

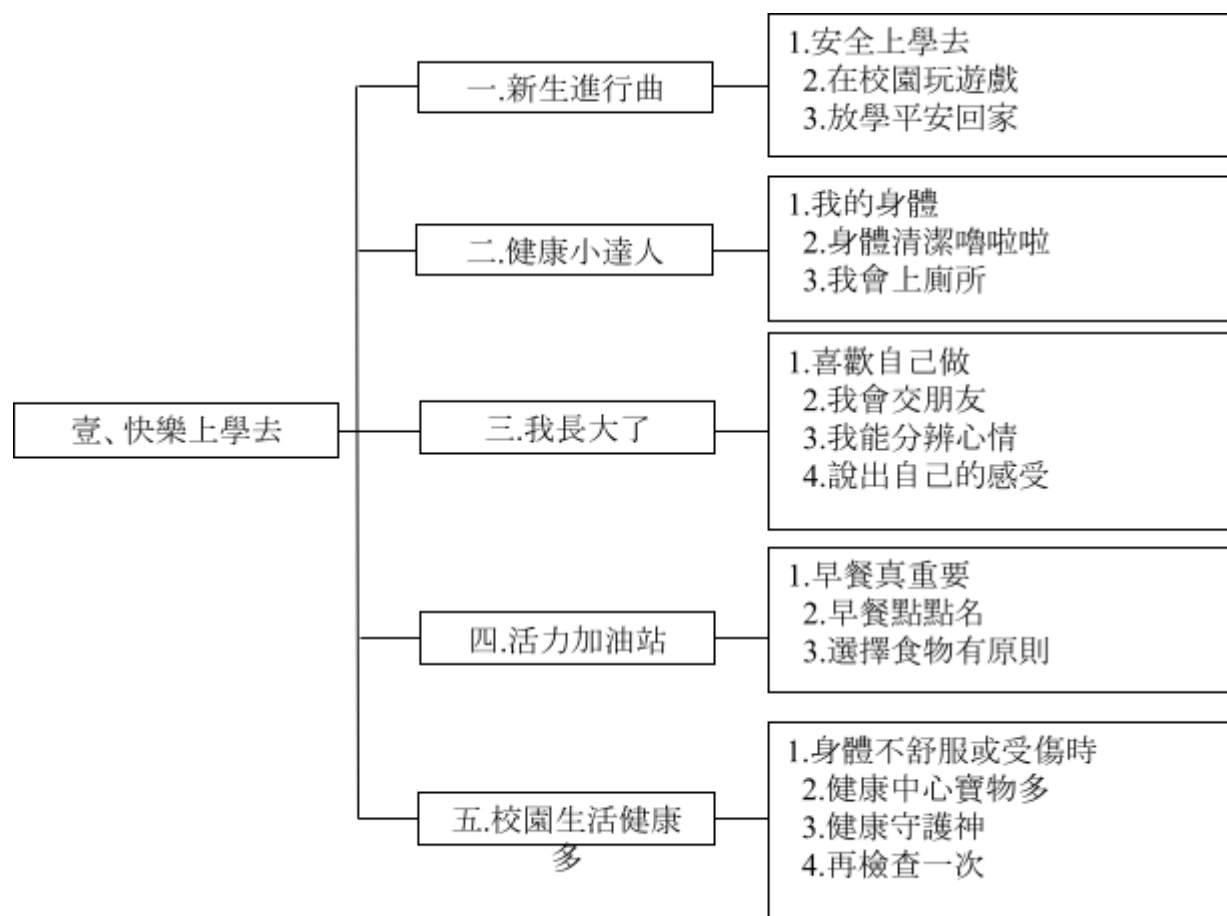
苗栗縣 開礦 國民小學114學年度一年級上學期健康與體育領域課程計畫

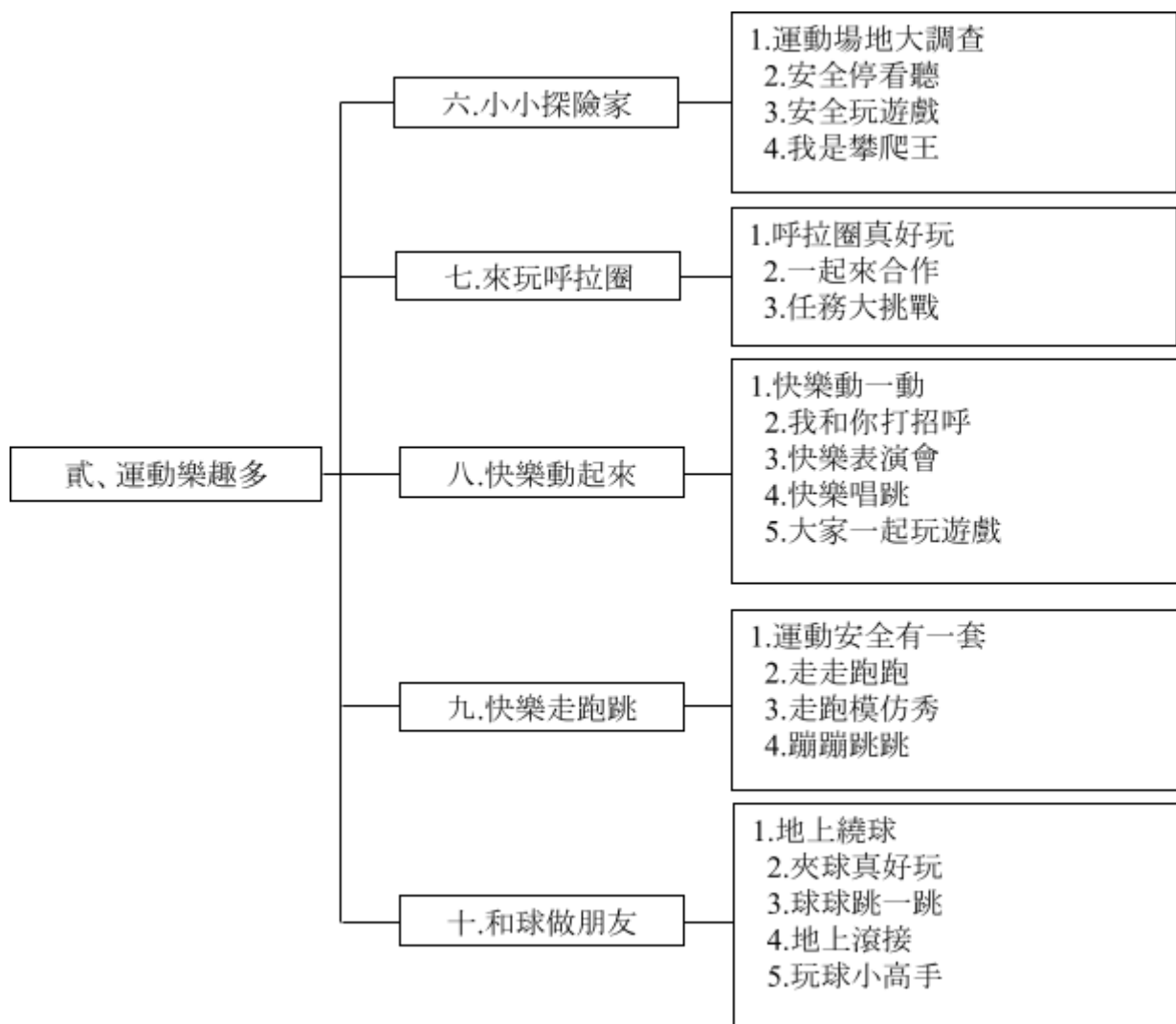
一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(60)節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 於上下學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全的常識。
2. 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通與遊戲行為。
3. 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。
4. 能知道保持身體乾淨的重要性。
5. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。
6. 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。
7. 能認識選擇健康食物的原則。
8. 能覺察珍惜食物的重要性。
9. 知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。
10. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。
11. 能正確的操作各項遊戲設施。
12. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。
13. 能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
14. 能體會並做出腳的走、跑、跳動作。
15. 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。

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、快樂上學去 一.新生進行曲 【活動1】安全上學去 •走路上學 (一)教師舉例說明學童上下學常發生的交通事故，讓學童體會交通安全的重要性。 (二)教師調查學童平日上下學的方式。 1.請走路上學的學童起立，輪流簡單說明上學的情境。 2.教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的安全，要努力實踐良好的安全行為。 (三)教師以課本圖示情境，提醒學童走路上學會遇到各種狀況，並說明要注意的行為，請學童說一說自己的想法及理由。 (四)教師提問 1.站在路邊等待，哪種情形才適合過馬路？ 2.正在過馬路時，要注意哪些事情？ 3.在沒有行人穿越道的地方，要怎麼穿越馬路？ (五)師生討論走路上學時，可運用問題解決做正確的判斷和選擇，避免發生危險。 1.準備過馬路時：注意觀察行人專用號誌燈，綠燈亮時才可通過；還要看清楚兩邊沒車，或車子都停下來，才可通過。 2.正在過馬路時：討論快步走和奔跑的優缺點，再決定快步走；由於小學生個子不高，從汽車司機的視角可能看不到，所以應舉起手，讓司機看見，然後快速通過。 3.沒有行人穿越道時：討論走天橋和穿越分隔島的優缺點，再決定走天橋；沒有天橋時，也可尋找地下道穿越。 (六)教師可提醒學童謹記且落實安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」口訣，提高自身安全防禦。 1.停：停人行道不強行。2.看：看看號誌小綠人。3.轉：轉左轉右等車停。4.揮：揮手微笑表謝意。5.動：動身起步快步行。 (七)教師指導學童運用安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」，進行「我會過馬路」的情境演練，以複習上課的內容。 (八)教師提問：想一想，你做到哪些過馬路的注意事項？還沒做到的要改進。 (九)學童對於上學過馬路的安全行為進行自我察覺與檢討改進，運用「我做到了……還沒做到……，以後要……」表達出個人願意遵守過馬路的注意事項。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2b-l-1接受健康的生活規範。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 一.新生進行曲	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

(十)師生共同討論關於發表內容的安全與危險行為，並對勇於發表的學童給予鼓勵。 •乘車上學 (一)教師延續上一節課內容，詢問學童是否更注意上下學情況，並能體會交通安全的重要性。 (二)教師調查學童上下學機車戴安全帽、乘坐汽車繫安全帶與排隊上下公車的情形。 1.請以機車、汽車載送上下學與搭乘公車的學童起立，根據戴安全帽、繫安全帶與排隊上下車的事項，思考自己是不是做到了，若沒做到的坐下，有做到的繼續站著。 2.教師對於乘坐機車戴安全帽、乘坐汽車繫安全帶與排隊上下車的學童給予讚美，並鼓勵學童為了自己的安全要繼續實踐良好的安全行為。 (三)教師說明學校交通路線圖、汽機車接送區、徒步路線圖，請學童依上下學的方式分區等待家長接送或行走。 (四)教師以課本的情境，引導學童討論搭車上學應該注意的事項與可能遇到的各種危險情況，再以做決定的技巧做出正確的選擇，避免發生危險的情形。 1.乘坐機車時：(1)正確：要戴安全帽，並抱緊大人。(2)錯誤：沒戴安全帽，當不小心發生車禍時，頭部可能會受傷。 2.搭乘公車時：(1)正確：要排隊上下車，並遵從先下後上的原則；上車後，安靜坐好，或抓緊握把站穩。(2)錯誤：排隊上下車時，爭先恐後；上車後，隨意走動，嬉鬧遊戲。 3.乘坐汽車時：(1)正確：學童要坐在後座，並繫上安全帶，要注意頭手不可以伸出窗外；從右側車門下車，下車前先看後方沒有車才開門。(2)錯誤：沒有繫上汽車安全帶，當發生車禍時，可能因為強力撞擊造成身體嚴重傷害；下車時，不確認後方來車直接打開車門，可能會被後方的車子撞上。 (五)教師依據時間調整，安排觀看教學影片：再次指導正確的交通安全觀念。 (六)分組進行「乘車安全」演練，並從演練過程中修正錯誤行為。 1.依照上下學方式，將學童分成三組。 (1)乘坐機車組：學童輪流練習戴上和拆下安全帽的正確方法。 (2)乘坐汽車組：用四張椅子擺放成汽車座位，學童輪流練習從右側車門下車，開車門前要先看後方。 (3)乘坐公車組：數張教室椅子擺放成公車座位，有些人站在車門外排隊等待，有些人安靜坐在公車座位，學童輪流練習先下後上的規則。 2.學童發表個人搭乘汽機車和公車的安全行為。						
---	--	--	--	--	--	--

	【活動2】在校園玩遊戲 (一)藉由播放教師事先拍攝校園環境設施的影片快速瀏覽校園，引起學童學習興趣，並與生活經驗相結合。 (二)教師提問並請學童自由發表：剛才下課時，你去哪裡玩呢？ (三)教師播放情境圖，以做決定的技巧(步驟概念)討論校園內適合遊戲的地方。 1.下課時，同學們在校園內玩遊戲：(1)有人在空地跳格子。(2)有人在沙池鏟沙與堆沙。(3)有人在空地玩呼拉圈。(4)有人在球場上拍球。(5)有人在走廊上聊天、散步。 2.你會決定選擇哪個地方？(空地、沙池、球場、走廊、遊戲器材區……) 3.想想看，你為什麼會選擇這個地方？ 4.你覺得這是好的決定嗎？ (四)教師帶學童依序介紹校園適合遊戲的地方：操場、球場、遊戲器材區、空地，並說明適合的遊戲活動。 (五)過程中，教師可詢問校園中不適合遊戲的地方，指導學童要小心，如走廊、樓梯、廁所、車道出入口…… (六)學童需要特別說明可以舉手，全班一起查看危險的原因，安靜聆聽同學發表。 (七)注意事項 1.健康與體育領域採取分科教學，本課設計將健康與體育分為兩大部分，第一單元與第六單元分屬兩個部分的第一個教學單元。 2.教師以一節課時間進行第一單元活動2「在校園玩遊戲」的教學，指導學童能選擇校園內適合遊戲的地方，再透過情境討論注意遊戲安全須知。 3.可運用體育課二節課時間進行第六單元活動2「安全玩遊戲」的教學，帶學童到校園遊戲器材區進行實地的體驗教學，指導學童了解各項器材的使用方法與注意事項。 (八)教師播放情境圖，討論即使在校園內適合遊戲的地方，也要避免做出危險行為。請學童指出情境圖中做出危險行為的學童，並發表正確又安全的遊戲方法，進而持續遵守安全注意事項。 1.情境一：有學童站立在翹翹板的一邊調皮的跳躍。(學童分別坐在翹翹板的兩邊，並且握緊扶手) 2.情境二：有學童在沙池裡用力鏟沙，並撒向同學。(鏟沙時，動作要小心，避免撒向他人身體，造成眼睛進沙或身體其他部位不適) 3.情境三：有學童在空地上用呼拉圈絆倒同學。(呼拉圈可運用在搖、跳、套、滾、過山洞，禁止不當操作而使他人受傷)						
--	---	--	--	--	--	--	--

	4.情境四:有學童在球場上用力往同學的頭部踢球。(可運用球練習拍打、傳接,禁止丟向他人頭部) (九)教師出題,學童舉手搶答,表達個人對遊戲安全的想法與立場。每位學童只能回答一次,讓其他人也有機會回答。 1.在校園中,哪些地方可以玩球?(我會在躲避球場或籃球場玩球) 2.在校園中,哪些地方適合跑步?(我會在操場的跑道上跑步) 3.在校園中,哪裡不適合玩遊戲?(走廊、樓梯、廁所、花園邊緣、生態池) 4.在空地、沙池、球場、走廊、遊戲器材區玩遊戲,要注意哪些事項?避免發生哪些危險情況?(請學童自由發表,教師予以指導) (十)教師歸納:學校是學習的場所,有各種不同功能的場地,要視使用需求選擇適合的地方,確保個人與他人的安全。						
二	壹、快樂上學去 一.新生進行曲 【活動3】放學平安回家 (一)藉由播放教師事先拍攝校園環境設施的影片快速瀏覽校門附近情境,引起學童學習興趣,並與生活經驗相結合。 (二)教師指導學童放學時要注意的行為,請學童說一說自己的想法及理由。 1.等待家長接送時,要在校門口的哪個位置?還要注意哪些事情? 2.通過行人穿越道時,除了要聽從老師或愛心志工的指揮,還要注意哪些? 3.排路隊走路回家時,除了靠邊走,還要注意哪些事情? 4.放學回家的路上,可能還會遇到哪些要注意的狀況? (三)教師統整說明放學的安全事項,提醒學童要做正確的判斷和選擇,避免發生危險,並讓學童敘述一次。 1.等待家長接送時,要在家長接送區,遠離電動門;如果有陌生人來接,絕對不可跟隨;不可站離馬路太近。 2.通過行人穿越道時,除了要聽從老師或愛心志工的指揮,還要快步通行,不可奔跑與推擠。 3.排隊走路回家的學童要靠路邊行走,不可嬉鬧、玩耍。 4.放學回家的路上,要遠離施工路段或建築工地。 (四)請學童排放學路隊,從教室門口走出校門實地觀察現況與說明各情境。 (五)教師指導學童自我檢視是否注意上下學的安全事項,完成活力存摺。 1.會安全過馬路。(1)正確:走行人穿越道。(2)錯誤:跨越安全島。	1a-l-1認識基本的健康常識。 2b-l-1接受健康的生活規範。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。	Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 一.新生進行曲	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.做個機車好乘客。(1)正確:戴好安全帽並抱緊大人。(2)錯誤:未戴安全帽。 3.做個汽車好乘客。(1)正確:坐在後座並繫上安全帶。(2)錯誤:在後座玩樂。 4.會和同學排好路隊。(1)正確:按照順序排隊。(2)錯誤:邊走邊玩鬧。 5.我會聽老師和志工的指揮過馬路。 (六)進行「○×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,最後勝利者予以獎勵。						
三	壹、快樂上學去 二、健康小達人 【活動1】我的身體 (一)身體動一動 1.教師播放輕快的音樂,學童隨著音樂扭一扭、搖搖頭、繞圈……。 2.教師提問:我們的身體真奇妙,可以讓我們做許多事,說一說,你知道身體各部位的名稱嗎? (二)認識身體部位名稱 1.教師揭示「身體部位名稱」情境圖。 2.教師提問:你知道這些身體部位的名稱嗎? 3.教師一邊提示身體部位名稱,一邊請學童指出自己身體的部位。 4.身體的每個部位都很重要,除了要認識部位的名稱,也要好好愛護它們。 5.來玩「老師說」的遊戲:按照老師說的部位名稱,指出身體部位的位置,答錯的就出局,看看誰是認識身體部位小達人。 (三)問題討論:教師播放情境圖,師生共同討論,教師依據情境圖提問。 1.如果手弄髒了怎麼辦?可以直接拿東西來吃嗎?(先洗手) 2.下課時只顧著玩,沒有去上廁所,一直憋尿可能會發生什麼事? (1)可能會尿在褲子上。 (2)憋尿可能導致尿道或膀胱發炎,影響身體健康。 3.覺得口渴了,怎麼辦?(補充水分) 4.流汗了,怎麼辦?(用手帕擦乾)	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-2認識健康的生活習慣。 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。	Da-l-1日常生活中的基本衛生習慣。 Da-l-2身體的部位與衛生保健的重要性。 Db-l-1日常生活中的性別角色。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 二、健康小達人	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

5.經過一天的活動，身體或是衣服弄髒了，該怎麼辦？（清潔身體） (四)師生共同歸納 1.玩遊戲時，手會碰到許多看不見的細菌，要先洗手才能拿東西吃或拿水壺來喝水，以免將手上的病菌吃進去，危害身體的健康。 2.憋尿會影響身體健康，下課時要先去上廁所，玩遊戲玩到一半想上廁所，也要立刻去。 3.活動時，身體會流汗，讓身體發臭，也可能弄髒身體或衣服，回到家後要清潔身體並換穿乾淨衣物。 4.身體可以讓我做出許多動作與活動，我要保持身體乾淨，好好愛護它。 【活動2】身體清潔嚕啦啦 •我會洗手 (一)討論時間 1.檢查自己的雙手乾淨嗎？有時看起來好像很乾淨，其實可能充滿了細菌。 2.什麼時候該洗手？洗手是平時最常進行的清潔動作，提供學童從舊經驗中反思「何時需要洗手？」，並從學童的反思中引導學童了解洗手的重要性。 (二)洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 1.溼：雙手沖溼，抹上肥皂或洗手乳。 2.搓：從指甲、手心、手背、指尖、指背、指縫、手腕到手肘都要洗乾淨，洗手時至少要搓洗20秒。 3.沖：打開水龍頭，一邊沖水一邊搓洗雙手，直到手上完全沒有泡沫。 4.捧：用手捧水將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再關上水龍頭。 5.擦：用乾淨的毛巾或手帕將手擦乾，不要亂甩手，噴到別人是 不禮貌的行為。 (三)搓手要注意做到七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」的要領。 (四)一起來洗手 1.讓學童跟著洗手歌影片唱歌、練習洗手動作及步驟。 2.讓學童實際依照洗手的正確步驟及方式進行洗手活動。 (五)師生共同歸納 1.雙手每天會接觸許多看不見的細菌，這些細菌會讓我們生病。 2.洗手的重要時機：上完廁所、吃東西前後、看病後、擤鼻涕後、抱或摸小嬰兒前、摸寵物後都需要清潔雙手，以免「病從口入」。 3.手指甲要定期修剪，長度維持在指甲內線，也不要和別人共用指甲剪，以免互相傳染。						
--	--	--	--	--	--	--

4. 平時養成良好的健康態度和習慣，讓自己成為清潔寶寶。 •我會洗臉 (一)請每位學童準備一面小鏡子、毛巾，教師播放電子書中臉的部位名稱圖卡。 1.照一照：請學童拿鏡子看自己的臉，說一說自己臉部各部位的名稱。 2.說一說：臉上哪些部位容易髒？洗臉時要特別洗乾淨。 3.教師示範：將毛巾弄溼後擰乾，輕輕擦拭臉部，將額頭、眼角、耳朵和耳後、鼻孔、鼻翼、下巴依序擦乾淨。 4.讓學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。 (二)教師歸納：我們每天都要和別人面對面，臉部的清潔很重要，如果不清潔乾淨，還會影響人際關係，所以要特別洗乾淨，養成良好的衛生習慣。 •我會洗頭 (一)教師詢問 1.你會自己洗頭嗎？ 2.怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨？ (二)洗頭髮的步驟和方法 1.依照個人狀況天天洗或2至3天洗一次。沖溼頭髮，按壓適量洗髮精，仔細用指腹搓洗頭皮及頭髮(千萬不可用指甲抓，以免頭皮受傷)，再用水沖乾淨。 2.用毛巾擦頭髮，擦至不滴水。 3.用吹風機吹乾頭髮，並梳理整齊。 •我會洗澡 (一)教師詢問 1.經過一天的活動，身體會變得髒髒臭臭，要怎麼讓身體變乾淨？ 2.如果不洗澡，身體會怎麼樣？ 3.要將身體的哪些部位洗乾淨呢？ (二)洗澡的步驟和方法 1.沖溼身體後抹上肥皂，起泡後將耳後、脖子、腋下、手肘、指縫及隱私部位搓洗乾淨。 2.用水將泡沫沖洗乾淨。 3.用毛巾擦乾身體。 4.換上乾淨的衣物，並將毛巾等物品放回原位。 (三)師生共同歸納 1.每天要將身體清洗乾淨，換上乾淨的內衣褲、襪子。 2.保持身體乾淨，養成良好的衛生習慣，當個健康小達人。 【活動3】我會上廁所						
--	--	--	--	--	--	--

(一)教師帶領學童參觀學校的廁所。 1.指導學童由標誌及設施的不同來認識男廁和女廁。 2.認識男生專用的小便斗及男女生都有的蹲式馬桶和無障礙廁所。 3.說明緊急求助鈴的用處，並提醒學童平時不可以亂按。 (二)演練時間 1.我會使用小便斗 (1)站定位置，對準小便斗如廁，如廁後要記得整理服裝。 (2)輕壓沖水器。 2.我會使用蹲式馬桶 (1)輕敲廁所門，確認沒有人進去。 (2)關上廁所門，記得上鎖。 (3)兩腳站在馬桶兩邊，腳尖頂著馬桶帽對過來的水平線，蹲下如廁。 (4)使用衛生紙由前往後擦乾淨，用完要再對折，將使用過的那一面包起來再丟掉。 (5)整理服裝。 (6)如廁後記得沖水，依照壓水器的高度，用手輕壓或用腳輕踩。 3.我會使用坐式馬桶 (1)放下馬桶坐墊並擦拭乾淨。 (2)坐穩在馬桶上。 (3)使用後蓋上馬桶蓋沖水。。 4.教師可實地指導並示範沖水設備。 (三)衛生紙怎麼用？ 使用前：先對折。使用後：先包好再丟掉。 (四)討論時間：上廁所需要注意哪些事情？ 1.準備好衛生紙：上廁所前要帶衛生紙，萬一忘記帶衛生紙該怎麼辦？ 2.排隊有秩序：上廁所時，人很多該怎麼辦？讓學童演練如何排隊。 3.敲門聽回應：上廁所前先敲門是一種尊重他人的行為。敲門若有人回應則繼續等候；無人回應才可以打開門。 4.進入廁所後要記得鎖門。若沒有敲門或正在上廁所的人沒有鎖門時，可能會發生什麼樣的狀況呢？讓學童輪流演練情況。 5.教師示範上廁所敲門後無人再進入及鎖門的方式後，讓學童實際操作，並說明敲門和鎖門的用意。 (五)師生共同歸納：我們要正確使用、保持清潔，讓別人也能使用乾淨的廁所。						
--	--	--	--	--	--	--

	(六)教師歸納 1.我們可由門口標示辨識男廁或女廁;無障礙廁所是提供給不方便的人使用,如殘障者、身體不適者或孕婦。 2.學校及公共場所的廁所大多採用蹲式馬桶,是因為坐式馬桶的坐墊常因使用不當而弄髒,造成使用者的不便,故以蹲式馬桶較為方便、衛生。 3.根據國際禮儀,上廁所時如果較多人等候,要在入口處排隊,不可直接站在廁所門前。使用廁所前先敲門,進入後要鎖門,目的是尊重別人及保護自己身體的隱私權。 4.由於校園圍牆不高,外人容易進出校園,教師應提醒學童上廁所時要結伴同行,在校園中遇到可疑陌生人時要通知師長。 5.緊急求助鈴是當有人需要協助時(如不小心被反鎖、門打不開、身體不適、遇到危險狀況或失足跌倒),按下中間紅色緊急求助按鈕,主機會發出聲光警報聲,守衛聽到警報聲後可迅速抵達現場協助脫困。 (七)教師指導學童自我檢視是否做到各種生活好行為,完成活力存摺。 1.早上起床後:刷牙、洗臉。 2.下課時間:上廁所、洗手。 3.放學回家後:清潔身體、換乾淨的衣服。						
四	壹、快樂上學去 三.我長大了 【活動1】喜歡自己做 (一)教師準備一張愛心卡,並在愛心卡上寫「我喜歡我自己」。 (二)全班圍成一個圈圈,將愛心卡依序傳下去,拿到愛心卡的學童,要說出自己獨立完成的事,直到每個人都說過了。 (三)教師發給每人一張長條書卡,在書卡上寫下自己獨立完成的事,並畫下完成後的表情。例如: 1.我會在睡前依照課表整理書包,並帶水壺。 2.我會自己換穿衣服。 3.我會自己洗澡。 4.我不用家人陪,會自己睡覺了。 5.我已經學會自己看故事書了。 6.我已經學會正確使用蹲式馬桶了。 7.我會自己做功課。 8.我會幫忙做家事。 9.我會念故事給弟弟、妹妹聽。 10.我會和弟弟、妹妹玩。 (四)跟同學分享自己的書卡,並裝飾自己的書卡。	3b-l-2能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-l-1認識與喜歡自己的方法。 Fa-l-2與家人及朋友和諧相處的方式。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 三.我長大了	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

	(五)教師說故事時間:教師將繪本「我喜歡我自己」念給學童聽。 (六)教師提醒學童,能閱讀故事書和學會使用蹲式馬桶,是一年級要學習的事,因為會閱讀故事,表示認得很多注音了;學會蹲馬桶的動作,才能解決生理需求,不影響身體健康,每個人都要好好學習。 (七)由於一年級學童正值學習階段,任何可以獨力完成的技能都值得給予鼓勵;還未學會的學童可以鼓勵他再接再厲。 (八)師生共同歸納:學習自己完成一件事,也是成長中的重要階段。 【活動2】我會交朋友 (一)教師請學童先試著說說自己喜歡的事,從分享活動中看看有沒有和其他同學的喜好相同。 (二)喜好實果 1.發給學童每人三張小卡,請學童寫下自己喜歡做的事後,交給教師。 2.發給學童每人一張九宮格學習單,再請學童在學習單上寫出九項自己平時喜歡做的事情。 3.教師隨機抽卡並念出內容,學童觀察內容是否與九宮格中的相同再畫記,先完成兩條線的學童喊「實果」。 4.活動結束後,請學童依據自己九宮格的喜好,找到同樣喜好的同學,請他在九宮格學習單上簽名。 (三)故事書分享 1.請學童拿出自己喜歡的一本書,並和隔壁同學互相分享故事內容。 2.教師隨機選幾位學童上臺介紹、分享自己帶來的故事書。 3.學童分享完故事書後,教師可提醒學童下列事項: (1)若對哪位同學的書有興趣,可以禮貌的詢問對方是否願意與你分享。 (2)當同學拒絕時,不可以勉強對方一定要借閱或責怪對方。 (3)借閱別人的書一定要小心維護,不可破壞或不愛惜。 4.問題討論 (1)當你想和同學交換故事書時,可以怎麼做? (2)當你想找人一起打球時,可以怎麼做? (3)當你想和別人一起玩時,可以怎麼做? (四)感受分享:說說找到伙伴的感受,下課可以一起玩。						
五	壹、快樂上學去 三.我長大了 【活動3】我能分辨心情 (一)教師提問:請從課本圖片,猜猜照片中孩子的感受。	3b-l-1能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-l-2能於引導下	Fa-l-3情緒體驗與分辨的方法。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 三.我長大了	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:

	1.為什麼這樣猜？ 2.因為他的表情和動作……？ (二)教師抽一張情緒臉譜卡，學童猜猜看是哪種情緒。 (三)學童上臺抽一張情緒字卡，並畫在黑板上，其他學童猜情緒，並提出說明。 (四)教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上畫臉譜。 (五)教師提問 1.請大家回憶第一天上學的狀況，想想那天的心情是什麼？並畫下來。 2.和隔壁的同學分享第一天上學時自己的感受，看一看有什麼不一樣。 (六)教師抽幾個學童，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。 (七)教師將全班學童第一天上學的情緒臉譜貼在布告欄上，亦可試著讓學童自己來張貼，增加樂趣。 (八)將自己每天的心情臉譜記錄在聯絡簿上，可以加上簡短的事件說明。 【活動4】說出自己的感受 (一)教師請學童練習說出感受，讓別人知道「你怎麼了？」 (二)教師在黑板上貼小孩哭的圖卡，並請學童看著圖片，試著說出感受。例如：因為……，所以我感到……。 (三)閱讀課文上的圖片，試試說一說他們的情緒。 1.被媽媽罵了。 2.交到了新朋友。 3.不收拾玩具，被媽媽罵。 (四)教師提問：表達完感受，我們還可以做些什麼嗎？ (五)教師請學童輪流說出自己的想法。 (六)勞作時間 1.發給每生一張A4書面紙。 2.讓學童在紙上描畫出自己小手的形狀(圖①)。 3.再請他們用剪刀將畫好手的圖剪下來(圖②)。 4.請學童試著在手掌圖的每根手指上，寫下當心情不好時會做什麼事情，讓心情變好(圖③、圖④)。 5.將手掌圖收集後交給教師。 (七)聽故事時間：教師將繪本「眼淚糖」的故事念給學童聽。 (八)教師指導學童完成活力存摺。 (九)師生共同歸納：也許在你掉眼淚的時候，大人因為焦急或心疼生氣了，但老師要你知道每顆眼淚都很珍貴，每個孩子都很重要。說出或表達自己的感受是需要勇氣的，讓我們來做喜歡的事情緩和情緒或做些補救，就在你的手掌心上，可以做得到的。	，表現簡易的人際溝通互動技能。				●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
--	--	------------------------	--	--	--	------------------------------------

六	壹、快樂上學去 四.活力加油站 【活動1】早餐真重要 (一)教師播放電子書情境，調查學童今天是否有吃早餐，請有吃早餐的學童舉手。 (二)教師將學童分成兩組，分別觀察兩種情境，並引導學童發表圖中的情形。 1.沒有吃早餐：平平因為時間來不及，沒有吃早餐就上學。升旗時，平平的肚子發出叫聲，連平常最擅長的跑步，平平也追不上同學；上課時，平平也因為肚子餓，無法專心。 2.有吃早餐：安安和家人一起吃完早餐才去上學，不論是升旗、跑步或上課，安安都精神奕奕的。 (三)討論時間 1.你經常沒吃早餐嗎？ 2.沒吃早餐的感覺與原因是什麼？(教師將各組沒吃早餐的原因彙整，並寫在黑板上)。 3.吃不吃早餐有什麼不一樣？ (1)有吃早餐，身體才會健康。 (2)經常沒有吃早餐，會長不高。 4.幫沒吃早餐的同學想想辦法，怎麼做才能每天都吃早餐呢？ (1)家人沒有時間準備早餐，可以買三明治、牛奶等。 (2)沒有時間在家吃，可以帶到學校，並在8點前吃完早餐。 (四)早餐真重要PK大賽 1.教師將全班分成兩大組，並選出小組長，小組討論並記錄「吃早餐有哪些好處？」(一年級學童識字量少，可以注音或圖像來做紀錄)。 2.各組輪流提問、回答。 A組：吃早餐有什麼好處？ B組：吃早餐可以讓我有體力。吃早餐有什麼好處？ A組：吃早餐可以讓我跑步不會累。吃早餐有什麼好處？ 3.教師將各組提出的好處寫在黑板上，A組答不出來，B組就得一分，教師視時間長短，調整PK賽時間。得分最高組別獲勝，給予掌聲及鼓勵。 (五)小小行動家：教師指導學童記錄自己一週吃早餐情況，提醒自己每天吃早點，養成好習慣。 (六)師生共同歸納：早餐能使我們體力充沛精神好、上課專心並維持身體健康，我們要養成每天吃早餐的好習慣。 【活動2】早餐點點名	1a-l-1認識基本的健康常識。 1a-l-2認識健康的生活習慣。 2a-l-1發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-l-2願意養成個人健康習慣。 3b-l-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-l-2養成健康的生活習慣。 4b-l-1發表個人對促進健康的立場。	Ea-l-1生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-l-2基本的飲食習慣。 Ea-l-2基本的飲食習慣。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 四.活力加油站	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)教師引導學童說一說，早餐吃了哪些食物，將食物名稱寫在黑板上。 (二)教師指導學童閱讀課本內容後，進行角色扮演，說出主角吃了什麼。 (三)教師提問 1.每天吃相同的食物有什麼缺點？ (1)會吃膩了。(2)營養不均衡。 2.教師提問：早餐的食物分量足夠嗎？分量太少或過多的影響是什麼？ (1)太少會吃不飽、沒精神。(2)過多會吃太飽、吃不完，浪費食物。 (四)教師說明 1.嘗試不同的早餐，才能營養均衡。 2.分量剛好才不會浪費食物。 (五)分組討論 1.教師展示電子書中的早餐食物圖卡，例如：稀飯、飯糰、麵包、牛奶等。 2.學童選擇早餐的食物，並寫在紙上。 3.學童兩人一組，互相檢查食物的分量是不是可以剛好吃完。 4.教師請學童推薦同學的早餐，並說出其特別的地方，例如：有營養、食物分量剛剛好。 5.選出最具特色的早餐，如：最多樣、有變化，並給予學童鼓勵。 (六)分享時間 1.請學童分組，在海報紙上繪製組員當天吃的早餐。 2.請學童推派代表或全組一起上臺，與全班分享自己吃的早餐。 (七)教師提問 1.有什麼珍惜食物的好方法？ (1)準備可吃完的分量。 (2)分成兩份。 (3)和家人分食(與家人分食物時，也要重視溝通，不勉強家人)。 (4)外出用餐時，先告知店家自己的用餐習慣，例如：不吃蒜頭或香菜，避免浪費。 2.吃不完的食物應該如何處理？ (1)利用可重複使用的便當盒打包，盡量不要使用塑膠袋。 (2)無法再食用的食物，要倒到廚餘桶回收(若以一般垃圾的方式處理，會產生許多汙染問題)。 (八)早餐體驗 1.請學童設計一份自己喜歡且吃得完的早餐。 2.教師提醒學童先選出想吃的主食，並在課本中的空白餐盤自行寫上或畫上想吃的配菜。						
---	--	--	--	--	--	--

3.和隔壁同學分享自己的早餐。 4.教師行間巡視，詢問學童吃得完的意思和珍惜食物的意義。 5.若學童對於食物分量或食物營養均衡的概念掌握度不足，請教師依據個人情況進行指導。 (九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。 1.參考食材：吐司、麥片、果醬、荷包蛋、飯糰、稀飯、牛奶、起司、蘿蔔糕、番茄、饅頭、香蕉、火腿、小黃瓜、蛋餅等。 2.提醒學童，應在家人陪同下使用電器或刀具。 3.可請家長幫忙拍照留念，讓學童將照片帶到學校與同學分享。 (十)師生共同歸納 1.要養成天天吃早餐的好習慣。 2.要嘗試不同的食物，才能營養均衡。 3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 【活動3】選擇食物有原則 (一)食物大風吹 1.請學童在白紙上寫一種喜歡的食物，貼在胸前，並圍坐成一圈。 2.第一次由教師帶領示範。 •師：大風吹。 •生：吹什麼？ •師：吹「油炸的食物」。 3.此時寫的食物是「油炸的食物」的人需要換位子，教師坐入位子。 4.第二次開始由沒有位子坐的學童當帶領人。 (二)教師播放電子書情境中的身體圖。 1.請學童仔細觀察兩個身體內的食物。 2.教師提問： (1)身體中各有哪些食物？ ①左邊的身體中的食物：披薩、甜甜圈、巧克力、薯條、洋芋片、冰棒、果汁、可樂、三明治、漢堡、熱狗堡。②右邊的身體中的食物：壽司、白開水、香菇、鮭魚、玉米、荷包蛋、吐司、洋蔥、高麗菜、魚、地瓜、番茄、牛奶、蛤蜊、牛奶豌豆、蝦。 (2)哪一種身體比較健康？ (3)你比較喜歡哪種身體？為什麼？ (三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。 1.口渴時：喝水比較健康、含糖飲料容易變胖又無法止渴。 2.肚子餓時：水煮蛋比較健康、炸薯條是油炸的，不適宜吃太多。 3.總結：選擇食物時，要盡量避免含糖和油炸的食物。 (四)飲食紅綠燈						
---	--	--	--	--	--	--

	1.教師準備食物圖卡，在圖卡背後標註熱量、烹煮方式。 2.請學童依照「飲食紅綠燈」方式將食物分為三類。 3.教師說明：透過「飲食紅綠燈」，可以選擇較健康的食物，改善飲食習慣。 4.補充說明：飲食紅綠燈將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的交通號誌概念轉換到食物，將食物區分為三種類別，教師可利用補充教材中的範例向學童簡單說明概念，並請學童舉一反三，發表不同的飲食紅綠燈食物。 (五)請教師引導學童圈出少糖、不油炸的食物，並和同學互相討論彼此的選擇有何不同。 •少糖、不油炸的食物編號：②：鮮乳。③：滷雞腿。④：五穀飯。⑤：蘋果、芭樂。⑥：白開水。⑦：燙青菜。⑧：水煮蛋。 (六)師生共同歸納 1.食物可以提供我們活力。 2.我們要選擇對身體健康有益的食物。 (七)引導學童回想自己的用餐經驗，並播放班上的用餐影像。 1.引導學童說一說，哪些人表現出良好的行為？對身體健康有什麼幫助？ 2.哪些人表現出不適當的行為？對身體健康有什麼不良的影響？ 3.提醒學童維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善 (八)請學童檢視自己平日的飲食習慣和衛生行為，完成活力存摺。						
七	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動1】身體不舒服或受傷時 (一)教師引導學童回答下列問題 1.我們現在在哪裡？ •學童答：教室、學校……教師接學童的語尾，將地點銜接至「學校」。 2.我們在學校做什麼活動？ •學童答：上課、遊戲…… (二)教師提問：除了大家提出的活動，有沒有人在學校有發生過身體不舒服或受傷的情況？有發生過的人請舉手。 (三)教師引導舉手的學童說出自己或他人發生的事件內容。 (四)教師播放電子書的情境圖，請全班學童說出圖示中的小朋友在學校發生什麼事？ 1.臉紅發燒、頭暈。2.肚子痛。3.運動受傷，腳流血了。4.搬椅子，手被夾到，手指紅腫。	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。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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

(五)教師引導學童先思考「如果在學校發生下面的事情, 你會怎麼處理?」, 指導學童完成教材上「連連看」的活動, 教師再以範例說明(答案可複選)。 1.臉紅發燒、頭暈(告訴老師、告訴同學、到健康中心)。 2.肚子痛(告訴老師、告訴同學、到健康中心)。 3.運動受傷, 腳流血了(告訴老師、告訴同學、到健康中心)。 4.搬椅子, 手被夾到, 手指紅腫(告訴老師、告訴同學、到健康中心)。 (六)討論與分享:完成「連連看」的活動後, 教師引導學童逐一討論並分享適當的處理方式。過程中, 可能出現與上方不同的答案(少連或多連), 只要不危害健康, 教師可彈性接受學童的選擇。 (七)教師引導學童一起歸納結果, 完成「說說看」活動。 1.在學校發生事情, 一定要告訴誰?(學童回答:老師、同學) •答案可以是兩者(老師、同學)皆有, 或僅有一個(老師), 不可以只有告訴同學, 以免發生因處理不善導致危害身心健康或生命安全的狀況。 2.在學校能幫助你的有哪些人?(學童回答:老師、同學、校護.....) •如果學童說出主任、校長、志工等, 教材上未提及的人物, 只要合理, 教師可彈性接受學童的說法。 3.哪些事情要到健康中心處理?(學童回答:身體不舒服, 如發燒、頭暈、肚子痛或受傷流血、夾傷) •如果學童說出教材上未提及的狀況, 只要合理, 教師可彈性接受學童的說法。 【活動2】健康中心寶物多 (一)教師先向健康中心預約參訪時間, 商訂導覽解說內容, 避免造成麻煩或困擾, 影響健康中心業務的進行(若學校護理師無暇協助時, 可商請志工協助)。 (二)參訪活動 1.學童依序排好參訪隊伍, 由教師帶往學校健康中心。 2.教師指導學童向護理師問好後, 請護理師進行健康中心設備的說明介紹。 3.活動進行中, 教師應注意學童態度與安全, 適時指導學童專心聽講, 以便參訪後的討論與分享。 4.參訪活動結束, 教師再次提醒並指導學童向護理人員道謝, 帶回教室進行後續討論與分享活動。 (三)討論與分享 1.教師詢問:在健康中心內看到什麼? (1)人:護理師、志工.....。				
--	--	--	--	--

	(2)物：健康中心內的設備和器材。 2.教師提問：還記得健康中心有哪些維護健康的設備和器材嗎？學童自由回答，若名詞表達不清楚，教師可補充說明正確名詞。 3.教師播放健康中心設備圖示與對應詞卡，隨機點選學童上臺做配對活動。 (1)身高體重計。(2)換藥車組。(3)急救箱。(4)體溫計。(5)視力檢查儀板。(6)觀察床＋活動式屏風。(7)飲水機。(8)水龍頭、洗手槽。(9)資料櫃(班級健康檢查記錄表)。(10)教學用齒模組(含牙刷)。(11)冰箱、冰寶。(12)人體骨骼模型組(櫃)。 4.教師播放情境圖，指導學童說一說：護理師會用哪些寶物來處理下面的狀況？(只要學童說法合理，教師可彈性接受他的說法)。 (1)發燒、頭暈→體溫計、觀察床、飲水機(喝水)。(2)學童測量視力→視力檢查儀板。(3)學童量身高體重→身高體重計。(4)撞傷，紅腫→冰寶。 (四)師生共同歸納：完成檢核部分，全對，給予讚美，有錯誤，請他再加油！對於沒有全對的學童，教師宜鼓勵再練習，並利用課餘時間再次檢核錯誤是否更正。						
八	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動3】健康守護神 (一)引起動機 1.教師播放電子書情境圖，並詢問學童圖中進行的活動是什麼？ 2.教師提問：情境圖中為我們服務的人是誰？(學童回答：健康中心護理師) (二)教師提問 1.學校護理師的工作還有哪些？ (1)幫受傷的學童擦藥。(2)幫身體不舒服的學童量體溫。(3)幫學童量身高、體重、視力。(4)教學童正確刷牙方法。(5)教學童視力保健知識。(6)管理學童的健康資料。(7)支援學校防災、急難救助工作。(8)傳染病防治措施。(9)特殊疾病學生個案管理。(10)健康檢查複檢矯治追蹤管理。 2.如果因為學童經驗不足，無法充分發表分享，教師可說明相關內容。 (三)教師播放醫師圖卡，並引導學童說出正確職業名稱「醫師」。 (四)配合教材內容，向學童說明： 1.學校護理師不是醫師，健康中心的「健康檢查」是由校方聘請校外合格的專業醫師到校為學童進行相關的健康檢查，並非由學校護理師進行檢查。	1a-l-1認識基本的健康常識。 4a-l-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-l-1發表個人對促進健康的立場。	Ca-l-1生活中與健康相關的環境。	3	南一版教科書 壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	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.「預防接種」是由當地衛生所的護理人員或學區的院所醫師到校為學童施打針劑，而非由學校健康中心的護理師進行施打。 3.除了護理師、醫師，學校健康中心有時會有志工協助護理師處理事務。 (五)師生共同歸納 1.學校健康中心除了擔負健康教育工作、擦傷敷藥、管理學童的健康資料外，還提供許多服務。 2.學校健康中心平常由護理師為我們服務，但校外的醫師有時也會到校協助健康服務的工作。 3.學校健康中心的護理師工作繁忙，我們應感謝他們默默的辛勞付出，適時對他們表達謝意。 【活動4】再檢查一次 (一)引起動機 1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。 2.引導學童發表： (1)自己拿過哪些複檢通知單。 (2)之後怎麼處理？ (二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並引導學童討論與發表三位小朋友的做法對不對。 1.視力不合格：要到眼鏡行配眼鏡嗎？（學童答：要先告訴爸媽、要先看醫師……） 2.蛀牙3顆：現在不痛，不用管它！（學童答：會愈蛀愈大洞、痛的時候怎麼辦？） 3.聽力沒通過：電視音量開大一些，就聽得清楚了！（學童答：太大聲會吵到別人、太大聲會耳聾……） 4.以上討論，只要說法合理，教師可彈性接受學童的說法。 (三)教師說明強調：收到檢查結果通知單，一定要交給家長（爸媽）。 (四)教師指導學童說明不同的複檢單應該到哪一科院所做進一步的檢查。 1.視力複檢→眼科。 2.牙齒複檢→牙科。 3.尿液複檢→家醫科或泌尿科。 4.聽力複檢→耳鼻喉科。 (五)教師補充說明，強調複檢的重要性： 1.學校健康檢查只是初步、簡單的檢查，拿到複檢單不用過度緊張，要到相關的醫院診所再做進一步的檢查。 2.複檢結果正常，大家都安心。如果有問題，就要按照醫師的建議，繼續治療。				
--	--	--	--	--

	(六)師生共同歸納 1.拿到複檢單一定要交給家長。 2.為確保自身的健康狀況，拿到複檢單一定要到相關院所做進一步檢查。 3.複檢結果正常，大家都安心。如果有問題，就要按照醫師的建議，繼續治療。 (七)教師指導學童完成活力存摺，並說出宣言內容：我是○○○(名字)，感謝學校健康中心的護理師和醫師守護我的身體健康，我也願意配合各項身體檢查。						
九	貳、運動樂趣多 六.小小探險家 【活動1】運動場地大調查 (一)引起動機：課前指導學童，利用下課時間調查校園中有哪些運動空間？可以做什麼運動。 (二)分享與討論 1.校園中有哪些運動設施？ 2.這些空間可以提供我們做什麼運動及活動？ 3.放學後或是假日時，你會與家人到學校運動嗎？ 4.學童回答 (1)操場可以慢跑、接力、健走；操場中間有綜合球場，也有跳遠用的沙坑。 (2)遊戲設施可以溜滑梯、盪秋千、攀爬……。 (3)籃球場可以打籃球。 (4)下雨或空氣品質差時，可以在體育館裡面上體育課。 (5)游泳池可以學游泳。 (6)假日時我會和家人到學校慢跑、健走。 (7)放學後會和同學一起在學校打球。 (8)假日時爸媽會帶我和妹妹到學校玩遊戲器材，也會一起跑步。 (三)請學童分享：說說看，你最喜歡利用哪一個場地做運動呢？為什麼？ (四)師生共同歸納 1.運動或遊戲時要注意安全，放學後或假日時要有同學或家人陪伴，避免獨自一人。 2.運動有益健康，可以充分利用學校的運動空間與設施從事運動。 【活動2】安全停看聽 (一)引起動機：學童分享玩過的遊戲器材名稱及所在地點。 1.曾經在什麼地方玩過什麼遊戲器材？和誰一起玩呢？ 2.你最喜歡哪項遊戲器材？為什麼？	1c-l-2認識基本的運動常識。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-l-3學校運動活動空間與場域。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 六.小小探險家	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)教師請學童觀看課本的情境，並詢問：校園及社區公園中有各式各樣的遊戲設施，使用這些設施前，除了看清楚安全使用說明之外，還要注意哪些事項呢？ 1.學童回答：(1)使用前做暖身活動。(2)檢查遊戲設施是否安全。(3)聽從老師指示。 2.小偵探：分組檢查各遊戲設施是否有損壞。 (1)滑梯滑道破裂。(2)秋千鐵鍊鬆脫。(3)搖搖椅軸心斷裂。(4)翹翹板把手損壞。(5)攀爬架橫杆斷裂。(6)其他。 (三)暖身活動：學童散開於遊戲設施旁空地，由教師帶領做伸展活動。 (四)體驗與操作 1.帶領學童觀察滑梯外形，了解滑梯的特性，並討論使用滑梯的注意事項，再進行體驗。 2.依序排隊。 3.坐穩後才能開始溜，可以用雙腳抵住滑梯兩邊調節速度。 4.滑好後，立即起身離開。 (五)師生共同歸納 1.請學童說出為何使用溜滑梯固定設備時要注意安全；請學童說出玩滑梯受傷或不愉快的經驗與感覺。 2.引導學童使用遊戲器材之前除了看清楚使用的注意事項之外，也要看一看設備是否安全呵！如果發現設備有損壞狀況，應該立即停止使用，並通知師長。 3.正確使用遊戲設施，不僅可以延長使用壽命，也可以確保遊戲安全。						
十	貳、運動樂趣多 六.小小探險家 【活動3】安全玩遊戲 (一)請學童發表以前操作遊戲器材時的受傷經驗。 1.為什麼會受傷？是自己造成，還是別人造成的呢？ 2.受傷的原因是因為不小心，或是不守規則，還是設施損壞而造成傷害呢？ 3.玩遊戲時，是遵守規則的人，還是不遵守規則的人受大家的歡迎呢？ (二)討論發表：引導學童說出使用的注意事項，並請學童做正確的示範。 (三)實際演練 •溜滑梯 (一)依序排隊，由階梯步步踏穩爬上後，蹲坐滑道準備。 (二)先確定滑道下方是否有未離開的同學或物體，再準備下滑。	2c-l-1表現尊重的團體互動行為。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-l-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-l-3學校運動活動空間與場域。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 六.小小探險家	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

(三)雙手輕扶滑道扶手，以坐姿由上而下慢慢滑至地面，滑下後要迅速離開滑道，以便下一人使用滑梯。 (四)讓學童輪流體驗正確溜滑梯方式，先學會坐姿溜，再嘗試躺著溜，教師指導學童遊戲，並能遵守規則。 •盪秋千 (一)要在等待線後依序排隊。 (二)雙手緊握兩旁繩索，臀部坐穩在適當位子，才能開始擺盪。 (三)等秋千完全停止，再下來。 (四)秋千擺盪幅度不可過高。 (五)分站體驗：全班分成四組，並將滑梯、秋千、搖搖椅及翹翹板分成四站，每組體驗一項遊戲設施，五分鐘後換站體驗。 1.搖搖椅：(1)完全靜止時，才可上下乘坐。(2)坐好後，才可擺動搖椅，擺動中嚴禁站立搖晃及跳下搖椅。 2.翹翹板：(1)坐好，腳踩踏板、手握把手。(2)上下搖動中，不可過分用力，以免墜落。(3)不可左右搖晃，以免破壞器材，造成危險。 (4)禁止從座椅跳離或站在翹翹板上。 【活動3】安全玩遊戲 •走平衡木 (一)走一走 1.教師先在平衡木上放幾個標誌盤，可讓學童先在地上練習。 2.學童上平衡木，張開雙手側平舉，站穩步伐向前行並跨越標誌盤。 (二)猜一猜：分成兩組，分站平衡木左右兩端前行，跨越標誌盤相遇後互相猜拳，輸者下平衡木。連贏兩拳換人並得一分，看哪一組最多分。 •來吊單槓 (一)握槓屈肘 1.雙手緊握單槓與肩同寬，雙腳微向前一腳掌，後面同學協助安全維護。 2.雙手後推伸直，再屈肘讓身體靠近單槓，重複動作3至5次，體驗手部緊握單槓的動作，增進手部握力。 (二)單槓垂吊 1.單槓操作以手部抓握為主，需要教師及學童協助安全維護。 2.學童依序排成兩排，教師請兩位學童同時上槓，並由教師站於學童後側協助安全維護。 3.請學童握槓垂吊，教師念讀3至5秒，每人體驗兩次。 •過山洞 (一)由教師規定進出口方向，以蹲走或彎身方式通過。 (二)大家一起來接龍：可以變換人數及方式過山洞，增加趣味性。						
---	--	--	--	--	--	--

	1.蜈蚣競走:3至6人一組,以肩搭肩蹲走方式過山洞。 2.接龍:3至6人一組,以手拉手彎身方式過山洞。 3.其他:分組讓學童發揮創意巧思,並呈現不同的過山洞方式。 (三)師生共同歸納:有些遊戲器材的使用有年齡限制,若未學會正確的使用方法,不可輕易嘗試,以避免受傷。 【活動4】我是攀爬王 (一)逐一說明攀爬設施的使用注意事項,並請學童做正確的示範。 1.綜合攀爬架:適用低、中、高年級的學童。 (1)雙手抓緊欄杆,兩腳踩穩在欄杆上,順著往上爬(謹記三點不動、一點動的要領),爬到頂端轉身後,以腳先手後順著爬下來。 (2)要專注於攀爬動作上,嚴禁在攀爬器材上推擠、嬉戲。 (3)不可從攀爬架最高處跳下來或站在攀爬架頂端。 2.實際演練 (1)我會往上爬:全班分成兩組,依序往上爬,手摸到頂點後再往下,擊掌後換下一位。 (2)我會左右移動:學童由右(左)邊往上爬至中間後,橫移至左(右)邊下攀爬架。 (二)教師應提醒學童,以體驗為主,安全第一,求穩不求快。 •最佳伙伴 (一)我來演、你來猜 1.全班平均分組,學童依組上臺演出,發揮想像力,利用肢體表演呈現遊戲設施的外形或設施操作的動作,讓其餘的學童猜。 2.換猜對的那一組表演,依此方式輪流 (二)你猜拳,我來爬 1.全班分成數組,分派一人至前方猜拳,另一人負責攀爬,猜拳贏的隊伍往上一格(可自訂),看誰先到達規定的格數。 2.分出勝負後,依序換下一位負責猜拳,原猜拳者負責攀爬,原攀爬者至隊伍後方排隊。 •手腳並用 (一)由地面逐層攀登至最上端,橫過頂層,反面以倒退的方式向下攀爬,直到站穩地面。 (二)向上攀爬時,手腳交替,手先上,腳再跟進,雙手要抓牢,雙腳要踩穩。 (三)保持安全間隔,勿爭先恐後。 (四)勿在前面有人的位置下攀爬。 (五)完成活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習,協助						
--	---	--	--	--	--	--	--

	學童進行課本上的自我檢測。 1.提醒學童，遊戲時要遵守規則，注意安全，才能玩得開心。 2.請學童自我評量，下面項目做到的請打v，還沒做到要加油！ (六)師生共同歸納 1.使用遊戲設施時要遵守使用規則並注意安全，才能玩得快樂又健康。 2.鼓勵學童課餘時間與同學或家人一起運動，養成運動的好習慣。 3.運動中隨時補充水分，運動後記得要洗手、擦汗。						
十一	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈 【活動1】呼拉圈真好玩 •利用呼拉圈伸展身體 (一)教師帶領學童先將手、腳、手腕、腳踝等用到的身體部位，進行熱身活動。 (二)伸展活動 1.腰部伸展活動 (1)兩人一組，雙手各握著呼拉圈，將呼拉圈置於兩人中間，聽口令，外腳弓箭步，身體向內側彎，達到身體側面腰部伸展後，換邊。 (2)教師提醒學童，呼拉圈不可用力拉，伸展的重點在腰部。 2.坐姿伸展活動 (1)兩人一組，一個呼拉圈，坐於地面，雙腳互抵住，雙手握著呼拉圈面對面，拉平身體以伸展手部和上半身。 (2)教師提醒學童，呼拉圈不可用力拉，伸展的重點在手部及上半身。 3.腳部伸展活動：兩人一組，一人手持呼拉圈，另一人坐於地上，並將單腳伸至呼拉圈中，用腳勾住，持呼拉圈的人慢慢將呼拉圈往上提15秒後放下，重複四次再換另一腳，亦可直接勾著雙腳的方式，雙腳完成後互換。 (三)教師歸納：詢問學童進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？ •串糖葫蘆 (一)教師帶領學童進行手、腳、手腕等部位的熱身活動，再加上跑步活動。 (二)活動前，利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動	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。 4c-l-2選擇適合個人的身體活動。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Cb-l-2班級體育活動。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	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

	1.五人或多人為一組合作，手拉手，不能放開，請將呼拉圈從第一位，穿到最後一位，指導學童運用身體的擺動來穿越呼拉圈，從頭部開始穿越，或從腳部開始穿越的方式，看哪一組所運用時間最短為優勝。 2.可以嘗試將人數擴增，進行遊戲，此活動可以訓練學童之間的合作及反應的能力。 3.教師應提醒學童手不能放開，要小心身體動作，不要跌倒。 (四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。 •搖動呼拉圈 (一)熱身活動：加強手、腳、手腕等身體部位的熱身活動，再加上跑步活動。 (二)搖呼拉圈 1.運用單手臂搖動呼拉圈：利用左手或右手搖動呼拉圈，指導學童體驗手部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。 2.運用雙手搖動呼拉圈：利用雙手同時搖動兩個呼拉圈，指導學童體驗手部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。 3.運用腰部搖動呼拉圈：運用腰部搖動呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。 4.試試用腰部搖動兩個呼拉圈：展現運用腰部搖動兩個呼拉圈，指導學童體驗腰部與呼拉圈搖動的感覺，找到成功搖動呼拉圈的訣竅。 (三)教師歸納：教師提醒學童，平時可以利用呼拉圈來做運動，多運動，讓身體更健康。 •呼拉圈高手 (一)比一比：利用自己身體最擅長的部位搖動呼拉圈，讓學童兩位或以上人數，比賽搖動呼拉圈，比比看誰能搖較久時間獲勝。 (二)數一數：依據此表格評量學童，利用身體部位搖動呼拉圈，數一數次數並記錄下來，激勵學童持續更久時間。						
十二	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈 【活動2】一起來合作 •火車過山洞 (一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。 (二)進行活動前，先利用呼拉圈來練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 1.教師將學童分為二至三組，每組約十人，其中一組排成S形或	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能力。 3d-l-1應用基本動作常識，處理練習	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Cb-l-2班級體育活動。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈	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

	不規則形曲線，每人拿著一個呼拉圈立於地上，其他組學童依序以不碰到呼拉圈的方式，彎腰穿越呼拉圈。 2.不可以將呼拉圈踢落，看哪一組需要的時間最少為優勝。 3.可以變換不同路線，進行遊戲。 •猜拳高手 (一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。 (二)進行活動前，先利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 1.將呼拉圈擺在地面上，排出各種不同路線，讓學童進行挑戰，從排S形開始或其他彎曲路線。 2.學童分成兩組，每次路線兩端為該組起點，讓學童互相沿著呼拉圈排的路線形狀，雙腳或單腳跳躍進入呼拉圈，注意學童必須每一個呼拉圈都要跳進去，避免學童跳躍太長距離受傷。 3.學童碰面後，進行猜拳(剪刀、石頭、布)，贏的繼續前進，輸的直接離開，輸的那一組同學趕快派一位同學阻擋，碰上後猜拳，依此類推。 4.猜拳贏的同學，搶占對方的位置，看哪一組同學最先全部抵達終點獲勝。 5.本遊戲依照班級人數、學校現場地面(一律平坦)，安排組別人數或是呼拉圈排的路線，通過呼拉圈一律用單腳跳或是雙腳跳增加遊戲趣味性。 •滾動呼拉圈 (一)伸展活動：利用呼拉圈練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (二)發展活動 1.直線前進：單人滾動呼拉圈往前移動，保持呼拉圈平穩往前直線前進，維持呼拉圈不能倒下。 2.不規則路線前進：單人滾動呼拉圈呈S形或不規則路線前進，維持呼拉圈不能倒下。 3.熟練後，則以直線前進，再以不規則路線返回。 •風火輪 (一)六至八人為一組，分組比賽。 (二)滾動呼拉圈，比賽距離約20公尺，比賽時，雙人各往前滾動呼拉圈至終點後返回，看看哪一組最快完成。 •呼拉圈接力賽 (一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位，再加上跑步活動。	或遊戲問題。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。					
--	--	---	--	--	--	--	--

(二)伸展活動:利用呼拉圈練習感覺,包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 (三)發展活動 1.全班分成三至四組,人數要平均分配在跑道上,每一棒距離約20公尺,各組個人往前滾動呼拉圈,交給下一棒同學,接力滾動呼拉圈,看哪組人員的呼拉圈平穩滾動且最快將呼拉圈滾到終點為優勝。 2.改變比賽的方式,增加學童練習的機會。 (四)教師詢問學童:說一說,大家一起合作完成任務的感覺好不好?為什麼? (五)學童能說出與同學一起合作完成遊戲,體會互助合作的喜悅。 【活動3】任務大挑戰 (一)熱身活動:教師帶領學童進行熱身活動並加強手、腳、手腕等部位,再加上跑步活動。 (二)器材準備與場地布置。 1.教師事先準備圓錐3個、呼拉圈約20個。 2.在空曠安全的布置成四個關卡及行進路線,如課本圖示。 (三)發展活動 1.教師事先分配學童擔任四關關主和闖關者,並說明輪替的流程,以及擔任關主應仔細觀察同學動作,並公正的評判指定動作。 2.教師先說明各任務關卡及行進路線的指定動作,任務挑戰流程如下: (1)第一關:在起點處先以呼拉圈做出兩個伸展動作後帶著呼拉圈出發,依自己的跳躍能力選擇跳躍擺放在地上不同間距路線的呼拉圈,前進到第二關。 (2)第二關:依關主要求搖動呼拉圈10下,完成後手持呼拉圈與其他人合作進行串糖葫蘆活動,完成後再前進到第三關。 (3)第三關:先和關主猜拳,獲勝後以S形路線滾動呼拉圈繞過圓錐到第四關。 (4)第四關:和排隊等待的同學(第四關關主)完成雙人造型後,將呼拉圈交棒給同學,換他出發進行任務大挑戰。 (5)完成四關後找教師報到,依教師指示替換前四關的關主,關主被替換後回到隊伍中排隊。 (6)第五關:輪流擔任各關關主,必須細心觀察與公正的評判同學的指定動作。 (四)在完成的關卡徽章上的數字塗顏色,看看你蒐集到了幾個徽章,並指導學童完成活力存摺的任務,記得將徽章上色。						
---	--	--	--	--	--	--

	(五)讚美、鼓勵學童的表現。						
十三	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 【活動1】快樂動一動 •我會做動作 (一)教師先示範並說明動作細節。 1.蹲一蹲:雙手插腰,雙腳微蹲。 2.點點頭、擺擺頭:站立,頭往前點一下,再抬起往左右轉動。 3.聳聳肩:站立,肩膀往上抬再放下。 4.扭扭腰:雙腳張開與肩同寬,雙手插腰,臀部做繞環動作。 5.抬抬腿:雙手向旁平伸,以維持平衡,抬起右腳、放下,再換抬起左腳。 6.拍拍手:站立,雙手胸前互拍。 (二)教師念口令(點點頭、搖搖頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手),讓學童跟著做出動作。 (三)接著播放音樂讓學童利用身體不同的部位隨著音樂做出各種動作。 (四)分組遊戲:兩人一組玩遊戲,一人先念口令並做動作(如點點頭),另一人須立即反應做出不同的動作(可做搖搖頭、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿、拍拍手等動作),能即時做出不同動作,則遊戲繼續。若做出相同動作,則算輸了,須交換角色再開始遊戲。 (五)引導學童自由創作,隨音樂用身體不同部位做出三種以上的動作。 (六)自由創作時學童要互相欣賞與學習。 (七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。 (八)節奏是一種身體律動的感受,可以利用它去啟發學童身體的節奏,並鼓勵學童盡情的展現。 •快樂小天使 (一)教師說明:當遇到好事發生時,心情會特別好,可能會高興的大力拍拍手或跳起來。想一想心情好時,你會用什麼身體動作來表達。 (二)五至六人一組,將全班分若干組。 (三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音樂。 (四)讓學童利用身體,隨著音樂說出並做出兩種快樂的動作與表情。 (五)隨著音樂,鼓勵學童創作,利用臉部表情及肢體動作自由創作。 (六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢,調整動作的快慢。 (七)分組遊戲	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。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 lb-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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

	1.兩人一組，一人做什麼表情動作，另一人就要做什麼動作。 2.四至五人一組，一人做動作，讓其他人模仿。 (八)選出能做出有特色動作的學童，全班一起模仿他的動作。 (九)鼓勵學童互相觀摩，並能欣賞他人的表演引導學童要互相欣賞、觀摩、學習。 【活動2】我和你打招呼 (一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身活動，尤其加強手、腳、手腕、腳踝等部位的熱身。 (二)發展活動：將學童分成兩人一組進行打招呼的動作，男、女生搭檔時，注意勿碰觸個人隱私部位。 1.搭肩：兩人雙手交錯互碰對方的肩膀，如課本圖示。 2.碰臀：同學間運用臀部與組員一起輕輕互碰，注意用力的程度，如課本圖示。 3.碰臂：同學間運用手臂碰在一起打招呼，注意用力的程度，如課本圖示。 4.拍手：同學間運用單手或雙手互拍一起打招呼，注意拍時用力的程度，輕輕拍就可以，不要太用力，如課本圖示。 5.拉手：同學間運用雙手握在一起互拉打招呼，注意施力的程度，輕輕拉住就可以，不要太用力，如課本圖示。 6.勾臂：一位學童的左手與另一位學童的右手互勾在一起打招呼，換手繼續動作，注意用力的程度，輕輕勾住就可以，不要太用力，如課本圖示。 7.握手：同學間運用單手或雙手握在一起打招呼，注意互握時用力的程度，輕輕握就可以，不要太用力，如課本圖示。 8.碰腳：同學間運用雙腳的腳尖碰在一起打招呼，注意用力的程度，輕輕碰到就可以，不要太用力，如課本圖示。 (三)請學童將上述的動作練習一遍後，播放音樂，讓學童隨著音樂，與同學分組進行打招呼遊戲。 (四)教師歸納：當音樂停止後，請學童再用不同的方式和同學打招呼，至少五種(還有跳起來擊掌、拳頭碰拳頭、雙手比YA、雙手比出愛心等)，詢問學童有什麼感覺？						
十四	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 【活動3】快樂表演會 (一)活動前，請學童先將學過的一些動作與同學再複習一次。 (二)告知學童應注意事項，如注意用力的程度，還有男女之間有些部位不能碰觸，以免有性平方面的爭議。 •單人或雙人造型 (一)三角形：請學童雙手及雙腳撐在地上，身體自然與地面呈現	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。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 lb-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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

三角形造型，如課本圖示。 (二)長方形：學童兩人為一組（盡量選擇身高相等），呈站立姿勢，互搭肩膀，呈現長方形造型，如課本圖示，也可以請學童試著坐下來互搭肩膀造型。 (三)茶壺和杯子：請兩位學童合作，一位學童站著做出茶壺的造型，另一位學童蹲著雙手向上舉，做出杯子造型。 (四)翹翹板：請兩位學童合作，雙手互牽，一位學童站著，另一位學童蹲著，輪流站立，如同坐在翹翹板上。 (五)動動腦，想想看，還有哪些造型可以表現的更有趣，至少五種。 •多人造型 (一)一朵花：教師將學童分成四至六人為一組，請學童圍圈蹲下，手牽手上舉，形成一朵小花的樣子。 (二)花兒長大了：接著表演花兒長大了，請學童在輕柔音樂的襯托下，慢慢站起來，如同花兒長大開花。 (三)一棵大樹被風吹 1.教師將學童分成四至六人為一組，請學童圍圈站著，雙手上舉，形成一棵大樹的樣子，接著表演樹被風吹的時候，往左右搖擺，學童將上舉的手一起往左或往右擺動。 2.教師可以在一旁喊口令，如風從右邊吹來，風又從左邊吹來。 3.亦可請一同學扮演風的角色。 4.想想看，還有哪些動態的動作可以表現得更有趣。 (四)表演時間 1.讓學童想想看並與同學討論，每組在三分鐘內做出三種以上造型，再與大家分享。 2.請說出最喜歡哪一組同學的造型，是不是可以模仿出來？ 【活動4】快樂唱跳 •我來唱歌，你來跳 (一)展示「身體歌」情境圖，教唱「身體歌」歌詞。 (二)歌詞：頭兒、肩膀、膝腳趾、膝腳趾、頭兒、肩膀、膝腳趾、眼、耳、鼻和口。 (三)教師先帶領學童依序練習用手指出頭、眼、耳、鼻、口、肩膀、膝蓋、腳趾各部位的位置。 (四)可以兩人或多人分組進行我來唱、你來跳活動並讓學童互相觀摩學習。 •超級比一比 (一)教師播放教學輔助CD，讓學童邊唱邊隨著歌詞指出各部位。 (二)熟練後，再來進行分組競賽，歌曲及動作的速度越來越快，先出現錯誤的一組則算輸。						
---	--	--	--	--	--	--

	(三)想一想:當我們分組比賽時,表現出團結精神,一起合作完成任務是非常重要的。在比賽時若有人表現不好或比賽輸了,你會怎麼做呢? (四)引領學童以愉悅的心情從事活動。 (五)團體活動最重要的是互助合作、彼此打氣,所以引導學童要懂得互相鼓勵。 (六)活動後,請學童說一說自己的感想。						
十五	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 【活動5】大家一起玩遊戲 •閃躲遊戲 (一)遊戲規則說明 1.學童要站在規定的範圍玩閃躲遊戲,聽教師的口令,時間一到就停止遊戲,並計算分數看誰得高分。 2.只能摸對方的頭、肩膀和膝蓋。 (二)將全班分成五至六人一組,每組各派一人,在規定的範圍內玩閃躲遊戲。 (三)利用猜拳方式,贏的人扮演貓探主動攻擊,用手輕摸到對方的頭、手、肩或腳,任何部位皆可(但要避開隱私部位);猜輸的人採防守姿勢,盡可能閃躲,不要讓對方摸到身體任何一個部位。 (四)當主動攻擊者以手摸到防守者身體任何部位,即得一分,待時間一到,看誰得到的分數較高,輸的一方再換人上來繼續挑戰。 •老鷹捉小雞 (一)遊戲規則 1.學童一個接一個,將兩手輕輕放在前面同學的肩膀上。 2.在閃躲時,手盡量握著前面同學的肩膀,但不要拉扯到衣服。 (二)七至八人一組,每組各派兩人,一人當老鷹一人當母雞,其他人搭肩當小雞,分組輪流進行活動。 1.當母雞的人兩手張開做出保護小雞的樣子,防止老鷹的攻擊。 2.當老鷹的人則追逐母雞身後的小雞,只要摸到便算捉到。 3.當小雞的人雙手搭著前者的肩膀,躲在母雞的身後,躲避老鷹的追捕。 4.被老鷹捉到的就淘汰。 (三)引導學童能快速靈敏移動身體。 (四)引導學童能藉語言或動作表達參與活動的感覺,並與同學分享。 1.在活動過程中,你的感覺如何? 2.當同組同學無法跟上進度或完成動作時,你會怎麼做?	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。	1b-l-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	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

	(五)完成活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習,協助學童進行課本上的自我檢測。						
十六	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳 【活動1】運動安全有一套 (一)教師帶領學童至操場,講解運動安全知識。 (二)操場跑道及跑步時使用規則。 1.按照跑步方向行進。 2.使用同跑道時要保持適當距離。 3.欲超越前方跑者時,應由右外側繞過前方跑者。 4.結束或停止時,要慢慢往前跑一小段。 (三)帶領學童進行暖身跑,並實際操作與體會操場跑道使用規則。 (四)走跑運動:帶領學童進行走、慢跑、快跑運動,並引導學童說出走跑時不同的身體感覺,例如:跑步比走路快,但會呼吸急促感覺比較喘;慢跑可以跑得比較久……。 •關節運動 (一)教師先說明暖身運動對運動安全及運動表現的重要性。 (二)指導學童操作暖身活動 1.做各關節緩慢的繞環活動。 (1)頸部:以頸部為中心,頭緩慢彎向左側,再彎向右側,速度不要太快。 (2)肩部:雙手向外伸直做向後繞圈,向前繞圈,前後各做20至30秒,以活動肩膀、胸部及背部肌群。 (3)膝關節:半蹲,兩手扶膝,扭動膝部,活動膝關節。 (4)腳踝:單腳抬起腳跟,以腳尖為圓心,緩慢的將腳踝朝順時針及逆時針轉動各10下。 (5)腰部:雙手插腰,腰部向左繞圈數下,再反方向繞圈。 2.每個動作要確實伸展,但不要伸展到有痛的感覺。 •伸展運動 (一)教師指導學童兩人一組,做各部位肌肉伸展運動。 1.體側伸展:兩人側併立,向內側手插腰,向外側手上舉伸直,兩人身體同時向內側彎,讓伸直的手指互碰,身體回正,換外側手插腰,內側手向上伸直,做向外側彎,再回正。 2.腿部伸展:兩人面對面呈站姿,左腳向前跨一大步彎屈,右腳腳底著地向後伸直,背部打直,抬頭挺胸,兩人雙手互推,換腳。 3.肩背伸展:兩人面對面呈站姿,雙腳與肩同寬,扶著對方肩膀後,肩頸放鬆上半身下壓。	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。 3d-l-1應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-l-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Cb-l-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	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

	4.坐姿前伸:兩人面對面坐著,雙腳張到最開,使腳跟碰腳跟,雙手互拉,吐氣一人往後,一人往前傾,做互拉動作。 5.坐姿側伸:兩人面對面坐著,雙腳張到最開,使腳跟碰腳跟,保持腰部伸展,一人雙手抓住左腳一人雙手抓住右腳,左右交換保持10秒鐘。 (二)總結活動:教師讚美學童今日的表現,並鼓勵學童。 【活動2】走走跑跑 (一)熱身活動:做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動,需特別加強腿部肌肉暖身與伸展。 (二)發展活動 1.先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。 (1)直線走、跑:利用跑道線或球場直線的進行直線折返走跑。 (2)側併走、跑:利用跑道線或球場直線的進行側併折返走跑。 (3)S形繞物走、跑:在地上放置三個圓錐,依序以S形繞著圓錐折返走跑。 2.將各式走、跑動作做成折返接力賽。例如:直線快走至折返點,再直線快跑返回起點擊掌接力。 (三)將各式走、跑動作組合成分站、分段挑戰遊戲。 1.鼓勵學童在遊戲中轉換走、跑的動作,並完成遊戲。 2.起點側併走→側跑→繞物走→快跑→慢跑一段再走→直線走→繞物跑→終點。 3.操作數次後可變換闖關走跑項目、順序或增加障礙物、次數。 (四)總結活動 1.教師讚美學童今日的表現,並鼓勵學童可於下課時間進行練習。 2.指導學童運動後的清潔習慣:洗手、擦汗。 3.提醒學童適時補充水分。						
十七	貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳 【活動3】走跑模仿秀 (一)進行活動前,教師帶領學童做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動,並特別加強腿部肌肉暖身與伸展,以避免運動傷害。 (二)先複習上一節課的「走走跑跑」活動,喚起舊經驗,以接續本節的「走跑模仿秀」活動。 (三)走跑模仿秀 1.教師事先建構一個走秀伸展臺情境,並將學童分為數組,引導學童創意模仿各種走、跑的方式,如課本圖示,鼓勵他們模仿、表現各種走、跑的特色。 (1)螃蟹側走跑:兩手上舉在肩膀兩側比YA,雙腳微彎側著走,待	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 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。	Ga-l-1走、跑、跳與投擲遊戲。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 九.快樂走跑跳	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

動作熟練後，試著側跑。 (2)老人走：一手放下巴處，一手握拳放腰後，緩慢的往前走。 (3)機器人走：雙手微彎呈僵直狀上下擺動，雙腳伸直往前走。 (4)蛇行走跑：雙手合十向前伸直如蛇頭般左右擺動往前走，待動作熟練後，試著一手向前一手向後伸直左右擺動向前跑。 (5)企鵝走跑：雙手伸直放臀部旁手掌翹起，雙腳伸直往前走，待動作熟練後，試著向前跑跑看。 (6)火車快走：兩人一組，一人雙手彎曲放腰側當火車的輪子一前一後擺動，另一人雙手搭在前者的肩膀上跟著前者向前走。 2.請學童觀賞表演，並猜測臺上同學的模仿表演。 3.在走秀過程中，指導學童專注觀賞態度與舉手發言禮節。 4.請表演同學發表模仿演出題目，讚美作答同學。 5.讚美表演同學並交換表演組別，鼓勵學童發揮創意，創造不同走、跑的型態。 (四)總結活動 1.教師讚美學童今日的表現。 2.指導學童運動後的清潔習慣：洗手、擦汗。 3.提醒學童適時補充水分。 【活動4】蹦蹦跳跳 •跳進跳出 (一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動，並特別加強腿部肌肉暖身與伸展。 (二)教師提問：腳除了可以走跑來移動外，還可以用什麼方式來移動？待學童回答後引導進入本節跳躍動作。 1.前跳進，後跳出 (1)站立於圈外，雙腳同時向前起跳落於圈內，待穩定後，再由圈內向後起跳落回圈外。 (2)反覆操作數次，待學童熟練穩定後，可以讓學童採連續前跳進、後跳出的方式操作。 2.側跳進出 (1)預備時側站立於圈外，以雙腳同時橫向左側跳落於圈內，再向左側跳落於圈外，待左側跳穩定後，再練習向右側跳。 (2)反覆操作數次待學童熟練穩定後，可以讓學童採連續側跳出的方式操作。 3.開合跳 (1)開：雙腳在圈內同時起跳，起跳後於空中分腿，落地時雙腳同時分開落於圈外。 (2)合：雙腳在圈外同時起跳，起跳後於空中併腿，落地時雙腳同時併腿落於圈內。						
---	--	--	--	--	--	--

	4.併腳連跳:在地上擺放3至5個呼拉圈,或以粉筆於地上畫圈,以併腳連跳方式由圈外連跳入圈再跳出。 5.連續跨跳:加大圈與圈的間隔,以連續跨跳方式由圈外連跳入圈再跳出。 •猜拳跳 (一)先指導學童以原地未跳躍的方式,操作腳部做出剪刀、石頭、布的動作。 (二)待學童熟悉原地動作後,再進一步操作個別跳躍後的剪刀、石頭、布動作。 (三)將學童分組進行猜拳跳比賽。 1.口令:剪刀、石頭、布。 2.動作:兩人面對,雙手插腰,「剪刀、石頭」口令時節奏原地跳,至「布」口令時,雙方以腳同時發拳決定勝負,如不分勝負則繼續猜拳跳至分出勝負。 (四)總結活動 1.教師讚美學童今日的表現。 2.提醒學童可以利用下課時,與同學一起玩猜拳跳。 3.指導學童運動後的清潔習慣:洗手、擦汗。 4.提醒學童適時補充水分。 •貓捉老鼠 (一)做各關節緩慢繞環活動及肌肉暖身運動,並特別加強腿部肌肉暖身與伸展。 (二)複習蹦蹦跳跳的動作與猜拳跳遊戲,以接續本節的發展活動。 (三)場地布置:將場地布置如課本圖示擺放圓錐及呼拉圈,讓學童進行活動。 (四)遊戲規則 1.挑選出一位學童先擔任貓的角色,其餘學童擔任老鼠角色。 2.當貓的學童必須在時間內捉到當老鼠的學童。 3.時間內捉到老鼠則重新開始一回合,並由被捉到的學童擔任貓的角色來捉老鼠。 4.老鼠可以藉由障礙物來掩護、跳躍及閃躲貓的追擊。 (五)遊戲進行前,教師要特別指導學童遵守遊戲規則與遊戲安全規定。 (六)遊戲進行中必須觀察遊戲情形與掌握遊戲安全,必要時吹哨暫停遊戲。 (七)完成活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習,協助學童進行課本上的自我檢測。 1.歸納本單元學習內容,並請學童依照檢核表為自己的表現評						
--	--	--	--	--	--	--	--

	分。 2.教師讚美學童今日表現。						
十八	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動1】地上繞球 •地上繞球 (一)教學準備 1.教師指導學童整隊，帶操熱身。 2.教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。 (二)用雙手和球接觸。 1.彎腰繞：彎下腰，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 2.坐地繞：雙腿盤坐，以手掌控球，將球沿著雙腳周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 3.坐地分腿繞：雙腿分腿而坐，以手掌控球，將球沿著小腿→大腿→臀部周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 4.蹲地繞：單膝著地蹲姿，以手掌控球，將球沿著身體周圍繞轉數圈，活動過程中雙眼注視球的移動方向，身體保持平衡。 5.創意發揮繞球：教師引導學童，讓學童創造不同的繞球動作，教師從旁觀察學童動作。 •和球玩遊戲 (一)靠著大球做動作 1.腿放大球：身體坐地，以臀部為重心及支撐點，將雙腳抬起放置彈力球的上方，以雙手後撐平衡身體，練習將動作穩定3至5秒即可。 2.球上平衡1：將身體腹部抵住球，穩定身體再慢慢往前延伸，兩手張開前撐，雙腿張開抵住地上，將球穩定於腹部3至5秒即可。 3.球上平衡2：延續上面動作，將身體腹部穩定放置球面，慢慢舉平左(右)手，及抬起右(左)腳；來回交替2至3次，注意身體平穩。 (二)帶著小球玩遊戲 1.滾球爬山：身體站立，雙手持球，將球由小腿至腰、肩，由下而上滾動，感受一下身體和球接觸滾動的感覺。 2.原地自轉：身體呈蹲姿，用手指轉動球，可嘗試一指或多指轉球，感受一下手指和球接觸轉動的感覺。 (三)總結活動 1.教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2.鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作結合滾球，藉以培養學	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1d-l-1描述動作技能基本常識。 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。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 3d-l-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	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

	童球感。 【活動2】夾球真好玩 •單人旅行 (一)一人將球夾住，可以用手、腳部、背部或肩膀來夾球。 (二)鼓勵學童發揮創意，用身體的部位完成單人夾球動作。 •結伴同行 (一)兩人一組，活動進行之前，兩人可先討論好用哪些部位來夾球。 (二)當音樂停止後，互相用身體不同的部位將球夾住。 1.胸前夾球：兩人面對面，將球放在兩人胸前夾住。 2.背後夾球：兩人背對背，將球放在兩人背部夾住。 3.腿部夾球：兩人面對面，將球放在兩人大腿部位夾住。 (三)鼓勵學童發揮創意，用不同的身體部位將球夾住或拿起。 •同心齊力 (一)分組進行夾球前進活動，一開始由單人夾球往前移動前進至指定地點，中途加入一人一起合作成為雙人接力前進，到達目的地之後將球放至指定地點。 (二)當前一組將球放置指定地點後，下一個學童再往前出發，依單人夾球動作前進，中途和隊友相遇後，改成雙人夾球前進。 (三)當球落地時，將球撿起後再從原本落地的地方再開始前進；一段時間後，教師統計目的地的球數，越多者表現越佳。 (四)總結活動 1.教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2.鼓勵學童發揮創意，創造不同身體動作，藉以培養學童球感。 (五)自我評量 1.想想看，還可以利用身體哪些部位進行夾球接力？並和同學試試看。 2.下課後，和同學一起試試看，再將夾球部位及一起玩的同學名字寫在課本上。						
十九	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動3】球球跳一跳 (一)教師帶領學童做各關節緩慢的繞環活動，並加強腿部肌肉與關節運動。 (二)練習完夾球的球感訓練後，接下來進行夾球跳一跳。 1.大腿夾球原地跳：用大腿夾住球，跟著教師的節拍原地往上跳，跳的過程中盡量保持將球夾在大腿內。 2.大腿夾球左右跳：用大腿夾住球，跟著教師的節拍，左右來回	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 1d-l-1描述動作技能基本常識。 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。 3c-l-2表現安全的	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Hc-l-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。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	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

	跳躍，跳的過程中盡量保持將球夾在大腿內。 3. 大腿夾球向前跳：用大腿夾住球，跟著教師的節拍往前跳躍，跳的過程中盡量保持將球夾在大腿內。 (三)教師從旁指導學童練習，並注意學童練習時的情況，避免跳的過程中發生碰撞或重心不穩跌倒情形。 •夾球接力 (一)分組進行活動，夾球往前跳出發，繞過定點圓錐後，再夾球跳回原先出發點，然後將球交給下一位同學。 (二)注意學童操作過程，叮嚀學童要將身體穩定住後再跳，切勿太過急躁。 (三)教師從旁協助並觀看學童動作，動作表現較好之學童，教師當場給予表揚。 (四)隔一段時間後(3至6分鐘)，結束活動，統計各組放入的球，該隊球越多者分數較高；教師可視情況增加練習的距離，提升學習難度及成就。 (五)總結活動 1. 教師表揚表現較好的學童，給予鼓勵，並請他們示範給班上觀摩。 2. 鼓勵學童發揮專注力，嘗試和同學合作協調，並透過活動過程中培養球感。 【活動4】地上滾接 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。 1. 面對面互相滾球傳接：和同學兩人一組，腳掌朝前，彎腰面對面，將球滾到對方面前，讓對方能接住。兩人來回滾接，熟悉正面滾接的感覺。 2. 旁邊互相滾球傳接：和同學兩人一組，彎腰側對面，將球滾到對方側接位置，讓對方能接住。兩人來回滾接，熟悉側邊滾接的感覺。 3. 背對背互相滾球傳接：兩人一組，腳掌朝前，彎腰背對背，低頭看相對方，將球滾到對方胯下位置，讓對方能接住。兩人來回滾接，熟悉背對滾接的感覺。 •滾球接力 (一)4至6人一組合作，依序練習往前滾、往後滾、往旁邊滾，給下一位接好後，再依序滾接下去。 (二)當球滾到最後一位後時，再由最後一位依照不同滾接方式滾接回去。 •滾中目標 (一)場地布置。	身體活動行為。 3d-l-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。					
--	--	---	--	--	--	--	--

	(二)將6個小圓錐放置在場地中間，由學童由左、右兩邊各距離5至10公尺的位置，嘗試將球滾中場內小圓錐。 (三)兩人互相合作，用相同滾球方式，兩人來回滾動，試著滾中場上的圓錐；盡量嘗試不同的滾接方式，但是不可將球拿起丟向圓錐。 (四)學童兩人互相溝通、協調滾球路徑，能越精準的滾中目標物，該組學童表現越佳。 (五)教師從旁協助學童滾球的動作，並觀察學童活動情形。 (六)教師從旁統計學童於一定時間內能擊中幾個圓錐，(30秒、40秒……)，教師可視情況進行時間上調配。 (七)總結活動 1.教師表揚表現較好的組別，並給予鼓勵，請他們示範給其他同學觀摩。 2.鼓勵學童發揮專注力並嘗試和同學合作協調，一起培養滾接的球感。						
二十	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動5】玩球小高手 (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。 •滾球入洞 (一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在距離3至5公尺的後方，依序試著將球滾進紙箱內。 (二)試著用不同種類、大小的球滾進去，一段時間內統計進球的球數。 (三)教師從旁提示學童嘗試不同滾球的方式，如單手滾球、雙手滾球、跪姿或蹲姿滾球。 •轟炸紙箱 (一)準備幾個紙箱放置地上，讓學童在3至5公尺的後方，依序用球試著丟中紙箱。 (二)試著用不同種類、大小的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。 (三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高手、低手投擲。 •丟中目標 (一)在3至5公尺的前方，拉一條線段，上方吊掛標靶。 (二)讓學童試著用不同種類的球丟擊，一段時間內統計丟中目標的球數。 (三)教師從旁提示學童嘗試用不同丟球的方式，如單手、雙手、高	1c-l-1認識身體活動的基本動作。 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。 3c-l-2表現安全的身體活動行為。 4c-l-2選擇適合個人的身體活動。	Bc-l-1各項暖身伸展動作。 Hc-l-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。	3	南一版教科書 貳、運動樂趣多 十.和球做朋友	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

	手、低手投擲。 (四)完成活力存摺:教師引導學童回顧本單元的課程學習,協助學童進行課本上的自我檢測。 1.教師表揚表現較好的學童,給予鼓勵,並請他們示範給其他同學觀摩。 2.鼓勵學童發揮專注力,認真體驗不同球類滾、丟的感覺,並和大家分享闖關的感想。						
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.....)