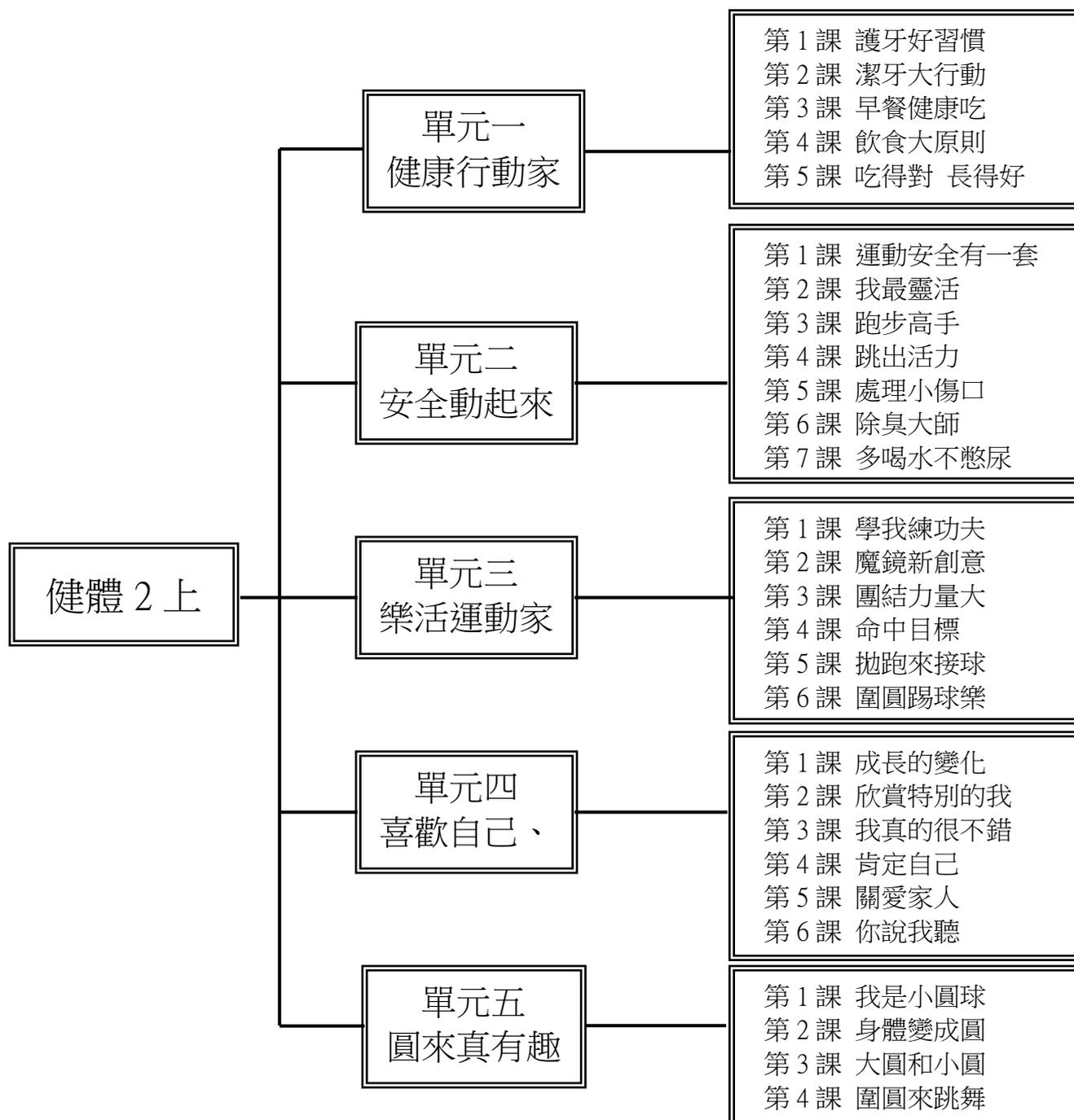


一〇八 學年度 第一 學期 二年級 健體 領域教學計畫表

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.了解環境如何影響人們對食物的選擇，並強調健康飲食原則及體適能運動的重要性。
- 2.了解疾病的預防及傳染方法，進而探討正確用藥原則及增加身體抵抗力的方法。
- 3.預防自己陷入危險情境並隨時做好緊急應變的準備。
- 4.了解社區環境整潔與健康的關係，並探索大自然與人類的關係。

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：

健康教學以培養學生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、布偶或紙偶戲、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；體育教學以培養學生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，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.阮志聰主編，蔡永煌、陳明德、黃懷德編著（民84）。國民小學體育科教學資料——國術運動。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰、劉建興主編，謝在明、劉建興、張淑慧、翁德慶、林正德、蔡永煌、陳明德、黃懷德編著（民82）。國民小學體育科教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 3.陳明德主編（民97）。健康與體育第三、四冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
- 4.張啟隆主編（民89）。國小體育第三、四冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
- 5.許義雄譯（民86）。兒童發展與身體教育（國立編譯館主譯）。臺北市：麥格羅·希爾。
- 6.鄭明進、侯忠貞、王文龍編（民80）。晚安故事三六五。臺北市：聯經。
- 7.黃惠惠（民85）：自我與人際溝通，臺北市：張老師出版社。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。
- 2.透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。
- 3.介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。
- 4.從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。
- 5.透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。

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
一	8/25 8/31	一、健康行動家	護牙好習慣	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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.舉例說明口腔保健的方法。 2.食用有益牙齒健康的食物。 3.正確選擇牙刷和牙膏。	【活動一】牙齒保護有一套 1.教師詢問學生口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明齲齒就是常聽到的蛀牙，並演出紙偶劇，和學生討論容易罹患齲齒的原因。 2.教師說明口腔保健的方法，例如：餐後刷牙不喝含糖飲料；定期檢查牙齒等。 3.請學生自由發表還有哪些口腔保健的方法，教師再做統整與說明。 【活動二】牙齒的好夥伴 1.教師詢問學生和父母一同購買牙刷、牙膏的經驗。 2.引導學生思考如何選把好牙刷，購買好牙刷應注意刷頭小、刷柄好握、刷毛柔軟不分岔，並提醒學生至少3個月就應更換一把新牙刷。 3.教師說明牙膏只是刷牙時的輔助劑，使用量為一顆豌豆的大小，刷完牙後，泡沫應該吐乾淨，並教導學生購買牙膏時，選擇「含氟牙膏」才是明智的決定。	2	1.口腔健康檢查表 2.製作紙偶頭套 3.有益與危害牙齒健康的食物圖片 4.好的及不好的市售牙刷數枝、牙膏數條 5.每個學生自備牙刷、牙膏	1.提問回答 2.實際演練 3.操作學習		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 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
二	9/1 9/7	一、健康行動家	潔牙大行動	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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.學會正確的刷牙技巧。 2.了解牙線與含氟漱口水的使用方法。 3.認識牙醫診所的口腔健康服務。	【活動一】貝氏刷牙法 1.教師請學生拿出自己的牙刷和立鏡，說明今天的教學重點為貝氏刷牙法。 2.請學生反覆練習，教師從旁協助指正。 3.貝氏刷牙法仍無法刷淨牙齒的接觸面，所以仍需配合牙線的使用，方能全面清潔牙齒，避免牙菌斑的產生。 【活動二】保護我的牙 1.引導學生思考刷牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。 2.教師拿出牙線，說明刷牙後還要利用牙線清潔殘留在牙縫的嚼碎食物，讓牙齒變得更乾淨。使用完牙線，還能利用含氟漱口水來預防齲齒。 【活動三】口腔健康服務 1.教師請學生發表到牙醫診所接受口腔檢查的經驗，並統整學生的發表內容加以補充說明。 2.教師介紹牙醫診所提供的口腔健康服務，除了治療生病的牙齒外，還有洗牙、牙齒塗氟、使用含氟錠與溝隙封填等療程。	2	1.牙齒立體模型、牙刷 2.每個學生自備牙刷一枝、立鏡一面 3.牙線、含氟漱口水	1.操作學習 2.提問回答		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 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
三	9/8 9/14	一、健康行動家	早餐健康吃、飲食大原則	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1.了解吃早餐的重要性。 2.了解並實踐早餐健康飲食的原則。 3.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。 4.了解六大類食物並舉例說明。 5.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	【活動一】早餐最重要 1.教師詢問學生今天是否有吃早餐，早餐吃了哪些東西，統計並公布全班早餐調查的結果。接著，教師請無法吃早餐的學生說一說原因，並讓全班一起討論解決的方法。 2.教師強調早餐的重要性，例如：早餐是一天活力的來源；沒吃早餐會使自己產生疲勞感、沒精神、沒體力、注意力不集中、學習效率低、容易亂吃零食等。 【活動二】最棒的早餐 1.教師請學生看課本第17頁的食物圖，詢問學生會選擇哪幾種食物組合成一份早餐，並說明原因。 2.教師向學生推薦活力健康的早餐組合。健康的早餐不適合太甜、太油，以營養豐富的食物為主。 3.教師可請兩位學生上臺畫出自己的早餐選擇，並請全班表決誰設計的早餐是最棒的早餐。 【活動一】餐餐定時又定量 1.教師詢問學生早餐沒吃飽或吃太飽時，是否會影響到午餐的進食。 2.教師說明早餐沒吃飽或吃太飽時，會影響午餐的進食量，吃太多或吃太少皆不符合良好的飲食原則。 3.提醒學生三餐都要定時定量，不能吃太飽，才是養生的原則，也可減少腸胃負擔及消化問題。 【活動二】食物分類(一) 1.教師說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類的功能。 2.請學生舉出日常生活中常見的蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類食物有哪些。	2	1.蒐集吃早餐有益健康相關資訊 2.有無吃早餐調查表 3.六大類食物照片各數張	1.提問回答 2.實際演練 3.學生發表	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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
四	9/15 9/21	一、 健康行動家	飲食大原則	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。 2.了解六大類食物並舉例說明。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	【活動三】食物分類(二) 1.教師說明低脂乳品類及全穀根莖類食物的功能。 2.請學生舉出日常生活中常見的低脂乳品類及全穀根莖類食物。 【活動四】食物考驗 1.教師準備多種食物照片，請學生分組進行六大類食物的分類比賽。 2.教師出示每一張食物照片時，學生必須立即判斷該食物之類別 3.教師鼓勵表現優良的組別及學生，並針對食物分類做說明。 【活動五】我的這一餐 1.請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。 2.請其他學生將這些食物做分類，並說出少了哪一類食物。再請全班給予該學生建議，如何吃營養更均衡。 3.教師說明每天應均衡攝取六大類食物，才能營養充足又健康。	2	1.六大類食物照片各數張	1.提問回答 2.學生發表	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
五	9/22 9/28	一、健康行動家、二、安全動起來	吃得對、長得好、運動安全有一套	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.了解影響食物選擇的因素。 2.分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。 3.了解營養、運動、睡眠均會影響生長發育。 4.知道運動時應穿戴合適的裝備。 5.說出運動前要先做暖身活動的重要性。 6.了解運動或遊戲時應遵守各項規則。 7.說出運動時要選擇安全合適的運動場所。	【活動一】超級比一比 1.詢問學生與父母去超市購物經驗。 2.教師拿出食物照片，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？ 3.教師說明選擇食物時別忘了符合六大類均衡飲食的原則。 【活動二】食物多樣化 1.引導學生一同檢視營養的三餐是否受到食物的外表、味道、顏色、氣味所影響？是否達到均衡飲食的原則？ 2.將學生進行分組，並拿出食物照片，請各組設計一天早、午、晚三餐的食物，並依三餐的順序分類排好。 3.各組進行發表與說明，教師補充與講評，並鼓勵表現良好的組別。 【活動三】成長妙招 1.引導學生進行腦力激盪，說出影響生長發育的因素，除了遺傳、均衡的飲食外，尚需注意規律運動、充足的睡眠等因素。 【活動一】穿戴合適的裝備 1.教師說明從事任何運動都要注意安全，才能享受運動的快樂又不會受傷。 2.運動時要遵守的基本原則，例如：穿戴合適的服裝與護具、鞋子。 【活動二】活動筋骨好運動 1.指導學生運動前要先做暖身活動的基本概念，例如：做單人或雙人的徒手操4~6種、肩膀伸展等暖身活動。 【活動三】運動安全有一套 1..教師詢問學生最喜歡的運動或遊戲是什麼？從事這項運動或遊戲時，要注意哪些活動規則和安全注意事項？ 2.教師說明任何運動都有專用的場地和器材，要選擇平坦、安全的場地進行運動或遊戲。	2	1.食物照片數張 2.場地以室外平坦地面為原則 3.蒐集學生常做的遊戲或運動相關資料	1.提問回答	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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
六	9/29 10/5	二、安全動起來	我最靈活	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.做出用力推拉的動作要領。 2.利用跳繩學會表現身體的方法。 3.在活動中遵守遊戲規則。	【活動一】推推拉拉 1.兩人一組，坐在草地上進行用背互推、用腳互推與手臂推拉三種推拉遊戲。 【活動二】空中水平迴旋繩 1.教師引導學生單手持兩端繩把，在頭頂上端做空中水平迴旋繩動作。 2.指導學生在原地演練上述動作後，再嘗試移動位置（例如：向前、後、左、右走等）演練。 3.移動位置學會之後，進一步嘗試用站姿、蹲姿、快速、慢速等方式完成空中水平迴旋繩的動作。 【活動三】腳下水平迴旋跳 1.教師引導學生單手持兩端繩把，做出腳下水平迴旋繩動作。當繩迴旋過腳時，應瞬間跳起，做出腳下水平迴旋跳動作，不讓繩的迴旋中斷。 2.接著指導學生先原地演練上述動作，再嘗試移動位置或改變速度（例如：向前跑跳、繞圈跑跳、快速、慢速等）的演練。 【活動四】繩索遊戲 1.教師指導學生利用跳繩，做出勾繩平衡動作：即學生手握繩把，將跳繩勾掛在右腳或左腳的後腳踝處，而在單腳站立平衡的前提下，盡量將勾掛的腳拉高，並能維持靜止姿勢約10~15秒，如此反覆演練若干次。 2.教師指導學生利用跳繩，做出跨繩繞圈動作：即將跳繩兩端湊齊後再對摺成四分之一長度，學生雙手分別握兩端向前平舉。接著雙腳輪流跨過跳繩，再由背後向上向前繞至前平舉的位置。如此反覆演練8~10次。	2	1.場地以室外平坦草地為原則 2.每位學生1條跳繩	1.操作學習	【人權教育】 2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 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
七	10/6 10/12	二、安全動起來	跑步高手	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.了解繞物跑步的動作要領。 2.做出取物跑步的動作。 3.在活動中遵守遊戲規則。	【活動一】暖身活動 1.帶領學生活動身體各部位等關節。 【活動二】我是迴力鏢 1.進行分組，發給每組10個三角錐，請組員在距離起始線約10公尺處擺出一個圖形，作為繞物跑的折返標誌。 【活動三】忽左忽右 1.進行分組，發給每組10個三角錐，請組員自起始線起每三大步放置1個三角錐，作為S型繞物跑的標誌。 【活動四】瞬間移位 1.進行分組，發給各組每人一個三角錐。在地上標示二條線，各組將三角錐放在取物線上一字排開。全體組員在起始線後預備，對準1個角錐，聽哨音跑步出發，將角錐取回放在起始線上。 【活動五】奪寶大競賽 1.進行分組，在場地中央畫一個大圓，將所有的三角錐置於其中。再以大圓為中心，等距畫3個小圓。 2.各組在小圓旁預備，聽哨音每次派1人跑向大圓，取回1個角錐放在小圓中，直到大圓所有角錐被取完後停止。	2	1.三角錐約30個	1.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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
八	10/13 10/19	二、安全動起來	跳出活力	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.了解併腿跳、跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳、跨跳的動作。 3.在活動中遵守遊戲規則。	【活動一】暖身活動 1.教師帶領學生活動身體各部位關節。 【活動二】跳躍練習 1.指導學生利用操場跑道線練習併腿前後跳、併腿左右與跨跳三種跳躍動作。 【活動三】打電話遊戲 1分組後，各組利用小呼拉圈描出電話機的號碼位置圖。組員撥打教師喊出的電話號碼後再由其他組員複誦一次， 【活動四】123跳 1進行分組，每組每次2位學生上場猜拳，贏的先喊「1、2、3跳」的口令，與喊口令的人跳到同一排者淘汰。 【活動五】炸彈超人 1每個人自由選擇一個格子站立其中。 2.響哨後，大家一起喊「1、2、3跳」，往前後左右任選一個方向跳進另一個格子中，移動到與炸彈超人所站位置的縱、橫軸上的人出局，並離開格子。	2	1.粉筆數枝 2.小呼拉圈約30個	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 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
九	10/20 10/26	二、安全動起來	處理小傷口、除臭大師	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能說出處理小傷口的的方法。 2.受傷時不慌張。 3.能運用急救箱來處理小傷口。 4.認識汗臭的成因。 5.能以適當的方法來清除身上的臭味。 6.保持身體清爽乾淨沒異味。	【活動一】小傷口的好幫手 1.詢問學生是否有跌倒擦傷等受傷經驗？為什麼會受傷？受傷後如何處理？師生共同討論結束後，教師概略統整學生最常受傷的部位及處理方法。 2.教師配合課本內容提問：受傷後，如果傷口不處理可能會有什麼後果？ 3.教師展示急救箱內的藥品和器材，並說明急救箱內物品的主要用途。 【活動二】我會處理小傷口 1.師生共同討論如何分辨小傷口是否可以自行處理？處理小傷口時要注意哪些事項？ 2.教師示範並說明處理小傷口的原則和方法： (1)告訴父母或師長。 (2)雙手用肥皂洗乾淨。 (3)用冷開水清洗傷口（用生理食鹽水或室溫的白開水）。 (4)以螺旋式由內向外擦藥。 3.教師舉出其他受傷情境，請請學生分組演練小傷口的處理步驟。 【活動一】異味哪裡來 1.教師請學生發表夏天時聞到濃濃汗臭味的看法。 2.教師詢問學生是否有汗臭或腳臭的困擾，並加以說明汗臭或腳臭等問題的成因及影響。 【活動二】除臭有絕招 1.教師說明要消除汗臭最好的方法是排汗後趕快洗澡，或用毛巾將汗擦乾，換上乾淨的衣物。隨後，請學生取出毛巾演練擦汗動作。 2.教師提醒容易流腳汗的學生，平常要多帶幾雙襪子隨時替換，鞋子也不要每天都穿同一雙，每天要認真洗腳，才有可能完全除去腳臭。 3.推選班上個人衛生習慣良好的學生作為楷模，請其他同學發表該如何效法，鼓勵學生澈底實踐。	2	1.師生共同準備 4~5 個急救箱 2.吸汗力強的襪子數雙 3.學生每人準備一條乾淨的毛巾	1.提問回答 2.實際演練 3.操作學習		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
十	10/27 11/2	二、安全動起來、三、樂活運動家	多喝水不憋尿、學我練功夫	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.能養成多喝水、不憋尿的習慣。 2.能說出憋尿的壞處。 3.願意即時如廁解尿，維護泌尿道的健康。 4.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。 5.能做出相互學習與演練國術遊戲的動作。 6.能和同伴快樂參與遊戲活動。	【活動一】喝水達人 1.教師說明口渴或大量流汗後會想喝水，但平常不渴時也要經常喝一點水。最好每天能喝水1500c.c.以上，喝水時以慢慢喝完至少200c.c.為原則。 2.教師示範一次喝水200c.c.，再請學生喝同樣的水量，每天至少喝8杯水。 【活動二】憋尿問題大 1.詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情形和感覺。 2.閱讀課本內容，教師詢問學生怎麼做才能維持排尿的通暢？例如：多喝開水、下課時不貪玩，先去上廁所。 【活動三】綜合活動 1.記錄自己一天的喝水水量及小便次數。 2.和家人討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方。 【活動一】模仿做體操 1.教師引導學生做暖身活動，並強調「側彎、前彎、轉體」等動作。 2.指導學生兩人一組面對面演練。一人做出「側彎、前彎、轉體」等動作，另一人模仿同樣動作。 3.兩人交換角色，試著做出其他體操動作。 【活動二】拳打腳踢 1.教師先指導學生做出「兩腳左右站、半蹲出拳」的動作，即蹲馬步做出右拳、左拳、右拳的輪流出拳動作。 2.接著指導學生做出「兩腳前後站、雙手於兩側，由後腳向前高踢約至肩膀高度，踢完還原成原姿勢」的動作。 【活動三】學我練功夫 1.教師指導學生兩人一組，面對面演練。一人做出「兩腳左右站，半蹲出拳一至三次」或「兩腳前後站，踢高再還原」的動作，另一人模仿同樣動作。 2.兩人交換角色，做出前述的動作，讓另一人模仿。	2	1.學生每人準備200c.c.的白開水 2.教室內如有中型或校園中有大型鏡子，可先帶領學生去對照鏡中的各種景象，加強相互模仿學習的概念，以便上課時討論	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
十一	11/3 11/19	三、樂活運動家	魔鏡新創意	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 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。 2.能與同伴做出明確而有創意的身體動作之造型主題。 3.能在參與的活動中互相觀摩鼓勵，並肯定自己及他人的表現。	【活動一】魔鏡面向我 1.教師先示範「我」，全班學生是「魔鏡」，「我」可設計成帶領做操者。之後，再進行分組，每組約4~5人，各組帶開演練，進行遊戲活動。各組每人輪流擔任「魔鏡」與「我」的角色。 【活動二】請你跟我這樣做 1.5~6人一組，圍成圓形，其中一人做身體動作或造型，其餘的人充當鏡子，做出不同角度的模仿動作。 2.再同向排列成直線狀，排頭創作身體動作，其他同學模仿。動作設計可以打掃為主題，亦可引導學生設計其他主題的模仿動作。 【活動三】魔鏡真心話 1.請學生發表，在魔鏡遊戲中，自己最滿意的動作？當看到別人學自己做動作時感覺如何？並肯定自己的表現。 2.再讓學生藉語言或動作發表，模仿別人的動作及參與身體活動的感覺。 【活動四】魔鏡波浪 1.全班分成三大組，圍成三面鏡狀。 2.指導學生同時做出「左腳向左擺動或右腳向右擺動」以及「蹲和站的連續動作以呈現波浪起伏狀」等動作。 3.活動結束後，讓學生說說看：如何能表現出美麗又有節奏感的波浪？ 【活動五】多面鏡變化多 1.依分組人數取名，例如：5人一組為5面鏡。全部向左、再向右8拍做出踏併步的動作。牽手的5人全部向前、再向後走4步，如放射狀的萬花筒。 【活動六】圓鏡走跑挑 1.教師指導學生6~10人為一組，面對面圍成一個圓圈。 2.學生依教師的口令做出各項動作。	2	1.教學場地以室外平坦地面為宜	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
十二	11/10 11/16	三、樂活運動家	團結力量大、命中目標	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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.做出簡單的傳球、擲球、接球等基本動作。 2.認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。 3.團體生活中能服從教師、尊重同學，養成互助合作的美德。 4.做出跑、跳、擲等動作。 5.認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。	【活動一】四度空間 1.兩人一組，背對背雙腳開立。 2.由胯下頭上、左右轉腰雙手掌互碰。 【活動二】支援前線 1.5~7人一組，同向直線排列，排頭雙手握球、身體後仰傳球，後面一人雙手接球後，由胯下後傳，以此類推。 2.傳過球的人要立刻跑到隊伍後面排隊，再繼續傳接球，直到將球運送到指定地點，則遊戲完成。 【活動三】護送寶物 1.全班分成兩大組，每組兩人成一隊。 2.兩人背對背手互勾，夾球跑到下一隊位置，交給下一隊，一一運送球過去，直到終點。 【活動一】發現好工具 1.教師提問除了雙手以外，身邊還有什麼東西可以用來接球？」鼓勵學生回答，例如：垃圾袋、桶子。 【活動二】擲進呼拉圈 1.5~7人一組，每人雙手持球，瞄準呼發圈，輪流將球擲進呼拉圈中。 【活動三】擊中目標 1.教師說明任務並示範「擊中目標」遊戲玩法。 2.5~7人一組，各組排隊輪流擲球，以手中的球瞄準呼拉圈中的球，將球撞擊彈出圈外。	2	1.排球 15~20 顆、足球 5 顆 2.畫線器 3.馬錶 4.過關卡 5.粉筆數枝 6.過關卡 7.每組 1 個呼拉圈、5~7 顆球	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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
十三	11/17 11/23	三、樂活運動家	拋跑來接球	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.透過身體不同部位，能做出拋接球的動作。 2.能與同伴合作完成拋接球的動作。	<p>【活動一】往前拋接</p> <p>1.教師示範動作：將球向天空高高拋起後，迅速依順時針方向原地轉一圈，待球落地反彈後，雙手將球接住。</p> <p>2.學生熟練往上拋接球的動作後，教師示範新動作「往前拋接球」：向前拋球後，跟著向前跑，再用雙手接反彈球。示範完畢，請學生繼續練習往前拋接球的動作。</p> <p>【活動二】往後拋接</p> <p>1.教師示範動作：將球往後方拋出後，轉身往前移動至球的前方，雙手接住滾地球。</p> <p>【活動三】拋接好搭檔</p> <p>1.2人一組，一人拋球、一人接球。</p> <p>2.教師說明並示範活動方法：拋球同學將球向上高拋，接球同學待拋球同學球離手時依順時針繞拋球同學1圈後，雙手將反彈球接住。</p>	2	1.足球或學校現成的球，每人一顆	1.操作學習		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
十四	11/24 11/30	三、樂活運動家	圍圓踢球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.愉快的與人合作進行踢球接力遊戲。 2.能做出符合節拍的傳球動作。 3.能控制踢球力量，做出移動與踢球的動作。	【活動一】帶球散步 1.4~5人一組，每組手球、躲避球及足球各1顆。 2.一人踢球前進繞過三角錐後回來，將球交給下一人，三種球類各操作1次。 【活動二】小球別溜走 1.5人一組，各組圍成圓形。 2.各組各發1個足球，每組學生手牽手原地進行踢球傳接練習。 【活動三】圍圓踢球向前走 1.5人一組，各組圍成圓形。 2.各組各發1個足球，全組手牽手踢球前進。 【活動四】圍圓踢球折返跑 1.5人一組，各組圍成圓形。 2.各組各發3個足球，每組學生手牽手踢球前進。	2	1.躲避球 6顆 2.手球 6顆 3.足球 20顆 4.三角錐若干個	1.操作學習 2.教師觀察		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
十五	12/1 12/7	四、喜歡自己、珍愛家人	成長的變化、欣賞特別的我	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。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	1.描述自己出生至今的生長發育變化。 2.發表對成長的感覺與期待。 3.描述自己的特質與專長。 4.悅納自己的特點。	【活動一】我的故事 1.請全班準備自己具代表性的數張照片，上臺介紹成長過程。 2.請學生發表自己是否喜歡長大，長大至今的感受為何？為什麼？教師說明，成長會一直持續且有個別差異。 【活動二】我需要什麼 1.請學生分組討論嬰兒期、幼稚園期及現在各自最需要什麼？ 2.各組學生發表，教師同時說明，不同階段有不同的營養、身心需求和責任。 【活動三】我可以做什麼 1.教師請學生思考自己能為家人及同學做些什麼？請各組學生討論，並上臺報告，鼓勵表現好的組別。 【活動四】綜合活動 1.師請學生發表對成長的感覺與期待。 2.教師統整歸納並鼓勵學生發揮所長、盡其所能，健康快樂的成長。 【活動一】森林裡的小象 1.請學生思考後，以三句話來形容自己。教師請若干學生發表，再請其他同學補充對該名學生的看法。 2.請學生閱讀課本並講述圖意，故事內容可參考教師手冊頁「森林裡的小象」。 3.教師提出問題，鼓勵學生自由發表，並進行「澄清式問答」。 【活動二】看看自己 1.請學生發表自己的身體特徵。教師說明，每個人都有不同的外貌，美與醜沒有絕對的標準，自己喜歡自己最重要。 【活動三】個人小檔案 1.發給每位學生一張紙，請學生寫出自己的特點。請學生署名後，將紙摺好，放入教師準備的紙箱中。 2.教師任意抽出其中數張，念出上面所寫的內容，請大家猜猜看他是誰。 3.請學生思考，自己和班上其他人相似或不同之處在哪裡？說一說對自己與他人異同之處有何感覺？	2	1.請家長準備數張學生嬰兒期、幼稚園期與小學時期的照片 2.請學生事先詢問爸媽自己學會課本上的各項動作的年齡 3.白紙(每位學生一張) 4.請學生攜帶小鏡子	1.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 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
十六	12/8 12/14	四、喜歡自己、珍愛家人	我真的很不錯、肯定自己	<p>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。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>1.接受自己的獨特性。</p> <p>2.表現喜歡自己的行為。</p> <p>3.勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。</p> <p>4.能以正面的想法肯定自己。</p>	<p>【活動一】看誰在說話</p> <p>1.請學生發表如何做到喜歡自己？再請學生思考自己有哪些特質和專長。</p> <p>【活動二】我有信心</p> <p>1.請學生閱讀課本並說出圖意。教師以自己為例，介紹自己的特質或專長。</p> <p>2.請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成語句。</p> <p>【活動三】更愛自己</p> <p>1.請學生發表自己最得意的一件事。</p> <p>2.在班上挑選數位學生作為優點轟炸的對象。</p> <p>3.兩人一組討論「如何讓自己更受人喜歡」的方法，再請學生發表討論結果。</p> <p>【活動一】結果大不同</p> <p>1.詢問學生是否有曾經被嘲笑過的經驗？處理的方法為何？</p> <p>2.請學生演出課本中的情境案例後，師生共同討論課本情境之相關問題。</p> <p>【活動二】反語言霸凌</p> <p>1.教師說明透過語言來刺傷別人、嘲笑弱勢或亂取綽號，都屬於「語言霸凌」；被嘲笑者可以勇敢的說出自己的感受，或請老師協處理。</p> <p>2.師生共同討論：遇到語言霸凌時，該如何處理呢？教師統整說明每個人都有其優點及特點，不應該嘲笑他人；被嘲笑者要肯定自我，不需自卑畏縮。</p>	2	<p>1.教師平時多觀察學生的長處</p> <p>2.學生自我反省，發掘出自己的特質和專長。</p> <p>3.請兩位學生參考課本上的內容在課前進行排練</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.教師觀察</p> <p>3.學生自評</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</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
十七	12/15 12/21	四、喜歡自己、珍愛家人	肯定自己、關愛家人	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1.勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。 2.能以正面的想法肯定自己。 3.能說出與家人相處、親愛的方式。 4.願意以語言或行動，表達對家人的關愛。	【活動三】自我肯定對話 1.教師發下「自我肯定」作業單，請學生針對內容進行勾選。 2.教師指導學生分辨哪些對話屬「自我肯定」的人會說的，哪些不是。 3.師生共同討論，自我肯定的人擁有哪些特質？他們是如何做到的？是不是自己也可以做得到？可以怎麼做呢？ 【活動一】我的家人 1.詢問學生對家人的了解有多少，並請若干學生分享自己對家人的認識，例如：家人最喜歡做的事？最喜歡吃的食物？一天中都忙些什麼？ 2.將全班分成數組，每組4~5人，請學生在小組內輪流分享內容。 【活動二】表達對家人的關愛 1.學生分組討論在日常生活中，可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 2.各組上臺報告。教師提問，引導學生思考並自由發表。 【活動三】關心行動 1.請數位學生輪流上臺抽取紙條，根據紙條上的情境，表演具體的關心行動。教師隨機指導，給予肯定和鼓勵。 2.師生共同討論：表達對家人的關愛時，還要注意些什麼？ 3.請學生在課後訪問家人，將他們的生日、喜好、特點、生活作息等，記錄在紙上，做成家人寫真集。	2	1.教師印製「自我肯定的對話」學習單 2.學生全家福照片 3.白紙數十張	1.教師觀察 2.學生自評 3.提問回答	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	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
十八	12/22 12/28	四、喜歡自己、珍愛家人	你說我聽	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1.表現良好的聽話態度。 2.學習與家人溝通的技巧。	<p>【活動一】溝通方式知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生分享在家中與家人常有的互動方式。 請學生閱讀課本內容，並徵求自願者，根據圖意演出家人間的對話情境。 請學生自由發表：自己和家人交談或互動的方式，與表演的小朋友相比，有什麼相同或相異之處？ 師生共同討論：與家人溝通時，應該注意的要點，例如：專心傾聽不插嘴、等家人說完再開口、注意說話的語氣及動作等。 <p>【活動二】溝通有整套</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生：除了口語之外，還有哪些部分也可以協助別人了解你想說的？例如：要注意聽對方說話，試著去了解方的意思、眼睛要看著對方的眼睛、注意禮貌不插嘴等。 教師說明運用溝通的技巧，除了以口語說出自己的看法和期待之外，身體的其他器官也可以幫助我們溝通。 <p>【活動三】讓家人更親近</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生分組演練良好的溝通方式。 師生共同討論：與家人溝通時，除了善用口語和肢體表達外，還要注意些什麼？例如：適時點頭或以口頭回應、喔……，表示聽懂；有不清楚之處要問清楚；放下手邊的工作專注聆聽；注意禮貌等。 教師強調有效溝通的技巧，鼓勵學生回家後練習看看，並請學生記下自己的溝通心得，隔天與同學們分享。 	2	1.製作「媽媽」及「小孩」的面具	1.提問回答 2.學生自評	【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	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
十九	12/29 1/4	五、圓來真有趣	我是小圓球、身體變成圓	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.能做出符合球體特性的模仿動作。 2.能說明圓球的特性。 3.能專注觀察球體與他人動作。 4.能指出自己與他人身體的圓造型。 5.能做出三種不同的身體圓造型。 6.能讚賞他人創作的造型。	<p>【活動一】哇！好多圓球</p> <p>1.引導學生進行各種球類模仿遊戲。</p> <p>【活動二】老師要拍球</p> <p>1.教師手持一種球，引導學生模仿，想像自己就是老師手上的球，依教師拍球、滾球、拋球等不同動作。</p> <p>【活動三】淘氣小圓球</p> <p>1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會隨節拍變換不同的小圓球動作。</p> <p>2.教師提問還可以運用身體表演圓球的哪些動作？並請學生回答問題。</p> <p>【活動一】圓的聯想</p> <p>1.教師發給學生每人一張紙，在紙上畫出日常生活中具有圓形特徵的物品。</p> <p>2.請學生運用肢體動作模仿自己所繪的圓形物品。</p> <p>【活動二】猜猜我有幾個圓</p> <p>1.教師引導學生來玩「猜猜我有幾個圓」遊戲：給學生若干分鐘運用身體創造不同數量的圓，並猜猜他的身上有幾個圓？表現傑出的學生，可以邀請他當閉眼等候鑑賞猜圓的小專家。</p> <p>【活動三】大圓小圓串圈圈</p> <p>1.教師提醒學生將上一活動所創造的身體的圓，選出其中一個代表作，教師假裝逐一幫學生噴上固著劑，訓練學生肢體定位之穩定度。</p> <p>2.接著，教師說明要幫大圓小圓串成圈，適度引導其中一名將肢體鬆開後套住另外一名，使兩名學生的身體的圓連在一起。</p> <p>3.教師假裝要買每組共三個不同大小圓串成的圈圈組，鼓勵學生找到夥伴，串成一組。</p> <p>4.教師引導學生表現自己該組的圈圈串，並發表感想或講評別人的優點。</p>	2	1.數種不同球類各一顆，球種不限 2.預約舞蹈教室或空曠場地 3.鈴鼓 4.輕快音樂 5.預約舞蹈教室或空曠場地 6.A4 回收紙每位學生一張 7.著色用具、顏料	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生自評 4.提問回答		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

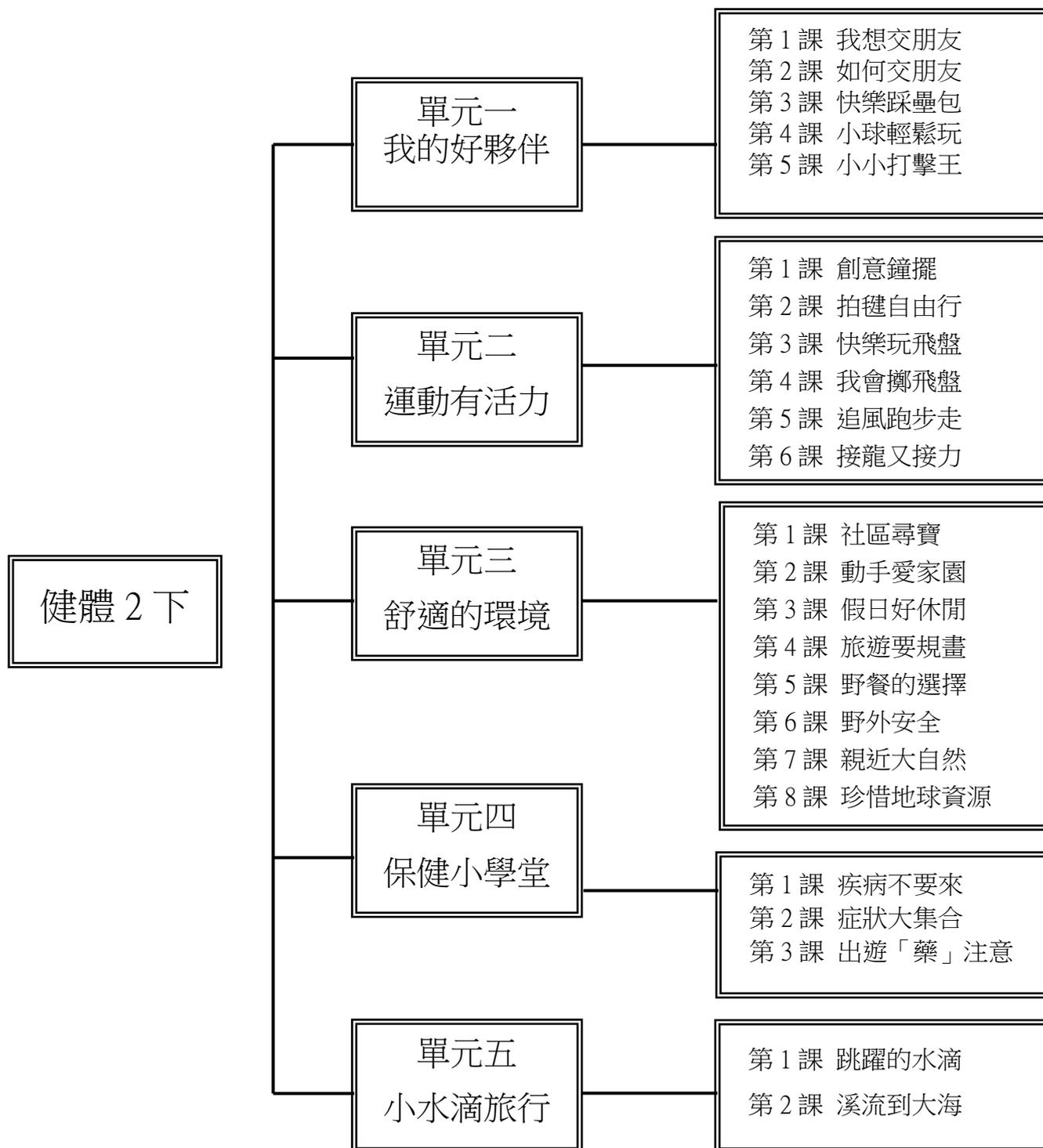
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	1/5 1/11	五、圓來真有趣	大圓和小圓	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能指出圓形移動的特性。 2.能自己或跟隨別人做出圓形軌跡的移動路線。 3.能跟團體做出圓形的收攏與擴散。	【活動一】請你跟我走 1.學生2人一組，教師以鈴鼓或音樂，引導學生進行「請你跟我走」遊戲。 2.熟悉指令與移動等動作後，教師要以「走直線」、「走曲線」、「走直線」等不同路線的指令，引導學生練習不同的移動軌跡。 【活動二】圓圓的大餅 1.教師引導學生排成一長列，帶領學生移動時，適時變換移動動作，如走步、小跑步及跑跳步等。教師適時將全班帶出一個大圓圈，並告訴學生「這是我們全班做成的大披薩」。 【活動三】俄羅斯轉盤 1.教師利用圓圈隊形，帶領學生進行「俄羅斯轉盤遊戲」，從遊戲中讓學生熟悉方向線、反方向線及各種移動步伐。 【活動四】大圓和小圓 1.引導學生利用走步、踏步等移動方式，跟著團體做出圓形的收攏與擴散。	2	1.鈴鼓 2.預約舞蹈教室或空曠場地	1.實際演練 2.提問回答		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
二十一	1/12 1/18	五、圓來真有趣	圍圓來跳舞	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.能說出舞步名稱。 2.能做出莎蒂希步、踏跳步及拍身體的組合動作。 3.與同學做出協同合作的穿越動作。	【活動一】莎蒂希步與踏跳步 1.教師播放音樂，帶領學生做簡單的頭、手、腰、臀、膝、腳部位的簡單伸展運動。 2.教師指導學生練習莎蒂希步、踏跳步步伐。熟練踏跳步後，引導學生利用4次踏跳步來完成自轉一圈。 【活動二】圍圓來跳舞 1.以1拍膝、2拍手、3拍肩膀、4輕拍頭部、5雙手上舉成V字型等動作，和學生進行注意力遊戲。 2.帶領學生圍成大圓，配合音樂，引導學生面向方向線將整個組合動作重複練習。 3.組合動作取自栗樹舞前段，其舞序為（左腳起）：莎蒂希步4次→踏跳步4次（同時自轉一圈）→拍膝（1拍）→拍手（1拍）→拍肩膀（1/2拍）→輕拍頭部（1/2拍）→雙手上舉成V字型（1拍）。 【活動三】大家來挑戰 1.教師引導學生回答跳舞時需要注意什麼事項，如左右腳正確做動作、與他人保持手牽手行進而不拉扯等。 2.挑戰穿山洞：以「保持手牽手」為例，教師引導學生從圓形隊伍中帶領其中一位學生為首，牽著整個隊伍從隊伍中某兩位學生手臂下低頭穿過。兩個8拍後要回到圓形隊伍。 3.重複練習幾次，直到熟練，並適時請學生發表跳舞後的感覺。	2	1.鈴鼓 2.輕快音樂 3.預約舞蹈教室或空曠場地	1.實際演練 2.提問回答		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
二十二	1/19 1/25	五、圓來真有趣	圍圓來跳舞	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.能說出舞步名稱。 2.能做出莎蒂希步、踏跳步及拍身體的組合動作。 3.與同學做出協同合作的穿越動作。	【活動一】莎蒂希步與踏跳步 1.教師播放音樂，帶領學生做簡單的頭、手、腰、臀、膝、腳部位的簡單伸展運動。 2.教師指導學生練習莎蒂希步、踏跳步步伐。熟練踏跳步後，引導學生利用4次踏跳步來完成自轉一圈。 【活動二】圍圓來跳舞 1.以1拍膝、2拍手、3拍肩膀、4輕拍頭部、5雙手上舉成V字型等動作，和學生進行注意力遊戲。 2.帶領學生圍成大圓，配合音樂，引導學生面向方向線將整個組合動作重複練習。 3.組合動作取自栗樹舞前段，其舞序為（左腳起）：莎蒂希步4次→踏跳步4次（同時自轉一圈）→拍膝（1拍）→拍手（1拍）→拍肩膀（1/2拍）→輕拍頭部（1/2拍）→雙手上舉成V字型（1拍）。 【活動三】大家來挑戰 1.教師引導學生回答跳舞時需要注意什麼事項，如左右腳正確做動作、與他人保持手牽手行進而不拉扯等。 2.挑戰穿山洞：以「保持手牽手」為例，教師引導學生從圓形隊伍中帶領其中一位學生為首，牽著整個隊伍從隊伍中某兩位學生手臂下低頭穿過。兩個8拍後要回到圓形隊伍。 3.重複練習幾次，直到熟練，並適時請學生發表跳舞後的感覺。	2	1.鈴鼓 2.輕快音樂 3.預約舞蹈教室或空曠場地	1.實際演練 2.提問回答		二、欣賞、表現與創新

一〇八 學年度 第二 學期 二年級 健體 領域教學計畫表

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.能接受、喜歡自己，並知道與如何與人和睦相處。
- 2.具備操作器具和身體模仿的基本能力。
- 3.了解自然環境與人的關係。
- 4.能夠認識休閒活動，並積極規畫與參與。
- 5.認識疾病與生活中的症狀，並了解簡單的處理方式與預防方法。

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。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
- 3.黃桂雲編譯（民 71）。人體的奧妙。臺南市：大眾書局。
- 4.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。
- 5.葉素惠譯（民 88）。兒童社區探險隊。臺北市：遠流出版社。
- 6.楊冠政（民 86）。環境教育。臺北市：明文書局。
- 7.陳玉秀（民 78）。我的小舞者。臺北市：時報文化出版社。
- 8.黃淑慧（主編）（民 89）。小水滴旅行。新北市：人類文化事業有限公司。
- 9.師友雜誌（民 86）。心靈改革從「身」出發——休閒運動與身心平衡。臺北市：國立臺灣師範大學。

七、課程計畫：

學習總目標

- 1.了解如何與人相處，並在參與遊戲或比賽時，能遵守團體規範。
- 2.認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能。
- 3.認識社區健康資源，維護舒適的生活環境、愛護生態環境。
- 4.認識水的重要性並珍惜水資源，能表現全身性的動作以模仿水滴和雲朵的特性。
- 5.認識各項休閒活動並積極參與，並能正確選擇包裝完整，且符合環保原則的安全野餐食物。
- 6.認識兒童常見的疾病和症狀，了解發生的原因，學習處理的方式。

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
一	2/9 2/15	一、我的好夥伴	我想交朋友	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.舉例說出影響人際關係的原因。 2.分辨被人接受與不被人接受的行為。	<p>【活動一】小君的困擾</p> <p>1.依據課本內容，教師引導學生共同討論：小君為什麼交不到朋友呢？如果你是小君，你認為要怎麼做才能交到朋友呢？</p> <p>2.導致人際關係不良的原因很多，其中又以自己與他人相處的方式有很大的關係。透過故事，讓學生思考與分辨哪些言行是不被接受的，以了解可能影響學生人際關係的原因。</p> <p>【活動二】與人相處的妙方</p> <p>1.教師向學生說明平日與人相處時，應該要留意自己的言行舉止，表現友善的態度，不要做出令人反感的行為，但是什麼才是被接受的行為呢？</p> <p>2.教師提出幾個情境，師生共同討論，讓學生了解在任何情境中，與人相處時要能表現出友善、合群的態度，才會受人歡迎，避免做出令人反感的行為，才容易被人接受，進而交到朋友。</p> <p>【活動三】生活小劇場</p> <p>1.分組討論：全班分成5組參照【活動二】的討論內容，表演出能夠增進人際關係、團隊精神及社區意識的行為。</p> <p>2.各組的演出可依照範本或就個人的生活經驗作即興式的演出，表演後再請學生發表感想及建議。</p> <p>3.從觀察別人的行為表現中，反省檢討自己的言行是否有不被人接受之處，進而思考該如何改善，並記取同學的優點，與同學建立良好的關係。</p>	2	1.課前觀察同學，注意有哪些行為可被接受？ 哪些不被接受？	1.學生發表 2.表演練習	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</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>	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
二	2/16 2/22	一、我的好夥伴	如何交朋友	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.知道建立良好人際關係的方法。 2.認識情緒的表達以及適當的表達方式。 3.願意表現出坦誠、互相幫助等建立友誼的行為。	<p>【活動一】超人氣指數</p> <p>1.學生共同討論，歸納整理受歡迎的原因，以及自己做到了哪些。</p> <p>2.教師歸納受歡迎的原因，讓學生知道受人歡迎並不難，若能對人有禮貌、主動關心及幫助別人，自然就能夠受人歡迎，贏得友誼。</p> <p>【活動二】情緒管理員</p> <p>1.教師說明生活中常會碰到不如意的事情，使自己產生失望、憤怒等不愉快的情緒。有些人不懂得如何表達或處理這些情緒，就容易和人產生口語或肢體衝突，影響人際關係。</p> <p>2.教師取出一個氣球將氣吹滿，問學生繼續吹下去將會有何後果？接著教師擠壓氣球，問學生如此擠壓氣球是否有可能會爆炸？教師說明若是怒氣或不愉快的情緒累積在心中，就會讓身體像氣球快爆炸一樣。要如何做才可以不讓氣球爆炸呢？教師一邊放氣，一邊請學生想像自己的怒氣慢慢釋放，不愉快也跟著消失。</p> <p>3.請學生分享生氣時，有哪些處理方法可以讓自己消氣？教師說明適當的處理方法應該是不傷害自己和他人的，同時對自己的身體和心情有幫助。</p> <p>【活動三】朋友與我</p> <p>1.引導學生思考並發表，自己有哪些朋友？朋友對我有什麼幫助？我幫助朋友什麼？我和朋友如何相處？</p> <p>2.就學生發表的內容加以澄清。了解朋友對自己的重要性，破除維持友誼需要幫朋友寫作業、請吃東西等迷思，進而讓學生了解用具體行動，隨時關心朋友，便能維持良好的友誼關係。</p>	2	1.教師於課前準備足夠學生數的空白紙（每人一張）、氣球一顆。	1.提問回答 2.教師觀察	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</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>	三、生涯規劃與終身學習 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
三	2/23 2/29	一、我的好夥伴	快樂踩壘包	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.了解跑壘、進壘得分的規則。 2.做出跑壘、踩壘的基本能力與動作技能。 3.在遊戲中，表現互助合作的學習態度。	<p>【活動一】慢跑踩壘包</p> <ol style="list-style-type: none"> 指導兒童布置場地，如課本圖示。 第一位由本壘出發慢跑至一壘後，再由第二位開始接續進行，如此依序沿各壘包的位置，完成跑壘動作。 動作熟練後，第一位和第二位出發的時間可縮短，提升趣味性及挑戰性。 本壘放置兩塊壘包進行練習，不僅在遊戲更安全，也可讓行進動線更分明，避免推擠、碰撞。 <p>【活動二】踩壘接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分組，教師指導學生擺放壘包。 教師指導學生跑壘規則，並以單腳踩壘在折返點踩壘後返回，但應留意不可將壘包踢離原來位置。 哨音響起，各組學生進行快跑踩壘接力遊戲，學生跑回到原點時，要踩另一個壘包，並和在起點壘包等待的下一位組員擊掌，下一位組員才可以出發。 <p>【活動三】跑壘大進擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 依照【活動一】布置場地，教師將全班分成兩組，兩組成員再分成甲、乙兩隊進行跑壘踩壘。 兩組跑壘人員相遇時必須猜拳，贏的一方繼續邁向下一壘，輸的一方則離開跑壘區，沿著壘包外圍回到該組後方排隊，該組下一位成員立刻從本壘出發，繼續進行跑壘，與對方組員相遇時需猜拳，以此類推。 當一組成員順利跑壘至對方本壘包時，即算完成得分，可回到自己該組後方排隊，並由下一位組員接續活動。 待所有人皆完成跑壘則比賽結束，統計兩組得分，教師可同時說明活動要領，依據各小組的表現鼓勵與表揚。 	2	1.依據學生人數準備壘包（6個以上），如無正式壘包，可以厚紙板或大小適中的軟墊取代。	1.提問回答 2.操作學習		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
四	3/1 3/7	一、我的好夥伴	小球輕鬆玩	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.做出持球與接球的正確動作。 2.做出向上拋球與自己拋接的動作技能。 3.學會向前拋球的動作技能，並具備跑壘的基本概念。 4.學會兩人拋接的動作技能。 5.願意認真參與競賽、遵守競賽規則從中培養團隊默契與精神。	【活動一】看誰拋得高 1.教師介紹樂樂棒球，再示範持球與向上拋球的動作，請學生體驗與練習。 2.練習時，學生2~3人一組反覆練習向上拋球，觀察對方能否做出正確動作。 【活動二】自己拋接 1.教師示範單手向上拋球與雙手接球，讓學生體驗並練習。 2.練習時，請學生2~3人一組反覆練習單手拋球與接球，觀察對方。 【活動三】看誰拋得遠 1.教師複習持球動作，並且示範向「前」拋球，並請學生先自行體驗與練習。 2.練習時，請學生2~3人一組反覆練習，並觀察對方能否做出正確動作。 【活動四】樂樂聚寶盆 1.全班分為四組，輪流由本壘開始進行活動。 2.每個學生拿3顆球，依序由本壘出發，跑到一壘時，向桶子拋擲手中的第一顆球；跑到二壘時，拋擲第二顆球；跑到三壘時，拋擲最後一顆球，待整組完成後，計算桶內的球數，球數多的組別獲勝。	2	1.依據教學需求準備數顆樂樂棒球的球，1~4個水桶以及4個壘包（或8個壘包）。 2.教師觀察	1.操作學習 2.教師觀察		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
五	3/8 3/14	二、運動有活力	小球輕鬆玩、小小打擊王	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。	1.了解簡單表現全身性身體活動的方法。 2.用身體表現出有創意的鐘擺動作。 3.參與活動中，和同學和諧相處。 4.做出握拳擊球的動作技能。 5.學會判斷球的來向，做出接球的動作。 6.試著將球擊出並擊遠，快樂參與擊球過關的遊戲。	<p>【活動五】兩人拋接</p> <p>1.學生兩人一組，距離約5公尺，一人以低手拋球的動作，將球傳給同伴，同伴接到球後則同樣以低手拋球的方式回傳，反覆練習，直到熟悉兩人傳接。</p> <p>【活動六】拋接遊戲</p> <p>1.教師引導接球組學生依據樂樂棒球比賽守備位置進行接球，拋球組學生則排定順序輪流依序在本壘將球拋出。</p> <p>2.拋球組輪流將球任意拋出後，跑向壘包，假若接球組來不及在拋球組上一壘時接住或撿起球並舉手，拋球組就算安全上壘。</p> <p>3.第一位拋球者順利站上一壘，第二位拋球者，拋球時，第一位拋球者再往二壘跑，以此類推，最後跑回本壘者可得一分。</p> <p>【活動一】握拳擊球</p> <p>1.利用空曠的場地，教師指導學生以手握拳擊球，引導學生兩腳開立比肩稍寬，兩手側平舉，將樂樂棒球置於左手掌心，右手手臂當球棒，轉身用掌心或掌根將左手掌上的樂樂棒球擊出。</p> <p>【活動二】看誰接住球</p> <p>1.教師將全班分成數組練習，每4人一組，一人擊球，另外三人負責接球，組員間輪流擔任擊球與接球的角色。</p> <p>2.依據【活動一】學過的技巧來擊球，接球動作則以第四課的接球動作為基礎來練習。</p> <p>3.利用小組練習的方式，讓每個學生都能練習徒手擊球與接球的動作，熟悉樂樂棒球的互動方式。</p> <p>【活動三】擊球過關</p> <p>1.在空曠的場地設置一個本壘包，並且測量距離依序標示出1公尺到5公尺的範圍，作為擊球過關的場地。</p> <p>2.教師指導學生站在本壘，並且示範如何用力擊出球(動作要領參照【活動一】握拳擊球)，讓球飛得遠。</p> <p>3.球的落點若能超過3公尺線則表示過關，若未超過則可重來。教師可依據學生的能力狀況，調整過關標準。</p>	2	1.依據教學需求準備數顆樂樂棒球的球或海灘球，1~4個水桶以及4個壘包(或8個壘包) 2.依據活動規畫過關距離。	1.操作學習 2.教師觀察		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
六	3/15 3/21	二、運動有活力	創意鐘擺、拍毬自由行	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。	1.了解簡單表現全身性身體活動的方法。 2.用身體表現出有創意的鐘擺動作。 3.參與活動中，和同學和諧相處。 4.了解表現簡單的全身性身體活動的方法。 5.能夠操作運動器材，表現出拍毬移位行進的方法。 6.參與活動時，能夠和同學互相觀摩與鼓勵。	<p>【活動一】我是小鐘擺</p> <p>1.教師拿出鐘擺或節拍器，讓學生觀察，引導學生發表示範哪些身體部位和鐘擺一樣，是以一個關節為支點擺動或轉動。例如：手指、手腕、小手臂、大手臂、腳掌、小腿、大腿、頭等。</p> <p>2.從學生的回答與示範動作中，找出明確且明顯的動作，請全班一起練習。</p> <p>3.鼓勵學生自由組合兩個不同部位的動作，引導學生了解組合方式可因方向或節奏的不同，創造出許多變化。</p> <p>【活動二】小運動 大原理</p> <p>1.請學生兩人一組，互相練習【活動一】的動作，彼此觀察、觸摸與感受肌肉、骨骼、關節三者之間的配合情況。</p> <p>2.觀察後，說出用力擺動和放鬆甩動手臂時有什麼差別？</p> <p>【活動三】創意大鐘擺</p> <p>1.全班分成4~5組，各組選擇一個動作，同組組員一起做同樣的動作，以擺動的角度大小、時間做變化。例如：6個人前後搭肩，除了排頭之外，所有人同步前後擺動右腳。6個人成縱隊，由低到高做出漸層排列，兩手伸直上舉，同時左右交錯擺動，擺動角度由大到小。</p> <p>2.活動進行中，教師搖動鈴鼓，每4或8拍拍一下，提醒學生變換動作造型。</p> <p>3.最後，全班合作製造一個超大型鐘擺，由教師統一發令各組同時操作。</p> <p>【活動一】拍毬變化多</p> <p>1.教師指導學生手持厚紙板將毬子向上拍，並且讓學生嘗試與練習連續向上拍毬的遊戲。活動過程中，連續向上拍毬的次數，可以漸次增加與設定，例如：連續向上拍毬3次以上、連續向上拍毬5次以上等，依據學生的熟悉度增加難度。</p> <p>2.鼓勵學生自由創作各式移動位置的拍毬方法，例如：蹲拍、跪拍、拍毬向前走、拍毬向後走、拍毬側走等。</p>	2	1.教師在課前準備一個鐘擺(或節拍器和鈴鼓) 2.教師準備足夠學生數的厚紙板(或以較厚的墊板代替)，亦可配合下一節課的教學器材，以飛盤代替厚紙板。 3.課前請每個學生準備一個毬子。	1.學生發表 2.操作學習		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
七	3/22 3/28	二、運動有活力	拍鍵自由行、快樂玩飛盤	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。	1.了解表現簡單的全身性身體活動的方法。 2.能夠操作運動器材,表現出拍毬移位行進的方法。 3.參與活動時,能夠和同學互相觀摩與鼓勵。 4.操作運動器材,表現出遊戲的方法與要領。	<p>【活動二】拍毬行走接力</p> <p>1.全班分成兩組進行拍毬行走接力,行走往返距離約為6~8公尺,往返途中若有毬子掉落,必須撿起並繼續拍毬行進,抵達終點後,將毬子交給第二位隊友,以此類推,看看哪一組較快完成。</p> <p>2.移位行進途中,毬子會又以較重的一端為前進方向,學生必須練習跟上,並且練習控制毬子的行進方向,完成拍毬行進。</p> <p>【活動三】對拍好夥伴</p> <p>1.教師指導學生兩人一組,用「連續對拍」的方式嘗試合作拍接毬子。</p> <p>2.練習合作中鼓勵學生以連續10次不間斷為目標,促進學生彼此合作、認真練習。</p> <p>3.每練習一個段落,讓學生相互討論與發表合作的重要。</p> <p>【活動一】看誰滾得遠</p> <p>1.教師說明並示範推撥飛盤的要領,將飛盤豎立在地面上,左手扶飛盤上緣固定飛盤位置,再用右手推撥飛盤讓飛盤向前滾動。示範後請學生演練,並且嘗試找出滾得穩、滾得快、滾得遠的訣竅。</p> <p>【活動二】飛盤過山洞</p> <p>1.學生兩人一組距離兩公尺面對面,站立者兩腳開立成小山洞,操作飛盤者在兩公尺外,運用【活動一】的推撥技巧,讓盤準確的從站立者的兩腳之間滾過,宛如飛盤過山洞。</p> <p>【活動三】掌上飛盤</p> <p>1.教師指導學生將飛盤平放於手掌並用身體做出各種扭、擰、轉、彎、仰等考驗身體平衡的動作,轉動同時必須保持飛盤不掉落。</p> <p>【活動四】飛盤變陀螺</p> <p>1.教師指導學生將飛盤豎立於地面,兩手交叉手掌輕扶飛盤兩側邊緣,以順時針或逆時針的方向轉動飛盤讓飛盤像陀螺一樣轉動。</p>	2	1.教師準備足夠學生數的厚紙板(或以較厚的墊板代替),亦可配合下一節課的教學器材,以飛盤代替厚紙板。 2.課前請每個學生準備一個毬子。 3.教師準備足夠數量的飛盤(一人一個),或請學生自行攜帶。	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

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
八	3/29 4/4	二、運動有活力	我會擲飛盤	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.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.操作運動器材,表現出擲飛盤的遊戲方法與要領。 3.參與活動時,能和同學和諧相處,互相觀摩與鼓勵。	<p>【活動一】飛盤試擲</p> <p>1.教師指導學生單手握住飛盤邊,配合腰部的扭轉以同手同腳的姿勢,將飛盤往遠方擲出,並依序讓學生試擲。</p> <p>2.教師先不必設定目標,僅引導學生體驗擲出飛盤後,能讓飛盤在空中飛行的動作要領。</p> <p>【活動二】擲進成功區</p> <p>1.標示「成功區」:首先在練習場地地面上標示出口型預備線(邊長各約二公尺),再由預備線的左右兩端約45度的範圍,延伸出擲飛盤的「成功區」。</p> <p>2.教師說明並示範飛盤擲進「成功區」的要領:試擲者站在預備線內先以慣用手握住飛盤的邊緣,保持飛盤的直線飛行路線,將飛盤朝著「成功區」內擲出。擲進者視為成功,未擲進者視為失敗。</p> <p>【活動三】成功得分</p> <p>1.教師指導學生延續【活動二】做練習,並在原「成功區」內的3公尺、5公尺、8公尺處標示得分線,作為得分計算。</p> <p>2.擲出飛盤後,落地點在「成功區」之內的3公尺、5公尺、8公尺標線區域即可得到不同的分數。得分計算方式為3公尺~5公尺得3分,5公尺~8公尺得5分,8公尺以上得10分。</p> <p>3.活動中途,教師可選出技優的同學來示範表演,讓其他同學觀摩學習,並從中說明擲飛盤的技巧。</p>	2	1.教師準備足夠數量的飛盤輪流使用,學生亦可自行攜帶。 2.選擇安全空曠場地練習,場地內標示「成功區」並且標記「得分線」。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	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
九	4/5 4/11	二、運動有活力	追風跑步走	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.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.學習操作身體的能力,表現出跑步及起跑遊戲的方法與要領。 3.學習操作身體的能力,表現出起跑、追逐及折返跑遊戲的方法與要領。 4.願意和同學快樂的參與遊戲活動。	【活動一】報紙貼身跑 1.6~8人一組,一字排開將舊報紙橫放於胸前,兩手放開報紙的同時將「大步向前走」改成「快步向前跑」,報紙掉落後就地蹲下,反覆進行直到該組競賽者的報紙都掉落。 【活動二】前拍肩轉身跑 1.兩人一組站在跑道起跑的預備位置上。面相對距離一臂長,前者背向跑道遠端前後站立。後者站在跑者後方,面向跑道自然站立。 2.後者用手向前拍前者肩膀,前者被拍後立即轉身向前跑步約8~10公尺後走回原處。 【活動三】後拍肩起跑 1.兩人一組站在跑道起跑的預備位置上。兩人均面向跑道遠端,一前一後距離一臂長,前者兩腳前後站立,雙手自然放在膝上。後者自然站立在跑者後方約一臂遠處。 2.練習時,後者向前用手拍前者肩膀,前者被拍後立即向前跑步約8~10公尺後走回原處。前者與後者的角色輪流替換,反覆練習。 【活動四】聽令起跑 1.«各就各位»:兩腳前後站立於起跑線前端,同時將雙手放在膝上。 2.«預備»:雙手離開膝關節半握拳,成前後擺臂狀,身體重心略往前傾。 3.«跑»:立即向前跑約8~10公尺後走回原處,準備下一次的練習。 【活動五】起跑追逐 1.一人站在跑道起跑的「預備線」前。另一人站在「被追逐線」上。 2.起跑後,後者追逐前者10公尺。如在10公尺內追逐成功即獲勝,未追逐成功即平手。 【活動六】折返跑遊戲 1.教師在地上標示兩條約3公尺的平行線一字排開,一條線作為起始線,跑向另外一條線,並以手觸摸線後折返,盡量以最快的速度來回3次,當作一趟。	2	1.教師事前需準備全開的舊報紙(一人一張)、淨空的跑道與安全空曠的練習場地。 2.教師必須事先在跑道上標示出預備線、起跑線、被追逐線。	1.學生發表 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	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
十	4/12 4/18	二、運動有活力	接龍又接力	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.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.學習操作身體的能力,表現出跳遠及跑步遊戲的方法與要領。 3.遵守團體規範,和同學快樂的參與遊戲活動。	<p>【活動一】跳過小河溝</p> <p>1.全班分組,每組6人。地面上畫記兩條線作為河溝,兩條線距約40~50公分。教師指導學生兩腳併攏、屈膝擺臂往前跳,跳過地上畫記的小河溝,反覆練習。</p> <p>2.動作熟練後,教師可以增加河溝的寬度,由40~50公分改成50~60公分,以增加遊戲的挑戰性。</p> <p>【活動二】跳遠接龍</p> <p>1.全班分組,每組6人。畫一條起點線,長約10公尺。各組第一人,由起點線後屈膝擺臂往前跳。</p> <p>2.每人可跳一次,落地時,由一人在足尖做記號,下一位再從記號處接著向前跳,以此類推。</p> <p>3.全組都跳完後,教師依各組所測的總長度判定勝負。</p> <p>【活動三】曲折跑接力</p> <p>1.全班分組,每組6人。畫一條起點線,長約10公尺。</p> <p>2.各組第一人持接力棒由起點線出發,依規定路線繞過標示物,跑回起點將信物交給下一位。</p> <p>3.反覆練習後,除各組間相互比較外,各組可依紀錄觀察是否有進步。</p>	2	1.教師準備哨子、粉筆(一組一枝)、標的物5個以及接力的信物(一組一個)或以擊掌替代。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	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
十一	4/19 4/25	三、舒適的環境	社區尋寶	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.舉例說出社區中可運用的資源。</p> <p>2.學習善用社區資源促進身心健康。</p> <p>3.願意親近社區。</p>	<p>【活動一】社區尋寶</p> <p>1.請學生用簡單話語描述住家附近環境。</p> <p>2.發表自己的社區有哪些資源可以利用。</p> <p>3.觀察課本，找找看圖中有哪些可運用的資源？和自己居住的社區比起來，有什麼相同或不同的地方。</p> <p>【活動二】繞著社區跑</p> <p>1.各組選定一種社區資源，依序輪流拜訪其他組別，聽取各組介紹自己所屬資源的服務人員、所提供的服務範圍、使用時的注意事項等。</p> <p>2.師生共同討論：每組的介紹有哪些特色？是否增進大家對社區資源的了解？如何利用這些資源？</p> <p>【活動三】親近社區</p> <p>1.教師以課本情境為例，引導學生回想自己是否有類似經驗，提出來與全班分享。</p> <p>2.教師說明社區就像大家庭，鼓勵學生主動參與社區活動，建立舒適的生活環境。</p>	2	<p>1.學生觀察住家附近的環境，蒐集社區醫療或運動資源相關圖片、照片或活動資料。</p> <p>2.課前分組（4~6人一組）觀察住家附近的環境。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.學生自評</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。</p>	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
十二	4/26 5/2	三、舒適的環境	動手愛家園、假日好休閒	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。 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.說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。 2.主動關心生活環境的整潔。 3.公開宣誓成為環保小尖兵。 4.舉例說出休閒運動項目。 5.願意和家人或朋友一起參與休閒運動。 6.描述參與休閒運動後的感覺。	<p>【活動一】舒適的感覺</p> <ol style="list-style-type: none"> 將社區大圖片掛在黑板上，請學生觀察，並說說看有何不同。 教師請學生比較課本左右兩頁的景象，並引導思考如何維護環境乾淨的問題。 <p>【活動二】維護環境整潔</p> <ol style="list-style-type: none"> 請全班閉上雙眼想一想，自己在家裡及學校負責哪些整潔工作？自己做得如何呢？如果都做得很好請舉手。 請舉手者，說出自己如何維護環境整潔。 師生共同討論：還有哪些具體做法可以讓環境保持清潔？ <p>【活動三】我是環保小尖兵</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生分組討論做一個環保小尖兵應具備的條件。討論後請各組發表改善方法。 鼓勵學生在小組內公開宣誓，成為環保小尖兵的一員。 <p>【活動一】休閒運動大家談</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將數種休閒運動的名稱寫在紙上。分成兩組，各組推派一位代表上臺表演該項休閒運動，在時間內答對題數最多的組別獲勝。 教師藉此說明休閒運動的種類很多，而休閒活動的意義是希望藉由從事活動，讓人獲得身心的休息與抒解。 教師說明從事休閒運動要適合自己的興趣和能力，而且要考慮運動本身的安全性，事先需有周全的準備與規畫。 <p>【活動二】休閒運動樂趣多</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生自由發表曾參與過的休閒運動有哪些？參與之後有哪些感想？ 藉由學生的回答和互動，了解學生對於休閒運動的參與狀況和感受，鼓勵學生與家人共同參與休閒運動，培養共同的興趣。 請學生選擇一種有興趣的休閒運動，利用課後時間蒐集相關資料做成書面報告。 	2	1.教師準備社區大圖片，及許多垃圾小圖片，例如：塑膠袋、保麗龍餐盒、易開罐、寶特瓶、破紙袋等。 2.學生在課前觀察或詢問家人經常從事的休閒運動項目。	1.提問回答 2.學生自評 3.學生發表	【環境教育】 4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體驗。	一、瞭解自我與發展潛能 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
十三	5/3 5/9	三、舒適的環境	旅遊要規畫、野餐的選擇	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.體會旅遊規畫的重要性。 2.舉例說出旅遊需要準備的事項。 3.從事旅遊活動能重視安全。 1.說出適合野外進食的健康食物。 4.選購包裝環保且完整的食物。 5.準備簡單且即可食用的健康食物。	【活動一】有備無患 1.教師藉由案例說明，每個人都應該對自己及他人的安全負責，預防事故的發生。 2.引導學生閱讀課本內容，思考除了課本所提的氣象、交通路線和路況、旅遊裝備、食物之外，還會做哪些準備呢？ 3.隨機抽點學生回答上述問題，讓學生上臺利用教師事先準備的旅遊物品照片貼在黑板，說明為何需要準備這些東西。 【活動二】旅遊計畫 1.4~6人一組。假設星期天要戶外旅遊，請各組決定一個地點，討論要做哪些準備。 2.討論時間結束前，教師請各組統整討論結果上臺報告，教師再依據學生的報告，統整重點，強調旅遊計畫的重要性。 3.依據課堂上討論重點，和家人計畫一次旅遊，並將日期、參加人員、地點、行程安排、工作分配、攜帶物品等，詳列在規畫單上。 【活動一】怎樣吃最安心？ 1.瞭解學生的野餐經驗，引導閱讀並挑選課本中，適合攜帶的野餐食物，請學生說說為什麼？並請教師補充說明。 2.根據上述的原則，請學生從野餐食物照片中，挑選出適合攜帶的野餐食物，並說說看為什麼？ 【活動二】野餐食物推薦 1.進行分組競賽，在海報紙上寫下認為野餐可以帶的食物，寫最多，同時符合野餐進食原則的組別獲勝。 2.教師逐一講評，讓學生具備概念後，請學生在紙上畫出或寫出自己想要攜帶的野餐食物，選擇不錯的作品張貼。	2	1.教師事前準備氣象報告資料、手電筒、帽子、食物、急救箱等戶外旅遊需準備物品的照片或實物。 2.學生在課前詢問家人在旅遊前會做哪些準備。 3.教師在事前準備野餐食物照片、海報。	1.提問回答 2.操作學習 3.學生發表	【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	三、生涯規劃與終身學習 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
十四	5/10 5/16	三、舒適的環境	野外安全、親近大自然	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 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.認識休閒旅遊的安全規則。 2.思考並演練在野外遭遇危急狀況的處理方法。 3.學習運用五官來探究自然環境，喜歡親近大自然。 4.體認大自然與健康的關係，學會珍惜自然資源。 5.認識「無痕旅遊」的觀念。	<p>【活動一】安全第一</p> <p>1.請學生閱讀課本，逐一討論課本中的各種情境。(1)遇到蜂群應該怎麼辦？(2)前方雜草叢生，不得已必須穿越草叢時，該怎麼做？(3)野菇可以摘來吃嗎？(4)蚊蟲、毒蟲叮咬怎麼辦？(5)不小心脫隊迷路了怎麼辦？</p> <p>2.教師運用各個狀況的分析，向學生強調遵守野外安全守則，才能避免事故傷害的發生。</p> <p>【活動二】安全大進擊</p> <p>1.教師將全班分成兩組，進行闖關遊戲。最先通過 5 關的組別即算獲勝。</p> <p>2.闖關問題例如：(1)出發前，應先了解當地的哪些狀況？(2)如需準備食物，可以準備哪些？(3)車上有哪些應注意的事項？(4)顏色漂亮的植物通常沒毒，可以食用，對嗎？等。</p> <p>3.進行分組遊戲，從中鼓勵表現佳的學生，釐清錯誤的觀念。</p> <p>【活動一】接觸大自然</p> <p>1.上課前播放大自然樂章或自然景觀影片。</p> <p>2.帶領學生到校園操場或較舒適自然之處，請學生體驗空氣中的花香、草香、泥土香；再請學生閉上眼睛，試試看能聽到哪些不同的聲音；用皮膚感覺小草的碰觸，用眼睛仔細觀察小花、小草或昆蟲。</p> <p>3.教師引導學生如何體驗與接觸大自然。</p> <p>【活動二】愛護自然資源</p> <p>1.藉由學生的資料和分享，引導學生了解人與環境息息相關，必須珍惜自然資源、保護自然生態環境，才能和自然和諧相處。</p> <p>2.請學生自由發表愛護自然環境的具體做法，例如：珍惜水資源，不浪費、不汙染；從遠處賞鳥或賞蝶，不隨意驚嚇或捕捉等。</p> <p>3.教師展示高山垃圾處處的圖片，強調「無痕旅遊」的觀念，意指除了足跡之外，什麼都能不留；除了攝影及觀察紀錄外，什麼都能不帶走。</p>	2	1.教師於課前準備大自然的音樂或介紹自然景觀的影片，並請學生於課前蒐集戶外旅遊的資料，包括旅遊照片、書籍、影片等。	1.提問回答 2.學生發表	【環境教育】 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	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
十五	5/17 5/23	三、舒適的環境、四、保健小學堂	珍惜地球資源、疾病不要來	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。 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.說出環保和資源回收的重要性。 2.舉出資源回收的具體做法。 3.落實資源回收再利用的原則。 4.了解健康的定義 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 4.學會登革熱的預防方法。	【活動一】回收即資源 1.教師請學生思考自己每天丟掉多少垃圾？這些垃圾沒有好好處理，會造成哪些問題？ 2.教師以一張廢紙為例，引導學生思考這張用了一面的紙該如何處理比較好？ 3.請學生發表資源回收利用的例子，讓學生了解大部分的垃圾是可以資源回收利用的。 【活動二】我會這樣做 1.引導學生閱讀課本，並說出圖中所出現的物品，回收後可以製成哪些成品，對環境有什麼好處。 2.師生分別就紙類、鐵鋁罐類、玻璃類、大型家具、廚餘等，討論有哪些地方可以回收這些資源。 3.教師補充說明回收廚餘的分類，並提供跳蚤市場的概念，引導學生了解物盡其用。 【活動一】登革熱不要來 1.讓學生思考「什麼是健康？」，引導學生了解「健康是指生理、心理和社會都安寧、舒適的狀態」。 2.教師以新聞報導或校園內曾經發生的登革熱案例，讓學生了解登革熱的狀況為何？ 3.教師正確的介紹，登革熱是透過病媒蚊叮咬的傳染病，具有傳染力的病媒蚊，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊。 4.教師說明如果被病媒蚊叮咬後，出現頭痛、發燒、後眼窩痛、四肢痠痛、關節痛、肌肉痛、四肢紅疹等症狀時，必須趕緊就醫。 5.教師利用照片與學生說明蚊子容易生長的地方，教導學生可和家人一起清除積水容器及定期清洗家中盛水容器。 6.教師進一步運用課本圖片，說明其他預防蚊子叮咬的方法。	2	1.廣告傳單或廢紙。 2.了解學校與社區推廣資源回收的做法。 3.教師課前準備登革熱的相關新聞報導、洗手步驟、積水容器或盛水容器的相關照片。	1.提問回答 2.學生發表 3.學生自評	【環境教育】 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	三、生涯規劃與終身學習 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
十六	5/24 5/30	四、保健小學堂	疾病不要來	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.認識腸病毒為的傳染途徑與症狀。 2.學會腸病毒的預防方法。 3.認識流行性角結膜炎為的傳染途徑與症狀。 4.學會流行性角結膜炎的預防方法，注重個人衛生習慣。	<p>【活動二】向腸病毒說再見</p> <p>1.教師以新聞報導或校園內曾經發生的腸病毒案例，讓學生了解腸病毒大致的狀況。</p> <p>2.藉由報導，教師簡單解釋與介紹腸病毒的傳染方式，包含吸入病人的飛沫、如廁後接觸到不乾淨的病菌、和病人接觸的發生情境。教師進一步說明腸病毒症狀。</p> <p>3.教師以發生原因作為基礎，引導洗手的重要性，教導最主要的預防方法「勤洗手」。</p> <p>【活動三】注意流行性角結膜炎</p> <p>1.教師可自編故事介紹流行性角結膜炎。流行性角結膜炎俗稱紅眼症，是一種一年四季都可能發生的傳染病。</p> <p>2.教師說明流行性角結膜炎的傳染途徑，多半為接觸汙染環境的表面或器具如毛巾、臉盆、門把等，又碰觸自己的眼睛，才會發生眼睛紅、眼睛痛、怕光、容易流眼淚等症狀。</p> <p>3.教師配合課本說明流行性角結膜炎的預防方法。</p>	2	1.教師課前準備登革熱、腸病毒、流行性角結膜炎的相關新聞報導、洗手步驟、積水容器或盛水容器的相關照片。	1.提問回答		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
十七	5/31 6/6	四、保健小學堂	症狀大集合	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。	<p>1.了解鼻子、皮膚和食物過敏為身體中常見的症狀。</p> <p>2.學會一般過敏症狀的處理方法。</p> <p>3.學會觀察自己的身體狀況，保護自己。</p> <p>4.了解拉肚子、暈車為生活中常見的症狀。</p> <p>5.學會放鬆自己，了解拉肚子、暈車的簡易處理方式。</p>	<p>【活動一】我的身體不舒服（一）</p> <p>1.請學生閱讀課本，說出圖中主角怎麼了？教師詢問學生有沒有曾經早上起床打噴嚏、有時莫名感到皮膚很癢的類似狀況。</p> <p>2.教師針對鼻子、皮膚以及食物過敏症狀做說明，讓學生了解過敏其實有好多種類和原因，試著和爸媽找出自己過敏的原因。</p> <p>【活動二】我是小醫生（一）</p> <p>1.教師配合課本，教導學生遇到過敏的處理方式或預防方法。</p> <p>【活動三】我的身體不舒服（二）</p> <p>1.學生閱讀課本說出圖中的主角怎麼了？教師針對症狀說明，包含拉肚子、暈車、暈船。</p> <p>【活動四】我是小醫生（二）</p> <p>1.教師詢問學生，自己發生拉肚子或暈車、暈船時的處理方法，教師再加以說明。</p>	2		<p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p>		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
十八	6/7 6/13	四、保健小學堂	出遊「藥」注意	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 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.認識內服、外用藥品之正確用法。 2.說出用藥時的安全守則。 3.認識簡易的隨身藥品。	【活動一】用藥安全 1.引導學生閱讀課本，提問讓學生思考內服藥與外用藥的區別。 2.教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，指出上面標示外用藥或內服藥的地方，並說明一般藥物分類，並注意用藥安全。 【活動二】有備無患 1.將戶外活動準備事物照片貼在黑板，並在另一邊畫個方框。請學生想想，如果明天要從事戶外活動應準備哪些？請幾位學生到黑板上拿下該照片貼在方框中，並說明之。	2	1.準備常備藥品的空瓶或外包裝、急救箱（生理食鹽水、OK繃、無菌紗布、透氣膠帶、鑷子、剪刀、防蚊液、消炎軟膏、暈車藥、腸胃藥等）、戶外活動需準備藥品的照片，另加些可能需要用的藥品，例如：氣喘藥、感冒藥、咳嗽藥水等。	1.提問回答		三、生涯規劃與終身學習 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
十九	6/14 6/20	五、小水滴旅行	跳躍的水滴	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.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 2.做出不同的跳躍動作串聯組合。 3.做出群體中聚集與散開。 4.做出雲的形狀與造型變化。 5.表現與人合作愉快的態度和行為。	【活動一】水滴四處跳 1.引導學生討論水流種種變化，並帶全班到校園中寬廣、適合跳躍的地方。 2.以鈴鼓聲引導學生先在平坦的地面自由模仿水滴的跳動。 3.增加學習的變化性，引導學生跳上或越過就近指定的器材或設備。 【活動二】水滴跳動多變化 1.教師以水滴跳動的多樣性引導兒童探索或練習各種不同的跳法。 2.將4種不同的跳躍動作串連起來。 3.6~8人為一組，將各種跳躍動作串連起來，合成每組共約6到8次不同的跳動姿態。 【活動三】水滴變成雲 1.教師請學生躺在地板上，閉上眼睛，想像天空中的雲有什麼特點？請學生說出來並記下來。 2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，把自己由小水滴化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 【活動四】繞轉的漩渦 1.7~8人一組，牽手圍成大圓圈，帶領學生從其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，反之，練習由尾端的學生以逆時針外移，拉開整個螺旋狀圓圈。	2	1.教師準備一個鈴鼓以及輕柔的音樂作為教學引導之用。	1.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	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
二十	6/21 6/27	五、小水滴旅行	溪流到大海	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。	1.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.表現與人合作愉快的態度和行為。	【活動一】彩帶舞波浪 1.帶全班至空曠處，並指導學生用簡易彩帶做揮舞動作。 2.將兒童分成3~4人一組，引導其分組探索其他不同的彩帶動作。 3.教師隨機組間巡視指導與鼓勵。 4.各組展示創造的彩帶動作組合。 【活動二】風起波浪生 1.教師用鈴鼓聲引導學生用彩帶做出各種模仿波浪的動作。 2.指導學生聆聽鈴鼓聲，利用不同的身體高低姿勢或方向，變化動作。 3.引導學生兩人一組，每人輪流同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位模仿水花或波浪的各種動作。	2	1.教師準備一個鈴鼓，並依據學生數協助學生每人準備至少一條彩帶，亦可用絲巾或自製簡易彩帶來代替。 2.教師觀察	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
二十一	6/28 7/4	五、小水滴旅行	溪流到大海	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。	1.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.表現與人合作愉快的態度和行為。	【活動一】彩帶舞波浪 1.帶全班至空曠處，並指導學生用簡易彩帶做揮舞動作。 2.將兒童分成3~4人一組，引導其分組探索其他不同的彩帶動作。 3.教師隨機組間巡視指導與鼓勵。 4.各組展示創造的彩帶動作組合。 【活動二】風起波浪生 1.教師用鈴鼓聲引導學生用彩帶做出各種模仿波浪的動作。 2.指導學生聆聽鈴鼓聲，利用不同的身體高低姿勢或方向，變化動作。 3.引導學生兩人一組，每人輪流同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位模仿水花或波浪的各種動作。	2	1.教師準備一個鈴鼓，並依據學生數協助學生每人準備至少一條彩帶，亦可用絲巾或自製簡易彩帶來代替。 2.教師觀察	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