

臺東縣瑞源國小 107 學年度上學期

一年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體一上	教學節數	60 節
設計者	林湘雲	教學者	林湘雲
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	認識健康中心、安全的遊戲場所	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康中心的功能。 2. 舉例說出學校護士對自己健康的幫助。 3. 分辨遊戲設備的安全性。 4. 遊戲時能選擇安全的遊戲場所。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明健康中心的位置，並且帶領學生參觀健康中心，介紹健康中心的主要功能。 2. 介紹學校護士，讓學生了解假若在學校裡受傷，或是身體不舒服，都可以到健康中心請護士幫忙。 4. 教師講解講解常見的遊戲設備名稱及應該注意的安全問題。例如：攀登架、秋千、溜滑梯、翹翹板等設備，如果有毀損、斷裂或軸心歪斜的現象，應該盡快向老師報告並且停止使用，以免發生危險。 5. 教師帶領學生到遊戲設備區，詢問學生這些設備名稱為何，教導學生實地檢查設備器材有無毀損、腐蝕或鬆動的現象。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 學生自評 	法治教育
2	09/02 09/08	遊戲天地	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比較安全與不安全的遊戲場所。 2. 了解遵守遊戲規則的重要性。 3. 遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論學校環境中，還有哪些場所不適合玩遊戲？例如：在水池邊追逐或在電動門附近玩耍等。 2. 請學生互相觀察提醒，在下課或放學後，不僅要選擇安全的場所玩遊戲，也要遵守遊戲規範。 3. 請學生就自己常玩的遊戲說明遊戲規則，教師依據回答補充不足之處，強調遵守遊戲規則，讓每個人公平享有玩耍的機會，才能玩得快樂又開心。 4. 請學生發表自己喜愛的遊戲並說出規則，鼓勵學生依照遊戲規則快樂遊玩。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 教師觀察 	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
3	09/09 09/15	快樂玩遊戲、平衡小精靈	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1. 認識校園固定的遊戲設備場地、名稱及使用方法。 2. 學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 3. 和同伴愉快的參與遊戲活動。 4. 運用遊戲設備學會操作身體，表現安全及創意的遊戲方法。 5. 參與活動的過程裡，同儕之間能夠互相觀摩與鼓勵。	1. 認識環境：教師首先帶領學生認識大型場地，例如：操場、跑道、球場、遊戲設備區等，請學生記下名稱、用途與位置。 2. 教師說明遊戲活動時的注意事項，並補充常見的遊戲設備錯誤使用方式。 3. 教師說明梅花樁的使用注意事項。指導學生認識梅花樁之設備，並帶領學生嘗試用自然的走走動作，在梅花樁上行進一至兩次。 4. 教師示範並講解各種不同的通過方法。例如：單腳跳、小跑步、兩人以上搭肩行等，指導學生嘗試演練，相互觀摩鼓勵。若有學生不小心掉落，除了確保安全之外，應鼓勵學生注意身體的平衡與協調性，勇敢的再嘗試一次。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	
4	09/16 09/22	動物模仿秀	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2. 說出並模仿各種動物行走的動作特徵。 3. 快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。	1. 教師指導學生在軟墊上進行有趣的動物行走模仿，鍛鍊學生的肌力及肌耐力。因此，教師除了鼓勵創意發展之外，更應視學生的能力加長動作的操作時間，以達到增進肌力及肌耐力的目的。 2. 教師請表現良好者示範給全班參考。除了可以間歇休息之外，也可鼓勵學生思考，並體會肌肉用力的感覺。 3. 教師指導學生「螃蟹走路」的方法：首先，坐在地上，雙腳屈膝縮起，雙手伸直撐著地，肚子挺起像注音ㄇ，背向下、臉朝上，手掌與腳掌向前，四腳走路。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	
5	09/23 09/29	我有好身手	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1. 認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2. 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領。 3. 快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。	1. 教師引導說明，上課時會請學生們模仿不倒翁的動作，因此，活動時身體和頭部可能會碰觸到地面，為了讓活動安全進行，所以需要使用安全墊。 2. 教師說明兩種「不倒翁」姿勢，教學上則可視班上學生能力擇一教導；另外，不倒翁搖動的方向，可由左邊開始，也可從右邊開始。 3. 「團身」意指當教師指令為「縮」，學生雙膝向胸前靠攏，雙手抱住膝關節下方或足頭，眼睛看著自己的肚子。提醒學生注意背部、腹部及全身的感覺。 4. 指導學生團身後，用本身的力量使身體前後擺動，若學生本身的擺動幅度太小，教師可以協助將肩膀推起，增加擺動的力量。	3	1. 學生體驗 2. 提問回答 3. 操作學習	

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	09/30 10/06	健康動一動、你追我跑體力好	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。	1. 說出跑步後呼吸與心跳的變化。 2. 做出快跑和慢跑的動作。 3. 體驗並觀察快跑及慢跑前後的身體變化。 4. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧。 5. 遵守遊戲規範及團體紀律。	1. 教師可以龜兔賽跑的插圖作為快跑和慢跑的對比，對照日常生活中的例子，讓學生了解兩者的差異。並簡單帶入有氧和無氧的概念，再進一步延伸說明不同跑法的差異。 2. 教師請學生想一想，家人和自己常做的運動有哪些？自己在跑步時，跟兔子的跑法比較像，還是跟烏龜的比較像？教師可以加強學生體驗「有氧」與「無氧」運動時的印象。 3. 學生依教師的口令，分組進行下列練習：分組慢跑50公尺、分組快跑20公尺、分組走路30公尺。 4. 伸展操可以幫助大家在運動前伸展筋骨達到熱身的功能，以避免運動傷害的發生。	3	1. 學生體驗 2. 提問回答 3. 操作學習	
7	10/07 10/13	你追我跑體力好、搖滾呼拉圈	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. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧。 2. 遵守遊戲規範及團體紀律。 3. 了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。 4. 學會身體與呼拉圈的接觸方式，以及搖、滾、旋、跳等操弄方法。 5. 快樂的參與呼拉圈遊戲活動。	1. 教師說明遊戲規則，並指導學生進行遊戲。規則如下：一人扮演野狼（穿背心或戴帽以示區別），其他人扮演白兔，地上放置呼拉圈代表安全範圍。 2. 遊戲說明：教師引領學生到場地後，將呼拉圈隨意放置於活動空間，接著說明，進行活動時要注意前一位學生的移動方向，同時模仿他的動作，但要注意保持距離。 3. 教師帶領學生運用呼拉圈的外圍來進行慢跑、繞呼拉圈跑、改變方向跑以及跳入跳出呼拉圈等暖身運動遊戲。 4. 教師向學生說明操弄呼拉圈的方法，並指導學生練習以下動作：繞圈跑不停、你追我跑。	3	1. 操作學習	
8	10/14 10/20	搖滾呼拉圈	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. 了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。 2. 學會身體與呼拉圈的接觸方式，以及搖、滾、旋、跳等操弄方法。 3. 快樂的參與呼拉圈遊戲活動。	1. 跳圈競賽：各組組員輪流跳圈，第一位跳圈五下後，將呼拉圈交給下一位，整組都做過一次後，全組蹲下表示完成。 2. 教師指導學生體驗身體與呼拉圈的接觸方式，學習如何搖弄呼拉圈，例如： (1) 單手搖呼拉圈：運用手腕至手臂範圍內的肢體搖弄呼拉圈。 (2) 雙手搖呼拉圈：同單手搖之技巧，只是加上雙手同時進行。 (3) 腰腹搖呼拉圈：運用腰腹來搖弄呼拉圈。	3	1. 操作學習	

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	五個好幫手	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解五官的功能和重要性。 2. 體驗感官失去功能的感覺。 3. 了解近視的成因和預防方法。 4. 了解五官的保護方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本，請學生思考並發表如果少了某一種感官，對生活會造成哪些不便？ 2. 教師說明眼、耳、鼻、口和皮膚等感官能幫我們認識這個世界，幫我們學習新的事物，所以要好好愛護自己的感官，維護感官的功能。 3. 請學生閉上眼睛，憑感覺在白紙上寫出自己的名字並畫出人像。畫好後張開眼睛，互相欣賞彼此的傑作，再自由發表蒙眼寫字或畫圖的困難與感受。 4. 教師說明聽障者如果沒有助聽器的幫忙，可能聽不見說話的聲音，接著輕聲說話，請學生仔細觀察口形，猜猜看老師說了些什麼？再由學生自由發表聽不清楚時，生活上會有哪些不便和困擾？ 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 教師觀察 	防災教育
10	10/28 11/03	好好愛我、身體總動員	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解近視的成因和預防方法。 2. 了解五官的保護方法。 3. 知道身體各部位的名稱和功能。 4. 願意保護身體各部位避免受傷。 5. 知道身體各部位的名稱和功能。 6. 願意保護身體各部位避免受傷。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課本圖文，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，遠一點的東西就看不清楚。平時要養成好習慣，才不會變成近視眼。 3. 進行身體黏巴達遊戲，教師說明活動規則：兩人一組，依照教師所說的將身體部位互相黏在一起，例如：頭相黏、腹部相黏、背部相黏、膝關節相黏……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動，等待其他小組進行完畢。 4. 活動的過程中，教師引導學生說出身體各部位的功能，例如：「頭」可以思考、記憶…；「手」可以寫字、畫圖、拍球…；「腰」可以扭轉帶動上半身轉動…。 5. 教師補充說明哪些行為會傷害身體，讓學生在日常生活中，學會愛護自己的身體，避免受到傷害，養成愛惜身體的健康習慣。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 自我檢核 	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
11	11/04 11/10	請你跟我這樣做、身體碰碰樂	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. 熟悉身體部位的名稱及功能。 2. 配合音樂節奏表現身體律動及走、跑、停等動作。 3. 說出不同信號及不同的反應方式。 4. 說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 5. 依照不同的信號，反應出不同的動作。 6. 以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 7. 與遊戲同伴建立友好的關係。	1. 讓學生藉由氣球（或海灘球）遊戲複習身體部位的名稱，例如：頭、下巴、頸、肩膀、手肘、手腕、胸部、腹部、腰部、臀部、膝部、腳踝等。 2. 延續氣球的活動，假若氣球過輕，教師可將氣球換成海灘球，指導學生兩人一組，一人拋球，另一人擔任打擊。兩人間距離約一公尺。 3. 請學生以頭（或其他部位）頂氣球或海灘球前進，過程中球不能落地，但可用身體各部位輕碰球，使球不落地再用頭頂。若球落地，須將球撿回到落地點才能繼續前進。先完成者獲勝。 4. 教師首先向學生解說「信號」的辨別及反應方式，信號的模擬可藉由音樂、鈴鼓或哨子等媒材來進行。 5. 教師以口令或配合鈴鼓、哨音等「信號」指導學生在跑跳活動中，彼此以單手向新同伴擊掌相碰，作為打招呼的方式，並提醒學生擊掌力道不宜過大。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	
12	11/11 11/17	身體碰碰樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1. 說出不同信號及不同的反應方式。 2. 說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 3. 依照不同的信號，反應出不同的動作。 4. 以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 5. 與遊戲同伴建立友好的關係。	1. 遊戲時，教師讓學生在寬闊平坦的場地上，表現出跑、跳及改變方向等動作，接著發出急停信號，當學生聽到急停信號時，迅速找到同伴，做出身體不同部位的碰觸。 2. 活動方式同【活動二】的跑跳打招呼遊戲，但在單手或雙手擊掌相碰後，進行猜拳，猜輸的人必須雙手搭著贏家肩膀跟著前進，直到遊戲結束。遊戲結束後，比比看誰的人龍夥伴比較多。 3. 將輕拍肩與輕碰頰兩禮儀概念融入遊戲中。遊戲方式如【活動四】，讓學生在拍拍肩、輕碰頰後猜拳，猜輸的人雙手搭著贏家肩膀繼續前進。看看誰的人龍夥伴比較多。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	???????

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
13	11/18 11/24	影子特攻隊、一天的開始	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1. 說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 2. 在遊戲中增進身體的敏捷性。 3. 在遊戲中做出有創意的動作。 4. 與遊戲同伴和諧的共同展現創意合作。 5. 體會儀容整潔的重要性。 6. 以適當的方式清潔臉部及指甲。	1. 教師介紹遊戲規則：在一定範圍之內，進行數次踩影子遊戲，每次遊戲時間以5~8分鐘為限。每次遊戲結束，計算自己踩到幾次別人的影子。 2. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必需快速而準確。 3. 引導學生在陽光下觀察自己及別人的影子，並且鼓勵學生嘗試做各種動作，再觀察改變之後的影子造型。 4. 說明儀容整潔的重要性，例如：影響人際關係、頭髮髒亂看起來沒精神等。 5. 帶領兒童清潔臉部，並重點指導清潔的順序。 6. 教師示範如何修剪指甲，說明修指甲時應順著指尖形狀修剪，可提醒學生修指甲前先將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。	3	1. 學生互評 2. 演練	
14	11/25 12/01	小行動大健康	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1. 了解洗手的重要性。 2. 學會正確的洗手步驟。 3. 養成喝白開水的習慣。	1. 教師引導學生了解手上的病菌可能透過握手直接接觸傳染，也可能透過門把、桌椅的間接接觸傳染等。 2. 教師配合課本說明洗手的步驟為「溼、搓、沖、捧、擦」，並且提醒學生，為了避免水龍頭上殘留的髒東西沾汙洗淨的雙手，最好用雙手捧水沖洗水龍頭後再關緊。 3. 教師詢問學生何時喝水？並且說明起床後應先喝杯溫開水，促進腸胃蠕動有助排便。	3	1. 教師觀察	資訊教育

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
15	12/02 12/08	吃飯的時候、飯後好習慣	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1. 表現良好的餐桌禮儀。 2. 養成正確的飲食習慣。 3. 說出個人衛生的注意事項。 4. 做到飯後潔牙及不劇烈運動。	1. 請學生就課本第62、63頁的圖片，討論這些用餐行為的重要性，對健康有什麼影響？例如：專心用餐對健康的影響及對他人的影響等。 2. 全班分成4~6人一組，分組演練用餐時應遵守的禮儀。教師於行間巡視並適時指導。 3. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚在一起用餐的溫馨時刻和家人談談學校的生活，藉以增加親子間的親密度。 4. 教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具，表達對家人的關愛。 5. 請學生思考飯後應做什麼，不能做什麼，並觀察課本第64頁，說出圖意。 6. 請學生說一說，平日飯後都做些什麼活動？教師補充說明飯後可以從事像散步或聊天、聽音樂等靜態活動，但是要避免過於劇烈或傷神的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 7. 看課本第65頁的圖，教師說明飯後或吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣作用形成酸，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。 8. 對學生強調，預防蛀牙最好的方法就是吃完東西後馬上刷牙，清除沾黏在牙齒上的食物。	3	1. 教師觀察 2. 家長評量	
16	12/09 12/15	天天排便好健康	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	1. 表現良好的健康排便習慣。 2. 說出幫助排便的好習慣。 3. 說出正確如廁的好習慣。	1. 教師配合課本第66頁圖文說明，糞便是食物的殘渣，天天進食也該天天排便。 2. 延續情境，配合課本第68、69頁說明正確使用廁所的方法，並且提醒學生要多喝開水、多吃蔬果、按時上廁所，才不會便秘。 3. 教師指導學生上廁所時，用衛生紙擦拭屁股，應該由前往後擦，較符合衛生清潔觀念。同時提醒女學生，小便後的清潔同樣是由前往後擦拭。 4. 教師提問，請學生自由發表： (1)上廁所或洗澡時關不關門？ (2)有沒有上廁所時，突然被打開門的經驗？感覺又是什麼？ 5. 透過學生的回答，教師說明上廁所或洗澡時關門是保護自己身體隱私的作法；而先敲門再進入廁所、不偷看別人洗澡或上廁所是尊重他人身體隱私的作法。	3	1. 提問回答	

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
17	12/16 12/22	好好愛身體	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以適當的方式清潔身體。 2. 表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3. 表現良好的健康習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 配合課本第71頁洗澡步驟的圖片，說明洗澡的步驟，並提醒學生要先放冷水再放熱水，避免被熱水燙傷；洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 2. 請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學生要注意耳朵、脖子、腋下、外生殖器、腳趾間、膝後的清潔，尤其是臀部夾縫處、男生的龜頭皮垢與女生的大小陰脣，都需要注意清洗。 3. 教師配合課本第72、73頁說明良好姿勢幫助發育，避免身體受傷。再者，由於學生時期需要長時間坐著上課，因此學習好的坐姿，不僅可以預防近視，還可以減少身體的壓力，避免造成脊椎側彎。 4. 教師示範正確的坐姿、站姿及睡姿，強調良好的姿勢不是僵直的姿勢，而是使脊椎成一直線，且不需過度使用的放鬆姿勢，並說明長時間維持同一種姿勢不動並不健康，應適時休息或伸展一下。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自評 2. 學生互評 	<p>???????</p> <p>???????</p>
18	12/23 12/29	天天都健康、抓一把風來玩	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成正確的飲食習慣。 2. 表現良好的健康習慣。 3. 做出跑步與停止的動作。 4. 以肢體模仿氣球，做出收縮與伸展的動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生分組討論自己最不容易做到的好習慣？實行時有哪些困難？並請其他組員建議如何克服。小組分享完後，各組讓一位學生上臺分享，教師可藉此說明克服的方法與鼓勵。 2. 鼓勵學生實踐好習慣，引導學生回顧本單元所提到的習慣，想想看，自己做到多少？說說看，除了這些健康習慣之外，還有哪些？ 3. 每人發給一個塑膠袋，引導學生發現各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。 4. 引導學生做深呼吸，想像氣球就是自己的身體，吸氣時，空氣進入自己的身體，就像氣球被充氣，身體要伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體就要縮小。 5. 引導學生想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法，並適時提醒自行吹拂亦可使氣球飄動。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生自評 2. 家長評量 3. 操作學習 4. 學生發表 	科技教育

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	12/30 01/05	風車繞圈轉、風和草對話	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 【期末評量週】	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿風車做出身體各部位的繞轉。 3. 了解風車的玩法。 4. 配合音樂做出連續的律動。 5. 了解身體各部位擺動的要領。	【活動一】風車真好玩 1. 教師說明「風車」是中國最早的童玩之一，前人模仿灌溉用的風車外形和轉動原理，製作了童玩風車。 2. 教師帶領學生操作紙風車。引導學生發表或直接拿著風車到戶外，共同探索讓風車轉動的方法。 【活動二】誰的玩具轉得快 1. 展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 2. 教師引導學生以身體部位，手指、手臂、小腿等轉動繞圈。 【活動三】我是人體風車 1. 讓學生嘗試模仿轉動的風車，教師觀察，再找幾名動作表現不錯的學生示範表演。 2. 教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生分別練習模仿風車的靜止造型、慢轉和快轉等動作。 【活動一】風來了 1. 教師以鈴鼓或音樂，引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 3. 持絲巾重複上述活動。 【活動二】我是小小草 1. 教師帶領學生觀察小草，引導學生發表小草隨風搖曳的姿態為何，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。	3	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察	能源教育
20	01/06 01/12	風車繞圈轉、冬季新風情	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。	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 配合音樂做出連續的律動。 3. 了解身體各部位擺動的要領。 4. 說出對於天氣的感覺。 5. 做出身體各部位收縮到最小或延伸到最大的動作。	1. 指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和旋律，練習律動性的搖擺動作。 2. 讓學生藉由言語表達出寒冷的感受後，進一步引導學生想想看，怎麼做可以讓自己的身體在冬天裡暖和起來？ 3. 帶領學生到安全平坦的場地，同時引導學生聽故事CD。 4. 引導討論遇到北風和扮演，身體哪些部位會有縮與伸的動作，請學生試著發表，比較兩者不同的身體型態。 5. 帶領學生到安全平坦的教室或場地。先練習如手掌、手臂等部位的縮張動作。	3	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 4. 提問回答	原住民族教育
21	01/13 01/19	學習成果展演	【休業式】	1. 能說出本學期所學習到的教學內容，並說出印象最深刻的活動。 2. 能進行肢體展演。	3. 請學生分組發表本學習學習成果。 4. 學生分組進行成果展演。 5. 教師回饋。		1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 提問回答	
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。								

