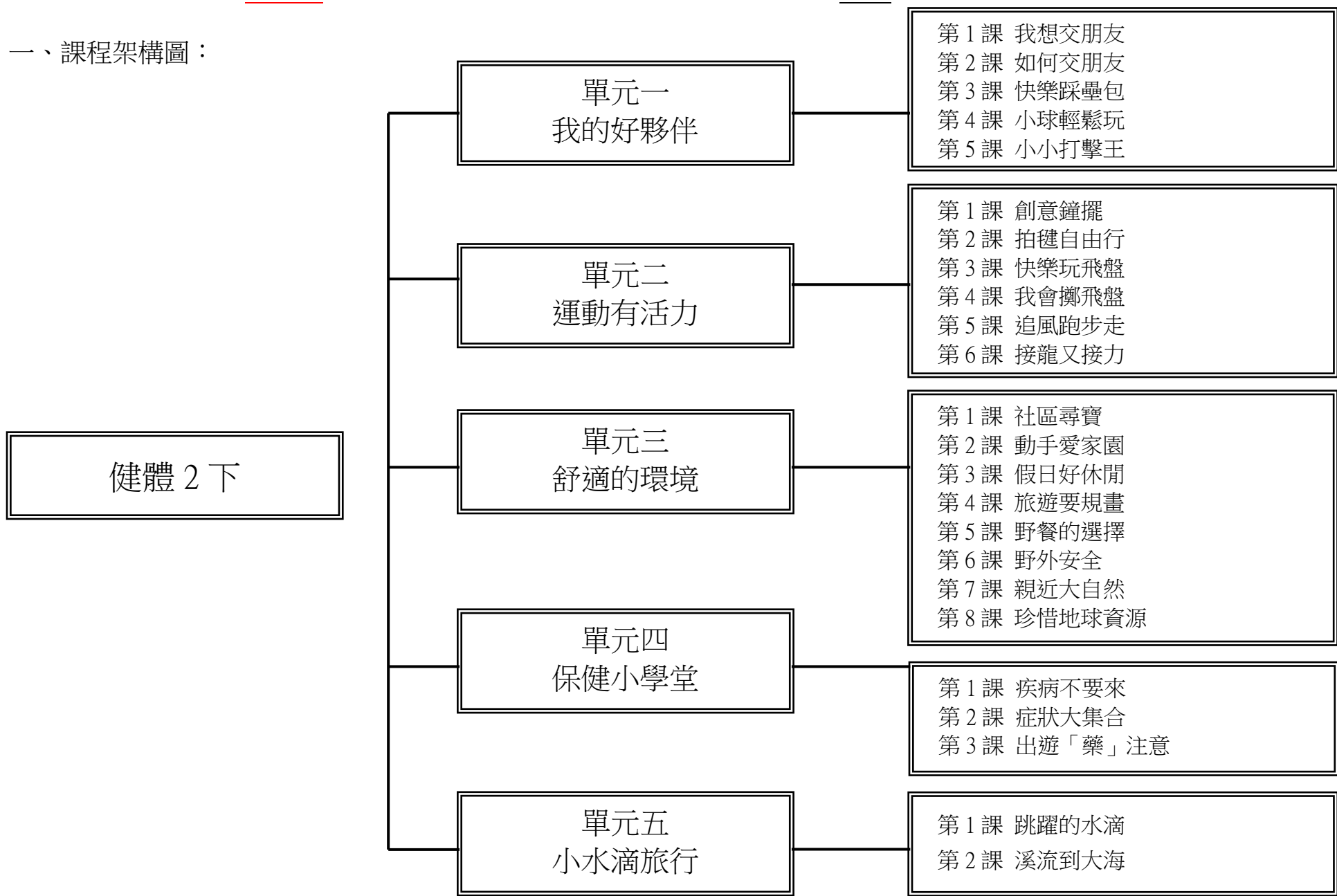


南投縣 一〇三 學年度 第 二 學期 平靜國民小學 二 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：施美智

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
11	2/24 -2/28	一、我的好夥伴	2.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和他人，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
11	3/1-3/7	一、我的好夥伴	3.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。	<p>【活動一】慢跑踩壘包</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【活動二】踩壘接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【活動三】跑壘大進擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	1.學生發表 2.教師觀察 3.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	3/8-3/14	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	3/15-3/21	一、我的好夥伴	5.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。	<p>【活動一】握拳擊球</p> 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。 <p>【活動二】看誰接住球</p> 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。 <p>【活動三】擊球過關</p> 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	3/22 -3/28	二、運動有活力	一、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。 【期中評量週】	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？ 3.運動中觸摸肌肉，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) 2.操作學習	1.教師觀察 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
七	3/29-4/4	二、運動有活力	2.拍毽自由行	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,表現出拍毽移位行進的方法。 3.參與活動時,能夠和同學互相觀摩與鼓勵。	【活動一】拍毽變化多 1.教師指導學生手持厚紙板將毽子向上拍,並且讓學生嘗試與練習連續向上拍毽的遊戲。活動過程中,連續向上拍毽的次數,可以漸次增加與設定,例如:連續向上拍毽3次以上、連續向上拍毽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毽方法,例如:蹲拍、跪拍、拍毽向前走、拍毽向後走、拍毽側走等。 【活動二】拍毽行走接力 1.全班分成兩組進行拍毽行走接力,行走往返距離約為6~8公尺,往返途中若有毽子掉落,必須撿起並繼續拍毽行進,抵達終點後,將毽子交給第二位隊友,以此類推,看看哪一組較快完成。 2.移位行進途中,毽子會又以較重的一端為前進方向,學生必須練習跟上,並且練習控制毽子的行進方向,完成拍毽行進。 【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毽子。 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毽子。	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	4/5-4/11	二、運動有活力	3 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。	<p>【活動一】看誰滾得遠</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】飛盤過山洞</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】掌上飛盤</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動四】飛盤變陀螺</p> <p>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。</p> <p>2.3~5人一組，同時轉動飛盤，同組中看誰的飛盤轉得最久。</p> <p>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。</p>	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.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
九	4/12-4/18	二、運動有活力	ㄉ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口型預備線(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	4/19 -4/25	二、運動有活力	S 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。	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，跑向另外一條線，並以手觸摸線後折返，盡量以最快的速度來回3次，當作一趟。	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	4/26-5/2	二、運動有活力	6.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。 2.教師觀察	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	5/3-5/9	三、舒適的環境	1.社區尋寶、2.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】 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	5/10 -5/16	三、舒適的環境	3.假日好休閒、4.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。 【期中評量週】	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紓解。 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圖卡貼在黑板，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圖卡或實物。 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	5/17-5/23	三、舒適的環境	5. 野餐的選擇、6. 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，請學生從野餐食物圖卡中，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圖卡、海報。 1.學生發表 2.提問回答	【家庭教育】 1-1-3 認識食品衛生與安全的重要性。	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	5/24-5/30	三、舒適的環境	7. 親近大自然、8. 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，什麼都不能不帶走。 【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用。	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】 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	5/31-6/6	四、保健小學堂	一疾病不要來	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>【活動一】登革熱不要來</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.教師利用圖卡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。 <p>【活動二】向腸病毒說再見</p> <ol style="list-style-type: none"> 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」。 <p>【活動三】注意流行性角結膜炎</p> <ol style="list-style-type: none"> 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防方法。 	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圖卡。	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	6/7-6/13	四、保健小學堂	2.症狀大集合、3.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。 【活動五】症狀大作戰 1.教師將準備的圖卡和字卡拿出，貼在黑板上。圖卡可分為原因和症狀，原因如：塵蹣、流汗、不乾淨的食物、公車搖搖晃晃等；症狀如：打噴嚏、肚子痛的樣子；字卡為症狀名稱，例如：過敏、拉肚子、暈車等。 2.教師進行配對遊戲，請學生舉手回答，教師從互動中鼓勵表現好的學生，並針對圖卡與字卡進行正確分類，釐清學生的觀念。 【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圖卡貼在黑板，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紙卡貼在方框中，並說明之。	2	1.課前準備症狀發生原因的圖卡與症狀字卡，或找尋實際的照片增強印象。 2.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圖卡，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	6/14-6/20 (預計畢業週)	五、小水滴旅行	一、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	6/21 -6/27	五、小水滴旅行	2.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。 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	6/28 -6/30	五、小水滴旅行	2.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