臺北市士林區士林國民小學 112 學年度一年級第一學期

__健體_領域課程計畫

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第一週	第一單元健康又安全	第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	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-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。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	第一單元健康又安全 第 1 課校園好健康 《活動 1》認識師長 1.配合課本第 8 頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2.教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動 2》參觀健康中心 1.教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心。 第 2 課危險！不能那樣玩 《活動 1》我的遊戲基地 1.教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動 2》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第 11 頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？ 2.教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。 3.教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。 《活動 3》危險來找碴 1.教師展示課本第 12-13 頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？ 2.教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ 3.教師提醒：不但要在正確的地方玩遊戲，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！	3	發表 觀察	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週	第一單元健康又安	第三課就要這樣玩	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。	Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。	第一單元健康又安全 第 3 課就要這樣玩 《活動 1》遊戲場停看聽 1.教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第 14-15 頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內	3	發表 紙筆測驗	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	全					4.正確使用遊戲器材。	容再使用。 《活動 2》檢視遊戲器材 1.教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 2.學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。 3.教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。			人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週	第二單元小心！危險	第一課上下學安全行	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-Ⅰ-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	第二單元小心！危險 第 1 課上下學安全行 《活動 1》行路安全要注意 1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？ 2.教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。 《活動 2》遵守交通規則 1.教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。 2.教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。 3.進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全行為比○，若為危險行為比╳。 《活動 3》乘坐機車的安全 1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？ 2.教師說明乘坐機車的安全注意事項： (1)戴好安全帽。 (2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。 3.教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。 4.教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。 5.教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。 《活動 4》乘坐汽車的安全 1.教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？ 2.教師說明乘坐汽車的安全注意事項： (1)繫好安全帶。 (2)上下車開門時，注意後方來車。 3.教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全） 4.教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？	3	發表自評	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第	第	第	1b-Ⅰ-1 舉例說明健康	Db-Ⅰ-2 身體隱私與身	健體-E-A2	1.發覺生活中各種碰觸	第二單元小心！危險	3	發	【性別平等

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
四週	二單元小心！危險	二課保護自己	生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-Ⅰ-1 發表個人對促進健康的立場。	體界線及其危害求助方法。	健體-E-B1	的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。	第 2 課保護自己 《活動 1》一天中的身體碰觸 1.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動 2》我的身體界限 1.教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼貼紙的部位有何異同。 2.教師配合課本說明泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。但有些情況下，別人可能會碰觸你的隱私處，例如：醫師檢查身體、教練教你游泳等。 3.教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？ 《活動 3》尊重身體自主權 1.教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！ 《活動 4》應該怎麼做？ 1.配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。 2.教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。 3.教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 《活動 5》適當與不適當的要求與碰觸 1.教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比╳，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。 2.請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動 4》學過的拒絕方法進行演練。 《活動 6》超級智多星 1.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 2.請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅。 3.教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。		表互評演練紙筆測驗	教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第五週	第三單元健康超能力	第一課乾淨的我	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 1b-Ⅰ-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。	健體-E-A1	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	第三單元健康超能力 第 1 課乾淨的我 《活動 1》誰是整潔小超人？ 1.教師請學生閱讀課本第 38-39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2.洗臉有方法：	3	發表操作自評問答	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1.我會自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。 (2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲： (1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。 《活動 4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動 5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。 《活動 6》身體香噴噴 1.教師配合課本第 46-47 頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動 7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第 48-49 頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。			
第六週	第三單元健康超能力	第二課飲食好習慣	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。 Fa-Ⅰ-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	健體-E-A1	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。 3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。	第三單元健康超能力 第 2 課飲食好習慣 《活動 1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。 《活動 3》飯前要洗手	3	問答 自評 操作 觀察 發表	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
						7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	1.教師請學生閱讀課本第 52-53 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出情境。 2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？ 《活動 5》溫馨用餐 1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。 《活動 6》飯後不劇烈運動 1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動 7》飯後要潔牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 3.教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？			
第七週	第三單元健康超能力	第三課好好愛身體	1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 1b-Ⅰ-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。 3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-Ⅰ-1 日常生活中的性別角色。 Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	健體-E-A1 健體-E-B1	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	第三單元健康超能力 第 3 課好好愛身體 《活動 1》食物的旅行 1.教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 《活動 3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿	3	問答 自評 發表 演練 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							布，或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。 《活動 4》上廁所時要注意 1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。 2.教師配合課本第 60-61 頁說明如廁禮儀和流程。 《活動 5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第 62-63 頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。 《活動 6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第 64-65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。 《活動 7》天天都健康 1.教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？			
第八週	第四單元玩球趣味多	第一課傳接跑跑跑	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-Ⅰ-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-C2	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作要領。 6.學會簡易拋、擲球的動作。 7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 1》繞圈跑步 1.教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 2.全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1-2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動 2》球不落地 1.全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2.「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動 3》拋拋接接 1.2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下： (1)站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。 (2)一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。 (3)遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺傳接球。 《活動 4》球友呼拉圈 1.2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。 2.練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓	3	操作觀察發表	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							勵。 3.教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。 《活動 5》拋擲通關 1.全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下： (1)關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2)關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3)關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。 2.當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。			
第九週	第四單元玩球趣味多	第一課傳接跑跑跑	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-Ⅰ-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-C2	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.覺察棒球守備的基本概念。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 6》全班接球回家 1.教師說明「全班接球回家」的活動規則： (1)在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。 (2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。 (3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓全班練習，依此類推。 2.學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。 《活動 7》分組接球回家 1.4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。 2.擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 3.活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。 《活動 8》三站傳接球 1.將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。 2.6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 3.一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼	3	發表操作	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							拉圈人手中。 4.依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。 5.路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。 6.學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。 7.教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。			
第十週	第四單元玩球趣味多	第一課傳接跑跑跑	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	Hd-Ⅰ-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-C2	1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。 2.覺察棒球守備的基本概念。 3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 4.對他人的協助抱持感謝的心。	第四單元玩球趣味多 第 1 課傳接跑跑跑 《活動 9》傳啊傳 1.教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。 《活動 10》跑呀跑 1.學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。 《活動 11》跑傳大作戰 1.將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。 2.教師說明「跑傳大作戰」活動規則： (1)3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。 (2)傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。 (3)跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。 (4)聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。 《活動 12》跑接對抗賽 1.教師說明「跑接對抗賽」活動規則： (1)全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。 (2)聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。 (3)比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。 (4)若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出	3	操作發表自評運動撲滿	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							局。 2.上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1-2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。 《活動 13》感恩時間 1.教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。 2.教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？			
第十一週	第四單元玩球趣味多	第二課一線之隔	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。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-A2	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	第四單元玩球趣味多 第 2 課一線之隔 《活動 1》擊掌說你好 1.教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。 2.聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼，方式如下： (1)單手擊掌。 (2)雙手擊掌。 3.教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。 《活動 2》球球撞星球 1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2.全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。 《活動 3》你拋我接 1.活動規則如下： (1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生 A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生 B 則在球落地一次後接住球，學生 A、B 繞到隊伍後方重新排隊。 (2)持球組第二位學生 C 以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生 D，學生 D 在球落地前接住球，學生 C、D 繞到隊伍後方重新排隊。 (3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 《活動 4》拋擲過繩小體驗 1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。 2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 3.活動進行方式：	3	自評操作觀察	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							(1)兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2)持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 4.每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。			
第十二週	第四單元玩球趣味多	第二課一線之隔	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。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-A2	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	第四單元玩球趣味多 第 2 課一線之隔 《活動 5》傳接好夥伴 1.學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2.教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。 3.教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 《活動 6》傳球接龍 1.全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動 5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。 2.隊形和規則說明如下： (1)直線組：8 人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。 (2)三角形組：6 人或 12 人，6 人三組站三個頂點，12 人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。 (3)圓形組：12 人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。 《活動 7》袋接反彈球 1.學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。 2.持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 3.持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。 4.學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下： (1)持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。 (2)持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。 (3)接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。 (4)三人輪流擔任拋球者練習。 5.熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公尺處畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。 6.教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。	3	操作	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第十三週	第四單元玩球趣味多	第二課一線之隔	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。 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ha-Ⅰ-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	健體-E-A2	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	第四單元玩球趣味多 第 2 課一線之隔 《活動 8》捕魚大豐收 1.活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 3.教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 4.持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。 5.持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。 6.接到球後，換下一組持袋者上場接球。 《活動 9》原地拋接球 1.學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。 2.兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下： (1)開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。 (2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。 (3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。 (4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。 《活動 10》魚兒回小河 1.場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。 2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。 3.若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。 4.若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。 5.教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。	3	操作運動撲滿	
第十四週	第五單元跑跳	第一課安全運	1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。	健體-E-B1 健體-E-C2	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。	第五單元跑跳動起來 第 1 課安全運動王 《活動 1》運動安全穿搭 1.全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動 2》運動場地要慎選 1.教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引	3	發表自評運動	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	動起來	動王、第二課伸展好舒適	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。			4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動 3》運動安全放大鏡 1.學生觀察課本第 98-99 頁，找出正確的安全運動情境。 第 2 課伸展好舒適 《活動 1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1)抬起頭。 (2)低下頭。 (3)左轉頭、右轉頭。 《活動 2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明： (1)彎曲手臂向左(右)伸。 (2)雙手向上伸。 (3)雙手向後伸。 (4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動 3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)大腿內側伸展。 (2)金雞獨立。 《活動 4》身體向前彎 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。 《活動 5》大小變變變 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明： (1)身體變小。 (2)身體變大。 (3)身體變最大。 《活動 6》伸縮自如 1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。 2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。		撲滿操作	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							3.學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色＋三點著地。 4.學生完成動作後，大聲說出手、腳擺放的顏色。 5.活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用 5 分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。			
第十五週	第五單元跑跳動起來	第三課健康起步走	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同伴合作完成活動。	第五單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 1》行走大不同 1.教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： (1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動 2》牽手一起走 1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。 2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 3.還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。 4.活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。 《活動 3》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如： (2)側併跑。 (2)抬腿跑。 (3)前交叉步跑。 2.教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。 3.各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。 《活動 4》跑步特快車 1.教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D)三個位置各放置一個籤筒（詳見課本第 109 頁）。 2.3 人一組，可延續《活動 3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。 3.當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。	3	操作發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							4.因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。 5.教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。			
第十六週	第五單元跑跳動起來	第三課健康起步走	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	第五單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 5》跑走愛臺灣 1.教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。 2.教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3.5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動 6》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」（參考課本第 112 頁）。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。 2.活動規則如下： (1)精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。 (2)計時 3 分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次。 3.由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。 4.從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。 《活動 7》抓尾巴遊戲 1.在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。 2.學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴： (1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。 (2)感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步 20 次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。 (3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。	3	操作發表自評運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十七	第五單	第四課	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-A1	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本	第五單元跑跳動起來 第 4 課和繩做朋友 《活動 1》握繩做操	3	操作觀	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
週	元跑跳動起來	和繩做朋友	與模仿的能力。			動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	1.教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 《活動 2》四肢動一動 1.雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備： (1)口令 1、2 時，同時左足向前踢。 (2)口令 3、4 時，同時右足向前踢。 (3)口令 5、6 時，同時右足向右側踢。 (4)口令 7、8 時，同時左足向左側踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。 《活動 3》前後左右練平衡 1.前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原。 2.後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。 3.左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換邊再做。 《活動 4》腿部伸展 1.前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止 10 秒鐘（口令 1-10）再還原，並換另一腳進行。 2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 《活動 5》繩索體操展演 1.三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。 《活動 6》單手甩繩 1.2 人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下： (1)轉動全臂。 (2)轉動前臂。 《活動 7》雙手甩繩 1.學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下： (1)往前甩繩。 (2)往後甩繩。 《活動 8》甩繩展演 1.四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。 2.各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，教師提醒臺下學生專心欣賞。		察發表運動撲滿	
第	第	第	1d-Ⅰ-1 描述動作技能	Bd-Ⅰ-1 武術模仿遊	健體-E-C2	1.認識基本的拳、掌概	第六單元全身動一動	3	操	【人權教

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
十八週	六單元全身動一動	一課拳掌好朋友	基本常識。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戲。		念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第 1 課拳掌好朋友 《活動 1》掌碰掌 1.學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 2.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動 2》拳碰掌 1.進行方式同《活動 1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 2.學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動 1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 3.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。 《活動 3》拳掌合一 1.教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。 2.教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。 《活動 4》騎馬原地跳 1.教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。 2.教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。 3.教師指導學生馬步動作： (1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。 4.教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。） 《活動 5》流星趕月拳 1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 2.為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。		作發表運動撲滿	育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第十九週	第六單元全身	第二課大樹愛	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。	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。	第六單元全身動一動 第 2 課大樹愛遊戲 《活動 1》看見一棵樹 1.教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。	3	操作觀察發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	動一動	遊戲	3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	《活動 2》大樹變變變 1.教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如： (1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止 5 秒。 (2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止 5 秒。 《活動 3》大樹合體 1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。 2.全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。 3.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示： (1)一人坐姿一人立姿。 (2)兩人三點站立。 (3)兩人兩點站立。 4.教師進一步引導學生思考，3 或 4 人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。 《活動 4》風雨過後 1.教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。 2.教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。 《活動 5》探索平衡木高度 1.教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。 2.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。 3.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 《活動 6》快樂木上行 1.教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前走，再練習同時向後走。 (2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。 2.教師引領學生思考：如何三個人一起做平衡木的活動呢？試試看，你能在行進間維持平衡、完成動作嗎？		運動撲滿	人的權利。
第廿	第六	第三	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.做出跑步與停止的動作。	第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩	3	操作	【人權教育】

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
週	單元全身動一動	課和風一起玩	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。			2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5.認識風車的玩法。 6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。	《活動 1》抓一把風來玩 1.教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。 2.教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度帶來的效果。 3.請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得又皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。 《活動 2》兔子氣球圓滾滾 1.請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。 2.教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。 《活動 3》氣球飄起來 1.請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。 2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？ 3.學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上了。 4.教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。 《活動 4》風車繞圈轉 1.教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。 《活動 5》學學風車轉 1.展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿。 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。		發表	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第廿一週	第六單元	第三課和	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。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 2.認識身體擺動的要	第六單元全身動一動 第 3 課和風一起玩 《活動 6》人體風車 1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請	3	操作觀察	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	全身動一動	風一起玩	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。			領。 3.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4.配合音樂做出連續的身體律動。 5.願意在課後從事身體活動。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	表現優秀的學生示範表演。 2.在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 3.全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動 7》風車繞轉 1.教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動 8》雙人風車秀 1.兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 2.教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 《活動 9》風來了 1.教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 《活動 10》我是小小草 1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 3.提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。 《活動 11》鳳尾草之舞 1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。			的不同，並討論與遵守團體的規則。

臺北市士林區士林國民小學112學年度一年級第二學期

__健體_領域課程計畫

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第一週	第一單元保護身體好健康	第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。 1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健體-E-A1	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	第一單元保護身體好健康 第1課身體好貼心 《活動1》用身體體驗生活 1.教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動2》認識身體 1.教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2.教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 第2課五個好幫手 《活動1》寶貝眼睛 1.教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 《活動2》寶貝耳朵 1.教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2.教師將全班分成3-4組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 《活動3》寶貝鼻子 1.教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？ 2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。 《活動4》寶貝嘴巴 1.教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？ 2.教師將全班分成3-4組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。 《活動5》寶貝皮膚 1.教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2.教師將全班分成3-4組，說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。	3	問答發表自評總結性評量	【安全教育】安E6了解自己的身體。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第二週	第二單元健康飲食聰明吃	第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	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。 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。 Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.覺察個人飲食問題並設法改變。 6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第 1 課飲食紅綠燈 《活動 1》頭好壯壯的方法 1.配合課本第 24 頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動 2》紅綠燈食物 1.教師配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2.教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 5 分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 《活動 3》品嘗大會 1.教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。 2.請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。 《活動 4》綠燈食物好處多 1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動 5》飲食檢查站 1.請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 第 2 課健康飲食我決定 《活動 1》小義的飲食問題 1.教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動 2》我的飲食問題 1.請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。	3	問答自評觀察	
第三週	第二單元健康飲食聰明吃	第二課健康飲食我決定、第三課	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。 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。	Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。 Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4.認識常見食物的來源。 5.體會食物得來	第二單元健康飲食聰明吃 第 2 課健康飲食我決定 《活動 3》小義的決定 1.教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2.教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 《活動 4》做個好決定 1.教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？ 2.師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？ 第 3 課健康食物感恩吃 《活動 1》食材變變變 1.教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？	3	問答實踐觀察自評實作總結性評	【品德教育】品 EJU7 欣賞感恩。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
		健康食物感恩吃				不易，應該珍惜食物。 6.能珍惜食物不浪費。	2.學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。 《活動 2》你在浪費食物嗎？ 1.教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (2)最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？ (3)當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？ 《活動 3》感恩的心 1.教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。 2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動 4》惜食承諾 1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2.配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。		量	
第四週	第三單元健康防護罩	第一課身體不舒服	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。	Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。	健體-E-A2	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	第三單元健康防護罩 第 1 課身體不舒服 《活動 1》他們怎麼了？ 1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？ 2.教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？ 3.教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。 《活動 2》生病時的處理 1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2.表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動 3》領藥要注意 1.教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 2.教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。 《活動 4》用藥行為追追追 1.教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師說明正確用藥的注意事項。	3	發表演練實作	
第五週	第三單元健康	第二課遠離疾	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	Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A1 健體-E-A2	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩	第三單元健康防護罩 第 2 課遠離疾病有法寶 《活動 1》疾病的傳染方式 1.教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2.教師說明病菌的傳染途徑。 《活動 2》預防疾病傳染的方法	3	檢核問答演練	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	防護罩	病有法寶	生活規範。 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-Ⅰ-1 發表個人對促進健康的立場。			的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動 3》增強抵抗力 1.教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？ 《活動 4》健康好習慣 1.教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2.教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。 3.教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。		實作發表自評	
第六週	第三單元健康防護罩	第三課健康好心情	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	健體-E-A2	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	第三單元健康防護罩 第 3 課健康好心情 《活動 1》認識不同心情 1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3.學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 《活動 2》表達心情的行為 1.教師播放文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。 2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。 3.教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4.教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ 《活動 3》好心情小妙招 1.教師舉例說明讓心情變好的方法。 2.教師請學生輪流分享讓心情變好的的方法。 3.教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。	3	觀察發表實作總結性評量	【生命教育】生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第七週	第四單元玩球樂	第一課拍球動一動	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。	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。	健體-E-A1	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第 1 課拍球動一動 《活動 1》拍球變化多 1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1.教師說明「拍跑接力」活動規則： (1)4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 (2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。 (3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拍球行走 1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作： (1)拍球向前走。 (2)拍球橫向走。 (3)變換方向考驗。 《活動 4》拍球闖三關 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。 (1)第一關：拍球橫向走。 (2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。 (3)第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。 《活動 5》拍球大考驗 1.教師說明「拍球大考驗」活動規則： (1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。 (2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 (3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球 10 下、右手拍球 10 下。 (4)左手拍球前進繞過三角錐。 (5)右手拍球回起點。 《活動 6》拍球奪寶 1.教師說明「拍球奪寶」活動規則： (1)5 人一組，各組第一人聽到哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。 (2)到別組呼拉圈內奪取一顆球，放入自己組別的呼拉圈，下一人才可以繼續。 (3)計時 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 《活動 7》猜拳貪食蛇 1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則： (1)每人持一顆排球，找同學猜拳。	3	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。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。 (3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。 《活動 8》攻占城堡 1.教師說明「攻占城堡」活動規則： (1)5 人一組，每人持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。			
第八週	第四單元玩球樂	第二課拋擲我最行	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。	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。	健體-E-A1	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《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、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《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。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》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。 《活動 4》拋擲進網 1.教師說明「拋擲進網」活動規則： (1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 (3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。	3	操作發表運動撲滿	【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。
第九週	第四單元玩球樂	第二課拋擲我最行	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。	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。	健體-E-A1	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 5》正中目標 1.教師說明「正中目標」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手 1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 《活動 7》走轉拋擲	3	操作觀察運動撲滿	【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。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式： (1)將大桶子放置地面。 (2)學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人 3 顆紙球。 (3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 (4)聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1)4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。 (2)投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。			
第十週	第四單元玩球樂	第三課滾動新樂園	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。	健體-E-A1	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第 3 課滾動新樂園 《活動 1》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動 2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組 5 人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持 1 顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動 3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6 人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 (2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動 4》沿線滾球 1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。 《活動 5》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則： (1)6 人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。 (2)聽到哨音，每組第一人出發，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動 6》滾球跑 1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動 7》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：	3	操作觀察運動撲滿	【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。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。 (2)一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。 《活動 8》跑滾樂 1.教師說明「跑滾樂」活動規則： (1)滾動抗力球直線前進。 (2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 (3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 《活動 9》滾球高手 1.教師說明「滾球高手」活動規則： (1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。 (2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 (3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 (4)球碰到 1 分區的角錐（於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（於九宮格第三排）得 3 分。 (5)累計得分最高的組別獲勝。			
第十一週	第五單元伸展跑跳樂	第一課運動安全又健康	1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 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。	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	健體-E-A1	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	第五單元伸展跑跳樂 第 1 課運動安全又健康 《活動 1》運動場地安全第一 1.教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第 86-87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動 3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2.各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。 《活動 4》運動安全檢核 1.教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。 2.教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。	3	問答 操作 運動 撲滿	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週	第五單元伸展	第二課毛巾伸	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。	健體-E-A1	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。	第五單元伸展跑跳樂 第 2 課毛巾伸展操 《活動 1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？	3	操作 運動 撲滿	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	跑跳樂	展操				4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展。 (2)身體伸展。 (3)腿部伸展。 5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》組合性伸展操 1.將學生分成 4-6 人一組。 2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2.教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。			
第十三週	第五單元伸展跑跳樂	第三課一起來跳繩	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。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-C2	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 1》左右跳過繩 1.教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動 2》甩繩掃腳跳 1.2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動 3》念謠擺繩樂 1.教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 4》擺繩原地跳 1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 《活動 5》穿過繩浪 1.4- 6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在	3	問答操作觀察	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2.學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。 《活動 6》大迴旋跳 1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。 2.熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。			
第十四週	第五單元伸展跑跳樂	第三課一起來跳繩	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。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-C2	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 7》前迴旋跳 1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2.原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。 3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動 8》踏步跳 1.原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2.向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動 9》練習與欣賞 1.5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2.教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	3	操作運動撲滿	
第十五週	第五單元伸展跑跳樂	第四課用報紙玩遊戲	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。 Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 1》報紙追風跑 1.教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2.教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3.同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4.6-8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報	3	操作	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 《活動 2》跨跳紙棒 1.4-6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 2.學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。 《活動 3》開合跳越紙棒 1.教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。 2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。 《活動 4》障礙關關過 1.結合《活動 2》、《活動 3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。 2.5-6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。			
第十六週	第五單元伸展跑跳樂	第四課用報紙玩遊戲	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。 Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 5》擲紙棒體驗 1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ 2.教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。 《活動 6》擲紙棒經驗分享 1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動 7》投擲紙棒 1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動 8》擲遠積分賽 1.5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、撿回紙棒，指示學生做出投擲與撿回的動作。 2.教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。 《活動 9》你想中哪個？ 1.5-6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。 《活動 10》擲準積分賽 1.5-6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。 2.每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。 《活動 11》環保一極棒 1.教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？ 2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。	3	操作運動撲滿	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 5.培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。			
第十七週	第六單元模仿趣味多	第一課小巨人和紙鏢	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-Ⅰ-1 武術模仿遊戲。	健體-E-C2	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	第六單元模仿趣味多 第 1 課小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山 1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2.學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3.2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。 4.上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1.教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作： (1)騎馬步原地跳 8 次。 (2)向前走 20 步。 (3)登山步前進走 6 步。 《活動 3》你說我做 1.3-4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動 4》弓步進攻動作 1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。 (2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。 (3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。 (4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動 5》流星鏢防守 1.教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2.2 人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。	3	操作運動撲滿	【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。
第十八週	第六單元模	第二課模仿	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	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人	第六單元模仿趣味多 第 2 課模仿滾翻秀 《活動 1》觀察與模仿 1.教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。	3	認知操作養	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	仿趣味多	滾翻秀	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。			的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	《活動 2》動物向前進 1.教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。 (1)猴子前進。 (2)海狗前進。 (3)大象前進。 (4)兔跳前進。 (5)螃蟹移動。 2.教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3.表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。 《活動 3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動 4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2 人相對坐下，猜拳。 (2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動 5》猴子過橋 1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動 6》猴子下山 1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。		成發表運動撲滿	
第十九週	第六單元模仿趣味多	第三課走向綠地	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動 2》觸覺新感受 1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動 3》動物模仿秀	3	操作發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
						模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	1.教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 《活動 4》大自然的小玩家 1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鷺鷥組（單腳獨立走）。 2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鷺鷥一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鷺鷥的學生聚在一起。			
第廿週	第六單元模仿趣味多	第三課走向綠地	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。 (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 (3)亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。 3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。 《活動 6》我們最團結 1.5-6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3.各組進行集體肢體創作。 《活動 7》蝴蝶之舞 1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 《活動 8》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。	3	操作發表運動撲滿	【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。

臺北市士林區士林國民小學 112 學年度一年級第二學期

__健體_領域課程計畫

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第一週	第一單元保護身體好健康	第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。 1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。	Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健體-E-A1	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	第一單元保護身體好健康 第 1 課身體好貼心 《活動 1》用身體體驗生活 1.教師提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動 2》認識身體 1.教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2.教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 第 2 課五個好幫手 《活動 1》寶貝眼睛 1.教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。 《活動 2》寶貝耳朵 1.教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？ 2.教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。 《活動 3》寶貝鼻子 1.教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？ 2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。 《活動 4》寶貝嘴巴 1.教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？ 2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。 《活動 5》寶貝皮膚 1.教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2.教師將全班分成 3-4 組，說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。	3	問答發表自評總結性評量	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第二週	第二單元健康飲食聰明吃	第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	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。 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。 Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。 5.覺察個人飲食問題並設法改變。 6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第 1 課飲食紅綠燈 《活動 1》頭好壯壯的方法 1.配合課本第 24 頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動 2》紅綠燈食物 1.教師配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2.教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 5 分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 《活動 3》品嘗大會 1.教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。 2.請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。 《活動 4》綠燈食物好處多 1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動 5》飲食檢查站 1.請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打✓。 第 2 課健康飲食我決定 《活動 1》小義的飲食問題 1.教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動 2》我的飲食問題 1.請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。	3	問答 自評 觀察	
第三週	第二單元健康飲食聰明吃	第二課健康飲食我決定、第三課	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。 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。	Ea-Ⅰ-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。 Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	健體-E-A1	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 4.認識常見食物的來源。 5.體會食物得來	第二單元健康飲食聰明吃 第 2 課健康飲食我決定 《活動 3》小義的決定 1.教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2.教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。 《活動 4》做個好決定 1.教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？ 2.師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？ 第 3 課健康食物感恩吃 《活動 1》食材變變變 1.教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？	3	問答 實踐觀察 自評 實作 總結性評	【品德教育】品 EJU7 欣賞感恩。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
		健康食物感恩吃				不易，應該珍惜食物。 6.能珍惜食物不浪費。	2.學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。 《活動 2》你在浪費食物嗎？ 1.教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (2)最常剩餘的食物是什麼？（是蔬菜、魚、飯或是肉？）為什麼會剩下？ (3)當你認為餐點的分量過多時，你會怎麼做？ 《活動 3》感恩的心 1.教師提問：食物從哪裡來？每道餐點是怎麼完成的？學生可以課本上內容回答或想出其他答案，例如：菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。 2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動 4》惜食承諾 1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2.配合學習單進行反思，願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費。		量	
第四週	第三單元健康防護罩	第一課身體不舒服	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。	Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。	健體-E-A2	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	第三單元健康防護罩 第 1 課身體不舒服 《活動 1》他們怎麼了？ 1.教師請學生閱讀課本情境後思考：小澤為什麼生病呢？ 2.教師請學生閱讀課本情境後思考：想一想，小璇一家人為什麼身體不舒服呢？ 3.教師提問：你生病過嗎？當時有哪些不舒服的狀況？教師依學生的回答給予指導，並依症狀和可能的傳染途徑簡單介紹傳染病。 《活動 2》生病時的處理 1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2.表演完畢後，教師請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動 3》領藥要注意 1.教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？ 2.教師請學生觀察攜帶的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊，包含：姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等，並說明其意義。 《活動 4》用藥行為追追追 1.教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師說明正確用藥的注意事項。	3	發表演練實作	
第五週	第三單元健康	第二課遠離疾	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	Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	健體-E-A1 健體-E-A2	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩	第三單元健康防護罩 第 2 課遠離疾病有法寶 《活動 1》疾病的傳染方式 1.教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2.教師說明病菌的傳染途徑。 《活動 2》預防疾病傳染的方法	3	檢核問答演練	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	防護罩	病有法寶	生活規範。 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-Ⅰ-1 發表個人對促進健康的立場。			的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動 3》增強抵抗力 1.教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？ 《活動 4》健康好習慣 1.教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。 2.教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。 3.教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。		實作發表自評	
第六週	第三單元健康防護罩	第三課健康好心情	2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-Ⅰ-3 情緒體驗與分辨的方法。	健體-E-A2	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	第三單元健康防護罩 第 3 課健康好心情 《活動 1》認識不同心情 1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？ 2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。 3.學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。 4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。 《活動 2》表達心情的行為 1.教師播放文化部 兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。 2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。 3.教師以課本情境為例，請學生選擇適當的做法。 4.教師請學生自由分享：上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？ 《活動 3》好心情小妙招 1.教師舉例說明讓心情變好的方法。 2.教師請學生輪流分享讓心情變好的的方法。 3.教師發下「心情日記」學習單，指導學生記錄一週發生的事情、自己的心情，以及讓心情變好的方法。	3	觀察發表實作總結性評量	【生命教育】生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
第七週	第四單元玩球樂	第一課拍球動一動	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。	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。	健體-E-A1	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成各式原地和行進間的拍球活動。 4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第 1 課拍球動一動 《活動 1》拍球變化多 1.教師說明並示範拍球動作要領。 2.教師帶領學生練習多樣化的拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1.教師說明「拍跑接力」活動規則： (1)4 人一組排成一列，距離起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和一顆球，距離起點 10 公尺處設置一個三角錐。 (2)教師吹哨後，每組第一人跑向呼拉圈，在呼拉圈內拍球 10 次後將球放下，接著向前跑繞過角錐回到原點。 (3)與下一人擊掌交棒，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。 《活動 3》拍球行走 1.教師指導學生練習各式行進間拍球動作： (1)拍球向前走。 (2)拍球橫向走。 (3)變換方向考驗。 《活動 4》拍球闖三關 1.教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組進行闖關體驗，以半個籃球場為範圍，設定三個關卡。 (1)第一關：拍球橫向走。 (2)第二關：拍球過山洞前進，另一組的兩人雙手合併作為山洞，闖關的人擲反彈球讓球通過山洞，再向前跑將球接住。 (3)第三關：拍球繞過角錐，以 S 形前進。 《活動 5》拍球大考驗 1.教師說明「拍球大考驗」活動規則： (1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。 (2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。 (3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球 10 下、右手拍球 10 下。 (4)左手拍球前進繞過三角錐。 (5)右手拍球回起點。 《活動 6》拍球奪寶 1.教師說明「拍球奪寶」活動規則： (1)5 人一組，各組第一人聽到哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。 (2)到別組呼拉圈內奪取一顆球，放入自己組別的呼拉圈，下一人才可以繼續。 (3)計時 3 分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。 《活動 7》猜拳貪食蛇 1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則： (1)每人持一顆排球，找同學猜拳。	3	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。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。 (3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。 《活動 8》攻占城堡 1.教師說明「攻占城堡」活動規則： (1)5 人一組，每人持 1 顆球，各組第一人單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走，須立刻撿起回到原點的排尾排隊，下一人再拍球出發。			
第八週	第四單元玩球樂	第二課拋擲我最行	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。	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。	健體-E-A1	1.認識拋擲球的動作要領。 2.完成拋擲球準確性控球活動。 3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《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、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。 《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。 (3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。 《活動 3》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。 《活動 4》拋擲進網 1.教師說明「拋擲進網」活動規則： (1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準。 (2)拉長距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準。 (3)教師可視學生練習狀況，在足球門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩，將拋擲目標設定為繩子到球門上方之間，縮小目標區增加挑戰的難度。	3	操作發表運動撲滿	【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。
第九週	第四單元玩球樂	第二課拋擲我最行	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。	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。	健體-E-A1	1.認識拋擲球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成拋擲球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	第四單元玩球樂 第 2 課拋擲我最行 《活動 5》正中目標 1.教師說明「正中目標」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 3 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)將球對準牆上目標拋擲。 《活動 6》王牌拋擲手 1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾何圖形。 2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則： (1)5 人一組，距離牆面 5 公尺排隊，每組前方擺放裝有紙球的桶子。 (2)聽從教師指示，瞄準畫中的幾何圖形拋擲。 《活動 7》走轉拋擲	3	操作觀察運動撲滿	【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。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動進行方式： (1)將大桶子放置地面。 (2)學生面對桶子距離約 3 公尺站立，每人 3 顆紙球。 (3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。 (4)聽教師口令向外走，例如：向外走 3 步，接著轉身拋擲球進桶。 《活動 8》呼拉圈遠近挑戰 1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑戰」活動進行方式： (1)4 人一組投擲，2 人負責近的呼拉圈，2 人負責遠的呼拉圈。 (2)投擲進一個呼拉圈得 1 分，得分最高的組別獲勝。			
第十週	第四單元玩球樂	第三課滾動新樂園	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。	健體-E-A1	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第四單元玩球樂 第 3 課滾動新樂園 《活動 1》滾吧！球球 1.教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式： (1)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。 (2)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人接球。 《活動 2》滾球輪盤 1.教師說明「滾球輪盤」活動規則： (1)一組 5 人圍成圓面向圓心併腿直膝坐，每人持 1 顆球。 (2)聽到一聲哨音時向右滾球，兩聲哨音時向左滾球。 《活動 3》滾球過山洞 1.教師說明「滾球過山洞」活動規則： (1)6 人一組，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。 (2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。 (3)接到球將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，由此隊伍會不斷前進，最快到達終點組別獲勝。 《活動 4》沿線滾球 1.教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人持跳繩滾球。 《活動 5》滾球前進 1.教師說明「滾球前進」活動規則： (1)6 人一組，活動範圍為半個籃球場，可兩組同時進行。 (2)聽到哨音，每組第一人出發，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動 6》滾球跑 1.教師說明並示範「滾球跑」活動進行方式：雙手滾動抗力球直線前進並折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 《活動 7》和球比一比 1.教師說明並示範「和球比一比」活動進行方式：	3	操作觀察運動撲滿	【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。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							(1)4 人一組，每組 1 顆抗力球。 (2)一組 2 人同時在起點處進行活動，一人將抗力球推滾出去，另一人立即跑向前接住抗力球，接著滾球者與接球者角色互換再進行一次，再換另外 2 人進行。 《活動 8》跑滾樂 1.教師說明「跑滾樂」活動規則： (1)滾動抗力球直線前進。 (2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。 (3)將球滾向起點，並跑到球的前方接球。 《活動 9》滾球高手 1.教師說明「滾球高手」活動規則： (1)5 人一組，發給一組 5 個角錐。 (2)在九宮格裡放角錐，一格放一個，各組各自安排角錐的位置。 (3)推滾樂樂棒球碰角錐，球碰到角錐就拿起，代表已得分。 (4)球碰到 1 分區的角錐（於九宮格第一排）得 1 分；球碰到 2 分區的角錐（於九宮格第二排）得 2 分；球碰到 3 分區的角錐（於九宮格第三排）得 3 分。 (5)累計得分最高的組別獲勝。			
第十一週	第五單元伸展跑跳樂	第一課運動安全又健康	1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。 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。	Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	健體-E-A1	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	第五單元伸展跑跳樂 第 1 課運動安全又健康 《活動 1》運動場地安全第一 1.教師以課本第 86 頁為例，請學生思考圖片中的運動場地有什麼不妥之處？可能會引發什麼危險？ 2.教師帶領學生統整運動場地的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多 1.教師配合課本第 86-87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？ 《活動 3》運動好處多 1.教師請學生分組討論：運動有哪些好處？ 2.各組派代表上臺分享運動的好處，教師依據學生的發表歸納。 《活動 4》運動安全檢核 1.教師發下「運動安全檢核表」學習單，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動安全檢核表的方式。 2.教師請學生依照運動安全檢核表，並將確實做到的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享。	3	問答 操作 運動 撲滿	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週	第五單元伸展	第二課毛巾伸	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。	健體-E-A1	1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。	第五單元伸展跑跳樂 第 2 課毛巾伸展操 《活動 1》毛巾伸展操介紹 1.教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？ 2.教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。 3.教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？	3	操作 運動 撲滿	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	跑跳樂	展操				4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	4.教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。 (1)手部伸展。 (2)身體伸展。 (3)腿部伸展。 5.教師提醒學生：做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。 《活動 2》組合性伸展操 1.將學生分成 4-6 人一組。 2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作，組合成 4-6 個八拍的動作。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動 3》毛巾木頭人 1.教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2.教師喊「1、2、3 木頭人」，學生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。			
第十三週	第五單元伸展跑跳樂	第三課一起來跳繩	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。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-C2	1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 1》左右跳過繩 1.教師指導學生 2 人一組，一人持繩一人跳，持繩者蹲下將跳繩貼緊地面靜止不動；另一人面對持繩者，練習左右跳躍過繩。 《活動 2》甩繩掃腳跳 1.2 人一組，一人蹲下持繩，持繩者將跳繩緊貼地面左右來回甩動，甩動路徑如鐘擺；另一人面對持繩者，在原地遇繩即跳，避免被繩掃到腳。 《活動 3》念謠擺繩樂 1.教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2.學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 4》擺繩原地跳 1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 《活動 5》穿過繩浪 1.4- 6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢繞環甩盪；其他人先站在	3	問答操作觀察	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2.學會如何個人穿越過繩後，可以進行兩人挑戰。 《活動 6》大迴旋跳 1.3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次則換人跳繩。 2.熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。			
第十四週	第五單元伸展跑跳樂	第三課一起來跳繩	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。 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-C2	1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練習跳繩。	第五單元伸展跑跳樂 第 3 課一起來跳繩 《活動 7》前迴旋跳 1.動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2.原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，雙腳踮起跳過跳繩。 3.一跳一迴旋：教師指導學生嘗試將上述動作修正為腳不踩繩，直接雙腳跳過並雙腳同時落地的動作，達成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮短完成動作的間距時間，即可連續。 《活動 8》踏步跳 1.原地踏步跳：教師指導學生變化一跳一迴旋的腳步動作，將原本雙腳一起跳過甩繩同時落地的方式，改成雙腳前後提腳跳起，前後落地的方式。 2.向前踏步跳：教師指導學生運用「原地踏步跳」的動作要領，一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動 9》練習與欣賞 1.5 人一組，由教師指定跳繩動作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連續），聽教師哨音動作，全班輪流完成指定動作。 2.教師表揚達成目標的學生，並鼓勵未達目標的學生利用課餘時間多多練習。	3	操作運動撲滿	
第十五週	第五單元伸展跑跳樂	第四課用報紙玩遊戲	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。 Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 1》報紙追風跑 1.教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。 (1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住。 (2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。 2.教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。 3.同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。 4.6-8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報	3	操作	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。 《活動 2》跨跳紙棒 1.4-6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。 2.學生依序練習跨跳過紙棒。先進行雙腳跳越練習，再練習單腳跳越。動作熟練後，進行雙腳連續跳越紙棒和單腳連續跳越紙棒。 《活動 3》開合跳越紙棒 1.教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成正方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。 2.教師指導學生在起點線縱向排隊，以開合跳的方式越過各紙棒造型關卡。 《活動 4》障礙關關過 1.結合《活動 2》、《活動 3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形。 2.5-6 人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成每關動作。			
第十六週	第五單元伸展跑跳樂	第四課用報紙玩遊戲	3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。	Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。 Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-A2	1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	第五單元伸展跑跳樂 第 4 課用報紙玩遊戲 《活動 5》擲紙棒體驗 1.教師請學生分組討論：可以怎麼投擲紙棒？ 2.教師引導學生可以握住紙棒的前段、中段、後段，感受怎樣的握法比較較容易投擲，並讓學生試著握住不同範圍投擲紙棒，體驗三種不同握棒處的投擲。 《活動 6》擲紙棒經驗分享 1.學生練習三種投擲紙棒方式後，分享各種投擲後的發現。 《活動 7》投擲紙棒 1.教師指導學生正確投擲紙棒的方式。 《活動 8》擲遠積分賽 1.5-6 人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、撿回紙棒，指示學生做出投擲與撿回的動作。 2.教師依距離設立目標，例如：3 分、5 分、7 分等標的，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲中的分數。 《活動 9》你想中哪個？ 1.5-6 人一組，教師於不同距離擺放不同物品，學生選好想投中的物品，練習瞄準並投擲。 《活動 10》擲準積分賽 1.5-6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習。 2.每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分。總得分最高的小組獲勝。 《活動 11》環保一極棒 1.教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？ 2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。	3	操作運動撲滿	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
							3.教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？ 4.教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。 5.培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。			
第十七週	第六單元模仿趣味多	第一課小巨人和紙鏢	1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-Ⅰ-1 武術模仿遊戲。	健體-E-C2	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	第六單元模仿趣味多 第 1 課小巨人和紙鏢 《活動 1》小巨人登山 1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2.學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3.2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。 4.上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1.教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作： (1)騎馬步原地跳 8 次。 (2)向前走 20 步。 (3)登山步前進走 6 步。 《活動 3》你說我做 1.3-4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。 《活動 4》弓步進攻動作 1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領： (1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。 (2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。 (3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。 (4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。 《活動 5》流星鏢防守 1.教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。 2.2 人一組，一人以弓步向前劈掌進攻，另一人持紙鏢做出馬步或弓步防守動作。	3	操作運動撲滿	【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。
第十八週	第六單元模	第二課模仿	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	Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人	第六單元模仿趣味多 第 2 課模仿滾翻秀 《活動 1》觀察與模仿 1.教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？ 2.請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。	3	認知操作養	

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
	仿趣味多	滾翻秀	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。			的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。	《活動 2》動物向前進 1.教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。 (1)猴子前進。 (2)海狗前進。 (3)大象前進。 (4)兔跳前進。 (5)螃蟹移動。 2.教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3.表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。 《活動 3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。 《活動 4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2 人相對坐下，猜拳。 (2)猜輸者，須做出不倒翁動作。 《活動 5》猴子過橋 1.教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。 2.教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。 《活動 6》猴子下山 1.延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。 2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。		成發表運動撲滿	
第十九週	第六單元模仿趣味多	第三課走向綠地	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 1》來到綠地 1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。 《活動 2》觸覺新感受 1.教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。 2.教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。 《活動 3》動物模仿秀	3	操作發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

起訖週次	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			學習表現	學習內容						
						模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	1.教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。 3.遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 《活動 4》大自然的小玩家 1.教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鷺鷥組（單腳獨立走）。 2.教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鷺鷥一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鷺鷥的學生聚在一起。			
第廿週	第六單元模仿趣味多	第三課走向綠地	1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	第六單元模仿趣味多 第 3 課走向綠地 《活動 5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1)教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。 (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。 (3)亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。 3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。 《活動 6》我們最團結 1.5-6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。 2.教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。 3.各組進行集體肢體創作。 《活動 7》蝴蝶之舞 1.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。 《活動 8》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 2.臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。	3	操作發表運動撲滿	【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。