

# 臺東縣瑞源國小 107 學年度上學期

## 二年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體二上(第三冊)	教學節數	60 節
設計者	梁慧琦	教學者	梁慧琦
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。		

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
1	08/26 — 09/01	1-1 護 牙 好 習 慣	體育 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。  健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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。	體育 1. 知道運動時應穿戴合適的裝備。 2. 說出運動前要先做暖身活動的重要性。 3. 了解運動或遊戲時應遵守各項規則。 4. 說出運動時要選擇安全合適的運動場所。  健康 1. 舉例說明口腔保健的方法。 2. 食用有益牙齒健康的食物。 3. 正確選擇牙刷和牙膏。	體育 【活動一】穿戴合適的裝備 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。 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。 【活動二】活動筋骨好運動 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。 【活動三】運動安全有一套 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？ 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。  健康 【活動一】牙齒保護有一套 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。 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。 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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	
2	09/02 — 09/08	1-2 潔 牙 大 行 動	體育 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。  健康	體育 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。  健康 1. 學會正確的刷牙技巧。 2. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法。 3. 認識牙醫診所的口腔健康服務。	體育 【活動一】推推拉拉 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。 【活動二】空中水平迴旋繩 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。 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。 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。  健康 【活動二】牙齒的好夥伴 1. 教師詢問學生和父母一同購買牙刷、牙膏的經驗。 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。 3. 教師說明牙膏只是刷牙時的輔助劑，使用量為一顆豌豆	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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。		豆的大小，刷牙後，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。			
3	09/09 — 09/15	1-3 早餐健康吃 1-4 飲食大原則	體育 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。  健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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。	體育 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。  健康 1. 學會正確的刷牙技巧。 2. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法。 3. 認識牙醫診所的口腔健康服務。	體育 【活動三】腳下水平迴旋跳 1. 教師引導學生單手持兩端繩把，當繩迴旋過腳時，應瞬間跳起，做出腳下水平迴旋跳動作，不讓繩的迴旋中斷。 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。 【活動四】繩索遊戲 1. 教師指導學生手握繩把，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。 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。  健康 【活動一】貝氏刷牙法 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。 2. 請學生反覆練習，教師從旁協助指正。 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，避免牙菌斑的產生。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	
4	09/16 — 09/22	1-5 吃得對長得好	體育 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。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。  健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。 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。	體育 1. 了解繞物跑步的動作要領。 2. 做出取物跑步的動作。 3. 在活動中遵守遊戲規則。  健康 1. 學會正確的刷牙技巧。 2. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法。	體育 【活動一】暖身活動 1. 帶領學生活動身體各部位等關節。 【活動二】我是迴力鏢 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。 【活動三】忽左忽右 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。  健康 【活動二】保護我的牙 1. 引導學生思考刷牙後，還可以做哪些保護牙齒的動	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
			<p>健康</p> <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>3. 認識牙醫診所的口腔健康服務。</p>	<p>作。</p> <p>2. 教師拿出牙線，說明刷完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>			
5	09/23 — 09/29	<p>2-1 運動安全有一套</p> <p>2-2 我最靈活</p>	<p>體育</p> <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>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>健康</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</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>健康</p> <p>1. 了解吃早餐的重要性。</p> <p>2. 了解並實踐早餐健康飲食的原則。</p>	<p>體育</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>健康</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>	3	<p>作業評量</p> <p>口頭評量</p> <p>遊戲評量</p> <p>學習態度</p>	戶外教育
6	09/30 — 10/06	<p>2-3 跑步高手</p>	<p>體育</p> <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>健康</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</p> <p>1. 了解併腿跳、跨跳的動作要領。</p> <p>2. 做出併腿跳、跨跳的動作。</p> <p>3. 在活動中遵守遊戲規則。</p> <p>健康</p> <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</p>	<p>體育</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線練習併腿前後跳、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>健康</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</p>	3	<p>作業評量</p> <p>口頭評量</p> <p>遊戲評量</p> <p>學習態度</p>	戶外教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
				的習慣。	量，吃太多或吃太少皆不符合良好的飲食原則。 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。 【活動二】食物分類(一) 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。 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。			
7	10/07 — 10/13	2-4 跳出活力	體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。  健康 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。	體育 1.了解併腿跳、跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳、跨跳的動作。 3.在活動中遵守遊戲規則。  健康 1.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。 2.了解六大類食物並舉例說明。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	體育 【活動四】123跳 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」的口令，與喊口令的人跳到同一排者淘汰。 【活動五】炸彈超人 1.每個人自由選擇一個格子站立其中。 2.響哨後，大家一起喊「1、2、3跳」，往前後左右任選一個方向跳進另一個格子中，移動到與炸彈超人所站位置的縱、橫軸上的人出局，並離開格子。  健康 【活動三】食物分類(二) 1.教師說明低脂乳品類及全穀根莖類食物的功能。 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。 【活動四】食物考驗 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。 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 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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	
8	10/14 — 10/20	2-5 處理小傷口 2-6 除臭大師	體育 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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。  健康 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。	體育 1.能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。 2.能做出相互學習與演練國術遊戲的動作。 3.能和同伴快樂參與遊戲活動。  健康 1.了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響。 2.了解六大類食物並舉例說明。 3.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	體育 【活動一】模仿做體操 1.教師引導學生做暖身活動，並強調「側彎、前彎、轉體」等動作。 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。 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。 【活動二】拳打腳踢 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。 2.接著指導學生做出「兩腳前後站、兩手於兩側，由後腳向前高踢約至肩膀高度，踢完還原成原姿勢」的動作。 【活動三】學我練功夫 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。 2.兩人交換角色，做出前述的動作，讓另一人模仿。  健康 【活動五】我的這一餐 1.請幾位學生將自己昨天晚餐所吃的食物寫在黑板上。 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。 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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	法治教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
9	10/21 — 10/27	2-7 多 喝 水 不 憋 尿	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>健康</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>體育</p> <p>1. 能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。</p> <p>2. 能與同伴做出明確而有創意的的身體動作之造型主題。</p> <p>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> <p>健康</p> <p>1. 了解影響食物選擇的因素。</p> <p>2. 分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食的原則。</p> <p>3. 了解營養、運動、睡眠均會影響生長發育。</p>	<p>體育</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>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>健康</p> <p>【活動一】超級比一比</p> <p>1. 詢問學生與父母去超市購物經驗。</p> <p>2. 教師拿出食物照片，詢問學生喜歡吃哪些食物？為什麼？</p> <p>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> <p>【活動二】食物多樣化</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>【活動三】成長妙招</p> <p>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。</p>	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	
10	10/28 — 11/03	3-1 學 我 練 功 夫	<p>體育</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>健康</p> <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>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>【期中評量週】</p>	<p>體育</p> <p>1. 能了解在模仿活動中學習運動技能的要領。</p> <p>2. 能與同伴做出明確而有創意的的身體動作之造型主題。</p> <p>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> <p>健康</p> <p>1. 能說出處理小傷口的方法。</p> <p>2. 受傷時不慌張。</p> <p>3. 能運用急救箱來處理小傷口。</p>	<p>體育</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。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>1. 教師指導學生 6-10 人為一組，面對面圍成一個圓圈。</p> <p>2. 學生依教師的口令做出各項動作。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】小傷口的好幫手</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>【活動二】我會處理小傷口</p>	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
					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）。 (4) 以螺旋式由內向外擦藥。 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。			
11	11/04 — 11/10	3-2 魔鏡新創意	體育 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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。  健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	體育 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  健康 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。	體育 【活動一】四度空間 1. 兩人一組，背對背雙腳開立。 2. 由胯下頭上、左右轉腰雙手互碰。 【活動二】支援前線 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。 【活動三】護送寶物 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。  健康 【活動一】異味哪裡來 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。 【活動二】除臭有絕招 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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	
12	11/11 — 11/17	3-3 團結力量大  3-4 命中目標	體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。  健康 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	體育 1. 做出簡單的傳球、擲球、接球等基本動作。 2. 做出跑、跳、擲等動作。 3. 認同團體的目標，培養對團體的榮譽感。  健康 1. 能養成多喝水、不憋尿的習慣。 2. 能說出憋尿的壞處。 3. 願意即時如廁解尿，維護泌尿道的健康。	體育 【活動一】發現好工具 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。 【活動二】擲進呼拉圈 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。 【活動三】擊中目標 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。  健康 【活動一】喝水達人 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。 【活動二】憋尿問題大 1. 詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情形和感覺。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	全民國防教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
					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。 <b>【活動三】綜合活動</b> 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。			
13	11/18 — 11/24	3-5 拋 跑 來 接 球	<b>體育</b> 3-1-3 表現操作運動器材的能力。  <b>健康</b> 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。	<b>體育</b> 1. 透過身體不同部位，能做出拋接球的動作。 2. 能與同伴合作完成拋接球的動作。  <b>健康</b> 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。  <b>健康</b>	<b>體育</b> <b>【活動一】往前拋接</b> 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。 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。 <b>【活動二】往後拋接</b> 1. 教師示範1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。 <b>【活動三】拋接好搭檔</b> 1. 2人一組，一人拋球、一人接球。 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。  <b>健康</b> <b>【活動一】我的故事</b> 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？ 2. 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。 <b>【活動二】我需要什麼</b> 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。 <b>【活動三】我可以做什麼</b> 1. 教師請學生思考自己能為家人及同學做些什麼？ <b>【活動四】綜合活動</b> 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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	戶外教育
14	11/25 — 12/01	3-6 圓 圓 踢 球 樂	<b>體育</b> 3-1-3 表現操作運動器材的能力。  <b>健康</b> 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。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。	<b>體育</b> 1. 透過身體不同部位，能做出拋接球的動作。 2. 能與同伴合作完成拋接球的動作。  <b>健康</b> 1. 描述自己的特質與專長。 2. 悅納自己的特點。	<b>體育</b> <b>【活動三】拋接好搭檔</b> 1. 2人一組，一人拋球、一人接球。 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。  <b>健康</b> <b>【活動一】森林裡的小象</b> 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。 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」。 3. 教師提出問題，鼓勵學生自由發表，並進行「澄清式問答」。 <b>【活動二】看看自己</b> 1. 請學生照照鏡子，看看自己的外貌。 2. 引導學生觀察自己和其他人不同之處。 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	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	戶外教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
					<p>重要。</p> <p>【活動三】個人小檔案</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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？</li> <li>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。</li> </ol>			
15	12/02 — 12/08	4-1 成長的變化 4-2 欣賞特別的我	<p>體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>健康 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p>	<p>體育 1. 愉快的與人合作進行踢球接力遊戲。 2. 能做出符合節拍的傳球動作。 3. 能控制踢球力量，做出移動與踢球的動作。</p> <p>健康 1. 接受自己的獨特性。 2. 表現喜歡自己的行為。</p>	<p>體育 【活動一】帶球散步 1. 4-5 人一組，每組手球、躲避球及足球各 1 顆。 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 1. 5 人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發 1 個足球，每組學生手牽手原地進行踢球傳球練習。</p> <p>健康 【活動一】看誰在說話 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。 【活動二】我有信心 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。 2. 請學生以「我喜歡自己，因為我……」的敘述法，完成語句。 【活動三】更愛自己 1. 請學生發表自己最得意的一件事。 2. 在班上挑選數位學生作為優點轟炸的對象。 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>	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	性侵害犯罪防治
16	12/09 — 12/15	4-3 我真的很不錯 4-4 肯定自己	<p>體育 3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>健康 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p>	<p>體育 1. 愉快的與人合作進行踢球接力遊戲。 2. 能做出符合節拍的傳球動作。 3. 能控制踢球力量，做出移動與踢球的動作。</p> <p>健康 1. 勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。 2. 能以正面的想法肯定自己。</p>	<p>體育 【活動三】圍圈踢球向前走 1. 5 人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發 1 個足球，全組手牽手踢球前進。</p> <p>【活動四】圍圈踢球折返跑 1. 5 人一組，各組圍成圓形。 2. 各組各發 3 個足球，每組學生手牽手踢球前進。</p> <p>健康 【活動一】結果大不同 1. 詢問學生是否有曾經被嘲笑過的經驗？處理的方法為何？ 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。 【活動二】反語言霸凌 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。 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>	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	性剝削防制
17	12/16 — 12/22	4-4 肯定自己	<p>體育 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>體育 1. 能做出符合球體特性的模仿動作。</p>	<p>體育 【活動一】哇！好多圓球 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。</p>	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	家暴防治

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
		己 4-5 關愛家人	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。  健康 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	2. 能說明圓球的特性。 3. 能專注觀察球體與他人動作。  健康 1. 勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折。 2. 能以正面的想法肯定自己。  健康	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。 【活動二】老師要拍球 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。 【活動三】淘氣小圓球 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。  健康 【活動三】自我肯定對話 1. 教師發下「自我肯定」作業單，請學生針對內容進行勾選。 2. 教師指導學生分辨哪些對話屬「自我肯定」的人會說的，哪些不是。 3. 師生共同討論，自我肯定的人擁有哪些特質？他們是如何做到的？是不是自己也可以做得到？可以怎麼做呢？			
18	12/23 — 12/29	4-6 你說我聽	體育 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。  健康 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	體育 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。  健康 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。	體育 【活動一】圓的聯想 1. 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。 【活動二】猜猜我有幾個圓 1. 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，並猜猜他的身上有幾個圓？ 【活動三】大圓小圓串圓圈 1. 教師提醒學生將上一活動所創造的身體的圓，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。 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，使兩名學生的身體的圓連在一起。 3. 教師假裝要買每組共三個不同大小圓串成的圓圈組，鼓勵學生找到夥伴，串成一組。  健康 【活動一】我的家人 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？ 2. 將全班分成數組，每組 4-5 人，請學生在小組內輪流分享內容。 【活動二】表達對家人的關愛 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。 2. 各組上台報告。教師提問，引導學生思考並自由發表： (1) 自己有哪幾項做得比較好？ (2) 有哪幾項做得不夠好？怎麼改進？ (3) 我還能為家人做些什麼？	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
19	12/30 — 01/05	5-1 我是小圓球  5-2 身體變成圓	體育 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。  健康 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	體育 1.能指出圓形移動的特性。 2.能自己或跟隨別人做出圓形軌跡的移動路線。 3.能跟團體做出圓形的收攏與擴散。  健康 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。	體育 【活動一】請你跟我走 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。 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。 【活動二】圓圓的大餅 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」。 【活動三】俄羅斯轉盤 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。 【活動四】大圓和小圓 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。  健康 【活動三】關心行動 1.請數位學生輪流上台抽取紙條,根據紙條上的情境,表演出具體的關心行動。教師隨機指導,給予肯定和鼓勵。 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。 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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	
20	01/06 — 01/12	5-3 大圓和小圓	體育 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。  健康 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。  【期末評量週】	體育 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。  健康 1.表現良好的聽話態度。 2.學習與家人溝通的技巧。	體育 【活動一】莎蒂希步與踏跳步 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。 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。 【活動二】圓圓來跳舞 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。 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。 【活動三】大家來挑戰 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。 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。 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。  健康 【活動一】溝通方式知多少 1.請學生分享在家中與家人常有的互動方式。 2.請學生閱讀課本內容,並徵求自願者,根據圖意演出入人間的對話情境。 3.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? 4.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。	3	作業評量 口頭評量 遊戲評量 學習態度	原住民族教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
					<p>【活動二】溝通有整套</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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> <p>【活動三】讓家人更親近</p> <p>1. 學生分組演練良好的溝通方式。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 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。</p>			
21	01/13 — 01/19	學習檔案整理	【休業式】	<p>1. 能將所有學習單、測驗卷、習作本等作成檔案，並回顧整學習的學習。</p> <p>2. 能和同學分享學習心得與生活實踐的感想。</p>	<p>1. 學生將這學期的紙本資料做成學習檔案，並翻閱檔案，回顧學習點滴。</p> <p>2. 學生將個人學習檔案做公開展示，分享並為其他同學解說，透過分享與回饋相互學習。</p>		口頭報告 檔案整理	
<p>備註： 一、本學期上課總日數:99 天。 二、107 年 9 月 24 日(一)中秋節、107 年 10 月 10 日(三)國慶日、108 年 01 月 01 日(二)元旦，共放假 3 天。</p>								