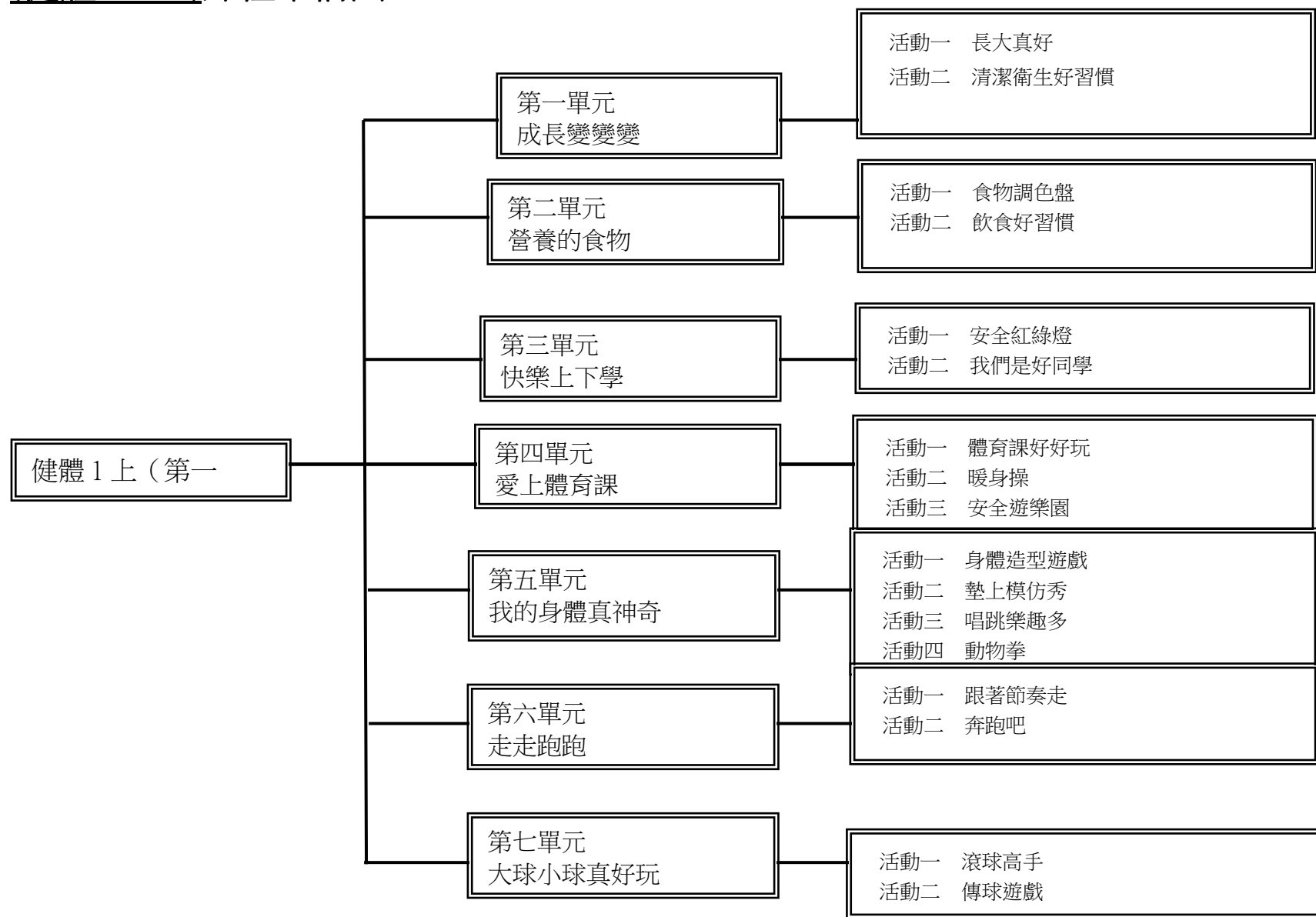


(健體 1 上)課程架構圖



參考書目

- 1.學生發展與身體教育（民 86）：許義雄譯。臺北市：國立編譯館。
- 2.國民小學體育遊戲指導法（民 89）：熊文宗、朱峰亮。臺北市：五洲出版。
- 3.學校體育教材教法與評量——體操（民 96）：國立教育資料館編印。臺北市：教育部。

年級：一年級		科目：健體
學習目標	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。	
學習領域課程的理念分析及目的	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。	
教學材料	翰林版國小健體 1 上教材	
教學活動選編原則及來源	1.本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2.教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。	
教學策略	1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4.單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。	
先備知識	1.1 知道身體主要部位的名稱。 1.2 知道如何保持身體清潔。 2.1 知道不同的食物有不同的營養。 2.2 知道什麼是良好的飲食習慣。 3.1 熟悉上、下學路線。 3.2 與同學分享彼此的想法與感受。 4.1 知道要聽從教師指示上課。 4.2 具備使用社區或公園遊樂器材的經驗。 5.1 認識各種簡易幾何圖形。 5.2 已具備自創動作能力，並知道形狀、大小和高低的動作要素變化。 6.1 生活中曾有走路經驗。 6.2 生活中曾有跑步經驗。 7.1 生活中曾有玩球經驗。 7.2 曾與他人一起玩球。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第一週	8/28~8/29	第一冊第一單元：成長變變變	活動一：長大真好	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.認識自己的成長現象。 2.描述從出生至今的生長發育變化。 3.認識身體各部位的名稱和基本功能。 4.願意珍惜愛護自己的身體。	1.觀察成長的變化。 2.分享成長的經驗。 3.討論成長的現象。 4.討論能力的變化。 5.認識身體各部位的名稱。 6.珍惜並愛護自己的身體。	活動一：觀察成長的變化 1.配合課本頁面，請學生比較並發表。 2.教師說明。 活動二：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。 2.教師統整。 活動三：討論成長的現象 1.教師提問。 2.教師說明。 3.請學生比較自己出生時和現在的身高、體重。 4.教師統整。 活動四：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。 3.教師統整。 活動五：認識身體各部位的名稱 1.教師說明身體各部位名稱。 2.配合動作進行帶動唱遊戲。 3.兩人一組，指出老師所念的身體各部位。 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。 活動六：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。 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。	1	1.教用版電子教科書 2.學生小時候的照片 3.音樂	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二週	8/31~9/4	第一冊第一單元：成長變變變	活動一：長大真好	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.認識自己的成長現象。 2.描述從出生至今的生長發育變化。 3.認識身體各部位的名稱和基本功能。 4.願意珍惜愛護自己的身體。	1.觀察成長的變化。 2.分享成長的經驗。 3.討論成長的現象。 4.討論能力的變化。 5.認識身體各部位的名稱。 6.珍惜並愛護自己的身體。	活動一：觀察成長的變化 1.配合課本頁面，請學生比較並發表。 2.教師說明。 活動二：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。 2.教師統整。 活動三：討論成長的現象 1.教師提問。 2.教師說明。 3.請學生比較自己出生時和現在的身高、體重。 4.教師統整。 活動四：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。 3.教師統整。 活動五：認識身體各部位的名稱 1.教師說明身體各部位名稱。 2.配合動作進行帶動唱遊戲。 3.兩人一組，指出老師所念的身體各部位。 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。 活動六：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。 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。	3	1.教用版電子教科書 2.學生小時候的照片 3.音樂	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第三週	9/7~9/11	第一冊第一單元：成長變變變	活動一：清潔衛生好習慣	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	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。 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。	1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 3.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4.在生活中實踐清潔習慣。	1.討論清潔習慣的重要性。 2.模仿清潔動作。 3.演練洗臉的方法。 4.討論洗手的重要性和時機。 5.演練正確洗手的方法。	活動一：討論清潔習慣的重要性 1.請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。 2.教師說明。 活動二：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。 3.請學生分組進行「鏡子遊戲」。 4.教師統整。 活動三：演練洗臉的方法 1.教師指導學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式。 2.師生共同討論洗臉時應該注意的部位。 3.教師提醒洗臉後應將毛巾擰乾、掛好。 4.教師鼓勵學生做好臉部清潔工作。 活動四：討論洗手的重要性和時機 1.教師說明。 2.師生共同討論「什麼時候要洗手？」 活動五：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。 3.教師強調洗手的重要性。	3	1.教用版電子教科書 2.手帕或毛巾	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第四週	9/14~9/18	第一冊單元：成長變變變	活動一：清潔衛生好習慣	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	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。 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。	1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 3.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4.在生活中實踐清潔習慣。	1.討論洗澡時的注意事項。 2.討論上廁所的正確方法。 3.演練正確使用小便斗與馬桶的方法。 4.清潔衛生我最棒。	活動一：討論洗澡時的注意事項 1.教師提出問題，請學生舉手回答。 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。 活動二：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。 2.教師提醒學生衛生紙應丟入馬桶。 活動三：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。 3.教師講評，並對共同缺失加以指導。 活動四：清潔衛生我最棒 1.進行支援前線遊戲。 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。 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。	3	1.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第五週	9/21~9/25	第一冊第二單元：營養的食物	活動一：食物調色盤	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.認識食物的重要性。 2.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 3.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。	1.發表今天所吃的食物。 2.討論食物的重要性。 3.營養均衡不偏食。 4.討論偏食或挑食對身體的影響。 5.我是美食家遊戲。 6.食物探險宣告。	活動一：發表今天所吃的食物 1.學生發表今天所吃的食物。 2.教師說明。 3.教師統整。 活動二：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。 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。 活動三：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。 活動四：討論偏食或挑食對身體的影響 1.教師提問，請學生自由發表。 2.教師說明偏食或挑食會影響生長發育。 3.詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？願不願意改進？打算怎麼做呢？ 4.教師統整。 活動五：我是美食家遊戲 1.教師說明「我是美食家」遊戲規則並進行遊戲。 2.教師鼓勵優勝組別，並歸納說明。	3	1.教用版電子教科書 2.多樣食物	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										活動六：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.完成食物探險宣告卡，並公開發表。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第六週	9/28~10/2	第一冊第二單元：飲食好習慣		A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	1a-I-1 認識健康的生 活習慣。 4a-I-2 養成健康的生 活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.養成每天吃早餐的習慣。 2.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	1.調查吃早餐的情形。 2.討論吃早餐的重要性。 3.飲食習慣小遊戲。 4.檢視自己的飲食習慣。 5.討論不良的飲食習慣對身體的影響。 6.改進不良的飲食習慣。	活動一：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。 活動二：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：理想的早餐應該多樣化又營養，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。 活動三：飲食習慣小遊戲 1.將全班分組。 2.教師請各組的排頭到臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣。 3.請排頭速回各組小聲傳話給下一人，傳到最後一位學生就舉手表示結束。 4.教師鼓勵又快又正確的組別。 活動四：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。 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。	3	1.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										活動五：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。 (1)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。 (2)吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (3)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。 活動六：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。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第七週	10/5~10/9	第一冊第三單元：快樂上下學	活動一：安全紅綠燈	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2	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。	1.發覺影響上下學安全的態度與行為。 2.認識行走安全。 3 發覺影響上下學安全的態度與行為。 4.認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。 5.了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。	1.探討車禍事件。 2.討論上、下學途中的危險情境。 3.探討走路上下學的安全注意事項。 4.演練行人安全過馬路步驟。 5.探討搭乘交通工具的安全注意事項。 6.發表預防迷路的方法。 7.演練迷路時的處理方法。 8.討論上下學途中可能遇到的危險情境。 9.演練保護自己的方法。	活動一：探討車禍事件 1.學生發表曾經看過的車禍事件。 2.教師提問：為什麼大家常說馬路如虎口？ 3.教師統整。 活動二：討論上、下學途中的危險情境 1.教師引導學生思考。 2.教師統整。 活動三：探討走路上下學的安全注意事項 1.教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。 活動四：演練行人安全過馬路步驟 1.教師說明：過馬路要記得做到哪些步驟。 2.進行分組演練。 3.教師統整。 活動五：探討搭乘交通工具的安全注意事項 1.教師調查學生的上、下學方式。 2.教師引導學生思考搭乘機車或汽車上、學時，要注意哪些事情。 3.教師請學生思考並發表搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情。 4.教師說明搭乘公車注意事項。 5.教師統整。 活動六：發表預防迷路的方法 1.詢問學生是否熟悉上下學的路線，並說一說如何記路和認路。 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	3	1.教用版電子教科書 2.彩色筆	課堂問答 觀察評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										誌及功能。 4.教師統整。 活動七：演練迷路時的處理方法 1.請學生發表迷路的經驗。 2.師生共同討論迷路時的處理方法。 3.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。 4.教師統整。 活動八：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。 2.教師統整。 活動九：演練保護自己的方法 1.配合課本頁面，教師說明三種不同情境。 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.教師統整。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第八週	10/12~10/16	第一冊第三單元：快樂上下學	活動二：我們是好同學	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.了解與同學和諧相處的方式。 2.遵守團體規範。 3.了解與同學和諧相處的方式。 4.遵守團體規範。	1.討論什麼是友愛同學的表現。 2.發表友愛同學的行為。 3.討論如何做到友愛。 4.反省自己做到哪些友愛的行為。	活動一：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。 活動二：發表友愛同學的行為 1.請學生輪流上臺說一說。 2.教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。 活動三：討論如何做到友愛 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。 2.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動四：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。 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。	3	1.教用版電子教科書 2.愛心貼紙	課堂問答 觀察評量	【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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第九週	10/19~10/23	第一冊第四單元：愛上體育課	活動一：體育課好好玩	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2.學會整隊的基本動作。 3.養成正確的上課準備習慣。	1.介紹體育課程與上課規定。 2.制定體育課的約定。 3.說明上體育課的準備。 4.進行整隊練習。 5.誰的穿著不正確。	活動一：介紹體育課程與上課規定 1.教師介紹體育課的主要內容。 2.利用課本說明上體育課的安全規定。 活動二：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。 活動三：說明上體育課的準備 1.利用課文說明體育課需穿著運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 2.教師歸納。 活動四：進行整隊練習 活動五：誰的穿著不正確 1.利用課文圖片情境，引導學生發表。 活動六：總結活動 1.歸納在戶外上體育課，必須注意安全。 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。	3	1.教用版電子教科書 2.學校的運動服或班服、運動鞋、帽子、水壺	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十週	10/26~10/30	第一冊第四單元：愛上體育課	活動二：暖身操	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.知道暖身操的重要性。 2.能正確進行暖身操活動。	1.暖身操的重要性。 2.進行單人暖身操練習。 3.複習單人暖身操。 4.進行雙人暖身操練習。 5.總結活動。	活動一：暖身操的重要性 1.教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 活動二：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.緩和運動。 活動三：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。 活動四：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？ 活動五：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。	3	1.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十一週	11/2~11/6	第一冊第四單元：愛上體育課	活動三：安全遊樂園	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.知道校園遊樂設備使用規定。 2.能遵守遊樂設備使用規定。 3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1.認識校園遊樂設備。 2.認識遊樂設備使用規定。 3.進行遊樂設備體驗活動。 4.總結活動。	活動一：認識校園遊樂設備 1.說明遊樂設備使用規定。 2.引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱。 活動二：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.說明要遵守這些規定，才不會發生危險。 活動三：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。 2.讓學生分組實際使用遊樂設備，並觀察其表現。 活動四：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。	3	1.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十二週	11/9~11/13	第一冊第四單元：愛上體育課	活動三：安全遊樂園	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.知道校園遊樂設備使用規定。 2.能遵守遊樂設備使用規定。 3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1.檢查校園遊樂設備的安全性。 2.認識遊樂設備使用規定。 3.總結活動。	活動一：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。 活動二：認識遊樂設備使用規定 1.引導學生完成學習單。 2.讓學生在組內分享自己觀察的結果。 活動三：總結活動 1.教師歸納。	3	1.教用版電子教科書 2.學習單	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十三週	11/16~11/20	第一冊第五單元：我的身體真神奇	活動一：身體造型遊戲	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4.能發表自己觀賞的想法。	1.單元導入活動。 2.進行身體造型活動。 3.造型創作引導活動。 4.進行團體造型創作活動。 5.分組展演與欣賞活動。 6.認識支撐點。 7.進行支撐點練習。 8.分組展演與欣賞活動。	活動一：單元導入活動 1.教師引導學生透過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。 活動二：進行身體造型活動 1.教師鼓勵學生嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。 2.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。 活動三：造型創作引導活動 1.引導學生進行暖身活動。 活動四：進行分組造型創作活動 1.教師引導學生觀察其外形的特點。 2.教師說明。 3.進行分組主題創作。 活動五：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。 2.小組輪流展演，學生發表觀賞想法。 3.教師總評。 活動六：認識支撐點 活動七：進行支撐點練習 1.教師引導學生創作不同的支點動作。 2.提供書面紙畫出動作展演的支點。 3.引導學生分組完成不同學習任務的身體造型遊戲。 4.教師引導學生表現認真參與的行為。 活動八：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，請各組輪流展演並發表觀賞心得。	3	1.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										2.教師總評各組學習表現。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十四週	11/23~11/27	第一冊第五單元：我的身體真神奇	活動二：墊上模仿秀	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2.能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1.墊上運動的注意事項。 2.進行靜態模仿活動。 3.創意活動。 4.複習靜態造型動作。 5.進行動物模仿秀。 6.進行動物競走遊戲。	活動一：墊上運動的注意事項 1.教師介紹體操教室使用規定和設備。 2.教師指導學生體驗各種暖身活動。 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。 2.靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式、俯臥支撐下犬式、弓箭站姿小戰士、單腳站姿樹式、安靜趴下嬰兒式。 活動三：創意活動 1.教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。 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。 活動四：複習靜態造型動作 1.進行暖身活動。 2.帶領學生複習。 活動五：進行動物模仿秀 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？移動的方向？」 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。 活動六：進行動物競走遊戲 1.教師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	1.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【安全教育】安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
										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。				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十五週	11/30~12/4	第一冊第五單元：我的身體真神奇	活動三：唱跳樂趣多	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.能知道跳舞的動作要領。 2.能說出舞蹈動作的口訣。 3.能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	1.跳舞的導入活動。 2.進行唱跳活動。 3.複習唱跳活動。 4.熟練唱跳舞序和修正動作。 5.總結活動。	活動一：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： 活動二：進行唱跳活動 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。 3.引導學生分段練習，再全部練習。 活動三：複習唱跳活動 1.複習上一節唱跳動作。 2.教師引導學生試作動作。 活動四：熟練唱跳舞序和修正動作 1.教師引導學生兩人一組，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。 活動五：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：跳舞時要多練習，熟記動作，才能展現最佳的舞姿。	3	1.教用版電子教科書 2.音樂	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十六週	12/7~12/11	第一冊第五單元：我的身體真神奇	活動四：動物拳	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.學會利用身體表現各種動物拳。 2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。	1.熱身活動。 2.動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）。 3.複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領。 4.動物拳（螳螂拳、小猴拳）。 5.複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領。 6.猜猜我是誰。 7.綜合活動。	活動一：熱身活動 1.教師指導學生進行伸展活動。 活動二：動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳） 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。 2.教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動作重點。 3.鼓勵學生自創動作。 活動三：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。 活動四：動物拳（螳螂拳、小猴拳） 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。 2.教師指導螳螂拳、小猴拳動作重點。 3.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 活動五：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。 活動六：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，並引導學生提出鑑賞後之意見。 活動七：綜合活動 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	3	1.教用版電子教科書 2.動物圖片或影片	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十七週	12/14~12/18	第一冊第六單元：走走跑跑	活動一：跟著節奏走	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1.熱身活動。 2.隨不同節奏音樂，走不同步伐。 3.進行繞物走、頂物走練習。 4.不同移位方式。 5.團體合作我最快。 6.綜合活動。	活動一：熱身活動 活動二：隨不同節奏音樂，走不同步伐 1.教師帶領全班練習「走直線」、「繞圈走」、「快走」、「後退走」等動作。 2.教師指導動作要領。 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。 活動三：進行繞物走、頂物走練習 活動四：不同移位方式 1.教師指導學生進行練習側併步、前交叉步、後交叉步。 活動五：團體合作我最快 1.教師利用學校場地，彈性變化路線，進行競賽，提升學生參與興趣。 2.教師講解活動規則並進行活動。 活動六：綜合活動 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	3	1.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十八週	12/21~12/25	第一冊第六單元：走走跑跑	活動二：奔跑吧	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1	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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.透過遊戲認識跑步運動。 2.培養快速改變方向及閃躲的能力。	1.熱身活動。 2.奔跑吧。 3.紅綠燈遊戲。 4.獵人打獵遊戲。 5.綜合活動。	活動一：熱身活動 活動二：奔跑吧 1.教師帶領全班練習動作。 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。 活動三：紅綠燈遊戲 1.教師利用校園地貌進行「直線跑」、「變換方向跑」的練習。 2.教師說明紅綠燈遊戲規則並進行遊戲。 活動四：獵人打獵遊戲 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動五：綜合活動 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。	3	1.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第十九週	12/28~1/1	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動一：滾球高手	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2	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-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.熱身活動。 2.大、小球滾球體驗。 3.看誰滾得遠遊戲。 4.複習滾球動作。 5.火車過山洞遊戲。 6.複習滾球要領。 7.穿越障礙遊戲。 8.綜合活動。	活動一：熱身活動 活動二：大、小球滾球體驗 1.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。 2.學生分組練習小球滾球動作。 活動三：看誰滾得遠遊戲 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動四：複習滾球動作 1.學生分組練習。 2.練習距離逐步拉長。 活動五：火車過山洞遊戲—躲避球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動六：複習滾球要領—樂樂棒球 1.學生分組練習。 2.練習距離逐步拉長。 活動七：穿越障礙遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動八：綜合活動—腦力激盪 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。	2	1.教用版電子教科書 2.大、小球	實際演練觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二十週	1/4~1/8	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動一：滾球高手	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2	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-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之地傳接球的動作。 手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.熱身活動。 2.複習滾球動作。 3.球，請進遊戲。 4.複習滾球要領。 5.爬山坡遊戲。 6.綜合活動。	活動一：熱身活動 活動二：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。 活動三：球，請進遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動四：複習滾球進洞—樂樂棒球 1.學生分組練習。 2.練習距離逐步拉長。 活動五：爬山坡遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動六：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。	3	1.教用版電子教科書 2.大、小球	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二十一週	1/11~1/15	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動一：滾球高手	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2	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-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之動作。 手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。	1.熱身活動。 2.複習爬山坡遊戲。 3.擊中目標遊戲。 4.複習滾球擊中目標動作。 5.別太用力啣遊戲。 6.綜合活動——你有運動精神嗎？ 7.原地滾球傳接練習。 8.滾球移動接球練習。 9.綜合活動。	活動一：熱身活動 活動二：複習爬山坡遊戲—樂樂棒球 1.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。 2.學生分組練習。 活動三：擊中目標遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動四：複習滾球擊中目標動作—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。 活動五：別太用力啣遊戲—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動六：綜合活動——你有運動精神嗎？ 1.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。 活動七：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。熟練後可逐步加大傳接距離。 活動八：滾球移動接球練習—樂樂棒球 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動九：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。	3	1.教用版電子教科書 2.大、小球	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	核心素養項目	核心素養具體內涵	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入具體內涵
第二十二週	1/18~1/20	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動二：傳球遊戲	C2 人際關係與團隊合作	健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2.能正確完成傳、接球動作。	1.熱身活動。 2.進行原地傳球練習。 3.進行原地拋接球練習。 4.進行兩人傳接球練習。 5.呼叫伙伴遊戲。 6.綜合活動。	活動一：熱身活動 活動二：進行原地傳球練習 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動三：進行原地拋接球練習 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動四：進行兩人傳接球練習 1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。 活動五：呼叫伙伴遊戲 1.教師講解遊戲規則。 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。 活動六：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。	3	1.教用版電子教科書 2.球	實際演練 觀察評量	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。