# 南投縣延平國民小學114學年度領域課程計畫

# 【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	一年級,共 <u>2</u> 班
教師	葉彥慈、余姿萱	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節, <u>21</u> 週, 共 <u>63</u> 節

## 課程目標:

- 1.安全遊戲。
- 2.注意上下學交通安全,並學習保護自己。
- 3.保持整潔與衛生,維持身體健康。
- 4.安全做運動。
- 5.伸展身體,讓身體更柔軟。
- 6.用好玩的方式走和跑。
- 7.滾球、抛球、接球、傳球。
- 8.學習武術的敬禮和出拳。
- 9.模仿大樹和飄浮的感覺。

± 2	<b></b> 教學進度	松方丰美	<b>→</b> 段 <b>壬</b> Ψト	<b>並具+++</b>	議題融入/
週次	單元名稱	核心素養	教學重點	評量方式	跨領域(選填)
	安全 第一課校園好健 康、第二課危 險!不能那樣玩	索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	《活動1》認識師長	務。 觀察:發現他人在遊 戲過程中行為是 否安全。	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板 印象,了解家庭、學校與職 業的分工,不應受性別的 限制。 【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注 意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利 的需求。

2.教師帶領學生參觀健康中心,參觀	
前提醒學生注意事項。	
3.教師引導學生了解學校健康中心	
的器材設施和服務。	
第2課危險!不能那樣玩	
《活動1》我的遊戲基地	
1.教師提問:觀察看看,校園中哪些	
地方適合玩遊戲?	
2.學生分組上臺發表討論的結果。	
《活動2》檢視遊戲器材	
1.教師展示不符合規定或破損的遊	
戲設施照片或課本第11頁圖片,引導	
學生討論:有些地方雖然適合玩遊戲	
,但是遊戲器材使用起來不安全。找	
一找, 這些遊戲器材有什麼問題?	
2.教師逐步引導學生辨識安全與危	
險設施的差別後提問: 你是否在遊戲	
場看過不符合規定或破損的遊戲器	
材, 發現時你會怎麼做?	
3.教師提醒:遊戲前如果看到器材破	
損或場地有問題, 千萬不要使用, 應	
趕快通知大人,請相關單位處理。	
《活動3》危險來找碴	
1.教師展示課本第12-13頁, 請學生	
思考:看一看, 想一想, 圖中的小朋	
友這樣玩遊戲會不會有危險?可能	
會發生什麼事?如果同學用下面的	
方式和你玩,你會怎樣避免危險	
呢?	
1/4 •	

	安全第三課就要這樣玩	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗生育時度,處理日常生活的問題。	《活動1》遊戲場停看聽 1.教師提問:使用遊戲器材時,有哪 些注意事項?你會怎麼正確使用遊 戲器材呢? 2.教師展示公園告示牌、警語照片或 課本第14-15頁,說明進入遊戲場所 前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時, 先確認告示牌或警告標誌,仔細閱 讀內容再使用。 《活動2》安全玩遊戲 1.教師提問:除了遵守使用遊戲器材 安全規則之外,還要怎麼做,才能安 全的玩遊戲呢? 2.學生討論時,教師可適時說明安全 遊戲行為和遊戲器材的安全使用方 法。	示牌的使用注意事項。實作 發表:說出各遊戲器 材的安全使用方式。 總結性評量:完成課 本單元一「現學現 用」。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
Ξ.	危險 第一課上下學安	索身體活動與健康 生活問題的思考能 力,並透過體驗與	第二單元小心!危險 第1課上下學安全行 《活動1》行路安全要注意(一) 1.教師提問:你平常是怎麼來學校 的?走路、搭公車,還是搭乘機車或		【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注 意的安全。

	活中運動與健康的	汽車?上下學時,要注意哪些安全	實作:檢查個人搭乘	
	問題。	事項呢?	汽車時是否正確繫安	
		2.教師帶領學生閱讀課本第22-23,	全帶。	
		並提問:如果闖紅燈可能會發生什麼		
		事?如果走路時沒有靠邊走可能會		
		發生什麼事?如果邊走邊玩還衝到		
		馬路上,可能會發生什麼事?		
		3.教師歸納說明走路上下學的安全		
		注意事項。		
		《活動2》行路安全要注意(二)		
		1.教師帶領學生閱讀課本第24頁,並		
		提問:觀察情境想一想,上下學時走		
		在哪裡比較安全呢?為什麼?		
		2.教師提問:你曾注意號誌燈上的小		
		綠人或小紅人嗎?那是「行人專用號		
		誌」,遵守號誌可以維護行路的安		
		全。穿越道路時, 你怎麼運用行人專		
		用號誌判斷是否可以通行呢?		
		3.教師提問:穿越車道時,當行人專		
		用號誌倒數5秒,你會怎麼做呢?為		
		什麼?		
		4.教師運用道具設置行人穿越車道		
		的情境,引導學生演練穿越車道。		
		《活動3》機車搭乘安全		
		1.教師帶領學生閱讀課本第28-29頁		
		, 並提問:搭乘機車上下學時, 要注		
		意哪些安全事項?下面哪一張圖是		
		安全搭乘機車的行為?		
		2.教師說明搭乘機車的安全注意事		
		項。		
•	•			

3.教師提問:騎乘機車時戴好安全帽	
,可以避免發生交通事故時腦部受	
重傷。你有安全帽嗎?你的安全帽	
符合以下規範和注意事項嗎?請在	
課本第30頁打勾。	
4.教師請學生戴上個人的安全帽,檢	
查是否做到以下配戴安全帽的注意	
事項,在課本第31頁打勾。	
《活動4》汽車搭乘安全	
1.教師帶領學生閱讀課本第32-33頁	
, 並提問:(1)搭乘汽車上下學時, 突	
然緊急煞車,有人繫好安全帶,有人	
沒繫安全帶,哪一個行為比較安	
全?(2)下車開車門時,有人注意後	
方來車才下車,有人沒注意後方來	
車,哪一個行為比較安全?	
2.教師說明搭乘汽車的安全注意事	
項。	
3.教師說明:車輛行駛時突然煞車或	
發生碰撞,如果沒有繫好安全帶,可	
能會因撞擊而受傷。你是否做到以	
下繋安全帶的注意事項?請在課本	
第34頁打勾。	
4.教師說明:下車開車門前,如果沒	
有注意,可能會導致事故傷害。教師	
以教室門帶領學生演練安全開車門	
的方法。	
H 1/1 1/4 0	

匹	第二單元小心!	健體-E-A2 具備探	第二單元小心!危險	實作:分辨能接受的	【性別平等教育】
	危險	索身體活動與健康	第2課保護自己		性E4 認識身體界限與尊重
	. —		《活動1》別人和我的身體碰觸		他人的身體自主權。
			1.教師引導學生思考:你和別人會有		【人權教育】
					人E7 認識生活中不公平、
		活中運動與健康的			不合理、違反規則和健康
		問題。	2.配合課本情境請學生分辨碰觸發		受到傷害等經驗,並知道
		健體-E-B1 具備運	生時的感覺。	的碰觸。	如何尋求救助的管道。
		用體育與健康之相	生時的感覺。  《活動2》我的身體界線	總結性評量:完成課	【安全教育】
		關符號知能,能以	1.教師帶領學生閱讀課本第38頁,並	本單元二「現學現	安E2 了解危機與安全。
		同理心應用在生活	提問:想一想,你的哪些身體部位,	用」。	安E4 探討日常生活應該注
		中的運動、保健與	不喜歡任何人碰觸?任何人都不能		意的安全。
		人際溝通上。	隨意碰觸的身體部位, 用紅色圈起;		
			親近的人經過你的同意後才可以碰		
			觸的身體部位,用黃色圈起。		
			2.教師請學生上臺分享,並說明:泳		
			衣遮住的部位就是身體的隱私處,		
			任何人都不能隨意碰觸。		
			《活動3》尊重身體自主權		
			教師帶領學生閱讀課本第39頁,請		
			學生宣誓自己的身體自主權。		
			《活動4》拒絕不舒服的碰觸		
			1.教師帶領學生閱讀課本第40頁情		
			境, 並提問:如果你是小玉, 你會怎		
			麼做呢?		
			2.教師說明:每個人都有保護自己身		
			體的權利,不論是熟人或陌生人,只		
			要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸		
			,都可以堅決拒絕。		
			3.教師說明:在不喜歡的碰觸可能發		
			生之前, 就要表達拒絕。		

	<u> </u>	1	Tues and the second of the sec	<b>.</b>	1
			《活動5》保護自己		
			1.教師依課本第42頁情境提問:在戶		
			外遇到危險時,你會怎麼保護自己		
			呢?		
			2.教師說明遇到危險情況時保護自		
			己的方法。		
			3.師生共同討論求助時要怎麼說,才		
			能說得清楚並得到幫助。		
五	第三單元健康超	健體-E-A1 具備良	第三單元健康超能力	發表:說出儀容不整	【品德教育】
		好身體活動與健康			品E1 良好生活習慣與德
			《活動1》誰是整潔小超人?	演練:正確的洗臉、	行。
	214 1214 114 114			1	
			不洗澡》。	洗手。	
		The state of the s	2.教師請學生閱讀課本第48-49頁,	自評:注意儀容整	
		潛能。	並提問:你覺得誰的衛生習慣比較好	' ' ' '   ' = ' ' - ' '	
		1100	, 是你心目中的整潔小超人呢?	1210	
			3.教師介紹各清潔用具的功能,並說		
			明儀容整潔的重要性。		
			《活動2》我的健康超能力(一)		
			1.潔牙好時機:		
			(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。		
			(2)教師引導學生唸順口溜:什麼時		
			(左)教師切得學生恐惧口福:		
			古裡外刷,牙齒乾淨又健康。		
			2.洗臉有方法:		
			(1)教師帶領學生練習正確的臉部清		
			(1)教師帝與学生採自正確的機部得 潔動作。		
			(2)教師引導學生唸順口溜:眼睛鼻		
			子小嘴巴,額頭臉頰到下巴,耳朵裡		
			外擦一擦,前頸後頸也要擦。		
			《活動3》我的健康超能力(二)		

1.自己梳頭髮:
(1)教師請學生上臺, 表演平日梳頭
髮的方式。
(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳
頭髮的方法。
2.檢查指甲:
***
(1)教師隨機檢查學生的指甲,讓學
生觀察合格者和不合格者的指甲。
(2)請學生發表合格者和不合格者指
甲的差異。
(3)教師使用指甲剪示範, 說明指甲
應順著指尖形狀修剪。
3.進行「請你跟我這樣做」活動:
(1)兩人一組,一人先表演洗臉、梳頭
髮和檢查指甲,另一人必須像照鏡
子一樣, 做出相同的動作, 分項完成
後,針對動作的正確性互相評分。
(2)兩人交換角色, 重複洗臉、梳頭髮
和檢查指甲的動作。
《活動4》洗手好時機
1.教師說明洗手的時機。
2.教師提醒:手上的病菌如果跑到身
體裡,可能會讓你生病,所以要常常
洗手,保持手部清潔。
《活動5》洗洗手
1.教師播放洗手歌,帶領學生跟著
唱。
2.教師示範說明洗手五步驟。
《活動6》身體香噴噴
1.教師配合課本第56-57頁, 以布偶
示範說明洗澡的步驟。
/1 , 土口 H / / / 小 / / / / / / / / / / / / / / /

		•			
			2.教師帶領學生分組練習, 請學生依		
			照洗澡的步驟演練一遍。		
			《活動7》頭髮香噴噴		
			1.教師配合課本第58-59頁, 以布偶		
			示範說明洗頭髮的步驟。		
			2.教師帶領學生分組練習, 請學生依		
			照洗頭髮的步驟演練一遍。		
六	第三昭元健 <b>康</b> 超			發表:說明喝白開水	【家庭教育】
' \	能力	好身體活動與健康			家E11 養成良好家庭生活
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
					習慣,熟悉家務技巧,並參
	慣			不劇烈運動及飯後潔	
				牙的健康習慣。	
				觀察:表現良好的餐	
		潛能。	2.教師提問:你平常會在什麼時候喝	桌禮儀和飲食習慣。	
			水呢?		
			《活動2》白開水、飲料比一比		
			1.教師提問:口渴時,你會喝什麼來		
			補充水分呢?		
			2.教師說明白開水的優點和含糖飲		
			料的缺點:		
			(1)白開水的優點:不含糖、能真正解		
			渴。		
			(2)含糖飲料的缺點:含大量的糖分、		
			色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。		
			《活動3》飯前要洗手		
			1.教師請學生閱讀課本第62-63頁,		
			討論吃飯前需要做什麼?為什麼飯		
			前需要洗手?洗手對健康有什麽影		
			響?		
			音:  2.教師請學生一起演練洗手五步驟。		
			2.教師謂字生一起俱潔况于五少縣。 《活動4》吃飯的時候		
			\\{古男月4/ 『乙以时]叶作		

1.教師透過布偶劇演出情境。
2.教師說明:吃飯的時候要遵守用餐
禮儀,養成良好的飲食習慣。
《活動5》溫馨用餐
1.教師詢問學生在家中用餐的情形,
鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家
人分享學校的生活, 藉以增進親子
間的情感。
2.教師提醒學生要體貼家人的辛勞,
飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌
子,表達對家人的關愛。
《活動6》飯後不劇烈運動
1.教師請學生思考:飯後可以做什麼
活動?不能做什麼活動?
2.教師引導學生討論飯後做劇烈運
動會造成什麼後果?例如:消化不
良、肚子痛等等。
3.教師說明:飯後可以進行散步、聊 3.教徒報
天、聽音樂等活動, 避免做過於劇烈
的活動, 以免影響消化作用, 造成腸
胃的負擔。
《活動7》飯後要潔牙
1.教師提問:飯後除了不能劇烈運動
外, 還要注意什麼呢?
2.教師帶領學生複習潔牙的時機(餐
後和睡前潔牙)。
3.教師請學生對著鏡子張開嘴,檢查
牙齒是否乾淨?有沒有齲齒?

七	第三單元健康超	健體-E-A1 具備良	第三單元健康超能力	發表:分享生活中的	【性別平等教育】
	能力	好身體活動與健康	第3課好好愛身體	廁所標誌。	性E1 認識生理性別、性傾
	第三課好好愛身	生活的習慣, 以促	《活動1》食物的旅行	實作:完成「我的便便	向、性別特質與性別認同
	體	進身心健全發展,	1.教師提問:我們每天吃進去的食物	日記」學習單。	的多元面貌。
		並認識個人特質,	最後會變成什麼排出體外呢?	演練:做出正確的站	性E6 了解圖像、語言與文
		發展運動與保健的	2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述,	姿、坐姿和躺姿。	字的性別意涵, 使用性別
		潛能。	簡單說明食物的消化過程。	總結性評量:完成課	平等的語言與文字進行溝
		健體-E-B1 具備運	《活動2》排便好輕鬆	本單元三「現學現	通。
		用體育與健康之相	1教師說明幫助排便的好習慣:	用」。	
		關符號知能, 能以	(1)多吃蔬菜和水果。		
		同理心應用在生活	(2)少吃油炸物。		
		中的運動、保健與	(3)多喝白開水。		
		人際溝通上。	(4)常運動。		
			(5)每天定時排便。		
			2.教師請學生記錄自己一週的排便		
			情況,完成「我的便便日記」學習單。		
			《活動3》廁所標誌		
			1.教師說明生活中男廁、女廁一般都		
			是分開的,接著揭示不同的廁所標		
			誌, 說明標誌的性別意涵和使用對		
			象:		
			(1)男廁:男生可以使用。		
			(2)女廁:女生可以使用。		
			(3)親子廁所:家長、小朋友可以使		
			用。在親子廁所裡,家長可以幫嬰兒		
			換尿布, 或幫助小朋友上廁所。		
			(4)無障礙廁所:每個人都可以使用,		
			但應禮讓行動不方便的人優先使		
			用。		
			《活動4》上廁所時要注意		

		1	· •• •• •• •• •• •• •• •• •• •• •• •• ••		<u> </u>
			1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法,進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。 2.教師配合課本第70-71頁說明如廁禮儀和流程。 《活動5》上廁所後要注意 1.教師配合課本第72-73頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝,確認服裝穿戴整齊再離開廁所間,並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師帶領學生實際演練上廁所的流程,以及需要注意的事項和禮儀。 《活動6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第74-75頁,示範正確的坐姿、站姿和躺姿。 2.教師帶領學生分組練習,請學生演練正確的站姿、坐姿和躺姿,並互相觀察、修正錯誤的地方。		
八	起來 第一課安全運動	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	第四單元跑跳動起來 第1課安全運動王 《活動1》運動安全穿搭 全班到操場集合,分組討論並互相	服裝、運動場地的安 全注意事項。 自評:遵守運動規則 ,認真參與遊戲。 運動撲滿:課後和同 學做運動,完成設定	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表 達情感的能力。

中樂於與	₹人互動、   學生覺察運動項目不同,	適合的場 操作:做出背部伸展	
公平競爭	¥, 並與團 地也不同。	的動作。	
	作,促進《活動3》運動安全放大鏡		
身心健康			
	出正確的安全運動情境。		
	第2課伸展好舒適		
	2 1		
	《活動1》頭頸動一動		
	1.教師示範伸展動作並說	明伸展操	
	的好處。	W. H I	
	2.教師播放健康操音樂,	示範伸展動	
	作, 請學生跟著做。		
	(1)抬起頭。		
	(2)低下頭。		
	(3)左轉頭、右轉頭。		
	《活動2》手臂拉一拉		
	1.教師示範手部伸展動作	: . 請學生跟	
	著做。	7 811 3	
	(1)彎曲手臂向左(右)伸。		
	(2)雙手向上伸。		
	(3)雙手向後伸。		
	L \ /	· <b>壬</b>	
	(4)左手壓右手、右手壓左	. <del></del>	
	《活動3》腿兒伸一伸	注解 4.四苯	
	1.教師示範腿部伸展操,	前学生政者	
	做。		
	(1)金雞獨立。		
	(2)大腿內側伸展。		
	(3)其他腿部伸展動作:小	腿伸展、弓	
	箭步。		
	《活動4》身體向前彎		
	1.教師在地上放置巧拼或	軟墊. 示節	
	各式體前彎伸展操,請學		
	ロンい豆川 号 円/以木, 明子		

			(1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 (4)其他體前彎動作:站姿體前彎、坐 姿體前彎(單腿前伸、單腳向左右)。 2.教師提醒學生進行體前彎練習時,動作應放慢,結束後慢慢起身,以達 到伸展的目的。 《活動5》大小變變變 1.教師在地上放置巧拼或軟墊,示範 背部伸展操,請學生跟著做。 (1)身體變小。 (2)身體變大。 (3)身體變最大。 《活動6》伸縮自如		
九	起來 第三課健康起步 走	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進	(2)身體變大。 (3)身體變最大。 《活動6》伸縮自如 1.教師請學生分散在場地內,用膠帶 將各色圓點黏貼在地面,一人黏貼4 個圓點,形成個人活動區域。 2.教師翻開字卡,喊出字卡上的動作 ,例如:手在紅色、腳在綠色、一點著 地、二點著地等,學生嘗試完成指 令。 第四單元跑跳動起來	方向、速度、水平走路。 發表:分享和同伴一	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表 達情感的能力。
		7 化使尿。	(1)愛換力同定:同間定、同復定、同 右走、向左走。 (2)變換速度走:快走、慢走。		

(3)變換水平走:踮腳走(高水平)、蹲	
著走(低水平)。	
《活動2》牽手一起走	
1.2人一組, 牽手進行各種走路動作。	
2.教師吹哨喊出指令,學生遵守指令	
行動,例如:向前走再向後走、踮腳	
向前走再向右走、蹲著向前走再向	
右轉。	
3.還可將學生分成6人一組, 排成一	
排牽手走路, 考驗學生間的溝通與	
合作默契。	
4.活動結束後, 教師引導學生思考:	
一個人走、兩個人一起走和一排人	
一起走時,有什麼不同呢?除了剛	
剛練習的走路方式之外,還有其他	
的方式嗎?請學生討論後發表,展	
現各組的創意走法。	
《活動3》動腦動腳一起跑	
1.教師補充其他的跑步方式,例如:	
側併跑、抬腿跑、前交叉步跑。	
2.教師在60公尺的直線跑道上放置	
四個三角錐,形成三個等距的區間。	
3.各組討論後決定三種不同跑步的	
方式, 在教師布置的場地中練習, 例	
如: 先快跑, 再換交叉步跑, 接著向	
後跑。	
《活動4》跑步特快車	
1.教師布置場地,設計長度120公尺	ļ
的S型跑道, 在起點(A)、30公尺處	ļ
(B)、60公尺處(C)、90公尺(D)三個位	ļ
置各放置一個籤筒。	ļ
直	

	1	T	The second secon	·	<del> </del>
+	起來	理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、 公平競爭,並與團	第3課健康起步走 《活動5》跑走愛臺灣 1.教師介紹活動場地,拿出縣市旗, 詢問學生是否聽過這些地方,引導	操作:完成關卡所指 定的走路或跑步動 作。 發表:分享合作闖關 遇到的困難和解決方 法。 自評:在遊戲中遵守	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表 達情感的能力。
			3.5人一組,各組依關卡內容,討論並	的跑步方式跑操場, 完成運動撲滿設定的 課後運動實踐。	

(1)精靈在場內、魔王在場外, 教師	
吹哨開始進行遊戲,魔王跑進場內	
踩精靈的影子,被踩到影子的精靈	
須到禁止區。	
(2)計時3分鐘, 時間結束後, 換人當	
魔王繼續進行遊戲。	
(3)進入禁止區的精靈, 在禁止區裡	
原地抬腿跑20次, 跑完才能離開禁	
上區, 重新加入遊戲。	
3.由於影子的造型隨人物移動而不	
斷改變,教師指導學生踩影子的動	
作要領必須快速而準確。	
《活動7》抓尾巴遊戲	
1.在活動場地設置「休息區」,教師徵	
求兩位學生示範遊戲中會運用到的	
動作。	
2.學生將小布條一端塞在後方的褲	
(1)全班分散在場中,教師吹哨後,大	
家互相追逐, 想辦法把對方的尾巴	
抓下來。	
(2)感到疲累時,可到「休息區」休息,	
原地踏步20次。「休息區」能自由進	
出,但一次最多只能容納2人。	
(3)計時10分鐘,遊戲結束後,手中布	
條最多的人獲勝。	

<del> </del>	第四單元跑跳動	健體-E-A1 具備良	第四單元跑跳動起來	操作:做出跳繩體操	【安全教	音】
'	起來	I .		的動作。		探究運動基本的保
	第四課和繩做朋				健。	1/10/ LACE 2/10/21
	友			觀摩動作, 快樂參	1,00	
		I .		與。		
		發展運動與保健的		運動撲滿:練習創意		
		潛能。	範,並適時提醒動作要領。示範完成			
			後, 教師吹哨喊口令, 帶領全班學生			
			練習。	後運動實踐。		
			《活動2》四肢動一動			
			教師講解伸展暖身動作, 同時請一			
			位學生進行演練示範, 並適時提醒			
			動作要領。示範完成後, 教師吹哨喊			
			口令, 帶領全班學生練習。			
			《活動3》前後左右彎			
			1.雙手平舉向前彎:雙手握住跳繩繩			
			把兩端, 雙腳踩住跳繩, 讓兩邊握繩			
			高度同高,接著雙手拉緊跳繩,身體			
			慢慢向前伸展,至定點後靜止10秒			
			(口令1-10)再還原。			
			2.雙手張開向後彎:要領同上,雙腳			
			踩繩雙手拉緊,身體慢慢向後仰。			
			3.雙手張開向右(左)彎:要領同上,			
			雙腳踩繩雙手拉緊,身體慢慢向右			
			側伸展。			
			《活動4》腿部伸展			
			1.前拉腿:雙手握住跳繩兩端繩把,			
			單腳腳底踩踏跳繩的中間位置, 之			
			後雙手慢慢上舉, 單腳維持「腳底踩			
			踏跳繩」的動作, 也跟著向前向上慢			
			慢上舉,至定點平衡後靜止10秒鐘			

(口令1-10)再還原,並換另一腳進	
行。	
2.後拉腿:要領同上,改為單腳在後。	
3. 弓步伸展: 另一腳向後踏成弓箭	
步。	
5.單腳伸展:雙手握住跳繩兩端繩把	
,左腳踩繩單腳站立,右腳向右屈	
膝、腳掌緊貼左腳膝蓋,雙手張開伸	
直,至定點平衡後。	
《活動5》繩索體操展演	
3人一組,討論還有哪些繩和腳的創	
意動作, 教師指導學生可以從學過	
的動作加以變化。	
《活動6》單手甩繩	
2人一組,教師吹哨喊口令,指導學	
生進行空迴旋練習。	
(1)全臂电繩:將跳繩對折後右手拿	
握把,向前平舉作預備動作,由後往	
前轉動手臂甩繩,用肩膀轉動。	
(2)前臂电繩:要領同上,手握繩屈肘	
作預備動作,由後往前轉動前臂电	
繩,用手肘轉動。 ※※※**********************************	
《活動7》雙手甩繩	
學生雙手拿跳繩握把,用腳踩住繩	
將繩撐開後,讓腳在繩前。	
(1)往前甩繩:雙手由後往前將繩甩	
過頭頂, 於前方地面落下。	
(2)往後甩繩:雙手由前往後將繩甩	
過頭頂, 於後方地面落下。	
《活動8》 电繩展演	

		-	•		
			4人一組, 討論能還有哪些有趣的甩		
			繩動作, 教師可提示討論有困難的		
			小組,可以運用之前練習的身體伸		
			展動作, 加上各種不同电繩的方向,		
			就可以變化出各種有趣的創意甩繩		
			動作。		
十二	第五單元玩球趣	健體-E-A2 具備探	第五單元玩球趣味多	操作:表現滾球走、	【安全教育】
	味多	索身體活動與健康	第1課球兒滾呀滾	推滾球的動作。	安E7 探究運動基本的保
	第一課球兒滾呀	生活問題的思考能	《活動1》認識各種球	發表:說明推滾球避	健。
	滾	力, 並透過體驗與	教師提問:你認識哪些不同的球呢?	開障礙物的方法。	
		實踐, 處理日常生	和同學分享你看過或玩過的球。	實作:完成「地球生病	
		活中運動與健康的		了」學習單。	
		問題。	教師說明「滾球回家」活動規則:	運動撲滿:和同學練	
			(1)4人一組,每次多組上場。聽老師	習滾出紙球擊中目標	
			的指令, 每人邊走邊滾一顆球, 滾球		
			繞過角錐到藍線。	定的課後運動實踐。	
			(2)在藍線前將球推滾出手, 球通過		
			圓盤, 就表示成功把球送回家。如果		
			球沒有成功通過圓盤, 撿球後回藍		
			線再滾一次。		
			(3)前一人滾出球後,下一人才能出		
			發, 最快將全部的球送回家的組別		
			獲勝。		
			《活動3》搶救森林大火		
			1.教師請學生分享「地球生病了」學		
			習單,透過圖畫簡述新聞報導的環		
			境問題, 以及對環境問題的感受。		
			2.教師播放影片,帶領學生關注地球		
			暖化所引發的森林野火、北極熊生		
			存等環境議題。		
		1	14 17 シドンロ内なべ(4)0		

	1	1	THE POST OF THE REAL PROPERTY.	<del></del>	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>
			3.教師說明「搶救森林大火」活動規		
			則:		
			(1)3人一組,每次多組上場。滾出球		
			避開障礙物, 通過兩個紅色圓盤間。		
			(2)每人滾5球後,通過圓盤的球數最		
			多的組別獲勝。		
			多的風が19g/kg。  《活動4》幫幫北極熊		
			\(\text{\tin}\text{\ti}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\tin}}\\ \text{\tin}\exiting{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\tin}}\\ \tittt{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\tin}\tittt{\text{\tilit{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\ti}\tittt{\text{\tilit}}\\ \tittt{\text{\text{\text{\titt}\tittt{\titt{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\tilit}\\ \tittt{\text{\text{\text{\tilit}}\tittt{\text{\tilit}\tittt{\text{\texititt{\text{\text{\text{\texitil\titt{\text{\titt}\titt{\titt{\titil\titt{\titt{\titt{\titt{\titt{\titt{\titt}\t		
			教師說明「幫幫北極熊」活動規則:		
			(1)3人一組,每次多組上場。滾出樂		
			樂棒球避開障礙物, 通過圓盤間。		
			(2)跑到呼拉圈取正方形紙盒(降溫		
			冰), 滾出球通過藍色圓盤可獲得1		
			塊降溫冰, 通過紅色圓盤可獲得2塊		
			降溫冰, 通過綠色圓盤可獲得3塊降		
			溫冰。		
			(3)每人滾3球後,獲得最多降溫冰的		
			組別獲勝。		
十三	第五單元玩球趣			操作:和同伴合作用	【安全教育】
' —			第2課傳接跑跑跑	手傳接球。	安E7 探究運動基本的保
		育活動和健康生活		觀察:發現其他小組	健。
		I i	1.教師介紹同心圓場地, 包含:起點、		₩ <sub>0</sub>
	· =				
		•	終點、跑道等等。	發表:分享遊戲中和	
			2.全班在同心圓內場排成兩排,從起	问件的互動情形。	
		身心健康。	點開始,沿著跑道慢跑1-2圈,抵達		
			終點後,回到內場成集合隊形。		
			《活動2》球不落地		
			1.2人一組,兩兩在跑道上面對面站		
			立, 排好隊後準備進行「球不落地」		
			活動。		

2.「球不落地」動作要領:兩人近距離	
傳接一顆球, 以連續五次順利傳接,	
不讓球掉落為目標。	
《活動3》抛抛接接	
2人一組相距約2公尺, 進行傳接球	
練習, 傳接方式如下: 站著傳接、一	
蹲一站傳接、遠距離站姿練習。	
《活動4》球友呼拉圈	
2人一組,討論如何運用一個呼拉圈	
和一顆球設計出傳接球活動,討論	
後,立即實地嘗試。	
《活動5》拋擲通關	
1.全班平分為三隊,各隊從第一關開	
H. E. 好干力為二隊, 各隊使第一關用   始挑戰, 每人都完成後, 才能挑戰下	
一關。教師說明三個關卡的配置與	
通關規則,各關規則如下:	
(1)第一關:在同心圓內圈排隊擲球,	
擲球超過外圈的標線就過關。	
(2)第二關:在同心圓內圈排隊擲球,	
擲中放在外圈的呼拉圈就過關。	
(3)第三關:在外圈放2個呼拉圈,一	
個呼拉圈距離內圈線3公尺,另一個	
呼拉圈距離內圈線5公尺。在內圈排	
隊擲球,每人一球,擲中距離3公尺	
的呼拉圈得50分, 擲中距離5公尺的	
得100分,未擲中者0分。	
2.當各隊進行到第三關時, 教師登記	
每人的得分,最後累積得分較高的	
隊伍獲勝。	
 1	l l

十四	第五單元玩球趣	健體-E-C2 具備同	第五單元玩球趣味多	發表:說出遊戲時應	【安全教	有】
	味多				安E7	探究運動基本的保
	第二課傳接跑跑	1	《活動6》全班接球回家	操作:合作完成跑傳	健。	
	跑	中樂於與人互動、	教師說明「全班接球回家」活動規則:	大作戰比賽。		
			(1)在同心圓場地外圈10公尺處放置	自評:在比賽中體會		
		隊成員合作, 促進		進攻與防守的要領,		
		身心健康。		享受運動的樂趣。		
			擔任傳球者,在同心圓場地外圈分	運動撲滿:練習「三站		
			散站立。	傳接球」活動, 完成		
			(2)擲球者將球擲出同心圓跑道外,	運動撲滿設定的課後		
				運動實踐。		
			往呼拉圈方向傳球, 合作用接龍的			
			方式把球送進呼拉圈。			
			(3)完成上述動作後, 換下一位擲球			
			者擲球。			
			《活動7》分組接球回家			
			1.4人一組,進行「分組接球回家」活			
			動,各組派1人擔任內圈的擲球者,			
			其餘3人在外圈散開擔任傳球者。			
			2. 擲球者須將球擲出跑道外,若在跑			
			道內則為失誤球。規則與「全班接球			
			回家」相同,但可以等球落地彈起後			
			再接球, 各組用接龍的方式將球送			
			進呼拉圈。			
			《活動8》三站傳接球			
			1.6人一組, 3人分別站在三個呼拉圈			
			裡面,擔任「呼拉圈人」,其他3人站			
			在三角形的邊線上當游擊手接應。			
			2.傳球路線說明:A區呼拉圈人向B			
			區傳球,游擊手接球後再傳球到B區			
			呼拉圈人手中;接著B區呼拉圈人向			

<u> </u>	
	C區傳球,游擊手接球後再傳到C區
	呼拉圈人手中。
	《活動9》傳啊傳
	教師說明活動規則:
	(1)規則和《活動7》分組接球回家相
	同,擲球者將球擲出同心圓跑道外,
	外圍的傳球者接球, 傳給站在呼拉
	圈旁的人,接著把球放入呼拉圈。
	(2)球放入呼拉圈後,換下一人擲球,
	每人都擔任過擲球者,活動即完成。
	《活動10》跑呀跑
	6人依序從同心圓內圈起跑, 跑至角
	錐繞一圈後繼續向前跑,最後踩進
	呼拉圈。
	《活動11》跑傳大作戰
	教師說明「跑傳大作戰」活動規則:
	(1)3人一組, 兩組同時進行, 一組為
	傳球組,一組為跑步組,場地布置與
	上述兩活動相同。
	(2)聽教師哨音後, 擲球者擲球和第
	一位跑者起跑。接球者先接球將球
	放進呼拉圈, 則傳球組得1分; 跑者
	先踩進呼拉圈, 則跑步組得1分。一
	位跑者為一局,一共比三局,分數較
	高的組別獲勝。
	《活動12》跑接對抗賽
	教師說明「跑接對抗賽」活動規則:
	(1)全班分成兩組,分別為「傳接組」
	和「跑步組」。傳接組派出3人,位置
	與「三角傳接球」相同,分為A、B、C
	三區, 每區各有1人站在呼拉圈裡;

			跑步組派出2人,站在跑道起點準		
			備。		
			(2)比賽得分判定方式:在跑步組完		
			成跑一圈的任務之前, 傳球組傳一		
			圈得1分,傳2圈得兩分。		
十五			第五單元玩球趣味多		【安全教育】
	味多	索身體活動與健康	第3課一線之隔	的物。	安E7 探究運動基本的保
	第三課一線之隔	生活問題的思考能	《活動1》擊掌說你好	自評:遵守活動規則	健。
		力, 並透過體驗與	聽教師哨音, 兩組同時起步, 沿著場	與同伴順利合作。	
				觀察:在活動中觀察	
			彎, 沿著中線前進, 遇到同學互相擊		
		問題。	掌打招呼。	巧, 並修正個人動	
		17.47.20	《活動2》球球撞星球	作。	
			1.教師將在場地上畫一條白線,在白		
			線前方空地畫出星星、月亮和太陽		
			的圖形。		
			2.全班分成三組,分別站在白線後方		
			排隊,依各組人數在球籃中放置相		
			同數量的球, 每組一個球籃。		
			3.聽教師哨音後,各組第一位開始擲		
			球,擲中星星、月亮和太陽任何一個		
			即可得一分,未擲中則不算得分。		
			《活動3》你抛我接		
			1.活動規則如下:		
			(1)一組學生持球,一組不持球,持球		
			組的第一位學生A,聽教師哨音後,		
			將球拋擲過網,球網對面第一位學		
			生B則在球落地一次後接住球, 學生		
			A、B繞到隊伍後方重新排隊。		
			(2)持球組第二位學生C以同樣方式		
			將球拋擲過網,傳給對面第二位學		

			T		1
			生D, 學生D在球落地前接住球, 學		
			生C、D繞到隊伍後方重新排隊。		
			(3)以此類推,每位學生都要拋球過		
			網和接球。		
			《活動4》拋擲過繩小體驗		
			1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋		
			接球後,教師引導學生擲球過繩,增		
			加抛接球難度。		
			1		
			2.三人一組, 其中兩人各自拿著繩子		
			的一端,一起將繩舉高,一人持球準		
			備將球丟過繩, 丟球姿勢不限定, 單		
			手、雙手、抛球、擲球皆可。		
			《活動5》傳接好夥伴		
			教師將學生分為2人一組,用雙手各		
			持兩角, 使垃圾袋形成容器狀, 進行		
			兩人持袋折返接力活動。		
			《活動6》傳球接龍		
			全班分組進行兩人持袋接力傳球遊		
			戲, 傳球時依《活動5》的傳球技巧,		
			在原地把球傳給下一組, 每組可排		
			成不同的隊形。		
十六	第五 留 元 元 禄 趣			操作:和同伴合作完	【安全教育】
		索身體活動與健康		成持袋原地抛接球。	
				運動撲滿:練習「魚兒	
	另一味   豚     附				)
			1.學生3人一組,一人持球,另兩人持		
			1	運動撲滿設定的課後	
			2.持球者距離持袋者約2公尺, 聽教	連期買踐。	
		問題。	師哨音後輕輕將球向上拋出, 持袋		
			者待球落地一次反彈後, 合作移動		
			接球。接住時保持平衡穩定袋子,不		
			讓球落地。		

3.學生熟練後,可前往球場,加上繩	
子提升難度。	
《活動8》捕魚大豐收	
1.活動進行方式如下:	
(1)持球者聽教師哨音後, 將球拋擲	
過繩,兩組持袋組預備接球。	
(2)待球落地反彈後, 兩組持袋組跑	
動接球,先接到球的小組可到場外	
休息,換另一組上場。	
《活動9》原地抛接球	
1.學生2人一組,兩人分別用雙手各	
1 7 1 7 1 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
持袋子2角,讓垃圾袋形成容器狀。	
2.將球放置在兩人所持的袋子平面	
上, 兩人配合默契呼口訣「開、蹲、	
抛、接」一起手控制袋子四角,數到	
「抛」時,兩人同時雙手往上將球輕	
輕從袋上抛起, 球落下時再接住, 保	
持球不落地。	
《活動10》魚兒回小河	
1.場地布置同《活動8》,將學生分為	
兩隊,一隊為持袋者,2人一組各自	
持袋站在場中依序排隊, 每一組的	
袋上都有球,另一隊為接球者,空手	
在另一邊場地排隊接球。	
2.聽教師哨音後,持袋者合作將球拋	
過網,在球落地前,接球者要判斷球	
的方位,移動接住球,接球後回到隊	
伍末端繼續排隊。	

十七	第六單元全身動	健體-E-C2 具備同	第六單元全身動一動	操作:依指令做出	【人權教育】
	一動	理他人感受, 在體			人E5 欣賞、包容個別差異
	第一課拳掌好朋	育活動和健康生活	《活動1》掌碰掌	發表:說出如何用武	並尊重自己與他人的權
	友	中樂於與人互動、	1.學生依照「弓步口訣」調整步伐兩	術動作打招呼。	利。
		公平競爭,並與團		運動撲滿:和同學練	
			2.學生反覆演練遊戲活動,但須限定		
		身心健康。	學生每次打招呼的對象是不同的同	出拳、弓步出拳, 完	
			學。	成運動撲滿設定的課	
				後運動實踐。	
			1.進行方式同《活動1》,教師讓學生		
			在範圍內自由走動,當教師喊出「很		
			高興見到你!」時,學生立即和距離		
			最近的同學相對,一人出手掌、一人		
			握拳,拳、掌相碰並貼住不動。		
			2.學生依照「弓步口訣」調整步伐,因		
			為有《活動1》的學習經驗,此時可讓		
			學生自唸口訣調整腳步。		
			《活動3》拳掌合一		
			1.教師指導學生用武術的動作打招		
			呼, 這種打招呼的方式等同於武術		
			中敬禮和回禮的動作。		
			《活動4》騎馬原地跳		
			1.教師課前指導學生完成簡易紙鏢		
			製作。		
			2.教師指導學生馬步動作:		
			(1)將「流星鏢」拉開,身體前彎,兩腳		
			尖(鞋尖)對應兩個紙鏢,站起。		
			(2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出,		
			如騎坐在馬背上握著韁繩,接著原		
			地向上跳。		
			《活動5》流星趕月拳		

		1	1.延續學過的弓步與馬步, 加上手握		
			流星鏢, 體驗左右連續出拳的動作。		
			2.為增加活動多樣性,可改變演練隊		
			形,例如:單橫排、雙橫排、圓形、方		
			形等等, 亦可進行分組表演觀摩等		
			活動。		
十八					【人權教育】
	一動	理他人感受, 在體	第2課大樹愛遊戲		人E5 欣賞、包容個別差異
	第二課大樹愛遊	育活動和健康生活	《活動1》看見一棵樹	造型。	並尊重自己與他人的權
	戲	中樂於與人互動、	1.教師指導學生拉開彼此間的距離,	觀察:和同伴討論創	利。
		公平競爭,並與團	運用肢體做出一個「大」字,即兩腳	意的大樹造型。	
		隊成員合作, 促進	分開站立、兩手左右側平舉,表現出		
		身心健康。	一棵樹的姿態。		
		- 1 CM110	2.活動時, 教師可先讓學生在上課活		
			動範圍自由走動。當教師喊出「看見		
			一棵樹」時,學生立即模仿樹的樣子		
			並靜止不動。此時教師應檢視學生		
			動作,並給予指導和鼓勵。約靜止5		
			秒後,再繼續進行。		
			《活動2》大樹變變變		
			教師引領全班思考,模仿樹的姿態		
			做出三種不同的支撐及平衡造型。		
			《活動3》大樹合體		
			1.教師引領全班做出不同的支撐及		
			平衡創意新造型。		
			2.教師指導學生兩人一組進行「我們		
			的大樹」合體新造型活動, 兩人透過		
			討論、試做、修改等過程合作表現創		
			意造型。		

	一動 第二課大樹愛遊 戲	理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	《活動4》風雨過後 教師引領學生思考:合體的大樹受到 強風的吹襲,造成身體的擺動、扭 轉、樹枝斷裂,各自被強風吹走。最 後風雨停了,樹枝停住不動。這些動 態的現象,如何用身體動作表現出 來呢?請學生分組做做看,最後的 大樹造型最好能鮮明、有創意。	平衡的表演。 發表:觀察低平衡木 的高度,說出低平衡 木與階梯、椅子高度	人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
#	一動	理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、	第3課和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩	發表:說明讓風車持	【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。

┃    ┃	
身心健康。    氣和沒有空氣時的差別,並請學生	
氣球被充氣,身體伸展得大又圓;吐	
2.教師請學生深呼吸, 想像氣球充入	
過多的空氣時爆炸的瞬間,身體要	
一瞬間張到最大,而後放鬆。	
1.教師請學生模仿已被吹脹的各式	
造型氣球,由教師來吹動這些人體	
2.教師引導學生思考:充滿空氣的氣	
球可能會飄到什麼地方?請學生模	
《活動4》風車繞圈轉	
1.教師展示說明轉動式的童玩, 引導	
學生認知轉動的特徵,並以肢體模	
仿物體轉動。	
2.教師引導學生以身體部位轉動繞	
圈。	

	ĺ	I	3.教師引導學生在不同速度的節奏		
	於 L.四 一 人 点.到		中轉動身體的各部位。		
廿一			第六單元全身動一動	操作:完成《鳳尾草之	
	一動				人E3 了解每個人需求的不
	I .	育活動和健康生活			同,並討論與遵守團體的
	玩	中樂於與人互動、	1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、		l · · · -
				運動撲滿:練習跳《鳳	
		隊成員合作, 促進	2.教師配合音樂節奏或鈴鼓聲引導	尾草之舞》,完成運	
		身心健康。	學生模仿風車不同的轉速。	動撲滿設定的課後運	
			《活動7》風車繞轉	動實踐。	
			教師引導學生用不同水平模仿單人		
			風車做360度的轉動, 例如: 蹲著、跪		
			著、站著原地繞轉。		
			《活動8》雙人風車秀		
			2人一組合作創作一個風車造型,在		
			教師引導下, 依序模仿風車的靜止、		
			慢轉和快轉等動作。教師提醒學生		
			創作時要相互合作, 共同完成人體		
			風車作品。		
			《活動9》風來了		
			1.教師將學生分為4人一組,以鈴鼓		
			或音樂引導學生模仿微風進行直線		
			和曲線慢跑,達到暖身的目的。		
			2.請學生變化速度,模仿強風進行較		
			快速的移動跑, 提醒學生移動時必		
			須注意閃躲,避免與他人碰撞。		
			《活動10》我是小小草		
			1.教師帶領學生觀察小草,引導學生		
			思考小草隨風搖曳的姿態, 進而請		
			學生配合教師口令或鈴鼓的節奏,		
			以手臂模仿小草的擺動。		

2.教師帶領學生變換身體動作的弧	
度,讓軀幹加上手臂跟著節拍上、	
下、左、右擺動。接著,變換身體的	
高低重複上述的擺動練習。	
《活動11》鳳尾草之舞	
1.教師指導學生配合《鳳尾草之舞》	
的歌詞和節奏,練習律動性的搖擺	
動作。	
2.待動作熟練後, 教師將學生分成兩	
組,一組跳《鳳尾草之舞》,另一組則	
持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直	
線跑。第二段音樂時角色互換。	
《活動12》表演與欣賞	
教師將全班分成3組,各組依序出場	
表演並互相觀摩,表演結束後,發表	
觀摩心得。	

## 註:

- 1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
- 2. 計畫可依實際教學進度填列, 週次得合併填列。

## 南投縣延平國民小學114學年度領域課程計畫

## 【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	一年級, 共 <u>2</u> 班
教師	葉彥慈、余姿萱	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節, <u>21</u> 週, 共 <u>63</u> 節

## 課程目標:

- 1.認識身體各部位,保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。
- 2.選擇健康食物, 學會珍惜食物。
- 3.知道生病時要注意的事,了解自己和別人的心情並能調適心情。
- 4.用拍、抛、擲、滾的方式玩球。
- 5.安全做運動。
- 6.用毛巾做伸展操。
- 7.學習跳躍過繩。
- 8.用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。
- 9.用紙鏢練習進攻與防守。
- 10.發揮創意模仿各種動物。

	教學進度	<b>サンキ</b> 業	松原	⇒T E -11-	
週次	單元名稱	核心素養	<b>教學重點</b>	評量方式	跨領域(選填)
	體好健康 第一課身體好貼 心、第二課五個 好幫手	好身體活動與健康 生活的習慣,以促 進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的 潛能。	《活動1》用身體體驗生活 1.教師提問:小君一家人週末去郊外 踏青,說說看,身體的各個部位有哪	發表:能分辨保護五 官的行為,並能說明	安E6 了解自己的身體。

1.教師利用人體圖和身體各部位名   總結性評量:完成課
稱字卡,帶領學生認識身體各部位   本單元一「現學現
2.教師將全班分成四組,各組分別上
臺抽取「動作卡」並做出指定動作,
其他組舉手搶答,須說出用「身體什
麼部位」做了「什麼動作」。
第2課五個好幫手
《活動1》寶貝眼睛
1.教師說明:眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴
和皮膚都是生活好幫手,需要細心
照顧,避免生病或受傷。想一想,小
君的哪些行為可以保護眼睛?哪些
2.教師將全班分成3-4組, 請學生拿
出學習單,在組內分享自己平常使
用眼睛的行為,並說一說,哪些是保
護眼睛的行為, 哪些行為會傷害眼
睛, 以及傷害眼睛的行為應該如何
改進。
《活動2》寶貝耳朵
1.教師說明:觀察小君的行為, 想一
想,哪些行為可以保護耳朵?哪些
行為會傷害耳朵?
2.教師將全班分成3-4組, 說一說, 哪
些是保護耳朵的行為,哪些行為會
傷害耳朵,以及傷害耳朵的行為應
該如何改進。
《活動3》寶貝鼻子

		1.教師說明:教師說明:想一想,小彥的哪些行為可以保護鼻子?哪些行		
		為會傷害鼻子?		
		2.教師將全班分成3-4組, 請學生拿		
		出學習單, 說一說, 哪些是保護鼻子		
		的行為, 哪些行為會傷害鼻子, 以及		
		傷害鼻子的行為應該如何改進。		
		《活動4》寶貝嘴巴		
		1.教師說明:觀察小彥的行為,想一		
		想,哪些行為可以保護嘴巴?哪些		
		行為會傷害嘴巴?		
		2.教師將全班分成3-4組,請學生拿		
		出學習單,說一說,哪些是保護嘴巴		
		的行為,哪些行為會傷害嘴巴,以及		
		傷害嘴巴的行為應該如何改進。 《活動5》寶貝皮膚		
		《伯勒3/實兵及膺 1.教師說明:觀察小君和小彥的行為		
		1.教师就好. 觀察小石和小戶的17為 , 想一想, 他們的哪些行為可以保護		
		皮膚?哪些行為會傷害皮膚?		
		2.教師將全班分成3-4組, 說一說, 哪		
		些是保護皮膚的行為, 哪些行為會		
		傷害皮膚,以及傷害皮膚的行為應		
		該如何改進。		
 第二單元健康飲	健體-E-A1 具備良	72 7 1 1 2 1 — <b>v</b>	問答:分辨紅燈食物	【品德教育】
食聰明吃	好身體活動與健康	第1課飲食紅綠燈	和綠燈食物。	品E1 良好生活習慣與德
	生活的習慣, 以促	《活動1》頭好壯壯的方法	自評:做到良好的飲	行。
	-	1.配合課本第24頁圖文, 請學生發表		
I * · · · • · · · · · · · · · · · · · · ·	1 1 - 1 7 - 1 1 2 1 7 1 7	:小全和小義誰的體力好又有活力?	,, <u>,</u> , ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,	
	" " " " " " " " " " " " " " " " " " "	為什麼?	習慣。	
	潛能。	《活動2》紅綠燈食物		

1.教師配合食物圖卡與課本第25頁	
圖文, 說明「綠燈食物」和「紅燈食	
物」的區別。	
2.教師將全班分組,發給每組一張海	
報紙,各組把所知道的健康食物(綠	
燈食物)寫在紙上,計時5分鐘,時間	
到將海報紙交到臺前。	
《活動3》品嘗大會	
1.教師請學生拿出自己帶來的健康	
食物, 但先保持神秘感, 不要讓同學	
看見。	
2.請每人向組員形容自己所帶來的	
健康食物,包含外形、顏色、口感等	
, 讓組員猜一猜。	
《活動4》綠燈食物好處多	
1.請學生思考:吃綠燈食物對身體有	
什麼好處?	
《活動5》飲食檢查站	
1.請學生配合課本第27頁思考自己	
的飲食習慣並作答,做到的項目就	
打勾。	
, , , , ,	
第2課健康飲食我決定	
《活動1》小義的飲食問題	
1.教師配合課本情境,以小義的例子	
說明問題解決技能的初步概念。	
《活動2》我的飲食問題	
1.請學生利用「我的飲食問題」學習	
單,寫下一項最想改進的飲食習慣,	
並設定改進目標。教師行間巡視,適	
時針對學生個人目標設定的方式進	
行指導。	
1141 (10	

三	第二單元健康飲	健體-E-A1 具備良	第二單元健康飲食聰明吃	問答:說出做決定的	【品德教育】
	食聰明吃				品EJU7 欣賞感恩。
	1. 4 / .	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	《活動3》小義的決定	實踐:演練做決定技	
		進身心健全發展,	1.教師說明:人們很容易受到紅燈食	> 1 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	
				觀察:不浪費食物。	
			吃的衝動。遇到這種情況, 該怎麼為		
		潛能。		餐點。	
		1720		實作:完成「珍惜食	
				物」學習單。	
				總結性評量:完成課	
			1.教師取出可樂和白開水,詢問學生		
			:如果口渴時, 桌上有可樂和白開水		
			兩種選擇, 該怎麼做決定才是健康		
			飲食呢?		
			2.師生共同評價決定:這是一個好決		
			定嗎?是否符合健康飲食原則呢?		
			第3課健康食物感恩吃		
			《活動1》食材變變變		
			1.教師說明:攝取充足的營養才能長		
			高和長壯, 但是, 在享用營養美味的		
			食物時, 你有沒有想過這些食物是		
			由哪些食材烹煮而成的呢?		
			2.學生自由發表最近一餐吃了哪些		
			菜肴,推測是由哪些食材烹調而成		
			的。教師鼓勵學生多攝取健康食物,		
			盡量少吃紅燈食物。		
			《活動2》你在浪費食物嗎?		
			1.教師請用餐時吃不完的學生說一		
			說:		
			(1)一天中最常有剩餘食物的是哪一		
			餐?		

		(2)最常剩餘的食物是什麼?(是蔬			
		菜、魚、飯或是肉?)為什麼會剩			
		下?			
		(3)當你認為餐點的分量過多時,你			
		會怎麼做?			
		《活動3》感恩的心			
		1.教師提問:食物從哪裡來?每道餐			
		點是怎麼完成的?學生可以課本上			
		內容回答或想出其他答案,例如:菜			
		農種菜、果農種水果、運輸業者將食			
		材運送到超市或市場、廚師將食材			
		京連公判2011   京調成晚餐菜肴。			
		《活動4》惜食承諾			
		1.師生共同討論在日常生活中如何			
		做到珍惜食物。			
		2.配合學習單進行反思, 願意做到惜			
		食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓			
		勵學生努力實踐,減少食物浪費。			
	•	第三單元健康防護罩		【品德教	
	索身體活動與健康			品E1	良好生活習慣與德
		《活動1》他們怎麼了?		行。	
		1.教師請學生閱讀課本情境後思考:			
	× 1 × 2 × 7 × 1 − 1 × 1 × 1 − 1	小澤為什麼生病呢?	實作:完成「認識藥		
	活中運動與健康的	2.教師請學生閱讀課本情境後思考:	袋」學習單。		
	問題。	想一想, 小璇一家人為什麼身體不			
		舒服呢?			
		3.教師提問:你生病過嗎?當時有哪			
		些不舒服的狀況?教師依學生的回			
		答給予指導,並依症狀和可能的傳			

			《活動2》生病時的處理		
			1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。		
			2.表演完畢後, 教師請學生思考:發		
		•	現自己可能生病時, 該怎麼辦呢?		
			《活動3》領藥要注意		
			1.教師請學生思考:看診完向藥師領		
			藥時, 有哪些要注意的事呢?		
			2.教師請學生觀察攜帶的藥袋, 指導		
			學生認讀藥袋上的資訊,包含:姓		
			名、內服藥或外用藥、用藥時間、用		
			藥次數等,並說明其意義。		
			《活動4》用藥行為追追追		
			1.教師利用布偶演出下列用藥情境,		
			並請學生判斷對錯。		
			2.教師說明正確用藥的注意事項。		
五.				檢核:完成「病菌在哪	
	護罩		第2課遠離疾病有法寶	i	品E1 良好生活習慣與德
					行。
	有法寶		1.教師說明課本情境, 與學生共同討		
				演練:正確戴口罩。	
		發展運動與保健的		實作:完成「傳染病不	
		1 · ·		找我」學習單。	
			《活動2》預防疾病傳染的方法	發表:說出增強身體	
				抵抗力的方式。	
		•	, ,	自評:養成良好的生	
			方法,並引導學生思考:平時應該養	活習慣。	
		•	成哪些衛生習慣?怎麼做才能預防		
			疾病的傳染呢?		
		問題。	2.教師統整與說明:造成傳染病的病		
			菌種類眾多,遠離傳染病可以從降		
			低與病菌的接觸做起。強調回家後		

		I	4. 1 BET 把再到很处了。	ı	1
			和上廁所都要記得洗手,減少感染		
			疾病的機會;生病或傳染病流行時,		
			避免出入公共場所,並記得戴口罩,		
			保護自己也保護他人。		
			3.教師示範戴口罩的正確方式,並請		
			學生拿出口罩練習。		
			《活動3》增強抵抗力		
			1.教師說明:增強身體抵抗力,能減		
			少感染疾病的機會, 可以如何增強		
			抵抗力呢?		
			《活動4》健康好習慣		
			1.教師說出多項預防被傳染疾病的		
			做法, 讓學生判斷正確與否。如果是		
			正確的做法,雙手比圈,如果是錯誤		
			的做法,雙手比叉。		
			2.教師詢問學生:你有哪些增強抵抗		
			力的好習慣呢?請寫下來。		
			3.教師接著詢問學生:你有哪些沒做		
			到的好習慣呢?先寫下來,並且從		
			現在開始, 試著養成好習慣。		
六	第三單元健康防	健體-E-A2 具備探	第三單元健康防護罩	觀察:了解每個人都	【生命教育】
	護罩		第3課健康好心情	有各種情緒。	生E3 理解人是會思考、有
	第三課健康好心		《活動1》認識不同心情	發表:分辨愉快與不	情緒、能進行自主決定的
	情	I .		愉快的情緒。	個體。
		I .	照片,並請學生思考:你曾經產生哪		
			些心情呢?	記」學習單。	
		問題。	2.教師說明每個人遇到不同的生活	總結性評量:完成課	
			事件, 會表現出不同的情緒。情緒可		
			簡單分為愉快和不愉快兩類。	用」。	
			3.學生閱讀課本情境後發表圖中人		
			物的心情,引導學生發現,從一個人		

	的聲音、表情、動作等,可以猜出他	
	們的心情。	
	4.教師詢問學生:如果你遇到和嘉琪	
	相同的狀況, 你的心情如何?接著	
	請學生發表自己在什麼情況下會產	
	生哪些愉快或不愉快的情緒, 完成	
	「不一樣的情緒」學習單。	
	《活動2》表達心情的行為	
	1.教師播放文化部兒童文化館《我變	
	成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完	
	動畫後, 請學生發表自己的觀看心	
	得。	
	2.教師請學生發表心情不愉快的經	
	驗和宣洩情緒的過程, 從中引導並	
	澄清適當的情緒控制方法。	
	3.教師以課本情境為例, 請學生選擇	
	適當的做法。	
	4.教師請學生自由分享:上述情境中	
	哪一種表達心情的方式比較好呢?	
	為什麼?如果換個想法,心情會不	
	會不同?如果是你,你會怎麼做?	
	《活動3》好心情小妙招	
	1.教師舉例說明讓心情變好的方法。	
	2.教師請學生輪流分享讓心情變好	
	的的方法。	
	3.教師發下「心情日記」學習單,指導	
	學生記錄一週發生的事情、自己的	
	心情,以及讓心情變好的方法。	
<u> </u>		

七	第四單元玩球樂	健體-E-A1 具	具備良	第四單元玩球樂	操作:做出各種原地	【人權教育】
	第一課拍球動一	好身體活動與	健康	第1課拍球動一動	拍球動作。	人E3 了解每個人需求的不
	動	生活的習慣, 以	以促	《活動1》拍球變化多		同,並討論與遵守團體的
		進身心健全發	展,	1.教師說明並示範拍球動作要領。		規則。
		並認識個人特	質,	2.教師帶領學生練習多樣化的拍球		
		發展運動與保	健的	動作。		
		潛能。		《活動2》拍跑接力		
				1.教師說明「拍跑接力」活動規則:		
				(1)4人一組排成一列, 距離起點5公		
				尺處設置一個呼拉圈和一顆球, 距		
				離起點10公尺處設置一個三角錐。		
				(2)教師吹哨後, 每組第一人跑向呼		
				拉圈,在呼拉圈內拍球10次後將球		
				放下,接著向前跑繞過角錐回到原		
				黑占。		
				(3)與下一人擊掌交棒,下一人才能		
				出發,最快完成的組別獲勝。		
				《活動3》拍球行走		
				1.教師指導學生練習各式行進間拍		
				球動作:		
				(1)拍球向前走。		
				(2)拍球橫向走。		
				(3)變換方向考驗。		
				《活動4》拍球闖三關		
				1.教師說明「拍球闖三關」活動規則:		
				6人一組進行闖關體驗,以半個籃球		
				場為範圍,設定三個關卡。		
				(1)第一關:拍球橫向走。		
				(2)第二關:拍球過山洞前進,另一組		
				的兩人雙手合併作為山洞, 闖關的		

人擲反彈球讓球通過山洞, 再向前	
跑將球接住。	
(3)第三關:拍球繞過角錐,以S形前	
進。	
(活動5)泊球大考驗	
1.教師說明「拍球大考驗」活動規則:	
(1)在第一個呼拉圈內原地雙手拍球	
10下。	
(2)左手拍球向前走至第二個呼拉	
圈。	
(3)在第二個呼拉圈內原地左手拍球	
10下、右手拍球10下。	
(4)左手拍球前進繞過三角錐。	
(5)右手拍球回起點。	
《活動6》拍球奪寶	
1.教師說明「拍球奪寶」活動規則:	
(1)5人一組,各組第一人聽到哨音後	
(1)5八	
位組員。	
(2)到別組呼拉圈內奪取一顆球,放	
入自己組別的呼拉圈,下一人才可	
以繼續。	
(3)計時3分鐘, 時間結束時, 寶物總	
分最高的組獲勝。	
《活動7》猜拳貪食蛇	
1.教師說明「猜拳貪食蛇」活動規則:	
(1)每人持一顆排球,找同學猜拳。	
(2)猜拳贏的人原地拍球5下, 猜拳輸	
的人原地拍球10下。	
(3)拍球後, 輸的人排到贏的人隊伍	
後方, 跟著贏的人找下一人猜拳, 若	

			排頭猜拳贏,後面的人須一起拍球5下;若排頭猜拳輸,後面的人要跟著拍球10下,再排到贏的人後方。《活動8》攻占城堡 1.教師說明「攻占城堡」活動規則: (1)5人一組,每人持1顆球,各組第一人單手拍球往對方的城堡前進,奪取對方的角錐,一次只能拿一個。 (2)若行進間球滾走,須立刻撿起回		
八	第二課拋擲我最 行	並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。	第2課拋擲我最行	操作: 做出向上抛球的組合動作。	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同,並討論與遵守團體的 規則。

		•			
			(1)6人一組,每組前方擺放裝有紙球		
			的桶子, 距離足球門3公尺的距離練		
			習擲準。		
			(2)拉長距離, 讓學生距離足球門5公		
			尺的距離練習擲準。		
			(3)教師可視學生練習狀況, 在足球		
			門兩側柱子綁上一條橡皮筋繩,將		
			拋擲目標設定為繩子到球門上方之		
			間,縮小目標區增加挑戰的難度。		
九	第四單元玩球樂	健體-E-A1 具備良		操作:持紙球做出拋	【人權教育】
		好身體活動與健康		準、擲準的動作。	人E3 了解每個人需求的不
	行				同,並討論與遵守團體的
				作, 決定負責的目	規則。
			(1)5人一組,距離牆面3公尺排隊,每		7947/10
				運動撲滿:完成運動	
		潛能。		撲滿設定的課後運動	
		1120	《活動6》王牌拋擲手	實踐。	
			1.教師布置「王牌拋擲手」活動場地:	A 120	
			在牆壁上用粉筆畫上不同大小的幾		
			何圖形。		
			2.教師說明「王牌拋擲手」活動規則:		
			(1)5人一組,距離牆面5公尺排隊,每		
			組前方擺放裝有紙球的桶子。		
			(2)聽從教師指示, 瞄準畫中的幾何		
			圖形拋擲。		
			《活動7》走轉拋擲		
			1.教師說明並示範「走轉拋擲」活動		
			1. 梁师成为亚小塱 定特池鄚 话勤		
			(1)將大桶子放置地面。		
			(2)學生面對桶子距離約3公尺站立,		
			` /		
			每人3顆紙球。		

	<u> </u>	1	CON MARILLE LANGET N. ALSO N. INC. AS N. INC. AS N. INC.	Γ	т
			(3)學生拋、擲紙球,嘗試把紙球投		
			入桶中。		
			(4)聽教師口令向外走,例如:向外走		
			3步,接著轉身拋擲球進桶。		
			《活動8》呼拉圈遠近挑戰		
			1.教師說明並示範「呼拉圈遠近挑		
			戰」活動進行方式:		
			(1)4人一組投擲, 2人負責近的呼拉		
			圈, 2人負責遠的呼拉圈。		
			(2)投擲進一個呼拉圈得1分,得分最		
			高的組別獲勝。		
十	第四單元玩球樂	健體-E-A1 具備良	第四單元玩球樂	操作:做出推滾球動	【人權教育】
	第三課滾動新樂	好身體活動與健康	第3課滾動新樂園	作。	人E3 了解每個人需求的不
	園	生活的習慣, 以促	《活動1》滾吧!球球	觀察:認真參與活動	同,並討論與遵守團體的
		進身心健全發展,	1.教師說明並示範「滾吧!球球」活	,遵守活動規則。	規則。
		並認識個人特質,	動進行方式:	運動撲滿:完成運動	
		發展運動與保健的	(1)兩人屈膝側坐,一人將球推滾出	撲滿設定的課後運動	
		潛能。	去,另一人接球。	實踐。	
			(2)兩人面對面盤腿坐,一人雙手將		
			球推滾出去,另一人接球。		
			《活動2》滾球輪盤		
			1.教師說明「滾球輪盤」活動規則:		
			(1)一組5人圍成圓面向圓心, 併腿直		
			膝坐, 每人持1顆球。		
			(2)聽到一聲哨音時向右滾球, 兩聲		
			哨音時向左滾球。		
			《活動3》滾球過山洞		
			1.教師說明「滾球過山洞」活動規則:		
			(1)6人一組,各組至起點排成一縱隊		
			,雙手伸直搭前面組員的肩膀,雙腳		
			張開與肩同寬, 第一人雙手持球。		

(2)第一人彎腰由胯下將球向後滾,	
讓球穿過其他組員的胯下, 接著跑	
向排尾接球。	
(3)接到球將球滾回前方,讓球穿過	
其他組員的胯下給第一人, 由此隊	
伍會不斷前進,最快到達終點組別	
獲勝。	
《活動4》沿線滾球	
1.教師說明並示範「沿線滾球」活動	
進行方式:單人滾球繞球場線、兩人	
合作滾球、兩人持跳繩滾球。	
《活動5》滚球前進	
1.教師說明「滾球前進」活動規則:	
(1)6人一組,活動範圍為半個籃球場	
, 可兩組同時進行。	
(2)聽到哨音, 每組第一人出發, 先右	
手滾球, 再左手滾球, 最後將球推滾	
出去再跑向終點接球。	
《活動6》滾球跑	
1.教師說明並示範「滾球跑」活動進	
* *** * * * * * * * * * * * * * * * *	
行方式:雙手滾動抗力球直線前進並	
折返、雙手滾動抗力球繞角錐彎曲	
前進。	
《活動7》和球比一比	
1.教師說明並示範「和球比一比」活	
動進行方式:	
(1)4人一組, 每組1顆抗力球。	
(2)一組2人同時在起點處進行活動,	
一人將抗力球推滾出去,另一人立	
即跑向前接住抗力球,接著滾球者	

	1		SECTION 18 6 6 6 6 6 15 6 15 6 15 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		
			與接球者角色互換再進行一次, 再		
			換另外2人進行。		
			《活動8》跑滾樂		
			1.教師說明「跑滾樂」活動規則:		
			(1)滾動抗力球直線前進。		
			(2)滾動抗力球繞角錐彎曲前進。		
			(3)將球滾向起點,並跑到球的前方		
			接球。		
			《活動9》滾球高手		
			1.教師說明「滾球高手」活動規則:		
			(1)5人一組,發給一組5個角錐。		
			(2)在九宮格裡放角錐,一格放一個,		
			各組各自安排角錐的位置。		
			(3)推滾樂樂棒球碰角錐, 球碰到角		
			雖就拿起,代表已得分。		
			(4)球碰到1分區的角錐(於九宮格第		
			一排)得1分;球碰到2分區的角錐(於		
			九宮格第二排)得2分;球碰到3分區		
			的角錐(於九宮格第三排)得3分。		
			(5)累計得分最高的組別獲勝。		
<del> </del>				問答:說出運動安全	
					安E4 探討日常生活應該注
					意的安全。
	又健康		1.教師以課本第86頁為例, 請學生思		安E7 探究運動基本的保
		並認識個人特質,	考圖片中的運動場地有什麼不妥之	運動撲滿:完成運動	健。
		發展運動與保健的	處?可能會引發什麼危險?	撲滿設定的課後運動	
		潛能。	2.教師帶領學生統整運動場地的安	實踐。	
			全注意事項。		
			《活動2》正確運動快樂多		

			1.教師配合課本第86-87頁,引導學生覺察情境中人物運動受傷的原因。 2.教師請學生分組討論:你們還知道哪些運動時應注意的事項呢?《活動3》運動好處多 1.教師請學生分組討論:運動有哪些好處? 2.各組派代表上臺分享運動的好處,教師依據學生的發表歸納。《活動4》運動安全檢核 1.教師發下「運動安全檢核表」學習單,並利用課本第89頁範例,說明擬定運動安全檢核表的方式。 2.教師請學生依照運動安全檢核表,並將確實做到的項目打勾,無法完成的項目則記下原因,一週後全班分享。		
十二	跳樂	好身體活動與健康 生活的習慣,以促 進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的 潛能。	《活動1》毛巾伸展操介紹	運動撲滿:完成運動	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。

		(2)身體伸展。 (3)腿部伸展。 5.教師提醒學生:做動作時要維持正常呼吸。 6.教師介紹毛巾伸展操對身體的好處: (1)緩解身體的肌肉疼痛。 (2)搭配有氧活動,能有效減重。 (3)培養身體平衡感。 (4)配合和緩的呼吸,可以放鬆心情。 《活動2》組合性伸展操 1.將學生分成4-6人一組。 2.教師引導學生將手部伸展、身體伸展、腿腳伸展的各個動作,組合成 4-6個八拍的動作。 3.熟練並連續進行各部位伸展動作。 《活動3》毛巾木頭人」遊戲方式 並進行遊戲。 2.教師喊「1、2、3木頭人」,學生必須 在教師喊完的同時,做出任一毛巾伸展操動作,依此類推,每次動作不可重複。 3.利用木頭人遊戲複習毛巾伸展操動作。		
跳樂 第三課一起來跳	理他人感受, 在體 育活動和健康生活	第五單元伸展跑跳樂 第3課一起來跳繩 《活動1》左右跳過繩 1.教師指導學生2人一組,一人持繩 一人跳,持繩者蹲下將跳繩貼緊地	的特性及跳躍過繩要	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。

 Test 5 12 4 12 12 211	
隊成員合作, 促進	面靜止不動;另一人面對持繩者,練
身心健康。	習左右跳躍過繩。
	《活動2》电繩掃腳跳
	1.2人一組,一人蹲下持繩,持繩者將
	跳繩緊貼地面左右來回甩動, 甩動
	路徑如鐘擺;另一人面對持繩者,在
	原地遇繩即跳, 避免被繩掃到腳。
	《活動3》念謠擺繩樂
	1.教師指導學生2人一組,各持一端
	編把。
	2.學生念謠並左右輕盪跳繩, 2人配
	合念謠節奏共盪一條跳繩。
	《活動4》擺繩原地跳
	1.3人一組,兩人持繩,各持跳繩的一
	端盪繩,盪繩的方式為左右慢慢輕
	盪。未盪繩前,第三人先站立於兩位
	持繩者中間,面對其中一位持繩者;
	開始盪繩後,當繩靠近腳邊時,跳起
	過繩1次且順利離開場地即算成功。
	每人練習5次,三人輪流當跳繩者。
	《活動5》穿過繩浪
	1.4-6人一組,兩人持繩,各持跳繩的
	一端,盪繩方式為慢慢繞環甩盪;其
	他人先站在繩外等待,依擺繩方向
	以穿越繩浪、跳過繩浪兩種方式過
	繩。
	2.學會如何個人穿越過繩後,可以進
	行兩人挑戰。
	《活動6》大迴旋跳
	1.3人一組,兩人持繩,各持跳繩的一
	端盪繩,盪繩的方式為慢慢環繞甩

		•			
			盪。未盪繩前,第三人站立於兩位持繩者中間,並面對其中一位持繩者;開始盪繩後,當繩靠近腳邊時跳起過繩即算成功,連續跳起過繩,直到		
			絆繩中斷。每人有3次絆繩中斷再繼續的機會, 絆繩3次則換人跳繩。		
			2.熟練後可以改變跳躍者面對的方		
			向,讓繩從跳躍者前方擺盪下來,或		
			從後方擺盪下來。		
十四	T		第五單元伸展跑跳樂	操作:做出跳繩基本	
		•	第3課一起來跳繩		品E3 溝通合作與和諧人際
		育活動和健康生活			關係。
		•	1.動作複習:教師指導學生複習甩繩		
		•	方式, 雙手握繩把, 將跳繩置於身體	實踐。	
			後方, 再甩繩至腳前方, 腳踩住繩,		
		身心健康。	再跨越過繩。		
			2.原地迴旋跨繩:教師指導學生將一		
			跳一迴旋的連續動作放慢, 將跳繩		
			置於身體後方,再甩繩至腳前方,雙		
			腳踮起跳過跳繩。		
			3.一跳一迴旋:教師指導學生嘗試將		
			上述動作修正為腳不踩繩, 直接雙		
			腳跳過並雙腳同時落地的動作, 達		
			成一跳一迴旋。學生可先嘗試跳一		
			次休息一次,逐漸縮短完成動作的		
			間距時間,即可連續。		
			《活動8》踏步跳		
			1.原地踏步跳:教師指導學生變化一		
			跳一迴旋的腳步動作, 將原本雙腳		
			一起跳過甩繩同時落地的方式,改		

十五	跳樂	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實践,處理日常生活中運動與健康的問題。	成雙腳前後提腳跳起,前後落地的方式。 2.向前踏步跳:教師指導學生運用「原地踏步邊跳繩。《活動9》練到與欣賞 1.5人一組,由教師完成10次動師作為音動作,全以30秒內至少完讀(可要動作,全理讀),聽教師指定跳繩動作,自要生以30秒內或不連續),聽教師完成指定動作。 2.教神師是,是與此學生,一個人工,是與此學生,一個人工,是與一個人工,與一個人工,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以	操作:以各種方式越過紙棒。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際 關係。
----	----	--	--	---------------	--------------------------------

	在兩手放開報紙的同時快步向前
	跑。報紙掉落後就地蹲下,報紙最後
	掉落者為該組獲勝者。
	《活動2》跨跳紙棒
	1.4-6人一組, 共同完成場地布置。每
	人手持紙棒,第一個人向前跨步後,
	將紙棒放在地上,下一人站在第一
	個人的紙棒位置,再向前跨步並放
	下紙棒,以此類推。
	2.學生依序練習跨跳過紙棒。先進行
	雙腳跳越練習,再練習單腳跳越。動
	作熟練後,進行雙腳連續跳越紙棒
	和單腳連續跳越紙棒。
	《活動3》開合跳越紙棒
	1.教師請全班學生將紙棒於地面拼
	湊成正方形、三角形、十字形、六邊
	形等造型,並設定起點線和終點線。
	2.教師指導學生在起點線縱向排隊,
	以開合跳的方式越過各紙棒造型關
	卡。
	《活動4》障礙關關過
	1.結合《活動2》、《活動3》的器材,布
	置出穿越障礙的場地。鼓勵學生發
	揮創意,用紙棒排出不同圖案的障
	磁物, 例如: 星形、井字形。
	2.5-6人一組,站在起點準備區,聽從
	教師指揮依序完成每關動作。
L L	1/21111111/11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 11

十六	第五單元伸展跑	健體-E-A2 具備招	第五單元伸展跑跳樂	操作:練習投擲紙	【品德教育】
	跳樂	索身體活動與健康	第4課用報紙玩遊戲		品E3 溝通合作與和諧人際
	第四課用報紙玩	生活問題的思考能	《活動5》擲紙棒體驗		關係。
	遊戲	力,並透過體驗與	1.教師請學生分組討論:可以怎麼投		
		實踐,處理日常生	擲紙棒?	實踐。	
		活中運動與健康的	2.教師引導學生可以握住紙棒的前		
		問題。	段、中段、後段,感受怎樣的握法比		
		•	較較容易投擲,並讓學生試著握住		
			不同範圍投擲紙棒, 體驗三種不同		
			握棒處的投擲。		
			《活動6》擲紙棒經驗分享		
			1.學生練習三種投擲紙棒方式後,分		
			享各種投擲後的發現。		
			《活動7》投擲紙棒		
			1.教師指導學生正確投擲紙棒的方		
			式。		
			《活動8》擲遠積分賽		
			1.5-6人一組, 由教師統一指揮並喊		
			口令,例如:預備、投擲、撿回紙棒,		
			指示學生做出投擲與撿回的動作。		
			2.教師依距離設立目標,例如:3分、5		
			分、7分等標的,進行不同距離的擲		
			遠練習,並發給學生「小小神射手」		
			學習單,請學生在學習單上記錄擲		
			中的分數。		
			《活動9》你想中哪一個?		
			1.5-6人一組,教師於不同距離擺放		
			不同物品, 學生選好想投中的物品,		
			練習瞄準並投擲。		
			《活動10》擲準積分賽		

		1	1	·	1
			1.5-6人一組, 教師於不同距離放置		
			桶子或呼啦圈, 設置投中每項物品		
			的得分, 指導學生進行擲準練習。		
			2.每人可投擲紙棒一次, 擲入標的物		
			即得分。總得分最高的小組獲勝。		
			《活動11》環保一極棒		
			1.教師指導學生發表:報紙的用途有		
			哪些?可以怎麼利用報紙來運動?		
			2.報紙可以拿來做成紙棒或滾筒,也		
			可以捲成柱狀當作擲準的目標物		
			等。		
			3.教師提問:如果報紙已破損、不堪		
			使用, 可以怎麼處理?		
			4.教師指導學生課後將破損的紙棒		
			拆開, 攤平後回收。		
			5.培養學生資源回收再利用的觀念,		
			實踐環保愛地球的理念。		
十七	第六單元模仿趣	健體-E-C2 具備同	第六單元模仿趣味多	操作:做出弓步基本	【人權教育】
	味多		第1課小巨人和紙鏢	動作。	人E5 欣賞、包容個別差異
		I .			並尊重自己與他人的權
	紙鏢	I .	1.教師課前指導學生製作簡易紙鏢。	撲滿設定的課後運動	
	112/11		2.學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸	實踐。	1130
			直」的弓步動作要領,並依此要領做		
		身心健康。	出弓步動作,將紙鏢懸垂在腳尖,膝		
			關節頂碰紙鏢的繩子。		
			3.2人一組,一人當小巨人,雙腳前後		
			站立;另一人手持紙鏢, 懸垂在小巨		
			人前腳的腳(鞋)尖上方,並提醒小		
			巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用		
			膝關節頂碰紙鏢的繩子,大聲說出		
			「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作		

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
要領, 並靜止5秒, 接著雙腿前後互	
換繼續演練。練習5次後,兩人角色	
互換。	
4.上述動作熟練後,進行個人練習。	
自己手持紙鏢,懸垂在前腳的腳	
(鞋)尖上方,膝關節頂碰紙鏢的繩	
子並對齊腳尖靜止8秒,接著換腳練	
習。	
《活動2》小巨人騎馬	
1.教師指導學生騎馬步的動作要領:	
膝關節彎曲下蹲,上身挺直,雙手將	
紙鏢拉開, 兩端對齊腳(鞋) 尖, 有如	
握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照	
教師的指示做動作:	
(1)騎馬步原地跳8次。	
(2)向前走20步。	
(3)登山步前進走6步。	
《活動3》你說我做	
1.3-4人一組, 一人發號指令, 例如:	
騎馬步原地跳3次,其他人做動作。	
若其中有人動作失誤, 則與發號指	
令者交換角色。	
《活動4》弓步進攻動作	
1.教師說明用弓步劈掌進攻的動作	
要領:	
(1)雙手握拳收於腰際, 雙腳併攏呈	
預備姿勢。	
(2)單手由後向前, 同時以弓步向前	
進一步, 走一步劈一掌, 劈掌力量由	
上而下,劈掌後的高度與肩齊。	
上川1,刀子及門門及六月月0	

3.表演結束後,教師引導學生多練習:你模仿了哪些動物?請和同學互相交流,試著模仿對方的創意動作。《活動3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展,並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領,在軟墊上滾動。《活動4》清拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作,並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
交流, 試著模仿對方的創意動作。 《活動3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展,並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領, 在軟墊上滾動。 《活動4》清拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作, 並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後, 教師將學生分為2人一組, 進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下, 猜拳。 (2)猜輸者, 須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
交流, 試著模仿對方的創意動作。 《活動3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展,並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領, 在軟墊上滾動。 《活動4》清拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作, 並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後, 教師將學生分為2人一組, 進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下, 猜拳。 (2)猜輸者, 須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
《活動3》滾球和滾筒 1.教師說明示範蜷曲與伸展,並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領,在軟整上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作,並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
1.教師說明示範蜷曲與伸展,並指導學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領,在軟墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作,並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
學生練習。 2.利用蜷曲與伸展的動作要領,在軟墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作,並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
2.利用蜷曲與伸展的動作要領,在軟墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作,並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
墊上滾動。 《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作, 並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將 學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
《活動4》猜拳不倒翁 1.教師說明示範不倒翁的模仿動作, 並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將 學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
1.教師說明示範不倒翁的模仿動作, 並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將 學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
1.教師說明示範不倒翁的模仿動作, 並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將 學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
並指導學生練習。 2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
2.學生熟練不倒翁的動作後,教師將學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
學生分為2人一組,進行猜拳不倒翁 遊戲。 (1)2人相對坐下,猜拳。 (2)猜輸者,須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
遊戲。 (1)2人相對坐下, 猜拳。 (2)猜輸者, 須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
(1)2人相對坐下, 猜拳。 (2)猜輸者, 須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
(2) 猜輸者, 須做出不倒翁動作。 《活動5》猴子過橋
1.教師帶領學生先在地面上練習,模
保持平衡前進。
2.教師指導學生上平衡木,以手腳並
用的方式前進。
《活動6》猴子下山
做一個模仿球滾翻動作, 再順勢站
起。
2.教師帶領學生進行演練、觀摩同學
的表現。活動結束後,請學生分享在
平衡木上移動的感覺,以及在平衡
木上維持平衡的技巧。

十九	第六單元模仿趣	健體-E-C2 具備同	第六單元模仿趣味多	操作:模仿草地上的	【人權教育】
	味多		第3課走向綠地	動物、植物或石頭。	人E3 了解每個人需求的不
	第三課走向綠地	育活動和健康生活	《活動1》來到綠地	發表:分享親近草地	同,並討論與遵守團體的
		中樂於與人互動、	1.教師以「造飛機」的音樂帶領學生	的感受。	規則。
		公平競爭,並與團	進行暖身活動。		
		隊成員合作, 促進	《活動2》觸覺新感受		
		身心健康。	1.教師引導學生在規定的範圍內自		
			由走動, 運用感官仔細觀察草地中		
			的石頭、植物、昆蟲、動物。		
			2.教師以音樂引導學生行進與停止,		
			音樂停止時, 學生模仿所碰觸的動		
			物、植物或其他物品, 鼓勵其用身體		
			不同的部位、姿勢來表現。		
			3.遊戲結束後,鼓勵學生分享接觸草		
			地的感覺, 以及在遊戲中觀察到的		
			模仿動作。		
			《活動3》動物模仿秀		
			1.教師引導學生共同討論:大自然裡		
			有哪些昆蟲和動物?牠們的外型和		
			身體特徵是什麼?牠們會做出哪些		
			動作?		
			2.教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡		
			,以鈴鼓或音樂引導學生移動,鈴鼓		
			或音樂停止時,學生立刻停下腳步		
			並翻開身旁的一張圖卡,模仿圖卡		
			上昆蟲或動物的造型。		
			3.遊戲結束後, 鼓勵學生分享在遊戲		
			中觀察到的模仿動作,教師請幾位		
			表現優異的學生出場表演,讓同學		
			猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動 ************************************		
			物。		

#	味多 第三課走向綠地	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	《活動5》動物一家親 1.教師帶領學生複習模仿動物的動作。 2.教師說明動物一家親活動方式,並 指導學生進行活動: (1)教師抽出2張動物卡,1張身體部位卡。 (2)如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」,身體部位卡是「背部」,則教師一開始 拍打鈴鼓,全班立刻兩兩為一組,一	操作:連結身體部位 ,合作模仿動物移 動。 發表:分享創作動物 活動的情境。	【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。
			體部位卡是「背部」, 則教師一開始		

		1			1
			(3)亦可改為抽出3張動物卡和1張身		
			體部位卡來進行活動。		
			3.教師鼓勵學生欣賞同學的表現,嘗		
			試覺察自己與其他同學表現的差		
			異。		
			《活動6》我們最團結		
			1.5-6人一組, 以抽籤的方式將各組		
			以不同的動物命名。例如:蝴蝶組、		
			螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。		
			2.教師提問:想想看自己組代表的動		
			物最喜歡的食物是什麼?最喜歡停		
			<b>宁的地點是哪裡?最具代表性的動</b>		
			作是什麼?問題沒有標準答案, 只		
			要學生願意發表, 即給予鼓勵。		
			3.各組進行集體肢體創作。		
₩—	第六單元模仿趣	健體-E-C2 具備同	第六單元模仿趣味多	操作:完整表演蝴蝶	【人權教育】
	味多	理他人感受, 在體	第3課走向綠地	之舞。	人E3 了解每個人需求的不
	第三課走向綠地	育活動和健康生活	《活動7》蝴蝶之舞	運動撲滿:完成運動	同,並討論與遵守團體的
		中樂於與人互動、	1.教師介紹蝴蝶的身體構造和特徵:	撲滿設定的課後運動	規則。
		公平競爭,並與團	蝴蝶是自然界中美麗的舞者, 長有	實踐。	
		隊成員合作, 促進	兩對翅膀, 翅膀上有各式各樣的色		
		身心健康。	彩和斑紋, 翅膀輕盈的舞動, 就能自		
			由自在的穿梭飛翔。		
			2.教師指導學生練習擺動手臂,模擬		
			蝴蝶翅膀上、下舞動的動作, 提醒學		
			生在舞動雙臂時力量須輕巧柔軟。		
			3.教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞		
			和旋律,練習「蝴蝶之舞」。		
			《活動8》表演與欣賞		
			1.教師請學生分組上臺表演, 欣賞他		
			組的演出。		

	2.臺下學生專注欣賞他組表演, 完成 後為同學鼓掌。		
--	-------------------------------	--	--

# 註:

- 3. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
- 4. 計畫可依實際教學進度填列, 週次得合併填列。