

臺東縣瑞源國小 107 學年度下學期

二年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體二下(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	02/10 02/16	1-1 開學我最棒	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 1. 舉例說出影響人際關係的原因。 2. 分辨被人接受與不被人接受的行為。	體育 【活動一】慢跑踩壘包 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。 【活動二】踩壘接力賽 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。 健康 【活動一】小君的困擾 1. 依據課本內容，教師引導學生共同討論：小君為什麼交不到朋友呢？如果你是小君，你認為要怎麼做才能交到朋友呢？ 2. 導致人際關係不良的原因很多，其中又以自己與他人相處的方式有很大的關係。透過故事，讓學生思考與分辨哪些言行是不被接受的，以了解可能影響學生人際關係的原因。 【活動二】與人相處的妙方 1. 教師向學生說明平日與人相處時，應該要留意自己的言行舉止，表現友善的態度，不要做出令人反感的行為，但是什麼才是被接受的行為呢？ 2. 教師提出幾個情境，師生共同討論，讓學生了解在任何情境中，與人相處時要能表現出友善、合群的態度，才會受人歡迎，避免做出令人反感的行為，才容易被人接受，進而交到朋友。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	
2	02/17 02/23	1-1 開學我最棒	體育 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。 健康	體育 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。	體育 【活動三】跑壘大進擊 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	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	

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
			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。	健康 1. 舉例說出影響人際關係的原因。 2. 分辨被人接受與不被人接受的行為。	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。 健康 【活動三】生活小劇場 1. 分組討論：全班分成5組參照【活動二】的討論內容，表演出能夠增進人際關係、團隊精神及社區意識的行為。 2. 各組的演出可依照範本或就個人的生活經驗作即興式的演出，表演後再請學生發表感想及建議。 3. 從觀察別人的行為表現中，反省檢討自己的言行是否有不被人接受之處，進而思考該如何改善，並記取同學的優點，與同學建立良好的關係。			
3	02/24 03/02	1-2 美好的環境	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 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。	體育 【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。 健康 【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其他人，同時對自己的身體和心情有幫助。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	環境教育
4	03/03 03/09	1-2 美好的環境	體育 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。 健康 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意	體育 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	體育 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	環境教育

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
			識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	賽、遵守競賽規則 從中培養團隊默契與精神。 健康 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。	健康 【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。			
5	03/10 03/16	2-1 磁鐵吸住什麼	體育 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。 健康 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。	體育 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，並具備拋壘的基本概念。 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。 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。	體育 【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。 健康 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	
6	03/17 03/23	2-2 磁鐵好好玩	體育 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。 健康 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。	體育 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。 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。	體育 【活動一】握拳擊球 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。 【活動二】看誰接住球 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。 【活動三】擊球過關 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。 健康 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	

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>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？</p> <p>【活動三】親近社區</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
7	03/24 03/30	2-2 磁鐵 好好 玩	<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>健康</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>體育</p> <p>1. 了解簡單表現全身性身體活動的方法。</p> <p>2. 用身體表現出有創意的鐘擺動作。</p> <p>3. 參與活動中，和同學和諧相處。</p> <p>健康</p> <p>1. 說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。</p> <p>2. 主動關心生活環境的整潔。</p> <p>3. 公開宣誓成為環保小尖兵。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】我是小鐘擺</p> <p>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。</p> <p>【活動二】小運動 大原理</p> <p>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。</p> <p>2. 觀察後，說出用力擺動和放鬆甩動手臂時有什麼差別？</p> <p>【活動三】創意大鐘擺</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】舒適的感覺</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】維護環境整潔</p> <p>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。</p> <p>2. 請舉手者，說出自己如何維護環境整潔。</p> <p>3. 師生共同討論：還有哪些具體做法可以讓環境保持清潔？</p> <p>【活動三】我是環保小尖兵</p> <p>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。</p> <p>2. 鼓勵學生在小組內公開宣誓，成為環保小尖兵的一員。</p>	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	科技 教育
8	03/31 04/06	3-1 親近 小動 物	<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>健康</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並積極參與。</p>	<p>體育</p> <p>1. 了解表現簡單的全身性身體活動的方法。</p> <p>2. 能夠操作運動器材，表現出拍毬移位行進的方法。</p> <p>3. 參與活動時，能夠和同學互相觀摩與鼓勵。</p> <p>健康</p> <p>1. 舉例說出休閒運動項目。</p> <p>2. 願意和家人或朋友一起參與休閒運動。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】拍毬變化多</p> <p>1. 教師指導學生手持厚紙板將毬子向上拍，並且讓學生嘗試連續向上拍毬。活動過程中，連續向上拍毬的次數，可以漸次增加與設定難度。</p> <p>2. 鼓勵學生自由創作各式移動位置的拍毬方法。</p> <p>【活動二】拍毬行走接力</p> <p>1. 全班分成兩組進行拍毬行走接力，行走往返距離約為6~8公尺，往返途中若有毬子掉落，必須撿起並繼續拍毬行進，抵達終點後，將毬子交給第二位隊友，以此類推，看看哪一組較快完成。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】休閒運動大家談</p> <p>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台表演該項休閒運動，在時間內答對題數最多的組別獲勝。</p>	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	生命 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
				3.描述參與休閒運動後的感覺。	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抒解。 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。			
9	04/07 04/13	3-1 親近小動物	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。 健康 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。	體育 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。 健康 1.體會旅遊規畫的重要性。 2.舉例說出旅遊需要準備的事項。 3.從事旅遊活動能重視安全。	體育 【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。 健康 【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照片貼在黑板,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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	
10	04/14 04/20	3-2 愛護小動物	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。 健康 2-1-4 辨識食物的安全性,並選擇健康的營養餐點。 【期中評量週】	體育 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。 健康 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。	體育 【活動一】看誰滾得遠 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。 【活動二】飛盤過山洞 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。 【活動三】掌上飛盤 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。 【活動四】飛盤變陀螺 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	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	生命教育

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
					讓飛盤像陀螺一樣轉動。2.3~5人一組，同時轉動飛盤，同組中看誰的飛盤轉得最久。 健康 【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，請學生從野餐食物照片中，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。			
11	04/21 04/27	4-1 色彩大發現	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 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	體育 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，能與同學和諧相處，互相觀摩與鼓勵。 健康 1.認識休閒旅遊的安全規則。 2.思考並演練在野外遭遇危急狀況的處理方法。	體育 【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。 健康 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	
12	04/28 05/04	4-2 色彩會說話	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 7-1-5 體認人類是自然環境中的	體育 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，能與同學和諧相處，互相觀摩與鼓勵。	體育 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	

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
			一部分，並主動關心環境，以維護促進人類的健康。	<p>健康</p> <p>1. 學習運用五官來探究自然環境，喜歡親近大自然。</p> <p>2. 體認大自然與健康的關係，學會珍惜自然資源。</p> <p>3. 認識「無痕旅遊」的觀念。</p>	<p>健康</p> <p>【活動一】接觸大自然</p> <p>1. 上課前播放大自然樂章或自然景觀影片。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師引導學生如何體驗與接觸大自然。</p> <p>【活動二】愛護自然資源</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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，什麼都不留；除了攝影及觀察紀錄外，什麼都能不帶走。</p>			
13	05/05 05/11	4-3 色彩大集合	<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>健康</p> <p>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。</p>	<p>體育</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 願意和同學快樂的參與遊戲活動。</p> <p>健康</p> <p>1. 說出環保和資源回收的重要性。</p> <p>2. 舉出資源回收的具體做法。</p> <p>3. 落實資源回收再利用的原則。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】報紙貼身跑</p> <p>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。</p> <p>【活動二】前拍肩轉身跑</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】後拍肩起跑</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】回收即資源</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>【活動二】我會這樣做</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	原住 民族 教育
14	05/12 05/18	5-1 雨來了	<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</p>	<p>體育</p> <p>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。</p> <p>2. 學習操作身體的</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】聽令起跑</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	防災 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
			力。 健康 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。	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。 健康 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. 「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 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。 健康 【活動一】登革熱不要來 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. 教師利用照片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。			
15	05/19 05/25	5-2 雨天的發現	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 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。	體育 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。 健康 1. 認識腸病毒為的傳染途徑與症狀。 2. 學會腸病毒的預防方法。	體育 【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。 健康 【活動二】向腸病毒說再見 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」。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	能源 教育
16	05/26 06/01	5-3 雨停了	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。	體育 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	體育 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	

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
			健康 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。	要領。 3. 遵守團體規範，和同學快樂的參與遊戲活動。 健康 1. 認識流行性角結膜炎為的傳染途徑與症狀。 2. 學會流行性角結膜炎的預防方法，注重個人衛生習慣。	健康 【活動三】注意流行性角結膜炎 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。			
17	06/02 06/08	6-1 成長的足跡	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 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。	體育 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。 健康 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。	體育 【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。 健康 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	家庭教育
18	06/09 06/15	6-2 大家的回顧展	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 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。	體育 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。 健康 1. 了解拉肚子、暈車為生活中常見的症狀。 2. 學會放鬆自己，了解拉肚子、暈車的簡易處理方式。	體育 【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。 健康 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	生命教育

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
19	06/16 06/22	6-3 期待 新生活	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。 健康 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。 【期末評量週】	體育 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。 健康 1. 認識內服、外用藥品之正確用法。 2. 說出用藥時的安全守則。 3. 認識簡易的隨身藥品。	體育 【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。 健康 【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。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	生涯 規劃 教育
20	06/23 06/29	6-3 期待 新生活	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。 健康 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。 【休業式】	體育 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。 健康 1. 認識內服、外用藥品之正確用法。 2. 說出用藥時的安全守則。 3. 認識簡易的隨身藥品。	體育 【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。 健康 【活動二】有備無患 1. 將戶外活動準備事物照片貼在黑板，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照片貼在方框中，並說明之。	3	口頭評量 課堂問答 學習態度 觀察評量	
備註： 一、本學期上課總日數:96 天。 二、2 月 28 日(四)二二八紀念日、4 月 4 日(四)兒童節、4 月 5 日(五)清明節、6 月 7 日(五)端午節，共放假 4 天。								