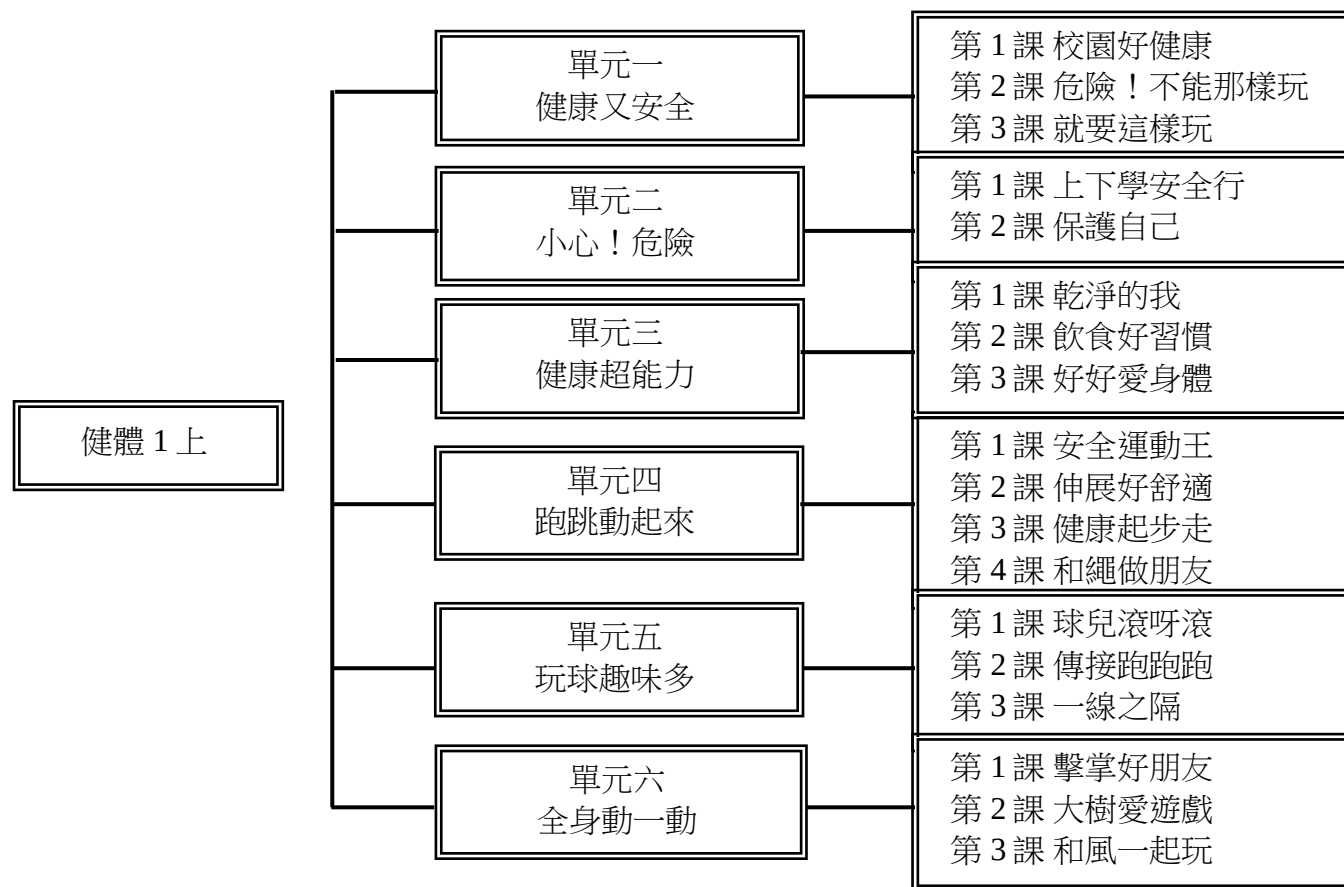


新北市屈尺國民小學114學年度一年級第1學期部定課程計畫 設計者：黃淑芳

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
- 2.結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。
- 3.安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。

- 4.健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
- 5.以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.正確使用遊戲器材，認識遊戲場中的安全注意事項與設施。
- 2.知道上下學的行經路徑，覺察上下學時可能發生的危險。
- 3.認識身體隱私，拒絕他人不舒服的碰觸。
- 4.了解儀容整潔的重要，演練清潔身體的方法。
- 5.知道餐桌禮儀和健康飲食觀念。
- 6.演練如廁步驟，學習正確站姿、坐姿和睡姿，培養良好生活習慣。

四、課程目標：

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

五、教學策略建議：

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、學習策略建議：

學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，

也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動知識、能力與態度的基本素養。

七、參考資料：

- 1.交通安全入口網 <https://168.motc.gov.tw>
- 2.體育課程與教學資源網 <https://sportsbox.sa.gov.tw>

八、課程計畫：

- 1.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。
- 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。
- 3.了解如何拒絕不安全的身體碰觸。
- 4.保持整潔與衛生，維持身體健康。
- 5.了解運動時應穿著的服裝與適合運動的場地。
- 6.認識並表現各種走路和跑步姿勢。
- 7.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。
- 8.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。
- 9.學習基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。
- 10.配合音樂做出連續的身體律動。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第一週	9/01-9/05	第一單元健康又安全	第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	第一單元健康又安全 第1課校園好健康 《活動1》認識師長 1.教師請學生說出自己認識的學校師長，及其負責的工作。 2.教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動2》參觀健康中心 1.教師提問：學校的健康中心是照顧學生的地方，健康中心的護理師能提供哪些服務呢？ 2.教師帶領學生參觀健康中心，參觀前提醒學生注意事項。 3.教師引導學生了解學校健康中心的器材設施和服務。 第2課危險！不能那樣玩 《活動1》我的遊戲基地 1.教師提問：觀察看看，校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2.學生分組上臺發表討論的結果。 《活動2》檢視遊戲器材 1.教師展示不符合規定或破損的遊戲設施照片或課本第11頁圖片，引導學生討論：有些地方雖然適合玩遊戲，但是遊戲器材使用起來不安全。找一找，這些遊戲器材有什麼問題？ 2.教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的遊戲器材，發現時你會怎麼做？ 3.教師提醒：遊戲前如果看到器材破損或場地有問題，千萬不要使用，應趕快通知大人，請相關單位處理。 《活動3》危險來找碴 1.教師展示課本第12-13頁，請學生思考：看一看，想一想，圖中的小朋友這樣玩遊戲會不會有危險？可能會發生什麼事？如果同	3	1.教師課前協同健康中心護理師安排學生的參觀活動，並提醒學生遵守參觀時的注意事項，例如：排隊守秩序、不喧譁、不亂摸設備等等。 2.教師課前可先確認學校的遊戲場所安全、器材設施是否完善。 3.教師準備不符合規定或破損的遊戲設施照片。 4.教師蒐集各項兒童遊戲器材圖片與安全使用規範資料。	發表觀察	【性別平等教育】性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	【防災節能護花蟲】 強化品德實踐力， 培養優質公民素養 【開學日】 0901(一) 新生家長座談、迎新活動、 國小部課後照顧班開始

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								學用下面的方式和你玩，你會怎樣避免危險呢？ 2.教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ 3.教師提醒：玩遊戲不但要在正確的地方玩，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！					
第二週	9/08-9/12	第一單元健康又安全	第三課就要這樣玩	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.正確使用遊戲器材。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動1》遊戲場停看聽 1.教師提問：使用遊戲器材時，有哪些注意事項？你會怎麼正確使用遊戲器材呢？ 2.教師展示公園告示牌、警語照片或課本第14-15頁，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。 《活動2》安全玩遊戲 1.教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 2.學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。	3	教師課前到學校附近的公園、社區中各地方拍攝遊戲器材與告示牌上注意事項的照片。例如：年齡限制、身高體重限制、禁止事項、使用規則等，亦可到網路上蒐集相關圖片。	實作 發表 總結性評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	【防災節能護花蟲】 強化品德實踐力，培養優質公民素養
第三週	9/15-9/19	第二單元小心！危險	第一課上下學安全行	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。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	健體-E-A2	1.發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。 2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動1》行路安全要注意(一) 1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第22-23，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？ 3.教師歸納說明走路上下學的安	3	1.課前請學生先觀察學校與自己家之間的道路狀況。 2.教師準備學校所在社區的街景照片，以及行人穿越道、行人專用號誌、車輛圖示等道具引導學生演練穿越道路。 3.教師準備一	發表 演練 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	【防災節能護花蟲】 強化品德實踐力，培養優質公民素養

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								全注意事項。 《活動 2》行路安全要注意(二) 1.教師帶領學生閱讀課本第 24 頁，並提問：觀察情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？ 2.教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？ 3.教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數 5 秒，你會怎麼做呢？為什麼？ 4.教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。 《活動 3》機車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 28-29 頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？ 2.教師說明搭乘機車的安全注意事項。 3.教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第 30 頁打勾。 4.教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第 31 頁打勾。 《活動 4》汽車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第 32-33 頁，並提問：(1)搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2)下車開車門時，有人注意後方來車才下車，		頂全罩式或露臉式的合格安全帽，並請學生準備個人安全帽。 4.教師準備乘車安全相關影片。			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？ 2.教師說明搭乘汽車的安全注意事項。 3.教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第 34 頁打勾。 4.教師說明：下車開車門前，如果沒有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。					
第四週	9/22-9/26	第二單元 小心！危險	第二課 保護自己	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	健體-E-A2 健體-E-B1	1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界線。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.了解如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.了解遇到危險情況時保護自己的方法。 7.了解遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 8.演練遇到危險情況時求助的方法。	第二單元小心！危險 第 2 課保護自己 《活動 1》別人和我的身體碰觸 1.教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？ 2.配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動 2》我的身體界線 1.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁，並提問：想一想，你的哪些身體部位，不喜歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸的身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。 2.教師請學生上臺分享，並說明：泳衣遮住部位就是身體的隱私處，任何人都不能隨意碰觸。 《活動 3》尊重身體自主權 教師帶領學生閱讀課本第 39 頁，請學生宣誓自己的身體自主權。 《活動 4》拒絕不舒服的碰觸 1.教師帶領學生閱讀課本第 40 頁情境，並提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？ 2.教師說明：每個人都有保護自己身體的權利，不論是熟人或陌	3	1.教師請學生在上課前，觀察自己或他人一天當中會遇到的身體碰觸情境。 2.教師準備身體自主權相關影片。	實作 發表 演練 總結性評量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	【防災節能護花蟲】 強化品德實踐力，培養優質公民素養

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								生人，只要有人做出讓你覺得不喜歡的碰觸，都可以堅決拒絕。 3.教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。 《活動 5》保護自己 1.教師依課本第 42 頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？ 2.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 3.師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。					
第五週	9/29-10/03	第三單元 健康超能力	第一課 乾淨的我	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	健體-E-A1	1.發覺儀容整潔的重要性。 2.知道潔牙的時機。 3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4.認識洗手的重要性。 5.知道洗手的時機。 6.嘗試練習正確的洗手步驟。 7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。	第三單元健康超能力 第 1 課乾淨的我 《活動 1》誰是整潔小超人？ 1.教師帶領學生閱讀繪本《帥帥王子不洗澡》。 2.教師請學生閱讀課本第 48-49 頁，並提問：你覺得誰的衛生習慣比較好，是你心目中的整潔小超人呢？ 3.教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。 《活動 2》我的健康超能力(一) 1.潔牙好時機： (1)教師詢問學生平日潔牙的時機。 (2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。 2.洗臉有方法： (1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。 (2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。 《活動 3》我的健康超能力(二) 1.自己梳頭髮： (1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。	3	1.教師準備《帥帥王子不洗澡》繪本動畫。 2.師生各自準備毛巾或手帕。 3.教師準備指甲剪。 4.師生各自準備圓頭梳毛的梳子。 5.教師準備溼紙巾、肥皂、手帕或毛巾。 6.學生攜帶手帕或毛巾。 7.教師準備布偶劇道具。	發表演練自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	【防災節能 護花蟲】 強化品德實踐力，培養優質公民素養 【作業抽查週-國語自然】

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。 2.檢查指甲： (1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。 (2)請學生發表合格者和不合格者指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。 《活動4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機。 2.教師提醒：手上的病菌如果跑到身體裡，可能會讓你生病，所以要常常洗手，保持手部清潔。 《活動5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。 2.教師示範說明洗手五步驟。 《活動6》身體香噴噴 1.教師配合課本第56-57頁，以木偶示範說明洗澡的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第58-59頁，以木偶示範說明洗頭髮的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗頭髮的步驟演練一遍。					
第六週	10/06-10/10	第三單元 健康超能	第二課 飲食好習慣	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	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。	健體-E-A1	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組	3	1.教師準備木偶劇道具。 2.教師請每位學生自行準備	發表自評觀察演練	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
		力		2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。		3.養成飯前洗手的健康習慣。 4.養成良好的餐桌禮儀。 5.養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	成，水是維持生命的重要角色，幫助身體新陳代謝、排除毒物、調節體溫。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動 2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來補充水分呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒。 《活動 3》飯前要洗手 1.教師請學生閱讀課本第 62-63 頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動 4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出情境。 2.教師說明：吃飯的時候要遵守用餐禮儀，養成良好的飲食習慣。 《活動 5》溫馨用餐 1.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人分享學校的生活，藉以增進親子間的情感。 2.教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具、擦桌子，表達對家人的關愛。 《活動 6》飯後不劇烈運動 1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等等。		一面鏡子。		家務工作。	【水土保持 愛路跑】 培養環境行動能力， 蘊育永續發展情操 【中秋節】 1006(一)、 【國慶日】 1010(五)

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動 7》飯後要潔牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習潔牙的時機（餐後和睡前潔牙）。 3.教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？					
第七週	10/13-10/17	第三單元健康超能力	第三課好好愛身體	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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-1 接受健康的生活規範。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	健體-E-A1 健體-E-B1	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.認識可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5.認識並養成正確的站姿、坐姿和躺姿。	第三單元健康超能力 第 3 課好好愛身體 《活動 1》食物的旅行 1.教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動 2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。 2.教師請學生記錄自己一週的排便情況，完成「我的便便日記」學習單。 《活動 3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所：每個人都可以使	3	1.教師準備布偶劇道具。 2.教師準備「我的便便日記」學習單。 3.教師蒐集各種不同的廁所標誌。 4.教師準備示範睡姿用的軟墊和枕頭。	發表實作演練 總結性評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	【水土保持 愛路跑】 培養環境行動能力，蘊育永續發展情操

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領 域協同教學
				學習表現	學習內容								
								用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。 《活動 4》上廁所時要注意 1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前 先敲門是尊重他人身體隱私的 做法。 2.教師配合課本第 70-71 頁說 明如廁禮儀和流程。 《活動 5》上廁所後要注意 1.教師配合課本第 72-73 頁說 明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整 齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙 手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐 式馬桶的注意事項。 3.教師帶領學生實際演練上廁所 的流程，以及需要注意的事項和 禮儀。 《活動 6》姿勢一級棒 1.教師配合課本第 74-75 頁，示 範正確的坐姿、站姿和躺姿。 2.教師帶領學生分組練習，請學 生演練正確的站姿、坐姿和躺姿 ，並互相觀察、修正錯誤的地方。					
第八週	10/20- 10/24	第四單元 跑跳動起來	第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	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。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 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。 Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	健體-E-B1 健體-E-C2	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。 4.認識簡易的徒手伸展操動作。 5.表現頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展動作。	第四單元跑跳動起來第 1 課安全運動王 《活動 1》運動安全穿搭 全班到操場集合，分組討論並互相檢查服裝穿著。 《活動 2》運動場地仔細選 教師請學生觀察課本第 81 頁，分享課本中的運動項目、運動場地，引導學生覺察運動項目不同，適合的場地也不同。 《活動 3》運動安全放大鏡 教師請學生觀察課本第 82-83 頁，找出正確的安全運動情境。	3	1.教師準備哨子、健康操音樂。 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。 3.教師準備膠帶、四個面積大於腳掌且不同顏色的圓點。	發表自評運動撲滿操作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別問合宜表達情感的能力。	【水土保持愛路跑】 培養環境行動能力，蘊育永續發展情操

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								第 2 課伸展好舒適 《活動 1》頭頸動一動 1.教師示範伸展動作並說明伸展操的好處。 2.教師播放健康操音樂，示範伸展動作，請學生跟著做。 (1)抬起頭。 (2)低下頭。 (3)左轉頭、右轉頭。 《活動 2》手臂拉一拉 1.教師示範手部伸展動作，請學生跟著做。 (1)彎曲手臂向左(右)伸。 (2)雙手向上伸。 (3)雙手向後伸。 (4)左手壓右手、右手壓左手。 《活動 3》腿兒伸一伸 1.教師示範腿部伸展操，請學生跟著做。 (1)金雞獨立。 (2)大腿內側伸展。 (3)其他腿部伸展動作：小腿伸展、弓箭步。 《活動 4》身體向前彎 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範各式體前彎伸展操，請學生跟著做。 (1)併腿前彎。 (2)盤腿前彎。 (3)開腿前彎。 (4)其他體前彎動作：站姿體前彎、坐姿體前彎（單腿前伸、單腳向左右）。 2.教師提醒學生進行體前彎練習時，動作應放慢，結束後慢慢起身，以達到伸展的目的。 《活動 5》大小變變變 1.教師在地上放置巧拼或軟墊，示範背部伸展操，請學生跟著做。 (1)身體變小。 (2)身體變大。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								(3)身體變最大。 《活動 6》伸縮自如 1.教師請學生分散在場地內，用膠帶將各色圓點黏貼在地面，一人黏貼 4 個圓點，形成個人活動區域。 2.教師翻開字卡，喊出字卡上的動作，例如：手在紅色、腳在綠色、一點著地、二點著地等，學生嘗試完成指令。					
第九週	10/27-10/31	第四單元跑跳動起來	第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.描述不同走路和跑步的方式。 3.運用快速跑完成活動。 4.在活動中表現安全的行為。	第四單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 1》行走大不同 1.教師示範各種不同方向、速度、水平的走路動作，並引導學生模仿，例如： (1)變換方向走：向前走、向後走、向右走、向左走。 (2)變換速度走：快走、慢走。 (3)變換水平走：踮腳走（高水平）、蹲著走（低水平）。 《活動 2》牽手一起走 1.2 人一組，牽手進行各種走路動作。 2.教師吹哨喊出指令，學生遵守指令行動，例如：向前走再向後走、踮腳向前走再向右走、蹲著向前走再向右轉。 3.還可將學生分成 6 人一組，排成一排牽手走路，考驗學生間的溝通與合作默契。 4.活動結束後，教師引導學生思考：一個人走、兩個人一起走和一排人一起走時，有什麼不同呢？除了剛剛練習的走路方式之外，還有其他的方式嗎？請學生討論後發表，展現各組的創意走法。 《活動 3》動腦動腳一起跑 1.教師補充其他的跑步方式，例如：側併跑、抬腿跑、前交叉步跑。	3	1.教師準備哨子。 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。 3.教師準備三角錐數個、哨子。 4.教師準備四個籤筒，並將各種跑步方式寫在紙卡上，例如：抬腿跑、前交叉步跑、側併跑等等，將紙卡放入籤筒。 5.「動腦動腳一起跑」動作影片請參閱康軒國小健體 1 上電子書數位資源。	操作發表	【性別平等教育】 性 E11 培養性別問合宜表達情感的能力。	【水土保持愛路跑】 培養環境行動能力，蘊育永續發展情操

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領 域協同教學
				學習表現	學習內容								
								2.教師在 60 公尺的直線跑道上放置四個三角錐，形成三個等距的區間。 3.各組討論後決定三種不同跑步的方式，在教師布置的場地中練習，例如：先快跑，再換交叉步跑，接著向後跑。 《活動 4》跑步特快車 1.教師布置場地，設計長度 120 公尺的 S 型跑道，在起點(A)、30 公尺處(B)、60 公尺處(C)、90 公尺(D)三個位置各放置一個籤筒。 2.3 人一組，可延續《活動 3》的組別，各組推派一個人當排頭抽籤，由第一組依序開始跑。 3.當第一組前進到 B 點時，第二組即可在 A 點抽籤，依此類推直到各組都完成。 4.因各組每次抽籤結果不同，前進方式也不同，可多次進行遊戲，讓學生體驗各種不同的行走或跑步方式。					
第十週	11/03-11/07	第四單元跑跳動起來	第三課健康起步走	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	健體-E-C2	1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。 2.描述不同走路和跑步的方式。 3.運用快速跑完成活動。 4.在活動中表現安全的行為。	第四單元跑跳動起來 第 3 課健康起步走 《活動 5》跑走愛臺灣 1.教師介紹活動場地，拿出縣市旗，詢問學生是否聽過這些地方，引導學生連結生活經驗，說出對這些城市的認識。 2.教師展示關卡海報並說明各關卡內容，將旗子插在大型三角椎上，依照各關卡的地理位置擺好。 3.5 人一組，各組依關卡內容，討論並推派出各點的闖關者。 4.每個關卡的設計為環島一圈，當第一關闖關者完成關卡後，全組接著換第二關進行，依此類推直到完成第四關。 《活動 6》精靈與魔王 1.教師在場地角落設置「禁止區」。全班推出兩位同學當魔	3	1.教師準備大型三角錐數個、哨子。 2.教師參考課本第 94-95 頁的活動關卡內容，將四個關卡的任務各別寫在四張海報上。 3.教師準備數張紙卡和棍子，在紙卡分別寫上關卡中臺灣各縣市的名稱，將紙卡固定在棍子前端，做成旗子。 4.教師在大型	操作發表 自評運動撲滿	【性別平等教育】 性 E11 培養性別問合宜表達情感的能力。	【水土保持愛路跑】 培養環境行動能力，蘊育永續發展情操 【期中評量週】 1104(二)國語自然、 1105(三)數學社會、 1106(四)英

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領域 協同教學
				學習表現	學習內容								
								王，其他學生當精靈。 2.活動規則如下： (1)精靈在場內、魔王在場外，教師吹哨開始進行遊戲，魔王跑進場內踩精靈的影子，被踩到影子的精靈須到禁止區。 (2)計時 3 分鐘，時間結束後，換人當魔王繼續進行遊戲。 (3)進入禁止區的精靈，在禁止區裡原地抬腿跑 20 次，跑完才能離開禁止區，重新加入遊戲。 3.由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必須快速而準確。 《活動 7》抓尾巴遊戲 1.在活動場地設置「休息區」，教師徵求兩位學生示範遊戲中會運用到的動作。 2.學生將小布條一端塞在後方的褲頭處，露出一段布條當尾巴。 活動進行方式如下： (1)全班分散在場中，教師吹哨後，大家互相追逐，想辦法把對方的尾巴抓下來。 (2)感到疲累時，可到「休息區」休息，原地踏步 20 次。「休息區」能自由進出，但一次最多只能容納 2 人。 (3)計時 10 分鐘，遊戲結束後，手中布條最多的人獲勝。		活動場地上劃分出四個區，一區代表一個關卡的活動區域。 5.教師準備數個三角錐。 6.學生每人準備一條小布條或皺紋紙。 7.課前觀察天氣，「精靈與魔王」活動須在有陽光的狀態下進行。			語
第十一週	11/10-11/14	第四單元跑跳動起來	第四課和繩做朋友	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健體-E-A1	1.認識並表現跳繩暖身的動作要領。 2.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。 3.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。	第四單元跑跳動起來 第 4 課和繩做朋友 《活動 1》握繩做操 教師講解「握繩左右擺、握繩上下擺、握繩左右側彎、握繩前彎後仰」動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 《活動 2》四肢動一動 教師講解伸展暖身動作，同時請一位學生進行演練示範，並適時	3	1.教師準備每人一條跳繩，或請學生自行攜帶跳繩。 2.室內或室外的平坦地面。	操作觀察發表運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	【氣質閱讀 蘊創客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								提醒動作要領。示範完成後，教師吹哨喊口令，帶領全班學生練習。 《活動3》前後左右彎 1.雙手平舉向前彎：雙手握住跳繩繩把兩端，雙腳踩住跳繩，讓兩邊握繩高度同高，接著雙手拉緊跳繩，身體慢慢向前伸展，至定點後靜止10秒（口令1-10）再還原。 2.雙手張開向後彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向後仰。 3.雙手張開向右（左）彎：要領同上，雙腳踩繩雙手拉緊，身體慢慢向右側伸展。 《活動4》腿部伸展 1.前拉腿：雙手握住跳繩兩端繩把，單腳腳底踩踏跳繩的中間位置，之後雙手慢慢上舉，單腳維持「腳底踩踏跳繩」的動作，也跟著向前向上慢慢上舉，至定點平衡後靜止10秒鐘（口令1-10）再還原，並換另一腳進行。 2.後拉腿：要領同上，改為單腳在後。 3.弓步伸展：另一腳向後踏成弓箭步。 5.單腳伸展：雙手握住跳繩兩端繩把，左腳踩繩單腳站立，右腳向右屈膝、腳掌緊貼左腳膝蓋，雙手張開伸直，至定點平衡後。 《活動5》繩索體操展演 3人一組，討論還有哪些繩和腳的創意動作，教師指導學生可以從學過的動作加以變化。 《活動6》單手甩繩 2人一組，教師吹哨喊口令，指導學生進行空迴旋練習。 (1)全臂甩繩：將跳繩對折後右手掌握把，向前平舉作預備動作，由後往前轉動手臂甩繩，用肩膀					【作業抽查週-作文抽查(3篇)】、1113(四)注音符號闖關

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領域 協同教學
				學習表現	學習內容								
								轉動。 (2)前臂甩繩：要領同上，手握繩屈肘作預備動作，由後往前轉動前臂甩繩，用手肘轉動。 《活動 7》雙手甩繩 學生雙手拿跳繩握把，用腳踩住繩將繩撐開後，讓腳在繩前。 (1)往前甩繩：雙手由後往前將繩甩過頭頂，於前方地面落下。 (2)往後甩繩：雙手由前往後將繩甩過頭頂，於後方地面落下。 《活動 8》甩繩展演 4 人一組，討論能還有哪些有趣的甩繩動作，教師可提示討論有困難的小組，可以運用之前練習的身體伸展動作，加上各種不同甩繩的方向，就可以變化出各種有趣的創意甩繩動作。					
第十二週	11/17-11/21	第五單元玩球趣味多	第一課球兒滾呀滾	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。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	健體-E-A2	1.認識各種球類。 2.認識並描述滾球的動作要領。 3.表現認真參與的學習態度。 4.運用滾球技能完成活動。 5.應用滾球動作常識，處理練習或遊戲問題。	第五單元玩球趣味多 第 1 課球兒滾呀滾 《活動 1》認識各種球 教師提問：你認識哪些不同的球呢？和同學分享你看過或玩過的球。 《活動 2》滾球回家 教師說明「滾球回家」活動規則： (1)4 人一組，每次多組上場。聽老師的指令，每人邊走邊滾一顆球，滾球繞過角錐到藍線。 (2)在藍線前將球推滾出手，球通過圓盤，就表示成功把球送回家。如果球沒有成功通過圓盤，撿球後回藍線再滾一次。 (3)前一人滾出球後，下一人才能出發，最快將全部的球送回家的組別獲勝。 《活動 3》搶救森林大火 1.教師請學生分享「地球生病了」學習單，透過圖畫簡述新聞報導的環境問題，以及對環境問題的感受。	3	1.教師準備數顆不同種類的球。 2.教師準備粉筆、12 個角錐、12 個圓盤。 3.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 4.教師準備粉筆、數顆小皮球、8 個角錐、8 個圓盤。 5.教師課前請學生完成「地球生病了」學習單，透過新聞了解環境問題。 6.教師準備粉	操作發表實作運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	【氣質閱讀 蘊创客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								2.教師播放影片，帶領學生關注地球暖化所引發的森林野火、北極熊生存等環境議題。 3.教師說明「搶救森林大火」活動規則： (1)3人一組，每次多組上場。滾出球避開障礙物，通過兩個紅色圓盤間。 (2)每人滾5球後，通過圓盤的球數最多的組別獲勝。 《活動4》幫幫北極熊 教師說明「幫幫北極熊」活動規則： (1)3人一組，每次多組上場。滾出樂樂棒球避開障礙物，通過圓盤間。 (2)跑到呼拉圈取正方形紙盒（降溫冰），滾出球通過藍色圓盤可獲得1塊降溫冰，通過紅色圓盤可獲得2塊降溫冰，通過綠色圓盤可獲得3塊降溫冰。 (3)每人滾3球後，獲得最多降溫冰的組別獲勝。		筆、36顆樂樂棒球、8個角錐、24個圓盤、4個呼拉圈、數個正方體紙盒。			
第十三週	11/24-11/28	第五單元玩球趣味多	第二課傳接跑跑跑	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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、力量及準確性控制動作。	健體-E-C2	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的學習態度。 3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 4.在活動中表現安全的行為。 5.認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。	第五單元玩球趣味多 第2課傳接跑跑跑 《活動1》繞圈跑步 1.教師介紹同心圓場地，包含：起點、終點、跑道等等。 2.全班在同心圓內場排成兩排，從起點開始，沿著跑道慢跑1-2圈，抵達終點後，回到內場成集合隊形。 《活動2》球不落地 1.2人一組，兩兩在跑道上面對面站立，排好隊後準備進行「球不落地」活動。 2.「球不落地」動作要領：兩人近距離傳接一顆球，以連續五次順利傳接，不讓球掉落為目標。 《活動3》拋拋接接 2人一組相距約2公尺，進行傳接球練習，傳接方式如下：站著傳	3	1.教師布置課本第118頁「守備／跑分同心圓」（簡稱同心圓）教學場地，本課教學活動皆適用。 2.教師準備哨子、兩人一個呼拉圈、兩人一顆球。 3.教師布置同心圓場地的三個關卡。 4.教師準備哨子、3個呼拉圈、15顆球。	操作觀察發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	【氣質閱讀 蘊创客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領 域協同教學
				學習表現	學習內容								
								接、一蹲一站傳接、遠距離站姿練習。 《活動 4》球友呼拉圈 2 人一組，討論如何運用一個呼拉圈和一顆球設計出傳接球活動，討論後，立即實地嘗試。 《活動 5》拋擲通關 1.全班平分為三隊，各隊從第一關開始挑戰，每人都完成後，才能挑戰下一關。教師說明三個關卡的配置與通關規則，各關規則如下： (1)第一關：在同心圓內圈排隊擲球，擲球超過外圈的標線就過關。 (2)第二關：在同心圓內圈排隊擲球，擲中放在外圈的呼拉圈就過關。 (3)第三關：在外圈放 2 個呼拉圈，一個呼拉圈距離內圈線 3 公尺，另一個呼拉圈距離內圈線 5 公尺。在內圈排隊擲球，每人一球，擲中距離 3 公尺的呼拉圈得 50 分，擲中距離 5 公尺的得 100 分，未擲中者 0 分。 2.當各隊進行到第三關時，教師登記每人的得分，最後累積得分較高的隊伍獲勝。					
第十四週	12/01-12/05	第五單元玩球趣味多	第二課傳接跑跑跑	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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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、力量及準確性控制動作。	健體-E-C2	1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。 2.表現認真參與的學習態度。 3.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 4.在活動中表現安全的行為。 5.認識守備跑分性球類活動的相關資源，並表達感謝。	第五單元玩球趣味多 第 2 課傳接跑跑跑 《活動 6》全班接球回家 教師說明「全班接球回家」活動規則： (1)在同心圓場地外圈 10 公尺處放置一個呼拉圈，全班派一人持球站在同心圓場地內圈擔任擲球者，全班擔任傳球者，在同心圓場地外圈分散站立。 (2)擲球者將球擲出同心圓跑道外，傳球者在球落地之前接球，接球後往呼拉圈方向傳球，合作用接龍的方式把球送進呼拉圈。	3	1.教師布置同心圓場地。 2.教師準備哨子、1 個呼拉圈、5 顆球。 3.教師準備哨子、3 個呼拉圈、1 顆球。 4.課前確認教學活動空間，例如：平坦安全的活動場地。 5.教師準備哨	發表操作自評運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	【氣質閱讀 蘊創客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								(3)完成上述動作後，換下一位擲球者擲球。 《活動 7》分組接球回家 1.4 人一組，進行「分組接球回家」活動，各組派 1 人擔任內圈的擲球者，其餘 3 人在外圈散開擔任傳球者。 2.擲球者須將球擲出跑道外，若在跑道內則為失誤球。規則與「全班接球回家」相同，但可以等球落地彈起後再接球，各組用接龍的方式將球送進呼拉圈。 《活動 8》三站傳接球 1.6 人一組，3 人分別站在三個呼拉圈裡面，擔任「呼拉圈人」，其他 3 人站在三角形的邊線上當游擊手接應。 2.傳球路線說明：A 區呼拉圈人向 B 區傳球，游擊手接球後再傳球到 B 區呼拉圈人手中；接著 B 區呼拉圈人向 C 區傳球，游擊手接球後再傳到 C 區呼拉圈人手中。 《活動 9》傳啊傳 教師說明活動規則： (1)規則和《活動 7》分組接球回家相同，擲球者將球擲出同心圓跑道外，外圍的傳球者接球，傳給站在呼拉圈旁的人，接著把球放入呼拉圈。 (2)球放入呼拉圈後，換下一人擲球，每人都擔任過擲球者，活動即完成。 《活動 10》跑呀跑 6 人依序從同心圓內圈起跑，跑至角錐繞一圈後繼續向前跑，最後踩進呼拉圈。 《活動 11》跑傳大作戰 教師說明「跑傳大作戰」活動規則： (1)3 人一組，兩組同時進行，一組為傳球組，一組為跑步組，場地布置與上述兩活動相同。		子、5 個角錐和呼拉圈、20 顆球。 6.教師準備哨子、1 個球籃、10 顆球。			1202(二)校內語文競賽

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								(2)聽教師哨音後，擲球者擲球和第一位跑者起跑。接球者先接球將球放進呼拉圈，則傳球組得 1 分；跑者先踩進呼拉圈，則跑步組得 1 分。一位跑者為一局，一共比三局，分數較高的組別獲勝。 《活動 12》跑接對抗賽 教師說明「跑接對抗賽」活動規則： (1)全班分成兩組，分別為「傳接組」和「跑步組」。傳接組派出 3 人，位置與「三角傳接球」相同，分為 A、B、C 三區，每區各有 1 人站在呼拉圈裡；跑步組派出 2 人，站在跑道起點準備。 (2)比賽得分判定方式：在跑步組完成跑一圈的任務之前，傳球組傳一圈得 1 分，傳 2 圈得兩分。					
第十五週	12/08-12/12	第五單元玩球趣味多	第三課一線之隔	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。	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、力量及準確性控制動作。	健體-E-A2	1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 3.表現尊重的團體互動行為。 4.表現認真參與的學習態度。	第五單元玩球趣味多 第 3 課一線之隔 《活動 1》擊掌說你好 聽教師哨音，兩組同時起步，沿著場地邊線往中線方向走，遇到中線轉彎，沿著中線前進，遇到同學互相擊掌打招呼。 《活動 2》球球撞星球 1.教師將在場地上畫一條白線，在白線前方空地畫出星星、月亮和太陽的圖形。 2.全班分成三組，分別站在白線後方排隊，依各組人數在球籃中放置相同數量的球，每組一個球籃。 3.聽教師哨音後，各組第一位開始擲球，擲中星星、月亮和太陽任何一個即可得一分，未擲中則不算得分。 《活動 3》你拋我接 1.活動規則如下： (1)一組學生持球，一組不持球，持球組的第一位學生 A，聽教師	3	1.教師準備哨子、一人一顆軟式皮球、3 個球籃。 2.教師準備兩人一顆軟式皮球、兩人一個一條繩子。 3.教師準備哨子、兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋或約 100cm×80cm 的布，以及數個角錐。	操作 自評 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	【氣質閱讀 蘊创客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代 【作業抽查 週-數學社會】

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領域 協同教學
				學習表現	學習內容								
								哨音後，將球拋擲過網，球網對面第一位學生 B 則在球落地一次後接住球，學生 A、B 繞到隊伍後方重新排隊。 (2)持球組第二位學生 C 以同樣方式將球拋擲過網，傳給對面第二位學生 D，學生 D 在球落地前接住球，學生 C、D 繞到隊伍後方重新排隊。 (3)以此類推，每位學生都要拋球過網和接球。 《活動 4》拋擲過繩小體驗 1.學生熟練在三公尺的距離徒手拋接球後，教師引導學生擲球過繩，增加拋接球難度。 2.三人一組，其中兩人各自拿著繩子的一端，一起將繩舉高，一人持球準備將球丟過繩，丟球姿勢不限定，單手、雙手、拋球、擲球皆可。 《活動 5》傳接好夥伴 教師將學生分為 2 人一組，用雙手各持兩角，使垃圾袋形成容器狀，進行兩人持袋折返接力活動。 《活動 6》傳球接龍 全班分組進行兩人持袋接力傳球遊戲，傳球時依《活動 5》的傳球技巧，在原地把球傳給下一組，每組可排成不同的隊形。					
第十六週	12/15-12/19	第五單元玩球趣味多	第三課一線之隔	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。	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、力量及準確性控制動作。	健體-E-A2	1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。 2.認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 3.表現尊重的團體互動行為。 4.表現認真參與的學習態度。	第五單元玩球趣味多 第 3 課一線之隔 《活動 7》袋接反彈球 1.學生 3 人一組，一人持球，另兩人持袋。 2.持球者距離持袋者約 2 公尺，聽教師哨音後輕輕將球向上拋出，持袋者待球落地一次反彈後，合作移動接球。接住時保持平衡穩定袋子，不讓球落地。 3.學生熟練後，可前往球場，加上繩子提升難度。	3	1.教師準備繩子當作隔網的場地。 2.教師準備哨子、兩人一顆軟式皮球、兩人一個大型垃圾袋。	操作運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	【氣質閱讀 蘊創客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領 域協同教學
				學習表現	學習內容								
								《活動 8》捕魚大豐收 1.活動進行方式如下： (1)持球者聽教師哨音後，將球拋擲過繩，兩組持袋組預備接球。 (2)待球落地反彈後，兩組持袋組跑動接球，先接到球的小組可到場外休息，換另一組上場。 《活動 9》原地拋接球 1.學生 2 人一組，兩人分別用雙手各持袋子 2 角，讓垃圾袋形成容器狀。 2.將球放置在兩人所持的袋子平面上，兩人配合默契呼口訣「開、蹲、拋、接」一起手控制袋子四角，數到「拋」時，兩人同時雙手往上將球輕輕從袋上拋起，球落下時再接住，保持球不落地。 《活動 10》魚兒回小河 1.場地布置同《活動 8》，將學生分為兩隊，一隊為持袋者，2 人一組各自持袋站在場中依序排隊，每一組的袋上都有球，另一隊為接球者，空手在另一邊場地排隊接球。 2.聽教師哨音後，持袋者合作將球拋過網，在球落地前，接球者要判斷球的方位，移動接住球，接球後回到隊伍末端繼續排隊。					
第十七週	12/22-12/26	第六單元 全身動一動	第一課 拳掌好朋友	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。 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。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	健體-E-C2	1.描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 5.表現尊重的團體互動行為。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第六單元全身動一動 第 1 課拳掌好朋友 《活動 1》掌碰掌 1.學生依照「弓步口訣」調整步伐—兩腳前後站，前腳彎曲、後腳伸直。 2.學生反覆演練遊戲活動，但須限定學生每次打招呼的對象是不同的同學。 《活動 2》拳碰掌 1.進行方式同《活動 1》，教師讓學生在範圍內自由走動，當教師喊出「很高興見到你！」時，學	3	1.在平坦安全的活動場地進行教學。 2.教師準備每人一條 70 公分線繩、每人 2 張 A4 回收紙。	操作發表運動撲滿	【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。	【氣質閱讀 蘊创客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								生立即和距離最近的同學相對，一人出手掌、一人握拳，拳、掌相碰並貼住不動。 2.學生依照「弓步口訣」調整步伐，因為有《活動1》的學習經驗，此時可讓學生自唸口訣調整腳步。 《活動3》拳掌合一 1.教師指導學生用武術的動作打招呼，這種打招呼的方式等同於武術中敬禮和回禮的動作。 《活動4》騎馬原地跳 1.教師課前指導學生完成簡易紙鏢製作。 2.教師指導學生馬步動作： (1)將「流星鏢」拉開，身體前彎，兩腳尖（鞋尖）對應兩個紙鏢，站起。 (2)下蹲、上身挺直、兩手自然伸出，如騎坐在馬背上握著韁繩，接著原地向上跳。 《活動5》流星趕月拳 1.延續學過的弓步與馬步，加上手握流星鏢，體驗左右連續出拳的動作。 2.為增加活動多樣性，可改變演練隊形，例如：單橫排、雙橫排、圓形、方形等等，亦可進行分組表演觀摩等活動。					1226(五)感恩藝術晚會
第十八週	12/29-1/02	第六單元 全身動一動	第二課 大樹愛遊戲	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動1》看見一棵樹 1.教師指導學生拉開彼此間的距離，運用肢體做出一個「大」字，即兩腳分開站立、兩手左右側平舉，表現出一棵樹的姿態。 2.活動時，教師可先讓學生在上課活動範圍自由走動。當教師喊出「看見一棵樹」時，學生立即模仿樹的樣子並靜止不動。此時教師應檢視學生動作，並給予指導和鼓勵。約靜止5秒後，再繼	3	1.在平坦安全的活動場地進行教學。 2.教師準備鈴鼓或哨子作為指揮信號。	操作觀察	【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。	【氣質閱讀 蘊創客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
							間進行遊戲活動。	續進行。 《活動2》大樹變變變 教師引領全班思考，模仿樹的姿態做出三種不同的支撐及平衡造型。 《活動3》大樹合體 1.教師引領全班做出不同的支撐及平衡創意新造型。 2.教師指導學生兩人一組進行「我們的大樹」合體新造型活動，兩人透過討論、試做、修改等過程合作表現創意造型。					【元旦】 0101(四)
第十九週	1/05-1/09	第六單元 全身動一動	第二課 大樹愛遊戲	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	健體-E-C2	1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	第六單元全身動一動 第2課大樹愛遊戲 《活動4》風雨過後 教師引領學生思考：合體的大樹受到強風的吹襲，造成身體的擺動、扭轉、樹枝斷裂，各自被強風吹走。最後風雨停了，樹枝停住不動。這些動態的現象，如何用身體動作表現出來呢？請學生分組做做看，最後的大樹造型最好能鮮明、有創意。 《活動5》探索平衡木高度 1.教師請學生觀察低平衡木的高度，試著感覺低平衡木和階梯與椅子高度的不同。 2.教師歸納學生的回答，說明：低平衡木的高度比階梯高一點，比教室椅子矮一些。在平衡木上活動時，需要小心保持平衡。 《活動6》快樂木上行 教師引導學生輪流進行平衡木的活動： (1)一人站上平衡木、一人站在地面，牽手同時前進。 (2)一人站上平衡木向前走，雙手張開保持平衡。	3	1.在平坦安全的活動場地進行教學。 2.教師準備鈴鼓或哨子作為指揮信號。 3.教師於課前準備適合「低平衡木」的教學環境（含安全軟墊等器材設備）。	操作發表 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。	【氣質閱讀 蘊创客】 動手操做解決問題， 成就自造科學世代
第廿週	1/12-1/16	第六單元 全身動一	第三課 和風一起玩	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。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動1》抓一把風來玩 1.教師引導學生探索各種讓袋子	3	1.教師課前準備每人一個塑膠袋和幾個不同造型的氣	操作發表	【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	【氣質閱讀 蘊创客】

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
		動		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。			作。 3.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4.認識風車的玩法。 5.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 6.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 7.認識身體擺動的要領。 8.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 9.配合音樂做出連續的身體律動。 10.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 11.願意在課後從事身體活動。	充滿空氣的方法。 2.教師請學生觀察塑膠袋中充滿空氣和沒有空氣時的差別，並請學生發表其特徵。 《活動2》兔子氣球圓滾滾 1.教師引導學生想像自己的身體是氣球，吸氣時，空氣進入身體，就像氣球被充氣，身體伸展得大又圓；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體跟著縮小。 2.教師請學生深呼吸，想像氣球充入過多的空氣時爆炸的瞬間，身體要一瞬間張到最大，而後放鬆。 《活動3》氣球飄起來 1.教師請學生模仿已被吹脹的各式造型氣球，由教師來吹動這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體像氣球在輕飄的感覺。 2.教師引導學生思考：充滿空氣的氣球可能會飄到什麼地方？請學生模仿被吹漲的氣球，用肢體模擬情境。 《活動4》風車繞圈轉 教師帶領學生操作紙風車，學生拿著風車到戶外，探索讓風車轉動的方法。 《活動5》學學風車轉 1.教師展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2.教師引導學生以身體部位轉動繞圈。 3.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位。		球。 2.課前可配合其他領域統整教學，製作紙風車。 3.課前教師準備或提醒學生帶竹蜻蜓、各式風車、呼拉圈、竹蟬、波浪鼓、陀螺等轉動式的童玩。		則。	動手操做解決問題，成就自造科學世代 【期末評量週】 0113(二)國語自然、 0114(三)數學社會、 0115(四)英語
第廿一週	1/19-1/23	第六單元全身動一動	第三課和風一起玩	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	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	健體-E-C2	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。	第六單元全身動一動 第3課和風一起玩 《活動6》人體風車 1.教師引導學生嘗試用肢體模仿低、中、高不同水平高度轉動的	3	1.教師準備音樂和鈴鼓，作為上課或班級經營動作的引導信號。	操作觀察運動撲滿	【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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質 內涵	跨領域/跨領 域協同教學
				學習表現	學習內容								
				與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			3.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 4.認識風車的玩法。 5.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 6.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。 7.認識身體擺動的要領。 8.模仿風吹動、小草擺動的樣子。 9.配合音樂做出連續的身體律動。 10.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 11.願意在課後從事身體活動。	風車。 2.教師配合音樂節奏或鈴鼓聲引導學生模仿風車不同的轉速。 《活動 7》風車繞轉 教師引導學生用不同水平模仿單人風車做 360 度的轉動，例如：蹲著、跪著、站著原地繞轉。 《活動 8》雙人風車秀 2 人一組合作創作一個風車造型，在教師引導下，依序模仿風車的靜止、慢轉和快轉等動作。教師提醒學生創作時要相互合作，共同完成人體風車作品。 《活動 9》風來了 1.教師將學生分為 4 人一組，以鈴鼓或音樂引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 《活動 10》我是小小草 1.教師帶領學生觀察小草，引導學生思考小草隨風搖曳的姿態，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍上、下、左、右擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 《活動 11》鳳尾草之舞 1.教師指導學生配合《鳳尾草之舞》的歌詞和節奏，練習律動性的搖擺動作。 2.待動作熟練後，教師將學生分成兩組，一組跳《鳳尾草之舞》，另一組則持絲巾在跳舞的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時角色互換。		2.教師準備數條絲巾。		動手操做解決問題，成就自造科學世代 【休業式】 0120(二)、 【作業抽查週-作文抽查(3 篇)】	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/ 具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								《活動 12》表演與欣賞 教師將全班分成 3 組，各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後，發表觀摩心得。					