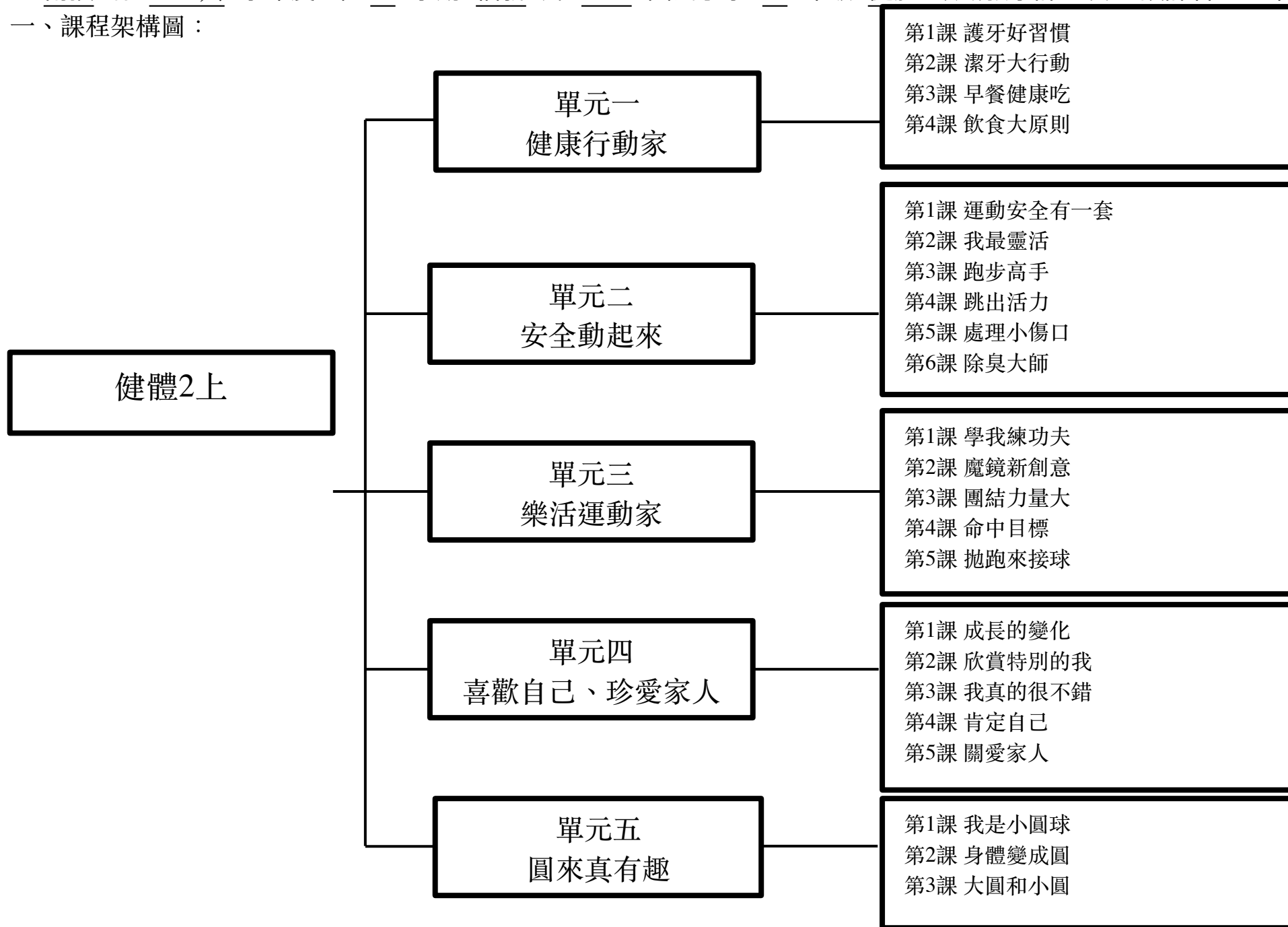


一、課程架構圖：



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.了解環境如何影響人們對食物的選擇，並強調健康飲食原則及體適能運動的重要性。
- 2.了解疾病的預防及傳染方法，進而探討正確用藥原則及增加身體抵抗力的方法。
- 3.預防自己陷入危險情境並隨時做好緊急應變的準備。
- 4.了解社區環境整潔與健康的關係，並探索大自然與人類的關係。

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、參考資料：

- 1.阮志聰主編，蔡永煌、陳明德、黃懷德編著（民84）。國民小學體育科教學資料——國術運動。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰、劉建興主編，謝在明、劉建興、張淑慧、翁德慶、林正德、蔡永煌、陳明德、黃懷德編著（民82）。國民小學體育科教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 3.陳明德主編（民97）。健康與體育第三、四冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
- 4.張啟隆主編（民89）。國小體育第三、四冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司。
- 5.許義雄譯（民86）。兒童發展與身體教育（國立編譯館主譯）。臺北市：麥格羅·希爾。
- 6.鄭明進、侯忠貞、王文龍編（民80）。晚安故事三六五。臺北市：聯經。
- 7.黃惠惠（民85）：自我與人際溝通，臺北市：張老師出版社。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。
- 2.透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。
- 3.介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。
- 4.從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。
- 5.透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。

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	8/28 9/01	一、健康行動家	護牙好習慣、潔牙大行動	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.舉例說明口腔保健的方法。</p> <p>2.食用有益牙齒健康的食物。</p> <p>3.正確選擇牙刷和牙膏。</p> <p>4.學會正確的刷牙技巧。</p> <p>5.了解牙線與含氟漱口水的使用方法。</p> <p>6.認識牙醫診所的口腔健康服務。</p>	<p>【活動一】牙齒保護有一套</p> <p>1.教師詢問學生口腔衛生的檢查項目有哪些，並說明齲齒就是常聽到的蛀牙，並演出紙偶劇，和學生討論容易罹患齲齒的原因。</p> <p>2.教師說明口腔保健的方法，例如：餐後刷牙不喝含糖飲料；定期檢查牙齒等。</p> <p>3.請學生自由發表還有哪些口腔保健的方法，教師再做統整與說明。</p> <p>【活動二】牙齒的好夥伴</p> <p>1.教師詢問學生和父母一同購買牙刷、牙膏的經驗。</p> <p>2.引導學生思考如何選把好牙刷，購買好牙刷應注意刷頭小、刷柄好握、刷毛柔軟不分岔，並提醒學生至少3個月就應更換一把新牙刷。</p> <p>3.教師說明牙膏只是刷牙時的輔助劑，使用量為一顆豌豆的大小，刷完牙後，泡沫應該吐乾淨，並教導學生購買牙膏時，選擇「含氟牙膏」才是明智的決定。</p> <p>【活動一】貝氏刷牙法</p> <p>1.教師請學生拿出自己的牙刷和立鏡，說明今天的教學重點為貝氏刷牙法。</p> <p>2.請學生反覆練習，教師從旁協助指正。</p> <p>3.貝氏刷牙法仍無法刷淨牙齒的接觸面，所以仍需配合牙線的使用，方能全面清潔牙齒，避免牙齒斑的產生。</p>	2	<p>1.口腔健康檢查表</p> <p>2.製作紙偶頭套</p> <p>3.有益與危害牙齒健康的食物圖片</p> <p>4.好的及不好的市售牙刷數枝、牙膏數條</p> <p>5.每個學生自備牙刷一枝、立鏡一面</p> <p>6.牙線、含氟漱口水</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.實際演練</p> <p>3.操作學習</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>

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	9/04 9/08	一、健康行動家	潔牙大行動、早餐健康吃	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>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。</p>	<p>1.學會正確的刷牙技巧。</p> <p>2.了解牙線與含氟漱口水的使用方法。</p> <p>3.認識牙醫診所的口腔健康服務。</p> <p>4.了解吃早餐的重要性。</p> <p>5.了解並實踐早餐健康飲食的原則。</p>	<p>【活動二】保護我的牙</p> <p>1.引導學生思考刷牙後，還可以做哪些保護牙齒的動作。</p> <p>2.教師拿出牙線，說明刷牙後還要利用牙線清潔殘留在牙縫的嚼碎食物，讓牙齒變得更乾淨。使用完牙線，還能利用含氟漱口水來預防齲齒。</p> <p>【活動三】口腔健康服務</p> <p>1.教師請學生發表到牙醫診所接受口腔檢查的經驗，並統整學生的發表內容加以補充說明。</p> <p>2.教師介紹牙醫診所提供的口腔健康服務，除了治療生病的牙齒外，還有洗牙、牙齒塗氟、使用含氟錠與溝隙封填等療程。</p> <p>【活動一】早餐最重要</p> <p>1.教師詢問學生今天是否有吃早餐，早餐吃了哪些東西，統計並公布全班早餐調查的結果。接著，教師請無法吃早餐的學生說一說原因，並讓全班一起討論解決的方法。</p> <p>2.教師強調早餐的重要性，例如：早餐是一天活力的來源；沒吃早餐會使自己產生疲勞感、沒精神、沒體力、注意力不集中、學習效率低、容易亂吃零食等。</p> <p>【活動二】最棒的早餐</p> <p>1.教師請學生看課本第17頁的食物圖，詢問學生會選擇哪幾種食物組合成一份早餐，並說明原因。</p> <p>2.教師向學生推薦活力健康的早餐組合。健康的早餐不適合太甜、太油，以營養豐富的食物為主。</p> <p>3.教師可請兩位學生上臺畫出自己的早餐選擇，並請全班表決誰設計的早餐是最棒的早餐。</p>	2	<p>1.每個學生自備牙刷一枝、立鏡一面</p> <p>2.牙線</p> <p>3.含氟漱口水</p> <p>4.蒐集吃早餐有益健康相關資訊</p> <p>5.有無吃早餐調查表</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p> <p>3.學生發表</p> <p>4.實際演練</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

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	9/11 9/15	一、健康行動家	飲食大原則	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	<p>1.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。</p> <p>2.了解六大類食物並舉例說明。</p> <p>3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。</p>	<p>【活動一】餐餐定時又定量</p> <p>1.教師詢問學生早餐沒吃飽或吃太飽時，是否會影響到午餐的進食。</p> <p>2.教師說明早餐沒吃飽或吃太飽時，會影響午餐的進食量，吃太多或吃太少皆不符合良好的飲食原則。</p> <p>3.提醒學生三餐都要定時定量，不能吃太飽，才是養生的原則，也可減少腸胃負擔及消化問題。</p> <p>【活動二】食物分類(一)</p> <p>1.教師說明蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類的功能。</p> <p>2.請學生舉出日常生活中常見的蔬菜類、油脂與堅果種子類、水果類及豆魚肉蛋類食物有哪些。</p> <p>【活動三】食物分類(二)</p> <p>1.教師說明低脂乳品類及全穀根莖類食物的功能。</p> <p>2.請學生舉出日常生活中常見的低脂乳品類及全穀根莖類食物。</p> <p>【活動四】食物考驗</p> <p>1.教師準備多種食物照片，請學生分組進行六大類食物的分類比賽。</p> <p>2.教師出示每一張食物照片時，學生必須立即判斷該食物之類別</p> <p>3.教師鼓勵表現優良的組別及學生，並針對食物分類做說明。</p> <p>【活動五】我的這一餐</p> <p>1.請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。</p> <p>2.請其他學生將這些食物做分類，並說出少了哪一類食物。再請全班給予該學生建議，如何吃營養更均衡。</p> <p>3.教師說明每天應均衡攝取六大類食物，才能營養充足又健康。</p>	2	1.六大類食物照片各數張	<p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p>

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	9/18 9/22	一、健康行動家	吃得對長得好	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1.了解影響食物選擇的因素。 2.分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。 3.了解營養、運動、睡眠均會影響生長發育。	<p>【活動一】超級比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問學生與父母去超市購物經驗。 2.教師拿出食物照片，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？ 3.教師說明選擇食物時別忘了符合六大類均衡飲食的原則。 <p>【活動二】食物多樣化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引導學生一同檢視萱萱的三餐是否受到食物的外表、味道、顏色、氣味所影響？是否達到均衡飲食的原則？ 2.將學生進行分組，並拿出食物照片，請各組設計一天早、午、晚三餐的食物，並依三餐的順序分類排好。 3.各組進行發表與說明，教師補充與講評，並鼓勵表現良好的組別。 <p>【活動三】成長妙招</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引導學生進行腦力激盪，說出影響生長發育的因素，除了遺傳、均衡的飲食外，尚需注意規律運動、充足的睡眠等因素。 	2	1.食物照片數張	1.操作 2.問答	<p>【家政教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際瞭解 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
五	9/25 9/29	二、安全動起來	運動安全有一套	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>1.知道運動時應穿戴合適的裝備。</p> <p>2.說出運動前要先做暖身活動的重要性。</p> <p>3.了解運動或遊戲時應遵守各項規則。</p> <p>4.說出運動時要選擇安全合適的運動場所。</p>	<p>【活動一】穿戴合適的裝備</p> <p>1.教師說明從事任何運動都要注意安全，才能享受運動的快樂又不會受傷。</p> <p>2.運動時要遵守的基本原則，例如：穿戴合適的服裝與護具、鞋子。</p> <p>【活動二】活動筋骨好運動</p> <p>1.指導學生運動前要先做暖身活動的基本概念，例如：做單人或雙人的徒手操4~6種、肩膀伸展等暖身活動。</p> <p>【活動三】運動安全有一套</p> <p>1.教師詢問學生最喜歡的運動或遊戲是什麼？從事這項運動或遊戲時，要注意哪些活動規則和安全注意事項？</p> <p>2.教師說明任何運動都有專用的場地和器材，要選擇平坦、安全的場地進行運動或遊戲。</p>	2	<p>1.場地以室外平坦地面為原則</p> <p>2.蒐集學生常做的遊戲或運動相關資料</p>	1.提問回答	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

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	10/02 10/06	二、安全動起來	我最靈活	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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.做出用力推拉的動作要領。 2.利用跳繩學會表現身體的方法。 3.在活動中遵守遊戲規則。	<p>【活動一】推推拉拉</p> <p>1.兩人一組，坐在草地上進行用背互推、用腳互推與手臂推拉三種推拉遊戲。</p> <p>【活動二】空中水平迴旋繩</p> <p>1.教師引導學生單手持兩端繩把，在頭頂上端做空中水平迴旋繩動作。</p> <p>2.指導學生在原地演練上述動作後，再嘗試移動位置（例如：向前、後、左、右走等）演練。</p> <p>3.移動位置學會之後，進一步嘗試用站姿、蹲姿、快速、慢速等方式完成空中水平迴旋繩的動作。</p> <p>【活動三】腳下水平迴旋跳</p> <p>1.教師引導學生單手持兩端繩把，做出腳下水平迴旋繩動作。當繩迴旋過腳時，應瞬即跳起，做出腳下水平迴旋跳動作，不讓繩的迴旋中斷。</p> <p>2.接著指導學生先原地演練上述動作，再嘗試移動位置或改變速度（例如：向前跑跳、繞圈跑跳、快速、慢速等）的演練。</p> <p>【活動四】繩索遊戲</p> <p>1.教師指導學生利用跳繩，做出勾繩平衡動作：即學生手握繩把，將跳繩勾掛在右腳或左腳的後腳踝處，而在單腳站立平衡的前提下，盡量將勾掛的腳拉高，並能維持靜止姿勢約10~15秒，如此反覆演練若干次。</p> <p>2.教師指導學生利用跳繩，做出跨繩繞圈動作：即將跳繩兩端湊齊後再對摺成四分之一長度，學生雙手分別握兩端向前平舉。接著雙腳輪流跨過跳繩，再由背後向上向前繞至前平舉的位置。如此反覆演練8~10次。</p>	2	1.場地以室外平坦草地為原則 2.每位學生1條跳繩	1.操作學習	【人權教育】 2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

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	10/09 10/13	二、安全動起來	跑步高手、跳出活力	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>1.了解繞物跑步的動作要領。</p> <p>2.做出取物跑步的動作。</p> <p>3.在活動中遵守遊戲規則。</p> <p>4.了解併腿跳、跨跳的動作要領。</p> <p>5.做出併腿跳、跨跳的動作。</p> <p>6.在活動中遵守遊戲規則。</p>	<p>【活動一】暖身活動</p> <p>1.帶領學生活動身體各部位等關節。</p> <p>【活動二】我是迴力鏢</p> <p>1.進行分組，發給每組10個三角錐，請組員在距離起始線約10公尺處擺出一個圖形，作為繞物跑的折返標誌。</p> <p>【活動三】忽左忽右</p> <p>1.進行分組，發給每組10個三角錐，請組員自起始線起每三大步放置1個三角錐，作為S型繞物跑的標誌。</p> <p>【活動四】瞬間移位</p> <p>1.進行分組，發給各組每人一個三角錐。在地上標示二條線，各組將三角錐放在取物線上一字排開。全體組員在起始線後預備，對準1個角錐，聽哨音跑步出發，將角錐取回放在起始線上。</p> <p>【活動五】奪寶大競賽</p> <p>1.進行分組，在場地中央畫一個大圓，將所有的三角錐置於其中。再以大圓為中心，等距畫3個小圓。</p> <p>2.各組在小圓旁預備，聽哨音每次派1人跑向大圓，取回1個角錐放在小圓中，直到大圓所有角錐被取完後停止。</p> <p>【活動一】暖身活動</p> <p>1.教師帶領學生活動身體各部位關節。</p> <p>【活動二】跳躍練習</p> <p>1.指導學生利用操場跑道練習併腿前後跳、併腿左右與跨跳三種跳躍動作。</p> <p>【活動三】打電話遊戲</p> <p>1.分組後，各組利用小呼拉圈描出電話機的號碼位置圖。組員撥打教師喊出的電話號碼後再由其他組員複誦一次，</p> <p>【活動四】123跳</p> <p>1.進行分組，每組每次2位學生上場猜拳，贏的先喊「1、2、3跳」的口</p>	2	<p>1.三角錐約30個</p> <p>2.粉筆數枝</p> <p>3.小呼拉圈約30個</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.學生發表</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>

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	10/16 10/20	二、安全動起來	處理小傷口	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能說出處理小傷口的方法。 2.受傷時不慌張。 3.能運用急救箱來處理小傷口。	【活動一】小傷口的好幫手 1.詢問學生是否有跌倒擦傷等受傷經驗？為什麼會受傷？受傷後如何處理？師生共同討論結束後，教師概略統整學生最常受傷的部位及處理方法。 2.教師配合課本內容提問：受傷後，如果傷口不處理可能會有什麼後果？ 3.教師展示急救箱內的藥品和器材，並說明急救箱內物品的主要用途。 【活動二】我會處理小傷口 1.師生共同討論如何分辨小傷口是否可以自行處理？處理小傷口時要注意哪些事項？ 2.教師示範並說明處理小傷口的原則和方法： (1)告訴父母或師長。 (2)雙手用肥皂洗乾淨。 (3)用冷開水清洗傷口（用生理食鹽水或室溫的白開水）。 3.教師舉出其他受傷情境，請請學生分組演練小傷口的處理步驟。	2	1.師生共同準備4~5個急救箱	1.提問回答 2.操作學習		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
九	10/23 10/27	二、安全動起來	除臭大師、多喝水不憋尿	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識汗臭的成因。 2.能以適當的方法來清除身上的臭味。 3.保持身體清爽乾淨沒異味。 4.能養成多喝水、不憋尿的習慣。 5.能說出憋尿的壞處。 6.願意即時如廁解尿，維護泌尿道的健康。 	<p>【活動一】異味哪裡來</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生發表夏天時聞到濃濃汗臭味的看法。 2.教師詢問學生是否有汗臭或腳臭的困擾，並加以說明汗臭或腳臭等問題的成因及影響。 <p>【活動二】除臭有絕招</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明要消除汗臭最好的方法是排汗後趕快洗澡，或用毛巾將汗擦乾，換上乾淨的衣物。隨後，請學生取出毛巾演練擦汗動作。 2.教師提醒容易流腳汗的學生，平常要多帶幾雙襪子隨時替換，鞋子也不要每天都穿同一雙，每天要認真洗腳，才有可能完全除去腳臭。 3.推選班上個人衛生習慣良好的學生作為楷模，請其他同學發表該如何效法，鼓勵學生澈底實踐。 <p>【活動一】喝水達人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明口渴或大量流汗後會想喝水，但平常不渴時也要經常喝一點水。最好每天能喝水1500c.c.以上，喝水時以慢慢喝完至少200c.c.為原則。 2.教師示範一次喝水200c.c.，再請學生喝同樣的水量，每天至少喝8杯水。 <p>【活動二】憋尿問題大</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情形和感覺。 2.閱讀課本內容，教師詢問學生怎麼做才能維持排尿的通暢？例如：多喝開水、下課時不貪玩，先去上廁所。 <p>【活動三】綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.記錄自己一天的喝水量及小便次數。 2.和家人討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.吸汗力強的襪子數雙 2.學生每人準備一條乾淨的毛巾 3.學生每人準備200c.c.的白開水 	<ol style="list-style-type: none"> 1.提問回答 2.實際演練 3.操作學習 		<ol style="list-style-type: none"> 一、瞭解自我與發展潛能 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	10/30 11/03	三、 樂活運動家	學我練功夫	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>【期中評量週】</p>	<p>1.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。</p> <p>2.能做出相互學習與演練國術遊戲的動作。</p> <p>3.能和同伴快樂參與遊戲活動。</p>	<p>【活動一】模仿做體操</p> <p>1.教師引導學生做暖身活動，並強調「側彎、前彎、轉體」等動作。</p> <p>2.指導學生兩人一組面對面演練。一人做出「側彎、前彎、轉體」等動作，另一人模仿同樣動作。</p> <p>3.兩人交換角色，試著做出其他體操動作，例如：馬步雙手側平舉、弓步單手前推、壓腿、跳躍等動作，讓另一人模仿。</p> <p>【活動二】拳打腳踢</p> <p>1.教師先指導學生做出「兩腳左右站、半蹲出拳」的動作，即蹲馬步做出右拳、左拳、右拳的輪流出拳動作。</p> <p>2.接著指導學生做出「兩腳前後站、兩手插腰，再由後腳向前高踢約至肩膀高度，踢完再還原成原姿勢」的動作。</p> <p>【活動三】學我練功夫</p> <p>1.教師指導學生兩人一組，面對面演練。一人做出「兩腳左右站，半蹲出拳一至三次」或「兩腳前後站，踢高再還原」的動作，另一人模仿同樣動作。</p> <p>2.兩人交換角色，做出前述的動作，讓另一人模仿。</p> <p>3.可適時請表現優秀的組別表演，增加相互學習與觀摩的機會。</p> <p>4.教師詢問學生，在進行模仿遊戲的過程中，自己或同學有哪些動作表現良好？有哪些動作需要再改進？並請各組自由發表。</p>	2	1.教室內如有中型或校園中有大型鏡子，可先帶領學生去對照鏡中的各種景象，加強相互模仿學習的概念，以便上課時討論	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>

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	11/06 11/10	三、樂活運動家	魔鏡新創意	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。 2.能與同伴做出明確而有創意的身體動作之造型主題。 3.能在參與的活動中互相觀摩鼓勵，並肯定自己及他人的表現。	<p>【活動一】魔鏡面向我</p> <p>1.教師先示範「我」，全班學生是「魔鏡」，「我」可設計成帶領做操者。之後，再進行分組，每組約4~5人，各組帶開演練，進行遊戲活動。各組每人輪流擔任「魔鏡」與「我」的角色。</p> <p>【活動二】請你跟我這樣做</p> <p>1.5~6人一組，圍成圓形，其中一人做身體動作或造型，其餘的人充當鏡子，做出不同角度的模仿動作。 2.再同向排列成直線狀，排頭創作身體動作，其他同學模仿。動作設計可以打掃為主題，亦可引導學生設計其他主題的模仿動作。</p> <p>【活動三】魔鏡真心話</p> <p>1.請學生發表，在魔鏡遊戲中，自己最滿意的動作？當看到別人學自己做動作時感覺如何？並肯定自己的表現。 2.再讓學生藉語言或動作發表，模仿別人的動作及參與身體活動的感覺。</p> <p>【活動四】魔鏡波浪</p> <p>1.全班分成三大組，圍成三面鏡狀。 2.指導學生同時做出「左腳向左擺動或右腳向右擺動」以及「蹲和站的連續動作以呈現波浪起伏狀」等動作。 3.活動結束後，讓學生說說看：如何能表現出美麗又有節奏感的波浪？</p> <p>【活動五】多面鏡變化多</p> <p>1.依分組人數取名，例如：5人一組為5面鏡。全部向左、再向右8拍做出踏併步的動作。牽手的5人全部向前、再向後走4步，如放射狀的萬花筒。</p> <p>【活動六】圓鏡走跑挑</p>	2	1.教學場地以室外平坦地面為宜	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

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	11/13 11/17	三、樂活運動家	團結力量大、命中目標	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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.做出簡單的傳球、擲球、接球等基本動作。 2.認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。 3.團體生活中能服從教師、尊重同學，養成互助合作的美德。 4.做出跑、跳、擲等動作。 5.認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。	<p>【活動一】四度空間</p> <p>1.兩人一組，背對背雙腳開立。 2.由胯下頭上、左右轉腰雙手掌互碰。</p> <p>【活動二】支援前線</p> <p>1.5~7人一組，同向直線排列，排頭雙手握球、身體後仰傳球，後面一人雙手接球後，由胯下後傳，以此類推。 2.傳過球的人要立刻跑到隊伍後面排隊，再繼續傳接球，直到將球運送到指定地點，則遊戲完成。</p> <p>【活動三】護送寶物</p> <p>1.全班分成兩大組，每組兩人成一隊。 2.兩人背對背手互勾，夾球跑到下一隊位置，交給下一隊，一一運送球過去，直到終點。</p> <p>【活動一】發現好工具</p> <p>1.教師提問除了雙手以外，身邊還有什麼東西可以用來接球？」鼓勵學生回答，例如：垃圾袋、桶子。</p> <p>【活動二】擲進呼拉圈</p> <p>1.5~7人一組，每人雙手持球，瞄準呼發圈，輪流將球擲進呼拉圈中。</p> <p>【活動三】擊中目標</p> <p>1.教師說明任務並示範「擊中目標」遊戲玩法。 2.5~7人一組，各組排隊輪流擲球，以手中的球瞄準呼拉圈中的球，將球撞擊彈出圈外。</p>	2	1.排球15~20顆、足球5顆 2.畫線器 3.碼表 4.過關卡 5.粉筆數枝 6.過關卡 7.每組1個呼拉圈、5~7顆球	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
十三	11/20 11/24	三、樂活運動家	拋跑來接球、圍圓踢球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<p>1.透過身體不同部位，能做出拋接球的動作。</p> <p>2.能與同伴合作完成拋接球的動作。</p> <p>3.愉快的與人合作進行踢球接力遊戲。</p> <p>4.能做出符合節拍的傳球動作。</p> <p>5.能控制踢球力量，做出移動與踢球的動作。</p>	<p>【活動一】往前拋接</p> <p>1.教師示範動作：將球向天空高高拋起後，迅速依順時針方向原地轉一圈，待球落地反彈後，雙手將球接住。</p> <p>2.學生熟練往上拋接球的動作後，教師示範新動作「往前拋接球」：向前拋球後，跟著向前跑，再用雙手接反彈球。示範完畢，請學生繼續練習往前拋接球的動作。</p> <p>【活動二】往後拋接</p> <p>1.教師示範動作：將球往後方拋出後，轉身往前移動至球的前方，雙手接住滾地球。</p> <p>【活動三】拋接好搭檔</p> <p>1.2人一組，一人拋球、一人接球。</p> <p>2.教師說明並示範活動方法：拋球同學將球向上高拋，接球同學待拋球同學離手時依順時針繞拋球同學1圈後，雙手將反彈球接住。</p> <p>【活動一】帶球散步</p> <p>1.4~5人一組，每組手球、躲避球及足球各1顆。</p> <p>2.一人踢球前進繞過三角錐後回來，將球交給下一人，三種球類各操作1次。</p> <p>【活動二】小球別溜走</p> <p>1.5人一組，各組圍成圓形。</p> <p>2.各組各發1個足球，每組學生手牽手原地進行踢球傳接練習。</p> <p>【活動三】圍圓踢球向前走</p> <p>1.5人一組，各組圍成圓形。</p> <p>2.各組各發1個足球，全組手牽手踢球前進。</p> <p>【活動四】圍圓踢球折返跑</p> <p>1.5人一組，各組圍成圓形。</p> <p>2.各組各發3個足球，每組學生手牽手踢球前進。</p>	2	<p>1.足球或學校現成的球，每人一顆</p> <p>2.躲避球6顆</p> <p>3.手球6顆</p> <p>4.足球20顆</p> <p>5.三角錐若干個</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p>		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
十四	11/27 12/01	四、喜歡自己、珍愛家人	成長的變化	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	1.描述自己出生至今的生長發育變化。 2.發表對成長的感覺與期待。	<p>【活動一】我的故事</p> 1.請全班準備自己具代表性的數張照片，上臺介紹成長過程，並說明自己幾歲開始走路或說話、最讓爸媽驕傲及煩惱的各是什麼問題？例如：學說話很快、不愛吃飯等。 2.教師統整學生發表的內容，說明成長的過程中，除了身高、體重增加外，能力也會跟著增加。 3.請學生發表自己是否喜歡長大，長大至今的感受為何？為什麼？教師說明，成長會一直持續且有個別差異。 <p>【活動二】我需要什麼</p> 1.請學生分組討論嬰兒期、幼稚園期及現在各自最需要什麼？ 2.各組學生發表，教師同時說明，不同階段有不同的營養、身心需求和責任。 <p>【活動三】我可以做什麼</p> 1.教師請學生思考自己能為家人及同學做些什麼？ 2.請各組學生討論，並上臺報告，鼓勵表現好的組別。 <p>【活動四】綜合活動</p> 1.師請學生發表對成長的感覺與期待。 2.教師統整歸納並鼓勵學生發揮所長、盡其所能，健康快樂的成長。	2	1.請家長準備數張學生嬰兒期、幼稚園期與小學時期的照片 2.請學生事先詢問爸媽自己學會課本上的各項動作的年齡	1.學生發表	【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。	一、瞭解自我與發展潛能 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
十五	12/04 12/08	四、喜歡自己、珍愛家人	欣賞特別的我	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>1.描述自己的特質與專長。</p> <p>2.悅納自己的特點。</p>	<p>【活動一】森林裡的小象</p> <p>1.請學生思考後，以三句話來形容自己。教師請若干學生發表，再請其他同學補充對該名學生的看法。</p> <p>2.請學生閱讀課本並講述圖意，故事內容可參考教師手冊頁「森林裡的小象」。</p> <p>3.教師提出問題，鼓勵學生自由發表，並進行「澄清式問答」：</p> <p>(1)小象為什麼不喜歡自己？</p> <p>(2)小象最後還是變回了自己，你想牠會比較快樂嗎？為什麼？</p> <p>(3)如果你也能變，你最想把自己變成誰？你覺得變了之後會比較快樂嗎？為什麼？</p> <p>【活動二】看看自己</p> <p>1.請學生照照鏡子，看看自己的外貌。</p> <p>2.引導學生觀察自己和其他人不同之處。</p> <p>3.請學生發表自己的身體特徵。教師說明，每個人都有不同的外貌，美與醜沒有絕對的標準，自己喜歡自己最重要。</p> <p>【活動三】個人小檔案</p> <p>1.發給每位學生一張紙，請學生寫出自己的特點。請學生署名後，將紙摺好，放入教師準備的紙箱中。</p> <p>2.教師任意抽出其中數張，念出上面所寫的內容，請大家猜猜他是誰。</p> <p>3.請學生思考，自己和班上其他人相似或不同之處在哪裡？說一說對自己與他人異同之處有何感覺？</p> <p>4.教師提醒學生可從個人外表、做事能力、人際關係等多方面來看待自己，並以正面的想法來形容自己。</p>	2	<p>1.白紙(每位學生一張)</p> <p>2.請學生攜帶小鏡子</p>	1.教師觀察	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>

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	12/11 12/15	四、喜歡自己、珍愛家人	我真的很不錯、肯定自己	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>1.接受自己的獨特性。</p> <p>2.表現喜歡自己的行為。</p> <p>3.勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。</p> <p>4.能以正面的想法肯定自己。</p>	<p>【活動一】看誰在說話</p> <p>1.請學生發表如何做到喜歡自己？再請學生思考自己有哪些特質和專長。</p> <p>【活動二】我有信心</p> <p>1.請學生閱讀課本並說出圖意。教師以自己為例，介紹自己的特質或專長。</p> <p>2.請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成語句。</p> <p>【活動三】更愛自己</p> <p>1.請學生發表自己最得意的一件事。</p> <p>2.在班上挑選數位學生作為優點轟炸的對象。</p> <p>3.兩人一組討論「如何讓自己更受人喜歡」的方法，再請學生發表討論結果。</p> <p>【活動一】結果大不同</p> <p>1.詢問學生是否有曾經被嘲笑過的經驗？處理的方法為何？</p> <p>2.請學生演出課本中的情境案例後，師生共同討論課本情境之相關問題。</p> <p>【活動二】反語言霸凌</p> <p>1.教師說明透過語言來刺傷別人、嘲笑弱勢或亂取綽號，都屬於「語言霸凌」；被嘲笑者可以勇敢的說出自己的感受，或請老師協助處理。</p> <p>2.師生共同討論：遇到語言霸凌時，該如何處理呢？教師統整說明每個人都有其優點及特點，不應該嘲笑他人；被嘲笑者要肯定自我，不需自卑畏縮。</p> <p>【活動三】自我肯定對話</p> <p>1.教師發下「自我肯定」作業單，請學生針對內容進行勾選。</p> <p>2.教師指導學生分辨哪些對話屬「自我肯定」的人會說的，哪些不</p>	2	<p>1.教師平時多觀察學生的長處</p> <p>2.學生自我反省，發掘出自己的特質和專長。</p> <p>3.教師印製「自我肯定的對話」學習單</p> <p>4.請兩位學生參考課本上的內容在課前進行排練</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.教師觀察</p> <p>3.學生自評</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>

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	12/18 12/22	四、喜歡自己、珍愛家人	關愛家人	6-1-2 學習如何與家人相處。	1.能說出與家人相處、親愛的方式。 2.願意以語言或行動，表達對家人的關愛。	<p>【活動一】我的家人</p> <p>1.詢問學生對家人的了解有多少，並請若干學生分享自己對家人的認識，例如：家人最喜歡做的事？最喜歡吃的食物？一天中都忙些什麼？</p> <p>2.將全班分成數組，每組4~5人，請學生在小組內輪流分享以下內容：</p> <p>(1)我有哪些家人？</p> <p>(2)我從哪些地方感受到家人對我的關心和疼愛？</p> <p>(3)家人這麼關心和疼愛我，我要怎樣對待他們？</p> <p>【活動二】表達對家人的關愛</p> <p>1.學生分組討論在日常生活中，可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？例如：家人叫喚立刻答應、早晚向父母請安、主動做家事、把愛掛在口中、體貼家人、說話有禮貌等。</p> <p>2.各組上臺報告。教師提問，引導學生思考並自由發表：</p> <p>(1)自己有哪些項做得比較好？</p> <p>(2)有哪些項做得不夠好？怎麼改進？</p> <p>(3)我還能為家人做些什麼？</p> <p>【活動三】關心行動</p> <p>1.請數位學生輪流上臺抽取紙條，根據紙條上的情境，表演具體的關心行動。教師隨機指導，給予肯定和鼓勵。</p> <p>2.師生共同討論：表達對家人的關愛時，還要注意些什麼？例如：語氣要和順、親切；注意禮貌；使用擁抱或親臉頰等肢體動作表現親愛。</p> <p>3.請學生在課後訪問家人，將他們的生日、喜好、特點、生活作息等，記錄在紙上，做成家人寫真集。</p>	2	1.學生全家福照片 2.白紙數十張	1.提問回答 2.學生自評	【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	四、表達、溝通與分享

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	12/25 12/29	四、喜歡自己、珍愛家人	你說我聽	6-1-2 學習如何與家人相處。	1.表現良好的聽話態度。 2.學習與家人溝通的技巧。	<p>【活動一】溝通方式知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生分享在家中與家人常有的互動方式。 請學生閱讀課本內容，並徵求自願者，根據圖意演出家人間的對話情境。 請學生自由發表：自己和家人交談或互動的方式，與表演的小朋友相比，有什麼相同或相異之處？ 師生共同討論：與家人溝通時，應該注意的要點，例如：專心傾聽不插嘴、等家人說完再開口、注意說話的語氣及動作等。 <p>【活動二】溝通有整套</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生：除了口語之外，還有哪些部分也可以協助別人了解你想說的？例如：要注意聽對方說話，試著去了解方的意思、眼睛要看著對方的眼睛、注意禮貌不插嘴等。 教師說明運用溝通的技巧，除了以口語說出自己的看法和期待之外，身體的其他器官也可以幫助我們溝通。 <p>【活動三】讓家人更親近</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生分組演練良好的溝通方式。 師生共同討論：與家人溝通時，除了善用口語和肢體表達外，還要注意些什麼？例如：適時點頭或以口頭回應嗯、喔……，表示聽懂；有不清楚之處要問清楚；放下手邊的工作專注聆聽；注意禮貌等。 教師強調有效溝通的技巧，鼓勵學生回家後練習看看，並請學生記下自己的溝通心得，隔天與同學們分享。 	2	1.製作「媽媽」及「小孩」的面具	1.提問回答 2.學生自評	【家政教育】 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。	四、表達、溝通與分享

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	1/01 1/05	五、圓來真有趣	我是小圓球、身體變成圓	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.能做出符合球體特性的模仿動作。 2.能說明圓球的特性。 3.能專注觀察球體與他人動作。 4.能指出自己與他人身體的圓造型。 5.能做出三種不同的身體圓造型。 6.能讚賞他人創作的造型。	<p>【活動一】哇！好多圓球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.引導學生進行各種球類模仿遊戲。 2.教師將各種不同球的名稱說出來，讓學生試著模仿。 3.過數次練習買賣球類的遊戲後，教師宜整理各種球類具有的共同特徵，如圓形、多具彈性、會滾動、會彈跳等。 <p>【活動二】老師要拍球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師手持一種球，引導學生模仿，想像自己就是老師手上的球，依教師拍球、滾球、拋球等不同動作，引導學生多做幾次模擬，直到盡興為止。 2.問問學生，球還可以做哪些動作？回答者給予鼓勵，並請對方做出該球類模仿動作。 <p>【活動三】淘氣小圓球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生想像自己是一顆小圓球，會隨節拍變換不同的小圓球動作。 2.教師提問還可以運用身體表演圓球的哪些動作？並請學生回答問題。 <p>【活動一】圓的聯想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：看到三角形時，你會聯想到什麼？教師繼續提問：看到圓形時，你會想到什麼？ 2.教師發給學生每人一張紙，在紙上畫出日常生活中具有圓形特徵的物品。 3.請學生運用肢體動作模仿自己所繪的圓形物品。 <p>【活動二】猜猜我有幾個圓</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生鑑賞他人所模仿的圓形物品。 2.教師引導學生來玩「猜猜我有幾個圓」遊戲：給學生若干分鐘運用身體創造不同數量的圓，並猜猜他 	2	1.數種不同球類各一顆，球種不限 2.預約舞蹈教室或空曠場地 3.鈴鼓 4.輕快音樂 5.預約舞蹈教室或空曠場地 6.A4回收紙每位學生一張 7.著色用具、顏料	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生自評 4.實際演練 5.提問回答		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	1/08 1/12	五、圓來真有趣	身體變成圓、大圓和小圓	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【期末評量週】	1.能指出自己與他人身體的圓造型。 2.能做出三種不同的身體圓造型。 3.能讚賞他人創作的造型。 4.能指出圓形移動的特性。 5.能自己或跟隨別人做出圓形軌跡的移動路線。 6.能跟團體做出圓形的收攏與擴散。	<p>【活動三】大圓小圓串圈圈</p> <p>1.教師提醒學生將上一活動所創造的身體圓，選出其中一個代表作，教師假裝逐一幫學生噴上固著劑，訓練學生肢體定位之穩定度。</p> <p>2.接著，教師說明要幫大圓小圓串成圈，適度引導其中一名將肢體鬆開後套住另外一名，使兩名學生的身體圓連在一起。</p> <p>3.教師假裝要買每組共三個不同大小圓串成的圈圈組，鼓勵學生找到夥伴，串成一組。</p> <p>4.教師引導學生表現自己該組的圈圈串，並發表感想或講評別人的優點。</p> <p>【活動一】請你跟我走</p> <p>1.學生2人一組，教師以鈴鼓或音樂，引導學生進行「請你跟我走」遊戲。</p> <p>2.熟悉指令與移動等動作後，教師要以「走直線」、「走曲線」、「走直線」等不同路線的指令，引導學生練習不同的移動軌跡。</p> <p>【活動二】圓圓的大餅</p> <p>1.教師引導學生排成一長列，帶領學生移動時，適時變換移動動作，如走步、小跑步及跑跳步等。教師適時將全班帶出一個大圓圈，並告訴學生「這是我們全班做成的大披薩」。</p> <p>【活動三】俄羅斯轉盤</p> <p>1.教師利用圓圈隊形，帶領學生進行「俄羅斯轉盤遊戲」，從遊戲中讓學生熟悉方向線、反方向線及各種移動步伐。</p> <p>【活動四】大圓和小圓</p> <p>1.引導學生利用走步、踏步等移動方式，跟著團體做出圓形的收攏與擴散。</p>	2	1.鈴鼓 2.輕快音樂 3.預約舞蹈教室或空曠場地 4.A4回收紙每位學生一張 5.著色用具、顏料 6.鈴鼓	1.學生自評 2.實際演練 3.提問回答		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
二十一	1/15 1/19	五、圓來真有趣	圓圓來跳舞	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.能說出舞步名稱。 2.能做出莎蒂希步、踏跳步及拍身體的組合動作。 3.與同學做出協同合作的穿越動作。	<p>【活動一】莎蒂希步與踏跳步</p> <p>1.教師播放音樂，帶領學生做簡單的頭、手、腰、臀、膝、腳部位的簡單伸展運動。</p> <p>2.教師指導學生練習莎蒂希步、踏跳步步伐。熟練踏跳步後，引導學生利用4次踏跳步來完成自轉一圈。</p> <p>【活動二】圍圓來跳舞</p> <p>1.以1拍膝、2拍手、3拍肩膀、4輕拍頭部、5雙手上舉成V字型等動作，和學生進行注意力遊戲。</p> <p>2.帶領學生圍成大圓，配合音樂，引導學生面向方向線將整個組合動作重複練習。</p> <p>3.組合動作取自栗樹舞前段，其舞序為（左腳起）：莎蒂希步4次→踏跳步4次（同時自轉一圈）→拍膝（1拍）→拍手（1拍）→拍肩膀（1/2拍）→輕拍頭部（1/2拍）→雙手上舉成V字型（1拍）。</p> <p>【活動三】大家來挑戰</p> <p>1.教師引導學生回答跳舞時需要注意什麼事項，如左右腳正確做動作、與他人保持手牽手行進而不拉扯等。</p> <p>2.挑戰穿山洞：以「保持手牽手」為例，教師引導學生從圓形隊伍中帶領其中一位學生為首，牽著整個隊伍從隊伍中某兩位學生手臂下低頭穿過。兩個8拍後要回到圓形隊伍。</p> <p>3.重複練習幾次，直到熟練，並適時請學生發表跳舞後的感覺。</p>	2	1.鈴鼓 2.輕快音樂 3.預約舞蹈教室或空曠場地	1.問答 2.演練		二、欣賞、表現與創新