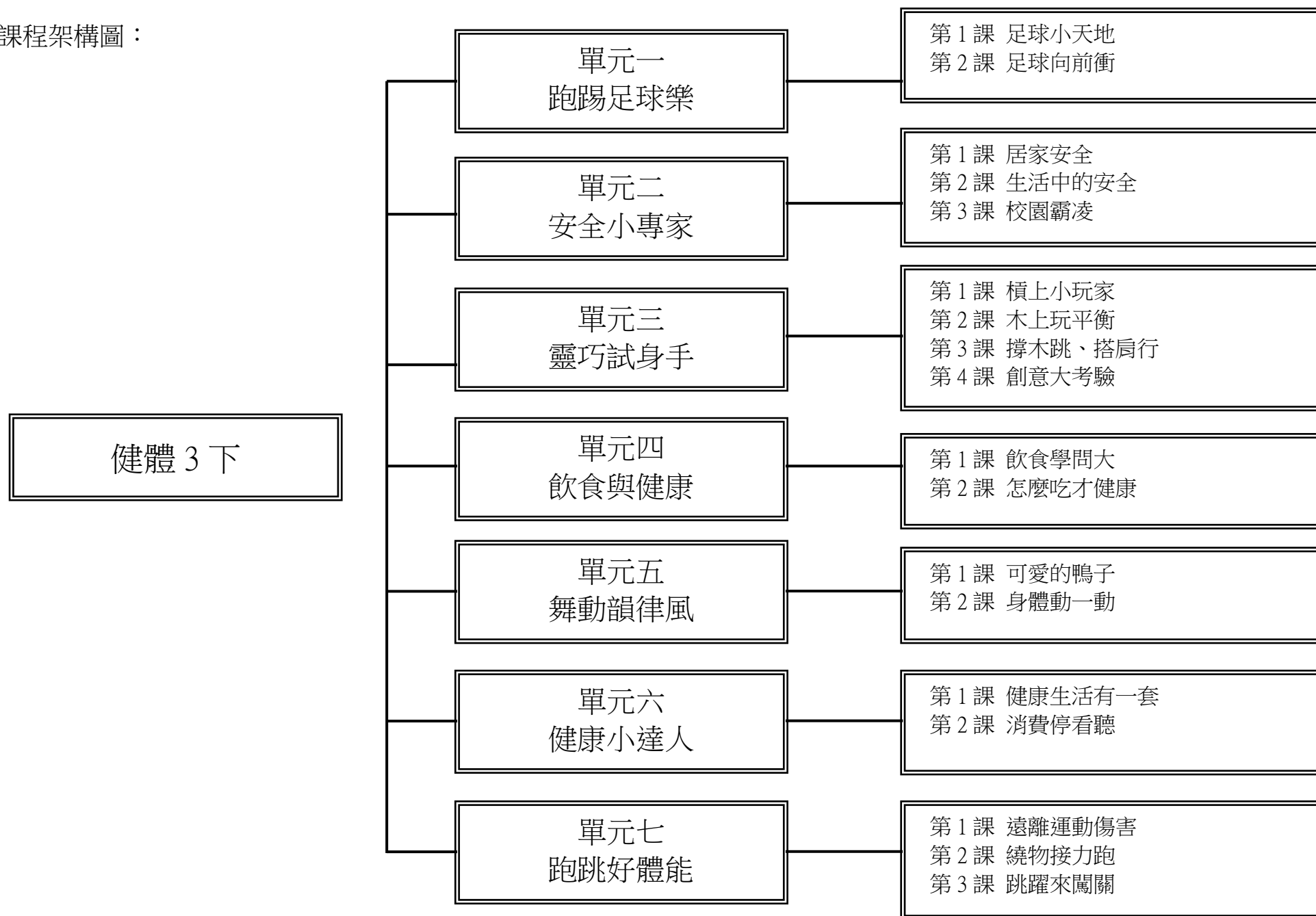


一、課程架構圖：



## 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，作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.具備滾、拍、拋、接、踢球的基本能力。
- 2.具備生活安全守則的概念，並能處理突發狀況。
- 3.能適當的表達情緒，並表現增進人際關係的行為。
- 4.了解平衡木及跳箱的基本動作要領。
- 5.能比較不同家庭的飲食型態，並養成良好的飲食習慣。
- 6.建立健康的生活型態，認識各項休閒運動並知道如何蒐集運動資訊。
- 7.了解保健用品的選購原則，並擁有理智的消費行為。
- 8.能做出各種變化的跳躍動作。

## 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.行政院衛生署（民 89）。每日飲食指南。臺北市：行政院衛生署。

2.張啟隆主編（民 87）。國小體育。新北市：康軒文教事業。

3.珍・古德曼著（民 90）。如何保護自己。臺北市：新苗文化。

4.許義雄（民 88）。兒童發展與身體教育。臺北市：國立編譯館。

5.盧桂櫻（民 83）。做溫暖的父母。臺北市：張老師文化事業股份有限公司。

## 七、課程計畫：

學習總目標：

1.體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。

2.學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。

3.能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。

4.能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。

5.養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。

6.辨識並選擇健康服務及產品。

| 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  | 2/17<br> <br>2/20 | 一、<br>跑踢足球樂 | 足球小天地 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-3 表現操作運動器材的能力。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>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.學習足球運動的基本動作要領。<br>2.做出足內側踢球、跟球、傳球與足底停球的動作。<br>3.做出足內側踢球、跟球的動作。<br>4.做出滾球上身、用腳推球的足球基本動作。<br>5.做出用腳拋球、大腿控球的動作。<br>6.學習足球運動的基本動作要領。<br>7.做出足底觸球、足內側踢球、傳球與足底停球的動作。<br><br>8.了解運動時應遵守團體規範，才能增進與同學合作或與競爭的樂趣。<br>9.了解在遊戲或運動中遵守規定，可以預防運動傷害。<br>10.能以愉快的心情進行遊戲比賽。<br>11.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動一】滾球上身<br>1.嘗試各種身體與足球接觸的動作。<br>2.了解與足球的互動方式，並演練其他不同的滾球動作。<br>【活動二】螞蟻搬豆<br>1.回想「螞蟻走路」的樣子，並在軟墊上做出「螞蟻搬豆」的模仿動作。<br>2.一隻螞蟻（即一位學生）分配一顆球，螞蟻用腳推著球走，可向前、後、左、右、曲線及繞圈等方式作為行進路線。<br>【活動三】用腳拋球<br>1.遊戲前加強身體各關節的暖身。<br>2.坐在平坦地面上，身體半後躺、雙手支撐地面，進行用腳拋球練習。3~5 人一組進行分組比賽。<br>【活動四】大腿控球<br>1.練習「大腿控球」的動作。<br>2.由單人到雙人反覆練習，教師從旁輔助完成動作，並注意安全。<br>【活動五】足底觸球<br>1.將球固定，運用站立式「足底觸球」的動作，練習「左右腳輪流踏球」。<br>2.踏球前原地彈跳練習，配合動作口中唸出「左腳踏、右腳踏、左右左右踏」。<br>【活動六】滾球後足底停球<br>1.教師指導學生運用「胸腹前滾球」要領，讓球從胸腹部沿著身體滾落地面。<br>2.球落地後馬上向前跟球，再運用站立式「足底觸球」，使球停下來。<br>【活動七】足內側踢球<br>1.教師指導足內側踢球要領。<br>2.教師指導足底停滾地球要領。<br>【活動八】停、傳高手<br>1.遊戲前加強身體各關節的暖身。<br>2.運用「足底停滾地球」的技巧練習停球。兩人一組進行「停球再傳球」。<br>3.由 2~3 公尺漸增至 8~10 公尺。 | 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。<br>2.提供學生每人一顆球，足球、排球、軟質皮球均可。<br>3.直徑約 1.5 公尺的呼拉圈 2~3 個。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 |      | 一、瞭解自我與發展潛能<br>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                    |
|------|-------------------|---------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|---------------------------|
| 第二週  | 2/22<br> <br>2/26 | 一、跑踢足球樂 | 足球小天地、足球向前衝 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-3 表現操作運動器材的能力。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>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.學習足球運動的基本動作要領。<br>2.做出足內側踢球進門的動作。<br>3.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。<br>1.學習足壘球遊戲中的動作要領。<br>2.學習足壘球遊戲的規則。<br>3.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動九】遵守團體規範<br>1.共同討論「遵守團體規範的重要性」，教師從旁輔導正確的觀念。<br>2.教師請學生歸納共識。<br>【活動十】螞蟻帶球走<br>1.「用腳帶著球向前移動」約5公尺，並將球帶進目標區內。<br>2.5～6 人一組，依照輪流練習。<br>【活動十一】螞蟻大搬家接力<br>1.每組準備 5 顆球放在「置球區」內，第一位學生出發，「用腳帶著第一顆球向前移動」約 5 公尺，將球帶進目標區。<br>2.將球推進目標區，起身跑回出發點，下一位出發的同學擊掌完成交棒動作。<br>3.每組依序將 5 顆球帶進目標區內，最後跑回出發點，最快的一組獲勝。<br>【活動十二】踢球進門<br>1.4～6 人一組，以旗杆圍成 3 公尺寬的球門，離球門 5 公尺處畫一條預備線。<br>2.教師說明並示範以足的各部位踢球。<br><br>【活動一】踢傳滾地球<br>1.遊戲前加強身體各關節的暖身。<br>2.3 人一組運用「足內側踢球」、「足底停球」等動作，練習三角隊形傳滾地球，傳踢距離約 5～7 公尺。<br>【活動二】足壘球遊戲<br>1.教師說明「足壘球遊戲」比賽規則，並進行分組及分配攻防等比賽事宜。<br>2.透過比賽，熟練踢球與停球的感覺，培養遵守團體規範與遊戲規則的精神。<br>【活動三】足壘球大賽<br>1.依【活動一】及【活動二】，教師指導足壘球遊戲比賽。每一局比賽完應進行檢討活動 3～5 分鐘，再進行遊戲比賽。<br>2.重新分組或安排不同的進攻順序和守備位置，讓學生接受不同的挑戰。 | 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。<br>2.提供學生每人一顆球，足球、排球、軟質皮球均可。<br>3.依據 PK 大賽活動布置場地，並放置標誌物（旗杆、椅子或三角錐）2～5 組。<br>4.足壘球比賽場地、器材（包含球、壘包或壘包替代物）。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 |      | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 起訖日期            | 主<br>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  | 3/1<br> <br>3/5 | 一、跑踢足球樂 | 足球向前衝 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 1.學習踢球、傳球與抄球等足球遊戲的動作要領。<br>2.了解對陣足球的遊戲方式與規則，並參與比賽遊戲。<br>3.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動四】圍圓來踢球<br>1.教師將全班分為 4～6 人一組，帶領學生做暖身，特別加強腳踝、膝關節。<br>2.每組圍成一個直徑約 5～7 公尺的圓，教師發給各組 2 顆足球，嘗試以足的各部位與組員踢傳球，讓球沿著地面滾動前進，左右腳均可。<br>3.學習控制踢球的力道，不要讓球滾出圈外。<br>【活動五】圓形抄球<br>1.教師指導學生依據【活動四】的圓形大小及圍圈人數圍成圓，並發給各組 1 顆足球。<br>2.學生輪流與圍圓的組員們互相傳球，而且傳球必須間隔一人以上。同時，教師在圓內安排 1～2 個攔截者進入圓內抄（攔截）球，傳球者傳球時，球若被圓內的攔截者攔截，則兩人互換位置。<br>【活動六】對陣足球遊戲<br>1.場地布置：使用長方形場地，長約 40 公尺，寬約 20 公尺，中間畫出一條分場線，置放 3 顆足球在分場線上。<br>2.教師將學生平均分成兩大隊，各隊再平均排成數排橫隊，分別站在球場兩邊的端線外。教師喊「第一組預備」，此時各隊第一組隊員跑至中線前 2 公尺處站立。老師再喊「比賽開始」，各隊的第一組盡力將球踢越對方端線，球一旦超越守門員穿越端線，即獲得 1 分，依此類推。<br>【活動七】對陣足球友誼賽<br>1.依【活動六】，教師指導學生進行對陣足球友誼賽。每一場遊戲比賽約進行 8～10 分鐘，比賽完應進行檢討活動 5～8 分鐘，之後再進行第二場的遊戲比賽。<br>2.可重新分組，讓學生適應不同的團隊組合，增進同儕合作與人際關係。 | 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。<br>2.對陣足球遊戲活動準備：足球 3～5 顆；布置長方形場地，邊長約 40 公尺，寬約 20 公尺，中間畫一條分場線，線上放置足球。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 |      | 一、瞭解自我與發展潛能<br>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                                   |
|------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------|------------------|------|------------------------------------------|
| 第四週  | 3/8<br> <br>3/12 | 二、安全小專家 | 居家安全、生活中的安全 | 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。<br>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。<br>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 | 1.能描述家中的危險場所與行為，並能避免危險發生。<br>2.知道並演練各種家庭安全守則。<br>3.了解大部分的危險都是可以事先預防及避免的。 | <p>【活動一】大家來找碴</p> <p>1.教師說明根據統計，家庭是兒童最常發生事故傷害的場所，並請學生觀察課本的圖，根據案例探討事故傷害的發生。</p> <p>2.教師說明發生燒燙傷時，應立即執行「沖脫泡蓋送」五步驟急救動作；發生創傷流血時，應先止血並抬高傷處。</p> <p>【活動二】完全安全手冊</p> <p>1.教師詢問學生常發生事故傷害的地點與原因。例如：客廳可能最常發生跌倒，廚房最常發生燙傷等。</p> <p>2.教師針對學生所提出的地點，進行居家安全守則教學。</p> <p>【活動一】保護自己我最行</p> <p>1.教師引導學生討論課本案例，並請說明三個案例的處理原則，請學生遇到危險情境時，先冷靜下來仔細思考，再做出正確的判斷，以委婉的方式拒絕對方。</p> | 3    | 1.請學生觀察家中的環境，並舉出家中常發生危險的地方。<br>2.教師蒐集校外安全的相關新聞案例。 | 1.學生發表<br>2.實作演練 |      | 三、生涯規劃與終身學習<br>七、規劃、組織與實踐<br>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                                   |
|------|-------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|------------------|------|------------------------------------------|
| 第五週  | 3/15<br> <br>3/19 | 二、安全小專家 | 生活中的安全 | 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。<br>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。<br>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 | 1.說出並演練遇到突發狀況的處理方式。<br>2.知道如何與陌生人應對。<br>3.說出各項交通安全守則。<br>4.能落實遵守交通安全守則。<br>5.了解遵守交通安全守則的重要性。 | <p>【活動二】交通安全守則</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本，並說明遵守交通安全的重要性。再列舉交通事故的案例，說明未遵守交通安全守則可能造成的影響。</p> <p>2.教師說明行人交通安全守則，並分別介紹分隔島、陸橋、地下道及行人專用道，繼而統整說明斑馬線對行人安全的保障，以及淺色雨衣（或衣服）可以增加明顯性，保護行人安全。</p> <p>3.教師說明騎乘腳踏車時，應配戴安全裝備，穿著合適的服裝，才能確保騎乘腳踏車的安全。請學生分享自己搭車的經驗，檢視是否有哪些不安全的行為，並統整說明搭車的安全守則及該注意的事項。</p> <p>【活動三】安全上路</p> <p>1.教師複習行人、腳踏車、搭車安全守則，並引導學生閱讀課本，並討論課本三則案例。</p> <p>2.教師引導學生認識生活周遭各種交通號誌的符號。</p> <p>3.教師說明騎乘機車、搭車或開車時可以使用的安全配備，例如：戴安全帽、繫安全帶、腳踏車加裝照明燈等。</p> | 3    | 1.教師蒐集交通安全的相關新聞案例。 | 1.學生發表<br>2.提問回答 |      | 三、生涯規劃與終身學習<br>七、規劃、組織與實踐<br>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                                   |
|------|-------------------|---------|------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|------------------------------------------|
| 第六週  | 3/22<br> <br>3/26 | 二、安全小專家 | 校園霸凌 | 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。<br>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 | 1.認識霸凌的定義與類型。<br>2.能說出預防霸凌的重要性<br>3.能避免霸凌發生並勇敢檢舉霸凌事件。<br>4.學會辨識霸凌的行為。<br>5.能說出防止霸凌行為的處理方法。 | 【活動一】遠離霸凌<br>1.教師蒐集相關新聞與簡報，告知學生目前相關單位（學校、教育局）相當重視霸凌的相關案件與議題，並請學生閱讀課本，一起討論案例。<br>2.教師說明不管是哪種類型的霸凌，只要是霸凌的行為都是相當嚴重的，並非只有肢體霸凌才會對他人造成傷害；並請學生檢視自己是不是曾經有霸凌他人的行為。<br>【活動二】不是我的錯<br>1.教師課前指定學生閱讀繪本《不是我的錯》，帶領學生一同討論。<br>【活動三】誰是小霸王(一)<br>1.教師詢問學生是否曾經在校園裡或學校附近看到有人正在威脅或欺負同學，並引導學生討論課本的案例。<br>2.教師說明霸凌行為和嬉鬧行為是不同的，我們可以從人物表情、被霸凌者的感受、霸凌者的行為是否故意或重複發生等方面來判斷霸凌行為的發生。下課時的活動場地、放學後的走路途中是霸凌行為常發生的時間及地點。<br>【活動四】誰是小霸王(二)<br>1.教師說明除了言語威脅、肢體上的碰撞外，嘲笑同學的性別取向也是一種霸凌行為。霸凌行為有多種形式，學會觀察與判斷，不但能保護自己，也能防止其他人受害。<br>【活動五】校園霸凌不要來<br>1.教師請學生填寫「校園生活問卷」。教師統計學生聽過或見過的校園霸凌問題，並說明霸凌問題的解決步驟。<br>2.步驟一：思考遇到了什麼樣的問題；步驟二：思考有哪些可能的做法；步驟三：這樣做可能會發生哪些後果；步驟四：選擇一個適當的解決方法並實行。<br>【活動六】解決霸凌有妙招<br>1.教師請學生以動物玩偶或布偶演出在學校裡有人欺負同學的情境。可自由發揮對話，演出重點包括動物玩偶的性格特徵及情緒動作，並呈現處理的方法。 | 3    | 1.教師準備霸凌相關案例與新聞。<br>2.校園生活問卷（詳見教師手冊第 57 頁參考資料四）。<br>3.動物玩偶或布偶數個。 | 1.提問回答<br>2.學生發表<br>3.角色扮演 |      | 三、生涯規劃與終身學習<br>七、規劃、組織與實踐<br>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  | 3/29<br> <br>4/2 | 三、靈巧試身手 | 槓上小玩家 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-2 表現使用運動設備的能力。<br>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 | 1.了解校園中的單槓設備及可從事的動作要領與練習方法。<br>2.學習與單槓有關的身體活動並做出操作單槓的動作與遊戲。 | 【活動一】斜面引體向上<br>1.教師說明並示範動作：雙手正握單槓，正確的握槓要領為四指併攏，虎口張開，掌心朝下，握住單槓。雙足併立向前伸直，使身體與單槓成斜面的關係。握槓的雙手放鬆伸直，再用力彎曲手臂將身體靠向單槓，重覆約 3～5 次。<br>【活動二】懸垂擺盪與槓下側移<br>1.教師指導學生雙手正握單槓，雙腳屈膝離地成懸垂狀。<br>2.請學生輕輕擺盪身體，或由教師在旁輕輕撥輔助，來回 3～5 次後再鬆手下槓。<br>3.熟練後指導學生做槓下懸垂，向左或向右移動握槓位置 3～5 次。<br>【活動三】跳躍上槓與槓上側移<br>1.教師指導學生由正握單槓站立的姿勢，跳上槓成正撐挺身姿勢。<br>2.雙手正握單槓向上跳，上槓時要轉動手腕並壓槓。上槓後手臂伸直、雙腳伸直併攏，讓腹部貼近單槓。以手和腹部為支點保持槓上平衡，並向左或向右移動握槓位置 3 次後，向後跳下槓。<br>3.熟練後在槓上做出向左或向右移動握槓位置 3～5 次。<br>【活動四】猴子倒吊<br>1.身體側立於槓前，雙手前後握單槓，再用雙腳屈膝勾槓，使身體與單槓平行，成為倒吊的懸垂狀態。<br>2.教師指導學生注意安全，並請同學幫忙保護。熟練後可做倒吊的前後移動，亦可單手放掉，與同伴猜拳，猜輸者淘汰下槓，猜贏的繼續倒吊接受挑戰。<br>【活動五】向前迴環下<br>1.教師指導學生做出跳躍上槓的動作。<br>2.老師或同學在側面當保護員，上槓後腹部緊靠單槓、收下顎、目視肚臍位置。當頭部向前下方迴環的同時，手腕順勢轉動。當下半身通過單槓後，再雙腳落地下槓，同時雙手離槓。<br>【活動六】綜合練習<br>1.將學會的動作做連續性的演練，反覆演練 3～5 次，教師隨機指導。 | 3    | 1.課前確認單槓設備現場的安全性，注意單槓周圍安全，場地中如有石頭、樹枝等，應於課前清理，並注意單槓設備是否牢固，做好運動安全維護。<br>2.教學前，準備體操用的安全軟墊布置於單槓下方。 | 1.操作學習<br>2.學生發表 |      | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>九、主動探索與研究 |

| 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  | 4/5<br> <br>4/9 | 三、靈巧試身手 | 木上玩平衡 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-2 表現使用運動設備的能力。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 | 1.了解移動設備的器材名稱及使用方法。<br>2.學會在平衡木上移動，運用聯合性的基本運動能力，完成動作。<br>3.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | <p>【活動一】牽手向前行<br/>1.教師帶領全班做柔軟操，並在地上畫兩條相距約為 15 公分的線，讓學生在線內進行直線走。<br/>2.教師指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。<br/>3.教師說明並示範：(1)一人在平衡木上，一人在地上，面對面雙手互牽側行。(2)一人在平衡木上，一人在地上，兩人牽手前進。(3)雙人牽內手，同時側行於平衡木上。(4)3 人以上在平衡木上成一縱隊，雙手搭在前者肩上直行。</p> <p>【活動二】徒手平衡木遊戲<br/>1.場地布置同【活動一】。平衡木兩邊分別規定為上平衡木處及下平衡木處。<br/>2.教師說明並示範動作：跨步上平衡木→指定動作→下平衡木。(指定動作為：向前走步、足尖走步、側行、後退行走等)<br/>3.3 人一組練習靜止動作，在平衡木上做出單腳站立動作並保持平衡 3 秒。<br/>4.將二種以上的指定動作及靜止動作加以組合，例如：向前走步至平衡木中央，做一靜止動作接轉身後行。</p> <p>【活動三】平衡木上操作器材<br/>1.場地布置同【活動一】。<br/>2.教師說明並示範，指導學生完成動作：(1)跨上平衡木後，接過呼拉圈，持圈行走三步至平衡木中間，停在木上將呼拉圈繞過身體。(2)站立在平衡木上，持球自拋自接。(3)兩人一組面對面，一人在平衡木上，一人在地上，側走三步後停住，站立互相拋接球。</p> <p>【活動四】平衡木動作組合<br/>1.場地布置同【活動一】。<br/>2.教師說明並引導學生將動作組合：(1)持球跨步上平衡木→足尖走至中央→單腳獨立動作靜止 3 秒→側步前進→下平衡木。(2)跨步上平衡木→抬腿跨越呼拉圈前進中央→單腳獨立動作靜止 3 秒→將呼拉圈套在腰間以足尖走步→下平衡木。</p> | 3    | 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。<br>2.準備體操用的安全軟墊 4 塊、平衡木 2 具、呼拉圈 2 個、軟質球 2 顆。 | 1.操作學習<br>2.學生發表 |      | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>九、主動探索與研究 |

| 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  | 4/12<br> <br>4/16 | 三、靈巧試身手 | 撐木跳、搭肩行 | 3-1-2 表現使用運動設備的能力。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 | 1.學習各種通過平衡木的動作要領與方法。<br>2.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動一】撐木左右轉體跳<br>1.以低平衡木的設備進行，如仍有部分學生無法完成動作時，可增加一層跳箱作為起跳的輔助。<br>2.教師說明撐木左右轉體跳時，應特別注意兩腳必須併攏屈膝起跳，加上兩手支撐平衡木的力量，才能完成。<br>【活動二】手腳並用木上前進<br>1.教師指導學生並示範動作：兩腳站上平衡木、身體前彎，兩手撐在平衡木上；手腳配合向前移，並保持平衡。動作熟練後，可以改用雙手單腳行進。<br>2.本活動以培養平衡感與協調性為主，不宜作為比賽競速的項目。<br>【活動三】踢擺踢踏搭肩行<br>1.6～8 人一組，各以雙手搭在前方同學的肩膀上，排成縱隊。先在地面上畫一直線，替代平衡木，做平面上的集體練習，熟練後再上平衡木進行。<br>2.教師喊口令統一指揮動作：□令 1 全體右腳前踢；□令 2：全體右腳收回向右側擺；□令 3：全體右腳收回再向前踢；□令 4：右腳收回落於左腳前；□令 5～8：全體換腳反覆做一次。<br>【活動四】創意搭肩行<br>1.熟練「踢擺踢踏搭肩行」之後，教師指導學生思考有無其他類似的方法通過平衡木，並請學生嘗試發表試做。<br>2.教師就學生發表的意見中，選擇可行性的動作，讓全班試做與練習。師生共同檢討優缺點，作為改進之參考依據。 | 3    | 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。<br>2.準備體操用的安全軟墊 4 塊、平衡木 2 具、跳箱 2 組。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 |      | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 起訖日期              | 主<br>題  | 單<br>元<br>名<br>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  | 4/19<br> <br>4/23 | 三、靈巧試身手 | 創意大考驗            | 3-1-2 表現使用運動設備的能力。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 | 1.做出各種平衡木上的創意身體造型。<br>2.快樂參與活動、遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動一】平衡木上動腦筋<br>1.指導全班共同布置場地，並說明器材名稱及用途。<br>2.教師提問引導學生思考與討論，並用身體動作嘗試表現出合宜的答案：(1)如何改變身體的伸展或蜷曲，安全通過平衡木？(2)想出二種以上「平衡木上單人三點」的身體造型，例如：雙腳接觸平衡木為兩點，加上單手接觸平衡木即成三點。(3)如何做出其他「平衡木上單人三點」的身體造型？<br>【活動二】嘗試新動作組合<br>1.教師指導學生 2 人一組，嘗試做出「平衡木上兩人三點」的創意身體造型。<br>2.教師適時引導，例如：兩人在木上相對牽手，前面的人「兩腳」踏木成前後弓箭步，後面的人「單腳」站立，後腳往後延伸，即成三點。<br>3.鼓勵學生多嘗試其他新動作的組合方式，例如：「平衡木上兩人四點」、「平衡木上兩人五點」的身體造型。<br>【活動三】綜合練習<br>1.教師指導學生將學過的各種平衡木上的動作，做一個組合性的演練。<br>2.先從個別性的演練，再漸進為小組性的演練。因演練人數多，器材不足時，可指導學生先在地面上畫出（粉筆）或標出（膠帶）平衡木的長寬，進行模擬演練，再依序到平衡木上練習。<br>【活動四】發表與觀摩<br>1.教師指導學生依【活動三】的演練結果，分組發表（表演），相互觀摩欣賞。<br>2.教師引導學生檢討得失，優點多予鼓勵，缺失或不理想處建議改善。 | 3    | 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。<br>2.準備體操用的安全軟墊 4 塊、平衡木 2 具。 | 1.操作學習 | 一、瞭解自我與發展潛能<br>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                                                                                      |
|------|-------------------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第十一週 | 4/26<br> <br>4/30 | 四、飲食與健康 | 飲食學問大 | 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。<br>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 | 1.體會食物在生理及心理需求上的重要性。<br>2.能說出飢餓及飽足感和食物攝取的關係。<br>3.能說出影響自己選擇食物的因素。<br>4.能說出生活中有哪些因素會影響飲食習慣。<br>5.覺察自己有哪些不良的飲食習慣。 | <p>【活動一】飲食行為分析</p> <p>1.引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。<br/>2.教師說明進食最原始的動機是為了維持生命。每天要按三餐進食，不要餓肚子，也不要吃得太飽。因為飢餓會讓身體沒有力氣活動，抵抗力減弱；吃得過飽會造成消化不良，長期下來還會造成肥胖。共同討論影響飲食行為的因素。</p> <p>【活動二】怎樣做比較好</p> <p>1.師生共同針對課本進行探討與澄清。<br/>2.教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。每天飲食以三餐為主，避免因為食物色、香、味的誘惑而吃進過多熱量。</p> <p>【活動三】進食行為自我檢討</p> <p>1.請學生檢討並發表自己的進食行為：<br/>(1)進食的時間：是不是集中在某一餐？是不是常吃點心？<br/>(2)進食的東西：是否偏好某些食物？是否符合健康原則？<br/>(3)進食的場所：是否在固定的地方吃東西？<br/>(4)進食的感覺：是否有餓的感覺才吃？進食時是否覺得食物美味可口？</p> <p>【活動四】飲食選擇大搜查</p> <p>1.教師說明生活中有許多因素會影響飲食習慣：(1)個人因素(2)文化因素(3)自然環境因素(4)社會環境因素(5)家庭因素。飲食與生活息息相關，各種外在因素均會交互影響食物的選擇，進而表現在飲食習慣中。</p> <p>【活動五】檢視家庭飲食習慣</p> <p>1.教師說明家庭飲食習慣對每個人的飲食有深遠的影響，並請學生說一說，哪些是好的影響？哪些是不好的影響？<br/>2.教師請學生就課前的觀察，發表自己家庭飲食習慣的優點。</p> <p>【活動六】飲食習慣追蹤</p> <p>1.教師舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響。<br/>2.師生共同探討改善不良飲食的方法。</p> | 3    | 1.教師影印教師手冊第 92 頁參考資料一「飲食習慣紀錄表」，並指導學生做紀錄。<br>2.教師蒐集影響飲食習慣的相關資料。<br>3.學生觀察自己家庭的飲食習慣。 | 1.提問回答<br>2.學生自評<br>3.學生發表 | <p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> |

| 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 | 5/3<br> <br>5/7 | 四、飲食與健康 | 怎麼吃才健康 | 2-1-3 培養良好的飲食習慣。<br>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 | 1.覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。<br>2.注意自己的飲食習慣，選擇營養健康的餐點。<br>3.檢討自己的飲食習慣是否符合健康原則。<br>4.願意改進自己不良的飲食習慣。<br>5.學習自主管理，在生活中實踐良好的飲食習慣。 | <p>【活動一】你吃的食物健康嗎？</p> <p>1.教師用吸油面紙包住炸雞或薯條，然後將面紙攤開給學生看，補充說明油炸食物熱量高，吃多了會有肥胖的危險。</p> <p>2.教師詢問學生平常喝含糖飲料的次數，並說明含糖飲料沒什麼營養，而且裡面含有大量的糖，喝多了容易胖，還是喝白開水比較健康。</p> <p>【活動二】健康餐點的原則</p> <p>1.師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則？例如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物。</p> <p>【活動三】食物紅綠燈</p> <p>1.教師引導學生發表正餐之間最常吃哪些零食？這些食物健康嗎？</p> <p>2.將學生分組，利用超市或賣場的食品DM圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？將綠燈食物貼在海報紙上，並推派代表報告選擇這些食物的原因。</p> <p>3.教師提醒學生平時應注意自己攝取的餐點，是不是有益生長發育的綠燈食物。至於高油、高糖、高熱量的食物一定要節制食用。</p> <p>【活動四】飲食搜查線</p> <p>1.教師呈現學生常見的不良飲食習慣，例如：常喝含糖飲料、常吃炸雞、炸薯條等油炸食品、常吃泡麵等。</p> <p>2.教師請學生反省自己是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣，以免影響健康。</p> <p>【活動五】飲食習慣改造計畫</p> <p>1.教師配合課本說明如何運用問題解決的方法來改變飲食習慣：(1)確定想解決的問題 (2)分析問題的成因 (3)列出解決方案 (4)採取行動(5)檢討再出發。</p> <p>【活動六】我能做得到</p> <p>1.教師請學生在小組內分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名見證，表示一定會做到。</p> | 3    | <p>1.教師準備炸雞、薯條等油炸食物及吸油面紙。</p> <p>2.學生分組準備超市或賣場的食品DM圖片、海報紙一張。</p> <p>3.請學生於課前檢視自己的飲食習慣。</p> | <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師觀察</p> <p>4.學生自評</p> | <p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> |

| 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 | 5/10<br> <br>5/14 | 五、<br>舞動韻律風 | 可愛的鴨子 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 1.模仿鴨子的形態與肢體動作。<br>2.做出美國鴨子舞的動作和舞步。<br>3.願意積極參與團體性的活動。 | <p>【活動一】鴨子找朋友</p> <p>1.教師引導學生討論鴨子的身體構造以及運動型態，並歸納出重點：(1)鴨子的外型 (2)鴨子走路的姿態(3)鴨子的胸、腹部。</p> <p>2.教師和學生一同運用肢體來探索鴨子的姿態與肢體動作：(1)鴨子走路：雙腿微彎內八，四指併攏手背朝上，放在身體兩側。(2)鴨子划水：雙手放在身體兩側，手肘彎曲，向後畫圈圈。(3)鴨子振翅：雙手展開，上下拍翅。(4)鴨子吃東西：雙手右上左下放在嘴前，手心相對做上下開合的動作。(5)鴨子下蛋：雙手手肘彎曲，身體由上而下扭臀。</p> <p>【活動二】美國鴨子舞</p> <p>1.教師示範說明美國鴨子舞的基本動作：(1)雙手四指併攏模仿鴨嘴張合四次。(2)雙手屈肘在體側上下夾膀，模仿振翅四次。(3)雙手自然屈肘在體側，模仿鴨尾搖臀四次。(4)雙手在胸前拍手四次。(5)1~4 動作反覆做四次。(6)兩人勾右臂互繞圈做跑跳步，再換邊重複。(7)上述動作反覆做兩次。</p> <p>2.教師兩人一組，配合音樂跳美國鴨子舞。前奏 12 拍手插腰預備，教師帶領學生圍成雙重圓，將學生分成內圈與外圈，配合音樂跳，但在拍手 2 拍之後，可以做兩種變化。</p> | 3    | 1.課前確認教學活動空間，帶領學生至空曠場地，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。<br>2.準備音樂播放設備與美國鴨子舞的音樂。 | 1.教師觀察<br>2.操作學習 |      | <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> |

| 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 | 5/17<br> <br>5/21 | 五、舞動韻律風 | 身體動一動   | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>4-1-3 養成規律運動習慣， 保持良好體適能。 | 1.學習增進體適能的運動。<br>2.連續做出有氧運動的基本動作達 15 分鐘以上。<br>3.自由組合手部和腳步的有氧基本動作。 | 【活動一】歡樂學舞步<br>1.教師帶領學生配合律動性強的音樂做簡單的走、跑、跳等組合足步動作，以達到暖身的目的。<br>2.教師說明並示範下列各種舞步，並讓學生分組練習與試做：原地踏步、踏併步、麻花步。<br>【活動二】手臂變化多<br>1.教師示範說明下列各種手臂動作，讓學生分組練習：屈伸肘（上、側、下）、拍手、繞腕、手臂上下揮動。<br>2.3～4 人一組，教師指導學生將屈肘舉臂動作改編，例如：變換舉臂方向或屈肘位置。<br>【活動三】手舞足蹈<br>1.教師引導學生運用常見的肢體動作，配合基本的舞蹈步伐，各自設計手腳組合的動作，例如：踏步加拍手等。<br>2.音樂開始，教師可指定學生帶領全班做手臂加上足部的組合動作。慢慢融入有氧運動的觀念，引導學生隨著音樂將動作步伐由慢到快再到慢，做一完整的律動練習，培養有氧運動觀念和基礎。<br>【活動四】請你跟我這樣做<br>1.帶領學生利用上一節所練習的手腳動作，配合音樂做暖身有氧活動。<br>2.適時指定熟練學生帶動全班做動作。<br>【活動五】身體動一動<br>1.教師向學生介紹為什麼要學習有氧運動？讓學生了解有氧運動可以有效促進脂肪燃燒，並且幫助較為瘦弱的學生增進心肺功能以及增強抵抗力。它是一種促進學生身心健康的最佳運動。<br>2.指導學生模仿各種休閒運動的手部動作與上一節課所學到的舞步組合起來，例如：跳繩手部動作加麻花步、蛙式划臂加踏併步、空手運（籃）球加急馳步、桌球空手揮正拍及反拍加開合跳步、划船加抬膝步。<br>3.教師不使用口令，純粹以動作帶領約 5～6 分鐘，再慢慢的提高強度，保持定常狀態後再慢慢的降低強度。 | 3    | 1.準備音樂播放設備與適合有氧運動的律動音樂。<br>2.每人準備白開水及擦汗用的毛巾。 | 1.操作學習<br>2.學生發表 | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>三、生涯規劃與終身學習<br>七、規劃、組織與實踐 |        |

| 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 | 5/24<br> <br>5/28 | 六、健康小達人 | 健康生活有一套 | 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 | 1.認識健康的概念。<br>2.能說出維護健康的方法。<br>3.願意展現健康行為以預防疾病的發生。<br>4.能依做決定的步驟做出有益健康的決定。<br>5.認識流感的傳染途徑和預防方法。<br>6.罹患流感時能做好健康管理。<br>7.能將流感的預防方法實踐於日常生活中。<br>8.舉例說出兒童常見的疾病。<br>9.學習生病時的處理方法。<br>10.了解平日預防疾病的方法。 | <b>【活動一】什麼是健康</b><br>1.教師說明許多因素會影響健康，一個健康的人，不但要有健康的身體，還要有健康的心理。師生共同討論健康的行為可以表現在日常生活中的哪些方面。<br><b>【活動二】多管齊下拼健康</b><br>1.分組討論：一週中做到哪些和健康有關的生活習慣？哪些習慣需要改進？<br><b>【活動三】有益健康的決定</b><br>1.教師說明在日常生活中，常常要面臨許多必須做決定的情境，學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。<br>2.教師說明做決定的步驟。<br><b>【活動四】流感風暴</b><br>1.教師利用布偶演出「感冒記」，呈現咳嗽病癥，說明流感不同於一般感冒，得了流感會有發高燒、嚴重的肌肉痠痛和極度疲倦的症狀，而且它的傳染力極強，很容易造成大流行。<br>2.教師說明流行性感冒的傳染途徑：飛沫傳染、接觸傳染。<br><b>【活動五】防疫寶典</b><br>1.教師說明良好的個人衛生習慣可以減少感染疾病的機會。<br>2.請學生分組討論平時如何做好防疫措施，將討論結果以短劇演出來。<br><b>【活動六】正確戴口罩</b><br>1.教師說明罹患流感，除就醫外，盡量避免外出。並示範正確戴口罩的方法。<br><b>【活動七】疾病大家談</b><br>1.師生共同討論生病和健康時的感受有何不同？生病對個人生活有哪些影響？生病時的處理方法有哪些？<br><b>【活動八】照顧方式問與答</b><br>1.請學生自由發生病時如何減少不舒服的症狀，讓自己儘早恢復健康。<br>2.教師統整說明生病時自我照顧的注意事項。<br><b>【活動九】遠離疾病有妙方</b><br>1.教師引導學生思考，平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病？ | 3    | 1.師生共同蒐集不健康行為導致疾病的案例，例如：沒刷牙導致蛀牙、吃太多零食導致肥胖、吸菸導致肺癌等。<br>2.布偶一個。<br>3.學生準備外科手術口罩。<br>4.教師蒐集兒童期常見疾病的圖片或輔助媒體。<br>5.學生回家詢問家人自己曾經罹患過的疾病，以及疾病的形成原因和經過情形。 | 1.學生自評<br>2.教師觀察<br>3.提問回答<br>4.操作學習 | <b>【生涯發展教育】</b><br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 三、生涯規劃與終身學習<br>九、主動探索與研究 |

| 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 | 5/31<br> <br>6/4 | 六、健康小達人 | 消費停看聽 | 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 | 1.說出選購保健用品時的考慮事項。<br>2.願意明智的選購保健用品。<br>3.學習辨識藥品廣告的正確性和有效性。<br>4.能避免盲目衝動的消費行為。 | <p>【活動一】消費經驗大家談</p> <p>1.教師詢問學生這週是否和家人一起去購物消費？請學生發表購買的物品有多少是為了需要而購買？有多少是為了滿足個人欲望而購買？</p> <p>2.教師強調購物應該有計畫，每個人都應該學會明智的選購物品。</p> <p>【活動二】選購前中後</p> <p>1.教師介紹保健用品的內容，保健用品大致可分為兩大類，一類是清潔用品，例如：牙膏、牙線、香皂、洗髮精等。另一類具有保護及醫療作用，例如：口罩等。保健用品與我們的健康有密切關係，選購前參考相關資訊，做好選擇。</p> <p>【活動三】當個聰明的消費者</p> <p>1.請學生模擬選購情境，以小組討論的方式練習選購的過程，包括：打算買什麼？有哪些選擇？要考慮哪些因素？決定買什麼？為什麼？選擇後的結果是什麼？並發表選購過程所考慮的事項及最後的決定。</p> <p>【活動四】千萬「藥」小心</p> <p>1.師生對藥品廣告進行分析，並提醒學生許多藥品廣告都誇大不實，只要有任何一項分析內容不確定，就不應購買。</p> <p>【活動五】藥品廣告大展</p> <p>1.各組推派一位代表，上臺展示該組的藥品廣告，並報告討論的結果。</p> <p>2.教師綜合各組的報告，補充說明如何分辨不實的藥品廣告。</p> | 3    | <p>1.教師準備不同種類的口罩，例如：活性碳口罩、棉布口罩、外科手術口罩等。</p> <p>2.師生共同蒐集各種藥品廣告。</p> | <p>1.提問回答</p> <p>2.教師觀察</p> <p>3.學生自評</p> | <p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> | 八、運用科技與資訊<br>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                                                                      |
|------|------------------|---------|--------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 第十七週 | 6/7<br> <br>6/11 | 七、跑跳好體能 | 遠離運動傷害、繞物接力跑 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。<br>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 | 1.了解運動時應在合宜和安全的運動環境下進行。<br>2.了解在遊戲或運動中遵守規定，可以預防運動傷害。<br>3.在參與的活動中學習運動傷害簡易的處理方法。<br>4.體會「遠離運動傷害」的重要性。<br>5.完成繞圓跑與接力的動作。<br>6.了解繞物跑與接力的動作要領。<br>7.學習各式繞物接力的遊戲並做出繞物接力跑的動作。<br>8.在接力遊戲中培養安全傳接動線的觀念。<br>9.在學習活動中和同伴互助合作、快樂參與。 | <p>【活動一】要運動也要安全</p> <p>1.教師引導學生討論「運動應在怎樣的環境下進行？」，教師和學生一同歸納共識：在空曠場地打棒球；在球場打球；運動場地平整，不可坑坑洞洞等。</p> <p>【活動二】預防運動傷害</p> <p>1.教師引導學生共同討論「預防運動傷害的方法」，教師和學生一同歸納「預防運動傷害」的共識，例如：運動前要做好暖身活動；了解在遊戲或運動中做出遵守規定的運動行為；在合宜和安全的環境條件下運動等。</p> <p>【活動三】運動傷害的處理</p> <p>1.教師講解說明「腳踝扭傷簡易的處理方式」，並請學生提問與「腳踝扭傷簡易的處理方式」相關的問題，師生充分討論、意見交流。</p> <p>【活動一】繞圓接力遊戲</p> <p>1.教師於課前畫出一條寬約 1 公尺的「跑道」，亦即運用直徑約 10 公尺及 11 公尺的雙重圓，以內外圈相差的 1 公尺作為「跑道」，再於跑道上畫出三等分的「區隔線」，放置 3 個三角錐（以標幟旗、紙箱替代亦可）作為接力點。</p> <p>2.接力前，教師指導學生分成三組成「人」字型，站在內圈預備。第一組第一人手持接力棒跑向第二組，完成傳接後再由第二組傳接到第三組；第三組繼續傳接給第一組的第二個人，如此反覆輪流練習。</p> <p>【活動二】安全傳接動線</p> <p>1.教師依據規畫好的場地先講解遊戲規則，再強調「安全傳接動線」的重點。</p> <p>2.教師說明遊戲或比賽前，同組人約 4～6 人都須站在「預備區」內。各組第一人向前快跑至接近標的物時，重心降低、減緩速度「繞標的物」，再向原出發方向跑回。藉由「繞物接力」遊戲來熟練安全的傳接動線。</p> | 3    | 1.請學生事先蒐集自己或親友的扭傷經驗。<br>2.課前準備畫線器、石灰與皮尺，作為各個遊戲活動的場地畫製之用。<br>3.接力棒數根、標的物數個。 | 1.提問回答<br>2.學生發表<br>3.操作學習<br>4.教師觀察 | <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> |

| 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 | 6/14<br> <br>6/18 | 七、跑跳好體能 | 繞物接力跑、跳躍來闖關 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 1.了解繞物跑與接力的動作要領。<br>2.學習各式繞物接力的遊戲並做出繞物接力跑的動作。<br>3.在接力遊戲中培養安全傳接動線的觀念。<br>4.在學習活動中和同伴互助合作、快樂參與。<br>5.學習直道慢跑接力的遊戲要領。<br>6.了解跑跳及單腳跳、雙腳跳的動作要領。<br>7.做出跑跳及單腳跳、雙腳跳的動作，完成各種跳高遊戲。<br>8.在參與的活動中快樂學習，並肯定自己及他人的表現。 | <p>【活動三】繞物接力比賽</p> <p>1.依據【活動二】布置場地，全班分成2~4組，進行「繞物接力」遊戲比賽。</p> <p>2.待比賽一次之後，教師帶領學生檢討比賽過程中的優缺點，依據檢討的細節，重新進行一次。</p> <p>【活動四】連續繞物接力</p> <p>1.全班分成2~4組，做繞物接力的進階遊戲，為「連續繞物接力」遊戲比賽。增加標的物的置放，由一個增加為三個，跑者的去程與返程，均要繞過標的物，形成S型路線。</p> <p>【活動五】穿梭繞物接力</p> <p>1.全班大致分成2~4組，每組再分成兩個小組分別站在跑道兩端，進行比賽時，左端學生持接力棒按照【活動二】「安全傳接動線」的原則，中途繞過「標的物」一圈，再跑向右端完成傳接，接著繼續由右端用相同方式傳接到左端。</p> <p>【活動六】直道慢跑接力</p> <p>1.「直道慢跑接力」場地布置：在跑道上畫出「起跑線」，「起跑線」前12~15公尺處再畫兩條線，形成3公尺長的「第一接力區」，依此原則向前再畫線，形成「第二接力區」及「第三接力區」。</p> <p>2.遊戲時，依序由「起跑線」到「第三接力區」進行慢跑接力訓練。</p> <p>【活動一】看我跳、跳、跳</p> <p>1.教師將全班分為6~8人一組。四人蹲立持橡皮筋繩。其中一人蹲立在中間，拉住三條橡皮筋繩的一端；另外三人各持橡皮筋繩的另一端，如放射狀般分開蹲立。橡皮筋繩的高度，由教師依據跳躍者的能力設定在蹲立者的局部、頭部、舉手的高度等。同組其他夥伴則在橡皮筋繩中自由的跳躍過繩。</p> <p>【活動二】勇闖蜘蛛網</p> <p>1.全班分為6~8人一組，6人蹲立面向圓心，圍成直徑4公尺的圓，相對共拉一條橡皮筋繩（6人共有3繩），其他人則在橡皮筋繩中進行跳躍過繩的動作。</p> | 3    | 1.課前準備畫線器、石灰與皮尺，作為各個遊戲活動的場地畫製之用。<br>2.接力棒數根、標的物數個。<br>3.教師準備（或指導學生分組準備）橡皮筋繩，長約3公尺，共6~8條。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 | <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> | 一、瞭解自我與發展潛能<br>三、生涯規劃與終身學習 |

| 起訖週次 | 起訖日期              | 主<br>題  | 單<br>元<br>名<br>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 | 6/21<br> <br>6/25 | 七、跑跳好體能 | 跳躍來闖關            | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 1.了解左右側跳、向前跳躍過繩及跳躍轉身過繩的動作要領。<br>2.做出左右側跳、向前跳躍過繩及跳躍轉身過繩的動作，完成各種跳高遊戲。<br>3.了解跑跳及單腳跳、雙腳跳的動作要領。<br>4.做出跑跳及單腳跳、雙腳跳的動作，完成各種跳高遊戲。<br>5.在參與的活動中快樂學習，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動三】左右側跳<br>1.利用兩個固定座，將橡皮筋繩繫在高約 30 公分之處。教師指導學生側立於橡皮筋繩的左邊，接著運用雙腳的瞬間起跳側越過繩，並側立橡皮筋繩右邊。<br>2.反覆練習左右側跳的動作若干次。橡皮筋繩的高度可依學生練習情況彈性調整。<br>【活動四】向前跳躍過繩<br>1.教師指導學生進行「向前跳躍過繩」遊戲，場地布置同【活動三】。<br>2.運用「雙腳跳或單腳跳」的方式過繩。過繩成功時，可再向更高的紀錄挑戰。<br>【活動五】跳躍轉身過繩<br>1.活動方式同【活動四】，唯「跳躍過繩」之後，隨即在空中轉身（面向原起跳方向）後落地。<br>【活動六】連續雙腳跳躍過繩<br>1.教師指導學生 6～8 人一組，其中 6 人兩兩面相對並蹲立，兩人相距約兩大步，共拉一條橡皮筋繩，亦即 6 人 3 繩，規律排列形成 3 組。<br>2.運用「雙腳跳」的過繩動作，雙腳併立雙膝微彎，利用雙臂前後上下擺振，並趁雙臂上擺時，雙腳彈跳過繩，連續完成三次而不碰觸到橡皮筋繩，即算成功；成功者可繼續挑戰更高的高度。 | 3    | 1.教師準備（或指導學生分組準備）橡皮筋繩，長約 3 公尺（共 6～8 條）、籃子數個。<br><br>1.操作學習<br>2.教師觀察 | 【人權教育】<br>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。<br>【生涯發展教育】<br>2-1-1 培養互助合作的生活態度。 | 一、瞭解自我與發展潛能<br>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                     |
|------|-------------------|---------|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 第廿週  | 6/28<br> <br>6/30 | 七、跑跳好體能 | 跳躍來闖關 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。<br>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 1.了解左右側跳、向前跳躍過繩及跳躍轉身過繩的動作要領。<br>2.做出左右側跳、向前跳躍過繩及跳躍轉身過繩的動作，完成各種跳高遊戲。<br>3.了解跑跳及單腳跳、雙腳跳的動作要領。<br>4.做出跑跳及單腳跳、雙腳跳的動作，完成各種跳高遊戲。<br>5.在參與的活動中快樂學習，並肯定自己及他人的表現。 | 【活動七】連續單腳起跳躍過繩<br>1.教師指導學生 6~8 人一組，方法同【活動六】，唯「雙腳跳」改「單腳跳」。<br>【活動八】我能跳多高<br>1.教師指導學生以兩張教室座椅替代跳高架，相距約 3 公尺，中間綁橡皮筋繩。<br>2.教師引導學生從最低的高度跳起，運用自己學過且熟悉的跳高技巧，跳越橡皮筋繩。成功之後，再調整橡皮筋繩的高度，慢慢的向其他高度挑戰。<br>【活動九】技優示範及觀摩<br>1.教師指定技優同學做出示範動作。<br>2.其他同學欣賞觀摩。師生一起檢討得失及優缺點。 | 3    | 1.教師準備（或指導學生分組準備）橡皮筋繩，長約 3 公尺（共 6~8 條）、籃子數個。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 | 【人權教育】<br>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。<br>【生涯發展教育】<br>2-1-1 培養互助合作的生活態度。 | 一、瞭解自我與發展潛能<br>三、生涯規劃與終身學習 |