

新北市集美國民小學111學年度二年級第二學期部定課程計畫 設計者：詹歐瑞蘭、林素合

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(20)週，共(60)節。

三、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-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。

四、課程架構：



健體 2 下

單元一
當我們同在一起

第 1 課 將心比心
第 2 課 真心交朋友

單元二
飲食行動家

第 1 課 飲食密碼
第 2 課 健康飲食習慣

單元三
齲齒遠離我

第 1 課 為什麼會齲齒
第 2 課 護齒好習慣

單元四
保健小學堂

第 1 課 疾病不要來
第 2 課 去去過敏走

單元五
球球大作戰

第 1 課 班級體育活動樂
第 2 課 你丟我接一起跑
第 3 課 隔繩樂悠遊

單元六
跑跳戲水趣

第 1 課 動手又動腳
第 2 課 跑跳好樂活
第 3 課 我的水朋友

單元七
跳吧！武吧！跳舞吧！

第 1 課 劈開英雄路
第 2 課 平衡好身手
第 3 課 跳繩同樂
第 4 課 水滴的旅行

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 2/13- 2/18 2/13開 學、2/18 補 2/27 課	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元 當我們同在一起 第1課 將心比心 《活動1》發生爭執 1. 情境佈題：上課寫學習單時，阿集沒有經過小美同意，就拿小美的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。 2. 教師提問：想一想，阿集和小美為什麼會發生爭執呢？ 《活動2》事發的過程 1. 教師帶領學生討論情境：老師發現阿集和小美的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。 2. 教師引導學生分析和討論阿集和小美吵架的原因，以及雙方的感受。 《活動3》發揮同理心 1. 教師帶領學生閱讀課本第8~9 頁情境，以阿集和小美	3	1 教師準備「倒帶~再看一次」、「用我的心看見你的心」、「如果能重來一次」學習單、不同的生活情境題。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1. 發表 2. 實作 3. 演練	【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。 【健康促進教育】 身高體重視力檢查	

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						
			的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2. 教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶~再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動 4》如果能重來一次 1. 教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。 《活動 5》看見你的心 1. 教師帶領學生閱讀課本第 10~11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。					

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						
			(1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？ (2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？					
第二週 2/20- 2/24	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元 當我們同在一起 第2課 真心交朋友 《活動1》拯救友情計畫 1. 教師帶領學生討論情境：阿集發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動2》我的人際加油站 1. 教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2. 學生填寫時，教師宜於課	3	1. 教師準備「我的人際加油站」、「我不開心，怎麼辦？」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1. 實作 2. 觀察 3. 發表 4. 演練 5. 總結性評量	【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。 【運動會競演練習】	

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						
			堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。 《活動 3》我很在乎你 1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。 2. 教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？ 《活動 4》友誼的考驗 1. 教師帶領學生閱讀課本第 15 頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？					
第三週 2/27-	1a-I-1 認識基本的健康	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	單元二 飲食行動家 第 1 課 飲食密碼	3	1. 教師準備六大類食物圖卡、常見的料理	1. 問答 2. 發表	【健康飲食營養教育】	

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						
3/03	常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健康飲食營養教育議題融入： 《活動1》六大類食物 1. 教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 教師說明各類食物及其功能。 《活動2》食物支援前線 1. 教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。 《活動3》 <u>小美</u> 的一日三餐 1. 教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。 2. 教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉		圖卡、各式早餐店菜單、「我的一日三餐」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。	3. 實作 4. 紙筆測驗	【健康促進教育】 正確飲食 【運動會競演練習】	

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						
			和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。 《活動 4》我的一日三餐 1. 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。 《活動 5》飲食點點名 1. 教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1) 哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2) 選哪個組合較佳？ 2. 教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！					
第四週 3/06-	1a-I-2 認識健康的生活	Ea-I-1 生活中常見的食物	單元二 飲食行動家 第 2 課 健康飲食習慣	3	1. 教師準備「健康飲食習慣」學習單。	1. 發表 2. 自評	【健康飲食營養教育】	

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						
3/10	習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	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。	健康飲食營養教育議題融入： 《活動1》吃得太多了 1. 教師詢問學生有沒有吃得過飽的經驗？當時有什麼感覺？ 2. 教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。 《活動2》健康飲食習慣 1. 教師以 <u>阿集</u> 哥哥為例說明健康飲食習慣的原則： (1) 每天吃早餐。 (2) 均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 (3) 食物只拿取吃得完的分量。		學習策略：作筆記、提出疑問。	3. 實作 4. 總結性評量	【品德教育】 品 EJU7 欣賞合作品德教育影片。 【運動會競演練習】	
第五週	1a-I-2 認識	Da-I-1 日常	單元三 齟齬遠離我	3	1. 教師準備健康牙齒	1. 問答	【健康促進教	

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						
3/13-3/17	健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	生活中的基本衛生習慣。	第1課 為什麼會齲齒 健康促進教育議題融入： 《活動1》牙齒大不同 1. 教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？ 2. 教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第32頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。 《活動2》齲齒四要素 1. 教師配合課本第33頁，說明齲齒發生有四個要素： (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。		和齲齒牙齒的圖片。 學習策略：作筆記、提出疑問。	2. 自評	育】 口腔保健教學 【校園玩運動計畫】 【運動會競演練習】	

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						
			(4)食物與細菌停留時間長。 吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。					
第六週 3/20- 3/25 3/25 校慶	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	單元三 齲齒遠離我 第2課 護齒好習慣 健康促進教育議題融入： 《活動1》善用牙刷 1.教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3.教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整齊，還要	3	1. 教師準備集美國小拍攝的「潔牙影片－牙刷篇（防疫版）」。 2. 教師準備各式標準規格和不符合標準規格的牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水、牙刷和牙齒模型、「我的護齒習慣」學習單。 2. 學生準備牙刷、漱口杯、立鏡、防疫隔板。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1. 問答 2. 發表 3. 操作 4. 實作 5. 總結性評量	【健康促進教育】 口腔保健教學 二年級潔牙闖關 【校園玩運動計畫】 【運動會預演】	

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						
	康 資 訊、產 品與服務。		刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 《活動 2》 善用含氟牙膏和含氟漱口水 1.教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水： 應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，					

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						
			30 分鐘內不可以喝水和進食。 《活動 3》潔牙前準備 1. 教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項： (1) 牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 (2) 潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。 《活動 4》貝氏刷牙法 1. 教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2. 教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。 《活動 5》牙齒與口腔保健 1. 教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些					

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						
			生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？ 2. 教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣。 《活動 6》護齒計畫 1. 教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣： (1) 找出沒有做到的護齒習慣。 (2) 立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。 (3) 記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。					
第七週 3/27-3/31	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	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	單元四、保健小學堂 第 1 課疾病不要來 健康促進教育議題融入： 《活動 1》都是病媒蚊惹的禍 1. 教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方	3	1. 教師準備登革熱的相關報導或影片、常見積水容器圖片、「打擊登革熱」學習單、腸病毒相關的宣導資料，例如：圖片、影片或網站資	1. 問答 2. 發表 3. 實作 4. 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。 人 E5 欣賞、	

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						
	能和生活技能。		式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2. 配合課本第 47 頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。 《活動 2》防蚊作戰計畫 1. 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《活動 3》打擊登革熱 1. 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式： (1) 請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。		訊，以及「戰勝腸病毒」學習單。 學習策略：作筆記、提出疑問。		包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【健康促進教育】 校園安全宣導 【校園玩運動計畫】	

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)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。 《活動 4》小心腸病毒 1.教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。 2.教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒污染的食物，以及與病人接觸等。 (3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、					

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						
			手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。 《活動 5》戰勝腸病毒 1. 教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 2. 詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 《活動 6》腸病毒知多少 1. 全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。 2. 得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。 《活動 7》眼睛紅紅的 1. 教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2. 配合課本第 52 頁情境，					

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						
			請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動 8》情境大考驗 1. 教師以<u>阿集</u>哥哥的情境為例，請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。					
第八週 4/03-4/07 (4/3-4/5 清明連假)	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	單元四、保健小學堂 第 2 課去去過敏走 健康促進教育議題融入： 《活動 1》你過敏嗎？ 1. 教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2. 教師說明常見的過敏疾病。 《活動 2》避開過敏原 1. 教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒	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. 教師準備鼻噴劑、眼藥水、皮膚藥膏。 學習策略：作筆記、提出疑問。	1. 問答 2. 發表 3. 演練 4. 實作 5. 總結性評量	【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。 【消費者保護教育】 【健康促進教育】 校園安全宣導	

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						
			事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 《活動 3》過敏看招 1. 請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2. 教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。 《活動 4》抗敏方法募集 1. 教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 2. 師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。 《活動 5》鼻噴劑的使用方法 1. 教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2. 教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。 《活動 6》眼藥水的使用方法					

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						
			1. 教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2. 教師說明眼藥水的使用方法。 《活動 7》皮膚藥膏的使用方法 1. 教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 2. 教師說明皮膚藥膏的使用方法。 消費者保護教育議題融入： 《活動 8》小凱的用藥問題 1. 教師請學生閱讀課本第 61 頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 2. 教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。					
第九週	4c-I-2 選擇	Cb-I-2 班級	單元五、球球大作戰	3	1. 教師於課前與學年	1. 問答	【人權教	

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						
4/10-4/14	適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	體育活動。	第1課班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1. 教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的項目是什麼？請學生分享個人經驗。 2. 教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 3. 性別平等教育議題融入： 學生進行班級體育活動討論及票選時，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》班級運動計畫 1. 教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可安排某幾個運動項目在一週中重複出現。		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。 2. 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	2. 操作 3. 運動撲滿	【育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【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。 【健康促進教育】 校園安全宣導	

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						
第十週 4/17- 4/21 期中評量	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	單元五、球球大作戰 第2課你丟我接一起跑 《活動1》跑框熱身 1. 說明活動規則：(1)跑壘框者依逆時針方向跑。(2)經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。(3)跑三圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。 《活動2》跑框接力 1 進行「跑框接力」，教師說明活動規則：(1)一組三壘框場地3小組進行，各小組在不同壘框邊排隊，每小組第一棒站在各壘框中。(2)在第一壘框的人起跑，跑至下一個壘框，拍掌接力給下一人。(3)跑完的人到隊伍的最後方蹲下。(4)9人都跑完一次即結束。	3	1. 教師依據班級人數準備教師準備安全角錐24個、充氣排球數顆。 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. 準備畫線筒、安全角錐20個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。 4. 準備畫線筒、安全角錐20個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。 5. 準備畫線筒、安全角錐24個、呼拉圈1個、充氣排球數顆。 6. 準備安全角錐24個、充氣排球數顆。 學習策略：遵守規	1. 操作 2. 發表 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。 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【健康促進教育】 校園安全宣導	

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》傳接球接力 1 教師說明活動規則：(1)每個壘框中站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。(2)以傳球方式，讓球在三個壘框之間逆時針或順時針方向循環。 《活動 4》跑傳接力誰最快 1. 班分成跑步接力與傳球接力兩大組，大組中每 6 人為一小組，以小組為單位進行速度對抗賽。 《活動 5》拋跑傳接好夥伴 1. 將全班均分為傳接組和跑步組，再各自分成小組，每小組 3~4 人。 2. 說明「拋跑傳接好夥伴」活動規則。 (1)跑步組：(1)跑步組派出一人站入本壘框，一人站入拋球區。(2)本壘框中的人，將球拋給拋球區的人，拋球區組員再將球拋入傳接區。(3)本壘框的人將球拋		則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

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						
			出後，隨即開始跑壘，直到傳接組完成任務，即停止跑壘。(4)拋球者與跑壘者由小組組員輪流擔任。 (2)傳接組：(1)3 人分別站立於傳球框內與壘框之間預備。(2)跑步組的拋球者將球拋入傳接區後，3 人需想辦法接到球。(3)任一人接到球後，將球傳給其中一個傳接框。(4)框內組員再將球轉傳至另一個傳接框。(5)完成兩個框的傳接後，即完成傳接任務，此時跑步組停止跑壘。 《活動 6》拋球列車 1 教師說明活動規則。(1)跑步組一人站入本壘框，一人站入拋球區。本壘框中的人，將球拋給拋球區的人後，隨即帶隊起跑，拋球區的人將球拋入傳接區後，立刻跟上隊伍一起跑。(2)傳接組接到球後，將球傳回任					

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						
			一傳接框。(3)跑步組在球傳進傳接框前，跑過一壘得 20 分，跑過二壘再得 50 分，跑回本壘再得 100 分。 《活動 7》拋球列車 2.0 1 教師將全班均分為跑步組和傳接組，再各自分成小組，每小組 4 人。 2. 師說明「拋球列車 2.0」活動規則。 《活動 8》單人拋球跑框賽 1 全班均分為跑步組和傳接組，每小組 4~5 人。2 教師說明活動規則。					
第十一週 4/24-4/28	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	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力	單元五、球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊 《活動 1》持拍護球與徒手護球 1. 教師示範並說明活動方式。 (1)持拍護球：3 人一組，	3	1. 教師依據班級人數準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆。 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	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。	

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						
	基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	量及準確性控球動作。	輪流持墊板拍擊氣球，先接住，再拍出。 (2)徒手護球：(1)6 人一組，分組同時進行。(2)6 人輪流拍擊氣球，一回合中每個人都要拍擊到氣球一次。 《活動 2》飛吧！球球 1.教師布置場地，將橡皮筋繩固定於 2 個距離約 2 公尺的三角錐上，形成簡易的隔繩場地。 2.教師說明活動規則： (1)2 人一組，進行隔繩傳球活動，兩人在繩的兩邊預備。 (2)學生用不同的傳球方式讓球飛過繩，例如：彈地過繩、拋球過繩、擲球過繩等。 (3)球過繩後由對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動 3》球球過繩趣		如：一樓穿堂、<u>集美棒棒堂</u>、二樓穿堂或風雨操場。 3.教師準備充氣排球數顆、三角錐 2 個和橡皮筋繩 1 條。 4.教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2 個角錐和 1 條橡皮筋繩為一組）。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		【健康促進教育】 校園安全宣導	

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						
			1. 教師將學生分為 3 人一組進行活動，一組在繩後預備發球，另一組到對面預備撿球。 2. 教師說明活動規則： (1) 學生持球預備，聽哨聲響後以自己擅長的方式將球拍擊過繩，對面學生撿球。 (2) 教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球。 《活動 4》擊球遠近挑戰 1. 教師說明並示範「擊球遠近挑戰」活動方式：選定預計得分的區域，並將球擊到繩的另一邊，落在預定區才算得分，若未落至預計得分區則分數不計。					
第十二週 5/01-5/05	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。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼	單元五、球球大作戰 第 3 課隔繩樂悠遊 《活動 5》擊球加加樂 1 教師說明並示範「擊球加加樂」活動方式： (1) 選擇擊球站立區，依距	3	1. 教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆。 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	1. 操作 2. 發表 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。	

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。	動作協調、力量及準確性控球動作。	離繩子由近到遠分為 10 分、20 分、30 分。 (2) 在選定的擊球區內站立，將球擊到繩的另一邊落地。 (3) 球落地後，擊球區和落地區的分數相加，就是該次得分。 《活動 6》連中三元 1. 教師說明並示範「連中三元」活動方式： (1) 每次一人，站在擊球區的呼拉圈內擊球過繩，嘗試依序擊中目標區域。 (2) 球落在第一個區域得 10 分、落在第二個區域得 20 分、落在第三個區域得 30 分。 《活動 7》三球入圈 1. 教師布置「三球入圈」活動場地。 2. 教師說明並示範「三球入圈」活動方式： (1) 每次一人進行，選擇一		如：一樓穿堂、<u>集美棒棒堂</u>、二樓穿堂或風雨操場。 3. 教師準備充氣排球數顆、三角錐 2 個和橡皮筋繩 1 條。 4. 教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2 個角錐和 1 條橡皮筋繩為一組）。 5. 教師準備畫線筒、充氣排球數顆、球網一組（2 個三角錐和 1 條橡皮筋繩為一組）、呼拉圈四個。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		【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。	

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						
			個擊球區位置，擊球區分別代表 10 分、20 分、30 分。 (2) 選擇後站定並擊球過繩，嘗試擊中繩後的擊球目標，擊中才算得分。					
第十三週 5/08- 5/12	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	單元六、跑跳戲水趣 第 1 課動手又動腳 《活動 1》認識攀岩 1 教師提問：你平常會做什麼休閒運動呢？請學生自由發表。 2. 教師以課本第 90 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 3. 性別平等教育議題融入：與學生討論攀岩活動時，教師適時引導勿落入性別角色的刻板印象，讓學生瞭解攀岩等體育項目不應受性別的限制。 3. 教師補充說明：攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律	3	1. 教師準備軟墊數塊。 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>集美棒棒堂</u> 、二樓穿堂或風雨操場。 3. 教師準備 2 種不同顏色的巧拼共 50~60 片、軟墊數塊、平衡木 2 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 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、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教	

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						
			而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。 《活動 2》手腳划拳 1 教師將全班分為 4~6 人一組，盡量分成雙數組。 2. 教師說明遊戲規則： (1)兩組在預備線後準備，教師吹哨後，排頭兩位學生同時爬向猜拳區軟墊。 (2)兩人爬進猜拳區軟墊後猜拳，贏的先喊口令。 (3)贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳，接著換另一人喊口令。 (4)若兩人舉起不同的手腳，則遊戲繼續，換人喊口令；若兩人舉起相同的手或腳，則喊口令的一方獲勝。 《活動 3》手腳對對碰 1 教師說明攀岩運動需要身體四肢的協調性及支撐、攀				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。	

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						
			爬等能力。 2. 全班分為 3 組，教師說明「手腳對對碰」活動規則： (1) 每次每組一人進行活動，進行時手腳同時落地，由出發處以爬行方式，向終點處目標區移動，抵達目標區後換下一位進行。 (2) 爬行時，手腳僅能撐或踏在指定顏色的巧拼上。 (3) 移動前，先確認要移動的巧拼位置；移動時，每次移動四肢中的一個點，待身體平衡後，再往下一個位置移動。 《活動 4》獨木橋妙渡河 1 教師說明：想像平衡木是獨木橋，讓我們模仿猴子的姿勢，四肢抱著或爬過獨木橋渡河吧！ 2. 教師示範並指導正確的抱木爬行姿勢：腹部收緊，背部與地面平行，雙膝離地，雙腿夾住平衡木。					

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						
			3. 教師說明「獨木橋妙渡河」活動規則： (1)兩人在各自平衡木前端猜拳。 (2)贏的人從上方以爬行方式通過平衡木；輸的人背部先靠在軟墊上，手腳伸起抱住平衡木，再手腳並用慢慢移動通過平衡木。					
第十四週 5/15- 5/19	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	單元六、跑跳戲水趣 第2課跑跳好樂活 《活動1》跳跳大觀園 1. 教師提問：你會哪些跳法呢？一起來跳出下面的動作。 2. 教師示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。 3. 教師示範後，學生進行跳躍練習。 《活動2》巧拼方向盤 1. 全班手拿著巧拼當成方向	3	1. 教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。 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、 <u>集美棒棒堂</u> 、二樓穿堂或風雨操場。 3. 教師準備哨子和數個巧拼。 4. 教師準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的	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、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【性侵害防治教育】	

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						
			盤，一起在場地內模擬開車自由移動。 2. 教師吹哨時，學生立即停止移動並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳起後，教師再吹哨，學生繼續模擬開車自由移動，以此類推。 《活動 3》跳踏巧拼板 1. 2 人一組進行活動，2 人各持一個巧拼。 2. 把一個巧拼放在地上，教師數 1、2、3、4，學生依指令跳躍。 3. 把兩個巧拼放在地上，教師數 1、2，依指令跳躍。 4. 性侵害防治教育議題融入：學生進行活動時，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。 《活動 4》巧拼跑跳趣 1. 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種不同的方式		故事情境，以及紙箱數個、皮球數顆。 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。	

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						
			跳過巧拼呢？ 2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定跳法。 3. 接著進階練習，教師引導學生以四種不同的跳法跳過四個巧拼。 《活動 5》狼來了，快跑 1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則： (1) 學生先在場地內自由活動。 (2) 當聽到「狼來了」就立刻起跑，跑至目標區。 《活動 6》狼來了，奪寶 1 教師說明「狼來了，奪寶」規則： (1) 5~6 人一組，於起跑線後排隊預備。 (2) 聽到「狼來了」排頭立刻起跑，需跑在自己的跑道內，先拿到紙箱上的球獲勝。					

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						
第十五週 5/22- 5/26	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	單元六、跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活 《活動 7》各式起跑提示體驗 1. 本活動以各種不同的指令來提醒，例如：吹哨子、揮旗子、搖鈴鼓。 《活動 8》起跑加油站 1. 教師說明「起跑加油站」規則：全班分成 3 組，每次每組派出一人，以喜歡的起跑姿勢在線後預備，聽見哨音後立即起跑，最先抵達終點者得 1 分。 《活動 9》奪寶造句個人賽 1. 開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則。 《活動 10》奪寶造句團體賽 20' 1. 教師說明「奪寶造句團體賽」規則： 《活動 11》拿到就投 1. 各組輪流體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍	3	1. 教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。 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、 <u>集美棒棒堂</u> 、二樓穿堂或風雨操場。 3. 教師準備哨子和數個巧拼。 4. 教師準備珍珠板、寶物詞卡、哨子。 5. 教師準備數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩等物品，各 4 份。 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	【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。 【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。	

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						
			繩。 《活動 12》擲遠挑戰 1. 四組各派一人，每人手持覺得投擲起來最順手又投得最遠的物品。					
第十六週 5/29- 6/02	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。	單元六、跑跳戲水趣 第 3 課我的水朋友 《活動 1》水中大不同 1. 引起動機~教師介紹 <u>集美國小</u> 四~六年級健體課將安排學生到三重國民運動中心進行游泳課程。本單元可以先在課堂了解水中活動。 (1)教師帶領學生融入原地踏步、向前走、向後走等動作進行暖身活動。 (2)教師說明上述活動在泳池中，與在陸地上會有什麼不同，引導學生依經驗分享。(感覺身體比較輕、往前走不容易、水溫涼涼的) 性侵害防治教育議題融入: 2. 教師適時引導學生注意穿	3	1. 教師準備《【安全訓練 3 游泳下水前你一定要知道的事! 泳池安全不容忽視!】教官訓練教室》 https://www.youtube.com/watch?v=Mnxit82xWZE 2. 教師準備 2 個跳箱(高度約在學生腰部)、2 個呼拉圈。 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> 、二樓穿堂或風雨操場。	1. 自評 2. 操作 3. 發表 4. 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。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【健康促進教育】 戲水安全宣導 【性侵害防治教育】 性 E4	

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						
			著泳裝時的身體界限，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。 單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 1 課劈開英雄路 《活動 1》剪刀石頭布 1 教師示範武術基本動作： (1)弓步劈掌（剪刀）。 (2)立正抱拳（石頭）。 (3)馬步雙劈（布）。 《活動 2》弓步劈掌與馬步劈掌 1.教師布置 2 個橫向跳箱，跳箱高度約在學生腰部，在兩個跳箱旁各放 1 個呼拉圈在地上。 2.全班分 2 組，各組在跳箱旁依序排隊，先練習「弓步劈掌」，進行方式如下： (1)面對跳箱在呼拉圈前方立正抱拳。		4.教師準備 1 條繩子、2 個呼拉圈。 5.教師準備 6 個呼拉圈。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【校園玩運動計畫】	

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)任一手由下而上高舉，掌心向內五指並攏。 (3)任一腳踩進呼拉圈成弓步，同時向前劈掌於跳箱上。 3. 接著練習「馬步劈掌」，活動規則如下： (1)在呼拉圈旁立正抱拳。 (2)雙手由下而上高舉，交叉於頭頂。 (3)一腳踩進呼拉圈，身體下蹲，雙腳屈膝成馬步，同時任一手劈掌於跳箱上。 《活動3》功夫造型 1 教師指導學生練習「仆腿式站法」和「獨立式站法」，動作說明如下： (1)仆腿式站法：雙腳左右開立約與兩個肩膀同寬，接著雙腳一起往下蹲，下蹲時一腳屈膝一腳伸直，兩足足底貼地。 (2)獨立式站法：一腳立地，另一腳屈膝，屈膝時膝					

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						
			蓋略高過腰，足尖下壓，足底略貼於另一腳的膝蓋上方。 《活動 4》過繩秀口訣 1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣： (1) 獨立式：獨立式呀獨立式，一腳站呀一腳屈。 (2) 仆腿式：仆腿式呀仆腿式，一腳伸呀一腳蹲。 2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下： (1) 以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。 (2) 接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。 (3) 穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。 《活動 5》功夫英雄圈 教師指導學生從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提					

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						
			醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。					
第十七週 6/05- 6/09	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	I a - I - 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 2 課平衡好身手 《活動 1》坐箱玩單槓 1 教師在單槓下方布置縱向跳箱，跳箱高約一層，跳箱下方鋪軟墊。教師指導學生坐上跳箱，雙手用正握法握槓準備。 2. 教師說明步驟： (1)坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。 (2)伸直手臂，身體向後仰。 (3)彎曲手臂，身體挺起、雙腿上舉。 《活動 2》槓上平衡 1. 教師說明動作要領：	3	1. 教師準備第一層跳箱和數塊軟墊。 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、BI 跆拳道教室、二樓穿堂或風雨操場。 3. 教師準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3~4 公尺長、數塊軟墊。 4. 教師準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3~4 公尺長、3 條 1.5 公尺長的泡棉管、數塊軟墊。 學習策略：遵守規	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【校園玩運動計畫】	

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						
			(1)跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，上半身緊貼單槓，身體稍微前傾。 (2)雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝抬起，做出撐槓動作並維持 3 秒。 《活動 3》雙腳猜拳握槓跳 1.教師布置「雙腳猜拳握槓跳」活動場地：教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地約 20 公分。 2.全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下： (1)教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。 2.兩位猜拳者都先併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪		則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			

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						
			刀、石頭、布，同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。 《活動 4》握槓與移動 1. 教師指導學生抓握單槓懸空動作： (1) 雙手用正握法握槓。 (2) 雙腳離開地面。 (3) 穩定的做出懸垂動作 3 秒。 《活動 5》繩索小動物 1. 模仿猴子前後走： 2. 模仿螃蟹左右走： 3. 模仿蜻蜓飛翔： 4. 模仿海豚仰泳： 《活動 6》坐繩平衡 1. 教師將泡棉管套上尼龍繩，再將尼龍繩綁掛於單槓兩端。請 2. 教師示範坐繩平衡的動作。 《活動 7》坐繩擺盪 1. 教師說明並示範坐繩擺盪動作。					

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						
第十八週 6/12- 6/17 (6/17 補 6/23 課)	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課跳繩同樂 《活動 1》你我一線牽 1. 教師邀請學生共同示範「原地雙腳跳」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習雙腳跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2. 教師與一位學生共同示範「原地跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，由教師練習跑步跳 10 下。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 2》繞人跳一圈與向前跑步跳 1. 教師邀請學生共同示範「繞人跳一圈」動作：兩個人分持跳繩的兩端握把，教	3	1. 教師準備每 2 人一條跳繩。 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>集美棒棒堂</u> 、B1 跆拳道教室、二樓穿堂或風雨操場。 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	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【校園玩運動計畫】	

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						
			師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師繞著學生跳一圈。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 2. 教師邀請學生共同示範「向前跑步跳」動作：兩個人分別拿住跳繩的兩端握把，教師站在學生的一側，兩人一起迴旋繩子，教師向前跑步跳，學生跟著向前跑。教師示範後，學生兩兩分組進行練習。 《活動 3》前後雙人跳 1. 2 人一組共同擺盪一條跳繩，進行前後雙人跳練習。預備動作說明：一人雙手持跳繩，繩在腳後預備，兩人一前一後站立，距離約一小步，另一人膝關節微彎，預備跳起。 2. 前後雙人跳練習方式如下： (1) 面對面雙人跳：兩人面對面，一起數到 3 後，一人					

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						
			由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 (2)同向排隊雙人跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，一人由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動 4》左右雙人跳 1.2 人一組共執一條跳繩，進行左右雙人跳練習。預備動作說明：一人右手執繩的一邊，另一人左手執繩的另一邊，繩在 2 人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 2. 跳繩方式如下： (1)同向左右雙人跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 (2)反向左右雙人跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。					

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						
第十九週 6/19- 6/23 期末評量	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。 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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課水滴的旅行 《活動 1》跳躍的水滴 1. 教師提問：觀察雨落下的樣子，想像你是小水滴，你會用哪些動作表現水的跳動呢？引導學生說出水流或水滴的各種變化，鼓勵學生運用想像力，想像水滴的各種形象。 2. 教師拍擊或甩動鈴鼓，引導學生發揮想像力在平坦的地面自由模仿水滴的跳動，並適時以鈴鼓聲做動、停的訓練。 3. 教師引導學生探索或練習各種不同的跳法，例如：向前跨跳、單腳屈膝跳、雙腳屈膝跳、團身跳、轉身跳等。待學生熟悉之後，再指導學生運用兩個 8 拍~四個 8 拍，任選 4 種不同的跳躍動作串連起來，充分發揮身	3	1. 教師準備 1 個鈴鼓、輕柔的音樂、繩子、呼拉圈。 2. 學生準備兩條彩帶，亦可用彩色皺紋紙、彩色棉紙或布條代替。 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> 、B1 跆拳道教室、二樓穿堂或風雨操場。 4. 教師準備 1 個鈴鼓以及輕柔的音樂、漩渦相關的自然生態影片。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1. 觀察 2. 操作 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。 【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。 【校園玩運動】	

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						
			體爆發的能量。 4. 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。 5. 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。 《活動 2》大雲小雲變變變 1. 教師命題：水滴升到天空會凝結成雲，試著想像凝結的感覺，模仿一朵雲。學生躺在地板上，閉上眼睛，想像並說出天空中的雲有什麼特點？例如：漂浮的、柔軟的、鬆鬆的、形狀多變的，請學生說出對雲的想像。 2. 教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，自己				計畫】	

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						
			化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 雲朵動作，並能與同伴合作，靈活運用肢體共同創作雲朵造型。					
第二十週 6/26- 6/30 6/30 休業式	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。 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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	單元七、跳吧！武吧！跳舞吧！ 第4課水滴的旅行 《活動3》旋轉的漩渦 1. 教師播放和漩渦相關的自然生態影片，引導學生想像當雨滴落到溪裡，變成漩渦的樣子，請學生試著運用肢體做做看。 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。 2. 學生觀察同學模仿的漩	3	1. 教師準備 1 個鈴鼓、輕柔的音樂、繩子、呼拉圈。 2. 學生準備兩條彩帶，亦可用彩色皺紋紙、彩色棉紙或布條代替。 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、B1 跆拳道教室、二樓穿堂或風雨操場。 4. 教師準備 1 個鈴鼓以及輕柔的音樂、漩	1. 觀察 2. 操作 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。 【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。	

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						
			渦，討論漩渦的特色，教師可適時補充說明，漩渦自轉的方向有順時針和逆時針，並播放音樂帶領學生練習漩渦，例如：右轉轉→停→左轉轉→停。 3.教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。 《活動 4》彩帶舞波浪 1 若學校沒有彩帶手具器材，教師可指導學生自製彩帶，帶領學生用自製彩帶練習。 2.熱身後，教師搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪，練習動作如下： (1)左右蛇行學波浪。 (2)上下蛇行學波浪（可加		渦相關的自然生態影片。 學習策略：遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		【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。 【校園玩運動計畫】	

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						
			上垂直跳起)。 (3)左揮右揮學波浪(可邊做邊轉圈)。 (4)畫8字學波浪。 3.學生同時操作兩條彩帶,利用彩帶或身體部位,例如:手或軀幹,模仿水花或波浪的各種律動,探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性,練習動作如下: (1)雙手舉起彩帶,順時針轉圈。 (2)舉起彩帶,由上到下蛇行揮動。 (3)高舉,左右揮動彩帶。 (4)圍揮舞彩帶畫圓圈。 《活動5》彩帶波浪大串連 1.說明活動規則:5人一組,小組創作彩帶波浪舞,一人做出一個動作,輪流模仿後記下來,再把所有動作串成一段彩帶舞。 2.進行步驟如下: 1.組員自行決定一個彩帶波					

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						
			浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（一個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。 2. 每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。 3. 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。					

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