**新北市 正義 國民小學112學年度 一 年級第一學期部定課程計畫 設計者：＿＿鄭怡龍＿＿**

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.□閩南語文 3.□客家語文 4.□原住民族語文： 族 5.□新住民語文： 語 6.□英語文

 7.□數學 8.■健康與體育 9.□生活課程 10.□社會 11.□自然 12.□藝術 13.□綜合

二、學習節數：每週( 2 )節，實施( 21 )週，共( 42 )節。

三、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-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

壹、快樂上學去

一.新生進行曲

1.安全上學去
2.在校園玩遊戲
3.放學平安回家

三.我長大了

1.喜歡自己做
2.我會交朋友
3.我能分辨心情
4.說出自己的感受

1.身體不舒服或受傷時
2.健康中心寶物多
3.健康守護神
4.再檢查一次

五.校園生活健康多

二.健康小達人

1.我的身體
2.身體清潔嚕啦啦
3.我會上廁所

四.活力加油站

1.早餐真重要
2.早餐點點名
3.選擇食物有原則

五、本課程是否實施混齡教學：□是(\_\_年級和\_\_年級) □否

六、素養導向教學規劃：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 學習重點 | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 一 | 1a-I-1認識基本的健康常識。2b-I-1接受健康的生活規範。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | **壹、快樂上學去****一.新生進行曲**【活動1】安全上學去-1•走路上學(一)教師舉例說明學童上下學常發生的交通事故，讓學童體會交通安全的重要性。(二)教師調查學童平日上下學的方式。⒈請走路上學的學童起立，輪流簡單說明上學的情境。⒉教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的安全，要努力實踐良好的安全行為。(三)教師以課本圖示情境，提醒學童走路上學會遇到各種狀況，並說明要注意的行為，請學童說一說自己的想法及理由。(四)教師提問⒈站在路邊等待，哪種情形才適合過馬路？⒉正在過馬路時，要注意哪些事情？⒊在沒有行人穿越道的地方，要怎麼穿越馬路？(五)師生討論走路上學時，可運用問題解決做正確的判斷和選擇，避免發生危險。⒈準備過馬路時：注意觀察行人專用號誌燈，綠燈亮時才可通過；還要看清楚兩邊沒車，或車子都停下來，才可通過。⒉正在過馬路時：討論快步走和奔跑的優缺點，再決定快步走；由於小學生個子不高，從汽車司機的視角可能看不到，所以應舉起手，讓司機看見，然後快速通過。⒊沒有行人穿越道時：討論走天橋和穿越分隔島的優缺點，再決定走天橋；沒有天橋時，也可尋找地下道穿越。(六)教師可提醒學童謹記且落實安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」口訣，提高自身安全防禦。(七)教師指導學童運用安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」，進行「我會過馬路」的情境演練，以複習上課的內容。(八)教師提問：想一想，你做到哪些過馬路的注意事項？還沒做到的要改進。(九)學童對於上學過馬路的安全行為進行自我察覺與檢討改進，運用「我做到了……還沒做到……，以後要……」表達出個人願意遵守過馬路的注意事項。(十)師生共同討論關於發表內容的安全與危險行為，並對勇於發表的學童給予鼓勵。 | 1(健) | 電子書及播放設備、學區內的安全地圖、學校附近的交通設施圖。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【安全教育】安E2了解危機與安全。安E8了解校園安全的意義。安E10關注校園安全的事件。 | □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：＿ ＿＿ |
| 一 | 1c-I-2認識基本的運動常識。2c-I-1表現尊重的團體互動行為。3c-I-2表現安全的身體活動行為。4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。Cb-I-3學校運動活動空間與場域。 | **貳、運動樂趣多****六.小小探險家**【活動1】運動場地大調查(一)引起動機：課前指導學童，利用下課時間調查校園中有哪些運動空間？可以做什麼運動。(二)分享與討論⒈校園中有哪些運動設施？⒉這些空間可以提供我們做什麼運動及活動？⒊放學後或是假日時，你會與家人到學校運動嗎？⒋學童回答：⑴操場可以慢跑、接力、健走；操場中間有綜合球場，也有跳遠用的沙坑。⑵遊戲設施可以溜滑梯、盪秋千、攀爬……。⑶籃球場可以打籃球。⑷下雨或空氣品質差時，可以在體育館裡面上體育課。⑸游泳池可以學游泳。⑹假日時我會和家人到學校慢跑、健走。⑺放學後會和同學一起在學校打球。⑻假日時爸媽會帶我和妹妹到學校玩遊戲器材，也會一起跑步。(三)請學童分享：說說看，你最喜歡利用哪一個場地做運動呢？為什麼？(四)師生共同歸納⒈運動或遊戲時要注意安全，放學後或假日時要有同學或家人陪伴，避免獨自一人。⒉運動有益健康，可以充分利用學校的運動空間與設施從事運動。【活動2】安全停看聽(一)引起動機：學童分享玩過的遊戲器材名稱及所在地點。⒈曾經在什麼地方玩過什麼遊戲器材？和誰一起玩呢？⒉你最喜歡哪項遊戲器材？為什麼？(二)教師請學童觀看課本的情境，並詢問：校園及社區公園中有各式各樣的遊戲設施，使用這些設施前，除了看清楚安全使用說明之外，還要注意哪些事項呢？⒈學童回答：⑴使用前做暖身活動。⑵檢查遊戲設施是否安全。⑶聽從老師指示。⒉小偵探：分組檢查各遊戲設施是否有損壞。⑴滑梯滑道破裂。⑵秋千鐵鍊鬆脫。⑶搖搖椅軸心斷裂。⑷翹翹板把手損壞。⑸攀爬架橫杆斷裂。⑹其他。(三)暖身活動：學童散開於遊戲設施旁空地，由教師帶領做伸展活動。(四)體驗與操作⒈帶領學童觀察滑梯外形，了解滑梯的特性，並討論使用滑梯的注意事項，再進行體驗。⒉依序排隊。⒊坐穩後才能開始溜，可以用雙腳抵住滑梯兩邊調節速度。⒋滑好後，立即起身離開。(五)師生共同歸納⒈請學童說出為何使用溜滑梯固定設備時要注意安全；請學童說出玩滑梯受傷或不愉快的經驗與感覺。⒉引導學童使用遊戲器材之前除了看清楚使用的注意事項之外，也要看一看設備是否安全呵﹗如果發現設備有損壞狀況，應該立即停止使用，並通知師長。⒊正確使用遊戲設施，不僅可延長使用壽命，也可以確保遊戲安全。【活動3】安全玩遊戲-1(一)請學童發表以前操作遊戲器材時的受傷經驗。⒈為什麼會受傷？是自己造成，還是別人造成的呢？⒉受傷的原因是因為不小心，或是不守規則，還是設施損壞而造成傷害呢？⒊玩遊戲時，是遵守規則的人，還是不遵守規則的人受大家的歡迎呢？(二)討論發表：引導學童說出使用的注意事項，並請學童做正確的示範。(三)實際演練•溜滑梯(一)依序排隊，由階梯步步踏穩爬上後，蹲坐滑道準備。(二)先確定滑道下方是否有未離開的同學或物體，再準備下滑。(三)雙手輕扶滑道扶手，以坐姿由上而下慢慢滑至地面，滑下後要迅速離開滑道，以便下一人使用滑梯。(四)讓學童輪流體驗正確溜滑梯方式，先學會坐姿溜，再嘗試躺著溜，教師指導學童遊戲，並能遵守規則。•盪秋千(一)要在等待線後依序排隊。(二)雙手緊握兩旁繩索，臀部坐穩在適當位子，才能開始擺盪。(三)等秋千完全停止，再下來。(四)秋千擺盪幅度不可過高。(五)分站體驗：全班分成四組，並將滑梯、秋千、搖搖椅及翹翹板分成四站，每組體驗一項遊戲設施，五分鐘後換站體驗。⒈搖搖椅：⑴完全靜止時，才可上下乘坐。⑵坐好後，才可擺動搖椅，擺動中嚴禁站立搖晃及跳下搖椅。⒉翹翹板：⑴坐好，腳踩踏板、手握把手。⑵上下搖動中，不可過分用力，以免墜落。⑶不可左右搖晃，以免破壞器材，造成危險。⑷禁止從座椅跳離或站在翹翹板上。 | 2(體) | 滑梯、秋千。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。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：＿ ＿＿ |
| 二 | 1a-I-1認識基本的健康常識。2b-I-1接受健康的生活規範。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。4a-I-2養成健康的生活習慣。 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | **壹、快樂上學去****一.新生進行曲**【活動1】安全上學去-2•乘車上學(一)教師延續上一節課內容，詢問學童是否更注意上下學情況，並能體會交通安全的重要性。(二)教師調查學童上下學機車戴安全帽、乘坐汽車繫安全帶與排隊上下公車的情形。⒈請以機車、汽車載送上下學與搭乘公車的學童起立，根據戴安全帽、繫安全帶與排隊上下車的事項，思考自己是不是做到了，若沒做到的坐下，有做到的繼續站著。⒉教師對於乘坐機車戴安全帽、乘坐汽車繫安全帶與排隊上下車的學童給予讚美，並鼓勵學童為了自己的安全要繼續實踐良好的安全行為。(三)教師說明學校交通路線圖、汽機車接送區、徒步路線圖，請學童依上下學的方式分區等待家長接送或行走。(四)教師以課本的情境，引導學童討論搭車上學應該注意的事項與可能遇到的各種危險情況，再以做決定的技巧做出正確的選擇，避免發生危險的情形。⒈乘坐機車時：⑴正確：要戴安全帽，並抱緊大人。⑵錯誤：沒戴安全帽，當不小心發生車禍時，頭部可能會受傷。⒉搭乘公車時：⑴正確：要排隊上下車，並遵從先下後上的原則；上車後，安靜坐好，或抓緊握把站穩。⑵錯誤：排隊上下車時，爭先恐後；上車後，隨意走動，嬉鬧遊戲。⒊乘坐汽車時：⑴正確：學童要坐在後座，並繫上安全帶，要注意頭手不可以伸出窗外；從右側車門下車，下車前先看後方沒有車才開門。⑵錯誤：沒有繫上汽車安全帶，當發生車禍時，可能因為強力撞擊造成身體嚴重傷害；下車時，不確認後方來車直接打開車門，可能會被後方的車子撞上。(五)教師依據時間調整，安排觀看教學影片：再次指導正確的交通安全觀念。(六)分組進行「乘車安全」演練，並從演練過程中修正錯誤行為。⒈依照上下學方式，將學童分成三組。⑴乘坐機車組：學童輪流練習戴上和拆下安全帽的正確方法。⑵乘坐汽車組：用四張椅子擺放成汽車座位，學童輪流練習從右側車門下車，開車門前要先看後方。⑶乘坐公車組：數張教室椅子擺放成公車座位，有些人站在車門外排隊等待，有些人安靜坐在公車座位，學童輪流練習先下後上的規則。⒉學童發表個人搭乘汽機車和公車的安全行為。 | 1(健) | 電子書及播放設備、安全帽。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【安全教育】安E2了解危機與安全。安E8了解校園安全的意義。安E10關注校園安全的事件。 | □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：＿ ＿＿ |
| 二 | 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。3c-I-2表現安全的身體活動行為。4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。Cb-I-3學校運動活動空間與場域。 | **貳、運動樂趣多****六.小小探險家**【活動3】安全玩遊戲-2•走平衡木(一)走一走⒈教師先在平衡木上放幾個標誌盤，可讓學童先在地上練習。⒉學童上平衡木，張開雙手側平舉，站穩步伐向前行並跨越標誌盤。(二)猜一猜：分成兩組，分站平衡木左右兩端前行，跨越標誌盤相遇後互相猜拳，輸者下平衡木。連贏兩拳換人並得一分，看哪一組最多分。•來吊單槓(一)握槓屈肘⒈雙手緊握單槓與肩同寬，雙腳微向前一腳掌，後面同學協助安全維護。⒉雙手後推伸直，再屈肘讓身體靠近單槓，重複動作3至5次，體驗手部緊握單槓的動作，增進手部握力。(二)單槓垂吊⒈單槓操作以手部抓握為主，需要教師及學童協助安全維護。⒉學童依序排成兩排，教師請兩位學童同時上槓，並由教師站於學童後側協助安全維護。⒊請學童握槓垂吊，教師念讀3至5秒，每人體驗兩次。•過山洞(一)由教師規定進出口方向，以蹲走或彎身方式通過。(二)大家一起來接龍：可以變換人數及方式過山洞，增加趣味性。⒈蜈蚣競走：3至6人一組，以肩搭肩蹲走方式過山洞。⒉接龍：3至6人一組，以手拉手彎身方式過山洞。⒊其他：分組讓學童發揮創意巧思，並呈現不同的過山洞方式。(三)師生共同歸納：有些遊戲器材的使用有年齡限制，若未學會正確的使用方法，不可輕易嘗試，以避免受傷。 | 2(體) | 平衡木、單槓、可供穿山洞的器材。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。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：＿ ＿＿ |
| 三 | 1a-I-1認識基本的健康常識。2b-I-1接受健康的生活規範。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。4a-I-2養成健康的生活習慣。 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | **壹、快樂上學去****一.新生進行曲**【活動2】在校園玩遊戲(一)藉由播放教師事先拍攝校園環境設施的影片快速瀏覽校園，引起學童學習興趣，並與生活經驗相結合。(二)教師提問並請學童自由發表：剛才下課時，你去哪裡玩呢？(三)教師展示情境圖，以做決定的技巧（步驟概念）討論校園內適合遊戲的地方。⒈下課時，同學們在校園內玩遊戲：⑴有人在空地跳格子。⑵有人在沙池鏟沙與堆沙。⑶有人在空地玩呼拉圈。⑷有人在球場上拍球。⑸有人在走廊上聊天、散步。⒉你會決定選擇哪個地方？（空地、沙池、球場、走廊、遊戲器材區……）⒊想想看，你為什麼會選擇這個地方？⒋你覺得這是好的決定嗎？(四)教師帶學童依序介紹校園適合遊戲的地方：操場、球場、遊戲器材區、空地，並說明適合的遊戲活動。(五)過程中，教師可詢問校園中不適合遊戲的地方，指導學童要小心，如走廊、樓梯、廁所、車道出入口……(六)學童需要特別說明可以舉手，全班一起查看危險的原因，安靜聆聽同學發表。(七)注意事項⒈健康與體育領域採取分科教學，本課設計將健康與體育分為兩大部分，第一單元與第六單元分屬兩個部分的第一個教學單元。⒉教師以一節課時間進行第一單元活動2「在校園玩遊戲」的教學，指導學童能選擇校園內適合遊戲的地方，再透過情境討論注意遊戲安全須知。⒊可運用體育課二節課時間進行第六單元活動2「安全玩遊戲」的教學，帶學童到校園遊戲器材區進行實地的體驗教學，指導學童了解各項器材的使用方法與注意事項。(八)教師播放情境圖，討論即使在校園內適合遊戲的地方，也要避免做出危險行為。請學童指出情境圖中做出危險行為的學童，並發表正確又安全的遊戲方法，進而持續遵守安全注意事項。⒈情境一：有學童站立在翹翹板的一邊調皮的跳躍。（學童分別坐在翹翹板的兩邊，並且握緊扶手）⒉情境二：有學童在沙池裡用力鏟沙，並撒向同學。（鏟沙時，動作要小心，避免撒向他人身體，造成眼睛進沙或身體其他部位不適）⒊情境三：有學童在空地上用呼拉圈絆倒同學。（呼拉圈可運用在搖、跳、套、滾、過山洞，禁止不當操作而使他人受傷）⒋情境四：有學童在球場上用力往同學的頭部踢球。（可運用球練習拍打、傳接，禁止丟向他人頭部）(九)教師出題，學童舉手搶答，表達個人對遊戲安全的想法與立場。每位學童只能回答一次，讓其他人也有機會回答。⒈在校園中，哪些地方可以玩球？（我會在躲避球場或籃球場玩球）⒉在校園中，哪些地方適合跑步？（我會在操場的跑道上跑步）⒊在校園中，哪裡不適合玩遊戲？（走廊、樓梯、廁所、花圃邊緣、生態池）⒋在空地、沙池、球場、走廊、遊戲器材區玩遊戲，要注意哪些事項？避免發生哪些危險情況？（請學童自由發表，教師予以指導）(十)教師歸納：學校是學習的場所，有各種不同功能的場地，要視使用需求選擇適合的地方，確保個人與他人的安全。(十一)注意事項⒈健康與體育領域採取分科教學，本課設計將健康與體育分為兩大部分，第一單元與第六單元分屬兩個部分的第一個教學單元。⒉教師以一節課時間進行第一單元活動2「在校園玩遊戲」的教學，指導學童能選擇校園內適合遊戲的地方，再透過情境討論注意遊戲安全須知。⒊可運用體育課二節課時間進行第六單元活動2「安全玩遊戲」的教學，帶學童到校園遊戲器材區進行實地的體驗教學，指導學童了解各項器材的使用方法與注意事項。 | 1(健) | 電子書籍播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【安全教育】安E2了解危機與安全。安E8了解校園安全的意義。安E10關注校園安全的事件。 | □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：＿ ＿＿ |
| 三 | 2c-I-1表現尊重的團體互動行為。3c-I-2表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-3學校運動活動空間與場域。 | **貳、運動樂趣多****六.小小探險家**【活動4】我是攀爬王(一)逐一說明攀爬設施的使用注意事項，並請學童做正確的示範。⒈綜合攀爬架：適用低、中、高年級的學童。⑴雙手抓緊欄杆，兩腳踩穩在欄杆上，順著往上爬（謹記三點不動、一點動的要領），爬到頂端轉身後，以腳先手後順著爬下來。⑵要專注於攀爬動作上，嚴禁在攀爬器材上推擠、嬉戲。⑶不可從攀爬架最高處跳下來或站在攀爬架頂端。⒉實際演練⑴我會往上爬：全班分成兩組，依序往上爬，手摸到頂點後再往下，擊掌後換下一位。⑵我會左右移動：學童由右(左)邊往上爬至中間後，橫移至左(右)邊下攀爬架。(二)教師應提醒學童，以體驗為主，安全第一，求穩不求快。•最佳伙伴(一)我來演、你來猜⒈全班平均分組，學童依組上臺演出，發揮想像力，利用肢體表演呈現遊戲設施的外形或設施操作的動作，讓其餘的學童猜。⒉換猜對的那一組表演，依此方式輪流(二)你猜拳，我來爬⒈全班分成數組，分派一人至前方猜拳，另一人負責攀爬，猜拳贏的隊伍往上一格（可自訂），看誰先到達規定的格數。⒉分出勝負後，依序換下一位負責猜拳，原猜拳者負責攀爬，原攀爬者至隊伍後方排隊。•手腳並用(一)由地面逐層攀登至最上端，橫過頂層，反面以倒退的方式向下攀爬，直到站穩地面。(二)向上攀爬時，手腳交替，手先上，腳再跟進，雙手要抓牢，雙腳要踩穩。(三)保持安全間隔，勿爭先恐後。(四)勿在前面有人的位置下攀爬。(五)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測。⒈提醒學童，遊戲時要遵守規則，注意安全，才能玩得開心。⒉請學童自我評量，下面項目做到的請打v，還沒做到要加油！(六)師生共同歸納⒈使用遊戲設施時要遵守使用規則並注意安全，才能玩得快樂又健康。⒉鼓勵學童課餘時間與同學或家人一起運動，養成運動的好習慣。⒊運動中隨時補充水分，運動後記得要洗手、擦汗。 | 2(體) | 攀爬架 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。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：＿ ＿＿ |
| 四 | 1a-I-1認識基本的健康常識。2b-I-1接受健康的生活規範。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。4a-I-2養成健康的生活習慣。 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | **壹、快樂上學去****一.新生進行曲**【活動3】放學平安回家(一)藉由播放教師事先拍攝校園環境設施的影片快速瀏覽校門附近情境，引起學童學習興趣，並與生活經驗相結合。(二)教師指導學童放學時要注意的行為，請學童說一說自己的想法及理由。⒈等待家長接送時，要在校門口的哪個位置？還要注意哪些事情？⒉通過行人穿越道時，除了要聽從老師或愛心志工的指揮，還要注意哪些？⒊排路隊走路回家時，除了靠邊走，還要注意哪些事情？⒋放學回家的路上，可能還會遇到哪些要注意的狀況？(三)教師統整說明放學的安全事項，提醒學童要做正確的判斷和選擇，避免發生危險，並讓學童敘述一次。⒈等待家長接送時，要在家長接送區，遠離電動門；如果有陌生人來接，絕對不可跟隨；不可站離馬路太近。⒉通過行人穿越道時，除了要聽從老師或愛心志工的指揮，還要快步通行，不可奔跑與推擠。⒊排隊走路回家的學童要靠路邊行走，不可嬉鬧、玩耍。⒋放學回家的路上，要遠離施工路段或建築工地。(四)請學童排放學路隊，從教室門口走出校門實地觀察現況與說明各情境。(五)教師指導學童自我檢視是否注意上下學的安全事項，完成活力存摺。⒈會安全過馬路。(1)正確：走行人穿越道。(2)錯誤：跨越安全島。⒉做個機車好乘客。(1)正確：戴好安全帽並抱緊大人。(2)錯誤：未戴安全帽。⒊做個汽車好乘客。(1)正確：坐在後座並繫上安全帶。(2)錯誤：在後座玩樂。⒋會和同學排好路隊。(1)正確：按照順序排隊。(2)錯誤：邊走邊玩鬧。⒌我會聽老師和志工的指揮過馬路。(六)進行「○╳大考驗」遊戲⒈請全班學童起立，教師每讀一題，認為正確者雙手高舉過頭合成○，認為錯誤者雙手於胸前打╳。答錯者坐下並喪失繼續比賽的資格。⒉視情況進行十題左右，最後勝利者予以獎勵。 | 1(健) | 電子書及播放設備、校門口附近街道與交通狀況。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【安全教育】安E2了解危機與安全。安E8了解校園安全的意義。安E10關注校園安全的事件。 | □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：＿ ＿＿ |
| 四 | 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-1專注觀賞他人的動作表現。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。Cb-I-2班級體育活動。 | **貳、運動樂趣多****七.來玩呼拉圈**【活動1】呼拉圈真好玩-1•利用呼拉圈伸展身體(一)教師帶領學童先將手、腳、手腕、腳踝等用到的身體部位，進行熱身活動。(二)伸展活動⒈腰部伸展活動(1)兩人一組，雙手各握著呼拉圈，將呼拉圈置於兩人中間，聽口令，外腳弓箭步，身體向內側彎，達到身體側面腰部伸展後，換邊。(2)教師提醒學童，呼拉圈不可用力拉，伸展的重點在腰部。⒉坐姿伸展活動(1)兩人一組，一個呼拉圈，坐於地面，雙腳互抵住，雙手握著呼拉圈面對面，拉平身體以伸展手部和上半身。(2)教師提醒學童，呼拉圈不可用力拉，伸展的重點在手部及上半身。⒊腳部伸展活動：兩人一組，一人手持呼拉圈，另一人坐於地上，並將單腳伸至呼拉圈中，用腳勾住，持呼拉圈的人慢慢將呼拉圈往上提15秒後放下，重複四次再換另一腳，亦可直接勾著雙腳的方式，雙腳完成後互換。(三)教師歸納：詢問學童進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？•串糖葫蘆(一)教師帶領學童進行手、腳、手腕等部位的熱身活動，再加上跑步活動。(二)活動前，利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。(三)發展活動⒈五人或多人為一組合作，手拉手，不能放開，請將呼拉圈從第一位，穿到最後一位，指導學童運用身體的擺動來穿越呼拉圈，從頭部開始穿越，或從腳部開始穿越的方式，看哪一組所運用時間最短為優勝。⒉可以嘗試將人數擴增，進行遊戲，此活動可以訓練學童之間的合作及反應的能力。⒊教師應提醒學童手不能放開，要小心身體動作，不要跌倒。(四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。 | 2(體) | 呼拉圈、播放器材、快節奏音樂、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 五 | 1a-I-1認識基本的健康常識。 | Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。 | **壹、快樂上學去****二.健康小達人**【活動1】我的身體(一)身體動一動⒈教師播放輕快的音樂，學童隨著音樂扭一扭、搖搖頭、繞圈……。⒉教師提問：我們的身體真奇妙，可以讓我們做許多事，說一說，你知道身體各部位的名稱嗎？(二)認識身體部位名稱⒈教師揭示「身體部位名稱」情境圖。⒉教師提問：你知道這些身體部位的名稱嗎？⒊教師一邊提示身體部位名稱，一邊請學童指出自己身體的部位。⒋身體的每個部位都很重要，除了要認識部位的名稱，也要好好愛護它們。⒌來玩「老師說」的遊戲：按照老師說的部位名稱，指出身體部位的位置，答錯的就出局，看看誰是認識身體部位小達人。(三)問題討論：教師播放情境圖，師生共同討論，教師依據情境圖提問。⒈如果手弄髒了怎麼辦？可以直接拿東西來吃嗎？（先洗手）⒉下課時只顧著玩，沒有去上廁所，一直憋尿可能會發生什麼事？⑴可能會尿在褲子上。⑵憋尿可能導致尿道或膀胱發炎，影響身體健康。⒊覺得口渴了，怎麼辦？（補充水分）⒋流汗了，怎麼辦？（用手帕擦乾）⒌經過一天的活動，身體或是衣服弄髒了，該怎麼辦？（清潔身體）(四)師生共同歸納⒈玩遊戲時，手會碰到許多看不見的細菌，要先洗手才能拿東西吃或拿水壺來喝水，以免將手上的病菌吃進去，危害身體的健康。⒉憋尿會影響身體健康，下課時要先去上廁所，玩遊戲玩到一半想上廁所，也要立刻去。⒊活動時，身體會流汗，讓身體發臭，也可能弄髒身體或衣服，回到家後要清潔身體並換穿乾淨衣物。⒋身體可以讓我做出許多動作與活動，我要保持身體乾淨，好好愛護它。 | 1(健) | 電子書籍播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 五 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。4c-I-2選擇適合個人的身體活動。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。Cb-I-2班級體育活動。 | **貳、運動樂趣多****七.來玩呼拉圈**【活動1】呼拉圈真好玩-2•搖動呼拉圈(一)熱身活動：加強手、腳、手腕等身體部位的熱身活動，再加上跑步活動。(二)搖呼拉圈⒈運用單手手臂搖動呼拉圈：利用左手或右手搖動呼拉圈，指導學童體驗手部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。⒉運用雙手搖動呼拉圈：利用雙手同時搖動兩個呼拉圈，指導學童體驗手部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。⒊運用腰部搖動呼拉圈：運用腰部搖動呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅（如課本圖示）。⒋試試用腰部搖動兩個呼拉圈：展現運用腰部搖動兩個呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅（如課本圖示）。(三)教師歸納：教師提醒學童，平時可以利用呼拉圈來做運動，多運動，讓身體更健康。•呼拉圈高手(一)比一比：利用自己身體最擅長的部位搖動呼拉圈，讓學童兩位或以上人數，比賽搖動呼拉圈，比比看誰能搖較久時間獲勝。(二)數一數：依據此表格評量學童，利用身體部位搖動呼拉圈，數一數次數並記錄下來，激勵學童持續更久時間。 | 2(體) | 呼拉圈、播放器材、快節奏音樂、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 六 | 1a-I-2認識健康的生活習慣。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。 | **壹、快樂上學去****二.健康小達人**【活動2】身體清潔嚕啦啦-1•我會洗手(一)討論時間⒈檢查自己的雙手乾淨嗎？有時看起來好像很乾淨，其實可能充滿了細菌。⒉什麼時候該洗手？洗手是平時最常進行的清潔動作，提供學童從舊經驗中反思「何時需要洗手？」，並從學童的反思中引導學童了解洗手的重要性。(二)洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。⒈溼：雙手沖溼，抹上肥皂或洗手乳。⒉搓：從指甲、手心、手背、指尖、指背、指縫、手腕到手肘都要洗乾淨，洗手時至少要搓洗20秒。⒊沖：打開水龍頭，一邊沖水一邊搓洗雙手，直到手上完全沒有泡沫。⒋捧：用手捧水將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再關上水龍頭。⒌擦：用乾淨的毛巾或手帕將手擦乾，不要亂甩手，噴到別人是不禮貌的行為。(三)搓手要注意坐到七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」的要領：(四)一起來洗手⒈讓學童跟著洗手歌影片唱歌、練習洗手動作及步驟。⒉讓學童實際依照洗手的正確步驟及方式進行洗手活動。(五)師生共同歸納⒈雙手每天會接觸許多看不見的細菌，這些細菌會讓我們生病。⒉洗手的重要時機：上完廁所、吃東西前後、看病後、擤鼻涕後、抱或摸小嬰兒前、摸寵物後都需要清潔雙手，以免「病從口入」。⒊手指甲要定期修剪，長度維持在指甲內線，也不要和別人共用指甲剪，以免互相傳染。⒋平時養成良好的健康態度和習慣，讓自己成為清潔寶寶。 | 1(健) | 電子書籍播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 六 | 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-1專注觀賞他人的動作表現。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Cb-I-2班級體育活動。 | **貳、運動樂趣多****七.來玩呼拉圈**【活動2】一起來合作-1•火車過山洞(一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。(二)進行活動前，先利用呼拉圈來練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。(三)發展活動⒈教師將學童分為二至三組，每組約十人，其中一組排成S形或不規則形曲線，每人拿著一個呼拉圈立於地上，其他組學童依序以不碰到呼拉圈的方式，彎腰穿越呼拉圈。⒉不可以將呼拉圈踢落，看哪一組需要的時間最少為優勝。⒊可以變換不同路線，進行遊戲。•猜拳高手(一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。(二)進行活動前，先利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。(三)發展活動⒈將呼拉圈擺在地面上，排出各種不同路線，讓學童進行挑戰，從排S形開始或其他彎曲路線。⒉學童分成兩組，每次路線兩端為該組起點，讓學童互相沿著呼拉圈排的路線形狀，雙腳或單腳跳躍進入呼拉圈，注意學童必須每一個呼拉圈都要跳進去，避免學童跳躍太長距離受傷。⒊學童碰面後，進行猜拳（剪刀、石頭、布），贏的繼續前進，輸的直接離開，輸的那一組同學趕快派一位同學阻擋，碰上後猜拳，依此類推。⒋猜拳贏的同學，搶占對方的位置，看哪一組同學最先全部抵達終點獲勝。⒌本遊戲依照班級人數、學校現場地面（一律平坦），安排組別人數或是呼拉圈排的路線，通過呼拉圈一律用單腳跳或是雙腳跳增加遊戲趣味性。 | 2(體) | 呼拉圈、播放器材、快節奏音樂、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 七 | 1a-I-1認識基本的健康常識。1a-I-2認識健康的生活習慣。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。Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。 | **壹、快樂上學去****二.健康小達人**【活動2】身體清潔嚕啦啦-2•我會洗臉(一)請每位學童準備一面小鏡子、毛巾，教師播放電子書中臉的部位名稱圖卡。⒈照一照：請學童拿鏡子看自己的臉，說一說自己臉部各部位的名稱。⒉說一說：臉上哪些部位容易髒？洗臉時要特別洗乾淨。⒊教師示範：將毛巾弄溼後擰乾，輕輕擦拭臉部，將額頭、眼角、耳朵和耳後、鼻孔、鼻翼、下巴依序擦乾淨。⒋讓學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。(二)教師歸納：我們每天都要和別人面對面，臉部的清潔很重要，如果不清潔乾淨，還會影響人際關係，所以要特別洗乾淨，養成良好的衛生習慣。•我會洗頭(一)教師詢問⒈你會自己洗頭嗎？⒉怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨？(二)洗頭髮的步驟和方法⒈依照個人狀況天天洗或2至3天洗一次。沖溼頭髮，按壓適量洗髮精，仔細用指腹搓洗頭皮及頭髮（千萬不可用指甲抓，以免頭皮受傷），再用水沖乾淨。⒉用毛巾擦頭髮，擦至不滴水。⒊用吹風機吹乾頭髮，並梳理整齊。•我會洗澡(一)教師詢問⒈經過一天的活動，身體會變得髒髒臭臭，要怎麼讓身體變乾淨？⒉如果不洗澡，身體會怎麼樣？⒊要將身體的哪些部位洗乾淨呢？(二)洗澡的步驟和方法⒈沖溼身體後抹上肥皂，起泡後將耳後、脖子、腋下、手肘、指縫及隱私部位搓洗乾淨。⒉用水將泡沫沖洗乾淨。⒊用毛巾擦乾身體。⒋換上乾淨的衣物，並將毛巾等物品放回原位。(三)師生共同歸納⒈每天要將身體清洗乾淨，換上乾淨的內衣褲、襪子。⒉保持身體乾淨，養成良好的衛生習慣，當個健康小達人。 | 1(健) | 電子書籍播放設備，學童準備鏡子、毛巾。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 七 | 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-1專注觀賞他人的動作表現。3c-I-1表現基本動作與模仿能力。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。Cb-I-2班級體育活動。 | **貳、運動樂趣多****七.來玩呼拉圈**【活動二】一起來合作-2•滾動呼拉圈(一)伸展活動：利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。(二)發展活動⒈直線前進：單人滾動呼拉圈往前移動，保持呼拉圈平穩往前直線前進，維持呼拉圈不能倒下。⒉不規則路線前進：單人滾動呼拉圈呈S形或不規則路線前進，維持呼拉圈不能倒下。⒊熟練後，則以直線前進，再以不規則路線返回。•風火輪(一)六至八人為一組，分組比賽。(二)滾動呼拉圈，比賽距離約20公尺，比賽時，雙人各往前滾動呼拉圈至終點後返回，看看哪一組最快完成。•呼拉圈接力賽(一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。(二)伸展活動：利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。(三)發展活動⒈全班分成三至四組，人數要平均分配在跑道上，每一棒距離約20公尺，各組個人往前滾動呼拉圈，交給下一棒同學，接力滾動呼拉圈，看哪組人員的呼拉圈平穩滾動且最快將呼拉圈滾到終點為優勝。⒉改變比賽的方式，增加學童練習的機會。(四)教師詢問學童：說一說，大家一起合作完成任務的感覺好不好？為什麼？(五)學童能說出與同學一起合作完成遊戲，體會互助合作的喜悅。【活動3】任務大挑戰(一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。(二)器材準備與場地布置。⒈教師事先準備圓錐3個、呼拉圈約20個。⒉在空曠安全的布置成四個關卡及行進路線，如課本圖示。(三)發展活動⒈教師事先分配學童擔任四關關主和闖關者，並說明輪替的流程，以及擔任關主應仔細觀察同學動作，並公正的評判指定動作。⒉教師先說明各任務關卡及行進路線的指定動作，任務挑戰流程如下：(1)第一關：在起點處先以呼拉圈做出兩個伸展動作後帶著呼拉圈出發，依自己的跳躍能力選擇跳躍擺放在地上不同間距路線的呼拉圈，前進到第二關。(2)第二關：依關主要求搖動呼拉圈10下，完成後手持呼拉圈與其他人合作進行串糖葫蘆活動，完成後再前進到第三關。(3)第三關：先和關主猜拳，獲勝後以S形路線滾動呼拉圈繞過圓錐到第四關。(4)第四關：和排隊等待的同學（第四關關主）完成雙人造型後，將呼拉圈交棒給同學，換他出發進行任務大挑戰。(5)完成四關後找教師報到，依教師指示替換前四關的關主，關主被替換後回到隊伍中排隊。(6)第五關：輪流擔任各關關主，必須細心觀察與公正的評判同學的指定動作。(四)在完成的關卡徽章上的數字塗顏色，看看你蒐集到了幾個徽章，並指導學童完成活力存摺的任務，記得將徽章上色。(五)讚美、鼓勵學童的表現。 | 2(體) | 呼拉圈、圓錐、畫線器、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 八 | 1a-I-1認識基本的健康常識。1a-I-2認識健康的生活習慣。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。Db-I-1日常生活中的性別角色。 | **壹、快樂上學去****二.健康小達人**【活動3】我會上廁所(一)教師帶領學童參觀學校的廁所。⒈指導學童由標誌及設施的不同來認識男廁和女廁。⒉認識男生專用的小便斗及男女生都有的蹲式馬桶和無障礙廁所。⒊說明緊急求助鈴的用處，並提醒學童平時不可以亂按。(二)演練時間⒈我會使用小便斗：(1)站定位置，對準小便斗如廁，如廁後要記得整理服裝。(2)輕壓沖水器。⒉我會使用蹲式馬桶：(1)輕敲廁所門，確認沒有人才進去。(2)關上廁所門，記得上鎖。(3)兩腳站定在馬桶兩邊，腳尖頂著馬桶帽對過來的水平線，蹲下如廁。(4)使用衛生紙由前往後擦乾淨，用完要再對折，將使用過的那一面包起來再丟掉。(5)整理服裝。(6)如廁後記得沖水，依照壓水器的高度，用手輕壓或用腳輕踩。⒊我會使用坐式馬桶：(1)放下馬桶坐墊並擦拭乾淨。(2)坐穩在馬桶上。(3)使用後蓋上馬桶蓋沖水。⒋教師可實地指導並示範沖水設備。(三)衛生紙怎麼用？使用前：先對折。使用後：先包好再丟掉。(四)討論時間：上廁所要注意哪些事情？⒈準備好衛生紙：上廁所前要帶衛生紙，萬一忘記帶衛生紙該怎麼辦？⒉排隊有秩序：上廁所時，人很多該怎麼辦？讓學童演練如何排隊。⒊敲門聽回應：上廁所前先敲門是一種尊重他人的行為。敲門若有人回應則繼續等候；無人回應才可以打開門。⒋進入廁所後要記得鎖門。若沒有敲門或正在上廁所的人沒有鎖門時，可能會發生什麼樣的狀況呢？讓學童輪流演練情況。⒌教師示範上廁所敲門後無人再進入及鎖門的方式後，讓學童實際操作，並說明敲門和鎖門的用意。(五)師生共同歸納：我們要正確使用、保持清潔，讓別人也能使用乾淨的廁所。(六)教師歸納⒈我們可由門口標示辨識男廁或女廁；無障礙廁所是提供給不方便的人使用，如殘障者、身體不適者或孕婦。⒉學校及公共場所的廁所大多採用蹲式馬桶，是因為坐式馬桶的坐墊常因使用不當而弄髒，造成使用者的不便，故以蹲式馬桶較為方便、衛生。⒊根據國際禮儀，上廁所時如果較多人等候，要在入口處排隊，不可直接站在廁所門前。使用廁所前先敲門，進入後要鎖門，目的是尊重別人及保護自己身體的隱私權。⒋由於校園圍牆不高，外人容易進出校園，教師應提醒學童上廁所時要結伴同行，在校園中遇到可疑陌生人時要通知師長。⒌緊急求助鈴是當有人需要協助時（如不小心被反鎖、門打不開、身體不適、遇到危險狀況或失足跌倒），按下中間紅色緊急求助按鈕，主機會發出聲光警報聲，守衛聽到警報聲後可迅速抵達現場協助脫困。(七)教師指導學童自我檢視是否做到各種生活好行為，完成活力存摺。⒈早上起床後：刷牙、洗臉。⒉下課時間：上廁所、洗手。⒊放學回家後：清潔身體、換乾淨的衣服。 | 1(健) | 電子書籍播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 八 | 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-1專注觀賞他人的動作表現。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。 | **貳、運動樂趣多****八.快樂動起來**【活動1】快樂動一動•我會做動作(一)教師先示範並說明動作細節。⒈蹲一蹲：雙手插腰，雙腳微蹲。⒉點點頭、擺擺頭：站立，頭往前點一下，再抬起往左右轉動。⒊聳聳肩：站立，肩膀往上抬再放下。⒋扭扭腰：雙腳張開與肩同寬，雙手插腰，臀部做繞環動作。⒌抬抬腿：雙手向旁平伸，以維持平衡，抬起右腳、放下，再換抬起左腳。⒍拍拍手：站立，雙手胸前互拍。(二)教師念口令（點點頭、搖搖頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手），讓學童跟著做出動作。(三)接著播放音樂讓學童利用身體不同的部位隨著音樂做出各種動作。(四)分組遊戲：兩人一組玩遊戲，一人先念口令並做動作（如點點頭），另一人須立即反應做出不同的動作（可做搖搖頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手等動作），能即時做出不同動作，則遊戲繼續。若做出相同動作，則算輸了，須交換角色再開始遊戲。(五)引導學童自由創作，隨音樂用身體不同部位做出三種以上的動作。(六)自由創作時學童要互相欣賞與學習。(七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。(八)節奏是一種身體律動的感受，可以利用它去啟發學童身體的節奏，並鼓勵學童盡情的展現。•快樂小天使(一)教師說明：當遇到好事發生時，心情會特別好，可能會高興的大力拍拍手或跳起來。想一想心情好時，你會用什麼身體動作來表達。(二)五至六人一組，將全班分若干組。(三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音樂。(四)讓學童利用身體，隨著音樂說出並做出兩種快樂的動作與表情。(五)隨著音樂，鼓勵學童創作，利用臉部表情及肢體動作自由創作。(六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢，調整動作的快慢。(七)分組遊戲⒈兩人一組，一人做什麼表情動作，另一人就要做什麼動作。⒉四至五人一組，一人做動作，讓其他人模仿。(八)選出能做出有特色動作的學童，全班一起模仿他的動作。(九)鼓勵學童互相觀摩，並能欣賞他人的表演引導學童要互相欣賞、觀摩、學習。 | 2(體) | 平坦安全的場地、輕快音樂、播放器材。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。人E8了解兒童對遊戲權利的需求。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 九 | 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 | Fa-I-1認識與喜歡自己的方法。 | **壹、快樂上學去****三.我長大了**【活動1】喜歡自己做(一)教師準備一張愛心卡，並在愛心卡上寫「我喜歡我自己」。(二)全班圍成一個圈圈，將愛心卡依序傳下去，拿到愛心卡的學童，要說出自己能獨立完成的事，直到每個人都說過了。(三)教師發給每人一張長條書卡，在書卡上寫下自己能獨立完成的事，並畫下完成後的表情。例如：⒈我會在睡前依照課表整理書包，並帶水壺。⒉我會自己換穿衣服。⒊我會自己洗澡。⒋我不用家人陪，會自己睡覺了。⒌我已經學會自己看故事書了。⒍我已經學會正確使用蹲式馬桶了。⒎我會自己做功課。⒏我會幫忙做家事。⒐我會念故事給弟弟、妹妹聽。⒑我會和弟弟、妹妹玩。(四)跟同學分享自己的書卡，並裝飾自己的書卡。(五)教師說故事時間：教師將繪本「我喜歡我自己」念給學童聽。(六)教師提醒學童，能閱讀故事書和學會使用蹲式馬桶，是一年級要學習的事，因為會閱讀故事，表示認得很多注音了；學會蹲馬桶的動作，才能解決生理需求，不影響身體健康，每個人都要好好學習。(七)由於一年級學童正值學習階段，任何可以獨力完成的技能都值得給予鼓勵；還未學會的學童可以鼓勵他再接再厲。(八)師生共同歸納：學習自己完成一件事，也是成長中的重要階段。 | 1(健) | 電子書及播放設備、每生一張書卡、裝飾品。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。性E11培養性別間合宜表達情感的能力。【閱讀素養教育】閱E8低、中年級以紙本閱讀為主。閱E12培養喜愛閱讀的態度。閱E14喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 | □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：＿ ＿＿ |
| 九 | 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。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。 | **貳、運動樂趣多****八.快樂動起來**【活動2】我和你打招呼(一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動，尤其加強手、腳、手腕、腳踝等部位的熱身。(二)發展活動：將學童分成兩人一組進行打招呼的動作，男、女生搭檔時，注意勿碰觸個人隱私部位。⒈搭肩：兩人雙手交錯互碰對方的肩膀，如課本圖示。⒉碰臀：同學間運用臀部與組員一起輕輕互碰，注意用力的程度，如課本圖示。⒊碰臂：同學間運用手臂碰在一起打招呼，注意用力的程度，如課本圖示。⒋拍手：同學間運用單手或雙手互拍一起打招呼，注意拍時用力的程度，輕輕拍就可以，不要太用力，如課本圖示。⒌拉手：同學間運用雙手握在一起互拉打招呼，注意施力的程度，輕輕拉住就可以，不要太用力，如課本圖示。⒍勾臂：一位學童的左手與另一位學童的右手互勾在一起打招呼，換手繼續動作，注意用力的程度，輕輕勾住就可以，不要太用力，如課本圖示。⒎握手：同學間運用單手或雙手握在一起打招呼，注意互握時用力的程度，輕輕握就可以，不要太用力，如課本圖示。⒏碰腳：同學間運用雙腳的腳尖碰在一起打招呼，注意用力的程度，輕輕碰到就可以，不要太用力，如課本圖示。(三)請學童將上述的動作練習一遍後，播放音樂，讓學童隨著音樂，與同學分組進行打招呼遊戲。(四)教師歸納：當音樂停止後，請學童再用不同的方式和同學打招呼，至少五種（還有跳起來擊掌、拳頭碰拳頭、雙手比YA、雙手比出愛心等），詢問學童有什麼感覺？ | 2(體) | 平坦安全的場地，快節奏的音樂、播放器材。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。人E8了解兒童對遊戲權利的需求。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十 | 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。 | **評量週　壹、快樂上學去****三.我長大了**【活動2】我會交朋友(一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事，從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好相同。(二)喜好賓果⒈發給學童每人三張小卡，請學童寫下自己喜歡做的事後，交給教師。⒉發給學童每人一張九宮格學習單，再請學童在學習單上寫出九項自己平時喜歡做的事情。⒊教師隨機抽卡並念出內容，學童觀察內容是否與九宮格中的相同再畫記，先完成兩條線的學童喊「賓果」。⒋活動結束後，請學童依據自己九宮格的喜好，找到同樣喜好的同學，請他在九宮格學習單上簽名。(三)故事書分享⒈請學童拿出自己喜歡的一本書，並和隔壁同學互相分享故事內容。⒉教師隨機選幾位學童上臺介紹、分享自己帶來的故事書。⒊學童分享完故事書後，教師可提醒學童下列事項：⑴若對哪位同學的書有興趣，可以禮貌的詢問對方是否願意與你分享。⑵當同學拒絕時，不可以勉強對方一定要借閱或責怪對方。⑶借閱別人的書一定要小心維護，不可破壞或不愛惜。⒋問題討論⑴當你想和同學交換故事書時，可以怎麼做？⑵當你想找人一起打球時，可以怎麼做？⑶當你想和別人一起玩時，可以怎麼做？(四)感受分享：說說找到伙伴的感受，下課可以一起玩。 | 1(健) | 電子書及播放設備、學童準備1本故事書、空白小卡。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。性E11培養性別間合宜表達情感的能力。【閱讀素養教育】閱E8低、中年級以紙本閱讀為主。閱E12培養喜愛閱讀的態度。閱E14喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十 | 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-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。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。 | **評量週　貳、運動樂趣多****八.快樂動起來**【活動3】快樂表演會(一)活動前，請學童先將學過的一些動作與同學再複習一次。(二)告知學童應注意事項，如注意用力的程度，還有男女之間有些部位不能碰觸，以免有性平方面的爭議。•單人或雙人造型(一)三角形：請學童雙手及雙腳撐在地上，身體自然與地面呈現三角形造型，如課本圖示。(二)長方形：學童兩人為一組（盡量選擇身高相等），呈站立姿勢，互搭肩膀，呈現長方形造型，如課本圖示，也可以請學童試著坐下來互搭肩膀造型。(三)茶壺和杯子：請兩位學童合作，一位學童站著做出茶壺的造型，另一位學童蹲著雙手向上舉，做出杯子造型。(四)翹翹板：請兩位學童合作，雙手互牽，一位學童站著，另一位學童蹲著，輪流站立，如同坐在翹翹板上。(五)動動腦，想想看，還有哪些造型可以表現的更有趣，至少五種。•多人造型(一)一朵花：教師將學童分成四至六人為一組，請學童圍圈蹲下，手牽手上舉，形成一朵小花的樣子。(二)花兒長大了：接著表演花兒長大了，請學童在輕柔音樂的襯托下，慢慢站起來，如同花兒長大開花。(三)一棵大樹被風吹⒈教師將學童分成四至六人為一組，請學童圍圈站著，雙手上舉，形成一棵大樹的樣子，接著表演樹被風吹的時候，往左右搖擺，學童將上舉的手一起往左或往右擺動。⒉教師可以在一旁喊口令，如風從右邊吹來，風又從左邊吹來。⒊亦可請一同學扮演風的角色。⒋想想看，還有哪些動態的動作可以表現得更有趣。(四)表演時間⒈讓學童想想看並與同學討論，每組在三分鐘內做出三種以上造型，再與大家分享。⒉請說出最喜歡哪一組同學的造型，是不是可以模仿出來？期中評量 | 2(體) | 平坦安全的場地、快節奏的音樂、播放器材。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。人E8了解兒童對遊戲權利的需求。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十一 | 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 | **壹、快樂上學去****三.我長大了**【活動3】我能分辨心情(一)教師提問：請從課本圖片，猜猜照片中孩子的感受。⒈為什麼這樣猜？⒉因為他的表情和動作……？(二)教師抽一張情緒臉譜卡，學童猜猜看是哪種情緒。(三)學童上臺抽一張情緒字卡，並畫在黑板上，其他學童猜情緒，並提出說明。(四)教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上畫臉譜。(五)教師提問⒈請大家回憶第一天上學的狀況，想想那天的心情是什麼？並畫下來。⒉和隔壁的同學分享第一天上學時自己的感受，看一看有什麼不一樣。(六)教師抽幾個學童，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。(七)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜貼在布告欄上，亦可試著讓學童自己來張貼，增加樂趣。(八)將自己每天的心情臉譜記錄在聯絡簿上，可以加上簡短的事件說明。 | 1(健) | 圖卡、筆、電子書及播放設備、A4紙。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。性E11培養性別間合宜表達情感的能力。【閱讀素養教育】閱E8低、中年級以紙本閱讀為主。閱E12培養喜愛閱讀的態度。閱E14喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十一 | 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-1專注觀賞他人的動作表現。 | Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。 | **貳、運動樂趣多****八.快樂動起**來【活動4】快樂唱跳•我來唱歌，你來跳(一)展示「身體歌」情境圖，教唱「身體歌」歌詞。(二)歌詞：頭兒、肩膀、膝腳趾、膝腳趾、頭兒、肩膀、膝腳趾、眼、耳、鼻和口。(三)教師先帶領學童依序練習用手指出頭、眼、耳、鼻、口、肩膀、膝蓋、腳趾各部位的位置。(四)可以兩人或多人分組進行我來唱、你來跳活動並讓學童互相觀摩學習。•超級比一比(一)教師播放教學輔助CD，讓學童邊唱邊隨著歌詞指出各部位。(二)熟練後，再來進行分組競賽，歌曲及動作的速度越來越快，先出現錯誤的一組則算輸。(三)想一想：當我們分組比賽時，表現出團結精神，一起合作完成任務是非常重要的。在比賽時若有人表現不好或比賽輸了，你會怎麼做呢？(四)引領學童以愉悅的心情從事活動。(五)團體活動最重要的是互助合作、彼此打氣，所以引導學童要懂得互相鼓勵。(六)活動後，請學童說一說自己的感想。 | 2(體) | 平坦安全的場地、播放器材、電子書（〈身體歌〉、Party Time動畫）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。人E8了解兒童對遊戲權利的需求。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十二 | 3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。 | **壹、快樂上學去****三.我長大了**【活動4】說出自己的感受(一)教師請學童練習說出感受，讓別人知道「你怎麼了？」(二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡，並請學童看著圖片，試著說出感受。例如：因為……，所以我感到……。(三)閱讀課文上的圖片，試試說一說他們的情緒。⒈被媽媽罵了。⒉交到了新朋友。⒊不收拾玩具，被媽媽罵。(四)教師提問：表達完感受，我們還可以做些什麼嗎？(五)教師請學童輪流說出自己的想法。(六)勞作時間⒈發給每生一張A4書面紙。⒉讓學童在紙上描畫出自己小手的形狀（圖①）。⒊再請他們用剪刀將畫好手的圖剪下來（圖②）。⒋請學童試著在手掌圖的每根手指上，寫下當心情不好時會做什麼事情，讓心情變好（圖③、圖④）。⒌將手掌圖收集後交給教師。(七)聽故事時間：教師將繪本「眼淚糖」的故事念給學童聽。(八)教師指導學童完成活力存摺。(九)師生共同歸納：也許在你掉眼淚的時候，大人因為焦急或心疼生氣了，但老師要你知道每顆眼淚都很珍貴，每個孩子都很重要。說出或表達自己的感受是需要勇氣的，讓我們來做喜歡的事情緩和情緒或做些補救，就在你的手掌心上，可以做得到的。 | 1(健) | 電子書及播放設備、圖卡（小孩哭泣貌）、A4紙、「眼淚糖」繪本。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。性E11培養性別間合宜表達情感的能力。【閱讀素養教育】閱E8低、中年級以紙本閱讀為主。閱E12培養喜愛閱讀的態度。閱E14喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十二 | 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-1專注觀賞他人的動作表現。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。 | **貳、運動樂趣多****八.快樂動起來**【活動5】大家一起玩遊戲•閃躲遊戲(一)遊戲規則說明⒈學童要站在規定的範圍玩閃躲遊戲，聽教師的口令，時間一到就停止遊戲，並計算分數看誰得高分。⒉只能摸對方的頭、肩膀和膝蓋。(二)將全班分成五至六人一組，每組各派一人，在規定的範圍內玩閃躲遊戲。(三)利用猜拳方式，贏的人扮演貓採主動攻擊，用手輕摸到對方的頭、手、肩或腳，任何部位皆可（但要避開隱私部位）；猜輸的人採防守姿勢，盡可能閃躲，不要讓對方摸到身體任何一個部位。(四)當主動攻擊者以手摸到防守者身體任何部位，即得一分，待時間一到，看誰得到的分數較高，輸的一方再換人上來繼續挑戰。•老鷹捉小雞(一)遊戲規則⒈學童一個接一個，將兩手輕輕放在前面同學的肩膀上。⒉在閃躲時，手盡量握著前面同學的肩膀，但不要拉扯到衣服。(二)七至八人一組，每組各派兩人，一人當老鷹一人當母雞，其他人搭肩當小雞，分組輪流進行活動。⒈當母雞的人兩手張開做出保護小雞的樣子，防止老鷹的攻擊。⒉當老鷹的人則追逐母雞身後的小雞，只要摸到便算捉到。⒊當小雞的人雙手搭著前者的肩膀，躲在母雞的身後，躲避老鷹的追捕。⒋被老鷹捉到的就淘汰。(三)引導學童能快速靈敏移動身體。(四)引導學童能藉語言或動作表達參與活動的感覺，並與同學分享。⒈在活動過程中，你的感覺如何？⒉當同組同學無法跟上進度或完成動作時，你會怎麼做？(五)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測。 | 2(體) | 平坦安全的場地、輕快音樂、播放器材、鈴鼓、哨子。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【性別平等教育】性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。【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。人E8了解兒童對遊戲權利的需求。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十三 | 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-2願意養成個人健康習慣。 | Ea-I-2基本的飲食習慣。 | **壹、快樂上學去****四.活力加油站**【活動1】早餐真重要(一)教師播放電子書情境，調查學童今天是否有吃早餐，請有吃早餐的學童舉手。(二)教師將學童分成兩組，分別觀察兩種情境，並引導學童發表圖中的情形。⒈沒有吃早餐：平平因為時間來不及，沒有吃早餐就上學。升旗時，平平的肚子發出叫聲，連平常最擅長的跑步，平平也追不上同學；上課時，平平也因為肚子餓，無法專心。⒉有吃早餐：安安和家人一起吃完早餐才去上學，不論是升旗、跑步或上課，安安都精神奕奕的。(三)討論時間⒈你經常沒吃早餐嗎？⒉沒吃早餐的感覺與原因是什麼？（教師將各組沒吃早餐的原因彙整，並寫在黑板上）。⒊吃不吃早餐有什麼不一樣？(1)有吃早餐，身體才會健康。(2)經常沒有吃早餐，會長不高。⒋幫沒吃早餐的同學想想辦法，怎麼做才能每天都吃早餐呢？(1)家人沒有時間準備早餐，可以買三明治、牛奶等。(2)沒有時間在家吃，可以帶到學校，並在8點前吃完早餐。(四)早餐真重要PK大賽⒈教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」（一年級學童識字量少，可以注音或圖像來做紀錄）。⒉各組輪流提問、回答。A組：吃早餐有什麼好處？B組：吃早餐可以讓我有體力。吃早餐有什麼好處？A組：吃早餐可以讓我跑步不會累。吃早餐有什麼好處？⒊教師將各組提出的好處寫在黑板上，Ａ組答不出來，Ｂ組就得一分，教師視時間長短，調整PK賽時間。得分最高組別獲勝，給予掌聲及鼓勵。(五)小小行動家：教師指導學童記錄自己一週吃早餐情況，提醒自己每天吃早點，養成好習慣。(六)師生共同歸納：早餐能使我們體力充沛精神好、上課專心並維持身體健康，我們要養成每天吃早餐的好習慣。 | 1(健) | 電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 十三 | 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。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 | **貳、運動樂趣多****九.快樂走跑跳**【活動1】運動安全有一套(一)教師帶領學童至操場，講解運動安全知識。(二)操場跑道及跑步時使用規則。⒈按照跑步方向行進。⒉使用同跑道時要保持適當距離。⒊欲超越前方跑者時，應由右外側繞過前方跑者。⒋結束或停止時，要慢慢往前跑一小段。(三)帶領學童進行暖身跑，並實際操作與體會操場跑道使用規則。(四)走跑運動：帶領學童進行走、慢跑、快跑運動，並引導學童說出走跑時不同的身體感覺，例如：跑步比走路快，但會呼吸急促感覺比較喘；慢跑可以跑得比較久……。•關節運動(一)教師先說明暖身運動對運動安全及運動表現的重要性。(二)指導學童操作暖身活動⒈做各關節緩慢的繞環活動。⑴頸部：以頸部為中心，頭緩慢彎向左側，再彎向右側，速度不要太快。⑵肩部：雙手向外伸直做向後繞圈，向前繞圈，前後各做20至30秒，以活動肩膀、胸部及背部肌群。⑶膝關節：半蹲，兩手扶膝，扭動膝部，活動膝關節。⑷腳踝：單腳抬起腳跟，以腳尖為圓心，緩慢的將腳踝朝順時針及逆時針轉動各10下。⑸腰部：雙手插腰，腰部向左繞圈數下，再反方向繞圈。⒉每個動作要確實伸展，但不要伸展到有痛的感覺。•伸展運動(一)教師指導學童兩人一組，做各部位肌肉伸展運動。⒈體側伸展：兩人側併立，向內側手插腰，向外側手上舉伸直，兩人身體同時向內側彎，讓伸直的手指互碰，身體回正，換外側手插腰，內側手向上伸直，做向外側彎，再回正。⒉腿部伸展：兩人面對面呈站姿，左腳向前跨一大步彎屈，右腳腳底著地向後伸直，背部打直，抬頭挺胸，兩人雙手互推，換腳。⒊肩背伸展：兩人面對面呈站姿，雙腳與肩同寬，扶著對方肩膀後，肩頸放鬆上半身下壓。⒋坐姿前伸：兩人面對面坐著，雙腳張到最開，使腳跟碰腳跟，雙手互拉，吐氣一人往後，一人往前傾，做互拉動作。⒌坐姿側伸：兩人面對面坐著，雙腳張到最開，使腳跟碰腳跟，保持腰部伸展，一人雙手抓住左腳一人雙手抓住右腳，左右交換保持10秒鐘。(二)總結活動：教師讚美學童今日的表現，並鼓勵學童。【活動2】走走跑跑(一)熱身活動：做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，需特別加強腿部肌肉暖身與伸展。(二)發展活動⒈先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。⑴直線走、跑：利用跑道線或球場直線的進行直線折返走跑。⑵側併走、跑：利用跑道線或球場直線的進行側併折返走跑。⑶S形繞物走、跑：在地上放置三個圓錐，依序以S形繞著圓錐折返走跑。⒉將各式走、跑動作做成折返接力賽。例如：直線快走至折返點，再直線快跑返回起點擊掌接力。(三)將各式走、跑動作組合成分站、分段挑戰遊戲。⒈鼓勵學童在遊戲中轉換走、跑的動作，並完成遊戲。⒉起點側併走→側跑→繞物走→快跑→慢跑一段再走→直線走→繞物跑→終點。⒊操作數次後可變換闖關走跑項目、順序或增加障礙物、次數。(四)總結活動⒈教師讚美學童今日的表現，並鼓勵學童可於下課時間進行練習。⒉指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。⒊提醒學童適時補充水分。 | 2(體) | 平坦安全的場地、哨子、圓錐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。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：＿ ＿＿ |
| 十四 | 1a-I-1認識基本的健康常識。1a-I-2認識健康的生活習慣。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。 | **壹、快樂上學去****四.活力加油站**【活動2】早餐點點名(一)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，將食物名稱寫在黑板上。(二)教師指導學童閱讀課本內容後，進行角色扮演，說出主角吃了什麼。(三)教師提問⒈每天吃相同的食物有什麼缺點？(1)會吃膩了。(2)營養不均衡。⒉教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？分量太少或過多的影響是什麼？(1)太少會吃不飽、沒精神。(2)過多會吃太飽、吃不完，浪費食物。(四)教師說明⒈嘗試不同的早餐，才能營養均衡。⒉分量剛好才不會浪費食物。(五)分組討論⒈教師展示電子書中的早餐食物圖卡，例如：稀飯、飯糰、麵包、牛奶等。⒉學童選擇早餐的食物，並寫在紙上。⒊學童兩人一組，互相檢查食物的分量是不是可以剛好吃完。⒋教師請學童推荐同學的早餐，並說出其特別的地方，例如：有營養、食物分量剛剛好。⒌選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並給予學童鼓勵。(六)分享時間⒈請學童分組，在海報紙上繪製組員當天吃的早餐，⒉請學童推派代表或全組一起上臺，與全班分享自己吃的早餐。(七)教師提問⒈有什麼珍惜食物的好方法？(1)準備可吃完的分量。(2)分成兩份。(3)和家人分食（與家人分食物時，也要重視溝通，不勉強家人）。(4)外出用餐時，先告知店家自己的用餐習慣，例如：不吃蒜頭或香菜，避免浪費。⒉吃不完的食物應該如何處理？(1)利用可重複使用的便當盒打包，盡量不要使用塑膠袋。(2)無法再食用的食物，要倒到廚餘桶回收。(八)早餐體驗⒈請學童設計一份自己喜歡且吃得完的早餐。⒉教師提醒學童先選出想吃的主食，並在課本中的空白餐盤自行寫上或畫上想吃的配菜。⒊和隔壁同學分享自己的早餐。⒋教師行間巡視，詢問學童吃得完的意思和珍惜食物的意義。⒌若學童對於食物分量或食物營養均衡的概念掌握度不足，請教師依據個人情況進行指導。(九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。⒈參考食材：吐司、麥片、果醬、荷包蛋、飯糰、稀飯、牛奶、起司、蘿蔔糕、番茄、饅頭、香蕉、火腿、小黃瓜、蛋餅等。⒉提醒學童，應在家人陪同下使用電器或刀具。⒊可請家長幫忙拍照留念，讓學童將照片帶到學校與同學分享。(十)師生共同歸納⒈要養成天天吃早餐的好習慣。⒉要嘗試不同的食物，才能營養均衡。⒊養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 | 1(健) | 電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 十四 | 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。 | Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 | **貳、運動樂趣多****九.快樂走跑跳**【活動3】走跑模仿秀(一)進行活動前，教師帶領學童做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展，以避免運動傷害。(二)先複習上一節課的「走走跑跑」活動，喚起舊經驗，以接續本節的「走跑模仿秀」活動。(三)走跑模仿秀⒈教師事先建構一個走秀伸展臺情境，並將學童分為數組，引導學童創意模仿各種走、跑的方式，如課本圖示，鼓勵他們模仿、表現各種走、跑的特色。(1)螃蟹側走跑：兩手上舉在肩膀兩側比YA，雙腳微彎側著走，待動作熟練後，試著側跑。(2)老人走：一手放下巴處，一手握拳放腰後，緩慢的往前走。(3)機器人走：雙手微彎呈僵直狀上下擺動，雙腳伸直往前走。(4)蛇行走跑：雙手合十向前伸直如蛇頭般左右擺動往前走，待動作熟練後，試著一手向前一手向後伸直左右擺動向前跑。(5)企鵝走跑：雙手伸直放臀部旁手掌翹起，雙腳伸直往前走，待動作熟練後，試著向前跑跑看。(6)火車快走：兩人一組，一人雙手彎曲放腰側當火車的輪子一前一後擺動，另一人雙手搭在前者的肩膀上跟著前者向前走。⒉請學童觀賞表演，並猜測臺上同學的模仿表演。⒊在走秀過程中，指導學童專注觀賞態度與舉手發言禮節。⒋請表演同學發表模仿演出題目，讚美作答同學。⒌讚美表演同學並交換表演組別，鼓勵學童發揮創意，創造不同走、跑的型態。(四)總結活動⒈教師讚美學童今日的表現。⒉指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。⒊提醒學童適時補充水分。 | 2(體) | 平坦安全的場地、哨子、圓錐4個。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。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：＿ ＿＿ |
| 十五 | 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-2基本的飲食習慣。 | **壹、快樂上學去****四.活力加油站**【活動3】選擇食物有原則-1(一)食物大風吹⒈請學童在白紙上寫一種喜歡的食物，貼在胸前，並圍坐成一圈。⒉第一次由教師帶領示範。•師：大風吹。•生：吹什麼？•師：吹「油炸的食物」。⒊此時寫的食物是「油炸的食物」的人需要換位子，教師坐入位子。⒋第二次開始由沒有位子坐的學童當帶領人。(二)教師播放電子書情境中的身體圖。⒈請學童仔細觀察兩個身體內的食物。⒉教師提問：(1)身體中各有哪些食物？①左邊的身體中的食物：披薩、甜甜圈、巧克力、薯條、洋芋片、冰棒、果汁、可樂、三明治、漢堡、熱狗堡。②右邊的身體中的食物：壽司、白開水、香菇、鮭魚、玉米、荷包蛋、吐司、洋蔥、高麗菜、魚、地瓜、番茄、牛奶、蛤蜊、牛奶豌豆、蝦。(2)哪一種身體比較健康？(3)你比較喜歡哪種身體？為什麼？(三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。⒈口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖又無法止渴。⒉肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。⒊總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。(四)飲食紅綠燈⒈教師準備食物圖卡，在圖卡背後標註熱量、烹煮方式。⒉請學童依照「飲食紅綠燈」方式將食物分為三類。⒊教師說明：透過「飲食紅綠燈」，可以選擇較健康的食物，改善飲食習慣。⒋補充說明：飲食紅綠燈將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的交通號誌概念轉換到食物，將食物區分為三種類別，教師可利用補充教材中的範例向學童簡單說明概念，並請學童舉一反三，發表不同的飲食紅綠燈食物。 | 1(健) | 電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 十五 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 | **貳、運動樂趣多****九.快樂走跑跳**【活動4】蹦蹦跳跳-1•跳進跳出(一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展。(二)教師提問：腳除了可以走跑來移動外，還可以用什麼方式來移動？待學童回答後引導進入本節跳躍動作。⒈前跳進，後跳出⑴站立於圈外，雙腳同時向前起跳落於圈內，待穩定後，再由圈內向後起跳落回圈外。⑵反覆操作數次，待學童熟練穩定後，可以讓學童採連續前跳進、後跳出的方式操作。⒉側跳進出⑴預備時側站立於圈外，以雙腳同時橫向左側跳落於圈內，再向左側跳落於圈外，待左側跳穩定後，再練習向右側跳。⑵反覆操作數次待學童熟練穩定後，可以讓學童採連續側跳出的方式操作。⒊開合跳⑴開：雙腳在圈內同時起跳，起跳後於空中分腿，落地時雙腳同時分開落於圈外。⑵合：雙腳在圈外同時起跳，起跳後於空中併腿，落地時雙腳同時併腿落於圈內。⒋併腳連跳：在地上擺放3至5個呼拉圈，或以粉筆於地上畫圈，以併腳連跳方式由圈外連跳入圈再跳出。⒌連續跨跳：加大圈與圈的間隔，以連續跨跳方式由圈外連跳入圈再跳出。•猜拳跳(一)先指導學童以原地未跳躍的方式，操作腳部做出剪刀、石頭、布的動作。(二)待學童熟悉原地動作後，再進一步操作個別跳躍後的剪刀、石頭、布動作。(三)將學童分組進行猜拳跳比賽。⒈口令：剪刀、石頭、布。⒉動作：兩人面相對，雙手插腰，「剪刀、石頭」口令時節奏原地跳，至「布」口令時，雙方以腳同時發拳決定勝負，如不分勝負則繼續猜拳跳至分出勝負。(四)總結活動⒈教師讚美學童今日的表現。⒉提醒學童可以利用下課時，與同學一起玩猜拳跳。⒊指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。⒋提醒學童適時補充水分。 | 2(體) | 哨子、呼拉圈或以粉筆畫圓用、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。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：＿ ＿＿ |
| 十六 | 1a-I-1認識基本的健康常識。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。 | Ea-I-2基本的飲食習慣。 | **壹、快樂上學去****四.活力加油站**【活動3】選擇食物有原則-2(五)請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。•少糖、不油炸的食物編號：②：鮮乳。③：滷雞腿。④：五穀飯。⑤：蘋果、芭樂。⑥：白開水。⑦：燙青菜。⑧：水煮蛋。(六)師生共同歸納⒈食物可以提供我們活力。⒉我們要選擇對身體健康有益的食物。(七)引導學童回想自己的用餐經驗，並播放班上的用餐影像。⒈引導學童說一說，哪些人表現出良好的行為？對身體健康有什麼幫助？⒉哪些人表現出不適當的行為？對身體健康有什麼不良的影響？⒊提醒學童維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善(八)請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。⒈嘴裡有食物不說話。⒉飯前洗手。⒊一口一口慢慢吃。⒋飯後潔牙。⒌收拾餐具。(九)補充活動：跟飲食好習慣說YES。⒈教師將教室空間區隔成兩區，一區為YES區，另一區為NO區。⒉活動規則：當教師說出飲食行為時，學童需要分辨該習慣是否良好，如果是好的飲食習慣，學童就移至YES區域；如果是不好的飲食習慣，學童就移至NO區域。⒊教師陸續說出各種飲食行為，由學童分辨這些行為是否良好。⒋說明：活動進行時，可以邀請學童輪流來當帶領人。 | 1(健) | 情電子書及播放設備、學童在學校用餐的影片或照片。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【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：＿ ＿＿ |
| 十六 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 | **貳、運動樂趣多****九.快樂走跑跳**【活動4】蹦蹦跳跳-2•貓捉老鼠(一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展。(二)複習蹦蹦跳跳的動作與猜拳跳遊戲，以接續本節的發展活動。(三)場地布置：將場地布置如課本圖示擺放圓錐及呼拉圈，讓學童進行活動。(四)遊戲規則⒈挑選出一位學童先擔任貓的角色，其餘學童擔任老鼠角色。⒉當貓的學童必須在時間內捉到當老鼠的學童。⒊時間內捉到老鼠則重新開始一回合，並由被捉到的學童擔任貓的角色來捉老鼠。⒋老鼠可以藉由障礙物來掩護、跳躍及閃躲貓的追擊。(五)遊戲進行前，教師要特別指導學童遵守遊戲規則與遊戲安全規定。(六)遊戲進行中必須觀察遊戲情形與掌握遊戲安全，必要時吹哨暫停遊戲。(七)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測。⒈歸納本單元學習內容，並請學童依照檢核表為自己的表現評分。⒉教師讚美學童今日的表現。 | 2(體) | 平坦安全的場地、哨子、呼拉圈6個、圓錐6個、橡皮筋繩。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【人權教育】人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。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：＿ ＿＿ |
| 十七 | 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。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 | Ca-I-1生活中與健康相關的環境。 | **壹、快樂上學去****五.校園生活健康多**【活動1】身體不舒服或受傷時(一)教師引導學童回答下列問題⒈我們現在在哪裡？•學童答：教室、學校……教師接學童的語尾，將地點銜接至「學校」。⒉我們在學校做什麼活動？•學童答：上課、遊戲……(二)教師提問：除了大家提出的活動，有沒有人在學校有發生過身體不舒服或受傷的情況？有發生過的人請舉手。(三)教師引導舉手的學童說出自己或他人發生的事件內容。(四)教師播放電子書的情境圖，請全班學童說出圖示中的小朋友在學校發生什麼事？⒈臉紅發燒、頭暈。⒉肚子痛。⒊運動受傷，腳流血了。⒋搬椅子，手被夾到，手指紅腫。(五)教師引導學童先思考「如果在學校發生下面的事情，你會怎麼處理？」，指導學童完成教材上「連連看」的活動，教師再以範例說明（答案可複選）。⒈臉紅發燒、頭暈（告訴老師、告訴同學、到健康中心）。⒉肚子痛（告訴老師、告訴同學、到健康中心）。⒊運動受傷，腳流血了（告訴老師、告訴同學、到健康中心）。⒋搬椅子，手被夾到，手指紅腫（告訴老師、告訴同學、到健康中心）。(六)討論與分享：完成「連連看」的活動後，教師引導學童逐一討論並分享適當的處理方式。過程中，可能出現與上方不同的答案（少連或多連），只要不危害健康，教師可彈性接受學童的選擇。(七)教師引導學童一起歸納結果，完成「說說看」活動。⒈在學校發生事情，一定要告訴誰？（學童回答：老師、同學）•答案可以是兩者（老師、同學）皆有，或僅有一個（老師），不可以只有告訴同學，以免發生因處理不善導致危害身心健康或生命安全的情況。⒉在學校能幫助你的有哪些人？（學童回答：老師、同學、校護……）•如果學童說出主任、校長、志工等，教材上未提及的人物，只要合理，教師可彈性接受學童的說法。⒊哪些事情要到健康中心處理？（學童回答：身體不舒服，如發燒、頭暈、肚子痛或受傷流血、夾傷）•如果學童說出教材上未提及的情況，只要合理，教師可彈性接受學童的說法。 | 1(健) | 電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【家庭教育】家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。【生涯規劃教育】涯E12學習解決問題與做決定的能力。【閱讀素養教育】閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。【戶外教育】戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十七 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。1d-I-1描述動作技能基本常識。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。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。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。 | **貳、運動樂趣多****十.和球做朋友**【活動1】地上繞球•地上繞球(一)教學準備⒈教師指導學童整隊，帶操熱身。⒉教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。(二)用雙手和球接觸。⒈彎腰繞：彎下腰，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。⒉坐地繞：雙腿盤坐，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。⒊坐地分腿繞：雙腿分腿而坐，以手掌控球，將球沿著小腿→大腿→臀部周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。⒋蹲地繞：單膝著地蹲姿，以手掌控球，將球沿著身體周圍繞數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。⒌創意發揮繞球：教師引導學童，讓學童創造不同的繞球動作，教師從旁觀察學童動作。•和球玩遊戲(一)靠著大球做動作⒈腿放大球：身體坐地，以臀部為重心及支撐點，將雙腳抬起放置彈力球的上方，以雙手後撐平衡身體，練習將動作穩定3至5秒即可。⒉球上平衡1：將身體腹部抵住球，穩定身體再慢慢往前延伸，兩手張開前撐，雙腿張開抵住地上，將球穩定於腹部3至5秒即可。⒊球上平衡2：延續上面動作，將身體腹部穩定放置球面，慢慢舉平左（右）手，及抬起右（左）腳；來回交替2至3次，注意身體平穩。(二)帶著小球玩遊戲⒈滾球爬山：身體站立，雙手持球，將球由小腿至腰、肩，由下而上滾動，感受一下身體和球接觸滾動的感覺。⒉原地自轉：身體呈蹲姿，用手指轉動球，可嘗試一指或多指轉球，感受一下手指和球接觸轉動的感覺。(三)總結活動⒈教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。⒉鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作結合滾球，藉以培養學童球感。【活動2】夾球真好玩•單人旅行(一)一人將球夾住，可以用手、腳部、背部或肩膀來夾球。(二)鼓勵學童發揮創意，用身體的部位完成單人夾球動作。•結伴同行(一)兩人一組，活動進行之前，兩人可先討論好用哪些部位來夾球。(二)當音樂停止後，互相用身體不同的部位將球夾住。⒈胸前夾球：兩人面對面，將球放在兩人胸前夾住。⒉背後夾球：兩人背對背，將球放在兩人背部夾住。⒊腿部夾球：兩人面對面，將球放在兩人大腿部位夾住。(三)鼓勵學童發揮創意，用不同的身體部位將球夾住或拿起。•同心齊力(一)分組進行夾球前進活動，一開始由單人夾球往前移動前進至指定地點，中途加入一人一起合作成為雙人接力前進，到達目的地之後將球放至指定地點。(二)當前一組將球放置指定地點後，下一個學童再往前出發，依單人夾球動作前進，中途和隊友相遇後，改成雙人夾球前進。(三)當球落地時，將球撿起後再從原本落地的地方再開始前進；一段時間後，教師統計目的地的球數，越多者表現越佳。(四)總結活動⒈教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。⒉鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作，藉以培養學童球感。(五)自我評量⒈想想看，還可以利用身體哪些部位進行夾球接力？並和同學試試看。⒉下課後，和同學一起試試看，再將夾球部位及一起玩的同學名字寫在課本上。 | 2(體) | 軟球、大龍球、墊子、哨子、輕快音樂、播放器材、球、球籃、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【品德教育】品E1良好生活習慣與德行。品E3溝通合作與和諧人際關係。【安全教育】安E7探究運動基本的保健。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十八 | 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。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。 | **壹、快樂上學去****五.校園生活健康多**【活動2】健康中心寶物多(一)教師先向健康中心預約參訪時間，商訂導覽解說內容，避免造成麻煩或困擾，影響健康中心業務的進行（若學校護理師無暇協助時，可商請志工協助）。(二)參訪活動⒈學童依序排好參訪隊伍，由教師帶往學校健康中心。⒉教師指導學童向護理師問好後，請護理師進行健康中心設備的說明介紹。⒊活動進行中，教師應注意學童態度與安全，適時指導學童專心聽講，以便參訪後的討論與分享。⒋參訪活動結束，教師再次提醒並指導學童向護理人員道謝，帶回教室進行後續討論與分享活動。(三)討論與分享⒈教師詢問：在健康中心內看到什麼？⑴人：護理師、志工……。⑵物：健康中心內的設備和器材。⒉教師提問：還記得健康中心有哪些維護健康的設備和器材嗎？學童自由回答，若名詞表達不清楚，教師可補充說明正確名詞。⒊教師播放健康中心設備圖示與對應詞卡，隨機點選學童上臺做配對。⑴身高體重計。⑵換藥車組。⑶急救箱。⑷體溫計。⑸視力檢查儀板。⑹觀察床＋活動式屏風。⑺飲水機。⑻水龍頭、洗手槽。⑼資料櫃（班級健康檢查記錄表）。⑽教學用齒模組（含牙刷）。⑾冰箱、冰寶。⑿人體骨骼模型組（櫃）。⒋教師播放情境圖，指導學童說一說：護理師會用哪些寶物來處理下面的狀況？⑴發燒、頭暈→體溫計、觀察床、飲水機（喝水）。⑵學童測量視力→視力檢查儀板。⑶學童量身高體重→身高體重計。⑷撞傷，紅腫→冰寶。(四)師生共同歸納：完成檢核部分，全對，給予讚美，有錯誤，請他再加油！對於沒有全對的學童，教師宜鼓勵再練習，並利用課餘時間再次檢核錯誤是否更正。 | 1(健) | 電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【家庭教育】家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。【生涯規劃教育】涯E12學習解決問題與做決定的能力。【閱讀素養教育】閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。【戶外教育】戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十八 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。1d-I-1描述動作技能基本常識。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。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。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。 | **貳、運動樂趣多****十.和球做朋友**自訂課程迷你網球(綠球)《活動1》球感練習1.讓學生分組拿球練習各式動作2.讓學生分組拿球拍練習向上及向下拍《活動2》動作演練1.老師示範正反拍動作2.分解動作練習3.連續動作練習4.原地拋球擊球(五)總結活動⒈教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。⒉鼓勵學童發揮專注力，嘗試和同學合作協調，並透過活動過程中培養球感。 | 2(體) | 練習球（排球、哨子、圓錐、播放器材、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【品德教育】品E1良好生活習慣與德行。品E3溝通合作與和諧人際關係。【安全教育】安E7探究運動基本的保健。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十九 | 1a-I-1認識基本的健康常識。 | Ca-I-1生活中與健康相關的環境。 | **壹、快樂上學去****五.校園生活健康多**【活動3】健康守護神(一)引起動機⒈教師播放電子書情境圖，並詢問學童圖中進行的活動是什麼？⒉教師提問：情境圖中為我們服務的人是誰？（學童回答：健康中心護理師）(二)教師提問⒈學校護理師的工作還有哪些？⑴幫受傷的學童擦藥。⑵幫身體不舒服的學童量體溫。⑶幫學童量身高、體重、視力。⑷教學童正確刷牙方法。⑸教學童視力保健知識。⑹管理學童的健康資料。⑺支援學校防災、急難救助工作。⑻傳染病防治措施。⑼特殊疾病學生個案管理。⑽健康檢查複檢矯治追蹤管理。⒉如果因為學童經驗不足，無法充分發表分享，教師可說明相關內容。(三)教師播放醫師圖卡，並引導學童說出正確職業名稱「醫師」。(四)配合教材內容，向學童說明：⒈學校護理師不是醫師，健康中心的「健康檢查」是由校方聘請校外合格的專業醫師到校為學童進行相關的健康檢查，並非由學校護理師進行檢查。⒉「預防接種」是由當地衛生所的護理人員或學區的院所醫師到校為學童施打針劑，而非由學校健康中心的護理師進行施打。⒊除了護理師、醫師，學校健康中心有時會有志工協助護理師處理事務。(五)師生共同歸納⒈學校健康中心除了擔負健康教育工作、擦傷敷藥、管理學童的健康資料外，還提供許多服務。⒉學校健康中心平常由護理師為我們服務，但校外的醫師有時也會到校協助健康服務的工作。⒊學校健康中心的護理師工作繁忙，我們應感謝他們默默的辛勞付出，適時對他們表達謝意。 | 1(健) | 電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【家庭教育】家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。【生涯規劃教育】涯E12學習解決問題與做決定的能力。【閱讀素養教育】閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。【戶外教育】戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | □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：＿ ＿＿ |
| 十九 | 1c-I-1認識身體活動的基本動作。1d-I-1描述動作技能基本常識。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。3c-I-2表現安全的身體活動行為。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。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。 | **貳、運動樂趣多**《活動3》動作練習1.分解動作練習2.連續動作練習3.原地拋球練習4.移動擊球練習《活動4》趣味遊戲1.目標打準活動2 進球比賽活動 | 2(體) | 練習球、哨子、小圓錐、播放器材、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【品德教育】品E1良好生活習慣與德行。品E3溝通合作與和諧人際關係。【安全教育】安E7探究運動基本的保健。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 二十 | 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。4b-I-1發表個人對促進健康的立場。 | Ca-I-1生活中與健康相關的環境。 | **評量週　壹、快樂上學去****五.校園生活健康多**【活動4】再檢查一次(一)引起動機⒈教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。⒉引導學童發表：⑴自己拿過哪些複檢通知單。⑵之後怎麼處理？(二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並引導學童討論與發表三位小朋友的做法對不對。⒈視力不合格：要到眼鏡行配眼鏡嗎？（學童答：要先告訴爸媽、要先看醫師……）⒉蛀牙3顆：現在不痛，不用管它！（學童答：會愈蛀愈大洞、痛的時候怎麼辦？）⒊聽力沒通過：電視音量開大一些，就聽得清楚了！（學童答：太大聲會吵到別人、太大聲會耳聾……）⒋以上討論，只要說法合理，教師可彈性接受學童的說法。(三)教師說明強調：收到檢查結果通知單，一定要交給家長（爸媽）。(四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到哪一科院所做進一步的檢查。⒈視力複檢→眼科。⒉牙齒複檢→牙科。⒊尿液複檢→家醫科或泌尿科。⒋聽力複檢→耳鼻喉科。(五)教師補充說明，強調複檢的重要性：⒈學校健康檢查只是初步、簡單的檢查，拿到複檢單不用過度緊張，要到相關的醫院診所再做進一步的檢查。⒉複檢結果正常，大家都安心。如果有問題，就要按照醫師的建議，繼續治療。(六)師生共同歸納⒈拿到複檢單一定要交給家長。⒉為確保自身的健康狀況，拿到複檢單一定要到相關院所做進一步檢查。⒊複檢結果正常，大家都安心。如果有問題，就要按照醫師的建議，繼續治療。(七)教師指導學童完成活力存摺，並說出宣言內容：我是○○○（名字），感謝學校健康中心的護理師和醫師守護我的身體健康，我也願意配合各項身體檢查。 | 1(健) | 學校健康檢查複檢通知單、電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【家庭教育】家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。【生涯規劃教育】涯E12學習解決問題與做決定的能力。【閱讀素養教育】閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。【戶外教育】戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | □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：＿ ＿＿ |
| 二十 | 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。3c-I-2表現安全的身體活動行為。4c-I-2選擇適合個人的身體活動。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。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。 | **評量週　貳、運動樂趣多****十.和球做朋友**【活動5】玩球小高手(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。(二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。•滾球入洞(一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在距離3至5公尺的後方，依序試著將球滾進紙箱內。(二)試著用不同種類、大小的球滾進去，一段時間內統計進球的球數。(三)教師從旁提示學童嘗試不同滾球的方式，如單手滾球、雙手滾球、跪姿或蹲姿滾球。•轟炸紙箱(一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在3至5公尺的後方，依序用球試著丟中紙箱。(二)試著用不同種類、大小的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。(三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。•丟中目標(一)在3至5公尺的前方，拉一條線段，上方吊掛標靶。(二)讓學童試著用不同種類的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。(三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。(四)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測（或複印附錄三素養評量單使用）。⒈教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給其他同學觀摩。⒉鼓勵學童發揮專注力，認真體驗不同球類滾、丟的感覺，並和大家分享闖關的感想。期末評量 | 2(體) | 排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶紙、橡皮筋、童軍繩、輕快音樂、播放器材、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【品德教育】品E1良好生活習慣與德行。品E3溝通合作與和諧人際關係。【安全教育】安E7探究運動基本的保健。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |
| 二十一 | 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。4b-I-1發表個人對促進健康的立場。 | Ca-I-1生活中與健康相關的環境。 | **壹、快樂上學去****五.校園生活健康多**【活動4】再檢查一次(一)引起動機⒈教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。⒉引導學童發表：⑴自己拿過哪些複檢通知單。⑵之後怎麼處理？(二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並引導學童討論與發表三位小朋友的做法對不對。⒈視力不合格：要到眼鏡行配眼鏡嗎？（學童答：要先告訴爸媽、要先看醫師……）⒉蛀牙3顆：現在不痛，不用管它！（學童答：會愈蛀愈大洞、痛的時候怎麼辦？）⒊聽力沒通過：電視音量開大一些，就聽得清楚了！（學童答：太大聲會吵到別人、太大聲會耳聾……）⒋以上討論，只要說法合理，教師可彈性接受學童的說法。(三)教師說明強調：收到檢查結果通知單，一定要交給家長（爸媽）。(四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到哪一科院所做進一步的檢查。⒈視力複檢→眼科。⒉牙齒複檢→牙科。⒊尿液複檢→家醫科或泌尿科。⒋聽力複檢→耳鼻喉科。(五)教師補充說明，強調複檢的重要性：⒈學校健康檢查只是初步、簡單的檢查，拿到複檢單不用過度緊張，要到相關的醫院診所再做進一步的檢查。⒉複檢結果正常，大家都安心。如果有問題，就要按照醫師的建議，繼續治療。(六)師生共同歸納⒈拿到複檢單一定要交給家長。⒉為確保自身的健康狀況，拿到複檢單一定要到相關院所做進一步檢查。⒊複檢結果正常，大家都安心。如果有問題，就要按照醫師的建議，繼續治療。(七)教師指導學童完成活力存摺，並說出宣言內容：我是○○○（名字），感謝學校健康中心的護理師和醫師守護我的身體健康，我也願意配合各項身體檢查。 | 1(健) | 學校健康檢查複檢通知單、電子書及播放設備。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【家庭教育】家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。【生涯規劃教育】涯E12學習解決問題與做決定的能力。【閱讀素養教育】閱E11能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。【戶外教育】戶E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 | □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：＿ ＿＿ |
| 二十一 | 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。3c-I-2表現安全的身體活動行為。4c-I-2選擇適合個人的身體活動。 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。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。 | **貳、運動樂趣多****十.和球做朋友**【活動5】玩球小高手(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。(二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。•滾球入洞(一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在距離3至5公尺的後方，依序試著將球滾進紙箱內。(二)試著用不同種類、大小的球滾進去，一段時間內統計進球的球數。(三)教師從旁提示學童嘗試不同滾球的方式，如單手滾球、雙手滾球、跪姿或蹲姿滾球。•轟炸紙箱(一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在3至5公尺的後方，依序用球試著丟中紙箱。(二)試著用不同種類、大小的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。(三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。•丟中目標(一)在3至5公尺的前方，拉一條線段，上方吊掛標靶。(二)讓學童試著用不同種類的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。(三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。(四)完成活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本上的自我檢測（或複印附錄三素養評量單使用）。⒈教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給其他同學觀摩。⒉鼓勵學童發揮專注力，認真體驗不同球類滾、丟的感覺，並和大家分享闖關的感想。 | 2(體) | 排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶紙、橡皮筋、童軍繩、輕快音樂、播放器材、平坦安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | 【品德教育】品E1良好生活習慣與德行。品E3溝通合作與和諧人際關係。【安全教育】安E7探究運動基本的保健。【生涯規劃教育】涯E7培養良好的人際互動能力。 | □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：＿ ＿＿ |

七、本課程是否有校外人士協助教學

□否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□有，全學年實施

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|  |  | □簡報□印刷品□影音光碟□其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致