

新北市_秀山_國民小學114學年度一年級第1學期部定課程計畫 設計者：朱芷欣、張素華

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)

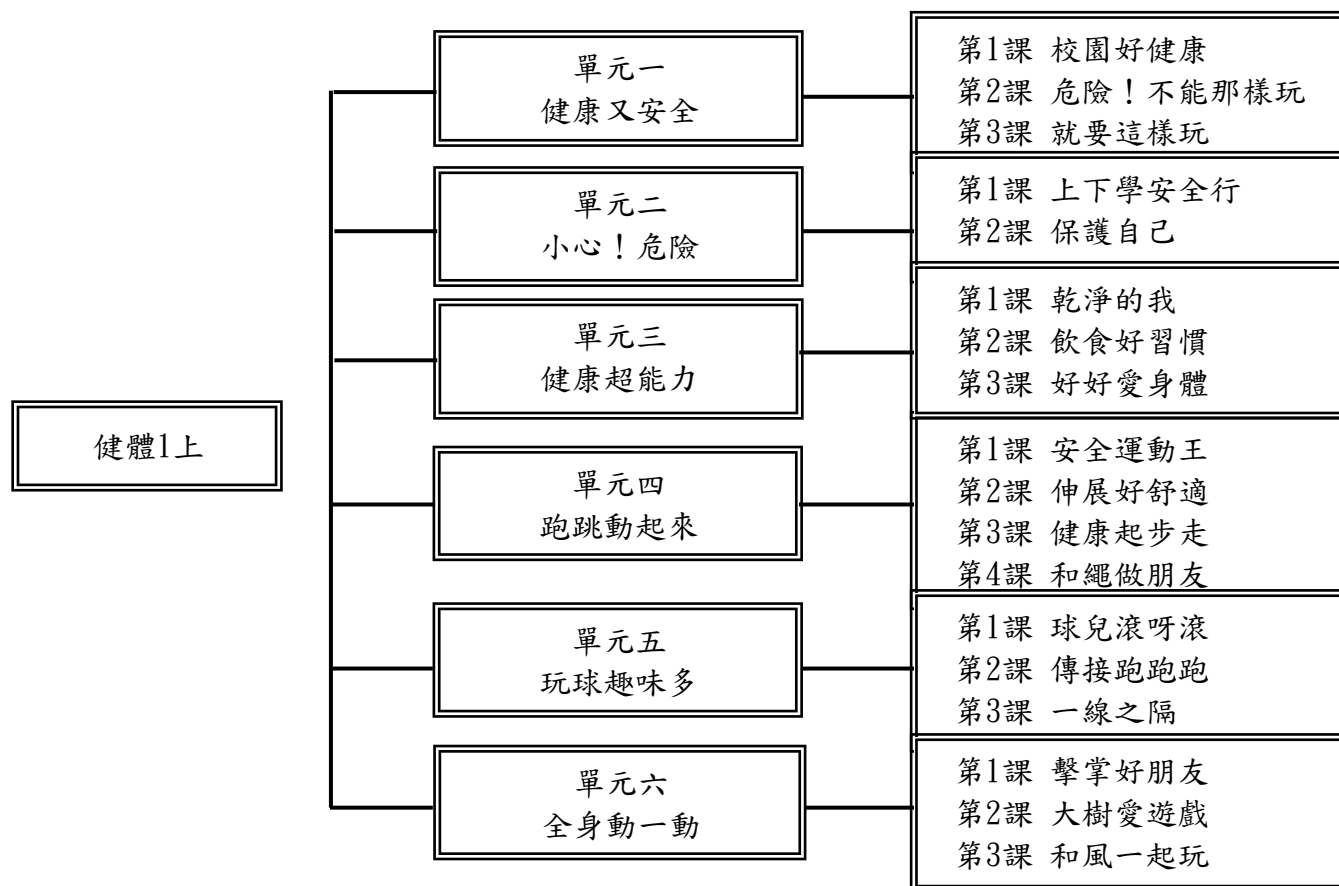
1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
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	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

☐ 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	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：



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：☆書商內容 ※表示自編 ◎表示改編 ★表示法律規定教育議題實施規劃 ◆表示學校本位課程 ▲表示選用教材

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 9/01-9/05	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	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。 《活動2》拜訪健康中心 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. 製作簡報，介紹秀山國小校護和健康中心注意事項 3. 教師帶領學生參觀健康中心。	1	教學資源 1. 教師課前協同健康中心護理師安排學生的參觀活動，並提醒學生遵守參觀時的注意事項，例如：排隊守秩序、不喧譁、不亂摸設備等。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【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： _____
第一週 9/01-9/05	體育 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。 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。	體育 Bd-I-1 武術模仿遊戲	【體育】 單元六 全身動一動 第1課 拳掌好朋友 【活動1】常規建立 1. 建立基本常規「立正、稍息、集合隊伍」等常規。 2. 與學生建立彼此課堂規則，強調遵守遊戲規則，讓每個人公平享有玩耍的機會，才能玩得快樂又開心。 《活動2》掌碰掌 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。 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。 《活動3》拳碰掌 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。 2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動2》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 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。 【活動4】加入健身操的動作練習： 1. 馬步加出拳動作	體育 2	體育 平坦安全的活動場地教學。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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。	☐ 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						
			2. safe out 動作					
第二週 9/8-9/12	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第一單元健康又安全 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. 學生分組上臺發表討論的結果。 3. 引導學生畫出在愛玩的遊戲器材並且討論遊戲規 《活動2》檢視遊戲器材 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？ 2. 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。	1	教學資源 1. 教師課前可先確認學校的遊戲場所是否安全、器材設施是否完善。 2. 教師準備不符合規定或破損的遊戲設施照片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	☐ 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 9/8-9/12	體育 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。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。	體育 Bd-I-1 武術模仿遊戲	【體育】 單元六 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《活動1》看見一棵樹 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。 《活動2》大樹變變變 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：(1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止5秒。(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。 《活動3》大樹合體 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。 2. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。	體育 2	體育 1. 平坦安全的活動場地教學。 2. 準備哨子作為指揮信號 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表 3. 欣賞	【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						
			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：(1)一人坐姿一人立姿。(2)兩人三點站立。(3)兩人兩點站立。 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。					
第三週 9/15-9/19	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第一單元健康又安全 第2課危險！不能那樣玩 《活動3》危險來找碴 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？ 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？ 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！	1	教學資源 1. 教師蒐集各項遊戲器材圖片與安全使用規範資料。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	觀察	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	☐ 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： _____
第三週 9/15-9/19	體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	體育 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲	【體育】 單元六 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《活動4》不同樹人 1. 教師帶領全班思考、認識不同的形狀、大小樹木，例如：樹苗、小樹、大樹、老樹……等。引導學生利用身體表現出不同樹的造型。 2. 分組嘗試：單人、雙人到多人的組合表演。 風雨過後 1. 教師帶領全班複習「不同樹人」造型活動。 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。 《活動5》探索平衡木高低 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。 希望大家能珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。 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不同。 3. 跟學生討論並歸納出：平衡木的高度比跟階梯高	體育 2	體育 1. 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)。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表 3. 欣賞	【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【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						
			一點，比較是椅子矮一些，在平衡木上活動時，要小心保持平衡。 《活動6》快樂木上行 1. 教師先以地上的線條，讓學生嘗試走在一直線上及如何保持平衡。 2. 再引導學生留輪進行平衡木活動：(1)一人站上平衡木走、一人站地面，牽手同時向前走，再練習向後走。(2)一人站上平衡木向前走，雙手打開保持平衡。 3. 引導學生思考：1. 站上平衡木還可以有哪些不同的行走方式？（墊步、側身走、顛脚尖走、蹲下走、跪著走……等。					
第四週 9/22-9/26	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動1》遊戲場停看聽 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？ 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。 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。 4. 演出遊戲情境，並加深討論，如何使用才是對的方式。	1	教學資源 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。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	☐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：_____
第四週 9/22-9/26	體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	體育 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲	【體育】 第六單元 全身動一動 第2課 大樹愛遊戲 《活動7》快樂動物遊行 1. 教師可延續之前的情境，說明這是大樹下有需多動物。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。 2. 教師請學生自行模仿不同動物，讓其他學生猜想及一起參與模仿。 《活動8》持續加入學校一至三年級健身操練習 用戶外郊遊踏青，認識不同的動物，來引導學生學會健身操。	體育 2	體育 1. 平坦安全的活動場地教學。 2. 準備哨子作為指揮信號。 3. 準備1-3年級健身操音樂。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表		☐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						
第五週 9/29-10/3	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動2》安全玩遊戲 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？ 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。 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。	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 總結性評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	☐ 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： _____
第五週 9/29-10/3	體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參語的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	體育 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲	【體育】 第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩 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。再指導學生持塑膠袋口迎著風跑。 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，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。 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。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.請學生模仿吹漲的各式氣球，例：圓形、愛心、長形等，引導學生想像及感受體內充滿氣體時，身體像氣球變大變小、飄起來的輕飄感覺。 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？ 3.經過師生討論，歸納後，請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模仿。 《活動3》氣球飄起來 1.每人發一個氣球，讓學生討論將氣球吹鼓。 2.讓學生利用身體部位讓氣球飄起來，進而認識身體部位及練習拍擊、空間感練習。 3.帶領學生討論，氣球加入風的吹動，他的飄動方向為何？風吹的大小會有何影響？ 《活動4》持續加入學校一至三年級健身操練習	體育 2	體育 準備數個塑膠袋及氣球。 準備1-3年級健身操音樂。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1.實作操作 2.口頭發表 3.分享	【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。	☐ 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						
第六週 10/6- 10/10 10/6中秋 節10/10國 慶日	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動1》行路安全要注意(一) 1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第22-23，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？ 3. 教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。 《活動2》行路安全要注意(二) 1. 教師帶領學生閱讀課本第24頁，並提問：觀察下面的情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？ 2. 教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？ 3. 教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數5秒，你會怎麼做呢？為什麼？ 4. 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×。	1	教學資源 1. 教師準備學校所在社區的街景照片，以及行人穿越道、行人專用號誌、車輛圖示等道具引導學生演練穿越道路。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 實作 演練	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全教育】	☐ 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： _____
第六週 10/6- 10/10 10/6中秋 節10/10國 慶日	體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參語的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	體育 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲	【體育】 第六單元 全身動一動 第3課 和風一起玩 《活動1》風車繞圈轉 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。 《活動2》學學風車轉 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。 2. 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿等。 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，體驗轉速不同的身體感覺。 《活動3》人體風車	體育 2	體育 1課前可配合其他領域統整教學，製作紙風車。 2. 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。 3. 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。2. 準備簡單律動音樂及1-3年級健身操音樂。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	【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。	☐ 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						
			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。 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。 《活動4》風車繞轉 1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 2. 加入雙人練習，依序模仿風車停止、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。 《活動5》持續加入學校一至三年級健身操練習					
第七週 10/13-10/17	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動3》機車搭乘安全 1. 教師帶領學生閱讀課本第28-29頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？ 2. 教師說明搭乘機車的安全注意事項。 3. 教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第30頁打勾。 4. 教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第31頁打勾。 5. 請學生演出乘坐機車安全情境	1	教學資源 1. 教師準備安全帽數項。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表自評	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全教育】	☐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：_____
第七週 10/13-10/17	體育 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參語的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	體育 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲	【體育】 第六單元 全身動一動 《活動1》認識身體部位 1. 教師說明遊戲規則。指導學生認識不同身體部位後，開始進行我說-你做的遊戲，藉此認識自己身體部位。 2. 認識自己身體部位後，進階到2-3人團體遊戲，例如：2人背對背、三人肩並肩…等。 《活動2》身體控制我最行 1. 教師指導學生認識身體部位後，並引導學生用不同動作進行走、跑、跳方式進行活動。	體育 2	體育 準備簡單的律動音樂及1-3年級健身操音樂。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表		☐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						
			2. 教師示範並講解各種不同的動作方法。例如：雙腳跳、單腳跳、小跑步、開合跳等，指導學生嘗試演練，相互觀摩鼓勵。若有學生不小心做錯，應鼓勵學生注意身體的平衡與協調性，勇敢的再嘗試一次。 《活動3》學校一至三年級健身操表演					
第八週 10/20- 10/24	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動4》汽車搭乘安全 1. 教師帶領學生閱讀課本第32-33頁，並提問：(1) 搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2) 下車開車門時，有人注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？ 2. 教師說明搭乘汽車的安全注意事項。 3. 教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第34頁打勾。 4. 教師說明：下車開車門前，如果沒有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。	1	教學資源 1. 教師準備安全帽數頂。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 自評	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全教育】	☐ 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： _____
第八週 10/20- 10/24	體育 1c-I-1 認識身活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	體育 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	【體育】 第四單元 跑跳動起來 第1課 安全運動王 【活動1】運動安全穿搭 1. 學生觀察課本第96頁圖片的人物穿搭，討論運動時，怎麼穿才能動的安全？你穿對了嗎？ 2. 學生進行發表：上衣、短褲、襪子、鞋子等。 3. 請孩子思考平時運動穿著的服裝、鞋子適當嗎？那些需要改進？ 歸納重點：認識合適運動的衣著，了解穿著不適當的衣物會影響運動安全。 【活動2】運動安全放大鏡 學生觀察課本地98-99頁，找出正確的安全運動情境，並說出此情境為何安全或不安全？ 【活動3】安全玩遊戲 1. 教師帶領學生認識校園內的活動空間(活動中心、	體育 2	教學資源 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 1. 實作操作 2. 口頭發表	【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						
			綜合球場、操場、網球場等), 2. 認識校園內遊戲器材區, 帶領學生認識詢問學生設備名稱為何, 教導學生實地檢查設備器材有無毀損、腐蝕或鬆動的現象。 2. 指導學生在校園活動或遊戲時, 禁止出現危險行為, 例如: 邊開玩笑邊拉扯使用中的遊戲器材、插隊、推擠、逆向等。 歸納重點: 選擇正確的運動場地與穿著正確的服裝, 才能維護運動安全。					
第九週 10/27-10/31	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 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。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	第二單元小心！危險 第2課保護自己 《活動1》別人和我的身體碰觸 1. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動2》我的身體界限 1. 教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙, 請兩位學生上臺, 將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位, 再請同學比較貼紙的部位有何異同。 《活動2》我的身體界線 1. 教師帶領學生閱讀課本第38頁, 並提問: 想一想, 你的哪些身體部位, 不喜歡任何人碰觸? 任何人都不能隨意碰觸的身體部位, 用紅色圈起; 親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位, 用黃色圈起。 2. 教師請學生上臺分享, 並說明: 泳衣遮住部位就是身體的隱私處, 任何人都不能隨意碰觸。 《活動3》尊重身體自主權 1. 教師帶領學生閱讀課本第39頁, 請學生宣誓自己的身體自主權。 《活動4》拒絕不舒服的碰觸 1. 教師帶領學生閱讀課本第40頁情境, 並提問: 如果你是小玉, 你會怎麼做呢? 2. 教師說明: 在不喜歡的碰觸可能發生之前, 就要表達拒絕。 《活動5》適當與不適當的要求與碰觸 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。 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。	1	教學資源 1. 教師請學生在上課前, 觀察自己或他人一天當中會遇到的身體碰觸情境。 2. 教師準備身體自主權相關影片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【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。 【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						
第九週 10/27-10/31	體育 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-1 認識與身體活動相關資源	體育 Bc-I-1 各項暖身伸展動作	【體育】 第四單元 跑跳動起來 第2課 伸展好舒適 《活動1》頭頸動一動 1. 延續第1課，運動需要安全的裝備及環境，也需要做好運動前暖身及運動後伸展。 2. 透過簡單的運動傷害圖片，引導學生認識運動前後伸展的好處。 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：(1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。 《活動2》手臂拉一拉 1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動3》腿兒伸一伸 1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)大腿內側伸展。(2)金雞獨立。 《活動4》身體向前彎 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：(1)併腿前彎。(2)盤腿前彎。(3)開腿前彎。 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。 《活動5》大小變變變 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：(1)身體變小。(2)身體變大。(3)身體變最大。	體育 2	體育 1. 簡單的運動傷害圖片。 2. 準備健康操音樂。 3. 平坦寬廣活動空間。 教學資源 1. 教師準備哨子、健康操音樂。 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	☐ 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： _____
第十週 11/3-11/7 (11/6, 11/7期中考)	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	第二單元小心！危險 第2課保護自己 《活動5》保護自己 1. 教師依課本第42頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？ 2. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 3. 師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。	1	教學資源 1. 教師準備身體自主權相關影片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 演練 總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【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。 【安全教育】 安E2 了解危機與安	☐ 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						
	場。						全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十週 11/3-11/7 (11/6,11/7 期中考)	體育 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	體育 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	【體育】 第四單元 跑跳動起來 第3課 健康起步走 《活動1》行走大不同 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： (1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動2》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如：(1)側併跑。(2)抬腿跑。(3)前交叉步跑。 2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。 《活動3》跑步特快車 1.3-4人一組，可延續《活動2》的組別，各組推派一個人當排頭，由第一組依序開始跑。 3因各組帶領者不同，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。 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。 【活動6】急停啟動我最行 1.教師先說明活動方式，讓學生嘗試練習。 2.練習教過的不同動作(向前、後，向左、右，走跑；抬腿、踮腳、側併、交叉等) 3.加入不同信號（拍手、指令、哨音）的判斷，學生做出相對應的急停或啟動的反應動作，以達到訓練敏捷的效果。 【期中評量週】	體育 2	教學資源 1.教師準備哨子。 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。 3.教師準備三角錐數個、哨子。 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：向左走、快走、抬腿跑、前交叉步跑、側併跑等，將紙卡放入籤筒。 5.「動腦動腳一起跑」動作影片請參閱康軒國小健體1上電子書數位資源。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	1.實作操作 2.口頭發表	體育 【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	☐ 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						
第十一週 11/10-11/14	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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動1》誰是整潔小超人？ 1.教師請學生閱讀課本第48-49頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 2.製作故事 PPT，為學生說”帥帥王子不洗澡”的故事，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。 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，前頭後頭也要擦。 《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。 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，前頭後頭也要擦。	1	教學資源 1.教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 演練 自評	【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(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十一週 11/10-11/14	體育 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。	體育 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	【體育】 第四單元跑跳動起來 第3課 健康起步走 《活動1》怎麼跑得快 1. 藉由抬腿跑的練習，讓孩子學會跑步時須將膝蓋抬高。 2. 藉由腳步交換的頻率增加，以強化孩子的腳步反應能力與腳步肌肉力量。 【活動二】跑步樂趣多變化 藉由側併步、交叉步、墊步…等不同的變化，讓孩子體會跑步的樂趣。 《活動2》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」（參考課本第112頁）。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。	體育 2	體育 1.平坦、空曠的活動空間。 2.數條小布條或繩。 教學資源 1.教師準備三角錐。 2.課前觀察天氣，「魔王與精靈」活動須在有陽光的狀態下進行活動。 3.學生每人準備一條小布條或皺紋紙。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1.實作操作 2.口頭發表	體育 【性別平等教育】 性E1培養性別間合宜表達情感的能力。	☐ 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						
			2. 活動規則如下： (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。 (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。 (3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次。 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。 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。 《活動3》抓尾巴遊戲 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、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。 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： (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。 (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。 (3)計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。 《活動2》嘗試玩不同反應遊戲 1. 教師引導學生認識，簡單的反應遊戲，並說明規則讓學生嘗試體驗： (1)鬼抓人 (2)捕魚遊戲 (3)紅綠燈 2. 教師引導學生思考遊戲規則及場地都是可以共同討論改變調整，一起開心快樂玩遊戲才是重點唷！					
第十二週 11/17- 11/21	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技能和生技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《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： (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。	1	教學資源 1. 教師準備指甲剪。 2. 師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表自評	【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(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						
	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。		(2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (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。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。					
第十二週 11/17-11/21	體育 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。	體育 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	【體育】 第四單元 跑跳動起來 第4課 和繩做朋友 《活動1》握繩做操 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。 《活動2》前後左右四肢動一動 教師引導學生練習，雙手握繩預備練習(1)雙手握繩向前彎，依序繩碰右腳尖及左腳尖(2)雙手握繩向後彎，依序繩碰右腳尖及左腳尖(3)雙手握繩向左侧彎，繩碰左腳尖(4)雙手握繩向右侧彎，繩碰右腳尖，至定點後靜止10秒鐘（口令1～10）再還原。 《活動3》腿部伸展 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，至定點平衡後靜止10秒鐘（口令1～10）再還原，並換另一腳進行。 2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 《活動4》繩索創意表演 學生分組想一想，還能發明哪些繩索和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作做變化。	體育 2	體育 準備每人一條跳繩。 2.室內或室外的平坦地面。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1.實作操作 2.口頭發表		☐ 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： _____
第十三週 11/24-11/28	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技能和生 活技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動4》洗手好時機 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。	1	教學資源 1.教師準備溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 2.學生攜帶手帕或毛巾。 學習策略	發表 演練	【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(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						
	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。		《活動5》洗洗手 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。 2. 找幾位自願的學生，上台表演洗手步驟。		作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第十三週 11/24-11/28	體育 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。	體育 1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	【體育】 第四單元 跑跳動起來 4. 和繩做朋友 《活動1》單手甩繩 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：(1)轉動全臂。(2)轉動前臂。 《活動2》雙手甩繩 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：(1)往前甩繩。(2)往後甩繩。 《活動3》甩繩展演 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。 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。 《活動4》跳繩變化多 1. 教師引導學生用不同方式，跳過繩子。 2. 繩放地上，引導學生練習(1)雙腳向前後跳(2)雙腳向左右側跳(3)雙腳交換前後跳(4)雙腳交換左右跳……等。 3. 教師甩大繩讓其他學生穿越大繩。 4. 學生自己嘗試將甩繩搭配腳跨、跳過繩練習。	體育 2	體育 準備每人一條跳繩或請學生自行攜帶跳繩。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【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： —
第十四週 12/1-12/5	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技能和生	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動6》身體香噴噴 1. 教師配合課本第56-57頁，以木偶示範說明洗澡的步驟。	1	教學資源 1. 教師準備木偶劇道具。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【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(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						
	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。		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。 《活動7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第58-59頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 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。					2. 協同節數： _____
第十四週 12/1-12/5	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 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。 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。	第五單元玩球趣味多 第1課球兒滾呀滾 《活動1》認識各種球 1.教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。 《活動2》滾球回家 1.教師說明「滾球回家」活動規則：(1)4人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。(2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。(3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。 《活動3》搶救森林大火 1.教師說明「搶救森林大火」活動規則：(1)3人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。(2)每人滾5球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。 《活動4》幫幫北極熊 1.教師說明「幫幫北極熊」活動規則：(1)3人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。(2)跑到呼拉圈取正方形紙盒（降溫冰），滾出球通過藍色圓盤可獲得1塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得2塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得3塊降溫冰。(3)每人滾3球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。	體育 2	教學資源 1.教師準備數顆不同種類的球。 2.教師準備粉筆、數顆小皮球、8個角錐、8個圓盤。 3.教師準備粉筆、36顆樂樂棒球、8個角錐、24個圓盤、4個呼拉圈、數個正方體紙盒。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 實作 運動撲滿	【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： _____
第十五週 12/8-12/12	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。	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。	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	1	教學資源 1.教師準備布偶劇道具。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 自評	【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： _____

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						
	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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. 進行判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為健康行為或錯誤行為，若為健康行為比○，若為錯誤行為比×。					2. 協同節數： _____
第十五週 12/8-12/12	體育 1c-I-1 掌握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。	體育 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 第五單元 玩球趣味多 第2課 傳接跑跑跑 《活動1》繞圈跑步 1. 全班集合再整齊散開呈體育隊型，帶領全班做簡單的熱身動作。 2. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 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。 《活動2》球不落地 1. 兩人一組，面對面站立，進行「球不落地」活動。 「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以順利傳接且不让球落地為目標。傳球方式可變化如下： (1)左右傳接球：兩人背對背，左右轉身傳接。 (2)上下傳接球：兩人背對背，頭上胯下傳接 (3)轉一圈再接球：兩人面對面，一人持球，另一人自轉一圈後接球。 歸納重點：做出各種不同的傳接球動作。 《活動3》跑步玩球趣 1. 延伸《活動1》讓學生拿著球不落地跑步，抵達終點將球傳給下一位同學，依序練習。 2. 嘗試完成(1)雙手拿球跑步(2)單手拿球跑步(3)大腿夾球(4)小腿夾球。 3. 加入雙人拿球跑步變化。	體育 2	體育 準備數顆小皮球或軟排球。 教學資源 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。 2. 教師準備哨子、兩人一顆球。 3. 教師準備哨子、兩人一個呼拉圈、兩人一顆球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表 操作觀察發表	【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						
第十六週 12/15- 12/19	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3》飯前要洗手 1. 教師請學生閱讀課本第62-63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？ 2. 教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動4》吃飯的時候 1. 教師透過布偶劇演出情境。 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？ 《活動5》溫馨用餐 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。 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的生活，藉以增加親子間的親密感。	1	教學資源 1. 教師準備布偶劇道具。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練自評	【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： _____
第十六週 12/15- 12/19	體育 1c-I-1 掌握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。	體育 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 四、玩球趣味多 第2課 傳接跑跑跑 《活動1》拋拋接接 1. 2人一組相俱一大步，進行傳接球練習，傳接方式如下： (1) 站著拋接：兩人站在面對面，雙手由下向上拋接球。 (2) 站著傳接：兩人站在面對面，雙手胸前傳接球。 (3) 站著拋接：兩人站在面對面，單手由下向上拋接球。 (4) 站著傳接：兩人站在面對面，單手上手向前傳接球。 2. 站著傳接練習調整上『一蹲一站傳接』練習。 《活動2》球友呼拉圈 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。 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。 3. 教師請學生思考還有哪些創意玩法？可在課後和同伴討論練習。 4. 嘗試將《活動1》練習的傳接方式，加入呼拉圈玩	體育 2	體育 準備數個呼拉圈及小皮球或軟排球。 教師布置同心圓場地的三個關卡。 2. 教師準備哨子、3個呼拉圈、15顆球。 3. 教師準備哨子、1個呼拉圈、5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。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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。 【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						
			玩看。 《活動2》拋擲通關 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： (1) 關卡1：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2) 關卡2：在同心圓內圈排隊擲球，擲中外圈的呼拉圈就過關。 (3) 關卡3：在外圈不同距離3公尺及5公尺的呼拉圈。學生在內圈排隊擲球，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。教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。					
第十七週 12/22-12/27 (12/27補課)	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6》飯後不劇烈運動 1. 教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2. 教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 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。 《活動7》飯後要潔牙 1. 教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 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？ 4. 利用影片介紹貝氏刷牙法，並且強調潔牙的重要。	1	教學資源 1. 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。	發表自評	【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： _____
第十七週 12/22-12/27 (12/27補課)	體育 1c-I-1 掌握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。	體育 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 四、玩球趣味多 第2課 傳接跑跑跑 《活動1》全班接球回家 1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則： (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	體育 2	體育 準備數個呼拉圈及小皮球或軟排球。 教師布置同心圓場地的三個關卡。 2. 教師準備哨子、3個呼拉圈、15顆球。 3. 教師準備哨子、1個呼拉圈、5顆	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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。 【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： _____

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-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。		擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圍散開站立。 (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。 (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。 2. 學生合作把10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。 3. 也可加入不同的傳球方式練習，例：雙手拋傳、雙手胸前傳、雙手頭頂傳、單手拋、單手傳……等。 《活動2》分組接球回家 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人在外圍散開擔任傳球者。 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「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起一己後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 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。 4. 也可練習不同的傳接球方式，例：雙手拋傳、雙手胸前傳、雙手頭頂傳、單手拋、單手傳……等。		球。		安E7 探究運動基本的保健。	
第十八週 12//29-1/2 (1/1 開國紀念 日休假)	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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動1》食物的旅行 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。 2. 製作見報 PPT 說繪本故事”人體的器官”介紹消化系統，介紹如何保護我們的腸胃。	1	教學資源 1. 教師準備布偶劇道具。 2. 教師準備消化系統圖、食物圖片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 自評	【性別平等教育】 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。	☐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						
第十八週 12//29-1/2 (1/1開國紀念日休假)	體育 1c-I-1掌握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。	體育 Hd-I-1守備/跑分性球類運動相關簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 第四單元 玩球趣味多 第2課 傳接跑跑跑 《活動1》雙手拍球體驗 1. 1人一顆球嘗試原地雙手拍接球。 2. 2人一組嘗試原地雙手拍接球練習10次換人，依序練習。 3. 4人一組練習，向前走拍接球，依序輪流練習。 4. 4人一組練習，向前加快腳步拍接球移動，依序輪流練習。 《活動2》單手拍球體驗 1. 將《活動1》嘗試變成單手練習拍球。 2. 可視學生程度，增加距離或擺設障礙物(繞呼啦圈)向前移動。 3. 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。 《活動3》投球體驗 1. 讓學生完成拍5次球，就可以投籃一次，撿球後給下一位無球同學，排至隊伍最後面依序練習。 2. 可視學生程度，增加難度(向前拍球或擺設障礙物(繞呼啦圈)向前移動，至籃框投籃。	體育 2	體育 1. 準備數個呼拉圈及小皮球或軟排球。 2. 籃框3-4組 《	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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： _____
第十九週 1/5-1/9	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技能和生技能。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《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。 《活動4》上廁所時要注意 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。 2. 教師配合課本第70-71頁說明如廁禮儀和流程。	1	教學資源 1. 教師蒐集各種不同的廁所標誌。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表 演練	【性別平等教育】 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。	☐ 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						
第十九週 1/5-1/9	體育 1c-I-1掌握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。	體育 Hd-I-1守備/跑分性球類運動相關簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 第四單元 玩球趣味多 第2課 傳接跑跑跑 《活動1》跑傳大作戰 1.將「拍球體驗」和「接球回家」兩活動結合，4人一組，進行「跑傳大作戰」活動。 2.教師說明「跑傳大作戰」活動規則：4人一組，一人拍球向前，到達指定位置傳球給下一位學生，依序練習。 3.加入不同的傳接動作練習。 4.視學生能力增加拍球距離或傳接距離。 《活動2》運球投籃 1.教師說明「運球投籃」活動規則： (1)全班分成數組，分別在籃框前起點排隊，需拍球至籃框前進行投籃動作，自行撿球，跑步將球拿回給下一位學生，排至隊伍後，依序練習。 《活動3》感恩時間 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。 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？	體育 2	體育 準備數個小皮球或軟排球	體育 1.實作操作 2.口頭發表	體育 【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： —
第二十週 1/12~1/16 (1/13、~1/14期末考)	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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第72-73頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 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。	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練 發表	【性別平等教育】 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。	☐ 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						
第二十週 1/12~1/16 (1/13~1/14期末考)	體育 1c-I-1 掌握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。	體育 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、傳、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 第四單元 玩球趣味多 第3課 一線之隔 《活動1》擊掌說你好 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。 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： (1)單手擊掌。 (2)雙手擊掌。 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。 《活動2》球球躑準 1. 教師說明起點，在起點前方空地擺出呼啦圈、角錐及圓錐盤的籃子。 2. 聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。	體育 2	體育 準備數個小皮球或軟排球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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】 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： _____
	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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動6》姿勢一級棒 1. 教師配合課本第64~65頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 2. 帶領學生體驗正確的坐姿和站姿，每組同學輪流上台練習，老師指導正確姿勢。	1	教學資源 1. 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 總結性評量	【性別平等教育】 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。	☐ 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： _____
第二十一週1/19-1/20 (1/20結業式)	體育 1c-I-1 掌握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。	體育 Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、傳、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確	【體育】 第四單元 玩球趣味多 第3課 一線之隔 《活動1》你拋我接-羽球初體驗 1. 教師利用羽球，讓學生2一組。聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面學生在球落地一次後接住	體育 2	體育 準備數個羽毛球及桌球。數條長繩。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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】 安E7 探究運動基本	☐ 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						
		性控球動作。	球，兩人依序練習，每位學生都要拋球過網和接球。 2. 將拋球動作改為上手丟球動作練習。 3. 是學生程度，調整球的大小、距離遠近、網子高低 《活動2》拋擲過網小體驗 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。 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。 3. 活動進行方式： (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。 (2) 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 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。 《活動3》彈桌體驗-桌球 1. 讓學生做單人球感練習(1)自拋自接(2)拋球彈地接(3)拋球拍手接(4)拋球轉身接 2. 讓學生做雙人球感練習(2)兩人彈地拋接(2)兩人拋接(3)兩人彈桌接 3. 教師引導學生了解桌球場地及安全規範。 【期末評量週】				的保健。	
第二十一週1/19-1/20 (1/20結業式)	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技能和生技能。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動6》姿勢一級棒 1. 教師配合課本第64~65頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 2. 帶領學生體驗正確的坐姿和站姿，每組同學輪流上台練習，老師指導正確姿勢。	1	教學資源 1. 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 總結性評量	【性別平等教育】 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。	☐ 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						
第二十一週1/19-1/20 (1/20結業式)	體育 1c-I-1掌握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。	體育 IIa-I-1網/牆性球類運動相關的簡易拋、傳、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	【體育】 四、玩球趣味多 第3課. 一線之隔 《活動1》袋接反彈球 1. 學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。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。 2. 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。 3. 學生熟練後，前往球場加上繩子提升難度(熟練後可拉長距離)，活動規則如下： (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，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，平衡穩定袋子，不讓球落到地面的將球接住。 (2)三人輪流擔任拋球者練習。 4. 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。 《活動2》原地拋接球 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。 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。 3. 教師引導學生思考，可利用哪些不同的器材進行接球？(角錐、板子、盒子…等)	體育 2	體育 1. 準備繩子當作隔網的場地。 2. 準備數個小皮球或軟排球及大型垃圾袋。	體育 1. 實作操作 2. 口頭發表	體育 【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】 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：_____

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