台北市111學年度 第一學期 明湖國民小學一年級 健體領域教學計畫表　　設計者：健體領域團隊

**(健體 1 上)課程架構圖**

健體1上（第一冊）

第一單元

成長變變變

第二單元

快樂上下學

第三單元

營養的食物

第四單元

愛上體育課

第五單元

我的身體真神奇

活動一　安全紅綠燈

活動二　我們是好同學

活動二　我們的健康中心

活動一　食物調色盤

活動二　飲食好習慣

活動一　體育課好好玩

活動二　暖身操

活動三　安全遊樂園

活動一　身體造型遊戲

活動二　墊上模仿秀

活動三　唱跳樂趣多

活動四　動物拳

活動一　長大真好

活動二　清潔衛生好習慣

第六單元

走走跑跑

活動一　跟著節奏走

活動二　奔跑吧

第七單元

大球小球真好玩

活動一　滾球高手

活動二　傳球遊戲

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年級：一年級 | | 科目：健體 |
| 學習目標 | 1.引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。2.鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。3.藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。4.透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。5.藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。6.透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。7.透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。8.透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。9.指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。10.透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。11.藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 | |
| 學習領域課程的理念分析及目的 | 十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。 | |
| 教學材料 | 翰林版國小健體1上教材 | |
| 教學活動選編原則  及來源 | 1.本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2.教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 | |
| 教學策略 | 1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。  2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。  3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4.單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 | |
| 先備知識 | 1.1知道身體主要部位的名稱。  1.2知道如何保持身體清潔。  2.1知道不同的食物有不同的營養。  2.2知道什麼是良好的飲食習慣。  3.1熟悉上、下學路線。  3.2與同學分享彼此的想法與感受。  4.1知道要聽從教師指示上課。  4.2具備使用社區或公園遊樂器材的經驗。  5.1認識各種簡易幾何圖形。  5.2已具備自創動作能力，並知道形狀、大小和高低的動作要素變化。  6.1生活中曾有走路經驗。  6.2生活中曾有跑步經驗。  7.1生活中曾有玩球經驗。  7.2曾與他人一起玩球。 | |

| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 核心素養項目 | 核心素養具體內涵 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 教學活動概要 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 議題融入  具體內涵 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一週 | 8/29~9/2 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動一：長大真好 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。  Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1.認識自己的成長現象。  2.描述從出生至今的生長發育變化。 | 1.觀察成長的變化。  2.分享成長的經驗。 | **一、觀察成長的變化**  1.配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如：  (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。  (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。  2.教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度和外形也都不一樣。  **二、分享成長的經驗**  1.請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表：  (1)現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.學生小時候的照片 | 1.討論：能說出代表成長的現象。  2.發表：能分享自己的生長發育變化。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第一週 | 8/29~9/2 | 第一冊第四單元：愛上體育課 | 活動一：體育課好好玩 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。  2.學會整隊的基本動作。  3.養成正確的上課準備習慣。 | 1.介紹體育課程與上課規定。  2.制定體育課的約定。  3.說明上體育課的準備。  4.進行整隊練習。 | **一、介紹體育課程與上課規定**  1.教師介紹體育課的主要內容，包括室內和戶外的身體活動，大多屬於移動性的身體活動，有時會有身體碰觸或碰撞，所以要注意上課安全。  2.利用課本說明上體育課的安全規定，包括：注意聽老師的口令或哨聲；注意看老師的動作示範；活動時要注意安全。  **二、制定體育課的約定**  1.引導學生發表，除了課本的安全規定外，還有哪些規定大家應該遵守。  2.歸納大家的意見，寫成學習公約，提醒大家要遵守上課的約定。  **三、說明上體育課的準備**  1.利用課文說明體育課會從事很多運動，學生需穿著學校的運動服或班服、運動鞋，戴帽子和準備水壺。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.學校的運動服或班服、運動鞋、帽子、水壺 | 1.問答：能說出體育課的安全規定和準備。  2.實作：能做出正確的整隊動作。  3.問答：能說出正確運動穿著的條件。  4.實作：能做好上體育課的準備。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二週 | 9/5~9/9 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動一：長大真好 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。  Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1.認識自己的成長現象。  2.描述從出生至今的生長發育變化。 | 1.討論成長的現象。  2.討論能力的變化。 | **一、討論成長的現象**  1.教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。  2.教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。  3.請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。  4.教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.音樂 | 1.討論：能說出代表成長的現象。  2.發表：能分享自己的生長發育變化。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第二週 | 9/5~9/9 | 第一冊第四單元：愛上體育課 | 活動一：體育課好好玩 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 | 1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。  2.學會整隊的基本動作。  3.養成正確的上課準備習慣。 | 1.誰的穿著不正確。  2.總結活動。 | **一、誰的穿著不正確**  1.利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？  2.利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。  **二、總結活動**  1.歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。  2.提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。  3.說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出體育課的安全規定和準備。  2.實作：能做出正確的整隊動作。  3.問答：能正確說出運動時的穿著條件。  4.實作：能做好上體育課的準備。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第三週 | 9/12~9/16 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動一：長大真好 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。  Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1.認識身體各部位的名稱和基本功能。  2.願意珍惜愛護自己的身體。 | 1.認識身體各部位的名稱。  2.珍惜並愛護自己的身體。 | **一﹑認識身體各部位的名稱**  1.教師說明身體各部位名稱。  2.配合動作進行帶動唱遊戲。  3.兩人一組，指出老師所念的身體各部位。  4.配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。  **二、珍惜並愛護自己的身體**  1.請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？  2.引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。  3.教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 3.紙筆評量：明白身體各部位的名稱。  2.態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第三週 | 9/12~9/16 | 第一冊第四單元：愛上體育課 | 活動二：暖身操 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 | 1.知道暖身操的重要性。  2.能正確進行暖身操活動。 | 1.暖身操的重要性。  2.進行單人暖身操練習。  3.複習單人暖身操。  4.進行雙人暖身操練習。  5.總結活動。 | **一、暖身操的重要性**  教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。  **二、進行單人暖身操練習**  1.示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。  2.一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。  3.引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。  **三、總結活動**  1.教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？  2.教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。  **四、複習單人暖身操**  1.引導學生隨著教師口令和動作示範。  2.說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出暖身操的重要性。  2.實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第四週 | 9/19~9/23 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動二：清潔衛生好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。  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。 | 1.發覺清潔習慣的重要性。  2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 | 1.討論清潔習慣的重要性。  2.模仿清潔動作。  3.演練洗臉的方法。 | **一、討論清潔習慣的重要性**  1.引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？  2.請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。  3.教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。 | 1 | 1.教用版電子教科書音樂  2.手帕或毛巾 | 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第四週 | 9/19~9/23 | 第一冊第四單元：愛上體育課 | 活動三：安全遊樂園 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1.知道校園遊樂設備使用規定。  2.能遵守遊樂設備使用規定。  3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1.認識校園遊樂設備。  2.認識遊樂設備使用規定。  3.進行遊樂設備體驗活動。  4.總結活動。 | **一、認識校園遊樂設備**  1.說明今天要去認識學校遊樂設備，介紹使用規定，下課時可以正確使用。  2.引導學生至學校遊樂設備區，介紹設備名稱，包括：秋千、溜滑梯、翹翹板等。  **二、認識遊樂設備使用規定**  1.教師提問：「在遊樂場玩耍時，應該注意哪些事項呢？」  2.說明學校的遊樂設備都有使用規定，遊玩時，要遵守這些規定，才不會發生危險。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。  2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。  4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。 | **【安全教育】**  安E3 知道常見事故傷害。 |
| 第五週 | 9/26~9/30 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動二：清潔衛生好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。 | 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。  2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。  3.在生活中實踐清潔習慣。 | 1.討論洗手的重要性和時機。  2.演練正確洗手的方法。 | **一、演練正確洗手的方法**  1.教師配合圖片說明洗手的正確步驟。  2.分組實際操作洗手的五步驟。  溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。  搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。  (1)內：搓揉手心。  (2)外：搓揉手背。  (3)夾：搓揉指縫。  (4)弓：搓揉指背與指節。  (5)大：搓揉大拇指及虎口。  (6)立：搓揉指尖。  (7)腕：搓揉至手腕。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.粉筆 | 1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。  2.自評：能確實執行清潔習慣。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第五週 | 9/26~9/30 | 第一冊第四單元：愛上體育課 | 活動三：安全遊樂園 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1.知道校園遊樂設備使用規定。  2.能遵守遊樂設備使用規定。  3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1.檢查校園遊樂設備的安全性。  2.認識遊樂設備使用規定。  3.總結活動。 | **一、檢查校園遊樂設備的安全性**  1.利用課本說明使用校園設備前，要先檢查是否安全，避免受傷。  2.利用學習單說明這節的學習任務要檢查校園遊樂設備是否安全，包括：秋千的鏈條或坐板是否牢固、等待區或擺盪區的距離是否足夠、溜滑梯的塑膠滑道是否有破損、翹翹板坐板的螺絲是否穩固等。  **二、認識遊樂設備使用規定**  1.引導學生分組觀察遊樂設備的外觀，並記錄或畫出自己的觀察，再勾選安全可使用或需要維修的欄位。  2.讓學生在組內分享自己觀察的結果，比較自己和別人的發現是否不同。  **三、總結活動**  1.教師歸納：遊樂設備是學校的公物，要靠大家維護。如果發現毀損或是遭到破壞，除了不要使用之外，也要趕快通報老師或行政老師（總務處）儘快維修，保障大家使用的安全。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.學習單 | 1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。  4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。 | **【安全教育】**  安E3 知道常見事故傷害。 |
| 第六週 | 10/3~10/7 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動二：清潔衛生好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。  2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。  3.在生活中實踐清潔習慣。 | 討論洗澡時的注意事項。 | **討論洗澡時的注意事項**  1.教師提出問題，請學生舉手回答：  (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？  (2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？  (3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？  2.教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 2.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。  2.自評：能確實執行清潔習慣。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第六週 | 10/3~10/7 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 | 活動一：身體造型遊戲 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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-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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。  2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。  3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。  4.能發表自己觀賞的想法。 | 1.單元導入活動。  2.進行身體造型活動。  3.總結活動。 | **一、單元導入活動**  1.教師利用課文單元頁情境圖，引導學生認識體操和舞蹈是體育課的上課內容，喚起學習動機，並詢問學生是否有相關學習經驗。  2.教師引導學生進行暖身運動後，想像自己的身體像一條線一樣，表現直直的直線和彎彎的曲線。透過簡單的模仿，體驗身體可以表現簡單的線條。  **二、進行身體造型活動**  1.教師引導學生利用身體展演圖形，探索身體的神奇功能，建立對身體的自信心。  2.鼓勵學生兩人或三人一組，嘗試做出不同的造型，體驗合作的展演方式。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。  2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。  3.問答：能說出觀賞展演的想法。  4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第七週 | 10/10~10/14 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動二：清潔衛生好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。  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。 | 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。  2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。  3.在生活中實踐清潔習慣。 | 1.討論上廁所的正確方法。  2.演練正確使用小便斗與馬桶的方法。 | **一、討論上廁所的正確方法**  1.配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括：  (1)小便斗。  (2)坐式馬桶。  (3)蹲式馬桶。  2.教師提醒學生如廁後，衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾，遇水不易分解，不可以丟入馬桶以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。  **二、演練正確使用小便斗與馬桶的方法**  1.教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。  2.請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。  3.教師講評，並對共同缺失加以指導。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。  2.自評：能確實執行清潔習慣。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第七週 | 10/10~10/14 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 | 活動一：身體造型遊戲 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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-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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。  2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。  3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。  4.能發表自己觀賞的想法。 | 1.造型創作引導活動。  2.進行團體造型創作活動。  3.認識支撐點。  4.進行支撐點練習。  5.分組展演與欣賞活動。 | **一、造型創作引導活動**  引導學生進行暖身活動。  **二、進行分組造型創作活動**  1.教師利用圖卡引導學生觀察其外形的特點，包括大小、高低、形狀。  2.教師說明很多物體都是不規則形，需靠大家合作才能表現外形的特徵。  3.進行四至五人一組的分組主題創作。  **三、分組展演與欣賞活動**  1.教師說明分組展演與欣賞發表的注意事項，包括：要安靜觀賞別人的表現，再根據自己觀賞的心得進行發表。  2.小組輪流展演，學生發表觀賞想法。  3.教師總評各組學習表現。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.圖卡  3.書面紙 | 1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。  2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。  3.問答：能說出觀賞展演的想法。  4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第八週 | 10/17~10/21 | 第一冊第一單元：成長變變變 | 活動二：清潔衛生好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。 | 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。  2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。  3.在生活中實踐清潔習慣。 | 1.清潔衛生我最棒。  2.補充教師手冊參考資料。 | **清潔衛生我最棒**  1.進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.上衣、褲子、裙子、梳子、溼紙巾、鞋子 | 1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。  自評：能確實執行清潔習慣。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第八週 | 10/17~10/21 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 | 活動二：墊上模仿秀 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。  2.能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 | 1.墊上運動的注意事項。  2.進行靜態模仿活動。  3.創意活動。  4.複習靜態造型動作。  5.進行動物模仿秀。  6.進行動物競走遊戲。 | **一、墊上運動的注意事項**  1.教師介紹體操教室使用規定和設備。  2.教師指導學生體驗各種暖身活動。  **二、進行靜態模仿活動**  1.教師示範並引導學生練習簡單的靜態造型動作。  2.靜態造型動作順序依序為：坐姿蝴蝶式、俯臥支撐下犬式、弓箭站姿小戰士、單腳站姿樹式、安靜趴下嬰兒式。  **三、創意活動**  1.教師引導學生熟練後，讓他們嘗試升級版。  2.教師歸納：墊上因為有保護作用，可以嘗試不同支撐的動作，也可以嘗試盡量伸展的感覺，增加動作表現能力。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。  2.實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第九週 | 10/24~10/28 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動一：安全紅綠燈 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | 1.發覺影響上下學安全的態度與行為。  2.認識行走安全。 | 1.探討車禍事件。  2.討論上、下學途中的危險情境。  3.探討走路上下學的安全注意事項 | **一、探討車禍事件**  1.學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。  2.教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？  3.教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。  **二、討論上、下學途中的危險情境**  1.配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。  (1)搶快，直接穿越馬路。  (2)和朋友嬉戲追逐，直接衝出巷子。  (3)看到對面有熟識的人，直接橫越馬路。  (4)遵守交通規則。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.彩色筆 | 1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。  2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第九週 | 10/24~10/28 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 | 活動三：唱跳樂趣多 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。  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。 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.能知道跳舞的動作要領。  2.能說出舞蹈動作的口訣。  3.能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。 | 1.跳舞的導入活動。  2.進行唱跳活動。  3.複習唱跳活動。  4.熟練唱跳舞序和修正動作。  5.總結活動。 | **一、跳舞的導入活動**  1.利用課文內容說明跳舞活動的特色就是要跟隨音樂節奏做動作。  2.引導學生認識6種唱跳技巧：  (1)記住活動的身體部位。  (2)記住活動的方法。  (3)聽音樂的節奏。  (4)願意做出最棒的動作。  (5)願意和別人一起合作。  (6)願意欣賞自己和別人的表現。  **二、進行唱跳活動**  1.利用課文內容引導學生記住口訣和動作。  2.引導學生跟著教師示範練習邊說邊跳。  3.引導學生分段練習，再全部練習。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.音樂 | 問答：能說出舞蹈動作的學習要領。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第十週 | 10/31~11/4 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動一：安全紅綠燈 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | 1.認識行走安全。  2.發覺影響上下學安全的態度與行為。  3.認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。 | 1.演練行人安全過馬路步驟。  2.探討搭乘交通工具的安全注意事項。 | **一、演練行人安全過馬路步驟**  1.教師說明：過馬路要記得做到哪些步驟。  2.進行分組演練。  3.教師統整。  **二、搭乘公車的安全注意事項**  1.教師調查兒童的上、下學方式。  2.教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？  ★ 上、下公車排隊守秩序。  ★ 等車子停好後再上、下車。  ★ 在車上不要高聲談笑，以免影響別人。  ★ 在座位上坐好或握緊扶手。  3.教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。  2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十週 | 10/31~11/4 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 | 活動四：動物拳 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1.學會利用身體表現各種動物拳。  2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。 | 1.熱身活動。  2.動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）。  3.綜合活動。 | **一、熱身活動**  1.教師指導學生進行伸展活動。  **二、動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）**  1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。  3.教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動作重點。  4.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。  **三、綜合活動**  1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.動物圖片或影片 | 1.實作：能做出動物拳動作。  2.觀察：能與他人合作。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第十一週 | 11/7~11/11 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動一：安全紅綠燈 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | 發表預防迷路的方法。 | 1.發表預防迷路的方法。  2.演練迷路時的處理方法。 |  | 1 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。  2.觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十一週 | 11/7~11/11 | 第一冊第五單元：我的身體真神奇 | 活動四：動物拳 | A1身心素質與自我精進  A2系統思考與解決問題  B3藝術涵養與美感素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 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。 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1.學會利用身體表現各種動物拳。  2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。 | 1.熱身活動。  2.複習小虎拳、蛇拳、鶴拳等動作要領。  3.動物拳（螳螂拳、小猴拳）。  4.複習小虎拳、蛇拳、鶴拳、螳螂拳、小猴拳等動作要領。  5.猜猜我是誰。  6.綜合活動。 |  | 2 | 1.教用版電子教科書  2.動物圖片或影片 | 1.實作：能做出動物拳動作。  2.觀察：能與他人合作。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第十二週 | 11/14~11/18 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動一：安全紅綠燈 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | 了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。 | 演練保護自己的方法。 | **演練不同情境的處理方法**  1.配合課本頁面，教師說明三種不同情境：  ★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。  ★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。  ★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。  2.請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。  3.教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十二週 | 11/14~11/18 | 第一冊第六單元：走走跑跑 | 活動一：跟著節奏走 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  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。 | 1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 | 1.熱身活動。  2.隨不同節奏音樂，走不同步伐。  4.進行繞物走、頂物走練習。  5.綜合活動。 | **一、熱身活動**  1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。  **二、隨不同節奏音樂，走不同步伐**  1.教師帶領全班練習「走直線」、「繞圈走」、「快走」、「後退走」等動作。  2.動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。  3.教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。  4.教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。  **三、綜合活動**  1,教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 實作：能以不同走路步伐移位。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十三週 | 11/21~11/25 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動二：我們是好同學 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-1 接受健康的生活規範。  3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.了解與同學和諧相處的方式。  2.遵守團體規範。 | 1.討論什麼是友愛同學的表現。  2.發表友愛同學的行為。 | **一、討論什麼是友愛同學的表現**  1.配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。  ★面帶微笑和同學打招呼。  ★不遵守秩序，爭先恐後擠成一團。  ★嘲笑別人。  ★主動幫忙同學提重物。  2.教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.愛心貼紙 | 1.問答：能說出與朋友和睦相處的方法。  2.觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。  3.自評：能做到友愛同學的行為。 | **【生命教育】**  生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |
| 第十三週 | 11/21~11/25 | 第一冊第六單元：走走跑跑 | 活動一：跟著節奏走 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  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。 | 1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 | 1.熱身活動。  2.不同移位方式。  3.團體合作我最快。  4.綜合活動。 | **一、熱身活動**  1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。  **二、不同移位方式**  1.教師指導學生進行練習：  (1)側併步  (2)前交叉步  (3)後交叉步 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 實作：能以不同走路步伐移位。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十四週 | 11/28~12/2 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動二：我們是好同學 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-1 接受健康的生活規範。  3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.了解與同學和諧相處的方式。  2.遵守團體規範。 | 1.反省自己做到哪些友愛的行為。  2.補充教師手冊參考資料。 | **反省自己做到哪些友愛的行為**  1.教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？  2.配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項：  ★對同學有禮貌。  ★會幫助同學。  ★不嘲笑同學。  ★會原諒同學。  ★讚美同學的好表現。  ★和同學分享玩具。  ★和同學一起完成工作。  3.教師鼓勵表現優良的學生。  4.教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出與朋友和睦相處的方法。2.觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。  3.自評：能做到友愛同學的行為。 | **【生命教育】**  生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |
| 第十四週 | 11/28~12/2 | 第一冊第六單元：走走跑跑 | 活動二：奔跑吧 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  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。 | 1.透過遊戲認識跑步運動。  2.培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 1.熱身活動。  2.奔跑吧。  3.紅綠燈遊戲。  4.綜合活動。 | **一、熱身活動**  1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。  **二、奔跑吧**  1.教師帶領全班練習「向前跑」、「向後跑」、「後退跑」、「向左跑」、「向右跑」等動作。  2.教師播放不同節奏、音樂，引導學生進行多樣變化的律動。  3.教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 實作：能做不同方向、速度的跑步動作。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十五週 | 12/5~12/9 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 活動三：我們的健康中心 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-1 接受健康的生活規範。  3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1.認識健康中心的功能。  2.了解學校護理師的健康服務。 | 1.發表健康中心的設備和功能。  2.認識學校護理師提供的健康服務。 | **一、發表健康中心的設備和功能**  1.詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。  2.師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。  3.教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出與朋友和睦相處的方法。  2.觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。  3.自評：能做到友愛同學的行為。 | **【生命教育】**  生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |
| 第十五週 | 12/5~12/9 | 第一冊第六單元：走走跑跑 | 活動二：奔跑吧 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-I-2 認識基本的運動常識。  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。 | 1.透過遊戲認識跑步運動。  2.培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 1.熱身活動。  2.獵人打獵遊戲。  3.綜合活動。  4.補充教師手冊參考資料。 | **一、熱身活動**  1.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。  **二、獵人打獵遊戲**  1.教師講解遊戲規則：  (1)全班分成數組，每組圍成圈，其中一人當獵人，一人持紅色布條為獵物。  (2)以籃球場、排球場或室內大範圍的平坦場地為活動場地。  (3)兩人繞圓圈跑，當獵人追上獵物並碰觸到獵物時，就完成打獵。  (4)獵物可於繞圓圈跑時將布條交給其他人接到布條的人就成為獵物。  **三、綜合活動**  1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 | 2 | 1.教用版電子教科書 | 實作：能做不同方向、速度的跑步動作。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十六週 | 12/12~12/16 | 第一冊第三單元：營養的食物 | 活動一：食物調色盤 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 1.認識食物的重要性。 | 1.發表今天所吃的食物。  2.討論食物的重要性。 | **一、發表今天所吃的食物**  1.詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？  2.請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。  3.教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。  **二、討論食物的重要性**  1.請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。  2.教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。  3.教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 1.問答：能說出攝取多樣化食物的好處。  2.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第十六週 | 12/12~12/16 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 | 活動一：滾球高手 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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。 | 1.能做出大、小球的滾球動作。  2.能做出原地滾地傳接球的動作。  3.能學會滾地移動接球的動作。 | 1.熱身活動。  2.大、小球滾球體驗。  3.看誰滾得遠遊戲。  4.複習滾球動作。  5.火車過山洞遊戲。  6.綜合活動。 | **一、熱身活動**  **二、大、小球滾球體驗**  1.教師以樂樂棒球示範滾球動作，動作要領與大球大致相同，但單手握球。  2.學生分組練習小球滾球動作。  **三、看誰滾得遠遊戲**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **四、綜合活動**  1.教師挑選數名動作表現較佳的學生，示範滾球動作，並再次提醒動作要領。  2.教師表揚認真並享受學習過程的學生。  **五、熱身活動** | 2 | 1.教用版電子教科書  2.大、小球 | 1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。2.實作：能做出滾地移動接球的動作。  3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | **【安全教育】**  安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第十七週 | 12/19~12/23 | 第一冊第三單元：營養的食物 | 活動一：食物調色盤 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 | 1.營養均衡不偏食。  2.討論偏食或挑食對身體的影響。 | **一、營養均衡不偏食**  1.教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。  2.配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。  3.鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第十七週 | 12/19~12/23 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 | 活動一：滾球高手 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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。 | 1.能做出大、小球的滾球動作。  2.能做出原地滾地傳接球的動作。  3.能學會滾地移動接球的動作。 | 1.熱身活動。  2.複習滾球要領。  3.穿越障礙遊戲。  4.複習滾球動作。  5.球，請進遊戲。  6.綜合活動。 | **一、熱身活動**  **二、複習滾球要領—樂樂棒球**  1.學生分組練習。  2.練習距離逐步拉長。  **三、穿越障礙遊戲—樂樂棒球**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **四、綜合活動—腦力激盪**  1.教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？  2.請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。  **五、熱身活動** | 2 | 1.教用版電子教科書  2.大、小球 | 1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。2.實作：能做出滾地移動接球的動作。  3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | **【安全教育】**  安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第十八週 | 12/26~12/30 | 第一冊第三單元：營養的食物 | 活動一：食物調色盤 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。  2b-I-2 願意養成個人健康習慣。  4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 | 1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。  2.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。 | 1.我是美食家遊戲。  2.食物探險宣告。 | **一、我是美食家遊戲**  1.教師說明「我是美食家」遊戲規則：  (1)教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。  (2)全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。  (3)各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。 | 1 | 1.教用版電子教科書  2.多樣食物 | 1.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。  2.發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第十八週 | 12/26~12/30 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 | 活動一：滾球高手 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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。 | 1.能做出大、小球的滾球動作。  2.能做出原地滾地傳接球的動作。  3.能學會滾地移動接球的動作。 | 1.熱身活動。  2.複習滾球要領。  3.爬山坡遊戲。  4.複習爬山坡遊戲。  5.擊中目標遊戲。  6.綜合活動。 | **一、熱身活動**  **二、複習滾球進洞—樂樂棒球**  1.學生分組練習。  2.練習距離逐步拉長。  **三、爬山坡遊戲—樂樂棒球**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **四、綜合活動**  1.教師引導學生討論發表：以上述的障礙場地為例，有哪幾條穿越的路徑？  2.請學生任意布置一個場地，再次引導學生進行上述討論。  **五、熱身活動** | 2 | 1.教用版電子教科書  2.大、小球 | 1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。2.實作：能做出滾地移動接球的動作。  3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | **【安全教育】**  安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第十九週 | 1/2~1/6 | 第一冊第三單元：營養的食物 | 活動二：飲食好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-l-1 認識健康的生活習慣。  4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1.養成每天吃早餐的習慣。 | 1.調查吃早餐的情形。  2.討論吃早餐的重要性。 | **一、調查吃早餐的情形**  1.調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。  2.請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。  3.請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。  4.教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 問答：能說出每天吃早餐的好處。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第十九週 | 1/2~1/6 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 | 活動一：滾球高手 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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-1 表現基本動作與模仿的能力 | 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。 | 1.能做出大、小球的滾球動作。  2.能做出原地滾地傳接球的動作。  3.能學會滾地移動接球的動作。 | 1.熱身活動。  2.複習滾球擊中目標動作。  3.別太用力喲遊戲。  4.綜合活動——你有運動精神嗎？  5.原地滾球傳接練習。  6.滾球移動接球練習。  7.綜合活動。 | **一、熱身活動**  **二、複習滾球擊中目標動作—樂樂棒球**  1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。  2.學生分組練習。  **三、別太用力喲遊戲—樂樂棒球**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **四、綜合活動——你有運動精神嗎？**  1.教師說明：能欣賞他人的表現，也是運動風度的展現。再引導學生推薦有運動精神的同學。  **五、熱身活動**  **六、原地滾球傳接練習—樂樂棒球**  1.學生兩人一組，練習滾球傳接動作。熟練後可逐步加大傳接距離。  **七、滾球移動接球練習—樂樂棒球**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **八、綜合活動**  1.教師鼓勵學生發表心得。  2.教師表揚合作的小組。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.大、小球 | 1.實作：能正確做出大、小球的滾球動作。2.實作：能做出滾地移動接球的動作。  3.觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。 | **【安全教育】**  安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第二十週 | 1/9~1/13 | 第一冊第三單元：營養的食物 | 活動二：飲食好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識健康的生活習慣。  4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。 | 1.飲食習慣小遊戲。  2.檢視自己的飲食習慣。 | **一、飲食習慣小遊戲**  1.將全班分組。  2.教師請各組的排頭到臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣。  3.請排頭速回各組小聲傳話給下一人，傳到最後一位學生就舉手表示結束。  4.教師鼓勵又快又正確的組別。  **二、檢視自己的飲食習慣**  1.請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了。  2.教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 自評：能養成良好的飲食習慣。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第二十週 | 1/9~1/13 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 | 活動二：傳球遊戲 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | 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。 | 1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。  2.能正確完成傳、接球動作。 | 1.熱身活動。  2.進行原地傳球練習。  3.進行原地拋接球練習。  4.進行兩人傳接球練習。  5.綜合活動。 | **一、熱身活動**  **二、進行原地傳球練習**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **三、綜合活動**  1.教師表揚合作的小組。  2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。  **四、熱身活動**  **五、進行原地拋接球練習**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **六、進行兩人傳接球練習**  1.教師講解遊戲規則並進行遊戲。  **七、綜合活動**  1.教師表揚動作技能優異學生。  2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.球 | 1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。  2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。 | **【安全教育】**  安E9 學習相互尊重的精神。 |
| 第二十一週 | 1/16~1/19 | 第一冊第三單元：營養的食物 | 活動二：飲食好習慣 | A1身心素質與自我精進 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1a-I-1 認識健康的生活習慣。  4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Ea-I-2 基本的飲食習慣。 | 1.養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。 | 1.討論不良的飲食習慣對身體的影響。  2.改進不良的飲食習慣。 | **一、討論不良的飲食習慣對身體的影響**  1.請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響。  (1)吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。  (2)吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。  (3)飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。  2.教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。  **二、改進不良的飲食習慣**  1.配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。  2.請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。  3.教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。 | 1 | 1.教用版電子教科書 | 自評：能養成良好的飲食習慣。 | **【生命教育】**  生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |
| 第二十一週 | 1/16~1/19 | 第一冊第七單元：大球小球真好玩 | 活動二：傳球遊戲 | C2人際關係與團隊合作 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | 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。 | 1.能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。  2.能正確完成傳、接球動作。 | 1.熱身活動。  2.呼叫伙伴遊戲。  3.綜合活動。  4.補充教師手冊參考資料。 | **一、熱身活動**  1.教師帶領學生進行動態循環式熱身，並指導學生進行伸展活動。  2.教師引導學生複習兩人傳接球動作。  **二、呼叫伙伴遊戲**  1.教師講解遊戲規則。  2.教師將學生進行分組。  3.活動進行前，先由一組試玩一次，教師強調遊戲方式後，再分組進行遊戲。  **三、綜合活動**  1.教師表揚合作的小組。  2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 | 2 | 1.教用版電子教科書  2.球 | 1.實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。  2.觀察：於練習或遊戲中，能與同學合作，快樂學習。 | **【安全教育】**  安E9 學習相互尊重的精神。 |