

新北市豐年國民小學112學年度二年級第1學期部定課程計畫 設計者：吳宇澄

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)

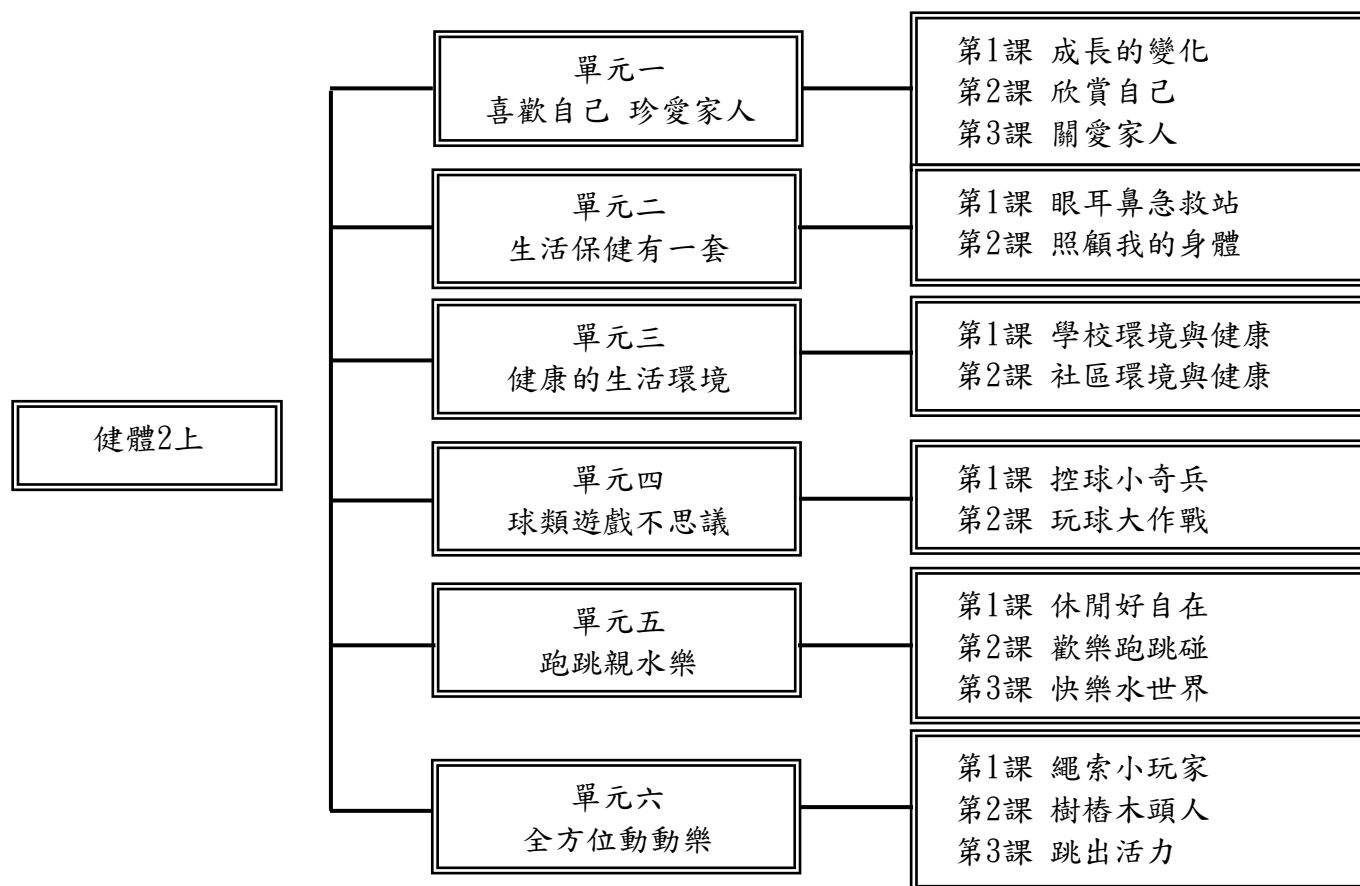
1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體 內涵勾選 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。

☐ 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-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：【紅色】引用書商 【藍色】自編 【橘色】議題融入

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 8/28-9/01	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。	1	教學資源 1. 教師請學生完成第143頁學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第一週 8/28-9/01	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練	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1課控球小奇兵 玩球樂 拋擲我最行 《活動1》我拋我接 1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接。 《活動2》合作出任務 1. 教師說明「合作出任務」活動規則： (1)2人一組，一人拋球，一人拍手。 (2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手3下。	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每人1顆躲避球或排球。	操作	【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						
	習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。					
第二週 9/04-9/08	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. 教師發給每位學生第144頁學習單，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。 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。	1	教學資源 1. 教師準備第144頁學習單、抽籤紙箱。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	觀察實作	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二週 9/04-9/08	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	玩球樂 拋擲我最行 《活動1》我拋我接	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準	操作發表	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異	☐ 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						
	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。 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。	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。	1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接。 《活動2》拋擲繞場走 1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。		備每人1顆躲避球或排球。		並尊重自己與他人的權利。	授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 9/11-9/15	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。	互評	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐ 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						
第三週 9/11-9/15	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 球球碰碰飛 1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則： (1) 5人一組，各持1顆皮球，站在半徑約2公尺的圓外排隊。 (2) 一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。	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： _____
第四週 9/18-9/22	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	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	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 1. 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？	1	教學資源 1. 教師準備第145頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。	問答自評	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	☐ 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						
	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。	相處的方式。	(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 1.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》家事放大鏡 1.教師請學生自由發表：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？ 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，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。 1.【家庭暴力及性侵害防治融入課程】 (在 4-7 週進行) *主題:我會勇敢說出 1.播放觀看宣導動畫影片: 家庭暴力及性侵害防治委員會 宣導動畫: 我是正義小衛兵 1 https://www.youtube.com/watch?v=nCHNjreCooQ 2.教師根據影片內容提問分享。 3.學生分組討論報告，遇到類似家庭暴力的狀況處理的方法。		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		4-7 週 融入 【家庭暴力及性侵害防治】	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						
			4. 請各組上台分享報告。					
第四週 9/18- 9/22	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 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。	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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表運動撲滿	【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： _____
第五週 9/25- 9/29	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	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	1	教學資源 1. 教師準備動畫《飲酒的危害》。	問答演練	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	☐ 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						
	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	法： (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？喝醉的他們和平時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. 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。 1. 【家庭暴力及性侵害防治融入課程】 (在 4-7 週進行) *主題:我會勇敢說出 1. 播放觀看宣導動畫影片: 家庭暴力及性侵害防治委員會 宣導動畫: 我是正義小衛兵 1 https://www.youtube.com/watch?v=nCHNjreCooQ 2. 教師根據影片內容提問分享。		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		4-7 週 融入 【家庭暴力及性侵害防治】	1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			3. 學生分組討論報告，遇到類似家庭暴力的狀況處理的方法。 4. 請各組上台分享報告。					
第五週 9/25-9/29	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 上下左右傳 1. 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。	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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正	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： _____

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						
					確性。			
第六週 10/02-10/06	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. 教師請學生完成第146頁學習單第一部分，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。 1. 【家庭暴力及性侵害防治融入課程】 (在 4-7 週進行) *主題:我會勇敢說出 1. 播放觀看宣導動畫影片: 家庭暴力及性侵害防治委員會 宣導動	1	教學資源 1. 教師準備第146頁學習單、動畫《二手菸的危害》。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 4-7 週 融入 【家庭暴力及性侵害防治】	☐ 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						
			畫： 我是正義小衛兵 1 https://www.youtube.com/watch?v=nCHNjreCooQ 2. 教師根據影片內容提問分享。 3. 學生分組討論報告，遇到類似家庭暴力的狀況處理的方法。 4. 請各組上台分享報告。					
第六週 10/02-10/06	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	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 三角傳接賽 1. 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。	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。 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	【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： _____

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						
	練習或遊戲問題。							
第七週 10/09-10/13	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。 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。 1. 【家庭暴力及性侵害防治融入課程】 (在4-7週進行) *主題:我會勇敢說出 1. 播放觀看宣導動畫影片: 家庭暴力及性侵害防治委員會 宣導動畫: 我是正義小衛兵 1 https://www.youtube.com/watch?v=nCHNjreCooQ	1	教學資源 1. 教師準備第146頁學習單、「禁菸標誌」圖片。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 演練 總結性評量	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 4-7 週 融入 【家庭暴力及性侵害防治】	☐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. 教師根據影片內容提問分享。 3. 學生分組討論報告，遇到類似家庭暴力的狀況處理的方法。 4. 請各組上台分享報告。					
第七週 10/09-10/13	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。 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	【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： _____

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 10/16- 10/20	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。 (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。	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。	觀察演練	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	☐ 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 10/16- 10/20	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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	超級厲害防身術 《活動1》馬步正拳攻擊 1. 動作教導：教師指導學生馬步正拳方式，蹲馬步與握拳方式：(一)張開掌心；(二)將指尖彎曲；(三)彎曲指尖到第一個指關節；(四)彎曲手指至	2	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		☐ 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						
	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。		看不到指甲；（五）彎曲大拇指。 2. 學生練習:學生可先嘗試，老師下去進行動作指導。					
第九週 10/23- 10/27	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	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。	觀察演練	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	☐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						
			題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。					
第九週 10/23-10/27	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。 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。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	超級厲害防身術 《活動1》前踢攻擊 1. 動作教導：教師講解前踢的步驟，並示範前踢的方式：（一）抬膝；（二）踢擊；（三）收腳 2. 說明注意事項：抬起攻擊腳，膝蓋需抬高至自身腹部高度，且腳背不可下垂；另一腳即為支撐身體重心的支撐腳，膝蓋自然微彎。攻擊腳小腿足部對準欲踢擊的目標，做出彈踢動作，整隻腿踢伸目標時之攻擊接觸點為前腳掌，攻擊腳完成彈踢動作後，即收回小腿回到抬腿動作，再放下。 3. 學生練習：學生可先嘗試，老師下去進行動作指導。	2	學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	發表操作		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十週 10/30-11/03	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	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？	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	觀察演練	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	☐ 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						
	的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。		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？ 《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。		舒服情境題」和「處理卡」。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第十週 10/30-11/03	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	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	超級厲害防身術 《活動1》前踢攻擊 1. 動作教導：教師講解前踢的步驟，並示範前踢的方式：（一）抬膝；（二）踢擊；（三）收腳 2. 說明注意事項：抬起攻擊腳，膝蓋需抬高至自身腹部高度，且腳背不可下垂；另一腳即為支撐身體重心的支撐腳，膝蓋自然微彎。攻擊腳小腿足部對準欲踢擊的目標，做出彈踢動作，整隻腿踢伸目標時之攻擊接觸點為前腳掌，攻擊腳完成彈踢動作後，即收回小腿回到抬腿動作，再放下。 3. 學生練習：學生可先嘗試，老師下去進	2	教學資源 1. 學生準備一人一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於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、	操作發表 運動撲滿		☐ 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						
	為。		行動作指導。		反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十一週 11/06-11/10	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。	發表自評		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十一週 11/06-11/10	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 1. 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 1. 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。	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。 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。	操作觀察		☐ 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： _____
第十二週 11/13-11/17	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	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	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」。	發表自評		☐ 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						
	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。		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？		學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			
第十二週 11/13-11/17	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	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4》跳越身體長 1. 教師說明「跳越身體長」活動規則： (1) 2人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。 (2) 將量好的長度用粉筆標示在地上。 (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 1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：	2	教學資源 1. 教師依據學生人數準備每兩人一條童軍繩、粉筆，以及身體部位卡、第155頁學習單。 2. 教師準備數條長繩布	操作發表		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	力。		(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 1.教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：4人一組，依序完成各關卡，內容如下： (1)第一關：併腿跳。 (2)第二關：單腳跨跳。 (3)第三關：單腳連續跳。 (4)第四關：助跑再跳。 (5)第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 2.教師帶領學生討論以下問題： (1)哪一關最容易？哪一關最難？ (2)你一共過了幾關？成功的心情如何？沒通過的關卡為什麼會失敗？		置河溝、5個角錐、數個小呼拉圈、5個過關印章和第156頁學習單。 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。			

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						
第十三週 11/20-11/24	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 1. 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第148頁學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	自評 總結性評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十三週 11/20-11/24	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拍、拋、接、	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	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每人1顆	操作發表 運動撲滿		☐ 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。 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。	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。	作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、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 1. 教師說明「用腳出謎題」活動規則： (1) 4人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。 (2) 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。 (3) 其他組猜謎，把答案寫在小白板上。 (4) 猜對的組別得1分，最後累積得分最高的組獲勝。		足球、5個小白板、5枝白板筆、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。 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： _____ 【運動會】
第十四週 11/27-12/01	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。 2b-I-1 接	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	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	☐ 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		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 11/27-12/01	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1課休閒好自在 《活動1》學校運動場地大調查 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2》運動場地實果樂 1. 教師在黑板上畫上3×3的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2. 教師將全班分為4-5組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成3條線的組別獲勝。 《活動3》飛盤飛高高 1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。	2	教學資源 1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 教師準備第154頁學習單、籤筒和數字1-9的抽籤紙條。 3. 教師準備足球門2個、寶特瓶24個、4個球籃，另依據班級人數準備每人1個安全軟式飛盤。 4. 課前確認教學活動空	操作 問答		☐ 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. 教師利用口訣進行擲出飛盤的練習：指向目標、收、射。 《活動4》飛盤進網 1. 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。 《活動5》飛盤保齡球 1. 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。		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。			
第十五週 12/04- 12/08	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	1	教學資源 1. 教師蒐集學校健康資源，製作成簡報。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表自評	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	☐ 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						
			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？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。					
第十五週 12/04-12/08	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1課休閒好自在 《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 1. 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。 《活動3》飛盤保齡球 1. 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。	2	教師準備足球門2個、寶特瓶24個、4個球籃，另依據班級人數準備每人1個安全軟式飛盤。 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。 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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十六週 12/11-12/15	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。 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」，完成第149頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。	1	教學資源 1. 教師準備第149頁學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表自評	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十六週 12/11-12/15	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練	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。	球類運動樂趣多 《活動1》熱身活動 教師帶領學生進行手指、手臂、腰部及膝關節等部位的伸展動作，以利學習活動進行，並避免運動傷害。 《活動2》身體各部位擊球 1. 教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？如：輕飄飄、容易破、落地很慢等。 2. 教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。 3. 集合學生，引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？	2	教學資源 1. 教師依據班級人數準備每兩人1顆排球、角錐數個。 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. 教師依據	操作發表		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		4. 鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。 《活動3》最佳擊球點 1. 教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。 2. 教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。		班級人數準備每人1顆躲避球或排球、6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。			
第十七週 12/18-12/22	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？ (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 1. 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？	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	☐ 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						
第十七週 12/18- 12/22	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。 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。	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。	球類運動樂趣多 《活動1》飛越的氣球遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。 (2)比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。 (3)若球在對方陣地落地則得1分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得1分。 (4)可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。 (5)得分最高的組別獲勝。 活動七、綜合活動 教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。	2	教學資源 1.教師依據班級人數準備每兩人1顆排球、角錐數個。 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.教師依據班級人數準備每人1顆躲避球或排球、6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。	操作		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 12/25- 12/29	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發	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	1	教學資源 1.教師蒐集學校所處社區的健康資	紙筆測驗	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自	☐ 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。 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。		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？		源照片、資料，製作成簡報。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十八週 12/25- 12/29	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。	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 1. 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	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個過關印章和第160頁學習單。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球場圓柱的安全活動場地。	操作發表 運動撲滿		☐ 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. 學生帶著第162頁學習單闖關，完成後關主蓋章。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十九週 1/01-1/05	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？	1	教學資源 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	問答	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十九週 1/01-1/05	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	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》雙腳跳跳練功坊 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	2	教學資源 1. 教師準備每人一條跳繩、第161頁學習單。 2. 課前確認教學活動空	操作發表 實作 運動撲滿		☐ 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						
	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。		方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動2》雙腳跳過繩 1.教師請學生將《活動1》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3》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。 3.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。		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。			
第廿週 1/08-1/12	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	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5》我的健康社區 1.教師請學生分組上臺發表第151頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。 2.教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？	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	自評	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	☐ 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						
	對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。				生完成第151頁學習單，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。			
第廿週 1/08-1/12	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 1. 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？ 1. 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 1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓	2	教學資源 1. 教師準備數顆不同種類的球。 2. 課前請學生完成第162頁學習單。 3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。 4. 課前確認教學活動空	操作 觀察 自評		☐ 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						
			球，會跟著節拍和指令變換動作。 《活動4》生活中的圓 1. 教師請學生拿出第162頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。 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 1. 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。		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。			
第廿一週 1/15-1/19	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第151頁學習單。	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，請學生完成第151頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這	自評 總結性評量	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	☐ 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						
					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 1/15-1/19	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9》圍圓來跳舞基本舞步 1. 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動10》圍圓來跳舞舞序 1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成4人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。	2	教學資源 1. 教師準備「圍圓來跳舞」音樂、教學影片。 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 運動撲滿		☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

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

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致