

新北市 網溪 國民小學 109 學年度 二 年級 第一 學期部定課程計畫 設計者：蔡依杰

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

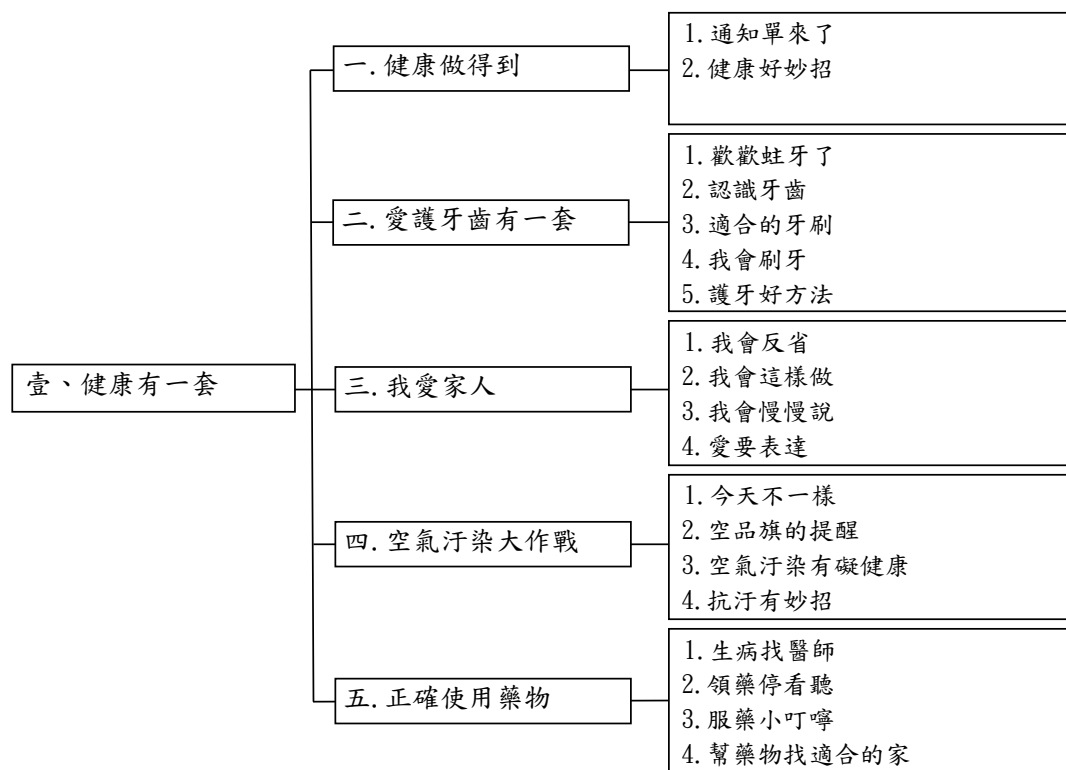
1. 國語文 2. 閩南語文 3. 客家語文 4. 原住民族語文：_____族 5. 新住民語文：_____語 6. 英語文
7. 數學 8. 健康與體育 9. 生活課程 10. 社會 11. 自然 12. 藝術 13. 綜合

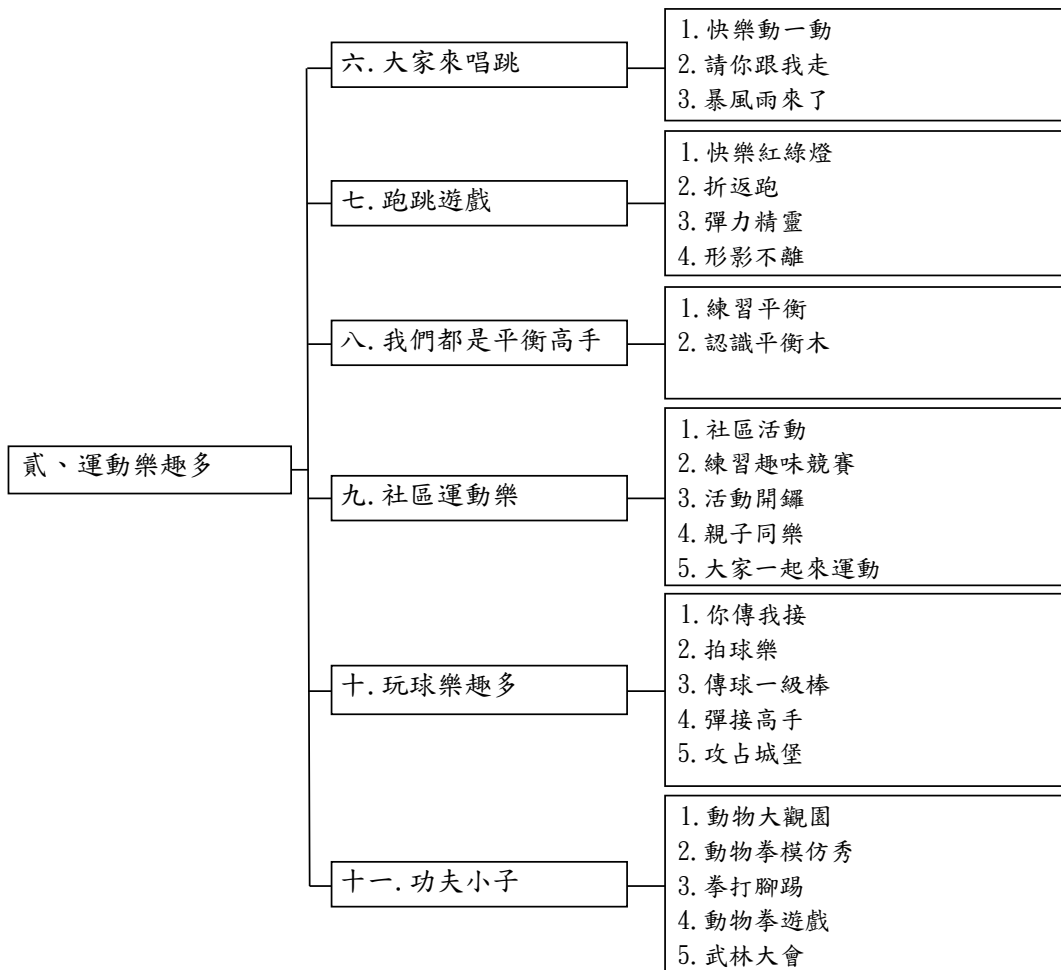
二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> ■A1身心素質與自我精進 ■A2系統思考與解決問題 ■A3規劃執行與創新應變 ■B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/>B2科技資訊與媒體素養 ■B3藝術涵養與美感素養 ■C1道德實踐與公民意識 ■C2人際關係與團隊合作 ■C3多元文化與國際理解 	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>

四、課程架構：





五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一周 8/30 9/5	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	壹、健康有一套 一. 健康做得到 【活動一】通知單來了-1 (一)播放電子書的課文內容，閱讀課文中主角拿到身體檢查通知單後的情境：班級 發下身體檢查通知單，樂樂發現自己的體位為過重，歡歡則是過輕。大家很好奇，為什麼歡歡和安安的身高相同、平平與樂樂的體重相同，各自的檢查結果卻不同。 (二)教師指導學童閱讀主角的身高體重測量通知單。 (三)教師提問：通知單的內容有哪些？ 1. 班級、姓名。 2. 身高、體重。 3. 測量結果，如：適中（平平及安安）、過重（樂樂）、過輕（歡歡）。 (四)教師說明健康體位 1. 身體質量指數就是「BMI」（Body Mass Index），用來判定肥胖程度。BMI 指數越高，罹患肥胖相關疾病的機率也越高。 2. 教冊上有 QRcode，教師可協助學童利用手機、平板或電腦查	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>詢，輸入身高體重，就可以知道自己的 BMI 指數及相關的健康資訊。</p> <p>(五)教師引導學童發現通知單內容的差異：</p> <p>1. 歡歡與安安身高相同，體位不相同。(參考答案：歡歡比安安輕。)</p> <p>2. 樂樂和平平體重相同，體位不相同。(參考答案：平平比樂樂高。)</p> <p>(六)教師提問：請學童說一說歡歡和樂樂體位不正常的可能原因是什麼？</p> <p>(七)教師引導學童檢視自己的身高體重測量通知單，並檢視體位是否合乎標準。</p> <p>(八)師生共同歸納</p> <p>1. 要學習看懂身體檢查通知單的內容。</p> <p>2. 身體質量指數 (BMI) 能告訴我們體位是否正常。</p> <p>3. 可以請師長協助查詢自己的體位及相關的健康資訊。</p> <p>4. 體位與飲食、生活習慣有密切關係。</p>				
<p>第一周 8/30 9/5</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 六.大家來唱跳 【活動一】快樂動一動 (一)藉此遊戲活動筋骨，並訓練學童的反應能力。 (二)隨著音樂配合教師口令，並完</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、輕快音樂、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____</p>

	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>		<p>成動作。 (三)在遊戲中，學童能隨機應變，並創作出不同動作。 (四)活動說明 1. 教師念口令並示範動作：擺擺手呀！擺擺手、扭一扭呀！扭一扭、跳一跳呀！跳一跳、抬抬腳呀！抬抬腳！讓學童跟著做動作。 2. 四到五人一組，每人輪流當領導人喊口令並示範動作，讓其他同學跟著一起做動作。 3. 慢慢引導學童自己來念口令，舞動肢體並鼓勵學童自由創作。 4. 各組選出最佳領導者，做出分組表演並互相觀摩。 (五)小小 PK 秀活動說明 1. 兩人一組隨著音樂玩遊戲，其中一人先喊口令並做動作，另一人要即時反應做出不同的動作。 2. 若做出不同動作時，喊口令者繼續做動作；若對方做出相同動作時，喊口令者就得分，必須交換角色，再開始遊戲。 3. 分組比賽，選出優勝者並加以鼓勵。 4. 引導學童發揮創作精神，能舞出或做出有創意的肢體動作。 5. 指導學童面對面比較能掌握反應時間，展現同學應變的反應能力。 6. 引導學童做出更多有創意的肢體動作，表現出身體的律動。</p>				<p>2. 協同節數： _____</p>
--	----------------------------	--	--	--	--	--	----------------------------------

			7. 全班分兩大組，創作出不同的動作，一起來PK。 8. 引導學童在課餘時間，可與同學一起複習或加強上課學且適合自己的身體活動。					
第二周 9/6 9/12	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	壹、健康有一套 一. 健康做得到 【活動一】通知單來了-2 (九)教師為學童朗讀《胖國王》繪本，並連結生活經驗，分組進行討論。 1. 請和同學討論看看，剛剛的故事中，你看到、聽到了什麼？ 2. 故事中，讓你印象最深刻的是哪一個畫面或情境？ 3. 胖國王肥胖的原因是什麼？（參考答案：喜歡大吃大喝、不喜歡運動等。） 4. 故事中的胖國王沒辦法做哪些事？（參考答案：走快一點就會喘和流汗、不能彎腰綁鞋帶等。） 5. 說一說，肥胖對胖國王的健康造成哪些影響？（參考答案：身體常不舒服、常看醫生等。） (十)教師播放課文電子書，檢視課文中歡歡與樂樂以前的飲食與生活習慣。 1. 樂樂：運動量不足、吃太多油炸食物及含糖飲料。 2. 歡歡：偏食、不專心吃飯。 3. 教師引導學童連結生活經驗，	1 (健)	※電子書及播放設備、空白字卡、《胖國王·瘦皇后》繪本。。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>過重及過輕可能還有哪些原因？</p> <p>(1) 蔬菜和水果的攝取量偏低、喜歡吃零食等。</p> <p>(2) 睡眠不足、沒有吃三餐等。</p> <p>(十一) 教師引導學童，連結課本、繪本及生活經驗，說一說體重過重或過輕對身體健康的影響。</p> <p>1. 體重過重：活動時容易喘和流汗、不能彎腰綁鞋帶、體能較差、容易得到代謝症候群。</p> <p>2. 體重過輕：營養不良、注意力減退、生長遲緩、掉頭髮等。</p> <p>(十二) 教師歸納</p> <p>1. 透過身體質量指數 (BMI)，能知道我們體位是否正常。</p> <p>2. 如果想知道自己的體位是否正常，可以請教師協助，掃描教冊的 QRcode，或是請家長幫忙搜尋健康體位網，查詢自己的體位及相關的健康資訊。</p> <p>3. 健康體位與飲食習慣、生活行為有密切的關係。</p> <p>(1) 過重的原因及影響：運動量不足、吃太多油炸食物及含糖飲料，容易喘和流汗、體能較差等。</p> <p>(2) 過輕的原因及影響：偏食、不吃早餐，容易營養不良、注意力減退、生長遲緩等。</p> <p>【活動二】健康好妙招-1</p> <p>(一) 播放電子書的課文內容。</p> <p>(二) 指導學童閱讀歡歡與樂樂的飲</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>食紀錄。</p> <p>(三)教師提問</p> <p>1. 歡歡的「生活習慣表」記錄了哪些內容？</p> <p>(1)吃蔬菜。</p> <p>(2)邊吃飯邊玩。</p> <p>2. 歡歡發現自己的生活習慣出現了什麼問題？決定如何調整？</p> <p>3. 請學童分組並討論，歡歡的生活習慣還有哪些問題？可以如何調整？還有哪些原因會造成過輕？（將結果寫在空白字卡，例如：沒吃早餐、睡眠不足、營養不良等。）</p> <p>4. 樂樂的生活習慣表記錄了哪些內容？</p> <p>(1)吃油炸食物。</p> <p>(2)喝含糖飲料。</p> <p>(3)運動 60 分鐘。</p> <p>5. 請學童分組並討論，樂樂的生活習慣還有哪些問題？可以如何調整？還有哪些原因會造成過輕？（將結果寫在空白字卡，例如：吃太多、吃零食或宵夜等。）</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 過重的可能原因：攝取過多油炸食物及含糖飲料、蔬菜水果吃太少，食物分量太多、吃零食或宵夜等。</p> <p>2. 過輕的可能原因：三餐不正常、偏食、吃飯不專心、沒吃早餐、營養不良等。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>(五)○×大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學童再次複習健康觀念。 2. 利用黑板或地板中線分出○×兩邊，請學童在中線排列成行。 3. 學童注意聽教師敘述的題目，若是健康的行為，就往○邊跳，若是會造成體重過輕或過重的行為，就往×邊跳。 4. 跳錯邊的學童淘汰，留到最後的學童接受大家的鼓勵表揚。 				
<p>第二周 9/6 9/12</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 六. 大家來唱跳 【活動二】請你跟我走 (一)教師先教唱〈猜拳〉。 好朋友，我們行個禮，握握手呀！來猜拳，ㄥ ㄉㄥ、ㄉㄩ、呀！看誰贏，輸了就要跟我走。 (二)動作說明（兩人一組） 1. 好朋友，我們行個禮（8拍）：兩人面對面，男生右手五指併攏，手掌平伸舉至太陽穴位置，放下；女生雙手往兩側張開，右腳向後微屈膝敬禮（4拍），換左腳向後屈膝，敬禮（4拍）。 2. 握握手呀！來猜拳（8拍）：握右手（4拍），握左手（4拍）。 3. ㄥ ㄉㄥ、ㄉㄩ、呀！看誰贏（8拍）：雙手插腰身體左右擺動三次（6拍），右手猜拳，右</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、 〈猜拳〉音樂、哨子、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

			<p>腳踏地（2拍）。</p> <p>4. 輸了就要跟我走（8拍）：贏者在前，輸者在後，贏者拍手走步或跑跳步移動，輸者模仿。</p> <p>(三)音樂組合：歌→間→歌→歌→間。</p> <p>(四)引導學童以快樂的心情來跳舞。</p> <p>(五)前奏時先教示範動作，以引導學童創作行禮的動作亦可自由創作。</p> <p>(六)分組競賽</p> <p>1. 兩人一組，隨著音樂邊唱邊跳舞，最後猜拳輸的就跟著贏的同學後面走，並尋找新目標繼續唱跳比賽。</p> <p>2. 比賽結束，看看大家最後跟誰一起走。</p> <p>(七)延伸活動：攻占營地遊戲</p> <p>1. 全班分甲、乙兩組，相隔約6公尺各占一方，兩地間用粉筆在地上畫九曲橋。</p> <p>2. 兩邊各派一人，唱著快速版的〈猜拳〉歌進入九曲橋，兩邊相遇時要猜拳，猜贏的人繼續往前走，輸的一方再派人進入九曲橋進行猜拳，最後看哪一方先抵達對方營地，就贏得勝利。</p> <p>(八)引導學童了解輸贏不重要，能用愉快的心情來玩遊戲才是重要的。</p>				
第三周	3a-I-2 能於引	Ea-I-2 基本的飲	壹、健康有一套	1	※電子書及播放設備、空	觀察評量	◎生命教育 <input type="checkbox"/> 實施跨領域或

<p>9/13 9/19</p>	<p>導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-2 能於引導下，於生活中操作簡單的生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。</p>	<p>一. 健康做得到 【活動二】健康好妙招-2 (六)指導學童閱讀課本主角改善飲食及生活習慣的方法。 (七)教師提問 1. 歡歡和樂樂如何調整自己的飲食？ (1) 少吃油炸食物。 (2) 多喝白開水、少喝含糖飲料。 (3) 用餐時間專心吃飯。 (4) 每樣食物都吃。 2. 請學童分成小組討論，除了課本上的方法，飲食方面還可以做哪些調整？將方法寫在空白字卡上。 (1) 不喝含糖飲料。 (2) 食物的量不要過多。 (3) 食物的量不要過少。 (4) 按時吃三餐。 3. 除了飲食習慣，歡歡和樂樂還做了哪些調整？ (1) 養成運動習慣，每天運動 60 分鐘。 (2) 充足的睡眠，每天睡足 8 小時。 (八)師生共同歸納 1. 體重過重的調整方法 (1) 少吃油炸食物。 (2) 多喝白開水。 (3) 不喝含糖飲料。 (4) 食物的量不要過多。 2. 體重過輕的調整方法 (1) 用餐時間專心吃飯。</p>	<p>(健)</p>	<p>白字卡。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
----------------------------	--	---------------------------------------	--	------------	-------------	-------------------------------	--------------------------	--

		<p>(2)每樣食物都吃到。</p> <p>(3)食物的量不要過少。</p> <p>(4)按時吃三餐。</p> <p>3. 我們可以透過均衡的飲食、適當的運動及充足的睡眠，來達到健康體位，讓身體更健康。</p> <p>(九)請學童閱讀身高體重測量通知單，了解自己的體位，完成活力存摺。</p> <p>1. 記錄自己的檢查結果，如果通知單沒有體位判讀，可以請師長利用「健康體位網」查詢。</p> <p>2. 記錄自己的生活習慣。</p> <p>(1)專心吃飯。</p> <p>(2)吃蔬菜。</p> <p>(3)吃水果。</p> <p>(4)吃油炸食物。</p> <p>(5)補充水分（白開水、含糖飲料）。</p> <p>(6)運動 60 分鐘以上。</p> <p>(7)睡足 8 小時。</p> <p>3. 請教師引導學童先提出自己的改善方法，再與同儕討論、補充其他方法，並寫或畫在課本空白欄位處。</p> <p>4. 指導學童填寫「持續做」的宣言，鼓勵學童養成良好的健康習慣。</p> <p>(十)教師歸納</p> <p>1. 我們可以透過記錄自己的行為，找出不適宜的地方，接著提出改善方法，透過持續做來養成健康習慣，讓自己體位適中，身</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>體更健康。</p> <p>2. 透過活力存摺，我們可以檢核自己的健康好行為：</p> <p>(1) 專心吃飯。</p> <p>(2) 吃蔬菜。</p> <p>(3) 吃水果。</p> <p>(4) 少吃油炸食物。</p> <p>(5) 多喝白開水，少喝含糖飲料。</p> <p>(6) 運動 60 分鐘以上。</p> <p>(7) 每日睡足 8 小時。</p> <p>(8) 其他：食物量攝取足夠、睡前不喝太多水、不過度使用 3C 產品等。</p>				
<p>第三周 9/13 9/19</p>	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>六. 大家來唱跳</p> <p>【活動三】暴風雨來了</p> <p>(一) 請學童想像並模擬擬風及樹木搖擺的姿態，讓學童互相觀摩。</p> <p>1. 當微風吹來時</p> <p>(1) 找一位學童當風的角色，用嘴巴吹風。</p> <p>(2) 請其他學童想像自己是一棵樹，雙手上舉，身體隨著風吹動的方向微微擺動。</p> <p>2. 龍捲風來了：讓學童模仿龍捲風做身體轉動的動作。</p> <p>3. 暴風雨來了</p> <p>(1) 當風的學童用力的吹著風，可用手做大擺動，呈現大風大雨的感覺。</p> <p>(2) 教師提醒學童，因狂風暴雨，所以大樹會東倒西歪，身體的擺</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、〈暴風雨〉音樂、哨子、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>動也要大一點。</p> <p>(3)引導學童以身歷其境的心情，隨著音樂來表現肢體的動作。</p> <p>(4)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。</p> <p>(二)分組競賽：三人一組，一人當風，另兩人當樹，隨著音樂表現出各種情境下的肢體動作，看哪一組動作模仿得最像。</p> <p>(三)突然下雨了，請學童分組討論在不同情境下，會有什麼樣的躲雨的動作，並表演出來。</p> <p>1. 分組討論並表演，在下列情境遇到下雨時，你會如何表現躲雨動作。</p> <p>(1)在操場玩球時，突然下雨了，你會做什麼躲雨動作？（兩人用手遮著頭，急忙跑回教室）</p> <p>(2)兩人一組表演正在農田工作的農夫，突然下雨時，你會怎麼躲雨？（如一人急忙躲到屋簷下，另一人扮演屋簷遮雨）</p> <p>(3)到戶外遊玩時，突然下雨了，你會如何躲雨？（如兩人躲在同一把傘下，並表現出雨傘開花的動作）</p> <p>2. 教師也可引導學童，想像身處於不同情境，表演出躲雨的動作。</p> <p>3. 學童依自己的想法與同學合作表現出自己的創意動作時，要讓學童了解，透過團隊合作的表演及找出最適合自己的表演，都是</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>最棒的表現。</p> <p>4. 鼓勵孩子盡情發揮創造力、想像力及模仿力。</p> <p>(四)分享與發表</p> <p>1. 讓學童認真觀賞同學的表演，看看哪一組最有創意。</p> <p>2. 請學童試著發表觀賞後的感覺，並思考一下如果是你，可以怎樣表演會更有趣。</p> <p>●暴風雨</p> <p>(一)教師教唱〈暴風雨〉。</p> <p>暴風雨來得急，農夫等雨停，小朋友別淘氣，快快去躲雨。</p> <p>(二)動作說明（兩人一組）</p> <p>1. 前奏</p> <p>(1)可模仿風，用嘴巴吹風2次。</p> <p>(2)雙腳踮腳，用腳尖做踩地動作，右手向前向右劃開，換左手向前向左劃開。（4x3拍）</p> <p>(3)右手向右推出，左手向左推出。（4x3拍）</p> <p>2. 主奏</p> <p>(1)暴風雨來得急：兩手舉高，隨著身體左右擺動。（4x3拍）</p> <p>(2)農夫等雨停：將右手放額頭前，向右看，左手放額頭前，向左看。（4x3拍）</p> <p>(3)小朋友別淘氣：雙手左右交叉，膝蓋微蹲，雙手在胸前做張開、交叉。（4x3拍）</p> <p>(4)快快去躲雨：兩手遮頭做小跑步狀。（4x3拍）</p> <p>3. 間奏</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>(1)雙腳踏腳，用腳尖做踩地動作，右手向前向右做劃開動作，左手向前向左做劃開動作。(4x3拍)</p> <p>(2)右手向右推出，左手向左推出。(4x3拍)</p> <p>4.尾奏：請學童身體向前、向後、向右向左、再向前、向後原地搖擺，接著原地併腳、拍手。(7x3拍)</p> <p>(三)引導學童以身歷其境的心情來跳舞。</p> <p>(四)先教示範動作，以引導學童自由創作肢體動作。</p> <p>(五)兩人一組分組競賽，隨著音樂邊唱歌邊跳舞。</p> <p>(六)和同學一起動動腦，把歌詞改編成更有趣。</p> <p>(七)鼓勵學童討論、分享，並互相觀摩。</p> <p>(八)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。</p> <p>1.我已經學會跳〈猜拳〉及〈暴風雨來了〉兩首舞蹈。</p> <p>2.下課時，會約表現好的同學一起練習不熟練的舞蹈動作。</p> <p>3.平時會和同學或家人一起改編不同歌曲的歌詞及動作，並練習看看。</p>				
第四周	1a-I-1 認識基	Da-I-1 日常生活	壹、健康有一套	1	※電子書與播放設備、學	觀察評量	◎生命教育 <input type="checkbox"/> 實施跨領域或

<p>9/20 9/26</p>	<p>本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>二. 愛護牙齒有一套 【活動一】歡歡蛀牙了 (一)教師播放電子書情境圖，討論歡歡的牙齒怎麼了？ 1. 請學童照鏡子，看看自己的牙齒是不是有黑黑的地方？ 2. 為什麼牙齒上會黑黑的？刷得掉嗎？ 3. 牙齒黑黑的就是蛀牙嗎？ 4. 蛀牙一定會痛嗎？ 5. 請牙齒上有黑黑的學童說說看牙齒會不會痛？ (二)討論發現牙齒出現問題要怎麼辦？ 1. 問題提問 (1)說一說牙齒痛的經驗。 (2)為什麼牙齒會痛？ (3)牙齒痛時會出現什麼情況？ (4)牙齒痛時要怎麼處理？ 2. 師生共同歸納 (1)牙齒痛可能是蛀牙了，要到牙科診所檢查。如果蛀牙了，要趕快接受治療，才不會影響身體健康。 (2)不一定是牙齒痛才要到牙科診所，蛀牙、換牙、牙齒矯正、定期檢查等，都需要到牙科診所就診。 (三)討論歡歡蛀牙的原因 1. 照鏡子檢查自己的牙齒和牙縫有沒有食物殘渣？ 2. 食物殘渣留在牙齒上會怎麼樣？</p>	<p>(健)</p>	<p>童準備一面鏡子。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>跨科目協同教學 (需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
----------------------------	--------------------------------------	---	---	------------	-----------------	-------------------------------	--------------------------	--

			<p>(四)教師說明</p> <p>1. 吃完東西後沒有刷牙，食物的殘渣留在牙齒上，牙齒斑裡的細菌吸收食物殘渣的糖分，就會侵蝕牙齒造成「蛀牙」，也會造成牙齦發炎。</p> <p>2. 剛開始蛀牙時，只蛀到牙齒表面，還不會感覺到痛，等到牙痛時，就已經蛀得很嚴重了。一旦蛀牙了，牙齒就無法恢復原來的樣子，必須要請牙醫師治療，牙醫師會將蛀洞清乾淨後填補，以免越來越嚴重。</p> <p>3. 牙齒根部周圍的牙肉稱為牙齦，用來支撐牙齒，牙齦跟牙齒一樣重要，刷牙時也要清潔牙齦，才能讓口腔保持清潔。</p> <p>4. 食物附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。</p> <p>5. 正確刷牙可以預防蛀牙，所以要養成良好的刷牙習慣，讓牙齒保持健康。</p>				
<p>第四周 9/20 9/26</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動一】快樂紅綠燈 (一)教師於活動前先帶領學童做暖身運動，請特別加強腳部肌肉及踝關節的伸展。 (二)教師於活動前確認場地安全。</p>	<p>2 (體)</p>	<p>1. 哨子、平坦安全的場地。 2. 樂樂棒球壘包、呼拉圈、圓錐、畫線器。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數：</p>

	<p>合個人的身體活動。</p>	<p>(三)教師說明紅綠燈遊戲規則。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先畫定遊戲的範圍。 2. 選出一人當「鬼」去捉其他同學，其他同學跑給「鬼」追。 3. 一開始每個人都是「綠燈」的狀態，當有人快被追到而喊「紅燈」並蹲下時，鬼便不能捉他。 4. 當「綠燈」的人中任何一人拍到「紅燈」的人，該人則變回「綠燈」並能自由移動。 5. 若場中只剩一個「綠燈」的人時，則他不能再喊「紅燈」，他必須去拍「紅燈」的人。 6. 當「綠燈」狀態的人被鬼捉到時，就輪到他當鬼。 <p>(四)遊戲過程中，教師請場外的學童觀察場內學童的動作表現，並引導學童發表觀察後的心得。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼容易被捉到？ 2. 除了以跑步的速度外，有什麼方法可以減少被捉到的機會。 <p>(五)教師歸納學童觀察心得，說明在遊戲中可善用紅燈停遊戲規則及改變方向跑的方式，來避免被捉到。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在快被捉到時喊「紅燈」。 2. 可以曲線跑或折返跑的方式，減少被捉到的機會。 <p>(六)試試看：教師引導學童思考並回答在遊戲中哪些方式適合你。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直線加速跑擺脫。 2. 曲線跑擺脫。 3. 使用紅燈停規則。 4. 其他。 					<hr/>
--	------------------	---	--	--	--	--	-------

			<p>【活動二】折返跑-1 (一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腳部肌肉及腳踝關節的伸展。 (二)折返跑 1. 玩法 1 (1)場地布置：起點與終點距離約 20 公尺，在終點放置一個呼拉圈。 (2)動作說明：從起點出發跑到終點，跨進呼拉圈後，再跨出呼拉圈，折返跑回起點隊伍後面。 (3)重點：跑至終點利用跨進、跨出呼拉圈的動作，讓學童適應方向的改變，再折返跑回。 2. 玩法 2 (1)場地布置：事先以四方形方式布置四個壘包，各壘包間約距離 10 公尺。 (2)從起點出發，依序踩中四個壘包後回到隊伍中排隊。 (3)重點：利用踩壘包動作，讓學童適應方向改變的折返跑。</p>					
<p>第五周 9/27 10/3</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 【活動二】認識牙齒 (一)認識乳齒和恆齒 1. 照鏡子數一數自己有幾顆牙齒。 2. 討論時間 (1)說一說，自己的牙齒和別人的牙齒一樣多嗎？為什麼？</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備、學童準備一面鏡子。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

		<p>(2)為什麼會掉牙齒？我們一輩子會長幾次牙齒？</p> <p>(3)第一次和第二次長出來的牙齒分別叫作什麼？</p> <p>(4)乳齒還是恆齒比較重要？</p> <p>3. 教師歸納說明</p> <p>(1)出生 6 到 8 個月後，第一次長出的牙齒稱為「乳齒」，共有 20 顆。</p> <p>(2)從 6 歲左右開始，乳齒會因為恆齒要長出而開始脫落，到 12 歲左右，所有的乳齒都會換成恆齒，如果恆齒掉了就不會再長出來了。</p> <p>(3)第二次長出來的牙齒稱為「恆齒」，共有 32 顆。</p> <p>(4)恆齒長出前，乳齒有維持空間的功能，如果乳齒受傷或因為蛀牙而脫落，可能影響恆齒生長，導致突出或排列不整齊等情況。</p> <p>(二)認識牙齒的功能：除了幫助我們吃東西，牙齒還有什麼功能？</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 牙齒是身體構造中最堅硬的部分，有咀嚼食物、幫助正確發音、維持臉型等功能。</p> <p>2. 牙齒可以幫助我們正確發音，若是缺牙（尤其是上顎門齒），講話可能會口齒不清。</p> <p>3. 牙齒可以維持臉型，如果缺牙，有可能造成顏面塌陷。</p> <p>4. 乳齒會影響恆齒的生長，恆齒只長一次，不論乳齒或恆齒都要</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>好好愛護。</p> <p>(四)牙齒點點名</p> <p>1. 教師說明牙齒名稱，學童手持鏡子，對照圖示認識自己的牙齒。</p> <p>(1)門牙、側門牙：負責把食物切斷。</p> <p>(2)犬齒：用來咬斷、撕裂食物。</p> <p>(3)第一小白齒、第二小白齒：磨碎及咀嚼食物。</p> <p>(4)第一大白齒、第二大白齒、第三大白齒：磨碎及咀嚼食物，並能將食物磨得更細。</p> <p>2. 照鏡子檢查自己牙齒的生長情形，說說看，自己已經換了幾顆恆齒了。</p>				
<p>第五周 9/27 10/3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>七、跑跳遊戲</p> <p>【活動二】折返跑-2</p> <p>3. 玩法 3</p> <p>(1)場地布置：兩端起點（終點）到中線間各約為 10 公尺放置一圓錐。</p> <p>(2)全班分成數組進行比賽，分別自兩端起點出發，跑至中間圓錐處再折返回起點。</p> <p>4. 玩法 4</p> <p>(1)場地布置：起點與終點距離約 20 公尺，在場中等距放置 4 個圓錐。</p> <p>(2)動作說明：全班分成數組進行比賽從起點出發繞著圓錐曲線跑</p>	<p>2 (體)</p>	<p>1. 平坦安全的場地、樂樂棒球壘包、呼拉圈、圓錐數個、畫線器。</p> <p>2. 橡皮筋繩（彈性繩）學童椅子。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>到終點 再直線跑回隊伍後面排隊。</p> <p>(三)驗收時刻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學童：經過練習後，你對曲線跑及變向跑的動作技巧有沒有掌握更多了？ 2. 提醒學童可將學到的折返跑、曲線跑的動作，運用在追逐跑遊戲中。 3. 鼓勵學童下課時與同學一起試試看，並要選擇平坦空曠的安全場地來玩遊戲。 <p>(四)課後練習紀錄表：教師引導學童利用課後練習曲線跑及變向跑，再將練習結果記錄下來。</p> <p>【活動三】彈力精靈-1</p> <p>(一)將橡皮筋繩固定在學童椅子上，起跳高度從 10 分漸進增加，教師先示範並指導學童跨跳、雙腳跳及單腳跳的動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跨跳：起跳時，一腳往前跨跳過橡皮筋繩，另一腳跟著跨過去。 2. 雙腳跳：起跳時，兩腳同時彎屈跳過橡皮筋繩，再膝蓋微彎的落地。 3. 單腳跳：起跳時，一腳彎屈，另一腳跳過橡皮筋繩，再膝蓋微彎的落地。 <p>(二)十字跨跳遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置：將兩條橡皮筋繩以十字交叉方式固定在學童椅子上。 				
--	--	--	--	--	--	--

			2. 請學童輪流用左腳跨跳、右腳跨跳、雙腳跳、單腳跳一圈，完成活動。					
第六周 10/4 10/10	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	壹、健康有一套 二、愛護牙齒有一套 【活動三】適合的牙刷 (一)教師請學童檢視自己使用的牙刷並提問： 1. 牙刷的刷毛完整嗎？ 2. 牙刷的刷毛有沒有變形塌陷？ 3. 牙刷乾不乾淨？有沒有黑黑的污垢？ 4. 你的這支牙刷使用多久了？ 5. 你大概多久換一次牙刷？ (二)教師歸納 1. 刷毛分岔的牙刷會讓牙齦受傷。 2. 不乾淨的牙刷會滋生細菌，影響健康。 3. 牙刷最多使用三個月就要換新的。 4. 不合適的牙刷會讓牙齒產生各種疾病。 (三)師生共同討論：我們可以從哪裡知道選擇牙刷的方法呢？ (四)師生共同歸納 1. 請教牙醫師。 2. 運用現代科技，上網查詢。 3. 參考視聽媒體，如電視、報紙。 4. 查詢相關書籍。 (五)教師展示各式牙刷：軟毛、硬	1 (健)	※各式牙刷數把、學童準備潔牙用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>

			<p>毛；大刷頭、小刷頭；粗柄、細柄等，讓學童觀察、觸摸並比較。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要選擇哪一種牙刷刷毛比較不會傷害牙齒和牙齦？ 2. 牙刷刷頭要選擇什麼大小比較容易將牙齒刷乾淨？ 3. 牙刷握柄要選擇粗或細的？ 4. 家人平常是怎麼為你選購牙刷的呢？ <p>(六)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 刷毛軟，比較不會傷害牙齒和牙齦。 2. 刷頭小，容易刷到後面的牙齒。 3. 刷柄粗，比較好握。 <p>(七)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選購牙刷的原則：刷毛軟、刷頭小、刷柄粗。 2. 要選擇適合自己的牙刷，每三個月或牙刷變形、有污垢時，就要更換牙刷。 3. 價錢高、有廣告、有名人推薦、有贈品的牙刷不一定是最適合的牙刷，要把握選購的原則，才能買到適合自己的牙刷。 <p>(八)跟家人一起檢視自己的牙刷使用情形，沒做到的項目要改進。</p>				
<p>第六周 10/4 10/10</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動三】彈力精靈-2 ●過三關</p>	<p>2 (體)</p>	<p>1. 粉筆、哨子、平坦安全的場地、橡皮筋繩（彈性繩）、學童椅子。 2. 哨子、畫線器或粉筆</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p>

	<p>本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>(一)跨越河溝 1. 場地布置：在平坦的場地上以粉筆畫河溝，約以 50 公分、60 公分、70 公分逐漸加寬。 2. 讓學童挑戰由起點出發，以連續單腳跳、雙腳跳及跨跳的組合動作，依序跨越三個不同寬度的河溝，完成活動。 3. 活動中，教師可提醒學童加上助跑，可以跳得更遠。</p> <p>(二)步步高升 1. 場地布置：將三條橡皮筋繩依序排列固定，約以 20 公分、30 公分、40 公分逐漸加高。 2. 學童由起點出發以連續單腳跳、雙腳跳及跨跳的組合動作，依序跨越三個不同高度，完成活動。</p> <p>(三)活動過程中，教師可請挑戰失敗的學童觀察同學的表現，並引導其體會以助跑結合跳躍動作，來提升跳躍能力。</p> <p>(四)教師讚美學童表現，請學童依過關情形記錄（打✓）自己的精靈等級，並鼓勵未過關的學童繼續練習與挑戰。</p> <table border="1" data-bbox="607 1007 949 1107"> <tr> <td colspan="4">跑一跑，跳一跳，一起成為最厲害的彈力</td> </tr> <tr> <td>精靈等級</td> <td>初級精靈</td> <td>中級精靈</td> <td>高級</td> </tr> <tr> <td>步步高升</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>跨越河溝</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※通過 1 關→初級精靈、通過 2 關→中級精靈、通過 3 關→高級精靈。</p>	跑一跑，跳一跳，一起成為最厲害的彈力				精靈等級	初級精靈	中級精靈	高級	步步高升				跨越河溝					<p>（畫河流）、呼拉圈。</p>			<p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
跑一跑，跳一跳，一起成為最厲害的彈力																							
精靈等級	初級精靈	中級精靈	高級																				
步步高升																							
跨越河溝																							

			<p>【活動四】形影不離-1</p> <p>(一)遊戲 1</p> <p>1. 以同質分組方式，將學童分成兩人一組。</p> <p>2. 一人在前面移動並變換方向，一人在 3 至 5 步距離後，如同影子般跟隨著移動。</p> <p>3. 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。</p> <p>(二)遊戲 2</p> <p>1. 場地布置（如課本圖示）。</p> <p>(1)在地上畫出寬窄不一的河溝，依寬度擺放呼拉圈。</p> <p>(2)場地的小石子須清理乾淨，避免學童受傷。</p> <p>2. 動作說明</p> <p>(1)跨跳：請學童以跨跳的方式，直接跨跳過較窄的河溝。</p> <p>(2)雙腳跳：請學童以雙腳跳的方式跳入呼拉圈，再跳出去。</p> <p>(3)單腳跳：請學童以單腳跳越過兩個呼拉圈。</p>					
<p>第七周 10/11 10/17</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> <p>【活動四】我會刷牙</p> <p>(一)討論時間</p> <p>1. 潔牙需要準備哪些用具？</p> <p>2. 要怎麼刷牙才能把牙齒刷乾淨？</p> <p>(二)師生共同歸納</p> <p>1. 刷牙要先準備適合自己的牙刷、牙膏及漱口杯。</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備、〈潔牙歌〉、牙齒模型、學童準備潔牙用具及一面鏡子。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>康的生活習慣。</p>	<p>2. 每一顆牙齒都要刷乾淨。 (三)練習牙刷的握法 1. 教師播放電子書影片，教導學童正確牙刷的握法。 2. 教師示範牙刷握柄的正確握法：拇指前伸，握住牙刷柄，牙刷的握法於刷不同部位的牙齒時會調整。 3. 學童利用自己帶來的牙刷練習握法。 4. 教師行間巡視，檢視學童的牙刷握法是否正確。 (四)教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法及步驟。 1. 掌握三個要領 (1)刷毛斜放在牙齒和牙齦交接的地方。 (2)刷的時候，涵蓋一點牙齦。 (3)兩顆兩顆來回輕刷約 10~20 次。 2. 刷牙步驟 (1)先刷上排牙齒外側，從右邊外側開始，一直刷到左邊上排外側。 (2)刷左上牙齒咬合面，再刷左上牙齒內側；一直刷到右上內側，續刷右上咬合面。 ※教師補充說明：咬合面就是牙齒磨食物的地方。 (3)換刷下排牙齒外側，從右邊外側開始，一直刷到左邊下排外側。 (4)接著刷左下牙齒咬合面，再刷</p>					
--	----------------	---	--	--	--	--	--

		<p>左下牙齒內側；一直刷到右下內側，續刷右下咬合面。</p> <p>3. 教師提醒學童在刷牙時，要刷到牙齒的外側、內側及咬合面。</p> <p>4. 牙齒內側比較不容易刷，提醒學童記得要刷乾淨。</p> <p>5. 教師指導學童在牙刷上擠上豌豆大小的含氟牙膏，並播放〈潔牙歌〉，請學童對著鏡子練習正確的刷牙方法。</p> <p>6. 教師提醒學童：嘴張開，照鏡子，要刷到最內側一顆牙。</p> <p>7. 教師行間巡視並適時指導，再請已熟練的學童上臺示範。</p> <p>(五) 牙刷使用小祕訣</p> <p>1. 刷牙完畢，要將牙刷洗乾淨，將刷頭朝上放入杯內，放在通風的地方保持乾燥。</p> <p>2. 刷毛變形或使用三個月就要更換牙刷。</p> <p>(六) 刷牙這麼重要，什麼時候應該刷牙呢？</p> <p>1. 討論時間</p> <p>(1) 請學童發表自己平時的刷牙習慣，何時刷牙？一天刷幾次？</p> <p>(2) 為什麼吃過東西要馬上刷牙？</p> <p>(3) 睡前為什麼要刷牙？</p> <p>(4) 什麼時候刷牙是最有效的？</p> <p>(5) 除了餐後和睡前，還有哪些時候需要刷牙？</p> <p>2. 師生共同歸納</p> <p>(1) 食物殘渣附著於牙齒上，細菌進行分解活動產生酸，造成蛀</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>牙。但只要馬上將牙齒刷乾淨，讓這種酸沒有時間和牙齒長時間接觸，也就不會蛀牙了。</p> <p>(2)餐後及睡前是刷牙的最好時機。</p> <p>(3)刷牙可以清除牙齒上的食物殘留物是預防蛀牙最有效的方法。</p> <p>(4)吃零食、喝飲料後，要刷牙或漱口。</p> <p>(七)將自己一星期的潔牙情形記錄下來，做到的打√。</p> <p>1. 說一說，自己什麼時間比較會忘記刷牙？要怎麼改進？</p> <p>2. 健康宣言：我要認真刷牙，當牙齒的好主人。</p> <p>(八)演練時間</p> <p>1. 教師播放電子書情境，讓學童依照正確刷牙的方法和步驟清潔牙齒。</p> <p>(1)擠上豌豆大小的含氟牙膏。</p> <p>(2)拇指前伸，用比「讚」的方式握住牙刷柄。</p> <p>(3)對著鏡子，按照教師的提示，依序清潔牙齒。</p> <p>(4)教師依序唱名牙齒，讓學童依照潔牙順序清潔牙齒。</p> <p>(5)教師一面唱名，學童一面將已清潔過的牙齒塗上顏色。</p> <p>(6)潔牙完畢，用水漱口，將潔牙用具清洗乾淨，放在通風處。</p> <p>2. 將刷到的牙齒塗上顏色，但乳齒已經掉落，還沒長出來的恆齒可以不用著色，藉以了解自己換</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			牙的情形。					
第七周 10/11 10/17	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	貳、運動樂趣多 七、跑跳遊戲 【活動四】形影不離-2 (三)操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。 (四)教師讚美學童此單元的學習表現，並記錄自己的活力存摺，鼓勵學童繼續練習與挑戰。 (五)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。 貳、運動樂趣多 八、我們都是平衡高手 【活動一】練習平衡-1 ●認識校園運動空間 (一)熱身活動：先進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等身體部位，亦可利用跑步熱身。 (二)教師帶領學童選擇在校內需要平衡能力的遊戲器材或設備，教師與部分同學示範如何使用及操作遊戲器材或設備。 (三)教師指導學童做平衡動作的方法及動作要領。 (四)輪流讓學童使用遊戲器材設備，體驗使用這些遊戲設備需要的平衡能力。 (五)進行活動時，避免學童嘲笑無	2 (體)	1. 平坦安全的場地、哨子、畫線器或粉筆（畫河流）、呼拉圈三個。 2. 平坦安全的場地、校園或公園中的遊戲器材。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>法完成活動的同學，教師應多指導學童尊重他人。</p> <p>(六)教師詢問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用身體部位進行平衡動作，是不是不容易？ 2. 請學童發表如何讓自己維持平衡的感覺，也可以試試利用學校不同場地。 					
<p>第八周 10/18 10/24</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>二、愛護牙齒有一套</p> <p>【活動五】護牙好方法</p> <p>(一)討論時間：除了正確刷牙，還有哪些愛護牙齒的方法呢？</p> <p>(二)教師歸納：除了正確刷牙，還有許多方法可以愛護牙齒，讓牙齒保持健康。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 少吃甜食、少喝含糖飲料，餐後及睡前要清潔牙齒。 2. 多吃對牙齒有幫助的食物，例如：富含鈣質的奶酪和乳製品、綠色葉菜、鮭魚、綠茶、胡蘿蔔等。 3. 用含氟漱口水漱口。 4. 正確選用牙刷。 5. 定期更換牙刷。 6. 使用含氟牙膏。 7. 其他：避免碰撞。 <p>(三)教師歸納：我們在日常生活中就可以做到這些愛護牙齒的方法，要養成良好的生活習慣，維護牙齒健康。</p> <p>(四)討論時間：除了自己能做到的</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>護牙方法，還能請牙醫師為我們做哪些事來愛護牙齒？</p> <p>(五)教師歸納</p> <p>1. 牙齒塗氟，就像為牙齒穿上防護衣，可以減少蛀牙的發生。</p> <p>2. 定期檢查：每半年檢查一次牙齒，可以早日發現牙齒的問題，進行治療。</p> <p>3. 窩溝封填：白齒上有許多細小的窩溝，清潔不易，也容易堆積牙菌斑，因此長出第一大白齒時即可前往牙醫診所進行窩溝封填，以降低蛀牙機率。國小一年級學童可免費施做第一大白齒的窩溝封填。</p> <p>4. 牙齒不舒服要馬上檢查治療：牙痛、蛀牙、換牙、牙齒矯正、定期檢查等。</p> <p>(六)教師指導學童完成活力存摺。</p> <p>(七)教師歸納：養成愛護牙齒的好行為，做到「定期檢查」的保健習慣，成為護牙小達人。</p>					
<p>第八周 10/18 10/24</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認</p>	<p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 我們都是平衡高手</p> <p>【活動一】練習平衡-2</p> <p>●爬行練習</p> <p>(一)利用學校跑道的白線，進行地面上平衡活動。</p> <p>(二)請學童分別站在跑道線上，彎腰趴撐在白線上，雙手、雙腳平衡的沿著白線做出爬行的動作，往前移動。</p>	2 (體)	<p>1. 平坦安全的場地、校園或公園中的遊戲器材。</p> <p>2. 哨子、書本、圓錐。</p> <p>3. 低平衡木、墊子。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>●平衡體驗活動</p> <p>(一)頂書向前走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將一本書平穩的放在頭頂上，雙手平舉向前走，身體維持平衡，不讓書本掉下來。 2. 走一段路後，試著放下手走，體驗雙手平舉跟放下感覺有什麼不同。 3. 可試試不同重量及大小的書本，增加動作難度及趣味性。 <p>(二)頂書側併步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將一本書平穩的放在頭頂上，身體維持平衡後側併步，不讓書本掉下來。 2. 可試試不同重量及大小的書本，增加動作難度及趣味性。 <p>(三)討論活動：藉由爬行練習與平衡體驗活動，讓學童體驗一下如何維持身體平衡及讓書本不掉落的方法，並嘗試不同的肢體動作會不會影響平衡。例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭頂書本、雙手平舉或是放下、站著或是蹲著，會不會影響平衡，一起來做看看。 2. 有些同學頭頂著書本能穩定向前走，有沒有祕訣？（平衡能力很好） 3. 有些同學頭頂著書本，但書本一直掉落，是不是哪裡沒有注意？（應將書放在頭中央） <p>(四)分享、發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學童分享做頂書向前走及側併步的動作時，雙手平舉或放 					
--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>下，行進間有什麼不同感受嗎？</p> <p>2. 熟練頂書向前走或側併步後，可以分組比賽，看哪一組或個人的動作做得最正確，平衡最好。</p> <p>(五)教師提問：進行這些動作時如何維持平衡？有什麼感覺？與同學分享。</p> <p>●身體平衡好處多</p> <p>(一)分組練習將書本頂在頭上向前走，再用側併步返回。</p> <p>1. 將學童分成數組，在距離約5公尺處放置一個圓錐。</p> <p>2. 請學童分組站在跑道線上，頭頂著書，眼睛看著前面，沿著白線走到圓錐處後，改側併步回隊伍後面。</p> <p>(二)學童發表分享：詢問學童進行這些動作時，如何維持平衡？有什麼感覺？與同學分享。</p> <p>(三)討論並展示自己的平衡能力：當學會平衡能力後，大家一起討論如何精進平衡能力，再試著將書本放在身體的不同部位，展示自己的平衡能力。</p> <p>1. 分組將書本放在身體的肩膀、膝蓋、腳背等。</p> <p>2. 與同學頭頂書本一起前進，再互相分享行進間的心得。</p> <p>3. 可嘗試行進間，或蹲或走，雙手平舉或放下等不同動作組合，看看會不會影響平衡能力。</p> <p>(1)挑戰不同重量及大小的書本，增加動作難度及趣味性。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>(2)這兩種動作熟練後，可以分組比賽看看哪一組或個人，動作做的最正確，平衡最好。</p> <p>(四)師生共同歸納：適應了身體平衡，才能進行很多活動，多多練習，會越來越進步。</p> <p>【活動二】認識平衡木-1</p> <p>(一)認識平衡木：教師帶領學童一起布置場地，並在平衡木下方放置墊子，再跟學童介紹平衡木。</p> <p>1. 平衡木是種運動設備，小學生一般選用低平衡木較安全；使用平衡木時，要確實在下方鋪好做為保護的墊子，以避免學童受傷。</p> <p>2. 可以在平衡木上做許多身體動作，如坐、蹲、爬、走……，最重要的是能做到身體靜態和動態的平衡。</p> <p>3. 在平衡木上做平衡動作，有一定的難度，教師須耐性引導學童不斷的練習。</p> <p>(二)教師提問：「使用平衡木時，要注意什麼呢？」引導學童回答。</p> <p>檢查平衡木有沒有損壞、要把平衡木放在平坦的地方、下方要鋪好保護墊、操作時要脫掉鞋襪。</p> <p>●撐坐在平衡木上</p> <p>(一)指導學童用手摸平衡木，讓學童對平衡木的硬度、寬度、長度及高度，有初步的了解，以降低學童對平衡木的恐懼。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>(二)在平衡木上做手部支撐的動作，體會身體、腳部騰空的感覺。</p> <p>●上下平衡木</p> <p>(一)上平衡木：一腳踩在平衡木上，另一腳跟著站上去，要確實踩穩。</p> <p>(二)下平衡木：一腳下來踩穩軟墊後，另一腳再下來。</p>					
<p>第九周 10/25 10/31</p>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>三、我愛家人</p> <p>【活動一】我會反省</p> <p>(一)教師播放電子書情境：「爸爸載著姐姐和樂樂去上學，樂樂發現自己的餐盒忘了帶出來……。」</p> <p>(二)教師提問</p> <p>1. 說說看，樂樂發生什麼事了？</p> <p>2. 樂樂看起來如何？猜猜看為什麼他會這樣？</p> <p>3. 樂樂的姐姐說了什麼？</p> <p>(三)請學童先與鄰座同學分享想法</p> <p>1. 你有忘記帶東西的經驗嗎？那時感受如何？</p> <p>2. 忘記帶東西時，先冷靜下來，想想有沒有可以替代的做法。</p> <p>(1)忘記帶餐盒時：可以有禮貌的詢問導師是否有備用餐具。</p> <p>(2)忘記帶美勞用具時：可以詢問同學是否有其他用具可以借自己使用。</p> <p>3. 教師提醒學童，如果問題無法</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>解決，也不能用哭鬧或與他人爭吵的方式發洩情緒，可以思考看看如何避免同樣的情況發生。</p> <p>(四)教師提問</p> <p>1. 從樂樂的故事中，你想到了什麼？或學到了什麼？</p> <p>2. 上課時，如果忘記帶東西，會影響自己上課的權益。為了不忘記帶東西，我們可以做些什麼呢？</p> <p>(1) 每天確實檢查聯絡簿，將隔天要帶的東西準備好。(及早檢查，以免來不及準備。)</p> <p>(2) 寫在卡片或小紙條上提醒自己。</p> <p>(3) 將物品放在醒目的地方，例如：書包旁、客廳桌上、門口玄關等。</p> <p>(4) 請一起出門的家人幫忙提醒。</p> <p>3. 你有類似樂樂的經驗嗎？和同學分享。</p> <p>(五)教師播放電子書，引導學童發現樂樂在學校和在家裡兩種情境中的應對表現。</p> <p>1. 樂樂在學校時</p> <p>(1) 想法：幫忙做事會得到老師讚美。</p> <p>(2) 行為：主動幫忙老師。</p> <p>(3) 言語：口氣好、有禮貌。</p> <p>2. 樂樂在家裡時</p> <p>(1) 想法：爸爸媽媽應該照顧我。</p> <p>(2) 行為：不會主動做好自己的事。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>(3)言語：口氣不耐煩。</p> <p>(六)請學童回想，自己在學校和在家中是否和樂樂一樣有應對模式不同的狀況？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說話的方式相同嗎？ 2.會不會主動幫忙老師、同學或家人？ 3.能不能不依靠家人，自己完成事情？ 4.主動幫忙的原因是什麼？ 5.想想看，為什麼有這些不同呢？ <p>(七)教師提問：樂樂最後反省了自己，你的想法是什麼呢？（先請學童與鄰座同學分享，再請學童上臺發表。）</p> <p>(八)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在與家人相處時，因為覺得理所當然而沒有好好經營關係，覺察想法是與家人和諧相處的第一步。 2.覺察自己的想法後，能反省改變是第二步。 3.最重要的是，將今天所學的應用在生活中，不論是和師長或朋友都能溫和有禮的溝通。 					
<p>第九周 10/25 10/31</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 八.我們都是平衡高手 【活動二】認識平衡木-2 ●向前走 (一)讓學童在平衡木上站立，雙手平舉。</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、平坦安全的場地、低平衡木、墊子、哨子。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____</p>

	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		<p>(二)教師在旁指導、協助，讓學童在平衡木上站立後，教師牽著學童的手，試著在平衡木上練習走一走，重複練習幾次。</p> <p>●爬一爬</p> <p>(一)教師協助學童雙腳蹲在平衡木上，雙手手掌撐著平衡木往前爬。</p> <p>(二)前進時，眼睛注視著平衡木，同手同腳手先移動，腳再跟上。</p> <p>(三)師生共同歸納：平衡能力包含動態及靜態平衡，在平衡木上要用眼來帶動作，姿勢要正確才能平衡。</p> <p>●向後走</p> <p>(一)讓學童平穩的站上平衡木。</p> <p>(二)教師在旁指導、協助，讓學童試著在平衡木上練習倒退走，雙手平伸幫助平衡，慢慢的往後移動一腳，再移動另一腳，讓學童重複練習幾次，提醒學童應專心、注意平衡。</p> <p>●側併步走</p> <p>(一)讓學童平穩的站上平衡木，雙手平舉，一腳踩穩一腳移動。</p> <p>(二)教師在旁指導、協助，讓學童試著在平衡木上練習側移，左腳向左走一步，右腳再靠向左腳，讓學童來回重複練習幾次，提醒學童應專心、注意平衡。</p>				2. 協同節數： _____
第十周 11/1	3b-I-1 能於引導下，表現簡	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的	評量週	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量	◎性別平等教育 性 E11 培養性別 <input type="checkbox"/> 實施跨領域或 跨科目協同教學

<p>11/7</p>	<p>易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>方式。</p>	<p>壹、健康有一套 三.我愛家人 【活動二】我會這樣做 (一)教師複習前段課文中樂樂對爸爸發脾氣的情境，引導至目前情境：「樂樂反省自己對家人的態度後，決定這樣做。」 1. 謝謝姐姐的提醒。 2. 注意自己的語氣，和家人說話也要有禮貌。 3. 向爸爸道歉。 4. 能自己主動完成自己的事情，例如主動整理書包與物品。 5. 如果有忘記帶東西的狀況，思考如何解決問題。 (二)分組討論 1. 請學童和同學討論，與家人相處時，還有哪些事情要注意呢？ (1)發生衝突時，應展現同理心，站在對方的角度思考原因。 (2)溝通時，應先放下個人情緒，針對問題本身進行討論。 (3)如果無法取得共識，可以採取暫時冷靜、停止溝通的方式，避免爭吵。 (4)如果是自己的錯，可以勇敢承認，請求對方原諒，並期許自己下次不再犯同樣的錯。 (5)當對方犯錯時，也不需要咄咄逼人，不肯原諒對方，接受對方的道歉也是修復關係的方式。 2. 請小組推派組員上臺發表，遺漏的部分，教師可再補充。</p>		<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>間合宜表達情感的能力。 ◎家庭教育 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 ◎家庭暴力防治</p>	<p>(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-------------	--	------------	---	--	----------------------	---	--

			<p>(三)演練時間：請學童分成小組，依照情境表達出來。</p> <p>1. 情境一：翻開聯絡簿時，發現家長沒有簽名，被老師記了一次缺點。</p> <p>2. 情境二：姐姐在整理桌子時，把我要交給老師的美勞作品丟掉了。</p> <p>(四)請學童先發表自己的想法，和同學完成演練後，討論這樣的相處是否合宜。</p> <p>(五)教師提醒學童，可以依照三步驟來決定做法。</p> <p>1. 原本想法。</p> <p>2. 反省想法。</p> <p>3. 決定做法。</p> <p>(六)師生共同歸納：改變相處習慣不容易，但這些改變能讓自己與家人相處時更和諧愉快，一起嘗試看看。</p>					
第十周 11/1 11/7	<p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊</p>	<p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>評量週</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 我們都是平衡高手</p> <p>【活動二】認識平衡木-3</p> <p>●安全過關</p> <p>(一)巨人走路：讓學童撐坐上平衡木後，站起來雙腳伸直，雙手上舉，抬高腳跟，用前腳掌踩平衡木向前走，以學童身材計算移動的距離（以2至5步為限）。</p> <p>(二)螃蟹走路：雙手比出V字形，</p>	2 (體)	※電子書與播放設備、平坦安全的場地、低平衡木、哨子、墊子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應注意的安全。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。		<p>在平衡木上做橫向移動，計算移動距離（以2至5步為限）後，下平衡木。</p> <p>(三)我做到了：請學童在練習後，看看自己在平衡木上可以完成哪些平衡動作，在□中打√。</p> <p>●活力存摺</p> <p>(一)教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在□中打√，未做到再練習。</p> <p>(二)本單元指定動作需要更多平衡能力，與學童討論學習平衡動作的心得。如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在平衡木上要用眼來帶動作，姿勢要正確才能平衡。 2. 如何認真專注學習動作。 3. 還需要再學習及練習的動作有哪些？ <p>(三)分組討論：日常生活中，哪些活動需要用到平衡能力。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 騎自行車：騎自行車時，要運用全身的平衡能力。 2. 溜直排輪：穿戴整組安全裝備，依靠鞋子上的輪子滑行，是需要更多平衡能力的運動。 3. 溜蛇板：蛇板前行的樣子有如蛇一般遊走，需要平衡能力才能順利移動。 				
第十一周 11/8 	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>壹、健康有一套</p> <p>三、我愛家人</p> <p>【活動三】我會慢慢說</p>	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育性 E11 培養性別間合宜表達情感 <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘

11/14	<p>互動技能。 3b-1-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>		<p>(一)教師提問：當我們和家人爭吵或意見不合時，要怎麼做比較好呢？ (二)說說看，下列狀況結果可能是什麼？ 1. 媽媽叫樂樂去洗澡，但樂樂想看完節目……。 (1)做法一：樂樂假裝沒聽到。 • 和同學討論看看，這樣做會發生什麼事？ (2)做法二：樂樂可以把自己的想法跟媽媽說。 • 和媽媽商量時，要注意哪些事情呢？想一想，寫下來。 2. 演練看看：依照樂樂看電視的情境，試著把自己的想法說出來。 (三)若有多餘時間，教師可請未發表過意見的學童演練第二種狀況。 1. 當我和弟弟想玩同一個玩具時……。 (1)教師示範解決方法：「這時，讓我們一起深呼吸數到十。」讓情緒冷靜下來，再來思考怎麼做比較好。 (2)請學童發表有沒有其他好方法。 (3)將討論出的方法表演給其他同學看。 (4)學童一起討論，哪種做法最好呢？ (四)師生共同歸納：當與家人意見</p>		<p>態度評量</p>	<p>的能力。 ◎家庭教育 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 ◎家庭暴力防治</p>	<p>點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-------	--	--	---	--	-------------	---	--

註解 [u1]:

			<p>不同時，我會和家人好好商量，不爭吵哭鬧，也不要脾氣。</p> <p>(五)注意事項：「身教重於言教」，如果教育者平時就表現出尊重他人、有耐性、有責任感、懂得溝通等態度，孩子便會在潛移默化中，漸漸的培養出和教育者一樣的品格。</p>					
<p>第十一周 11/8 11/14</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p> <p>【活動一】社區活動</p> <p>(一)閱讀課文中的內容，了解社區中可能會有的活動。</p> <p>社區園遊會、社區運動會、社區一日遊、社區健行、牽手做環保、節慶活動。</p> <p>(二)分享：請學童分享自己知道或參與過的社區活動經驗。</p> <p>1. 與同學分享還有哪些社區活動。</p> <p>2. 參與活動時認識了哪些人？對自己及家人有什麼益處呢？</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 你是藉由什麼管道，知道這些社區活動？</p> <p>(1)分組討論。</p> <p>(2)上臺報告討論結果（社區布告欄、通知單、網路資訊等）。</p> <p>2. 回家作業：找一找，還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 參加社區活動，不但能增進家</p>	<p>2 (體)</p>	<p>1. 社區活動海報或宣傳單。</p> <p>2. 電子書與播放設備、加油口號和動作、呼拉圈、大龍球、平坦安全的場地、圓錐。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>人及鄰居之間的感情，也讓社區氣氛更加祥和、友善。</p> <p>2. 參加社區活動，能欣賞和學習不同社區的表演特色和優點。</p> <p>3. 參加社區活動，能感受社區團體意識和向心力的凝聚。</p> <p>【活動二】練習趣味競賽</p> <p>●移動城堡</p> <p>(一)遊戲規則說明</p> <p>1. 兩人一組，各2個呼拉圈，一人擺放呼拉圈，另一人跨進呼拉圈，隨著呼拉圈移動位置。</p> <p>2. 放置呼拉圈的人要注意擺放的距離，不可擺放的太遠，反覆練習後找出最適合的距離。</p> <p>3. 分組競賽</p> <p>(1)全班分四組，進行移動城堡活動。</p> <p>(2)先完成者為優勝。</p> <p>4. 檢討與歸納</p> <p>(二)針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。</p> <p>1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。</p> <p>2. 說一說</p> <p>(1)雙腳跳躍和單腳跨越，哪一種方式前進的速度比較快？</p> <p>(2)兩個呼拉圈的距離大或小會造成什麼不一樣的結果？</p> <p>●滾龍球</p> <p>(一)教師說明活動規則。</p> <p>1. 試著將球推滾到指定的位置，再推回來。先練習單人滾球後，</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>再進行雙人滾球。</p> <p>2. 滾球時注意手推球用力的位置（球中央偏上方的位置）。</p> <p>2. 注意方向的控制。</p> <p>3. 此活動可以訓練學童的手腳肌力。</p> <p>(二)分組競賽</p> <p>1. 全班分四組，進行滾龍珠。</p> <p>2. 先完成者為優勝。</p> <p>3. 針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。</p> <p>(三)練習原則</p> <p>1. 活動前應充分做好暖身活動，避免運動傷害。</p> <p>2. 練習順序由簡到繁，從個人動作→雙人合作→團隊，培養默契。</p> <p>3. 同伴間互相幫忙、合作，彼此鼓勵、打氣。</p> <p>4. 經常練習，培養良好的默契，比賽時才能有好表現。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 遵守比賽的規則，例如：不越線。</p> <p>2. 確實做到不爭吵、不推擠、不插隊等比賽安全事項。</p>					
第十二周 11/15 11/21	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>壹、健康有一套</p> <p>三.我愛家人</p> <p>【活動四】愛要表達</p> <p>(一)教師請學童閱讀文本。</p> <p>1. 說說看，自己何時會親親家人或抱抱家人？</p>	1 (健)	※電子書及播放設備，學童準備裝飾品、著色用具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎性別平等教育性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎家庭教育 家 E3 察覺家庭</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p>

		<p>2. 說說看，在表達愛的感覺時，自己的感受是什麼？喜歡這種感覺嗎？</p> <p>(二)除了肢體表達外，你還會做些什麼表達自己對家人的愛呢？ （教師可以播放網路上小孩錄製給家人的愛的宣言影片，讓學童說說感受。）</p> <p>(三)教師提醒學童，要常表達對家人的愛，並說明愛心小卡的製作方式。</p> <p>1. 在素養評量單的愛心小卡上，寫上家人的稱謂。</p> <p>2. 在愛心小卡上寫上感謝與愛意。</p> <p>3. 在愛心小卡上畫畫或排列圖形，並加上裝飾品。</p> <p>※教師引導學童以自己擅長的方式製作卡片（寫或畫下來）。</p> <p>(四)家庭作業：送出愛的禮物。</p> <p>(五)教師提問：除了說出來與送愛心小卡之外，還有沒有其他的方法，能讓家人知道我們對他們的愛呢？</p> <p>(六)師生共同歸納：希望家人能知道我的心意，並感到開心，讓我們一起送出這份愛的禮物吧！</p> <p>(七)教師指導學童完成活力存摺</p> <p>1. 我會反省自己和家人相處的狀況。</p> <p>2. 我和家人說話時，語氣會有禮貌。</p> <p>3. 我和家人溝通時，不隨意哭</p>				<p>中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>	<p>2. 協同節數： _____</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------------	---------------------------

			鬧。 4. 自己的事自己完成。 5. 我會表達對家人的愛。					
第十二周 11/15 11/21	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	貳、運動樂趣多 九. 社區運動樂 【活動三】活動開鑼 (一)社區居民期待的活動終於開始了，安安與平平一家人陸續來到會場。 (二)會場中有美食區、跳蚤市場、趣味競賽區，部分趣味競賽已經在進行，如移動城堡、滾龍珠，非常熱鬧。 (三)閱讀課文中的內容，了解社區活動的情景，並說說看。 1. 社區活動在什麼樣的地點舉辦？ 2. 社區活動有什麼內容？ 3. 你參加過哪些活動？ 4. 你有看過哪些表演？哪些表演是你覺得很棒的？ 四)師生共同歸納 1. 不同社區及文化可能有不一樣的風俗和活動。 2. 能認識並學習參與才藝活動演出時的團隊合作。 3. 欣賞和學習不同社區的表演特色和優點。 4. 透過對他人優點的欣賞，感受社區團體意識和向心力的凝聚。 【活動四】親子同樂-1 ●蜈蚣競走	2 (體)	※競賽器材、圓錐、布條、畫線器、加油口號和動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>(一)教師說明活動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一組，練習「蜈蚣競走」培養默契。 2. 雙手握住器材的把手，配合口令「1 是左腳」、「2 是右腳」移動，動作要一致。 3. 此活動可以訓練學童的協調性。 4. 分組競賽 <ol style="list-style-type: none"> (1)全班分成三至四組，進行蜈蚣競走比賽。 (2)先完成者為優勝。 (3)針對比賽檢討得失後，再進行第二次競賽。 <p>(二)檢討與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說：團體活動中要遵守哪些團體規範？ <p>準時參加練習、練習時要認真不偷懶、大聲加油打氣、不會責怪同學。</p>					
第十三周 11/22 11/28	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p> <p>【活動一】今天不一樣</p> <p>(一)教師播放電子書的正常生活情境圖和空氣汙染情境圖，引導學童觀察兩種情境的不同處，讓學童能說出「灰濛濛的天空」與「空氣汙染」等關鍵語。</p> <p>(二)教師提問：空氣汙染嚴重，但又不得不出門時，要如何維護自</p>	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>己的健康？學童回答：戴口罩。 ※只要答案合理，教師都應接受學童的說法。</p> <p>(三)教師指導學童閱讀課本情境圖。</p> <p>(四)引導學童從安安的角度觀察上學途中所看到的景物。</p> <p>(五)學童討論分享：在空氣污染的日子裡，安安觀察到什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 灰濛濛的天空。 2. 戴口罩的人們變多了。 3. 運動及遛狗的人們變少了。 4. 學校多了一面空品旗。 <p>(六)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這些現象都是因為什麼？ 學童回答：空氣污染（嚴重）。 2. 為什麼天空會變得灰濛濛的？ 學童回答：空氣很髒。 3. 戴口罩的人們為什麼變多？ 學童回答：避免吸入髒空氣。 4. 為什麼在外面運動的人變少了？ 學童回答：吸入太多的髒空氣，有害健康。 5. 為什麼遛狗的人變少了？ 學童回答：髒空氣對人不健康，對動物也不健康。 6. 為什麼學校穿堂要放紅色空品旗？ 學童回答：提醒大家注意今天空氣品質不良，外出要戴口罩。 7. 你自己有沒有經歷過空氣污染嚴重的日子？ 				<p>安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--

			<p>※教師請有經驗的學童繼續分享發表。</p> <p>8. 你看過什麼不同於日常的景象？</p> <p>學童回答：天空有黑（白）煙、太陽不見了。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 空氣汙染嚴重時，天空會呈現灰濛濛的一片。 2. 空氣汙染會影響人和動物的健康。 3. 空氣汙染期間，為維護身體健康，盡量不要外出活動。 4. 空氣汙染期間，有必要外出活動時要戴口罩。 5. 空氣汙染期間，在學校要留意校園空品旗的提醒。 					
第十三周 11/22 11/28	<p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>九. 社區運動樂</p> <p>【活動四】親子同樂-2</p> <p>●同心協力：兩人三腳</p> <p>(一)教師說明活動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組並立，內側腳用布條綁在一起。 2. 兩人原地踏步練習+口令（1、2、1、2），培養兩人默契。 3. 兩人原地跑步練習（腿抬高），慢跑繞過障礙物後回到原點。 4. 提醒學童注意腳步要一致，才不會跌倒。 <p>(二)分組競賽：全班分三至四組，</p>	2 (體)	※布條、畫線器、加油口號和動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎家庭教育 家E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>進行比賽，先完成者為優勝。</p> <p>(三)檢討與歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 針對比賽的內容，進行分組檢討。 2. 說一說 <ol style="list-style-type: none"> (1) 比賽時，在預備區的成員為什麼不能越線？ (2) 比賽中落後時，為什麼還要完成比賽？ (3) 想要獲勝，可以怎麼做？比較容易達成。 (4) 比賽結束了，想一想，有哪些好的表現？記得要彼此讚美、鼓勵。 <p>(四)我做到了：請學童在認真練習後，看看自己是不是小小運動家，並請在□中打✓。</p> <p>(五)師生共同歸納：不論比賽是輸是贏，都能以「勝不驕敗不餒」的態度看待，遵守比賽規則，並盡全力到最後一刻，這就是運動家的精神。</p> <p>【活動五】大家一起來運動</p> <p>(一)閱讀課文</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請親朋好友一同運動。 2. 可以參加哪些運動項目。 <p>(二)討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請好友參加社區活動時應注意的事項？學童回答： 注意禮貌、說清楚時間地點和事由、需徵求家人同意、會依與家人約定的時間回家，不在外逗留。 				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>2. 可以與家人或親朋好友參與哪些運動呢？學童回答： 假日時，到自行車道騎腳踏車。早晨或傍晚時，到公園健走。放學後，到社區籃球場打球。到合格的游泳池戲水、游泳。到公園打棒球。</p> <p>3. 如何訂定全家的家庭運動計畫？參考原則： (1) 訂定容易達成的目標。例如：一開始每週運動 1 至 3 次、每次 20 至 30 分鐘，再慢慢增加。 (2) 從簡單的運動項目做起。例如：走路 20 分鐘、慢跑、打籃球、玩飛盤等。 (3) 多鼓勵、多讚美。</p> <p>4. 完成「我的家庭運動計畫」並分享。例如：全家看球賽、健走或是騎腳踏車。</p> <p>(三) 完成活力存摺：記錄一週的運動情形，做到的請打√。</p> <p>(四) 師生共同歸納：養成規律的運動，可以促進身體健康，提升體適能，讓身體充滿活力。</p>					
<p>第十四周 11/29 12/5</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>壹、健康有一套 四. 空氣汙染大作戰 【活動二】空品旗的提醒 (一) 教師播放電子書情境圖的空品旗圖示。 (二) 教師提問，引導學童說出「空品旗」的關鍵語。 1. 是否見過這樣的旗幟？</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 ◎安全教育</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

	造成的威脅性。		<p>2. 在哪裡見過？</p> <p>3. 知道這是什麼旗幟嗎？</p> <p>(三)教師提問：為什麼有不同顏色的空品旗？</p> <p>學童回答：不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣污染。</p> <p>(四)教師說明不同空品旗所代表的空氣污染程度及其影響：</p> <p>綠色：良好。黃色：普通。橘色：對敏感族群不良。紅色：對所有人不良。紫色：對所有人非常不良。褐紅色：對健康有害。</p> <p>(五)教師指導學童閱讀教材內容，連貫「活動一」紅色空品旗的出現並呼應上述空品旗的說明，引導出：學校穿堂擺放紅色空品旗，代表今天空氣品質到達紅色警示等級，提醒學童們下課後盡量不要到戶外活動。</p> <p>(六)教師引導學童討論教材內容，看到紅色空品旗升起或聽見進教室的廣播時，怎麼做對健康比較好？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繼續留在室外活動。 2. 趕快進教室。 <p>(七)教師補充教育部空品旗幟小口訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綠旗：空氣良好是綠旗，戶外運動可安心。 2. 黃旗：空氣普通是黃旗，戶外運動要小心。 3. 橘旗：空氣敏感是橘旗，敏感體質要留意。 				<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
--	---------	--	--	--	--	--	---	--

		<p>4. 紅旗：空氣不良是紅旗，減少活動多休息。</p> <p>5. 紫旗：空氣危害是紫旗，戶外暫停並小心。</p> <p>6. 褐紅旗：空氣危害是褐紅旗，戶外停止要注意。</p> <p>(八)校園空品旗的擺放，是由學校負責處室每天主動到「環保署空氣品質監測網」網站查看當天空氣品質，再判斷要擺放的空品旗，以維護全校師生的健康。</p> <p>(九)師生共同結論：空氣汙染嚴重時，為維護自己的健康，盡量不要到外面活動。</p> <p>(十)教師指導學童閱讀教材內容，討論並記錄下觀察到的校園空氣品質。</p> <p>參考答案：</p> <p>1. 眼睛看到的：</p> <p>(1)藍天白雲不見了。(2)天空看起來灰灰暗暗。(3)太陽看不清楚。(4)玻璃看起來更髒。(5)盆栽植物的葉子上塵土很多。</p> <p>2. 鼻子聞到的：</p> <p>(1)臭臭的。(2)嗆嗆的。(3)像馬路鋪柏油的味道。(4)像燒垃圾的味道。</p> <p>3. 手觸摸到的：</p> <p>(1)玻璃有灰塵。(2)紗窗黏黏的。(3)地板沙沙的。</p> <p>※如果學童還有其他合理的答案，教師也應接受。此外，教師須提醒學童，有時髒空氣是無色</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>無味的，此時空品旗的提醒就更重要了。</p> <p>(十)師生共同歸納</p> <p>1. 學校擺設空品旗及廣播提醒在外活動的學童趕快進教室的原因：因為空汙嚴重時，如果還在外面活動，將會吸入髒空氣，對身體健康造成影響。</p> <p>2. 當空汙嚴重時，為避免過多髒空氣進入室內，應該暫時將門窗關閉。</p> <p>3. 空汙期間，如果需要外出時，一定要戴口罩，以維護自己的健康。</p> <p>(±)教師繼續播放電子書情境，引導學童閱讀教材，並討論「空品旗不變，我們自己活動方式要改變。」的內容。</p> <p>(±)討論與分享</p> <p>1. 想一想，空氣汙染時期有哪些可以進行的體育活動？</p> <p>2. 上述體育活動進行時，要注意哪些安全事項？</p> <p>※只要答案合理，教師都應接受學童的說法。</p>					
<p>第十四周 11/29 12/5</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準</p>	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p> <p>【活動一】你傳我接</p> <p>(一)熱身準備</p> <p>1. 教師指導學童整隊，帶操热身。</p> <p>2. 教師準備適當的器材，讓學童</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、球、哨子、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數：</p>

	<p>本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>確性控球動作。</p>	<p>操作的數量足夠。 3. 完成教師指示的團體傳球動作，將球傳給下一位同學。 (二)你傳我接 1. 圓形傳接 (1)讓學童分組圍成一圈，取適當距離，將球傳給下一位。 (2)可同時進行一顆、兩顆或多顆進行傳接。 2. 坐姿傳接：讓學童分組坐成一排，取適當距離，由第一位學童將球用雙手高舉傳給後方。 3. 站姿胯下傳接：學童分組站立成一排取適當距離，由第一位學童向前彎腰將球用雙手經由胯下傳給後方。 4. 站姿後仰傳接：讓學童分組站立成一排，取適當距離，由第一位學童後仰後，將球用雙手高舉傳給後方。 5. 創意傳接：發揮想像力，發展不同的傳接球方式。 6. 傳接過程越順暢越好，盡量不要讓球落到地面。 (三)教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵。 (四)鼓勵學童發揮創意，創造不同身體姿勢傳接球，藉以培養學童的球感。 (五)教師引導學童說出你傳我接順暢進行的關鍵因素，如專心注意、配合同學、模仿成功的動作……，讓學童反思，並鼓勵學</p>					
--	--	----------------	--	--	--	--	--	--

		<p>童利用課餘時間進行練習。</p> <p>【活動二】拍球樂</p> <p>(一)熱身準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學童整隊，帶操熱身，著重手部及腳部的熱身。 2. 教師準備適當器材，讓學童操作的數量足夠。 <p>(二)自己或和同學合作，盡力完成拍球的動作。</p> <p>●你拍我跳</p> <p>(一)兩人一組，一人當拍球者，一人蹲著當球。</p> <p>(二)拍球者雙手向前伸，手往上時，當球者要跟著往上彈起。</p> <p>(三)拍球者手往下時，當球者要蹲著。和同學有節奏的一起模擬拍球動作。</p> <p>●拍球走走</p> <p>(一)試著練習拍球前進、拍球後退、拍球側走等動作。</p> <p>(二)努力完成持續拍球。</p> <p>●拍球逛逛說Hello</p> <p>(一)在空曠的場地內，一邊拍球一邊走動，聽從教師口令，和同學不同方式打招呼。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面對面揮手說Hello：兩人一邊拍球，一邊走動，相遇時用沒有拍球的那隻手揮手打招呼。 2. 輕碰肩膀說Hello：兩人一邊拍球，一邊走動，相遇時用沒有拍球的那側肩膀輕輕互碰打招呼。 3. 互相擊掌說Hello：兩人一邊 				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>拍球，一邊走動，相遇時用沒有拍球的那隻手互拍打招呼。</p> <p>(二)讓學童互相觀摩同學的動作，並發表心得。</p> <p>(三)教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵。</p> <p>(四)鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。</p> <p>(五)教師鼓勵學童利用課餘時間練習並記錄下來；透過規律的運球打招呼遊戲，增加自己球感。</p> <p>(六)我做到了：教師請學童完成課本表格（或複印附錄三素養評量單使用）。</p>					
<p>第十五周 12/6 12/12</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p> <p>【活動三】空氣汙染有礙健康</p> <p>(一)教師播放電子書中的空汙過敏圖示（打噴嚏、流鼻水、喉嚨癢、氣喘、眼睛紅癢、皮膚癢）。</p> <p>(二)教師說明：空氣汙染嚴重時，空氣中會含有各種對人體有害的物質，讓人的鼻腔、呼吸道感到不舒服，有過敏體質的人，也會誘發過敏的症狀，如：眼睛紅癢、皮膚癢、打噴嚏、流鼻水、喉嚨癢等，嚴重時更會產生氣喘的症狀，對健康造成更大的危害，一定要小心防範。</p> <p>(三)緩解空汙引起的症狀，可以這</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颶</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>麼做：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打噴嚏、流鼻水、喉嚨癢、氣喘、咳嗽：減少外出、戴口罩、到醫療院所就醫、隨身自備相關治療藥物。 2. 眼睛紅癢：減少外出、外出時戴護目鏡、到醫療院所就醫、隨身自備相關治療藥物。 3. 皮膚癢：減少外出、外出穿外套、到醫療院所就醫、隨身自備相關治療藥物。 4. 運動時，可選擇室內場地，例如：體育館、活動中心等。 <p>※班級中，如果有相關症狀的學童，也可請該學童分享家人如何指導他們處理這些不舒服的症狀。</p> <p>四教師總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 空汙期間，有過敏症狀的學童應在醫師、家長的建議下，做好相關的自我防護措施。 2. 針對沒有過敏症狀的學童，在空汙期間外出時，除了戴口罩外，仍要注意自己身體的狀況。 3. 如果出現異於平常的不舒服症狀，要盡快告知師長協處理，以維護身體健康。 				<p>風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
<p>第十五周 12/6 12/12</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之</p>	<p>貳、運動樂趣多 十. 玩球樂趣多 【活動三】傳接一級棒 (一)教師指導學童整隊，帶操热身。</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、呼拉圈、球、哨子、旗竿或單槓，以及平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：</p>

	<p>態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p>	<p>手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>(二)教師準備適量的器材，讓學童操作的數量足夠。</p> <p>(三)利用不同的動作來練習傳接球。</p> <p>1. 胸前推傳球</p> <p>(1)接球要領，眼睛看球，手臂放鬆，雙手張開呈漏斗狀，接到球後順勢後縮。</p> <p>(2)球置於胸前，雙手手臂先彎屈後伸直，用手腕的力量將球水平向前推出，傳給對方。</p> <p>(3)教師指導並注意學童動作，引導學童如何推傳得更順利。(雙腳、身體協同用力……。)</p> <p>2. 由下往上拋</p> <p>(1)雙手持球置於腰部以下，膝蓋彎屈後彈起，連同手臂力量，用力將球由下往上拋出，傳給對方。</p> <p>(2)教師指導學童並注意學童動作，引導學童如何拋傳的更順利。(手由下往上用力的程度、往前拋的角度及放開球的時間，雙腳、膝蓋、身體協同用力……。)</p> <p>3. 由上往下擲(反彈傳接)</p> <p>(1)雙手持球高舉頭部後上方，用手腕及手臂力量將球由上往下擲出，讓球落地後彈起，傳給對方接住。</p> <p>(2)教師指導學童並注意學童動作，引導學童如何彈傳得更順利。(手由上往下用力擲、往前</p>				<p>2. 協同節數：</p>
--	--	------------------------------	--	--	--	--	-----------------

		<p>下拋的角度、放開球的時間、雙腳與身體協同用力……。)</p> <p>(四)讓學童多練習這三種傳接球的方法，透過練習體驗如何出力。</p> <p>(五)教師從旁協助，對於傳接需要協助的學童，多給予鼓勵與指導。</p> <p>(六)教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>(七)鼓勵學童利用課餘時間多加練習，體驗不同傳接球動作的感覺，培養球感。</p> <p>(八)高球穿接</p> <p>1. 投方將球投穿目標物（呼拉圈）後，另一方將球接起。</p> <p>(1)可利用校園的單槓或旗竿，懸吊呼拉圈。</p> <p>(2)分成兩小組，一組投球，一組接球。投球者將球投穿呼拉圈後，讓接球者順利在球落地前接住球。</p> <p>(3)教師注意學童投傳的情形，如果學童傳接順暢，可嘗試增加傳接的距離。</p> <p>2. 評量：做做看，1分鐘內能夠完成幾次動作。</p> <table border="1"> <tr> <td>一般身手</td> <td>靈活身手</td> <td>超級高手</td> </tr> <tr> <td>0~5次</td> <td>6~10次</td> <td>10次以上</td> </tr> </table>	一般身手	靈活身手	超級高手	0~5次	6~10次	10次以上					
一般身手	靈活身手	超級高手											
0~5次	6~10次	10次以上											
第十六周 12/13 	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>壹、健康有一套</p> <p>四. 空氣汙染大作戰</p> <p>【活動四】抗汙有妙招</p>	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎環境教育 環 E12 養成對災害的警覺心及敏	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘					

12/19	4a-I-2 養成健康的生活習慣。	<p>(一)教師播放電子書情境，引導學童閱讀教材，並歸納至今學到的抗汙妙招：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意空品旗的顏色。 2. 外出戴口罩。 3. 減少外出。 4. 回家先脫下髒衣服。 5. 適當關閉門窗。 6. 使用空氣清淨機。 7. 洗手、洗臉。 8. 如果要到外面運動，可以選擇室內場所，例如：體育館、運動中心等。 <p>(三)教師補充教育部空品旗幟宣導歌：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綠旗—「倫敦鐵橋」旋律： 綠旗代表空氣好，空氣好，空氣好， 綠旗代表空氣好，安心出去玩。 2. 黃旗—「三輪車」旋律： 黃旗子升起來，過敏體質要小心， 出去玩要注意，我說噴嚏不會來。 3. 橘旗—「兩隻老虎」旋律： 看到橘旗，看到橘旗， 要留意，要留意。 過敏的人注意，減少消耗體力， 保健康，保健康。 4. 紅旗—「小蜜蜂」旋律： 紅紅紅，紅紅紅，抬頭發現空氣差。 要留意，請小心，少往外面去。 		態度評量	<p>感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>◎防災教育 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	<p>點費)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： 2. 協同節數：
-------	-------------------	---	--	------	---	---

			<p>口罩記得戴起來，過敏咳嗽不會來。</p> <p>紅紅紅，紅紅紅，髒空氣快走。</p> <p>5. 紫旗—「妹妹背著洋娃娃」旋律： 紫旗帶著髒空氣，留在教室不出去。 教室窗戶關起來，口罩隨身帶起來。</p> <p>6. 褐紅旗—「蝴蝶」旋律： 褐紅褐紅，天空髒兮兮。 你戴著口罩，不再打噴嚏。 你看著天空，天兒灰濛濛。 緊閉門窗，過敏遠離你。</p> <p>(四)教師可利用分組分色，進行歌謠競賽，讓學童熟記空品旗的意涵。</p> <p>(五)教師指導學童完成活力存摺內容，為自己的健康加分。</p>					
第十六周 12/13 12/19	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 玩球樂趣多</p> <p>【活動四】彈接高手</p> <p>(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>(二)教師準備適當的器材，讓學童操作的數量足夠。</p> <p>(三)過三關</p> <p>1. 對著牆壁進行投擲後彈接，試著分別在球擊牆反彈「不落地」、「反彈一次」、「反彈兩次」將球接住。</p> <p>2. 練習將球控制在指定的條件下</p>	2 (體)	※球、哨子、平坦安全的場地、一面牆、呼拉圈、橡皮筋、哨子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>完成接球動作。</p> <p>(四)雙人彈接：兩人一組，一人將球擊向指定呼拉圈內，彈起後讓另一人順利接起。</p> <p>(五)多人彈接：多人圍成一圈，將球擊向指定呼拉圈內，彈起後讓另一人順利接起；讓球保持彈跳，注意左右方的來球，持續彈接直到一定時間後停止。</p> <p>(六)反彈穿接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分成兩小組，一組投球，一組接球。投球者將球擊向地面後，設法讓反彈穿越呼拉圈，再讓接球者將球接起。 2. 教師注意學童傳接的情形，如果學童傳接順暢，可嘗試增加傳接的距離。 3. 教師從旁觀察並記錄學童活動情形，對於表現較佳的學童予以表揚。 4. 引導學童和同學討論，鼓勵在一定時間完成更多動作；教師在每一次固定時間內記錄完成的次數並公布。 5. 表揚表現優秀及能有效進步的組別，請他們示範並說出心得。 6. 鼓勵學童嘗試和同學合作調整動作，努力通關。 7. 評量：做做看，一分鐘內能夠完成幾次動作。 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>一般身手</td> <td>靈活身手</td> <td>超級</td> </tr> <tr> <td>過三關</td> <td>0~2次</td> <td>3~5次</td> <td>6次</td> </tr> <tr> <td>反彈穿接</td> <td>0~3次</td> <td>4~8次</td> <td>8次</td> </tr> </table>		一般身手	靈活身手	超級	過三關	0~2次	3~5次	6次	反彈穿接	0~3次	4~8次	8次				
	一般身手	靈活身手	超級															
過三關	0~2次	3~5次	6次															
反彈穿接	0~3次	4~8次	8次															

			<p>8. 教師鼓勵學童利用課餘時間多加練習，並記錄自己進步的情形。</p> <p>(七)活動進行時，教師從旁協助，對於傳接需要協助的同學，給予鼓勵與指導。</p> <p>(八)教師表揚表現較好的學童或組別，給予鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>(九)鼓勵學童利用課後時間進行彈接練習。</p>					
第十七周 12/20 12/26	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> <p>【活動一】生病找醫師</p> <p>(一)教師請學童發表：生病的時候，身體不舒服怎麼辦？怎麼使用藥物呢？</p> <p>(二)演練課本圖文情境「身體不適」，參考內容如下：平平一直咳嗽，感覺全身很不舒服，心裡出現不同的想法：「要找醫師嗎？我怕吃藥和打針。」、「家裡有現成的咳嗽藥嗎？」、「睡覺睡久一點，會舒服一些嗎？」</p> <p>(三)請學童自由發表對「平平身體不適」情境的想法，並進行討論。</p> <p>1. 錯誤的行為</p> <p>(1)可能被家人傳染，吃家人的藥。(玩具可以分享，藥物不能分享。)</p> <p>(2)喝咳嗽糖漿就好了。(咳嗽糖</p>	1 (健)	※電子書及播放設備，教師事先蒐集錯誤用藥的新聞案例。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>漿不是糖，是藥，不可亂喝。)</p> <p>(3)試試先吃大人一半的藥量。 (身體會受不了，很危險。)</p> <p>2. 師生共同討論：「平平身體不適」情境中錯誤的行為，應該如何改進？最後，平平願意讓家人帶去讓醫師診斷與治療，才是正確的決定。</p> <p>(四)教師以課本圖文的例子，指導學童就醫時的注意事項。</p> <p>1. 教師提問</p> <p>(1)當你生病就醫時，會清楚表達自己的不舒服狀況嗎？</p> <p>(2)當你生病就醫時，會認真聽醫師的說明嗎？</p> <p>2. 請學童說一說自己的想法及理由。</p> <p>3. 教師統整說明：生病就醫時，要清楚詳細說明自己的不舒服狀況，並且聽從醫師的囑咐。</p> <p>(五)進行「○×大考驗」遊戲，複習上課的內容。遊戲規則如下：</p> <p>1. 教師每讀一題，認為正確者雙手高舉合成○，認為錯誤者雙手打×。</p> <p>2. 答錯者喪失繼續比賽的資格。</p> <p>3. 視情況進行五題左右，最後勝利者予以獎勵。</p> <p>(六)師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。</p>					
第十七周 12/20	1d-I-1 描述動作技能基本常	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十、玩球樂趣多</p>	2 (體)	※電子書與播放設備、球、大圓錐、哨子、平坦	觀察評量 口頭評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或 跨科目協同教學

<p>12/26</p>	<p>識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p>	<p>關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>【活動五】攻占城堡 (一)教師在適當、平坦安全的場地布置大圓錐，當作城堡。 (二)整隊分組，講解活動規則及注意事項。 (三)活動規則 1. 教師將學童適當分成若干組別，建議至少三人一組。 2. 分成攻方與守方，由攻方選擇一人投球，球投出去後，攻方組員立刻起跑往前碰觸城堡圓錐。 3. 守方將球接起，然後快速跑回基地或傳回防守基地，注意：必須要有人帶球碰觸基地的圓錐，才算數。 4. 當守方帶球完成碰觸防守基地的圓錐後，比賽停止；教師觀看攻方是否有人完成碰觸城堡圓錐（完成攻占）。 5. 教師統計分數，攻占一個城堡圓錐得 1 分，若兩人同時攻占同一個城堡圓錐也只能算得 1 分。 記錄攻占的成果，占領成功請打√。 <table border="1" data-bbox="604 901 952 1029"> <thead> <tr> <th>攻占紀錄</th> <th>城堡 1</th> <th>城堡 2</th> <th>城堡 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一次</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第二次</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>第三次</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> (四)對於表現優秀及能有效進步的組別，教師予以表揚，請他們示範並說出心得。 (五)鼓勵學童嘗試和同學合作，爭取最佳成績。 (六)教師指導學童記錄攻占情形，</p>	攻占紀錄	城堡 1	城堡 2	城堡 3	第一次				第二次				第三次				<p>安全的場地。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>與和諧人際關係。</p>	<p>(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
攻占紀錄	城堡 1	城堡 2	城堡 3																				
第一次																							
第二次																							
第三次																							

			並引導學童找出更佳得分方式，並實地演練。 (七)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。 (或複印附錄三素養評量單使用)					
第十八周 12/27 1/2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 【活動二】領藥停看聽 (一)教師展示放大版藥袋，請學童發表看到了什麼並說明其意義，再依序貼上各欄位說明字條並補充說明： 1. 姓名：先核對藥袋上的姓名是否正確，才不會拿錯別人的藥。 2. 怎麼使用：知道吃什麼藥，一天吃幾次、吃多少、吃多久。 3. 適應症狀的說明：檢查藥品的用途與自己的疾病是否相符，知道有沒有對症下藥。 4. 藥品外觀：檢查藥品的形狀、顏色是否與藥袋的描述相符，服藥更安心。 5. 副作用或警語：知道常見的副作用，避免用藥時的疑慮。 6. 注意事項：知道吃這個藥時，該小心什麼事。 (二)教師請學童拿出各種樣式的藥袋，一一對照上述欄位說明，以加深學童的印象。	1 (健)	※電子書及播放設備、演戲道具(藥師白袍、藥袋放大版、兒童專用藥劑)、學童事先蒐集各種不同的兒童安全藥品或藥袋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>(三)綜合活動：請學童分組進行「藥袋藏寶圖」遊戲，遊戲規則如下：教師指定藥袋上的欄位，請學童分組搶答其功能，得分最多者為勝。</p> <p>(四)師生共同討論</p> <p>1.看完醫師後，在藥局領藥時，除了要核對藥袋上的姓名，不要忽略藥袋上的所有資訊，要仔細詳讀並核對所有內容；若有疑問時，可以當場詢問醫師或藥師。</p> <p>2.有藥物過敏史的民眾，可以請醫師將過敏藥品名稱註記於健保IC卡並上傳到健保署，或運用「藥物過敏紀錄卡」，連同健保卡隨身攜帶，就醫時主動告知醫師，領藥時再請藥師幫忙核對，以免誤用過敏藥物。</p>					
<p>第十八周 12/27 1/2</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 【活動一】動物大觀園 (一)準備活動 1.暖身操（著重軀幹四肢的伸展）。 2.播放電子書裡的動物圖卡或動物影片，請學童觀察動物的動作及特徵。 3.鼓勵學童模仿動物的動作及特徵。 (二)示範與說明 1.由教師說出動物名稱，學童模仿其特徵動作。</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書及播放設備、哨子、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>

		<p>大象：昂首長鼻、穩如泰山。猴子：動作靈巧長尾巴。老鷹：眼神銳利、展翅高飛。老虎：虎虎生風、霸氣十足。蛇：匍匐爬行。</p> <p>2. 分站練習</p> <p>(1) 全班分成三組，分站三個關卡（猴子→老鷹→大象），教師喊開始後，各組依照關卡提示，模仿此動物行走的動作及特徵。</p> <p>(2) 每一關卡模仿距離約 10 公尺，再慢跑 10 公尺至下一關卡。</p> <p>(三) 改正錯誤：教師觀察學童的動作是否正確，並隨時指正。</p> <p>(四) 精熟練習：反覆練習兩次，以達動作精熟的程度。</p> <p>(五) 想一想：你還能做出哪種動物的動作？</p> <p>【活動二】動物拳模仿秀</p> <p>(一) 準備活動</p> <p>1. 暖身操（著重軀幹四肢的伸展）。</p> <p>2. 以電影《功夫熊貓》為題材，請學童模仿功夫熊貓的武術動作。</p> <p>(二) 活動說明</p> <p>1. 播放動物圖卡，觀察動物的動作，做出動物拳。</p> <p>2. 先由教師示範簡單的動作，再由學童集思廣益，發揮想像力及創意，模仿出動物拳。</p> <p>3. 嘗試演練</p> <p>(1) 蛇拳：①靈蛇擺首：採一腳跪</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>著，一腳屈膝的高跪姿，雙手上抬至眼睛前方做出眼鏡蛇的動作。②毒蛇撲面：從高跪姿起身，一腳向前跨一步成弓箭步，手向前伸。</p> <p>(2)虎拳：①猛虎出山：雙手握拳，拳心向上置於腰部，雙腳蹲成馬步，左手手指成爪向左擊出。②餓虎撲食：從馬步一腳向前跨成弓箭步，雙手向前伸出，手指成虎爪狀。</p> <p>(3)螳螂拳：①螳螂捕蟬：左腳向前成虛步，雙手伸出，五指合起成螳螂手。②螳螂掃腿：左腳向左後方掃腿，左手由上往左後方勾手。</p> <p>(三)改正錯誤：教師觀察學童動作是否正確，並隨時指正。</p> <p>(四)精熟練習：兩人面相對，反覆練習、互相指正，以達動作精熟的程度。</p> <p>●猜猜我是誰？</p> <p>(一)與同學合作發揮創意及想像力，模仿其他動物的動作，讓大家猜一猜你表演的是什麼動物。</p> <p>(二)全班分成四組，討論後推派代表進行表演。</p> <p>(三)做出最多動物拳組別及猜出最多動物拳的組別為優勝，不局限任何動物，讓學童自行發揮想像力。參考如下： 鶴、功夫熊貓、孫悟空……。</p> <p>(四)分享：學童發表剛才運動的感</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>想與身體感覺。</p> <p>(五)教師指出一般學童常犯的錯誤，鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。</p> <p>(六)教師須注意每位學童練習時動作的正確性，並給予正向的鼓勵。</p>					
<p>第十九周 1/3 1/9</p>	<p>4a-I-1 能於引導下，使用適當的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>五. 正確使用藥物</p> <p>【活動三】服藥小叮嚀</p> <p>(一)教師提問並請學童分享自己或家人生病時的用藥經驗及注意事項。</p> <p>1. 生病時，是家人告訴你吃藥時間，還是自己會看藥袋上的說明？</p> <p>2. 你知道藥物有不同的服用時間嗎？</p> <p>3. 你曾經因為藥物很苦感到恐懼而拒絕服藥嗎？</p> <p>(二)教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的健康，要實踐正確的用藥行為。</p> <p>(三)服藥時間會影響藥效</p> <p>1. 從課本圖文的對話情境討論：生病時偶爾會有忘了服藥的情形，如果錯過了吃藥的時間，可能會採取以下哪種作法呢？</p> <p>(1)跳過不吃。(2)才剛錯過 30 分鐘，馬上補吃。(3)和下次的藥一起吃。</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※電子書及播放設備、藥袋放大版、兒童專用藥劑（附專用的量具與餵藥器）、學童事先蒐集各種不同的兒童安全藥品或藥袋。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>2. 教師澄清觀念：如果錯過服藥時間的中間點，就不要服藥了。</p> <p>3. 服藥提醒的方法：課文情境中，爺爺設定鬧鐘，媽媽和平平設計「服藥時間表」，每次服藥後打√。請學童討論還有什麼方法。</p> <p>4. 藥物用法：每次服藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。</p> <p>(1) 一般服藥時間，可分為：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 一天四次：三餐及睡前。 • 一天三次：三餐。 • 一天二次：早、晚兩餐。 • 一天一次：每日固定同一時間。 <p>(2) 飯前與飯後服藥時間標準</p> <ul style="list-style-type: none"> • 飯前（空腹）：飯前一小時或飯後二小時。 • 飯後：飯後一小時內皆可服藥。 <p>(3) 口服顆粒藥要和溫開水一起服用，不可用牛奶、果汁或茶代替，避免影響藥品效果。</p> <p>(四) 綜合活動</p> <p>1. 進行「藥識小學堂」提問，以複習上課的內容。</p> <p>(1) 空腹用藥的時間為何？</p> <p>(2) 飯後用藥的時間為何？</p> <p>(3) 如果錯過吃藥時間怎麼辦？</p> <p>(4) 口服顆粒藥可以和果汁一起服用嗎？</p> <p>(5) 要如何使用藥水量杯確認刻度？</p> <p>2. 教師歸納學童的發表內容。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十九周 1/3 1/9</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>貳、運動樂趣多 十一. 功夫小子 【活動三】拳打腳踢 ●走路打拳 (一)教師示範與說明，做出走路打拳的動作及要領。 (二)原地練習：由教師統一喊口令，「1」右腳前跨，左手由腰際向前出立拳，「2」拳、腳收回原位，「3」、「4」換邊再做一次。 (三)將全班學童分成四排，分組向前進，邊走邊打拳，前進速度不宜過快。 ●穿梭踢擊 (一)教師示範與說明，做出穿梭踢擊的動作及要領。 (二)原地練習：教師喊口令，預備時左腳在前、右腳在後。「1」抬右腳向前踢，「2」右腳收回，「3」、「4」換左腳做一次。 (三)全班分成兩組，輪流進行穿梭跑後至定點，左右腳各踢擊一次再回原位，擊掌後換下一位進行。 (四)學童發表運動後的感想與身體感覺。 (五)教師指出一般同學常犯的錯誤，鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。 (六)教師須注意每位學童練習時動作的正確性，並給予每位學童正向的鼓勵。</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※電子書與播放設備、手靶軟墊、哨子、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-----------------------------------	---	--	---	------------------	-----------------------------------	--	---	---

			<p>【活動四】動物拳遊戲</p> <p>(一)教師帶領學童進行暖身操，著重軀幹四肢的伸展。</p> <p>(二)動物拳遊戲規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，利用動物拳進行猜拳。 2. 敬禮動作示範說明 <ol style="list-style-type: none"> (1)右手握拳，拳心向下，左手指併攏成掌，指尖朝上。 (2)兩手胸前合一，兩腳併攏，眼睛注視前方。 (3)先禮後兵，學會尊重是武德好表現。 3. 猜拳：雙方猜拳，贏的人先喊拳，並同時出拳。 4. 訂定幾種動物拳，如猴拳、虎拳、鶴拳……。 5. 喊1、2、3後同時出拳。 6. 動作相同，由喊拳方獲勝。 7. 若動作不同，則換對方喊拳出拳。 <p>(三)分組比賽：五人一組打擂臺，輪流派出一名比試，先贏五分者為優勝。</p> <p>(四)分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。</p> <p>(五)叮嚀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指出一般學童常犯的錯誤。 2. 鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。 <p>(六)師生共同歸納：學習武術可以強健體魄，培養專注力及毅力。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

<p>第二十周 1/10 1/16</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>評量週 壹、健康有一套 五. 正確使用藥物 【活動四】幫藥物找適合的家 (一)教師提問並請學童自由發表 1. 餅乾和飲料有保存期限嗎？ 2. 沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？ 3. 藥物也和食品一樣有保存期限嗎？ (二)根據學童發表結果給予讚美或指正，並鼓勵學童要學習藥物的正確保存方法。 (三)師生討論課本圖文情境 1. 用完藥後將藥物放回原藥袋中。 2. 內服藥、外用藥要分開放。 3. 藥物應該放在乾燥、陰涼的地方，也不要讓幼兒拿得到。 (四)教師展示各類藥物，並一一說明藥物保管應參考藥袋上的標示，如： 1. 常溫：放在家中陰暗、乾燥、避開日照的地方。 2. 冷藏：放在冰箱的冷藏區，並使用盒子單獨存放，以免受到汙染或被誤食。 3. 應使用前再拆封：錫箔或塑膠包裝使用前再拆開。 4. 放在小孩拿不到的地方，以免小孩模仿大人的服藥行為而誤食藥物。</p>	<p>1 (健)</p>	<p>※茶葉渣、咖啡渣。教師事先準備各類藥物，例如：錠劑、磨粉藥品、水劑、糖漿、栓劑與外用藥（眼藥膏）。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-------------------------------------	---	-----------------------------	---	------------------	--	--	---	---

		<p>5. 藥物不宜儲存在浴室、廚房等溼度太高的地方。</p> <p>6. 如果買成藥，應檢視外包裝有無衛生福利部核准字號（衛署成製字第○○○○○號），及了解自行購買成藥或指示藥應注意事項，為確保核准字號的真實性，可上網查詢。</p> <p>(五) 一起來幫平平找找哪裡是藥物的家？請在□中打√。</p> <p>乾燥、陰涼的高櫃（√）</p> <p>(六) 教師請學童分享家中藥物保管的方式，並提醒回家後要檢視藥物的存放是否正確。</p> <p>(七) 教師請學童回憶並發表家中廢棄藥物的處理方式。</p> <p>(八) 教師強調，家中的廢棄藥物不可繼續服用、丟入馬桶、水槽或埋入土裡。接著說明和操作廢棄藥物處理三步驟，讓學童分組實際練習。</p> <p>步驟一把藥丸、藥水和沖洗藥罐的水一起裝入夾鏈袋。步驟二混合咖啡渣、茶葉渣或紙巾，密封袋子後和一般垃圾一起丟棄。步驟三回收藥袋與藥罐。</p> <p>(九) 教師指導學童自我檢核，完成活力存摺。</p> <p>(十) 搶答遊戲</p> <p>1. 教師出題，每位學童只能回答一次。</p> <p>(1) 藥品也和食品一樣有保存期限嗎？</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>(2)大部分的口服藥建議放在哪裡？</p> <p>(3)需要冰存的藥物應該存放在冰箱的哪裡？</p> <p>(4)吃了過期的藥品可能會怎樣？</p> <p>(5)內服藥與外用藥，是否可以擺放在一起？為什麼？</p> <p>(6)萬一忘記藥品的使用方法時，應該怎麼做？</p> <p>2. 學童熟記廢棄藥物處理步驟，課後要將廢棄藥物處理的觀念傳達給家人，避免因錯誤丟棄而造成環境汙染。</p>					
<p>第二十周 1/10 1/16</p>	<p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>評量週</p> <p>貳、運動樂趣多</p> <p>十一. 功夫小子</p> <p>【活動五】 武林大會</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師帶領學童進行暖身操，著重軀幹四肢的伸展。</p> <p>2. 複習「動物拳」遊戲。</p> <p>(二)示範與說明：教師說明並示範武林大會的遊戲規則。</p> <p>1. 反應最快</p> <p>(1)兩人一組面對，一人雙手握拳，拳心向上置於腰部，右腳向右跨成馬步；另一人右腳向右跨成馬步，雙手前伸，兩人距離約1公尺。</p> <p>(2)一人一手前伸後不斷的上下劈掌，另一人拍掌阻攔，看能不能</p>	<p>2 (體)</p>	<p>※標誌盤、哨子、手靶軟墊、平坦安全的場地。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能力。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>拍到對方的手。</p> <p>2. 力量最大 (1)兩人一組面相對，距離約1~2公尺，一人雙手拿著軟墊，一人站弓箭步。 (2)站成弓箭步的人出拳向前擊，另一人持軟墊阻擋。</p> <p>3. 踢最高 (1)兩人一組面相對，距離約2公尺，一人持物前舉，另一人雙手握拳，拳心向上置於腰部，站馬步準備。 (2)一腳向上踢擊，看能不能踢中軟墊，一起比賽看看誰踢得最高。</p> <p>(三)嘗試練習及競賽 1. 團體練習：兩人一組面相對，由教師喊口令，全班一起做。 2. 武林盟主賽：全班比一比，看誰反應快、看誰力氣大、看誰踢的高。</p> <p>(四)分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。</p> <p>(五)教師叮嚀：鼓勵學童利用課餘時間，多加練習。</p> <p>(六)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。</p>					
第二十一周 1/17 	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	彈性活動	1 (健)	※茶葉渣、咖啡渣。教師事先準備各類藥物，例如：錠劑、磨粉藥品、水	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學 (需另申請授課鐘

1/20	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。				劑、糖漿、栓劑與外用藥（眼藥膏）。	態度評量	安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第二十一周 1/17 1/20	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	彈性活動	2 (體)	※標誌盤、哨子、手靶軟墊、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____