

新北市集美國民小學112學年度一年級第2學期部定課程計畫 設計者：陳姿光

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(20)週，共(60)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。

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-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、課程架構：



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。

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	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	單元一 保護身體好健康 第1課 身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活 1.教師提問：阿集哥哥一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的每個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過愉快的假日時光呢？ 《活動2》認識身體 1.教師使用人體圖和身體各部位名稱字卡，指導學生學習身體各部位的名稱。 2.教師將全班分成五組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。	3	1.教師準備正面和反面人體圖、身體各部位名稱字卡、動作卡。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1.問答 2.發表 3.自評 3.紙筆測驗	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 【健康促進教育】 身高體重視力檢查	☐ 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： _____

第二週	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	單元一保護身體好健康 第2課 五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛 1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，<u>小美姊姊</u>的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2. 教師將全班分成5組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 《活動2》寶貝耳朵 1. 教師說明：觀察<u>小美姊姊</u>的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2. 教師將全班分5組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 《活動3》寶貝鼻子	3	1. 教師課前請學生完成教冊第146頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。 2. 教師課前請學生完成教冊第147頁學習單，觀察自己平常使用耳朵的行為。 3. 教師課前請學生完成教冊第148頁學習單，觀察自己平常使用鼻子的行為。 4. 教師課前請學生完成教冊第149頁學習單，觀察自己平常使用嘴巴的行為。 5. 教師課前請學生完成教冊第150頁學習單，觀察自己平常使用皮膚的行為。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1. 問答 2. 發表 3. 自評 3. 紙筆測驗	【健康促進教育】 視力保健教學 【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 【運動會表演練習】 【性別平等教育】 性E3覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	☐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：_____
-----	--	---------------------------------	---	---	--	---	---	---

			1.教師說明：教師說明：想一想，<u>阿集</u>哥哥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？ 2.教師將全班分成 5 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。 《活動 4》寶貝嘴巴 1.教師說明：觀察<u>小美</u>姊姊的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？ 2.教師將全班分成 5 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。 《活動 5》寶貝皮膚 1.教師說明：觀察<u>阿集</u>哥哥和<u>小美</u>姊姊的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2.教師將全班分成 5 組，說一說，哪些是保護皮膚的行				
--	--	--	--	--	--	--	--

			為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。 3. 性別平等教育議題融入：學生進行觀察自己身體時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解展現自我不應受性別的限制。					
第三週	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。 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。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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。	單元二健康飲食聰明吃 第1課 飲食紅綠燈 《活動1》頭好壯壯的方法 1. 配合課本第24頁圖文，請學生發表：小全和小義誰有活力和好體力？為什麼？ 《活動2》紅綠燈食物 1. 教師利用食物圖卡與課本第25頁圖文，指導學生學習「綠燈食物」和「紅燈食物」有什麼不同的地方。 2. 教師將全班分5組，發給每組一張紙，各組知道的綠燈食物寫在紙上，計時5分鐘，時間到將紙交給老師。 《活動3》品嘗大會 1. 教師請學生拿出帶來的健康食物圖卡。	3	1. 教師課前準備各種健康食物圖卡和分組書寫用的海報紙。 2. 學生自備一種健康食物。 3. 請學生於課前和家人討論，找出一項自己最需要改進的不良飲食習慣。 4. 教師準備資料篇第152頁的「我的飲食問題」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1. 問答 2. 自評 3. 觀察	【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。 【健康飲食營養教育】 【消費者保護教育】 【校園玩運動計畫】 【運動會表演練習】	☐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：_____

	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。		2. 請學生形容自己帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。 《活動 4》綠燈食物好處多 1. 請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼益處？ 《活動 5》飲食檢查站 1. 教師指導學生配合課本第 27 頁想一想自己平時生活中的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 第 2 課 健康飲食我決定 《活動 1》阿集哥哥的飲食問題 1. 教師配合課本情境，以阿集哥哥的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動 2》我的飲食問題 1. 總結《活動 1》中阿集哥哥的飲食問題，發下「我的飲食問題」學習單，讓學生寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。					
第四週	1a- I -1 認識基本的健康常識。	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。	單元二健康飲食聰明吃 第 2 課 健康飲食我決定 《活動 3》阿集哥哥的決定	3	1. 教師準備可樂和白開水。 2. 教師準備「憫農詩」CD 或海報文字。	1. 問答 2. 實踐 3. 觀察 4. 自評	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。 【人權教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	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。	1. 教師說明：如同<u>阿集哥</u>，我們也很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 《活動 4》做個好決定 1. 教師以可樂和白開水為例，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水，誰才是健康飲食呢？ 2. 師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？ 單元二健康飲食聰明吃 第 3 課 健康食物感恩吃 《活動 1》食材變變變 1. 教師引導學生了解攝取充足的營養才能健康長大，但是，在食用美味的食物時，你有沒有想過這些食物用什麼東西烹煮而成的呢？ 2. 教師請學生發表最近一餐吃了哪些菜肴，猜猜看是由哪些東西烹調而成的。教師	3. 教師準備資料篇第 153 頁「珍惜食物」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。	5. 檢核 6. 紙筆測驗	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【健康飲食營養教育】 【消費者保護教育】 【運動會表演練習】	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	---	--	--	-----------------------------	---	---------------------------------

		叮嚀學生盡量少吃紅燈食物。 《活動 2》你在浪費食物嗎？ 1. 教師請學生發表： (1) 最常有廚餘的是哪一餐？ (2) 最常有廚餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？ (3) 當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？ 《活動 3》感恩的心 1. 教師問學生：食物從哪裡來？每天吃的餐點是怎麼做的？請學生可以從課本內容找答案或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。 《活動 4》惜食承諾 1. 師生討論在生活中如何做到珍惜食物。 2. 配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。					
--	--	---	--	--	--	--	--

第五週	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。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	單元三健康防護罩 第1課 身體不舒服 《活動1》他們怎麼了？ 1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？？ 2.教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？ 3.教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。 《活動2》生病時的處理 1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2.表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動3》領藥要注意 1.教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 2.教師指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。 《活動4》用藥行為追追追	3	1.課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。 2.教師準備生病情境籤。 3.教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。 4.教師準備2個布偶（藥師、嘉琪）。 5.教師準備教冊第155頁「認識藥袋」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1.發表 2.演練 3.實作	【運動會表演練習】 【安全教育】 安E2了解危機與安全。 【運動會表演練習】 【健康促進教育】 校園安全宣導 【健康飲食營養教育】 【消費者保護教育】 【家庭教育】 家E11養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	☐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：_____
-----	--	---	---	---	---	-------------------------------------	---	---

			1.教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師說明正確用藥的注意事項。					
第六週 3/30 校慶	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。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	單元三健康防護罩 第2課 遠離疾病有法寶 《活動1》疾病的傳染方式 1.教師播放衛生福利部疾病管制署兒童網影片，與學生討論病菌存在的地方和傳染方式，並配合課本情境說明。 2.教師說明病菌的傳染途徑。 《活動2》預防疾病傳染的方法 1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.統整說明：教師說明造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。叮嚀回家後和上廁所都要記得洗手，減少	3	1.衛生福利部疾病管制署兒童網的資訊 http://cdc.media-net.com.tw/mac/Mac_index.aspx。 2.教師準備教冊第156頁「病菌在哪裡？」學習單。 3.教師課前蒐集臺灣常見傳染病新聞案例。 4.教師準備教冊第157頁「傳染病不找我」學習單。 5.學生準備口罩。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1.檢核 2.問答 3.實作 4.發表 5.自評	【運動會表演練習】 【安全教育】 安E2了解危機與安全。 【運動會表演練習】 【健康促進教育】 校園安全宣導 【健康飲食營養教育】 【消費者保護教育】 【家庭教育】 家E11養成良好家庭生活習	☐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：_____

			感染疾病的機會；提醒生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動 3》增強抵抗力 1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，應該如何增強抵抗力呢？ 《活動 4》健康好習慣 1. 教師說出各種預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2. 教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請學生發表。 3. 教師詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？請學生發表，並叮嚀從現在開始養成好習慣。				慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	
第七週	2a- I -1 發覺影響健康	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	單元三健康防護罩 第 3 課 健康好心情 《活動 1》認識不同心情	3	1. 教師準備教冊第 158 頁「不一樣的情緒」學習單。	1. 觀察 2. 發表 3. 實作	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有	☐ 實施跨領域或跨科目協同

	的生活態度與行為。 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能。		1. 教師指導學生觀看各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2. 教師說明不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3. 教師指導學生閱讀課本情境後，引導學生發現，從聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4. 教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 5. 性別平等教育議題融入：學生進行心情分享時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解表達情感時，不應受性別的限制。 《活動 2》性別平等教育議題課程~表達心情的行為		2. 教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。 3. 教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。 4. 文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》 https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 5. 教師準備教冊第 159 頁「心情日記」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。	4. 紙筆測驗	情緒、能進行自主決定的個體。 【運動會表演練習】 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	--	--	---	--	---	----------------	---	--

			1. 教師播放文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表心得感想。 2. 教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導適當的情緒控制方法。 3. 教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4. 教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？你會怎麼做？ 5. 性別平等教育融入討論：學生進行心情分享時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解表達情感時，不應受性別的限制。 《活動3》好心情小妙招 1. 教師舉例說明讓心情變好的方法。 2. 教師請學生輪流分享讓心情變好的方法。 3. 性別平等教育議題融入：學生進行分享時，教師適時				
--	--	--	--	--	--	--	--

			引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解表達情感時，不應受性別的限制。 4. 教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。					
第八週	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。 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。	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。	單元四玩球樂 第1課 拍球動一動 《活動1》拍球變化多 1. 教師說明並示範拍球動作。 2. 教師帶領學生練習不同的拍球動作。 《活動2》拍跑接力 1. 教師說明「拍跑接力」活動規則：(1)6人一組排成一列，距離起點5公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點10公尺處設置一個三角錐。(2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球10次後將球放下，接著向前跑，並繞過角錐回到原點。(3)與下一人交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動3》拍球行走	3	1. 教師依據班級人數準備每人1顆躲避球、呼拉圈6~7個、角錐6~7個。 2. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂或風雨操場。 3. 教師依據班級人數準備每人1顆躲避球、角錐6個。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1. 操作	【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。 【校園玩運動計畫】	☐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： _____

			1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作：(1)拍球向前走：利用籃球場的場地線進行拍球前進（走直線和曲線）。(2)拍球橫向走：利用籃球場的場地線進行拍球橫向移動。(3)變換方向考驗：哨音一聲代表前進，兩聲代表橫向移動，學生練習變換方向行進拍球。 《活動 4》拍球闖三關 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（口字形），設定三個關卡。第一關：拍球橫向走。第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人須擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑自行將球接住。第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。 《活動 5》拍球大考驗 1.教師說明「拍球大考驗」活動規則：(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。(3)在第二					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		個呼拉圈內原地左手拍球 10 下、右手拍球 10 下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。 《活動 6》拍球奪寶 1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則：(1)6 人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。(3)計時 3 分鐘，時間結束時，奪寶總分最高的組獲勝。 《活動 7》猜拳貪食蛇 1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)每人拿一顆排球，找同學猜拳。(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。(3)拍球後，輸的人排到贏的人後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			《活動 8》攻占城堡 1. 教師說明「攻占城堡」活動規則：(1)6 人一組，每人各持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。(2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。					
第九週	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	單元四玩球樂 第 2 課 拋擲我最行 《活動 1》我拋我接 1. 教師說明和示範向上拋球的要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《活動 2》合作出任務 1. 教師說明「合作出任務」活動規則：(1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 3 下。(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》拋擲繞場走	3	1. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球。 3. 教師準備橡皮筋繩、足球門、桶子數個，並請學生準備回收紙或報紙數張。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人的需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【校園玩運動計畫】	☐ 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：_____

			1. 學生在集美國小十米道的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動 4》拋擲進網 1. 教師說明「拋擲進網」活動規則：(1) 6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。(2) 拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。(3) 教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。					
第十週 期中評量 週	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	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。	單元四玩球樂 第 2 課 拋擲我最行 《活動 5》正中目標 1. 教師說明「正中目標」活動規則：(1)6 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。。(2) 將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手	3	1. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 2. 教師準備桶子數個，並請學生準備每人至少 3 顆紙球。	1. 操作 2. 觀察 3. 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。 【校園玩運動計畫】	☐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： _____

	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。	1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則：(1)6人一組，距離牆面5公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。(2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 《活動7》走轉拋擲 1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式：(1)將大桶子放置地面。(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。(3)學生拋、擲紙球，把紙球投入桶中。(4)聽教師口令向外走，例如：向外走3步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動8》呼拉圈遠近挑戰 1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式：(1)4人一組投擲，2人負責近的呼拉圈，2人負責遠的呼拉圈。(2)投擲進一個呼拉圈得1分，得分最高的組別獲勝。	3.教師準備大桶子3~4個、呼拉圈12個。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
--	--	--	--	--	--	--

第十一週	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。 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。	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。	單元四玩球樂 第3課 滾動新樂園 《活動1》滾吧！球球 1.教師說明和示範「滾吧！球球」活動方式：(1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。(2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則：(1)一組6人併腿直膝坐圍成圓並面向圓心，每人拿1顆球。(2)聽教師哨音滾球，一聲哨音同時向右滾球，兩聲哨音同時向左滾球。 《活動3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則：(1)6人一組，一組1顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。(3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯	3	1.教師依據班級人數準備每兩人1顆排球、角錐數個。 2.教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 3.教師依據班級人數準備每人1顆躲避球或排球、6個角錐。 4.教師準備3~4顆抗力球、角錐數個。 5.教師依據班級人數準備每人1顆樂樂棒球、角錐10個、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。	1.操作 2.觀察 3.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。 【校園玩運動計畫】	☐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：
-------------	--	--	--	----------	--	---------------------------------------	--	---

			下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動 4》沿線滾球 1. 教師說明和示範「沿線滾球」活動方式：個人滾球繞球場線、兩人一組合作滾球、兩人一組拿跳繩滾球。 《活動 5》滾球前進 1. 教師說明「滾球前進」活動規則：(1)6 人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球滾出去再跑向終點接球。 《活動 6》滾球跑 1. 教師說明和示範「滾球跑」活動方式：雙手滾抗力球直線前進並折返、雙手滾抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動 7》和球比一比 1. 教師說明和示範「和球比一比」活動方式：(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。(2)一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球滾出去，另一人立即跑向前接住				
--	--	--	--	--	--	--	--

			抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。 《活動 8》滾球高手 1. 教師說明「滾球高手」活動規則：(1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。(2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。(3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。(4)球碰到 1 分區的角錐（擺放於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（擺放於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（擺放於九宮格第三排）得 3 分。(5)累計得分最高的組別獲勝。					
第十二週	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。 4c- I -2 選擇適合個人	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	單元五伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康 《活動 1》運動場地安全第一 1. 教師請學生看課本第 86 頁，請學生想一想圖片中的運動場地可能會引發什麼危險？	3	1. 教師準備教冊第 164 頁「運動安全檢核表」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。	1. 問答 2. 操作 3. 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。 【安全教育】	☐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：_____

	的 身 體 活 動。	2.教師指導學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多 1.教師請學生看課本第 86~87 頁，引導學生思考情境中人物運動受傷的原因，並依集美國小校園實際情境，做延伸討論。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動 3》運動好處多 1.教師請學生討論：運動有甚麼好處？ 2.請學生上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。 《活動 4》運動安全檢核 1.教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。 2.教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，再請學生發表分享。			安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【校園玩運動計畫】 【健康促進教育】 校園安全宣導	
--	-------------------	---	--	--	--	--

第十三週	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。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	單元五伸展跑跳樂 第2課 毛巾伸展操 《活動1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？ 4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持10秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展 (2)身體伸展 (3)腿部伸展 5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動2》組合性伸展操 1.將學生分成4~6人一組。	3	1.教師準備哨子。 2.學生一人準備一條毛巾。 3.教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、<u>集美棒棒堂</u>、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1.操作 2.運動撲滿	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E7 探究運動基本的保健。 【校園玩運動計畫】 【健康促進教育】 校園安全宣導	☐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：_____
------	---	--------------------	---	---	---	---------------------------	--	---

			2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4~6 個八拍的動作。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲規則並進行遊戲。 2. 教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作。 3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。					
第十四週	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 -2 表現安全的身體活動行為。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	單元五伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩 《活動 1》左右跳過繩 1. 教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動 2》甩繩掃腳跳 1. 2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，	3	1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作	1. 問答 2. 操作 3. 觀察	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【校園玩運動計畫】 【健康促進教育】 校園安全宣導	☐ 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：_____

	4d- I -1 願意從事規律身體活動。		在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動 3》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 4》擺繩原地跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 《活動 5》穿過繩浪 1. 4~6 人一組，兩人各拿跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪和跳過繩浪的這兩種方式過繩。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。 《活動 6》大迴旋跳	學習、檢核動作正確性。			
--	----------------------	--	--	-------------	--	--	--

			1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。 2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。					
第十五週	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 -2 表現安全的身體活動行為。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	單元五伸展跑跳樂 第 3 課 一起來跳繩 《活動 7》前迴旋跳 1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。	3	1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【校園玩運動計畫】 【健康促進教育】 校園安全宣導	☐ 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：_____

	4d- I -1 願意從事規律身體活動。		3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動 8》踏步跳 1. 原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2. 向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動 9》練習與欣賞 1. 5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生在教師規定的時間內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2. 鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	學習、檢核動作正確性。			
--	----------------------	--	--	-------------	--	--	--

第十六週	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	單元五伸展跑跳樂 第 4 課 用報紙玩遊戲 《活動 1》報紙追風跑 1. 教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4. 6~8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 《活動 2》跨跳紙棒	3	1. 教師準備全開舊報紙（每人 1~2 張）。 2. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。 3. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1. 操作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【校園玩運動計畫】 【健康促進教育】 校園安全宣導	☐ 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： _____
------	---	---	---	---	---	-------	---	--

			1. 4~6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 2. 學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。 《活動 3》開合跳越紙棒 1. 教師指導學生將紙棒放在地面拼成各種不同圖形，如正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並規定起點線和終點線。 2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。					
第十七週	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	單元五伸展跑跳樂 第 4 課 用報紙玩遊戲 《活動 5》擲紙棒體驗 1. 教師指導學生討論和發表怎麼投擲紙棒？ 2. 教師指導學生握住紙棒的前中後段，了解怎樣的握法	3	1. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。 2. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、 <u>集美</u>	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 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：

		較容易投擲，並讓學生握住不同段落投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。 《活動 6》擲紙棒經驗分享 1. 學生分享各種投擲後的發現。 《活動 7》投擲紙棒 1. 教師指導學生正確投擲方式。 《活動 8》擲遠積分賽 1. 5~6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、檢回紙棒，指示學生做出投擲與檢回的動作。 2. 教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。 《活動 9》你想中哪個？ 1. 5~6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。 《活動 10》擲準積分賽 1. 5~6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設	棒棒堂、二樓穿堂、十米道或風雨操場等。 3. 教師準備教冊第 167 頁「小小神射手」學習單。 4. 教師準備呼啦圈、大垃圾桶數個。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		【校園玩運動計畫】 【健康促進教育】 校園安全宣導	
--	--	--	---	--	--	--

			置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。 2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。 《活動 11》環保一極棒 1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？ 2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。 3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。					
第十八週	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	單元六模仿趣味多 第 1 課 小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山 1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步	3	1. 教師提前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 教師於課前與學年教師協調及確認各班教學活動空間，例如：一樓穿堂、集美棒棒堂、二樓穿堂、	1. 操作 2. 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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並	☐ 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：_____

	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。	動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3.2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。 4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：(1)騎馬步原地跳 8	十米道或風雨操場等。 3. 教師準備教冊第 168 頁「大家來找碴」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。	尊重自己與他人的權利。	
--	--	--	--	--------------------	--

			次。(2)向前走 20 步。(3)登山步前進走 6 步。 《活動 3》你說我做 1. 3~4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動 4》弓步進攻動作 1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動 5》流星鏢防守 1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2. 2 人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。				
--	--	--	---	--	--	--	--

第十九週	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	單元六模仿趣味多 第2課 模仿滾翻秀 《活動1》觀察與模仿 1. 教師指導學生討論和發表不同的動物在活動時有什麼特徵？ 2. 教師指導學生模仿動物運用肢體來做伸展。 3. 性別平等教育議題融入：學生進行模仿表演時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解展現自我不應受性別的限制。 《活動2》動物向前進 1. 教師教師指導學生模仿下列動物(1)猴子前進。(2)海狗前進。(3)大象前進。(4)兔跳前進。(5)螃蟹移動。行走的動作要領，並請學生練習。 2. 教師鼓勵學生發揮創意模仿其他動物的動作，安排分組表演。 3. 性別平等教育議題融入：學生進行模仿表演時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解展現自我不應受性別的限制。	3	1. 教師提前一週上校務行政系統預約<u>集美國小 B1 柔道教室</u>。 2. 教師準備安全軟墊、低平衡木。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1. 認知 2. 操作 3. 養成 4. 發表 5. 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。 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】 性E3覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【性別平等教育-性侵害防治教育】 性E4認識身體界限與尊重他	☐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：
------	---	--------------------------------	--	---	--	--	--	---

			4. 性侵害防治教育議題融入：學生進行模仿表演時，教師適時引導學生注意身體界，讓學生瞭解展現自我限的同時，也需尊重他人的身體自主權。 5. 表演結束後，教師指導學生和同學互相交流，試著模仿對方的創意動物的動作。 《活動 3》滾球和滾筒 1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動 4》猜拳不倒翁 1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。 (1) 2 人相對坐下，猜拳。 (2) 猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動 5》猴子過橋 1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。			人的身體自主權。	
--	--	--	---	--	--	-----------------	--

			2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動 6》猴子下山 1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。					
第二十週 期末評量 週	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。 4d- I -2 利用學校或社	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	單元六模仿趣味多 第 3 課 走向綠地 《活動 1》來到綠地 1. 教師播放「造飛機」的音樂引領學生做暖身。 《活動 2》觸覺新感受 1. 教師指導學生在規定的區域內自由活動，仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2. 教師播放音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。	3	1. 教師準備造飛機音樂及播放設備。 2. 教師於課前與學年教師協調及確認教學活動場地，例如：<u>集美國小</u>後操場、四樓綠色走廊、一樓大川堂等，這些<u>集美校園</u>中觀察素材較多的地點進行教學。 3. 教師準備教冊第 170 頁「親近大自然」學習單。 4. 教師依據班級人數準備昆蟲、動物圖卡	1. 操作 2. 發表	【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。 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印	☐ 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： _____

	區資源從事身體活動。	3. 性別平等教育議題融入：學生進行模仿表演時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解展現自我不應受性別的限制。 4. 性侵害防治教育議題融入：學生進行模仿表演時，教師適時引導學生注意身體界，讓學生瞭解展現自我限的同時，也需尊重他人的身體自主權。 5. 遊戲結束後，指導學生分享活動感想和在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動3》動物模仿秀 1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的	(例如：蝴蝶、螳螂、蜻蜓、蛇、松鼠、青蛙等)，以及鈴鼓、音樂、音樂播放設備。 5. 教師準備教冊第171頁「動物連線」學習單。 6. 教師準備鈴鼓。 7. 教師準備教冊第172頁「和動物一起動」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。	象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性侵害防治教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
--	------------	--	---	---	--

			學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 《活動 4》大自然的小玩家 1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。 2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。 《活動 5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1) 教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。 (2) 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 (3) 亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。 3. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。 《活動 6》我們最團結 1. 5~6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 2. 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3. 各組進行集體肢體創作。 《活動 7》蝴蝶之舞 1. 教師指導學生聆聽音樂「蝴蝶」，練習「蝴蝶之舞」。 《活動 8》表演與欣賞 1. 教師指導學生上臺表演，並安靜欣賞同學們的演出。 2. 教師指導學生專注看表演，表演完後為同學鼓掌。 3. 性別平等教育議題融入：學生進行肢體創作表演時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解展現自我不應受性別的限制。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

七、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