

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文 2. ☐閩語文 3. ☐客語文 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. ☐自然科學 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)

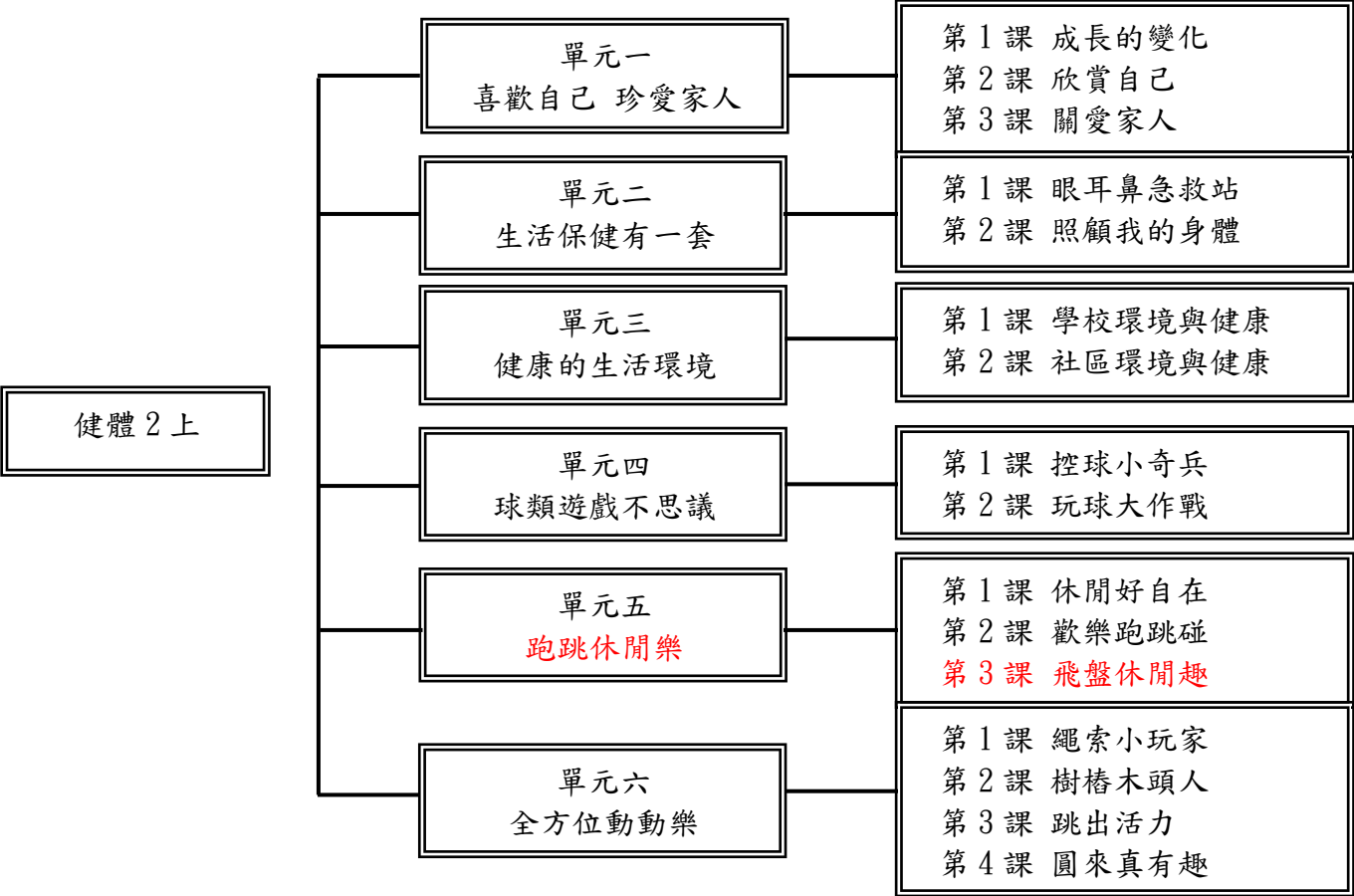
1. 認識二手菸的危害，嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。
2. 發覺可能造成眼睛、耳朵、鼻子傷害的行為，嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子各種不舒服情況的急救方法。
3. 發覺影響社區環境的生活態度與行為，認識並願意使用社區健康相關機構與資源。
4. 認識滾球、拋球、擲球、踢球動作要領，安全的完成控球活動。
5. 認識不同的跑步、跳躍方式，表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。
6. 認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式，用不同腳步變化，表現雙腳、單腳跳繩，選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。

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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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：(自行視需要決定是否呈現)



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：請以不同顏色標示：出版社(黑)、改編教材(紅)、議題融入(藍)、校本特色(顏色自訂)

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- 9/04	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第1課成長的變化 《活動1》成長過程 1.教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2.教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動2》超級比一比 1.教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2.全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行PK賽。 《活動3》成長的期待 1.教師帶領學生閱讀課本第9頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？ 2.請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。	1	教學資源 1.教師請學生完成「我的成長紀錄」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第一週 8/31- 9/04	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲	第1課休閒好自在 《活動1》制定上課規則及課程內容 《活動2》學校運動場地大	2	教學資源 1.教師準備數個呼拉圈		【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	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。	遊戲。	調查 1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ 2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4-5人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。 《活動3》認識溯溪 教師帶領學生觀賞影片《i運動：新北市有木國小（溯溪）》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。 《活動4》互助踩石過溪 教師說明「互助踩石過溪」活動規則： (1)5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。				
--	--	-----	---	--	--	--	--

			(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。 (3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。 (4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。					
第二週 9/07- 9/11	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第2課欣賞自己 《活動1》看看自己 1.教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2.請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。 《活動2》認識自己 1.教師發給每位學生「獨一無二的我」學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。	1	教學資源 1.教師準備「獨一無二的我」學習單、抽籤紙箱。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

			2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。				
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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元跑跳親水樂 第2課歡樂跑跳碰 《活動1》跑出救火線 5人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動2》緊急救援 教師說明「緊急救援」活動規則： (1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。 (2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動3》取水大作戰 教師說明「取水大作戰」活動規則： (1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。 (2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下	2	教學資源 1. 教師準備數個標誌圓盤、1個大呼拉圈、2個小呼拉圈、19顆小皮球。	操作 觀察 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			一人即可出發。 (3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。 (4)時間結束後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。					
第三週 9/14- 9/18	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第2課欣賞自己 《活動3》了解自己的優點 1. 配合課本第11頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 2. 教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
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	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元跑跳親水樂 第2課歡樂跑跳碰 複習抬腿跑，繞物跑，側併步，交叉步 《活動4》跳越身體長 教師說明「跳越身體長」活	2	教學資源 1. 教師準備數個標誌圓盤、數個呼拉圈、數個繩子。	操作觀察發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

	的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	動規則： (1)2人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。 (2)將量好的長度用繩子標示在地上。 (3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動5》運氣大挑戰 教師說明「運氣大挑戰」活動規則： (1)2人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。 (2)請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。 (3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 《活動6》跨越河溝 1.教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。 2.教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。 《活動7》越過河溝闖五關 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則。 《活動8》呼拉圈跳跳樂					
--	---	---	--	--	--	--	--

			分成四組，每組兩個呼拉圈，以呼拉圈接力方法跳躍前進，最快達至終點的隊伍獲勝。					
第四週 9/21- 9/25	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第3課關愛家人 《活動1》體貼小達人 教師提出下列問題，請學生自由發表： (1)你的家裡有哪些家人？ (2)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 《活動2》關愛行動 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 《活動3》由繪本朱家故事了解家事應該是全家一起做 1. 教師說故事請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？	1	教學資源 1. 教師準備「關愛家人行動」學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

			2. 教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家务的細節和完成家事的感覺。					
第四週 9/21- 9/25	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。 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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	第五單元跑跳親水樂 第3課 飛盤休閒趣 《活動1》飛盤飛高高 1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。 2. 教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：指向目標、收、射。 《活動2》飛盤進網 教師將全班分成4組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約3公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。	2	教學資源 1. 多個飛盤、球門	操作 觀察 模仿		
第五週 9/28- 10/02	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家	第一單元喜歡自己珍愛家人 第3課關愛家人 《活動4》飲酒的危害 1. 教師提出以下問題，請學生發表看法：	1	教學資源 1. 教師準備動畫《飲酒的危害》。 學習策略			

	生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	人及朋友和諧相處的方式。	(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？ (2)常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2.教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動5》奶奶別喝酒 1.教師說明課本第14-15頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。 2.邀請學生演戲，練習如何關心家人 3.教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。		作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第五週 9/28-	1c- I -1 認識身體活動	Cb- I -3 學校運動活動空間	五單元跑跳親水樂 第3課 飛盤休閒趣	2	教學資源 多個飛盤、寶特	操作觀察		

10/02	的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	複習飛盤動作 《活動3》飛盤保齡球 教師說明「飛盤保齡球」活動規則： (1)4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。 (2)每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。 《活動4》飛盤擲準 運用多個呼拉圈，設定分數，最後算取分數獲勝。		瓶、呼拉圈	模仿		
第六週 10/05-10/09	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第3課關愛家人 《活動6》二手菸的危害 1. 教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。 2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。 3. 教師說明二手菸對身體的危害。 《活動7》爸爸別吸菸 1. 教師說明：課本第17頁情境：為了全家人的健康，小	1	教學資源 1. 教師準備「拒絕二手菸大作戰」學習單、動畫《二手菸的危害》。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。 (1)真愛無敵。 (2)撒嬌力量大。 (3)耐心溝通。 2.教師請學生完成「拒絕二手菸大作戰」學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。				
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	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元全方位動動樂 第1課繩索小玩家 《活動1》碰繩暖暖身 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動2》繩間樂伸展 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式： (1)活動方式一：2人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一	2	教學資源 多個繩	操作 觀察 模仿	

	力。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。		側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。 (2)活動方式二：2人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止10秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止10秒。 《活動3》列車伸展秀 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6人一組，一組排成一系列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止10秒。					
第七週 10/12-	1a- I -1 認識基本的健	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害	第一單元喜歡自己珍愛家人 第3課關愛家人	1	教學資源 1. 教師準備「拒絕			

10/16	康常識。 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-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	《活動8》拒絕二手菸 1. 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2. 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。 3. 教師請學生兩人一組，根據課本第18-19頁情境，練習拒絕二手菸的說法。 《活動9》拒菸練習曲 1. 教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。		二手菸大作戰」學習單、「禁菸標誌」圖片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		
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。 2d-I-2 接受並體驗多	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	第六單元全方位動動樂 第2課樹樁木頭人 《活動1》單手出拳 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動2》連續出拳 1. 依據《活動1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。 2. 教師提問：要如何連續出	2	教學資源 1. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、橡皮筋繩2-3條、3個過關印章和「進擊挑戰」學習單。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

	元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	拳呢？請試著做做看。 《活動3》進擊挑戰 1.教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成4-5組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：右手連續出拳5次。 (2)第二關：左、右手交替出拳5次。 (3)第三關：創意出拳，例如：右手出拳2次，再轉身，右手出拳2次。 2.學生帶著「進擊挑戰」學習單闖關，完成後關主蓋章。 《活動4》進擊與閃躲 1.教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。 2.教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。 《活動5》勇闖樹人樁 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成5組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：左手連續出拳3					
--	---	---	--	--	--	--	--

			次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。 (2)第二關：右手連續出拳3次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。 (3)第三關：左、右手交替出拳6次。				
第八週 10/19- 10/23	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。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站 《活動1》眼睛不舒服 1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第24頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)防蚊噴霧噴到眼睛時。	1	教學資源 1.教師準備動畫《眼睛急救站》。 2.教師準備4瓶礦泉水、4個冰敷袋，以及數張「眼睛不舒服情境題」和「處理卡」。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		

			(2)沙子飛進眼睛時。 (3)球擊中眼睛時。 2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。					
第八週 10/19- 10/23	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力 《活動1》熱身雙腳跳跳 1.每個人依序放至跳繩，形成一排，從頭到尾連續跑步、雙腳跳、單腳跳練習 《活動2》雙腳跳跳跳 1.教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2.全班分成5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動3》雙腳跳過繩 教師請學生將《活動2》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動4》跳跳秀 1.教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩	2	教學資源 1.教師準備每人一條跳繩、「跳出活力」學習單。 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。	操作發表實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2. 教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 《活動5》單腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2. 全班分成5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動6》單腳跳過繩 教師請學生將《活動5》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動6》跳繩來比賽 教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成5組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩5下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。					
--	--	--	--	--	--	--	--

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。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站 《活動3》耳朵不舒服 1. 教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第26頁，提出以下問題： (1) 有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？ (2) 怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動4》耳朵急救站 1. 教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1) 水進入耳朵時。 (2) 昆蟲進入耳朵時。 (3) 異物進入耳朵時。 2. 教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。	1	教學資源 1. 教師準備動畫《耳朵急救站》。 2. 教師準備數張「耳朵不舒服情境題」和「處理卡」。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第九週 10/26- 10/30	1c-I-1 認識身體活動的基本動	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力 《活動1》熱身雙腳及單腳	2	教學資源 1. 跳繩 2. 圓盤	操作發表實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際	

	作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。		跳繩 《活動2》雙人跳 1. 以兩個人面對面方法，其中一人甩繩。 2. 兩個人併排站，一人拿一邊繩子，一起甩繩。 《活動3》跳繩尋寶趣 1. 前面放置多個圓盤，裡面藏寶藏。 2. 小朋友依序從起點跑步跳繩到規定位置後，在依規定跳出雙腳跳10下，完成才可翻圓盤。			關係。	
第十週 11/02-11/06	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。	Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站 《活動5》鼻子不舒服 1. 教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2. 教師帶領學生觀察課本第28頁，提出以下問題： (1) 有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？ (2) 怎麼做才能避免傷害鼻子呢？	1	教學資源 1. 教師準備動畫《鼻子急救站》。 2. 教師準備4個冰敷袋，以及數張「鼻子不舒服情境題」和「處理卡」。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		

			《活動6》鼻子急救站 1. 教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)流鼻血時。 (2)異物卡在鼻子時。 (3)撞到鼻子時。 2. 教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。 【期中評量週】					
第十週 11/02- 11/06	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	1b- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣 《活動1》哇！好多圓球 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。 《活動2》球怎麼動？ 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。 《活動3》淘氣小圓球 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。 《活動4》生活中的圓	2	教學資源 1. 教師準備數顆不同種類的球。 2. 課前請學生完成「生活中的圓」學習單。 3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。 4. 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。	操作觀察 自評	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			1. 教師請小朋友觀察、想想看生活中的圓有哪些圓呢？ 2. 將學生分成5人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。 《活動5》尋找圓圈 教師將學生分成5人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。 《活動6》圓圈串串 3人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 《活動7》雙圈轉盤 教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成2組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 《活動8》雨傘開合 6人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開				
--	--	--	---	--	--	--	--

			傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以4拍為單位）。 【期末評量週】					
第十一週 11/09- 11/13	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《活動1》運動後的好習慣 1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？ 2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第30頁，說明運動流汗後的好習慣。 3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動2》流汗後的好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？	1	教學資源 1.教師課前請學生每人準備一條乾淨的毛巾。 2.教師課前請學生完成課本第31頁「流汗後的好習慣檢核表」。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

第十一週 11/09- 11/13	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-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵 《活動1》滾球接力 教師說明「滾球接力」活動規則： (1)9人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在W起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。 (2)聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。 (3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。 《活動2》突破重圍 教師說明「突破重圍」活動規則： (1)5人一組，一次兩組進行活動，A組站在圓外，B組站在圓內。 (2)A組把球滾給其他A組組員，想辦法不讓B組組員碰到球；B組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3)如果A組滾出去球被B組碰到，則B組得分，碰一次得1分。	2	教學資源 1. 教師準備3顆籃球、24顆躲避球、標誌圓盤27個、粉筆。 2. 教師依據班級人數準備每人1顆排球、呼拉圈5個、角錐20個、粉筆。 3. 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。	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： _____
----------------------------------	--	--	--	----------	---	-------------	---	---

		(4)一次進行3分鐘，3分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。 《活動3》你滾中了嗎？ 1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則： (1)5人一組，選一人擔任組長，每人各持1顆球，站在圓外。 (2)組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。 (3)一顆球留在呼拉圈內即得1分，兩顆球得2分，以此類推。 (4)每組進行3次，累積得分最高的組別獲勝。 《活動4》滾球主角輪流當 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則： (1)4人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持1顆球。 (2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾				
--	--	---	--	--	--	--

			給第二位組員、第三位組員。 (3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。					
第十二週 11/16- 11/20	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《活動3》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 《活動4》穿鞋好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？	1	教學資源 1.教師課前請學生完成課本第33頁「穿鞋好習慣檢核表」。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

第十二週 11/16- 11/20	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-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵 《活動5》挑戰紅心 教師說明「挑戰紅心」活動規則： (1)5人一組，每人各持3顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。 (2)站在約5公尺距離進呼拉圈得1分（模式A）；站在約6公尺距離投進呼拉圈得2分（模式B）；站在約7公尺遠的距離投進呼拉圈得3分（模式C）。 (3)聽教師口令依序挑戰模式A、B、C三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。 《活動6》回彈大驚奇 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持1顆皮球，距離牆面約4公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。 《活動7》紅心回彈 教師說明「紅心回彈」活動規則： (1)5人一組，各持1顆皮球，距離牆面約4公尺排	2	教學資源 1. 教師準備呼拉圈1個、3種不同顏色的粉筆，並請學生每人準備3顆紙球。 2. 教師依據班級人數準備每人1顆皮球、呼拉圈5個、粉筆。 3. 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。	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： _____
----------------------------------	--	--	---	----------	---	-------------	--	--

			隊。 (2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。 (3)擊中圓圈得1分，彈回落進呼拉圈再得2分。 (4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。					
第十三週 11/23- 11/27	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 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。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《活動5》憋尿問題大 1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動6》生活實踐與發表 教師將全班分成四組，討論第 148 頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。	1	教學資源 1.教師課前請學生完成「多喝水不憋尿」頁學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

	4a-I-2 養成健康的生活習慣。							
第十三週 11/23- 11/27	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-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵 《活動8》丟擲球練習 1. 兩兩一組，從距離近慢慢拉至遠。 2. 詢問距離越遠，丟擲怎麼丟比較好丟 《活動9》紙箱炸彈不要來 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則： (1)4人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。 (2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。 (3)每人有3次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每人1顆皮球、5顆抗力球、10個呼拉圈、4個小紙箱、粉筆。 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。	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： _____
第十四週 11/30- 12/04	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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	第三單元健康的生活環境 第1課學校環境與健康 《活動1》學校環境 1. 教師說明課本第40頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

	與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？ 2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？					
第十四週 11/30- 12/04	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-2 表現安全的身體活動行為。 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。	第四單元球類遊戲不思議 第1課控球小奇兵 《活動10》數字好好玩 1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組3個角錐進行。 2. 教師說明「數字好好玩」活動規則： (1)3人一組，各持1顆皮球，站在距離1號角錐約6公尺的線外。 (2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每人1顆皮球、20個角錐、粉筆。 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。	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： _____

	4d- I -1 願意從事規律身體活動。		數字。 (3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。					
第十五週 12/07- 12/11	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 -2 養成健康的生活習慣。	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	第三單元健康的生活環境 第1課學校環境與健康 《活動2》學校健康資源 1. 教師說明課本第42頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動3》學校健康相關活動 1. 教師說明課本第43頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。 2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？	1	教學資源 1. 教師蒐集學校健康資源，製作成簡報。			

			教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。					
第十五週 12/07- 12/11	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《活動1》上下左右傳 教師說明「上下左右傳」活動規則： (1)4人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。 (2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。 (3)傳完6顆，則一輪結束。 (4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動2》傳球接力賽 教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動1》的練習經驗，用各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。 《活動3》拋傳搶分賽 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則： (1)4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。 (2)以「向左拋傳」或「向	2	教學資源 1. 教師準備30顆躲避球、10個球籃。 2. 教師準備6顆躲避球、1個大呼拉圈、6個小呼拉圈、15個角錐。 3. 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。	操作 觀察 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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： _____

			右拋傳」的方式傳球給下一人。 (3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。 (4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。 (5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。 (6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。 (7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。					
第十六週 12/14- 12/18	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-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	第三單元健康的生活環境 第1課學校環境與健康 《活動4》健康小尖兵任務 1. 教師說明課本第44頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2. 教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3. 教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。	1	教學資源 1. 教師準備「健康小尖兵任務紀錄表」學習單。			

			4. 教師請學生參考課本第45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成「健康小尖兵任務紀錄表」學習單，記錄自己一週的實踐情形。					
第十六週 12/14- 12/18	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。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《活動4》傳球變化多 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。 《活動5》三角傳接賽 教師說明「三角傳接賽」活動規則： (1)3人一組，圍成三角形，各相距約3公尺。 (2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。 (3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。 《活動6》二對一傳接攻防戰 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則： (1)3人一組，2人傳球，1人防守。	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每兩至三人1顆躲避球。 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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 2. 活動結束後，教師帶領學生思考：怎麼傳接球才不容易讓球被碰到呢？例如： (1)靈活運用不同的傳球方法，讓防守的人不容易攔截。 (2)加快傳球的速度。 (3)找到防守的空隙趁機傳球，例如：對方沒有防守上面，就可以用過頂傳球；對方只注意左邊，就從右邊傳球。					
第十七週 12/21- 12/25	1a- I -1 認識基本的健康常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動1》乾淨的和髒亂的環境 1. 教師說明課本第46頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2. 教師請學生觀察課本第46-47頁的社區環境，分組討論下列問題： (1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？	1	教學資源			

	活規範。		(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動2》社區環境比一比 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？					
第十七週 12/21- 12/25	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《活動7》四對三傳接攻防戰 1. 教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則： (1)7人一組，4人傳球，3人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈內。 (2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。 (3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 2. 活動結束後，教師帶領學生思考攻與防的策略，例如： (1)先假裝要傳左邊，然後快速傳到右邊，做假動作騙對方。 (2)接球的人時時注意球的位置，若沒有被防守，可以暗示隊友傳球給自己。	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每三人1顆躲避球。 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。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動3》行動紅綠燈 1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？ 2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？	1	教學資源 1. 教師蒐集學校所處社區的健康資源照片、資料，製作成簡報。			
第十八週 12/28- 1/01	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 《活動8》腳和球玩 1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右手滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。 2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。 《活動9》用腳出謎題	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每人1顆足球、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。 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。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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： _____

	為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		教師說明「用腳出謎題」活動規則： (1)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。 (2)其他組舉手搶答。 (4)猜對的組別得1分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動10》踢踢樂 教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。 《活動11》踢踢樂新玩法 1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 2. 教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。					
第十九週 1/04- 1/08	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	Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動4》社區健康資源 1. 教師說明課本第50頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

	與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。		過得更健康。 2. 教師詢問學生下列問題： (1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？ (2)小智如何使用這些場所？					
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。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元球類遊戲不思議 第2課玩球大作戰 1. 足球球感熱身 《活動 12》足球木頭人 聽取聲音，停球以及前進，拿到圓錐盤後回到隊伍，最後計算圓錐盤數量獲勝。	2	1. 準備足球、圓錐盤、呼拉圈。	操作		

	基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		小朋友依序運球至中間，移動角錐，最後角錐停留位置則是獲勝方。					
第廿一週 1/18- 1/22	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動6》健康服務與活動 1. 教師說明課本第52頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。 2. 教師詢問學生： (1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？ (2) 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？ 3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在「我的健康社區」學習單。	1	教學資源 1. 教師蒐集學校所在的社區環境照片，製作成簡報。 2. 教師課前將全班分為4組，請學生完成「我的健康社區」學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這些社區健康資源的經驗。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第廿一週 1/18- 1/22	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易	第四單元 球類遊戲不思議 第2課 玩球大作戰 1. 複習從運球活動，從原地	2	籃球多個	1. 發表 2. 操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	至移動運球。 2. 運球加上投籃練習。 3. 依序分組進行投籃，計算分數，最多者獲勝。				關係。	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