附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

# 南投縣延平國民小學115學年度領域學習課程計畫

## 【第一學期】

| 領域/科目 | 健康與體育 | 年級/班級 | 一年甲、乙班 |
|---|---|---|---|
| 教師 | 胡永欣、謝應妝 | 上課週節數 | 每週3節，21週，共 63節 |

課程目標:
1.學習機車、汽車的乘車規範，並能培養與行人、駕駛人等用路人互相尊重、禮讓的態度。
2.學習日常生活中做到守護身體健康的行為，例如:正確洗手、洗臉、洗澡及上廁所的方法。
3.知道言語或表情能表達自己的感受讓其他人知道，並尊重同一事件中的不同感受。
4.能和同儕一起玩樂及學習，喜歡共好的感受，並於日常生活中因自我能力的提升得到自我悅納感。
5.學習連結生活經驗，發覺早餐的重要性，接納並嘗試不同的早餐，養成吃早餐的習慣。
6.知道選擇健康食物的原則，覺察珍惜食物的重要性，並做到良好的用餐行為。
7.知道學校健康中心的設備使用方法及護理師的工作內容，能禮貌對待護理人員，並適時表達謝意。
8.在學校身體不舒服時，能主動尋求協助，於日常生活中，做到守護身體健康的行為。
9.學習正確使用學校空間及遵守操作各項遊具的規則，與同學互助互動，達到安全和快樂的目的。
10.學習利用呼拉圈做各種身體活動，如:完成搖動呼拉圈的動作，並在運動過程中與同學合作，展現積極且認真的態度，避免運動傷害。
11.學習在遊戲中認識肢體各部位，與同學合作，運用身體表演造型動作。
12.學習操場、跑道的使用規則，並能做出變換走、跑、原地跳與連續前進跳的動作。
13.學習在玩球的過程中，做出繞球、夾球、夾球跳和滾接球的動作。

| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/跨領域(選填) |
|---|---|---|---|---|---|
| 週次(必填) | 單元名稱 | | | | |
| 一 | 一.新生進行曲 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處 | **壹、快樂上學去**<br>**一.新生進行曲**<br>【活動1】安全上學去 | 口頭評量:能列舉過馬路的安全常識 | ◎安全教育<br>安E2了解危機與安全。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | (一)教師播放電子書，請學童觀察情境後，教師口頭調查學童的上學方式。<br>·走路上學<br>(一)教師詢問走路上學的學童:「過馬路需要注意哪些事情？」<br>(二)教師總結學童回答，並引導學童從課文認識「停、看、聽、想」四個步驟，教導學童正確過馬路的方法。<br>(三)教師詢問學童是否已經做到四步驟，並引導未做到的學童，試著將自己走路上學的經驗套入「停、看、聽、想」，討論可以如何改進。<br>(四)教師總結學童回答，並鼓勵學童學會四個步驟後能應用於生活當中，提升自己安全過馬路的技能。 | ，並表達出願意遵守過馬路的注意事項。<br><br>行為檢核:能於生活中應用「停、看、聽、想四步驟。 | 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 一 | 六.小小探險家 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動和健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動樂趣多**<br>**六.小小探險家**<br>【活動1】運動場地大調查<br>(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。<br>(二)校園走訪:教師帶領學童觀察校園內的運動空間及設施，並引導學童分享。<br>(三)請學童分享:說說看，你最喜歡使用哪一個場地做運動呢？為什麼？<br>(四)師生共同歸納<br>【活動2】安全玩遊戲<br>(一)引起動機:學童分享玩過的遊具名稱及所在地點。<br>(二)教師請學童觀看課本的情境，請學童在安全情境的白色框框塗綠色、在不安全情境的白色框框塗紅色。<br>(三)教師引導學童分享為什麼安全及為什麼不安全。不安全的情境可能會有什麼後果？怎麼做才能在安全的情境下玩遊戲？<br>(四)體驗活動<br>(五)學童分享<br>1.在活動或遊戲過程中，有沒有發生什麼事？<br>2.如何解決這些狀況？<br>(六)教師統整歸納 | 口頭評量:1.能說出適合運動或遊戲的場地<br>2.能說出活動或遊戲時的注意事項。<br><br>行為檢核:能利用學校運動空間，從事身體活動，增進健康。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二 | 一.新生進行曲 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **壹、快樂上學去**<br>**一.新生進行曲**<br>【活動1】安全上學去<br>·搭機車上學<br>(一)教師詢問搭乘機車上學的學童:「搭乘機車需要注意哪些事情？」 | 口頭評量:1.能說出搭乘機車的注意事項，並應 | ◎安全教育<br>安E2了解危機與安全。<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 教師總結學童回答，並引導學童了解搭乘機車應配戴合格安全帽。<br>(二)教師說明配戴安全帽的注意事項，並請學童檢視自己的情況，完成評量。<br>(三)教師引導學童發表搭乘機車的注意事項<br>(四)教師提問：生活中是否曾經出現過錯誤的搭車行為？要如何改進以遵守交通規則呢？<br>(五)教師引導學童先觀察海報，融合學到的正確乘車知識，指出錯誤的搭車行為，並複習錯誤的原因。<br>(六)教師播放電子書情境，說明錯誤的搭乘行為可能會造成不同危險情況。<br>(七)師生共同歸納：日常生活中，如果有發現自己或家人在騎乘或搭乘機車時有錯誤的行為，應積極改進，遵守交通規則才是安全的上策。 | 用於生活當中。<br>2.能說出危險的交通行為所帶來的危害。<br><br>行為檢核：能正確選擇合格的安全帽。 | |
| 二 | 六.小小探險家 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動和健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動樂趣多**<br>**六.小小探險家**<br>【活動2】安全玩遊戲<br>(七)請學童發表以前操作遊具時的受傷經驗<br>(八)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具，使用前，想一想，哪些行為安全？哪些危險呢？<br>(九)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。<br>(十)帶領學童到校園遊具旁閱讀使用規範，並詢問使用遊具前應該注意什麼？<br>(十一)小偵探：分組檢查各遊具是否有損壞或異物。<br>(十二)體驗與操作<br>·盪秋千<br>·溜滑梯<br>·攀爬網<br>·翹翹板 | 口頭評量：1.能說出搭乘機車的注意事項，並應用於生活當中。<br>2.能說出危險的交通行為所帶來的危害。<br><br>行為檢核：1.遵守遊戲規則。<br>2.了解各項遊具的使用方法。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 三 | 一.新生進行曲 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **壹、快樂上學去**<br>**一.新生進行曲**<br>【活動1】安全上學去<br>·搭汽車上學<br>(一)教師詢問搭乘汽車上學的學童：「搭乘汽車需要注意哪些事情？」<br>(二)教師總結學童回答，並引導學童了解搭乘汽車的注意事項。 | 口頭評量：能說出搭乘汽車的注意事項，並應用於生活當中。 | ◎安全教育<br>安E2了解危機與安全。<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | (三)教師補充相關交通法規<br>(四)師生共同歸納：不遵守交通規則不只會有罰則，也可能造成重大傷害，為了自己的安全，應遵守交通規則。<br>(五)教師引導學童思考，汽車到達目的地之後，乘客要如何安全下車呢？<br>(六)教師詢問學童，平常下車是否做到四個步驟，如果未做到，請學童發表如何修正自己，最後徵求自願的學童演練安全下車的四步驟。<br>(七)教師播放電子書，以車內反鎖新聞事件作為引起動機，向學童提問：「如果被反鎖在車內，要如何處理？」<br>(八)教師說明被反鎖的四種求救方法，提醒學童遇到危急狀況時，心態保持冷靜，同時也要具備自救的能力。<br>(九)教師總結四種求救方法後，引導學童選擇不同方法演練，以利在生活中的緊急情況運用。 | 行為檢核：1.能實際演練安全下車的步驟。<br>2.能實際演練被反鎖在車內的自救步驟。 | |
| 三 | 六.小小探險家 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動和健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動樂趣多**<br>**六.小小探險家**<br>【活動2】安全玩遊戲<br>·走平衡木<br>(一)教師可先在地上用粉筆畫線，讓學童練習踩著線走。<br>(二)學童上平衡木，張開雙手側平舉，站穩步伐向前行。<br>(三)禁止在平衡木上推擠打鬧以免受傷。<br>(四)補充活動<br>(五)教師將學童分組輪流遊玩各項遊具，教師於各遊具間巡視並提醒學童檢查遊具是否安全。<br>(六)請學童於課本中勾選是否做到各注意事項，並分享玩遊具時是否有遇到讓人不舒服的行為或言語？如何解決這些狀況？<br>(七)教師歸納統整<br>【活動3】安全玩、開心玩<br>(一)請學童發表曾經在公園玩過哪些遊具。<br>(二)公園的遊具有沒有使用規範？<br>(三)教師利用課本及遊具圖片向學童介紹常見及特殊遊具的使用規範。<br>(四)詢問學童玩遊戲時是遵守規則的人受大家的歡迎，還是不遵守規則的人呢？<br>(五)分組輪流遊玩各項遊具。<br>(六)完成活力存摺<br>(七)師生共同歸納 | 行為檢核：1.能正確的操作各項遊具，並遵守遊戲規則。<br>2.了解各項遊具的使用方法。<br>3.遵守團體規範，進行活動。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 四 | 一.新生進行曲 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **壹、快樂上學去**<br>**一.新生進行曲**<br>【活動2】放學平安回家<br>(一)教師複習活動1上學的交通注意事項，並引導到放學回家的交通安全，提醒學童平安出門、平安回家。<br>(二)教師引導學童觀察課本觀音摺上頁（未打開）的人物，請學童分享看到的情境。<br>(三)教師提問：「如果情境中有人不遵守交通規則，可能會發生什麼事情呢？」<br>(四)教師透過共同討論和澄清，引導學童列舉錯誤的行為和正確的行為，並請學童依據課本指示打開摺頁，實際檢視錯誤行為。<br>(五)教師引導學童觀察觀音摺內文情境，找到做出危險行為的人物。<br>(六)教師提問：「這些危險行為可能會導致哪些後果？」<br>(七)教師引導學童應用前一個活動所學的知識，重申安全放學回家的方法。<br>(八)師生共同歸納<br>(九)教師引導學童完成活力存摺。<br>(十)教師給予完成活力存摺的學童正向鼓勵，肯定學童都具備遵守交通規則的能力。 | 口頭評量：能說出危險的交通行為所帶來的危害。<br><br>行為檢核：<br>1.能從模擬情境中辨識安全及錯誤的交通行為。<br>2.能自我覺察並於生活中修正個人不當的交通行為。<br>3.能於日常生活中應用正確的交通規則。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎安全教育<br>安E2了解危機與安全。<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 四 | 七.來玩呼拉圈 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**七.來玩呼拉圈**<br>【活動1】呼拉圈真好玩<br>·利用呼拉圈伸展身體<br>(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。<br>(二)伸展活動<br>1.腰部伸展活動<br>2.坐著伸展活動<br>3.腳部伸展活動 | 行為檢核：能完成指定的動作。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (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？<br>·串糖葫蘆<br>(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。<br>(二)活動前，利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。<br>(三)發展活動<br>(四)教師歸納：詢問學童，一起合作完成任務，有什麼特別感受。 | | |
| 五 | 二.健康小達人 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**二.健康小達人**<br>【活動1】身體清潔嚕啦啦<br>(一)教師播放輕快的音樂，學童隨著音樂扭一扭、搖搖頭、繞圈……。<br>(二)教師播放電子書，請學童閱讀魔法學園的「健康小達人闖關賽」情境，並引導學童觀察練習關卡：「認識身體」。<br>1.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？<br>2.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。同時說明身體的部位都很重要，除了認識部位的名稱，也要好好愛護它們。<br>3.來玩「老師說」的遊戲 | 口頭評量：能說出身體部位名稱。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 五 | 七.來玩呼拉圈 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**七.來玩呼拉圈**<br>【活動1】呼拉圈真好玩<br>·搖動呼拉圈<br>(一)熱身活動：加強手、腳等部位的熱身，亦可帶領學童跑步熱身。<br>(二)搖呼拉圈<br>(三)教師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。<br>(四)教師歸納<br>·呼拉圈高手<br>(一)比一比：利用自己身體最擅長的部位搖動呼拉圈，讓學童找同學比賽搖動呼拉圈，比比看誰能搖得久。<br>(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。 | 行為檢核：能完成指定的動作。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 六 | 二.健康小達人 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**二.健康小達人**<br>【活動2】身體清潔嚕啦啦<br>(三)教師播放電子書，延續闖關情境，引導學童進入第一關:「我會洗手」。<br>1.教師提問:如果手弄髒了怎麼辦？可以直接拿東西來吃嗎？<br>2.教師說明: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。<br>(四)教師說明正確洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。<br>(五)教師說明搓手要注意做到七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」的要領。<br>(六)一起來洗手<br>(七)師生共同歸納: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。 | 口頭評量:能說出保持身體乾淨的重要性。<br><br>行為檢核:1.能用正確的方法清潔雙手。<br>2.能於日常生活中培養良好的衛生習慣。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 六 | 七.來玩呼拉圈 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**七.來玩呼拉圈**<br>【活動2】一起來合作<br>·火車過山洞<br>(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。<br>(二)進行活動前，先利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。<br>(三)發展活動<br>·猜拳高手 | 行為檢核:能完成指定的遊戲動作。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |
| 七 | 二.健康小達人 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**二.健康小達人**<br>【活動1】身體清潔嚕啦啦<br>(八)教師引導學童進入第二關:「我會洗臉」。<br>(九)教師示範洗臉動作<br>(十)教師引導學童進入第三關:「我會洗頭」。<br>(十一)教師說明洗頭的步驟和方法<br>(十二)教師引導學童進入第四關:「我會洗澡」。<br>(十三)教師說明洗澡的步驟和方法<br>(十四)師生共同歸納:每天要將身體清洗乾淨，養成良好的衛生習慣。 | 行為檢核:1.能用正確的方法清潔臉部。<br>2.能用正確的方法清潔身體。<br>3.能於日常生活中培養良好的衛生習慣。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 七 | 七.來玩呼拉圈 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**七.來玩呼拉圈**<br>【活動二】一起來合作<br>·滾動呼拉圈<br>(一)伸展活動：利用呼拉圈做身體伸展及搖一搖呼拉圈。<br>(二)發展活動<br>·風火輪<br>·呼拉圈接力賽<br>(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？<br>(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。<br>·任務大挑戰<br>(一)伸展活動<br>(二)場地布置<br>(三)任務說明<br>(四)活動說明<br>(五)總結活動 | 行為檢核：1.能完成指定的動作。<br>2.能與同學合作一起完成呼拉圈遊戲。<br>3.能公平擔任關主角色。<br>4.能遵守規則並與同學合作一起完成闖關活動。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |
| 八 | 二.健康小達人 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**二.健康小達人**<br>【活動1】我會上廁所<br>(一)教師帶領學童參觀學校廁所<br>(二)教師播放電子書，引導學童觀察三種上廁所方法的情境，說明正確流程。<br>(三)教師播放電子書，請學童觀察無障礙廁所及親子廁所的圖示，並發表自己觀察到的內容。<br>(四)教師補充說明<br>(五)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。 | 口頭評量：1.能說出上廁所時應注意的禮儀。<br>2.能說出小便斗、蹲式馬桶及坐式馬桶的使用方法，並實際操作。<br><br>行為檢核：能在日常生活中實踐良好的衛生習慣。<br><br>紙筆測驗：能 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 完成活力存摺。 | |
| 八 | 八.快樂動起來 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**八.快樂動起來**<br>【活動1】快樂動一動<br>•我會做動作<br>(一)教師先示範並說明動作細節。<br>(二)教師念口令，讓學童跟著做出動作。<br>(三)讓學童利用身體不同的部位隨著音樂做出各種動作。<br>(四)分組遊戲<br>(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。<br>(六)自由創作時學童要互相欣賞與學習。<br>(七)熱身時要加強身體各部位的柔軟度。<br>•快樂小天使<br>(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。<br>(二)五至六人一組，將全班分若干組。<br>(三)播放節奏清楚、節拍輕鬆愉快的音樂。<br>(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。<br>(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。<br>(六)提醒學童隨著音樂節奏的快慢，調整動作的快慢。<br>(七)分組遊戲<br>(八)選出能做出有特色動作的學童，全班一起模仿他的動作。<br>(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。 | 行為檢核：1.能用身體各部位表現動作。<br>2.能用身體不同部位做出三種以上動作。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 九 | 三.我長大了 | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **壹、快樂上學去**<br>**三.我長大了**<br>【活動1】喜歡自己做<br>(一)教師準備一張愛心卡，並在愛心卡上寫「我喜歡我自己」。<br>(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，要說出自己能獨立完成的事，直到每個人都說過了。<br>(三)教師發給每人一張長條書卡，在書卡上寫下自己能獨立完成的事，並畫下完成後的表情。<br>(四)跟同學分享自己的書卡，並裝飾自己的書卡。<br>(五)教師說故事時間 | 行為檢核：能說出自己獨自完成的事及完成後的感覺。 | ◎性別平等教育<br>性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (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。<br>(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。<br>(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。 | | |
| 九 | 八.快樂動起來 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**八.快樂動起來**<br>【活動2】我和你打招呼<br>(一)熱身活動：教師帶領學童進行熱身，尤其加強手、腕關節、腳、踝關節等部位的熱身。<br>(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，注意勿碰觸對方隱私部位。<br>(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。<br>(四)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，詢問學童有什麼感覺？ | 行為檢核：能完成指定的動作。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十 | 三.我長大了 | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **壹、快樂上學去**<br>**三.我長大了**<br>【活動2】我會交朋友<br>(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。<br>(二)喜好賓果<br>(三)故事書分享<br>(四)感受分享：說說找到伙伴的感受，下課可以一起玩。 | 行為檢核：藉由口語尋找伙伴一起活動、遊戲。 | ◎性別平等教育<br>性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 十 | 八.快樂動起來 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素 | **貳、運動樂趣多**<br>**八.快樂動起來**<br>【活動3】快樂表演會<br>(一)活動前，請學童先將學過的一些動作與同學再複習一次。<br>(二)告知學童注意事項，如用力的程度，還有同學之間有些部位不能碰觸，以免有性平方面的爭議。<br>·展現「模」力 | 行為檢核：能與同學一起完成表演動作。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | (一)三角形<br>(二)茶壺<br>(三)一朵花<br>(四)一棵大樹<br>·模仿大師賽<br>(一)教師請各組討論如何合作使用身體扮演動物、植物或物品讓其他同學猜。<br>(二)教師引導學童思考，可以模仿什麼，有哪些動態的動作可以表現得更有趣。<br>(三)分組表演後，教學引導學童讚美其他組別的表演。<br>(四)選出最有趣的表演，大家一起模仿他們的表演。 | | |
| 十一 | 三.我長大了 | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **壹、快樂上學去**<br>**三.我長大了**<br>【活動3】我能分辨心情<br>(一)教師提問：請從課本圖片，猜猜照片中孩子的感受。<br>(二)教師抽一張情緒臉譜卡，學童猜猜看是哪種情緒。<br>(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。<br>(四)教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上畫臉譜。<br>(五)教師提問<br>(六)教師抽幾個學童，拿著自己畫的情緒臉譜上臺分享。<br>(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。<br>(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。 | 行為檢核：能從別人的表情或動作猜測他人的情緒，並能說出他人可能的心情。 | ◎性別平等教育<br>性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 十一 | 八.快樂動起來 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 | **貳、運動樂趣多**<br>**八.快樂動起**來<br>【活動4】快樂唱跳<br>•我來唱歌，你來跳<br>(一)展示電子書〈身體歌〉K歌畫面，教唱「身體歌」歌詞。<br>(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。<br>(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。<br>(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。 | 口頭評量：活動後能說出自己的想法及感受。<br><br>行為檢核：<br>1.能配合唱遊，用肢體指出身體正確的部位。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | •超級比一比<br>(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。<br>(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。<br>(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？<br>(四)引領學童以愉悅的心情從事活動。<br>(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。<br>(六)活動後，請學童說一說自己的感想。 | 2.能投入並順暢完成身體活動。 | |
| 十二 | 三.我長大了 | 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **壹、快樂上學去**<br>**三.我長大了**<br>【活動4】說出自己的感受<br>(一)教師請學童練習說出感受，讓別人知道「你怎麼了？」<br>(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。<br>(三)閱讀課文上的圖片，試試說一說他們的情緒。<br>(四)教師提問：表達完感受，我們還可以做些什麼嗎？<br>(五)教師請學童輪流說出自己的想法。<br>(六)勞作時間<br>(七)聽故事時間<br>(八)教師指導學童完成活力存摺。<br>(九)師生共同歸納 | 口頭評量：能回答老師提問的問題，並提出解決的方案。<br><br>紙筆測驗：完成活力存摺。 | ◎性別平等教育<br>性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 十二 | 八.快樂動起來 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活 | **貳、運動樂趣多**<br>**八.快樂動起來**<br>【活動5】密碼快遞<br>(一)教師將學童分成4至6人為一組，一次2組上場進行活動。<br>(二)參與活動的學童依組別排成一列，各組第一位面對教師，其餘學童背對教師。教師展演一串動作，第一位學童看完後，向後轉輕拍第二位學童使其轉身，依此類推，由最後一位學童猜出正確答案。<br>(三)若兩組皆無法正確猜出所有動作，則由其他學童討論後票選表演較好的組別獲勝。<br>(四)待各組都熟練後，教師可依學童程度逐步提高活動難度。<br>(五)教師引導學童能藉由語言或動作表達參與活動的感覺，並與同學分享。 | 口頭評量：能說出活動時須注意的事項。<br>行為檢核：1.能聽從教師指示並完成身體活動。<br>2.能在短時間內判斷，並做出移動身體的動作 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | (六)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。 | 紙筆測驗：完成活力存摺。 | |
| 十三 | 四.活力加油站 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**四.活力加油站**<br>【活動1】早餐真重要<br>(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。<br>(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。<br>(三)討論時間<br>(四)早餐真重要PK大賽<br>(五)小小行動家<br>(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。 | 口頭評量：能說出早餐的重要性。<br><br>行為檢核：能養成吃早餐的習慣並做紀錄。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 十三 | 九.快樂走跑跳 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**九.快樂走跑跳**<br>【活動1】運動安全有一套<br>(一)教師帶領學童至操場，介紹操場及跑道使用規範並講解運動安全知識。<br>(二)操場跑道及跑步時正確使用規則。<br>(三)教師說明在操場應避免的危險行為。<br>(四)帶領學童於跑道慢跑，並實際操作與體會操場跑道使用規則。<br>(五)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。<br>·暖身運動<br>【活動2】走走跑跑<br>(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。<br>(二)發展活動<br>1.先在直線上示範與指導學童體驗各式走跑動作。<br>2.將各式走、跑動作做成折返接力賽。 | 口頭評量：能說出暖身運動的重要性。<br><br>行為檢核：1.能了解操場、跑道與使用規則。<br>2.能遵守操場跑道使用規則，並和他人一同跑步。<br>3.能做出各項暖身伸展動作。<br>4.能做出直線走、快跑、S形繞物走、 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (三)將各式走、跑動作組合成分站、分段挑戰遊戲。<br>(四)總結活動 | 側併走、側併跑、繞物跑的動作。 | |
| 十四 | 四.活力加油站 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**四.活力加油站**<br>【活動2】早餐點點名<br>(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。<br>(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。<br>(三)教師提問<br>(四)教師說明<br>(五)分組討論<br>(六)分享時間<br>(七)教師提問<br>(八)早餐體驗<br>(九)演練時間：請學童試著在家裡將課本上的早餐做出來。<br>(十)師生共同歸納<br>1.要養成天天吃早餐的好習慣。<br>2.要嘗試不同的食物，才能營養均衡。<br>3.養成吃多少拿多少的習慣，才不會浪費食物。 | 口頭評量：能說出自己早餐所吃的食物。<br><br>行為檢核：1.能嘗試不同的早餐食物。<br>2.能嘗試做出一份自己可以吃得完的早餐。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 十四 | 九.快樂走跑跳 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**九.快樂走跑跳**<br>【活動3】走跑模仿秀<br>(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。<br>(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。<br>(三)走跑模仿秀<br>(四)總結活動 | 行為檢核：1.能模仿與創意做出各項走、跑的動作。<br>2.能專注欣賞他人動作表現。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十五 | 四.活力加油站 | 健體-E-A1具備良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 | **壹、快樂上學去**<br>**四.活力加油站**<br>【活動3】選擇食物有原則<br>(一)食物大風吹 | 行為檢核：能正確選擇對身體健康有益的食物。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 人特質，發展運動與保健的潛能。 | (二)教師播放電子書情境中的身體圖。<br>(三)教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。<br>(四)飲食紅綠燈 | | |
| 十五 | 九.快樂走跑跳 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**九.快樂走跑跳**<br>【活動4】蹦蹦跳跳<br>•跳進跳出<br>(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。<br>(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。<br>1.向前跳，向後跳<br>2.側跳進出<br>3.開合跳<br>4.併腳連跳<br>5.跨跳<br>•猜拳跳 | 行為檢核：<br>1.能做出原地跳與連續前進跳的動作<br>2.能在猜拳跳遊戲中表現跳躍變換動作。<br>3.能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十六 | 四.活力加油站 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、快樂上學去**<br>**四.活力加油站**<br>【活動3】選擇食物有原則<br>(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。<br>(六)師生共同歸納<br>(七)引導學童回想自己的用餐經驗，並播放班上的用餐影像。<br>(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。<br>(九)補充活動：跟飲食好習慣說YES。 | 紙筆測驗：完成活力存摺。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 十六 | 九.快樂走跑跳 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活 | **貳、運動樂趣多**<br>**九.快樂走跑跳**<br>【活動4】蹦蹦跳跳<br>•貓捉老鼠<br>(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。<br>(二)教師帶領學童複習「蹦蹦跳跳」的動作與「猜拳跳」遊戲，以接續本節發展的活動。 | 行為檢核：<br>1.能在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。<br>2.能遵守遊戲規則並和 | ◎人權教育<br>人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | (三)場地布置<br>(四)遊戲規則<br>(五)遊戲進行前，教師要特別指導學童遵守遊戲規則，並說明遊戲安全規定。<br>(六)教師在遊戲進行中，必須觀察遊戲情形與掌握遊戲安全，必要時吹哨暫停正在進行的遊戲。<br>(七)完成活力存摺 | 他人一同合作遊戲。<br>3.能為自己的表現評分。<br><br>紙筆測驗：完成活力存摺。 | |
| 十七 | 五.校園生活健康多 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **壹、快樂上學去**<br>**五.校園生活健康多**<br>【活動1】身體不舒服或受傷時<br>(一)教師引導學童回答下列問題<br>1.我們現在在哪裡？<br>2.我們在學校做什麼活動？<br>(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。<br>(三)教師引導舉手的學童說出自己或他人發生的事件內容。<br>(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？<br>(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。<br>(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。<br>(七)教師引導學童一起歸納結果，完成「說說看」活動。 | 口頭評量：能正確說出一定要到健康中心處理的事情。 | ◎家庭教育<br>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E12學習解決問題與做決定的能力。 |
| 十七 | 十.和球做朋友 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**十.和球做朋友**<br>【活動1】地上繞球<br>(一)教學準備<br>1.教師指導學童整隊後，帶領學童進行熱身活動。<br>2.教師準備適當球種，數量足夠讓學童每人獨立操作。<br>(二)發展活動<br>1.坐地繞 | 行為檢核：1.能順暢完成三種以上的地上繞球、身體繞球、夾球相關動作。<br>2.能發揮創意，創造不同動作並實 | ◎安全教育<br>安E7探究運動基本的保健。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2.彎腰繞<br>3.蹲地繞<br>4.坐地分腿繞<br>5.創意發揮繞球<br>·和球玩遊戲<br>(一)靠著大球做動作<br>(二)帶著小球玩遊戲<br>(三)總結活動<br>【活動2】夾球真好玩<br>•單人旅行<br>•結伴同行<br>•同心齊力 | 踐一種以上。<br>3.能和他人互相合作完成一種以上的夾球動作。 | |
| 十八 | 五.校園生活健康多 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **壹、快樂上學去**<br>**五.校園生活健康多**<br>【活動2】健康中心寶物多<br>(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。<br>(二)參訪活動<br>(三)討論與分享<br>(四)師生共同歸納 | 口頭評量：能根據狀況說出如何使用健康中心的設備或器材。 | ◎家庭教育<br>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E12學習解決問題與做決定的能力。 |
| 十八 | 十.和球做朋友 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**十.和球做朋友**<br>【活動3】球球跳一跳<br>(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。<br>(二)練習完夾球的球感訓練後，接下來進行夾球跳一跳。<br>(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。<br>•夾球接力 | 行為檢核：能順暢的完成夾球跳的動作。 | ◎安全教育<br>安E7探究運動基本的保健。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |
| 十九 | 五.校園生活健康多 | 健體-E-A1具備良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 | **壹、快樂上學去**<br>**五.校園生活健康多**<br>【活動3】健康守護神 | 口頭評量：能說出學校護 | ◎家庭教育<br>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | (一)引起動機<br>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？<br>2.教師提問：情境圖中為我們服務的人是誰？<br>(二)教師提問<br>1.學校護理師的工作還有哪些？<br>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。<br>(三)教師播放醫師圖卡，並引導學童說出正確職業名稱「醫師」。<br>(四)配合教材內容，向學童說明 | 理師的工作內容。 | ◎生涯規劃教育<br>涯E12學習解決問題與做決定的能力。 |
| 十九 | 十.和球做朋友 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**十.和球做朋友**<br>【活動4】地上滾接<br>(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。<br>(二)教師準備數量足夠的球讓學童操作。<br>•滾球接力<br>•滾中目標 | 行為檢核：1.能知道並完成地上滾接相關動作。<br>2.能順暢完成命中目標兩次以上。<br>3.能嘗試和不同人互相合作完成動作。 | ◎安全教育<br>安E7探究運動基本的保健。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |
| 二十 | 五.校園生活健康多 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **壹、快樂上學去**<br>**五.校園生活健康多**<br>【活動4】再檢查一次<br>(一)引起動機<br>1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。<br>2.引導學童發表：<br>⑴自己拿過哪些複檢通知單。<br>⑵之後怎麼處理？<br>(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。<br>(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）。<br>(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。 | 紙筆測驗：完成活力存摺。 | ◎家庭教育<br>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E12學習解決問題與做決定的能力。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (五)教師補充說明，強調複檢的重要性<br>(六)師生共同歸納<br>(七)教師指導學童完成活力存摺 | | |
| 二十 | 十.和球做朋友 | 健體-E-A1具備良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。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | **貳、運動樂趣多**<br>**十.和球做朋友**<br>【活動5】玩球小高手<br>(一)教師指導學童整隊，帶操熱身。<br>(二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。<br>•滾球入洞<br>•轟炸紙箱<br>•丟中目標<br>(四)完成活力存摺 | 行為檢核：1.能和同學互相合作一起完成闖關活動。<br>2.能嘗試以不同動作完成闖關活動。<br><br>紙筆測驗：完成活力存摺。 | ◎安全教育<br>安E7探究運動基本的保健。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E7培養良好的人際互動能力。 |
| 二十一 | 五.校園生活健康多 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **壹、快樂上學去**<br>**五.校園生活健康多**<br>【活動4】再檢查一次<br>(一)引起動機<br>1.教師揭示並說明各式學校健康檢查複檢通知單。<br>2.引導學童發表：<br>⑴自己拿過哪些複檢通知單。<br>⑵之後怎麼處理？<br>(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。<br>(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）。<br>(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。<br>(五)教師補充說明，強調複檢的重要性<br>(六)師生共同歸納<br>(七)教師指導學童完成活力存摺 | 紙筆測驗：完成活力存摺。 | ◎家庭教育<br>家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。<br>◎生涯規劃教育<br>涯E12學習解決問題與做決定的能力。 |
| 二十一 | 十.和球做朋友 | 健體-E-A1具備良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 | **貳、運動樂趣多**<br>**十.和球做朋友**<br>【活動5】玩球小高手 | 行為檢核：1.能和同學互相合作一起 | ◎安全教育<br>安E7探究運動基本的保健。<br>◎生涯規劃教育 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 人特質，發展運動與保健的潛能。<br>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | (一)教師指導學童整隊，帶操熱身。<br>(二)教師準備數量足夠的球，讓學童輪流操作。<br>•滾球入洞<br>•轟炸紙箱<br>•丟中目標<br>(四)完成活力存摺 | 完成闖關活動。<br>2.能嘗試以不同動作完成闖關活動。<br><br>紙筆測驗:完成活力存摺。 | 涯E7培養良好的人際互動能力。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

# 南投縣延平國民小學115學年度領域學習課程計畫

## 【第二學期】

| 領域/科目 | 健康與體育 | 年級/班級 | 一年甲、乙班 |
|---|---|---|---|
| 教師 | 胡永欣、謝應妝 | 上課週節數 | 每週3節，21週，共63節 |

課程目標:
1.學習於日常生活中養成良好飲食及排便習慣，了解六大類食物及其功能，做到均衡攝取飲食及不浪費飲食的行為。
2.學習在社交過程中注意禮節，嘗試新互動，並能藉由引導表達自己的感受，想辦法解決問題。
3.知道自己的工作能力，與他人分工合作完成一件任務，從中得到成就感。
4.知道眼睛、耳朵、 鼻子的重要性，並於日常生活中正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血事件，確實愛護眼耳鼻。
5.學習保護身體隱私處的方法，分辨他人對自己身體具威脅性的行為，並能於緊急情況尋求協助。
6.知道感染腸病毒的症狀及保健方式，於身體不舒服時做出適切處理，並在日常生活中實踐預防生病的好行為，保護人我。
7.知道各種童玩的起源、玩法及簡易的動作要領，選擇適合自己的童玩，並利用休閒時間進行遊戲。
8.學習掌握眼、耳、手、腳反應動作，靈活應用在生活情境中。
9.知道動物行動的特性，應用身體表現出爬行、蹲走、滾動的動作，並評估自我運動能力，建立運動習慣，以提升體適能。
10.學習跳躍過程中會產生的肢體變化動作，如:單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作，並將跳躍動作應用在生活上。
11.學習運用身體的不同部位，如:手、腳，完成拍擊及踢擊球的動作，培養手腳協調能力。
12.學習用跳繩進行伸展及完成一跳一迴旋的基本動作技巧，並於課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。

| 教學進度 | | 核心素養 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入/跨領域(選填) |
|---|---|---|---|---|---|
| 週次(必填) | 單元名稱 | | | | |
| 一 | 一.飲食面面觀 | 健體-E-A1具備良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。 | 壹、守護健康有一套<br>一.飲食面面觀<br>【活動1】認識六大類食物<br>(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？<br>(二)閱讀小達人:教師引導學童仔細閱讀課本重點。 | 口頭評量:能說出六大類基本食物的類別及功能。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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。 | (三)六大類食物說明<br>(四)認識六大類食物<br>1.讓學童先瀏覽課本頁面，找一找有哪幾類食物。<br>2.教師提問：食物王國裡的食物可以分成幾類？<br>3.學童分組討論，並推選代表發言。 | | |
| 一 | 六.童玩真有趣 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**六.童玩真有趣**<br>【活動1】有趣的童玩<br>(一)童玩介紹<br>(二)鼓勵學童延伸思考其他有趣的童玩。<br>(三)分組操作<br>(四)詢問家人小時候還玩過哪些童玩。<br>【活動2】好玩的沙包<br>(一)認識沙包<br>(二)動手做簡易沙包<br>(三)頂沙包遊戲<br>(四)教師歸納：透過童玩的教學與體驗，找尋童年最純真的快樂。 | 口頭評量：能說出三種以上的童玩起源與簡易操作原則。<br>行為檢核：<br>1.能製作簡易的創作沙包。<br>2.能做出兩個以上身體不同部位頂沙包的動作。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二 | 一.飲食面面觀 | 健體-E-A1具備良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。<br>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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**一.飲食面面觀**<br>【活動1】認識六大類食物<br>(五)認識食物的功能<br>1.教師提出六大類食物名稱，請學童回答各類食物的功能。<br>2.教師適時補充各大類食物的功能。<br>(六)食物王國～支援前線<br>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。<br>2.教師說明活動進行方式。<br>3.進行遊戲<br>(七)師生共同歸納<br>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。<br>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。 | 口頭評量：能說出六大類基本食物的類別及功能。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 二 | 六.童玩真有趣 | 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 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**六.童玩真有趣**<br>【活動2】好玩的沙包 | 行為檢核：<br>1.能製作簡易的創作沙包。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | ·拋接沙包<br>(一)單手往上拋沙包，再用雙（單）手接住沙包。<br>(二)單手往上拋沙包，做完指定動作後，馬上接住沙包。<br>(三)帶學童分組操作熟練後，讓學童嘗試自拋自接動作。<br>(四)想一想，還可以先做哪些動作再接住沙包呢？<br>·拋撿沙包<br>(一)教師講解拋撿沙包的動作要領。<br>(二)將學童分組操作拋撿沙包。<br>(三)增加拋撿沙包的數量，以提升遊戲的挑戰性。<br>·沙包投擲<br>(一)教師課前於空地畫好投擲區或以呼拉圈代替，留意場地不要有障礙物，以防止學童受傷。<br>(二)學童於投擲線後用沙包逐一投擲，分數多者優勝。<br>(三)可用低手拋投或肩上投擲方式投擲。<br>【活動3】風車轉呀轉<br>(一)製作風車<br>(二)熱身運動<br>(三)教師講解風車童玩的由來及簡單原理。<br>(四)嘗試練習<br>(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。<br>1.慢慢跑<br>2.直線快跑<br>3.變換方向跑 | 2.能做出兩個以上身體不同部位頂沙包的動作。<br>3.能做出讓風車轉得快的動作要領。<br>4.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成活動。 | 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 三 | 一.飲食面面觀 | 健體-E-A1具備良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。<br>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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**一.飲食面面觀**<br>【活動2】安安的三餐<br>(一)教師準備常見食物圖卡。<br>(二)教師引導學童複習六大類食物的來源。<br>(三)課文情境閱讀<br>1.教師播放電子書中安安昨日所吃的食物圖。<br>2.教師說明並指導學童分辨這些食物屬於哪一類。<br>(四)引導學童檢視安安是否每一類食物都吃到。<br>(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。<br>(六)食物王國～大風吹 | 口頭評量：<br>能說出食物的來源及珍惜食物的行為。<br><br>紙筆測驗：<br>1.能完成分辨食物類別的評量。<br>2.能記錄、分類食用的食物。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (七)師生共同歸納：食物可以分為全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，每天都要攝取六大類食物。<br>(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。<br>【活動3】珍惜食物好習慣<br>(一)教師引導學童發表食物是從哪裡來的？<br>(二)教師引導學童思考食物製成過程，培養珍惜食物的觀念。<br>(三)請學童觀察主角做到哪些珍惜食物的行為。<br>(四)教師指導學童完成評量。<br>(五)師生共同歸納：需珍惜食物，養成良好的飲食習慣。 | | |
| 三 | 六.童玩真有趣 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**六.童玩真有趣**<br>【活動3】風車轉呀轉<br>·風車接力<br>(一)直線接力<br>(二)繞物接力<br>(三)改正錯誤<br>(四)學童發表運動後的感想與身體感覺。<br>(五)叮嚀<br>【活動4】紙飛機飛上天<br>(一)利用課餘或相關課程，製作紙飛機。<br>(二)熱身活動<br>(三)教師講解紙飛機童玩的由來及簡單原理。<br>(四)嘗試練習<br>1.飛向遠方<br>2.紙飛機飛上天—飛行久久<br>(五)腦力激盪—紙飛機創意玩法<br>(六)教師引導學童完成活力存摺。<br>(七)教師歸納：利用假日時間，與家人一同從事運動，養成規律的運動習慣，有助於身體健康。 | 行為檢核：<br>1.能做出讓風車轉得快的動作要領。<br>2.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成活動。<br>3.能做出讓紙飛機飛得遠、飛得久的動作要領。<br>4.能與同學利用課間進行遊戲。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 四 | 一.飲食面面觀 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知 | **壹、守護健康有一套**<br>**一.飲食面面觀**<br>【活動4】食物的旅行<br>(一)教師說明食物消化的過程。<br>(二)教師指導學童完成一週排便自我檢核記錄。<br>(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。 | 口頭評量：能說出排便對健康的影響。<br><br>行為檢核：能做到良好生活 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 | (四)教師調查學童排便情形。<br>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？沒有正常排便對身體健康會造成哪些影響？要怎麼做才能讓排便順暢？<br>2.教師提醒學童，不要強行忍住便意，以免便祕。<br>(五)師生共同歸納<br>(六)教師指導學童完成活力存摺。<br>(七)教師提問<br>1.怎麼確定對方回答的是正確的？<br>2.有沒有哪個問題很難確定答案？怎麼解決？<br>(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。 | 習慣，幫助排便順暢。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | |
| 四 | 七.反應高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**七.反應高手**<br>【活動1】急凍遊戲<br>(一)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。<br>(二)透過反應練習，我們也可以成為反應高手。<br>·音樂稻草人<br>(一)熱身活動<br>(二)遊戲規則<br>(三)活動進行<br>(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。<br>(五)教師可利用音樂的快慢，讓學童學習不同漫遊速度的反應。<br>(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。<br>·大魔鏡<br>(一)熱身活動<br>(二)遊戲規則<br>(三)活動進行<br>(四)教師歸納：藉此活動培養學童自由創造肢體的動作。<br>·1、2、3木頭人<br>(一)熱身活動<br>(二)遊戲規則<br>(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。 | 口頭評量：能說出快速反應在生活中的運用。<br>行為檢核：<br>1.能跟隨音樂播放與停止，做出行進及急停動作。<br>2.能創造肢體動作。<br>3.能模仿做出同學創造出來的動作。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 五 | 二.歡喜做朋友 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>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。<br>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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**二.歡喜做朋友**<br>【活動1】我的好朋友<br>(一)猜朋友，看看誰的觀察力最好。<br>(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？<br>(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。<br>(四)請學童說出自己的朋友和成為朋友的原因。<br>(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。<br>(六)好朋友關係圖 | 口頭評量：能說出和好朋友一起分享的感覺和共同的喜好。 | ◎性別平等教育<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 五 | 七.反應高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**七.反應高手**<br>【活動2】瞬間啟動<br>(一)看誰最快<br>1.暖身運動。<br>2.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應的快慢差異。<br>3.教師說明規則與遊戲方式。<br>(二)看誰跑得快<br>1.學童分組，以蹲姿、坐姿及趴姿動作，分列於跑道上。<br>2.體驗不同姿勢迅速起身站立快跑的感覺。<br>【活動3】瞬間移動<br>(一)看誰移動快<br>1.暖身運動<br>2.安排學童間的活動距離。<br>3.教師說明規則與遊戲方式。<br>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。<br>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。 | 行為檢核：<br>1.能做出迅速起立及快跑動作。<br>2.能依指令單獨做出急停、轉向、蹲下、跳躍動作。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 六 | 二.歡喜做朋友 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>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。<br>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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**二.歡喜做朋友**<br>【活動2】一起來做好朋友<br>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察。<br>(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？<br>(三)討論及演練<br>1.討論看看，交朋友時還要做到哪些有禮貌的事？<br>2.現在一起來演練，用有禮貌的方法交到好朋友。<br>(四)熟悉朋友<br>(五)教師提問<br>1.熟悉朋友的過程中遇到什麼問題？如何解決問題？<br>2.喜歡熟悉朋友的感覺嗎？為什麼？<br>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。 | 行為檢核：能在互動中維持社交禮節。 | ◎性別平等教育<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 六 | 七.反應高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**七.反應高手**<br>【活動3】瞬間移動<br>(二)移動快跑賽<br>1.場地布置<br>2.遊戲規則<br>3.遊戲數回合後，將「踩線」改為「摸線」，增加比賽難度與變化。<br>(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。<br>【活動4】鬼捉人<br>(一)暖身運動<br>(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。<br>(三)場地布置<br>·遊戲1<br>(一)遊戲說明<br>(二)活動時應注意自己和同學的安全。<br>·遊戲2<br>(一)場地布置<br>(二)遊戲規則 | 口頭評量：能說出如何判斷與選擇遊戲策略。<br>行為檢核：<br>1.能依指令連續做出急停、蹲下、起立、跳躍、轉向及折返動作。<br>2.能做出啟動、快跑、急停及折返轉向快跑的動作。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (三)教師引導學童完成活力存摺。<br>(六)教師歸納：可以多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。 | | |
| 七 | 二.歡喜做朋友 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>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。<br>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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**二.歡喜做朋友**<br>【活動3】我不喜歡吵架<br>(一)閱讀課本情境<br>(二)教師提問：看圖說說看，發生什麼事了？<br>(三)教師請學童發表，並將學童的看法寫在黑板。<br>(四)教師提問<br>1.歡歡和樂樂吵架時的做法好嗎？<br>2.吵架對歡歡和樂樂的友誼有幫助嗎？<br>3.如果你是歡歡或樂樂，還可以怎麼說比較好呢？<br>(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。<br>(六)和好四步驟<br>(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。<br>(八)請兩位學童上臺演練。<br>(九)教師指導學童完成〈我的宣言〉。 | 口頭評量：能回答教師提問的問題並提出解決的方案。 | ◎性別平等教育<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 七 | 八.我有好身手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**八.我有好身手**<br>【活動1】平衡好身手<br>(一)暖身運動<br>(二)教師講解平衡能力的重要性。<br>(三)教師舉例說明並示範動作。<br>·一個支撐點<br>·兩個支撐點<br>·平衡遊戲真有趣<br>(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。<br>(五)活動結束後，請學童自我評量並分享心得。<br>(六)分享時間：你覺得哪一種連續平衡動作最難？<br>【活動2】滾動高手<br>·動一動<br>(一)布置場地 | 行為檢核：<br>1.能利用身體當支撐點做出平衡動作<br>2.能完成連續的平衡動作。<br>3.能用身體各部位做出指定動作。 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 成員合作，促進身心健康。 | (二)熱身<br>(三)教師請學童完成指定動作。<br>·滾一滾<br>(一)身體左滾右滾<br>(二)身體向後躺下再用力坐回<br>(三)調整完成動作的時間和次數。<br>(四)鼓勵學童能聽從教師指令完成肢體動作。<br>(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。<br>(六)讓學童創作不同的肢體動作並互相觀摩。<br>(七)分享時間。<br>(八)教師歸納：平時可以利用時間在安全場地，多多練習。 | | |
| 八 | 二.歡喜做朋友 | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>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。<br>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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**二.歡喜做朋友**<br>【活動4】分工合作<br>(一)學童閱讀課文情境。<br>(二)教師提問<br>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？<br>2.你覺得教室內哪裡最乾淨？哪裡最需要打掃？<br>3.如果現在要大掃除，你會選擇什麼工作？為什麼？<br>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？<br>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？<br>(三)教師請學童分享想法。<br>(四)全班分配教室的打掃工作。<br>(五)擰乾抹布練習。<br>(六)我們來合作<br>(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。<br>(八)教師指導學童完成活力存摺。 | 口頭評量：能說出分工合作的重要性。<br><br>行為檢核：能實際演練不同情境中分工合作的行為。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎性別平等教育<br>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 |
| 八 | 八.我有好身手 | 健體-E-A1具備良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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**八.我有好身手**<br>【活動2】滾動高手<br>·我是金雞蛋<br>(一)教師說明民間習俗活動——立蛋；說明並指導學童做出正確動作。<br>(二)請學童依序在墊上完成動作。 | 行為檢核：<br>1.能在墊子上做出滾動的動作。<br>2.會應用身體做出金雞蛋及 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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。 | (三)指導學童身體重心的移轉方式。<br>(四)提醒學童善用身體的力量，使身體自由滾動。<br>(五)叮嚀學童依自己的能力做動作。<br>(六)活動時，一定要遵守教師的指令。<br>(七)分組接力比賽<br>(八)活動後，請學童分享滾動的技巧及感受。<br>·我是不倒翁<br>(一)動作要領說明<br>(二)提醒學童善用身體力量，使身體自由的滾動。<br>(三)鼓勵學童能做到順暢的滾動。<br>(四)超級比一比<br>(五)教師歸納<br>(六)教師引導學童完成活力存摺。<br><br>【活動3】動物大集合<br>·動物向前行<br>(一)暖身運動<br>(二)請學童發表各種動物行走的特色。<br>(三)教師先示範動作，再讓學童使用肢體模仿動物走路。<br>1.小狗散步<br>2.鴨子走路<br>3.烏龜爬行<br>4.大象走路<br>5.海狗漫步<br>(四)引導學童認真參與活動，互相觀摩，看誰學得最像，並給予鼓勵。<br>(五)鼓勵學童上臺模仿更多動物行走方式。<br>(六)分組討論，每組至少表演兩種不一樣的動物行走方式。<br>(七)引導學童了解應用肢體做動作可以訓練肌肉運動的重點。<br>(八請學童討論還可以做出哪些走路方式？ | 不倒翁的動作。<br>3.能協調的做出指定動作，並完成遊戲。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | |
| 九 | 三.帶著眼耳鼻去旅行 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題 | **壹、守護健康有一套**<br>**三.帶著眼耳鼻去旅行**<br>【活動1】一起旅行去<br>(一)教師播放電子書的課本情境，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。<br>(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。<br>(三)師生共同歸納 | 口頭評量：能說出眼睛在生活中的重要性。 | ◎安全教育<br>安E3知道常見事故傷害。<br>安E11了解急救的重要性。<br>安E12操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 1.眼睛：可以看到形狀、顏色、動作。<br>2.耳朵：可以聽到和分辨不同的聲音。<br>3.鼻子：可以用來呼吸及聞各種味道。<br>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。 | | |
| 九 | 八.我有好身手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**八.我有好身手**<br>【活動3】動物大集合<br>·動物大競走<br>(一)依學童人數分組，活動前確認場地安全。<br>(二)分組活動一<br>(二)分組活動二<br>(三)鼓勵學童發揮團隊精神，通力合作完成。<br>·活力存摺<br>(一)動物過山洞<br>(二)活動後，請學童發表心得及完成活動的感覺。<br>(三)分享時間<br>1.自己最想挑戰扮演哪一種動物？為什麼？<br>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？<br>(四)教師引導學童完成活力存摺。 | 行為檢核：<br>1.會應用身體做出各種動物行走的動作。<br>2.能協調的做出指定動作，並完成遊戲。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | |
| 十 | 三.帶著眼耳鼻去旅行 | 健體-E-A1具備良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，發展運動與保健的潜能。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生 | **壹、守護健康有一套**<br>**三.帶著眼耳鼻去旅行**<br>【活動1】一起旅行去<br>(四)體驗活動：看不見的時候<br>1.教師請學童閉上眼睛，說說看有什麼感覺？<br>2.視障體驗<br>3.分享心得<br>(1)看不見，有什麼感受？<br>(2)看不見時，走路會擔心什麼？<br>(3)看不見時，寫出來的字怎麼樣？ | 行為檢核：能參與體驗活動 | ◎安全教育<br>安E3知道常見事故傷害。<br>安E11了解急救的重要性。<br>安E12操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | (4)擔任引導者的感覺是什麼？<br>4.說一說，眼睛看不見還有什麼不方便呢？<br>(五)教師講述海倫·凱勒的故事。<br>(六)教師歸納：我們看得見也聽得到，真的很幸福，要好好愛惜。 | | |
| 十 | 九.跳躍大進擊 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**九.跳躍大進擊**<br>【活動1】跳格子<br>(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。<br>(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。<br>(三)教師提問並引導學童回答：在日常生活中什麼時候曾經使用到跳躍動作？<br>(四)教師歸納學童的回答，並給予鼓勵、讚美。<br>·跳格子<br>(一)布置場地<br>(二)教師說明跳躍動作，並進行示範教學。<br>(三)教師讓學童用不同的方式來跳格子<br>1.單腳跳：<br>2.雙腳跳<br>3.單腳、雙腳跳<br>(四)鼓勵學童自行創作圖形，並邀請同學挑戰。<br>【活動2】歡樂跳<br>(一)教師先以課本情境引導學童明白跳躍動作也是快樂時常做的動作。<br>(二)教師提問：曾經在什麼情形使用跳躍動作？<br>(三)跳碰樂<br>1.教師說明動作<br>2.教師示範動作，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。 | 行為檢核：<br>1.能做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。<br>2.能使用跳躍動作與行進移動。<br>3.能和同學配合做出跳、碰動作。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十一 | 三.帶著眼耳鼻去旅行 | 健體-E-A1具備良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。 | **壹、守護健康有一套**<br>**三.帶著眼耳鼻去旅行**<br>【活動2】愛眼小主人<br>(一)延續上一活動的故事，小精靈和平平、安安拜訪眼睛先生。<br>討論時間：安安的行為會對眼睛造成什麼影響？ | 口頭評量：能說出眼睛的保健方式及眼睛受傷時適用的處理技巧。 | ◎安全教育<br>安E3知道常見事故傷害。<br>安E11了解急救的重要性。<br>安E12操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 3.師生共同歸納<br>(1)經常揉眼睛可能會造成眼睛受傷。<br>(2)當眼部出現疲勞感時應該透過安全的方式來舒緩，不要揉眼睛。<br>4.教師歸納：愛護眼睛要做到以下幾點事項。<br>(1)規律用眼3010<br>(2)戶外遠眺120<br>(二)教師指導學童完成活力存摺<br>(三)一起來唱「EYE眼健康歌」<br><br>【活動3】眼睛不舒服了<br>(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。<br>(二)眼睛可能發生的傷害狀況與應該注意的行為。<br>1.請學童觀察課本圖文情境<br>2.請學童說一說自己會怎麼做？<br>3.師生統整、說明。<br>(三)教師補充說明平日預防眼睛傷害的措施。<br>(四)演練時間 | 行為檢核：能於教師引導下，操作眼睛傷害事件急救的健康技能。 | |
| 十一 | 九.跳躍大進擊 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**九.跳躍大進擊**<br>【活動2】歡樂跳<br>(五)波浪跳：教師說明動作要領。<br><br>【活動3】跳躍模仿秀<br>(一)教師事先建構一個想像情境，並引導學童想像自己是不同動物或角色，模仿牠們跳躍的動作。<br>(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。<br>1.兔子跳<br>2.袋鼠跳<br>3.飛魚跳<br>4.瑪莉歐跳<br>5.青蛙跳 | 行為檢核：<br>1.能和同學配合做出波浪跳躍動作。<br>2.能做出單腳跳、雙腳跳、開腿跳和展翅跳的動作。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十二 | 三.帶著眼耳鼻去旅行 | 健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 | **壹、守護健康有一套**<br>**三.帶著眼耳鼻去旅行**<br>【活動4】護耳小精靈 | 口頭評量：能說出耳朵的重要性與保健方式及耳朵 | ◎安全教育<br>安E3知道常見事故傷害。<br>安E11了解急救的重要性。<br>安E12操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | (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。<br>(二)教師請學童在喜歡的聲音打✓，並說說看為什麼？<br>(三)討論時間：耳朵聽不見有什麼不方便？<br>(四)教師講述耳朵聽不見的名人故事。<br>(五)教師提問學童，是否做到護耳好行為？<br>(六)請學童再想一想，還有什麼保護耳朵的方法？(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。<br><br>【活動5】耳朵異物的處理<br>(一)進行「比手畫腳」遊戲。<br>(二)教師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。<br>(三)教師強調耳朵是聽覺的重要器官，對於人際溝通極為重要。<br>(四)教師提問<br>1.情境一：洗頭或游泳後，耳朵進水怎麼辦？<br>2.情境二：小蟲進入耳朵怎麼辦？<br>(五)請學童發表異物進入耳朵時應做到的方法。<br>(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。 | 內有異物時適用的處理技巧。<br><br>行為檢核：能於教師引導下，演練排除耳朵進水的正確處理技能。 | |
| 十二 | 九.跳躍大進擊 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**九.跳躍大進擊**<br>【活動3】跳躍模仿秀<br>(三)教師鼓勵學童能提出更多創意的跳法。<br>(四)教師提問：想一想，你還可以做出哪些跳躍動作？<br>(五)讓學童發揮想像力，試著跳看看。<br>(六)教師鼓勵學童於下課時間練習跳躍模仿遊戲。<br>(七)場地整理<br>【活動4】跳躍遊戲<br>·雙人遊戲<br>(一)場地布置<br>(二)教師說明基本規則與示範比賽方式。<br>(三)進行活動 | 口頭評量：能說出各種動物跳躍的特色。<br>行為檢核：能在遊戲中做出各項跳躍動作。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十三 | 三.帶著眼耳鼻去旅行 | 健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 | **壹、守護健康有一套**<br>**三.帶著眼耳鼻去旅行**<br>【活動6】護鼻小小兵 | 口頭評量：能說出愛護鼻子的重要性與保 | ◎安全教育<br>安E3知道常見事故傷害。<br>安E11了解急救的重要性。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | (一)延續上一節課討論。<br>(二)討論時間：還有什麼愛護鼻子的好方法呢？<br>(三)師生共同歸納<br>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。<br>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。<br><br>【活動7】流鼻血怎麼辦<br>(一)學童發表看過或經歷過流鼻血的情形。<br>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？<br>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？<br>(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。<br>1.流鼻血時的錯誤處理方式<br>2.流鼻血緊急簡易處理步驟<br>3.處理流鼻血的注意事項<br>(三)大家一起來演練<br>(四)師生共同歸納<br>1.造成流鼻血的原因有很多。<br>2.若仍不能止血，則求助於耳鼻喉科診所或醫院。<br>(五)教師指導學童完成〈活力存摺〉。<br>(七)師生共同歸納 | 健方式及流鼻血時適用的處理技巧。<br><br>行為檢核：能於教師引導下，操作止住鼻血的健康技能。<br><br>紙筆測驗：完成活力存摺 | 安E12操作簡單的急救項目。 |
| 十三 | 九.跳躍大進擊 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**九.跳躍大進擊**<br>【活動4】跳躍遊戲<br>·多人遊戲<br>·跳躍的音符<br>·歡樂五線譜<br>·人體計算機<br>(一)場地布置<br>(二)教師說明並示範動作。<br>(三)教師引導學童完成活力存摺。 | 行為檢核：<br>1.能配合音符做出正確跳躍。<br>2.能在五線譜上連續跳躍。<br>3.能正確解題運算並做出跳躍。<br>4.能遵守規則並完成遊戲。<br><br>紙筆測驗：完成活力存摺 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 十四 | 四.自我保護小勇士 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 壹、守護健康有一套<br>四.自我保護小勇士<br>【活動1】身體碰碰碰<br>(一)打招呼遊戲：哈囉！你好。<br>1.課本情境說明<br>2.教師播放音樂並指導學童選擇打招呼的方式。<br>3.每位學童打招呼結束後，回到座位。<br>4.教師提問：你不喜歡哪一種打招呼方式？為什麼？<br>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。<br>(二)情境劇：請兩位學童上臺，一人扮演爺爺，一人扮演孫子。<br>1.說說看<br>(1)爺爺摸孫子的頭表示什麼意思？<br>(2)如果你是孫子，爺爺摸你的頭帶給你什麼感覺？(3)在日常生活中，哪些情況下你會和別人有身體上的接觸？<br>(三)問題討論：情境中的身體接觸，如果是自己可以接受的就畫○，不能的打╳。<br>1.討論不同身體碰觸給自己的感覺。<br>2.說一說：你有沒有遇過不喜歡的身體碰觸？<br>(四)師生共同歸納 | 口頭評量：能說出自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。<br>行為檢核：能表達自己能夠接受的打招呼方式並且和同學打招呼。 | ◎性別平等教育<br>性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 |
| 十四 | 十.手腳並用 | 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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十.手腳並用**<br>【活動1】靈活雙手<br>·將氣球往上拍<br>(一)熱身準備<br>(二)完成教師示範的動作。<br>·連續向上拍擊<br>(一)盡可能的將氣球不停保持向上拍擊的動作。<br>1.雙手臂拍<br>2.單手臂拍<br>3.拳頭拍：<br>(二)15秒拍球統計。<br>(三)鼓勵學童以不同部位拍擊氣球，培養球感。<br>·拍球接力<br>(一)熱身準備<br>(二)拍球接力 | 行為檢核：<br>1.能順暢的使用三種以上手的部位將氣球向上拍起。<br>2.能發揮創意，創造不同向上拍擊方式一種以上。<br>3.能順暢完成拍氣球前進動作。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 十五 | 四.<br>自我保護小勇士 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | **壹、守護健康有一套**<br>**四.自我保護小勇士**<br>【活動2】身體紅綠燈<br>(一)教師播放電子書情境<br>1.請學童觀察男、女生人形圖。<br>2.請學童指出自己不喜歡被人碰觸的身體部位。<br>3.請學童討論這些部位為什麼不喜歡被人碰觸？<br>(二)問題討論<br>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？<br>2.用紅筆在不能被人碰觸的部位塗色。<br>3.統計塗上紅色的部位有哪些？<br>(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。<br>(四)討論時間：什麼時候可能會暴露隱私處？該怎麼保護？<br>(五)教師歸納：要做身體的好主人，保護自己的隱私處。<br>(六)住手！你不能隨便碰觸我！<br>1.引起動機：教師播放電子書，講述課文內容<br>2.問題討論：安安有沒有被侵犯隱私處？林叔叔是爸爸認識的人，他會侵犯安安的隱私處嗎？只有陌生人才會侵犯別人嗎？只有男生會侵犯女生嗎？安安該怎麼辦呢？<br>3.教師歸納<br>4.演練時間<br>(1)討論：如果有人碰觸你的隱私處，該怎麼辦呢？(2)教師說明被騷擾者反應<br>(3)演練拒絕動作。<br>(4)說一說，你還想到哪些保護自己的方法？<br>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。 | 口頭評量：<br>1.能說出身體哪些部位不能讓別人碰觸。<br>2.能說出身體碰觸帶給自己的感受。<br>3.能說出遇到侵犯時該如何求助。 | ◎性別平等教育<br>性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 |
| 十五 | 十.手腳並用 | 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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十.手腳並用**<br>【活動1】靈活雙手<br>(三)觀摩與改進<br>1.讓學童觀察並記下來闖關同學的動作。<br>2.讓學童比較，找出自己認為動作最好的同學。<br>3.鼓勵學童發表所看到的其他表現良好同學動作。 | 行為檢核：<br>1.能和他人互助完成向上拍氣球前進接力。<br>2.能和他人合作，順暢的完 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4.引導學童思考自己的動作有無改進的地方。<br>5.再次進行接力活動，讓學童實際操作。<br>(四)教師表揚表現較好的學童，並給予鼓勵。<br>(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。<br>(六)協助整理器材及恢復場地。<br>·擊球過網<br>(一)熱身準備<br>(二)擊球過網<br>1.場地布置<br>2.教師說明活動規則，並示範動作讓學童了解。<br>3.教師統計各組得分並公告。 | 成擊球過網相關動作。 | |
| 十六 | 四.自我保護小勇士 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | **壹、守護健康有一套**<br>**四.自我保護小勇士**<br>【活動3】遇到危險怎麼辦<br>(一)請學童以角色扮演方式討論，遇到課本情境時該怎麼辦？<br>(二)問題討論:哪些地方最有可能發生危險？如果在家裡或學校遭遇危險時，要向誰求助？<br>(三)師生共同歸納:任何地方都有可能發生危險，處處都要提高警覺，並學習求助的方法。<br>【活動4】自我保護123<br>(一)教師播放電子書，請學童觀察。<br>(二)討論時間:要接受一百元嗎？要跟陌生人走嗎？<br>如果陌生人強拉平平，他該怎麼辦？如果這時候附近沒有其他人，平平該怎麼辦？<br>(三)正確處理方法<br>(四)演練時間<br>1.自我保護步驟<br>2.演練自我保護 123<br>(五)怎麼說出求助內容<br>1.告知協助者時，要清楚表達<br>2.一起練習<br>3.請學童自我檢視是否做到注意事項<br>(六)師生共同歸納：我們是自己身體的主人，要好好保護身體不要受到騷擾。<br>(七)教師指導學童完成〈活力存摺〉 | 口頭評量：能說出可能發生危險的地點及遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。<br>行為檢核：能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎性別平等教育<br>性E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 |

附件3-3（一、二、三／七、八年級適用）

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 十六 | 十.手腳並用 | 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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十.手腳並用**<br>【活動1】靈活雙手<br>(三)鼓勵學童和同學討論，合作讓活動表現更佳。<br>(四)教師協助學童進行自我檢測。<br>(五)協助整理器材及恢復場地。<br>【活動2】靈活雙腳<br>·控球高手<br>(一)熱身準備<br>(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，踢擊次數越多次越佳。<br>1.腳尖踢<br>2.膝蓋踢<br>3.足內側踢<br>4.可以讓學童嘗試用腳的不同部位踢擊氣球。<br>5.詢問學童，在氣球落地前，你最多可以連續踢幾下？<br>(三)踢著氣球通過障礙 | 行為檢核：<br>1.能利用腳的不同部位，將氣球往上踢起。<br>2.能順暢的踢擊氣球完成闖關。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十七 | 五.抗病小高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **壹、守護健康有一套**<br>**五.抗病小高手**<br>【活動1】不舒服要主動告知<br>(一)教師播放病症圖，說明這些都是身體不舒服時常見的現象。<br>(二)引導學童說出身體不舒服時，應該怎麼辦？<br>(三)分成「在學校」和「在家裡」兩個層面來討論。<br>(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，視狀況做適切處理。<br>(五)教師播放電子書家人圖，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。<br>(六)教師引導學童完成評量。<br>(七)師生共同歸納<br>【活動2】生病了怎麼辦<br>(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？<br>(二)教師引導學童發表家人的處理方式。<br>(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？<br>(四)教師依據學童發表的內容，建立正確的醫療觀念。 | 口頭評量：能說出身體不舒服時的適切處理方式。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | (五)教師引導學童回想並分享自己身體不舒服的就醫經驗。<br>(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。<br>(七)教師引導學童完成評量。<br>(八)師生共同歸納 | | |
| 十七 | 十.手腳並用 | 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。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十.手腳並用**<br>【活動2】靈活雙腳<br>(四)檢討與改進<br>(五)教師協助學童進行課本的自我檢測。<br>1.我帶著氣球通過障礙容易達成嗎？<br>2.我覺得能越來越快的方法有哪些？<br>(六)鼓勵學童嘗試和同學互相合作，努力通關。<br>·跑跑踢踢<br>(一)場地布置<br>(二)活動說明<br>(三)檢討與改進<br>1.請學童觀摩同學踢擊的經過，教師從旁引導學童觀看。<br>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。<br>3.討論後再次進行活動。<br>4.請學童發表與分享：你覺得哪種球比較難踢中？<br>(四)教師指導學童完成活力存摺。 | 行為檢核：能順暢踢中懸掛著的球。<br><br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎人權教育<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十八 | 五.抗病小高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力， | **壹、守護健康有一套**<br>**五.抗病小高手**<br>【活動3】腸病毒糾察隊<br>(一)教師補充說明腸病毒<br>(二)教師播放腸病毒症狀圖，並引導學童說出圖片中的症狀特點。<br>(三)教師指導學童認識腸病毒的症狀。<br>(四)教師指導學童閱讀〈糾察守則〉內容。<br>(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〈糾察守則〉的規範行為。 | 口頭評量：<br>1.能說出三個以上感染腸病毒時的症狀。<br>2.能說出腸病毒糾察守則的內容。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | |
| 十八 | 十一.大家來跳繩 | 健體-E-C3具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十一.大家來跳繩**<br>【活動1】跳繩安全<br>(一)教師介紹跳繩的好處。<br>(二)跳繩比賽影片欣賞。<br>1.世界跳繩比賽錦標賽影片。<br>2.國小團體跳繩比賽影片。<br>(三)教師詢問學童「從事跳繩運動前，要注意哪些事，才能玩得安全呢？」<br>1.合適的跳繩<br>2.合適的運動服裝及運動鞋<br>3.在平坦安全、沒有小石子的場地進行跳繩活動。<br>4.要先做暖身操，以避免運動傷害。<br>·跳繩好朋友<br>(一)伸展活動<br>(二)全身性暖身活動：腕關節繞環、踝關節繞環、膝關節暖身、左右側彎、大腿伸展、前側大腿伸展、前後彎、左右轉體、全身繞環、前拉腿、舉手深蹲、手上舉後抬腿。<br>(三)教師歸納<br>【活動2】與繩同樂<br>·跟我跑<br>·踩繩走<br>·我是小牛仔<br>(一)頂上水平迴旋<br>(二)體側迴旋<br>(三)跳繩前導動作練習 | 口頭評量：能說出跳繩運動的好處及安全原則。<br>行為檢核：<br>1.能確實做好跳繩伸展操的動作。<br>2.能快樂的從事跳繩遊戲。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 十九 | 五.抗病小高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題 | **壹、守護健康有一套**<br>**五.抗病小高手**<br>【活動4】在家照護我最行<br>(一)教師播放腸病毒衛教影片<br>(二)教師以問答方式引導學童複習影片重點。<br>1.提問：知道自己感染腸病毒時，應該怎麼做？ | 口頭評量：<br>1.能說出三點生病期間的在家照護要點。<br>2.能說出感染腸病毒期間適 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 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。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 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？<br>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？<br>(三)師生共同歸納 | 合進食的食物。 | |
| 十九 | 十一.大家來跳繩 | 健體-E-C3具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十一.大家來跳繩**<br>【活動3】一跳一迴旋<br>(一)全身性伸展活動<br>(二)在場內輕鬆慢跑<br>(三)教師示範說明<br>(四)學童散開練習，教師從旁協助、觀察。<br>(五)教師講評並修正學童的動作。<br>(六)教師歸納跳繩主要四步驟。<br>(七)自我挑戰 | 口頭評量：能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。<br>行為檢核：能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二十 | 五.抗病小高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德 | **壹、守護健康有一套**<br>**五.抗病小高手**<br>【活動5】預防高手換我做<br>(一)教師以課本情境圖範例說明預防生病的好行為，並引導學童檢視在生活中是否做到。<br>(二)教師提問：在教室活動時，要預防生病，我們應該確實做到哪些衛生保健的行為？<br>(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。<br>(四)教師指導學童練習正確戴口罩的方法。<br>(五)教師拿出示範的口罩，指導學童跟著做。<br>(六)教師指導學童兩人一組或多人分組自行練習。<br>(七)師生共同歸納<br>(八)教師指導學童一同宣示〈健康宣言〉。 | 口頭評量：能說出預防生病的好行為。<br>行為檢核：能正確戴口罩。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | |
| 二十 | 十一.大家來跳繩 | 健體-E-C3具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十一.大家來跳繩**<br>【活動4】繩的遊戲<br>(一)輕鬆慢跑10～20分鐘。<br>(二)柔軟操或伸展操、輔助操。<br>·進退兩難<br>·跨跳波浪<br>·跳繩歌<br>(三)分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。<br>(四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間，邀請家人、朋友多從事跳繩運動。<br>(五)教師引導學童完成活力存摺。 | 行為檢核：能快樂的從事跳繩遊戲及活動。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |
| 二十一 | 五.抗病小高手 | 健體-E-A1具備良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。<br>健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | **壹、守護健康有一套**<br>**五.抗病小高手**<br>【活動5】預防高手換我做<br>(一)教師以課本情境圖範例說明預防生病的好行為，並引導學童檢視在生活中是否做到。<br>(二)教師提問：在教室活動時，要預防生病，我們應該確實做到哪些衛生保健的行為？<br>(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。<br>(四)教師指導學童練習正確戴口罩的方法。<br>(五)教師拿出示範的口罩，指導學童跟著做。<br>(六)教師指導學童兩人一組或多人分組自行練習。<br>(七)師生共同歸納<br>(八)教師指導學童一同宣示〈健康宣言〉。 | 口頭評量：能說出預防生病的好行為。<br>行為檢核：能正確戴口罩。<br>紙筆測驗：能完成活力存摺。 | ◎品德教育<br>品E1良好生活習慣與德行。 |
| 二十一 | 十一.大家來跳繩 | 健體-E-C3具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。 | **貳、運動歡暢樂趣多**<br>**十一.大家來跳繩**<br>【活動4】繩的遊戲<br>(一)輕鬆慢跑10～20分鐘。<br>(二)柔軟操或伸展操、輔助操。 | 行為檢核：能快樂的從事跳繩遊戲及活動。 | ◎人權教育<br>人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ·進退兩難<br>·跨跳波浪<br>·跳繩歌<br>(三)分享：學童發表運動後的感想與身體感覺。<br>(四)叮嚀:鼓勵學童利用課餘時間，邀請家人、朋友多從事跳繩運動。<br>(五)教師引導學童完成活力存摺。 | 紙筆測驗：能完成活力存摺。 | |

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。