

新北市秀山國民小學115學年度一年級第1學期部定課程計畫 設計者：蔣美珠、黃瑛琇

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(21)週，共(63)節。

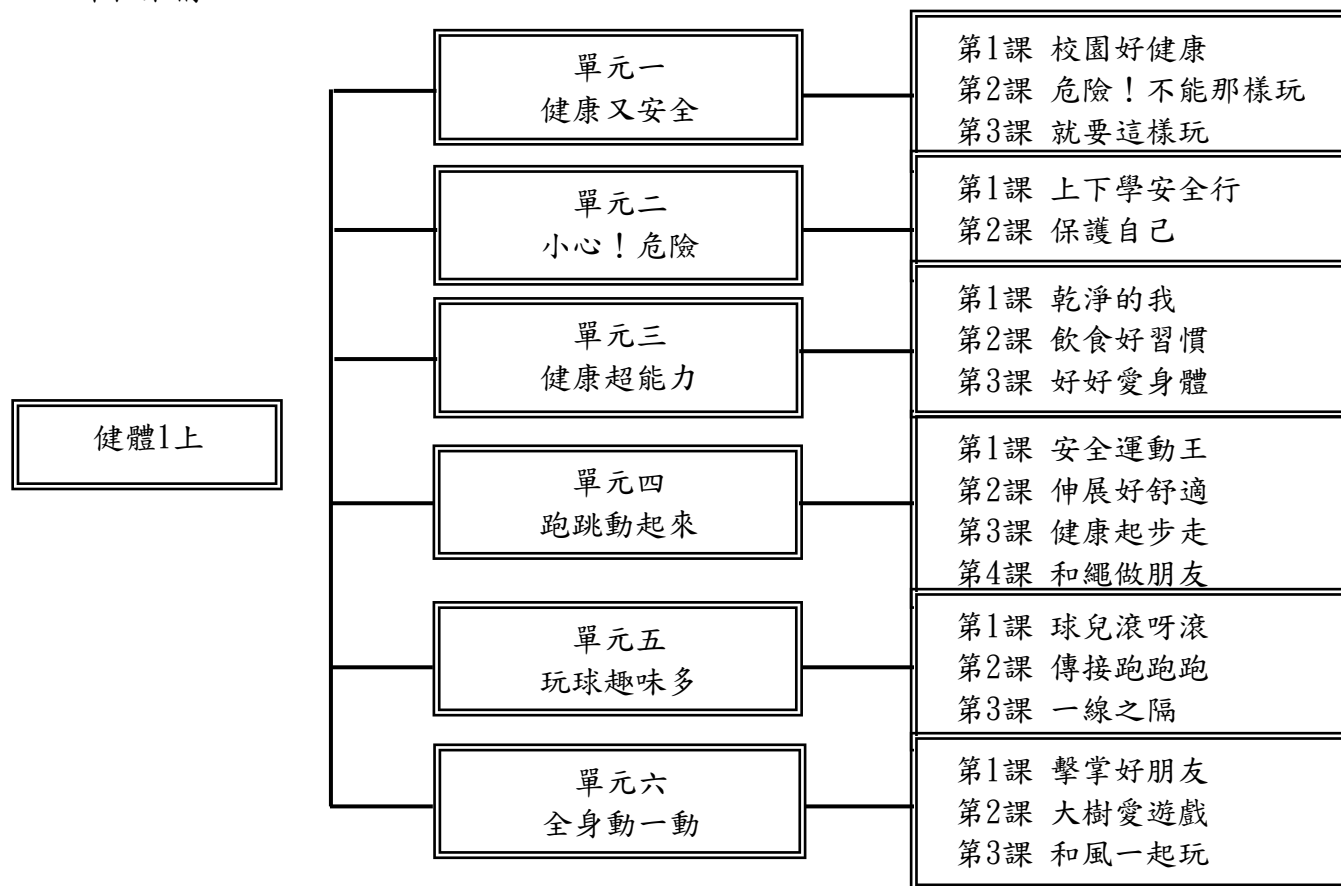
三、課程目標(請條列式敘寫)

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. 認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。
3. 了解如何拒絕不安全的身體碰觸。
4. 保持整潔與衛生，維持身體健康。
5. 了解運動時應穿著的服裝與適合運動的場地。
6. 認識並表現各種走路和跑步姿勢。
7. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。
8. 認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。
9. 學習基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。
10. 配合音樂做出連續的身體律動。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☐ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☐ B3 藝術涵養與美感素養 ☐ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☐ C3 多元文化與國際理解	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-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 ◎表示改(含自編)編 ★議題融入 ◆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 8/31-	1a-I-1 認識基本的健	Ca-I-1 生活中與健康相關	第一單元健康又安全 第1課校園好健康	1	教學資源 教師課前協同護理	發表	【性別平等教育】	☐ 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						
9/04	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。	的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	《活動1》認識師長 1. 教師請學生說出自己認識的學校師長，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。引導學生了解學校健康中心的器材設施和服務。		師安排學生參觀健康中心，事前提醒學生遵守參觀時的注意事項，例如：排隊、守秩序、不喧嘩、不亂摸設備等等。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		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(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第一週 8/31- 9/04	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	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	第六單元全身動一動 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1》掌碰掌 1. 學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳	2	教學資源 1. 在平坦安全的活動場地進行教學。 2. 音響及新式健身操音樂 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實際操作 發表	【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						
	用學校或社區資源從事身體活動。		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2》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1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 《活動3》拳掌合一 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。 《活動4》騎馬原地跳 1. 教師課前指導學生完成簡易紙鏢製作。 2. 教師指導學生馬步動作： (1) 將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。					

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)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。 【活動5】加入健身操動作練習： 1. 馬步加出拳動作 2. safe out 動作					
第二週 9/07- 9/11	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設施照片或課本第11頁圖片，引導學生討論：有些地方雖然適合玩遊戲，但是遊戲器材使用起來不安全。找一找，這些遊戲器材有什麼問題？ 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遊戲器	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： _____

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						
			材，發現時你會怎麼做？ 3. 教師提醒：遊戲前如果看到器材破損或場地有問題，千萬不要使用，應趕快通知大人，請相關單位處理。					
第二週 9/07- 9/11	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元全身動一動 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，運用肢體做出一個「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。 2. 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作，並給予指導和鼓勵。約靜止5秒後，再繼續進行。 《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	2	教學資源 1. 在平坦安全的活動場地進行教學。 2. 教師準備鈴鼓或哨子作為指揮信號。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實際操作 發表	【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						
	身體活動。		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等。 2.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。					
第三週 9/14- 9/18	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：看一看，想一想，圖中的小朋友這樣玩遊戲會不會有危險？可能會發生什麼事？如果同學用下面的方式和你玩，你會怎樣避免危險呢？	1	教學資源 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。	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： _____

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：玩遊戲不但要在正確的地方玩，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！					
第三週 9/14- 9/18	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-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。 4d-I-2 利	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動3》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。 《活動4》風雨過後 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。	2	教學資源 1.在平坦安全的活動場地進行教學。 2.教師準備鈴鼓或是哨子作為指揮信號。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 操作 發表	【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						
	用學校或社區資源從事身體活動。							
第四週 9/21- 9/25	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. 教師提問：使用遊戲器材時，有哪些注意事項？你會怎麼正確使用遊戲器材呢？ 2. 教師展示公園告示牌、警語照片或課本第14-15頁，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 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。	實作	【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 9/21- 9/25	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動5》探索平衡木高度 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。	2	教學資源 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）。	觀察 實際操作 發表	【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： _____

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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		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。 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。 《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. 再教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1) 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走，再練習同時向後走。 (2) 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。 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？ 4. 引導學生思考：1. 站上平衡木還可以有哪些不同的行		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						
			走方式？（墊步、側身走、顛腳尖走、蹲下走、跪著走……等。					
第五週 9/28- 10/02	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 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 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 9/28- 10/02	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 教師引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法。 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. 教師請學生觀察塑膠袋中	2	教學資源 教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實際操作 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						
	力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。		充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.教師引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。 2.教師請學生深呼吸，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。 《活動3》氣球飄起來 1.教師請學生模仿已被吹脹的各式造型氣球，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。 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？請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。 《活動3》氣球飄起來 1.每人發一個氣球，讓學生討論練習將氣球吹鼓。					

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. 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新式健身操練習。					
第六週 10/05-10/09	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。	1	教學資源 1. 教師課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。 2. 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車道。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表演練	【安全教育】 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						
			《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×。					
第六週 10/05- 10/09	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動4》風車繞圈轉 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。	2	教學資源 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	發表 操作 觀察	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	☐ 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						
	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。		《活動5》學學風車轉 1.教師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。 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位。 《活動6》人體風車 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。 2.教師配合音樂節奏或鈴鼓聲引導學生模仿風車不同的轉速。 《活動7》風車繞轉 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。 《活動8》雙人風車秀 2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		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. 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						
			人體風車作品。 《活動5》持續加入學校一至三年級新式健身操練習					
第七週 10/12- 10/16	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 教師準備一頂全罩式或露臉式的合格安全帽，並請學生準備個人安全帽。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作	【安全教育】 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						
第七週 10/12- 10/16	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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。 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	2	教學資源 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實際操作 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						
第八週 10/19- 10/23	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 教師準備乘車安全相關影片。 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。	☐ 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 10/19- 10/23	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身	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	2	教學資源 課前確認教學活動空間，例如：室內	觀察 實際操作 發表	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

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。	體健康的益處。	全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動2》運動場地仔細選 教師請學生觀察課本第81頁，分享課本中的運動項目、運動場地，引導學生觀察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動3》運動安全放大鏡 教師請學生觀察課本第82-83頁，找出正確的安全運動情境。 【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、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。		活動中心或室外平坦的地面。 配合課本81頁及準備不同運動場地圖片 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		健。	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 10/26- 10/30	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：泳衣遮住的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 教師帶領學生閱讀課本第39	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或繪本。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作 發表 演練	【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						
			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：每個人都有保護自己身體的權利，不論是熟人或陌生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。 3. 教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。					
第九週 10/26- 10/30	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	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。 2. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 3. 教師播放健康操音樂，示	2	教學資源 1. 教師準備哨子、健康操及輕快音樂。 2. 課前確認教學活動空間，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。	觀察 實際操作 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：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			範伸展動作，請學生跟著做。 (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。 (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。 (1)金雞獨立。 (2)大腿內側伸展。 (3)其他腿部伸展動作：小腿伸展、弓箭步。 《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。 (1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 (4)其他體前彎動作：站姿體前彎、坐姿體前彎（單腿					

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						
			前伸、單腳向左右)。 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. 教師在地上示範背部伸展操，請學生跟著做。 (1) 身體變小。 (2) 身體變大。 (3) 身體變最大。 《活動6》伸縮自如 1. 教師請學生分散在場地內，配合老師，喊出的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。					
第十週 11/02- 11/06(期 中考週)	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能	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	☐ 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						
	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。		【期中評量週】				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。	
第十週 11/02-11/06(期中考週)	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。	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》牽手一起走 1. 2人一組，牽手進行各種走路動作。 2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前	2	教學資源 1. 教師準備哨子。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備數個角錐、哨子。 4. 教師準備四個籤筒，並將各種跑步方式寫在紙卡上，例如：抬腿跑、前交叉步跑、側併跑等等，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	觀察 實際操作 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： _____

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						
			走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 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。 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，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。 《活動3》動腦動腳一起跑 1. 教師補充其他的跑步方式，例如：側併跑、抬腿跑、前交叉步跑。 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。 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。 《活動4》跑步特快車		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。			

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. 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。					
第十一週 11/09-11/13	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	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. 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。 2. 教師請學生閱讀課本第48-49頁，並提問：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？ 3. 教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。	1	教學資源 1. 教師準備繪本《帥帥王子不洗澡》。 2. 師生各自準備一條毛巾或手帕。 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： _____

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，前頸後頸也要擦。					
第十一週 11/09-11/13	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。	第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動5》跑走愛臺灣 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。 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。	2	教學資源 1. 教師準備大型三角錐數個、哨子。 2. 教師參考課本第94-95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。 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，	觀察 實際操作	【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						
			《活動6》精靈與魔王 1. 教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2. 活動規則如下： (1) 精靈在場內、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，被踩到影子的精靈須到禁止區。 (2) 計時3分鐘，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，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。 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。 《活動7》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		黏貼紙卡固定在棍子前端，做成旗子。 4. 教師在大型活動場地上畫分出四個區，一區代表一個關卡的活動區域。 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						
			變化 藉由側併步、交叉步、墊步…等不同的變化，讓孩子體會跑步樂趣。					
第十二週 11/16- 11/20	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3》我的健康超能力(二) 1. 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。 (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	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。	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： _____

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						
			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 11/16- 11/20	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。	第四單元跑跳動起來 第3課健康起步走 《活動7》抓尾巴遊戲 1. 在活動場地設置「休息區」，教師徵求兩位學生示範遊戲中會運用到的動作。 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。活動進行方式如下： (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，可到「休息區」休息，原地踏步20次。「休息區」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8】急停啟動我最行 1. 教師先說明活動方式，讓	2	教學資源 1. 教師準備三角錐、哨子。 2. 課前觀察天氣，「精靈與魔王」活動須在有陽光的狀態下進行。 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。	觀察 實際操作	【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						
			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。					
第十三週 11/23- 11/27	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	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。 2. 教師提醒：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要常常洗手，保持手部清潔。 《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。	1	教學資源 1. 教師準備溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 2. 教師請學生攜帶手帕或毛巾。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	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						
	於引導下， 於生活中操作簡易的健康技能。							
第十三週 11/23- 11/27	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。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第四單元跑跳動起來 第4課和繩做朋友 《活動1》握繩做操 教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」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)雙手握繩向左側彎，繩碰左腳尖(4)雙手握繩向右側彎，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	2	教學資源 1. 教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。 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。	觀察 實際操作 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						
			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。 5. 單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。 《活動4》繩索體操展演 3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。 《活動5》單手甩繩 2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。 (1)全臂甩繩：將跳繩對折後右手掌握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手					

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						
			臂甩繩，用肩膀轉動。 (2)前臂甩繩：要領同上，手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動。 《活動6》雙手甩繩 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。 (1)往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 (2)往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 《活動7》甩繩展演 4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。 《活動8》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					

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						
			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。					
第十四週 11/30- 12/04	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	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，以布偶示範說明洗澡的步驟。 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。	1	教學資源 教師準備布偶劇道具。 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： _____ 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						
	康技能。							
第十四週 11/30- 12/04	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 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 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.教師請學生分享「地球生病了」學習單，透過圖畫簡述新聞報導的環境問題，以	2	教學資源 1.教師準備數顆不同種類的球，例如：小皮球、籃球、躲避球、排球、足球和樂樂棒球等等。 2.教師準備粉筆、12個角錐、12個圓盤。 3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 4.教師準備粉筆、數顆小皮球、8個角錐、8個圓盤。 5.教師課前請學生完成「地球生病了」學習單，透過新聞了解環境問題。 6.教師準備粉筆、36顆樂樂棒球、8個角錐、24個圓盤、4	觀察 實際操作 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						
			及對環境問題的感受。 2. 教師播放影片，帶領學生關注地球暖化所引發的森林野火、北極熊生存等環境議題。 3. 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 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。		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。			

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 12/07- 12/11	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，水是維持生命的重 要角色，幫助身體新陳代謝、 排除毒物、調節體溫。 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×。	1	教學資源 教師準備布偶劇道 具。 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： _____

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 12/07- 12/11	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。	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. 教師介紹同心圓場地，包含：起點、終點、跑道等等。 2. 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. 2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。 2. 「球不落地」動作要領：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。 《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。 《活動3》拋拋接接	2	教學資源 1. 教師布置課本第118頁「守備／跑分同心圓」（簡稱同心圓）教學場地，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。	觀察 實際操作 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						
			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4》球友呼拉圈 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。 4. 嘗試將《活動1》練習的傳接方式，加入呼拉圈玩玩看。					
第十六週 12/14- 12/18	1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 2a-I-1 發	Da-I-1 日 常生活中的基本 衛生習慣。 Ea-I-2 基本	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	1	教學資源 教師準備布偶劇道 具。	觀察 自評	【家庭教育】 家E11 養成良 好家庭生活習 慣，熟悉家務	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。	的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	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. 教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣。 《活動5》溫馨用餐 1. 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分享學校的生活，藉以增進親子間的情感。 2. 教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		技巧，並參與家務工作。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十六週 12/14- 12/18	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與	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	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動5》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	2	教學資源 1. 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。	觀察 實際操作 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：

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。	量及準確性控制動作。	師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下： (1)第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2)第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3)第三關：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。 2.當各隊進行到第三關時，教師登記每人的得分，最後累積得分較高的隊伍獲勝。 《活動6》全班接球回家 教師說明「全班接球回家」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擲球者，全班擔任傳球者，在同心圓場地外圈分散站立。		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。			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)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，換下一位擲球者擲球。 《活動7》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人在外圈散開擔任傳球者。 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後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 3.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。					
第十七週 12/21- 12/25	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	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.教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？	1	教學資源 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： _____

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						
	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。		例如：消化不良、肚子痛等等。 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。					
第十七週 12/21- 12/25	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	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。	第五單元玩球趣味多 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。	2	教學資源 1. 準備數個呼拉圈及小皮球或軟排球。 2. 籃框3-4組 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實作操作 口頭發表	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 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： _____

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						
	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。		《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。 《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					

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						
			練習。					
第十八週 12/28- 1/01	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「我的 便便日記」學習 單。 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： _____
第十八週 12/28- 1/01	1c-I-1 認 識身體活動 的基本動 作。	Ha-I-1 網／ 牆性球類運動 相關的簡易 拋、接、控、	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動1》擊掌說你好 聽教師哨音，兩組同時起	2	教學資源 教師準備哨子、一 人一顆軟式皮球、3 個球籃。	觀察 實際操作	【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)

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-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。	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。	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。 《活動2》球球撞星球 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。 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。 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。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十九週 1/04- 1/08	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。	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	1	教學資源 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	☐ 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-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。		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。				文字進行溝通。	
第十九週 1/04- 1/08	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。	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。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動1》拋擲過繩小體驗 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。 《活動2》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	2	教學資源 準備軟皮球、數個羽毛球、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。	操作觀察	【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。【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						
			拋擲過網，球網對面學生在球落地一次後接住球，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					
第廿週 1/11-1/15 (期末考週)	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. 教師帶領學生實際演練上廁所的流程，以及需要注意的事項和禮儀。 【期末評量週】	1	教學資源 如廁禮儀和流程相關教學影片。 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						
第廿週 1/11- 1/15 (期末考 週)	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	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。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動5》傳接好夥伴 1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 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。 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。 《活動6》傳球接龍 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。 2. 隊形和規則說明如下： (1)直線組：8人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。 (2)三角形組：6人或12人，	2	教學資源 教師準備哨子、兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋或約100cm×80cm的布，以及數個角錐。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實際操作	【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						
			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。 (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。					
第廿一週 1/18-1/22 (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	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，並靠牆壁站立。老師指導正確姿勢。	1	教學資源 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						
	康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。							
第廿一週 1/18- 1/22 (1/20 結業式)	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。	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。	第五單元玩球趣味多 第3課一線之隔 《活動7》袋接反彈球 1. 學生3人一組，一人持球，另兩人持袋。 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，不讓球落地。 3. 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。 《活動8》捕魚大豐收 1. 活動進行方式如下： (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。 (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。 《活動9》原地拋接球 1. 學生2人一組，兩人分別	2	教學資源 1. 教師準備繩子當作隔網的場地。 2. 教師準備哨子、兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋。 3. 數顆桌球 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	觀察 實際操作 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						
			用雙手各持袋子2角，讓垃圾袋形成容器狀。 2. 將球放置在兩人所持的袋子平面上，兩人配合默契呼口訣「開、蹲、拋、接」一起手控制袋子四角，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，保持球不落地。 《活動10》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。					

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