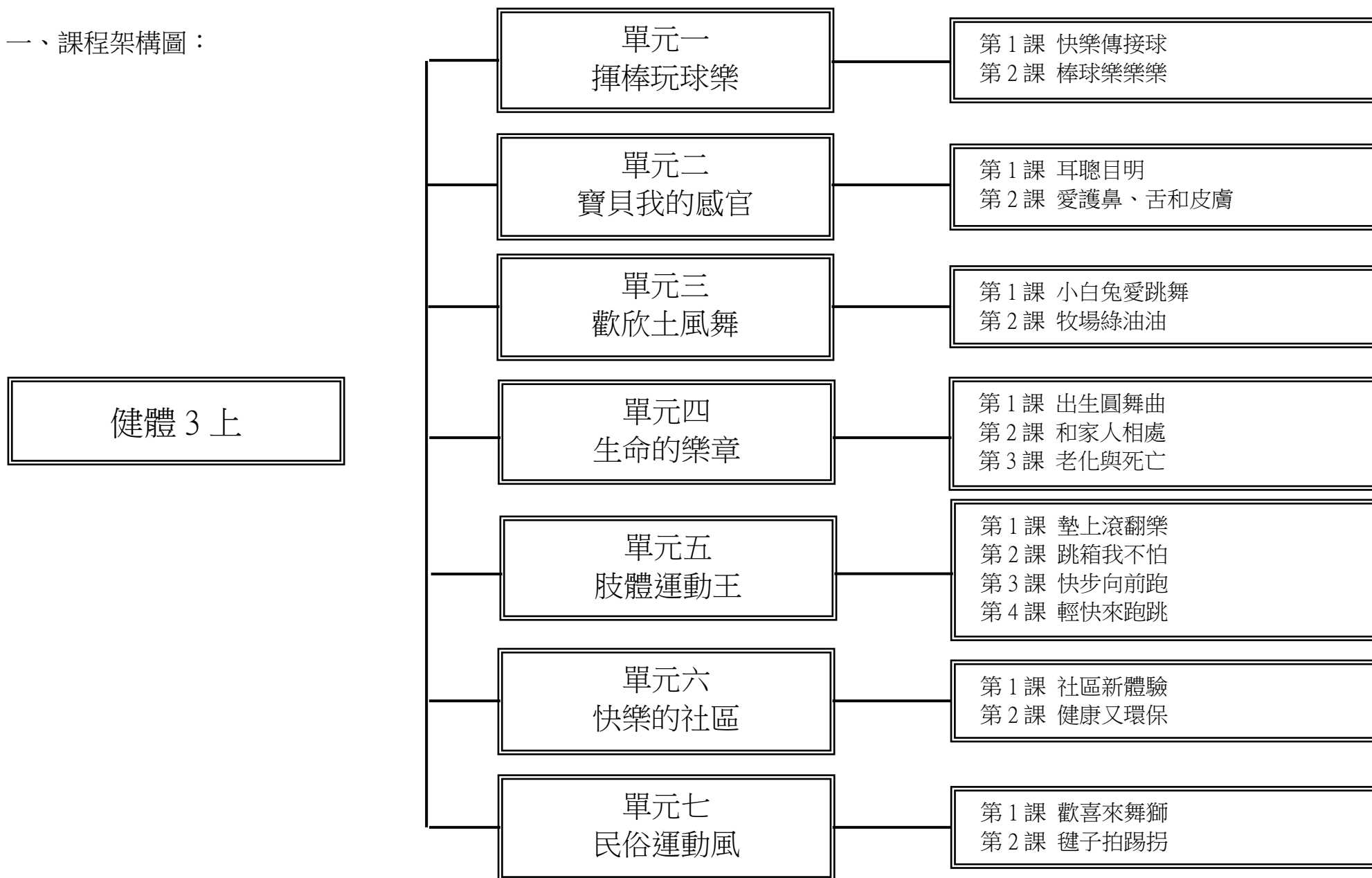


一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，做為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.了解感官的構造、功能與保護方法。
- 2.了解出生到成長的發展狀況。
- 3.具備操作身體和器具的基本能力。
- 4.具有環境保護意識能維護舒適的生活環境、愛護生態環境。
- 5.了解城鄉差異與社區資源。

四、課程目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.陳明德、蔡易峻（民 89）。樂樂棒球（TEE BALL）教學活動參考手冊。臺北市：中小學棒球運動聯賽籌備委員會。
- 2.張啟隆（主編）（民 91）。國小體育教學指引。臺北縣：康軒文教事業股份有限公司。
- 3.阮志聰（主編）（民 86）。體育科教學手冊。臺北縣：教育部臺灣省國民中小學教師研習會。
- 4.教育部編印（民 90）。愛眼護照。臺北市：教育部。
- 5.行政院衛生署（民 86）。國民健保手冊。臺北市：行政院衛生署。
- 6.許義雄譯（民 86）。兒童發展與身體教育。臺北市：麥格羅·希爾國際股份有限公司。
- 7.教育部臺灣省國民教師研習會（民 80）。運動傷害預防與處理。臺北縣：教育部臺灣省國民中小學教師研習會。
- 8.行政院環境保護署編印（民 86）。環保小知識。臺北市：行政院環境保護署。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.熟練球類運動的傳接球動作，以及樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念
- 2.了解感官的基本構造和功能，提醒學生注意感官保健，並了解緊急狀況的處理方式。
- 3.透過舞蹈訓練肢體的律動，學會小白兔愛跳舞與牧場上綠油油等舞蹈動作。
- 4.探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒學生珍視生命，並建立健康的生活型態。
- 5.學習墊上和跳箱等肢體活動，並指導學生正確的起跑方式與跳高拍物練習。
- 6.描述不同地區的醫療機構、正確用藥觀念以及用藥五大核心，同時注重飲食特色以及環保飲食的觀念。
- 7.整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毬子童玩的由來，並且指導兒童多元的毬子玩法，讓學生更喜愛本土活動。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	8/28-8/29	一、揮棒玩球樂	選擇合適的服裝	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.學習選擇合適的運動服裝。	【活動一】服裝檢查站 1.教師請學生拿出自己攜帶的運動服裝，與鄰座的同學互相觀察與討論，接著請學生說說看，自己認為適合和不適合的運動服裝為何？為什麼？ 2.教師藉由學生的回答，歸納說明運動時服裝的穿著原則，引導學生了解不適合的服裝可能造成的運動傷害，說明運動時應避免的穿著。	1	1.課前請學生攜帶一套自己平時運動會穿著的服裝。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	8/31 9/4	一、揮棒玩球樂	快樂傳接球	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	1.學習選擇合適的運動服裝。 2.做出準確傳接反彈球的動作。 3.喜歡和同伴一起進行活動與遊戲。	【活動二】傳接反彈球 1.全班分為 6 人一組，每組再均分為兩邊，相距 3 公尺，面對面站立，相互傳球。 2.教師示範並說明持球、傳球與接球的動作與進行方式。活動進行時，一人用單手或雙手傳球給對方，讓球落地反彈，另一人視球落地彈起的高度與距離雙手接球。 3.傳球時，應盡量使球體落在接球者前方三分之一處（約 1 公尺或更近）。 【活動三】傳接反彈球接力 1.指導學生 6 人一組，成 W 形交錯站立練習傳接反彈球。 2.進行時，從第一人開始，依課本圖示箭頭方向進行傳接反彈球接力，傳至最後一人，再把球往反方向傳回至第一人。 3.分組競賽：按照練習時的方式進行競賽，各組同時傳球，計時 3 分鐘，完成最多次傳球而且失誤最少的小組獲勝。	3	1.教師準備粉筆數枝（或畫線筒）。 2.學生發表	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/7 9/11	一、揮棒玩球樂	快樂傳接球	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.喜歡和同伴一起進行活動與遊戲。 2.做出肩上傳接球的動作。 3.做出移位肩上傳接球的動作。 4.做出移位胸前傳接球的動作。 5.做出移位傳接反彈球的動作。	【活動四】肩上傳接球 1.全班分為 6 人一組，每組再均分為兩邊，相距 3 公尺，面對面站立相互傳球。 2.教師示範並說明肩上傳接球的動作與進行方式。活動進行時，一人以原地肩上傳接球的方式將球傳給另一人，並且保持球不落地。 【活動五】移位肩上傳接球 1.傳接球的動作要領同活動四，活動進階為移動間進行肩上傳接球。 2.教師示範並說明移位肩上傳接球的動作與進行方式。教師在地上畫出兩條相距約 3 公尺的平行線，指導學生 2 人一組，面對站在線外，沿著線做水平急馳步移動，移動中同時進行肩上傳接球。 【活動六】傳接過關 1.場地布置同活動五，兩人一組進行原地傳接球與移位傳接球的闖關活動。 2.傳接活動有三關：第一關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接球」與一次「水平移位胸前傳接球」。第二關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接反彈球」與一次「水平移動胸前傳接反彈球」。第三關，兩人依序做出一次「原地肩上傳接球」與一次「水平移位肩上傳接球」。 3.三關傳接完成即闖關成功。正式進行遊戲競賽之前，教師可以先讓學生操作一輪。	3	1.教師準備粉筆數枝（或畫線筒）、躲避球（或排球）數顆。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	9/14 9/28	一、揮棒玩球樂	棒球樂樂樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	1.了解獲得運動資訊的方法。 2.做出徒手揮擊懸垂球的基本動作。 3.做出持棒揮擊並擊中球體的動作。	【活動一】運動資訊通 1.請學生想想看，自己和家人是否有常觀賞的運動項目，並說明如何獲得這些運動的相關資訊。 2.教師幫助學生了解獲得運動資訊的方式。例如：利用 google、yahoo 等搜尋引擎做網路資料搜尋，定期閱讀體育版書報或利用 YouTube 欣賞體育賽事網路短片等。 【活動二】揮擊懸垂球 1.全班分成 3 組，每組 6~12 人，利用校園環境，布置 3 組懸垂的球。 2.教師說明及示範拍擊懸垂球的動作「面對懸垂球，兩腳開立與肩同寬，以慣用手平舉立拳，以 180 度揮擊懸垂球」，反覆練習。 3.教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。 【活動三】持棒揮擊 1.全班分成 3 組，每組 6~12 人，布置 3 組空球座，分組練習。 2.延續徒手揮擊懸垂球的要領，教師指導與示範持棒的方法：兩手上下相連、緊握球棒，置於右（左）耳側後方。揮棒時，雙手順勢向前推移，善用扭腰、轉身的配合動作來揮棒打擊懸垂球。 3.教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。 【活動四】棒棒接力 1.全班分成兩大組打擊時第一位打擊者持棒揮擊，將球擊出並把球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位打擊者持棒揮擊，依序進行。 2.接球者接到球後，以滾地球方式將球傳給第二位打擊者。 3.當打擊組學生全數練習揮擊完畢後，與接球組學生交換位置，原接球組學生依序持棒揮擊球。	3	1.教師需以利用校園的地形、地物，例如：大樹下或雲梯下，布置 3 組懸垂的球，球可用籃球網裝著，或以繩子、橡皮筋懸綁，垂下的距離約為學生揮棒可擊打的高度。 2.準備球棒 6 枝、球 3 顆、安全軟球若干個（擊球座可以三角錐或紙箱墊高加寶特瓶取代）、呼拉圈 3 個。	1 操作學習		八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	9/21 9/26	一、揮棒玩球樂	棒球樂樂樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.做出持棒揮擊並擊中球體的動作。 2.做出揮棒與跑壘的打擊動作。 3.做出接球與踩壘的防守動作。 4.學會守備的接球技巧。	【活動五】揮棒跑壘 1.學生排成一縱隊，第一位打擊者在本壘處將球擊出後，球棒放置於右後方的呼拉圈，接著快跑至一壘踩壘。 2.第二位打擊者同樣在本壘處練習揮棒擊球。球擊出後，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。 3.第三位打擊者同樣在本壘練習揮棒擊球，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。第一位及第二位打擊者同時跑至本壘及二壘踩壘。 【活動六】接球踩壘 1.三人一組，在各自腳下畫一個圓圈代表壘包。傳球時，站在壘包位置上；接球時，必須往前跑 2～3 步，再跑回自己的壘包。 2.傳接球的動作，先採用反彈球傳球方式進行練習。待熟練後，再採用滾地傳球或肩上傳球等方式練習。 【活動七】伍佰棒球 1.布置一個四壘球賽場地，一個人擔任打擊手，一個人擔任捕手，其他人則散布在打擊前方擔任守備者。 2.打擊手將球擊出後，守備者接球，接住彈地一次的球可得 300 分；接住滾地多次的球可得 200 分最快累計滿 500 分的守備者，則可成為捕手。	3	1.準備球棒 6 枝、球 3 顆、安全軟球、呼拉圈 3 個。 2.布置四壘球賽場地（本壘、一壘、二壘和三壘，本壘處右後方放 1 個呼拉圈，打擊區放 1 個球座）。	1 操作學習		八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	9/28 10/2	二、寶貝我的感官	耳聰目明	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.說出眼睛的基本構造。 2.體會眼睛的重要性，避免讓眼睛過度疲勞。 3.說出眼睛傷害事件的預防方法。 4.學會眼睛傷害事件的急救方法。 5.說出耳朵的基本構造。 6.體會耳朵的重要性，培養護耳的正確態度。 7.學會耳中有異物時的處理方法。	【活動一】認識眼睛與保健 1.教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。 2.教師說明長時間、近距離不當用眼是造成近視的主因。提醒學生為了確保眼睛健康，要避免長時間、近距離用眼過度。 【活動二】做做眼睛操 1.教師說明為了確保眼睛健康，每用眼 30 分鐘就要讓眼睛休息。 2.休息時可以做做眼睛操，避免眼睛過於疲勞。上下左右轉動眼球或看遠看近。 【活動三】愛護眼睛 1.教師說明生活中有許多潛在的危機，可能造成眼睛的事故傷害，提醒學生「預防勝於治療」。 2 以課本案例詢問學生類似的事件能不能預防？該怎麼做才能避免傷害事件的發生呢？ 【活動四】眼睛急救站 1.教師說明眼睛是很脆弱的器官，萬一不幸發生眼睛的事故傷害時，要針對不同的傷害，給予不同的緊急處理，把握初步的急救時效，避免傷害視力。 2.教師說明眼睛受傷時的處理方法，包含化學藥品、異物入眼以及眼睛招致撞擊。 【活動五】聽障體驗 1.將班上學生分為兩組，各組推派一名代表進行「比手畫腳」遊戲的表演者，表演者不能說話，只能透過肢體動作演出謎題，答對較多題的組別獲勝。 2.學生分享過程中無法用聽覺的感受。 【活動六】認識耳朵 1.教師配合教學媒體或耳朵模型、圖片，說明耳朵的構造與功能。 【活動七】耳朵急救站 1.師生就蒐集的聽力保健資料討論如何避免噪音傷害？如何避免耳朵受傷？ 2.配合課本情境，師生共同討論異物入耳時的處理方法。	3	1.眼睛的立體模型，或以放大圖片替代。 2.蒐集眼睛疾病或傷害的相關資料。 3.耳朵的立體模型，或以放大圖片替代。 4.教師事先設計「比手畫腳」活動題目，並寫在紙條上。 5.蒐集聽力保健相關資料。	1.操作學習 2.提問回答	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	10/5 10/9	二、寶貝我的感官	愛護鼻、舌和皮膚	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.說出鼻子的基本構造。 2.在日常生活中愛護鼻子。 3.學會鼻子傷害事件的處理方法。 4.說出舌頭的基本構造。 5.願意在日常生活中好好愛護舌頭。 6.學會舌頭傷害事件的處理方法。 7.說出皮膚的基本構造。 8.願意在日常生活中好好愛護皮膚。 9.學會皮膚傷害事件的處理方法。	【活動一】認識鼻子 1.教師說明鼻子是呼吸器官的一部分，也是重要的嗅覺器官，除了呼吸空氣並濾除灰塵外，還可以分辨香、臭、酸、焦等各種不同的氣味。 2.請學生取出小鏡子，觀察自己的鼻子外部構造並指出。 【活動二】鼻子的保健 1.教師詢問學生曾經有哪些鼻子方面的毛病，請學生發表自己的經驗。 2.教師說明鼻病的相關症狀與處理方法。 【活動三】鼻子急救站 教師說明流鼻血的現象並請學生跟著演練流鼻血時的處理方法。 【活動四】認識舌頭與保健 1.教師請學生取出小鏡子觀察自己的舌頭，包含舌體、舌尖、舌根和舌中線的認識。 2.教師說明舌頭是味覺器官，由肌肉、血管和神經組成。上方有一粒粒的乳突，乳突有大有小，可以測出食物的酸、甜、苦、鹹、鮮等不同的味道。 【活動五】舌頭急救站 1.師生共同討論舌頭受傷時的處理方法。 2.愛護舌頭並學會舌頭受傷時的處理方法。 【活動六】人體防護罩 1.教師說明皮膚是人體最大的器官，它覆蓋我們全身，可以保護身體、調節體溫，還能感受外界的觸、壓、冷、熱、痛，讓我們能做適度的反應避免受傷。 2.教師說明皮膚的構造與保健方法。 3.請學生分組模擬燙傷情境，依照處理口訣，進行急救處理。 【活動七】賓果遊戲 1.全班分成兩組，教師在黑板上畫九宮格，並依序在空格中填上1~9。 2.遊戲規則：兩組派代表上臺猜拳，贏的選一個號碼，教師念出對應的題目，答對可在該號碼上畫○（另一組畫x），先連成一條線者獲勝。	3	1.教師準備鼻子的圖片。 2.學生準備一面小鏡子。 3.準備燒燙傷處理圖片。	1.提問回答 2.操作學習	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	10/12 10/16	三、歡欣土風舞	小白兔愛跳舞	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1.聽口令做出正確的方向反應動作。 2.做出兔子舞的步法。 3.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	【活動一】方向遊戲 1.教師帶領全班到操場空曠處或韻律教室，全體散開拉出足夠空間，再以鈴鼓聲帶領學生學習併足輕鬆小跳的要領做暖身，並進行「方向遊戲」。 2.引導學生聽口令做動作，訓練肢體的敏捷性與方向性，分別做出前、後、左、右四個方向的動作組合。 【活動二】小白兔愛跳舞 1.以鈴鼓聲帶領學生併足輕鬆小跳，示範並指導學生練習基本舞法。 2.3 人一組成縱排，前者叉腰，後兩者分別將雙手搭在前者的肩上，配合音樂，反覆練習上述舞法。 【活動三】兔子舞 1.全班排成男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿。 2.引導學生做小白兔愛跳舞的舞步，並在每 16 拍的末 4 拍以口令「向左轉」（或向右轉、向後轉）及鈴鼓 3 響聲，引導學生跳轉向左（或跳轉向右、向後）。 3.配合第二首兔子舞音樂，反覆進行練習。 【活動四】表演與欣賞 1.全班分成 3～4 組，各組依序表演，一組表演時，其他組別則一同欣賞與觀摩，並於所有表演結束後發表心得。 2.學生表演結束後，教師針對學生動作、節奏感與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。 3.教師歸納說明兔子舞的要訣。	3	1.準備播放器和「兔子舞」的音樂 CD。 2.教師觀察		二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	10/19 10/23	三、歡欣土風舞	牧場綠油油	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1.做出莎蒂希步的基本步法。 2.做出莎蒂希步的前後變化步法。 3.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 4.做出「牧場上綠油油」舞曲的步法。 5.做出符合節奏性的動作。 6.學習與他人保持適當的空間距離。	【活動一】大家相見歡 1.全班帶到操場空曠處或韻律教室並做暖身動作。以「看誰先摸到」的遊戲讓男女打破界線互相接觸。 2.舉出其中幾位大方與異性牽手的學生為例，藉以鼓舞全班，引導男女生相處應該大方展現風度。 【活動二】舞步多變化 1.教師帶領學生練習急馳步與莎蒂希步，並加上前後變化。 2.教師示範急馳步就像急速的踏併步，以「跑」代替「踏」。第一拍，左足（或右足）踏出一步同時高跳起；第二拍，右足（或左足）滑靠於旁且兩足踵相擊；第三拍，左足（或右足）順勢跨出，右足（或左足）落地。 【活動三】牧場上綠油油 1.4~6 人一組，牽手圍成圈。 2.教師說明並示範「牧場上綠油油」舞曲的動作及步法。 3.指導學生在舞序的前 8 拍（原歌詞為「啊！牧場上綠油油」）的動作改為莎蒂希步（向圓心及退後）；9~16 拍的急馳步改為莎蒂希步（朝方向線 4 拍及反方向線 4 拍）。 4.全班圍成一個大圓，進行大團體「牧場上綠油油」的土風舞。 【活動四】改編小高手 1.教師擷取「牧場上綠油油」土風舞曲中「山上的白雪融解成流水」和「奔流到原野灌溉了田園」的二個句子做動作改編，利用原本 4~6 人的分組方式，引導學生用手和腳拍打出節奏，改編原來的動作。 【活動五】表演與欣賞 1.各組依序出場表演練習的成果，一組表演時，其他組則欣賞、觀摩，並於表演結束後發表觀摩心得。	3	1.準備播放器和「牧場上綠油油」的音樂。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表		二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	10/26 10/30	四、生命的樂章	出生圖舞曲	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	1.分享新生兒誕生對自己的生活所帶來的影響。 2.了解身體特徵為遺傳的結果。 3.了解成長過程的個別差異。 4.了解出生、成長、老化及死亡是人生必經過程。 5.分辨家人所處的人生階段及不同人生階段的異同。	【活動一】新生兒的誕生 1.教師請學生說說自己是從哪裡來的。 2.教師可準備精卵結合到嬰兒出生的連環圖，說明出生的過程，引導學生討論。 【活動二】我像爸爸或媽媽 1.請學生拿出父母及自己的照片，並與同組的人討論自己哪些地方像爸媽？ 2.說明孩子外表或身體特徵是遺傳結果。 【活動三】角色互換單元劇 1.請學生說和弟妹相處的困擾情境。 2.請學生扮演家中的弟妹，而由其他同學演出他的角色。 【活動四】成長階段 1.教師分別說明各成長階段的異同。 2.請學生思考自己的家人分別處於哪一階段？他們和自己有何不同？例如：嬰幼兒吃得多、睡得多、容易鬧脾氣等。 【活動五】成長的變化 教師詢問學生成長過程中的相關問題，將學生的回答寫在黑板，讓學生了解彼此成長過程的差異，參考問題如下： 1.何時學會自己解開衣服上的鈕扣？ 2.何時學會爬行？ 3.何時學會叫爸爸媽媽？ 【活動六】我們不一樣 1.教師挑選數名班上不同發育特徵的男生和女生請同學於黑板上寫下自己各自的發育特徵，寫好後請同學排成一列（男生一列，女生一列）。 2.請臺下同學說一說自己觀察的結果。	3	1.準備父母及自己的照片。 2.準備人生各階段的照片。 3.課前請學生回家詢問自己在嬰兒期、幼兒期的成長情形。	1.學生發表 2.提問回答 3.學生自評	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	11/2 11/6	四、生命的樂章	出生圓舞曲、和家人相處	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1.了解成長過程的個別差異。 2.了解出生、成長、老化及死亡是人生必經過程。 3.學習如何和家人相處。 4.學習如何和老年人相處。	【活動七】生命的成長 1.教師說明，生命的過程中可能會因某些因素而受到影響，甚至中斷。 2.請學生拿出事先準備好的照片，並上臺排序，說明照片中的人物有何差異。 【活動八】一片葉子落下來 1.教師準備《一片葉子落下來》的繪本故事。 2.教師引導學生探討生命的議題，說明每個生命的相同與不同，生命存在的意義、生命的過程，最後提及死亡是必經過程，且生命會不斷循環、生生不息。 【活動一】和家人相處 1.教師請學生發表和不同成長階段的家人相處時，常發生哪些問題。 2.教師說明面對不同成長階段的家人有不同的相處方式，但也有相同點。教師可舉出情境與學生討論。 【活動二】和老年人相處 1.教師引導學生閱讀繪本《五歲老奶奶去釣魚》的故事。讀完繪本後，教師請學生發表看完故事後有什麼樣的想法？故事裡的奶奶與自己的爺爺、奶奶有什麼不同？說出自己平日與爺爺、奶奶相處的情形。 2.教師統整學生發表的內容並說明和爺爺、奶奶等長者相處需要長時間學習。	3	1.繪本《一片葉子落下來》的故事與《五歲老奶奶去釣魚》。	1.學生發表		四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/9 11/13	四、生命的樂章	老化與死亡	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.表現出願意珍視生命的態度和行為。 2.學習以健康的態度面對死亡。 3.學會選擇健康的方式面對悲傷和失落。	【活動一】寵物經驗大公開 1.請學生演出紙偶劇——豆奇的故事。 2.說明生物都會死亡，有生有死是大自然延續不斷的原因，寵物也是如此。養寵物時，要細心、負責的照顧它，讓它健康的成長、老化、死亡，這就是珍惜生命的做法。 【活動二】好書閱讀 1.指定學生閱讀「爺爺有沒有穿西裝」或「想念外公」等親人死亡的書，或請一位學生朗讀故事。 2.請學生分享閱讀心得。 3.請學生回家寫張慰問卡，並於上課時和全班同學分享。 【活動三】護蛋行動 1.全班分組，每組保管一顆生蛋一天，教師說明，生蛋就是一個小生命，請各組要小心呵護。 2.教師說明生命的可貴及脆弱，寵物和人的生命一樣，所以要小心照顧。 3.帶學生到戶外，將破掉的蛋埋進土裡，告訴學生破掉的蛋將成為植物的養分，呵護植物的生命，這對破掉的蛋是最好事了。 【活動四】走出悲傷的情緒 1.引導學生參加豆奇的告別式。 2.教師拿出一張小狗照片，說明這是死去的豆奇，帶領學生到校園進行告別。 3.教師歸納說明，喪禮是對死亡的人或生物表達懷念與追思的方法，也可以讓生者的情緒得到平復。 【活動五】我不哭了 1.請學生在黑板上寫下自己難過時會做什麼，例如：畫畫、哭、告訴老師。 2.請學生圈出比較健康的方法。 3.教師說明悲傷時，不要壓抑，求助他人或適當的抒發情緒，有益健康。	3	1.排演紙偶劇——豆奇的故事。 2.閱讀親人死亡的坊間讀物或朗讀該故事。 3.各組保管一顆生蛋一天。 4.教師準備紀念豆奇的短文。 5.請學生攜帶圖畫紙、繪圖工具。	1.共同討論 2.集體創作	【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	一、瞭解自我與發展潛能 - 三 生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/16 11/20	五、肢體運動王	墊上滾翻樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.學習與側滾翻有關的活動，並做出直身與團身側滾翻的動作。 2.學習前滾翻的動作要領。 3.學習與前滾翻有關的活動並做出前滾翻的動作。 4.與同伴快樂的參與墊上運動活動。	【活動一】團身搖籃作暖身 1.帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節、頸關節等處。 2.回想一年級曾經學過的搖籃動作，教師說明並示範動作，讓全班排隊練習。 【活動二】直身側滾翻 1.教師指導學生複習直身滾翻，仰臥平躺於安全墊上，雙手伸直置於雙耳旁，雙腳直膝，雙手略為上提，向側邊滾動一圈，再回到平躺的狀態。 【活動三】團身側滾翻 1.場地布置同活動一，翻滾方式略同活動二，唯將直身姿勢改為屈身。 【活動四】布置斜坡練前滾翻 1.教師先在軟墊的一端放置踏板，指導全班共同布置場地。教師說明並示範動作複習搖籃、斜坡前滾翻的動作。排隊練習，教師於旁輔助。 【活動五】平面前滾翻 1.教師指導學生將活動四之斜坡「踏板」挪開，形成平面的安全軟墊布置。 2.練習時，依照活動四之動作要領，在平鋪的安全軟墊上演練，就是一般常見的「墊上前滾翻」。 【活動六】滾翻猜拳再滾翻 1.連接兩塊以上的安全軟墊成長條狀，教師指導學生兩人一組，分別站在安全墊兩端，同時向前做出第一次前滾翻後抱腿起身，再接著猜拳，猜拳輸的人必須退出安全墊外，贏的人向前做出第二次前滾翻。 【活動七】斜坡連續前滾翻 1.練習前，教師在安全軟墊的近端（靠近演練者的準備位置）下方放置一塊「踏板」，同【活動四】。 2.教師指導學生在「斜坡上」做出第一次的前滾翻之後抱腿起身，接著做出連續第二次的前滾翻抱腿起身。 【活動八】平面連續前滾翻 1.教學活動依據【活動七】的方式進行，指導學生做出第一次前滾翻之後抱腿起身，再連續做出第二次的前滾翻動作。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.準備體操用的安全軟墊 2～4 塊、跳板 1～2 個（布置斜坡用）。	1.操作學習 2.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/23 11/27	五、肢體運動王	跳箱我不怕	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.了解移動設備的器材名稱及使用方法。 2.做出踏越、跨越跳箱、撐跳上箱及安全落地的動作。 3.在活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 4.快樂的參與活動並願意合作布置運動設備器材。	【活動一】布置場地及原地撐箱跳 1.教師指導學生布置場地，包括安全軟墊、起跳板和跳箱的穩定性。 2.學生分組站在縱向跳箱的兩端，輪流練習「原地撐箱跳」數次。 【活動二】助跑踏跳練習 1.教師說明要訣，帶領學生依序輪流練習助跑 3～5 步，單腳踩踏「起跳板」。 2.單腳踩踏「起跳板」後，雙腳併腿安全落地，雙手側平舉保持平衡。 【活動三】踏越跳箱 1.教師說明並示範踏越跳箱動作，並視情形將跳箱加高到 2 層。全班成縱隊依序練習，教師於跳箱旁指導輔助。 【活動四】跨越跳箱 1.教師說明並示範動作：助跑→單腳踩踏板→另一腳跨越一層跳箱→落於軟墊。 【活動五】踏跳上箱前跳下 1.教師說明並示範動作，全班依序練習，教師於跳箱旁指導輔助。 2.單腳跳上箱：助跑→單腳踩踏跳板→另一腳跳上箱→走到跳箱尾端，由箱上跳起，空中拍手後雙足落於軟墊。 3.雙腳跳上箱：助跑→雙腳踩踏跳板→雙腳跳上箱→走到跳箱末端，雙腳由箱上跳起，空中以身體寫一「大」字後雙腳落於軟墊。 【活動六】足拍掌練習 教師說明「雙足互拍」動作並示範： 1.雙手伸直撐地，眼睛看著雙手前方。 2.雙腳微屈蹬地，重心前移，雙腳往後離地，足掌在空中互拍一次後落地。 【活動七】撐跳上箱前跳下 1.指導全班共同布置場地。 2.說明與示範撐跳上箱前跳下動作，並請全班排隊依序練習。 【活動八】綜合練習 1.綜合踏越、跨越、撐跳上箱前跳下等動作組合練習，並請全班排隊依序練習。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.準備體操用的安全軟墊 4 塊、跳板 1～2 個、跳箱 1～2 組(兩層)、長寬高約 30～40 公分的紙箱 1 個。	1.操作學習 2.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	11/30 12/4	五、肢體運動王	快步向前跑	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.做出正確的擺臂動作。 2.做出變速跑的跑步技巧。 3.做出正確的站立式起跑動作。 4.學習站立式起跑的動作要領。 5.認真參與學習活動。	【活動一】擺臂與快跑體驗 1.教師引導學生嘗試各種手臂擺放位置不同的跑步方式，體驗手臂位置與跑步之間的關聯性。 【活動二】全速前進 1.教師示範說明快跑時的正確擺臂動作：快跑時，兩手屈肘，前後自然擺臂，手掌半握拳，大腿盡量抬高，以加大步伐，增快速度。 【活動三】手快腳快 1.活動時，練習者以正確的擺臂姿勢原地抬腿跑，觀察者負責拍手打節拍。 2.練習者則配合觀察者的節拍原地抬腿跑。觀察者拍一下，練習者踩地一下。 【活動四】兩人變速跑 1.教師安排學生兩人一組，相距 5~8 公尺，一前一後變速跑。遊戲時，後者以快跑超越前者後改為慢跑，另一人以同樣方式超越，兩人反覆練習。 【活動五】多人變速跑 1.教師安排學生 5~6 人一組，排成一直線沿著跑道慢跑。遊戲時，最後一人須由右側快跑加速前進，直到超越隊伍最前方的學生後，改為慢跑。反覆練習。 【活動六】起跑大體驗 1.教師引導學生腦力激盪，提出各種不同的起跑方式，引導學生討論起跑方法。 【活動七】站立式起跑 1.教師引導學生分享活動六起跑方式的感受，引導學生了解跑步時，慣用站立式起跑的原因。 【活動八】快跑呀！ 1.每次兩組同時進行遊戲。第一預備區與第二預備區相距約 5 公尺，以站立式起跑姿勢預備，注意聽哨音，哨音一響，兩組同時全速向前跑。 2.遊戲中前後組兩組要輪流交換，體會追人與被迫的速度感。 【活動九】綜合練習 1.分組以站立起跑姿勢預備，哨音一響即向前跑至前方摸地上線做折返跑的動作。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦草地。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/7 12/11	五、肢體運動王	輕快來跑跳	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。	1.找出自己的慣用腳。 2.以慣用腳做出踩圈跳起的動作。 3.在跑步中做出單腳起跳的動作。 4.學習單腳起跳、空中姿勢及雙腳落地的動作。 5.對學習跳遠產生興趣。	【活動一】找出慣用腳 1.引導學生討論什麼是慣用腳以及慣用腳的重要性，找出慣用腳的方法。 【活動二】單腳踩圈 1.全班分成 4 組，各組起跑線前方 10 公尺處，放置一個呼拉圈作為活動場地。 2.遊戲進行時，各組學生先輪流練習小跑步向前，調整步伐以慣用腳做出踩圈的動作，作為遊戲的初步練習。 【活動三】踩圈樂 1.在空地或跑道上分別布置 1 個、3 個及 5 個呼拉圈作為練習踩圈動作的活動場地。 2.學生輪流練習跑步前進，一腳踩一個呼拉圈訓練步距的穩定。 【活動四】看誰跳得遠 1.全班分組，各組起跑線的後方放置一個呼拉圈，在起跑線前方每 50 公分畫一條線，共畫 6 條線，作為活動場地。 2.請學生分組輪流練習快跑前進，踩圈後順勢輕輕跳起，練習雙腳落地保持平衡的連續動作。 【活動五】跳高拍物 1.教師示範及說明，以慣用腳起跳，高舉手臂拍物，再雙腳落地的動作要領。 【活動六】跳越平行線 1.在地面上畫出兩條相距 80 公分的平行線，代表平行河溝的寬度。 2.請學生先助跑 2~3 步，嘗試以慣用腳起跳，再以雙腳落地的方式，跳越平行線。 【活動七】跳越河溝拍物 1.在地面上畫兩條相距約 1 公尺的線段代表河溝，非請學生跳越真正的河溝。 2.指導學生除了向上拍物之外，還要同時跳越地上兩線之間的距離。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦草地。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/14 12/18	六、快樂的社區	社區新體驗	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1.了解社區的特色與文化。 2.了解多參與社區活動，能減少社區疏離感。 3.說出可以提升社區安健的方法。 4.說出社區重要的衛生醫療機構。 5.說出衛生所、診所提供的服務項目。	【活動一】社區新體驗 1.教師說明社區的定義：是由一群人共同居住的生活空間，可能是一個農村、漁村，也可能是一群住宅、一棟大樓。 2.教師補充說明，不同的社區有不同的文化和特性，而社區中的健康資源不僅可以提升我們的健康，社區居民在從事健康活動時，也可以因此凝聚彼此的向心力。 【活動二】社區大不同 1.教師引導學生觀察芊芊與東東居住的社區有何不同？教師藉此說明不同的社區會有不同的文化、活動與特色。 【活動三】醫療院所的分級 1.師生就課前所調查的社區衛生醫療組織或機構做適當分類。 2.請學生分別扮演東東與芊芊，演練對話內容引導學生思考，針對蒐集的醫療機構資料，進一步說明醫院、診所與衛生所的區別。 【活動四】認識社區醫療資源 1.教師說明診所因為有藥師進駐，所以在診所看病可以直接在診所領藥；而衛生所沒有藥師，必須拿藥單到附近藥局領藥。 2.教師補充說明，目前臺灣採取醫藥分業，由醫師看診、藥師給藥，所以診所中會有專業藥師，但是衛生所中只有醫師，所以需要拿藥單到藥局領藥。 3.教師說明社區中的醫療資源，除了衛生所還有診所、醫院，而城鄉中的醫療資源會因為各地區域性而有所不同，可近性和方便性也不一樣，不過不論城鄉，基層的醫療院所都可以提供一般的健康諮詢。	3	1.準備衛生所提供的服務項目或宣導單張。 2.請家長協助學生調查自己居住的社區中有哪些醫療機構或組織。	1.學生發表 2.提問回答	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【家政教育】 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/21 12/25	六、快樂的社區	社區新體驗、健康又環保	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	1.說出可以提供藥物諮詢的人員和機構。 2.知道藥物的正確使用方法。 3.知道如何處理過期或未吃完的藥物。 4.學習藥物的保存方法。 5.能比較不同家庭的飲食型態。 6.願意嘗試新食物。	【活動五】正確用藥 1.請學生扮演芊芊和東東對話，教師藉此引出正確用藥的觀念。 2.教師說明藥局的藥師可以提供藥物諮詢服務。選擇合格的社區藥局需注意營業場所是否懸掛藥局執照、藥師是否具有專業認證，才能獲得正確的用藥資訊。 3.教師以行政院衛生署食品藥物管理局於2011年6月提出的五大核心能力宣導用語，來傳達用藥的正確觀念。 【活動六】用藥安全 1.教師引導學生思考用藥注意事項，再補充說明服藥的注意事項與藥物的保存方式。 2.提醒學生藥物不同，存放方式不同的觀念。 【活動七】健康小學堂 1.請學生回顧本節內容，進行問答遊戲。 【活動一】飲食特蒐員 1.教師將各式飲食圖片貼至黑板上，請學生思考家中的飲食型態。 2.請數名學生分享自己家庭的飲食，提出覺得還不錯或需要改進的地方。 【活動二】嘗鮮一下 1.引導學生寫出自己的飲食喜好，將學生分組，各組各自分享結果。 2.教師可詢問學生是否發現有相同的喜好或完全不同的喜好。讓學生彼此約定要嘗試新食物，並請同組的組員見證簽名。	3	1.請家長協助學生，觀察自己居住的社區中的藥局及所提供的服務。 2.課前請學生觀察2~3位同學的飲食型態。	1.操作學習 2.學生發表	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然的責任感。 【家政教育】 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	12/28 1/1	六、快樂的社區	健康又環保	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1.養成良好的飲食習慣。 2.知道多吃蔬菜、少吃肉可以節能減碳。 3.知道節能減碳及綠色食物消費的方法。	【活動三】飲食大不同 1.教師課前將學生分組，分別蒐集不同地區和族群的飲食習慣，並請各組報告所蒐集到的資料。 2.說說看自己的飲食有沒有和大家一樣或不一樣之處。 【活動四】搶救地球 1.教師以「溫水裡的青蛙」的故事說明全球暖化的問題。 2.以蒐集到的剪報或網路資料，引導學生說出全球暖化的原因、氣候變遷的異常現象，並說明節能減碳的重要性。 【活動五】節能減碳大追擊 1.教師請學生自由發表下列問題：什麼是節能？什麼是減碳？吃速食（例如：漢堡、薯條、炸雞）是節能減碳的表現嗎？ 2.教師可經由學生的回答與互動，了解學生對於飲食和節能減碳之間的概念為何，並以「漢堡」製作過程的例子，說明要多吃蔬菜、少吃肉的原因。 【活動六】我是健康環保王 1.教師引導學生討論各種飲食習慣的節能減碳方法；例如：要選什麼時間跟家人一起吃蔬食，不吃肉呢？為什麼要這樣做？讓學生了解節能減碳的具體方法有多吃蔬果、垃圾減量和綠色消費，需從生活中做起，環保的生活不僅可以讓身體更健康，也讓地球更美好。 【活動七】蔬果環保續紛樂 1.教師準備有關節能減碳的是非題，和學生互動。 2.教師徵求自願的學生 2～3 位進行知識挑戰，每個題目要在 5 秒內答題完成，總答題數最多者獲勝。 3.讓學生了解各種節能減碳的知識後，鼓勵學生要具體行動，一起愛護我們的地球。	3	1.設計與節能減碳相關的是非題，並製作成投影片。	1.提問回答 2.教師觀察	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然的責任感。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主 題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第廿週	1/4 1/8	七、民俗運動風	歡喜來舞獅	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.學習舞獅活動的基本技巧，並了解本土文化。 2.學會獅子滾翻、跳箱遊戲方法及基本動作。 3.快樂參與活動，認真學習。	【活動一】大家來舞獅 1.教師提示與示範舞獅的動作。 2.演練過程中，可配合節奏明顯的音樂增加舞獅氣氛。 3.部分語詞和動作配合，可讓學生自由創作發表。 【活動二】獅子過山洞 1.教師指導 1～2 名學生扶住呼拉圈，就像在地面上形成小山洞一般。 2.舞獅者距離小山洞約 5 公尺，並做出多種過山洞的動作。例如：兩腳開立像馬步（或弓箭步），同時左看（向左擺陣獅頭），右看（向右擺陣獅頭），並向前靠近呼拉圈。 2.身體蹲下後，穿越呼拉圈。 3.穿過呼拉圈，小獅再表現出興奮快樂的跳躍動作，表示完成過山洞的任務。 【活動三】獅子愛滾翻 教師運用單元五學習過的墊上運動，布置安全軟墊，指導學生手拿獅頭在安全軟墊上做出「直身側滾翻」與「團身側滾翻」的動作。 【活動四】獅子玩跳箱 教師運用單元五學習過的跳箱運動，布置跳箱及安全軟墊，指導學生手拿獅頭做出各種在墊上滾翻的與跳箱相關的肢體動作。例如：單腳踩踏、踏跳上箱、跳下等。 【活動五】獅子表演秀 1.教師可請一組學生示範，結合各種可以展現舞獅的肢體動作，再融合本節複習的滾翻、跳箱動作，組成創意的表演活動。 2.同時鼓勵並安排學生個別表演或找 2～3 名同伴一起討論，設計屬於自己的舞獅表演秀內容。	3	1.課前與藝文課程做結合，教導學生事先製作獅頭。 2.事前準備節奏明顯的音樂做搭配。	1.操作學習 2.學生觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第廿一週	1/11 1/15	七、民俗運動風	毬子拍踢拐	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.了解踢毬的由來，進而喜歡本土文化的民俗體育活動。 2.學會手中毬子踢、拐及踢準等基本動作之遊戲與動作技巧。 3.與同伴合作學習，快樂參與遊戲活動。	【活動一】毬子的由來 教師請學生發表自己對毬子的了解，進一步引導學生閱讀課本內容，說明毬子的由來。 【活動二】手中毬子 1.教師指導學生運用毬子在手中把玩，讓毬子成為童玩的遊戲。 2.教師示範並指導學生演練手中毬子的動作，配合口訣進行。口訣為：一手心、二手背、三酒盅、四佛手、五牙筷、六創意。 【活動三】踢拐好身手 1.教學前，教師引導學生討論並發表踢毬的方法有哪些。由學生的回答，教師說明常見的踢毬方法並示範及說明。 2.教師示範用左右腳足內側踢及足外側拐的方法，讓學生使用繫繩毬演練。 【活動四】小組踢毬樂 1.全班分組，5～6 人一組圍成圈後坐下。 2.組遊戲進行時，每人輪流到圓圈中心連續踢毬，直到毬子掉落為止，計算能夠連續踢毬幾下，並將小組內所有人連續踢毬的次數累積加總作為總成績。	3	1 教師帶領學生到室外平坦地面。 2.準備足夠學生使用的毬子，以及可以輪流使用的繫繩毬數個。例如：事前運用長 50～60 公分的細線綁住毬子。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第廿二週	1/18 1/20	七、民俗運動風	毬子拍踢拐	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.了解踢毬的由來，進而喜歡本土文化的民俗體育活動。 2.學會手中毬子踢、拐及踢準等基本動作之遊戲與動作技巧。 3.與同伴合作學習，快樂參與遊戲活動。	【活動五】看誰踢得多 1.將小組總成績的計算方法修改為「誰是小組內連續踢毬次數最多的人」。 【活動六】踢毬過網 1.教師指導學生布置隔網（可以用橡皮筋繩及報紙做成網子），網高約 1 公尺，學生在距離隔網前約 1 公尺處，將毬子踢飛過去，讓學生反覆演練。 【活動七】踢毬小狀元 1.5～6 人一組橫向排列，前方放呼拉圈作為踢進得分的範圍，進行踢準遊戲。 2.教師指揮連續計算 10 次，看誰踢得準、得分高。 3.學生改變隊形，每踢進一次得分，同組得分最高者即「踢準小狀元」。	3	1 教師帶領學生到室外平坦地面。 2.準備足夠學生使用的毬子、呼拉圈數個以及隔網（可以繩子或橡皮筋繩替代）。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際瞭解