臺北 市111學年度 第二學期 　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

單元三、疾病小百科

單元四、跳一跳、動一動

單元五、高手來過招

單元六、我愛運動

單元七、球類運動樂趣多

單元八、玩水樂無窮

單元一、心情追追追

單元二、男女齊步走

1.做身體的主人

2.超級比一比

1.生病了怎麼辦

2.用藥停看聽

3.疾病知多少

1.伸展一下

2.長大真好

3.我愛唱跳

1.功夫小子

2.童玩世界

1.常運動好處多

2.運動場地大探索

3.動出好活力

4.滾出活力

5.有趣的平衡遊戲

1.飛向天空好

2.百發百中

3.拍球樂無窮

4.踢踢樂

1.我喜歡玩水

2.水中探險

1.情緒調色盤

2.情緒處理機

健體一下

參考書目

1.學生發展與身體教育（民86）：許義雄譯。臺北市：國立編譯館。

2.國民小學體育遊戲指導法（民89）：熊文宗、朱峰亮。臺北市：五洲出版。

3.學校體育教材教法與評量——體操（民96）：國立教育資料館編印。臺北市：教育部。

|  |  |
| --- | --- |
| 學習目標 | 1.教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2.藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3.讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。4.透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。5.發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。6.引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。7.引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。8.透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。9.透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。10.引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。11.經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。12.透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13.讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。  14.透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。  15.透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。  16.藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。  17.透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。  18.藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。  19.教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。  20.透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。  21.藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。 |
| 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下教材 |
| 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，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能用簡單的詞句描述自己的情緒。  1.2是否有看過或經歷過欺負同學或被欺負的經驗。  2.1知道身體各部位的名稱並能分辨身體碰觸的感覺。  2.2有參與學校和家裡事務的經驗。  3.1擁有自己的健保卡且有看病經驗。  3.2有就醫及用藥的經驗。  3.3得過感冒或流感等呼吸道疾病。  4.1學過暖身活動，知道暖身的重要性。  4.2已具備墊上活動經驗。  4.3知道身體平衡的意義。  4.4了解學校有哪些遊樂器材。  4.5了解舞蹈創作空間要素，並學過跑步、走步。  5.1會玩剪刀、石頭、布猜拳遊戲。  5.2曾聽長輩談過小時候的童玩遊戲。  6.1生活中曾有跳躍經驗。  6.2知道運動能有助於身體健康。  6.3有運用遊樂設施的經驗。  7.1生活中曾有玩氣球經驗。  7.2生活中曾有玩球經驗。  7.3能原地傳接球、拋球。  7.4具備用腳踢球的能力。  8.1有玩水的經驗。  8.2有玩水與泳池入水的經驗。 |

| 起訖週次 | 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 | 單元一、心情追追追 | 一、情緒調色盤 | A2 | 健體-E-A2 | 2a-I-1 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。  2.分辨愉快或不愉快的情緒。 | **一、觀察不同的情緒變化**  1.教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。  2.請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。並發表如何判斷表演者的情緒。  3.教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。  **二、分辨愉快或不愉快的情緒**  1.教師說明有些情緒反應是愉快的；有些反應是不愉快的。  2.視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來，然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？  **三、觀察不同的情緒變化2**  1.每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受。  2.請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。  3.教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。  **四、我和你不一樣**  1.教師發給學生每人三張便條紙。請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。  3.教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。  4.請學生發表自己的看法。  5.教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 自評  操作  問答  觀察 | **【家庭教育】**  家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
| 第一週 | 單元四、跳一跳、動一動 | 一、伸展一下 | A1 | 健體-E-A1 | 1c-I-1  1c-I-2  3c-I-1  4d-I-1 | Bc-I-1各項暖身伸展動作。 | 1.知道伸展運動的重要性。  2.能正確進行伸展運動。  3.能知道伸展運動的功能。  4.願意利用時間進行伸展運動。 | **一、介紹伸展運動的重要性**  1.教師複習之前暖身操的舊經驗。  2.說明做伸展運動可以像暖身操一樣，從身體上肢再移至下肢，有順序的全身都做到。  **二、進行伸展運動**  1.教師示範並引導兒童練習上半身的伸展動作。  2.教師示範並引導兒童練習下半身的伸展動作。  **三、介紹伸展運動的功能**  1.教師利用課本頁面，說明運動前暖身做伸展運動，可以避免受傷。運動後進行伸展運動，可以放鬆肌肉。  2.鼓勵學生利用下課或課後時間進行伸展運動。  **四、伸展運動有妙招**  1.教師鼓勵學生分組想一想，平時如何進行伸展運動的方法，強調以容易進行、動作安全、簡單為主。  2.分組發表想法和做法。  **五、綜合活動**  教師鼓勵學生和家人一起在家進行伸展運動，先慢慢做，再增加伸展範圍，一起體驗伸展運動的功能。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二週 | 單元一、心情追追追 | 一、情緒調色盤 | A2 | 健體-E-A2 | 2a-I-1 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.發覺每個人會有不同的情緒變化。  2.分辨愉快或不愉快的情緒。 | **一、覺察自己的情緒**  1.請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？  2.共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應。  **二、心情傳聲筒**  1.教師鼓勵學生把情緒感受說出來。  2.教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。  **三、勇敢說出來**  1.詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？  2.教師先將各種不同的情緒寫在紙條上。  3.徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。  4.教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。  **四、表達自己的心情**  1.請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受2.教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 自評  操作  問答  觀察 | **【家庭教育】**  家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
| 第二週 | 單元四、跳一跳、動一動 | 二、長大真好 | A1 | 健體-E-A1 | 1c-I-1 | Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.了解跳躍的基本動作技巧。  2.能做出單、雙腳跳聯合性動作。 | **一、熱身活動**  **二、雙腳原地跳**  **三、雙腳跳**  **四、單腳原地跳**  **五、單腳繞呼拉圈跳**  **六、開合跳**  **七、袋鼠跳跳跳遊戲**  **八、單腳跳遊戲——單腳直線衝刺**  **九、跳呼拉圈**  **十、跳房子**  **十一、綜合活動** | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作  觀察 | **【安全教育】**  安E3 知道常見事故傷害。  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第三週 | 單元一、心情追追追 | 二、情緒處理機 | A2 | 健體-E-A2 | 2a-I-1  3b-I-1 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.認識適當的情緒表達方式。  2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。  3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 | **一、發表生氣的經驗**  1.配合課本頁面，引導學生自由發表。  2.教師舉幾種發洩怒氣的方法，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？  3.教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。  **二、練習深呼吸**  1.教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。  2.請學生練習深呼吸。  3.教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 自評  操作  問答  觀察 | **【家庭教育】**  家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
| 第三週 | 單元四、跳一跳、動一動 | 三、我愛唱跳 | B3 | 健體-E-B3 | 1c-I-1  1d-I-1  2d-I-1  3c-I-1 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 1.認識土風舞的基本動作。  2.能依照土風舞舞序描述動作。  3.能專注觀賞他人跳舞的動作表現。  4.能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。 | **一、練習土風舞基本舞步**  1.教師利用課本頁面介紹常見的基本舞步。  2.示範並講解踏跳步動作要領，再引導學生練習踏跳步，以及右腳走步、左腳走步、右腳踏跳步、左腳踏跳步的綜合舞步。  **二、認識土風舞**  土風舞是表現各國民間特色的舞蹈，經常以兩人一組、多人一圈的方式，透過簡單舞步和隊形變化，表現出跳舞的樂趣。  **三、認識土風舞隊型和兩人關係**  全班以男女兩人一組，引導學生練習舞蹈中兩人的關係，包括同方向一起做動作、兩人反方向自轉和兩人互動關係。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第四週 | 單元一、心情追追追 | 二、情緒處理機 | A2 | 健體-E-A2 | 2a-I-1  3b-I-1 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1.認識適當的情緒表達方式。  2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。  3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 | **一、討論如何處理不愉快的情緒**  1.教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。  2.教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法。  3.教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。  **二、心情不好怎麼辦？**  1.教師說明心情不好時的處理方法。  2.心情低落時，試著運用這些方法，讓自己快樂起來。  **三、小試身手：**請學生回家後完成課本20、21頁。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  演練 | **【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。 |
| 第四  週 | 單元六、我愛運動 | 三、動出好體力 | A2 | 健體-E-A2 | 1c-I-1 1d-I-1  3c-I-1  4d-I-2 | Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。  2.正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。  3.會描述單槓的動作基本知識。 | **一、認識校園常見的抓握或支撐性遊樂器材**  **二、單槓安全須知**  1.教師講解與介紹單槓的功能。  2.教師利用學校運動資源說明單槓的安全注意事項，包括：選擇適合自己身高的單槓、單槓下需有安全墊、運動前確定單槓不會搖晃，運動前進行暖身活動。  **三、認識單槓活動**  1.教師利用課本頁面或校園的單槓器材引導學生認識單槓活動主要的基本動作能力，包括抓握和懸垂。  2.示範並講解握槓的方法，包括正握、反握和正反握，並引導學生輪流體驗。  3.複習抓握技巧，包括：抓握時，手指要出力才能握牢；握槓或手掌要擦乾，才不會發生掉落的危險。  **四、進行上槓懸垂練習**  1.教師示範並講解基本上槓、懸垂和下槓動作，包括：選擇適合自己挑戰高度的單槓、原地屈膝跳躍雙手掌握槓、身體自然懸垂、落地屈膝下槓。  2.引導學生輪流練習，教師在旁保護，並提醒學生注意雙手支撐的穩定性。  **五、綜合活動**  1.進行看誰撐得久活動。  2.進行左右移動活動。  3.教師歸納：下課時間或課後時間，可以利用校園或公園相關器材，進行單槓活動，增加身體支撐和抓握能力。 | 4 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第五週 | 單元二、男女齊步走 | 一、做身體的主人 | A2 | 健體-E-A2 | 1a-I-1  3b-I-3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.辨別身體碰觸的感覺。 | **一、進行身體碰觸遊戲**  1.教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。  2.請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？ | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 發表  問答  觀察  實作 | **【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E10 認識隱私權與日常生活的關係。 |
| 第五週 | 單元五、高手來過招 | 一、功夫小子 | B3 | 健體-E-B3 | 2d-I-1  3c-I-1 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。 | 1.學會利用武術拳與掌的基本動作。 | **一、熱身活動**  **二、勾手：**五指尖捏攏，手腕略微彎曲並示範。  **三、拳：**四指併攏捲握，大拇指緊扣食指和中指第二指節，拳眼向上為立拳，拳心向下為平拳。  1.教師示範後，學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。  **四、掌**  1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察鶴的動作。  2.說明動作要領：四指伸直併攏，大拇指彎屈緊扣於虎口處，手臂由屈到伸，當肘關節過腰後，小臂內旋，掌心向前猛力推擊，臂伸直，高與肩平為立掌；屈臂上舉，以小指側為力點，掌心向上橫架於頭上為架掌。  3.學生分組彼此進行動作觀摩及鑑賞。  **五、綜合活動：**進行緩和運動，並發表學習心得。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第六週 | 單元二、男女齊步走 | 一、做身體的主人 | A2 | 健體-E-A2 | 1a-I-1  3b-I-3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.辨別身體碰觸的感覺。 | **一、討論身體碰觸的感覺**  1.詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？  2.配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。  3.教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 發表  問答  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性E4  **【人權教育】**  人E10 |
| 第六週 | 單元五、高手來過招 | 一、功夫小子 | B3 | 健體-E-B3 | 2d-I-1  3c-I-1 | Bd-I-1武術模仿遊戲。 | 能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 | **一、熱身活動**  **二、創意剪刀、石頭、布**  1.運用勾手為剪刀、拳為石頭、掌為布的概念，進行創作設計屬於自己的剪刀、石頭、布。  2.教師引導學生創作動作時，可輔以速度、高低、左右等動作變化，增加動作的豐富性。  3.學生分組彼此進行觀摩、鑑賞及修正動作。  **三、功夫小高手遊戲**  1.兩人一組，運用自創的剪刀、石頭、布動作進行遊戲。  2.學生分組進行對抗賽或挑戰賽，增加競爭性與趣味性。  **四、票選創意小拳王**  1.教師請每位學生演練自創的剪刀、石頭、布動作。  2.由全班學生進行鑑賞，並選出創意小拳王。  **五、綜合活動：**進行緩和運動，並請兒童發表學習心得。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第七週 | 單元二、男女齊步走 | 一、做身體的主人 | A2 | 健體-E-A2 | 1a-I-1  3b-I-3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.認識身體隱私與身體界限。  2.尊重自己及他人的身體隱私。 | **一、認識身體隱私處**  1.請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？  2.教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。再請學生在課本上圈出身體隱私部位。  **二、尊重並保護自己與他人的身體隱私**  1.教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。  2.教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答：  (1)保護自己的身體隱私，我會……  (2)對別人的身體隱私，我會……  (3)如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會……  (4)如果我對自己的身體有任何疑問時，我會……  3.歸納：保護自己的身體，並尊重自己和他人的身體隱私。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 發表  問答  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性E4  **【人權教育】**  人E10 |
| 第七週 | 單元五、高手來過招 | 活動二、童玩世界 | C3 | 健體-E-C3 | 1c-I-1  3c-I-1  4d-I-2 | Ic-I-1民俗運動基本動作與遊戲。 | 1.能認識童玩的多元與樂趣。  2.能學會拍毽子的技巧。  3.能運用沙包進行各式遊戲。  4.能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。 | **一、童玩初體驗**  **二、進行拍毽子接力賽**  1.學生分組練習原地拍毽子，並觀察同學的動作。  2.請學生發表拍毽子的技巧：眼睛看毽子，不要看拍子。拍子約在胸部高度，不要太高。  3.教師說明遊戲規則後進行比賽。  (1)全班分成數組，每組排成一縱列。  (2)各組組員依序在原地拍接毽子5下後，毽子放在拍面上持拍前進，繞過標誌筒後回到起點交給下一位。  (3)先輪完的組別獲勝。  **三、沙包簡易玩法**  1.坐在地上，地面放三個沙包。  2.單手進行：拿起一個沙包向上輕拋，並迅速抓起地上任一沙包後，接住落下的沙包。此時手上有兩個沙包，再輕拋其中一個，並迅速抓起地上的沙包，接住落下沙包。  3.手握三個沙包，逐一拋一個放一個，直到手中只剩一個。  **四、進行「空降部隊」遊戲**  1.全班分數組，各組排成一縱列。  2.各組組員依序將沙包丟進方格內，再跑回到起點，交給下一位繼續進行。先輪完的組別獲勝。  **五、綜合活動：**鼓勵學生課餘與長輩同樂，一起珍惜這些寶貴的資產。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【多元文化教育】**  多E1 了解自己的文化特質。  多E2 建立自己的文化認同與意識。 |
| 第八週 | 單元二、男女齊步走 | 一、做身體的主人 | A2 | 健體-E-A2 | 1a-I-1  3b-I-3 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1.拒絕不合理的要求。  2.遇到危險和緊急情況時能設法求助。 | **一、討論如何拒絕不舒服的碰觸**  1.配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？  2.教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。  3.教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。  **二、情境演練**  1.請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。  2.請學生分組針對下面的情境進行討論：  (1)情境一：樓上叔叔說要教你認識身體，要你脫下內褲。  (2)情境二：排隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。  3.教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象或是打求助電話。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 發表  問答  觀察  實作 | **【性別平等教育】**  性E4  **【人權教育】**  人E10 |
| 第八週 | 單元七、球類運動樂趣多 | 一、飛向天空 | C1 | 健體-E-C1 | 1c-I-1  2c-I-1  3c-I-1 | Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 | 1.能運用身體各部位做出擊氣球的動作。  2.能掌握氣球的特性，不讓球落地。  3.能與同學合作，進行練習與遊戲。 | **一、熱身活動**  **二、身體各部位擊球**  1.教師手持吹好的氣球，引導學生發表氣球有哪些特性？  2.教師示範手（腕）擊氣球動作後，各組散開練習。  3.引導學生發表除了手部，還可用身體哪些部位擊球？  4.鼓勵學生嘗試各種部位擊球，分組練習。  ■**三、最佳擊球點**  1.教師引導學生討論各個動作的最佳擊球點：手部擊球與胸部頂球→約胸部高度，抬腿擊球→約膝蓋高度。  2.教師說明將球擊高的準備動作：手部擊球→單手或雙手下拉（也可後拉）、胸部頂球腿微蹲，身體後仰、抬腿擊球→腿微蹲，重心放低。  **四、人人都是最佳擊球員**  教師鼓勵每位同學欣賞他人優點也是一種運動精神表現，除此之外，也要對自己有信心，找出自己動作上的優點。  **五、氣球不落地遊戲**  1.每組1個氣球，各組合力個別擊球，儘量不讓氣球落地。  2.可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。  3.氣球最慢掉落地上的組別獲勝。  **六、飛越的氣球遊戲**  1.以角錐及交通桿做為中間隔線，分成左右兩個陣地。  2.比賽開始，各隊合力個別擊球，將氣球擊向對方陣地。  3.若球在對方陣地落地則得1分；若擊球出界或在自己陣地落地，則對方得1分。  4.可用身體任何部位擊球，但每個人不得連續擊球。  **七、綜合活動：**進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第九週 | 單元二、男女齊步走 | 二、超級比一比 | A2 | 健體-E-A2 | 1a-I-1  4b-I-1 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 比較男女生的異同。 | **一、性別角色的觀察**  1.配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。  2.教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。  3.教師統整：男、女都是平等的，在工作上沒有性別之分。  **二、比較男女生的異同**  1.學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。  2.透過下列問題澄清學生的觀念：  (1)跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？  (2)搬重東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？  (3)爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？  (4)男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？  3.教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。  **三、工作與性別**  1.配合課本頁詢問學生：  (1)請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？  (2)請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？  2.教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？  **四、我的未來不是夢**  1.教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。  2.請學生自由發表將來的夢想是什麼？  3.教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 發表  問答 | **【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。 |
| 第九週 | 單元七、球類運動樂趣多 | 二、百發百中 | A1 | 健體-E-A1 | 1c-I-1  2c-I-1 3c-I-1 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.能運用雙、單手做出大球拋球動作。  2.能單手做出拋小球動作。  3.能與同學合作，進行練習與遊戲。  4.能理解並遵守運動規範。 | **一、熱身活動**  **二、練習拋大球動作－躲避球**  1.教師示範雙手拋球動作，請學生兩兩一組，散開練習。  2.教師示範單手拋球動作：左腳適當跨出，左手扶球、右手持球向後擺盪，再往前拋出。請學生兩兩一組散開練習。  3.引導學生發表哪個動作較易控制力道？哪個動作球可以拋得比較遠？為什麼？  **三、進行我是神射手遊戲**  1.各隊輪流拋球，每人可連續拋2球，每拋進1球得1分。  2.全部輪完後，總分高的隊伍獲勝。拉遠距離，再比一次。  **四、練習拋小球動作──樂樂棒球**  1.教師示範拋小球的動作，強調樂樂棒球較輕，拋球擺盪時應注意力道的控制與擺幅的流暢性。  2.請兒童分組練習「拋進圓圈」與「拋向銀河」。  **五、進行接力打電話遊戲**  1.分兩隊，每隊前方約3公尺處以格子布置10格電話號碼。  2.教師指定一組電話號碼後，各隊（每人一球）輪流拋進指定數字，例如「1-6-8」，需先拋進「1」後，才能再拋「6」，若沒拋進，則由下一隊友繼續接力完成。  3.先完成指定號碼隊伍獲勝。由輸隊指定號碼，再玩一次。  **六、綜合活動：**進行緩和活動，並表揚認真學習的學生。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十週 | 單元二、男女齊步走 | 二、超級比一比 | A2 | 健體-E-A2 | 1a-I-1  4b-I-1 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。 | **一、檢視學校活動有無性別差異**  1.請學生自由發表班上有些什麼事情需要大家分工合作。  2.教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？  3.教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。  **二、檢視家務工作有無性別差異**  1.請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人也分擔該項工作。  2.學生發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家事的感覺。  3.請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。  4.統整：家事不分男女，只要是家庭一份子就應分擔家事。  **三、小試身手**  1.教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。  2.尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 發表  問答 | **【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。 |
| 第十週 | 單元七、球類運動樂趣多 | 三、拍球樂無窮 | C2 | 健體-E-C2 | 1c-I-1  2c-I-2  3d-I-1 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。  2.能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 | **一、熱身活動**  **二、進行原地傳球練習**  1.教師示範並講解雙手拍球、雙手拍高球、雙手拍低球，以及單手拍球等動作技能，讓學生了解拍球的動作要領。  2.學生分組練習拍球動作。  3.待動作較為熟練，教師示範變化節奏快慢的拍球，以及換手單手輪流拍球和蹲下拍球等，學生輪流練習，教師注意個別指導。  **二、單、雙人變化拍球練習**  **三、拍球團體遊戲**  1.教師講解「拍球接龍」活動規則：  (1)4～6人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。  (2)每人輪流到圈內拍球10下，哪一組先完成即獲勝。  2.教師講解「創意拍球接力」活動規則：  (1)3～4人一組，每組前方以粉筆畫一適當圓圈。  (2)每人輪流到圈內做出5種不同的拍球動作（自行發揮創意），先完成的組別即獲勝。  **四、綜合活動**  1.教師表揚合作優異且展現團隊精神的組別。  2.整理本次學習拍球動作要領，並鼓勵學生發表學習心得。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十一週 | 單元三、疾病小百科 | 一、生病了怎麼辦 | A1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.發表生病的經驗。  2.認識生病時的處理方法。 | **一、分享生病的經驗**  1.請學生自由分享上次生病的經驗。  2.教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼感覺。  **二、討論生病時的處理方法**  1.配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。  2.教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如：  (1)在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。  (2)在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。  (3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。  (4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。  3.教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  發表  演練 | **【家庭教育】**  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第十一週 | 單元七、球類運動樂趣多 | 三、踢踢樂 | C2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1  2c-I-1  3d-I-1 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。  2.能和同學合作進行各種踢球遊戲。 | **一、熱身活動**  **二、球感練習**  1.教師講解用腳或頭部玩球，與用手玩球的不同樂趣體驗。  2.教師講解各動作要領：  (1)大象推球：重心放在站立腳，以前腳掌輕觸球往前推。  (2)企鵝夾球：以兩腳內側夾球，兩腳輪流往前移動前進不使球滾出。  (3)海狗接球：以坐姿兩腳微彎併攏，腳掌彎曲，將球置於兩腳掌與小腿脛骨區，用腰力將球往上拋起以手接球。  (4)蜻蜓點球：重心放在站立腳，兩腳輪流以前腳掌輕觸球。  3.學生分組進行練習。  **三、1踢1接練習**  1.教師分別說明大腿、足背、足內側以及頭頂球的觸球正確位置，並示範觸球的正確動作要領。  2.分組依順序練習大腿、足背、足內側及頭頂球的1踢1接。  3.教師鼓勵學生勇於嘗試更多次觸球，藉此增加其控球的技能要領。  **四、綜合活動：**表揚表現優異的學生，鼓勵發表學習心得。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十二週 | 單元三、疾病小百科 | 一、生病了怎麼辦 | A1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1.知道發燒時的自我照顧方法。  2.看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。  3.認識流感的主要症狀。  4.能使用正確的方法配戴口罩。 | **一、發燒時的自我照顧**  1.請學生自由分享發燒的經驗。  2.配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法。  **二、與醫師溝通**  1.師生共同討論就醫步驟。  2.配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。  3.請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。  **三、布偶劇—生病記**  **四、演練戴口罩的方法**  1.說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。  2.教師示範說明配戴口罩的步驟。  3.學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  發表  演練 | **【家庭教育】**  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第十二週 | 單元七、球類運動樂趣多 | 四、踢踢樂 | C2 | 健體-E-C2 | 1d-I-1  2c-I-1  3d-I-1 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1.能和同學合作進行各種踢球遊戲。  2.能利用所學技能進行團體遊戲。 | **一、熱身活動**  **二、1踢1接團體遊戲**  1.教師請學生8～12人圍成一圈，圈的半徑約6～8步，圈中央擺放標誌筒作為記號。  2.學生在圈圈4處分成4組，每組準備1顆球，分別進行大腿、足背、足內側以及頭頂，以1踢1接方式前進，一直到中間擺放標誌筒位置，再將球傳給外圈另一位同學。  **三、闖關接力遊戲**  1.教師配合課本頁面講解「闖關接力」活動規則：4人一組，先完成所有動作的組別即獲勝。  2.學生分組進行「闖關接力」遊戲，各關動作教師可依上課內容自訂。  3.教師也可以引導兒童分組討論，設計不同關卡，再進行遊戲。  4.教師統整並鼓勵兒童積極參與。  **四、綜合活動**  1.教師鼓勵學生邀約朋友和家人練習活用手、腳的各種球類運動，養成規律的運動習慣，讓身體活動更靈活。  2.教師鼓勵學生發表本單元學習心得。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 實作  觀察 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十三至十七週 | 八、玩水樂無窮 | 水中遊戲 | A2 | 健體-E-A2 | 1c-I-2  3c-I-2  4c-I-1 | Gb-I-1  走、跑、跳與投擲遊戲。  Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 1.能藉水中遊戲適應水性  2.能在水底做出悶氣、行走、站立及跳躍 | 一、能與同學合作完成球類活動。  二、團體規範的培養。 | 10 | 小皮球 | 問答  討論  發表  操作 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |
| 第十三週  至  第十六週 | 單元三、疾病小百科 | 二、用藥停看聽 | A1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1  3a-I-3 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 1.討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。  2.討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。  3.練習正確用藥方法。 | **一、活動、說明藥袋標示**  1.配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊。  2.請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。  3.教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何問題，可向醫師請教。  **二、活動、討論練正確用藥的方法**  1.配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：  (1)吃藥搭配溫開水。  (2)遵照醫師指示吃藥。  (3)按時吃藥。  (4)不要自行加減藥量。  2.教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。  **三、活動、用藥前中後**  1.教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。  2.師生共同討論用藥注意事項，例如：  (1)用藥前：注意藥袋標示及使用說明。  (2)用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。  (3)用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。  **四、活動、用藥常識大考驗**  1.請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？  (1)想要快點好，一次吃兩包藥。（×）  (2)吃藥配汽水。（×）  (3)覺得藥很苦，不想吃藥。（×）  (4)吃別人的藥。（×）  (5)按指示的時間服藥。（○）  2.教師統整：要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。 | 4 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  發表  演練 | **【家庭教育】**  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第十七週  至  第十八週 | 單元三、疾病小百科 | 三、疾病知多少 | A1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1  2a-I-2  2b-I-1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。  Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 | **一、活動、發表兒童常見疾病**  1.請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？  2.教師說明氣喘、過敏、紅眼症、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會。  3.教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。  **二、活動、討論疾病的傳染方式**  1.配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？  2.教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。且病菌會透過不同的方式引起疾病。  3.教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  演練  自評 | **【家庭教育】**  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第十八週 | 單元六、我愛運動 | 一、常運動好處多、二、運動場地大探索 | A1  A2 | 健體-E-A1  健體-E-A2 | 1c-I-2  4c-I-1  4d-I-2 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。  Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 | 1.認識運動對身體健康的益處。  2.學會增加運動的方法。  3.願意增加運動的機會。  4.知道校園的運動場地和使用規定。  5.能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。  6.使用運動場地前能檢視其安全性。 | **一、說明運動對身體的益處**  1.教師引導學生思考自己是否喜歡運動。  2.利用課本說明運動的益處包括。  **二、探討如何增加運動的方法**  1.教師引導學生評估自己每週約運動幾次。  2.請學生發表無法運動的主要原因。  3.分組討論，思考平時如何增加運動次數，再輪流發表。  **三、認識學校裡的運動場地**  1.教師說明認識學校運動資源──請學生記住學校有哪些運動場地，並注意觀察每個場地不同的重點和注意事項。  2.引導學生至學校運動場地，介紹運動場地名稱和功能。  3.運動場地可以分成室內和戶外，也可分成開放使用、借用以及老師帶領下才能使用。  **四、認識運動場地使用規定**  1.引導學生觀察學校運動場地的使用規定標示在何處。  2.說明學校的運動場地和遊樂設施一樣都要遵守使用規定，才能避免發生危險或遭到破壞。  **五、辨識運動場地安全**  1.教師利用課本頁面，引導學生分辨圖中運動場地不安全的原因，並請學生發表可能造成的意外傷害有哪些？  2.複習之前學會的通報技巧。  **六、運動場地使用前安全檢核**  1.引導學生建立使用運動場地應具備的檢核動作，包括仔細檢查運動場地是否安全、遵守運動場地使用規定、不在沒有人的運動場地運動、發現運動場地有損害或危險時，會告訴老師協助處理。  2.教師歸納：校園裡的運動場地是大家的運動資源，平時應仔細檢查運動場地是否安全。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。  安E8 了解校園安全的意義。 |
| 第十九週 | 單元三、疾病小百科 | 三、疾病知多少 | A1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1  2a-I-2  2b-I-1 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。  Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1.認識兒童常見疾病及傳染方式。  2.願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。 | **一、養成健康習慣**  1.教師提問並引導學生思考，為了身體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？  2.教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。  2.提醒學生勤洗手的重要，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。  **二、用藥常識大考驗**  1.教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。  3.師生共同討論如何增強抵抗力 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  演練  自評 | **【家庭教育】**  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第十九週 | 單元六、我愛運動 | 五、有趣的平衡遊戲 | A1 | 健體-E-A1 | 1c-I-1  3c-I-1 | Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 1.認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。  2.能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。 | **一、進行地面平衡動作練習**  1.教師引導學生進行單腳站立的穩定性比賽，並請單腳站立最久的學生，發表自己保持身體穩定的方法。  2.教師提問「單腳站立的感覺和平時雙腳站立有何不同？」  3.在地面標示寬度不同的直線，引導學生走地面直線，並提醒雙手平舉，眼睛注視前方，有助於保持身體的平衡。  **二、進行上、下平衡木動作**  1.教師簡介平衡木是一種體操器材，在平衡木上做動作可以表現身體的平衡感，也可以訓練平衡能力。  2.示範並講解上平衡木的正確動作，包括：單腳先踩上平衡木預備，利用腳蹬地帶動身體向上，後腳順勢踩上，腳一前一後踩上平衡木，雙手平舉保持平衡。  3.引導學生輪流練習上平衡木，教師在一旁保護。  4.示範並講解下平衡木的正確動作，包括：身體下降在平衡木側邊，一腳先著地，另一腳跟著落地，再引導兒童輪流練習，並提醒腳要踩穩，勿直接跳下等安全注意事項。  5.進行上上下下的遊戲，講解活動規則：右邊上平衡木、左邊下平衡木，再練習左邊上平衡木、右邊下平衡木。  **三、複習上、下平衡木動作**  **四、進行平衡木上前進動作**  1.教師示範並講解上平衡木前進的正確動作，包括：雙腳先一前一後呈外八字站穩。前進時後腳掌沿著平衡木邊緣向前滑行後，再以外八字方式踩穩平衡木，後腳依序再重複前進動作。  2.引導學生輪流先上平衡木，再嘗試前進一段距離，之後下平衡木預備。教師在一旁保護，並提醒前進的技巧。  3.學生分組進行勇敢向前行活動。  **六、綜合活動**  1.請學生發表挑戰心得，並分享能保持平衡的原因。  2.教師歸納：平衡木活動是在表現一個人的平衡感，在家中或其他地方可以進行走直線活動，提升平衡能力。 | 2 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  實作 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二十週 | 單元三、疾病小百科 | 三、疾病知多少 | A1 | 健體-E-A1 | 1a-I-1  2a-I-2  2b-I-1 | Fb-I-1個人對健康的自我覺察與行為表現。  Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。 | **一、賓果遊戲**  1.教師發給各組賓果單並說明遊戲規則：  (1)各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字1~9。  (2)教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。  (3)活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。  2.教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預防？腸病毒的症狀是什麼？……等等。  **二、健康大富翁**  1.教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。  2.請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。 | 1 | 1.教學CD  2.教用版電子教科書 | 問答  演練  自評 | **【家庭教育】**  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
| 第二十  週 | 跳繩 | 一起來跳繩 | A1 | 健體-E-A1 | 1c-I-1  3c-I-1 | Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1.認識跳繩擺盪的特性及跳要過繩的要領  2.嘗試練習自己甩繩並跳要過繩的動作  3.表現認真參與及互助合作的學習態度 | **1. 做出跳繩體操的動作**  **2. 做出各種甩繩動作** | 4 | 問答  討論  發表  操作 | 三角錐  哨子  跳繩 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |