南投縣人和國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體領域	年級/班級	一年級
教師	張宏昌	上課週/節數	每週（3）節，本學期共（63）節

課程目標:
1.引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。
2.鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。
3.藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。
4.透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。
5.藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。
6.透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。
7.透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。
8.透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。
9.指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。
10.透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。
11.藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	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	**一、觀察成長的變化** 1.配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如： (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。 (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。 2.教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度	1.討論：能說出代表成長的現象。 2.發表：能分享自己的生長發育變化。 3.紙筆評量：明白身體各部位的名稱。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。

		運動與保健的潛能。	和外形也都不一樣。 **二、分享成長的經驗** 1.請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表： (1)現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。 (2)長大的好處是什麼？ (3)你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？ 2.教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。 **三、討論成長的現象** 1.教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。 2.教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。 3.請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。 4.教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。 **四、討論能力的變化** 1.教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。 2.請學生發表身體各部位的基本功能，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。 3.教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨	4.態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	

			著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。 **五、認識身體各部位的名稱** 1.教師說明身體各部位名稱。 2.配合音樂進行「頭兒、肩膀、膝、腳趾」帶動唱遊戲，教師可待學生熟悉動作後，加快進行節奏。 3.兩人一組，互相指出老師所唸的身體各部位，看誰又快又正確。 4.配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。 **六、珍惜並愛護自己的身體** 1.請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？ 2.引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。 3.教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。		
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	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。	**一、討論清潔習慣的重要性** 1.引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？ 2.請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 3.教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。 **二、模仿清潔動作** 1.請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。 2.教師說明「鏡子遊戲」規則： (1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗	1.問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3.自評：能確實執行清潔習慣。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。

			澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。 (2)請學生互換角色，重複清潔的動作。 3.請學生分組進行「鏡子遊戲」。 4.教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。 **三、演練洗臉的方法** 1.請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。 2.師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。 3.教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。 4.教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。 **四、演練正確洗手的方法** 1.教師配合圖片說明洗手的正確步驟。 2.分組實際操作洗手的五步驟。 溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。 搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。 (1)內：搓揉手心。 (2)外：搓揉手背。 (3)夾：搓揉指縫。 (4)弓：搓揉指背與指節。 (5)大：搓揉大拇指及虎口。 (6)立：搓揉指尖。 (7)腕：搓揉至手腕。 沖：將雙手用水沖洗乾淨。 捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。 擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。 3.教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。 **五、討論洗手的重要性和時機**		

			1.教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。 2.教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。 3.師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。 **六、手洗乾淨了沒？** 1.請學生配合課本19頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。 2.教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打　。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。		
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	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。	**一、演練正確使用小便斗與馬桶的方法** 1.教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。 2.請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。 3.教師講評，並對共同缺失加以指導。 4.教師提醒學生，如廁後衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾遇水不易分解，不可以丟入馬桶，以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。 **二、討論上廁所的正確方法** 1.配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括： (1)小便斗。	1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.自評：能確實執行清潔習慣。 3.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4.自評：能確實執行清潔習慣。	**【生命教育】** 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

			(2)坐式馬桶。 (3)蹲式馬桶。 **三、討論洗澡時的注意事項** 1.教師提出問題，請學生舉手回答： (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ (2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？ (3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？ 2.教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。 **四、清潔衛生我最棒** 1.進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。 2.教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。 3.請學生將有做到的好習慣塗上顏色。 4.教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。		
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	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	**一、探討車禍事件** 1.學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。 2.教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？ 3.教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。 **二、討論上、下學途中的危險情境**	1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。 3.問答：能說出放學途中可能遇	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

		爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。 (1)（紅）看到認識的人在對面，突然衝入馬路。 (2)（紅）沒有注意周遭，隨意通過停車場出入口。 (3)（綠）遵守交通規則。 2.教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？ 3.教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。 **三、探討走路上、下學的安全注意事項** 1.配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如： (1)走在人行道上比較安全。 (2)走路要專心，不在路上玩耍。 (3)聽從警察或導護老師的指揮。 (4)穿越馬路要走行人穿越道或天橋。 **四、演練行人安全過馬路步驟** 1.教師說明：過馬路要記得做到下列各步驟，才能讓自己更安全。 (1)停：停下來，別急著過馬路。 (2)看：看看號誌燈，確認綠燈亮了。 (3)轉：轉頭左右看，等車停住。 (4)動：動身快步過馬路。 2.進行分組演練。 3.教師統整：交通安全人人有責，即使是行人也要遵守交通規則。 **五、搭乘公車的安全注意事項** 1.教師調查兒童的上、下學方式。 2.教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？	到的危險情境。 4.觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5.觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	

			★上、下公車排隊守秩序。 ★等車子停好後再上、下車。 ★在車上不要高聲談笑，以免影響別人。 ★在座位上坐好或握緊扶手。 3.教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。 **六、搭乘機車的安全注意事項** 1.教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？ ★乘坐機車時，一定要戴好安全帽。 ★坐穩、抱緊騎乘者。 ★避免側坐，以免滑落或摔倒。 2.教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色（白色、乳白色、黃色、紅色等）的衣服。此外，鞋子的鞋帶須紮好，以防捲入車輪中。 **七、搭乘汽車的安全注意事項1** 1.教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？ ★避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。 ★不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或嗆到。 ★繫好安全帶。 ★開車門要遵照安全步驟： 步驟1：靠人行道側下車。 步驟2：轉身向後看。 步驟3：確認安全無人車。 步驟4：反手開車門。 步驟5：快速下車。 2.教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性： 案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，		

			後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。 案例二：有位婦女早上7點多騎機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開門下車，導致騎機車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。 3.分組演練開車門的安全步驟。 4.教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。 **八、搭乘汽車的安全注意事項2** 1.教師說明被反鎖時的處理方法： 方法1：按壓喇叭吸引路上行人注意。 方法2：打開警示燈引起行人目光。 方法3：將求救訊息貼在窗上求救。 方法4：嘗試觸發車子的警報器 2.教師說明安全帶的使用方式： 步驟1：調整安全帶。 步驟2：肩帶在手臂上端，腰帶在腰部以下。 3.教師提醒學生避免錯誤的使用方式： 錯誤1：安全帶扭在一起。 錯誤2：頸部壓在安全帶上。 4.教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。 **九、發表預防迷路的方法** 1.詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。 2.請學生自由發表預防迷路的方法。 3.教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可		

			尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。 4.教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。 **十、演練迷路時的處理方法** 1.請學生發表迷路的經驗。 師生共同討論迷路時的處理方法，例如： (1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。 (2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。 (3)打電話給父母或親友，並描述所在的地點。 (4)特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話110。 2.請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。 3.教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。 **十一、討論上下學途中可能遇到的危險情境** 1.請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法， 例如： (1)工地意外：如果上下學途中有施工地點，要避免靠 近，以免發生危險。 (2)車禍：注意安全、遵守交通規則、不邊走路邊玩耍，避免發生車禍。 (3)被人誘拐：上下學最好結伴同行。如果		

			遇到陌生人問路，千萬不要自己帶路。 2.教師統整：在上下學時，要提高警覺，避開危險。 **十二、演練不同情境的處理方法** 1.配合課本頁面，教師說明三種不同情境： ★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。 ★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。 ★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。 2.請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。 3.教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。		
第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心	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。	**一、討論什麼是友愛同學的表現** 1.配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。 2.教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 **二、發表友愛同學的行為** 1.配合課本頁面，教師請學生思考，插圖中哪些是友愛同學的表現。 (1)教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 (2)請學生輪流上臺發表：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？ 2.教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。 **三、討論如何做到友愛的行為** 1.配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。 (1)同學的美勞作品不小心弄壞了。	1.問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2.觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3.自評：能做到友愛同學的行為。	**【生命教育】** 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。

			(2)下課時，好幾個同學都想玩秋千。 2.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 **四、反省自己做到哪些友愛的行為** 1.教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？ 2.配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項： ★對同學有禮貌。 ★會幫助同學。 ★不嘲笑同學。 ★會原諒同學。 ★讚美同學的好表現。 ★和同學分享玩具。 ★和同學一起完成工作。 3.教師鼓勵表現優良的學生。 4.教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。 **五、發表健康中心的設備和功能** 1.詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。 2.師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。 3.教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。 **六、認識學校護理師提供的健康服務** 1.詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？ 2.請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。 3.教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生		

			健康狀況，以及辦理健康促進活動等。 4.教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。		
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	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。	**一、發表今天所吃的食物** 1.詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？ 2.請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。 3.教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 **二、討論食物的重要性** 1.請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。 2.教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3.教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。 **三、營養均衡不偏食** 1.教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。 2.配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 3.鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 **四、討論偏食或挑食對身體的影響**	1.問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4.發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	**【生命教育】** 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

			1.教師提問：「不愛吃蔬菜、水果，對身體健康有什麼影響？」、「不愛吃肉或魚，也不愛喝牛奶，對身體健康有什麼影響？」並請學生自由發表。 2.教師說明偏食或挑食會影響生長發育，甚至讓人生病。 3.詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？打算怎麼改掉呢？ 4.教師統整：攝取多樣化食物，不偏食、不挑食，才能健康成長。 **五、我是美食家遊戲** 1.教師說明「我是美食家」遊戲規則： (1)教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。 (2)全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。 (3)各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。 (4)統計兩組得分，分數高者獲勝。 2.教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。 **六、食物探險宣告** 1.配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2.完成食物探險卡，並公開發表。		

第七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	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。	**一、調查吃早餐的情形** 1.調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。 2.請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。 3.請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。 4.教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 **二、討論吃早餐的重要性** 1.請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。 2.教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。 3.教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。 **三、飲食習慣小遊戲** 1.將全班分組，約6～7人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。 2.教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才會有活力等。 3.請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。 4.教師鼓勵又快又正確的組別。 **四、檢視自己的飲食習慣** 1.請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。	1.問答：能說出每天吃早餐的好處。 2.自評：能養成良好的飲食習慣。	**【生命教育】** 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

			項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。 2.教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 3.教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。 **五、討論不良的飲食習慣對身體的影響** 1.請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如： (1) 飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。 (2)吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 (3)吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (4)飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 2.教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 **六、改進不良的飲食習慣** 1.配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。 2.請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 3.教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。		

第八週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	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。	**一、介紹體育課程與上課規定** 1.教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。 2.利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。 **二、制定體育課的約定** 1.引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。 2.歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。 **三、說明上體育課的準備** 1.利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 2.教師歸納：體育課時主要以戶外身體活動為主，一定要遵守教師規定並穿著正確裝備，才能維持上課安全，以後上課前應做好這些準備。 **四、進行整隊練習** 1.說明整隊是上戶外體育課應該學會的能力，引導學生模仿老師動作練習整隊、立正、稍息和向前看齊。 2.訓練體育小股長喊口令，進行自主性整隊練習。 **五、誰的穿著不正確** 1.利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？ 2.利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。 **六、總結活動** 1.歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂	1.問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2.實作：能做出正確的整隊動作。 3.問答：能說出正確運動穿著的條件。 4.實作：能做好上體育課的準備。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			趣。 2.提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。 3.說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。		
第九週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	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。	**一、暖身操的重要性** 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 **二、進行單人暖身操練習** 1.示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2.一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3.引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。 **三、總結活動** 1.教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2.教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。 **四、複習單人暖身操** 1.引導學生隨著教師口令和動作示範。 2.說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 **五、進行雙人暖身操練習** 1.引導學生兩人一組，先相互握手問好。 2.說明兩人活動要注意的安全規定。 3.示範並引導學生練習雙人暖身操。 4.一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 5.教師提問比較雙人暖身操和單人暖身操的伸展部位有哪些相同、哪些不同？	1.問答：能說出暖身操的重要性。 2.實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			六、總結活動 1.教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。 2.鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。		
第十週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	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。	**一、認識校園遊樂設備** 1.說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。 2.引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。 **二、認識遊樂設備使用規定** 1.教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」 2.說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。 **三、進行遊樂設備體驗活動** 1.引導學生分站觀察遊樂設備使用規定，發表觀察到的使用規定。例如：溜滑梯要按照箭頭或爬上、滑下的滑道使用，才不會造成衝撞。秋千要在外圍等待區排隊，才不會被擺盪中的秋千撞傷；在秋千停止擺盪前不可以跳下，其他人也不能接近。平衡高低木樁要遵守使用的動線，不可以插隊。 2.讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。 **四、總結活動** 1.教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」 2.教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。

			其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。		
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	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。	**一、檢查校園遊樂設備的安全性** 1.利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。 2.利用學習單說明這節的學習任務要檢查校園遊樂設備是否安全，包括：秋千的鏈條或坐板是否牢固、等待區或擺盪區的距離是否足夠、溜滑梯的塑膠滑道是否有破損、翹翹板坐板的螺絲是否穩固等。 **二、認識遊樂設備使用規定** 1.引導學生分組觀察遊樂設備的外觀，並記錄或畫出自己的觀察，再勾選安全可使用或需要維修的欄位。 2.讓學生在組內分享自己觀察的結果，比較自己和別人的發現是否不同。 **三、總結活動** 1.教師歸納：遊樂設備是學校的公物，要靠大家維護。如果發現毀損或是遭到破壞，除了不要使用之外，也要趕快通報老師或行政老師（總務處）儘快維修，保障大家使用的安全。 2.教師說明如果發現社區或公園的遊樂設備有安全問題，可以請爸媽或家人轉告里長或管理單位，讓附近居民和學生能安全的使用。	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。

第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的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	**一、單元導入活動** 1.教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。 2.教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。 **二、進行身體造型活動** 1.教師引導學生利用身體展演圖形，（配合數學幾何圖形的學習經驗）複習圖形的名稱，再引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。 2.鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。 3.說明表現各種不同的造型活動時，還可以加上高低和大小的變化。引導學生嘗試將剛才的造型做出各種變化，如高高的三角形、越來越小的圓形、慢慢變大的長方形……。 **三、總結活動** 1.教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。 2.進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。 **四、造型創作引導活動** 1.引導學生進行暖身活動後，教師複習上一節課的學習經驗。 2. 進行身體變變變的動作展演要素複習活動。動作口令如：我變、我變、我變小三角形。 **五、進行分組造型創作活動**	1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3.問答：能說出觀賞展演的想法。 4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。

		體驗。	1.教師引導學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀，再讓學生思考如何利用身體表現。 2.教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。提醒學生先討論想要表演的主題，再分配表演的工作和位置。 3.進行四至五人一組的分組主題創作。 **三、進行分組展演活動** 1.教師引導各組依據上一節課討論結果進行試做練習。 2.進行分組展演活動。 **六、分組展演與欣賞活動** 1.教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。 2.小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 3.教師總評各組學習表現。 **七、認識支撐點** 1.教師引導學生進行暖身活動後，請學生觀察站立的動作中，身體哪個部位是著地的點。 2.說明支撐點是指支撐身體著地的部位。支撐點大小會影響身體的穩定性，平時身體活動中的支撐點都不相同，如坐在地板、站立、爬行及躺著都有不同的支撐點。 **八、進行支撐點練習** 1.教師引導學生模仿一個支點、兩個支點、三個支點、四個支點的動作。再請學生思考，如何用不同部位當作身體支點進行支撐性動作，引導學生創作表現不同的支點動作。 2.三人一組，教師提供書面紙或支撐點卡畫出動作展演的支點，讓兒童發現支撐點會有身體部位的不同，以及距離的差異。		

			3.引導學生利用上一節的創作經驗，分組完成不同學習任務的身體造型遊戲，但要思考形狀、大小、高低和支撐點的設計。 4 教師引導學生表現認真參與的行為，包括專心、盡力和合作。 **九、分組展演與欣賞活動** 1.教師複習分組展演與欣賞發表的注意事項，請各組輪流展演，其他學生發表觀賞心得。 2.教師總評各組學習表現。 3.預告下一節課將利用支撐點的概念進行體操的墊上活動，請學生牢記每一次學會的動作創作要素，應用在身體活動中。		
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	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	**一、墊上運動的注意事項** 1.教師帶領學生到學校體操教室，介紹體操教室使用規定和設備。 2.教師指導學生脫鞋、脫襪之後在墊子上體驗各種暖身活動。 **二、進行靜態模仿活動** 1.教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作，先說明這些動作是源自瑜珈動作，做的時候要慢慢伸展，穩住身體後，靜止展現身體造型。 2.靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式（伸展胯下肌群）、俯臥支撐下犬式（伸展大腿後側肌群）、弓箭站姿小戰士（伸展小腿肌群）、單腳站姿樹式（平衡感與支撐的動 作），最後安靜趴下嬰兒式（緩和休息）。 **三、創意活動** 1.教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。蝴蝶式－臀部離地變蛙式、下犬式－雙腳貼地變海狗式、小戰士式－舉起後腿變飛機式、樹式－左右搖擺成月亮式、嬰	1.問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2.實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。

		問題。 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。	兒式－轉身雙腳上舉像睡醒的嬰兒。 2.教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。 **四、複習靜態造型動作** 1.教師指導學生複習墊子運動應有的準備，再進行暖身活動。 2.帶領學生複習上一節課兩套靜態模仿動作。 **五、進行動態模仿動作** 1.教師說明要模仿動物移動的學習任務，並請學生思考問題：「動物有幾隻腳（支撐點）？移動的方式（爬、走、跳）？移動的方向（前、側……）？」 2.教師引導學生練習大象走路、螃蟹走路，再讓學生發表兩種動物移動動作的差異。 **六、進行動物模仿秀** 1.教師說明遊戲規則，引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。 2.各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。 3.教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。		
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	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。	**一、跳舞的導入活動** 1.利用課文內容說明跳舞活動的特色就是要跟隨音樂節奏做動作。 2.引導學生認識6種唱跳技巧： (1)記住活動的身體部位。 (2)記住活動的方法。 (3)聽音樂的節奏。 (4)願意做出最棒的動作。 (5)願意和別人一起合作。 (6)願意欣賞自己和別人的表現。 **二、進行唱跳活動**	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。

		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的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。	1.利用課文內容引導學生記住口訣和動作。 2.引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。舞序為第一組（轉眼睛、轉大頭、展開雙手轉圈圈）、第二組（轉腳踝、轉手腕、轉開雙手畫大圈）、第三組（舉起手，打招呼、拍拍雙手做朋友）、第四組（舉起腳，搖一搖、唱唱跳跳沒煩惱）。 3.引導學生分段練習，再全部練習。 **三、總結活動** 1.引導學生發表學習心得。 2.教師歸納：跳舞時要結合唱跳技巧和口訣的學習方法，並認真學習，多練習幾次，就能記住動作。 **四、複習唱跳活動** 1.教師利用課文內容複習上一節課唱跳動作。 2.教師播放音樂，引導學生根據音樂節奏和歌詞，試做動作。 **五、熟練唱跳舞序和修正動作** 1.教師引導學生兩人一組，面對面，輪流練習動作。 2.教師引導學生依據舞序，協助提示同伴動作練習。 3.教師講評，修正比較容易錯誤的動作。 **六、總結活動** 1.分組展演，說明要利用觀察發現，學習別人的優點，改善自己的缺點。 2.教師引導學生發表跳舞和之前的墊上模仿動作有哪些差異。 3.教師歸納：跳舞時要思考如何掌握音樂節奏展現動作，最重要是要多練習，熟記動作，並能不斷修正動作，才能展現最佳的舞姿。		

第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的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	**一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **二、小虎拳** 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察老虎的動作。 2.小虎拳重視練習力量，因此要求喊聲帶動。小虎拳以馬步、弓箭步等穩定動作，穩定下盤，並將手爪張開增添氣勢。 2.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 **三、蛇拳** 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察蛇的動作。 2.蛇拳的手形，模仿蛇的頭。蛇拳的動作著重於伸展自己的肢體，並展現輕巧、敏捷的動作特性。 3.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 **四、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **五、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **六、鶴拳** 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。 鶴拳的動作，著重於伸展自己的肢體，強調動作的優雅，練習時提醒每個動作都要抬頭挺胸，將肢體盡量拉長。 2.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 **七、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 **八、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領** 1.教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 **九、螳螂拳**	1.實作：能做出動物拳動作。 2.觀察：能與他人合作。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。

		體驗。	1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察螳螂的動作。 2.螳螂拳重視速度，動作重點在快速揮動前肢，以連續出拳增進左右手協調，並輔加垂直竄跳與蹲低的動作，增加動作的豐富性。 3.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 **十、小猴拳** 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察猴子的動作。 2. 猴拳的特色就是靈活、逗趣，動作重點在快速移位，動作中可輔以單腳站立、跳躍及閃躲等動作，再搭配逗趣的表情更佳。 3.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 **十一、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十二、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 **十三、複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領** 1.教師帶領演示各套動物拳，讓學生熟練其動作要領。 **十四、猜猜我是誰** 1.以數人為一組方式進行。 2.由學生自創一招動物拳，再由同組組員猜猜是什麼動物，亦可以搶答的方式進行，並引導學生提出鑑賞後之意見。 **十五、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		

第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	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。	**一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **二、隨不同節奏音樂，走不同步伐** 1.教師帶領全班練習「走直線」、「繞圓走」、「快走」、「後退走」等動作。 2.動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。 3.教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。 4.教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 **三、綜合活動** 1,教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **四、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **五、繞物走** 1.動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。 2.繞物走主要是發展協調性。 3.活動進行時要注意障礙物，以避免碰撞。 4.利用學校地形地貌，讓學生設計行走路線，進行分組挑戰。 **六、頂物走** 1.動作要領：雙眼注視前方，頭抬高保持平衡，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。 2.頂物走主要是發展協調性。 3.活動進行時要注意身體穩定性，以避免所頂的物品掉落。	實作：能以不同走路步伐移位。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			4.利用學校地形地貌，讓學生設計行走路線， 5.進行分組挑戰。 **七、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **八、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **九、不同移位方式** 1.教師指導學生進行練習： (1)側併步：左腳向左橫跨一步，右腳再向左腳併攏。兩腿以開合方式走動，身體重心也隨著橫向移動。 (2)前交叉步： A.左腳向右前交叉時，右腳再往右橫跨一步。 B.右腳向左前交叉時，左腳再往左橫跨一步。 (3)後交叉步： A.左腳向右後交叉時，右腳再往右橫跨一步。 B.右腳向左後交叉時，左腳再往左橫跨一步。 **十、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **十二、團體合作我最快** 1.教師利用學校羽球、排球、躲避球場等場地，彈性變化路線，進行競賽，提升學生參與興趣。 2.教師講解活動規則： (1)全班分成數組進行闖關。		

			(2)每組輪流完成側併步、前交叉步、後交叉步。 (3)最快完成的組別獲勝。 **十三、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十七週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	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。	**一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **二、奔跑吧** 1.教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。 2.教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。 3.教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 **三、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **四、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **五、紅綠燈遊戲** 1.教師說明：「直線跑擺脫」、「變換方向跑閃躲」的基本概念。 2.利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。 3.教師說明紅綠燈遊戲規則： (1)以4～6人一組，1人當鬼。 (2)以室外或室內大範圍的場地為活動場地。 (3)遊戲開始時，鬼去抓人，快被鬼抓到時可喊紅燈，鬼便不能再抓此人，但此人不	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			能再動，要等到有人來救才能變回綠燈。 4.若所有人都變成紅燈狀態，鬼就獲勝，重新選鬼。 **六、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **七、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 **八、獵人打獵遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1) 以室外或室內大範圍的平坦場地為活動場地。 (2)全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。 (3)兩人繞圓圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。 (4)獵物可於繞圓圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。 **九、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	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。	**一、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。 **二、大、小球滾球體驗** 1.教師以樂樂棒球示範滾球動作。 2.滾球動作要領：兩腳前後站立，略呈弓箭步；一手持球，另一手扶球，置於身體一側，手往後牽引再立即往前伸展滾出球，放球點約在前腳位置。 3..學生分組散開練習大球滾球動作。 4.教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。

			5.學生分組練習小球滾球動作。 6.教師引導學生發表大小球滾球有什麼不同。 **三、看誰滾得遠遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)全班分2隊，分別在2個跑道上成縱隊。 (2)各組輪流派一人互相比賽，滾得遠的該隊得1分。 (3)球需盡量滾在該隊跑道內，滾的距離以球滾出邊界的點計算。 (4)全部輪完後計算得分，分數高的隊伍獲勝。 **四、綜合活動** 1.教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。 2.教師表揚認真並享受學習過程的學生。 **五、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。 **六、複習滾球動作** 1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2.學生分組練習。 3.練習距離逐步拉長。 **七、火車過山洞遊戲—躲避球** 教師講解遊戲規則： 1.分成4組練習：組員四肢弓立排成一列，一人滾躲避球穿越組員，滾完組員弓立於隊伍後方，換下一位組員滾球，如此依序練習。 2.分成4組競賽：各組弓立排列，一人持球於隊伍前方。 3.哨音開始，各組輪流滾球穿越組員。 4.滾球過程若球卡在隊伍中間，需由弓立組員單手將球滾向後方，直至穿越才算滾球完成。		

			5.先輪完的隊伍獲勝。 **八、綜合活動** 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。 **九、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。 **十、複習滾球要領—樂樂棒球** 1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2.學生分組練習。 3.練習距離逐步拉長。 **十一、穿越障礙遊戲—樂樂棒球** 1.教師以角錐布置兩種不同障礙場地，但需留有空間可以讓球直線滾過，另於角錐前方約1公尺處畫一起始線。 2.全班分成2隊比賽。各隊輪流將球滾越角錐，學生需自行判斷滾球路徑，以避免碰撞角錐。順利滾過得1分，全部輪完後統計得分。 3.交換場地，再比一次，兩次總得分高的隊伍獲勝。 **十二、綜合活動—腦力激盪** 1.教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？ 2.請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。 **十三、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。 **十四、複習滾球動作** 1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2.利用角錐布置多組不同障礙路徑，學生分組練習。 **十五、球，請進遊戲—樂樂棒球**		

			教師講解遊戲規則： 1.教師準備多個牛奶籃、鞋盒等大小不一的「球洞」。 2.距球洞約5～7公尺處畫一起始線，學生分組練習滾球進大小不同的球洞。 3.學生練習完成，分2隊開始比賽，各隊輪流派人滾球進洞。 4.每個人對大、小洞分別滾1球，進大洞得1分，進小洞得2分。 5.全部輪完後，計算各隊總得分，分數高的隊伍獲勝。 **十六、綜合活動** 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚勝不驕、敗不餒的學生。		
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	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。	**一、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。 **二、複習滾球進洞—樂樂棒球** 1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 2.教師準備多個牛奶籃、鞋盒等大小不一的「球洞」。 3.學生分組練習，熟練滾準技巧。 **三、爬山坡遊戲—樂樂棒球** 1.利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。 2.教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 3.教師講解遊戲規則： (1)以5～6人一組。 (2)將球滾上山坡得1分，得分最多的組別獲勝。 4.學生分組練習。 5.驗收練習成果：全班進行比賽。 **四、綜合活動**	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	**【安全教育】** 安 E9 學習相互尊重的精神。

			1.教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？ 2.請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。 **五、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。 **六、複習爬山坡遊戲—樂樂棒球** 1.利用牛奶籃當做山頂平臺、瓦楞紙板當做斜坡。 2.教師強調力道的控制，除了手臂擺動力量的調整，手指力量的控制也很重要。 3.學生分組練習。 **七、擊中目標遊戲—樂樂棒球** 1.教師講解遊戲規則： (1)畫一起始線，每組於前方3、4、5公尺處各放一角錐。 (2)分數組練習，以樂樂棒球滾動擊中角錐。 (3)分組比賽，每組輪流派人持3球，分別滾擊3、4、5公尺處的角錐。 (4)擊中3、4、5公尺角錐分別可得1、2、3分，輪完後計算總分，分數高的隊伍獲勝。 2.學生分組練習，教師巡視指導。 3.全班進行比賽。 **八、綜合活動** 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚合作的小組。		

第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	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。	**一、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。 **二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球** 1.布置多個遠近不一的角錐，亦可拉長滾球距離，布置兩個角錐並排的方式，提供學生不同的練習。 2.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。 3.學生分組練習。 **三、別太用力喔遊戲—樂樂棒球** 1.教師說明控制力道、適當運用力量也是運動重要的一環。 2.在平坦的地上畫一直徑約40公分大小的圓，並於約4公尺處畫一起始線。 3.學生分組練習，運用適當的力道，將球滾進圈圈，並停於圈內。 4.練習完成，分組競賽，各組輪流派人將球滾進圈內。 5.滾進圈內得1分，全部輪完後，計算各隊得分，分數高的隊伍獲勝。 **四、綜合活動——你有運動精神嗎？** 1.教師說明：每個人都希望自己會贏，但運動或遊戲有輸有贏，且過程中難免有些意見上的不同，如果能夠勝不驕、敗不餒，且展現服從規則的風度，就是運動精神的表現。 2.引導學生自我檢視、發表。 3.教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。 **五、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。 **六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球** 1.學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟	1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2.實作：能做出滾地移動接球的動作。 3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	**【安全教育】** 安E9 學習相互尊重的精神。

			練後可逐步加大傳接距離。 2.集合學生，引導學生發表：在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，要怎麼做？ **七、滾球移動接球練習—樂樂棒球** 1.教師說明在傳接球過程中，有時球並不會剛好滾到你站的位置，這時需要立即判斷，並快速移動接球。 2.教師示範移動接球動作，並說明要領： (1)兩腳張開、姿勢放低，眼睛注視球的來向。 (2)迅速移動到球的來向位置，並正面面對球。 (3)蹲低，兩手合在一起略呈碗狀，接住來球。 3.學生兩人一組練習，兩人相距約5公尺，滾球者將球滾向組員左方或右方約3大步（視學生程度調整），組員迅速移位接球。 4.最佳傳接手遊戲： (1)全班分2隊，每隊2列縱隊，各隊前方約30公尺處置一籃子。 (2)各隊兩兩一組，相距約5公尺，一人持球將球滾向另一隊友前方，此時滾球者小跑前進；隊友迅速移動接球後，再將球傳向跑者前方，如此滾球前進至籃子處，將球放進籃子，同時下一組前進，依序進行。 (3)先完成的隊伍獲勝。 **八、綜合活動** 1.教師鼓勵學生發表心得。 2.教師表揚合作的小組。		

第二十一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	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。	**一、熱身活動** 教師指導學生動態式遊戲熱身並進行伸展活動，或讓學生模仿植物動作，在樂趣中完成熱身活動。 **二、進行原地傳球練習** 1.教師示範接球方式，強調以手指而非手掌抓球。 2.教師講解及示範頭上傳球、胯下傳球、一上一下傳球、左右轉身傳球動作要領。 3.待各式原地傳接球動作較為熟練後，教師可將全班分組，進行下列綜合遊戲： (1)全班分成兩組，各排成一縱列，從排頭開始，依教師口令，迅速做出正確動作。教師隨機喊出「頭頂」、「跨下」、「左傳」、「右傳」等口令，增加遊戲的趣味性。 (2)全班分成兩組，各排成一縱列，進行傳球接力競賽。由排頭開始以頭上傳球方式，依序傳給後方組員，傳至排尾時，全組迅速後轉，再依序以跨下傳球方式，傳回排頭。先完成的組別獲勝。 **三、綜合活動** 1.教師表揚合作的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **四、熱身活動** 1.教師進行紅綠燈的遊戲，讓學生以遊戲方法熱身，並指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生複習原地傳接球動作。 **五、進行原地拋接球練習** 1.教師說明：接球的要領是雙手由頭頂上方循著球落下的軌跡，順勢回縮胸前接住球。 2.請學生練習向上拋彈地接球動作。 3.教師強調：拋球時膝蓋微彎，拋球瞬間，身體跟著向上伸直，較易控制球的力	1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	**【安全教育】** 安E9 學習相互尊重的精神。

			量與方向。 **六、原地拋接球遊戲** 1.教師講解各項拍球遊戲規則及要領後讓學生分組練習。 2.「上拋彈地接球」：雙手持球向上拋球，待球落地後再接球。 3.「上拋接球」：拋球至頭頂上方處，待熟練後可增加高度。 4.「上拋拍掌接球」：先從拍掌一下開始，再逐漸增加次數。 5.教師引導學生了解：欲增加拍掌次數，拋球時身體要蹲低，同時將球拋得更高，才有足夠的準備時間。 **七、綜合活動** 教師表揚動作技能優異學生。 **八、熱身活動** 1.教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生複習兩人傳接球動作。 **九、進行兩人傳接球練習** 1.「前拋彈地傳接球」：兩人面對面距離約5～8步，向同學方向拋球，球落地後接球者雙手接球。 2.「前拋傳接球」：傳球時要瞄準兩人中間上方位置，以拋物線方式傳出，接球時，手掌應張開如球形。 3.兩人一組進行傳接球練習，教師巡視並指正姿勢。 **十、綜合活動** 1.教師表揚合作的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 **十一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生複習兩人傳接球動作。		

			十二、呼叫伙伴遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)以8人一組，7人圍成圈，1人站在圈內當關主。 (2)遊戲開始，關主向上拋球，同時任意喊一編號，並退至圈外。 (3)被叫到號碼的組員，須在球彈跳2下以內到圈內接球，並成為新關主。 (4)若無法達成，則由原來的關主繼續遊戲。 2.教師將學生進行分組。 3.活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。 **十三、綜合活動** 1.教師表揚合作的小組。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。		

南投縣人和國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體領域	年級/班級	一年級
教師		上課週/節數	每週（3）節，本學期共（63）節

課程目標:

【健康】

1.教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。
2.藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。
3.讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。
4.透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。
5.發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。
6.引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。
7.引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。

【體育】

1.透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。
2.透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
3.引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。
4.經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。
5.透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。
6.讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。
7.透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。
8.透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
9.藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。
10.透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。
11.藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。
12.教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。

13.透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。
14.藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
第一週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	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。	**活動一、觀察不同的情緒變化** 1.教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。 (4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。 2.請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3.請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。 4.教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。 **活動二、分辨愉快或不愉快的情緒** 1.教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。 2.視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是	1.口頭評量：情緒變化觀察與討論。 2.操作：情緒表情辨識與模仿。 3.實作：日常情緒記錄。 4.問答：情緒的表達與處理。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

			愉快還是不愉快的情緒？ **活動三、觀察不同的情緒變化2** 1.教師說明每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境： (1)有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。 (2)排隊時被後面的人推擠：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。 2.請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。 3.教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。 **活動四、我和你不一樣** 1.教師發給學生每人三張便條紙。 2.請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。 3.教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。 4.請學生發表自己的看法。 5.教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。 **活動五、覺察自己的情緒** 1.請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？ 2.共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。 **活動六、心情傳聲筒** 1.教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答：		

			(1)老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為…… (2)老師請我上台說故事，我覺得……因為…… (3)做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為…… (4)家裡來了好多客人，我覺得……因為…… 2.教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。 **活動七、勇敢說出來** 1.詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？ 2.教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。 3.徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。 4.教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。 **活動八、表達自己的心情** 1.請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括： (1)最近有什麼事讓你感到開心？ (2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？ (3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？ (4)後來你怎麼解決這個問題？ 2.教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。		

第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	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。	**活動一、觀察不同的情緒變化** 1.教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。 (4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。 2.請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。 3.請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。 4.教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。 **活動二、分辨愉快或不愉快的情緒** 1.教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。 2.視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？ **活動三、觀察不同的情緒變化2** 1.教師說明每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境： (1)有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。 (2)排隊時被後面的人推擠：有的人會感到	1.口頭評量：情緒變化觀察與討論。 2.操作：情緒表情辨識與模仿。 3.實作：日常情緒記錄。 4.問答：情緒的表達與處理。	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

			生氣、有的人只是覺得奇怪。 2.請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。 3.教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。 **活動四、我和你不一樣** 1.教師發給學生每人三張便條紙。 2.請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。 3.教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。 4.請學生發表自己的看法。 5.教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。 **活動五、覺察自己的情緒** 1.請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？ 2.共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。 **活動六、心情傳聲筒** 1.教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答： (1)老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為…… (2)老師請我上台說故事，我覺得……因為…… (3)做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為…… (4)家裡來了好多客人，我覺得……因為……		

			2.教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。 **活動七、勇敢說出來** 1.詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？ 2.教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。 3.徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。 4.教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。 **活動八、表達自己的心情** 1.請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括： (1)最近有什麼事讓你感到開心？ (2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？ (3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？ (4)後來你怎麼解決這個問題？ 2.教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。		
第三週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	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。	**活動一、發表生氣的經驗** 1.配合課本頁面，引導學生自由發表： (1)你曾經因為什麼事情生氣呢？ (2)生氣時身體或心理有什麼感覺？ (3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？ 2.教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？	1.口頭評量：分享自己生氣的經驗。 2.操作：情緒處理的角色扮演。 3.實作：日常情緒管理小冊。 4.問答：如何適當表達生氣情	**【家庭教育】** 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

			3.教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。 **活動二、練習深呼吸** 1.教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。 2.請學生練習深呼吸的步驟： (1)用鼻子深深吸一口氣。 (2)從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。 3.教師鼓勵學生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，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。 **活動三、討論如何處理不愉快的情緒** 1.教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。 2.教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法： (1)同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。 (2)下課時在遊樂區排隊排很久，因為有人霸占秋千不肯下來。 (3)同學在教室裡追逐撞到我。 3.教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。 **活動四、心情不好怎麼辦？** 1.教師說明心情不好時的處理方法： (1)透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、賞花等。 (2)找人說一說，例如：告訴父母或師長，請他們提供建議。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。 (3)換個想法，想些好事情，讓心情好起	緒。	

			來。 2.教師統整：心情低落時，試著運用這些方法，讓自己快樂起來。 **活動五、小試身手** 請學生回家後完成課本20、21頁的小試身手活動，並和大家分享		
第四週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	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。	**活動一、進行身體碰觸遊戲** 1.教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。 2.請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？ **活動二、討論身體碰觸的感覺** 1.詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？ 2.配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。 3.教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。 **活動三、認識身體隱私處** 1.請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤裸： (1)你看到別人這樣時，會有什麼感覺？	1.口頭討論：討論身體自主權的重要性。 2.操作：辨識身體隱私部位。 3.實作：製作身體自主權海報。	**【性別平等教育】** 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 **【人權教育】** 人E10 認識隱私權與日常生活的關係。

			(2)如果你被別人看到，會有什麼感覺？ (3)你覺得衣服要脫到什麼程度就不可以再脫了？ (4)如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？ 2.教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。 3.請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。 **活動四、尊重並保護自己與他人的身體隱私** 1.教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。 2.教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答： (1)保護自己的身體隱私，我會…… (2)對別人的身體隱私，我會…… (3)如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會…… (4)如果我對自己的身體有任何疑問時，我會…… 3.教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。 **活動五、討論如何拒絕不舒服的碰觸** 1.配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？ (1)情境：小佑在巷口遇到一位陌生的叔叔，說他很可愛，想要抱他…… (2)拒絕方法：大聲說不、離開現場、告訴父母或老師。 2.教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。		

			3.教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。 **活動六、情境演練** 1.請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。 2.請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演： (1)情境一：樓上叔叔說要教你認識身體，要你脫下內褲。 (2)情境二：排隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。 3.教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。		
第五週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	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。	**活動一、性別角色的觀察** 1.配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。 2.教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。 3.教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。 **活動二、比較男女生的異同** 1.請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。 2.透過下列問題澄清學生的觀念： (1)跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？	1.觀察：分析不同性別角色的觀察。 2.操作：模擬性別角色扮演。 3.實作：繪製性別平等標誌。	**【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。

			(2)搬重的東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？ (3)爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？ (4)男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？ 3.教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。 (4)做家事有沒有性別之分？ (5)你會幫忙做哪些家事？ 2.教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。 **活動三、工作與性別** 1.配合課本頁詢問學生： (1)請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？ (2)請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？ 2.請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？ 2.教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。 **活動四、我的未來不是夢** 1.教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。 2.請學生自由發表將來的夢想是什麼？ 3.教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。		

			活動五、檢視學校活動有無性別差異 1.教師說明班上有很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分菜等。 2.教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？ 3.教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。 **活動六、檢視家務工作有無性別差異** 1.請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人也分擔該項工作。 2.學生自由發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家事的感覺，教師適時給予鼓勵。 3.請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。 4.教師統整：做家事不分男女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。 **活動七、小試身手** 1.教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。 (1)你會怎麼保護自己的隱私部位？ (2)要怎樣尊重別人的身體隱私？ (3)學校的工作有沒有性別之分？		

第六週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	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。	**活動一、分享生病的經驗** 1.請學生自由分享上次生病的經驗。 2.教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。 **活動二、討論生病時的處理方法** 1.配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。 2.教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如： (1)在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。 (2)在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。 (3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。 (4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。 3.教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。 **活動三、發燒時的自我照顧** 1.請學生自由分享發燒的經驗。 2.配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。 3.教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。 **活動四、與醫師溝通** 1.師生共同討論就醫步驟： (1)攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。 (2)量體重、體溫。 (3)醫師問診時，病人清楚說明自己的身體	1.操作評量：參與並完成運動健康檢測。 2.口頭評量：能分享自己的健康行為與觀察。	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			狀況。 (4)醫師進一步檢查，說明病因及開藥。 (5)到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。 2.配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。 3.請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。 **活動五、布偶劇—生病記** 教師雙手套上布偶，分別為得了流感的多多與安安，兩人表現出流感的各種症狀，如：發高燒、咳嗽、全身肌肉痠痛。透過兩人的對話來傳達疾病防治的概念，如「打噴嚏、咳嗽會散布病菌」，「打噴嚏或咳嗽時應該掩住口鼻」等。 **活動六、演練戴口罩的方法** 1.教師說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。 2.教師示範說明配戴口罩的步驟，包括： 步驟一：口罩有顏色的那面向外，鼻梁片朝上，鬆緊帶掛在耳朵上。 步驟二：將口罩上下拉開包住口鼻，用手壓緊鼻梁片。 步驟三：檢查口罩有沒有密合。 3.學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。		
第七週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	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	**活動一、說明藥袋標示** 1.配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括： (1)確認藥袋上的姓名。 (2)知道一天要吃幾次藥。 (3)知道什麼時候吃藥。 (4)知道有哪些注意事項。	1.紙筆評量：正確解讀藥袋標示與使用說明。 2.口頭問答：分享用藥經驗與問題。	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

		運動與保健的潛能。	2.請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。 3.教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。 **活動二、討論練正確用藥的方法** 1.配合課本頁面共同討論正確用藥的方法： (1)吃藥搭配溫開水。 (2)遵照醫師指示吃藥。 (3)按時吃藥。 (4)不要自行加減藥量。 2.教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。 **活動三、用藥前中後** 1.教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。 2.師生共同討論用藥注意事項，例如： (1)用藥前：注意藥袋標示及使用說明。 (2)用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。 (3)用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。 **活動四、用藥常識大考驗** 1.請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？ (1)想要快點好，一次吃兩包藥。（x） (2)吃藥配汽水。（x） (3)覺得藥很苦，不想吃藥。（x） (4)吃別人的藥。（x） (5)按指示的時間服藥。（○） 2.教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。		

第八週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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。	**活動一、發表兒童常見疾病** 1.請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？ 有哪些症狀？ 2.教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。 3.教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。 **活動二、討論疾病的傳染方式** 1.配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？ 2.教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。 3.病菌會透過不同的方式引起疾病，例如： (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。 (4)被病媒蚊叮咬。 4.教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。 **活動三、養成健康習慣** 1.教師提問並引導學生思考，為了身體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？ 2.教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。 2.教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。	1.發表：分享常見疾病與症狀經驗。 2.問答：討論疾病的傳染途徑與預防。	**【家庭教育】** 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			活動四、用藥常識大考驗 1.教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。 3.師生共同討論如何增強抵抗力，包括： ★充足的睡眠。 ★均衡飲食。 ★養成運動習慣。 ★保持愉快的心情。 ★按時接受預防接種。 **活動五、賓果遊戲** 1.教師發給各組賓果單並說明遊戲規則： (1)各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字1~9。 (2)教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。 (3)活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。 2.教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預防？腸病毒的症狀是什麼？為什麼勤洗手可以預防腸病毒？得了流感怎麼辦？……等等。 3.教師獎勵表現優異的組別。 **活動六、健康大富翁** 1.教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。 2.請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。 3.教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。		

第九週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下	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。	**活動一、介紹伸展運動的重要性** 1.教師複習之前暖身操的舊經驗，提問：「運動前為什麼要做暖身操？」說明伸展運動可以在運動前進行，也可以在運動後進行，讓身體運動後肌肉緊緊的感覺，透過伸展運動一放鬆肌肉。 2.說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。 **活動二、進行伸展運動** 1.教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作，包括頸部伸展－頭部向左傾斜，手扶住頭，由手帶動頭向左側伸展頸部肌肉；手臂伸展－右手伸直，以左手夾住右手手肘，伸展手臂及背部肌肉；肩部伸展－雙手掌在臀部後交握，手臂伸直往後上移動，挺胸，伸展肩膀和胸部肌肉；體側伸展－左手撐腰，右手伸直貼近右耳，軀幹向左傾斜伸展體側肌肉。 2.教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作，包括腿部後側伸展－身體放鬆向前彎，雙手向下伸直，伸展腿部後側肌群；大腿內側伸展。 3.一邊練習一邊引導兒童思考身體哪一個部位的肌肉有伸展的感覺，引導他們複習之前身體部位名稱的概念。 **活動三、綜合活動** 1.教師統整伸展運動的注意事項：伸展時要慢慢做，增加伸展範圍；伸展的肌群會產生一些疼痛感，如果非常不舒服要縮小伸展或休息；經常練習可以增加伸展範圍，可以提高身體的柔軟度。 2.教師歸納：運動前和運動後都可以進行伸展運動，平時在家中也可以和家人一起進行，作為一種身體活動，增加柔軟度。 **活動四、介紹伸展運動的功能**	1.發表：說明伸展運動的重要性與功能。 2.操作：進行全身的伸展運動練習。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			1.教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。 2.鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。 **活動五、伸展運動有妙招** 1.教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。 2.分組發表想法和做法。 **活動六、綜合活動** 教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。		
第十週	單元四、跳一跳、動一動 活動二、長大真好	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動二、雙腳原地跳** 教師講解並示範單腳站立動作要領：雙腳下蹲擺動手臂向上跳，落下時膝蓋微彎，緩衝落地。 **活動三、雙腳跳** 1.全班原地輕輕跳起，並發表跳躍時手、腳動作的感覺。 2.教師歸納說明：跳躍時，膝蓋應微彎，並用腳尖輕輕的跳。 3.請學生練習雙腳前後左右跳。 4.教師講解雙腳跳遊戲規則：教師隨機喊「前」、「後」、「左」、「右」，請學生依口令立即以雙腳跳進行遊戲。 **活動四、單腳原地跳** 教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，原地垂直往上跳。請學生依序練習。 **活動五、單腳繞呼拉圈跳**	1.發表：分享跳躍動作的感覺與技巧。 2.實作：練習單、雙腳跳躍動作。	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。

			1.教師講解並示範單腳站立動作要領：慣用腳站立，另一腳離地彎曲靠近膝蓋、雙手要助擺，繞呼拉圈跳。 2.請學生依序練習。 **活動六、開合跳** 1.教師講解並示範開合跳動作要領：站直身體，雙手放在兩旁跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可），落地時，腳尖落地，膝蓋微彎曲雙腳合併，雙手放回兩旁。 2.請學生依序練習。 **活動七、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動八、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.複習單、雙腳的跳躍動作。 **活動九、袋鼠跳跳跳遊戲** 1.教師講解活動規則： (1)全班分組，在各組前方約5公尺處放置一標誌筒。 (2)各組組員依序雙腳跳躍前進，繞過標誌筒後返回隊伍，與下一棒接力。 (3)先輪完的組別獲勝。 **活動十、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺** 1.教師講解活動規則： (1)全班排成2～4列縱隊。 (2)每隊由排頭開始，單腳跳至約10公尺遠的終點線。 (3)再從終點換腳進行，衝刺跳回起點，與下一棒接力。 2.請學生分組進行單腳跳遊戲。 **活動十一、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動十二、熱身活動**		

			1.教師指導學生進行伸展活動。 2.複習單、雙腳的跳躍動作。 **活動十三、跳呼拉圈** 1.雙腳跳呼拉圈 (1)教師引導將呼拉圈兩兩並排，練習「雙腳跳呼拉圈」。 (2)待熟練後，加大呼拉圈距離，增進學習趣味。 2.單腳跳呼拉圈 (1)教師引導將呼拉圈排成一直線，練習「單腳跳呼拉圈」。 (2)待熟練後，加大呼拉圈距離，或請學生以非慣用腳跳呼啦圈，增進學習難度。 2.單、雙腳交換跳呼拉圈 (1)教師引導將呼拉圈單、雙混合擺置，學生運用身體協調性，練習「單、雙腳交換跳呼拉圈」。 (2)熟練後，可藉由變化擺設、調整間距、變換前進方向等方式，加強練習學生協調性。 **活動十四、跳房子** 1全班分組，將沙包丟進數字1的格子內，丟中才能開始跳，依序進行。 2併排相同數字的格子為雙腳跳，單格為單腳跳。 3跳到「天堂」後，再依序跳回原點背對格子投擲沙包，投中即得到這格房子。擁有最多房子的人獲勝。 **活動十五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		

第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	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。	**活動一、練習土風舞基本舞步** 1.教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步，包括：走步、踏併步、踩步三種，加入前後、左右方向的變化，再引導配合音樂節奏練習。 2.示範並講解踏跳步動作要領：右腳向前踏一步，左腳提膝重心上提後，右腳順勢向上跳起；左腳向前踏一步，右腳提膝重心上提後，左腳順勢向上跳起。 3.引導學生練習踏跳步，以及右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。 **活動二、認識土風舞** 1.教師說明：土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。 2.介紹本次要跳的土風舞——栗樹舞，是屬於英國的鄉間舞蹈，學生們圍著長滿栗子的栗樹跳舞，是支快樂活潑、但又能表現英國樸素有禮風格的舞步。 3.教師說明：這次要跳的栗樹舞會利用走步、踏跳步和踏併步的基本舞步，進行節令相關之舞蹈學習和創作，並以兩人共舞形式進行，引導學生學會和他人合作，並體驗土風舞樂趣。 **活動三、綜合活動** 1.教師引導學生配合音樂節奏，依照教師口令做出各種舞步。 2.教師歸納：跳舞時要注意音樂節奏和舞步的配合，更要表現出舞曲的感覺，因此舞蹈是一種結合運動和藝術的表現型運動。 **活動四、認識土風舞隊型和兩人關係** 1.教師說明：土風舞常見的隊形包括單圓圈、雙圓圈和直線。	1.發表：介紹土風舞舞步與音樂節奏。 2.實作：實際跳栗樹舞並配合音樂。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			2.全班以男女兩人一組，引導學生練習舞蹈中兩人的關係，包括同方向一起做動作、兩人反方向自轉和兩人互動的關係。 **活動五、進行栗樹舞舞序練習** 1.舞序1簡介：男女牽手，男左腳、女右腳起步向前走兩步、踏跳步一次，共四次（16拍）。 2.舞序2簡介：男女向外自己踏跳步自轉一圈後，面對面作出雙手拍腿、後舉、拍掌、摸頭、伸展（16拍）。 3.舞序3簡介：女生蹲下雙手抬高左右擺動（想像自己像花朵），男生雙手側平舉（想像自己像小鳥一樣）繞女生跑一圈（8拍）；兩人雙手後舉當作蝴蝶互相穿梭兩次（8拍）；男生向左，女生向右，揮手踏併步四次（8拍）；雙手展開模仿花的造型原地自轉一次（8拍）。 4.引導學生練習舞序，並要記住動作。 **活動六、綜合活動** 1.教師引導學生練習舞序，並要記住動作。 2.教師統整雙人舞合作技巧，鼓勵學生能遵守合作的規定。 **活動七、複習栗樹舞舞序練習** 1.教師引導學生配合音樂複習舞序，並練習跳完整的舞。 2.教師統整跳土風舞應表現的表情與流暢性。 **活動八、展演與欣賞** 1.將全班分成數組，輪流表演和觀摩，學習專心欣賞他人展演。 2.教師統整土風舞的學習重點，並鼓勵學生多參與舞蹈活動，認識各國身體活動特色。		

第十二週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	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。	**活動一、熱身活動** 教師指導兒童進行伸展活動。 **活動二、勾手** 1.教師進行動作示範。 2.說明動作要領：五指尖捏攏，手腕略微彎曲。 **活動三、拳** 1.教師進行動作示範。 2.說明動作要領：四指併攏捲握，大拇指緊扣食指和中指的第二指節，拳眼向上為立拳，拳心向下為平拳。 3.學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。 **活動四、掌** 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。 2.說明動作要領：四指伸直併攏，大拇指彎屈緊扣於虎口處，手臂由屈到伸，當肘關節過腰後，小臂內旋，掌心向前猛力推擊，臂伸直，高與肩平為立掌；屈臂上舉，以小指側為力點，掌心向上橫架於頭上為架掌。 3.學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。 **活動五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動六、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動七、創意剪刀、石頭、布** 1.運用勾手為剪刀、拳為石頭、掌為布的概念，進行創作設計屬於自己的剪刀、石頭、布。 2.教師引導學生創作動作時，可輔以速度、高低、左右等動作變化，增加動作的豐富性。 3.學生分組彼此進行觀摩、鑑賞及修正動作。	1.實作：展示拳、掌動作要領。 2.觀察：彼此觀摩與鑑賞功夫動作。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			活動八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並請學生發表學習心得。 **活動九、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **活動十、功夫小高手遊戲** 1.兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。 2.學生分組進行對抗賽或挑戰賽，增加競爭性與趣味性。 **活動十一、票選創意小拳王** 1.教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。 2.由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。 **活動十二、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。		
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	**活動一、事前準備** 1.教師於上課前一、兩周請學生訪問祖父母或其他長輩小時候的童玩經驗： (1)小時候玩過哪些童玩？ (2)有照片或實物嗎？ (3)怎麼玩？ (4)有發生有趣或難忘的事情嗎？ **活動二、童玩初體驗** 1.教師拿出不同種類的童玩，例如：滾鐵環、撥拉棒、扯鈴、竹蜻蜓、竹筷槍等，簡單介紹玩法。 2.學生分組體驗、操作各種童玩。 **活動三、童玩概說** 1.教師事先蒐集各種童玩（器材、圖片等），並展示說明。 2.引導學生發表訪問祖父母或長輩的內容。	1.發表：分享童玩經驗與玩法。 2.操作：體驗各種童玩操作技巧。	**【多元文化教育】** 多E1 了解自己的文化特質。 多E2 建立自己的文化認同與意識。

			3.教師總結：相較於3C產品，童玩有趣、多元，可以廣交朋友且有益身心健康，是童年難忘的經驗，就讓大家一起來體驗玩玩看吧！ **活動四、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。 **活動五、熱身活動** 教師帶領學生進行暖身活動，以避免運動傷害。 **活動六、進行拍毽子接力賽** 1.學生分組練習原地拍毽子，並觀察同學的動作。 2.請學生發表拍毽子的技巧： (1)眼睛看毽子，不要看拍子。 (2)拍子約在胸部高度，不要太高。 3.教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1)全班分成數組，每組排成一縱列。 (2)各組組員依序在原地拍接毽子5下後，毽子放在拍面上持拍前進，繞過標誌筒後回到起點交給下一位。 (3)先輪完的組別獲勝。 **活動七、進行超越障礙接力賽** 1.教師說明踩高蹺要領：前進的同時手要隨著腳的動作往上提，不能讓罐子離開腳底。 2.學生分組練習。 3.教師說明遊戲規則後進行比賽。 (1)全班分成數組，每組排成一縱列。 (2)各組組員依序踩高蹺前進，並繞過標誌筒後回到起點交給下一位。 (3)先輪完的組別獲勝。 **活動八、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。		

第十四週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	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。	**活動一、說明運動對身體的益處** 1.教師引導學生思考自己是否喜歡運動。 2.利用課本說明運動的益處包括：身體健康、體力佳、精神好。再進一步解釋運動對身體健康的益處，並引導學生發表更多想法。 **活動二、探討如何增加運動的方法** 1.教師引導學生評估自己每週約運動幾次。 2.請學生發表無法運動的主要原因。 3.利用分組討論，思考平時如何增加運動次數，再輪流發表。 **活動三、綜合活動** 1.教師歸納：運動對身體健康有許多益處，鼓勵學生善用下課、課後或假日時間，和同學、朋友或家人一起運動，共同體驗健康益處。 2.提醒學生可以將體育課裡學會的運動內容，做為日後身體活動參與的項目，有興趣才能享受到運動的快樂。 **活動四、認識學校裡的運動場地** 1.教師說明今天要去認識學校運動資源——運動場地，請學生記住學校有哪些運動場地，並注意觀察每個場地不同的重點和注意事項。 2.引導學生至學校運動場地，一一介紹運動場地名稱和功能。 3.說明運動場地可以分成室內和戶外，也可分成開放使用、借用以及老師帶領下才能使用。 **活動五、認識運動場地使用規定** 1.引導學生觀察學校運動場地有哪些使用規定，標示在何處。 2.說明學校的運動場地和遊樂設施一樣都要遵守使用規定，才能避免發生危險或遭到破壞。	1.發表：討論運動的益處與體驗。 2.問答：辨識運動場地的使用規定。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義 。

			活動六、辨識運動場地安全 1.教師利用課本頁面，引導學生分辨圖中運動場地不安全的原因，並請學生發表可能造成的意外傷害有哪些？ 2.複習之前學會的通報技巧，鼓勵學生關心校園運動場地與遊樂設施的安全。 **活動七、運動場地使用前安全檢核** 1.教師利用課本頁面，引導學生建立使用運動場地應具備的檢核動作，包括仔細檢查運動場地是否安全、遵守運動場地使用規定、不在沒有人的運動場地運動、發現運動場地有損害或危險時，會告訴老師協助處理。 2.教師歸納：校園裡的運動場地是大家的運動資源，平時應仔細檢查運動場地是否安全。 3.上體育課、下課或是放學後，都可以利用這些場地進行運動。大家要一起合作維護這些場地資源，並遵守使用規定。		
第十五週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	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。	**活動一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材** 1.教師利用課本頁面引導學生認識校園常見的抓握、攀爬器材，包括單槓、攀登架、雲梯、爬竿。 2.說明抓握和攀爬能力在日常生活中應用的情形，如：爬山、攀岩、到公園玩遊戲。 3.利用課本頁面引導學生認識抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。 4.教師可檢視學校是否有遊樂器材，引導學生體驗抓握、攀爬的動作能力。 **活動二、單槓安全須知** 1.教師講解與介紹單槓的功能。	1.實作：進行單槓抓握和懸垂練習。 2.問答：分享上槓的技巧與安全要領。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			2.教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。 **活動三、認識單槓活動** 1.教師利用課本頁面或校園的單槓器材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。 2.示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。 3.複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。 **活動四、進行上槓懸垂練習** 1.教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。 2.引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。 **活動五、綜合活動** 1.進行看誰撐得久活動，講解規則：兩人一組，懸垂在單槓上，最後落地者獲勝。引導學生進行兩人或多人一組，一起進行看誰撐得久的遊戲。 2.進行左右移動活動，講解活動規則：在單槓上依序由左向右慢慢移動。引導學生利用手掌依序移動，改變身體位置，進行左右移動遊戲。 3.教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。		

第十六週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	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。	**活動一、認識滾翻動作** 1.教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。 2.利用課文內容說明滾翻是體操基本動作之一，側滾翻包括直體和縮體。強調直體滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。 **活動二、進行滾翻練習** 1.教師講解與示範「左右擺動」的動作要領：側躺在墊上，手向前伸直與肩同高，做180度的擺動，體驗用手臂移動帶動身體翻轉滾動的感覺，再引導學生分組練習。 2.教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻。 3.教師講解「兩人捲壽司」的動作要領：兩人一組，1人雙手夾耳向上伸直，雙腳夾緊，身體保持一直線，1人在後輕推其背部與臀部，使其由右向左滾動。引導學生分組練習，並提醒要互相合作，輪流協助他人完成動作。 4.教師講解「個人直體滾翻」的動作要領：分組個別進行個人直體滾翻動作，強調全身保持一直線，雙腳靠攏不分開，控制身體像側邊翻滾的要領。 5.教師講解與示範「連續滾翻」的動作要領：兩人一組，一人躺臥在墊上，利用剛才學會的滾動經驗，嘗試自己連續做360度的滾翻，另一人嘗試利用方法協助同伴至少完成三次連續滾翻動作。 **活動三、綜合活動** 1.教師引導學生發表兩人合作完成任務的感想與方法。 2.教師歸納直體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。	1.實作：滾翻動作的練習與展示。 2.小組合作：協作完成兩人滾翻任務。	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。

			活動四、複習直體滾翻動作 1.教師示範並引導學生利用墊子進行暖身活動。 2.引導學生輪流複習直體側滾翻動作，複習滾翻時身體要像一根直直的球棒一樣，雙腳和雙手要合併，不可分開，才容易滾動。 **活動五、進行縮體側滾翻練習** 1.教師示範縮體和直體側滾翻兩個動作，讓學生發表兩者的差異。 2.說明縮體側滾翻要先把身體縮成圓形的雞蛋一般，才容易滾翻。引導學生練習雙手抱膝，身體縮成一團，向側方滾動。 3.講解與示範「不倒翁」的動作要領：雙手抓腳掌預備，依序側滾下、後躺、側滾上、起身坐好。引導學生利用口訣，依序練習不倒翁動作。 4.教師說明雙人同向不倒翁活動規則：兩人或多人一組，一起進行同向縮體側滾翻動作。 **活動六、綜合活動** 1.教師請動作較佳的組別展演，並由同學給予回饋說出其動作優點。 2.教師歸納與分析直體和縮體側滾翻技巧，強調滾翻時控制身體的要訣。		
第十七週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	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。	**活動一、進行地面平衡動作練習** 1.教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。 2.教師提問：「單腳站立的感覺和平時雙腳站立有何不同？」 3.在地面標示寬度不同的直線，引導學生進行走地面直線，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。 4.教師統整：走直線的技巧，並說明平衡	1.操作：練習平衡木的上、下動作。 2.發表：討論平衡動作的感受與技巧。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			能力靠練習也可以提升。 **活動二、進行上、下平衡木動作** 1.教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。 2.示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踩上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踩上，腳一前一後踩上平衡木，雙手平舉保持平衡。 3.引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護，並提醒腳站穩，雙手平舉保持平衡等安全注意事項。 4.示範並講解下平衡木的正確動作，包括：身體下降在平衡木側邊，一腳先著地，另一腳跟著落地，再引導兒童輪流練習，並提醒腳要踩穩，勿直接跳下等安全注意事項。 5.進行上上下下的遊戲，講解活動規則：右邊上平衡木、左邊下平衡木，再練習左邊上平衡木、右邊下平衡木。 6.引導學生輪流進行上、下平衡木遊戲。 **活動三、綜合活動** 1.教師提問：「剛才站上平衡木的感覺和站在直線上的感覺有何不同？」 2.教師歸納：在平衡木上身體的支撐點變小，移動時也並須直線進行，所以需要靠雙手平舉保持，眼睛注視前方，身體不要亂搖晃，較能保持平衡。 **活動四、複習上、下平衡木動作** 1.教師引導學生複習走地面直線，當暖身活動，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，保持身體平衡的技巧。 2.引導學生輪流複習上、下平衡木動作。 **活動五、進行平衡木上前進動作** 1.教師示範並講解上平衡木前進的正確動作，包括：雙腳先一前一後呈外八字站		

			穩。前進時後腳掌沿著平衡木邊緣向前滑行後，再以外八字方式踩穩平衡木，後腳依序再重複前進動作。 2.引導學生輪流先上平衡木，再嘗試前進一段距離，之後下平衡木預備。教師在一旁保護，並提醒前進的技巧，眼睛注視前方，腳沿著平衡木邊緣向前滑行站穩，雙手平舉保持平衡等技巧。 3.學生分組進行勇敢向前行活動，鼓勵學生在平衡木前進時，要跨越障礙，挑戰自己的平衡感。 **活動六、綜合活動** 1.請學生發表挑戰心得，並分享誰的動作最正確，及能保持平衡的原因。 2.教師歸納：平衡木活動是在表現一個人的平衡感，在家中或其他地方可以進行走直線活動，提升平衡能力。		
第十八週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	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。	**活動一、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。 **活動二、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？ 4.鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。 **活動三、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。	1.實作：進行團隊合作的球類遊戲。 2.參與度：表現出良好的團隊合作精神。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			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。 2.教師示範並說明：由於氣球降落緩慢，等落至擊球點位置再擊球較佳，但擊球速度仍需快，才能有力道。 **活動四、人人都是最佳擊球員** 1.教師引導學生發表觀察結果，說出哪些同學動作標準？為什麼？ 2.請這些同學示範動作（可一起進行）。 3.教師鼓勵每位同學：欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。 **活動五、氣球不落地遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)全班分成數組，每組1個氣球。 (2)賽開始，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。 (3)可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。 (4)氣球最慢掉落地上的組別獲勝。 **活動六、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、大家來幫忙** 1.教師請學生朗讀課文中阿民的故事，引導學生討論該如何幫忙阿民，分組討論後		

			發表。 2.教師總結：學習過程難免遇到困難，大家應該互相幫忙，才能一起愉快學習；此外，運動的學習與練習很重要，如果覺得自己遇到困難，可以利用課餘或假日多加練習，只要持之以恆，一定會有成果。 3.教師指導學生進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 **活動八、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。		
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	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。	**活動一、熱身活動** 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 **活動二、練習拋大球動作－躲避球** 1.教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。 2.教師示範單手拋球動作（以慣用右手為例）：左腳適當跨出，左手扶球、右手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組，散開練習。 3.引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？ **活動三、進行我是神射手遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)全班分成兩隊。 (2)各隊輪流拋球，每人可連續拋 2 球，每拋進 1 球得 1 分。 (3)全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。 (4)拉遠距離，再比一次。 **活動四、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。 **活動五、熱身活動** 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部	1.實作：進行團隊合作的球類遊戲。 2.問答：反思個人運動目標的達成情況。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			位的伸展動作。 **活動六、練習拋小球動作——樂樂棒球** 1.教師示範拋小球的動作，強調樂樂棒球較輕，拋球擺盪時應注意力道的控制與擺幅的流暢性。 2.請兒童分組練習「拋進圓圈」與「拋向銀河」。 **活動七、進行接力打電話遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)全班分成兩隊，每隊前方約3公尺處以格子布置10格電話號碼。 (2)教師指定一組電話號碼後，各隊（每人一球）輪流拋進指定數字，例如「1-6-8」，需先拋進「1」後，才能再拋「6」，若沒拋進，則由下一隊友繼續接力完成。 (3)先完成指定號碼的隊伍獲勝。 (4)由輸的隊伍指定號碼，再玩一次。 **活動八、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。 **活動九、熱身活動** 教師帶領學生進行四肢、腰部及關節等部位的伸展動作。 **活動十、複習拋小球動作—樂樂棒球** 於地上布置若干不同標的物，教師複習動作要領後分組練習。 **活動十一、進行小動物吃點心遊戲** 1.教師說明拋擊牆上目標雖然位置不同，但動作要領相同。 2.請學生分組練習。 3.教師講解遊戲規則： (1)全班分成兩隊，距牆約3至5公尺而立。 (2)隊排頭就位，互相指定對方拋球標的物後，兩人互相比賽，每人可連續拋2球，拋中球數多者，該隊得1分。		

			(3)依序由下一位出場比賽，全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。 **活動十二、進行泰山小學堂遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)各隊牆上貼或畫一圓靶，由內而外分別為3、2、1分。 (2)全班分成兩隊，依序派人輪流拋球，每人一球。 (3)依命中靶上分數計算兩隊得分，全部輪完後，由總分高的隊伍獲勝。 **活動十三、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。 **活動十四、引起動機** 1.教師出示哆啦A夢的角色：大雄、胖虎、小夫、靜香，並問學生最喜歡哪個角色？為什麼？ **活動十五、發展活動** 1.教師出示課本插畫並提問： (1)小強遇到什麼困擾？ (2)小強的什麼行為讓同學不想和他運動或遊戲？ (3)為什麼這樣的行為會讓人不想和他玩呢？ (4)進行運動或遊戲時，還有哪些行為是不受歡迎的呢？ (5)如果每個人都和小強一樣，會發生什麼事呢？ 2.教師請學生分組討論「搶救小強」的方法： 小強該怎麼做，同學才會喜歡和他玩呢？ 3.引導學生發表並歸納結論。 4.教師說明：運動或遊戲時應遵守約定和規範，活動才能順利進行。 **活動十六、綜合活動** 教師引導學生訂定運動及遊戲的共同規		

			範，並鼓勵大家下課活動時也應該遵守。		
第二十週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	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。	**活動一、熱身活動** 1.教師進行各種跑步練習熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師讓學生進行原地拍球練習。 **活動二、單、雙人變化拍球練習** 1.教師示範、講解單人變化拍球練習，例如：「拍球轉身」及「拍球穿越」之動作要領。 2.學生分組練習變化拍球動作。 3.待動作較為熟練，教師可鼓勵學生換手拍球。 4.教師示範、講解雙人變化拍球練習，例如：「兩人輪流拍球」、「兩人牽手拍球」之動作要領。 5.學生分組練習變化拍球動作。 6.教師鼓勵兒童發揮創意，變化不同的拍球方式，並與同學分享。 **活動三、綜合活動** 1.教師請學生發揮創意，想想看還有其他變化拍球的方式嗎？讓學生表演不同的變化拍球，教師表揚有創意的學生。 2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 **活動四、熱身活動** 1.教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師引導學生複習各種拍球動作練習。 **活動五、拍球團體遊戲**	1.實作：進行變化拍球動作練習。 2.觀察：觀摩並互評創意拍球技巧。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			1.教師講解「拍球接龍」活動規則： (1)4～6 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。 (2)每人輪流到圈內拍球 10 下，哪一組先完成即獲勝。 2.學生分組進行「拍球接龍」遊戲。 3.教師講解「創意拍球接力」活動規則： (1)3～4 人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。 (2)每人輪流到圈內做出 5 種不同的拍球動作（自行發揮創意），先完成的組別即獲勝。 4.學生分組進行「創意拍球接力」遊戲。 **活動六、綜合活動** 1.藉由此次團體遊戲，教師表揚合作優異且展現團隊精神的組別。 2.教師整理本次學習拍球的動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。 **活動七、熱身活動** 1.教師以遊戲化動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師鼓勵學生發表看過用腳踢球的遊戲或比賽，引發學習動機。 **活動八、球感練習** 1.教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。 2.教師講解各動作要領： (1)「大象推球」：重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。 (2)「企鵝夾球」：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。 (3)「海狗接球」：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。 (4)「蜻蜓點球」：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。		

			3.學生分組進行練習。 **活動九、綜合活動** 1.教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **活動十、熱身活動** 1.教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師指導學生複習不同的球感練習。 **活動十一、1 踢 1 接練習** 1.教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置。 2.教師示範觸球的正確動作要領。 3.學生分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的 1 踢 1 接。 4.教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。 **活動十二、綜合活動** 1.教師統整學生學習結果，並表揚表現優異的學生。 2.教師鼓勵學生表本單元學習心得。 **活動十三、熱身活動** 1.教師進行動態熱身，並指導學生進行肌肉和關節適度的伸展活動。 2.教師指導學生複習 1 踢 1 接的動作練習。 **活動十四、1 踢 1 接團體遊戲** 1.教師請學生 8～12 人圍成一圈，圈的半徑約 6～8 步，圈中央擺放標誌筒作為記號。 2.學生在圈圈 4 處分成 4 組，每組準備 1 顆球，分別進行大腿、足背、足內側以及頭頂，以 1 踢 1 接方式前進，一直到中間擺放標誌筒位置，再將球傳給外圈另一位同學。		

			活動十五、闖關接力遊戲 1.教師配合課本頁面講解「闖關接力」活動規則：4人一組，先完成所有動作的組別即獲勝。 2.學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。 3.教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。 4.教師統整並鼓勵兒童積極參與。 **活動十六、綜合活動** 1.教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。 2.教師鼓勵學生發表本單元學習心得。		
第二十一週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	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。	**活動一、引起動機** 教師鼓勵學生發表玩水的經驗：看到那些玩水場所有何感受？ **活動二、討論與發表** 1.教師利用多媒體讓學生了解各種水域活動的場地名稱以及特性，引導學生共同討論。 2.教師請學生發表曾經去過的水域活動場地，並分享相關心得。 3.教師播放各種水域活動影片，鼓勵學生分享體驗不同水域活動項目的心得。 **活動三、水中安全** 1.教師說明因為一年級的小朋友年紀小，如果身體不舒服或是有以下情形時，絕對不可以進行水上活動： (1)沒有大人陪同，發生危險無法處理。 (2)晚上或天黑視線不佳，較無法判斷水中情形；下雨天打雷時，更不能玩水，避免被雷擊中。 (3)缺少安全救援的場地以及禁止進入的水域場地，都不能進行水上活動，以免發生	1.實作：進行水上活動的安全演練。 2.問答：了解並分享水域活動規則。	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。

			危險。 2.教師說明暑假期間天氣熱，適合玩水，但一定要避免和家人到危險的水域區域進行活動，以免發生意外。 **活動四、討論如何挑選合適的游泳裝備** 1.教師說明：游泳前要挑選適合自己的游泳裝備，才能快樂的體驗水中活動。 2.請學生自由發表挑選游泳裝備的方法。 3.教師統整學生的意見並說明正確的挑選方式： (1)蛙鏡：防水性佳且合乎臉型。 (2)泳圈或浮版：增加在水中的浮力，具備救生功能。 (3)泳衣、泳褲：挑選合身的泳衣、泳褲。 (4)泳帽：有布料或矽膠等不同的材質，戴起來舒適透氣。 **活動五、認識水域活動的防曬技巧** 1.教師說明進行水中活動時，雖然水有降溫效果，但皮膚長時間在炎熱的陽光下，很容易曬傷，所以要做好防曬的準備。 2.教師提供防曬的相關用品，包括帽子、遮陽傘、防曬乳，並說明其功效，另外玩水或游泳時已需要適時補充水分。 3.教師說明在炎熱的太陽底下進行玩水或游泳時最好每一小時內要在陰涼處休息、補充水分。且盡量避免在白天最熱的時段（上午 10 點到下午 2 點）進行戶外水中活動。 **活動六、綜合活動** 教師統整本節重點，並請學生發表感想。 **活動七、認識游泳池的安全資源與規定** 1.教師利用課本或學校游泳池，引導學生進入游泳池時，一定要先注意裡面重要的資源或規定。 2.教師展示常見的游泳池規定，提醒學生要在適合自己的身高的泳池進行水中活		

			動。 3.教師展示游泳池重要的資源，包括淋浴間和洗手間的位置、救生人員或設施的位置和水深標示，請學生發表這些資源有哪些功能。 **活動八、介紹入水步驟** 1.教師帶領學生進行暖身活動。 2.教師說明入水四步驟，包括： (1)穿戴並使用合適的泳衣及泳具。 (2)進行暖身操和伸展操，防止抽筋。 (3)沖水清除身上的汗水，並適應水溫。 (4)聽從老師指導，依序從扶手處進入泳池。 3.教師提醒學生，從事水中活動前，要確實遵守入水步驟，以維護自己的安全。 **活動九、了解泳池的安全規定** 1.請學生發表自己或他人游泳時曾發生的意外及原因。 2.教師提問並請學生發表，在游泳活動時要如何避免發生危險。 3.教師統整學生的意見並說明：在泳池從事水中活動，必須遵守安全注意事項，例如：空腹、飽食、疲勞、身體不適等，不要勉強下水。入水時不推擠、不嬉鬧、不跳水、不在池畔奔跑，並聽從老師及救生員的指導，才能避免發生危險。 **活動十、討論入水不適的處理及游泳後的保健** 1.請學生發表自己或他人游泳時身體不舒服的情況。 2.教師引導學生思考並發表：進入泳池活動時，若身體不適，應該怎麼做呢？ 3.教師統整學生的意見並說明，身體不舒服時，不要慌亂，要盡快呼救，但千萬不可將求救當玩笑。 4.教師引導學生發表：游泳結束後要做到		

			哪些保健事項。 5.教師統整學生的意見並說明，游泳結束後要記得保暖，擦乾身體，以免感冒；以清水洗淨身體，避免消毒水的傷害；在水中受的外傷都應消毒上藥。 **活動十一、綜合活動** 教師統整本節重點，並請發表感想。		