

新北市_新市國民小學 113 學年度一年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：____劉婉玉_____

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(22)週，共(66)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

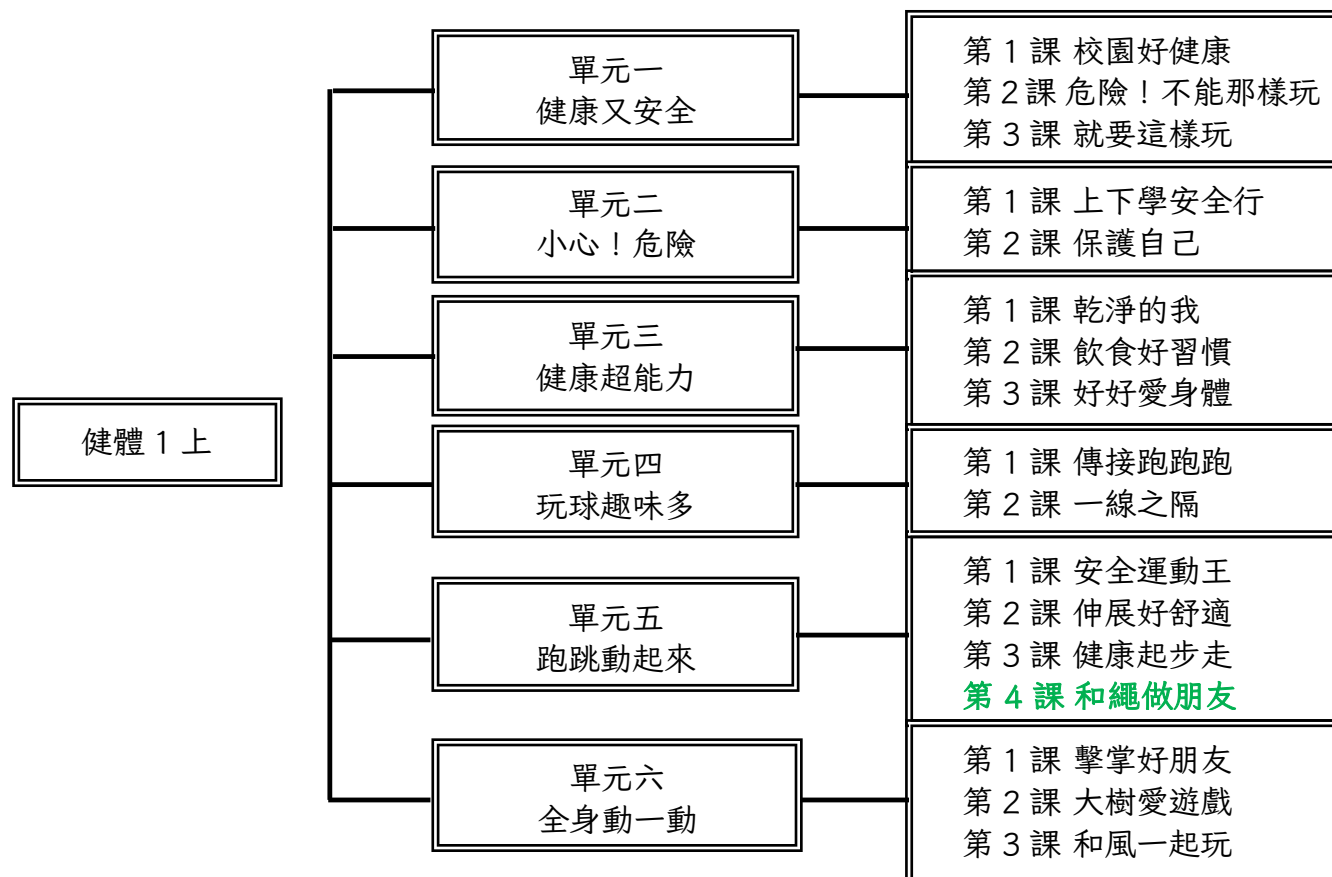
1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。
2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。
3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。
4. 拋球、接球、傳球準確性控球。
5. 安全做運動。
6. 伸展身體，讓身體更柔軟。
7. 用好玩的方式走和跑。
8. 學習武術的敬禮和出拳。
9. 模仿大樹和飄浮的感覺。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	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。

<input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	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：



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 8/26-8/30	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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<p>第一單元健康又安全 第 1 課校園好健康 《活動 1》認識師長 1.配合課本第 8 頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2.教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色，並探討職業與性別間的關係。 《活動 2》參觀健康中心 1.教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心。 《活動 3》認識學校的廚房位置，廚工、營養師所做的工作項目。</p> <p>3.介紹健康檢查的內容。 第 2 課危險！不能那樣玩 《活動 1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2.運用繪本【溜滑梯是誰的？】進行繪本內容討論。</p>	3	<p>教學資源 1.介紹健檢黃卡。 2.優缺點分析圖。 3.遊戲安全介紹影片。</p> <p>學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>	發表觀察	<p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 繪本《等一下,好好玩》</p> <p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 配合 CRC 繪本【溜滑梯是誰的？】 https://www.youtube.com/watch?v=iWilzGIozdE</p>	本校有自立廚房，透過這樣的環境設置，讓學生認識廚工與營養師的工作內容。

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						
			<p>3.學生分組上臺發表討論的結果。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第 11 頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？</p> <p>2.透過優缺點分析圖，討論各個校園遊戲環境的優缺點。(地點：走廊、中庭、操場、遊戲器材、教室)</p> <p>3.教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。</p> <p>4.搭配遊戲安全介紹影片，教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以</p>					

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						
			<p>免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。</p> <p>5.運用繪本《等一下,好好玩》引導學生輪來排隊等待完遊器。</p> <p>《活動 3》危險來找碴</p> <p>1.教師展示課本第 12-13 頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？</p> <p>2.教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？</p> <p>3.教師提醒：不但要在正確的地方玩遊戲，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！</p>					
第二週 9/02-9/06	<p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b- I -1 接受健康的生活規範。</p>	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<p>第一單元健康又安全</p> <p>第 3 課就要這樣玩</p> <p>《活動 1》遊戲場停看聽</p> <p>1.教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？</p> <p>搭配影片「兒童遊戲安全宣導短片－公園篇」進行遊戲安全討論。</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師課前到學校附近的公園、社區中各地方拍攝遊戲器材與告示牌上注意事項的照片。例如：年齡限制、身高體重限制、禁止事項、使用規則</p>	發表 紙筆測驗	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>	

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						
			<p>2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14-15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。</p> <p>3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。</p> <p>《活動 2》檢視遊戲器材</p> <p>1.教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？</p> <p>2.學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。</p> <p>3.教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。</p> <p>4.配合夏天時節，校園會出現蜜蜂，提醒孩子遇到蜜蜂的注意事項(安靜離開、不驚擾)。</p>		<p>等，亦可到網路上蒐集相關圖片。</p> <p>2.展示台灣常見虎頭蜂影片及照片。</p> <p>學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>			
第三週 9/09-9/13	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學	<p>第二單元小心！危險</p> <p>第 1 課上下學安全行</p> <p>《活動 1》行路安全要注意</p>	3	教學資源	發表自評	【安全教育】	

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						
	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	情境的安全須知。	<p>1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？</p> <p>2.教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。</p> <p>《活動 2》搭配繪本《阿奇上學去》進行交通安全討論</p> <p>1.教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義，以及應當對應的反應。</p> <p>2.教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。</p> <p>【補充】幼兒過馬路安全影片「馬路這樣過，安全 READY GO！」，並進行提醒：</p> <p>(1)勿隨意衝出路口。</p> <p>(2)注意轉彎處大輪車轉彎，應當注意輪距。</p> <p>運用影片「內輪差的危險」進行問題提問討論。</p> <p>(3)提醒停車場車子來往，亦要注意行走的安全性。</p>		<p>1.課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。</p> <p>2.教師準備「交通號誌圖卡」。</p> <p>3.路人行走安全等影片。</p> <p>4.乘車安全相關影片。</p> <p>學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

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						
			<p>3.進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比×</p> <p>《活動 3》乘坐機車的安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？</p> <p>2.教師說明乘坐機車的安全注意事項：</p> <p>(1)戴好安全帽。</p> <p>(2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。</p> <p>3.教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。</p> <p>4.教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。</p> <p>5.教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。</p> <p>《活動 4》乘坐汽車的安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖</p>					

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						
			<p>是乘坐汽車的安全行為？為什麼？</p> <p>2.教師說明乘坐汽車的安全</p> <p>3.播放乘車安全影片後，並進行相關討論。</p> <p>(1)坐後座是否要綁安全帶？</p> <p>(2)下車應當兩段式開車門。</p> <p>(3)哪一側下車才安全？</p> <p>注意事項：</p> <p>(1)繫好安全帶。</p> <p>(2)上下車開門時，注意後方來車。</p> <p>3.教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全）</p> <p>4.教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？</p>					
第四週 9/16- 9/20	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	<p>第二單元小心！危險</p> <p>第 2 課保護自己</p> <p>《活動 1》運用影片「我是身體的主人」探討身體上的界線，與觸碰的禮儀。</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師請學生在上課前，觀察自己或他人一天當中會遇</p>	發表 互評 演練 紙筆測驗	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重</p>	<input type="checkbox"/> 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						
	<p>技能和生活技能。</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。</p>		<p>1.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。</p> <p>《活動 2》我的身體界限</p> <p>1.配合學習單，畫出身體紅綠燈，紅燈代表不可觸摸之處，黃燈代表不同對象之間有可調整的部分(如：媽媽可以摸，但陌生人不行)，綠色代表沒關係的部分。</p> <p>2.讓孩子上台分享自己的身體紅綠燈，也適時讓班上其他同學知道對方身體的界線。</p> <p>3.老師統整觀念「只要是自己覺得不舒服，就要適時閃躲或反映」。這就是自己身體的界線。</p> <p>4.教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？</p> <p>《活動 3》尊重身體自主權</p> <p>1.教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！搭配影片《春春的秘密》進行身體界線的討論。</p>		<p>到的身體碰觸情境。</p> <p>2.教師準備男、女生正反面圖，和禁止標誌或紅色圓圈貼紙。</p> <p>3.準備演練情境之相關道具。</p> <p>4.拐騙小孩相關安全宣導影片。</p> <p>5.繪本《親一下小鱷魚》。</p> <p>學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。</p>		<p>他人的身體自主權。</p> <p>影片「我是身體的主人」</p> <p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>影片《春春的秘密》</p> <p>【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。</p>	

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						
			<p>2.播放拐騙小孩的相關宣導影片，並進行討論：</p> <p>(1)如果有不認識的利用可愛的動物、玩具等吸引你，是否要跟他去？</p> <p>(2)有不認的大人突然跑來跟你說「你的爸爸或媽媽受了很嚴重的傷，你必須跟我走？」你可以怎樣做？</p> <p>《活動 4》應該怎麼做？</p> <p>1.配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。</p> <p>2.閱讀《親一下小鱷魚》，並討論會本內容。</p> <p>(1)遇到不喜歡的事情可以怎樣表達？</p> <p>(2)如果對方抓住你，你可以怎樣脫身？</p> <p>2.教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。</p> <p>3.教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。</p> <p>《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸</p>					

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						
			<p>1.教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比×，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。</p> <p>2.請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動 4》學過的拒絕方法進行演練。</p> <p>3.練習若有他人碰觸自己的身體，可以如何逃脫或求救。</p> <p>《活動 6》超級智多星</p> <p>1.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。</p> <p>2.請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅。</p> <p>3.教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。</p>					
第五週 9/23- 9/27	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第 1 課乾淨的我</p> <p>《活動 1》誰是整潔小超人？搭配繪本備《帥帥王子不洗澡</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第 38-39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。</p> <p>2.師生各自準備毛巾或手帕。</p> <p>3.教師準備指甲剪。</p>	發表 操作 自評 問答		

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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 (3)指導貝式刷牙法。 2.洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1.我會自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲：		4.師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 5.教師準備一包溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 6.學生攜帶手帕或毛巾。 7.教師準備布偶劇道具。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

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						
			<p>(1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。</p> <p>(2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。</p> <p>(3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。</p> <p>3.進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。</p> <p>(2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動 4》洗手好時機</p> <p>1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。</p> <p>《活動 5》洗洗手</p>					

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						
			<p>1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>2.利用課前時間(洗手時間)，讓孩子練習正確洗手的步驟。</p> <p>《活動 6》身體香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第 46-47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。</p> <p>3.因應季節為冬季，播放「一氧化碳中毒」安全影片，並進行討論。</p> <p>《活動 7》頭髮香噴噴</p> <p>1.教師配合課本第 48-49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p> <p>3.討論：</p> <p>(1)如果都不把頭髮剪短，會造成怎樣的衛生問題？</p> <p>(2)頭髮為剪短，可能造成自己怎樣的頭皮傷害？</p>					

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						
第六週 9/30- 10/04	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。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。 (3)播放影片：蛀牙是怎樣造成的？並進行討論，含糖飲料、食物，會造成牙齒怎樣的傷害？我們可以怎樣預防？	3	教學資源 1.教師準備布偶劇道具。 2.教師請學生各自準備一面鏡子。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 自評 操作 觀察 發表	【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。	

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						
			<p>《活動 3》飯前要洗手</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第 52-53 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？</p> <p>2.教師請學生一起演練洗手五步驟。</p> <p>《活動 4》吃飯的時候</p> <p>1.教師透過布偶劇演出情境。</p> <p>2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？</p> <p>《活動 5》溫馨用餐</p> <p>1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。運用《家事分工-做家事可以領薪水嗎？》進行家事分工的討論。</p> <p>2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校</p>					

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						
			<p>的生活，藉以增加親子間的親密感。</p> <p>《活動 6》飯後不劇烈運動</p> <p>1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？</p> <p>2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？</p> <p>3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>《活動 7》飯後要潔牙</p> <p>1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？</p> <p>2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。</p> <p>3.教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？</p> <p>4.播放「正確用牙線」影片，討論牙線對牙齒的好處。</p>					
第七週 10/07-10/11	1a- I -2 認識健康的生活習慣。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第 3 課好好愛身體</p> <p>《活動 1》食物的旅行</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備布偶劇道具。</p>	問答 自評 發表	【性別平等教育】	<input type="checkbox"/> 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						
	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-1 接受健康的生活規範。 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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 《活動 3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。		2.教師準備消化系統圖、食物圖片。 3.教師蒐集各種不同的廁所標誌。 4.教師準備示範睡姿用的軟墊和枕頭。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練 紙筆測驗	性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	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						
			<p>《活動 4》上廁所時要注意</p> <p>1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。</p> <p>2.教師配合課本第 60-61 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動 5》上完廁所後要注意</p> <p>1.教師配合課本第 62-63 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1)上完廁所後要沖水。</p> <p>(2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>3.教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p> <p>1.教師配合課本第 64-65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>《活動 7》天天都健康</p>					

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.教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？					
第八週 10/14- 10/18	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。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	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、力量及準確性控制動作。	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 1 課傳接跑跑跑</p> <p>《活動 1》繞圈跑步</p> <p>1.教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。</p> <p>2.練習辨認操場跑道，並帶領孩子走在跑道上。</p> <p>3.全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。</p> <p>《活動 2》球不落地</p> <p>1.全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。</p> <p>2.「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。</p> <p>《活動 3》拋拋接接</p> <p>準備大顆軟排球。</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.布置「守備／跑分同心圓」（簡稱同心圓）教學場地，方便教師在球類守備、跑分教學時可靈活運用，本課教學活動皆適用。</p> <p>2.教師準備哨子，作為指揮的信號。</p> <p>3.教師準備哨子、兩人一個呼拉圈、兩人一顆球。</p> <p>4.教師布置同心圓場地的三個關卡。</p> <p>5.教師準備哨子、3 個呼拉圈、15 顆球。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	操作觀察發表		<input type="checkbox"/> 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						
			<p>1.2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：</p> <p>(1)站著傳接：兩人站在跑道內用滾球的方式練習傳接球。</p> <p>(2)一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上彈地傳接球。</p> <p>(3)遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺彈地傳接球。</p> <p>(4)遠距離站姿傳球，嘗試使用由下往上拋的方式，傳給對方。</p> <p>《活動 4》球友呼拉圈</p> <p>1.2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。</p> <p>2.練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。</p> <p>3.教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。</p> <p>《活動 5》拋擲通關</p>					

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						
			<p>1.全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <p>(1)關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</p> <p>(2)關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。</p> <p>(3)關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。</p> <p>2.當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。</p>					
第九週 10/21- 10/25	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 1 課傳接跑跑跑</p> <p>《活動 6》全班接球回家</p> <p>1.教師說明「全班接球回家」的活動規則：</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師布置同心圓場地。</p> <p>2.教師準備哨子、1 個呼拉圈、5 顆球。</p>	發表操作		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：</p>

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。 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。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。	動作協調、力量及準確性控制動作。	<p>(1)在「同心圓場地」外圈10公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。</p> <p>(2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。</p> <p>(3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。</p> <p>2.學生合作把8顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。</p> <p>《活動7》分組接球回家</p> <p>1.4人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派1人擔任內圈的擲球者，其餘3人在外圈散開擔任傳球者。</p> <p>2.擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回</p>		3.平坦安全的活動場地。 4.教師準備哨子、呼拉圈3個、1顆球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			_____ 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						
			<p>家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。</p> <p>3.活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。</p> <p>《活動 8》三站傳接球</p> <p>1.將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。</p> <p>2.6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。</p> <p>3.一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。</p> <p>4.依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。</p> <p>5.路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳</p>					

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						
			<p>球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。</p> <p>6.學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。</p> <p>7.教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。</p>					
第十週 10/28- 11/01	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身</p>	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、力量及準確性控制動作。	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 1 課傳接跑跑跑</p> <p>《活動 9》傳啊傳</p> <p>1. 嘗試分成多組，單數組先以滾球往前傳，雙數組負責往前跑，比賽是傳球者快？還是跑者快？</p> <p>2. 教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.布置同心圓場地或平坦安全的活動場地。</p> <p>2.教師準備哨子、三角錐和呼拉圈各 5 個、球 20 顆。</p> <p>3.教師準備哨子、球籃一個，籃球 10 顆。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	操作發表自評運動撲滿		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：_____</p> <p>2.協同節數：_____</p>

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						
	體活動行為。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。		<p>後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。</p> <p>《活動 10》跑呀跑</p> <p>1.學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>1.將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。</p> <p>2.教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1)3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2)傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。</p> <p>(3)跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4)聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先</p>					

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						
			<p>「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1.教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1)全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。</p> <p>傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2)聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3)比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。</p> <p>(4)若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。</p> <p>2.上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1-2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>《活動 13》反思時間</p>					

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						
			<p>討論哪一種傳接球方式比較順暢？觀摩其他同學的傳接球方法。說說自己的進步之處。</p> <p>《活動 14》感恩時間</p> <p>1.教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。</p> <p>2.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？</p>					
第十一週 11/04-11/08	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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	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、力量及準確性控制動作。	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 2 課一線之隔</p> <p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>1.教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。</p> <p>2.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下：</p> <p>(1)單手擊掌。</p> <p>(2)雙手擊掌。</p> <p>3.教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備一人一顆軟式皮球、哨子。</p> <p>2.教師準備每 2 人一顆軟式皮球、一條繩子。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	自評 操作 觀察		<input type="checkbox"/> 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						
			<p>對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。</p> <p>4.【跳躍練習進階版】全班分組兩隊，左列學生做出往上跳躍拋球，右列學生對應做出拍球的動作。</p> <p>《活動 2》球球撞星球</p> <p>1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。</p> <p>2.全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。</p> <p>3.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>《活動 3》你拋我接</p> <p>1.活動規則如下：</p> <p>(1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生 A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生 B 則在球落地一次後接住球，學生 A、B 繞到隊伍後方重新排隊。</p>					

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						
			<p>(2)持球組第二位學生 C 以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生 D，學生 D 在球落地前接住球，學生 C、D 繞到隊伍後方重新排隊。</p> <p>(3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動 4》拋擲過繩小體驗</p> <p>1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。</p> <p>2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。</p> <p>3.活動進行方式：</p> <p>(1)兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。</p> <p>(2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。</p>					

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.每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。					
第十二週 11/11- 11/15	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。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	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、力量及準確性控制動作。	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 2 課一線之隔</p> <p>《活動 5》傳接好夥伴</p> <p>1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。</p> <p>2.教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。</p> <p>3.教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。</p> <p>《活動 6》傳球接龍</p> <p>1.全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動 5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。</p> <p>2.隊形和規則說明如下：</p> <p>(1)直線組：8 人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。</p> <p>2.準備繩子當作隔網的場地。</p> <p>3.學生準備剪刀。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	操作		<input type="checkbox"/> 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						
			<p>給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。</p> <p>(2)三角形組：6 人或 12 人，6 人三組站三個頂點，12 人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。</p> <p>(3)圓形組：12 人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。</p> <p>《活動 7》袋接反彈球</p> <p>1.學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。</p> <p>2.持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>3.持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。</p>					

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						
			<p>4.學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下：</p> <p>(1)持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。</p> <p>(2)持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。</p> <p>(3)接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>(4)三人輪流擔任拋球者練習。</p> <p>5.熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公尺處畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。</p> <p>6.教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。</p>					
第十三週 11/18- 11/22	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。	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、力量及	<p>第四單元玩球趣味多</p> <p>第 2 課一線之隔</p> <p>《活動 8》捕魚大豐收</p> <p>1.活動進行方式如下：</p> <p>(1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。</p> <p>2.準備繩子當作隔網的場地。</p> <p>3.學生準備剪刀。</p>	操作運動撲滿		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：_____</p> <p>2.協同節數：_____</p>

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。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。	準確性控制動作。	<p>(2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。</p> <p>3.教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。</p> <p>4.持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。</p> <p>5.持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。</p> <p>6.接到球後，換下一組持袋者上場接球。</p> <p>《活動 9》原地拋接球</p> <p>1.學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。</p> <p>2.兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續</p>		學習策略 遵守規則、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						
			<p>練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下：</p> <p>(1)開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。</p> <p>(2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。</p> <p>(3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。</p> <p>(4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。</p> <p>《活動 10》魚兒回小河</p> <p>1.場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p>					

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						
			<p>3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。</p> <p>4.若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。</p> <p>5.教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。</p>					
第十四週 11/25-11/29	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>第五單元跑跳動起來</p> <p>第 1 課安全運動王</p> <p>《活動 1》運動安全穿搭</p> <p>1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>2.相互討論怎樣的鞋款才是適合運動的鞋？並自行檢查鞋底是否仍有紋路，教導孩子紋路是用來止滑、避免摔倒。</p> <p>《活動 2》運動場地要慎選</p> <p>1.教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</p> <p>《活動 3》運動安全放大鏡</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備哨子、健康操音樂。</p> <p>2.準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	發表自評運動撲滿操作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：_____</p> <p>2.協同節數：_____</p>

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						
	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。		<p>1.學生觀察課本第 98-99 頁，找出正確的安全運動情境。</p> <p>第 2 課伸展好舒適</p> <p>《活動 1》頭頸動一動</p> <p>1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。</p> <p>2.指導學生能與他人保持手臂長距離，避免做操時撞傷他人。</p> <p>3.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)抬起頭。</p> <p>(2)低下頭。</p> <p>(3)左轉頭、右轉頭。</p> <p>《活動 2》手臂拉一拉</p> <p>1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)彎曲手臂向左(右)伸。</p> <p>(2)雙手向上伸。</p> <p>(3)雙手向後伸。</p> <p>(4)左手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動 3》腿兒伸一伸</p> <p>1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)大腿內側伸展。</p>					

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						
			<p>(2)金雞獨立。</p> <p>《活動 4》身體向前彎</p> <p>1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)併腿前彎。</p> <p>(2)盤腿前彎。</p> <p>(3)開腿前彎。</p> <p>2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動 5》大小變變變</p> <p>1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：</p> <p>(1)身體變小。</p> <p>(2)身體變大。</p> <p>(3)身體變最大。</p> <p>《活動 6》伸縮自如</p> <p>1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、</p>					

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						
			<p>二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> <p>3.學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色＋三點著地。</p> <p>4.學生完成動作後，大聲說出手、腳擺放的顏色。</p> <p>5.活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用 5 分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。</p>					
第十五週 12/02-12/06	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第五單元跑跳動起來</p> <p>第 3 課健康起步走</p> <p>《活動 1》行走大不同</p> <p>1.教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：</p> <p>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</p> <p>(2)變換速度走：快走、慢走。</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備哨子。</p> <p>2.準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備三角錐數個、哨子。</p> <p>4.教師準備四個籤筒，並將各種走路或跑步方式寫在紙卡上，例如：向左</p>	操作發表	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：_____</p> <p>2.協同節數：_____</p>

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						
			<p>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動 2》牽手一起走</p> <p>1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。</p> <p>2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3.還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4.活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動 3》動腦動腳一起跑</p> <p>1.教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(2)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p>		<p>走、快走、抬腿跑、前交叉步跑、側併跑等，將紙卡放入籤筒內。</p> <p>學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>			

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						
			<p>(3)前交叉步跑。</p> <p>2.教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。</p> <p>3.各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動 4》跑步特快車</p> <p>1.教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第 109 頁）。</p> <p>2.3 人一組，可延續《活動 3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3.當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p> <p>4.因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。</p>					

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						
			5.教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。					
第十六週 12/09- 12/13	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第五單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動5》跑走愛臺灣</p> <p>1.教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。</p> <p>2.教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。</p> <p>3.5人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。</p> <p>4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。</p> <p>《活動6》精靈與魔王</p> <p>1.教師在場地角落設置「禁止區」（參考課本第112</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備大型三角錐數個、哨子。</p> <p>2.教師參考課本第110-111頁的活動關卡內容，將四個關卡的任務各別寫在四張海報上。</p> <p>3.教師準備數張紙卡和棍子，在紙卡分別寫上關卡中臺灣各縣市的名稱，將紙卡固定在棍子前端，做成旗子。</p> <p>4.教師在大型活動場地上劃分出四個區，一區代表一個關卡的活動區域。</p> <p>5.教師準備三角錐。</p> <p>6.學生每人準備一條小布條或皺紋紙。</p>	操作發表 自評運動撲滿	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	<input type="checkbox"/> 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						
			<p>頁)。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2.活動規則如下：</p> <p>(1)精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p> <p>(2)計時 3 分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。</p> <p>3.由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>4.從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。</p> <p>《活動 7》抓尾巴遊戲</p> <p>1.在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急</p>		<p>7.課前觀察天氣，「我是大魔王」活動須在有陽光的狀態下進行活動。</p> <p>學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>			

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						
			<p>停，鼓勵學生在遊戲中應用。</p> <p>2.學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴：</p> <p>(1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步20次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納2人。</p> <p>(3)計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p>					
第十七週 12/16- 12/20	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>第五單元跑跳動起來</p> <p>第4課和繩做朋友</p> <p>《活動1》握繩做操</p> <p>1.教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。</p> <p>《活動2》四肢動一動</p> <p>1.雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備：</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。</p> <p>2.室內或室外的平坦地面。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	操作觀察發表運動撲滿		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

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						
			<p>(1)口令 1、2 時，同時左足向前踢。</p> <p>(2)口令 3、4 時，同時右足向前踢。</p> <p>(3)口令 5、6 時，同時右足向右側踢。</p> <p>(4)口令 7、8 時，同時左足向左側踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。</p> <p>《活動 3》前後左右練平衡</p> <p>1.前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原。</p> <p>2.後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。</p> <p>3.左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。</p> <p>《活動 4》腿部伸展</p> <p>1.前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡</p>					

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						
			<p>後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>《活動 5》繩索體操展演</p> <p>1.三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p> <p>《活動 6》單手甩繩</p> <p>1.2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下：</p> <p>(1)轉動全臂。</p> <p>(2)轉動前臂。</p> <p>《活動 7》雙手甩繩</p> <p>1.學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：</p> <p>(1)往前甩繩。</p> <p>(2)往後甩繩。</p> <p>《活動 8》甩繩展演</p>					

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						
			<p>1.四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。</p> <p>2.各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。</p> <p>《活動 9》校本課程-跳繩</p> <p>1.引導孩子將繩子由後往前甩(停住)，試著跨過繩，再重複前一動作。</p> <p>2.若能維持站姿，並順暢的能做出甩繩動作，接著嘗試雙腳跳過繩子。</p> <p>3.鼓勵孩子嘗試連續跳兩下(不間斷)。</p> <p>4.進階嘗試連續跳三下至四下。</p> <p>5.本學期以能連續跳過十下為最低目標。</p>					
第十八週 12/23- 12/27	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	<p>第六單元全身動一動</p> <p>第 1 課拳掌好朋友</p> <p>《活動 1》掌碰掌</p>	3	教學資源 1.在平坦安全的活動場地進行教學。	操作發表運動撲滿	【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。	<input type="checkbox"/> 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						
	<p>體互動行為。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>1.學生依照「弓步口訣」調整步伐一兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。</p> <p>2.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動 2》拳碰掌</p> <p>1.進行方式同《活動 1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。</p> <p>2.學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動 1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。</p> <p>3.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。</p> <p>《活動 3》拳掌合一</p> <p>1.教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。</p> <p>2.教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手</p>		<p>2.教師準備每人一條 70 公分線繩、每人 2 張 A4 回收紙。</p> <p>學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>			<p>2.協同節數：</p>

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						
			<p>豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。</p> <p>《活動 4》騎馬原地跳</p> <p>1.教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。</p> <p>2.教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。</p> <p>3.教師指導學生馬步動作：</p> <p>(1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。</p> <p>(2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。</p> <p>4.教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他</p>					

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						
			<p>的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。）</p> <p>《活動 5》流星趕月拳</p> <p>1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>2.為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p>					
第十九週 12/30-1/03	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>第六單元全身動一動</p> <p>第 2 課大樹愛遊戲</p> <p>《活動 1》看見一棵樹</p> <p>1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。</p> <p>《活動 2》大樹變變變</p> <p>1.教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：</p> <p>(1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.在平坦安全的活動場地進行教學。</p> <p>2.教師準備鈴鼓或哨子作為指揮信號。</p> <p>3.教師於課前準備適合「低平衡木」的教學環境（含安全軟墊等器材設備）。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	<p>操作觀察發表運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：_____</p> <p>2.協同節數：_____</p>

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						
	<p>4c- I -1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>高舉至腰部的高度），靜止 5 秒。</p> <p>(2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止 5 秒。</p> <p>《活動 3》大樹合體</p> <p>1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。</p> <p>2.全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。</p> <p>3.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：</p> <p>(1)一人坐姿一人立姿。</p> <p>(2)兩人三點站立。</p> <p>(3)兩人兩點站立。</p> <p>4.教師進一步引導學生思考，3 或 4 人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。</p> <p>《活動 4》風雨過後</p>					

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						
			<p>1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>2.教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。</p> <p>《活動 5》探索平衡木高度</p> <p>1.教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。</p> <p>2.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。</p> <p>3.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。</p> <p>《活動 6》快樂木上行</p>					

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						
			<p>1.教師引導學生輪流進行平衡木的活動：</p> <p>(1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前進，再練習同時向後走。</p> <p>(2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p> <p>2.教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？</p>					
第廿週 1/06-1/10	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>第六單元全身動一動</p> <p>第3課和風一起玩</p> <p>《活動1》抓一把風來玩</p> <p>1.教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。</p> <p>2.教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。</p> <p>2.課前可配合其他領域統整教學，製作紙風車。</p> <p>3.課前教師準備或提醒學生帶竹蜻蜓、各式風車、呼拉圈、竹蟬、波浪鼓、陀螺等轉動式的童玩。</p> <p>學習策略</p>	操作發表	<p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目：_____</p> <p>2.協同節數：_____</p>

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						
			<p>身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。</p> <p>3.請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。</p> <p>《活動 2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>1.請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>2.教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>《活動 3》氣球飄起來</p> <p>1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。</p> <p>2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？</p>		遵守規則、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						
			<p>3.學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上了。</p> <p>4.教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。</p> <p>《活動 4》風車繞圈轉</p> <p>1.教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。</p> <p>《活動 5》學學風車轉</p> <p>1.展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。</p>					

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						
			<p>2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿。</p> <p>3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。</p>					
第廿一週 1/13- 1/17	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩 《活動 6》人體風車</p> <p>1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。</p> <p>2.在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。</p> <p>3.全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。</p> <p>《活動 7》風車繞轉</p> <p>1.教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的</p>	3	<p>教學資源</p> <p>1.教師準備音樂和鈴鼓，作為上課或班級經營動作的引導信號。</p> <p>2.請學生準備絲巾。</p> <p>學習策略</p> <p>遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。</p>	操作觀察	<p>【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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目： _____</p> <p>2.協同節數： _____</p>

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						
			<p>轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。</p> <p>《活動 8》雙人風車秀</p> <p>1.兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。</p> <p>2.教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。</p> <p>《活動 9》風來了</p> <p>1.教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。</p> <p>2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。</p> <p>《活動 10》我是小小草</p> <p>1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。</p>					

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						
			<p>2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。</p> <p>3.提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。</p> <p>《活動 11》鳳尾草之舞</p> <p>1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。</p> <p>2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p>					
第廿二週 1/20-1/24			<p>【綜合遊戲】</p> <p>結合跳繩、拍球、跳呼拉圈等活動，搭建一連串遊戲關卡，分組方式進行遊戲。最終不做輸贏計分，而是繞圈牽手彼此鼓勵加油。</p>	3	呼拉圈、跳繩、球	操作 觀察		

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
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 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