

花蓮縣光復鄉大進國民小學 109 學年度一年級第 1 學期部定課程計畫 設計者：二年級團隊

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

一、學習節數：每週 (3) 節，實施(21)週，共(63)節。

二、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
		學習表現	學習內容						
第一週 (8/31-9/4)	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第 1 課 成長的變化 《活動 1》成長過程 1. 教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2. 教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動 2》超級比一比 1. 教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2. 全班分成二組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行 PK 賽。 《活動 3》成長的期待 1. 教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成長的期待？ 2. 請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。 第 2 課 欣賞自己	3	1. 教師請學生完成第 143 頁學習單，並詢問家人：自己的成長過程中，發生過哪些有趣或令人印象深刻的事？ 2. 教師準備第 144 頁學習單、抽籤紙箱。	1. 發表 2. 觀察 3. 實作 4. 互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	友善校園週 8/31 開學

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
		學習表現	學習內容						
				<p>《活動1》看看自己</p> <p>1. 教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。</p> <p>2. 請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。</p> <p>《活動2》認識自己</p> <p>1. 教師發給每位學生第144頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。</p> <p>2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。</p> <p>《活動3》了解自己的優點</p> <p>1. 配合課本第11頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。</p> <p>2. 教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。</p>					
第二週 (9/7-9/11)	健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-2 願意	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人</p> <p>第3課 關愛家人</p> <p>《活動1》體貼小達人</p> <p>1. 教師提出下列問題，請學生自由發表：(1)你的家裡有哪些家人？(2.)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？</p> <p>2. 教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與</p>	3	1. 教師準備第145頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。 2. 教師準備動畫《飲	1. 問答 2. 自評 3. 演練	<p>健康</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>體育</p> <p>【人權教育】</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
		學習表現	學習內容						
		養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		關懷？ 《活動 2》關愛行動 1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。 《活動 3》家事放大鏡 1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？ 2. 教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家事的細節和完成家事的感覺。 《活動 4》飲酒的危害 1. 教師提出以下問題，請學生發表看法：(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？(2)常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2. 教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動 5》奶奶別喝酒 1. 教師說明課本第 14~15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。 2. 教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。		酒的危害》。		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
		學習表現	學習內容						
第三週 (9/14-9/18)	健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動6》二手菸的危害 1. 教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。 2. 接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。 3. 教師說明二手菸對身體的危害。 《活動7》爸爸別吸菸 1. 教師說明：課本第17頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。 (1)真愛無敵；(2)撒嬌力量大；(3)耐心溝通。 2. 教師請學生完成第146頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧。 《活動8》拒絕二手菸 1. 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2. 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。 3. 教師請學生兩人一組，根據課本第18~19頁情境，練習拒絕二手菸的說法。 《活動9》拒菸練習曲 1. 教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。	3	1. 教師準備過量飲酒危害、吸菸危害相關影片。 2. 教師準備第148頁學習單。	1. 問答 2. 演練 3. 紙筆測驗	健康 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。  體育 【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。	
第四週 (9/21-9/25)	健體 -E-B1 健體 -E-A1	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動1》體貼小達人 1. 教師提出下列問題，請學生自由發	3	健康 1. 教師準備第145頁學習	1. 觀察 2. 演練	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良	

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
		學習表現	學習內容						
		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。		表：(1)你的家裡有哪些家人？(2.)從 哪些地方可以感受到家人對你的關心 和疼愛？ 2. 教師請學生分組討論：日常生活中可 以用哪些具體行動表達對家人的愛與 關懷？ 《活動 2》關愛行動 1. 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境 紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人 的行動。教師根據學生的表現指導，給 予肯定和鼓勵。 《活動 3》家事放大鏡 1. 教師請學生自由發表：家裡有哪些家 事？這些家事是誰在做呢？你可以分 擔哪些家事？ 第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 10》數字好好玩 1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可 請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自 己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方 式，以及有把握擊中的角錐，本前置活 動以一組 3 個角錐進行。 2. 教師說明「數字好好玩」活動規則： (1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距 離 1 號角錐約 6 公尺的線外。(2)輪流 拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角 錐上的數字。(3)每人有 2 次機會，兩 次擊中的數字相加，就是個人的得 分。。		單、家庭情 境紙條、 抽籤紙 箱。  體育 1. 教師依 據班級人 數準備每 人 1 顆皮 球、20 個 角錐、粉 筆。		好的人際互動 能力。  體育 【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。	
第五週 (9/28-10/2)	健體 -E-B1 健體 -E-A1	1a-I-1 認識 基本的健康常 識。 1b-I-1 舉例	Da-I-1 日常 生活中的基本 衛生習慣。 Da-I-2 身體	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第 3 課 關愛家人 《活動 4》飲酒的危害 1. 教師提出以下問題，請學生發表看	3	健康 1. 教師準 備動畫《飲 酒的危	健康 1. 問答 2. 演練	健康 【生涯規劃教 育】 涯 E7 培養良	

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
		學習表現	學習內容						
	健體 -E-C2	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。 2b-I-2 願意 養成個人健康 習慣。 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。	的部位與衛生 保健的重要 性。	法：(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否 看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的 他們和平常的樣子有什麼不同呢？(2) 常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2.教師說明：長期飲酒會危害身體健 康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃 痛等問題。 《活動5》奶奶別喝酒 1.教師說明課本第14~15頁情境：小 君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶 奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的 資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫 柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清 楚表達自己的感受；提供替代的選擇； 留心覺察，隨時提醒。 2.教師提問：如果家人有飲酒的問題， 你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學 生分組討論後上臺演練。 第四單元 球類遊戲不思議 第2課 玩球大作戰 《活動1》上下左右傳 1.教師說明「上下左右傳」活動規則： (1)4人一組，至起點排成一縱隊，第 一人持球。(2)練習「從上面傳」給下 一人，最後一人將球放到終點球籃中。 (3)傳完6顆，則一輪結束。(4)以此類 推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊 傳球。 《活動2》傳球接力賽 1.教師說明「傳球接力賽」活動規則： 請學生根據《活動1》的練習經驗，用 各組合作得最順暢的傳球方向，把球全 部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲 勝。 《活動3》拋傳搶分賽 1.教師說明「拋傳搶分賽」活動規則：		害》。  體育 1.教師準 備 25 顆躲 避球、8 個 球籃。 2.教師準 備 5 顆躲 避球、1 個 大呼拉 圈、5 個小 呼拉圈、15 個角錐。	體育 1.操作 2.觀察 3.發表	好的人際互動 能力。  體育 【品德教育】 品 E3 溝通合 作與和諧人際 關係。	

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
		學習表現	學習內容						
				(1)4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。(3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。(5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。					
第六週 (10/5-10/9)	健體 -E-C1	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	第三單元 健康的生活環境 第1課 學校環境與健康 《活動1》學校環境 1. 教師說明課本第40頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？ 2. 學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3. 教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？ 《活動2》學校健康資源 1. 教師說明課本第42頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2. 教師詢問學生：你知道學校裡有哪些	3	健康 1. 教師準備第146頁學習單、動畫《二手菸的危害》。  體育 1. 教師依據班級人數準備每兩人1顆躲避球。 2. 教師依據班級人數準備每三人1顆躲避球。	健康 1. 問答 2. 實作  體育 1. 操作 2. 發表	健康 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。  體育 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
		學習表現	學習內容						
				健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動 3》學校健康相關活動 1. 教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。 2. 教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。 《活動 4》健康小尖兵任務 1. 教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2. 教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3. 教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。 4. 教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。					
第七週 (10/12-10/16)	健體 -E-A1 健體 -E-C1	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造成的威脅	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	第三單元 健康的生活環境 第 2 課 社區環境與健康 《活動 1》乾淨的和髒亂的環境 1. 教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2. 教師請學生觀察課本第 46~47 頁的社區環境，分組討論下列問題： (1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動 2》社區環境比一比	3	健康 1. 教師準備第 146 頁學習單、「禁菸標誌」圖片。 體育 1. 教師依據班級人	健康 1. 問答 2. 演練 3. 總結性評量  體育 1. 操作 2. 發表	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。  <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	



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
		學習表現	學習內容						
		性。 2b-I-1 接受 健康的生活規 範。		<p>1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？</p> <p>《活動 3》行動紅綠燈</p> <p>1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？</p> <p>2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？</p> <p>《活動 4》社區健康資源</p> <p>1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。</p> <p>2. 教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？(2)小智如何使用這些場所？</p> <p>《活動 5》我的健康社區</p> <p>1. 教師請學生分組上臺發表第 151 頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。</p> <p>2. 教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？</p> <p>《活動 6》健康服務與活動</p> <p>1. 教師說明課本第 52 頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。</p> <p>2. 教師詢問學生：(1) 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2)學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？</p> <p>3. 教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第 151 頁學習單。</p>		數準備每 三人 1 顆 躲避球。			

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
		學習表現	學習內容						
<p>第八週</p> <p>(10/19-10/23)</p>	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>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</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>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第1課 控球小奇兵</p> <p>《活動1》滾球接力</p> <p>1. 教師說明「滾球接力」活動規則：(1) 9人一組，分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在W起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。(2) 聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接住別人滾過來的球。(3) 繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下表示遊戲完成。</p> <p>《活動2》突破重圍</p> <p>1. 教師說明「突破重圍」活動規則：(1) 5人一組，一次兩組進行活動，A組站在圓外，B組站在圓內。(2) A組把球滾給其他A組組員，想辦法不讓B組組員碰到球；B組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。(3) 如果A組滾出去的球被B組碰到，則B組得分，碰一次得1分。(4) 一次進行3分鐘，3分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動3》你滾中了嗎？</p> <p>1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：(1) 5人一組，選一人擔任組長，每人各持1顆球，站在圓外。(2) 組長下口令，全組一起把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3) 一顆球留在呼拉圈內即得1分，兩顆球得2分，以此類推。(4) 每組進行3次，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動4》滾球主角輪流當</p> <p>1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1) 4人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持1顆球。(2) 滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給</p>	3	<p>1. 教師準備3顆籃球、24顆躲避球、標誌圓盤27個、粉筆。</p> <p>2. 教師依據班級人數準備每人1顆排球、呼拉圈5個、角錐20個、粉筆。</p> <p>3. 教師準備呼拉圈1個、3種不同顏色的粉筆，並請學生每人準備3顆紙球。</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</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
		學習表現	學習內容						
				滾球主角，以此類推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。 《活動5》挑戰紅心 1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：(1)5人一組，每人各持3顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2)站在半徑5公尺圓到半徑6公尺圓之間投進呼拉圈得1分(模式A)；站在半徑6公尺圓到半徑7公尺圓之間投進呼拉圈得2分(模式B)；站在半徑7公尺圓之外投進呼拉圈得3分(模式C)。(3)聽教師口令依序挑戰模式A、B、C三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。					
第九週 (10/26-10/30)	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	第四單元 球類遊戲不思議 第1課 控球小奇兵 《活動6》回彈大驚奇 1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持1顆皮球，距離牆面約4公尺站立，將球拋擲向牆面上的圓圈，仔細觀察球彈回時的路線和落地位置。 《活動7》紅心回彈 1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：(1)5人一組，各持1顆皮球，距離牆面約4公尺排隊。(2)拋擲球設法將球擊中牆面的圓圈，再讓球彈回落進呼拉圈。(3)擊中圓圈得1分，彈回落進呼拉圈再得2分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動8》球球碰碰飛 1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：(1)5人一組，各持1顆皮球，站在半徑約2公尺的圓外排隊。(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球(球不落地)。 《活動9》紙箱炸彈不要來	3	1. 教師依據班級人數準備每人1顆皮球、呼拉圈5個、粉筆。 2. 教師依據班級人數準備每人1顆皮球、5顆抗力球、10個呼拉圈、4個小紙箱(可裝一些廢紙)、粉筆。	1. 操作 2. 發表	【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
		學習表現	學習內容						
				1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。					
第十週 (11/2-11/6)	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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 10》數字好好玩 1. 進行「數字好好玩」活動前，教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐，了解自己的拋擲球能力，選擇拿手的拋擲球方式，以及有把握擊中的角錐，本前置活動以一組 3 個角錐進行。 2. 教師說明「數字好好玩」活動規則：(1)3 人一組，各持 1 顆皮球，站在距離 1 號角錐約 6 公尺的線外。(2)輪流拋擲球，擊中角錐得分，得分數依照角錐上的數字。(3)每人有 2 次機會，兩次擊中的數字相加，就是個人的得分。	3	1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、20 個角錐、粉筆。	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。	期中考週
第十一週 (11/9-11/13)	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活	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。	第四單元 球類遊戲不思議 第 2 課 玩球大作戰 《活動 1》上下左右傳 1. 教師說明「上下左右傳」活動規則：(1)4 人一組，至起點排成一縱隊，第一人持球。(2)練習「從上面傳」給下一人，最後一人將球放到終點球籃中。(3)傳完 6 顆，則一輪結束。(4)以此類推，練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動 2》傳球接力賽 1. 教師說明「傳球接力賽」活動規則：請學生根據《活動 1》的練習經驗，用	3	1. 教師準備 25 顆躲避球、8 個球籃。 2. 教師準備 5 顆躲避球、1 個大呼拉圈、5 個小呼拉圈、15 個角錐。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
		學習表現	學習內容						
		動行為。 3d-I-1 應用 基本動作常識，處理練習 或遊戲問題。		<p>各組合作得最順暢的傳球方向，把球全部傳到終點球籃內，最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動3》拋傳搶分賽</p> <p>1. 教師說明「拋傳搶分賽」活動規則： (1)4人一組，以小呼拉圈為起點，排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。 (3)傳至最後一人時，最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人，再到前面的大呼拉圈拿一個角錐，放到自己組的小呼拉圈中。 (5)第一人到隊伍的後面排隊，接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈裡的角錐沒了，可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)時間結束後，小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。</p> <p>《活動4》傳接變化多</p> <p>1. 教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。</p> <p>《活動5》三角傳接賽</p> <p>1. 教師說明「三角傳接賽」活動規則： (1)3人一組，圍成三角形，各相距約3公尺。(2)用三種傳球方式傳球，第一圈用胸前傳球，第二圈用地板傳球，第三圈用過頂傳球，以此類推。(3)在時間內傳完最多圈的組別獲勝。</p>		3. 教師依據班級人數準備每兩人1顆躲避球。			
第十二週 (11/16-11/20)	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。 2c-I-2 表現 認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現	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。	<p>第四單元 球類遊戲不思議</p> <p>第2課 玩球大作戰</p> <p>《活動6》二對一傳接攻防戰</p> <p>1. 教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則： (1)3人一組，2人傳球，1人防守。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。</p> <p>《活動7》四對三傳接攻防戰</p> <p>1. 教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則： (1)7人一組，4人傳球，3人防守，傳球的人在圈外，防守的人在圈</p>	3	1. 教師依據班級人數準備每三人1顆躲避球。 2. 教師依據班級人數準備每人1顆足球、5個小	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
		學習表現	學習內容						
		安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		內。(2)傳球的人練習傳接球，試著不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球，就和傳球的人交換位置。 《活動 8》腳和球玩 1. 教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作：用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾，接著換左腳練習滾球。學生熟練後，可搭配節奏或音樂練習。 2. 教師帶領學生練習「足內側玩球」動作：用足內側觸球，讓球在兩腳之間來回滾動，熟練之後，可以試著加快速度。 《活動 9》用腳出謎題 1. 教師說明「用腳出謎題」活動規則：(1)4 人一組，每組一個小白板和一枝白板筆。(2)各組輪流抽籤，用前腳掌控球，在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3)其他組猜謎，把答案寫在小白板上。(4)猜對的組別得 1 分，最後累積得分最高的組獲勝。 《活動 10》踢踢樂 1. 教師說明並示範踢球、停球動作要領：大腿踢球後雙手接球；大腿踢球、球落地後用腳停球；足背踢球後雙手接球；足背踢球、球落地後用腳停球。 《活動 11》踢踢樂新玩法 1. 教師詢問學生：你還能想出哪些踢球和停球的玩法？請結合你學到的踢球和停球動作，發明新招式。 2. 教師引導學生改變踢球次數、停球的身體部位或與人合作來發明新招式。		白板、5 枝白板筆、籤筒，以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。 3. 教師依據班級人數準備每人 1 顆足球。			
第十三週 (11/23-11/27)	健體 -E-A1	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第 1 課 休閒好自在 《活動 1》學校運動場地大調查 1. 教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ 2. 教師利用教學簡報介紹學校的運動	3	1. 教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2. 教師準	1. 發表 2. 操作 3. 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
		學習表現	學習內容						
		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。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	<p>場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己去過的運動場地和沒去過的運動場地。4~5 人一組討論與分享，最後每組推派一人上臺報告。</p> <p>《活動 2》運動場地實果樂</p> <p>1. 教師在黑板上畫上 3x3 的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。</p> <p>2. 教師將全班分為 4~5 組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合進行的運動，先連成 3 條線的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》飛盤飛高高</p> <p>1. 教師說明反手投擲飛盤的動作要領。</p> <p>《活動 4》飛盤進網</p> <p>1. 教師將全班分成 4 組，兩組共用一個足球網。各組排隊於足球網前約 3 公尺處，依序練習反手投擲飛盤進足球網。</p> <p>《活動 5》飛盤保齡球</p> <p>1. 教師說明「飛盤保齡球」活動規則： (1) 4 人一組，站在距離寶特瓶 3 公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2) 每人有兩次投擲機會，投擲兩次後，將寶特瓶恢復原狀。4 人輪流練習，累積擊倒瓶數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》認識溯溪</p> <p>1. 教師帶領學生觀賞影片《i 運動：新北市有木國小(溯溪)》，說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。</p> <p>《活動 7》溯溪大冒險</p> <p>1. 教師說明「溯溪大冒險」活動規則： (1) 5 人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若</p>		<p>備第 154 頁學習單、籤筒和數字 1~9 的抽籤紙條。</p> <p>3. 教師準備足球網 2 個、寶特瓶 24 個、4 個球籃，另依據班級人數準備每人 1 個安全軟式飛盤。</p> <p>4. 教師準備不同大小的呼拉圈數個。</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
		學習表現	學習內容						
				沒有踩在呼拉圈內，則回出發處排隊重新挑戰。(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人互助踩石過溪、多人互助踩石過溪。(3)進行雙人互助踩石過溪時，須兩人都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。(4)進行多人互助踩石過溪時，須全組都移到同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。					
第十四週 (11/30-12/4)	健體 -E-A2	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第2課 歡樂跑跳碰 《活動1》跑出救火線 1.教師說明活動情境：想像自己是水，通過彎彎曲曲的水管來救火。 2.4~6人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動2》緊急救援 1.教師說明活動情境：在終點處有一場大火，你們化身水精靈，通過消防員彎彎曲曲的水管來救火，看看哪一組最快救援成功。 2.教師說明「緊急救援」活動規則：(1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動3》取水大作戰 1.教師說明活動情境：水快用完了！趕緊輪流到水庫（大呼拉圈）取水，存進呼拉圈。 2.教師說明「取水大作戰」活動規則：(1)5人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。(2)取出水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。(3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）取水（小皮球）。(4)時間結束	3	1.教師準備數個標誌圓盤。 2.教師準備數個標誌圓盤、1個大呼拉圈、2個小呼拉圈、19顆小皮球。 3.教師依據學生人數準備每兩人一條童軍繩、粉筆，以及身體部位卡、第155頁學習單。	1.操作 2.問答	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	



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
		學習表現	學習內容						
				後，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。 《活動4》跳越身體長 1. 教師說明「跳越身體長」活動規則： (1) 2人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。(2) 將量好的長度用粉筆標示在地上。(3) 試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動5》運氣大挑戰 1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則： (1) 2人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離。(2) 請同伴用繩子幫忙你測量兩個身體部位之間的距離，並用粉筆標示在地上。(3) 嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 2. 教師請學生將挑戰的情形記錄在第155頁學習單，並帶領學生討論以下問題：分享你的挑戰情形，你挑戰跳越哪些身體部位間的距離？你分別用什麼方式跳呢？					
第十五週 (12/7-12/11)	健體 -E-A2	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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第2課 歡樂跑跳碰 《活動6》跨越河溝 1. 教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。 2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。 《活動7》越過河溝闖五關 1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：(1) 4人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：併腿跳。第二關：單腳跨跳。第三關：單腳連續跳。第四關：助跑再跳。第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 2. 學生帶著第156頁學習單闖關，完成後蓋章。	3	1. 教師準備數條長繩布置河溝、5個角錐、數個小呼拉圈、5個過關印章和第156頁學習單。 2. 教師準備6個大型三角錐、臺灣地名字卡(包	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

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
		學習表現	學習內容						
				《活動 8》跳跳遊臺灣 1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則： (1) 5 人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。 2. 學生帶著第 157 頁學習單闖關，完成後將得到的過關字卡寫在學習單上。 3. 待學生熟練後，教師提問在每一個關卡最後要加上一個創意跳法，請各組討論每一個關卡最後的創意跳法後，進行第二次挑戰。		含臺北、龜山島、綠島、高雄、澎湖、金門)、數個呼拉圈、數根紙棒、粉筆，以及過關字卡(包含臺、灣、真、美、麗)和第 157 頁學習單。 3. 教師參考課本第 98~99 頁的活動關卡內容，將五個關卡的任務各別寫在海報上。			
第十六週 (12/14-12/18)	健體 -E-C1 健體 -E-C2	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。 3c-I-2 表現	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第五單元 跑跳親水樂 第 1 課 快樂水世界 《活動 1》泳池學問大 1. 教師將全班分成 3 組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域(例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池)，各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。 《活動 2》暖身活動 1. 教師帶領學生做暖身活動。 2. 教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？	3	1. 教師準備第 158 頁學習單，以及一套游泳裝備，包含泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡等，置於泳池更衣室內。 2. 課前確	1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

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
		學習表現	學習內容						
		安全的身體活 動行為。		《活動3》水中漫步 1. 全班分成4組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。 《活動4》球來運轉 1. 4人一組，2人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。 2. 2人一組，面對面站立，距離約3公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。 《活動5》潑水樂 1. 2人一組前後站立，距離約2公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。 《活動6》同心協力 1. 5人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。 《活動7》水下開花 1. 全班分成3~4組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。 2. 2人一組於岸上，1人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。 《活動8》閉氣小勇士 1. 教師說明並示範水中閉氣要領。 《活動9》炸彈開花 1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出		認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。 3. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 4. 課前確認教學活動空間：淺水游泳池（水深約至學生腰部）。 5. 教師準備桌球20顆、保麗龍盒或水桶4個。 6. 教師準備臉盆3~4個、小水桶3~4個。			

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
		學習表現	學習內容						
				「啪」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。					
第十七週 (12/21-12/25)	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。 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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 I a- I- 1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第1課 繩索小玩家 《活動1》碰繩暖暖身 1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」（頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳）碰觸繩子。 《活動2》繩間樂伸展 1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式一：2人一組，面對面，站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側，兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆3次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作，靜止10秒。 2. 活動方式二：2人一組，面向相同方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止10秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止10秒。 《活動3》列車伸展秀 1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：6人一組，一組排成一系列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有有一個「點」相互碰觸，靜止10秒。 《活動4》轉盤伸展操 1. 教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉	3	1. 教師準備數條繩索(特多龍繩材質、直徑約1.5公分)、數個角錐。 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，有可固定繩索的支柱，例如：樹木、柱子、單槓等。 3. 教師準備3條約2~3公尺長的繩索(特多龍繩材質、直徑約1.5公分)、體	1. 操作 2. 發表 3. 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
		學習表現	學習內容						
				<p>盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。</p> <p>《活動 5》與繩對話</p> <p>1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。</p> <p>《活動 6》抓繩行走</p> <p>1. 全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走、雙手抓繩向後走、雙手抓繩半蹲向左走、雙手抓繩後仰向右走。</p> <p>《活動 7》藉繩起身</p> <p>1. 教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。</p> <p>《活動 8》繩上好身手</p> <p>1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。</p> <p>《活動 9》堅持到底</p> <p>1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。</p>		<p>操軟墊 3 個。</p> <p>4. 課前確認單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。</p>			
<p>第十八週</p> <p>(12/28-1/1)</p>	<p>健體 -E-A1 健體 -E-C1</p>	<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體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>第六單元 全方位動動樂</p> <p>第 2 課 樹樁木頭人</p> <p>《活動 1》單手出拳</p> <p>1. 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。</p> <p>《活動 2》連續出拳</p> <p>1. 依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。</p> <p>2. 教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。</p> <p>《活動 3》進擊挑戰</p> <p>1. 教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成 4~5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：右手連續出拳 5 次。</p>	3	<p>1. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、3 個過關印章和第 160 頁學習單。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：有數棵</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</p> <p>3. 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
		學習表現	學習內容						
				第二關：左、右手交替出拳5次。第三關：創意出拳，例如：右手出拳2次，再轉身，右手出拳2次。 2. 學生帶著第162頁學習單闖關，完成後關主蓋章。 《活動4》進擊與閃躲 1. 教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。 2. 教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作，提醒學生閃躲時要看著對手，低身過繩。 《活動5》勇闖樹人樁 1. 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成5組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：左手連續出拳3次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。第二關：右手連續出拳3次。在橡皮筋繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。第三關：左、右手交替出拳6次。		大樹 或數個球場圓柱的安全活動場地。 3. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、橡皮筋繩2~3條。			
第十九週 (1/4-12/8)	健體 -E-A1 健體 -E-C1	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第3課 跳出活力 《活動1》雙腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2. 全班分成5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動2》雙腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動3》跳跳秀 1. 教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙	3	1. 教師準備每人一條跳繩。	1. 操作 2. 發表 3. 實作		

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
		學習表現	學習內容						
				腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2. 教師請每個人表演自己跳得最好的跳繩動作，同組其他同伴跟著做。 《活動 4》單腳跳跳練功坊 1. 教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2. 全班分成 5 組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳 5 下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動 5》單腳跳過繩 1. 教師請學生將《活動 4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動 6》跳繩來比賽 1. 教師說明「跳繩來比賽」活動規則：全班分成 5 組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩 5 下，接著踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩 5 下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。					
第二十週 (1/11-1/15)	健體 -E-B3	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 4 課 圓來真有趣 《活動 1》哇！好多圓球 1. 教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。 《活動 2》老師要拍球 1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。 《活動 3》淘氣小圓球 1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。 《活動 4》生活中的圓 1. 教師請學生拿出第 162 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。 2. 將學生分成 5 人一組，上臺模仿自己	3	1. 教師準備數顆不同種類的球。 2. 課前請學生完成第 162 頁學習單。 3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。	1. 操作 2. 觀察 3. 自評		期末考週

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
		學習表現	學習內容						
				畫的圓形物品。 《活動 5》尋找圓圈 1. 教師將學生分成 5 人一組並提問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。 《活動 6》圓圈串串 1. 3 人一組，請各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。 《活動 7》雙圈轉盤 1. 教師說明「雙圈轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。 《活動 8》雨傘開合 1. 6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感（向前走、後退走以 4 拍為單位）。					
第二十一週 (1/18-1/22)	健體 -E-B3	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 4 課 圓來真有趣 《活動 9》圍圓來跳舞基本舞步 1. 教師帶領學生練習「圍圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動 10》圍圓來跳舞舞序 1. 教師播放「圍圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圍圓來跳舞」舞序。 3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。	3	1. 教師準備「圍圓來跳舞」音樂、教學影片。	健康 1. 自評 2. 總結性評量  體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		1/20 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。



花蓮縣大進國民小學 109 學年度一年級第 2 學期部定課程計畫 設計者： 二年級團隊

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(20)週，共(60)節。

三、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
		學習表現	學習內容						
第一週 (2/18-2/20)	健體 -E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Eb-I-2 健康安全消費的原則。	第一單元 愛人又愛己 第1課 真心交朋友 《活動1》哪裡不一樣？ 1.帶領學生閱讀課本第6~7頁情境故事：下課時，琳琳身邊圍著好多同學，凱凱卻一個人孤單的坐在教室的角落。想一想，為什麼？ 2.教師引導學生共同討論下列問題：為什麼琳琳的人緣好？為什麼沒有同學找凱凱玩？你身邊的人有沒有和凱凱一樣的困擾呢？琳琳和凱凱的行為有哪些不同呢？ 《活動2》人際關係接龍 1.教師進行「人際關係接龍」遊戲，遊戲進行方式如下：全班分為A、B兩組。A組每人依序輪流說出「可以增進人際關係」的方法。B組每人依序輪流說出「可能破壞人際關係」的行為。教師將學生的回答寫在黑板上，並確認全班每個人都有回答，若答案雷同則不書	3	1.教師準備1個氣球、1根針。 2.教師準備1隻布偶、4個壞脾氣的情境籤。 1.教師準備4張空白海報紙。 2.教師準備各種食物圖卡。 3.「健康食物達人挑戰賽」題目。	1.發表 2.演練 3.觀察 4.實作		友善校園 週 2/18 開學

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
		學習表現	學習內容						
				<p>寫在黑板上。</p> <p>《活動3》凱凱的改變</p> <p>1. 教師請2組學生分別上臺演出課本第8~9頁的2個故事情境：凱凱嘲笑同學跌倒。凱凱對同學說話時，口氣不耐煩。</p> <p>2. 教師提出情境，與學生共同討論在這些情境中，與他人相處時該有的表現。</p> <p>《活動4》生活小劇場</p> <p>1. 教師將全班分成5組進行討論，各組參照《活動3》情境討論的內容，表演可以增進人際關係、團隊精神及社區意識的行為。</p> <p>《活動5》受歡迎的妙方</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第10頁。</p> <p>2. 教師引導學生討論：還有哪些受歡迎的原因？鼓勵學生踴躍發表，若發覺學生觀念不恰當，教師可適時補充說明導正。</p> <p>《活動6》情緒氣球</p> <p>1. 教師說明若是怒氣或不愉快的情緒累積在心中，感覺就會像氣球快爆炸一樣。</p> <p>2. 學生閱讀課本第11頁，教師提問：生氣時罵人是對的嗎？除了罵人，還有哪些表達溝通的方法？教師在黑板記下學生發表的方法並歸納。</p> <p>《活動7》遷怒的感覺</p> <p>1. 教師利用布偶演出課本第12頁安安遷怒的情境。</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
		學習表現	學習內容						
				<p>2. 教師請學生利用《活動 6》學到的情緒表達溝通技巧，幫助安安換角度思考，嘗試處理情緒不好的狀況。</p> <p>《活動 8》情緒急轉彎</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 13 頁的兩個狀況題。</p> <p>2. 教師引導學生共同討論下列問題： 狀況 1 和狀況 2 各有兩種處理方式，你會選擇哪一種呢？為什麼？如果你遇到這樣的情況，還有哪些其他的做法呢？</p> <p>第 2 課 健康好選擇</p> <p>《活動 1》怎麼吃最安心？</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 14~15 頁情境。</p> <p>2. 教師依食物的選購原則，帶領學生思考下列問題：食物有在保存期限內嗎？食物包裝完整嗎？包裝會不會太多呢？. 哪些食物比較有益健康呢？食物是當季當地生產的嗎？哪種食物比較方便攜帶呢？食物在常溫下可以保存多久呢？</p> <p>3. 教師說明戶外野餐的食物原則。</p> <p>《活動 2》食物大拍賣</p> <p>1. 教師進行「食物大拍賣」的活動，將全班分成 4 組，發給每組一張海報紙，活動規則如下：(1)扮演商店：全組共同討論出一款戶外野餐組合，組合中包含 5 道適合野餐的食物，設計完成後畫在海報紙上，一起製作成菜單向顧客推銷。</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
		學習表現	學習內容						
				<p>(2)扮演顧客：全組到商店聆聽販賣的戶外野餐組合，在空白紙上寫下會購買的的清單。(3)一組擔任商店推銷時，其他三組則當顧客，以此類推輪流扮演。</p> <p>《活動3》健康食物達人挑戰賽</p> <p>1.教師準備各種戶外野餐的食物圖卡，進行「健康食物達人挑戰賽」活動，活動可以下列兩種方式進行：(1)快問快答：教師依食物圖卡準備數個題目，答案正確用手比○，答案錯誤用手比x。(2)食在安心：全班分為兩組，請各組從食物圖卡中挑選出五種適合野餐的食物，並說明選擇的理由。</p>					
<p>第二週 (2/22-2/26)</p>	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	<p>第二單元 保健小學堂</p> <p>第1課 疾病不要來</p> <p>《活動1》都是病媒蚊惹的禍</p> <p>1.教師利用登革熱防治宣導影片介紹登革熱的傳染方式及症狀。</p> <p>《活動2》防蚊作戰計畫</p> <p>1.教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方。</p> <p>2.請學生發表除了不讓蚊子孳生外，還有哪些妙方可以避免被蚊子叮咬。</p> <p>《活動3》打擊登革熱</p> <p>1.教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式。</p> <p>《活動4》小心腸病毒</p> <p>1.教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋感染腸病毒的症狀和</p>	3	<p>1.教師準備第140頁學習單。</p> <p>2.教師準備第141頁學習單。</p>	1.問答		

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
		學習表現	學習內容						
				傳染方式。 《活動5》戰勝腸病毒 1. 教師說明腸病毒目前並沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 《活動3》腸病毒知多少 1. 全班分成二組進行搶答遊戲，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得一分。 《活動7》眼睛紅了 1. 教師說明流行性角結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2. 教師補充說明流行性角結膜炎的傳染途徑。 《活動8》情境大考驗 1. 請學生分組討論流行性角結膜炎預防的方法。 2. 請各組推派代表將討論的處理方式表演出來。 3. 教師說明流行性角結膜炎的預防方法。					
第三週 (3/1-3/5)	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	第二單元 保健小學堂 第2課 症狀大集合 《活動1》你過敏嗎？ 1. 教師說明過敏並非傳染病，但過敏也會讓身體不舒服，而有些人有過敏體質，接觸到不同的過敏原時，身體就會產生不同的症狀。 2. 教師統整說明常見的過敏疾病：食物過敏、皮膚過敏或溼疹、	3	1. 教師準備常備藥品的空瓶或外包裝、急救箱（內有生理食鹽水、OK 蹦、無菌紗布、透氣膠帶、鑷子、	1. 問答 2. 發表 3. 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
		學習表現	學習內容						
		技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。		<p>鼻子過敏。</p> <p>《活動 2》過敏看招</p> <p>1. 教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法：食物過敏、皮膚過敏、鼻子過敏。</p> <p>《活動 3》抗敏方法募集</p> <p>1. 教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，在五分鐘內寫出過敏的自我照顧及預防方法。</p> <p>第 3 課 出遊「藥」注意</p> <p>《活動 1》有備無患</p> <p>1. 配合課本第 32~33 頁，討論出遊時可能發生的狀況及需要攜帶的藥品。</p> <p>《活動 2》「藥」你知道</p> <p>1. 教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，說明一般藥物依使用方式可分為內服（吞食用）、外用（塗抹）、注射（針劑）等，使用前要先閱讀使用說明。</p> <p>2. 教師將帶來的藥品給學生觀察，請他們找出製造日期或保存期限，並檢視藥品是否過期。</p> <p>《活動 3》不再怕暈車</p> <p>1. 教師調查全班有多少人容易暈車，請他們說說看在什麼情況下容易引起頭暈、想吐等不舒服的感覺？遇到這些狀況時怎麼處理？</p> <p>2. 師生共同討論出遊時可以如何避免暈車？</p> <p>《活動 4》拉肚子怎麼辦</p>		剪刀、防蚊液、消炎軟膏、暈車藥、腸胃藥等)、戶外活動需準備藥品的照片，另外準備可能需要用的藥品（例如：氣喘藥、感冒藥、咳嗽藥水等）。			

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
		學習表現	學習內容						
				1. 教師詢問學生是否有拉肚子的經驗？ 2. 配合課本第 34~35 頁，討論遇到拉肚子的情況該怎麼處理。					
第四週 (3/8-3/12)	健體 -E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣 Ea-I-2 基本的飲食習慣 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	第三單元 健康行動家 第 1 課 護牙紅不讓 《活動 1》牙齒護衛隊 1. 配合課本第 40~41 頁，引導學生檢視自己日常生活中的護牙習慣，並思考如何選擇正確的工具與正確的方式來維護牙齒健康。 《活動 2》貝氏刷牙法 1. 教師播放貝氏刷牙法教學影片或動畫。 2. 教師請學生拿出事先準備的牙刷和立鏡，看著鏡子，按照步驟演練貝氏刷牙法。 《活動 3》牙醫診所服務項目 1. 教師詢問學生接受過哪些口腔保健項目？學生發表各自的經驗，教師補充說明，在牙醫診所除了可以治療生病的牙齒，還可以：洗牙、牙齒塗氟、溝隙封填。 《活動 4》護牙好習慣 1. 教師引導學生思考：保持哪些習慣可以維護牙齒的健康？請學生分享。 2. 教師說明口腔保健的方法：餐後潔牙、不喝含糖飲料、少吃零食與甜食、定期檢查牙齒。	3	1. 教師課前準備符合標準規格的牙膏、牙刷和含氟漱口水。 2. 學生自備牙刷一枝與立鏡一面。 3. 教師課前準備牙齒模型。	1. 問答 2. 操作		
第五週	健體 -E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	第三單元 健康行動家 第 2 課 飲食密碼 《活動 1》認識六大類食物	3	1. 教師課前準備六大類食物圖卡。	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
		學習表現	學習內容						
(3/15-3/19)		2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。	1. 教師說明：食物依其所含的主要養分不同區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2. 教師說明各類食物的功能，以及各類食物的來源。 《活動2》食物支援前線 1. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」遊戲，遊戲規則如下：教師說：「全穀雜糧類。」，各組第一人須到講臺上，從圖卡中找出一項全穀雜糧類的食物。找對的組別得1分。重複進行數次，最後總分最高的組別獲勝。 《活動3》小小廚師 1. 教師拿出料理圖卡，詢問學生該道料理使用了哪些六大類食物。 《活動4》我的一日三餐 1. 教師說明六大類食物含有不同的營養成分，均衡飲食才能每天活力滿點。教師請學生閱讀課本第50~51頁，想一想並完成勾選。 2. 請學生畫出自己前一天的一日三餐，檢視是否均衡攝取六大類食物。		2. 教師課前準備常見的料理圖卡，例如：炒飯、炒麵、雞排等。			
第六週 (3/22-3/26)	健體-E-A2	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。 3a-I-2 能於引	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 個人對健康的自我	第三單元 健康行動家 第2課 飲食密碼 《活動5》飲食習慣來找碴 1. 請學生分享他們的觀察，思考大強和佩佩飲食習慣的不同，可引導學生觀察方向如下：吃早餐重要嗎？誰沒吃早餐？上體育課時發	3	1. 教師課前準備時刻表圖卡。	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
		學習表現	學習內容						
		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。	覺察與行為表現。	生什麼事？誰的午餐攝取過量？可能對身體有什麼影響？誰挑食了？挑食的壞處是什麼？吃消夜是良好的飲食習慣嗎？為什麼？ 《活動6》我的飲食習慣 1. 教師請學生仿照課本第52~53頁，寫出自己昨天的飲食時刻表，並思考飲食對自己生活的影響。 《活動7》健康行動放大鏡 1. 學生2人一組，請彼此分享每個項目是否做到，做到的項目如何實施？沒做到的項目原因為何？教師先請學生檢視自己是否落實課本第54頁~第55頁的健康行為。					
第七週 (3/29-4/2)	健體-E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 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。	Cb-I-2 班級體育活動。 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、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第1課 班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1. 教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的運動項目是什麼？請學生分享個人經驗。 2. 教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 《活動2》班級運動計畫 1. 教師帶領學生依《活動1》的表決結果擬定班級體育活動計畫，可每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可使某幾項在一週中重複出現。 2. 全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。教師可簡單舉例引導，例如：星期一的運動項目是跳	3	1. 教師準備安全角錐12個。	1. 問答 2. 操作 3. 運動撲滿	【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
		學習表現	學習內容						
				<p>繩，運動目標是 20 下。</p> <p>第 2 課 你丟我接一起跑</p> <p>《活動 1》繞框跑步</p> <p>1. 教師說明活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑一圈。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。</p> <p>跑兩圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。</p> <p>《活動 2》跑框接力賽</p> <p>1. 進行「跑框接力賽」，教師說明活動規則：選出兩組進行準備，各組組員平均站在壘框中。兩組同在一壘框的組員同時起跑，跑至下一個壘框，接棒給下一個人。接棒以擊掌方式進行，等待者須站在壘框內。全組跑完一次即結束，較快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》傳接球接力</p> <p>1. 教師說明活動規則：每個壘框站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。2. 以傳球方式，讓球在三個壘框之間循環。</p> <p>《活動 4》跑傳接力誰最快</p> <p>1. 教師說明活動規則：跑接組進行方式與《活動 2》「跑框接力賽」相同；傳接組方式與《活動 3》「傳接球進壘框」相同。兩大組各派出一小組，進行兩圈的傳接與跑接對抗。跑接組與傳接組同時開始，場地內外錯開進行比賽，最快回到</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
		學習表現	學習內容						
				本壘者獲勝。					
第八週 (4/5-4/9)	健體 -E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第2課 你丟我接一起跑 《活動5》拋球列車 1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動4》跑傳接力誰最快，分為進攻壘框與防守壘框。進攻組排好四人一列，排頭將球拋出後，四人列車出發跑壘框。防守組接到球後，將球傳回任一最近的壘框。進攻組在球傳回壘框前，全組跑過一壘得20分，跑過二壘得50分，跑過本壘得100分。攻守互換。進攻組每局需換不同人擔任排頭，四局結束後，總分較高的組別獲勝。 《活動6》拋球列車2.0 1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動5》拋球列車，需分為進攻壘框與防守壘框。將全班人數均分為進攻組與防守組，再細分為小組，每小組4~5人。每局競賽以進攻組與防守組各一小組為單位進行。進攻組排好跑壘列車，排頭將球拋出後開始跑框，跑壘列車出發。全組跑過一壘得20分，跑過二壘得50分，跑過本壘得100分，可持續跑直到球傳回本壘框為止，累計式計分。防守組接到球後，所有人須完成傳接球一次，完成傳接球者隨即蹲下。所有人完成後將球傳回本壘，表示防守成功，	3	1. 教師準備安全角錐12個。	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
		學習表現	學習內容						
				<p>此時進攻組停止跑壘，此為一局。一局結束後換上不同小組開始新局。活動可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平進行彈性調整，例如：防守方需傳完一、二壘才能傳本壘、進攻方須將球拋到外野才能跑壘等等。</p> <p>《活動7》單人拋球跑框賽</p> <p>1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動六》拋球列車2.0。遊戲規則和拋球列車相類，但進攻方不需集體跑壘，防守方不需完成每人傳接球。3. 進攻方以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得20分，跑過二壘得50分，跑回本壘得100分。防守方以小組為單位，需在進攻者跑下一壘前，將球傳至壘框。進攻方三人出局後攻守交換。比賽規則可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平進行彈性調整，例如：調整六人出局再攻守交換、進攻方將球丟出界算出局等。</p>					
<p>第九週</p> <p>(4/12-4/16)</p>	健體 -E-C2	<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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	<p>第四單元 球球大作戰</p> <p>第3課 隔網樂悠遊</p> <p>《活動1》護球大作戰</p> <p>1. 教師示範並說明活動方式。</p> <p>1. 持拍擊氣球：3人一組，輪流空手拍擊氣球，讓氣球不落地。除了空手拍擊氣球，也可以利用墊板拍氣球。教師視情況調整教學活動，若學生不熟悉活動的操作方式，可以把氣球接起來再拍。</p>	3	<p>1. 教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆。</p> <p>2. 教師準備充氣排球數顆、2個三角錐和1條跳繩（或其他</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 發表</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
		學習表現	學習內容						
				2. 徒手拍球：5 人一組，分組比賽。5 人輪流拍擊氣球，一回合中每人都要拍擊到氣球一次。連續拍擊氣球最多次的小組獲勝。 《活動 2》飛吧！球球 1. 教師說明活動規則：2 人一組，進行隔網傳球活動，兩人在中線的兩邊預備。2 學生用不同的傳球方式讓球飛過網，例如：彈地過網、由下而上拋球過網、肩上丟球過網等。球過網後對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。 《活動 3》球球 GIVE ME FIVE 1. 教師說明活動規則：站在發球線後的學生持球預備，聽響後以自己擅長的方式將球拍擊過網。教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球，例如：一手持球另一手以手掌拍擊球、一手持球另一手以拳頭擊球、一手將球拋高另一手以手擊球等。可視學生學習狀況調整活動方式，例如：先不以過網為目標，學生先練習原地將球向前擊出。		可替代球網的設備)。			
第十週 (4/19-4/23)	健體-E-C2	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第 3 課 隔網樂悠遊 《活動 4》擊球接力賽 1. 3~6 人一組，分別站在隔網場地的兩邊，進行隔網擊球練習。 2. 兩組分別站在球網兩邊，嘗試將球連續互擊到對面，球不落地。 3. 教師可視學生的學習狀況彈性調整活動規則，例如：可以接住	3	1. 教師準備充氣排球數顆、球網數組(2 個三角錐和 1 條跳繩為一組)。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		期中考週

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
		學習表現	學習內容						
		題。		球，但球不能落地；球彈地 3 次內擊回對面場地等。 《活動 5》樂樂排球團隊賽 1. 教師說明活動規則：教師協助全班分組，6 人一組。以熟悉方式擊球過網代替發球，但不限制發球位置。接球的一方須在場內輪流傳球給 3 人，才可再將球拍擊回去。只要球在對方場地落地即算我方得分，先得 6 分的組別獲勝。					
第十一週 (4/26-4/30)	健體 -E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	第五單元 跑跳戲水趣 第 1 課 動手動腳趣味多 《活動 1》手攀腳爬大作戰 1. 教師以課本第 78 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 2. 教師補充說明攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加強，攀爬的能力也會隨之增加。 《活動 2》烏龜烏龜翹 1. 教師說明遊戲規則：以軟墊為中心，兩組分別於軟墊兩側排隊，兩組的第一人爬行至軟墊中間。兩人猜拳，決定先後，贏的先喊、輸的後喊。贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳。若兩人舉起相同的手或腳，則喊口號的一方獲勝。5. 贏的一方留在原地，輸的那組派出下一位。遊戲進行到其中一組的人全部輪流上過場且輸了，則另一組獲	3	1. 教師準備軟墊。 2. 教師準備軟墊數個、平衡木 2 個。	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
		學習表現	學習內容						
				<p>勝。</p> <p>《活動3》無尾熊齊步走</p> <p>1. 教師帶領學生利用平衡木做暖身操和伸展活動：保持平衡，走過平衡木。保持平衡（無尾熊爬的時候膝蓋不著地），以爬行姿勢通過平衡木。</p> <p>2. 教師示範並指導正確的無尾熊爬行姿勢。</p> <p>3. 2人一組進行活動，教師說明活動規則：兩人在平衡木前端進行猜拳。贏的人從平衡木上通過，以無尾熊爬行方式前進；輸的人從平衡木通過，面向平衡木下方背貼軟墊，採仰臥姿勢手腳攀附平衡木前進。兩人都到平衡木的另一邊後，再換下一組進行。</p>					
第十二週 (5/3-5/7)	健體 -E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第五單元 跑跳戲水趣</p> <p>第2課 跑跳好樂活</p> <p>《活動1》跳跳大觀園</p> <p>1. 教師進行示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。教師示範後，學生進行跳躍練習。</p> <p>《活動2》巧拼方向盤</p> <p>1. 全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在場地內模擬開車自由跑動，教師隨時提醒學生保持安全距離。</p> <p>2. 教師吹哨一聲時，學生立即停住跑步動作並以自己喜歡的方式跳起，全班都跳完後，教師再吹哨繼續進行活動，以此類推。</p> <p>《活動3》踏跳巧拼板</p>	3	<p>1. 教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。</p> <p>2. 教師課前準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的情境。</p>	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
		學習表現	學習內容						
				<p>1. 把一個巧拼放在地上，教師數1、2、3、4，依指令跳躍，指令如下：. 數1時，A生併腳向前跳上巧拼。 . 數2時，A生併腳向後回原點。 . 數3時，B生併腳向前跳上巧拼。 . 數4時，B生併腳向後回原點。 . 以此類推，兩人輪流上下巧拼。</p> <p>2. 把兩個巧拼放在地上，教師數1、2、3、4，依指令跳躍，指令如下：數1時，A生開合跳向前跳，雙腳跨巧拼左右側。2. 數2時，A生併腿向後跳回原位，B生開合跳向前跳，雙腳跨巧拼左右側。 . 以此類推，兩人輪流上下巧拼。</p> <p>《活動4》巧拼跑跳趣</p> <p>1. 教師提出任務：試試看，你最多能用幾種跳的方法跳過巧拼呢？</p> <p>2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全為主要訴求，不限定要多種跳法。</p> <p>《活動5》狼來了，快跑</p> <p>1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：. 學生先在場地內自由活動。2. 當聽到「狼來了」，就立刻起跑，跑至教師規定的地方。</p> <p>2. 師生共同討論：怎樣的姿勢最容易起跑呢？</p> <p>《活動6》狼來了，快跑（二）</p> <p>1. 預備情境同《活動5》，活動5教師以喊聲提醒學生起跑，本活動則以各種不同的指示來提醒。</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
		學習表現	學習內容						
第十三週 (5/10-5/14)	健體 -E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳戲水趣 第2課 跑跳好樂活 《活動7》狼來了，追逐跑 1. 教師說明「狼來了，追逐跑」活動規則：學生分成前後兩排，並固定前排和後排起跑線。當聽到「狼來了」，兩排學生一起起跑，跑到教師規定的地方。若後排學生能拍到前排學生肩膀，則後排學生獲勝。以此類推，學生輪流於前排、後排起跑。 《活動8》奪寶造句 1. 開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則：全班分成三組，分站三排，前方約10公尺處有一面板子，上面貼著各種詞卡。聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後，立即跑回原點。依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得1分，造出與健體領域相關的句子得2分。4. 得分最高的組別勝利。 《活動9》投擲遊戲 1. 全班分成四組，每組各分到數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 2. 學生分組體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩，完成後各組交換物品投擲。 《活動10》擲遠大挑戰 1. 四組各派一人，每人手拿覺得投擲起來最順手又最遠的物品。 2. 四人輪流投擲，距離越遠得分越高。	3	1. 教師課前準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的情境。 2. 教師準備寶物詞卡、哨子。 3. 教師準備數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩等物品，各四分。	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
		學習表現	學習內容						
第十四週 (5/17-5/21)	健體 -E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第五單元 跑跳戲水趣 第3課 我的水朋友 《活動1》水中大不同 1. 泳池中，帶著學生進行方才陸上的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動2》水中閉氣遊戲 1. 水中尋寶：5人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入池中10個象棋，每人都要拾起2個象棋，全組完成就算成功。撿拾的方法：先在水中行走，從水面上確認象棋落下的位置，閉氣蹲下入水後用手撿起。 2. 潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 3. 大風吹：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。 4. 水中猜拳：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中玩猜拳，猜拳一次後即出水面。 5. 水中鬼臉王：2人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了。 《活動3》韻律呼吸練習 1 教師協助學生分組進行韻律呼吸練習：扶牆練呼吸、韻律呼吸跳、雙人牽手韻律呼吸。	3	1. 教師課前提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。	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
		學習表現	學習內容						
第十五週 (5/24-5/28)	健體 -E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第五單元 跑跳戲水趣 第3課 我的水朋友 《活動4》水中漂浮樂 1. 教師示範後，學生進行水中俯漂練習： (1)扶牆屈膝漂浮：手扶池壁，雙腳輕輕踮起，身體及下肢自然浮起。 (2)扶牆直膝漂浮：手扶池壁，雙腳往後讓身體慢慢且輕輕浮起，俯漂。 (3)拿浮板漂浮：手拿浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (4)兩人俯漂：2人一組，一人手伸直扶住浮條練習漂浮，另一人抓著浮條，協助同伴穩定的練習。	3	1. 教師課前提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。	1. 操作 2. 運動撲滿		
第十六週 (5/31-6/4)	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。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第1課 跳繩同樂 《活動1》雙人母子跳 1. 同向母子跳：兩人面朝同方向，一起數到3後，「母」由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 2. 面對面母子跳：兩人面對面，一起數到3後，「母」由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動2》雙人兄弟跳 1. 同向兄弟跳：兩人面朝同一方向，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。 2. 反向兄弟跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到3後，一起由後往前迴旋跳。 《活動3》雙人連鎖跳	3	1. 教師準備每2人一條跳繩。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

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
		學習表現	學習內容						
				1. 2 人一組，一人各執一條跳繩，將靠近同伴那一端的跳繩握把與同伴交換，繩在兩人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 2. 學生完成連續 5 次的連鎖跳即算過關，兩人可交換角色輪流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。 《活動 4》多人連鎖跳 1. 教師請學生回想雙人連鎖跳時體驗的成功技巧，請已經熟練連鎖跳的小組可慢慢增加人數，讓學生挑戰多人持繩迴旋跳。 2. 學生記錄多人連鎖跳的練習結果：最多幾人一起跳成功？連續跳了幾次？並討論影響多人連鎖跳次數的原因。					
第十七週 (6/7-6/11)	健體 -E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 2 課 劈開英雄路 《活動 1》剪刀石頭布 1. 教師示範武術基本動作：立正抱拳、弓步劈掌、馬步雙劈。 2. 活動方式如下：. 全班在「一般空間」自由走動。當教師喊出「石頭」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「立正抱拳」的動作。當教師喊出「剪刀」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「弓步劈掌」的動作。當教師喊出「布」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「馬步雙劈」的動作。	3	1. 教師準備 2 個跳箱(高度約在學生腰部)、2 個呼拉圈。 2. 教師準備 1 條繩子、2 個呼拉圈。 3. 教師準備 6 個呼拉圈。	1. 自評 2. 操作 3. 發表 4. 運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	

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
		學習表現	學習內容						
				<p>《活動2》劈掌小英雄</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分2組，各組在跳箱前依序排隊，練習「弓步劈掌」、「馬步劈掌」。</li> <li>2. 練習時每人連續劈三掌，完成後走回隊伍後面排隊，繼續準備下一輪的練習。</li> </ol> <p>《活動3》功夫造型</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生練習「獨立式站法」和「仆腿式站法」。</li> <li>2. 3人一組，共同討論並設計獨立式站法和仆腿式站法的手部動作。</li> </ol> <p>《活動4》過繩秀口訣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣。</li> <li>2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口訣。穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。</li> <li>4. 完成後，走回隊伍尾端繼續排隊，準備下一回的練習。</li> </ol> <p>《活動5》功夫英雄圈</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生回想之前曾學過的動作，指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。</li> </ol>					
第十八週	健體 -E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	I a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第3課 平衡好身手</p> <p>《活動1》繩索小動物</p>	3	1. 在平坦安全的單槓活動場地進行	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

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
		學習表現	學習內容						
(6/14-6/18)		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 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。		<p>1. 教師將全班分成 2~3 組，各組依序進入繩中，或人在繩外以兩手抓繩，進行模仿遊戲：模仿猴子、模仿螃蟹、模仿蜻蜓俯飛、模仿海豚仰泳。</p> <p>《活動 2》坐繩平衡</p> <p>1. 教師示範坐繩平衡的動作：雙手抓繩抬右腳，並靜止 3 秒。雙手抓繩抬左腳，並靜止 3 秒。雙手抓繩抬雙腳，並靜止 3 秒。單手抓繩抬單腳，並靜止 3 秒。</p> <p>《活動 3》單腳盪秋千</p> <p>1. 教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地面約 20 公分，示範單腳盪秋千動作，步驟說明如下：雙手抓住繩圈，左腳屈膝踏在繩圈上。右腳撐地後彈起。雙腳離地，右腳平舉於空中以保持平衡。</p> <p>《活動 4》用腳猜拳</p> <p>1. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下：教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。兩位猜拳者先一起併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布後同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p> <p>2. 教師說明懲罰的動作要領：雙手握槓，採用正握法，大拇指與其他四指分開，握住單槓。輸的人用正握法雙手握槓，並躍過下方尼龍</p>		<p>教學。</p> <p>2. 教師於課前準備 3 條尼龍繩（約大人食指粗細），每條約 3~4 公尺長。</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
		學習表現	學習內容						
				繩，向前跳加向後跳 2 次。 《活動 5》懸垂移動 1. 教師指導學生懸垂動作。 2. 教師進一步指導學生維持上述的懸垂動作，握槓位置以一手接著一手的方式，慢慢橫向移動 3 次。 《活動 6》坐箱玩單槓 1. 教師說明步驟：坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。伸直手臂，身體向後仰。雙腿向上抬靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。 《活動 7》槓上平衡 1. 跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，腹部貼緊單槓，身體稍微前傾。 2. 雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝微微離開跳箱，做出撐槓動作並維持 3~5 秒。					
第十九週 (6/21-6/25)	健體-E-B3	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課 水滴的旅行 《活動 1》跳躍的水滴 1. 教師提問：做做看，你會用哪些身體部位帶動全身往上跳？請學生練習用自己想到的身體部位往上跳。 2. 6 人一組，合作討論將上述學的各种跳躍動作串連，組合成一套約 6~8 次不同的跳動姿態進行練習。 3. 小組成員從 1 號編到 6 號，每人自由選擇一個表現水滴的動作組	3	1. 教師準備 1 個鈴鼓以及輕柔的音樂。 2. 教師準備繩子、呼拉圈或巧拼板數個。 3. 教師準備與漩渦相關的自然生態影片。	1. 操作		期末考 週

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
		學習表現	學習內容						
				<p>合。</p> <p>《活動2》大雲小雲變變變</p> <p>1. 學生創作並表演三片不同形狀的雲，教師播放音樂作為開始的指令，引導學生聽到音樂就開始慢慢的流動變成第一片雲；音樂停，表示風停了，身體呈現一朵雲的造型；音樂響，表示風又開始吹，身體變成了第二片雲、第三片雲，以此類推，模仿雲在空中輕輕的移動。</p> <p>2. 全班合力完成一朵大雲後，教師引導學生想像大雲變厚變黑，所以下雨了。教師隨機抽點學生的座號，當學生聽到自己的號碼時，再度以肢體模仿雨滴從天空落下。</p> <p>《活動3》旋轉的漩渦</p> <p>1. 教師指導學生6人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。</p> <p>2. 教師描述豐富的自然生態情境，讓學生有深入其境的感覺，教師提問：石頭掉入漩渦，漩渦會變成怎樣呢？請學生在空間聽教師指令，將水流到漩渦的動作組合起來。</p>					
第二十週 (6/28-7/2)	健體 -E-B3	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1c-I-1 認識身	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第4課 水滴的旅行</p> <p>《活動4》彩帶舞波浪</p> <p>1. 教施搖動鈴鼓或播放音樂象徵</p>	3	1. 教師準備1個鈴鼓以及輕柔的音樂。	1. 觀察 2. 操作 3. 運動撲滿		7/1 開始放暑假



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
		學習表現	學習內容						
		體活動的基本動作。 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。		<p>風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪。</p> <p>2. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性。</p> <p>3. 4 人一組，小組討論並練習各種彩帶動作，教師提問：你還能做出哪些波浪造型？請小組將探索的動作分享給全班觀賞，或者簡短說明自己的創意動作，讓學生之間能夠相互學習。</p> <p>《活動 5》彩帶波浪大串連</p> <p>1. 活用《活動 4》的學習內容，組合成 5 個 8 拍的動作，進行步驟如下：</p> <p>(1) 組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（1 個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。</p> <p>(2) 每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。</p> <p>(3) 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練</p>		2. 學生準備兩條彩帶，亦可用彩色綢摺紙、彩色棉紙或布條代替。			

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
		學習表現	學習內容						
				習。					

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。