

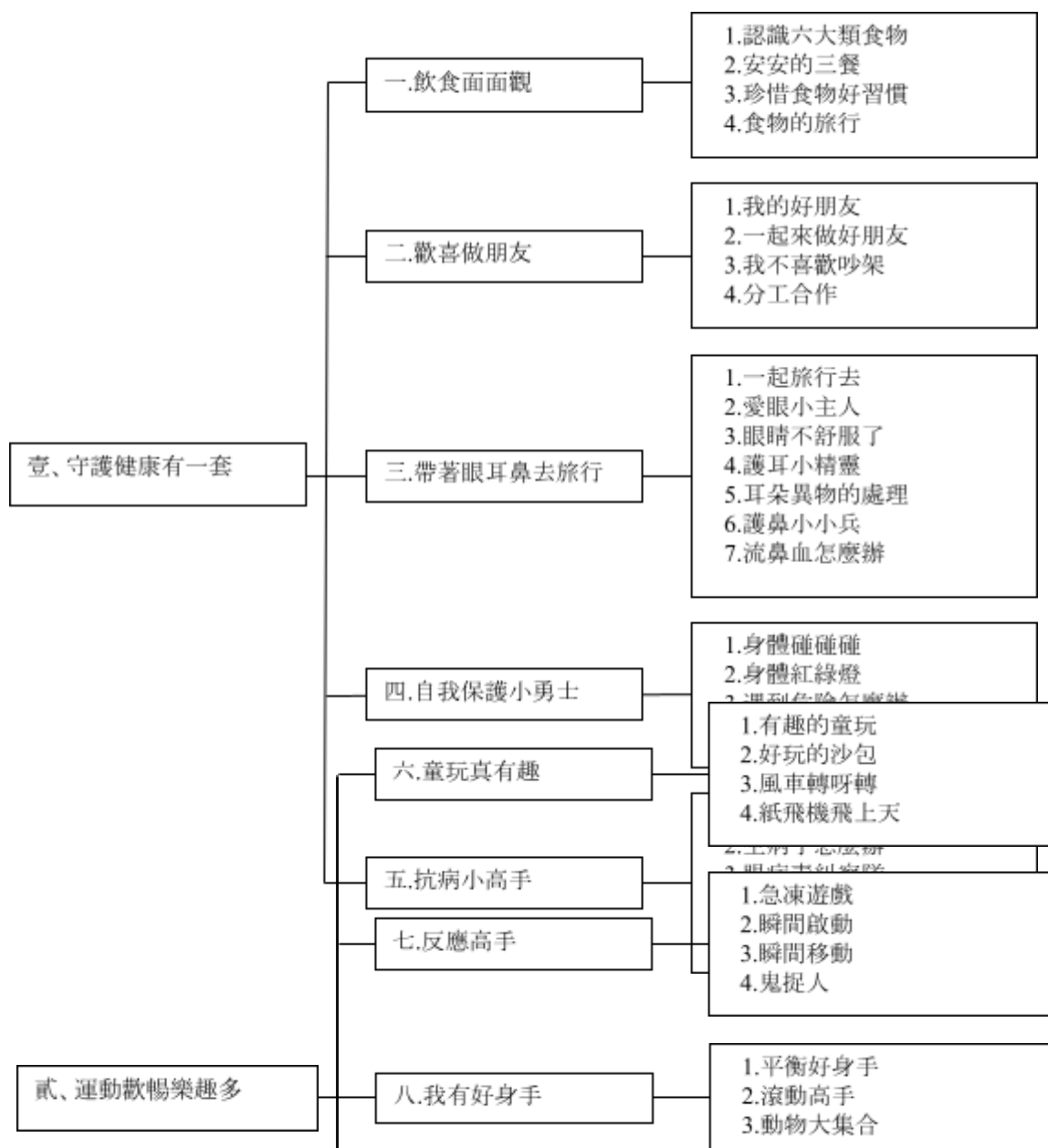
苗栗縣開礦國民小學114學年度一年級下學期健康與體育領域課程計畫

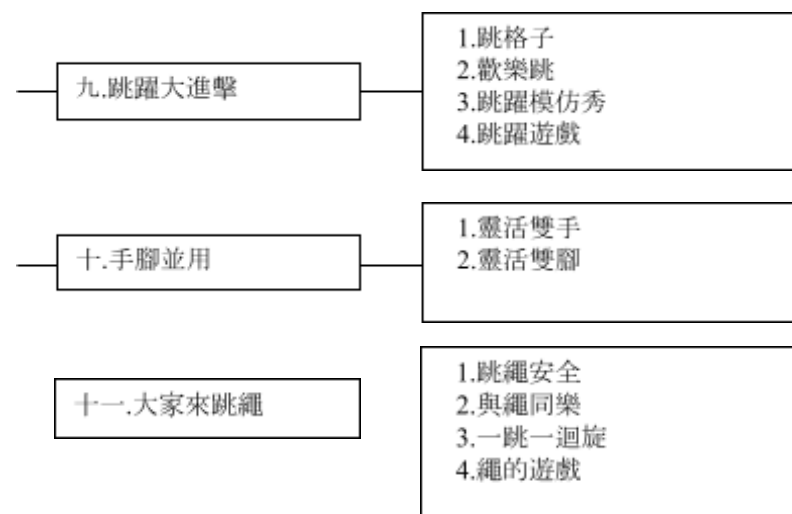
一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(60)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 能認識六大類食物及其功能。
2. 能認識排便對健康的影響。
3. 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。
4. 能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。
5. 能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。
6. 能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。
7. 能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。
8. 能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。
9. 能了解生病期間的在家照護要點。
10. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。
11. 能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。
12. 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。
13. 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。
14. 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。
15. 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。

三、本學期課程架構：





四、本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
一	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 【活動1】認識六大類食物 (一)教師提問:在活動中如果被淘汰或遺忘,你會有什麼感受?想一想,可能的原因是什麼?(參考答案:難過、傷心、覺得同學們不認識我或不了解我) (二)閱讀小達人 1.教師引導學童仔細閱讀課本重點。 (1)用餐時,安安做了什麼事?(將牛奶倒進水槽裡) (2)牛奶怎麼了?(乳品類很傷心、難過,決定一起離開) (3)平平看見後,說了什麼?(平平詢問乳品類離開的原因) (4)乳品類怎麼說?(因為安安不喜歡他們) (5)平平告訴乳品類,安安是因為不認識乳品類的緣故。於是乳品類決定帶著平平、安安前往食物王國。 (三)六大類食物 1.根據衛福部國健署每日飲食指南手冊,每日需均衡攝取六大類食物。 2.每日飲食指南食物分量 (1)水果類:2~4份。 (2)蔬菜類:3~5份。 (3)全穀雜糧類:1.5~4碗。 (4)豆魚蛋肉類:3~8份。 (5)乳品類:1.5~2杯(一杯240毫升)。 (6)油脂與堅果種子類:油脂3~7茶匙及堅果種子類1份。 (四)認識六大類食物 1.師:哇!平平、安安跟著奶類來到了食物王國,我們一起來認識食物王國的主人。(建議教師讓學童先自行瀏覽課本頁面,找一找有哪幾類食物) 2.師:食物王國裡的食物可以分成幾類生:全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。(教師請學童練習將食物的類別完整說出來) 3.教師將學童分組以進行討論,並指導學童推選代表發言。 (1)教師示範提問:哪些食物是全穀雜糧類? 教師回答:麵包是全穀雜糧類。?	1a-I-1認識基本的健康常識。 3b-I-1嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

學童回答：饅頭是全穀雜糧類。 學童回答：白飯也是全穀雜糧類。 教師補充提問：除了課本上的食物，還有哪些食物也是全穀雜糧類？（答：玉米、地瓜、綠豆、栗子等） (2) 哪些食物是乳品類？（答：鮮奶、起司、奶粉、優酪乳等） (3) 哪些食物是豆魚蛋肉類？（答：豆腐、蝦、花枝、豬肉等） (4) 哪些食物是蔬菜類？（答：菠菜、空心菜、竹筍、紫菜等） (5) 哪些食物是水果類？（答：橘子、香蕉、芒果、櫻桃等） (6) 哪些食物是油脂與堅果種子類？（答：沙拉油、奶油、芝麻、核桃等） 4. 建議各組發表可以採用輪流方式，讓每個人都有機會代表全組發言。 (五) 認識食物的功能 1. 教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。 (1) 教師提問：豆魚蛋肉類有什麼功能？（答：豆魚蛋肉類是蛋白質的來源，可以幫助人體長高、長壯） (2) 教師提問：全穀雜糧類有什麼功能？（答：提供熱量、讓人有體力、有活力） (3) 教師提問：乳品類有什麼功能？（答：幫助牙齒、骨骼的發育） (4) 教師提問：蔬菜類有什麼功能？（答：幫助我們排便） (5) 教師提問：水果類有什麼功能？（答：幫助消化） (6) 教師提問：油脂與堅果種子類有什麼功能？（答：保護器官和皮膚） 2. 若學童無法順利回答，教師可適時補充各大類食物的功能。 (六) 食物王國～支援前線 1. 教師指導學童分組，推派一位為組長，並將食物圖卡分發至各組。 2. 教師說明活動進行方式。 (1) 各組組長站至前方，教師說出需要支援的食物類別，各組推派一位學童將食物卡交給組長貼在黑板上。 (2) 師生共同檢視各組答案，每答對一個可得1分。 (3) 最後加總，最高分者為優勝組別。請全班給予優勝組別愛的鼓勵，一起喊「食物王國，讚啦！」 3. 進行遊戲 (1) 師：食物王國，請支援全穀雜糧類的食物。 (2) 教師在黑板上板書「全穀雜糧類」。 (3) 各組將食物卡交由組長，並貼在黑板上。 (4) 師生共同檢視答案是否正確，並計算分數。					
---	--	--	--	--	--

4.第二次後，接續請學童支援其他類別的食物，如：乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 5.經過幾次後，也可以換個方式，如：請支援五種全穀雜糧類的食物，或是由學童輪流當帶領人。 (七)師生共同歸納 1.食物可以分成六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.我們要認識六大類食物的功能，均衡攝取各類食物來維持身體的成長與健康。 【活動2】安安的三餐 (一)教師先準備常見食物圖卡，如：米飯、炒青菜、沙拉、煎魚、滷肉、豆腐料理、水果、豆漿、牛奶、優酪乳等。(包含不適宜的飲料、甜點等) (二)教師引導學童複習六大類食物的來源。 (三)課文情境閱讀 1.教師指導學童閱讀課文內容，並將安安昨日所吃的食物圖卡貼在黑板上。 2.教師說明並指導學童分辨這些食物屬於哪一類。 (1)全穀雜糧類：⑤糙米飯、⑪五穀飯。 (2)油脂與堅果種子類：③堅果、油脂(作菜過程添加)。 (3)乳品類：無。 (4)豆魚蛋肉類：②煎蛋、⑥烤鮭魚、⑦豆腐、⑬蛤蠣、⑭滷雞翅、⑮毛豆。 (5)蔬菜類：⑨燙青花菜、⑩炒胡蘿蔔、⑫炒菠菜。 (6)水果類：④香蕉、⑧蘋果、⑯芭樂。 (四)教師引導學童檢視安安是否每一類食物都吃到。 1.教師提問：安安每類食物都吃到了嗎？有沒有少了哪一類？(答：乳品類) 2.教師引導學童了解均衡攝取六大類食物的重要性：少了乳品類，會影響骨骼和牙齒的發育。 3.教師提醒學童，若因體質或個人喜好不吃某種食物，應補充同一類的食物，例如牛奶可換成乳酪、優格或優酪乳，肉可換成豆腐、蛋。 (五)教師引導學童說一說自己昨天吃了哪些食物，並記錄在課本上。 1.教師引導學童檢核自己是否六大類食物都吃到了。 2.如果六大類食物沒有完全都吃到，教師適時引導學童說一說，可以如何調整自己的飲食內容，如果不清楚如何調整，教師應引導學					
---	--	--	--	--	--

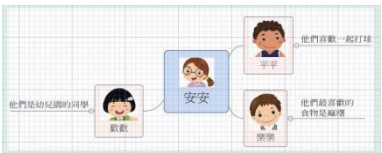
	童與同儕討論，互相提供想法。 3.教師亦可使用題庫光碟內的學習單「一日三餐飲食紀錄」，請學童於活動前完成，課堂使用學習單進行分類檢核。 (六)食物王國～大風吹 1.教師將學童分成六大類食物，再圍成一個圈，教師站至中間當帶領者。 師：食物王國大風吹。 生：吹什麼？ 師：吹「全穀雜糧類」的換位子。 2.教師說完後，屬於「全穀雜糧類」的學童去搶位子。 3.換沒有搶到位子，或是弄錯類別者，當中間的帶領人。 4.活動進行時，速度可以漸漸加快，如果時間充裕可以重複進行。 (七)師生共同歸納 1.我們要知道食物可以分為六大類：全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.我們要知道自己每日所吃的食物是六大類的哪一類？是否每類都吃到了？ 3.我們每天都要攝取六大類食物。 (八)教師提醒學童在聯絡簿上記錄今天吃的食物，與家人一起做分類。						
二	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 【活動3】珍惜食物好習慣 (一)教師播放電子書，引導學童發表餐桌上常見的食物是從哪裡來的？ 1.農夫種植農作物。 2.漁夫捕魚。 3.畜牧業養殖動物。 4.物流業運送食材。 5.廚師烹調料理。 (二)教師引導學童思考一個三明治需要多少人才能做成，例如：土司需要農夫種植小麥、製成麵粉，麵包師傅烘焙……藉由思考食物製成過程，得知食物得來不易，進而培養珍惜食物的觀念。 (三)教師繼續播放電子書，請學童觀察主角們做到哪些珍惜食物的行為。 1.各類食物都吃到。 2.吃多少拿多少。 3.吃光光，零廚餘。	1a-I-2認識健康的生活習慣。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	Ea-I-2基本的飲食習慣。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(四)教師指導學童檢視今天是否做到珍惜食物的行為，完成評量，並提醒尚未做到的學童再努力。 (五)師生共同歸納 1.因為許多人辛苦的工作，讓我們能享用到新鮮豐富的食物，需珍惜食物，千萬不要浪費。 2.取餐時，教師宜說明食物量的控制及廚餘的處理，引導學童養成珍惜食物的好習慣。 3.良好的飲食習慣包含用餐的前、中、後各項行為，除了在校用餐時間的指導與評量，亦應鼓勵家長配合指導，讓學童養成良好的飲食習慣。 【活動4】食物的旅行 (一)教師播放電子書情境圖，說明食物消化的過程。 1.食物進入嘴巴(口腔)。 2.食物經由咽喉通往食道，送到胃部進行消化。 3.剩下的食物被送到腸道繼續吸收養分及水分。 4.最後的食物殘渣就會成為糞便，從肛門排出。 (二)教師指導學童完成自我檢核，記錄一週的排便情形。 (三)教師說明：如果沒有正常排便，可以試著改善飲食和養成良好的生活習慣，讓排便順暢。 (四)教師調查學童排便情形。 1.教師詢問學童，無法排便時，身體有哪些不舒服？可能的原因是什麼？ 答：感覺肚子痛，因為糞便堆積在身體裡，無法排出。 2.教師引導學童想一想，如果沒有正常排便，對身體健康會造成哪些影響？ 答：肚子痛、便秘。 3.教師引導學童討論，要怎麼做才能讓排便順暢？ 答：多吃蔬果、多喝水、常運動、定時排便。 4.教師提醒學童，有便意時應該盡快排便，不要強行忍住便意，以免便秘。 (五)師生共同歸納 1.培養良好的生活習慣，如：多喝水、常運動、多吃蔬菜水果，可以幫助自己正常排便，身體健康。 2.不要強忍便意，以免便秘。 (六)教師指導學童完成〈活力存摺〉。 1.遊戲規則說明： (1)猜拳選編號。 (2)答對者，在格子上做記號。					
--	--	--	--	--	--

	(3)先連成一線者獲勝。 2.題目及參考答案： (1)圈出不是全穀雜糧類的食物。 →核桃(油脂與堅果種子類)。 (2)說出可以幫助排便順暢的食物。 →蔬菜類、水果類等。 (3)說出自己珍惜食物的做法。 →學童自由發表。 (4)不能喝牛奶可以改吃哪種食物？ →牛奶為乳品類，可改成食用同一類的食物替代，例如：起司。 (5)安安的早餐缺了哪類食物呢？ →乳品類。 (6)食物由哪些職業辛苦工作而來的？ →學童自由發表。 (7)說出一種屬於豆魚蛋肉類的食物。 →豆腐、雞蛋、牛肉等。 (8)說出自己良好的飲食習慣。 →學童自由發表。 (9)可以怎麼養成按時排便的好習慣？ →學童自由發表。 (七)教師提問 1.怎麼確定對方回答的是正確的？(學童根據活動經驗回答，例如：翻閱課本，和對方討論。) 2.有沒有哪個問題很難確定答案？怎麼解決？ (八)教師歸納：知道了基本的飲食和健康常識，要記得做到和養成習慣。						
三	壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 【活動3】珍惜食物好習慣 (一)教師播放電子書，引導學童發表餐桌上常見的食物是從哪裡來的？ 1.農夫種植農作物。 2.漁夫捕魚。 3.畜牧業養殖動物。 4.物流業運送食材。 5.廚師烹調料理。	1a-I-2認識健康的生活習慣。 2b-I-2願意養成個人健康習慣。 4a-I-2養成健康的生活習慣。 3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動	Ea-I-2基本的飲食習慣。 Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 一.飲食面面觀 二.歡喜做朋友	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(二)教師引導學童思考一個三明治需要多少人才能做成,例如:土司需要農夫種植小麥、製成麵粉,麵包師傅烘焙.....藉由思考食物製成過程,得知食物得來不易,進而培養珍惜食物的觀念。 (三)教師繼續播放電子書,請學童觀察主角們做到哪些珍惜食物的行為。 1.各類食物都吃到。 2.吃多少拿多少。 3.吃光光,零廚餘。 (四)教師指導學童檢視今天是否做到珍惜食物的行為,完成評量,並提醒尚未做到的學童再努力。 (五)師生共同歸納 1.因為許多人辛苦的工作,讓我們能享用到新鮮豐富的食物,需珍惜食物,千萬不要浪費。 2.取餐時,教師宜說明食物量的控制及廚餘的處理,引導學童養成珍惜食物的好習慣。 3.良好的飲食習慣包含用餐的前、中、後各項行為,除了在校用餐時間的指導與評量,亦應鼓勵家長配合指導,讓學童養成良好的飲食習慣。 【活動4】食物的旅行 (一)教師播放電子書情境圖,說明食物消化的過程。 1.食物進入嘴巴(口腔)。 2.食物經由咽喉通往食道,送到胃部進行消化。 3.剩下的食物被送到腸道繼續吸收養分及水分。 4.最後的食物殘渣就會成為糞便,從肛門排出。 (二)教師指導學童完成自我檢核,記錄一週的排便情形。 (三)教師說明:如果沒有正常排便,可以試著改善飲食和養成良好的生活習慣,讓排便順暢。 (四)教師調查學童排便情形。 1.教師詢問學童,無法排便時,身體有哪些不舒服?可能的原因是什麼? 答:感覺肚子痛,因為糞便堆積在身體裡,無法排出。 2.教師引導學童想一想,如果沒有正常排便,對身體健康會造成哪些影響? 答:肚子痛、便秘。 3.教師引導學童討論,要怎麼做才能讓排便順暢? 答:多吃蔬果、多喝水、常運動、定時排便。 4.教師提醒學童,有便意時應該盡快排便,不要強行忍住便意,以免便秘。	技能。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。				
--	--	--	--	--	--

(五)師生共同歸納 1.培養良好的生活習慣,如:多喝水、常運動、多吃蔬菜水果,可以幫助自己正常排便,身體健康。 2.不要強忍便意,以免便秘。 (六)教師指導學童完成〈活力存摺〉。 1.遊戲規則說明: (1)猜拳選編號。 (2)答對者,在格子上做記號。 (3)先連成一線者獲勝。 2.題目及參考答案: (1)圈出不是全穀雜糧類的食物。 →核桃(油脂與堅果種子類)。 (2)說出可以幫助排便順暢的食物。 →蔬菜類、水果類等。 (3)說出自己珍惜食物的做法。 →學童自由發表。 (4)不能喝牛奶可以改吃哪種食物? →牛奶為乳品類,可改成食用同一類的食物替代,例如:起司。 (5)安安的早餐缺了哪類食物呢? →乳品類。 (6)食物由哪些職業辛苦工作而來的? →學童自由發表。 (7)說出一種屬於豆魚蛋肉類的食物。 →豆腐、雞蛋、牛肉等。 (8)說出自己良好的飲食習慣。 →學童自由發表。 (9)可以怎麼養成按時排便的好習慣? →學童自由發表。 (七)教師提問 1.怎麼確定對方回答的是正確的?(學童根據活動經驗回答,例如:翻閱課本,和對方討論。) 2.有沒有哪個問題很難確定答案?怎麼解決? (八)教師歸納:知道了基本的飲食和健康常識,要記得做到和養成習慣。 壹、守護健康有一套 二、歡喜做朋友 【活動1】我的好朋友 (一)閱讀課本,教師提議遊戲:猜朋友,看看誰的觀察力最好。					
--	--	--	--	--	--

1.猜猜看班上誰和誰是好朋友，會成為朋友的原因是什麼？ 2.請被猜的學童說說看同學的猜測是否正確。 3.教師提醒學童，猜錯了也沒有關係，主要是自己能學會觀察別人互動的方法，從中體會與人互動的好方法。 (二)請學童說一說自己有幾個好朋友，分別會一起做些什麼？喜歡和好朋友在一起的感覺嗎？ (三)教師隨機抽出三位學童，請其他學童說出這三位學童的朋友和成為朋友的原因。 (四)請這三位學童說出自己的朋友和成為朋友的原因，驗證大家的觀察力如何。 (五)教師引導學童說出自己的感受，讓學童了解和同學們一起學習、一起玩是很美好的事。 (六)好朋友關係圖參考範例(可使用附錄三素養評量單)  (一)教師播放電子書情境，請學童觀察：平平的老師布置了班級任務(試著跟較少說話的同學打招呼、聊聊天)平平檢視自己的互動名單後想和小球多互動。 (二)看圖說故事：如果你是小球，你會喜歡朋友用哪一種方式說話？(請學童自由發表) 1.喂！不要看書了，跟我去玩捉迷藏。 2.小球你好，要跟我一起玩捉迷藏嗎？ (三)討論及演練 1.討論看看，交朋友時還要做到哪些有禮貌的事？ 2.現在一起來演練，試著用有禮貌的方法交到好朋友。 (四)熟悉朋友 1.寫下全班姓名，如果有不熟悉的人，可以請教同學或直接詢問該位同學。 2.勾出自己常常互動的同學名單。 3.試著跟較少說話的同學打招呼。 4.教師說明熟悉朋友的注意事項： (1)記下同學的名字。 (2)觀察同學的興趣。 (3)仔細聆聽對方說話。 (4)對他人說話有禮貌。					
---	--	--	--	--	--

5.留意課文細節:找到同樣興趣的同學或正好有空的同學。 (五)教師提問 1.熟悉朋友的過程中遇到什麼問題?如何解決問題? 2.喜歡熟悉朋友的感覺嗎?為什麼? 3.若活動進行完畢還有空餘時間,教師可隨機抽選學童上臺介紹朋友,並分享熟悉朋友的心得。 【活動3】我不喜歡吵架 (一)閱讀課本情境:歡歡和樂樂是好朋友,他們喜歡一起下棋,但樂樂因為一直輸,所以耍賴的打亂了棋盤上的棋子。歡歡對樂樂這樣的行為不諒解,要跟他絕交,樂樂這時才察覺自己做錯了,卻不知道該怎麼辦。 (二)教師提問:看圖說說看,發生什麼事了? (三)教師請學童發表,並將學童的看法寫在黑板上。 (四)教師提問 1.歡歡和樂樂吵架時的做法好嗎? 2.吵架對歡歡和樂樂的友誼有幫助嗎? 3.如果你是歡歡或樂樂,還可以怎麼說比較好呢? (五)教師引導學童了解,和同學相處難免會吵架,吵架後最重要的是學會和好。 (六)和好四步驟 1.第一步:知道自己的感受是什麼。 (1)教師在黑板上畫上三種表情(不開心、生氣、傷心),統計學童在吵架時會有的心情。 (2)請學童說說看,自己喜歡這樣的心情嗎? 2.第二步:說出來,讓朋友清楚知道自己的感受。 (1)請學童練習用「因為...所以我感到...」來說出自己的感受。 (2)教師提醒學童,能清楚表達自己的心情和理由是很重要的。 3.第三步:反省自己,回想自己在生氣的時候做了什麼? (1)教師提問:生氣時,什麼做法比發脾氣好呢? (2)教師示範回答:可以暫時離開原地,讓彼此冷靜下來、可以數數,轉移注意力。 (3)教師請學童分享自己的好方法。 4.和好第四步:道歉 (七)教師總結:和朋友爭吵時,想想今天的練習,試著說出自己的感受,一起想辦法解決。 (八)請兩位學童上臺演練,如果遇到課本上的狀況,可以怎麼和對方溝通,若是吵架了,要如何表達自己的感受。 (九)〈我的宣言〉						
---	--	--	--	--	--	--

1.教師指導學童一同宣誓:「如果我和同學吵架,我願意試著說出感受和做出對友誼有幫助的行為。」 2.請學童在宣誓人欄位簽名。 【活動4】分工合作 (一)學童閱讀課文情境。 (二)教師提問 1.教師播放電子書頁面,請學童仔細觀察課本中的小朋友正在做什麼?他們是怎麼分配工作的? (1)平平:個子高,能擦黑板。 (2)安安:會使用掃把,負責掃地工作。 (3)歡歡:會擰乾抹布,可以擦桌子。 (4)樂樂:會使用拖把來拖地。 2.你覺得教室內哪裡最乾淨?哪裡最需要打掃? 3.如果現在要大掃除,你會選擇什麼工作?為什麼? 4.你學會哪些打掃工作了呢?我們是否按照每個人的能力來分配打掃工作? 5.有工作沒人做,或是大家搶著做同一件事的時候,該怎麼辦呢? (1)可以輪流做打掃工作。 (2)可以猜拳決定。 (三)教師請學童提供想法,可以和隔壁的同學討論分享。 (四)知道怎麼解決問題後,全班試著分配教室的打掃工作。 (五)你學會擰乾抹布了嗎?我們一起來練習。 1.將抹布放入水桶沾溼,拿起對折。 2.兩手握住抹布兩端,朝不同方向用力擰轉。 3.把抹布張開,用兩手平壓住抹布,單一方向來回擦拭桌子。 4.將抹布放入水桶搓洗、擰乾、擦桌子,完成後張開晾乾。 (六)我們來合作 1.情境一:學童擦不到黑板高處的字,向同學說:「幫我擦高的地方。」 (1)教師提醒學童,打掃時發現自己需要幫忙,要有禮貌的請求協助。 (2)在課文句子中加入「請」和「謝謝」,並和同學一起練習說說看。 2.情境二:平平看到同學需要幫助,便主動幫忙。 (1)教師提問:如果有人主動幫助你,你有什麼感覺? (2)教師提醒學童,若有人主動幫助你,要有禮貌的回應並感謝他人。 (3)幫助他人時也要注意他人的感受,要有禮貌的詢問他人是否需要幫忙。					
--	--	--	--	--	--

	3.情境三:打掃時,有個同學提著很重的水桶,看起來需要幫忙;另一個打掃的同學,看起來很焦急…… (1)裝滿水的水桶很重,同學提得很吃力,你會幫忙嗎?為什麼? (2)如果同學打翻水了,你會幫忙嗎?為什麼? (3)打掃時間快要結束了,你會怎麼幫助還沒完成工作的同學? (4)教師可抽選學童上臺演練情境劇,引導學童實際面對狀況,並練習如何共同解決問題。 (七)請學童將分工合作完成打掃工作的感受寫下來,並和同學分享。 (八)教師指導學童完成評量〈活力存摺〉,檢視自己是否從活動中學習到與他人共同合作的樂趣,以後也會適時幫助他人。						
四	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 【活動1】一起旅行去 (一)教師播放電子書的課本情境 1.透過敘述故事的方式,帶領學童體會眼、耳、鼻在生活中的重要性。 2.課文情境:平平、安安跟著小精靈去旅行,他們看見小朋友們在校園裡活動。 (1)小君抬頭看天空說:「天空好藍啊!」 平平、安安提出疑問:「你怎麼知道顏色的?」 (2)小盈深吸一口氣說:「好香啊!廚房正在準備午餐。」 平平、安安提出疑問:「我們怎麼聞得到氣味?」 (3)正在玩遊戲的小可說:「上課鐘響了,我們回教室吧!」 平平、安安提出疑問:「聲音是怎麼聽到的?」 (二)問題討論:教師引導學童根據平平、安安提出的疑問進行討論。 (三)師生共同歸納 1.眼睛:可以看到形狀、顏色、動作。 2.耳朵:可以聽到和分辨不同的聲音。 3.鼻子:可以用來呼吸及聞各種味道。 4.眼、耳、鼻在我們的生活中扮演很重要的角色,我們要好好愛護它們。 (四)體驗活動:看不見的時候 1.教師請學童閉上眼睛,說說看有什麼感覺?(暗暗的、什麼都看不見、很害怕、走路會撞到或跌倒……) 2.視障體驗 (1)兩人一組,其中一人以眼罩或手帕等蒙住眼睛。 (2)另一人引導(牽手或讓蒙眼學童搭著手)蒙眼的學童從座位走上	1a-l-1認識基本的健康常識。 1b-l-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-l-2感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-l-2能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ba-l-2眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

講臺，並在黑板上寫下自己的姓名，再走回座位坐下。 (3)交換角色體驗。 3.分享心得 (1)看不見，有什麼感受？ (2)看不見時，走路會擔心什麼？ (3)看不見時，寫出來的字怎麼樣？ (4)擔任引導者的感覺是什麼？ 4.說一說，眼睛看不見還有什麼不方便呢？ (五)教師講述海倫·凱勒的故事。 (六)教師歸納：我們看得見也聽得到，真的很幸福，要好好愛惜。 【活動2】愛眼小主人 (一)延續上一活動的故事，小精靈和平平、安安拜訪眼睛先生。 1.眼睛先生：「安安，你怎麼戴眼鏡？」 安安：「因為我沒有好好照顧眼睛，近視了。」 2.討論時間：安安的這些行為會對眼睛造成什麼影響？ 3.師生共同歸納 (1)經常揉眼睛可能會造成眼睛角膜破皮，手上附著的細菌可能會造成感染，會破壞眼睛周邊皮膚的彈性，造成眼周肌膚的鬆弛等。 (2)當眼部出現疲勞感時應該透過眨眼、遠眺、轉動眼球等方式來舒緩，如果眼部發癢可以用冰敷的方式改善，儘量不要揉眼睛。 4.教師歸納：愛護眼睛要做到以下幾點事項。 (1)規律用眼3010：每次近距離用眼30分鐘就要休息10分鐘。 (2)戶外遠眺120：每天最少要在戶外活動120分鐘。 (二)活力存摺 1.教師指導學童記錄自己做到了哪些愛眼行動，有做到的請打✓。 2.一週後檢視自己的紀錄成果，有做到的要繼續維持，沒做到的要盡力改善，努力達成。 3.要愛護眼睛，保持好視力，做個愛眼小主人。 (三)一起來唱「EYE眼健康歌」，讓眼睛休息一下。 壹、守護健康有一套 三、帶著眼耳鼻去旅行 【活動3】眼睛不舒服了 (一)教師說明：眼睛是靈魂之窗，擁有健康的眼睛，才能幫助我們學習，探索世界，教師舉出眼睛受傷的案例。 (二)教師強調眼睛的小小傷害可能造成視力損害，一定要小心，並以課本圖文的情境引導學童發表眼睛可能發生的各種傷害狀況與應該注意的行為。					
---	--	--	--	--	--

	1.課本圖文情境 (1)情境一：小盈眼睛被球打到後，有些紅紅腫腫的，冰敷大約15分鐘。 (2)情境二：沙子跑進眼睛，小可感覺癢癢刺刺的，要用手去揉。 (3)情境三：小佑游泳之後，眼睛紅紅的，隔天又有刺痛感，家人帶去眼科看診。 2.請學童說一說自己會怎麼做？ 3.師生統整、說明眼睛可能的各種傷害狀況與應該注意的行為。 (1)情境一：先冰敷約15分鐘，可以減少疼痛和紅腫，如果看不清楚或眼眶變黑，要立刻就醫。 (2)情境二：不可以揉擦眼睛，閉眼或眨眼，讓沙子隨眼淚流出，也可使用生理食鹽水沖洗。 (3)情境三：游泳後持續觀察症狀，如果有更嚴重的情形如：刺痛感、分泌物增加，就要到眼科檢查，避免視力受損。 (三)教師補充說明，平日預防眼睛傷害的措施。 1.運動時，可以戴上護目鏡或安全鏡片保護眼睛。 2.拿著尖銳物品時，尖銳端要朝下，並且慢慢行走，絕對不可以奔跑，以免跌倒發生危險。 3.遠離煙火及施放鞭炮的地方，以免傷害眼睛。 4.使用任何噴霧劑，注意噴口方向要遠離眼睛。 (四)演練時間：請學童將一張乾淨的衛生紙折成約5×5公分正方形大小，輕輕敷在閉著眼的眼皮上約1分鐘，再請學童發表感受。						
五	壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 【活動4】護耳小精靈 (一)延續上一活動的故事，小精靈和平平、安安帶著眼睛繼續旅行，一路上，他們聽見許多聲音。 平平、安安：「耳朵真神奇，可以讓我們聽到許多聲音。」 小精靈：「走！我們去拜訪耳朵。」他們來到耳朵的家…… (二)教師請學童在喜歡的聲音打✓，並說說看為什麼？ 1.工地挖土機的聲音。 2.小鳥的叫聲。 3.音樂的聲音。 4.放鞭炮、敲鑼打鼓的聲音。 (三)討論時間：耳朵聽不見有什麼不方便？ 1.聽不到美妙的音樂、聽不到別人說的話、聽不到教師的口令。	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-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。	Ba-I-2眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

2.聽不到車子的喇叭聲，容易發生危險。 (四)教師講述耳朵聽不見的名人故事，如貝多芬、海倫·凱勒、愛迪生等，需要花很多時間和毅力來克服不便。 (五)教師提問學童，是否做到護耳好行為？做到了請打✓。 1.避免到音量過大的地方。 2.戴耳機時，音量適中，時間不要太長。 3.不隨意挖耳朵。 4.游泳時戴耳塞，避免進水。 5.還有什麼保護耳朵的方法呢？ (六)請學童再想一想，還有什麼保護耳朵的方法？與同學討論並分享。 (七)教師歸納：耳朵讓我們可以聽見聲音，與人溝通，要好好保護耳朵，如果發現聽力有異常，應立即請家人帶往專業耳鼻喉科做聽力檢測。 壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 【活動5】耳朵異物的處理 (一)利用「比手畫腳」遊戲，讓學童體會聽覺的重要性。 1.教師請五位學童上臺，學童不能說話，只給第一位題目，學童輪流利用肢體動作傳達給下一位，請最後一位猜出題目。 2.表演學童輪流發表無法聽與說的感受，臺下學童分享旁觀者的心情。 (二)教師根據學童發表的結果，引述耳朵傷害事例和醫學報告，讓學童體會異物進入耳朵的嚴重性。 (三)教師強調耳朵是聽覺的重要器官，藉由聽覺學習說話及傳達想法，對於人際溝通極為重要。 (四)教師依據課本圖文情境提問，如果有東西跑到耳朵時，你知道要怎麼辦嗎？請學童討論當時情況與處理方式，最後判斷出正確的做法。 1.情境一：洗頭或游泳後，耳朵進水怎麼辦？ (1)錯誤：用棉花棒伸進耳朵吸乾水。 (2)正確：將頭偏向進水的耳朵那一側，手輕輕拉一拉耳垂，讓水自然流出。 2.情境二：小蟲進入耳朵怎麼辦？ (1)錯誤：用掏耳棒將小蟲挖出。 (2)前人經驗： ①將手電筒對著耳孔，讓小蟲順著光源爬出來。					
--	--	--	--	--	--

②將嬰兒油倒入耳道內，再讓小蟲隨著油流出來，如果仍有異樣，應就醫檢查。 (3)正確：保持冷靜，立刻到醫院讓醫師處理，避免造成耳內的傷害。 (五)請學童利用完成語句的方式，發表異物進入耳朵時應該具體做到的方法。 1.當洗頭或游泳後，耳朵進水時，我應該……。 2.當小蟲進入耳朵，我應該……。 (六)教師強調，平常要注意耳朵的保護，並鼓勵學童將所學的知識與家人分享。 【活動6】護鼻小小兵 (一)延續上一節課討論，小精靈、平平、安安和眼睛、耳朵看到小朋友在討論他們聞到的味道，決定去拜訪鼻子的家。 (二)討論時間：鼻子用來呼吸，並且讓我們聞到各種味道，我們能聞到陣陣花香或臭水溝飄來的臭味，都是鼻子的功勞，除了像課本中鼻子的小主人一樣，洗澡時會順便將鼻子清洗乾淨，還有什麼愛護鼻子的好方法呢？ 1.天氣冷或空氣品質不佳時要戴口罩，注意天氣變化，適時保護鼻子。 2.不用力擤鼻涕，擤鼻涕時，要先壓住一邊鼻孔，擤完鼻涕再換另一邊。 3.不可以把小物品塞入鼻孔。 4.鼻子癢或有異物時，不用手挖鼻孔或用力搓鼻子：可以先將鼻孔清洗乾淨，再用毛巾或衛生紙擦乾。必要時請耳鼻喉科醫師處理。 (三)師生共同歸納 1.當感覺鼻子不舒服時，要請教師或家人協助處理，必要時，由專業醫師做進一步的檢查或治療。 2.教師提醒學童，一定要學會愛護眼睛、耳朵、鼻子和其他器官，當身體的好主人。 壹、守護健康有一套 三.帶著眼耳鼻去旅行 【活動7】流鼻血怎麼辦 (一)學童發表看過或經歷過流鼻血的情形。 1.看到別人流鼻血時，當事人是如何處理的？自己如何幫助他？ 2.自己流鼻血時，鼻子有什麼感覺？你會處理嗎？還是需要他人協助？ (二)教師依據課本圖文情境提問，請學童分享當時情況與處理方式。					
--	--	--	--	--	--

1.流鼻血時的錯誤處理方式 (1)用衛生紙塞鼻孔。(錯誤理由:衛生紙會和鼻血黏在一起,拿出時會弄破傷口) (2)趕快把頭抬高。(錯誤理由:血會倒流到咽喉,容易噎到) (3)用手指捏住鼻梁。(錯誤理由:無法壓迫到血管,沒有止血效果) 2.流鼻血緊急簡易處理步驟 (1)先坐下,頭部保持向前傾。 (2)張口呼吸,壓住出血側的鼻翼(靠鼻間軟軟的部分)約5至7分鐘。 (3)三十分鐘後仍無法止血,就要立即送醫處理。 3.處理流鼻血的注意事項:抬頭後仰可能使鼻血倒流進氣管,容易噎到或進入腸胃而感覺不適,切記是頭部保持前傾。 (三)大家一起來演練 1.教師說明:平時熟練正確的流鼻血緊急簡易處理步驟,發生意外時才不會驚慌失措,不僅利己也能助人。 2.學童兩人一組,教師請學童依照正確步驟練習止住鼻血的方法,並引導學童互相實際觀摩,教師一一巡視,看學童加壓鼻翼的位置是否正確。 (四)師生共同歸納 1.造成流鼻血的原因有很多,如:過敏性鼻炎、外力撞擊、摳弄黏膜等。 2.流鼻血時不要驚慌,應採取坐姿,頭微微前傾,輕按鼻翼約5至7分鐘。若仍不能止血,則就近求助於耳鼻喉科診所或醫院。 (五)教師播放電子書:平平和安安感謝小精靈帶他們去拜訪眼睛、耳朵和鼻子。他們邀請學童一起和眼睛、耳朵和鼻子做好健康約定,成為健康小主人。 (六)教師指導學童完成〈活力存摺〉。 1.大聲說出三個健康約定,並且在愛心上塗顏色。 (1)健康約定1:我願意做好愛眼行動。 (2)健康約定2:我願意做好護耳行為。 (3)健康約定3:我願意做好護鼻行動。 2.教師指導學童在宣言卡上簽名,表明要確實做到,進而養成良好習慣。我是○○○,從今天__月__日開始,我要認真做一個愛護眼耳鼻的健康小主人。 (七)師生共同歸納 1.放學後或假日要多到戶外活動。 2.用眼30分鐘要休息10分鐘。 3.眼睛不舒服時,應告訴家人。					
---	--	--	--	--	--

	4.洗澡時，我會清潔耳朵外部，尤其是耳後。 5.耳朵不舒服或聽不清楚時，我會告訴家人。 6.從戶外進到室內或洗澡時，我會清潔鼻子。 7.流鼻血時，會運用正確的方法止住鼻血。						
六	壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 【活動1】身體碰碰碰 (一)打招呼遊戲：哈囉！你好。 1.課本情境說明：教室門口張貼三種打招呼方式。(擁抱、擊掌、揮手)，教師事先邀請一位可接受三種方式的學童站在門口，其餘學童選擇自己喜歡的方式和門口學童打招呼。 2.教師播放輕快的音樂，並站在門口指導，請學童依序排隊，選擇其中一張打招呼的圖片，讓門口的學童了解，並且採取這種方式和同學打招呼。 3.每位學童打招呼結束後，回到座位，靜待全班遊戲結束。 4.教師提問：你不喜歡哪一種打招呼方式？為什麼？ 5.教師說明：每個人能接受的身體碰觸不同，這就是「身體界線」。要尊重同學的身體界線，不要隨意碰觸別人的身體。與人打招呼時，要選擇彼此都能接受的方式。 (二)情境劇 1.請兩位學童上臺，一人扮演爺爺，一人扮演孫子。 孫子拿圖畫給爺爺看：「爺爺你看，這是我畫的圖。」 爺爺摸摸孫子的頭說：「畫得很好，你真棒！」 2.說說看 (1)爺爺摸孫子的頭表示什麼意思？例如：稱讚、疼愛等。 (2)如果你是孫子，爺爺摸你的頭帶給你什麼感覺？例如：開心、幸福等。 (3)在日常生活中，哪些情況下你會和別人有身體上的接觸？ (三)問題討論：教師播放電子書，共同討論情境中的身體接觸，如果是自己可以接受的就畫○，不能的打×。 1.討論不同身體碰觸給自己的感覺。 (1)爺爺摸我的頭稱讚我：家人之間善意的身體碰觸，讓人感到溫暖的。 (2)媽媽親我的額頭道晚安：家人之間親密的身體碰觸，讓人感到幸福的。 (3)陌生人抱我：讓人感到不舒服。 (4)老師拍肩膀鼓勵我：讓人感到開心。 (5)同學手牽手玩遊戲：令人感到喜悅。	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-2感受健康問題對自己造成的威脅性。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(6)同學惡作劇拍我：覺得不開心。 2.說一說：你有沒有遇過不喜歡的身體碰觸？ (四)師生共同歸納 1.家人或朋友之間表達親情或友情的身體碰觸，如摸頭、拍肩、擁抱、握手等，是屬於善意的，讓人感到愉快的。 2.如果陌生人、朋友甚至家人的身體碰觸，讓人感到不舒服，已經嚴重侵犯我們的身體了。 3.我們是身體的主人，要保護自己的身體，不隨意讓別人碰觸身體。 【活動2】身體紅綠燈 (一)教師播放電子書情境 1.請學童觀察男、女生人形圖，複習身體部位的名稱。 2.請學童輪流上臺，在人形圖指出自己不喜歡被人碰觸的身體部位，教師協助標示紅色記號。 3.依紅色記號分布的情形，請學童討論這些部位為什麼不喜歡被人碰觸？ (二)問題討論 1.教師提問：穿泳衣時會遮蔽身體哪些部位？為什麼這些部位要遮起來？ 2.用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色。 3.統計塗上紅色的部位有哪些？ (三)教師說明：男、女生穿著泳衣時所遮蓋的部位是隱私處，另外像是嘴巴、大腿也是絕對不可隨便讓人碰觸的地方，要好好保護。 (四)討論時間：什麼時候可能會暴露隱私處？該怎麼保護？ 1.在某些情況下，我們會露出自己的隱私處，如：洗澡、上廁所、換穿衣服。所以洗澡、上廁所或換穿衣服的時候，要注意把門窗關好。 2.在公共場所：上廁所或在泳池更衣室換裝時，要注意身邊的人。 3.醫生檢查身體的時候：要有家人或其他醫護人員陪同。 (五)教師歸納：身體不能讓別人碰觸的部位稱為隱私處，我們會穿衣服保護。要做身體的好主人，保護自己的隱私處。 (六)住手！你不能隨便碰觸我！ 1.引起動機：教師播放電子書，講述課文內容：「有一天，好久不見的林叔叔來訪，林叔叔是爸爸的朋友，因此跟爸爸的爸媽很熟。在媽媽準備茶水接待客人時，林叔叔向安安招手要她過去，安安感覺到林叔叔的手一直摸她，甚至往衣服裡面伸，安安心裡很害怕，她覺得林叔叔是爸爸的朋友，應該不會對她怎麼樣，如果掙脫林叔叔，會不會沒有禮貌？」				
--	--	--	--	--

2.問題討論 (1)安安有沒有被侵犯隱私處？ (2)林叔叔是爸爸認識的人，他會侵犯安安的隱私處嗎？ (3)只有陌生人才會侵犯別人嗎？ (4)只有男生會侵犯女生嗎？ (5)男生會侵犯男生嗎？女生會侵犯女生嗎？女生會侵犯男生嗎？ (6)安安該怎麼辦呢？ 3.教師歸納：不一定只有陌生人才會侵犯別人，認識的人也有可能。根據警政署統計，加害人是熟人的比例比陌生人還高出許多。包含朋友、同學、甚至是親屬，我們都應注意他們的舉動有無異常。 4.演練時間 (1)討論：如果有人碰觸你的隱私處，你該怎麼辦呢？通常，遭遇性騷擾時，被騷擾者會有以下幾種反應。 ①一時之間不知所措，無法回應。 ②為了面子不想把事情擴大，而忍氣吞聲。 ③閃躲、迴避，移動位置。 ④以反擊性的口頭(言語)表達，直接拒絕、斥責對方的騷擾行為。 (2)教師說明：沒有適當保護自己的身體界線，往往提高了性騷擾或性侵害等與性或性別有關的侵權事件發生的可能性。因此，只要遭受不適當的身體碰觸，就要立即反應。 (3)一起來演練以下動作。 ①阻擋：用手保護身體。 ②拒絕：大聲說「住手」。 ③掙脫：推開對方並掙脫。 ④快跑：跑開並告訴家人。 (4)說一說，你還想到哪些保護自己的方法？ 5.教師可運用繪本《蝴蝶朵朵》中的情境，教導學童保護自己，避免遭受性侵害。 【活動3】遇到危險怎麼辦 (一)教師播放電子書，請學童以角色扮演方式討論，遇到這些情況時該怎麼辦？ 1.情境一 (1)平平上課時自己一個人去上廁所，發現有陌生人躲在廁所旁邊					
---	--	--	--	--	--

偷看，平平該怎麼辦？（趕快告訴老師／假裝沒看到，繼續上廁所／其他方法） (2)正確處理方法：上廁所要結伴同行，看到可疑的人要告訴老師。緊急時，可以按下緊急求助按鈕。 2.情境二 (1)放學時，校門口有一個阿姨要帶走平平，平平該怎麼辦？（跟她走／找導護老師求助／其他方法） (2)正確處理方法：不可以隨便上陌生人的車，要趕快向導護老師求救。 3.情境三 (1)平平在遊樂園和家人走散了，有陌生人要帶平平去找家人，平平該怎麼辦？（放聲大哭／原地等待／找服務臺廣播／其他方法） (2)正確處理方法：在公共場所要和家人一起行動，萬一走失了，可以在原地等待或請服務臺協助廣播。 4.情境四 (1)放學時，平平發現有陌生人跟在他後面，他該怎麼做？（不理他／找愛心商店或路人求助／其他方法） (2)正確處理方法：放學後不在外逗留。萬一遇到可疑的陌生人跟蹤，可以向愛心商店或路人求助。 (二)問題討論 1.哪些地方最有可能發生危險？ 2.在家裡有可能發生危險嗎？ 3.在學校有可能發生危險嗎？ 4.如果在家裡或學校遭遇危險時，要向誰求助？ (三)師生共同歸納 1.無人的廁所、校園角落、偏僻的巷子、人少的公園等地方，都有可能發生危險。 2.不管是陌生的地方還是熟悉的家裡或學校，都有可能發生危險，處處都要提高警覺，並學習求助的方法。 3.遇到緊急狀況要馬上求助，也可以撥打報警專線110、救護專線119。 壹、守護健康有一套 四.自我保護小勇士 【活動4】自我保護123 (一)教師播放電子書：平平在公園玩時，一個陌生的叔叔走過來說：「給你一百元，我帶你到一個好玩的地方。」這時候，平平該怎麼辦？					
--	--	--	--	--	--

(二)討論時間 1.要接受一百元嗎？ 2.要跟陌生人走嗎？ 3.如果陌生人強拉平平，他該怎麼辦？ 4.如果這時候附近沒有其他人，平平該怎麼辦？ (三)正確處理方法 1.不要因為錢就聽陌生人的話。 2.不要跟陌生人走。 3.如果被陌生人強拉，要大聲呼救。 4.如果附近沒有其他人，要先冷靜再找機會逃走或呼救，不要哭鬧，以免激怒歹徒。 5.陌生人或認識的人都可能侵犯別人，所以要提高警覺。做任何事之前都要先告訴家人或經過家人同意。 6.遇到感覺不舒服的事情時，自己要說「不」並趕快求助。 (四)演練時間 1.自我保護步驟 (1)一拒絕：遇上危險時，大聲說不。 (2)二快跑：快速離開到人多的地方。 (3)三求助：尋求可信任的人請求協助。 2.演練自我保護 123：請學童上臺依情境演練，可讓學童攜帶哨子，一人扮演歹徒假裝要碰觸對方的身體，另外一個人大聲喊出不要或是吹哨子後就立刻跑開並尋求協助。 (五)怎麼說出求助內容 1.找人幫忙時，要說清楚哪些事項才能得到幫助？在告知協助者時，要清楚表達以下事情： (1)說出自己的姓名。 (2)說出地點和事件。 (3)說出自己需要什麼幫助。 2.一起做以下練習 (1)我是○○○(姓名)。 (2)剛才在公園有一個叔叔要帶我走。 (3)請幫我打電話給媽媽，我媽媽的電話是(電話號碼)。 3.請學童自我檢視是否做到以下事項。 (1)我記住家人的電話。 (2)我記住家裡的住址。 (3)當我迷路或需要協助時，我能完整說出求助的內容。 (六)師生共同歸納：我們是自己身體的主人，任何讓我們感到不舒服的觸摸，我們都有權利可以說「不！」，要好好保護身體不要受到						
--	--	--	--	--	--	--

	騷擾。 (七)教師指導學童完成〈活力存摺〉, 做為一位自我保護小勇士, 要達成挑戰任務 1.任務一:說出身體隱私處三個部位。 2.任務二:當有人故意碰觸我的身體隱私處, 我會勇敢保護自己。 3.任務三:我和同學打招呼時, 會使用雙方都能接受的方式。 4.任務四:在學校, 我會結伴去廁所。 5.任務五:放學途中, 如果被陌生人跟隨, 要馬上做出求救和報警的行為。 6.任務六:和同學互相練習, 說出迷路時求救的內容。請同學簽名。 7.最後, 自我檢視達成的任務有幾項, 並在□內打V, 並願意再練習沒達成的任務。 (八)補充活動:「○× 大考驗」遊戲 1.請全班學童起立, 教師每讀一題, 認為正確者雙手高舉過頭合成○, 認為錯誤者雙手於胸前打×。答錯者坐下並喪失繼續比賽的資格。 2.視情況進行十題左右, 最後勝利者予以鼓勵。 3.參考題目如下: (1)和親戚見面時, 要用雙方都能接受的方式打招呼。(○) (2)如果家人碰觸我的隱私部位, 必須乖乖忍受。(×) (3)在公眾場合和家人走散了, 可以和陌生人一起去找家人。(×) (4)有陌生人給我糖果或錢要摸我的身體時, 可以讓他碰觸。(×) (5)在校園中發現行蹤可疑的人, 可以獨自去找他說話。(×) (6)記住家裡的地址及家人的電話, 遇到緊急情況可以尋求幫助。(○) (7)我是身體的主人, 就算是好朋友也不可以隨便碰觸我(○) (8)報警專線是166。(×) (9)在路上被陌生人跟蹤時, 應趕快到人多的地方或向警察求助。(○) (10)被他人不禮貌的碰觸時, 要堅定且快速的拒絕對方, 並告知信任的長輩。(○)						
七	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手 【活動1】不舒服要主動告知 (一)教師播放電子書病症圖(發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕), 說明這些都是身體不舒服時常見的現象。 (二)教師引導學童說出不舒服時, 應該怎麼辦? (三)分成「在學校」和「在家裡」兩個層面來討論。	1a-I-1認識基本的健康常識。	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。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

1.在學校:到健康中心尋求協助。 2.在家裡:告知家人, 請求協助。 ※只要答案合理, 教師都應接受學童提出的答案。 (四)教師補充:在學校身體不舒服時, 除了可以到健康中心尋求協助外, 還必須將情況告知教師、同學, 尤其是一定要告訴教師, 教師再視狀況做適切處理。 (五)教師播放電子書家人圖(爸媽、祖父母、哥哥、姊姊), 引導學童回想與發表自己身體不舒服時, 在家裡會告訴誰, 請他幫忙處理身體不適的問題。 ※如果學童提出家人圖外的人物時, 教師須針對該學童提出的人物做適切的引導處理, 讓學童培養並具備正確處理問題的能力。 (六)教師引導學童完成評量〈我會做到〉。 (七)師生共同歸納 1.身體不舒服時, 不管在學校、在家裡, 都應該要主動告知。 2.身體不舒服時, 在學校可以告訴同學或教師, 尤其一定要告訴教師, 教師再視狀況作適切處理。 3.身體不舒服時, 就算在學校健康中心已處理過, 回到家依然要告知家人, 尤其是父母或其他照顧自己的長輩, 讓他們知道自己身體的健康狀況。 【活動2】生病了怎麼辦 (一)教師引導學童回想自己身體不舒服時, 在告知家人後, 家人的處理方式為何? (二)教師引導學童發表家人的處理方式。 1.直接到藥局買藥吃。→不妥。 2.拿家中舊藥吃。→不妥。 3.睡一覺就好。→不妥。 4.到醫院、診所就醫。 ※只要答案合理, 教師都應接受學童提出的答案。 (三)教師指導學童分享自己和家人還有什麼可以減輕身體不舒服的好方法? (四)教師依據學童發表的內容, 再適時做適切的回答與指導, 建立學童正確的醫療觀念。 (五)教師引導學童回想並分享自己身體不舒服的就醫經驗。 (六)教師針對感染傳染性疾病的學童, 請他們分享感染該疾病時需要請假在家休養的原因。 1.醫師說的。 2.健康中心護理師說的。 3.家人說的。					
---	--	--	--	--	--

	4.老師說的。 5.病毒會擴散傳染給其他人。 ※只要答案合理,教師都應接受學童提出的答案。 (七)教師引導學童完成評量〈我會做到〉。 (八)師生共同歸納 1.身體不舒服時,不可以直接到藥局買藥吃。 2.身體不舒服時,不可以隨意吃家中殘留的舊藥。 3.身體不舒服時,不可輕忽病情,認為睡一覺就好,以免延誤治療。 4.身體不舒服時,應該到院所就醫,由專業醫師診治、判斷是何疾病,再對症下藥,做適切的治療。 5.感染傳染性疾病時,需由家長向校方或教師請假在家休養,避免病毒散播、傳染。						
八	壹、守護健康有一套 五.抗病小高手 【活動3】腸病毒糾察隊 (一)教師補充說明 1.「腸病毒」是一群病毒的總稱。目前發現的腸病毒有60多種。 2.這一群病毒喜歡在人類的腸胃道黏膜上生長繁殖,所以被稱為「腸病毒」。 3.腸病毒患者痊癒後,只會對這次感染的病毒類型產生免疫。 4.臺灣氣候溫暖潮溼,很適合腸病毒生存,所以全年都是腸病毒的傳染期,夏、秋更是腸病毒流行時期。 5.人一生中可能會得好幾次腸病毒。 (二)教師播放電子書裡的腸病毒症狀圖,並引導學童說出圖片中的症狀特點: 1.口中有破洞、白點。 2.四肢出現紅疹、水疱。 3.想睡。 4.全身無力。 5.不想吃東西。 6.嘔吐。 7.發燒 (三)教師指導學童打開課本,並仔細閱讀內容,認識腸病毒的症狀。 (四)教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內容: 1.不舒服我會趕快告訴家人,並留意自己的身體狀況。 2.身體出現腸病毒症狀,會馬上就醫。 3.確定感染腸病毒,要立刻請假在家休養,不能在公共場所活動。 (五)教師引導學童一同宣示,提醒和勉勵自己在日常生活中做到	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。 2b-I-1接受健康的生活規範。 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。	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。	3	南一版教科書 壹、守護健康有一套 五.抗病小高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

〈糾察守則〉的規範行為。 【活動4】在家照護我最行 (一)教師播放腸病毒衛教影片，指導學童用心觀看「【疾管署】羅一鈞防疫醫師腸病毒常見迷思說明篇(下篇)」 (二)教師以問答方式引導學童複習影片重點和熟悉教材內容。 1.提問：知道自己感染腸病毒時，應該怎麼做？ (1)到醫院或診所就醫。 (2)請假。 (3)在家休息。 2.提問：有些腸病毒病患會出現口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食的情形，此時該怎麼辦？ (1)可以選用較涼、較軟的食物。 (2)可以吃布丁、冰淇淋、優酪乳、豆花、運動飲料、果汁等。 3.提問：生病期間要避免傳染給他人，並讓自己早日康復，要做到哪些衛生和保健的行為？請大家分享。 (1)分開清洗衣服，避免病毒透過病患衣物傳染給他人。(降低接觸傳染機會) (2)要多補充水分，讓身體有足夠的水分，避免脫水。 (3)要注意環境整潔與通風。(降低呼吸道傳染機會) (4)消毒玩具，避免病毒透過病患使用過的玩具傳染給他人。(降低接觸傳染機會) (5)勤洗手和戴口罩，防止病菌擴散，降低傳染的機會。 (6)按時服藥，減輕不舒服的症狀。 (三)師生共同歸納 1.因為感染腸病毒而造成口腔潰瘍，導致喉嚨疼痛，難以進食時，可以選擇較涼、較軟的食物，以方便進食、補充體力。 2.要早日戰勝腸病毒，恢復健康，在家照護期間一定要注意： (1)加強環境整潔與通風。 (2)多補充開水、果汁或電解質飲料。 (3)聽從醫師建議，按時服藥。 (4)病患的個人用品(衣物、用具)應分開消毒清洗。 (5)只要大人小孩都能戴口罩、勤洗手，注意個人衛生，就可以降低感染的機會，遠離腸病毒。 【活動5】預防高手換我做 (一)教師以課本情境圖範例說明預防生病的好行為，並引導學童自我檢視在生活中是否做到這樣的好行為。 (二)以學校生活為例，教師提問：在教室活動時，要預防生病(感染病毒)，我們應該確實做到哪些衛生保健的行為？					
---	--	--	--	--	--

	1.吃東西前, 要先洗手。 2.看完書也要洗手。 3.上廁所後也要洗手。 4.旁邊有人咳嗽, 要趕快用手帕、衣袖或手遮住口鼻。 (三)日常生活中, 只要做到預防生病的好行為, 就能降低被傳染的機會。 (四)教師引導學童回想並演練洗手步驟後, 再指導學童練習正確戴口罩的方法。 (五)教師拿出示範的口罩, 指導學童跟著做: 1.先分辨口罩正反面。(一般有色面為正面, 白色面為反面) 2.開: 打開口罩, 正面朝外, 反面朝內。 3.戴: 將彈性線圈扣住耳朵。 4.壓: 將金屬條貼緊鼻梁上方。 5.密: 確認口罩罩好。 (六)教師指導學童兩人一組或多人分組自行練習, 並行間巡視指導。 (七)師生共同歸納 1.為預防生病, 應養成良好的個人衛生習慣, 如勤洗手、戴口罩等。 2.養成衛生好習慣, 不僅能保護自己, 還能維護大家的健康。 (八)教師指導學童一同宣示〈健康宣言〉: 為了自己身體的健康, 平日我會做到勤洗手、準備口罩, 以及正確使用口罩的好行為, 做個預防疾病小高手。						
九	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣 【活動1】有趣的童玩 (一)童玩介紹: 臺灣鄉土童玩種類繁多, 如陀螺、毬子、扯鈴、竹蜻蜓等。這些自古流傳的玩具和遊戲, 隨著時代變遷, 演變出新的玩具, 陪伴我們度過快樂的童年, 也豐富了我們的生活, 接近、體驗這些古早味的童玩, 進而認識它。 1.古早童玩介紹詳見補充教材。 2.播放電子書, 欣賞童玩影片。 (1)介紹竹蜻蜓的構造與玩法。 (2)介紹紙陀螺及簡單的操作原則。 (3)講解紙飛機的製作及玩法。 (4)講解丟沙包的動作要領及簡易玩法。 (5)講解風車的玩法。 (二)鼓勵學童延伸思考其他有趣的童玩。 (三)分組操作: 將事先準備好的童玩器材, 讓學童操作體驗。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 3d-l-1應用基本動作常識, 處理練習或遊戲問題。 4c-l-1認識與身體活動相關資源。	Ce-l-1其他休閒運動入門遊戲。 lc-l-1民俗運動基本動作與遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(四)回去與家人討論，詢問他們小時候還玩過哪些童玩。 【活動2】好玩的沙包 (一)認識沙包 1.由教師講解說明沙包的由來：沙包是早期農村社會的婦女利用廢布縫成小口袋，放入米粒、豆子或沙粒再縫合給小孩的一種童玩。在物資匱乏的年代，「丟沙包」便成為最經濟且富樂趣的童玩。 2.讓學童學習沙包的各種玩法。 3.可讓學童自製沙包，以增加學習樂趣。 (二)動手做簡易沙包 1.材料：夾鏈袋、紅豆、膠帶。 2.作法：將紅豆放入夾鏈袋後夾緊，再用膠帶黏貼補強，較不易破裂，即可用來當沙包玩遊戲。 (三)頂沙包遊戲 1.用製作的簡易沙包來玩頂沙包遊戲，將沙包放頭頂上保持平衡，慢慢向前行走，遇到人記得擊掌打招呼。 2.可以變換頂沙包的部位，如肩上、手肘上、手背上，或是後背上等等。 3.也可以改變打招呼的方式，增加遊戲的趣味性。 (四)教師歸納：時代不斷改變，或許過去與現在的童玩有明顯的差異，但童玩的初衷還是一樣，讓人感到開心。透過童玩的教學與體驗，找尋童年最純真的快樂。 •拋接沙包 (一)單手往上拋沙包，再用雙(單)手接住沙包。 (二)單手往上拋沙包，做完指定動作後，馬上接住沙包。指定動作如下： 1.點頭：頭迅速點一下(圖①)。 2.拍手：雙手拍一下(圖②)。 3.摸鼻：用食指點一下鼻子(圖③)。 4.拉耳：雙手拉一下耳朵(圖④)。 5.開花：雙手迅速在胸前掌根互碰，比出花開的樣子(圖⑤)。 (三)帶學童分組操作熟練後，讓學童嘗試自拋自接動作。 (四)想一想，還可以先做哪些動作再接住沙包呢？ (五)沙包做法詳見第100頁教材補充。 •拋撿沙包 (一)教師講解拋撿沙包的動作要領。 (二)將學童分組操作拋撿沙包。 1.準備動作：桌上放2個沙包，用單手抓著一個準備。 2.拿起一個沙包往上拋，眼睛要看著沙包。				
---	--	--	--	--

	3.在沙包掉下之前, 迅速撿起桌上的另一個沙包, 再接住掉下的沙包。 (三)玩沙包不限在桌上進行, 亦可選擇在平坦安全的地面上操作, 但須事先將地上的沙石清理乾淨再進行, 以免擦傷。 (四)待學童分組操作熟練後, 增加拋撿沙包的數量, 以提升遊戲的挑戰性。 ·沙包投擲 (一)教師課前於空地畫好投擲區(分數自訂), 或以呼拉圈代替, 留意場地不要有障礙物, 以防止學童受傷。 (二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲, 分數多者優勝。 (三)可用低手拋投(適合近距離)或肩上投擲(適合遠距離)方式投擲。						
+	貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣 【活動3】風車轉啊轉 (一)製作風車(作法詳見P.106補充教材)。 1.取一張色紙, 在色紙的四個角分別用美工刀往中心割開一小段, 不要切斷。 2.用打孔機在四個角打洞, 要打在切口的同一邊, 再在紙的中心點用美工刀切開一個小洞。 3.用打洞器在吸管上方約2cm的地方打個洞, 並插入一個雙腳釘, 再把雙腳釘從紙背面中心的洞穿過, 依序把每個洞套在中心點的雙腳釘上, 打開雙腳釘的兩支腳固定, 即完成。 (二)全班圍成單圈, 配合音樂, 由教師帶領學童一邊慢走一邊做身體各關節伸展的熱身運動, 同時提醒學童要確實伸展的部位。 (三)示範與說明: 教師講解風車童玩的由來及簡單原理。 (四)嘗試練習: 於適合、安全的空地, 讓學童手持風車自由的跑動。 (五)變換跑動的速度與轉動風車受風的方向, 讓學童體驗不同速度與方向, 風車轉動的變化。 1.慢慢跑: 讓學童手持風車慢慢跑, 體驗風車轉動的速度。 2.直線快跑: 讓學童手持風車直線快跑, 體驗風車轉動的速度。 3.變換方向跑: 教師先依跑動路線在地上擺放標誌盤或小型圓錐, 再讓學童手持風車變換方向跑, 體驗風車轉動的速度。 ·風車接力 (一)直線接力 1.全班分成數組, 每組分兩小組, 一組在起點, 一組在終點, 距離約10公尺。 2.學童從起點將風車握在手上, 跑到終點處交給隊友, 換隊友用同	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。 4c-I-1認識與身體活動相關資源。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 六.童玩真有趣	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義, 例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

樣方式跑回起點, 進行接力比賽。 (二)繞物接力 1.在場內放置四個標誌盤(或圓錐), 全班分成數組, 每組分兩小組, 一組在起點, 一組在終點, 距離約10公尺。 2.學童從起點將風車握在手上, 以S型繞過圓錐到終點交給隊友, 換隊友用同樣方式跑到起點, 進行接力比賽。 (三)改正錯誤:教師觀察學童的動作是否正確, 並隨時指正。 (四)學童發表運動後的感想與身體感覺。 (五)叮嚀 1.教師指出一般學童常犯的錯誤。 2.鼓勵學童利用假日時間, 與家人一同從事運動。 【活動4】紙飛機飛上天 (一)利用課餘或相關課程, 製作紙飛機(作法詳見P.104補充教材)。 (二)熱身活動:全班圍成單圈, 配合音樂, 由教師帶領學童一邊慢走一邊做身體各關節伸展的熱身運動, 同時提醒學童要確實伸展的部位。 (三)示範與說明:教師講解紙飛機童玩的由來及簡單原理。 (四)嘗試練習 1.飛向遠方 (1)在平坦安全的空地, 讓學童自由的練習將紙飛機擲向遠端或往上擲。 (2)分組將紙飛機向前擲, 看誰的飛機飛得遠。 2.紙飛機飛上天—飛行久久 (1)在平坦安全的空地, 讓學童自由的練習將紙飛機擲向遠端或往上擲, 看誰飛得久。 (2)你擲我接:兩人一組, 相距6至8公尺, 先由一人擲飛機, 另一人接飛機。 (3)安全降落:將紙飛機往上擲後, 雙手敞開併攏向上, 預判紙飛機下降的位置, 讓紙飛機安全的落於手掌上。 (五)腦力激盪—紙飛機創意玩法:全班分成數組, 一起腦力激盪, 思考創造→實作體驗→修正後分享。 (六)活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習, 並協助學童進行課本P.79的自我檢測, 可以做到的在☆塗上顏色, 未做到再練習。 (七)教師歸納 1.願意利用假日時間, 與家人一同從事運動。 2.養成規律的運動, 每周至少運動3次、每次運動30分鐘以上, 有助						
--	--	--	--	--	--	--

	於身體健康。						
十一	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手 【活動1】急凍遊戲 (一)教師先以課本情境引導學童明白，做運動、玩遊戲時，除了保持適當距離外，也要能及時做出急停或閃躲反應來避免碰撞的發生。 (二)說明透過練習反應練習，我們也可以成為反應高手。 •音樂稻草人 (一)熱身活動：教師帶領學童做各關節緩慢繞環及肌肉暖身運動。 (二)遊戲規則 1.在平坦安全的場地中進行活動。 2.教師播放音樂，讓學童在場地中自由走動。 3.以哨音當指令，哨音一響，自由走動的學童必須在瞬間停止正在進行的動作，定住不動。 (三)活動進行 1.教師當發指令者，再指定一名學童播放音樂。 2.場中的學童聽到音樂響起，便開始跟著音樂一起做出唱遊漫步的動作。 3.教師隨機吹哨，學童聽到哨音時，馬上停止不動。 4.撐不住或移動了的學童淘汰，其餘的學童繼續活動。 (四)利用此活動，藉由聲音與動作的反應學習，來訓練學童的聽覺與身體動作的協調能力。 (五)教師可利用音樂的快慢，讓學童學習不同慢遊速度的反應。 (六)教師歸納：生活中能快速反應做出停止或啟動來避開碰撞危險，是很重要的能力，平時可以多多練習，但必須注意安全。 •大魔鏡 (一)熱身活動：教師帶領學童做各關節緩慢繞環及肌肉暖身運動。 (二)遊戲規則 1.在平坦安全的場地中進行活動。 2.學童兩人一組，在場地中一人做動作，另一人模仿他的動作。 3.教師以哨音當指令，哨音一響，做動作的學童必須瞬間停止，定住不動。 4.模仿的學童要盡量跟上對方的動作，並注意兩人動作是鏡像的，想像自己是鏡子模仿跟隨對方的肢體動作。 (三)活動進行 1.可以先由教師做動作，讓學童模仿，熟悉後再換學童來做動作。 2.活動開始，兩人一組，面對面站著，想像自己在照鏡子般，一人創造各種形式的肢體動作，另一學童則模仿對方的動作，動作及方向	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-2認識基本的運動常識。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 4d-l-1願意從事規律身體活動。	Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。 lb-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

	都要相同。 3.角色輪流互換，培養學童肢體創作能力與模仿能力。 (四)教師歸納：藉此活動培養學童自由創造肢體的動作。 •1、2、3木頭人 (一)熱身活動：教師帶領學童做各關節緩慢繞環及肌肉暖身運動。 (二)遊戲規則 1.找尋平坦安全的樹下或牆邊場地進行活動。 2.選出一人當鬼，當鬼的人要面向牆或樹，大聲念出「1、2、3木頭人」，並快速回頭，「鬼」回身時要看有哪些人還在動，若有人停不住或仍在搖動，即可捉出當鬼，並重新開始另一回合。 3.其他人從距離約15公尺外慢慢靠近鬼，當聽到「木頭人」就要停止動作及表情。 4.「鬼」大聲喊「1、2、3木頭人」後立刻回頭看，其他人則在「鬼」回身前，靜止動作和表情，等「鬼」再次背向後再逐步向「鬼」前進，直至成功碰觸到「鬼」即獲勝。 5.若有人身體晃動了或沒有停止動作，則換那人當鬼。 (三)教師歸納：藉由「音樂稻草人」、「大魔鏡」和「1、2、3木頭人」可以培養急停、急跑的能力，要多多練習。 【活動2】瞬間啟動 (一)看誰最快 1.教師帶領學童做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 2.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差異。 3.教師說明規則與遊戲方式，可先找學童示範或讓學童試著做做看，再進行活動。 4.在空曠平坦的場地上，讓學童依序練習坐姿、蹲姿或趴姿等起立的前置動作，藉此活動讓學童分辨不同姿勢的難易程度。 5.學童分散各處，分別採坐姿、蹲姿及趴姿的方式。 6.當聽到教師的哨音時，要迅速起身站立，看誰的反應比較快，讓學童體會不同起立姿勢的難易與快慢差異。 (二)看誰跑得快 1.將學童分成三組，每組兩人以蹲姿、坐姿及趴姿動作，分列於跑道上。 2.聽到教師的哨音時，迅速起身站立快跑，看誰的啟動快跑較快。 3.讓每個人都能做到蹲姿、坐姿及趴姿的動作，再迅速起身站立快跑，體驗不同姿勢的感覺。						
十二	貳、運動歡暢樂趣多 七.反應高手 【活動3】瞬間移動	1c-I-1認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量 行為檢核	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：

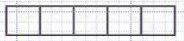
(一)看誰移動快 1.教師帶領學童做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 2.在空曠平坦的場地上，妥善安排學童間的活動距離。 3.教師說明規則與遊戲方式，可先讓學童試著做做看再進行。 4.教師雙手各拿著一支旗子，以哨音和旗子指引學童前進方向。 (1)當教師雙手旗子往左指，學童往左邊跑。 (2)當教師雙手旗子往右指，學童往右邊跑。 (3)當教師雙手旗子往上舉，學童要迅速跳起來。 (4)當教師雙手旗子往下放，學童要迅速蹲下。 5.學童看到教師旗子方向，便快速移位、蹲下或跳躍，以訓練學童的反應能力。 6.教師可以先緩慢變動旗子的方向，待學童習慣後，便可加快旗子變換的方向，慢慢加強學童的反應能力，能做到迅速移動的動作。 (二)移動快跑賽 1.場地布置：在空曠場地上畫出三條線，線與線間隔3至5公尺，亦可以跑道線做為活動場地。 2.遊戲規則 (1)預備時請參賽學童站立在中線，專心聆聽老師的哨音與觀看旗子指示方向。 (2)哨音響後，依指示方向快速移動「踩線」後再返回中線，看誰的反應最快。 (3)每回比賽淘汰最後一名返回中線的學童，最後未被淘汰獲得優勝。 3.遊戲數回合後，將「踩線」改為「摸線」，增加比賽難度與變化。 (1)預備時請參賽學童站立在中線，專心聆聽老師的哨音與觀看旗子指示方向。 (2)哨音響後，依指示方向快速移動「摸線」後再返回中線，看誰的反應最快。 (3)每回比賽淘汰最後一名返回中線的學童，最後未被淘汰獲得優勝。 (三)教師歸納：踩線或摸線時，要放低身體重心和速度，才能快又穩。 【活動4】鬼捉人 (一)教師帶領學童做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動。 (二)先複習瞬間啟動與瞬間移動遊戲，做為熱身以接續本節的發展活動。 (三)場地布置：在球場上畫兩條間隔2公尺的起跑線及一條10公尺的終點線，線後即為安全區，也可以利用跑道規畫類似場地。	1c-I-2認識基本的運動常識。 4d-I-1願意從事規律身體活動。	跳與投擲遊戲。		七.反應高手	態度評量	●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
--	--	----------------	--	---------------	-------------	------------------------------------

	•遊戲1 (一)遊戲說明 1.兩人一組，一人當鬼，當鬼的學童在間隔2公尺的起跑線上分別採蹲姿、坐姿及趴姿的預備動作。 2.當鬼的學童可以穿著背心或戴帽子區分。聽到哨音後起立快跑，看是鬼先捉到人，還是人逃脫成功。 3.人若跑過終點線到達安全區，就算脫逃成功。 4.在到達安全區前，只要輕輕被碰到，就算是成功了。 (二)活動時應注意自己和同學的安全，不可以推撞。 •遊戲2 (一)場地布置：利用跑道設立兩條反轉線，並以圓錐標示清楚，也可以利用空曠平坦的場地規畫成類似場地。 (二)預備時，一人先當鬼並踩在反轉線上，「鬼」與「人」前後間隔一個跑道，準備啟動追逐賽。 (三)聽到哨音後，啟動鬼捉人的追逐遊戲，「鬼」必須在「人」踩到另一端反轉線前碰觸到對方，才算完成任務。 (四)「人」在被捉到前先行踩到反轉線，完成「踩線反轉」則可以轉換成為「鬼」角色反向捉「人」，依此追逐反轉規則，直到有一方被捉到。 (五)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，並協助學童進行課本P.89的自我檢測，看看自己的表現可以達到幾顆☆？在☆塗上顏色。 (六)教師歸納：可以多利用課後和同學或家人一起練習，增進自己的反應能力，在日常生活中遇危急時，能迅速反應並做出安全的行為。						
十三	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手 【活動1】平衡好身手 (一)教師帶著學童一起做全身伸展的暖身運動(參考附錄一：靜態伸展操)。 (二)教師講解平衡能力的重要性，若應用於生活中，可以讓我們在走路、玩直排輪、跑步時，更順利並安全的完成連續動作，避免運動傷害。 (三)教師舉例說明：用四肢及臀部當支點來訓練自己的平衡能力，如雙手、雙腳、膝蓋及臀部等，並示範動作。 •一個支撐點 (一)首先請學童試著做出一個支撐點的動作，如雙手平伸，單腳站立的平衡動作。	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-l-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	la-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(二)坐著抬高雙腳，雙手抓住雙腳膝蓋部位，用臀部當支撐點。 (三)雙手向兩旁平伸，單腳站立平衡，上半身微微前傾，一腳往後抬起，如飛翔動作。 ·兩個支撐點 (一)引導學童利用手部的開展或另一腳的力量，協助身體平衡站立，如身體前彎，一手撐地一手向上抬高，一腳往後抬起，單腳站立平衡，做兩個支撐點。 (二)一腳站立一腳腳尖點地，雙手平伸，做兩個支撐點。 (三)引導學童利用身體不同部位做為支撐點，探索一個、二個、三個或更多支撐點的平衡動作。 (四)提醒學童在活動過程中，當在變化支撐點做平衡動作時，要特別注意安全，先站穩再做變化動作。 ·平衡遊戲真有趣 (一)以2至4人為一組，互相討論用不同部位做出支撐點的平衡連續動作，試試自己的平衡能力。 (二)每組至少創作兩種不一樣的動作，並表演給同學欣賞。 (三)組合平衡動作表演，每組動作節奏可以雙腳踏併踏併(4拍)，平衡動作(4拍)，再接下一組動作節奏。 (四)引導學童認真參與活動，互相觀摩，並選出自己心目中最有創意的動作，並給予鼓勵。 (五)活動結束後，請學童自我評量並分享自己的心得。 1.你可以完成哪些不同支撐點的平衡動作？ 2.和同學共同討論，並一起完成了幾種有特色的連續平衡動作？ (六)分享時間：你覺得哪一種連續平衡動作最難？做做看並分享自己的心得。 【活動2】滾動高手 ·動一動 (一)教師引導學童布置場地，在平坦安全的場地依人數放置軟墊。 (二)教師先帶領學童做好熱身運動，並加強身體各部位的柔軟度及平衡力。 (三)教師請學童完成下列的指定動作。 1.身體仰躺在墊子上，將雙腳向上抬高，做出雙腳向外打開、合併的動作，提醒學童運用腹部及腿部力量完成動作，並依自己的能力重複數次。 2.身體仰躺在墊子上，雙腳平放，腳板壓平，左(右)腳抬高後再放下，換右(左)腳抬高後再放下，交互練習10下。 3.身體仰躺在墊子上，雙腳往上抬高，做出踩腳踏車的動作。 4.雙手雙腳趴在墊子上，雙手手肘撐地，左(右)腳撐墊，右(左)腳				
---	--	--	--	--

往後上方做抬高、放下的動作，換右(左)腳撐墊，左(右)腳往後上方做抬高、放下，兩腿輪流做10下。 ·滾一滾 (一)身體左滾右滾：仰躺在墊子上，雙手抱膝，身體滾躺向左(右)邊，轉正，再滾躺向右(左)邊。 (二)身體向後躺下再用力坐回：在墊上坐著，雙手抱膝，身體向後滾躺，再向前坐起回原位。 (三)考慮學童的持續力，調整完成動作的時間和次數。 (四)鼓勵學童能聽從教師指令完成肢體動作。 (五)引導學童利用身體的控制能力，進行平衡及肌力的訓練，並完成滾動動作。 (六)開放時間讓學童自己或集體自由設計，創作不同的肢體動作並互相觀摩。 (七)分享時間：請學童說說看，進行動作練習時的心得。 (八)教師歸納：平時可以利用時間在安全場地，多多練習。 ·我是金雞蛋 (一)教師可先說明每年端午節時，民間習俗活動會進行立蛋，藉此引起學童學習動機；再示範動作，讓學童試著做做看，再引導說明並指導學童做出正確動作。 1.坐在墊子上雙手抱膝，縮下巴。 2.身體向後滾→滾向右邊→再滾向左邊→最後向前坐起。 3.想像自己是一個金雞蛋，滾來滾去，讓身體感受自由的滾到這裡，又能滾到那裡。 (二)請學童依序在墊上完成動作。 (三)指導學童身體重心的移轉方式，坐下後，身體依照右側→背部→左側的順序與墊子接觸。 (四)提醒學童善用身體的力量，縮下巴，雙手抱膝使身體自由的滾動。 (五)叮嚀學童依自己的能力做動作，不宜過快，容易造成頭暈現象。 (六)活動時，一定要遵守教師的指令，不要用力過猛，避免滾出墊子外。 (七)分組接力比賽：一人完成滾動一圈後，接下一棒，若滾出墊子需重來。 (八)活動後，請學童分享滾動的技巧及感受。 ·我是不倒翁 (一)動作要領說明 1.教師先示範動作，再引導說明、指導學童做出正確的動作。 (1)身體盤坐，雙腳掌相對，雙手握住腳踝。					
---	--	--	--	--	--

	(2)依次讓身體的左(右)膝著墊→右(左)肩著墊→滾背,接著再讓左(右)膝著墊→左(右)肩著墊→滾背,繞一圈後又回到盤坐姿勢。 2.指導學童身體重心的移轉方式,首先身體坐正後,身體依照右膝蓋→右肩→背部,接著左膝→左肩→背部與墊子接觸。繞的方向讓學童依自己的習慣,先向左或向右皆可。 (二)提醒學童善用身體下去的力量,使身體上來並能自由的滾動。 (三)鼓勵學童能做到順暢的滾動才算學會了。 (四)超級比一比:每組選一人上臺示範,看誰滾得最順暢。 (五)教師歸納:滾背的速度要快,腰部要用點力,才容易翻過來。 (六)活力存摺:教師引導學童回顧本活動的課程學習,並協助學童進行課本的自我檢測,在☆塗上顏色,看看自己的表現可以達到幾顆☆。						
十四	貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手 【活動3】動物大集合 ·動物大競走 (一)依學童人數分組,活動前確認場地安全。 (二)分組活動一 1.每組學童依順序代表不同動物(第一組是小狗,第二組是鴨子,第三組是大象,第四組是烏龜),進行四種動物大競走,比賽看看是哪種動物走得最快。 2.聽到教師的哨聲時,每組學童依指定模仿的動物行走方式向前走,並看誰先抵達終點。 3.學童依序完成競走,最後統計每組獲勝的次數最多,即是獲勝的隊伍。 4.每組可猜拳決定要扮演的動物,繼續大競走比賽。 (二)分組活動二 1.每組學童依順序代表不同動物(第一位是小狗,第二位是鴨子,第三位是大象,第四位是烏龜,第五位是小兔子),分組合作完成大競走活動。 2.聽到教師的哨聲時,每組學童依指定模仿動物行走的方式向前走,並折返起點擊掌換下一位同學。 3.學童依序完成競走,最先完成的隊伍即獲勝。 (三)鼓勵學童要發揮團隊精神,通力合作完成使命。 ·活力存摺 (一)動物過山洞	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	la-l-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 八.我有好身手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

	1.每組兩人合作,分別搭起四個山洞,讓其他扮演動物爬行的學童依序通過山洞。 2.完成的同學再幫忙搭起另一個山洞,讓後面的學童可以繼續過山洞。 3.指導學童做出協調的動作並能與其他同學合作,完成過山洞的活動。 4.過山洞時,提醒過山洞學童盡量不要碰觸到別人的身體。 5.可請學童討論創意玩法,繼續「動物過山洞」活動。 6.教師可依學童的能力及體力,調整活動進行的時間長短。 (二)活動後,請學童發表心得及完成活動的感覺。 (三)分享時間 1.自己最想挑戰扮演哪一種動物?為什麼? 2.活動後,你會和同學或弟妹一起模仿動物走路,一起遊戲嗎? (四)活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習,並協助學童進行課本P.99的自我檢測,看看自己的表現可以達到幾顆☆?在☆塗上顏色。						
十五	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊 【活動1】跳格子 (一)教師以課本情境引導學童明白跳躍動作是日常生活中常會用到的移動方式。 (二)平日除了走、跑之外,結合跳躍動作可以克服不同的地形或阻礙,如跳下低處、跳躍障礙、跳上高處、連續跳躍。 (三)教師提問並引導學童回答:請想一想並發表,在日常生活中什麼時候曾經使用到跳躍動作。學童:跳跨障礙物或物品時、跳躍積水……。 (四)教師歸納學童的回答,並給予鼓勵、讚美。 ·跳格子 (一)事先用粉筆或膠帶布置好場地,如下圖所示。 1.單腳跳的格子  2.雙腳跳的格子  3.單腳、雙腳跳的格子	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1c-l-2認識基本的運動常識。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ab-l-1體適能遊戲。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

	 (二)教師說明跳躍動作大致上可分為單腳跳躍和雙腳跳躍，並以事先畫好的格子進行示範教學。 (三)教師讓學童用不同的方式來跳格子，並提醒學童落地時，雙腳要微彎，勿打直，才不會受傷。 1.單腳跳：請學童以單腳跳移動完成跳格子。 2.雙腳跳：請學童以雙腳跳移動完成跳格子。 3.單腳、雙腳跳：請學童以單腳、雙腳混合跳移動方式完成跳格子。 (四)教師鼓勵學童可以在下課時，自行創作跳格子圖形，並邀請同學共同挑戰。 【活動2】歡樂跳 (一)教師先以課本情境引導學童明白跳躍動作，除了是一種移動方式外，也是快樂時常做的動作。 (二)尤其在宣布各項競賽成績時，獲勝的班級或小組都會高高跳躍歡呼。 (三)教師提問並引導學童回答：請學童想一想並發表，曾經在什麼情形下使用到跳躍動作。 (四)跳碰樂 1.教師說明：跳躍是歡樂興奮時的表現動作，除了團體的波浪跳，也會常見兩人在興奮時的跳躍擊掌Give me five和Give me ten，以及空中的身體接觸，如空中屁股互碰、肩部對碰等。 2.教師先找一位學童一起示範動作，再將學童分組配對操作，分組時應盡量將身高、體重接近的相互配對。 (1)兩人一組面對面站立，跳起來後互相以單手、雙手擊掌。 (2)兩人一組面對面站立，在起跳前先討論用身體哪個部位碰觸，如背部、側身、肩膀、臀部……，兩人起跳後，以約定的身體部位輕輕互碰。 (五)波浪跳：教師先說明動作要領。 1.將學童分成橫排數列蹲下。 2.由一學童手執旗子從橫排面由左至右的來回奔跑，蹲下的學童在旗子經過面前時，向上躍起，高舉雙手並大聲歡呼。 3.落地後則回復原來預備動作，等待下一次旗子的來臨。						
十六	貳、運動歡暢樂趣多 九.跳躍大進擊 【活動3】跳躍模仿秀	1c-I-1認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ga-I-1走、跑、	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多	觀察評量 口頭評量 行為檢核	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：

(一)教師事先建構一個想像情境(如課本圖示),並引導學童想像自己是兔子、青蛙、袋鼠、飛魚、瑪莉歐等,進而模仿牠們跳躍的動作。 (二)教師講解動作要領,並逐一示範每個動作,再讓學童模仿操作。 1.兔子跳:蹲著,雙手比YA貼在耳旁來模仿兔子的耳朵,雙腳蹲跳如兔子跳躍般往前跳。 2.袋鼠跳:雙腳微彎,雙手握拳下壓彎屈在胸前,如袋鼠般往前跳躍。 3.飛魚跳:雙腳半蹲後,奮力向上跳躍,雙手張開,如飛魚躍出海面展翅一般。 4.瑪莉歐跳 (1)預備時雙腳彎屈準備向上跳。 (2)跳躍起時一手彎屈握拳向上頂,另一手伸直後擺,腿部前後張開如跨跳動作,做出如同電玩中瑪莉歐兄弟的招牌動作。 (3)常練習此動作可以提升學童的專注力。 5.青蛙跳:雙手觸地蹲著,躍起時於空中張開雙手及雙腳。 (三)教師讚美學童的跳躍模仿能力,並鼓勵學童能提出更多創意的跳法。 (四)教師提問:想一想,你還可以做出哪些跳躍動作? (五)讓學童發揮想像力,試著跳看看。 (六)教師讚美學童今日表現,並鼓勵學童可於下課時間練習跳躍模仿遊戲。 (七)指導學童進行場地整理,並提醒學童運動後洗手、擦汗等衛生習慣。 【活動4】跳躍遊戲 ·雙人遊戲 (一)場地布置 1.事先以教師用圓規(數學教具)、粉筆布置個人賽場地,如課本圖示。 2.若無圓規教具可以圓形的蓋子輔助畫圓形格子,或是用軟管及透明水管當接頭,來代替畫圓。 3.在每個圓裡分別寫上「棒、虎、雞、蟲」。 (二)教師說明基本規則與示範比賽方式。 1.「棒打老虎雞吃蟲」:棒子勝老虎,老虎勝雞,雞勝蟲,蟲勝棒子。 2.無相對應勝負關係時,則繼續猜拳直至分出勝負。 (三)活動 1.參賽學童分站於比賽場地兩側,猜拳時配合口令「棒打老虎雞吃	2c-l-2表現認真參與的學習態度。 3c-l-1表現基本動作與模仿的能力。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	跳與投擲遊戲。		九.跳躍大進擊	態度評量	●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
--	---	----------------	--	----------------	-------------	------------------------------------

	蟲」原地跳七下，第八下喊出決勝口令，雙方跳入所喊出的該圈內。 2.依圈內所屬名稱對應勝負，不分勝負時，則退回原位繼續猜拳，直到分出勝負。 ·多人遊戲 (一)一人先當鬼，所有人配合口令，在各圈內邊喊口令邊跳格子。 (二)喊完決勝口令，落在圈內不動後，被鬼捉到的人先淘汰離場。 (三)沒被淘汰的人繼續新的一拳，看看在三拳內可以捉到幾人。 ·跳躍的音符 (一)教師配合音樂教學將學童分配音符Do、Re、Mi……數組，並事先教唱使學童熟悉音符旋律。 (二)遊戲方式：各音符小組唱到小組所代表音符旋律時，迅速擺臂躍起，其跳躍及落地動作如「波浪跳」動作。 (三)操作數次後，交換小組音符，考驗小組反應。 ·歡樂五線譜 (一)場地布置：事先在平坦場地上畫上五線譜，或以跑道線為做為五線譜。 (二)教師說明並示範在五線譜上來回跳躍動作。 (三)先由教師當司令，所有人一邊唱歌一邊在五線譜上跳躍移動。 (四)聽到哨音後，停止唱歌並落地靜止在五線譜上。 (五)跟老師在同一條線上的人就淘汰。 (六)待學童熟練後，再從學童中選出一人當司令。 ·人體計算機 (一)事先依組別用粉筆或膠帶布置好場地，如下的圖示。 (二)教師先將學童分成4至6組。 (三)結合數學加減法運算教學，教師事先將算式寫在字卡或白板上。 (四)學童依照教師所展示的算式問題，以跳躍方式依序踩跳並計算出正確的答案，如算式為「$7+1=?$」，則學童須依序踩跳7、+、1、=、8等正確的格子。 (五)最先完成的小組得分，數題後計算小組總得分數做為勝負判定。 (六)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，協助學童進行課本的自我檢測，可以做到的在☆塗上顏色，未做到再練習。						
十七	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用 【活動1】靈活雙手 ·將氣球往上拍 (一)熱身準備	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	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	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書

1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備氣球，數量足夠讓學童每人獨立操作。 3.氣球充氣避免充太飽，以免活動時容易爆破。 (二)用手不同位置將球往上拍，完成教師示範的動作。 1.先將氣球往上拋，再做動作。 2.單手拍：利用單手手掌將氣球往上拍擊，越高越好。 3.雙手拍：利用雙手手掌將氣球往上拍擊，越高越好。 ·連續向上拍擊 (一)盡可能的將氣球不停保持向上拍擊的動作，不要落地，可以拍擊越多下不落地，表現越好。 1.雙手臂拍：利用雙手手臂將氣球往上拍擊，盡量讓它保持在空中，不要掉落地面。 2.單手臂拍：利用單手手臂將氣球往上拍擊，盡量讓它保持在空中，不要掉落地面。 3.拳頭拍：利用單手拳頭將氣球往上拍擊，盡量讓它保持在空中，不要掉落地面。 (二)15秒拍球統計表：每15秒做一下統計，不同部位可以連續拍擊幾次而不落地，給自己打分數。 <table border="1"><tr><td>拍擊部位</td><td>連擊次數</td><td>評分</td></tr><tr><td>單手臂拍</td><td>3 次以下</td><td>加油</td></tr><tr><td>雙手臂拍</td><td>4 ~ 6 次</td><td>很棒</td></tr><tr><td>拳頭拍</td><td>7 次以上</td><td>超棒</td></tr></table> (三)教師表揚表現較好的學童，並給予鼓勵。 (四)鼓勵學童發揮創意，創造不同身體部位拍擊氣球，藉以培養學童球感。 ·拍球接力 (一)熱身準備 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備氣球，數量足夠學童操作。 (二)拍球接力 1.雙手向上拍著氣球往前行走，繞過圓錐後再回到原點交給下一位學童。 2.行進的過程中，注意保持前進的路線，控制拍氣球的力道，中途盡量不要讓氣球掉落下來。 3.教師從旁觀察學童的動作，對於表現良好的學童予以鼓勵表揚。 4.統計學童完成接力的時間，使用越少時間表現越佳；讓學童進行數次接力活動，並統計時間，看誰快又穩。 5.讓學童互相發表觀摩同學的動作，並發表心得。 (三)觀摩與改進	拍擊部位	連擊次數	評分	單手臂拍	3 次以下	加油	雙手臂拍	4 ~ 6 次	很棒	拳頭拍	7 次以上	超棒	的團體互動行為。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。 2d-l-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-l-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-l-1願意從事規律身體活動。	之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。				更換版本銜接課程
拍擊部位	連擊次數	評分																
單手臂拍	3 次以下	加油																
雙手臂拍	4 ~ 6 次	很棒																
拳頭拍	7 次以上	超棒																

	1.讓學童觀察闖關同學的動作，並鼓勵將同學的動作記下來。 2.讓學童比較，找出自己認為動作最好的同學。 3.鼓勵學童發表所看到的其他表現良好同學動作，教師並引導學童觀察的重點，如最快、最穩、最流暢……。 4.引導學童藉由分享，來想想自己的動作有無改進的地方，或者試著模仿他人。 5.經過教師引導後，再次進行接力活動，讓學童實際操作。 (四)教師表揚表現較好的學童，並給予鼓勵。 (五)鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。 (六)協助整理器材及恢復場地。 •擊球過網 (一)熱身準備 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師布置活動場地並準備氣球，讓學童可順利操作。 (二)擊球過網 1.場地布置：在場地中間放兩支旗竿，把橡皮筋繩綁在旗竿上當中線，將氣球充氣數顆備用。 2.教師說明活動規則，並示範動作讓學童了解。 (1)每4至6人一組，分組對抗，將氣球用手擊過中線給對方。 (2)對方若接不到氣球而讓氣球落地，便算得分。 (3)球若落地，由教師判斷得分情況，再重新發球。 (4)活動過程中，教師叮嚀學童保持活動距離，不要互相搶球，可於場地內畫分區域，讓學童固定防守自己周遭的一部分區域。 3.一段時間內(約5分鐘)，教師統計各組得分並公告。 4.教師從旁觀察學童動作以及學童互相合作的情形，對於表現優秀的學童或組別，予以提出表揚獎勵。 (三)鼓勵學童不斷嘗試和同學討論，合作讓活動表現更佳。 (四)我做到了：教師協助學童進行課本P.115的自我檢測。 (五)協助整理器材及恢復場地。						
十八	貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用 【活動2】靈活雙腳 •控球高手 (一)熱身準備 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備氣球(將氣球充氣備用)，數量足夠讓每個學童都能獨立操作。	1d-l-1描述動作技能基本常識。 2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 2c-l-2表現認真參與的學習態度。	Ha-l-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。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 十.手腳並用	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

	(二)嘗試用腳的不同部位將氣球向上連續踢起，並試著將氣球保持在空中，踢擊次數越多越好。 1.腳尖踢：用前腳尖將氣球向上連續踢起，踢擊次數越多越好。 2.膝蓋踢：用膝蓋將氣球向上連續踢起，踢擊次數越多越好。 3.足內側踢：用足內側將氣球向上連續踢起，踢擊次數越多越好。 4.可以讓學童發揮創意，嘗試用腳的不同部位踢擊氣球，如大腿、小腿、腳後跟…… 5.詢問學童，在氣球落地前，你最多可以連續踢幾下？並請學童多利用下課時間和同學練習。 (三)踢著氣球通過障礙 1.將學童分組，每組分別用腳盤氣球繞過圓錐前進，交給對面的同學。 2.活動過程中注意不要太用力踢氣球，努力完成動作再前進。 3.鼓勵學童盡量快速完成，並指導學童觀摩在進行中，表現優良的同學。 4.教師統計各組每次完成的時間，做成紀錄，並鼓勵學童多嘗試，找出更快的方式完成闖關。 (四)檢討與改進：觀摩同學踢擊經過，教師從旁引導學童觀看，讓學童討論如何能快又準，討論後再次進行活動，讓學童體驗修正前和修正後的不同，看看有沒有進步。 (五)我做到了：教師協助學童進行課本P.117的自我檢測，做到的在□中打✓。 1.我帶著氣球通過障礙容易達成嗎？若不容易，可以多多練習。 2.我覺得能越來越快的方法有哪些？ (六)鼓勵學童嘗試和同學互相合作，努力通關。 •跑跑踢踢 (一)場地布置：教師將不同種類的球用專用球袋、橡皮筋吊掛起來，球和球之間取適當的距離。 (二)活動說明 1.兩人一組，一人將球扶住，另一人準備踢球。 2.扶球的學童將球放下，準備踢球的學童跑至適當位置，用腳踢吊掛的球。 3.動作求穩，不要求快，注意來回擺盪的球，瞄準好再出腳。 4.盡量讓每位學童都能嘗試踢中不同種類的球。 5.教師從旁叮嚀注意：踢球者踢球時不要太用力；放球的人要保持距離及注意擺動的方向，以免被球打到，並請學童仔細觀看他人的動作表現。	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 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。	Hb-I-1陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。				
--	---	---	---	--	--	--	--

	(三)檢討與改進 1.請學童觀摩同學踢擊的經過,教師從旁引導學童觀看。 2.對於表現優秀的學童,教師予以鼓勵,讓學童討論如何能快又準。 3.討論後再次進行活動,讓學童體驗修正動作前後的不同,看看有沒有踢得更準、速度有沒有更快。 4.請學童發表與分享:你覺得哪種球比較難踢中? (四)活力存摺 1.小小設計家 (1)請學童想像或回憶以前曾經接觸過的球類活動,並說說看。 (2)讓學童想像可以用球來進行哪些體育活動,並畫下來。 (3)鼓勵學童發表,教師給予表現好的學童鼓勵。 2.引導學童回顧本單元的課程學習,並協助學童進行課本的自我檢測。						
十九	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩 【活動1】跳繩安全 (一)教師介紹跳繩的好處。 1.增進體適能。 2.增進運動協調能力。 3.幫助長高。 4.體能、技能自我挑戰。 5.與同學合作,增加默契。 (二)跳繩比賽影片欣賞。 1.世界跳繩比賽錦標賽影片。 2.國小團體跳繩比賽影片。 (三)跳繩安全四部曲:從事跳繩運動前要注意哪些事,才能玩得安全呢?在□中打▲。 1.合適的跳繩:教師說明如何挑選適合自己的跳繩。 (1)選擇跳繩時需注意使用者身高與繩長的關係,用腳踩繩,兩手拉呈V字形,握柄高度約到胸口。 (2)繩子太長的變通方法:把繩子折到握柄或雙手外伸。 2.穿著運動服裝及運動鞋,不要光著腳或穿拖鞋玩跳繩,以避免腳受傷。 3.在平坦安全、沒有小石子的場地進行跳繩活動,不要在走廊或馬路上玩。 4.進行跳繩活動時,要先做暖身操,以避免運動傷害。 •跳繩好朋友	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-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。	Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

(一)學童將跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩的兩端做全身性的伸展活動，可以配合輕柔的音樂操作，每一個伸展動作至少維持15至20秒。 (二)利用跳繩做全身性的暖身活動 1.腕關節繞環：站立，跳繩先放在地上，雙手在身體兩側握拳，做手腕繞環動作。 2.踝關節繞環：站立，一腳微彎抬起腳跟，做踝關節繞環動作後，換腳。 3.膝關節暖身：站立，彎腰，雙手扶在膝蓋上，再起立。 4.左右側彎：站立，雙腳張開與肩同寬，雙手握住跳繩兩端向上伸直，身體向左側彎維持15至20秒後回原位，再向右側彎維持15至20秒回原位。 5.大腿伸展 (1)站立，跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩兩端。 (2)一腳站立一腳向前彎屈，用跳繩勾住彎屈的腳往身體拉，維持15至20秒後放下，換腳伸展。 6.前側大腿伸展：站立，一腳微彎抬起腳跟，做踝關節繞環動作後，換腳。 7.前後彎 (1)跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩兩端，雙腳張開與肩同寬，雙手向上伸直。 (2)身體前彎，維持15至20秒後回站立姿勢，再向後伸展維持15至20秒後，回站立姿勢。 8.左右轉體 (1)跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩兩端，雙腳張開與肩同寬，雙手向上伸直。 (2)雙手隨著身體轉向左邊，維持15至20秒後回站立姿勢，再轉向右邊，維持15至20秒後，回站立姿勢。 9.全身繞環 (1)跳繩對折再對折後，雙手握住跳繩兩端，雙腳張開與肩同寬，雙手向前伸直。 (2)雙手隨著身體轉向右→向下→向左→向上，做身體繞環。 10.前拉腿 (1)站立，雙手握住跳繩握把張開。 (2)右腳踩跳繩，雙手向上拉右腳隨著繩子向前抬高，維持15至20秒後，回站立姿勢。 (3)換左腳跳繩，雙手向上拉左腳隨著繩子向前抬高，維持15至20秒後，回站立姿勢。				
--	--	--	--	--

11.舉手深蹲 (1)跳繩對折後，雙手握住跳繩兩端，雙腳張開比肩寬，雙手向上推舉。 (2)脊背挺直，雙腳敞開，寬度為肩寬的1.5~2倍，兩腳腳趾朝前稍微向外，保持身體平衡，目視前方。 (3)邊吸氣邊彎屈膝蓋下蹲，並向後拉臀部，感覺要將臀部放在椅子上。維持15至20秒後，吐氣起身，回 站立姿勢，雙手放下，反覆數次。 (4)深蹲注意事項 ↓ 下蹲和起身動作都要緩緩進行。注意背部不要太彎屈，否則容易導致腰疼。起身時，膝蓋不要猛力伸展。 ↓ 下蹲要到位，髖部向後推，重心放在腳跟。 ↓ 下蹲時不要憋氣，避免引起血壓升高。下蹲時用鼻腔吸氣，起身呼氣，運用正確的呼吸方法，能增強鍛鍊效果。 12.手上舉後抬腿 (1)跳繩對折後，雙手握住跳繩兩端，雙腳張開比肩寬，雙手向後上伸直，同時右腳向後踢。 (2)收回成預備動作，換左腳向後踢，反覆數次。 (三)教師歸納：進行跳繩活動前，利用跳繩做體操，可使身體靈活不受傷。 【活動2】與繩同樂 ·跟我跑 (一)兩人一組，一人握住跳繩兩端，將跳繩套在前面學童的腰部。 (二)前面學童慢慢的向前跑，後面的學童要跟著慢慢跑。 (三)速度可以漸漸加快，但要注意安全，後面的學童不要用力扯跳繩，或跑在前面的學童不可以突然停下來，以免碰撞受傷。 ·踩繩走 (一)場地布置：將2條長繩綁在一起，不規則狀放在地上，放置一個呼拉圈在長繩上，長繩另一端穿過另一個呼拉圈，由一位學童握住立在地上，如課本圖示。 (二)讓學童依序雙手平伸，平衡的走在長繩上，到達第一個呼拉圈時跨進、跨出，前進至第二個呼拉圈時蹲著穿越，再起立走到終點。 ·我是小牛仔：試一試不一樣的玩法，看誰最像小牛仔？ (一)頂上水平迴旋 1.繩子兩握把置於同一手，於頭頂上甩繩子，就好比是直升機螺旋槳，注意活動空間，不要打到別人。 2.教師提示甩繩時要以手腕控繩。 (二)體側迴旋：繩子兩握把置於同一手，於身體單側甩繩子。注意不					
--	--	--	--	--	--

	要被繩子打到，也不要打到別人，練習左、右、交叉、∞字型等。 (三)跳繩前導動作練習 1.徒手雙腳跳：雙足輕輕跳躍，膝蓋保持微屈。 2.徒手擺動雙腳跳：練習不拿繩子，空手模擬跳繩動作。 3.單手持繩體側繞環甩地：練習向前甩繩動作。 4.體側繞環甩地跳躍：練習甩繩搭配跳躍動作。						
二十	貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩 【活動3】一跳一迴旋 (一)學童利用跳繩配合輕柔的音樂做全身性的伸展活動，每個動作維持15～20秒。 (二)在場內輕鬆慢跑(向前跑、退後跑、側步跑、抬腿跑)。 (三)教師示範說明 1.雙手分別握住繩子兩端，雙腳合併往上跳，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，落地時雙腳要微彎。 2.停繩：腳跟著地，腳尖翹起，讓繩子卡於腳底。 (四)學童散開練習，教師從旁協助、觀察。 (五)教師講評並修正學童的動作。 (六)教師歸納跳繩主要四步驟：預備、甩繩、起跳、跳躍。 (七)為了減少失誤，速度不宜太快，熟練後再加快速度。 (八)自我挑戰 1.兩人一組，一人操作一跳一迴旋，另一人幫忙計算次數。 2.每人訂定想要挑戰的連續跳次數，並努力練習。 3.鼓勵學童相約伙伴利用下課時間持續練習，挑戰自己設定的目標。 (九)教師提醒學童，劇烈的跳繩運動後不要立刻停止，應繼續慢速跳繩或步行一段時間再做一些伸展、緩和的動作，才算是真正結束運動。 【活動4】繩的遊戲 (一)讓學童在操場的跑道上輕鬆慢跑10～20分鐘(向前跑、退後跑、側面跑、抬腿跑)。 (二)針對跳繩運動的特性，施以主要關節的柔軟操或伸展操(可參考P.169的附錄一：靜態伸展操的動作)、輔助操。 (三)輔助操：踝關節、膝關節、髖關節、腕關節、前後弓箭步、分腿前彎、抬腿跑……。 (四)確實做好暖身運動再進行活動。 ·進退兩難 (一)場地布置：在地上畫兩條寬8公尺的線，並在兩端標示危險區，	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-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。	Ab-I-1體適能遊戲。 Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動歡暢樂趣多 十一.大家來跳繩	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

	活動前教師提醒學童，不可以超出範圍。 (二)指派兩位學童，兩人相距約8公尺，各握長繩兩端，繩子拖於地上向前滑行，在安全區的學童在繩子靠近時跳起來，不要讓繩子碰觸到自己的身體。 (三)繩子的高度可以做變化，增加難度及趣味性。 (四)眼睛注視繩子移動的位置，小心腳或身體不要被繩子勾到。 ·跨跳波浪 (一)4位學童以2人一組各握長繩的兩端蹲下，將長繩貼近地面甩成水平波浪狀。 (二)教師依學童人數分組，依序跳過長繩，避免讓繩碰觸到身體。 (三)學童可用單腳或雙腳跨越，再回到隊伍後面。 ·跳繩歌 (一)三人一組，兩人將跳繩左右擺盪配合童謠來擺繩，另一人立於中間跳。 (二)學童分組散開練習，教師從旁協助、觀察，並講評、修正學童的動作。 ※請學童邊跳邊念童謠：小皮球，香蕉油，滿地開花二十一，二五六，二五七，二八二九三十一。 (三)分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。 (四)叮嚀 1.教師指出學童常犯的錯誤，並鼓勵學童利用課餘時間，多從事跳繩運動。 2.邀請家人、朋友假日時一同運動。 (五)活力存摺：教師引導學童回顧本單元的課程學習，並協助學童進行課本的自我檢測。						
二十一	休業式						

六、補充說明(例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……)