展，以避免運動傷害。 (二)先複習上一節課的「走走跑跑」活動，喚起舊經驗，以接續本節的「走跑模仿秀」活動。 (三)走跑模仿秀：引導學童創意模仿各種走、跑的方式，請學童觀賞表演，並猜測臺上同學的模仿表演。 (四)總結活動					
第 15 週	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1c-I-1 認識身	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動3】選擇食物有原則 (一)食物大風吹 (二)教師播放電子書情境中的身體圖。 1. 請學童仔細觀察兩個身體內的食物。 2. 教師提問： (1)身體中各有哪些食物？ (2)哪一種身體比較健康？ (3)你比較喜歡哪種身體？為什麼？ (三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。 (四)飲食紅綠燈	3	●電子書及播放設備、教師準備白紙（每生一張）、膠帶、食物圖卡。 ●哨子、呼拉圈或以粉筆畫圈、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	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。		貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 4】 蹦蹦跳跳 • 跳進跳出 (一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展。 (二)教師提問：腳除了可以走跑來移動外，還可以用什麼方式來移動？待學童回答後引導進入本節跳躍動作。 1. 向前跳，向後跳 2. 側跳進出 3. 開合跳 4. 併腳連跳 5. 跨跳 (三)猜拳跳：以原地未跳躍的方式，操作腳部做出剪刀、石頭、布的動作，並將學童分組進行猜拳跳比賽。 (四)總結活動				人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第 16 週	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 3】 選擇食物有原則 (一)請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。 (二)師生共同歸納：食物可以提	1 (健) 2 (體)	●電子書及播放設備、教師準備學童在校用餐情形的影片或照片（良好的、不適當的）、素養評量單。 ●哨子、呼拉圈 6 個、圓錐 6 個、橡皮筋繩、平坦	觀察評量 口頭評核 行為檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

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						
	慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		供活力，要選擇對身體健康有益的食物。 (三)引導學童回想自己的用餐經驗，並播放班上的用餐影像。 1. 引導學童說一說，哪些人表現出良好的行為？對身體健康有什麼幫助？ 2. 哪些人表現出不適當的行為？對身體健康有什麼不良的影響？ 3. 提醒學童維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善。 (四)請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。 (五)補充活動：跟飲食好習慣說YES。 貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳 • 貓捉老鼠 (一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展。 (二)教師帶領學童複習「蹦蹦跳跳」的動作與「猜拳跳」遊戲，以接續本節發展的活動。 (三)場地布置		安全的場地、素養評量單。		並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

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						
			(四)遊戲規則 (五)遊戲進行前，教師要特別指導學童遵守遊戲規則，並說明遊戲安全規定。 (六)教師在遊戲進行中，必須觀察遊戲情形與掌握遊戲安全，必要時吹哨暫停正在進行的遊戲。 (七)完成活力存摺					
第 17 週	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。 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。 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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑跳與投擲遊戲。	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 【活動 1】 身體不舒服或受傷時 (一)教師引導學童回答下列問題 1.我們現在在哪裡？ 2.我們在學校做什麼活動？ (二)教師提問：除了大家提出的活動，有沒有人在學校有發生過身體不舒服或受傷的情況？有發生過的人請舉手。 (三)教師引導舉手的學童說出自己或他人發生的事件內容。 (四)教師播放電子書的情境圖，請全班學童說出圖示中的小朋友在學校發生什麼事？ (五)教師引導學童先思考「如果在學校發生下面的事情，你會怎麼處理？」，指導學童完成教材上「連連看」的活動，教師再以範例說明。 (六)討論與分享：完成「連連	3	●電子書及播放設備。 ●軟球（排球或躲避球）、大龍球、墊子、哨子、輕快的音樂、電子書及播放設備、平坦安全的場地、球籃、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 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。		看」的活動後，教師引導學童逐一討論並分享適當的處理方式。 (七)教師引導學童一起歸納結果，完成「說說看」活動。 1. 在學校發生事情，一定要告訴誰？ 2. 在學校能幫助你的有哪些人？ 3. 哪些事情要到健康中心處理？ 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 【活動 1】地上繞球 (一)教學準備 1. 教師指導學童整隊後，帶領學童進行熱身活動。 2. 教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。 (二)發展活動 1. 坐地繞 2. 彎腰繞 3. 蹲地繞 4. 坐地分腿繞 5. 創意發揮繞球 • 和球玩遊戲 (一)靠著大球做動作 1. 腿放大球 2. 球上平衡					

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						
			(二)帶著小球玩遊戲 1. 滾球爬山 2. 原地自轉 (三)總結活動 【活動 2】夾球真好玩 (一)單人旅行 (二)結伴同行 1. 胸前夾球 2. 背後夾球 3. 腿部夾球 (三)同心齊力 (四)總結活動					
第 18 週	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服	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 五. 校園生活健康多 【活動 2】健康中心寶物多 (一)教師先向健康中心預約參訪時間，商訂導覽解說內容，避免造成麻煩或困擾，影響健康中心業務的進行。 (二)參訪活動 (三)討論與分享 1. 教師詢問：在健康中心內看到什麼？ 2. 教師提問：還記得健康中心有哪些維護健康的設備和器材嗎？ 3. 點選學童配對健康中心設備圖示與對應詞卡。	3	●電子書及播放設備。 ●軟球（排球或躲避球）、哨子、圓錐、輕快的音樂、電子書及播放設備、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【安全教育】 安 E7 探究運動	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	務。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		4.指導學童說一說：護理師會用哪些寶物來處理狀況？ (四)師生共同歸納 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動3】球球跳一跳 (一)教師帶領學童做各關節緩慢的繞環活動，並加強腿部肌肉與關節運動。 (二)練習完夾球的球感訓練後，接下來進行夾球跳一跳。 1.大腿夾球原地跳 2.大腿夾球左右跳 3.大腿夾球向前跳 (三)教師從旁指導學童練習，並注意學童練習時的情況，避免跳的過程中發生碰撞或重心不穩跌倒情形。 (四)夾球接力 (五)總結活動				基本的保健。	
第 19 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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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、	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動3】健康守護神 (一)引起動機 1.教師播放電子書情境圖，並詢問學童圖中進行的活動是什麼？ 2.教師提問：情境圖中為我們服務的人是誰？	3	●電子書及播放設備。 ●球、哨子、輕快的音樂、電子書及播放設備、小圓錐數個、平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E7 探究運動	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	力量及準確性控球動作。	(二)教師提問 1.學校護理師的工作還有哪些？ 2.如果因為學童經驗不足，無法充分發表分享，教師可說明相關內容。 (三)教師播放醫師圖卡，並引導學童說出正確職業名稱「醫師」。 (四)配合教材內容，向學童說明「健康檢查」、「預防接種」。 (五)師生共同歸納：學校健康中心提供許多服務，應感謝護理師的辛勞付出，適時對他們表達謝意。 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 【活動 4】地上滾接 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。 1. 面對面互相滾球傳接 2. 旁邊互相滾球傳接 3. 背對背互相滾球傳接 (三)滾球接力 (四)滾中目標 (五)教師從旁協助學童滾球的動作，並觀察學童活動情形。 (六)總結活動				基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

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 20 週	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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 五. 校園生活健康多 【活動 4】再檢查一次 (一)引起動機 1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。 2.引導學童發表： (1)自己拿過哪些複檢通知單。 (2)之後怎麼處理？ (二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並引導學童討論與發表三位小朋友的做法對不對。 1.視力不合格 2.蛀牙 3 顆 3.聽力沒通過 (三)教師說明強調：收到檢查結果通知單，一定要交給家長（爸媽）。 (四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到哪一院所做進一步的檢查。 (五)教師補充說明，強調複檢的重要性 (六)師生共同歸納 (七)教師指導學童完成活力存摺 貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 【活動 5】玩球小高手	3	●電子書及播放設備、教師準備各式學校健康檢查複檢通知單、素養評量單。 ●排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶紙、橡皮筋繩或童軍繩、輕快的音樂、電子書及播放設備、平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。 • 滾球入洞 • 轟炸紙箱 • 丟中目標 (四)完成活力存摺					
第 21 週	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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 五. 校園生活健康多 【活動 4】再檢查一次 (一)引起動機 1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。 2.引導學童發表： (1)自己拿過哪些複檢通知單。 (2)之後怎麼處理？ (二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並引導學童討論與發表三位小朋友的做法對不對。學童發表自己面對檢查結果的經驗。 (三)教師說明強調：收到檢查結果通知單，一定要交給家長（爸媽）。 (四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到哪一科院所做進一步的檢查。 (五)教師補充說明，強調複檢的重要性	3	●電子書及播放設備、教師準備各式學校健康檢查複檢通知單、素養評量單。 ●排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶紙、橡皮筋繩或童軍繩、輕快的音樂、電子書及播放設備、平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

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						
			(六)師生共同歸納 (七)教師指導學童完成活力存摺 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。 • 滾球入洞 • 轟炸紙箱 • 丟中目標 (四)完成活力存摺					

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