

花蓮縣 景美 國民小學 109 學年度 二 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者： 二年級教學群

一、課程類別：

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週（3）節，實施（21）週，共（63）節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
一	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第1課 成長的變化 《活動1》成長中的我 1.教師請學生上臺,透過照片分享自己的成長。 2.教師請學生思考:從哪些地方可以發現自己長大? 《活動2》超級比一比 1.教師說明每個人成長發育的速度不一樣,有的人快,有的人慢,這是正常的現象。 2.全班分成二組,依教師所提出的身體特徵,各組挑選適合的人選到臺前進行PK賽, 《活動3》未來的我 1.教師提問:你希望未來的自己是什麼樣子?教師整理學生的分享,可適當分類學生對於自己未來的期許,例如:身高、身材、長相、能力等。 第2課 欣賞自己 《活動1》看看自己 1.教師請學生觀察自己的外表,引導學生觀察自己和其他人不同之處。 2.請學生發表自己的身體特徵。教師說明:每個人的外表不同,很多人因為外表而對自己沒有信心,覺得外表會影響別人對自己的看法。其實不管外表、長相如何,重要的是你能不能欣賞自己。 《活動2》認識自己 1.教師發給每位學生第146頁學習單,請學生從長相、個性、	3	1.教師請學生完成第145頁學習單,並詢問家人:自己在成長過程有發生哪些有趣或印象深刻的事? 2.教師準備第146頁學習單、抽籤紙箱。	1.發表 2.觀察 3.實作 4.互評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E7 培養良好的人際互動能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目: _____ 2.協同節數: _____ 3.申請鐘點費: _____(人)*____(節)*____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>動作、身材、興趣等面向寫出自己的特點。</p> <p>2. 教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。</p> <p>《活動 3》喜歡自己</p> <p>1. 教師說明：每個人都有優點，有的優點自己知道，有的則還沒發現。</p> <p>2. 配合課本第 11 頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你沒發現的優點。</p> <p>3. 教師請學生發表：自己認為的優點和別人認為你的優點有哪些不同。透過活動讓學生發覺自己不同面向的優點。</p> <p>《活動 4》肯定自己也肯定別人</p> <p>1. 教師請學生發表：(1)當你的好表現受到別人讚美時，你有什麼感覺？</p> <p>(2)你在哪方面的表現最常被讚美？</p> <p>2. 教師將學生分為二人一組，兩人互相說出三句讚美對方的話。</p> <p>《活動 5》虛心的接受批評</p> <p>1. 教師說明：受到讚美雖然開心，但是受到批評時，你能肯定自己並適當的回應嗎？</p> <p>2. 教師與學生共同討論課本 13 頁「小君考試粗心大意，被爸爸責備」的情境，應該如何回應才是肯定自己並適當的回應。</p>					
二	健體 -E-A1 健體 -E-B1	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康	Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>第一單元 喜歡自己 珍愛家人</p> <p>第 2 課 欣賞自己</p> <p>《活動 6》演練時間</p> <p>1. 教師說明：如果遇到下面的情況時，你會怎麼回應？你能肯定自己，並清楚表達自己的感受嗎？情境：玩遊戲時，同學批評你跑得太慢，不想跟你同一組。</p> <p>2. 教師請學生分組討論，並請各組推派代表到臺前表演討論結果，鼓勵學生受到批評時，使用適當的方式回應（客觀具體的描述問題，並且表達自己的感受）。</p> <p>3. 教師可提出班上發生過的真實情境，帶領學生討論並演練。</p> <p>第 3 課 關愛家人</p> <p>《活動 1》體貼小達人</p> <p>1. 教師提出下列問題，請學生自由發表：(1)你的家裡有哪些</p>	3	1. 教師準備第 147 頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。	1. 演練 2. 問答 3. 自評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		習慣。 3b-I-1 能於引導下,表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下,表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		家人?(2.)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛? (3)家人這麼關心和疼愛你,你要怎樣對待他們? 2.教師請學生分組討論:日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷? 《活動2》關愛行動 1.教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條,根據紙條情境表,演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導,給予肯定和鼓勵。 《活動3》家事放大鏡 1.教師請學生自由發表:家裡有哪些家事?是由誰做呢? 2.教師調查學生平日做家事的情形,請學生發表拿手的一項家事,並分享做家务的細節和完成家事的感覺。					
三	健體 -E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動4》過量飲酒的危害 1.教師提出以下問題,請學生發表看法:(1)家裡有人喜歡飲酒嗎?你是否看過他們喝醉後的言行舉止?喝醉的他們和平時的他們有什麼不同呢?(2)長期飲酒過量有什麼不好的影響? 2.教師說明過量飲酒的危害。 《活動5》二手菸的危害 1.教師播放動畫,帶領學生認識吸菸的危害,並特別說明二手菸就是吸菸時所吐出來的煙,或點燃的菸靜止放置時冒出來的煙,裡面有許多有害的東西,對身體傷害很大。 2.接著提出以下問題,請學生發表對二手菸的看法。 3.教師說明二手菸對身體的危害。 《活動6》拒菸小技巧 1.教師說明為了家人的健康著想,如果想讓家人不吸菸,可以嘗試運用下列技巧,向家人表達拒絕二手菸的決心。 2.教師請學生完成第148頁學習單第一部分,如果家人吸菸,你會怎麼表達拒絕二手菸的想法? 《活動7》我們需要清新空氣	3	1.教師準備過量飲酒危害、吸菸危害相關影片。 2.教師準備第148頁學習單。	1.問答 2.演練 3.紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目: _____ 2.協同節數: _____ 3.申請鐘點費: ____ (人)* ____ (節) * ____ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		下,表現簡 易的人際 溝通互動 技能。 3b-I-3 能於生活 中嘗試運 用生活技 能。		1.教師展示「禁菸標誌」圖片,請學生發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2.教師說明在禁菸場所不得吸菸,看到有人吸菸時,可以採取行動,拒絕二手菸的危害。 《活動8》拒菸練習曲 1.教師提出情境,請學生分組討論拒絕二手菸的方法,再推派代表上臺表演。					
四	健體 -E-A1	1b-I-1 舉 例說明健 康生活情 境中適用 的健康技 能和生活 技能。 2a-I-1 發 覺影響健 康的生活 態度與行 為。 3a-I-1 嘗 試練習簡 易的健康 相關技 能。	Ba-I-2 眼 耳鼻傷害事 件急救處理 方法。	第二單元 生活保健有一套 第1課 眼耳鼻急救站 《活動1》眼睛受傷了 1.教師播放眼睛受傷事件相關影片,說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷,詢問學生:你有眼睛受傷的經驗嗎?為什麼受傷?你會怎麼避免眼睛再次受傷呢? 2.教師帶領學生觀察課本第24頁,提出以下問題:(1).圖中哪些危險行為可能造成眼睛受傷?(2)怎麼做才能避免眼睛受傷呢? 《活動2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛受傷情況的處理方法,並請學生分組操作練習。(1)防蚊噴霧噴到眼睛時。(2)沙子飛進眼睛時。(3)眼睛被球擊中時。 2.教師請各組抽一張「眼睛受傷情境題」,輪流上臺找出相對應的「急救處理卡」,並進行演練。 《活動3》耳朵受傷了 1.教師播放耳朵受傷事件相關影片,說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷,詢問學生:你有耳朵受傷的經驗嗎?為什麼受傷?你會怎麼避免耳朵再次受傷呢? 2.教師帶領學生觀察課本第26頁,提出以下問題:(1)圖中哪些危險行為可能造成耳朵受傷?(2)怎麼做才能避免耳朵受傷呢? 《活動4》耳朵急救站 1.教師示範各種耳朵受傷情況的處理方法,並請學生分組操作練習。(1)水進入耳朵時。(2)昆蟲進入耳朵時。(3)珠子或硬物進入耳朵時。 2.教師請各組抽一張「耳朵受傷情境題」,輪流上臺找出相對應的「急救處理卡」,並進行演練。 《活動5》鼻子受傷了 1.教師播放鼻子受傷事件相關影片,說明生活中有些行為可能	3	1.教師準備眼睛受傷事件的相關資料。 2.教師準備4瓶礦泉水、4個冰敷袋,以及數張「眼睛受傷情境題」和「急救處理卡」。 3.教師準備耳朵受傷事件的相關資料。 4.教師準備數張「耳朵受傷情境題」和「急救	1.觀察 2.演練	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1.協同科目: _____ 2.協同節數: _____ 3.申請鐘點費: __(人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？</p> <p>2. 教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題：(1)圖中哪些危險行為可能造成鼻子受傷？(2)怎麼做才能避免鼻子受傷呢？</p> <p>《活動 6》鼻子急救站</p> <p>1. 教師示範各種鼻子受傷情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1) 流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。</p> <p>2. 教師請各組抽一張「鼻子受傷情境題」，輪流上臺找出相對應的「急救處理卡」，並進行演練。</p>		<p>處理卡」。</p> <p>5. 教師準備鼻子受傷事件的相關資料。</p> <p>6. 教師準備 4 個冰敷袋，以及數張「鼻子受傷情境題」和「急救處理卡」。</p>			
五	健體 -E-A1	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>第二單元 生活保健有一套</p> <p>第 2 課 照顧我的身體</p> <p>《活動 1》運動後的好習慣</p> <p>1. 教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？</p> <p>2. 教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。</p> <p>3. 教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾。</p> <p>《活動 2》流汗後的好習慣檢核表</p> <p>1. 教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。</p> <p>2. 教師提問下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？該怎麼繼續保持呢？</p> <p>《活動 3》穿鞋好習慣</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本第 32 頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。</p> <p>2. 教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？</p> <p>《活動 4》穿鞋好習慣檢核表</p> <p>1. 教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。</p> <p>2. 教師提問下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好</p>	3	<p>1. 教師課前請學生每人準備一條乾淨的毛巾。</p> <p>2. 教師課前請學生完成課本第 31 頁「流汗後的好習慣檢核表」。</p> <p>3. 教師課前請學生完成課本第 33 頁「穿鞋好</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 自評</p> <p>3. 紙筆測驗</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> <p>3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *____(元)</p>

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		習慣沒有做到?該怎麼改進?(2)你做到哪些好習慣?該怎麼繼續保持呢? 《活動5》憋尿問題大 1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗?說一說當時的情況和感受。 2.教師統整學生發表的內容,列出憋尿的原因,請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動6》生活實踐與發表 1.教師將全班分成四組,討論第150頁學習單,學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數,並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。		習慣檢核表」。 4.教師課前請學生完成第150頁學習單。			
六	健體-E-C1 健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	第三單元 健康環境好生活 第1課 學校健康促進 《活動1》學校健康環境 1.教師說明課本第40頁情境:小智是學校的健康小尖兵,他為一年級新生介紹學校裡的健康環境。(健康中心、公布欄、學校午餐) 2.教師詢問學生:你知道學校裡有哪些健康環境呢?教師統整學生的回答,接著透過教學簡報介紹學校健康環境,鼓勵學生多運用學校健康環境。 《活動2》學校健康促進活動 1.教師說明課本第41頁情境:學校常常會推行許多健康活動,小智鼓勵一年級新生參加。 2.教師詢問學生:你知道學校有哪些健康促進活動呢?教師統整學生的回答,接著透過教學簡報介紹學校健康促進活動,鼓勵學生多參加。 《活動3》學校環境 1.教師說明課本第42頁情境:學校正在舉辦「愛護校園環境比賽」,小智發現班上有些同學不愛護學校環境。找一找,誰的行為不是愛護學校環境的表現?應該怎麼改進呢? 2.教師帶領學生進行校園環境整潔調查,分別詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎?可以如何改進? 《活動4》愛校小行動 1.教師說明課本第44頁情境:小智希望大家能共同愛護學校	3	1.教師蒐集學校健康資源、健康促進活動照片,製作成簡報。 2.教師課前請學生完成第151頁學習單。	1.發表 2.自評 3.操作	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為,減少資源的消耗。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目:_____ 2.協同節數:_____ 3.申請鐘點費:____(人)*____(節)*____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				環境，他向同學宣導「愛校小行動」。 2. 教師說明：每天的小行動可以讓學校環境更舒適，請學生分組討論愛護學校環境的方法。 《活動 5》愛護學校日記 1. 教師請學生分享第 151 頁學習單愛護學校環境表現一週的實踐情形。 第 2 課 健康社區 《活動 1》社區的健康資源 1. 教師說明課本第 46 頁情境：這是小智居住的社區，小智平常會用社區中的這些場所，幫助自己過得更健康。 2. 教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所可以幫助自己 更健康？(2)小智如何使用這些場所？(3)在這些社區場所中，有哪些人可以幫助大家？					
七	健體 -E-A1 健體 -E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	第三單元 健康環境好生活 第 2 課 健康社區 《活動 2》我的健康社區 1. 教師請學生分組上臺發表第 152 頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著教師利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。 《活動 3》健康服務與活動 1. 教師說明課本第 48 頁情境：小智參加全國潔牙比賽，因此認識了許多不同地區的朋友，他們談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。 2. 教師詢問學生：(1)課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？(2)學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？ 第 3 課 舒適的社區環境 《活動 1》乾淨的和髒亂的環境 1. 教師說明課本第 50 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方讓人感到舒適，有些地方讓人不舒服，為什麼呢？ 2. 教師請學生觀察課本第 50~51 頁的社區環境，分組討論下列問題：(1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動 2》社區環境比一比	3	1. 教師蒐集學校所處社區的健康資源照片、資料，製作成簡報。 2. 教師課前將全班分為 4 組，請學生完成第 152 頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這些社	1. 發表 2. 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： ____(人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				1. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，例如：花園、街道、水溝、巷道、公園等，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？ 《活動 3》行動紅綠燈 1. 每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？(1)遛狗時，狗大便了。(2)看到公園的盆栽積水，蚊子飛來飛去。(3)家人貪圖方便想隨意停車時。(4)看到地上有垃圾。 2. 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，例如：花園、街道、水溝、巷道、公園等，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果是你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？		區健康資源的經驗。			
八	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 1》滾球接力 1. 教師說明「滾球接力」活動規則：(1) 9 人一組分別站在標誌圓盤旁，第一人（站在 W 起筆位置的人）持籃球，其他組員持躲避球。(2) 聽到教師哨音後，每個人都將手上的球滾給下一人，並接別人滾過來的球。(3)繼續滾球傳接，當籃球回到第一人手上後，整組蹲下，表示遊戲完成。 《活動 2》突破重圍 1. 教師說明「突破重圍」活動規則：(1)5 人一組，一次兩組進行活動，A 組站在圓外，B 組站在圓內。(2)A 組把球滾給其他 A 組組員，想辦法不讓 B 組組員碰到球；B 組組員的任務則是要想盡辦法碰到滾動中的球。 (3)如果 A 組滾出去的球被 B 組碰到，則 B 組得分，碰一次得 1 分。(4)一次進行 3 分鐘，3 分鐘後兩組角色互換，再進行一次活動，得分較高的組別獲勝。 《活動 3》你滾中了嗎？ 1. 教師說明「你滾中了嗎？」活動規則：(1)5 人一組，選一人擔任組長，每人各持 1 顆球，站在圓外。(2)組長下口令，全組組員把球滾向呼拉圈，目標是讓球停在呼拉圈裡。(3)一顆球留在呼拉圈內即得 1 分，兩顆球得 2 分，以此類推。(4)每組進行 3 次，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 4》滾球主角輪流當 1. 教師說明「滾球主角輪流當」活動規則：(1) 4 人一組，每個人各自站在一個角錐旁，一位組員擔任滾球主角，站在基準的角錐旁，滾球主角手持 1 顆球。(2)滾球主角將球滾給第一位組員，第一位組員接到球後，把球滾回給滾球主角，以此類	3	1. 教師準備 3 顆籃球、24 顆躲避球、標誌圓盤 27 個、粉筆。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆排球、呼拉圈 4~5 個、角錐 20 個、粉筆。 3. 教師準備呼拉圈 1 個、3 種不同顏色的粉筆，並請學生準備每人 3 顆紙球。	1. 操作 2. 發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： ____(人)*__(節) *____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				推，滾球主角接著滾給第二位組員、第三位組員。(3)組員逆時針交換位置進行活動，直到每人都擔任過滾球主角。 《活動 5》挑戰紅心 1. 教師說明「挑戰紅心」活動規則：(1)5 人一組，每人各持 3 顆紙球，站在選定的位置，嘗試拋擲球入呼拉圈，各組輪流挑戰。(2)站在半徑 5 公尺圓到半徑 6 公尺圓之間投進呼拉圈得 1 分（模式 A）；站在半徑 6 公尺圓到半徑 7 公尺圓之間投進呼拉圈得 2 分（模式 B）；站在半徑 7 公尺圓之外投進呼拉圈得 3 分（模式 C）。(3)聽教師口令依序挑戰模式 A、B、C 三種距離，最後累計得分最高的組別獲勝。					
九	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球類遊戲不思議 第 1 課 控球小奇兵 《活動 6》回彈大驚奇 1. 教師說明「回彈大驚奇」活動規則：持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺站立，將球拋擲向牆面的圓圈，仔細觀察球出手和反彈時的路徑和遠近。 《活動 7》紅心回彈 1. 教師說明「紅心回彈」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，距離牆面約 4 公尺排隊。(2)設法將球拋擲向牆面的圓圈，反彈後落進呼拉圈。 (3)擊中圓圈得 1 分，反彈後落進呼拉圈再得 2 分。(4)計算整組得分，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動 8》球球碰碰飛 1. 教師說明「球球碰碰飛」活動規則：(1)5 人一組，各持 1 顆皮球，站在半徑約 2 公尺的圓外排隊。(2)一次一人進行，向抗力球擲出小皮球，待球反彈再快速移動接住球（球不落地）。 《活動 9》紙箱炸彈不要來 1. 教師說明「紙箱炸彈不要來」活動規則：(1)4 人一組，一次兩組進行活動，分別站在紙箱兩側的線外。(2)想像紙箱是炸彈，和隊友合力用球把炸彈推近對方，讓己方遠離炸彈。(3)每人有 3 次拋擲球的機會，最後靠近自己組別的紙箱較少就獲勝。	3	1. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、呼拉圈 4~5 個、粉筆。 2. 教師依據班級人數準備每人 1 顆皮球、3~4 顆抗力球、8 個呼拉圈、4 個小紙箱（可裝一些廢紙）、粉筆。	1. 操作 2. 發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)*__ (節) *__ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
十	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球類遊戲不思議 第1課 控球小奇兵 《活動10》數字好好玩 1.進行「數字好好玩」活動前,教師可請學生先練習拋擲球擊中角錐,了解自己的拋擲球能力,選擇拿手的拋擲球方式,以及有把握擊中的角錐,再進行活動。 2.教師說明「數字好好玩」活動規則:(1)4人一組,各持1顆皮球,站在距離1號角錐約6公尺的線外。(2)輪流拋擲球,擊中角錐得分,得分數依照角錐上的數字。(3)每人有2次機會,兩次擊中的數字相加,就是個人的得分。	3	1.教師依據班級人數準備每人1顆皮球、20個角錐、粉筆。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目: _____ 2.協同節數: _____ 3.申請鐘點費: __(人)*__(節) *__(元)
十一	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球類遊戲不思議 第2課 玩球大作戰 《活動1》上下左右傳 1.教師說明「上下左右傳」活動規則:(1)4人一組,至起點排成一縱隊,第一人持球。(2)練習「從上面傳」給下一人,最後一人將球放到終點球籃中。(3)直至6顆傳完,表示一輪結束。(4)以此類推,練習從下面傳、從左邊傳、從右邊傳球。 《活動2》傳球接力賽 1.教師說明「傳球接力賽」活動規則:請學生根據《活動1》練習經驗,用各組合作得最順暢的傳球方式,把球全部移到終點球籃內,最快完成的組別獲勝。 《活動3》拋傳搶分賽 1.教師說明「拋傳搶分賽」活動規則:(1)4人一組,以小呼拉圈為起點,排成一縱隊。(2)以「向左拋傳」或「向右拋傳」的方式傳球給下一人。	3	1.教師準備20~25顆躲避球、8個球籃。 2.教師準備4~5顆躲避球、1個大呼拉圈、4~5個小呼拉圈、15個角錐。	1.操作 2.觀察 3.發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目: _____ 2.協同節數: _____ 3.申請鐘點費: __(人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		現安全的 身體活動 行為。 3d-I-1 應 用基本動 作常識,處 理練習或 遊戲問 題。		(3)傳至最後一人時,最後一人向前滾球給第一人。(4)第一人先將球給第二人,再到前面的大呼拉圈拿一個角錐,放到自己組的小呼拉圈中。 (5)第一人到隊伍的後面排隊,接著排頭再進行傳球。(6)如果大呼拉圈的角錐沒了,可以到別組的呼拉圈拿角錐。(7)4分鐘結束後,小呼拉圈內角錐最多的組別獲勝。 《活動4》傳接變化多 1.教師說明並示範持球、胸前傳球、地板傳球、過頂傳球動作要領。 《活動5》三角傳接賽 1.教師說明「三角傳接賽」活動規則:(1)3人一組,圍成三角形,各相距約3公尺。(2)用三種傳球方式傳球,第一圈用胸前傳球,第二圈用地板傳球,第三圈用過頂傳球,以此類推。 (3)在時間內完成最多圈的組別獲勝。		3.教師依據班級人數準備每兩人1顆躲避球。			
十二	健體 -E-A1 健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球類遊戲不思議 第2課 玩球大作戰 《活動6》二對一傳接攻防戰 1.教師說明「二對一傳球攻防戰」活動規則:(1)3人一組,2人傳球,1人防守。(2)負責傳球的人互相傳球,想辦法不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球,就和傳球的人交換位置。 《活動7》四對三傳接攻防戰 1.教師說明「四對三傳球攻防戰」活動規則:(1)7人一組,4人傳球,3人防守,傳球的人在圈外,防守的人在圈內。(2)負責傳球的人互相傳球,想辦法不讓防守的人碰到球。(3)如果防守的人碰到球,就和傳球的人交換位置。 《活動8》腳和球玩 1.教師帶領學生練習「前腳掌玩球」動作:用右前腳掌觸球向前滾、向後滾、向右滾、向左滾,接著換左腳練習滾球。學生熟練後,教師可搭配節奏或音樂帶領學生練習。 《活動9》用腳出謎題 1.教師說明「用腳出謎題」活動規則:(1)4人一組,每組一個小白板和一枝白板筆。(2)各組輪流抽籤,用前腳掌控球,在地面畫出籤紙上的數字或形狀。(3)其他組猜謎,把答案寫在小白板上。(4)猜對的組別得1分,最後累積得分最高的組獲勝。 《活動10》踢踢樂 1.教師說明並示範踢球、停球動作要領:大腿踢球後雙手接球;大腿踢球、球落地後用腳停球;足背踢球後雙手接球;足背踢球、球落地後用腳停球。	3	1.教師依據班級人數準備每三人1顆躲避球。 2.教師依據班級人數準備每人1顆足球、5個小白板、5枝白板筆、籤筒,以及標示不同數字、形狀的抽籤紙條。 3.教師依據班級人數準備每人1顆足球。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目: _____ 2.協同節數: _____ 3.申請鐘點費: __(人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
十三	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第1課 休閒好自在 《活動1》學校運動場地大調查 1.教師詢問學生：學校裡有哪些場地可以運動？這些場地適合做什麼運動呢？ 2.教師利用教學簡報介紹學校的運動場地，發給學生每人一張學習單，請學生寫上學校的運動場地種類、這些場地適合做的運動，以及勾選自己常去的運動場地和沒去過的運動場地。4~5人一組討論與分享，最後每組再推派一人上臺報告。 《活動2》運動場地實果樂 1.教師在黑板上畫上3x3的方格，每一格標上數字，並寫上學校的運動場地名稱，例如：操場、籃球場、游泳池、體操教室。 2.教師將全班分為4~5組，各組輪流抽號碼，上臺寫上該號碼的運動場地適合做的運動，最先連成3條線的組別獲勝。 《活動3》飛盤飛高高 1.教師說明反手投擲飛盤的動作要領。 《活動4》飛盤進網 1.教師將全班分成4組，兩組共用一個足球網。各組依序排隊於足球網前約3公尺處，練習反手投擲飛盤進足球網。 《活動5》飛盤保齡球 1.教師說明「飛盤保齡球」活動規則：(1)4人一組，站在距離寶特瓶3公尺處，練習反手投擲飛盤擊倒寶特瓶。(2)每人有兩次投擲機會。(3)1人投擲兩次後，將寶特瓶回復原狀。4人輪流練習，累積擊倒的瓶數，擊倒瓶數最多的組別獲勝。 《活動6》認識溯溪 1.教師帶領學生觀賞影片i運動：新北市有木國小（溯溪），說明溯溪是沿著溪谷逆流而上，進行攀岩、渡河的運動。溪谷裡有大大小小的石頭，需要大家互助合作，才能平安過溪。 《活動7》溯溪大冒險 1.教師說明「溯溪大冒險」活動規則：(1)5人一組，把呼拉圈想像成石頭，踩著呼拉圈前進，模擬踩石過溪的動作。過溪時雙腳都要踩在呼拉圈內，若沒有踩在呼拉圈內，則回原出發處排隊重新挑戰。(2)首先進行單人踩石過溪，接著挑戰雙人踩石過溪、五人踩石過溪。(3)進行雙人踩石過溪時，須兩人都踩在同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。(4)進行五人踩石過溪時，須五人都踩在同一個呼拉圈後，才能繼續往下一個前進。	3	1.教師準備教學簡報介紹學校運動場地。 2.教師準備第156頁學習單、籤筒和數字1~9的抽籤紙條。 3.教師準備足球網2個、寶特瓶24個、4個球籃，另依據班級人數準備每人1個安全軟式飛盤。 4.教師準備不同大小的呼拉圈數個。	1.發表 2.操作 3.運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 3.申請鐘點費： __ (人)*__ (節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
十四	健體 -E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第五單元 跑跳親水樂 第 2 課 歡樂跑跳碰 《活動 1》跑出救火線 1. 教師說明活動情境：想像自己是水，通過彎彎曲曲的水管來救火。 2. 4~6 人一組，以不同跑步方式繞圓盤，練習繞物向前跑、繞物抬腿跑、繞物側併跑。 《活動 2》緊急救援 1. 教師說明活動情境：在終點處有一場大火，你們化身水精靈，通過消防員彎彎曲曲的水管來救火，看看哪一組最快救援成功。 2. 教師說明「緊急救援」活動規則：(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物向前跑，跑向終點的大火處即停止。(2)一人跑完後，下一人再出發，先完成的組別獲勝。 《活動 3》取水大作戰 1. 教師說明活動情境：水快沒了！合作到水庫（大呼拉圈）取水，存進儲水桶（小呼拉圈）。 2. 教師說明「取水大作戰」活動規則：(1)5 人一組，一次兩組同時在場上競賽繞物抬腿跑前進，到水庫（大呼拉圈）取水（小皮球）。(2)取水（小皮球）後再將水（小皮球）放至自己組的儲水桶（小呼拉圈），下一人即可出發。(3)當水庫（大呼拉圈）裡的水（小皮球）全部被拿走後，可至對方的儲水桶（小呼拉圈）搶水（小皮球）。(4)計時 5 分鐘，儲水桶（小呼拉圈）中最多水（小皮球）的組別獲勝。 《活動 4》跳越身體長 1. 教師說明「跳越身體長」活動規則：(1)2 人一組，用繩子互相幫對方測量手臂長度。(2)將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)試著用不同的跳躍方式跳過手臂長度。 《活動 5》運氣大挑戰 1. 教師說明「運氣大挑戰」活動規則：(1)2 人一組，各自抽兩張身體部位卡，抽到的身體部位就是要挑戰跳越的距離，例如：抽到眼睛和肩膀，就是要測量眼睛到肩膀之間的距離，複製到地上並跳過。(2)請同伴用繩子幫忙你測量這兩個身體部位之間的距離，將量好的長度用粉筆標示在地上。(3)嘗試跳過地上標示的長度，成功跳越即過關。 2. 教師請學生將挑戰的情形記錄在第 157 頁學習單，並帶領學生討論以下問題：分享你的挑戰情形，你挑戰的是跳越哪些身體部位的距離？你分別用什麼方式跳呢？哪一種跳法比較容易成功？</p>	3	1. 教師準備數個標誌圓盤。 2. 教師準備數個標誌圓盤、1 個大呼拉圈、2 個小呼拉圈、19 顆小皮球。 3. 教師依據學生人數準備每兩人一條童軍繩、粉筆，以及身體部位卡、第 157 頁學習單。	1. 操作 2. 自評 3. 發表		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)*__ (節) *__ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
十五	健體 -E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳親水樂 第 2 課 歡樂跑跳碰 《活動 6》跨越河溝 1. 教師提問：可以用哪些跳躍動作跳越河溝呢？讓學生探索各種跳越河溝的方式。 2. 教師指導學生在河溝場地練習各式跳躍動作，例如：併腿跳、單腳跨跳、單腳連續跳、助跑再跳等。 《活動 7》越過河溝闖五關 1. 教師說明「越過河溝闖五關」活動規則：(1)4 人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：併腿跳。第二關：單腳跨跳。第三關：單腳連續跳。第四關：助跑再跳。第五關：自由跳（發明創意跳法跳越河溝）。 2. 學生帶著第 158 頁學習單闖關，完成後蓋章。 《活動 8》跳跳遊臺灣 1. 教師說明「跳跳遊臺灣」活動規則：(1)5 人一組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：金門—臺北，單腳跳接雙腳落地連續跳進呼拉圈。 第二關：臺北—龜山島，併腿連續跳進呼拉圈。第三關：龜山島—綠島，單腳連續跳跨紙棒。第四關：綠島—高雄，向前跑兩步，第三步向上跳高並在空中拍手。第五關：高雄—澎湖，在線梯上側邊併跳。 2. 學生帶著第 159 頁學習單闖關，完成後將得到的過關字卡寫在學習單上。 3. 待學生熟練後，教師提問在每一個關卡最後要加上一個創意跳法，請各組討論每一個關卡最後的創意跳法後，再次進行挑戰。	3	1. 教師準備數條長繩布置河溝、5 個角錐、數個小呼拉圈、5 個過關印章和第 158 頁學習單。 2. 教師準備 6 個大型三角錐、臺灣地名字卡（包含臺北、龜山島、綠島、高雄、澎湖、金門）、數個呼拉圈、數根紙棒、粉筆，以及過關字卡（包含臺、灣、真、美、麗）和第 159 頁學習單。 3. 教師參考課本第	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： <hr/> 2. 協同節數： <hr/> 3. 申請鐘點費： __ (人)*__ (節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
						98~99 頁的活動關卡內容，將五個關卡的任務各別寫在海報上。			
十六	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	<p>第五單元 跑跳親水樂</p> <p>第1課 快樂水世界</p> <p>《活動1》泳池學問大</p> <p>1. 教師將全班分成三組，每人一張學習單，隨機分配各組負責的泳池區域（例如：更衣室與淋浴間、泳池邊、泳池），各組找到負責的區域，討論學習單上的題目。</p> <p>《活動2》暖身活動</p> <p>1. 教師帶領學生做暖身活動。 2. 教師提問：為什麼下水前要做暖身活動呢？</p> <p>《活動3》水中漫步</p> <p>1. 全班分成四組，一次一組進入水池，在水中跨步向前走、向後走、學螃蟹橫著走。</p> <p>《活動4》球來運轉</p> <p>1. 4人一組，2人於對岸預備，各組第一人前方放一顆桌球，教師哨音響後，各組第一人潑水讓球前進，到達對岸。第二人接著出發，以此類推。最快完成的組別獲勝。</p> <p>2. 兩人一組，面對面站立，距離約3公尺，中間放一顆桌球，利用潑水讓球前進接近對方。教師哨音響後，離球較遠者獲勝。</p> <p>《活動5》潑水樂</p> <p>1. 兩人一組前後站立，距離約2公尺。教師哨音響後，同時往泳池中央前進，後者向前者的背部潑水，到對岸後兩人向後轉，前後位置互換，再進行一次遊戲。</p> <p>《活動6》同心協力</p> <p>1. 5人一組圍成圈，中間放置一個保麗龍盒或空水桶，教師哨音響後，全組一同往保麗龍盒中潑水，保麗龍盒先沉到水裡的組別獲勝。</p> <p>《活動7》潑水洗洗臉</p> <p>1. 全班分成3~4組，用臉盆舀泳池水後放在岸上，輪流自臉盆潑水，口鼻閉氣數秒後，張嘴呼吸。</p> <p>《活動8》水裡開花</p> <p>1. 兩人一組於岸上，1人雙手扶在臉頰旁，扮演含苞待放的花朵，另一人用小水桶從扮花朵的同伴頭頂澆水，扮花朵的同伴被澆水後，雙手高舉呈花開的樣子。</p>	3	<p>1. 教師準備第160頁學習單，以及一套游泳裝備，包含泳衣、泳褲、泳帽、泳鏡等，置於泳池更衣室內。</p> <p>2. 課前確認游泳池救生設備，包含救生浮具、救生繩、救生竿、浮水擔架等。</p> <p>3. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>4. 課前確認教學活動空間：淺水游泳池（水深約學生腰部）。</p> <p>5. 教師準</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 問答</p> <p>3. 運動撲滿</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> <p>3. 申請鐘點費： __（人）*__（節） *__（元）</p>

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				《活動 9》閉氣小勇士 1. 教師說明並示範水中閉氣要領。 《活動 10》炸彈開花 1. 雙手扶池壁，吸氣後，腳微蹲，口鼻浸入水中，閉氣數秒後抬起頭，喊出「啪」，張嘴吸氣。 2. 站在泳池內，吸氣後，雙腳微蹲，口鼻浸入水中，聽教師哨音響起，揮動雙手奮力向上躍起，喊出「啪」，張嘴吸氣。		備桌球 20 顆、保麗 龍盒或空 水桶 4~5 個。 6. 教師準 備臉盆 3~4 個、 小水桶 3~4 個。			
十七	健體 -E-C2	1c-I-1 認 識身體活 動的基本 動作。 2c-I-2 表 現認真參 與的學習 態度。 2d-I-2 接 受並體驗 多元性身 體活動。 3c-I-1 表 現基本動 作與模仿 的能力。 4c-I-1 認 識與身體 活動相關 資源。	Bc-I-1 各 項暖身伸 展動作。 Ia-I-1 滾 翻、支 撐、平衡、 懸垂遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 1 課 繩索小玩家 《活動 1》碰繩暖暖身 1. 教師示範並說明如何用身體部位，由上而下「八個點」(頭、肩、手肘、手心、腰、背、膝、腳)碰觸繩子。 《活動 2》繩間樂伸展 1. 教師示範並說明「繩間樂伸展」活動方式一：2 人一組，面對面，一起站在繩索的同一側。兩人同時低身通過繩索，一起站在繩索的另一側。 兩人再同時低身通過繩索，站在繩索的另一側，反覆 3 次。最後一次低身通過繩索後，兩人合作做出創意的伸展動作並相互擊掌，靜止 8~10 秒。 2. 活動方式二：2 人一組，面向同一方向，分別站在繩索的兩側。兩人同時向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴組成心的造型，靜止 8~10 秒。兩人從繩下交換位置，向前走三步，接著舉起外側手，身體側彎與同伴再組成心的造型，靜止 8~10 秒。 《活動 3》列車伸展秀 1. 教師示範並說明「列車伸展秀」活動方式：4~6 人一組，一組排成一系列列車。各列車搭肩或手牽手前進，一起繞過角錐，遇到繩索時低身通過。列車抵達終點後，要做出「列車伸展秀」，每人做出一個伸展動作，彼此之間至少要有一個「點」相互碰觸，靜止 8~10 秒。 《活動 4》轉盤伸展操 1. 教師示範並說明「轉盤伸展操」活動方式：6~8 人一組，手牽手圍圓成轉盤，順時針轉動轉盤同時向角錐方向移動。遇到角錐時，全組收縮身體變成「小轉盤」，停止 10 秒再向繩索出發。遇到繩索時，伸展身體變成「大轉盤」，邊轉邊低身從繩索下方通過。 《活動 5》與繩對話 1. 教師帶領學生互相感謝同伴的合作和鼓勵。	3	1. 教師準 備數條繩 索(特多 龍繩材 質、直徑 約 1.5 公 分)。 2. 課前確 認教學活 動空間， 例如：室 內活動中 心或室外 平坦的地 面，有可 固定繩索 的支柱， 例如：樹 木、柱 子、單槓 等。 3. 教師準 備 3 條約 2~3 公尺 長的繩索	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或 跨科目協同教學 (需另申請授課鐘 點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： ____(人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				《活動 6》抓繩行走 1. 全班分成 3 組進行，練習時雙手抓繩，使繩索成直線狀，同時進行下列動作：雙手抓繩向前走。雙手抓繩向後走。雙手抓繩半蹲向左走。雙手抓繩後仰向右走。 《活動 7》藉繩起身 1. 教師示範並說明「藉繩起身」動作要領：上身離墊、挺腰起身。 《活動 8》繩上好身手 1. 教師示範並說明「繩上好身手」動作要領：抓繩屈膝、坐繩擺盪。 《活動 9》堅持到底 1. 教師說明「堅持到底」活動規則：全班分成 2 組，各組一次派一人進行懸垂持久比賽。教師哨音後，參賽者同時做出指定的懸垂動作，例如：抓繩屈膝。較慢落地的組別得一分，以此類推，最後得分較多的組別獲勝。		(特多龍繩材質、直徑約 1.5 公分)、體操軟墊 3 個。 4. 課前確認單槓設備的安全性，例如：清除場地中的石頭與樹枝、測試單槓是否牢固。			
十八	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 2 課 樹樁木頭人 《活動 1》單手出拳 1. 教師示範並說明「單手出拳」動作要領。 《活動 2》連續出拳 1. 依據《活動 1》的活動要領進行本活動，由單拳出擊變成連續出擊。 2. 教師提問：要如何連續出拳呢？請試著做做看。 《活動 3》進擊挑戰 1. 教師說明「進擊挑戰」活動規則：全班分成 4~5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：右手連續出拳 5 次。第二關：左、右手交替出拳 5 次。第三關：創意出拳，例如：右手出拳 2 次，再轉身，右手出拳 2 次。 2. 學生帶著第 162 頁學習單闖關，完成後關主蓋章。 《活動 4》進擊與閃躲 1. 教師說明活動情境：想像樹是你的對手，繩子是他的攻擊動作，試著向對手出拳並閃躲對手攻擊。 2. 教師說明並示範原地、行進間的「徒手進擊、低身閃躲」動作。 《活動 5》勇闖樹人樁 1. 教師說明「勇闖樹人樁」活動規則：全班分成 4~5 組，依序完成各關卡，內容如下：第一關：左手連續出拳 3 次。在橡	3	1. 教師準備數個巧拼板、數條尼龍繩、3 個過關印章和第 162 頁學習單。 2. 課前確認教學活動空間，例如：有數棵大樹或數個球場圓柱的安全活動場地。 3. 教師準備數個巧	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				皮圈繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第二個樹人樁。第二關：右手連續出拳3次。 在橡皮圈繩之間，低身閃躲再出拳，自然的移到第三個樹人樁。第三關：左、右手交替出拳6次。		拼板、數條尼龍繩、橡皮筋 繩2~3條。			
十九	健體 -E-A1	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第3課 跳出活力 《活動1》雙腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪些雙腳跳的方式呢？例如：原地跳、前後跳、左右跳。 2.全班分成4~5組，分組練習各種雙腳跳的方式，每次跳10下後休息，可慢慢增加次數。 《活動2》雙腳跳過繩 1.教師請學生將《活動1》練習的雙腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些雙腳跳繩的方式呢？ 《活動3》跳跳秀 1.教師帶領學生討論以下問題：你學會了哪些雙腳跳繩方式？你最拿手的雙腳跳繩方式是什麼？你覺得哪一種雙腳跳繩方式最困難？為什麼？ 2.教師請每個人表演自己跳得最好的一招跳繩絕活，同組其他同伴跟著做。 《活動4》單腳跳跳練功坊 1.教師詢問學生：你知道哪些單腳跳的方式呢？例如：左腳單腳跳、右腳單腳跳，和左、右腳交換跳。 2.全班分成4~5組，分組練習各種單腳跳的方式，每次跳5下後休息，可慢慢增加每次跳躍次數。 《活動5》單腳跳過繩 1.教師請學生將《活動4》練習的單腳跳方式加上甩動跳繩跳跳看，你能做出哪些單腳跳繩的方式呢？ 《活動6》大家來比賽 1.教師說明「大家來比賽」活動規則：全班分成4~5組，每人依序在起點處左腳單腳跳繩5下，接著向前踏步跳向終點前進，在終點處右腳單腳跳繩5下。一人到達終點完成任務，下一人才能出發，最快完成的組別獲勝。	3	1.教師準備每人一條跳繩。 3.運動撲滿	1.操作 2.發表 3.運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __（人）*__（節） *__（元）
廿	健體 -E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第4課 圓來真有趣 《活動1》哇！好多圓球 1.教師整理球類的共同特徵，例如：圓球狀、大部分具彈性、會滾動、會彈跳等。	3	1.教師準備數顆不同種類的球。	1.操作 2.觀察 3.自評		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		<p>《活動 2》老師要拍球 1. 教師拿出球做出各種動作，例如：拍球、滾球、拋球、轉動球等，引導學生想像自己就是教師手上的球，模仿球的樣子。</p> <p>《活動 3》淘氣小圓球 1. 教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會跟著節拍和指令變換動作。</p> <p>《活動 4》生活中的圓 1. 教師請學生拿出第 164 頁學習單，發表生活中發現的圓形物品。 2. 將學生分成 4~5 人一組，上臺模仿自己畫的圓形物品。</p> <p>《活動 5》尋找圓圈 1. 將學生分成 4~5 人一組，詢問學生：怎麼運用身體做出很多圓呢？請各組分別討論，再上臺表演，做出最多圓的組別獲勝。</p> <p>《活動 6》圓圈串串 1. 將學生分成 3 人一組，各組做出不同的圓造型，再嘗試將圓造型串在一起，就像一枝甜甜的糖葫蘆。</p> <p>《活動 7》俄羅斯轉盤 1. 教師說明「俄羅斯轉盤」活動規則：全班分成 2 組，一組圍成一個圓，圓內外有兩層，變成同心圓，教師站在圓心。內圈順時針方向走，外圈逆時針方向走。音樂停止時，在教師前面的人，要做出一個圓的造型。</p> <p>《活動 8》雨傘開合 1. 5~6 人一組，教師請同組學生圍成圓並手牽手，面對圓心，模仿一把調皮的雨傘，配合教師鈴鼓的節奏，向前走像收起傘，後退走像打開傘，感受圍成小圓和大圓的空間感(向前走、後退走以 4 拍為單位)。</p>		2. 課前請學生完成第 164 頁學習單。 3. 教師準備鈴鼓或輕快的音樂。			1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * ____ (元)
廿一	健體 -E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 全方位動動樂 第 4 課 圓來真有趣 《活動 9》圓圓來跳舞基本舞步 1. 教師帶領學生練習「圓圓來跳舞」基本舞步：莎蒂希步、踏跳步、拍一拍、踵趾步。 《活動 10》圓圓來跳舞舞序 1. 教師播放「圓圓來跳舞」教學影片，讓學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成 4 人一組圍成圓，接著說明並示範「圓圓來跳舞」舞序。 3. 待學生熟練後，請學生分組上臺表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩的心得。	3	1. 教師準備「圓圓來跳舞」音樂、教學影片。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * ____ (元)

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

花蓮縣 景美 國民小學 109 學年度 二 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：二年級教學群

一、課程類別：

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文：____族 ☐新住民語文：____語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)節。

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
一	健體 -E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Eb-I-2 健康安全消費的原則。	第一單元 愛人又愛己 第2課 健康好選擇 《活動1》怎麼吃最安心？ 1.教師帶領學生閱讀課本第14~15頁情境。 2.教師依食物的選購原則，帶領學生思考下列問題：食物有在保存期限內嗎？食物包裝完整嗎？包裝會不會太多呢？. 哪些食物比較有益健康呢？食物是當季當地生產的嗎？哪種食物比較方便攜帶呢？食物在常溫下可以保存多久呢？ 3.教師說明戶外野餐的食物原則。 《活動2》食物大拍賣 1.教師進行「食物大拍賣」的活動，將全班分成4組，發給每組一張海報紙，活動規則如下：(1)扮演商店：全組共同討論出一款戶外野餐組合，組合中包含5道適合野餐的食物，設計完成後畫在海報紙上，一起製作成菜單向顧客推銷。(2)扮演顧客：全組到商店聆聽販賣的戶外野餐組合，在空白紙上寫下會購買的的清單。(3)一組擔任商店推銷時，其他三組則當顧客，以此類推輪流	3	1.教師準備4張空白海報紙。 2.教師準備各種食物圖卡。 3.「健康食物達人挑戰賽」題目。	1.發表 2.實作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				扮演。 《活動 3》健康食物達人挑戰賽 1. 教師準備各種戶外野餐的食物圖卡，進行「健康食物達人挑戰賽」活動，活動可以下列兩種方式進行：(1)快問快答：教師依食物圖卡準備數個題目，答案正確用手比○，答案錯誤用手比×。(2)食在安心：全班分為兩組，請各組從食物圖卡中挑選出五種適合野餐的食物，並說明選擇的理由。					
二	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	第二單元 保健小學堂 第 1 課 疾病不要來 《活動 1》都是病媒蚊惹的禍 1. 教師利用登革熱防治宣導影片介紹登革熱的傳染方式及症狀。 《活動 2》防蚊作戰計畫 1. 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方。 2. 請學生發表除了不讓蚊子孳生外，還有哪些妙方可以避免被蚊子叮咬。 《活動 3》打擊登革熱 1. 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式。 《活動 4》小心腸病毒 1. 教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋感染腸病毒的症狀和傳染方式。 《活動 5》戰勝腸病毒 1. 教師說明腸病毒目前並沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。 《活動 3》腸病毒知多少 1. 全班分成二組進行搶答遊戲，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得一分。	3	1. 教師準備第 140 頁學習單。 2. 教師準備第 141 頁學習單。	1. 問答		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)

教學 期程	核 心 素 養	學 習 重 點		單 元/主題名稱 與活動內容	節 數	教 學 資 源	評 量 方 式	融入議 題實質 內涵	備 註 (如協同方式/ 申請經費)
		學 習 表 現	學 習 內 容						
				《活動 7》眼睛紅了 1. 教師說明流行性角結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2. 教師補充說明流行性角結膜炎的傳染途徑。 《活動 8》情境大考驗 1. 請學生分組討論流行性角結膜炎預防的方法。 2. 請各組推派代表將討論的處理方式表演出來。 3. 教師說明流行性角結膜炎的預防方法。					
三	健體 -E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	第二單元 保健小學堂 第 2 課 症狀大集合 《活動 1》你過敏嗎？ 1. 教師說明過敏並非傳染病，但過敏也會讓身體不舒服，而有些人有過敏體質，接觸到不同的過敏原時，身體就會產生不同的症狀。 2. 教師統整說明常見的過敏疾病：食物過敏、皮膚過敏或溼疹、鼻子過敏。 《活動 2》過敏看招 1. 教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法：食物過敏、皮膚過敏、鼻子過敏。 《活動 3》抗敏方法募集 1. 教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，在五分鐘內寫出過敏的自我照顧及預防方法。 第 3 課 出遊「藥」注意 《活動 1》有備無患 1. 配合課本第 32~33 頁，討論出遊時可能發生的狀況及需要攜帶的藥品。	3	1. 教師準備常備藥品的空瓶或外包裝、急救箱(內有生理食鹽水、OK 蹦、無菌紗布、透氣膠帶、鑷子、剪刀、防蚊液、消炎軟膏、暈車藥、腸胃藥等)、戶外活動需準備藥品的照片，另外準備可能需要用的藥品 (例如：氣喘藥、感冒藥、咳嗽藥水等)。	1. 問答 2. 發表 3. 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				《活動 2》「藥」你知道 1. 教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，說明一般藥物依使用方式可分為內服（吞食用）、外用（塗抹）、注射（針劑）等，使用前要先閱讀使用說明。 2. 教師將帶來的藥品給學生觀察，請他們找出製造日期或保存期限，並檢視藥品是否過期。 《活動 3》不再怕暈車 1. 教師調查全班有多少人容易暈車，請他們說說看在什麼情況下容易引起頭暈、想吐等不舒服的感覺？遇到這些狀況時怎麼處理？ 2. 師生共同討論出遊時可以如何避免暈車？ 《活動 4》拉肚子怎麼辦 1. 教師詢問學生是否有拉肚子的經驗？ 2. 配合課本第 34~35 頁，討論遇到拉肚子的情況該怎麼處理。					
四	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣 Ea-I-2 基本的飲食習慣 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	第三單元 健康行動家 第 1 課 護牙紅不讓 《活動 1》牙齒護衛隊 1. 配合課本第 40~41 頁，引導學生檢視自己日常生活中的護牙習慣，並思考如何選擇正確的工具與正確的方式來維護牙齒健康。 《活動 2》貝氏刷牙法 1. 教師播放貝氏刷牙法教學影片或動畫。 2. 教師請學生拿出事先準備的牙刷和立鏡，看著鏡子，按照步驟演練貝氏刷牙法。 《活動 3》牙醫診所服務項目 1. 教師詢問學生接受過哪些口腔保健	3	1. 教師課前準備符合標準規格的牙膏、牙刷和含氟漱口水。 2. 學生自備牙刷一枝與立鏡一面。 3. 教師課前準備牙齒模型。	1. 問答 2. 操作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)*__ (節) *____ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>項目？學生發表各自的經驗，教師補充說明，在牙醫診所除了可以治療生病的牙齒，還可以：洗牙、牙齒塗氟、溝隙封填。</p> <p>《活動 4》護牙好習慣</p> <p>1. 教師引導學生思考：保持哪些習慣可以維護牙齒的健康？請學生分享。</p> <p>2. 教師說明口腔保健的方法：餐後潔牙、不喝含糖飲料、少吃零食與甜食、定期檢查牙齒。</p>					
五	健體 -E-A2	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>第三單元 健康行動家</p> <p>第 2 課 飲食密碼</p> <p>《活動 1》認識六大類食物</p> <p>1. 教師說明：食物依其所含的主要養分不同區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>2. 教師說明各類食物的功能，以及各類食物的來源。</p> <p>《活動 2》食物支援前線</p> <p>1. 教師將全班分組，進行「食物支援前線」遊戲，遊戲規則如下：教師說：「全穀雜糧類。」，各組第一人須到講臺上，從圖卡中找出一項全穀雜糧類的食物。找對的組別得 1 分。重複進行數次，最後總分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》小小廚師</p> <p>1. 教師拿出料理圖卡，詢問學生該道料理使用了哪些六大類食物。</p> <p>《活動 4》我的一日三餐</p> <p>1. 教師說明六大類食物含有不同的營養成分，均衡飲食才能每天活力滿點。教師請學生閱讀課本第 50~51 頁，想一想並完成勾選。</p> <p>2. 請學生畫出自己前一天的一日三</p>	3	<p>1. 教師課前準備六大類食物圖卡。</p> <p>2. 教師課前準備常見的料理圖卡，例如：炒飯、炒麵、雞排等。</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 發表</p>		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p> <p>3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *____(元)</p>

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				餐，檢視是否均衡攝取六大類食物。					
六	健體 -E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	第三單元 健康行動家 第2課 飲食密碼 《活動5》飲食習慣來找碴 1. 請學生分享他們的觀察，思考大強和佩佩飲食習慣的不同，可引導學生觀察方向如下：吃早餐重要嗎？誰沒吃早餐？上體育課時發生什麼事？誰的午餐攝取過量？可能對身體有什麼影響？誰挑食了？挑食的壞處是什麼？吃消夜是良好的飲食習慣嗎？為什麼？ 《活動6》我的飲食習慣 1. 教師請學生仿照課本第52~53頁，寫出自己昨天的飲食時刻表，並思考飲食對自己生活的影響。 《活動7》健康行動放大鏡 1. 學生2人一組，請彼此分享每個項目是否做到，做到的項目如何實施？沒做到的項目原因為何？教師先請學生檢視自己是否落實課本第54頁~第55頁的健康行為。	3	1. 教師課前準備時刻表圖卡。	1. 發表 2. 紙筆測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *__(元)
七	健體 -E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處	Cb-I-2 班級體育活動。 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第1課 班級體育活動樂 《活動1》體育運動樂趣多 1. 教師提問：班上進行過的運動中，你最喜歡的運動項目是什麼？請學生分享個人經驗。 2. 教師請學生思考：如果全班要一起進行一項體育活動，你希望是什麼呢？一起投票選出班級體育活動吧！ 《活動2》班級運動計畫 1. 教師帶領學生依《活動1》的表決結	3	1. 教師準備安全角錐12個。	1. 問答 2. 操作 3. 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		<p>果擬定班級體育活動計畫，可每天安排一個運動項目，若票選出的運動項目不足五個，則可使某幾項在一週中重複出現。</p> <p>2. 全班分為五組，每組分配訂定一天的運動計畫。教師可簡單舉例引導，例如：星期一的運動項目是跳繩，運動目標是 20 下。</p> <p>第 2 課 你丟我接一起跑</p> <p>《活動 1》繞框跑步</p> <p>1. 教師說明活動規則：跑壘框者依逆時針方向跑一圈。經過壘框時，需跑入壘框後再轉彎，以建立跑壘的好習慣，增加往後活動之安全性。</p> <p>跑兩圈後，在三個壘框中間空地進行動態伸展，調整呼吸。</p> <p>《活動 2》跑框接力賽</p> <p>1. 進行「跑框接力賽」，教師說明活動規則：選出兩組進行準備，各組組員平均站在壘框中。兩組同在一壘框的組員同時起跑，跑至下一個壘框，接棒給下一個人。接棒以擊掌方式進行，等待者須站在壘框內。全組跑完一次即結束，較快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動 3》傳接球接力</p> <p>1. 教師說明活動規則：每個壘框站一人，壘框間各站一人，6 人共同完成傳球接力。2. 以傳球方式，讓球在三個壘框之間循環。</p> <p>《活動 4》跑傳接力誰最快</p> <p>1. 教師說明活動規則：跑接組進行方式與《活動 2》「跑框接力賽」相同；傳接組方式與《活動 3》「傳接球進壘框」相同。兩大組各派出一小組，進行兩圈</p>					*____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				的傳接與跑接對抗。跑接組與傳接組同時開始，場地內外錯開進行比賽，最快回到本壘者獲勝。					
八	健體 -E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第2課 你丟我接一起跑 《活動5》拋球列車 1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動4》跑傳接力誰最快，分為進攻壘框與防守壘框。進攻組排好四人一列，排頭將球拋出後，四人列車出發跑壘框。防守組接到球後，將球傳回任一最近的壘框。進攻組在球傳回壘框前，全組跑過一壘得20分，跑過二壘得50分，跑過本壘得100分。攻守互換。進攻組每局需換不同人擔任排頭，四局結束後，總分較高的組別獲勝。 《活動6》拋球列車2.0 1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動5》拋球列車，需分為進攻壘框與防守壘框。將全班人數均分為進攻組與防守組，再細分為小組，每小組4~5人。每局競賽以進攻組與防守組各一小組為單位進行。進攻組排好跑壘列車，排頭將球拋出後開始跑框，跑壘列車出發。全組跑過一壘得20分，跑過二壘得50分，跑過本壘得100分，可持續跑直到球傳回本壘框為止，累計式計分。防守組接到球後，所有人須完成傳接球一次，完成傳接球者隨即蹲下。所有人完成後將球傳回本壘，表示防守成功，此時進攻組停止跑壘，此為一局。一局結束後換上不同小組開始新局。活動可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平進行彈性調整，例如：防守方需傳完一、二壘才能傳本壘、進攻方須	3	1. 教師準備安全角錐12個。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *__(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				將球拋到外野才能跑壘等等。 《活動 7》單人拋球跑框賽 1. 教師說明活動規則：使用場地同《活動六》拋球列車 2.0。遊戲規則和拋球列車相類，但進攻方不需集體跑壘，防守方不需完成每人傳接球。3. 進攻方以個人為單位，拋球後立刻起跑，跑過一壘得 20 分，跑過二壘得 50 分，跑回本壘得 100 分。防守方以小組為單位，需在進攻者跑下一壘前，將球傳至壘框。進攻方三人出局後攻守交換。比賽規則可依上課狀況、時間、學生程度、競賽公平進行彈性調整，例如：調整六人出局再攻守交換、進攻方將球丟出界算出局等。					
九	健體 -E-C2	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第 3 課 隔網樂悠遊 《活動 1》護球大作戰 1. 教師示範並說明活動方式。 1. 持拍擊氣球：3 人一組，輪流空手拍擊氣球，讓氣球不落地。除了空手拍擊氣球，也可以利用墊板拍氣球。教師視情況調整教學活動，若學生不熟悉活動的操作方式，可以把氣球接起來再拍。 2. 徒手拍球：5 人一組，分組比賽。5 人輪流拍擊氣球，一回合中每人都要拍擊到氣球一次。連續拍擊氣球最多次的小組獲勝。 《活動 2》飛吧！球球 1. 教師說明活動規則：2 人一組，進行隔網傳球活動，兩人在中線的兩邊預備。2 學生用不同的傳球方式讓球飛過網，例如：彈地過網、由下而上拋球過網、肩上丟球過網等。球過網後對面同伴接住，並以自己的方式將球傳回。	3	1. 教師準備氣球數顆、墊板數個、充氣排球數顆。 2. 教師準備充氣排球數顆、2 個三角錐和 1 條跳繩（或其他可替代球網的設備）。	1. 操作 2. 發表		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				《活動 3》球球 GIVE ME FIVE 1. 教師說明活動規則：站在發球線後的學生持球預備，聽響後以自己擅長的方式將球拍擊過網。教師引導學生思考如何以手擊出充氣排球，例如：一手持球另一手以手掌拍擊球、一手持球另一手以拳頭擊球、一手將球拋高另一手以手擊球等。可視學生學習狀況調整活動方式，例如：先不以過網為目標，學生先練習原地將球向前擊出。					
十	健體 -E-C2	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	第四單元 球球大作戰 第 3 課 隔網樂悠遊 《活動 4》擊球接力賽 1. 3~6 人一組，分別站在隔網場地的兩邊，進行隔網擊球練習。 2. 兩組分別站在球網兩邊，嘗試將球連續互擊到對面，球不落地。 3. 教師可視學生的學習狀況彈性調整活動規則，例如：可以接住球，但球不能落地；球彈地 3 次內擊回對面場地等。 《活動 5》樂樂排球團隊賽 1. 教師說明活動規則：教師協助全班分組，6 人一組。以熟悉方式擊球過網代替發球，但不限制發球位置。接球的一方須在場內輪流傳球給 3 人，才可再將球拍擊回去。只要球在對方場地落地即算我方得分，先得 6 分的組別獲勝。	3	1. 教師準備充氣排球數顆、球網數組(2 個三角錐和 1 條跳繩為一組)。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *__(元)
十一	健體 -E-A1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	第五單元 跑跳戲水趣 第 1 課 動手動腳趣味多 《活動 1》手攀腳爬大作戰 1. 教師以課本第 78 頁圖示為例，並提問：你認識攀岩這項運動嗎？ 2. 教師補充說明攀岩時手腳要充分協調，而且手和腳都要有很好的支撐力；規律而持續的練習，肌耐力便會逐漸加	3	1. 教師準備軟墊。 2. 教師準備軟墊數個、平衡木 2 個。	1. 操作 2. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		<p>強，攀爬的能力也會隨之增加。</p> <p>《活動 2》烏龜烏龜翹</p> <p>1. 教師說明遊戲規則：以軟墊為中心，兩組分別於軟墊兩側排隊，兩組的第一人爬行至軟墊中間。兩人猜拳，決定先後，贏的先喊、輸的後喊。贏的喊「烏龜烏龜翹」並任意舉起其中一隻手或一隻腳，對方也任意舉起一隻手或一隻腳。若兩人舉起相同的手或腳，則喊口號的一方獲勝。5. 贏的一方留在原地，輸的那組派出下一位。遊戲進行到其中一組的人全部輪流上過場且輸了，則另一組獲勝。</p> <p>《活動 3》無尾熊齊步走</p> <p>1. 教師帶領學生利用平衡木做暖身操和伸展活動：保持平衡，走過平衡木。保持平衡（無尾熊爬的時候膝蓋不著地），以爬行姿勢通過平衡木。</p> <p>2. 教師示範並指導正確的無尾熊爬行姿勢。</p> <p>3. 2 人一組進行活動，教師說明活動規則：兩人在平衡木前端進行猜拳。贏的人從平衡木上通過，以無尾熊爬行方式前進；輸的人從平衡木通過，面向平衡木下方背貼軟墊，採仰臥姿勢手腳攀附平衡木前進。兩人都到平衡木的另一邊後，再換下一組進行。</p>					<p>3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)</p>
十二	健體 -E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	<p>第五單元 跑跳戲水趣</p> <p>第 2 課 跑跳好樂活</p> <p>《活動 1》跳跳大觀園</p> <p>1. 教師進行示範動作：併腿向上跳、併腿向前跳、併腿向後跳、併腿向左跳、併腿向右跳。教師示範後，學生進行跳躍練習。</p> <p>《活動 2》巧拼方向盤</p>	3	<p>1. 教師準備哨子、巧拼（學生每人一個）。</p> <p>2. 教師課前準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的情境。</p>	1. 操作		<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數：</p>

教學 期程	核 心 素 養	學 習 重 點		單 元/主 題 名 稱 與 活 動 內 容	節 數	教 學 資 源	評 量 方 式	融 入 議 題 實 質 內 涵	備 註 (如 協 同 方 式/ 申 請 經 費)
		學 習 表 現	學 習 內 容						
		理練習或遊戲 問題。		1. 全班手拿著巧拼當成方向盤，一起在 場地內模擬開車自由跑動，教師隨時提 醒學生保持安全距離。 2. 教師吹哨一聲時，學生立即停住跑步 動作並以自己喜歡的方式跳起，全班都 跳完後，教師再吹哨繼續進行活動，以 此類推。 《活動 3》踏跳巧拼板 1. 把一個巧拼放在地上，教師數 1、2、 3、4，依指令跳躍，指令如下：. 數 1 時，A 生併腳向前跳上巧拼。 . 數 2 時， A 生併腳向後回原點。 . 數 3 時，B 生併 腳向前跳上巧拼。 . 數 4 時，B 生併腳向 後回原點。 . 以此類推，兩人輪流上下 巧拼。 2. 把兩個巧拼放在地上，教師數 1、2、 3、4，依指令跳躍，指令如下：數 1 時， A 生開合跳向前跳，雙腳跨巧拼左右 側。2. 數 2 時，A 生併腿向後跳回原位， B 生開合跳向前跳，雙腳跨巧拼左右 側。 . 以此類推，兩人輪流上下巧拼。 《活動 4》巧拼跑跳趣 1. 教師提出任務：試試看，你最多能用 幾種跳的方法跳過巧拼呢？ 2. 學生以擅長的方式跳過巧拼，以安全 為主要訴求，不限定要多種跳法。 《活動 5》狼來了，快跑 1. 教師說明「狼來了，快跑」活動規則：. 學生先在場地內自由活動。2. 當聽到 「狼來了」，就立刻起跑，跑至教師規 定的地方。 2. 師生共同討論：怎樣的姿勢最容易起 跑呢？ 《活動 6》狼來了，快跑（二） 1. 預備情境同《活動 5》，活動 5 教師以				3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * ____ (元)	

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				喊聲提醒學生起跑，本活動則以各種不同的指示來提醒。					
十三	健體 -E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	第五單元 跑跳戲水趣 第2課 跑跳好樂活 《活動7》狼來了，追逐跑 1.教師說明「狼來了，追逐跑」活動規則：學生分成前後兩排，並固定前排和後排起跑線。當聽到「狼來了」，兩排學生一起起跑，跑到教師規定的地方。若後排學生能拍到前排學生肩膀，則後排學生獲勝。以此類推，學生輪流於前排、後排起跑。 《活動8》奪寶造句 1.開始進行「奪寶造句」遊戲，教師說明規則：全班分成三組，分站三排，前方約10公尺處有一面板子，上面貼著各種詞卡。聽到哨聲後，每組第一位向前跑，拿取寶物詞卡後，立即跑回原點。依寶物詞卡上的字詞造句，造出一般句子得1分，造出與健體領域相關的句子得2分。4.得分最高的組別勝利。 《活動9》投擲遊戲 1.全班分成四組，每組各分到數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩。 2.學生分組體驗投擲小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩，完成後各組交換物品投擲。 《活動10》擲遠大挑戰 1.四組各派一人，每人手拿覺得投擲起來最順手又最遠的物品。 2.四人輪流投擲，距離越遠得分越高。	3	1.教師課前準備「放羊的小孩」童話故事，導入狼來了要捉小羊的情境。 2.教師準備寶物詞卡、哨子。 3.教師準備數個小沙包、空寶特瓶、毛巾、童軍繩等物品，各四分。	1.操作 2.運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ 3.申請鐘點費： __(人)*__(節) *__(元)
十四	健體 -E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	第五單元 跑跳戲水趣 第3課 我的水朋友 《活動1》水中大不同	3	1.教師課前提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。	1.操作		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	1. 泳池中，帶著學生進行方才陸上的暖身動作，請學生體會在陸地和水中有什麼不同。 《活動 2》水中閉氣遊戲 1. 水中尋寶：5 人一組，站在泳池內，教師在指定範圍內投入池中 10 個象棋，每人都要拾起 2 個象棋，全組完成就算成功。撿拾的方法：先在水中行走，從水面上確認象棋落下的位置，閉氣蹲下入水後用手撿起。 2. 潛入水底：先閉氣，接著向上躍起後蹲下入水，在水中以鼻子吐氣，身體下沉，雙手碰觸池底後站起。 3. 大風吹：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，接著在水中互換位置。 4. 水中猜拳：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中玩猜拳，猜拳一次後即出水面。 5. 水中鬼臉王：2 人一組，面對面雙手互牽，一起潛入水中閉氣，在水中扮鬼臉，看誰先笑就輸了。 《活動 3》韻律呼吸練習 1 教師協助學生分組進行韻律呼吸練習：扶牆練呼吸、韻律呼吸跳、雙人牽手韻律呼吸。					費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *____(元)
十五	健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	第五單元 跑跳戲水趣 第 3 課 我的水朋友 《活動 4》水中漂浮樂 1. 教師示範後，學生進行水中俯漂練習： (1) 扶牆屈膝漂浮：手扶池壁，雙腳輕輕踮起，身體及下肢自然浮起。 (2) 扶牆直膝漂浮：手扶池壁，雙腳往後讓身體慢慢且輕輕浮起，俯漂。	3	1. 教師課前提醒學生攜帶泳衣、泳帽、泳鏡。	1. 操作 2. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。		(3)拿浮板漂浮：手拿浮板在水中進行俯漂練習，身體自然放鬆。 (4)兩人俯漂：2 人一組，一人手伸直扶住浮條練習漂浮，另一人抓著浮條，協助同伴穩定的練習。					3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)
十六	健體 -E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 1 課 跳繩同樂 《活動 1》雙人母子跳 1. 同向母子跳：兩人面朝同方向，一起數到 3 後，「母」由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 2. 面對面母子跳：兩人面對面，一起數到 3 後，「母」由後往前迴旋繩，兩人一起跳。 《活動 2》雙人兄弟跳 1. 同向兄弟跳：兩人面朝同一方向，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 2. 反向兄弟跳：一人面朝前、另一人面朝後，一起數到 3 後，一起由後往前迴旋跳。 《活動 3》雙人連鎖跳 1. 2 人一組，一人各執一條跳繩，將靠近同伴那一端的跳繩握把與同伴交換，繩在兩人的腳後預備，兩人肩並肩站立，距離約一小步，膝關節微彎，預備跳起。 2. 學生完成連續 5 次的連鎖跳即算過關，兩人可交換角色輪流練習，擺繩的方向除了向前之外，還可以嘗試向後擺繩。 《活動 4》多人連鎖跳 1. 教師請學生回想雙人連鎖跳時體驗的成功技巧，請已經熟練連鎖跳的小組可慢慢增加人數，讓學生挑戰多人持繩迴旋跳。	3	1. 教師準備每 2 人一條跳繩。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				2. 學生記錄多人連鎖跳的練習結果：最多幾人一起跳成功？連續跳了幾次？並討論影響多人連鎖跳次數的原因。					
十七	健體 -E-A1	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第2課 劈開英雄路 《活動1》剪刀石頭布 1. 教師示範武術基本動作：立正抱拳、弓步劈掌、馬步雙劈。 2. 活動方式如下：. 全班在「一般空間」自由走動。當教師喊出「石頭」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「立正抱拳」的動作。當教師喊出「剪刀」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「弓步劈掌」的動作。當教師喊出「布」時，學生立即找到距離最近的同伴，兩兩相對做出「馬步雙劈」的動作。 《活動2》劈掌小英雄 1. 全班分2組，各組在跳箱前依序排隊，練習「弓步劈掌」、「馬步劈掌」。 2. 練習時每人連續劈三掌，完成後走回隊伍後面排隊，繼續準備下一輪的練習。 《活動3》功夫造型 1. 教師指導學生練習「獨立式站法」和「仆腿式站法」。 2. 3人一組，共同討論並設計獨立式站法和仆腿式站法的手部動作。 《活動4》過繩秀口訣 1. 教師請學生一起唸出「獨立式」和「仆腿式」的動作要領口訣。 2. 全班依序在第一個呼拉圈後排隊，進行方式如下：以獨立式功夫造型站在第一個呼拉圈內並唸出口訣。接著以仆腿式功夫造型穿過繩子下方並唸出口	3	1. 教師準備2個跳箱（高度約在學生腰部）、2個呼拉圈。 2. 教師準備1條繩子、2個呼拉圈。 3. 教師準備6個呼拉圈。	1. 自評 2. 操作 3. 發表 4. .運動撲滿	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： ____(人)*__(節) *____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				訣。穿過後起身，向前跳入第二個呼拉圈內，做出另一個獨立式功夫造型。4. 完成後，走回隊伍尾端繼續排隊，準備下一回的練習。 《活動 5》功夫英雄圈 1. 教師請學生回想之前曾學過的動作，指導學生進入呼拉圈練習一整套武術動作，從起式到收式都要在呼拉圈內完成，並提醒學生每一步都要踩進呼拉圈裡。					
十八	健體 -E-A2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。	I a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 3 課 平衡好身手 《活動 1》繩索小動物 1. 教師將全班分成 2~3 組，各組依序進入繩中，或人在繩外以兩手抓繩，進行模仿遊戲：模仿猴子、模仿螃蟹、模仿蜻蜓俯飛、模仿海豚仰泳。 《活動 2》坐繩平衡 1. 教師示範坐繩平衡的動作：雙手抓繩抬右腳，並靜止 3 秒。雙手抓繩抬左腳，並靜止 3 秒。雙手抓繩抬雙腳，並靜止 3 秒。單手抓繩抬單腳，並靜止 3 秒。 《活動 3》單腳盪秋千 1. 教師將尼龍繩勾掛打結於單槓的中間，繩索最低處離地面約 20 公分，示範單腳盪秋千動作，步驟說明如下：雙手抓住繩圈，左腳屈膝踏在繩圈上。右腳撐地後彈起。雙腳離地，右腳平舉於空中以保持平衡。 《活動 4》用腳猜拳 1. 全班分成兩組，分別在單槓左右兩側相對站立，每組依序派出一人猜拳，活動方式如下： 教師說明：前後腳交叉表示「剪刀」，雙腳併立表示「石頭」，雙腳左右開立表示「布」。兩位猜拳者	3	1. 在平坦安全的單槓活動場地進行教學。 2. 教師於課前準備 3 條尼龍繩(約大人食指粗細)，每條約 3~4 公尺長。	1. 操作 2. 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____ 3. 申請鐘點費： __(人)*__(節) *____(元)

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
				<p>先一起併腿原地向上跳三下，接著一起喊剪刀、石頭、布後同時用腳出拳，猜輸的人要進行懲罰。</p> <p>2. 教師說明懲罰的動作要領：雙手握槓，採用正握法，大拇指與其他四指分開，握住單槓。輸的人用正握法雙手握槓，並躍過下方尼龍繩，向前跳加向後跳 2 次。</p> <p>《活動 5》懸垂移動</p> <p>1. 教師指導學生懸垂動作。</p> <p>2. 教師進一步指導學生維持上述的懸垂動作，握槓位置以一手接著一手的方式，慢慢橫向移動 3 次。</p> <p>《活動 6》坐箱玩單槓</p> <p>1. 教師說明步驟：坐上跳箱、雙腿伸直，雙手握槓，彎曲手臂，出力將身體前拉靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。伸直手臂，身體向後仰。雙腿向上抬靠近單槓，手臂持續用力支撐身體重量。</p> <p>《活動 7》槓上平衡</p> <p>1. 跪立在跳箱上，雙手用正握法握槓，腹部貼緊單槓，身體稍微前傾。</p> <p>2. 雙手用力撐槓，將腳尖頂撐在跳箱上，腹部貼緊單槓，身體前傾，此時雙膝微微離開跳箱，做出撐槓動作並維持 3~5 秒。</p>					
十九	健體 -E-B3	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	<p>第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！</p> <p>第 4 課 水滴的旅行</p> <p>《活動 1》跳躍的水滴</p> <p>1. 教師提問：做做看，你會用哪些身體部位帶動全身往上跳？請學生練習用自己想到的身體部位往上跳。</p> <p>2. 6 人一組，合作討論將上述學過的各種跳躍動作串連，組合成一套約 6~8 次不</p>	3	<p>1. 教師準備 1 個鈴鼓以及輕柔的音樂。</p> <p>2. 教師準備繩子、呼拉圈或巧拼板數個。</p> <p>3. 教師準備與漩渦相關的自然生</p>	1. 操作		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p>

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		<p>同的跳動姿態進行練習。</p> <p>3. 小組成員從 1 號編到 6 號，每人自由選擇一個表現水滴的動作組合。</p> <p>《活動 2》大雲小雲變變變</p> <p>1. 學生創作並表演三片不同形狀的雲，教師播放音樂作為開始的指令，引導學生聽到音樂就開始慢慢的流動變成第一片雲；音樂停，表示風停了，身體呈現一朵雲的造型；音樂響，表示風又開始吹，身體變成了第二片雲、第三片雲，以此類推，模仿雲在空中輕輕的移動。</p> <p>2. 全班合力完成一朵大雲後，教師引導學生想像大雲變厚變黑，所以下雨了。教師隨機抽點學生的座號，當學生聽到自己的號碼時，再度以肢體模仿雨滴從天空落下。</p> <p>《活動 3》旋轉的漩渦</p> <p>1. 教師指導學生 6 人一組，牽手圍成大圓圈，其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，接著再由尾端的學生逐漸從逆時針外移，拉開整個螺旋狀的圓圈，反覆練習。</p> <p>2. 教師描述豐富的自然生態情境，讓學生有深入其境的感覺，教師提問：石頭掉入漩渦，漩渦會變成怎樣呢？請學生在空間聽教師指令，將水流到漩渦的動作組合起來。</p>		態影片。			<p>3. 申請鐘點費： __ (人)* __ (節) * __ (元)</p>
廿	健體 -E-B3	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	第六單元 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 4 課 水滴的旅行 《活動 4》彩帶舞波浪 1. 教施搖動鈴鼓或播放音樂象徵風的來臨，引導學生先用一條彩帶模仿波浪。 2. 學生同時操作兩條彩帶，利用彩帶或	3	1. 教師準備 1 個鈴鼓以及輕柔的音樂。 2. 學生準備兩條彩帶，亦可用彩色綢摺紙、彩色棉紙或布條代	1. 觀察 2. 操作 3. 運動撲滿		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數：

教學 期程	核心 素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量 方式	融入議 題實質 內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
		重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。		<p>身體部位，例如：手或軀幹，模仿水花或波浪的各種律動，探索揮舞兩條彩帶的美麗與變化性。</p> <p>3. 4 人一組，小組討論並練習各種彩帶動作，教師提問：你還能做出哪些波浪造型？請小組將探索的動作分享給全班觀賞，或者簡短說明自己的創意動作，讓學生之間能夠相互學習。</p> <p>《活動 5》彩帶波浪大串連</p> <p>1. 活用《活動 4》的學習內容，組合成 5 個 8 拍的動作，進行步驟如下：</p> <p>(1) 組員自行決定一個彩帶波浪動作，選擇後小組排成圓形，由任一位組員先表演自己設計的波浪動作（1 個 8 拍），其餘 4 人需仔細觀察並記住別人的動作。</p> <p>(2) 每位組員輪流依序表演後，接著再隨機從任一位組員開始帶頭做一個 8 拍的動作，其他 4 位組員模仿他做的動作，例如：1 號做由上而下蛇行的動作，其他 2、3、4、5 號則跟著模仿並記住 1 號的動作。完成後，以同樣形式換成 2 號帶頭做動作，接著依序是 3、4、5 號。</p> <p>(3) 每個人將動作輪流做完之後，同組成員必須一起練習，並熟記 1 號到 5 號的動作，串在一起進行練習。</p>		替。			<p>3. 申請鐘點費： ____(人)*____(節) *____(元)</p>

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。