

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣大進國民小學 108 學年度 第 一 學期 二 年級健康與體育領域課程計畫 設計者： 二年級教學團隊

一、本領域每週學習節數 (2) 節，實施(22)週，共(44)節。

二、本學期學習目標：

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

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
第一 週	一、健康行動家	【1. 護牙好習慣】 【活動一】牙齒保護有一套 1. 教師詢問學生口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明齲齒就是常聽到的蛀	2	康軒版 第三冊 教材	1. 提問回答 2. 實際演練 3. 操作學習	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>牙，並演出紙偶劇，和學生討論容易罹患齲齒的原因。</p> <p>2. 教師說明口腔保健的方法，例如：餐後刷牙不喝含糖飲料；定期檢查牙齒等。</p> <p>3. 請學生自由發表還有哪些口腔保健的方法，教師再做統整與說明。</p> <p>【活動二】牙齒的好夥伴</p> <p>1. 教師詢問學生和父母一同購買牙刷、牙膏的經驗。</p> <p>2. 引導學生思考如何選把好牙刷，購買好牙刷應注意刷頭小、刷柄好握、刷毛柔軟不分岔，並提醒學生至少3個月就應更換一把新牙刷。</p> <p>3. 教師說明牙膏只</p>				<p>資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		是刷牙時的輔助劑，使用量為一顆豌豆的大小，刷完牙後，泡沫應該吐乾淨，並教導學生購買牙膏時，選擇「含氟牙膏」才是明智的決定。						
第二週	一、健康行動家	<p>【2.潔牙大行動】</p> <p>【活動一】貝氏刷牙法</p> <p>1. 教師請學生拿出自己的牙刷和立鏡，說明今天的教學重點為貝氏刷牙法。</p> <p>2. 請學生反覆練習，教師從旁協助指正。</p> <p>3. 貝氏刷牙法仍無法刷淨牙齒的接觸面，所以仍需配合牙線的使用，方能全面清潔牙齒，避免牙菌斑的產生。</p> <p>【活動二】保護我的</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p> <p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>牙</p> <p>1. 引導學生思考刷完牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。</p> <p>2. 教師拿出牙線，說明刷完牙後還要利用牙線清潔殘留在牙縫的嚼碎食物，讓牙齒變得更乾淨。使用完牙線，還能利用含氟漱口水來預防齲齒。</p> <p>【活動三】口腔健康服務</p> <p>1. 教師請學生發表到牙醫診所接受口腔檢查的經驗，並統整學生的發表內容加以補充說明。</p> <p>2. 教師介紹牙醫診所提供的口腔健康服務，除了治療生病的牙齒外，還有洗牙、牙齒塗氟、使用含氟錠與溝隙封填</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		等療程。						
第三 週	一、健康行動 家	<p>【3. 早餐健康吃】</p> <p>【活動一】早餐最重要</p> <p>1. 教師強調早餐的重要性，例如：早餐是一天活力的來源；沒吃早餐會使自己產生疲勞感、沒精神、沒體力、注意力不集中、學習效率低、容易亂吃零食等。</p> <p>【活動二】最棒的早餐</p> <p>1. 教師請學生看課本第 17 頁的食物圖，詢問學生會選擇哪幾種食物組合成一份早餐，並說明原因。</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 實際演練</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p>	
第四 週	一、健康行動 家	<p>【4. 飲食大原則】</p> <p>【活動一】餐餐定時又定量</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 實際演練</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>1. 教師詢問學生早餐沒吃飽或吃太飽時，是否會影響到午餐的進食。</p> <p>2. 提醒學生三餐都要定時定量，不能吃太飽，才是養生的原則，也可減少腸胃負擔及消化問題。</p> <p>【活動二】食物分類(一)</p> <p>1. 教師說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類的功能。</p> <p>2. 請學生舉出日常生活中常見的蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類食物有哪些。</p>				慣。	係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。	
第五週	一、健康行動家	<p>【4. 飲食大原則】</p> <p>【活動三】食物分類(二)</p> <p>1. 教師說明低脂乳品類及全穀根莖類</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>食物的功能。</p> <p>2. 請學生舉出日常生活中常見的低脂乳品類及全穀根莖類食物。</p> <p>【活動四】食物考驗</p> <p>1. 教師準備多種食物照片，請學生分組進行六大類食物的分類比賽。</p> <p>2. 教師出示每一張食物照片時，學生必須立即判斷該食物之類別</p> <p>3. 教師鼓勵表現優良的組別及學生，並針對食物分類做說明。</p> <p>【活動五】我的這一餐</p> <p>1. 請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。</p> <p>2. 請其他學生將這些食物做分類，並說</p>					食衛生的重要性。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>出少了哪一類食物。再請全班給予該學生建議，如何吃營養更均衡。</p> <p>3. 教師說明每天應均衡攝取六大類食物，才能營養充足又健康。</p>						
第六週	二、安全動起來	<p>【5. 吃得對 長得好】</p> <p>【活動一】超級比一比</p> <p>1. 詢問學生與父母去超市購物經驗。</p> <p>2. 教師拿出食物照片，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？</p> <p>3. 教師說明選擇食物時別忘了符合六大類均衡飲食的原則。</p> <p>【活動二】食物多樣化</p> <p>1. 引導學生一同檢</p>	2	康軒版第三冊教材	1. 提問回答	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>視萱萱的三餐是否受到食物的外表、味道、顏色、氣味所影響？是否達到均衡飲食的原則？</p> <p>【活動三】成長妙招</p> <p>1. 引導學生進行腦力激盪，說出影響生長發育的因素，除了遺傳、均衡的飲食外，尚需注意規律運動、充足的睡眠等因素。</p> <p>【1. 運動安全有一套】</p> <p>【活動一】穿戴合適的裝備</p> <p>1. 教師說明從事任何運動都要注意安全，才能享受運動的快樂又不會受傷。</p> <p>2. 運動時要遵守的基本原則。</p> <p>【活動二】活動筋骨好運動</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>1. 指導學生運動前要先做暖身活動的基本概念，例如：做單人或雙人的徒手操4~6種、肩膀伸展等暖身活動。</p> <p>【活動三】運動安全有一套</p> <p>1. 教師說明任何運動都有專用的場地和器材，要選擇平坦、安全的場地進行運動或遊戲。</p>						
第七週	二、安全動起來	<p>【2.我最靈活】</p> <p>【活動一】推推拉拉</p> <p>1. 兩人一組，坐在草地上進行用背互推、用腳互推與手臂推拉三種推拉遊戲。</p> <p>【活動二】空中水平迴旋繩</p> <p>1. 教師引導學生單手持兩端繩把，在頭頂上端做空中水平迴旋繩動作。</p>	2	康軒版第三冊教材	1. 操作學習	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動三】腳下水平迴旋跳</p> <p>1. 教師引導學生單手持兩端繩把，做出腳下水平迴旋繩動作。當繩迴旋過腳時，應瞬即跳起，做出腳下水平迴旋跳動作，不讓繩的迴旋中斷。</p> <p>【活動四】繩索遊戲</p> <p>1. 教師指導學生利用跳繩，做出勾繩平衡動作：即學生手握繩把，將跳繩勾掛在右腳或左腳的後腳踝處，而在單腳站立平衡的前提下，盡量將勾掛的腳拉高，並能維持靜止姿勢約10~15秒，如此反覆演練若干次。</p> <p>2. 教師指導學生利用跳繩，做出跨繩繞圈動作：即將跳繩兩</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		端湊齊後再對摺成四分之一長度，學生雙手分別握兩端向前平舉。接著雙腳輪流跨過跳繩，再由背後向上向前繞至前平舉的位置。如此反覆演練8~10次。						
第八週	二、安全動起來	<p>【3. 跑步高手】</p> <p>【活動一】暖身活動 1. 帶領學生活動身體各部位等關節。</p> <p>【活動二】我是迴力鏢 1. 進行分組，發給每組10個三角錐，請組員在距離起始線約10公尺處擺出一個圖形，作為繞物跑的折返標誌。</p> <p>【活動三】忽左忽右 1. 進行分組，發給每組10個三角錐，請組員自起始線起每三大步放置1個三角</p>	2	康軒版第三冊教材	1. 操作學習	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	<p>【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>錐，作為S型繞物跑的標誌。</p> <p>【活動四】瞬間移位 1. 進行分組，發給各組每人一個三角錐。在地上標示二條線，各組將三角錐放在取物線上一字排開。全體組員在起始線後預備，對準1個角錐，聽哨音跑步出發，將角錐取回放在起始線上。</p> <p>【活動五】奪寶大競賽 1. 進行分組，在場地中央畫一個大圓，將所有的三角錐置於其中。再以大圓為中心，等距畫3個小圓。 2. 各組在小圓旁預備，聽哨音每次派1人跑向大圓，取回1個角錐放在小圓</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		中，直到大圓所有角錐被取完後停止。						
第九 週	二、安全動起來	<p>【4. 跳出活力】</p> <p>【活動一】暖身活動 1. 教師帶領學生活動身體各部位關節。</p> <p>【活動二】跳躍練習 1. 指導學生利用操場跑道線練習併腿前後跳、併腿左右與跨跳三種跳躍動作。</p> <p>【活動三】打電話遊戲 1分組後，各組利用小呼拉圈描出電話機的號碼位置圖。組員撥打教師喊出的電話號碼後再由其他組員複誦一次，</p> <p>【活動四】123跳 1進行分組，每組每次2位學生上場猜拳，贏的先喊「1、2、3跳」的口令，與喊口令的人跳</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		到同一排者淘汰。 【活動五】炸彈超人 1. 每個人自由選擇一個格子站立其中。 2. 響哨後，大家一起喊「1、2、3跳」，往前後左右任選一個方向跳進另一個格子中，移動到與炸彈超人所站位置的縱、橫軸上的人出局，並離開格子。						
第十週	二、安全動起來	【5. 處理小傷口】 【活動一】小傷口的好幫手 1. 教師配合課本內容提問：受傷後，如果傷口不處理可能會有什麼後果？ 2. 教師展示急救箱內的藥品和器材，並說明急救箱內物品的主要用途。 【活動二】我會處理小傷口	2	康軒版第三冊教材	1. 提問回答 2. 實際演練 3. 操作學習	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>1. 師生共同討論如何分辨小傷口是否可以自行處理？處理小傷口時要注意哪些事項？</p> <p>2. 教師示範並說明處理小傷口的原則和方法。</p> <p>【6.除臭大師】</p> <p>【活動一】異味哪裡來？</p> <p>1. 教師請學生發表夏天時聞到濃濃汗臭味的看法。</p> <p>2. 教師詢問學生是否有汗臭或腳臭的困擾，並加以說明汗臭或腳臭等問題的成因及影響。</p> <p>【活動二】除臭有絕招</p> <p>1. 教師說明要消除汗臭最好的方法是排汗後趕快洗澡，或用毛巾將汗擦乾，換</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>上乾淨的衣物。隨後，請學生取出毛巾演練擦汗動作。</p> <p>2. 教師提醒容易流腳汗的學生，平常要多帶幾雙襪子隨時替換，鞋子也不要每天都穿同一雙，每天要認真洗腳，才有可能完全除去腳臭。</p>						
第十 一週	三、樂活運動家	<p>【7. 多喝水不憋尿】</p> <p>【活動一】喝水達人</p> <p>1. 教師說明口渴或大量流汗後會想喝水，但平常不渴時也要經常喝一點水。最好每天能喝水1500c.c.以上，喝水時以慢慢喝完至少200c.c.為原則。</p> <p>【活動二】憋尿問題大</p> <p>1. 閱讀課本內容，教師詢問學生怎麼做才能維持排尿的通</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>【期中評量週】</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>暢？例如：多喝開水、下課時不貪玩，先去上廁所。</p> <p>【活動三】綜合活動</p> <p>1. 記錄自己一天的喝水量及小便次數。和家人討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方。</p> <p>【1. 學我練功夫】</p> <p>【活動一】模仿做體操</p> <p>1. 指導學生兩人一組面對面演練。一人做出「側彎、前彎、轉體」等動作，另一人模仿同樣動作。</p> <p>【活動二】拳打腳踢</p> <p>1. 教師先指導學生做出「兩腳左右站、半蹲出拳」的動作，即蹲馬步做出右拳、左拳、右拳的輪流出拳動作。</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動三】學我練功夫</p> <p>1. 教師指導學生兩人一組，面對面演練。一人做出「兩腳左右站，半蹲出拳一至三次」或「兩腳前後站，踢高再還原」的動作，另一人模仿同樣動作。</p>						
第十二週	三、樂活運動家	<p>【2. 魔鏡新創意】</p> <p>【活動一】魔鏡面向我</p> <p>1. 教師先示範「我」，全班學生是「魔鏡」，「我」可設計成帶領做操者。之後，再進行分組，每組約4~5人，各組帶開演練，進行遊戲活動。</p> <p>【活動二】請你跟我這樣做</p> <p>1. 5~6人一組，圍成圓形，其中一人做身</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>體動作或造型，其餘的人充當鏡子，做出不同角度的模仿動作。</p> <p>【活動三】魔鏡真心話</p> <p>1. 請學生發表，在魔鏡遊戲中，自己最滿意的動作？當看到別人學自己做動作時感覺如何？並肯定自己的表現。</p> <p>【活動四】魔鏡波浪</p> <p>1. 全班分成三大組，圍成三面鏡狀。</p> <p>2. 指導學生同時做出「左腳向左擺動或右腳向右擺動」以及「蹲和站的連續動作以呈現波浪起伏狀」等動作。</p> <p>【活動五】多面鏡變化多</p> <p>1. 依分組人數取名，例如：5人一組</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>為5面鏡。全部向左、再向右8拍做出踏併步的動作。</p> <p>【活動六】圓鏡走跑挑</p> <p>1. 教師指導學生6~10人為一組，面對面圍成一個圓圈。</p> <p>2. 學生依教師的口令做出各項動作。</p>						
第十三週	三、樂活運動家	<p>【3. 團結力量大】</p> <p>【活動一】四度空間</p> <p>1. 兩人一組，背對背雙腳開立。</p> <p>2. 由胯下頭上、左右轉腰雙手掌互碰。</p> <p>【活動二】支援前線</p> <p>1. 5~7人一組，同向直線排列，排頭雙手握球、身體後仰傳球，後面一人雙手接球後，由胯下後傳，以此類推。</p> <p>2. 傳過球的人要立刻跑到隊伍後面排</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>隊，再繼續傳接球，直到將球運送到指定地點，則遊戲完成。</p> <p>【活動三】護送寶物</p> <p>1. 兩人背對背手互勾，夾球跑到下一隊位置，交給下一隊，一一運送球過去，直到終點。</p> <p>【4. 命中目標】</p> <p>【活動一】發現好工具</p> <p>1. 教師提問除了雙手以外，身邊還有什麼東西可以用來接球？」。</p> <p>【活動二】擲進呼拉圈</p> <p>1. 5~7人一組，每人雙手持球，瞄準呼發圈，輪流將球擲進呼拉圈中。</p> <p>【活動三】擊中目標</p> <p>1. 教師說明任務並</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		示範「擊中目標」遊戲玩法。 2. 5~7人一組，各組排隊輪流擲球，以手中的球瞄準呼拉圈中的球，將球撞擊彈出圈外。						
第十四週	三、樂活運動家	<p>【5. 拋跑來接球】</p> <p>【活動一】往前拋接</p> <p>1. 教師示範動作：將球向天空高高拋起後，迅速依順時針方向原地轉一圈，待球落地反彈後，雙手將球接住。</p> <p>2. 學生熟練往上拋接球的動作後，教師示範新動作「往前拋接球」：向前拋球後，跟著向前跑，再用雙手接反彈球。示範完畢，請學生繼續練習往前拋接球的動作。</p> <p>【活動二】往後拋接</p>	2	康軒版第三冊教材	1. 操作學習	3-1-3 表現操作運動器材的能力。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>1. 教師示範1動作： 將球往後方拋出後，轉身往前移動至球的前方，雙手接住滾地球。</p> <p>【活動三】拋接好搭檔</p> <p>1. 2人一組，一人拋球、一人接球。</p> <p>2. 教師說明並示範活動方法：拋球同學將球向上高拋，接球同學待拋球同學球離手時依順時針繞拋球同學1圈後，雙手將反彈球接住。</p>						
第十 五週	三、樂活運動家	<p>【6. 圍圓踢球樂】</p> <p>【活動一】帶球散步</p> <p>1. 4~5人一組，每組手球、躲避球及足球各1顆。</p> <p>2. 一人踢球前進繞過三角錐後回來，將球交給下一人，三種球類各操作1次。</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	3-1-3 表現操作運動器材的能力。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動二】小球別溜走 1. 5人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發1個足球，每組學生手牽手原地進行踢球傳接練習。</p> <p>【活動三】圍圓踢球向前走 1. 5人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發1個足球，全組手牽手踢球前進。</p> <p>【活動四】圍圓踢球折返跑 1. 5人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發3個足球，每組學生手牽手踢球前進。</p>						
第十六週	四、喜歡自己、珍愛家人	<p>1. 成長的變化 【活動一】我的故事 1. 請學生發表自己</p>	2	康軒版第三冊教材	1. 教師觀察	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>是否喜歡長大，長大至今的感受為何？為什麼？</p> <p>【活動二】我需要什麼</p> <p>1. 各組學生發表，教師同時說明，不同階段有不同的營養、身心需求和責任。</p> <p>【活動三】我可以做什麼</p> <p>1. 教師請學生思考自己能為家人及同學做些什麼？</p> <p>【活動四】綜合活動</p> <p>1. 師請學生發表對成長的感覺與期待。</p> <p>【2. 欣賞特別的我】</p> <p>【活動一】森林裡的小象</p> <p>1. 請學生閱讀課本並講述圖意，故事內容可參考教師手冊頁「森林裡的小象」。</p>				<p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>己的長處及優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動二】看看自己 1. 請學生發表自己的身體特徵。</p> <p>【活動三】個人小檔案 1. 發給每位學生一張紙，請學生寫出自己的特點。請學生署名後，將紙摺好，放入教師準備的紙箱中。</p> <p>2. 教師任意抽出其中數張，念出上面所寫的內容，請大家猜猜看他是誰。</p>						
第十七週	四、喜歡自己、珍愛家人	<p>【3. 我真的很不錯】 【活動一】看誰在說話 1. 請學生發表如何做到喜歡自己？再請學生思考自己有哪些特質和專長。</p> <p>【活動二】我有信心 1. 請學生閱讀課本並說出圖意。教師以</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 學生自評</p>	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>自己為例，介紹自己的特質或專長。</p> <p>2. 請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成語句。</p> <p>【活動三】更愛自己</p> <p>1. 兩人一組討論「如何讓自己更受人喜歡」的方法，再請學生發表討論結果。</p> <p>【4. 肯定自己】</p> <p>【活動一】結果大不同</p> <p>1. 詢問學生是否有曾經被嘲笑過的經驗？處理的方法為何？</p> <p>2. 請學生演出課本中的情境案例後，師生共同討論課本情境之相關問題。</p> <p>【活動二】反語言霸凌</p> <p>1. 師生共同討論：遇</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		到語言霸凌時，該如何處理呢？教師統整說明每個人都有其優點及特點，不應該嘲笑他人；被嘲笑者要肯定自我，不需自卑畏縮。						
第十 八週	四、喜歡自己、珍愛家人	<p>【4. 肯定自己】</p> <p>【活動三】自我肯定對話</p> <p>1. 師生共同討論，自我肯定的人擁有哪些特質？他們是如何做到的？是不是自己也可以做得到？可以怎麼做呢？</p> <p>【5. 關愛家人】</p> <p>【活動一】我的家人</p> <p>1. 詢問學生對家人的了解有多少，並請若干學生分享自己對家人的認識。</p> <p>【活動二】表達對家人的關愛</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 提問回答</p>	<p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>1. 學生分組討論在 日常生活中，可以用 哪些具體行動表達 對家人的愛與關 懷？</p> <p>【活動三】關心行動</p> <p>1. 請數位學生輪流 上臺抽取紙條，根據 紙條上的情境，表演 出具體的關心行 動。教師隨機指導， 給予肯定和鼓勵。</p> <p>2. 師生共同討論：表 達對家人的關愛 時，還要注意些什 麼？例如：語氣要和 順、親切；注意禮 貌；使用擁抱或親臉 頰等肢體動作表現 親愛。</p> <p>3. 請學生在課後訪 問家人，將他們的生 日、喜好、特點、生 活作息等，記錄在紙 上，做成家人寫真</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		集。						
第十 九週	四、喜歡自 己、珍愛家人	<p>【6. 你說我聽】</p> <p>【活動一】溝通方式知多少</p> <p>1. 請學生分享在家中與家人常有的互動方式。</p> <p>2. 請學生閱讀課本內容，並徵求自願者，根據圖意演出家人間的對話情境。</p> <p>【活動二】溝通有整套</p> <p>1. 教師詢問學生：除了口語之外，還有哪些部分也可以協助別人了解你想說的？例如：要注意聽對方說話，試著去了解方的意思、眼睛要看著對方的眼睛、注意禮貌不插嘴等。</p> <p>2. 教師說明運用溝通的技巧，除了以口語說出自己的看法</p>	2	康軒版第 三冊教材	1. 提問回答 2. 學生自評	6-1-2 學習如何與家人和 睦相處。	【家政教育】 4-1-1 認識家 庭的組成分子 與稱謂。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>和期待之外，身體的其他器官也可以幫助我們溝通。</p> <p>【活動三】讓家人更親近</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分組演練良好的溝通方式。 2. 師生共同討論：與家人溝通時，除了善用口語和肢體表達外，還要注意些什麼？ 3. 教師強調有效溝通的技巧，鼓勵學生回家後練習看看，並請學生記下自己的溝通心得，隔天與同學們分享。 						
第二 十週	五、圓來真有趣	<p>【1.我是小圓球】</p> <p>【活動一】哇！好多圓球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將各種不同球的名稱說出來，讓學生試著模仿。 <p>【活動二】老師要拍</p>	2	康軒版第三冊教材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生自評 4. 提問回答 	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>球</p> <p>1. 教師手持一種球，引導學生模仿，想像自己就是老師手上的球，依教師拍球、滾球、拋球等不同動作，引導學生多做幾次模擬，直到盡興為止。</p> <p>【活動三】淘氣小圓球</p> <p>1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會隨節拍變換不同的小圓球動作。</p> <p>【2. 身體變成圓】</p> <p>【活動一】圓的聯想</p> <p>1. 教師提問：看到三角形時，你會聯想到什麼？教師繼續提問：看到圓形時，你會想到什麼？請學生運用肢體動作模仿自己所繪的圓形物品。</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動二】猜猜我有幾個圓</p> <p>1. 教師引導學生來玩「猜猜我有幾個圓」遊戲：給學生若干分鐘運用身體創造不同數量的圓，並猜猜他的身上有幾個圓？</p> <p>【活動三】大圓小圓串圈圈</p> <p>1. 教師說明要幫大圓小圓串成圈，適度引導其中一名將肢體鬆開後套住另外一名，使兩名學生的身體的圓連在一起。</p>						
第二十一週	五、圓來真有趣	<p>【3. 大圓和小圓】</p> <p>【活動一】請你跟我走</p> <p>1. 學生2人一組，教師以鈴鼓或音樂，引導學生進行「請你跟我走」遊戲。</p> <p>2. 熟悉指令與移動</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 實際演練</p> <p>2. 提問回答</p>	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>等動作後，教師要以「走直線」、「走曲線」、「走直線」等不同路線的指令，引導學生練習不同的移動軌跡。</p> <p>【活動二】圓圓的大餅</p> <p>1. 教師引導學生排成一長列，帶領學生移動時，適時變換移動動作，如走步、小跑步及跑跳步等。教師適時將全班帶出一個大圓圈，並告訴學生「這是我們全班做成的大披薩」。</p>						
第二十二週	五、圓來真有趣	<p>【3. 大圓和小圓】</p> <p>【活動一】俄羅斯轉盤</p> <p>1. 教師利用圓圈隊形，帶領學生進行「俄羅斯轉盤遊戲」，從遊戲中讓學</p>	2	康軒版第三冊教材	<p>1. 實際演練</p> <p>2. 提問回答</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>【期末評量週】</p>	廿一	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		生熟悉方向線、反方向線及各種移動步伐。 【活動二】 大圓和小圓 1. 引導學生利用走步、踏步等移動方式，跟著團體做出圓形的收攏與擴散。						

表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣大進國民小學 108 學年度 第二學期 二年級健康與體育領域課程計畫 設計者：二年級教學團隊

一、本領域每週學習節數 (2) 節，實施(21)週，共(42)節。

二、本學期學習目標：

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

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
第一週	一、我的好夥伴	【1. 我想交朋友】 【活動一】小君的困擾 1. 依據課本內容，教師引導學生共同討論：小君為什麼交不	2	康軒版 第四冊 教材	1. 學生發表 2. 表演練習	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>到朋友呢？如果你是小君，你認為要怎麼做才能交到朋友呢？</p> <p>【活動二】與人相處的妙方</p> <p>1. 教師向學生說明平日與人相處時，應該要留意自己的言行舉止，表現友善的態度，不要做出令人反感的行為，但是什麼才是被接受的行為呢？</p> <p>【活動三】生活小劇場</p> <p>1. 分組討論：全班分成 5 組參照【活動二】的討論內容，表演出能夠增進人際關係、團隊精神及社區意識的行為。</p> <p>2. 各組的演出可依照範本或就個人的生活經驗作即興式</p>					<p>育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>的演出，表演後再請學生發表感想及建議。</p> <p>3. 從觀察別人的行為表現中，反省檢討自己的言行是否有不被人接受之處，進而思考該如何改善，並記取同學的優點，與同學建立良好的關係。</p>						
第二週	一、我的好夥伴	<p>【2. 如何交朋友】 【活動一】超人氣指數</p> <p>1. 學生共同討論，歸納整理受歡迎的原因，以及自己做到了哪些。</p> <p>2. 教師歸納受歡迎的原因，讓學生知道受人歡迎並不難，若能對人有禮貌、主動關心及幫助別人，自然就能夠受人歡迎，贏得友誼。</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>	<p>【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動二】情緒管理員</p> <p>1. 教師說明生活中常會碰到不如意的事情，使自己產生失望、憤怒等不愉快的情緒。有些人不懂得如何表達或處理這些情緒，就容易和人產生口語或肢體衝突，影響人際關係。</p> <p>2. 請學生分享生氣時，有哪些處理方法可以讓自己消氣？教師說明適當的處理方法應該是不傷害自己和他人，同時對自己的身體和心情有幫助。</p> <p>【活動三】朋友與我</p> <p>1. 引導學生思考並發表，自己有哪些朋友？朋友對我有什麼幫助？我幫助朋友什麼？我和朋友</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		如何相處？ 2. 就學生發表的內容加以澄清。了解朋友對自己的重要性，破除維持友誼需要幫朋友寫作業、請吃東西等迷思，進而讓學生了解用具體行動，隨時關心朋友，便能維持良好的友誼關係。						
第三週	一、我的好夥伴	<p>【3. 快樂踩壘包】 【活動一】慢跑踩壘包</p> <p>1. 第一位由本壘出發慢跑至一壘後，再由第二位開始接續進行，如此依序沿各壘包的位置，完成跑壘動作。</p> <p>【活動二】踩壘接力賽</p> <p>1 哨音響起，各組學生進行慢跑踩壘接力遊戲，學生跑回到</p>	2	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 操作學習	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>原點時，要踩另一個壘包，並和在起點壘包等待的下一位組員擊掌，下一位組員才可以出發。</p> <p>【活動三】跑壘大進擊</p> <p>1. 依照【活動一】布置場地，教師將全班分成兩組，兩組成員再分成甲、乙兩隊進行跑壘踩壘。</p> <p>2. 兩組跑壘人員相遇時必須猜拳，贏的一方繼續邁向下一壘，輸的一方則離開跑壘區，沿著壘包外圍回到該組後方排隊，該組下一位成員立刻從本壘出發，繼續進行跑壘，與對方組員相遇時需猜拳，以此類推。</p> <p>3. 當一組成員順利跑壘至對方本壘包</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		時，即算完成得分，可回到自己該組後方排隊，並由下一位組員接續活動。 4. 待所有人皆完成跑壘則比賽結束，統計兩組得分，教師可同時說明活動要領，依據各小組的表現鼓勵與表揚。						
第四週	一、我的好夥伴	<p>【4. 小球輕鬆玩】</p> <p>【活動一】看誰拋得高</p> <p>1. 教師介紹樂樂棒球，再示範持球與向上拋球的動作，請學生體驗與練習。</p> <p>2. 練習時，學生2~3人一組反覆練習向上拋球，觀察對方能否做出正確動作。</p> <p>【活動二】自己拋接</p> <p>1. 教師示範單手向上拋球與雙手接球，讓學生體驗並練</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>習。</p> <p>2. 練習時，請學生2～3人一組反覆練習單手拋球與接球，觀察對方。</p> <p>【活動三】看誰拋得遠</p> <p>1. 教師複習持球動作，並且示範向「前」拋球，並請學生先自行體驗與練習。</p> <p>2. 練習時，請學生2～3人一組反覆練習，並觀察對方能否做出正確動作。</p> <p>【活動四】樂樂聚寶盆</p> <p>1. 全班分為四組，輪流由本壘開始進行活動。</p> <p>2. 每個學生拿3顆球，依序由本壘出發，跑到一壘時，向桶子拋擲手中的第一顆球；跑到二壘</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		時，拋擲第二顆球；跑到三壘時，拋擲最後一顆球，待整組完成後，計算桶內的球數，球數多的組別獲勝。						
第五週	一、我的好夥伴	<p>【4. 小球輕鬆玩】</p> <p>【活動五】兩人拋接</p> <p>1. 學生兩人一組，距離約 5 公尺，一人以低手拋球的動作，將球傳給同伴，同伴接到球後則同樣以低手拋球的方式回傳，反覆練習，直到熟悉兩人傳接。</p> <p>【活動六】拋接遊戲</p> <p>1. 教師引導接球組學生依據樂樂棒球比賽守備位置進行接球，拋球組學生則排定順序輪流依序在本壘將球拋出。</p> <p>2. 拋球組輪流將球任意拋出後，跑向壘</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>包，假若接球組來不及在拋球組上一壘時接住或撿起球並舉手，拋球組就算安全上壘。</p> <p>3. 第一位拋球者順利站上一壘，第二位拋球者，拋球時，第一位拋球者再往二壘跑，以此類推，最後跑回本壘者可得一分。</p> <p>5. 小小打擊王</p> <p>【活動一】握拳擊球</p> <p>1. 利用空曠的場地，教師指導學生以手握拳擊球。</p> <p>【活動二】看誰接住球</p> <p>1. 教師將全班分成數組練習，每4人一組，一人擊球，另外三人負責接球，組員間輪流擔任擊球與接球的角色。</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動三】擊球過關</p> <p>1. 教師指導學生站在本壘，並且示範如何用力擊出球(動作要領參照【活動一】握拳擊球)，讓球飛得遠。</p>						
第六週	二、運動有活力	<p>【1. 創意鐘擺】</p> <p>【活動一】我是小鐘擺</p> <p>1. 教師拿出鐘擺或節拍器，讓學生觀察，引導學生發表示範哪些身體部位和鐘擺一樣，是以一個關節為支點擺動或轉動。</p> <p>【活動二】小運動大原理</p> <p>1. 請學生兩人一組，互相練習【活動一】的動作，彼此觀察、觸摸與感受肌肉、骨骼、關節三者之間的配合情況。</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動三】創意大鐘擺</p> <p>1. 全班分成4~5組，各組選擇一個動作，同組組員一起做同樣的動作，以擺動的角度大小、時間做變化。</p> <p>2. 活動進行中，教師搖動鈴鼓，每4或8拍拍一下，提醒學生變換動作造型。</p> <p>3. 最後，全班合作製造一個超大型鐘擺，由教師統一發令各組同時操作。</p> <p>2. 拍毬自由行</p> <p>【活動一】拍毬變化多</p> <p>1. 教師指導學生手持厚紙板將毬子向上拍，並且讓學生嘗試與練習連續向上拍毬的遊戲。活動過程中，連續向上拍毬</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>的次數，可以漸次增加與設定。</p> <p>2. 鼓勵學生自由創作各式移動位置的拍毬方法，例如：蹲拍、跪拍、拍毬向前走、拍毬向後走、拍毬側走等。</p>						
第七週	二、運動有活力	<p>【2. 拍鍵自由行】 【活動二】拍毬行走接力 1. 全班分成兩組進行拍毬行走接力，行走往返距離約為6~8公尺。 【活動三】對拍好夥伴 1. 教師指導學生兩人一組，用「連續對拍」的方式嘗試合作拍接毬子。 【3. 快樂玩飛盤】 【活動一】看誰滾得遠 1. 教師說明並示範</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>推撥飛盤的要領，將飛盤豎立在地面上，左手扶飛盤上緣固定飛盤位置，再用右手推撥飛盤讓飛盤向前滾動。示範後請學生演練，並且嘗試找出滾得穩、滾得快、滾得遠的訣竅。</p> <p>【活動二】飛盤過山洞 1. 學生兩人一組距離兩公尺面對面，站立者兩腳開立成小山洞，操作飛盤者在兩公尺外，運用【活動一】的推撥技巧，讓盤準確的從站立者的兩腳之間滾過。</p> <p>【活動三】掌上飛盤 1. 教師指導學生將飛盤平放於手掌並用身體做出各種</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>扭、擰、轉、彎、仰等考驗身體平衡的動作。</p> <p>【活動四】飛盤變陀螺</p> <p>1. 教師指導學生將飛盤豎立於地面，兩手交叉手掌輕扶飛盤兩側邊緣，以順時針或逆時針的方向轉動飛盤讓飛盤像陀螺一樣轉動。</p>						
第八週	二、運動有活力	<p>【4. 我會擲飛盤】</p> <p>【活動一】飛盤試擲</p> <p>1. 教師指導學生單手握住飛盤邊，配合腰部的扭轉以同手同腳的姿勢，將飛盤往遠方擲出，並依序讓學生試擲。</p> <p>2. 教師先不必設定目標，僅引導學生體驗擲出飛盤後，能讓飛盤在空中飛行的動作要領。</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處以及優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>【活動二】擲進成功區</p> <p>1. 標示「成功區」：首先在練習場地地面上標示出口型預備線(邊長各約二公尺)，再由預備線的左右兩端約45度的範圍，延伸出擲飛盤的「成功區」。</p> <p>2. 教師說明並示範飛盤擲進「成功區」的要領：試擲者站在預備線內先以慣用手握住飛盤的邊緣，保持飛盤的直線飛行路線，將飛盤朝著「成功區」內擲出。擲進者視為成功，未擲進者視為失敗。</p> <p>【活動三】成功得分</p> <p>1. 教師指導學生延續【活動二】做練習，並在原「成功區」</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		內的3公尺、5公尺、 8公尺處標示得分 線，作為得分計算。						
第九 週	二、運動有活 力	<p>【5. 追風跑步走】</p> <p>【活動一】報紙貼身 跑</p> <p>1. 6~8人一組，一字 排開將舊報紙橫放 於胸前，兩手放開報 紙的同時將「大步向 前走」改成「快步向 前跑」。</p> <p>【活動二】前拍肩轉 身跑</p> <p>1. 後者用手向前拍 前者肩膀，前者被拍 後立即轉身向前跑 步約8~10公尺後走 回原處。</p> <p>【活動三】後拍肩起 跑</p> <p>1. 兩人一組站在跑 道起跑的預備位置 上。兩人均面向跑道 遠端，一前一後距離</p>	2	康軒版第 四冊教材	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性 身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本 運動能力。</p>	<p>【生涯發展教 育】</p> <p>1-1-2 認識自 己的長處以及 優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>一臂長，前者兩腳前後站立，雙手自然放在膝上。後者自然站立在跑者後方約一臂遠處。</p> <p>【活動四】聽令起跑 1. 「預備」：雙手離開膝關節半握拳，成前後擺臂狀，身體重心略往前傾。 2. 「跑」：立即向前跑約8~10公尺後走回原處，準備下一次的練習。</p> <p>【活動五】起跑追逐 1. 起跑後，後者追逐前者10公尺。如在10公尺內追逐成功即獲勝，未追逐成功即平手。</p> <p>【活動六】折返跑遊戲 1. 教師在地上標示兩條約3公尺的平行線一字排開，一條線</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		作為起始線，跑向另外一條線，並以手觸摸線後折返，盡量以最快的速度來回3次，當作一趟。						
第十週	二、運動有活力	<p>【6. 接龍又接力】 【活動一】跳過小河溝 1. 全班分組，每組6人。地面上畫記兩條線作為河溝，兩條線距約40~50公分。教師指導學生兩腳併攏、屈膝擺臂往前跳，跳過地上畫記的小河溝，反覆練習。 2. 動作熟練後，教師可以增加河溝的寬度，由40~50公分改成50~60公分，以增加遊戲的挑戰性。</p> <p>【活動二】跳遠接龍 1. 全班分組，每組6人。畫一條起點線，長約10公尺。各組第</p>	2	康軒版第四冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【期中評量週】	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>一人，由起點線後屈膝擺臂往前跳。</p> <p>2. 每人可跳一次，落地時，由一人在足尖做記號，下一位再從記號處接著向前跳，以此類推。</p> <p>3. 全組都跳完後，教師依各組所測的總長度判定勝負。</p> <p>【活動三】曲折跑接力</p> <p>1. 全班分組，每組6人。畫一條起點線，長約10公尺。</p> <p>2. 各組第一人持接力棒由起點線出發，依規定路線繞過標示物，跑回起點將信物交給下一位。</p> <p>3. 反覆練習後，除各組間相互比較外，各組可依紀錄觀察是否有進步。</p>						
第十	三、舒適的環	【1. 社區尋寶】	2	康軒版第	1. 學生發表	7-1-2 描述人們獲得健康	【環境教育】	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
一週	境	<p>【活動一】社區尋寶</p> <p>1. 請學生用簡單話語描述住家附近環境。</p> <p>2. 發表自己的社區有哪些資源可以利用。</p> <p>3. 觀察課本，找找看圖中有哪些可運用的資源？和自己居住的社區比起來，有什麼相同或不同的地方。</p> <p>【活動二】繞著社區跑</p> <p>1. 各組選定一種社區資源，依序輪流拜訪其他組別，聽取各組介紹自己所屬資源的服務人員、所提供的服務範圍、使用時的注意事項等。</p> <p>2. 師生共同討論：每組的介紹有哪些特色？是否增進大家</p>		四冊教材	2. 學生自評	<p>資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。</p>	1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>對社區資源的了解？如何利用這些資源？</p> <p>【活動三】親近社區</p> <p>1. 教師以課本情境為例，引導學生回想自己是否有類似經驗，提出來與全班分享。</p> <p>2. 教師說明社區就像大家庭，鼓勵學生主動參與社區活動，建立舒適的生活環境。</p>						
第十二週	三、舒適的環境	<p>【2. 動手愛家園】</p> <p>【活動一】舒適的感覺</p> <p>1. 將社區大圖片掛在黑板上，請學生觀察，並說說看有何不同。</p> <p>2. 教師請學生比較課本左右兩頁的景象，並引導思考如何維護環境乾淨的問</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。</p> <p>5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>題。</p> <p>【活動二】維護環境整潔</p> <p>1. 請全班閉上雙眼想一想，自己在家裡及學校負責哪些整潔工作？自己做得如何呢？如果都做得很好請舉手。</p> <p>2. 請舉手者，說出自己如何維護環境整潔。</p> <p>3. 師生共同討論：還有哪些具體做法可以讓環境保持清潔？</p> <p>【活動三】我是環保小尖兵</p> <p>1. 請學生分組討論做一個環保小尖兵應具備的條件。討論後請各組發表改善方法。</p> <p>2. 鼓勵學生在小組內公開宣誓，成為環</p>					驗。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		保小尖兵的一員。 【3. 假日好休閒】 【活動一】 休閒運動 大家談 1. 教師將數種休閒 運動的名稱寫在紙 上。分成兩組，各組 推派一位代表上臺 表演該項休閒運 動，在時間內答對題 數最多的組別獲勝。 【活動二】 休閒運動 樂趣多 1. 藉由學生的回答 和互動，了解學生對 於休閒運動的參與 狀況和感受，鼓勵學 生與家人共同參與 休閒運動，培養共同 的興趣。						
第十 三週	三、舒適的環境	【4. 旅遊要規畫】 【活動一】 有備無患 1. 教師藉由案例說 明，每個人都應該對 自己及他人的安全	2	康軒版第 四冊教材	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	2-1-4 辨識食物的安全 性，並選擇健康的營養餐 點。 5-1-3 思考並演練處理危 險和緊急情況的方法。	【家政教育】 1-1-2 察覺飲 食衛生的重要 性。 1-2-3 選用有	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>負責，預防事故的發生。</p> <p>2. 引導學生閱讀課本內容，思考除了課本所提的氣象、交通路線和路況、旅遊裝備、食物之外，還會做哪些準備呢？</p> <p>3. 隨機抽點學生回答上述問題，讓學生上臺利用教師事先準備的旅遊物品照片貼在黑板，說明為何需要準備這些東西。</p> <p>【活動二】旅遊計畫</p> <p>1. 4~6人一組。假設星期天要戶外旅遊，請各組決定一個地點，討論要做哪些準備。</p> <p>2. 討論時間結束前，教師請各組統整討論結果上臺報告，教師再依據學生</p>					<p>益自己身體健康的食物。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>的報告，統整重點，強調旅遊計畫的重要性。</p> <p>3. 依據課堂上討論重點，和家人計畫一次旅遊，並將日期、參加人員、地點、行程安排、工作分配、攜帶物品等，詳列在規畫單上。</p> <p>【5. 野餐的選擇】</p> <p>【活動一】怎樣吃最安心？</p> <p>1. 根據上述的原則，請學生從野餐食物照片中，挑選出適合攜帶的野餐食物，並說說看為什麼？</p> <p>【活動二】野餐食物推薦</p> <p>1. 進行分組競賽，在海報紙上寫下認為野餐可以帶的食物，寫最多，同時符</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		合野餐進食原則的 組別獲勝。						
第十 四週	三、舒適的環境	<p>【6. 野外安全】 【活動一】安全第一 1. 請學生閱讀課本，逐一討論課本中的各種情境。(1)遇到蜂群應該怎麼辦？(2)前方雜草叢生，不得已必須穿越草叢時，該怎麼做？(3)野菇可以摘來吃嗎？(4)蚊蟲、毒蟲叮咬怎麼辦？(5)不小心脫隊迷路了怎麼辦？ 2. 教師運用各個狀況的分析，向學生強調遵守野外安全守則，才能避免事故傷害的發生。 【活動二】安全大進擊 1. 教師將全班分成兩組，進行闖關遊</p>	2	康軒版第四冊教材	1. 提問回答 2. 學生發表	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。	【環境教育】 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>戲。最先通過 5 關的組別即算獲勝。</p> <p>2. 闖關問題例如： (1)出發前，應先了解當地的哪些狀況？(2)如需準備食物，可以準備哪些？(3)車上有哪些應注意的事項？(4)顏色漂亮的植物通常沒毒，可以食用，對嗎？等。</p> <p>3. 進行分組遊戲，從中鼓勵表現佳的學生，釐清錯誤的觀念。</p> <p>【7. 親近大自然】 【活動一】接觸大自然 1. 教師引導學生如何體驗與接觸大自然。</p> <p>【活動二】愛護自然資源 1. 請學生自由發表</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>愛護自然環境的具體做法。</p> <p>2. 教師展示高山垃圾處處的圖片，強調「無痕旅遊」的觀念。</p>						
第十五週	三、舒適的環境 四、保健小學堂	<p>【8. 珍惜地球資源】 【活動一】回收即資源</p> <p>1. 請學生發表資源回收利用的例子，讓學生了解大部分的垃圾是可以資源回收利用的。</p> <p>【活動二】我會這樣做</p> <p>1. 師生分別就紙類、鐵鋁罐類、玻璃類、大型家具、廚餘等，討論有哪些地方可以回收這些資源。</p> <p>【1. 疾病不要來】 【活動一】登革熱不要來</p> <p>1. 教師正確的介</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 學生自評</p>	<p>7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。</p> <p>4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。</p> <p>5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>紹，登革熱是透過病媒蚊叮咬的傳染病，具有傳染力的病媒蚊，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊。</p> <p>2. 教師說明如果被病媒蚊叮咬後，出現頭痛、發燒、後眼窩痛、四肢痠痛、關節痛、肌肉痛、四肢紅疹等症狀時，必須趕緊就醫。</p> <p>3. 教師利用照片與學生說明蚊子容易生長的地方，教導學生可和家人一起清除積水容器及定期清洗家中盛水容器。</p> <p>4. 教師進一步運用課本圖片，說明其他預防蚊子叮咬的方法。</p>						
第十 六週	四、保健小學 堂	<p>【1. 疾病不要來】 【活動二】向腸病毒說再見</p>	2	康軒版第 四冊教材	1. 提問回答	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>1. 教師以新聞報導或校園內曾經發生的腸病毒案例，讓學生了解腸病毒大致的狀況。</p> <p>2. 藉由報導，教師簡單解釋與介紹腸病毒的傳染方式，包含吸入病人的飛沫、如廁後接觸到不乾淨的病菌、和病人接觸的發生情境。教師進一步說明腸病毒症狀。</p> <p>3. 教師以發生原因作為基礎，引導洗手的重要性，教導最主要的預防方法「勤洗手」。</p> <p>【活動三】注意流行性角結膜炎</p> <p>1. 教師可自編故事介紹流行性角結膜炎。流行性角結膜炎俗稱紅眼症，是一種</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>一年四季都可能發生的傳染病。</p> <p>2. 教師說明流行性角結膜炎的傳染途徑，多半為接觸汙染環境的表面或器具如毛巾、臉盆、門把等，又碰觸自己的眼睛，才會發生眼睛紅、眼睛痛、怕光、容易流眼淚等症狀。</p> <p>3. 教師配合課本說明流行性角結膜炎的預防方法。</p>						
第十七週	四、保健小學堂	<p>【2. 症狀大集合】</p> <p>【活動一】我的身體不舒服（一）</p> <p>1. 請學生閱讀課本，說出圖中主角怎麼了？教師詢問學生有沒有曾經早上起床打噴嚏、有時莫名感到皮膚很癢的類似狀況。</p> <p>2. 教師針對鼻子、皮</p>	2	康軒版第四冊教材	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>膚以及食物過敏症狀做說明’，讓學生了解過敏其實有好多種類和原因，試著和爸媽找出自己過敏的原因。</p> <p>【活動二】我是小醫生（一）</p> <p>1. 教師配合課本，教導學生遇到過敏的處理方式或預防方法。</p> <p>【活動三】我的身體不舒服（二）</p> <p>1. 學生閱讀課本說出圖中的主角怎麼了？教師針對症狀說明，包含拉肚子、暈車、暈船。</p> <p>【活動四】我是小醫生（二）</p> <p>1. 教師詢問學生，自己發生拉肚子或暈車、暈船時的處理方法，教師再加以說</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		明。						
第十 八週	四、保健小學 堂	<p>【3. 出遊「藥」注意】</p> <p>【活動一】用藥安全</p> <p>1. 引導學生閱讀課本，提問讓學生思考內服藥與外用藥的區別。</p> <p>2. 教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，指出上面標示外用藥或內服藥的地方，並說明一般藥物分類，並注意用藥安全。</p> <p>【活動二】有備無患</p> <p>1. 將戶外活動準備事物照片貼在黑板，並在另一邊畫個方框。請學生想想，如果明天要從事戶外活動應準備哪些？請幾位學生到黑板上拿下該照片貼在方框中，並說明之。</p>	2	康軒版第 四冊教材	1. 提問回答	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
第十 九週	五、小水滴旅行	<p>【1. 跳躍的水滴】</p> <p>【活動一】水滴四處跳</p> <p>1. 引導學生討論水流種種變化，並帶全班到校園中寬廣、適合跳躍的地方。</p> <p>2. 以鈴鼓聲引導學生先在平坦的地面自由模仿水滴的跳動。</p> <p>3. 增加學習的變化性，引導學生跳上或越過就近指定的器材或設備。</p> <p>【活動二】水滴跳動多變化</p> <p>1. 教師以水滴跳動的多樣性引導兒童探索或練習各種不同的跳法。</p> <p>2. 將4種不同的跳躍動作串連起來。</p> <p>3. 6~8人為一組，將各種跳躍動作串</p>	2	康軒版第四冊教材	1. 操作學習	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>【期末評量週】</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處以及優點。</p>	

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		<p>連起來，合成每組共約6到8次不同的跳動姿態。</p> <p>【活動三】水滴變成雲</p> <p>1. 教師請學生躺在地板上，閉上眼睛，想像天空中的雲有什麼特點？請學生說出來並記下來。</p> <p>2. 教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，把自己由小水滴化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。</p> <p>【活動四】繞轉的漩渦</p> <p>1. 7~8人一組，牽手圍成大圓圈，帶領學生從其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋</p>						

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		狀，反之，練習由尾 端的學生以逆時針 外移，拉開整個螺旋 狀圓圈。						
第二 十週	五、小水滴旅 行	<p>【2.溪流到大海】</p> <p>【活動一】彩帶舞波 浪</p> <p>1.帶全班至空曠 處，並指導學生用簡 易彩帶做揮舞動作。</p> <p>2.將兒童分成3~4 人一組，引導其分組 探索其他不同的彩 帶動作。</p> <p>3.教師隨機組間巡 視指導與鼓勵。</p> <p>4.各組展示創造的 彩帶動作組合。</p> <p>【活動二】風起波浪 生</p> <p>1.教師用鈴鼓聲引 導學生用彩帶做出 各種模仿波浪的動 作。</p> <p>2.指導學生聆聽鈴</p>	2	康軒版第 四冊教材	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性 身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材 的能力。</p>		

週/ 起訖 時間	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議 題 (不必每週填寫)	備註
		鼓聲，利用不同的身體高低姿勢或方向，變化動作。 3. 引導學生兩人一組，每人輪流同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位模仿水花或波浪的各種動作。						
第二十一週	五、小水滴旅行	【2. 溪流到大海】 1. 老師說明，創意競賽規則後再進行分組討論 2. 分組發表 3. 優點大轟炸 4. 老師講評	2	康軒版第四冊教材	1. 操作學習 2. 教師觀察	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【休業式】		