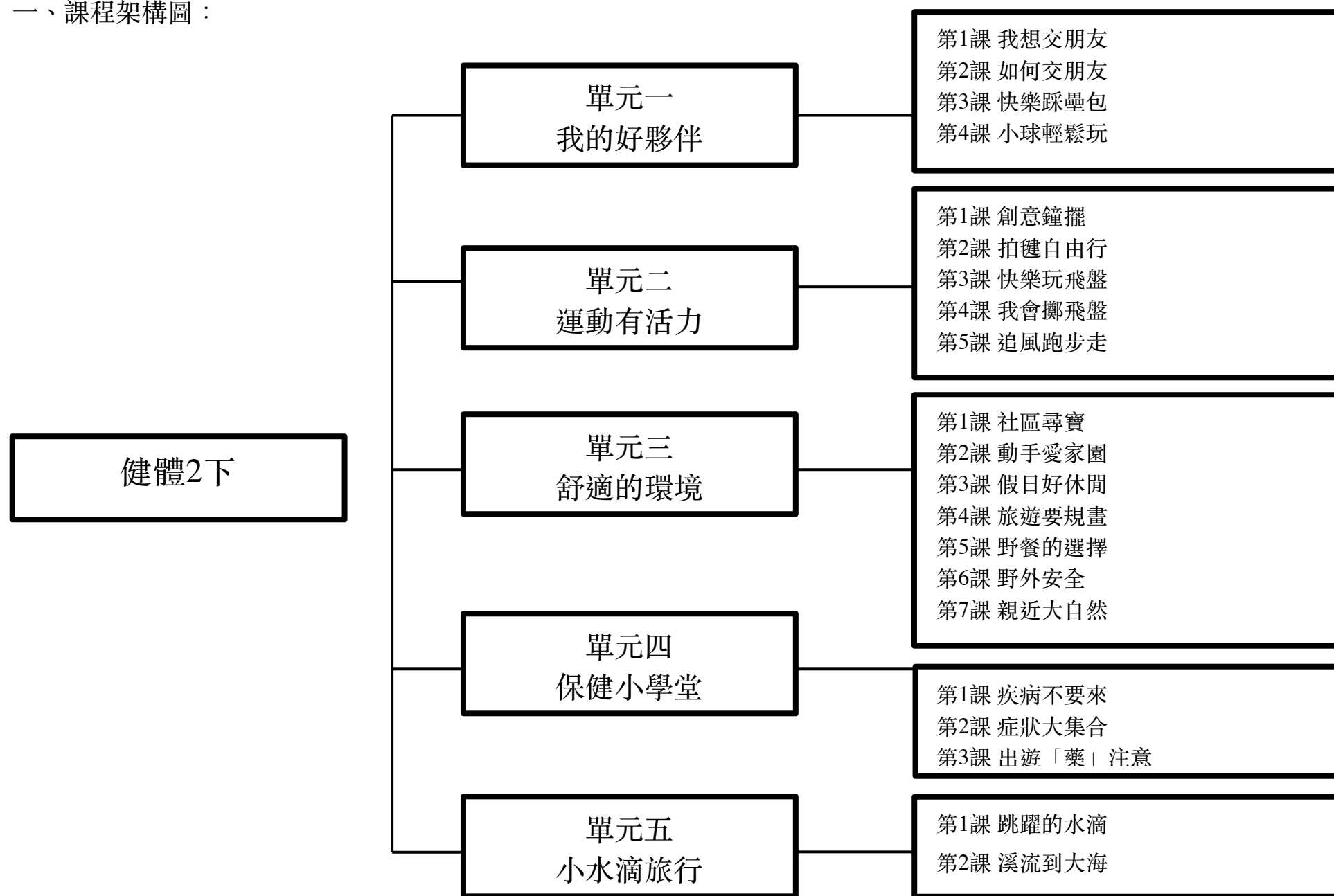


南投縣一〇六學年度第二學期信義鄉豐丘國民小學二年級健體領域教學計畫表 設計者：二年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.能接受、喜歡自己，並知道與如何與人和睦相處。
- 2.具備操作器具和身體模仿的基本能力。
- 3.了解自然環境與人的關係。
- 4.能夠認識休閒活動，並積極規畫與參與。
- 5.認識疾病與生活中的症狀，並了解簡單的處理方式與預防方法。

四、課程目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童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；體育教學以培養兒童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，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.陳明德、蔡易峻（民89）。樂樂棒球（TEE BALL）教學活動參考手冊。臺北市：中小學棒球運動聯賽籌備委員會。
- 2.張啟隆（主編）（民91）。國小體育教學指引。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
- 3.黃桂雲編譯（民71）。人體的奧妙。臺南市：大眾書局。
- 4.許義雄譯（民86）。兒童發展與身體教育。臺北市：麥格羅·希爾國際股份有限公司。
- 5.葉素惠譯（民88）。兒童社區探險隊。臺北市：遠流出版社。
- 6.楊冠政（民86）。環境教育。臺北市：明文書局。
- 7.陳玉秀（民78）。我的小舞者。臺北市：時報文化出版社。
- 8.黃淑慧（主編）（民89）。小水滴旅行。新北市：人類文化事業有限公司。
- 9.師友雜誌（民86）。心靈改革從「身」出發——休閒運動與身心平衡。臺北市：國立臺灣師範大學。

七、課程計畫：

學習總目標

- 1.了解如何與人相處，並在參與遊戲或比賽時，能遵守團體規範。
- 2.認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能。
- 3.維護舒適的生活環境、愛護生態環境，並能演練舞獅遊戲活動與基本動作。
- 4.認識水的重要性並珍惜水資源，能表現全身性的動作以模仿水滴和雲朵的特性。
- 5.認識各項休閒活動並積極參與，並能正確選擇包裝完整，且符合環保原則的安全野餐食物。
- 6.認識兒童常見的疾病和症狀，了解發生的原因，學習處理的方式。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/22 1/26	一、我的好夥伴	我想交朋友	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 【休業式】	1.舉例說出影響人際關係的原因。 2.分辨被人接受與不被人接受的行為。	【活動一】小君的困擾 1.依據課本內容，教師引導學生共同討論：小君為什麼交不到朋友呢？如果你是小君，你認為要怎麼做才能交到朋友呢？ 2.導致人際關係不良的原因很多，其中又以自己與他人相處的方式有很大的關係。透過故事，讓學生思考與分辨哪些言行是不被接受的，以了解可能影響學生人際關係的原因。 【活動二】與人相處的妙方 1.教師向學生說明平日與人相處時，應該要留意自己的言行舉止，表現友善的態度，不要做出令人反感的行為，但是什麼才是被接受的行為呢？ 2.教師提出幾個情境，師生共同討論，讓學生了解在任何情境中，與人相處時要能表現出友善、合群的態度，才會受人歡迎，避免做出令人反感的行為，才容易被接受，進而交到朋友。 【活動三】生活小劇場 1.分組討論：全班分成5組參照【活動二】的討論內容，表演出能夠增進人際關係、團隊精神及社區意識的行為。 2.各組的演出可依照範本或就個人的生活經驗作即興式的演出，表演後再請學生發表感想及建議。 3.從觀察別人的行為表現中，反省檢討自己的言行是否有不被人接受之處，進而思考該如何改善，並記取同學的優點，與同學建立良好的關係。	2	1.課前觀察同學，注意有哪些行為可被接受？哪些不被接受？ 1.學生發表 2.表演練習	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	五、尊重、關懷與團隊合作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/21 2/23	一、我的好夥伴	如何交朋友	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.知道建立良好人際關係的方法。 2.認識情緒的表達以及適當的表達方式。 3.願意表現出坦誠、互相幫助等建立友誼的行為。	【活動一】超人氣指數 1.學生共同討論，歸納整理受歡迎的原因，以及自己做到了哪些。 2.教師歸納受歡迎的原因，讓學生知道受人歡迎並不難，若能對人有禮貌、主動關心及幫助別人，自然就能夠受人歡迎，贏得友誼。 【活動二】情緒管理員 1.教師說明生活中常會碰到不如意的事情，使自己產生失望、憤怒等不愉快的情緒。有些人不懂得如何表達或處理這些情緒，就容易和人產生口語或肢體衝突，影響人際關係。 2.教師取出一個氣球將氣吹滿，問學生繼續吹下去將會有何後果？接著教師擠壓氣球，問學生如此擠壓氣球是否有可能會爆炸？教師說明若是怒氣或不愉快的情緒累積在心中，就會讓身體像氣球快爆炸一樣。要如何做才可以不讓氣球爆炸呢？教師一邊放氣，一邊請學生想像自己的怒氣慢慢釋放，不愉快也跟著消失。 3.請學生分享生氣時，有哪些處理方法可以讓自己消氣？教師說明適當的處理方法應該是不傷害自己 and 他人，同時對自己的身體和心情有幫助。 【活動三】朋友與我 1.引導學生思考並發表，自己有哪些朋友？朋友對我有什麼幫助？我幫助朋友什麼？我和朋友如何相處？ 2.就學生發表的內容加以澄清。了解朋友對自己的重要性，破除維持友誼需要幫朋友寫作業、請吃東西等迷思，進而讓學生了解用具體行動，隨時關心朋友，便能維持良好的友誼關係。	2	1.教師於課前準備足夠學生數的空白紙（每人一張）、氣球一顆。	1.提問回答 2.教師觀察	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	2/26 3/02	一、我的好夥伴	快樂踩壘包	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.了解跑壘、進壘得分的規則。 2.做出跑壘、踩壘的基本能力與動作技能。 3.在遊戲中，表現互助合作的學習態度。	【活動一】慢跑踩壘包 1.指導兒童布置場地，如課本圖示。 2.第一位由本壘出發慢跑至一壘後，再由第二位開始接續進行，如此依序沿各壘包的位置，完成跑壘動作。 3.動作熟練後，第一位和第二位出發的時間可縮短，提升趣味性及挑戰性。 4.本壘放置兩塊壘包進行練習，不僅在遊戲更安全，也可讓行進動線更分明，避免推擠、碰撞。 【活動二】踩壘接力賽 1.全班分組，教師指導學生擺放壘包。 2.教師指導學生跑壘規則，並以單腳踩壘在折返點踩壘後返回，但應留意不可將壘包踢離原來位置。 3.哨音響起，各組學生進行快跑踩壘接力遊戲，學生跑回到原點時，要踩另一個壘包，並和在起點壘包等待的下一位組員擊掌，下一位組員才可以出發。 【活動三】跑壘大進擊 1.依照【活動一】布置場地，教師將全班分成兩組，兩組成員再分成甲、乙兩隊進行跑壘踩壘。 2.兩組跑壘人員相遇時必須猜拳，贏的一方繼續邁向下一壘，輸的一方則離開跑壘區，沿著壘包外圍回到該組後方排隊，該組下一位成員立刻從本壘出發，繼續進行跑壘，與對方組員相遇時需猜拳，以此類推。 3.當一組成員順利跑壘至對方本壘包時，即算完成得分，可回到自己該組後方排隊，並由下一位組員接續活動。 4.待所有人皆完成跑壘則比賽結束，統計兩組得分，教師可同時說明活動要領，依據各小組的表現鼓勵與表揚。	2	1.依據學生人數準備壘包（6個以上），如無正式壘包，可以厚紙板或大小適中的軟墊取代。	1.提問回答 2.操作學習		二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	3/05 3/09	一、我的好夥伴	小球輕鬆玩	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.做出持球與接球的正確動作。 2.做出向上拋球與自己拋接的動作技能。 3.學會向前拋球的動作技能，並具備跑壘的基本概念。 4.學會兩人拋接的動作技能。 5.願意認真參與競賽、遵守競賽規則從中培養團隊默契與精神。	【活動一】看誰拋得高 1.教師介紹樂樂棒球，再示範持球與向上拋球的動作，請學生體驗與練習。 2.練習時，學生2~3人一組反覆練習向上拋球，觀察對方能否做出正確動作。 【活動二】自己拋接 1.教師示範單手向上拋球與雙手接球，讓學生體驗並練習。 2.練習時，請學生2~3人一組反覆練習單手拋球與接球，觀察對方。 【活動三】看誰拋得遠 1.教師複習持球動作，並且示範向「前」拋球，並請學生先自行體驗與練習。 2.練習時，請學生2~3人一組反覆練習，並觀察對方能否做出正確動作。 【活動四】樂樂聚寶盆 1.全班分為四組，輪流由本壘開始進行活動。 2.每個學生拿3顆球，依序由本壘出發，跑到一壘時，向桶子拋擲手中的第一顆球；跑到二壘時，拋擲第二顆球；跑到三壘時，拋擲最後一顆球，待整組完成後，計算桶內的球數，球數多的組別獲勝。 【活動五】兩人拋接 1.學生兩人一組，距離約5公尺，一人以低手拋球的動作，將球傳給同伴，同伴接到球後則同樣以低手拋球的方式回傳，反覆練習，直到熟悉兩人傳接。 【活動六】拋接遊戲 1.教師引導接球組學生依據樂樂棒球比賽守備位置進行接球，拋球組學生則排定順序輪流依序在本壘將球拋出。 2.拋球組輪流將球任意拋出後，跑向壘包，假若接球組來不及在拋球組上一壘時接住或撿起球並舉手，拋球組就算安全上壘。 3.第一位拋球者順利站上一壘，第二位拋球者，拋球時，第一位拋球者再往二壘跑，以此類推，最後跑回本壘者可得一分。	2	1.依據教學需求準備數顆樂樂棒球的球，1~4個水桶以及4個壘包（或8個壘包）。	1.操作學習 2.教師觀察		二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/12 3/16	一、我的好夥伴	小小打擊王	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.做出握拳擊球的動作技能。 2.學會判斷球的來向，做出接球的動作。 3.試著將球擊出並擊遠，快樂參與擊球過關的遊戲。	【活動一】握拳擊球 1.利用空曠的場地,教師指導學生以手握拳擊球，引導學生兩腳開立比肩稍寬，兩手側平舉，將樂樂棒球置於左手掌心，右手手臂當球棒，轉身用拳心或掌根將左手掌上的樂樂棒球擊出。 2.擊球時，提醒學生身體配合做轉身動作，增加擊球的力量。 3.全班分成兩組，兩組相對取適當的距離，一組打擊、一組撿球，輪流交換進行練習。 【活動二】看誰接住球 1.教師將全班分成數組練習，每4人一組，一人擊球，另外三人負責接球，組員間輪流擔任擊球與接球的角色。 2.依據【活動一】學過的技巧來擊球，接球動作則以第四課的接球動作為基礎來練習。 3.利用小組練習的方式,讓每個學生都能練習徒手擊球與接球的動作，熟悉樂樂棒球的互動方式。 【活動三】擊球過關 1.在空曠的場地設置一個本壘包，並且測量距離依序標示出1公尺到5公尺的範圍，作為擊球過關的場地。 2.教師指導學生站在本壘，並且示範如何用力擊出球(動作要領參照【活動一】握拳擊球)，讓球飛得遠。 3.球的落點若能超過3公尺線則表示過關，若未超過則可重來。教師可依據學生的能力狀況，調整過關標準。	2	1.依據教學準備足夠的樂樂棒球或海灘球，帶領學生到空曠的場地，依據活動規畫過關距離。	1.操作學習		二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/19 3/23	二、運動有活力	創意鐘擺	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.了解簡單表現全身性身體活動的方法。 2.用身體表現出有創意的鐘擺動作。 3.參與活動中，和同學和諧相處。	【活動一】我是小鐘擺 1.教師拿出鐘擺或節拍器，讓學生觀察，引導學生發表示範哪些身體部位和鐘擺一樣，是以一個關節為支點擺動或轉動。例如：手指、手腕、小手臂、大手臂、腳掌、小腿、大腿、頭等。 2.從學生的回答與示範動作中，找出明確且明顯的動作，請全班一起練習。 3.鼓勵學生自由組合兩個不同部位的動作，引導學生了解組合方式可因方向或節奏的不同，創造出許多變化。 【活動二】小運動大原理 1.請學生兩人一組，互相練習【活動一】的動作，彼此觀察、觸摸與感受肌肉、骨骼、關節三者之間的配合情況。 2.觀察後,說出用力擺動和放鬆甩動手臂時有什麼差別？ 【活動三】創意大鐘擺 1.全班分成4~5組，各組選擇一個動作，同組組員一起做同樣的動作，以擺動的角度大小、時間做變化。例如：6個人前後搭肩，除了排頭之外，所有人同步前後擺動右腳。6個人成縱隊，由低到高做出漸層排列，兩手伸直上舉，同時左右交錯擺動，擺動角度由大到小。 2.活動進行中，教師搖動鈴鼓，每4或8拍拍一下，提醒學生變換動作造型。 3.最後，全班合作製造一個超大型鐘擺，由教師統一發令各組同時操作。	2	1.教師在課前準備一個鐘擺(或節拍器和鈴鼓)	1.操作學習		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/26 3/30	二、運動有活力	拍毬自由行	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.了解表現簡單的全身性身體活動的方法。 2.能夠操作運動器材,表現出拍毬移位行進的方法。 3.參與活動時,能夠和同學互相觀摩與鼓勵。	【活動一】拍毬變化多 1.教師指導學生手持厚紙板將毬子向上拍，並且讓學生嘗試與練習連續向上拍毬的遊戲。活動過程中，連續向上拍毬的次數，可以漸次增加與設定，例如：連續向上拍毬3次以上、連續向上拍毬5次以上等，依據學生的熟悉度增加難度。 2.鼓勵學生自由創作各式移動位置的拍毬方法，例如：蹲拍、跪拍、拍毬向前走、拍毬向後走、拍毬側走等。 【活動二】拍毬行走接力 1.全班分成兩組進行拍毬行走接力，行走往返距離約為6~8公尺，往返途中若有毬子掉落，必須撿起並繼續拍毬行進，抵達終點後，將毬子交給第二位隊友，以此類推，看看哪一組較快完成。 2.移位行進途中，毬子會又以較重的一端為前進方向，學生必須練習跟上，並且練習控制毬子的行進方向，完成拍毬行進。 【活動三】對拍好夥伴 1.教師指導學生兩人一組，用「連續對拍」的方式嘗試合作拍接毬子。 2.練習合作中鼓勵學生以連續10次不間斷為目標，促進學生彼此合作、認真練習。 3.每練習一個段落，讓學生相互討論與發表合作的重要。	2	1.教師準備足夠學生數的厚紙板(或以較厚的墊板代替)，亦可配合下一節課的教學器材，以飛盤代替厚紙板。 2.課前請每個學生準備一個毬子。	1.學生發表 2.操作學習		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	4/02 4/06	二、運動有活力	快樂玩飛盤	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.操作運動器材，表現出遊戲的方法與要領。 3.參與活動時，能夠和同學和諧相處，互相觀摩與鼓勵。	【活動一】看誰滾得遠 1.教師說明並示範推撥飛盤的要領，將飛盤豎立在地面上，左手扶飛盤上緣固定飛盤位置，再用右手推撥飛盤讓飛盤向前滾動。示範後請學生演練，並且嘗試找出滾得穩、滾得快、滾得遠的訣竅。 2.3～5人一組進行推撥飛盤的比賽，同組中看誰飛盤滾得最遠即為獲勝者。可反覆進行若干次。 【活動二】飛盤過山洞 1.學生兩人一組距離兩公尺面對面，站立者兩腳開立成小山洞，操作飛盤者在兩公尺外，運用【活動一】的推撥技巧，讓盤準確的從站立者的兩腳之間滾過，宛如飛盤過山洞。 2.兩人角色互換反覆演練，動作熟練後可增加遊戲難度，多人排隊連結成較長的大山洞.挑戰飛盤過大山洞。 【活動三】掌上飛盤 1.教師指導學生將飛盤平放於手掌並用身體做出各種扭、擰、轉、彎、仰等考驗身體平衡的動作，轉動同時必須保持飛盤不掉落。 2.活動中鼓勵學生反覆演練，並嘗試探索一些可以成功的創意動作。 【活動四】飛盤變陀螺 1.教師指導學生將飛盤豎立於地面，兩手交叉手掌輕扶飛盤兩側邊緣，以順時針或逆時針的方向轉動飛盤讓飛盤像陀螺一樣轉動。2.3～5人一組，同時轉動飛盤，同組中看誰的飛盤轉得最久。 3.熟悉飛盤後，教師引導學生討論飛盤的各種玩法，讓學生了解要讓飛盤在空中飛，必須學習拋擲的技巧。	2	1.教師準備足夠數量的飛盤(一人一個)，或請學生自行攜帶。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	4/09 4/13	二、運動有活力	我會擲飛盤	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.操作運動器材，表現出擲飛盤的遊戲方法與要領。 3.參與活動時，能和同學和諧相處，互相觀摩與鼓勵。	【活動一】飛盤試擲 1.教師指導學生單手握住飛盤邊，配合腰部的扭轉以同手同腳的姿勢，將飛盤往遠方擲出，並依序讓學生試擲。 2.教師先不必設定目標，僅引導學生體驗擲出飛盤後，能讓飛盤在空中飛行的動作要領。 【活動二】擲進成功區 1.標示「成功區」：首先在練習場地地面上標示出□型預備線(邊長各約二公尺)，再由預備線的左右兩端約45度的範圍，延伸出擲飛盤的「成功區」。 2.教師說明並示範飛盤擲進「成功區」的要領：試擲者站在預備線內先以慣用手握住飛盤的邊緣，保持飛盤的直線飛行路線，將飛盤朝著「成功區」內擲出。擲進者視為成功，未擲進者視為失敗。 【活動三】成功得分 1.教師指導學生延續【活動二】做練習，並在原「成功區」內的3公尺、5公尺、8公尺處標示得分線，作為得分計算。 2.擲出飛盤後，落地點在「成功區」之內的3公尺、5公尺、8公尺標線區域即可得到不同的分數。得分計算方式為3公尺～5公尺得3分，5公尺～8公尺得5分，8公尺以上得10分。 3.活動中途，教師可選出技優的同學來示範表演，讓其他同學觀摩學習，並從中說明擲飛盤的技巧。	2	1.教師準備足夠數量的飛盤輪流使用，學生亦可自行攜帶。 2.選擇安全空曠場地練習，場地內標示「成功區」並且標記「得分線」。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/16 4/20	二、運動有活力	追風跑步走	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【期中評量週】	1.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.學習操作身體的能力，表現出跑步及起跑遊戲的方法與要領。 3.學習操作身體的能力，表現出起跑、追逐及折返跑遊戲的方法與要領。 4.願意和同學快樂的參與遊戲活動。	【活動一】報紙貼身跑 1.6~8人一組，一字排開將舊報紙橫放於胸前，兩手放開報紙的同時將「大步向前走」改成「快步向前跑」，報紙掉落後就地蹲下，反覆進行直到該組競賽者的報紙都掉落。 【活動二】前拍肩轉身跑 1.兩人一組站在跑道起跑的預備位置上。面相對距離一臂長，前者背向跑道遠端前後站立。後者站在跑者後方，面向跑道自然站立。 2.後者用手向前拍前者肩膀，前者被拍後立即轉身向前跑步約8~10公尺後走回原處。 【活動三】後拍肩起跑 1.兩人一組站在跑道起跑的預備位置上。兩人均面向跑道遠端，一前一後距離一臂長，前者兩腳前後站立，雙手自然放在膝上。後者自然站立在跑者後方約一臂遠處。 2.練習時，後者向前用手拍前者肩膀，前者被拍後立即向前跑步約8~10公尺後走回原處。前者與後者的角色輪流替換，反覆練習。 【活動四】聽令起跑 1.「各就各位」：兩腳前後站立於起跑線前端，同時將雙手放在膝上。 2.「預備」：雙手離開膝關節半握拳，成前後擺臂狀，身體重心略往前傾。 3.「跑」：立即向前跑約8~10公尺後走回原處，準備下一次的練習。 【活動五】起跑追逐 1.一人站在跑道起跑的「預備線」前。另一人站在「被追逐線」上。 2.起跑後，後者追逐前者10公尺。如在10公尺內追逐成功即獲勝，未追逐成功即平手。 【活動六】折返跑遊戲 10' 1.教師在地上標示兩條約3公尺的平行線一字排開，一條線作為起始線，跑向另外一	2	1.教師事前需準備全開的舊報紙(一人一張)、淨空的跑道與安全空曠的練習場地。 2.教師必須事先在跑道上標示出預備線、起跑線、被追逐線。	1.學生發表 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/23 4/27	二、運動有活力	接龍又接力	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.了解表現簡單的全身性身體活動及基本運動能力的方法。 2.學習操作身體的能力，表現出跳遠及跑步遊戲的方法與要領。 3.遵守團體規範，和同學快樂的參與遊戲活動。	【活動一】跳過小河溝 1.全班分組，每組6人。地面上畫記兩條線作為河溝，兩條線距約40～50公分。教師指導學生兩腳併攏、屈膝擺臂往前跳，跳過地上畫記的小河溝，反覆練習。 2.動作熟練後，教師可以增加河溝的寬度，由40～50公分改成50～60公分，以增加遊戲的挑戰性。 【活動二】跳遠接龍 1.全班分組，每組6人。畫一條起點線，長約10公尺。各組第一人，由起點線後屈膝擺臂往前跳。 2.每人可跳一次，落地時，由一人在足尖做記號，下一位再從記號處接著向前跳，以此類推。 3.全組都跳完後，教師依各組所測的總長度判定勝負。 【活動三】曲折跑接力 1.全班分組，每組6人。畫一條起點線，長約10公尺。 2.各組第一人持接力棒由起點線出發，依規定路線繞過標示物，跑回起點將信物交給下一位。 3.反覆練習後，除各組間相互比較外，各組可依紀錄觀察是否有進步。	2	1.教師準備哨子、粉筆(一組一枝)、標的物5個以及接力的信物(一組一個)或以擊掌替代。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	4/30 5/04	三、舒適的環境	社區尋寶、動手愛家園	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。	1.舉例說出社區中可運用的資源。 2.學習善用社區資源促進身心健康。 3.願意親近社區。 4.說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。 5.主動關心生活環境的整潔。 6.公開宣誓成為環保小尖兵。	【活動一】社區尋寶 1.請學生用簡單話語描述住家附近環境。 2.發表自己的社區有哪些資源可以利用。 3.觀察課本，找找看圖中有哪些可運用的資源？和自己居住的社區比起來，有什麼相同或不同的地方。 【活動二】繞著社區跑 1.各組選定一種社區資源，依序輪流拜訪其他組別，聽取各組介紹自己所屬資源的服務人員、所提供的服務範圍、使用時的注意事項等。 2.師生共同討論：每組的介紹有哪些特色？是否增進大家對社區資源的了解？如何利用這些資源？ 【活動三】親近社區 1.教師以課本情境為例，引導學生回想自己是否有類似經驗，提出來與全班分享。 2.教師說明社區就像大家庭，鼓勵學生主動參與社區活動，建立舒適的生活環境。 【活動一】舒適的感覺 1.將社區大圖片掛在黑板上，請學生觀察，並說說看有何不同。 2.教師請學生比較課本左右兩頁的景象，並引導思考如何維護環境乾淨的問題。 【活動二】維護環境整潔 1.請全班閉上雙眼想一想，自己在家裡及學校負責哪些整潔工作？自己做得如何呢？如果都做得很好請舉手。 2.請舉手者，說出自己如何維護環境整潔。 3.師生共同討論：還有哪些具體做法可以讓環境保持清潔？ 【活動三】我是環保小尖兵 1.請學生分組討論做一個環保小尖兵應具備的條件。討論後請各組發表改善方法。 2.鼓勵學生在小組內公開宣誓，成為環保小尖兵的一員。	2	1.學生觀察住家附近的環境，蒐集社區醫療或運動資源相關圖片、照片或活動資料。 2.教師準備社區大圖片，及許多垃圾小圖片，例如：塑膠袋、保麗龍餐盒、易開罐、寶特瓶、破紙袋等。 3.課前分組（4~6人一組）觀察住家附近的環境。	1.學生發表 2.學生互評 3.學生自評	【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。 4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體驗。	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	5/07 5/11	三、舒適的環境	假日好休閒、旅遊要規畫	4-1-2 認識休閒運動並積極參與。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.舉例說出休閒運動項目。 2.願意和家人或朋友一起參與休閒運動。 3.描述參與休閒運動後的感覺。 4.體會旅遊規畫的重要性。 5.舉例說出旅遊需要準備的事項。 6.從事旅遊活動能重視安全。	【活動一】 休閒運動大家談 1.教師將數種休閒運動的名稱寫在紙上。分成兩組，各組推派一位代表上臺表演該項休閒運動，在時間內答對題數最多的組別獲勝。 2.教師藉此說明休閒運動的種類很多，而休閒活動的意義是希望藉由從事活動，讓人獲得身心的休息與抒解。 3.教師說明從事休閒運動要適合自己的興趣和能力，而且要考慮運動本身的安全性，事先需有周全的準備與規畫。 【活動二】 休閒運動樂趣多 1.教師請學生自由發表曾參與過的休閒運動有哪些？參與之後有哪些感想？ 2.藉由學生的回答和互動，了解學生對於休閒運動的參與狀況和感受，鼓勵學生與家人共同參與休閒運動，培養共同的興趣。 3.請學生選擇一種有興趣的休閒運動，利用課後時間蒐集相關資料做成書面報告。 【活動一】 有備無患 1.教師藉由案例說明，每個人都應該對自己及他人的安全負責，預防事故的發生。 2.引導學生閱讀課本內容，思考除了課本所提的氣象、交通路線和路況、旅遊裝備、食物之外，還會做哪些準備呢？ 3.隨機抽點學生回答上述問題，讓學生上臺利用教師事先準備的旅遊物品照片貼在黑板，說明為何需要準備這些東西。 【活動二】 旅遊計畫 1.4～6人一組。假設星期天要戶外旅遊，請各組決定一個地點，討論要做哪些準備。 2.討論時間結束前，教師請各組統整討論結果上臺報告，教師再依據學生的報告，統整重點，強調旅遊計畫的重要性。 3.依據課堂上討論重點，和家人計畫一次旅遊，並將日期、參加人員、地點、行程安排、工作分配、攜帶物品等，詳列在規畫單上。	2	1.學生在課前觀察或詢問家人經常從事的休閒運動項目。 2.教師事前準備氣象報告資料、手電筒、帽子、食物、急救箱等戶外旅遊需準備物品的照片或實物。 3.學生在課前詢問家人在旅遊前會做哪些準備。	1.提問回答 2.操作學習 3.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/14 5/18	三、舒適的環境	野餐的選擇、野外安全	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.說出適合野外進食的健康食物。 2.選購包裝環保且完整的食物。 3.準備簡單且立即可食用的健康食物。 4.認識休閒旅遊的安全規則。 5.思考並演練在野外遭遇危急狀況的處理方法。	【活動一】怎樣吃最安心？ 1.瞭解學生的野餐經驗，引導閱讀並挑選課本中，適合攜帶的野餐食物，請學生說說為什麼？並請教師補充說明。 2.根據上述的原則，請學生從野餐食物照片中，挑選出適合攜帶的野餐食物，並說說看為什麼？ 【活動二】野餐食物推薦 1.進行分組競賽，在海報紙上寫下認為野餐可以帶的食物，寫最多，同時符合野餐進食原則的組別獲勝。 2.教師逐一講評，讓學生具備概念後，請學生在紙上畫出或寫出自己想要攜帶的野餐食物，選擇不錯的作品張貼。 【活動一】安全第一 1.請學生閱讀課本，逐一討論課本中的各種情境。(1)遇到蜂群應該怎麼辦？(2)前方雜草叢生，不得已必須穿越草叢時，該怎麼做？(3)野菇可以摘來吃嗎？(4)蚊蟲、毒蟲叮咬怎麼辦？(5)不小心脫隊迷路了怎麼辦？ 2.教師運用各個狀況的分析，向學生強調遵守野外安全守則，才能避免事故傷害的發生。 【活動二】安全大進擊 1.教師將全班分成兩組，進行闖關遊戲。最先通過 5 關的組別即算獲勝。 2.闖關問題例如：(1)出發前，應先了解當地的哪些狀況？(2)如需準備食物，可以準備哪些？(3)車上有哪些應注意的事項？(4)顏色漂亮的植物通常沒毒，可以食用，對嗎？等。 3.進行分組遊戲，從中鼓勵表現佳的學生，釐清錯誤的觀念。	2	1.教師在事前準備野餐食物照片、海報。	1.學生發表 2.提問回答	【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。	七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/21 — 5/25	三、舒適的環境	親近大自然、珍惜地球資源	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。	1.學習運用五官來探究自然環境，喜歡親近大自然。 2.體認大自然與健康的關係，學會珍惜自然資源。 3.認識「無痕旅遊」的觀念。 4.說出環保和資源回收的重要性。 5.舉出資源回收的具體做法。 6.落實資源回收再利用的原則。	【活動一】接觸大自然 1.上課前播放大自然樂章或自然景觀影片。 2.帶領學生到校園操場或較舒適自然之處，請學生體驗空氣中的花香、草香、泥土香；再請學生閉上眼睛，試試看能聽到哪些不同的聲音；用皮膚感覺小草的碰觸，用眼睛仔細觀察小花、小草或昆蟲。 3.教師引導學生如何體驗與接觸大自然。 【活動二】愛護自然資源 1.藉由學生的資料和分享，引導學生了解人與環境息息相關，必須珍惜自然資源、保護自然生態環境，才能和自然和諧相處。 2.請學生自由發表愛護自然環境的具體做法，例如：珍惜水資源，不浪費、不汙染；從遠處賞鳥或賞蝶，不隨意驚嚇或捕捉等。 3.教師展示高山垃圾處處的圖片，強調「無痕旅遊」的觀念，意指除了足跡之外，什麼都能不留；除了攝影及觀察紀錄外，什麼都能不帶走。 【活動一】回收即資源 1.教師請學生思考自己每天丟掉多少垃圾？這些垃圾沒有好好處理，會造成哪些問題？ 2.教師以一張廢紙為例，引導學生思考這張用了一面的紙該如何處理比較好？ 3.請學生發表資源回收利用的例子，讓學生了解大部分的垃圾是可以資源回收利用的。 【活動二】我會這樣做 1.引導學生閱讀課本，並說出圖中所出現的物品，回收後可以製成哪些成品，對環境有什麼好處。 2.師生分別就紙類、鐵鋁罐類、玻璃類、大型家具、廚餘等，討論有哪些地方可以回收這些資源。 3.教師補充說明回收廚餘的分類，並提供跳蚤市場的概念，引導學生了解物盡其	2	1.教師於課前準備大自然的音樂或介紹自然景觀的影片，並請學生於課前蒐集戶外旅遊的資料，包括旅遊照片、書籍、影片等。 2.廣告傳單或廢紙。 3.了解學校與社區推廣資源回收的做法。	1.提問回答 2.學生發表 3.學生自評	【環境教育】 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動經驗。	五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/28 6/01	四、 保健小學堂	疾病不要來	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.了解健康的定義認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.學會登革熱的預防方法。 3.認識腸病毒為的傳染途徑與症狀。 4.學會腸病毒的預防方法。 5.認識流行性角結膜炎為的傳染途徑與症狀。 6.學會流行性角結膜炎的預防方法，注重個人衛生習慣。	【活動一】登革熱不要來 1.讓學生思考「什麼是健康？」，引導學生了解「健康是指生理、心理和社會都安寧、舒適的狀態」。 2.教師以新聞報導或校園內曾經發生的登革熱案例，讓學生了解登革熱的狀況為何？ 3.教師正確的介紹，登革熱是透過病媒蚊叮咬的傳染病，具有傳染力的病媒蚊，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊。 4.教師說明如果被病媒蚊叮咬後，出現頭痛、發燒、後眼窩痛、四肢痠痛、關節痛、肌肉痛、四肢紅疹等症狀時，必須趕緊就醫。 5.教師利用照片與學生說明蚊子容易生長的地方，教導學生可和家人一起清除積水容器及定期清洗家中盛水容器。 6.教師進一步運用課本圖片，說明其他預防蚊子叮咬的方法。 【活動二】向腸病毒說再見 1.教師以新聞報導或校園內曾經發生的腸病毒案例，讓學生了解腸病毒大致的狀況。 2.藉由報導，教師簡單解釋與介紹腸病毒的傳染方式，包含吸入病人的飛沫、如廁後接觸到不乾淨的病菌、和病人接觸的發生情境。教師進一步說明腸病毒症狀。 3.教師以發生原因作為基礎，引導洗手的重要性，教導最主要的預防方法「勤洗手」。 【活動三】注意流行性角結膜炎 1.教師可自編故事介紹流行性角結膜炎。流行性角結膜炎俗稱紅眼症，是一種一年四季都可能發生的傳染病。 2.教師說明流行性角結膜炎的傳染途徑，多半為接觸汙染環境的表面或器具如毛巾、臉盆、門把等，又碰觸自己的眼睛，才會發生眼睛紅、眼睛痛、怕光、容易流眼淚等症狀。 3.教師配合課本說明流行性角結膜炎的預	2	1.教師課前準備登革熱、腸病毒、流行性角結膜炎的相關新聞報導、洗手步驟、積水容器或盛水容器的相關照片。	1.提問回答		三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	6/04 6/08	四、保健小學堂	症狀大集合、出遊「藥」注意	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.了解鼻子、皮膚和食物過敏為身體中常見的症狀。 2.學會一般過敏症狀的處理方法。 3.學會觀察自己的身體狀況，保護自己。 4.了解拉肚子、暈車為生活中常見的症狀。 5.學會放鬆自己，了解拉肚子、暈車的簡易處理方式。 6.認識內服、外用藥品之正確用法。 7.說出用藥時的安全守則。 8.認識簡易的隨身藥品。	【活動一】我的身體不舒服（一） 1.請學生閱讀課本，說出圖中主角怎麼了？教師詢問學生有沒有曾經早上起床打噴嚏、有時莫名感到皮膚很癢的類似狀況。 2.教師針對鼻子、皮膚以及食物過敏症狀做說明，讓學生了解過敏其實有好多種類和原因，試著和爸媽找出自己過敏的原因。 【活動二】我是小醫生（一） 1.教師配合課本，教導學生遇到過敏的處理方式或預防方法。 【活動三】我的身體不舒服（二） 1.學生閱讀課本說出圖中的主角怎麼了？教師針對症狀說明，包含拉肚子、暈車、暈船。 【活動四】我是小醫生（二） 1.教師詢問學生，自己發生拉肚子或暈車、暈船時的處理方法，教師再加以說明。 【活動一】用藥安全 1.引導學生閱讀課本，提問讓學生思考內服藥與外用藥的區別。 2.教師取出常備藥的藥品包裝袋或空瓶，指出上面標示外用藥或內服藥的地方，並說明一般藥物分類，並注意用藥安全。 【活動二】有備無患 1.將戶外活動準備事物照片貼在黑板，並在另一邊畫個方框。請學生想想，如果明天要從事戶外活動應準備哪些？請幾位學生到黑板上拿下該照片貼在方框中，並說明之。	2	1.準備常備藥品的空瓶或外包裝、急救箱（優碘、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，另加些可能需要用的藥品，例如：氣喘藥、感冒藥、咳嗽藥水等。	1.提問回答 2.學生發表		三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/11 6/15	五、小水滴旅行	跳躍的水滴	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 2.做出不同的跳躍動作串聯組合。 3.做出群體中聚集與散開。 4.做出雲的形狀與造型變化。 5.表現與人合作愉快的態度和行為。	【活動一】水滴四處跳 1.引導學生討論水流種種變化，並帶全班到校園中寬廣、適合跳躍的地方。 2.以鈴鼓聲引導學生先在平坦的地面自由模仿水滴的跳動。 3.增加學習的變化性，引導學生跳上或越過就近指定的器材或設備。 【活動二】水滴跳動多變化 1.教師以水滴跳動的多樣性引導兒童探索或練習各種不同的跳法。 2.將4種不同的跳躍動作串連起來。 3.6～8人為一組，將各種跳躍動作串連起來，合成每組共約6到8次不同的跳動姿態。 【活動三】水滴變成雲 1.教師請學生躺在地板上，閉上眼睛，想像天空中的雲有什麼特點？請學生說出來並記下來。 2.教師引導學生想像教室的地板就是廣大的天空，把自己由小水滴化身為千變萬化的雲，利用肢體的伸展、收縮，扮演各式各樣大小不同的雲朵。 【活動四】繞轉的漩渦 1.7～8人一組，牽手圍成大圓圈，帶領學生從其中一人開始順時針往內圈走，成為逐漸縮小的螺旋狀，反之，練習由尾端的學生以逆時針外移，拉開整個螺旋狀圓圈。	2	1.教師準備一個鈴鼓以及輕柔的音樂作為教學引導之用。	1.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	6/18 6/22	五、小水滴旅行	溪流到大海	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【期末評量週】	1.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.表現與人合作愉快的態度和行為。	【活動一】彩帶舞波浪 1.帶全班至空曠處，並指導學生用簡易彩帶做揮舞動作。 2.將兒童分成3～4人一組，引導其分組探索其他不同的彩帶動作。 3.教師隨機組間巡視指導與鼓勵。 4.各組展示創造的彩帶動作組合。 【活動二】風起波浪生 1.教師用鈴鼓聲引導學生用彩帶做出各種模仿波浪的動作。 2.指導學生聆聽鈴鼓聲，利用不同的身體高低姿勢或方向，變化動作。 3.引導學生兩人一組，每人輪流同時操作兩條彩帶，利用彩帶或身體部位模仿水花或波浪的各種動作。	2	1.教師準備一個鈴鼓，並依據學生數協助學生每人準備至少一條彩帶，亦可用絲巾或自製簡易彩帶來代替。	1.操作學習 2.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	6/25 6/29	五、小水滴旅行	溪流到大海	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【休業式】	1.利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。 2.做出不同高低水平的移動動作或造型。 3.表現與人合作愉快的態度和行為。	【活動三】溪流到海洋 1.4～6人一組，指導學生將上述活動組合成4～6個8拍動作。每組輪流展演創意組合動作。 2.指導學生說明該組創作的情境。	2	1.教師準備一個鈴鼓，並依據學生數協助學生每人準備至少一條彩帶，亦可用絲巾或自製簡易彩帶來代替。	1.操作學習 2.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新