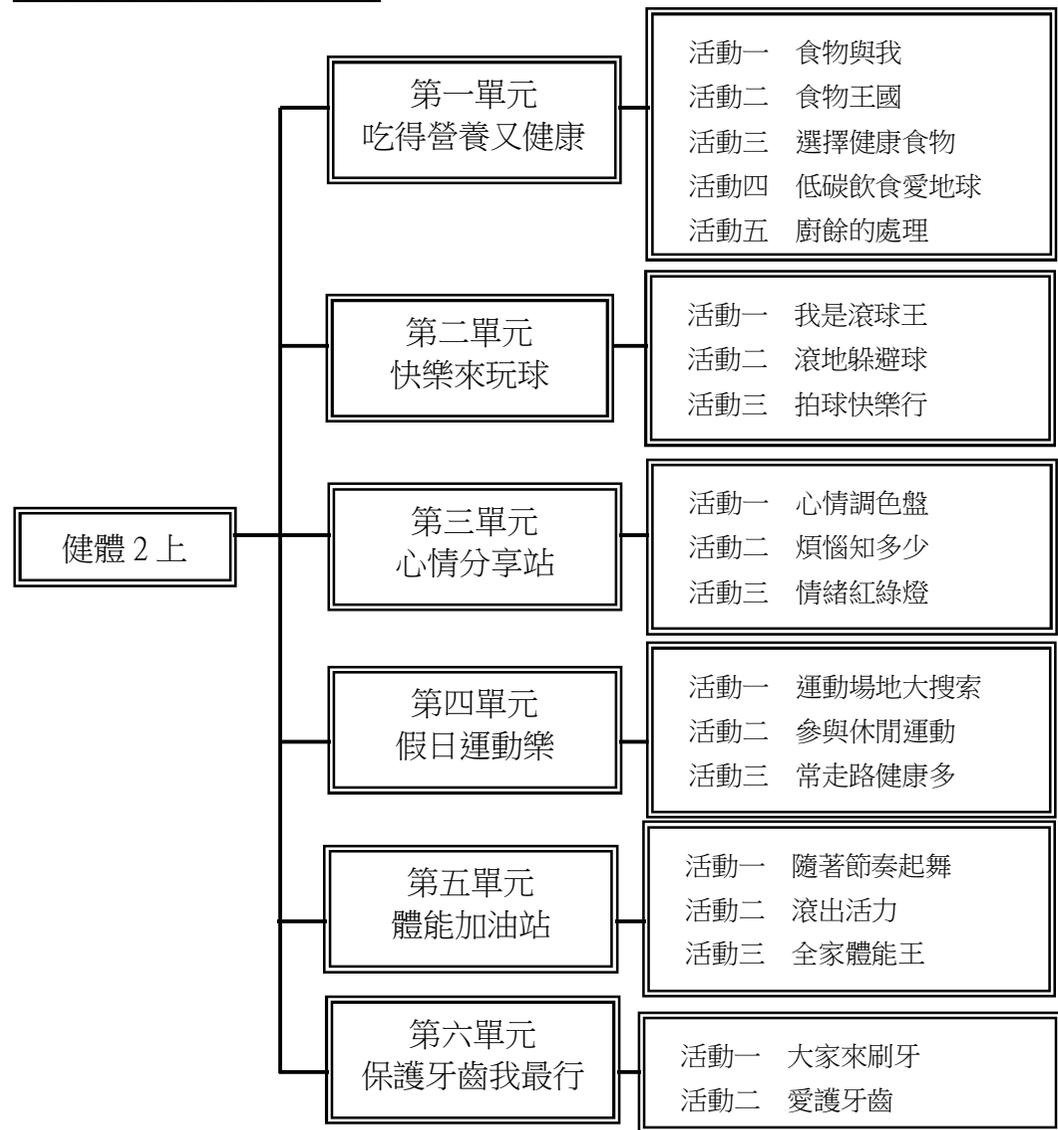


### (健康與體育 2 上)課程架構圖



#### 參考書目

1.兒童情緒管理系列（全套六本）—我好生氣、我好沮喪、我好得意、我好害怕、我好興奮、我好氣憤（2003）：林玫君譯。臺北市：心理出版社。

年級：二年級	科目：健體
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.藉由兒童攝取食物的經驗，了解食物對生理和心理的影響。</li> <li>2.藉由認識六大類食物的來源和功能，引導兒童體會均衡飲食的重要性，培養選擇健康食物的能力。</li> <li>3.單元中還融入低碳飲食的概念，鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，既可維護健康又能達到節能減碳的目的。</li> <li>4.介紹廚餘的處理方式，強調應先從減少產生量開始，再經由分類過程，將其回收再利用。</li> <li>5.藉由簡單有趣的練習與遊戲，引導兒童學習傳、接、投擲及拍球等技能，奠定日後學習各種球類運動的基礎，同時培養其團隊合作、遵守規則等運動精神。</li> <li>6.引導兒童了解每個人在生活中總免不了有許多情緒起伏變化。情緒本身並無對、錯，應關注的是情緒所衍生的行為和表現方式是否適當。</li> <li>7.以兒童的生活經驗為中心，引導其覺察內在情緒變化，學習克制衝動，合宜的表達情緒，使兒童能妥善的處理自己和人際間的情緒問題。</li> <li>8.教導霸凌常見的種類和行事，透過共同討論，引導兒童學習遭遇霸凌或目睹霸凌時如何正確的處理。</li> <li>9.透過探查社區內可從事運動的場所，引導兒童了解發現危險的運動場地該如何處理，以保護自己和他人的安全。</li> <li>10.藉由介紹戶外及室內的休閒運動，包括簡單、易行的走路活動，讓兒童了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其利用假日邀請家人一起參與。</li> <li>11.透過模仿早晨運動情景，引導兒童發揮創意，進行簡單的唱跳活動。再以翻滾動作展現基礎體能，並進一步鼓勵兒童邀請家人一起從事各種體能活動，養成規律的運動習慣，促進自己和家人的健康。</li> <li>12.透過學習正確的刷牙方法和保健方式，協助兒童建立良好的口腔衛生習慣，並能表現於生活中。</li> </ol>
學習領域課程的理念分析及目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.引導兒童正確價值觀。</li> <li>2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</li> <li>3.養成生活上所必須的習慣和技能。</li> <li>4.發展各種互動能力。</li> </ol>
教學材料	翰林版國小健康與體育 2 上教材
教學活動選編原則及來源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。</li> <li>2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</li> </ol>
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

先備知識

- 1.1 知道自己喜歡及討厭吃某種食物的原因。
- 1.2 知道均衡飲食的重要性。
- 1.3 知道六大類食物的來源和功能。
- 1.4 有過吃素食的經驗。
- 1.5 知道家中廚餘的處理方式。
- 2.1 能做出原地拋接球、拋球擲準的動作。
- 2.2 能夠掌握滾地傳接球技巧。
- 2.3 能做出原地拍球的動作技能。
- 3.1 知道遇到不同的事件時，會產生不同的心情。
- 3.2 了解每個人都擁有自己的身體自主權和隱私權。
- 3.3 能說出自己常出現的情緒反應。
- 4.1 有運用社區內遊樂設施的經驗。
- 4.2 認識社區運動場地，並知道運動的益處。
- 4.3 平時因應不同狀況需求，有走路的机会。
- 5.1 會跟著音樂節奏跳舞。
- 5.2 知道如何控制身體的滾動。
- 5.3 有從事運動的經驗。
- 6.1 知道吃完東西立刻刷牙能維護牙齒健康。
- 6.2 知道正確刷牙方法能維護牙齒健康。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	8/30   8/31	單元一吃得營養又健康	活動1 食物與我	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	願意嘗試並攝取多樣化的食物。	1.討論自己的飲食喜好。 2.進行食物猜謎遊戲。 3.品嘗不同味道的美食。	活動一：討論想吃東西的動機 1.請兒童發表在何時會想吃東西？哪些因素會影響食慾？ 2.調查並記錄兒童喜歡或討厭吃的食物，並請兒童發表原因。 3.教師分析兒童不喜歡吃的食物種類，並利用他人的經驗分享，鼓勵兒童嘗試不同的食物。 活動二：食物猜謎遊戲 1.教師說明「食物猜謎」遊戲規則： （1）教師準備多樣食物分裝在不透明餐盒中。 （2）由一位知道答案的兒童，在臺前接受其他兒童發問，有關盒中食物特質的問題，例如：味道、外形、顏色、質地等，回答時不可說出答案。 （3）遊戲進行直至兒童猜出餐盒中的食物為止。 2.教師獎勵答對的兒童，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試各種有營養的食物，對身體有很大的幫助。 活動三：食物品嘗會 1.請兒童至洗手臺洗手並取出自備餐具。 2.教師說明取餐原則及禮儀。 3.請兒童品嘗不同的食物並討論品嘗心得。 4.教師統整：同樣的食物也可以變換不同的烹調方式，讓食物有更好的口感。平時要多嘗試不同的食物，攝取均衡的營養。	1	1.健康食物 2.不透明餐盒 3.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量	【家政教育】1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	9/1   9/7	單元一吃得營養又健康	活動2 食物王國	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	1.認識六大類食物。 2.能了解六大類食物對身體的益處。	1.認識六大類食物的類別。 2.知道六大類食物對身體的重要性。	<p>活動一：認識六大類食物</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師向全班講述「食物王國歷險記」故事。</li> <li>2.教師說明食物王國的六大村落住著不同的食物，並引導兒童認識六大類食物的類別。</li> <li>3.請兒童自由發表六大類食物中包括哪些常見的食物。</li> <li>4.教師歸納並補充說明各類食物的來源。</li> </ol> <p>活動二：幫食物找個家</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請兒童利用蒐集到的食物圖片，練習六大類食物的分類。</li> <li>2.教師適時補充並鼓勵做得又快又正確的兒童。</li> <li>3.師生共同討論各類別分別包含哪些食物。</li> <li>4.教師強調每天要均衡攝取六大類食物，才能促進健康，有益成長。</li> </ol> <p>活動三：討論六大類食物對身體的益處</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請兒童觀察課本圖例，並發表全穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類、油脂類、蔬菜類、水果類食物對身體分別有什麼幫助。</li> <li>2.教師說明六大類食物的主要功用。</li> </ol> <p>活動四：認識六大類食物的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請兒童拿出前一天的飲食紀錄表，分組討論紀錄表的內容是否包含六大類食物？一天之中共吃了幾樣不同的食物？</li> <li>2.教師說明不同的食物有不同的功用，並強調均衡的飲食應包含六大類食物。</li> <li>3.教師鼓勵兒童每天吃六大類食物，養成良好的飲食習慣。</li> </ol>	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	課堂問答 觀察記錄	【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/8   9/14	單元一吃得營養又健康	活動3 選擇健康食物	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	1.能攝取多樣化的食物。 2.實踐有益健康的飲食原則。	1.選擇有益健康的食物。 2.攝取各類食物，不偏食、不挑食。 3.少吃高油脂、高熱量的食物。	活動一：選擇營養的食物 1.請兒童說出會選擇哪些食物？為什麼會做這樣的決定？ 2.教師介紹健康的點心，例如：三明治、水果、生菜沙拉等，強調健康的食物能夠幫助成長發育，而甜甜圈、可樂、洋芋片等太甜、太鹹或太油的食物對健康無益，要盡量少吃。 3.教師歸納：食物的種類繁多，要選擇有益健康的食物才能獲得均衡的營養。 活動二：健康點心說明會 1.教師介紹健康點心說明會活動方式。 2.請兒童進行活動。 3.教師統整：日常飲食應攝取多樣化及有益身體健康的食物。 活動三：調查吃高油脂食物的次數 1.教師詢問兒童喜歡吃炸雞、炸薯條嗎？喜歡的原因是什麼？一星期大約吃幾次油炸食物？ 2.教師取出炸雞和炸薯條，放在吸油面紙上，待吸滿油後展示給全班看。 3.師生共同討論為什麼吸油面紙會吸滿油？天天吃油炸食物可能造成什麼問題？ 活動四：討論常吃高熱量食物的壞處 1.教師講解油炸食物熱量高，吃一塊炸雞的熱量要跑步 30 分鐘，或游泳 2 節課才能消耗掉。如果經常吃會造成肥胖、高血壓、心臟病等健康問題。 2.教師說明肥胖對身體健康和日常生活的影響。 3.教師提醒兒童要少吃高熱量食物，均衡攝取六大類食物才能有助生長發育和身體健康。	3	1.健康點心 2.教用版電子教科書	自我評量 課堂問答	【家政教育】1-1-1 察覺食物與健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	9/15   9/21	單元一吃得營養又健康	活動4 低碳飲食愛地球	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1.了解日常生活飲食對地球溫室效應之影響。 2.了解低碳飲食原則。 3.能從日常生活中落實低碳飲食行動。	1.討論地球暖化與節能減碳的關係。 2.選擇低碳食物。 3.討論低碳飲食原則。 4.實踐低碳飲食承諾。	活動一：討論地球暖化與節能減碳的關係 1.教師詢問兒童什麼是地球暖化？ 2.教師說明大氣中的二氧化碳如果越來越多，就會像厚厚的毯子，把太陽光的熱能困住，無法散熱，造成地球的溫度上升，而溫度越升越高就會導致「地球暖化」。為了減輕暖化的問題，許多人在選擇食物時，除了注意營養健康之外，還會考慮到「節能減碳」。「節能」就是節約能源，「減碳」就是減少二氧化碳的排放量。 3.教師說明肉類食物產生的二氧化碳是蔬菜的千倍以上，吃在地食物可以減少食物運送排放碳汙染，吃當季的食物，可以減少食物為了保鮮所需的冷藏耗能。所以，為了對抗暖化在食物選擇上可多吃蔬食少吃肉，選擇在地、當季的食物，碳排放量最少。 活動二：選擇低碳食物 1.請兒童說一說哪些是在地、當季的低碳食物。 2.請兒童自我檢核平日飲食習慣是否符合環保與健康。 3.教師鼓勵兒童多吃蔬果及在地、當季的食物，不但可維護健康又可達到節能減碳的目的。 活動三：討論低碳飲食原則 1.教師說明：減碳愛地球可以從改變飲食習慣做起，選擇低碳食物，少吃進口食品，就是愛地球的表現。 2.教師介紹低碳飲食的具體作法。 活動四：實踐低碳飲食承諾 1.請兒童發表平日家中的飲食情形，並分享自己和家人做到了哪些低碳飲食原則。 2.教師鼓勵兒童為了自己的健康和地球環境，盡量做到節能減碳。 3.請兒童大聲說出低碳飲食原則，承諾自己會努力實踐。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	自我評量 課堂問答	【環境教育】3-1-2 具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	9/22   9/28	單元一吃得營養又健康	活動5 廚餘的處理	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1.知道什麼是廚餘。 2.了解廚餘的分類及處理方式。 3.願意做好家庭廚餘的回收工作。	1.發表家中廚餘的處理方法。 2.討論廚餘的收集及處理方式。	活動一：發表家中廚餘的處理方法 1.請兒童發表家中晚餐通常會有幾道菜？都能吃完嗎？沒有吃完的食物會怎麼處理？ 2.教師說明：日常生活中產生的剩菜剩飯、果皮、菜葉、蛋殼、魚刺、骨頭等殘渣就叫廚餘。廚餘回收應從減少產生量開始，吃多少、煮多少，才能吃得營養、吃得健康，吃得環保。 活動二：討論廚餘收集及處理方式 1.教師說明：廚餘是一種可回收再利用的資源，分為養豬廚餘及堆肥廚餘兩類。 （1）養豬廚餘包括：煮過吃剩的米飯、麵食、雞、鴨、魚、肉。過期的食品，例如：餅乾、泡麵…等。這些廚餘處理過後即可變成養豬的飼料。 （2）堆肥廚餘包括：葉梗、果皮、樹葉、雜草、植物。茶葉渣、甘蔗渣等。這些廚餘能變成有機肥料，可改良土壤，減少肥料費。 2.師生共同討論廚餘回收的好處，例如：能減少溫室氣體的排放。垃圾量減少可以減輕垃圾處理的壓力，降低垃圾掩埋場的臭味與汙染，也能紓解焚化爐廢氣排放的問題等。 3.教師強調廚餘的收集要先瀝乾水分並且避免混入雜質。 4.教師統整：做好廚餘的分類和回收，才能減輕垃圾處理的負擔。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	自我評量 課堂問答	【環境教育】3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	9/29   10/5	單元二快樂來玩球	活動1我是滾球王	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能做出原地滾地傳接球動作。 2.能學會滾地移動接球動作。 3.能從事保齡球遊戲，並思考創新有趣的玩法。	1.進行控球球感練習。 2.練習原地滾地傳接球。 3.練習滾地擊牆接球。 4.練習滾地移動接球。 5.進行保齡球遊戲。	活動一：熱身活動 1.教師帶領兒童進行伸展動作。 2.教師提醒兒童在活動時隨時注意周邊人、球，避免與他人碰撞。 活動二：球感練習一帶球去旅行 1.教師講解並示範控球滾動要領。 2.請兒童運用躲避球自行練習。 活動三：練習原地滾地傳接球 1.教師示範並講解滾球、接球動作要領。 2.請兒童分組進行練習。 活動四：練習滾地擊牆接球 1.教師講解並示範，滾地擊牆後的球路判斷及接球要領。 2.請兒童練習滾地擊牆接球。 活動五：進行滾地移動接球練習 1.教師講解並示範滾球與接球要領。 2.請兒童分組練習。 活動六：綜合活動 教師挑選數名動作表現較佳的兒童示範動作，並引導其發表傳接球要領。 活動七：熱身活動 1.教師引導兒童進行伸展動作。 2.教師帶領兒童複習原地滾地傳接球動作。 活動八：進行保齡球遊戲 1.教師講解遊戲規則。 2.請兒童分組進行「保齡球遊戲」。 活動九：綜合活動 1.教師挑選數名動作表現較佳的兒童示範動作，並引導其發表接球要領。 2.教師引導兒童思考，滾地球還有哪些創新、有趣的玩法？ 3.教師統整兒童的意見，並說明還可運用滾球進行穿越寶特瓶，或是擊中緩慢行進的另一球等遊戲。	3	1.寶特瓶（裝半瓶水或沙） 6-10 個 2.躲避球 3.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	10/6   10/12	單元二快樂來玩球	活動2滾地躲避球	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能做出各種移動閃躲的動作技巧。 2.能夠進行滾地躲避球遊戲。	1.練習前進、後退、側併步等動作。 2.進行穿越叢林閃躲遊戲。 3.進行滾地躲避球遊戲。	活動一：熱身活動 1.教師引導兒童進行手臂、腰部及大腿等部位伸展動作。 2.教師帶領兒童複習移動滾地接球動作。 活動二：進行移動高手練習 1.教師示範向前跑、側併步、後退跑等移動技巧，並說明面對不同方向的來球該用何種閃躲方式較佳。 2.請兒童練習各種閃躲動作。 3.待兒童動作較為熟練後，教師可指定移動方式，引導其練習迅速變換動作的能力。 活動三：進行穿越叢林閃躲遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行遊戲。 活動四：進行滾地躲避球遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請兒童分組進行遊戲。 活動五：綜合活動 滾地躲避球遊戲結束後，教師引導兒童發表心得與感想，以檢討、改進動作觀念與技巧。	3	1.躲避球 2.教用版電子教科書	自我評量 實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	10/13   10/19	單元二快樂來玩球	活動3拍球快樂行	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能做出移動拍球動作。 2.能進行各種組合的拍球遊戲。	1.練習移動拍球動作。 2.進行各種組合的拍球遊戲。 3.利用器具布置拍球通道，並進行拍球遊戲。	活動一：熱身活動 教師指導兒童進行熱身活動，並複習原地拍球動作。 活動二：練習拍球前行、側行及後行 1.教師示範、講解移動拍球的動作技巧。 2.兒童分組練習「拍球前行」、「拍球側行」及「拍球後行」的動作。 3.教師個別指導動作技巧，並引導兒童回答正確的移動拍球技巧。 活動三：練習拍球繞圈及S形前進 1.教師示範、講解「拍球繞圈」及「拍球S形前進」的動作技巧。 2.兒童分組練習「拍球繞圈」及「拍球S形前進」的動作。 3.教師個別指導動作技巧，並引導兒童回答正確的拍球技巧。 活動四：綜合活動 1.教師統整拍球的動作要領。 2.教師表揚表現優異的兒童並請其示範動作。 活動五：進行如影隨行拍球遊戲 1.教師講解「如影隨形」活動規則。 2.兒童分組進行「如影隨形」活動。	3	1.彈力球 2.寶特瓶 3.標誌筒 4.跳繩 5.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	10/20   10/26	單元二快樂來玩球	活動3拍球快樂行	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能做出移動拍球動作。 2.能進行各種組合的拍球遊戲。	1.練習移動拍球動作。 2.進行各種組合的拍球遊戲。 3.利用器具布置拍球通道，並進行拍球遊戲。	活動一：熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習移動拍球動作。 活動二：進行拍球接力遊戲 1.教師講解「拍球接力」活動規則。 2.兒童分組進行「拍球接力」活動。 3.教師可彈性調整活動進行方式，引導兒童加快拍球移動速度，熟練拍球移動技能。 活動三：統整活動 1.教師表揚表現優異的組別。 2.教師引導兒童思考並發表，拍球接力獲勝組別的獲勝原因為何，以作為下次遊戲時的改進方向。 活動四：進行拍球過通道遊戲 1.教師講解活動規則。 2.兒童分組進行拍球過通道活動。 活動五：統整活動 1.教師引導兒童思考並發表，在遊戲中為他人所接受或不被接受的行為為何。 2.教師歸納兒童的意見，並提醒兒童活動時要輪流排隊，不推擠，才能維護自己和他人的安全。 3.教師鼓勵兒童利用課餘時間，與家人、玩伴，利用寶特瓶、椅子等簡易物品布置曲形通道，進行拍球遊戲。	3	1.彈力球 2.寶特瓶 3.標誌筒 4.跳繩 5.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	10/27   11/2	單元三 心情分享站	活動1 心情調色盤	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.了解每個人會有不同的情緒變化。 2.辨別愉快或不愉快的情緒。 3.能適當的抒發心情。	1.觀察不同的表情。 2.分辨愉快與不愉快的情緒。 3.表達自己的心情。 4.學習抒發心情的方法。	活動一：討論情緒的變化 1.教師展示各種不同表情的圖片，說明每個人都會有不同的心情變化，當遇到不同的事件時，會產生不同的情緒反應。 2.請兒童表演快樂、生氣或悲傷的表情。 3.教師提問並引導兒童發表：有哪些線索讓你認為這些人是快樂、生氣或悲傷的？在哪些情況下，你也會有類似的感覺？ 4.教師統整兒童的意見，並鼓勵其以適當的方式抒發情緒。 活動二：猜猜誰有好心情 1.請數名兒童上臺抽題表演，由臺下兒童猜測表演者的情緒。 2.請兒童發表如何判斷表演者的情緒。 3.教師說明聽聲音、觀察動作及表情，可以幫助我們分辨各種情緒。 活動三：學習表達自己的心情 1.教師提問並引導兒童發表：你是如何表達自己的心情或感覺。 2.引導兒童表達自己的心情。 3.教師提醒兒童：將感覺隱藏起來，不讓人知道，不但無法讓他人了解你的困難，也沒辦法解決問題，再者情緒積壓久了也會造成身體、心理很大的負擔，所以要學習將感覺表達出來，才會讓身心更健康。 活動四：討論抒發心情的方法 1.教師說明：愉快的心情可以和人分享，不愉快的心情也可以適當抒發，幫助自己平復情緒。 2.教師提出各種抒發心情的方法，讓兒童判斷這些行為是否適當。 3.教師統整：快樂時可以告訴父母、和朋友分享，或是開心的唱歌、聽音樂。悲傷時可以藉著運動調整心情，或是大哭一場抒發難過的情緒。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	11/3   11/9	單元三 心情分享站	活動2 煩惱知多少	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.認識校園霸凌及其處理方法。 2.受到霸凌時能勇於求助。 3.能採取行動制止霸凌事件的發生。	1.討論校園霸凌事件。 2.說明霸凌的種類。 3.知道霸凌發生時尋求協助的方式與途徑並能勇敢檢舉。	活動一：討論校園霸凌事件 1.請兒童發表小潔遭受校園威脅的感覺。 2.教師提問並請兒童自由發表：在校園中有沒有遇到或看過類似的事件？ 活動二：說明霸凌的種類 1.教師說明霸凌可以分為肢體霸凌、語言霸凌、關係霸凌、性霸凌、網路霸凌五類。 2.教師列舉數種不同狀況，讓兒童分辨哪些是霸凌事件。 3.教師說明：肢體霸凌是最常發生的情況，但不論是何種類型的霸凌，都會對被害者的生理、心理造成重大的負面影響。 活動三：討論遠離霸凌的方法 1.教師詢問兒童是否看過哆啦 A 夢的卡通？並說明卡通角色中，大雄是一個缺乏自信又膽小的孩子，長期受到胖虎的欺負，每次都靠著哆拉 A 夢的法寶化險為夷，然而現實中沒有神奇魔法，如果遭到霸凌，就要想辦法遠離傷害。 2.教師說明遠離霸凌的方法。 活動四：討論目睹霸凌時的處理方法 1.教師述說一則校園霸凌的案例。 2.教師引導兒童體會如果自己是受害者會有什麼感受？如果都沒有人制止可能會造成什麼狀況？ 3.師生共同討論，看到有人被霸凌時該如何處理？	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	自我評量 課堂問答 實際演練	【人權教育】1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/10   11/16	單元三 心情分享站	活動3 情緒紅綠燈	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.能察覺自己的情緒狀態。 2.分辨適當或不適當的情緒表達方式。 3.學習情緒調適的技能。	1.分辨情緒宣洩的方式是否適當。 2.練習冷靜的步驟。	活動一：發表生氣的經驗 1.教師引導兒童自由發表： (1) 什麼事情，曾讓你很生氣。 (2) 生氣時身體有什麼感覺？ (3) 生氣時該怎麼讓自己冷靜下來？ (4) 如果再發生一次，你還會那麼生氣嗎？ 2.教師統整並補充說明。 活動二：討論處理情緒的方法 1.教師說明：當我們遇到生氣等不愉快的情緒時，通常會採取一些行為將自己的感受表現出來，但是適當的行為是不會傷害自己和他人的。 2.教師提出各種情境，讓兒童自由發表遇到該情境時的處理方法。 3.教師統整並補充說明。 活動三：做個冷靜高手 1.教師說明生氣時可採取哪些步驟，讓自己冷靜下來。 2.教師說明：生氣時容易令人失去理智，因此有負面情緒時不可衝動行事，應先讓自己冷靜下來，再設法解決問題。 活動四：演練冷靜的步驟 1.針對不同情境，請兒童運用「紅綠燈」概念，分組進行角色扮演。 2.活動結束後，請各組兒童發表心得與感想。 3.教師鼓勵兒童用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或惹出大麻煩。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/17   11/23		活動 1 運動場地大搜索	4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	1.能找出社區內的運動場地。 2.探查社區運動場地的危險處。 3.了解如何處理危險的運動場地。	1.調查社區運動場地。 2.討論社區運動場地損壞的處理方式。	活動一：調查社區運動場地 1.教師講解運動場地與遊樂設施的不同處。 2.請兒童發表在社區內曾見過哪些運動場地，是否有與家人一起使用的經驗。 3.教師統整兒童的意見並補充說明：常常利用社區運動場地進行身體活動，能促進身心健康。 活動二：討論社區運動場地損壞的處理方式 1.教師引導兒童發表，是否曾見過社區運動場地損壞的情形，當時是否有做處理？處理的方式為何？ 2.教師統整兒童的意見，並補充說明正確的處理方法，例如：請社區管理委員會或村里辦公室協助等。 3.教師說明：正確的處理方式，能保護自己和他人的安全，並提醒兒童場地未修復前，不可靠近，以避免危險。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 課堂問答	【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/24   11/30		單元四 假日運動樂	活動2 參與休閒運動	4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	1.認識戶外、室內各種休閒運動。 2.能樂於參與休閒運動。 3.能選擇適當的休閒運動。	1.認識各種休閒運動。 2.分享參與休閒運動的經驗。 3.選擇適當的休閒運動。  活動一：認識各種休閒運動 1.教師說明何謂休閒運動，並引導兒童發表曾參與哪些休閒運動。 2.教師以戶外、室內運動場地之分類，介紹休閒運動的種類。 3.教師帶領兒童複習「活動1 運動場地大搜索」內容，並引導其自由發表，自己居住的社區些場地能從事休閒運動。 活動二：分享參與休閒運動的經驗 1.教師引導兒童發表，喜歡哪些休閒運動，喜歡的理由為何。 2.教師統整：與家人一起從事休閒運動，不但能增進彼此之間的感情，還可促進身心健康。 3.教師鼓勵兒童善用時間，和家人一起從事休閒運動。 活動三：選擇適當的休閒運動 1.教師引導兒童輪流發表自己選擇休閒運動的依據。 2.教師統整兒童的意見，並說明選擇休閒運動時的相關注意事項。 活動四：休閒運動選擇學習單 1.教師引導兒童輪流分享學習單內容。 2.教師依據兒童發表的意見進行補充說明。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	自我評量 課堂問答 學習單	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	12/1   12/7	單元四 假日運動樂	活動3 常走路健康多	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1.培養多走路的習慣。 2.體驗各種走路方法。	1.了解走路的益處。 2.學習走路前應做好的準備事項。 3.體驗變換速度、路徑或手持物品等不同的走路方法。 4.進行走路接力遊戲。	活動一：了解走路的益處 1.教師說明跑與走的差別：跑會有兩腳掌同時離地的時候，走的速度再快都不可能雙腳同時離地。 2.教師引導兒童思考並發表走路的益處。 3.教師歸納兒童的意見並補充說明，走路能增加身體活動機會、訓練雙腳肌力等。 4.教師鼓勵兒童課後或假日可多從事走路活動，促進身體健康。 活動二：走路前應做好的準備事項 1.教師引導兒童自由發表，走路前應做好哪些準備事項？ 2.教師歸納兒童的意見並補充說明：走路雖然是一項簡單運動，但在進行前仍需做好事前的準備才能體驗、享受走路帶來的樂趣。 活動三：體驗不同的走路方式 1.教師引導兒童利用操場或空地，分組進行慢走和快步走。 2.請兒童自由發表慢走與快走後，身體各有什麼感覺，兩者是否有差異。 3.教師引導兒童利用校園場地，分組進行雙手持寶特瓶快步走。 4.請兒童自由發表，雙手持寶特瓶快走與快步走的感覺有何不同。 5.教師歸納兒童的意見並補充說明：增加速度的走路方式，是一種最簡單的身體活動，活動時間可以較持久，適合閒暇時進行。 活動四：跟著節奏走—隨著哨音進行快、慢走 1.教師說明活動規則。 2.請兒童分組進行活動。	3	1.寶特瓶 2.標誌筒 3.教用版 電子教科書	自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/8   12/14	單元四 假日運動樂	活動3 常走路健康多	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1.培養多走路的習慣。 2.體驗各種走路方法。	1.了解走路的益處。 2.學習走路前應做好的準備事項。 3.體驗變換速度、路徑或手持物品等不同的走路方法。 4.進行走路接力遊戲。	活動一：跟著節奏走—隨著節奏變換走路的速度 1.教師說明活動規則。 2.請兒童分組進行活動。 活動二：超越障礙 1.教師說明活動規則。 2.全班分成數組，進行闖關接力賽。 3.請兒童進行個人計時賽，或分組進行「超越障礙」活動。 活動三：快步走直線接力遊戲 1.教師說明「快步走直線接力遊戲」活動規則。 2.兒童分組進行「快步走直線接力遊戲」。 活動四：快步走繞物接力遊戲 1.教師說明「快步走繞物接力遊戲」活動規則。 2.兒童分組進行「快步走繞物接力遊戲」。	3	1.寶特瓶 2.標誌筒 3.教用版 電子教科書	自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/15   12/21	單元五體能加油站	活動1 隨著節奏起舞	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	能配合節奏舞動，並自創動作。	1.模仿運動動作。 2.練習帶動唱舞蹈。 3.改編動作進行展演。	活動一：模仿運動動作 1.教師引導兒童就自己生活經驗，發表公園中常見的運動項目。 2.請兒童模仿公園常見的運動情形，例如：跑步、騎腳踏車、打太極拳或跳元極舞等。 3.教師帶領兒童進行熱身活動，並以下肢伸展為主。 活動二：練習帶動唱舞蹈 1.教師和兒童共同編創舞蹈動作。 2.請兒童練習帶動唱舞蹈。 活動三：綜合活動 1.教師引導全班分成兩組，一組念謠、另一組表演動作。 2.教師鼓勵兒童嘗試改變念謠內容和動作，增加活動參與之樂趣。 3.請兒童依據改編的內容和動作進行展演。	3	1.鈴鼓 2.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/22   12/28	單元五體能加油站	活動2滾出活力	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能做出簡單的滾翻動作。 2.能控制身體的滾動方向。	1.練習滾翻身體。 2.進行滾翻闖關遊戲。	活動一：熱身活動 教師帶領兒童進行暖身活動。 活動二：左右擺動 1.教師講解「左右擺動」的動作要領。 2.請兒童練習「左右擺動」動作。 活動三：兩人捲壽司 1.教師講解「兩人捲壽司」動作要領。 2.請兒童練習「兩人捲壽司」動作。 活動四：連續滾翻 1.教師講解「連續滾翻」的動作要領。 2.請兒童練習「連續滾翻」動作。 活動五：兩人合作滾翻 1.教師講解「兩人合作滾翻」動作要領。 2.請兒童練習「兩人合作滾翻」動作。 活動六：滾翻闖關遊戲 1.教師示範並講解活動規則。 2.兒童分組進行闖關遊戲。	3	1.柔軟乾淨草地或體操房 2.軟墊 3.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	12/29   1/4	單元五體能加油站	活動3全家體能王	4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	1.願意和家人一起從事體能活動。 2.能利用簡單器具進行體能活動。	1.從事簡易伸展活動。 2.練習毛巾伸展動作。 3.進行寶特瓶體能活動。	活動一：熱身活動 教師帶領兒童進行伸展動作，以利教學活動進行，並避免運動傷害。 活動二：從事簡易伸展活動 1.教師提問並引導兒童思考：在家中能和家人進行哪些體能活動？ 2.教師講解並示範坐姿、站姿伸展動作。 3.兒童兩人一組進行坐姿及站姿伸展動作。 4.教師引導兒童發表，伸展不同的部位，感覺有何差異？ 5.教師統整：從事伸展操時宜緩慢進行，每個動作應維持20~30秒。 6.教師鼓勵兒童與家人一起從事伸展操。 活動三：練習毛巾操伸展動作 1.教師說明：利用簡單、隨手可取得的物品，即可從事伸展操。 2.教師講解並示範，利用毛巾或繩子進行上肢伸展操。 3.引導兒童進行上肢伸展動作。 4.教師講解並示範，利用毛巾或繩子進行下肢伸展操。 5.引導兒童進行下肢伸展動作。 活動四：練習寶特瓶的上肢體能活動 1.教師講解並示範利用寶特瓶進行手臂肌力訓練。 2.請兒童進行手臂肌力訓練。 3.教師引導兒童思考還可利用寶特瓶進行哪些手臂動作。 4.教師講解「請你跟我這樣做」的遊戲規則。 5.請兒童分組進行「請你跟我這樣做」遊戲。 活動五：練習寶特瓶的下肢體能活動 1.教師講解並示範腿部夾寶特瓶、停寶特瓶動作，訓練腿部和腹部肌力。 2.請兒童練習用腿部夾寶特瓶、停寶特瓶。 3.教師引導兒童思考並發表：還可以利用哪些物品進行體能活動。	3	1.毛巾 2.寶特瓶 3.教用版電子教科書	實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	1/5   1/11	單元六 保護牙齒 我最行	活動1 大家來刷牙	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1.能了解牙齒的重要性。 2.能說出蛀牙的成因。 3.能使用正確的方法刷牙。	1.知道蛀牙的形成原因。 2.演練正確的刷牙方法。	活動一：說明牙齒清潔的重要性 1.師生共同討論牙齒的重要性。 2.教師說明：吃完東西如果不刷牙，經過一段時間後，食物殘渣會被分解，釋放出酸性物質，這種物質會破壞牙齒，造成蛀牙，讓牙齒變黑、變醜，吃東西也不方便。 3.請兒童以鏡子檢查自己的牙齒是否清潔健康。 4.教師提醒兒童：經常注意牙齒清潔，才能保持牙齒的健康。 活動二：選擇適當的牙刷 1.教師展示各類的牙刷，並說明選擇適當牙刷的方法。 2.教師說明：牙刷大約使用三個月就需要更新，如果刷毛已經出現變形、分岔、長霉，就應該立刻更換。 活動三：一起來學「貝氏刷牙法」 1.教師講解並示範牙刷的握法及刷毛與牙齒的相對位置。 2.請兒童面對鏡子演練牙刷的正確握法。 3.教師強調正確刷牙要注意的原則。 活動四：大家來刷牙 1.教師示範刷上排牙、刷下排牙時，牙刷的握法，兒童仿做。 2.教師配合牙齒模型或影片，示範刷上排牙、刷下排牙的順序。 3.請兒童拿著牙刷對著立鏡跟著練習，教師於行間巡視指導。 4.教師可將牙菌斑顯示劑塗抹在兒童的牙齒上，以觀察刷牙的成果。 5.教師說明預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後立刻刷牙，並鼓勵兒童養成食後潔牙的好習慣。	3	1.牙刷 2.立鏡 3.教用版 電子教科書	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	1/12   1/18	單元六 保護牙齒 我最行	活動2 愛護牙齒	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	1.實踐護牙行動。 2.發表護牙宣言。	活動一：實踐護牙行動 1.教師引導兒童檢視自己的口腔衛生習慣。 2.教師說明：吃完東西立刻刷牙、請牙醫師塗氟或是使用含氟水漱口、少吃甜食、少喝含糖飲料、營養均衡不偏食、使用牙線潔牙、每半年做一次口腔檢查，都是維護牙齒健康的好習慣。 3.教師提問並引導兒童發表：牙齒是陪伴我們一生的好伙伴，你能持續維護牙齒的健康嗎？ 4.引導兒童發表實踐的情形。 活動二：護牙宣言 1.請兒童認真檢討自己的潔牙習慣，並發表還有哪些需要改進的行為。 2.請兒童公開宣讀自己的護牙宣言，例如：我○○○，從x年x月x日起，願意做到以下幾點以維護牙齒的健康。 （1）吃完東西立刻刷牙。 （2）請牙醫師在牙齒表面塗氟化物，或用含氟水漱口。 （3）少吃甜食、少喝含糖飲料。 （4）營養均衡，不偏食。 （5）使用牙線輔助潔牙。 （6）每半年做一次口腔檢查。 3.鼓勵兒童養成護牙好習慣。	3	1.課本 2.教用版 電子教科書	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十二週	1/19   1/20	單元六 保護牙齒我最行	活動 2 愛護牙齒	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	1.實踐護牙行動。 2.發表護牙宣言。	活動一：實踐護牙行動 1.教師引導兒童檢視自己的口腔衛生習慣。 2.教師說明：吃完東西立刻刷牙、請牙醫師塗氟或是使用含氟水漱口、少吃甜食、少喝含糖飲料、營養均衡不偏食、使用牙線潔牙、每半年做一次口腔檢查，都是維護牙齒健康的好習慣。 3.教師提問並引導兒童發表：牙齒是陪伴我們一生的好伙伴，你能持續維護牙齒的健康嗎？ 4.引導兒童發表實踐的情形。 活動二：護牙宣言 1.請兒童認真檢討自己的潔牙習慣，並發表還有哪些需要改進的行為。 2.請兒童公開宣讀自己的護牙宣言，例如：我○○○，從x年x月x日起，願意做到以下幾點以維護牙齒的健康。 （1）吃完東西立刻刷牙。 （2）請牙醫師在牙齒表面塗氟化物，或用含氟水漱口。 （3）少吃甜食、少喝含糖飲料。 （4）營養均衡，不偏食。 （5）使用牙線輔助潔牙。 （6）每半年做一次口腔檢查。 3.鼓勵兒童養成護牙好習慣。	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習