

花蓮縣大進國民小學 108 學年度 一年級第一 學期部定課程計畫 設計者： 一年級教學群

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)

- 國語文 閩南語文 客家語文 原住民族語文：____族 新住民語文：____語 英語文
數學 健康與體育 生活課程 社會 自然 藝術 綜合

二、學習節數：每週(3)節，實施(22)週，共(66)節。素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第一 週	健體 -E-A 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。 2a-I-1 發覺影 響健康 的生活 態度與 行為。 2b-I-1 接受健 康的生 活規範。	Ca-I-1 生 活中與健 康相關的 環境。 Db-I-1 日 常生活中 的性別角 色。 Ba-I-1 遊 戲場所與 上下學情 境的安全 須知。	一、健康又安全 1. 校園好健康 《活動1》認識師長 1. 教師配合課本第8頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動2》拜訪健康中心 1. 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2. 教師帶領學生參觀健康中心。 2. 遊戲天地 《活動1》我的遊戲基地 1. 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲 2. 學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》遵守遊戲規則 1. 教師引導學生思考：怎麼做，才能安全的玩呢？ 2. 教師帶領學生到學校遊戲場，說明遊戲場告示牌的內容，提醒學生遊戲前要先看告示牌上的提醒與注意事項，降低發生危險的機會。 3. 教師逐一介紹遊戲器材，例如：秋千、滑梯、攀	3	1. 教師 課前協 同健康 中心護 理師安 排學生 的參觀 活動，並 提醒學 生遵守 參觀時 的注意 事項，例 如：排隊 守秩 序、不喧 譁、不亂 摸設備 等。 2. 教師 課前可 先確認	1. 口頭發 表 2. 實作表 現	【性別平 等教育】 性E3覺察 性別角色 的刻板印 象，了解 家庭、學 校與職業 的分工， 不應受性 別的限制。 【安全教 育】 安E4探討 日常生活 應該注意 的安全。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				爬架等，並請學生討論使用遊戲器材時應遵守的規則與適當的行為。 《活動3》危險來找碴 1. 教師展示課本第12~13頁，請學生思考：哪些是安全的遊戲行為？哪些是危險的遊戲行為？可能產生哪些後果呢？學生可利用課本標示的編號輔助說明。 2. 學生發表哪些是正確且安全的遊戲行為。 3. 教師請曾在遊戲場所中因危險行為而受傷的學生發表經驗及感想。		學校的遊戲場所安全、器材設施是否完善。 3. 教師蒐集各項兒童遊戲器材圖片與安全使用規範資料。			
第二週	健體-E-A 2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	一、健康又安全 2. 遊戲天地 《活動4》快樂玩遊戲 1. 搭配課本第13頁動動腦時間，引導學生思考：誰沒有遵守遊戲規則？他做了什麼事？怎麼做才對呢？ 2. 學生反思自己是否曾做過如圖中插隊或推擠他人的行為，並能自省其作為不正確，往後不再這麼做。 《活動5》遊戲場所停看聽 1. 教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2. 教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14~15頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3. 教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌	3	1. 教師課前到學校附近的公園、社區中各地方拍攝遊戲器材與告示牌上注意事項的照片。例如：年齡限制、身	1. 口頭發表 2. 實作表現	【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。</p> <p>《活動6》檢視遊戲器材</p> <p>1. 教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第16~17頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？</p> <p>2. 教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。</p> <p>3. 教師提醒學生，在遊戲的時候，如果看到器材破損或不合規範，千萬不要使用，以免發生意外，並趕快通知家長請相關單位處理。</p>		<p>高體重限制、禁止事項、使用規則等。</p> <p>2. 教師準備不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片。</p>			
第三週	健體-E-A 2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	<p>二、小心！危險</p> <p>1. 上下學安全行</p> <p>《活動1》行路安全要注意</p> <p>1. 教師提問：你平常是怎麼來學校的？搭公車、父母開車接送、乘坐機車還是走路？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？</p> <p>2. 教師引導學生觀察課本圖示，並說出走路時的安全注意事項。</p> <p>《活動2》遵守交通規則</p> <p>1. 教師展示交通號誌圖卡，詢問學生圖卡上交通號誌的意義。</p> <p>2. 教師補充說明交通號誌的意義，提醒學生要遵守號誌的指示，注意行路安全。</p> <p>3. 進行危險判斷遊戲，請學生聽到教師所念的行為時，各自判斷其為安全行為或危險行為，若為安全</p>	3	<p>1. 課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。</p> <p>2. 教師準備「交通號誌圖卡」。</p> <p>3. 教師準備學校安全</p>	<p>1. 口頭發表</p> <p>2. 實作表現</p>	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>行為比○，若為危險行為比×。</p> <p>《活動3》乘坐機車的安全</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生兩張圖中乘坐機車的行為有什麼不同？哪一張圖是安全的乘坐機車行為？ 2. 教師說明乘坐機車的安全注意事項：(1)戴好安全帽。(2)跨坐後座，抱緊駕駛者的腰部。 3. 教師請學生發表乘坐機車時，沒有戴安全帽可能發生的危險。 4. 教師示範戴安全帽的正確方法：安全帽帶調至適當長度，扣緊帽扣。 5. 教師請學生上臺演練正確戴安全帽的方式，提醒學生帽扣的鬆緊須因應個人臉型適當調整。 <p>《活動4》乘坐汽車的安全 20'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本，詢問學生四張圖中，哪張圖是乘坐汽車的安全行為？為什麼？ 2. 教師說明乘坐汽車的安全注意事項： <ol style="list-style-type: none"> (1)繫好安全帶。 (2)上下車開門時，注意後方來車。 3. 教師詢問學生：搭乘汽車上學時，如果家長都把車子直接開到校門口，會造成什麼問題？（交通混亂且擁擠、影響其他人的安全） 4. 教師配合學校安全接送區位置圖，詢問乘坐機車或汽車上下學的學生是否遵守規定，在接送區上下車？如果不是，應如何改進？ 		接送區 位置 圖、安全 帽3~4 頂。			
第四 週	健體 -E-A 2 健體	1b-I-1 舉例說 明健康 生活情	Db-I-2 身 體隱私與 身體界限 及其危害	<p>二、小心！危險</p> <p>2. 保護自己</p> <p>《活動1》一天中的身體碰觸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 	3	1. 教師 請學生 在上課 前，觀察	1. 口頭發 表 5. 實作表 現	【性別平 等教育】 性E4 認識 身體界限	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
	-E-B 1	境中適用的健康技能與生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	求助方法。	<p>《活動2》我的身體界限</p> <p>1. 教師展示男、女生正反面圖和禁止標誌貼紙，請兩位學生上臺，將貼紙貼在禁止別人觸摸的部位，再請同學比較貼紙的部位有何異同。</p> <p>2. 教師配合課本說明泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，是不可任意碰觸的身體界限，身體界限由自己決定，覺得碰觸不舒服，就應該相信自己的感覺立刻拒絕。但有些情況下，別人可能會碰觸你的隱私處，例如：醫師檢查身體、教練教你游泳等。</p> <p>3. 教師詢問學生：如果有人碰到你的隱私處，你會怎麼辦呢？</p> <p>《活動3》尊重身體自主權</p> <p>1. 教師請學生宣誓自己的身體自主權：身體是我的，除非我願意，沒有人可以隨便碰觸！</p> <p>《活動4》應該怎麼做？</p> <p>1. 配合課本情境，引導學生認識「性騷擾」。</p> <p>2. 教師提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？因尊重長輩而默默忍受，還是大聲拒絕並趕快跑開？請學生自由發表。</p> <p>3. 教師說明在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。</p> <p>《活動5》適當與不適當的要求與碰觸</p> <p>1. 教師發問，請學生思考問題中的情境，能接受的碰觸就比○，不能接受的碰觸就比×，每一題結束後，全班共同討論可能發生的後果，並發展共識。</p> <p>2. 請學生上臺模擬上述情境，並運用《活動4》學過的拒絕方法進行演練。</p> <p>《活動6》超級智多星</p> <p>1. 教師說明遇到危險情況時保護自己的方法</p>		自己或他人一天當中會遇到的身體碰觸情境。 2. 教師準備男、女生正反面圖，和禁止標誌或紅色圓圈貼紙。 3. 準備演練情境之相關道具。 4. 教師準備學習單。	3. 同儕互評	與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				2. 請學生分組針對下列情境演練求助的訣竅： 3. 教師針對各組的演練進行講評與指導，另可讓各組交換情境再演練一次。					
第五 週	健體 -E-A 1	1a-I-2 認識健康的 生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康 的生活態度與 行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易 的健康相關技 能。 3a-I-2	Da-I-1 日 常生活中的 基本衛生 習慣。	三、健康超能力 1. 乾淨的我 《活動 1》誰是整潔小超人？ 1. 教師播放文化部兒童文化館《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2. 教師請學生閱讀課本第 38~39 頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？ 3. 教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1. 潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2. 洗臉有方法：(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。(2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1. 我會自己梳頭髮：(1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2. 檢查指甲：(1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。(2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。(3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。	3	1. 教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2. 師生各自準備毛巾或手帕。 3. 教師準備指甲剪。 4. 師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 5. 教師準備一包溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 6. 學生攜帶手	1. 口頭發表 2. 實作表現 3. 課堂觀察 4. 同儕互評		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。		<p>3. 進行「請你跟我這樣做」活動：</p> <p>(1) 兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。</p> <p>(2) 兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。</p> <p>《活動4》洗手好時機</p> <p>1. 教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。</p> <p>《活動5》洗洗手</p> <p>1. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。</p> <p>2. 教師示範說明洗手五步驟。</p> <p>《活動6》身體香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第46~47頁，以布偶示範說明洗澡的步驟。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。</p> <p>《活動7》頭髮香噴噴</p> <p>1. 教師配合課本第48~49頁，以布偶示範說明洗頭髮的步驟。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。</p>		帕或毛巾。 7. 教師準備布偶劇道具。			
第六週	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 2a-I-1 發覺影	Da-I-1 日 常生活中的基本衛 生習慣。 Ea-I-2 基 本的飲食	<p>三、健康超能力</p> <p>2. 飲食好習慣</p> <p>《活動1》健康白開水</p> <p>1. 教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。</p>	3	1. 教師準備布偶劇道具。 2. 教師請學生	1. 口頭發表 2. 實作表現 3. 課堂觀察	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		響健康的 生活 態度與 行為。 2b-I-1 接受健 康的生 活規範。 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。	習慣。 Fa-I-2 與 家人及朋 友和諧相 處の方 式。	2. 教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1. 教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2. 教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點：(1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。(2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。 《活動 3》飯前要洗手 1. 教師請學生閱讀課本第 52~53 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？ 2. 教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時候 1. 教師透過布偶劇演出下列情境：小康一家人到餐廳用餐，吃飯時，小康把青菜都挑出來不吃，並一邊咀嚼食物，一邊大聲說話，飯粒噴在爸爸的手上，喝湯的時候也發出很大的聲音。吃到一半小康還拿起餐具玩，結果不小心打翻了媽媽的水杯。 2. 教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？ 《活動 5》溫馨用餐 1. 教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。 《活動 6》飯後不劇烈運動		各自準備一面鏡子。	4. 同儕互評	家務技巧，並參與家務工作。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				1. 教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2. 教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 3. 教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動7》飯後要潔牙 1. 教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2. 教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 3. 教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？					
第七週	健體 -E-A 1 健體 -E-B 1	1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。 2b-I-1 接受健康的生	Da- I -1 日常生活 中的基本 衛生習 慣。 Db- I -1 日常生活 中的性別 角色。 Db- I -2 身體隱私 與身體界 線及其危 害求助方 法。	三、健康超能力 3. 好好愛身體 《活動1》食物的旅行 1. 教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2. 教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣：(1)多吃蔬菜和水果。(2)少吃油炸物。(3)多喝白開水。(4)常運動。(5)每天定時排便。 《活動3》廁所標誌 1. 教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象：(1)男廁：男生可以使用。(2)女廁：女生可以使用。(3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。	3	1. 教師準備布偶劇道具。 2. 教師準備消化系統圖、食物圖片。 3. 教師蒐集各種不同的廁所標誌。 4. 教師準備示	1. 口頭發表 2. 實作表現 3. 課堂觀察 4. 同儕互評	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		活規範。 3a-I-2 能於引 導下，於 生活中 操作簡 易的健康技能。 4a-I-2 養成健 康的生 活習慣。		<p>在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。(4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。</p> <p>2. 教師帶領學生思考自己可使用哪些廁所？</p> <p>《活動 4》上廁所時要注意</p> <p>1. 教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。</p> <p>2. 教師配合課本第 60~61 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>《活動 5》上完廁所後要注意</p> <p>1. 教師配合課本第 62~63 頁說明如廁禮儀和流程。</p> <p>(1) 上完廁所後要沖水。</p> <p>(2) 整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。</p> <p>(3) 離開前要用肥皂仔細清洗雙手。</p> <p>2. 教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。</p> <p>3. 教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。</p> <p>《活動 6》姿勢一級棒</p> <p>1. 教師配合課本第 64~65 頁，示範正確的坐姿、站姿和睡姿。</p> <p>2. 教師帶領學生分組練習，請學生演練正確的坐姿、站姿和睡姿，並互相糾正錯誤的地方。</p> <p>《活動 7》天天都健康</p> <p>1. 教師請學生閉眼回想昨天做了哪些事，做這些事時，做到了哪些健康好習慣？</p> <p>2. 教師說明：健康來自每天的好習慣，好習慣可以幫助生長發育、增強抵抗力、擁有精神和活力等，現在正在慢慢成長，開始有能力照顧自己，所以自</p>				的語言與文字進行溝通。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				己能做到的事，要努力做好。					
第八 週	健體 -E-C 2	1c-I-1 掌握身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與 的學習 態度。 2d-I-2 接受並 體驗多 元性身 體活動。 3c-I-2 表現安 全的身 體活動 行為。 4c-I-1 認識與 身體活 動相關 資源。	Hd-I-1 守 備／跑分 性球類運 動相關的 簡易拋、 接、擲、 傳之手眼 動作協 調、力量 及準確性 控制動 作。	<p>四、玩球趣味多</p> <p>1. 傳接跑跑跑 《活動 1》繞圈跑步 1. 教師介紹「同心圓」場地，包括：起點、終點、跑道等。 2. 全班在「同心圓」內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑 1~2 圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動 2》球不落地 1. 全班分成兩人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2. 「球不落地」動作要領：在球不離開身體的狀況下，兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動 3》拋拋接接 1. 2 人一組相距約 2 公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下： (1) 站著傳接：兩人站在跑道內傳接球。 (2) 一蹲一站傳接：一人蹲在內圈，一人站在跑道上傳接球。 (3) 遠距離站姿練習：兩人隔著同心圓跑道站立，距離約 5 公尺傳接球。 《活動 4》球友呼拉圈 1. 2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。 2. 練習後，進行分組表演及觀摩，教師觀察學生的優點及創意，並多加鼓勵。</p>	3	1. 布置「守備／跑分同心圓」（簡稱同心圓）教學場地，方便教師在球類守備、跑分教學時可靈活運用，本課教學活動皆適用。 2. 教師準備哨子，作為指揮的信號。 3. 教師準備哨子、兩人一個呼拉圈、兩	1. 口頭發表 2. 實作表現 3. 課堂觀察 4. 同儕互評		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>3. 教師請學生思考還有哪些創意玩法？可以在課後和同伴討論練習。</p> <p>《活動 5》拋擲通關</p> <p>1. 全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下：</p> <p>(1) 關卡一：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。</p> <p>(2) 關卡二：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。</p> <p>(3) 關卡三：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。</p> <p>2. 當各隊進行到關卡三時，教師登記每人的得分，最後累計得分數較高的隊伍獲勝。</p>		<p>人一顆球。</p> <p>4. 教師布置同心圓場地的三個關卡。</p> <p>5. 教師準備哨子、3 個呼拉圈、15 顆球。</p>			
第九週	健體 -E-C 2	1c-I-1 掌握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-2 接受並	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	<p>四、玩球趣味多</p> <p>1. 傳接跑跑跑</p> <p>《活動 6》全班接球回家</p> <p>1. 教師說明「全班接球回家」的活動規則：</p> <p>(1) 在「同心圓場地」外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在「同心圓場地」內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在「同心圓場地」外圈散開站立。</p> <p>(2) 擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。</p> <p>(3) 完成上述動作後，換下一位擲球者擲出下一球讓</p>	3	<p>1. 教師布置同心圓場地。</p> <p>2. 教師準備哨子、1 個呼拉圈、5 顆球。</p> <p>3. 平坦安全的</p>	<p>1. 實作表現</p> <p>2. 課堂測驗</p> <p>3. 課堂觀察</p> <p>4. 同儕互評</p>		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>		<p>全班練習，依此類推。 2. 學生合作把 10 顆球送入呼拉圈後，教師引導學生發表一起完成活動的心得，思考合作密切與否對完成任務的影響。 《活動 7》分組接球回家 1. 4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。 2. 擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 3. 活動結束後，教師引導學生討論人多接球和人少接球在活動進行時的差異處。 《活動 8》三站傳接球 1. 將三個呼拉圈分別擺放在場地上，每個呼拉圈相距 6 公尺，圍成一個三角形，頂點為 A、B、C 三區。 2. 6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，成為「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 3. 一開始，A 區呼拉圈人向 B 區傳球，B 區游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，C 區游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。 4. 依上述方法，C 區呼拉圈人向 A 區傳球。反覆練習，形成三角傳接球的團隊合作模式。 5. 路線中間的游擊手，視傳球狀況接應，若呼拉圈人傳球距離過短，游擊手可以縮短與呼拉圈人距離接球，游擊手可自行判斷調整距離的遠近。</p>		<p>活動場地。 4. 教師準備哨子、呼拉圈 3 個、1 顆球。</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>6. 學生進入狀況後，教師可提高活動難度，將呼拉圈間距離拉長為 8 公尺，或改為四站（四邊形）、五站（五邊形）練習傳接球，重新進行活動。</p> <p>7. 教師鼓勵學生，即使難度變高，只要多和隊友溝通合作，一樣能順利完成練習。</p>					
第十 週	健體 -E-C 2	<p>1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活</p>	<p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p>	<p>四、玩球趣味多</p> <p>1. 傳接跑跑跑 《活動 9》傳啊傳</p> <p>1. 教師說明活動規則：主要規則和《活動 7》「分組接球回家」相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。完成一輪後，角色互換繼續練習，讓每個人都有機會擔任擲球者。</p> <p>《活動 10》跑啊跑</p> <p>1. 學生從同心圓內圈起跑，跑至三角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。</p> <p>《活動 11》跑傳大作戰</p> <p>1. 將「傳啊傳」和「跑呀跑」兩活動結合，6 人再分成兩組，進行「跑傳大作戰」活動。</p> <p>2. 教師說明「跑傳大作戰」活動規則：</p> <p>(1) 3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。</p> <p>(2) 傳球組一人為擲球者，兩人為接球者，活動規則與「傳啊傳」相同。</p> <p>(3) 跑步組三人皆為跑者，活動規則與「跑呀跑」相同。</p> <p>(4) 聽教師哨音後，擲球者和第一位跑者同時擲球、起跑。看接球者先接球「放進」呼拉圈，還是跑者</p>	3	<p>1. 布置同心圓場地或平坦安全的活動場地。</p> <p>2. 教師準備哨子、三角錐和呼拉圈各 5 個、球 20 顆。</p> <p>3. 教師準備哨子、球籃一個，籃球 10 顆。</p>	<p>1. 實作表現</p> <p>2. 課堂測驗</p> <p>3. 課堂觀察</p> <p>4. 同儕互評</p>		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		動相關 資源。		<p>先「踩進」呼拉圈，一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》跑接對抗賽</p> <p>1. 教師說明「跑接對抗賽」活動規則：</p> <p>(1) 全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。</p> <p>(2) 聽教師哨音後，傳接組和跑步組同時開始行動。</p> <p>(3) 比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分，依此類推。</p> <p>(4) 若跑步組已經跑完一圈到終點，傳接組即失去得分機會，形同被封殺出局。</p> <p>2. 上述流程視為一局，可讓第一組跑步組完成 1~2 輪賽程後，再換其他跑步組上場比賽。</p> <p>《活動 13》感恩時間</p> <p>1. 教師請學生依照之前的小組分工收拾比賽場地，將場地整理成原狀。</p> <p>2. 教師請學生討論：比賽順利結束了，要感謝哪些人的協助呢？</p> <p>【期中評量週】</p>					
第十 一週	健體 -E-A 2	1c-I-1 掌握身 體活動 的基本 動作。 2c-I-1 表現尊	Hd-I-1 守 備/跑分 性球類運 動相關的 簡易拋、 接、擲、 傳之手眼	<p>四、玩球趣味多</p> <p>2. 一線之隔</p> <p>《活動 1》擊掌說你好</p> <p>1. 教師將場地分成左右兩邊，用白線作中線區隔，全班分成兩組，分別站在兩邊場地後端對角位置。</p> <p>2. 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同</p>	3	1. 教師 準備一 人一顆 軟式皮 球、哨 子。 2. 教師	1. 實作表 現 2. 課堂測 驗 3. 課堂觀 察 4. 同儕互		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		重的團體互動行為。 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。	動作協調、力量及準確性 控制動作。	<p>學互相擊掌打招呼，方式如下：</p> <p>(1)單手擊掌。 (2)雙手擊掌。 3.教師可視班級狀況進行「跳起雙手擊掌」延伸活動，方式如下：兩組成員一對一隔著中線，面對面排好，聽教師哨音後，原地跳起並以雙手互相擊掌。</p> <p>《活動2》球球撞星球</p> <p>1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2.全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。</p> <p>《活動3》你拋我接</p> <p>1.活動規則如下：</p> <p>(1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生A，聽教師哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生B則在球落地一次後接住球，學生A、B繞到隊伍後方重新排隊。 (2)持球組第二位學生C以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生D，學生D在球落地前接住球，學生C、D繞到隊伍後方重新排隊。 (3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。</p> <p>《活動4》拋擲過繩小體驗</p> <p>1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。 2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不</p>		準備每2人一顆軟式皮球、一條繩子。	評		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 3. 活動進行方式： (1) 兩人討論將繩舉至身體的哪個部位，例如：膝蓋、腰部、耳朵、頭頂等。 (2) 持球者思考能順利丟球過繩的方法後，練習丟球過繩。 4. 每人輪流當持球者丟球，教師鼓勵學生多多體驗各種不同的擲球方式與高度。					
第十二週	健體 -E-A 2	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	四、玩球趣味多 2. 一線之隔 《活動5》傳接好夥伴 1. 學生兩人一組，在大型垃圾袋四個角各打一個結。 2. 教師引導學生，學生兩人一組，分別用雙手各持兩角，讓垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動，方式如下： (1) 全班分成兩隊同時進行，兩人一組，第一組先把球放置在袋子上，向三角錐折返點前進，行進時保持平衡穩定，讓球在袋面上不掉落，落地應盡速撿起放回袋面，再繼續前進。 (2) 至折返點後返回，回到起點時將球傳到第二組袋子上，依此類推繼續接力。 (3) 最先完成一輪折返接力的隊伍獲勝。 3. 教師提醒每組回到起點將球交給下一組時，只要將兩手打開，把袋面張平稍微傾斜，就可以把球順利傳給下一組。 《活動6》傳球接龍 1. 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。	3	1. 教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。 2. 準備繩子當作隔網的場地。 3. 學生準備剪刀。	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>2. 隊形和規則說明如下：</p> <p>(1)直線組：8 人，兩人一小組排成直線，由排頭第一組開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳到最後一個小組再回傳。</p> <p>(2)三角形組：6 人或 12 人，6 人三組站三個頂點，12 人六組則在邊線再各站一組，由上方第一小組先開始，依序將袋上的球傳給第二小組，傳回原來第一小組後再反方向進行。</p> <p>(3)圓形組：12 人一組，兩兩相對排成同心圓，由第一小組先開始，將袋上的球傳給第二小組，依序傳回到原來第一小組後再反方向進行。</p> <p>《活動 7》袋接反彈球</p> <p>1. 學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。</p> <p>2. 持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>3. 持球者與持袋者間的距離可依熟練度調整遠近，三人輪流擔任拋球者反覆練習。</p> <p>4. 學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度，活動規則如下：</p> <p>(1)持球者與持袋者分別站在繩子兩邊預備，繩子設定約學生腰部的高度。</p> <p>(2)持球者聽到教師哨音後，將球拋過繩，持袋組待球彈地一次後，以合作的方式將球接住。</p> <p>(3)接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落到地面。</p> <p>(4)三人輪流擔任拋球者練習。</p> <p>5. 熟練後可拉長距離練習，教師在距離繩前 1.5 公</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				尺處畫出一條和繩平行的線，小組成員站在線後進行活動。 6. 教師鼓勵學生在課後和同伴多練習，培養合作默契。					
第十三週	健體 -E-A 2	1c-I-1 掌握身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。	Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	四、玩球趣味多 2. 一線之隔 《活動 8》捕魚大豐收 1. 教師在場中架上繩子，高度約在學生腰部，一邊距離網前 1.5 公尺處畫出一條和繩子平行的線。將學生分為兩隊，一隊為持球者在線後方排隊，另一隊為持袋者，兩人一組持袋，其中兩組站在場中，其餘小組站在場外等待。 2. 活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 3. 教師增加活動難度，繩子拉高至頭頂，只留一組持袋者站在場中，其餘持袋者站在場外。 4. 持球者拋球，持袋者向落下的方位移動，待球反彈後接住球。 5. 持球者可向左、向右拋球過繩，練習變換方向的拋球動作。接球者因場上人數減少，必須準確判斷球的落點，和同伴快速移動接住球。 6. 接到球後，換下一組持袋者上場接球。 《活動 9》原地拋接球 1. 學生兩人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。 2. 兩人配合默契呼口訣，一起喊「開、蹲、拋、接」，	3	1. 教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋、哨子。 2. 準備繩子當作隔網的場地。 3. 學生準備剪刀。	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住。</p> <p>持續練習拋接，保持球不落地，口訣動作如下：</p> <p>(1)開：將球放在兩人所持的垃圾袋平面上，嘗試盡量張開垃圾袋四個角，不讓袋面凹陷。</p> <p>(2)蹲：雙手維持開舉，雙腳向下微蹲。</p> <p>(3)拋：雙腳站直，同時雙手開舉向上，將球往上拋離袋面。</p> <p>(4)接：觀察球的落點，在球落下時接住。</p> <p>《活動 10》魚兒回小河</p> <p>1. 場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。</p> <p>2. 聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。</p> <p>3. 若持袋者無法合作將球拋過繩，教師鼓勵多在課後練習原地拋接。</p> <p>4. 若一開始接球者反應較慢接不到球，可以先練習讓球落地一次再接球。</p> <p>5. 教師可視班級情況變化活動條件，例如：改變拋球距離、落地或不落地接球等。</p>					
第十 四週	健體 -E-B 1 健體 -E-C 2	1c-I-2 認識基 本的運 動常識。 3c-I-2 表現安	Cb-I-1 運 動安全常 識的認 識、運動 對身體健 康的益	<p>五、跑跳動起來</p> <p>1. 安全運動王</p> <p>《活動 1》運動安全穿搭</p> <p>1. 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。</p> <p>2. 教師請學生思考平時運動穿著的服裝適當嗎？有哪些要改進的地方？</p>	3	1. 教師 準備哨 子、健康 操音樂。 2. 準備 寬廣的	1. 實作表 現 2. 課堂測 驗 3. 課堂觀 察	【性別平 等教育】 性 E11 培 養性別間 合宜表達 情感的能	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>處。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p>	<p>《活動 2》運動場地要慎選</p> <p>1. 教師請學生打開課本第 97 頁，觀察圖片裡有哪些運動項目與場地？教師引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。</p> <p>2. 教師總結選擇正確運動安全場地的判斷方法，以維護運動時的安全。</p> <p>《活動 3》運動安全放大鏡</p> <p>1. 學生觀察課本第 98~99 頁，找出正確的安全運動情境。</p> <p>2. 分析圖片中人物穿著、運動場地、運動行為、使用器材不安全的原因及可能造成的後果。</p> <p>2. 伸展好舒適</p> <p>《活動 1》頭頸動一動</p> <p>1. 教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。</p> <p>2. 教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)抬起頭。(2)低下頭。(3)左轉頭、右轉頭。</p> <p>《活動 2》手臂拉一拉</p> <p>1. 教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。動作說明：(1)彎曲手臂向左(右)伸。(2)雙手向上伸。(3)雙手向後伸。(4)左手壓右手、右手壓左手。</p> <p>《活動 3》腿兒伸一伸</p> <p>1. 教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)大腿內側伸展。(2)金雞獨立。</p> <p>《活動 4》身體向前彎</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)併腿前彎。(2)盤腿前彎。(3)開腿前彎。</p> <p>2. 教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，</p>		<p>活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	<p>4. 同儕互評</p>	<p>力。</p>	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。</p> <p>《活動5》大小變變變</p> <p>1. 教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。動作說明：(1)身體變小。(2)身體變大。(3)身體變最大。</p> <p>《活動6》伸縮自如</p> <p>1. 教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼4個圓點，形成個人活動區域。</p> <p>2. 教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。</p> <p>3. 學生熟悉這些指令動作後，接著進行字卡組合遊戲，教師隨意抽出兩張字卡，例如：手在紅色+三點著地。</p> <p>5. 活動結束後，請學生分享完成字卡上指令的感覺，例如：做某些動作感到困難、做三點著地時腳很酸等。教師藉此鼓勵學生每天利用5分鐘練習拉筋伸展，身體就能逐漸靈活柔軟。</p>					
第十 五週	健體 -E-C 2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>五、跑跳動起來</p> <p>3. 健康起步走</p> <p>《活動1》行走大不同</p> <p>1. 教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如：</p> <p>(1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。</p> <p>(2)變換速度走：快走、慢走。</p> <p>(3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。</p> <p>《活動2》牽手一起走</p> <p>1. 2人一組，牽手進行各種走路動作。</p>	3	1. 教師準備哨子。 2. 準備寬廣的活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評	【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>2. 教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。</p> <p>3. 還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。</p> <p>4. 活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。</p> <p>《活動 3》動腦動腳一起跑</p> <p>1. 教師補充其他的跑步方式，例如：</p> <p>(2)側併跑。</p> <p>(2)抬腿跑。</p> <p>(3)前交叉步跑。</p> <p>2. 教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。</p> <p>3. 各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。</p> <p>《活動 4》跑步特快車</p> <p>1. 教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D)三個位置各放置一個籤筒(詳見課本第 109 頁)。</p> <p>2. 3 人一組，可延續《活動 3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。</p> <p>3. 當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。</p> <p>4. 因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步</p>		<p>的地面。</p> <p>3. 教師準備三角錐數個、哨子。</p> <p>4. 教師準備四個籤筒，並將各種走路或跑步方式寫在紙卡上，例如：向左走、快走、抬腿跑、前交叉步跑、側併跑等，將紙卡放入籤筒內。</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				方式。 5. 教師請各組分享跑步的感覺，例如：很喘、心跳加速、喜歡快跑衝刺等，教師引導學生覺察走路和跑步的差異。					
第十六週	健體 -E-C 2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	五、跑跳動起來 3. 健康起步走 《活動 5》跑走愛臺灣 1. 教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。 2. 教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3. 5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者： (1) 第一關：三人進行，起點為宜蘭「向右走」到臺東；到臺東後「抬腿跑」到臺南；到臺南後「向後走」到宜蘭。 (2) 第二關：兩人進行，起點為基隆「交叉跑」到屏東；到屏東後「向後跑」到基隆。 (3) 第三關：三人進行，起點為臺北「蹲著走」到南投；到南投後「側併跑」到臺東；到臺東後「踮腳走」到臺北。 (4) 第四關：兩人進行，起點為臺中「兩人牽手跑」經過臺北、花蓮、屏東，最後回到臺中，到達每一個點後，都要先停下腳步再繼續跑。 4. 每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動 6》精靈與魔王	3	1. 教師準備大型三角錐數個、哨子。 2. 教師參考課本第 110~111 頁的活動關卡內容，將四個關卡的任務各別寫在四張海報上。 3. 教師準備數張紙卡和棍子，在紙卡分別寫上關	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>1. 教師在場地角落設置「禁止區」(參考課本第112頁)。全班推出兩位同學當魔王，其他學生當精靈。</p> <p>2. 活動規則如下：</p> <p>(1) 精靈聚集在場地裡，魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈就到禁止區。</p> <p>(2) 計時3分鐘，看魔王能抓到幾個精靈，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。</p> <p>(3) 進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑20次。</p> <p>3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。</p> <p>4. 從追逐跑的遊戲可以觀察學生的體能，課後可鼓勵體能較差的學生多練習跑步。</p> <p>《活動7》抓尾巴遊戲</p> <p>1. 在活動場地設置「安全區」。教師徵求兩位學生示範遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲、急停，鼓勵學生在遊戲中應用。</p> <p>2. 學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴：</p> <p>(1) 全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。</p> <p>(2) 感到疲累時，可躲入「安全區」休息，原地踏步20次。安全區能自由進出，但一次最多只能容納2人。</p> <p>(3) 計時10分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。</p> <p>3 教師可適時指導學生應用一些策略，追人時可以突然轉換方向、突然加速或和其他追逐者合作等；被</p>		<p>卡中臺灣各縣市的名稱，將紙卡固定在棍子前端，做成旗子。</p> <p>4. 教師在大型活動場地上劃分出四個區，一區代表一個關卡的活動區域。</p> <p>5. 教師準備三角錐。</p> <p>6. 學生每人準備一條小布條或皺紋紙。</p> <p>7. 課前觀察天</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				追時可以先和同學並肩走在一起，再突然分開逃跑、繞過三角錐跑以增加追逐的難度等。		氣，「我是大魔王」活動須在有陽光的狀態下進行活動。			
第十七週	健體 -E-A 1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	<p>五、跑跳動起來</p> <p>4. 和繩做朋友 《活動 1》握繩做操</p> <p>1. 教師講解每組動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。</p> <p>2. 示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習：(1)握繩左右擺。(2)握繩上下擺。(3)握繩左右側彎。(4)握繩前彎後仰。</p> <p>《活動 2》四肢動一動</p> <p>1. 雙腳開立，雙手握繩兩臂屈肘預備：(1)口令 1、2 時，同時左足向前踢。(2)口令 3、4 時，同時右足向前踢。(3)口令 5、6 時，同時右足向右侧踢。(4)口令 7、8 時，同時左足向左側踢，反覆做 2 個八拍口令後結束。</p> <p>《活動 3》前後左右練平衡</p> <p>1. 前伸展：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，之後雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止 10 秒鐘（口令 1~10）再還原。</p> <p>2. 後伸展：要領同上，身體慢慢向後仰。</p> <p>3. 左右伸展：要領同上，身體慢慢向左側伸展，換</p>	3	1. 教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。 2. 室內或室外的平坦地面。	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>邊再做。</p> <p>《活動4》腿部伸展</p> <p>1. 前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止10秒鐘（口令1~10）再還原，並換另一腳進行。</p> <p>2. 後拉腿：要領同上，改為單腳在後。</p> <p>3. 弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。</p> <p>《活動5》繩索體操展演</p> <p>1. 三人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化，例如：單腳踩繩，平衡身體，做出高低不同的動作。</p> <p>《活動6》單手甩繩</p> <p>1. 教師指導學生將跳繩對折，用單手握住握把，練習空迴旋動作，教師提醒學生甩繩時要和其他人保持安全距離。</p> <p>2. 2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習，進行方式如下：(1)轉動全臂。(2)轉動前臂。</p> <p>《活動7》雙手甩繩</p> <p>1. 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前，動作說明如下：(1)往前甩繩。(2)往後甩繩。</p> <p>《活動8》甩繩展演</p> <p>1. 四人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。</p> <p>2. 各組決定好創意的甩繩動作後，依序上臺表演，</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				教師提醒臺下學生專心欣賞。 3. 表演結束後，教師提問：你喜歡哪一組的創意表演動作呢？將你欣賞的地方告訴他們。					
第十 八週	健體 -E-C 2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	六、全身動一動 1. 拳掌好朋友 《活動1》掌碰掌 1. 教師先讓學生在活動範圍內自由走動，當教師喊出「你好嗎？」時，學生立即和距離最近的同學相對，各用一隻手掌相碰並貼住不動。 2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動2》拳碰掌 1. 進行方式同《活動1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 2. 學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 3. 學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每一次打招呼的對象是不同的同學。 《活動3》拳掌合一 1. 教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。 2. 教師指導學生兩腳併立，一手握拳、拳心向下；一手豎掌、指尖向上。兩手合一與胸同高，以友善的眼神看著對方。 《活動4》騎馬原地跳	3	1. 在平坦安全的活動場地進行教學。 2. 教師準備每人一條70公分線繩、每人2張A4回收紙。	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>1. 教師課前規畫統整教學，指導學生完成簡易的紙鏢製作。製作方法如下：將紙張多次對摺成可以手握的 2 個小紙棒，再用線繩將小紙棒綁在繩的兩端，線繩的長度調整為「與手臂等長」。</p> <p>2. 教師說明武術雜兵器中有一種繩索縮放自如的「流星錘」，因此，自製的紙鏢，也可以稱為「流星鏢」。使用流星鏢時，要分別用左右手握住兩端。</p> <p>3. 教師指導學生馬步動作：</p> <p>(1) 將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。</p> <p>(2) 下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。</p> <p>4. 教師帶領學生練習騎馬式原地跳，請學生思考：除了原地跳之外，還有什麼其他的跳法？（例如：向前跳、向左跳、向右跳、轉圈跳等。）</p> <p>《活動 6》流星趕月拳</p> <p>1. 延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。</p> <p>2. 為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等，亦可進行分組表演觀摩等活動。</p>					
第十 九週	健體 -E-C 2	1c-I-1 認識身 體活動 的基本 動作。 2c-I-2 表現認 真參與	Ia-I-1 滾 翻、支 撐、平 衡、懸 垂遊 戲。	<p>六、全身動一動</p> <p>2. 大樹愛遊戲 《活動 1》看見一棵樹</p> <p>1. 教師指導學生拉開彼此間的距離，在不會干擾他人的空間活動，運用肢體站出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。</p> <p>2. 活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走</p>	3	1. 在平坦安全的活動場地進行教學。 2. 教師準備鈴鼓或哨	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生應立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作是否正確，並給予指導和鼓勵。約靜止 5 秒後，再繼續進行。</p> <p>《活動 2》大樹變變變</p> <p>1. 教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。例如：(1)兩腳站立動作，變成單腳站立（另一腳屈膝或直膝高舉至腰部的高度），靜止 5 秒。(2)兩腳站立動作，變成單腳站立，兩手由側平舉變為向上高舉，靜止 5 秒。</p> <p>《活動 3》大樹合體</p> <p>1. 教師引領全班做出不同的支撐及平衡的創意新造型，例如：一手兩腳站在地上的大樹、頭部比兩腳低的大樹等。</p> <p>2. 全班分成兩組，輪流進行大樹造型表演並互相觀摩創意。</p> <p>3. 教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。造型提示：(1)一人坐姿一人立姿。(2)兩人三點站立。(3)兩人兩點站立。</p> <p>4. 教師進一步引導學生思考，3 或 4 人一組進行大樹合體新造型活動。造型提示可由教師或學生自訂。</p> <p>《活動 4》風雨過後</p> <p>1. 教師帶領全班複習「大樹合體」造型活動。</p> <p>2. 教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明有創意。</p>		<p>子作為指揮信號。</p> <p>3. 教師於課前準備適合「低平衡木」的教學環境（含安全軟墊等器材設備）。</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>3. 輪流進行表演及觀摩活動，教師觀察學生動作表現進行指導。</p> <p>4. 教師帶領學生分享各組表演的動作設計，以及最喜歡的創意造型。</p> <p>《活動 5》快樂木上行</p> <p>1. 教師介紹低平衡木，可延續之前的情境，說明這是大樹變魔術送給大家的禮物。希望大家珍惜愛護，並以快樂互動、認真參與的學習精神，報答大樹的奉獻。</p> <p>2. 教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。</p> <p>3. 教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。</p> <p>4. 教師引導學生輪流進行平衡木的活動：</p> <p>(1) 一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時向前走，再練習同時向後走。</p> <p>(2) 一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。</p>					
第二 十週	健體 -E-C 2	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。 3c-I-1	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>六、全身動一動</p> <p>3. 和風一起玩</p> <p>《活動 1》抓一把風來玩</p> <p>1. 教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。發給每人一個塑膠袋，引導學生探索各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。</p> <p>2. 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體</p>	3	<p>1. 教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣球。</p> <p>2. 課前可配合其他領</p>	<p>1. 實作表現</p> <p>2. 課堂測驗</p> <p>3. 課堂觀察</p> <p>4. 同儕互評</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		<p>驗不同速度帶來的效果。</p> <p>3. 請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵，例如：沒有空氣時顯得更皺又軟；充滿空氣時變得又圓又鼓等。</p> <p>4. 教師亦可引導學生想像自己是風，一邊奔跑，一邊讓塑膠袋停在胸腹前而不掉落（不可用手輔助）。</p> <p>《活動 2》兔子氣球圓滾滾</p> <p>1. 引導學生深呼吸，想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。</p> <p>2. 請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。</p> <p>3. 教學後，請學生分組表演，互相觀摩，並檢視學生是否能配合呼吸，運用肢體做出收縮與伸展的姿態，對表現優良的學生給予鼓勵。</p> <p>《活動 3》氣球飄起來</p> <p>1. 請學生模仿已被吹漲的各式氣球，例如：圓形、愛心或長形等，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。</p> <p>2. 教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？</p> <p>3. 學生回答並經過師生的討論、歸納後，教師請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境：風輕輕吹過來了，氣球快快地飄到草原上，又慢慢地飄過山洞，接著風變小了，氣球飄到水面上了。</p> <p>4. 教師請學生發表：當肢體模擬氣球飄到草原上、山洞中以及水面時，身體的高度會改變嗎？教師最</p>		<p>域統整教學，製作紙風車。</p> <p>3. 課前教師準備或提醒學生帶竹蜻蜓、各式風車、呼拉圈、竹蟬、波浪鼓、陀螺等轉動式的童玩。</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				後歸納，模擬的情境不同時，會有高、中、低不同水平的高度變化。 《活動4》風車繞圈轉 1. 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法，例如：吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等，引導學生發現風車的運動特徵為轉動。 《活動5》學學風車轉 1. 展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2. 教師引導學生以身體部位轉動繞圈，例如：手指、手臂、小腿等。 3. 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，例如：從慢到快或從快到慢，體驗轉速不同時的身體感覺。 【期末評量週】					
第二十一週	健體 -E-C 2	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。 3c-I-1 表現基本動作	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	六、全身動一動 3. 和風一起玩 《活動6》人體風車 1. 教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的風車，並請表現優秀的學生示範表演。 2. 在教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生練習模仿風車不同的轉速，例如：靜止（無風）、慢轉（微風）和快轉（強風）等。 3. 全班分成兩人一組，一人當風車，一人當吹動風車的人，輪流練習肢體的轉動與吹氣。 《活動7》風車繞轉 1. 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做360度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。	3	1. 教師準備音樂和鈴鼓，作為上課或班級經營動作的引導信號。 2. 請學生準備絲巾。	1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互評	【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。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		<p>《活動8》雙人風車秀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 2. 教師找表現不錯的組別示範表演，其他同學亦可跟著模仿學習。 <p>《活動9》風來了</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分為4人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 <p>《活動10》我是小小草</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2. 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 3. 提醒學生模仿小草擺動時，身體和手臂的動作要柔軟。 					
第二十二週	健體 -E-C 2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>六、全身動一動</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 和風一起玩 <p>《活動11》鳳尾草之舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2. 鳳尾草舞序說明如下： (1)歌詞：美麗的鳳尾草 	3	1. 請學生準備絲巾。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作表現 2. 課堂測驗 3. 課堂觀察 4. 同儕互 	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		真參與 的學習 態度。 3c-I-1 表現基 本動作 與模仿 的能力。 4d-I-2 利用學 校或社 區資源 從事身 體活動。		<p>動作說明：上半身左、右擺動四次，1個8拍。</p> <p>(2)歌詞：迎風搖曳跳起舞</p> <p>動作說明：雙臂上舉、下擺，擺動四次，1個8拍。</p> <p>(3)歌詞：苗條的身影好像一個女孩</p> <p>動作說明：雙手上舉轉腕，踮腳原地轉一圈，1個8拍。</p> <p>(4)歌詞：令人著迷</p> <p>動作說明：雙手合起貼右臉頰，頭偏右邊閉雙眼，4拍。</p> <p>(5)歌詞：啦啦啦啦</p> <p>動作說明：雙手甩腕，雙臂繞一圈，4拍。</p> <p>3. 待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組先做配合音樂律動的動作，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。</p> <p>4. 提醒學生模仿鳳尾草搖擺時，身體要柔軟。</p> <p>【休業式】</p>			評	團體的規則。	

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

花蓮縣大進國民小學 108 學年度 一 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：一年級教學群

三、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)

- 國語文 閩南語文 客家語文 原住民族語文：____族 新住民語文：____語 英語文
數學 健康與體育 生活課程 社會 自然 藝術 綜合

四、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

五、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第一 週	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	單元一 身體會說話 《活動1》身體部位知多少 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。 《活動2》愛護身體 1. 教師將全班分成四組，教師念出字卡上身體受傷的情境，各組派人完成情境題動作。 2. 接著帶領學生討論身體受傷會如何影響日常生活。 《活動1》認識五感官 1. 教師帶領學生觀察課本頁面中家人出遊的情境，引導學生用五官探索世界。 《活動2》眼睛怎麼了？	3	1. 教師準備正面和反面人體圖、身體各部位名稱字卡、動作卡、身體受傷情境字卡。 2. 教師課前請學生完成教冊第152頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。	1. 問答 2. 發表		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				1. 帶領學生討論如果眼睛不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動 3》眼睛好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護眼睛的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護眼睛的行為後，要在生活中確實落實愛護眼睛的健康習慣。					
第二 週	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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造成的威脅性。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	單元一 身體會說話 《活動 4》耳朵怎麼了？ 1. 教師帶領學生討論如果耳朵不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動 5》耳朵好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護耳朵的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護耳朵的行為後，要在生活中確實落實愛護耳朵的健康習慣。 《活動 6》鼻子怎麼了？ 1. 教師帶領學生討論如果鼻子不舒服，會對生活造成什麼影響呢？ 《活動 7》鼻子好主人 1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護鼻子的行為？ 2. 教師提醒學生學會保護鼻子的行為後，要在生活中確實落實愛護鼻子的健康習慣。	3	1. 教師課前請學生完成教冊第 152 頁學習單，觀察自己平常使用眼睛的行為。	1. 發表 2. 紙筆測驗		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>《活動 8》舌頭怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果舌頭不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動 9》舌頭好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護舌頭的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護舌頭的行為後，要在生活中確實落實愛護舌頭的健康習慣。</p> <p>《活動 10》皮膚怎麼了？</p> <p>1. 教師帶領學生討論如果皮膚不舒服，會對生活造成什麼影響呢？</p> <p>《活動 11》皮膚好主人</p> <p>1. 教師配合課本帶領學生討論：誰的行為是保護皮膚的行為？</p> <p>2. 教師提醒學生學會保護皮膚的行為後，要在生活中確實落實愛護皮膚的健康習慣。</p>					
第三 週	健體 -E-A1	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	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的	<p>單元二 動吃動吃好快樂</p> <p>《活動 1》健康食物選拔</p> <p>1. 教師請學生發表：肚子餓想吃東西時，你會選擇哪些食物？</p> <p>2. 教師請學生思考：哪些是健康的食物？</p> <p>3. 教師說明健康食物的選擇標準。</p> <p>《活動 2》品嚐大會</p>	3	1. 教師準備各種健康食物圖卡。 2. 請學生各自準備一種健康食物。 3. 教師準備數則食品廣告短片及真	1. 問答 2. 自評 3. 發表		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	自我覺察與行為表現。	<p>1. 教師課前請學生一人準備一種健康食物，上課時帶來學校。</p> <p>2. 將學生分組，請每位學生在小組內形容自己所帶來的健康食物的外形、顏色及口感等特色，讓組員猜一猜是什麼食物。</p> <p>《活動 3》魔法變變變</p> <p>1. 教師以課本第 26 頁的午餐內容為引，詢問學生：你知道每天在學校吃的營養午餐，是由哪些食物烹煮而成的嗎？</p> <p>2. 請學生思考：想一想，餐桌上的食物是怎麼來的呢？每道菜肴是怎麼完成的？</p> <p>3. 鼓勵學生享用營養午餐時，主食(飯、麵等)搭配菜肴一起吃，不偏食、不浪費。</p> <p>《活動 4》來吃午餐囉！</p> <p>1. 教師說明午餐注意事項。</p> <p>2. 配合課本內容詢問學生：你做到哪些用餐的好習慣呢？請學生自我檢核做到的項目。</p> <p>《活動 1》廣告追追追</p> <p>1. 教師播放食品廣告短片。</p> <p>2. 師生共同討論廣告內容是否吸引你？為什麼？這個廣告透過什麼手法吸引人？</p> <p>3. 教師引導學生想一想，廣告對選購物品有什麼影響？你是否</p>		正食品。			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>曾經因為電視廣告或店員推銷而購物？請學生分享自己受吸引而購物的經驗。</p> <p>《活動2》巧思選食物</p> <p>1. 教師展示食品廣告與實際食品，進行比較。</p> <p>2. 教師透過提問引導學生思考：生活中影響我們選擇食物的原因很多，要怎麼做出正確的選擇呢？</p>					
第四 週	健體 -E-A1	<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> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>單元二 動吃動吃好快樂</p> <p>《活動3》小豬與小猴</p> <p>1. 配合紙偶演出短劇。</p> <p>2. 師生共同探討：體重太重或太輕對健康和生活有什麼影響？</p> <p>《活動4》怎麼做才健康？</p> <p>1. 配合資料篇第157頁「想像畫」學習單，請學生想像自己如果天天大吃大喝，吃得又油、又鹹、又甜，十年之後會變成怎麼樣呢？</p> <p>2. 師生共同討論：說說看，你有體重過重或過輕的問題嗎？怎麼做才能保持適當體重呢？</p> <p>《活動1》做個好決定</p> <p>1. 教師配合課本第32頁，透過改編的《傑克與豌豆》故事，帶領學生討論體重與飲食和運動的關係</p>	3	<p>1. 教師準備教冊資料篇第157頁「想像畫」學習單、第158頁「人物專訪」學習單。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 演練</p> <p>3. 自評</p> <p>4. 紙筆測驗</p>		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		成健康的生 活習慣。		2. 教師說明做決定的步驟。 3. 請學生針對食物選擇情境進行演練。 《活動 2》減重有方法 1. 教師說明體重除了和飲食習慣相關，也和運動量相關。 2. 教師補充說明傑克採用選擇健康食物和增加運動量的方法來減重，再配合家人鼓勵督促的力量來達到目標。 《活動 3》能動多動 1. 配合課本第 34 頁的情境請學生思考：在日常生活中，哪些做法的運動量比較大量？該怎麼落實「能動多動」的原則？ 《活動 4》快樂動起來 1. 教師請學生記錄個人一週運動情形。 2. 配合資料篇第 158 頁「人物專訪」學習單進行訪問，了解其他同學的運動情形。 3. 教師鼓勵學生養成規律運動的好習慣。					
第五 週	健體 -E-A2	1a-I-1 認 識基本的 健康常識。 2a-I-1 發 覺影響健 康的生活	Fb- I -2 兒 童常見疾 病的預防 與照顧方 法。	單元三 健康防護罩 《活動 1》他們怎麼了？ 1. 教師請學生閱讀課本第 40~41 頁情境並思考：他們發生什麼事？為什麼身體不舒服呢？	3	1. 課前請學生詢問家人自己曾得過的疾病和生病原因。 2. 教師可參	1. 發表		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		態度與行為。		<p>2. 教師請學生分享類似的生活經驗。</p> <p>3. 教師依學生的分享内容給予指導，並依可能的傳染途徑將傳染病加以分類和簡單介紹。</p> <p>《活動 2》病菌在哪裡？</p> <p>1. 教師說明課本第 42~43 頁情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。</p> <p>2. 教師說明病菌的傳染途徑。</p> <p>(1) 接觸傳染：接觸病人或帶原者所引起的傳染，例如：B 型肝炎；或使用病人用過的盥洗用具而感染，例如：砂眼。</p> <p>(2) 食物或飲水傳染：食物和水受到病人或帶原者的排泄物所傳染，例如：急性腸胃傳染病。另外，被汙染的手或帶菌的蒼蠅或蟑螂，也會汙染食物或水，而引發疾病。</p> <p>(3) 飛沫或空氣傳染：病人咳嗽或打噴嚏時，噴出大量含有病原體的飛沫，散布在空氣中被人吸入，例如：流感、結核病等。</p> <p>(4) 蟲媒傳染：被帶有病原體的昆蟲叮咬而傳染的疾病，例如：蚊蟲可傳染瘧疾或登革熱、鼠蚤會傳染鼠疫。</p>		考衛生福利部 疾病管制署（學生版）網站的資訊，指導傳染病的相關知識。			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第六 週	健體 -E-A1 健體 -E-A2	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。 2b-I-1 接 受健康的 生活規範。 3a-I-1 嘗 試練習簡 易的健康 相關技能。 4b-I-1 發 表個人對 促進健康 的立場。	Bb-I-1 常 見的藥物使 用方法與影 響。 Fb-I-1 個 人對健康的 自我覺察與 行為表現。 Fb-I-2 兒 童常見疾病 的預防與照 顧方法。	單元三 健康防護罩 《活動1》傳染病不找我 1. 教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2. 教師強調回家後和上完廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會。 3. 教師說明生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 4. 教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。 《活動2》生病了，怎麼辦？ 1. 教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？ 2. 教師請學生抽生病情境籤，依抽到的情境演出照護的方式。 3. 每一個情境表演完畢後，師生共同討論生病的感受和照顧方式，並請學生思考：發現自己可能生病時，該怎麼辦呢？ 《活動3》我的藥袋 1. 教師請學生分享就醫領藥的經驗。	3	1. 教師課前蒐集臺灣常見傳染病新聞案例。 2. 學生準備口罩。 3. 教師準備生病情境籤。 4. 教師請學生攜帶一個藥袋，自己的或家人的皆可。 5. 教師準備四個布偶(藥師、奶奶、同學、老師)。	1. 問答 2. 實作 3. 發表		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>2. 教師請學生思考：看診完向藥師領藥時，有哪些要注意的事呢？</p> <p>3. 教師請學生觀察自己的藥袋，指導學生認讀藥袋上的資訊。</p> <p>《活動 4》用藥要注意</p> <p>1. 教師利用布偶演出用藥情境，並請學生判斷對錯。</p> <p>2. 教師配合課本第 49 頁，說明正確用藥的注意事項。</p>					
第七 週	健體 -E-B1 健體 -E-B3	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</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-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>單元三 健康防護罩</p> <p>《活動 1》不一樣的情緒</p> <p>1. 教師發給每位學生一張動物圖卡，請學生依照現在的心情，為動物畫上表情。</p> <p>2. 學生自由分享畫的動物表情及自己的心情。</p> <p>3. 教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。</p> <p>4. 教師請學生閱讀課本第 50~51 頁後發表：圖中人物的心情如何？遇到下面的狀況時，你可能產生那些心情呢？</p> <p>《活動 2》心情如何呢？</p> <p>1. 教師請數名學生上臺抽表演題目，並請臺下同學根據表演者的表情、聲音、動作，猜測表演</p>	3	<p>1. 教師準備沒有五官的動物圖卡。</p> <p>2. 教師蒐集各種不同表情的圖片或照片。</p> <p>3. 學生準備鉛筆、彩色筆。</p> <p>4. 教師準備紙袋和空白紙條。</p> <p>5. 教師蒐集與情緒表達相關的圖片及繪本。</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 演練</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>者的心情。</p> <p>2. 教師引導學生發現：從每個人的聲音、臉部表情、肢體語言等，可以了解他們的心情。</p> <p>《活動 3》情緒變變變</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 52~53 頁，並詢問學生：他們的心情如何？如果你是他們，你會有什麼反應和感受？</p> <p>2. 師生共同討論：同一個情境中，每一組的情緒感受和表現出來的行為有什麼不同？</p> <p>《活動 4》你會怎麼做？</p> <p>1 教師請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在白紙條上（不記名），寫好後放入教師的紙袋。</p> <p>2. 教師抽出數張紙條，念出紙條上寫的被隱藏的感覺，並請全班集思廣益，思考怎麼處理比較好。</p> <p>《活動 5》心情不好的時候</p> <p>1. 教師以課本第 54~55 頁為引，請學生演出情境。</p> <p>2. 教師請學生自由分享上述情境中哪一種表達心情的方式比較好呢？為什麼？如果換個想法，心情會不會不同？如果是你，你會怎麼做？</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第八 週	健體 -E-A1	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 -2 接 受並體驗 多元性身 體活動。 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。 4d- I -2 利 用學校或 社區資源 從事身體 活動。	Hb- I -1 陣 地攻守性球 類運動相關 的簡易拍、 拋、接、擲、 傳、滾及 踢、控、停 之手眼、手 腳動作協 調、力量及 準確性控球 動作。	單元四 玩球樂 《活動 1》拍球變化多 1. 教師說明並示範拍球動作要 領。 2. 教師帶領學生練習多樣化的 拍球動作。 《活動 2》拍跑接力 1. 教師說明「拍跑接力」活動規 則：(1)6 人一組排成一列，距離 起點 5 公尺處設置一個呼拉圈和 一顆球，距離起點 10 公尺處設 置一個三角錐。(2)教師吹哨 後，每組第一人跑向呼拉圈，在 呼拉圈內拍球 10 次後將球放 下，接著向前跑，並繞過角錐回 到原點。(3)與下一人擊掌交 棒，下一人才能出發，最快完成 的組別獲勝。 《活動 3》拍球行走 1. 教師指導學生練習各式行進 間拍球動作：(1)拍球向前走： 利用籃球場的場地線進行拍球 前進（走直線和曲線）。(2)拍球 橫著走：利用籃球場的場地線進 行拍球橫向移動。(3)變換方向 考驗：哨音一聲代表前進，兩聲 代表橫向移動，學生練習變換方 向行進拍球。 《活動 4》拍球闖三關	3	1. 教師依據 班級人數準 備每人 1 顆 躲避球、呼 拉圈 3~4 個、角錐 3~4 個。 2. 課前確認 教學活動空 間，例如：室 內活動中 心或室外平 坦的地面。 3. 教師依據 班級人數準 備每人 1 顆 躲避球、角錐 6 個。	1. 操作	【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。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>1. 教師說明「拍球闖三關」活動規則：6 人一組，分組進行闖關體驗，並以半個籃球場為範圍（口字形），設定三個關卡。第一關：拍球橫著走。第二關：拍球越過障礙前進，另兩位組員雙手合併作為拱形障礙物，闖關的人須擲反彈球將球越過拱形下方，再將球接住。第三關：拍球繞過障礙物，以 S 形前進。</p> <p>《活動 5》拍球大考驗</p> <p>1. 教師說明「拍球大考驗」活動規則：(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球 10 下。(2)左手拍球向前走至第二個呼拉圈。(3)在第二個呼拉圈內原地左、右換手拍球 10 下。(4)左手拍球前進繞過三角錐。(5)右手拍球回起點。</p>					
第九 週	健體 -E-A1	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d- I -2 接受並體驗多元性身</p>	<p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球</p>	<p>單元四 玩球樂</p> <p>《活動 6》拍球奪寶</p> <p>1. 教師說明「拍球奪寶」活動規則：(1)5 人一組，各組第一人聽到教師的哨音後，先原地拍躲避球 10 下，將球給下一位組員。(2)立刻到別組呼拉圈內奪取一顆球，帶回自己的組別放入呼拉圈，下一人才可以繼續。(3)計時三分鐘，時間結束時，寶物總分最高的組獲勝。</p>	3	<p>1. 教師準備排球 16 顆、籃球 4 顆、躲避球 4 顆、角錐 4 個、呼拉圈 8 個。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 運動撲滿</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人的不同，並討論與遵守團體的規</p>	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>體活動。</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>動作。</p> <p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p>	<p>《活動 7》猜拳貪食蛇</p> <p>1. 教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則：(1)以籃球場為活動範圍，每人持一顆排球，找同學猜拳。(2)猜拳贏的人原地拍球 5 下，猜拳輸的人原地拍球 10 下。(3)拍球後，輸的人排到贏的人隊伍後方，跟著贏的人找下一人猜拳，若排頭猜拳贏，後面的人須一起拍球 5 下；若排頭猜拳輸，後面的人要跟著拍球 10 下，再排到贏的人後方。(4)計時 10 分鐘，後方隊伍最長的人獲勝。</p> <p>《活動 8》攻占城堡</p> <p>1. 教師說明「攻占城堡」活動規則：(1)5 人一組，每人各持 1 顆球，各組第一人聽到教師的哨音後，單手拍球往對方的城堡前進，奪取對方的角錐，一次只能拿一個。(2)若行進間球掉了，須立刻撿起回到原點排隊，下一人拍球出發。(3)最先奪取對方城堡所有寶物的組別獲勝。</p> <p>《活動 1》我拋我接</p> <p>1. 教師說明並示範向上拋球的動作要領：上拋接球、拋球落地再接、上拋拍手接球、上拋拍腿接球、拍手拍腿大挑戰。</p> <p>《活動 2》合作出任務</p>		<p>坦的地面。</p> <p>3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球、角錐 10 個、呼拉圈 2 個。</p> <p>4. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球。</p>		則。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				1. 教師說明「合作出任務」活動規則：(1)2 人一組，一人拋球，一人拍手。(2)教師下達指令：一人拋球，另一人拍手 5 下。(3)一人拍手結束後，另一人才接住球，則兩人合作成功。					
第十 週	健體 -E-A1	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-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	單元四 玩球樂 《活動 3》自丟自撿 1. 學生在操場的跑道上進行活動，利用拋球與擲球繞操場一圈，練習紙球擲遠。 《活動 4》一投就進 1. 教師說明「一投就進」活動規則：(1)6 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離足球門 3 公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。 (2)拉大距離，讓學生距離足球門 5 公尺的距離練習擲準，目標為繩子到球門上方的範圍。 《活動 5》投球我最準 1. 教師說明「投球我最準」活動規則：(1)5 人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面 3 公尺。(2)將球對準目標，分別打中圓形、正方形、三角形。 《活動 6》王牌投擲手 1. 教師布置「王牌投擲手」活動場地：在牆壁上用粉筆畫上不同	3	1. 教師準備橡皮筋繩、足球門、桶子數個，並請學生準備回收紙或報紙數張。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備桶子數個，並請學生準備每人至少 3 顆紙球。 4. 教師準備大桶子 1 個、小桶子或籃子數個。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>大小的幾何圖形。</p> <p>2. 教師說明「王牌投擲手」活動規則：(1)5人一組，每組前方擺放裝有紙球的桶子，距離牆面5公尺。(2)聽從教師指示，打中幾何圖形。</p> <p>《活動7》紙球入桶</p> <p>1. 教師說明並示範「紙球入桶」活動進行方式：(1)將大桶子放置地面。(2)學生面對桶子距離約3公尺站立，每人3顆紙球。(3)學生拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中。</p> <p>《活動8》你投我接</p> <p>1. 教師說明並示範「你投我接」活動進行方式：(1)2人一組，一人持3顆紙球，另一人持小桶子，兩人相距3公尺。(2)一人拋、擲紙球，嘗試把紙球投入桶中，另一人持小桶子接球。</p> <p>《活動9》投接一家親</p> <p>1. 教師說明「投接一家親」活動規則：(1)5人一組，其中一人持桶站在距離起點5公尺處，每組前方擺放裝有紙球的桶子。(2)聽從教師哨音後，第一人拋或投擲紙球到桶子裡，持桶者試著接到球。(3)擲完3顆球後，擲球者與持桶者角色互換再進行一</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				次，直到每個人都擔任過持桶者為止。(4)拋、擲進最多紙球的組別獲勝。 【期中評量週】					
第十 一週	健體 -E-A1	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 -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	單元四 玩球樂 《活動 1》沿線滾球 1. 教師說明並示範「沿線滾球」活動進行方式：單人滾球繞球場線、兩人合作滾球、兩人共持跳繩滾球。 《活動 2》滾球前進 1. 教師說明「滾球前進」活動規則：(1)6 人一組，活動範圍為一半的籃球場，可兩組同時進行。(2)聽教師哨音，每組第一人出發依指定方式滾球，先右手滾球，再左手滾球，最後將球推滾出去再跑向終點接球。 《活動 3》身體滾球 1. 教師說明並示範「身體滾球」活動進行方式：(1)持球滾動身體各部位。(2)兩人身體滾球。 《活動 4》圍圓滾球 1. 教師說明「圍圓滾球」活動規則：(1)6 人一組，5 人牽手面向圓心圍成圓，另一人擔任滾球者持球在圓外預備。(2)聽教師哨音，每組滾球者滾球繞其他組員手臂一圈，接著與圍圓者一人交	3	1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆躲避球或排球、6 個角錐。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備各種球類數顆。 4. 教師依據班級人數準備每兩人 1 顆排球、角錐數個。	1. 操作 2. 發表	【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。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>換角色，以此類推。(3)圍圓的方式可做變化。</p> <p>《活動5》滾吧！球球 1. 教師說明並示範「滾吧！球球」活動進行方式：(1)兩人面對面盤腿坐，一人雙手將球推滾出去，另一人雙手接球。(2)兩人屈膝側坐，一人將球推滾出去，另一人接球。</p> <p>《活動6》旋轉輪盤 1. 教師說明並示範「旋轉輪盤」活動進行方式：一組5人屈膝側坐圍成圓，其中一人右手滾球給右方組員，接球後再滾給右方組員，以此類推。</p> <p>《活動7》滾球過山洞 1. 教師說明「滾球過山洞」活動規則：(1)6人一組，一組1顆球，各組至起點排成一縱隊，雙手伸直搭前面組員的肩膀，雙腳張開與肩同寬，第一人雙手持球。(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾，讓球穿過其他組員的胯下，接著跑向排尾接球。(3)接到後，將球滾回前方，讓球穿過其他組員的胯下給第一人，以此類推，最快到達終點的組別獲勝。</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第十 二週	健體 -E-A1 健體 -E-B1	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。 2c- I -2 表 現認真參 與的學習 態度。 2d- I -2 接 受並體驗 多元性身 體活動。 3c- I -1 表 現基本動 作與模仿 的能力。 3c- I -2 表 現安全的 身體活動 行為。 4c- I -2 選 擇適合個 人的身體 活動。 4d- I -2 利 用學校或	Hc- I -1 標 的性球類運 動相關的簡 易拋、擲、 滾之手眼動 作協調、力 量及準確性 控球動作。 Cb- I -1 運 動安全常識 的認識、運 動對身體健 康的益處。	單元四 玩球樂 《活動 8》滾球跑步 1. 教師說明並示範「滾球跑步」 活動進行方式：雙手滾動抗力球 直線折返、雙手滾動抗力球繞 S 形障礙。 《活動 9》和球比一比 1. 教師說明並示範「和球比一 比」活動進行方式：(1)4 人一 組，每組 1 顆抗力球。(2)一人 將抗力球推滾出去，另一人同時 跑向前接住抗力球，接著滾球者 變為接球者，以此類推。 《活動 10》跑滾樂 1. 教師說明「跑滾樂」活動規 則：(1)滾動抗力球直線前進。 (2)滾動抗力球繞 S 形。(3)將球 滾向起點，立即跑向起點接球。 (4)最快完成的組別獲勝。 單元五 伸展跑跳樂 《活動 1》運動場地安全第一 1. 教師以課本第 86 頁為例，請 學生思考圖片中的運動場地有 什麼不妥之處？可能會引發什 麼危險？ 2. 教師帶領學生統整運動場地 的安全注意事項。 《活動 2》正確運動快樂多	3	1. 教師準備 3~4 顆抗力 球、角錐數 個。 2. 課前確認 教學活動空 間，例如：室 內活動中 心或室外平 坦的地面。 3. 教師準備 《運動的好 處》動畫影 片、空白 A4 紙。	1. 操作 2. 運動 撲滿 3. 問答	【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。 【安全 教育】 安 E4 探 討日常 生活應 該注意 的安 全。 安 E7 探 究運動 基本的 保健。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		社區資源 從事身體 活動。		<p>1. 教師配合課本第 86~87 頁，引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。</p> <p>2. 教師請學生分組討論：你們還知道哪些運動時應注意的事項呢？</p> <p>《活動 3》運動好處多</p> <p>1. 教師請學生分組討論：運動有哪些好處？</p> <p>2. 教師可播放動畫影片《運動的好處》讓學生觀賞。</p> <p>《活動 4》我的運動計畫</p> <p>1. 教師發給每位學生一張空白 A4 紙，並利用課本第 89 頁範例，說明擬定運動計畫的方式。</p> <p>2. 教師請學生依照計畫運動，並將完成的項目打勾，無法完成的項目則記下原因，一週後全班分享運動心得。</p>					
第十 三週	健體 -E-C2	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。 3c- I -1 表現基本動	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	<p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動 1》毛巾伸展操介紹</p> <p>1. 教師請學生拿出毛巾並提問：毛巾有什麼作用？</p> <p>2. 教師說明：毛巾除了能擦汗，還能用來伸展身體。</p> <p>3. 教師引導學生思考：我們能用毛巾做出哪些伸展動作？</p> <p>4. 教師介紹身體各部位的毛巾伸展操動作，並說明。每個動作</p>	3	<p>1. 教師準備哨子。</p> <p>2. 學生一人準備一條毛巾。</p> <p>3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		作與模仿 的能力。 4c- I -1 認 識與身體 活動相關 資源。		<p>須至少維持 10 秒才能達到伸展效果。</p> <p>(1)手部伸展 (2)身體伸展 (3)腿部伸展</p> <p>5. 教師提醒學生： (1)練習時應與他人保持距離，以免活動時碰撞。 (2)做動作時要維持正常呼吸。</p> <p>6. 教師介紹毛巾伸展操對身體的好處： (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動，能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸，可以放鬆心情。</p> <p>《活動 2》結合伸展操</p> <p>1. 將學生分成 4~6 人一組。 2. 教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿部伸展的各個動作，組合成 4~6 個八拍的動作，例如：伸展背部+吊單槓+搓背+直背側彎。 3. 熟練並連續進行各部位伸展動作。</p> <p>《活動 3》毛巾木頭人</p> <p>1. 教師說明「毛巾木頭人」遊戲方式並進行遊戲。 2. 教師喊「1、2、3 木頭人」，學</p>		平坦的地面。			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				生必須在教師喊完的同時，做出任一毛巾伸展操動作，依此類推，每次動作不可重複。 3. 利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。					
第十 四週	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1c- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	單元五 伸展跑跳樂 《活動 1》甩繩掃腳跳 1. 鐘擺掃腳跳。 2. 扇形掃腳跳。 《活動 2》念謠擺繩樂 1. 教師指導學生 2 人一組，各持一端繩把。 2. 學生念謠並左右輕盪跳繩，2 人配合念謠節奏共盪一條跳繩。 《活動 3》擺繩原地跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為左右慢慢輕盪。未盪繩前，第三人先站立於兩位持繩者中間，面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時，跳起過繩 1 次且順利離開場地即算成功。每人練習 5 次，三人輪流當跳繩者。 2. 熟練後可連續左右緩慢盪繩，增加反覆跳躍的次數，直到絆繩後停止。 《活動 4》穿過繩浪 1. 4~ 6 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端，盪繩方式為慢慢	3	1. 學生一人準備一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1. 問答 2. 操作 3. 觀察		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				繞環甩盪；其他人先站在繩外等待，依擺繩方向以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過繩。 2. 學會如何個人穿越過繩後，可以挑戰兩人牽手越繩。 《活動 5》大迴旋跳 1. 3 人一組，兩人持繩，各持跳繩的一端盪繩，盪繩的方式為慢慢環繞甩盪。未盪繩前，第三人站立於兩位持繩者中間，並面對其中一位持繩者；開始盪繩後，當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功，連續跳起過繩，直到絆繩即中斷。每人有 3 次絆繩中斷再繼續的機會，絆繩 3 次即換人跳繩。 2. 熟練後可以改變跳躍者面對的方向，讓繩從跳躍者前方擺盪下來，或從後方擺盪下來。					
第十 五週	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	單元五 伸展跑跳樂 《活動 6》前迴旋跳 1. 動作複習：教師指導學生複習甩繩方式，雙手握繩把，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，腳踩住繩，再跨越過繩。 2. 原地迴旋跨繩：教師指導學生將一跳一迴旋的連續動作放慢，將跳繩置於身體後方，再甩繩至腳前方，以雙腳腳尖墊步跨	3	1. 學生一人準備一條跳繩。 2. 教師準備數條長繩、哨子、馬錶。 3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動	1. 操作 2. 運動 撲滿		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		身體活動 行為。 4c- I -2 選 擇適合個 人的身體 活動。 4d- I -1 願 意從事規 律身體活 動。		過跳繩。 3. 一跳一迴旋：教師指導學生嘗 試將上述動作修正為腳不踩 繩，直接雙腳跳過並同時落地的 動作，達成一跳一迴旋。學生可 先嘗試跳一次休息一次，逐漸縮 短完成動作的間距時間，即可連 續。 《活動 7》踏步跳 1. 原地踏步跳：教師指導學生變 化一跳一迴旋的腳步動作，將原 本雙腳一起跳過甩繩同時落地 的方式，改成雙腳前後提腳跳 起，前後落地的方式。 2. 向前踏步跳：教師指導學生運 用「原地踏步跳」的動作要領， 一邊向前踏步一邊跳繩。 《活動 8》練習與欣賞 1. 5 人一組，由教師指定跳繩動 作，學生以 30 秒內至少完成 10 次動作為目標（可連續或不連 續），聽教師哨音動作，全班輪 流完成指定動作。 2. 教師表揚達成目標的學生，並 鼓勵未達目標的學生利用課餘 時間多多練習。		中心或室外 平坦的地面。			
第 十 六 週	健體 -E-C2	1d- I -1 描 述動作技 能基本常	Ab- I -1 體 適能遊戲。 Bc- I -1 各	單元五 伸展跑跳樂 《活動 1》報紙貼身跑 1. 教師帶領學生快走或慢跑活	3	1. 教師準備 全開舊報紙 (每人 1~2	1. 操作		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>識。</p> <p>2c- I -2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>項暖身伸展動作。</p>	<p>動場地一圈，並利用報紙做暖身操和伸展活動。</p> <p>(1)讓全開報紙飛到空中，在報紙掉到地上前用身體任一部位接住</p> <p>(2)將報紙對折，繼續挑戰上述活動。</p> <p>2. 教師指導學生將報紙攤開橫放於胸前，並在兩手放開報紙的同時大步向前走，看看報紙是否能夠一直貼在胸前不掉落。</p> <p>3. 同樣的方式，教師請學生將「大步向前走」改成「快步向前跑」約 10 秒鐘，再說說看報紙貼在胸前的狀況。</p> <p>4. 6~8 人一組，每組依序於空地一字排開，並將舊報紙攤開橫放於胸前，在兩手放開報紙的同時快步向前跑。報紙掉落後就地蹲下，報紙最後掉落者為該組獲勝者。</p> <p>《活動 2》跨跳紙棒</p> <p>1. 4~6 人一組，共同完成場地布置。每人手持紙棒，第一個人向前跨步後，將紙棒放在地上，下一人站在第一個人的紙棒位置，再向前跨步並放下紙棒，以此類推。</p> <p>2. 學生依序練習跳跨過紙棒。先</p>		<p>張)。</p> <p>2. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。</p> <p>3. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>進行雙腳跳跨練習，再練習單腳跳跨。動作熟練後，進行連續跨步跳，並逐漸將紙棒的距離拉長，進行助跑跨步跳練習。</p> <p>《活動3》紙棒造型走跑跳</p> <p>1. 教師請全班學生將紙棒於地面拼湊成方形、三角形、十字形、六邊形等造型，並設定起點線和終點線。</p> <p>2. 教師指導學生在起點線縱向排隊，以各種走、跑、跳等動作越過紙棒（雙腳不可碰觸紙棒），最後抵達終點線。</p> <p>《活動4》障礙關關過</p> <p>1. 結合《活動2》、《活動3》的器材，布置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發揮創意，用紙棒排出不同圖案的障礙物，例如：星形、井字形，並快樂參與遊戲。</p> <p>2. 5~6人一組，站在起點準備區，聽從教師指揮依序完成動作，抵達終點。</p>					
第十 七週	健體 -E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>單元五 伸展跑跳樂</p> <p>《活動5》紙棒擲遠</p> <p>1. 教師指導學生用單手持紙棒，並以肩上投擲的方式擲出紙棒。</p> <p>2. 5~6人一組，由教師統一指揮並喊口令，例如：預備、投擲、</p>	3	<p>1. 教師指導學生將報紙捲成棒狀後黏牢，完成紙棒製作。</p> <p>2. 教師於課前確認教學</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>		

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>態度。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d- I -1 願意從事規律身體活動。</p>		<p>撿回紙棒，指示學生做出投擲與撿回的動作。</p> <p>3. 教師設立目標，例如：3 公尺、5 公尺、7 公尺等距離，進行不同距離的擲遠練習，並發給學生「小小神射手」學習單，請學生在學習單上記錄擲出的距離。</p> <p>4. 學習擲遠的基本運動能力。</p> <p>《活動 6》紙棒擲準</p> <p>1. 5~6 人一組，教師於不同距離放置桶子或呼啦圈，設置投中每項物品的得分，指導學生進行擲準練習，並請學生在「小小神射手」學習單上記錄得分。</p> <p>2. 每人可投擲紙棒一次，擲入標的物即得分，總得分最高的小組獲勝。</p> <p>3. 學習擲準的基本運動能力。</p> <p>《活動 7》環保一極棒</p> <p>1. 教師指導學生發表：報紙的用途有哪些？可以怎麼利用報紙來運動？</p> <p>2. 報紙可以拿來做成紙棒或滾筒，也可以捲成柱狀當作擲準的目標物等。</p> <p>3. 教師提問：如果報紙已破損、不堪使用，可以怎麼處理？</p> <p>4. 教師指導學生課後將破損的紙棒拆開，攤平後回收。</p>		<p>活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備呼啦圈、桶子數個、資料篇第 175 頁「小小神射手」學習單。</p>			

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				5. 培養學生資源回收再利用的觀念，實踐環保愛地球的理念。					
第十 八週	健體 -E-C2	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	單元六 模仿趣味多 《活動 1》小巨人登山 1. 教師課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 學生大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並依此做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。 3. 教師將學生分為 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腳彎曲、後腳伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著前後腳互換繼續演練。每人練習 5 次後，兩人角色互換。 4. 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。 《活動 2》小巨人騎馬 1. 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊	3	1. 教師於課前指導學生製作簡易紙鏢。 2. 教師於課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備資料篇第 179 頁「大家來找碴」學習單。	1. 操作 2. 運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>腳(鞋)尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：(1)騎馬式原地跳8次。(2)向前走20步。(3)登山步前進走6步。</p> <p>《活動3》你說我做</p> <p>1. 教師指導學生3~4人一組，進行活動。一人發號指令，例如：騎馬步原地跳3次，其他人做動作。若其中有人失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>《活動4》弓步進攻動作</p> <p>1. 教師說明用弓步劈掌進攻的動作要領：(1)雙手握拳收於腰際，雙腳併攏呈預備姿勢。(2)單手由後向前，同時以弓步向前進一步，走一步劈一掌，劈掌力量由上而下，劈掌後的高度與肩齊。(3)順步劈掌：同手同腳進攻，例如：右弓步，右劈掌；左弓步，左劈掌。(4)拗步劈掌：不同手同腳進攻，例如：右弓步，左劈掌；左弓步，右劈掌。</p> <p>《活動5》流星鏢防守</p> <p>1. 教師指導學生持紙鏢雙手上舉，結合弓步或馬步做出防守動作。</p> <p>2. 教師將學生分為2人一組，其中一人以弓步向前劈掌進攻，另</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				一人結合紙鏢做出馬步或弓步防守動作。					
第十 九週	健體 -E-C2	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	單元六 模仿趣味多 《活動 1》觀察與模仿 1. 教師引導學生討論：不同動物的活動特徵有哪些？ 2. 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。 《活動 2》動物向前進 1. 教師舉例示範模仿下列動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止 3 秒再走下一步。(1)猴子走路。(2)海狗走路。(3)大象走路。(4)兔跳。(5)螃蟹走路。 2. 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。 3. 表演結束後，教師引導學生思考：表演過的動物行走動作，還有其他模仿的方式嗎？你認為可以怎麼做？討論中，教師應強調運用支撐的技巧。 《活動 3》滾球和滾筒 1. 教師說明示範蜷曲與伸展，並指導學生練習。 2. 利用蜷曲與伸展的動作要領，於墊上進行滾動。	3	1. 教師準備 2~3 塊安全軟墊，並布置墊上教學場地。 2. 教師準備資料篇第 180 頁「模仿任務」學習單。 3. 教師準備安全軟墊、低平衡木(高度約 10 公分)。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>《活動 4》猜拳不倒翁</p> <p>1. 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。</p> <p>2. 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為 2 人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。(1)2 人相對坐下，猜拳。(2)猜輸者，須做出不倒翁動作。</p> <p>《活動 5》猴子過橋</p> <p>1. 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，動作說明如下：(1)兩手一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。(2)四肢著地，手腳並用前進。</p> <p>2. 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。教師可視學生能力調整姿勢，進行兩手一腳著平衡木，另一腳向後抬起的前進方式。</p> <p>《活動 6》猴子下山</p> <p>1. 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個側滾翻，再順勢站起。</p> <p>2. 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。</p> <p>【期末評量週】</p>					

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第二 十週	健體 -E-C2	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。 3c- I -1 表 現基本動 作與模仿 的能力。 4d- I -2 利 用學校或 社區資源 從事身體 活動。	Ib- I -1 唱、跳與模 仿性律動遊 戲。	<p>單元六 模仿趣味多</p> <p>《活動 1》來到綠地</p> <p>1. 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。</p> <p>《活動 2》觸覺新感受</p> <p>1. 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物。</p> <p>2. 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。</p> <p>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。</p> <p>《活動 3》動物模仿秀</p> <p>1. 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？</p> <p>2. 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>3. 遊戲結束後，鼓勵學生分享在</p>	3	<p>1. 教師準備造飛機音樂及播放設備。</p> <p>2. 教師於課前確認教學活動空間，多利用校園中草地、花園等觀察素材較多的地點。</p> <p>3. 教師準備資料篇第 181 頁「親近大自然」學習單。</p> <p>4. 教師依據班級人數準備昆蟲、動物圖卡（例如：蝴蝶、螳螂、蜻蜓、蛇、松鼠、青蛙等），以及鈴鼓、音樂、音樂播放設備。</p> <p>5. 教師準備鈴鼓。</p> <p>6. 教師準備資料篇第 183 頁「與動物一起</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。 《活動4》大自然的小玩家 1. 教師引導學生思考：動物們都怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進）、小鳥組（繞圈飛）、毛毛蟲組（伸縮S型前進）、袋鼠組（向前跳）、鸞鸞組（單腳走不規則形）。 2. 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。		動一動」學習單。			
第二十一週	健體 -E-C2	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	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	單元六 模仿趣味多 《活動5》動物一家親 1. 教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2. 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動： (1) 教師抽出2張動物卡，1張身	3	1. 教師準備鈴鼓、動物卡、身體部位卡。 2. 教師於課前確認教學活動空間，宜	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		<p>態度。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>		<p>體部位卡。</p> <p>(2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班就2人一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物移動，直到鈴鼓聲停止。</p> <p>(3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身體部位卡來進行活動。</p> <p>3. 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。</p> <p>《活動6》我們最團結</p> <p>1. 教師將全班分為5~6人一組，以抽籤的方式將各組命名為不同的動物家族。例如：蝴蝶家族、螞蟻家族、無尾熊家族、螳螂家族等。</p> <p>2. 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。</p> <p>3. 各動物家族進行集體肢體創作。</p> <p>《活動7》蝴蝶之舞</p> <p>1. 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。</p>		<p>在室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3. 教師準備蝴蝶兒歌的音樂和音樂播放設備。</p>		<p>論與遵守團體的規則。</p>	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				2. 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。 【休業式】					

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。