

基隆市一〇七學年度第一學期信義區東光國民小學 三年級 健康與體育 領域教學計畫表 設計者：陳俊光

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
壹、成長健康行	一	3	<p>1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。</p> <p>2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。</p> <p>3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。</p> <p>4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。</p> <p>5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。</p> <p>6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。</p> <p>7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。</p>	<p>1. 讓學童體會、探索自己的身體。</p> <p>2. 讓學童知道強化骨骼的要訣及愛護骨骼，讓身體健康的成長。</p> <p>3. 引導學童認識正確的姿勢。</p> <p>4. 引導學童了解書包的正確背法，並為書包減重，以避免影響骨骼的生長發育。</p>	<p>壹、成長健康行</p> <p>單元一、骨骼健康有妙方</p> <p>【活動 1】奇妙的組合</p> <p>(一)引起動機：教師講述「木偶奇遇記」的故事。</p> <p>(二)問題討論：</p> <p>1. 小木偶剛開始為什麼必須藉由別人的操作才能活動，而不能自己活動？</p> <p>2. 為什麼人的身體可以做出各種動作？</p> <p>(三)教師說明：我們的身體需要骨骼、肌肉、關節的配合，才能做出各種動作。</p> <p>(四)認識骨骼、肌肉和關節</p> <p>1. 教師展示骨骼、肌肉和關節的結構圖。</p> <p>2. 認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。</p> <p>3. 摸一摸身體骨骼、肌肉和關節的位置。</p> <p>(五)動一動，感受身體在做動作時，骨骼、肌肉和關節之間的奇妙組合。</p> <p>1. 動動手：雙手彎屈再伸直。</p> <p>2. 動動腳：雙腳膝蓋彎屈再伸直。</p> <p>3. 討論：利用骨骼、肌肉和關節的合作，</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>◎性別平等教育</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
			8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。		<p>還可以做出哪些動作？</p> <p>(六)體驗活動</p> <p>1. 將慣用手的手肘固定，做一做下列的動作，並說一說有什麼感受。</p> <p>(1)扣釦子。</p> <p>(2)拿筷子夾菜。</p> <p>2. 討論：當關節或骨骼受傷時，做哪些事會感到不方便？</p> <p>3. 想一想：當關節或骨骼受傷時，會造成生活上許多不方便，要如何愛護骨骼？</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 藉由骨骼肌的收縮與伸展產生的力量帶動骨骼、肌肉和關節，我們才能改變身體姿勢與進行各種動作。</p> <p>2. 骨骼、肌肉和關節之間的奇妙組合，讓身體能夠靈活動作。</p> <p>3. 當關節或骨骼受傷時，會造成生活上許多的不方便，所以平常要好好愛護，如運動前要做好暖身運動，並選擇平坦安全的場地、溜直排輪時要穿戴護具、不對別人惡作劇……</p> <p>【活動2】骨骼保健妙計多</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>◎強化骨骼三要訣</p> <p>(一)引起動機(教師提問):要怎麼強化骨骼,讓身體健康成長?</p> <p>(二)認識「強化骨骼三要訣」</p> <p>1.要訣一:適度運動對於任何年齡的人都可以強化骨骼,保持骨骼健康,治療及預防骨質疏鬆症,還能提高肌肉力量、協調性與平衡性,並改善全身健康狀況,所以適度運動是很重要的。</p> <p>2.要訣二:鈣質是骨骼的主要成分,多攝取富含鈣質的食物,例如牛奶、優酪乳、深綠色蔬菜、小魚乾等,對骨骼的生長有幫助。</p> <p>3.要訣三:適量曬太陽可以促進維生素D轉換,幫助鈣質吸收。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1.骨骼發育會影響身體的生長,平時要好好照顧,才能健康成長。</p> <p>2.骨骼能支撐身體、保護體內器官,要好好愛護。</p> <p>◎做骨骼的好主人</p> <p>(一)姿勢與骨骼的關係:骨骼發育會影響我們的生長,我會做身體的好主人,好好</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>照顧骨骼，讓它健康成長。正確的姿勢可以幫助我們的骨骼健康成長，不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背，甚至脊椎側彎，影響發育。</p> <p>(二)認識身體的正確姿勢：觀看課本哪些是正確的姿勢，並檢視自己的姿勢是否正確？如果不正確要趕快改正。</p> <p>1. 站：抬頭挺胸，身體挺直，收下巴，縮小腹。</p> <p>2. 坐：身體挺直，椅子坐滿，背部完全服貼椅背，頭部、頸部不要往前傾。正確的坐姿還要配合合適的桌椅，在坐著的時候，椅子的高度要能讓膝蓋呈 90 度彎屈，雙腳平放地面。臀部也是呈大約 90 度彎屈，椅子的靠背底部最好稍微前凸，用以支撐腰椎。</p> <p>(三)討論：生活中，還有哪些動作需要注意姿勢是否正確？</p> <p>(四)討論：檢視自己的姿勢正確嗎？如果不正確要趕快改正。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 不正確的坐姿會影響骨骼發育。</p> <p>2. 要隨時提醒自己，做到正確姿勢，才能</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>讓身體健康的成長。</p> <p>◎正確背書包</p> <p>(一)重點：引導學童了解書包的正確背法，並為書包減重，以避免影響骨骼的生長發育。</p> <p>(二)猜猜看，自己的書包有多重？</p> <p>(三)討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 背書包的方法不當，對骨骼的發育生長會有什麼影響？ 2. 背太重的書包對身體及身體的生長發育會有什麼影響？ 3. 書包要怎麼背才正確？ <p>(四)長期使用單肩背書包，可能造成脊椎側彎，改善方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用「雙背肩帶」的書包，背帶長度應適中並調緊背帶，使書包貼住背部。 2. 輪流用不同肩膀來背書包，以平衡雙肩。 <p>(五)書包減重大作戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按照功課表整理書包。 2. 字典和美勞用具放在學校。 3. 帶空水壺或杯子到學校的飲水機裝開水喝。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					4. 說一說，還有其他方法嗎？ (六)教師歸納 1. 背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的發育生長。 2. 平日應經常檢視書包內容，並適時為書包減重。 3. 留意自己背書包的方式，並以正確背法背書包。				
壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方	二	3	1. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。 2. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。	1. 能了解進行任何運動前，要先做好暖身運動及做好防護措施。 2. 避免因自己的不小心而導致自己或他人骨骼或關節受傷。 3. 受傷時若感到受傷處非常疼痛，不可隨意移動，要請同學找大人來幫忙。	壹、成長健康行 單元一、骨骼健康有妙方 【活動 2】骨骼保健妙計多 ◎預防受傷 (一)教師提問：運動時，骨骼或關節容易受傷，要做好哪些準備？ (二)教師說明：輕微的運動傷害，可能造成瘀青、關節扭傷、肌肉拉傷等，嚴重時可能造成骨折、脫臼、韌帶受傷等。因此，運動時必須注意安全，並做好準備，才不會使骨骼、關節或肌肉受傷。 (三)共同討論：進行運動前要做好哪些預防或防護措施？ 1. 暖身運動：進行任何運動前，都要先做好暖身運動，以避免運動傷害。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 ◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 跳箱：周圍要鋪上軟墊，注意墊子與墊子中間縫隙是否過大，並需有指導教練在旁維護安全。</p> <p>3. 平衡木：周圍要先鋪上軟墊，注意墊子與墊子中間縫隙是否過大，並要有指導教練在旁維護學生的安全，並叮嚀學童不可隨意從平衡木上跳下來，以免受傷。</p> <p>4. 其他運動</p> <p>(1)溜直排輪：要選擇平坦的場地，並穿戴好護具。</p> <p>(2)打籃球：穿著運動服及籃球鞋並注意場地安全。</p> <p>(3)騎腳踏車：戴好安全帽並穿戴護具。</p> <p>(四)在日常生活中要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷，也不要讓自己或他人受到傷害。</p> <p>(五)教師歸納：墜落和衝撞常是造成骨骼受傷的主要原因，因此我們要特別注意。</p> <p>(六)演練：萬一，跌倒後感覺受傷部位非常疼痛、無法動作時怎麼辦？</p> <p>1. 第一組：請同學扶起來，勉強走到健康中心尋求協助。</p> <p>2. 第二組：不隨意移動，留在原地，請附</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>近同學找大人來幫忙。</p> <p>(七)討論：第一組還是第二組的方法正確？教師揭示答案並說明。</p> <p>(八)師生共同歸納</p> <p>1. 運動前，要做好暖身運動，並做好運動該有的準備，以預防骨骼及關節受傷。</p> <p>2. 發生運動傷害時，千萬不要慌張，不要勉強自己站立或行走，可以請附近同學通知師長或學校的護理師來幫忙，固定傷處後，再以擔架送醫急救。</p> <p>3. 骨折或脫臼會造成生活上許多不便，日常生活中一定要處處小心，避免受傷。</p>				
壹、成長健康行 二、飲食與生活	三	3	<p>1. 能分辨臺灣不同地區飲食習慣的差異性。</p> <p>2. 能了解影響飲食型態的因素。</p> <p>3. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。</p> <p>4. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。</p> <p>5. 能認識食物生產與分布</p>	<p>1. 藉由「臺灣名產故事」及「世界各國美食」調查的資料分享，認識臺灣各地及各國的飲食文化。</p> <p>2. 透過討論分享，讓學童了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。</p> <p>3. 能了解因應時代、環</p>	<p>壹、成長健康行</p> <p>單元二、飲食與生活</p> <p>【活動1】食物大集合</p> <p>◎臺灣小吃</p> <p>(一)引起動機：教師藉由臺灣各地小吃的招牌、圖片或影片，引導學童發表臺灣各地區的飲食小吃內容。</p> <p>(二)分組討論與分享</p> <p>1. 學童展示並分享個人蒐集的資料或圖片，討論臺灣各地區的飲食文化特色。</p> <p>2. 分辨各地區的食物有何差異性？</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p>	<p>◎環境教育</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
			<p>和自然環境的關係。</p> <p>6. 能了解吃當季食物的益處。</p> <p>7. 了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。</p> <p>8. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。</p>	<p>境的改變，過去和現在的食物與飲食習慣也有變化。</p> <p>4. 能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</p> <p>5. 藉由「臺灣各地區及四季食物」分組調查的資料分享，認識臺灣各地及四季的食物。</p> <p>6. 透過討論分享，讓學童了解自然環境與食物生產的關係。</p> <p>7. 經由活動，能了解並實踐多吃當地當季的食物。</p> <p>8. 藉由食物的圖片及資料分享，討論影響購物選擇的因素。</p> <p>9. 透過討論、分享，讓學童了解影響個人購物選擇的因素。</p> <p>10. 經由討論與分享，</p>	<p>3. 哪些因素會影響我們對食物的選擇？</p> <p>4. 對於不同地區的飲食文化，我們應以什麼態度來面對？</p> <p>5. 小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 不同地區的飲食、主食或烹調方式可能有所不同，於是形成了當地的特色和飲食文化。</p> <p>2. 我們的飲食會受地區、文化、經濟、自然環境等因素影響。</p> <p>3. 食物的種類與飲食習慣，會因為各地的習俗不同而所差異。</p> <p>4. 不同地區和族群各有不同的飲食習慣。</p> <p>5. 對於不同地區的飲食文化，我們應以健康的態度尊重、欣賞，並接納不同的飲食文化。</p> <p>(四)綜合活動</p> <p>1. 活動名稱：「比手畫腳」猜小吃</p> <p>2. 活動準備：小吃圖卡寫上小吃名稱（以師生蒐集的小吃為主，若題數太少，教師再補充）。</p> <p>3. 活動方式</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
				了解購物選擇會受到電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，所以自己要具備正確的消費行為與態度。	<p>(1)將學童分成若干組（教師可依學童人數分組）。</p> <p>(2)推派一名擔任表演人，僅能以肢體動作表演，其餘者依表演者動作猜小吃的名稱。</p> <p>(3)正確答出的小組，再說出其地區或族群。</p> <p>4. 比賽時間：每組三分鐘（教師可依教學情形自行調整）。</p> <p>5. 計分方式</p> <p>(1)答出名稱者得 1 分，說出其地區或族群者再得 1 分。</p> <p>(2)總分最高者即獲勝。</p> <p>◎異國美食</p> <p>(一)引起動機：教師藉由韓國泡菜的品嚐，引導學童發表世界各國特色飲食的內容。</p> <p>(二)分組討論與分享</p> <p>1. 學童展示並分享個人蒐集的資料或圖片，討論世界各國的飲食文化特色。</p> <p>2. 分辨各國的食物有何差異性？</p> <p>3. 哪些因素會影響各國對食物的選擇？</p> <p>4. 異國食物會對我們的飲食習慣產生哪些</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>影響？</p> <p>5. 對於不同國家的飲食文化，我們應以什麼態度來面對？</p> <p>6. 小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>(二)師生共同歸納</p> <p>1. 不同地區的飲食、主食或烹調方式可能有所不同，於是形成了當地的特色和飲食文化。</p> <p>2. 地區、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。</p> <p>3. 因時代環境的改變，過去和現在的食物與飲食也有了變化。</p> <p>4. 對於不同地區的飲食文化，我們應以健康的態度尊重、欣賞，並接納不同的飲食文化。</p> <p>(四)綜合活動：異國美食小學堂。</p> <p>1. 將學童分成若干組。</p> <p>2. 將寫著各國國名或族群的卡片反貼於黑板上。</p> <p>3. 各小組成員輪流翻取卡片，說出該國或族群的飲食文化。</p> <p>4. 答對者即得一分，答錯者將卡片反蓋回</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>去。</p> <p>5. 得分最高的小組，即是本節課的「異國美食」小博士。</p> <p>【活動 2】當季與當地的食物</p> <p>(一) 引起動機：藉由臺灣各地區及四季食物的圖片及資料，引導學童發表臺灣四季的物產及各地區的食物。</p> <p>(二) 分組討論與分享</p> <p>1. 食用當季的食物</p> <p>(1) 學童展示並分享個人蒐集的食物的資料或圖片，並依四季做分類。</p> <p>(2) 討論市場販售的新鮮物產與季節的關係？</p> <p>(3) 小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>2. 購買當地的食物</p> <p>(1) 學童展示並分享個人蒐集的食物的資料或圖片，討論臺灣各地的物產。</p> <p>(2) 討論各地區的食物會受到哪些因素影響？</p> <p>(3) 小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(三)師生共同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平日飲食的食物有哪些種類及其來源？ 2. 為什麼我們要吃「當季」與「當地」的食物？ <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各個地區因自然環境的不同，生產的食物也會有所不同。 2. 「靠山吃山，靠海吃海」居住在各地區的人會以當地容易取得的動植物，做為飲食的重要來源。 3. 近年來全球提倡節能減碳運動，鼓勵大眾食用當季當地的食材，減少運送時耗費的能源及產生的二氧化碳。 4. 低碳飲食是種好習慣，可以讓大家吃得更營養、更健康，同時還可以保護地球。 5. 由正確的低碳觀念到生活實踐，我們應該要吃「當季」與「在地」的食物。 <p>【活動 3】食品的選購</p> <p>(一)引起動機：教師藉由影片或資料介紹購物的場所，如超市、百貨公司、市場… …</p> <p>(二)發展活動</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 分組討論</p> <p>(1)請學童與組員分享蒐集的廣告或 DM 等資料。</p> <p>(2)請學童說一說，自己最喜歡的食品是什麼？為什麼？</p> <p>(3)請學童說一說，印象最深刻的食品廣告？為什麼？</p> <p>(4)朋友會影響自己對食品(或飲品)的選擇嗎？為什麼？</p> <p>2. 師生共同討論</p> <p>(1)教師藉由提問，引導學童發表選購時會受哪些因素影響。</p> <p>(2)教師引導學童觀看教科書內容，藉由主角在美食街上的情境，了解各種影響因素，及如何做才是正確的選購。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 我們在選購的時候，會受到電視廣告、海報、朋友推荐、促銷活動及不同飲食場所等周遭環境因素的影響。</p> <p>2. 我們要能辨識媒體廣告的真實性</p> <p>3. 選購時，應以自己實際的需要為主，不貪小便宜而過度購買，造成浪費。</p> <p>(四)綜合活動</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 教師提出模擬購物情境：小明打算這個週末要邀請同學到家中聯誼，所以爸爸媽媽帶著小明到超市採購，現場有免費試吃活動、特價商品、買一送一等活動，如果你是小明，會如何選擇呢？</p> <p>2. 師生互相約定不受電視廣告、海報、朋友推薦、促銷活動及不同。飲食場所等周遭環境因素，影響個人的飲食習慣。彼此見證簽名。</p>				
壹、成長健康行 三、健康動起來	四	3	<p>1. 能在活動中充分伸展身體並完成動作。</p> <p>2. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。</p> <p>3. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。</p> <p>4. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。</p> <p>5. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。</p>	<p>1. 利用單人及雙人合作，完成指定動作並充分伸展身體。</p> <p>2. 能利用毛巾的特性變化出多種單人及雙人的遊戲。</p> <p>3. 能配合輕柔的音樂，完成毛巾操以達到全身性的伸展動作。</p>	<p>壹、成長健康行 單元三、健康動起來</p> <p>【活動 1】伸展你的身體</p> <p>(一)教師吹哨子數拍，先做動作示範，並請學童注意下列事項。</p> <p>1. 開始時皆以右腳開始，每個動作分左右邊，各 4 拍。</p> <p>2. 每個動作完成後須將腳收回成併腳。</p> <p>(二)動作說明</p> <p>1. 動作一：兩腳與肩同寬，兩手張開左右擺動，做出如飛機飛翔的樣子。</p> <p>2. 動作二：雙手雙腳張開，向左右彎腰，一手在上一手在下的伸展身體。</p> <p>3. 動作三：面向前方跨右腳成右弓步，右</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</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>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>手貼耳舉高，左手向前伸直與右手呈 90 度。</p> <p>4. 動作四：雙腳張開比肩寬，身體向前彎腰，面朝下，兩人兩手互搭肩膀，手掌在肩上向下用力。</p> <p>5. 動作五：兩人面向前方，兩腳打開讓內側腳相碰觸，將外側腳再向外跨出成弓箭步，身體向內側彎腰，重心在內側腳上，外側手臂伸直向上與對方手拉手，並伸展外側身體。</p> <p>(三)經由反覆練習，在過程中能做身體的伸展以提升身體柔軟度。</p> <p>(四)活動後能說出自己保持平身體伸展的要領及自己的感受。</p> <p>(五)鼓勵學童放鬆身體，將身體做充分的伸展。</p> <p>◎兩人一組</p> <p>(一)動作說明</p> <p>1. 兩人一組，各伸出右手掌距離 2 至 5 公分互相對應，一人先用手做出高低起伏的移動，或配合身體做出不同的變化動作，另一人為了保持兩手掌相對應，必須配合移動身體跟著上下、左右、扭轉自己的身</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>體，以完成動作。</p> <p>2. 音樂響起，引導先移動手部動作的學童放輕鬆，可依自己的意志或高或低或左或右自由移動，但須注意跟隨的學童是否跟得上。</p> <p>(二)引導學童親身體驗身體伸展的要領及分享自創的方法。</p> <p>(三)活動過程中，並請學童說出兩人互相合作的要領及完成動作的感覺。</p> <p>(四)鼓勵學童放鬆身體，隨著音樂盡量自由的伸展身體。</p> <p>【活動 2】毛巾真好玩</p> <p>(一)動作說明</p> <p>1. 第一個動作：單腳站立，將折好的毛巾置於大腿上，兩手打開，以保持平衡。</p> <p>2. 第二個動作：將折好的毛巾置於一腳的腳背上，輕輕的將毛巾往上拋，由另一腳的腳背接著（可做雙人互相拋接）。</p> <p>3. 第三個動作：將折好的毛巾置於頭上行走，速度可漸增，但毛巾不可掉落（可改變放置的部位，做分組作競賽活動）。</p> <p>4. 第四個動作：將折好的毛巾拋向天空，</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>以最快速度用頭部將毛巾接住（熟練後，可讓學童試試用身體其他的部位接住或算算能拍幾下手後接住毛巾，或繞圈後再接住毛巾）。</p> <p>5. 第五個動作：握住毛巾一端，使力讓毛巾在頭頂上繞圈（可試試用毛巾掃腿的動作）。</p> <p>6. 第六個動作：兩人一組，各拉住毛巾的一端，拉向一端時，另一端學童仍須使力，讓毛巾慢慢移動。</p> <p>(二)教師示範動作後，引導學童聽哨音完成動作。</p> <p>(三)活動後能說出自己保持身體平衡的要領及感受。</p> <p>(四)動作變化：兩手各握住毛巾一端。</p> <p>1. 動作變化一：一手在上，一手在下，配合節奏並做左右擺動的動作。</p> <p>2. 動作變化二：將毛巾平舉在前，並做上下擺動的動作。</p> <p>3. 動作變化三：將毛巾平舉在前、頭上、高過頭繞在背部、做左右彎腰動作。</p> <p>4. 動作變化四：兩條毛巾，兩人各握一端，將手舉高一起轉身、繞圈。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(五)鼓勵學童隨著音樂，創作毛巾與身體的變化動作及姿勢，以舞動自己的身體。</p> <p>(六)引導各組學童創作更多動作，並鼓勵同組組員盡量仿做並完成活動。</p> <p>(七)活動後，引導學童能藉語言或動作表達參與活動的感覺。</p> <p>(八)在學習活動過程中，引導學童說出能順暢完成活動的方法。</p> <p>【活動3】毛巾操</p> <p>(一)動作說明</p> <p>1. 走步轉圈(2x8)：毛巾置於頭上向前走步6拍，原地向右轉身2拍，再走步回原位6拍，原地向右轉身2拍。</p> <p>2. 右併步左併步(2x8)：手持毛巾置於腦後左右擺動，同時向右做併步8拍，第8拍左腳跟點，向左重複一次8拍，第8拍右腳跟點。</p> <p>3. 上舉下壓(2x8)：雙腳張開與肩同寬，雙手伸直向上挺舉4拍，彎腰向下4拍，再重複一次。</p> <p>4. 左右側伸展(2x8)：雙腳張開與肩同寬，雙手伸直向上挺舉，身體向右側伸展4</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>拍，向左側伸展4拍，再重複一次。</p> <p>5. 手平舉左右轉體(2x8)：雙腳張開與肩同寬，雙手伸直向前平舉4拍，向右轉身同時雙手平移至右後方4拍，身體轉正4拍，再向左轉身同時將雙手向左平移至左後方4拍。</p> <p>6. 右併步左併步(2x8)：同動作二，向右併步點左腳4拍，向左併步點右腳4拍，重複兩次。</p> <p>7. 雙人毛巾伸展轉圈(2x8)：兩人雙手拉住毛巾兩端4拍，毛巾舉高過頭向右轉身一圈4拍，向左轉身一圈4拍，再向右轉身一圈回原位4拍。</p> <p>(二)完成七個動作後，再重複所有動作一次即完成。</p> <p>(三)活動中，雙手要拉緊毛巾兩端。</p>				
貳、快樂玩遊戲 四、	五	3	<p>1. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。</p> <p>2. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。</p> <p>3. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>4. 能完成垂直上下攀爬與</p>	<p>1. 能在遊戲中運用不同的姿勢，通過各項障礙。</p> <p>2. 能在遊戲中運用所學的动作穿越橡皮筋繩。</p> <p>3. 能在攀爬架上做出上下攀爬與左右攀爬的動</p>	<p>貳、快樂玩遊戲 單元四、突破障礙</p> <p>【活動1】見招拆招</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強全身肌肉的伸展。</p> <p>(二)跳跳鑽鑽</p> <p>1. 穿越呼拉圈</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
突破障礙			<p>水平左右攀爬動作。</p> <p>5. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。</p> <p>6. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。</p>	<p>作。</p> <p>4. 能在攀爬架上做出不同動作，並保持身體的平衡與穩固。</p> <p>5. 能同心協力在攀爬架上一起搭建迷宮。</p> <p>6. 能在攀爬架做出不同的攀爬與支撐動作。</p>	<p>(1)將學童分配成數組，各組利用呼拉圈組成不同闖關造型，如課本圖示。</p> <p>(2)其餘的學童分別以鑽、跨、爬、跳等方式穿越障礙。</p> <p>2. 跳、穿橡皮筋</p> <p>(1)在六支旗竿上綁橡皮筋繩布置，分別以高、低落差，形成穿越障礙。</p> <p>(2)其餘同學依序以鑽、跨、爬、跳等方式，穿越障礙。</p> <p>(3)進行活動時，教師可將學童分組進行，以減少學童等待的時間。</p> <p>3. 躬身過</p> <p>(1)場地布置：用兩張學童的椅子，在椅背上綁上橡皮筋繩，並鋪上墊子。</p> <p>(2)學童爬行至障礙前方，可選擇先將上半身（雙手）或下半身（雙腳）先越過橡皮筋，成躬身狀（如圖所示），再將在橡皮筋後端的另一半身跨過橡皮筋繩。</p> <p>4. 鑽過</p> <p>(1)場地布置：用兩張學童的椅子，在椅背上綁上橡皮筋繩，並鋪上墊子。</p> <p>(2)學童爬行至障礙前方，壓低身體由橡皮筋繩下方鑽過。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>5. 下腰過</p> <p>(1)場地布置：用兩張學童的椅子，在椅背上綁上橡皮筋繩，並鋪上墊子。</p> <p>(2)學童行至障礙前方，以後仰的方式壓低身體由橡皮筋繩下方穿過。</p> <p>(3)教師可衡量學童的能力，注意橡皮筋繩的高度，適時做調整。</p> <p>6. 滾身過</p> <p>(1)場地布置：用兩張學童的椅子，在椅背上綁上橡皮筋繩，並鋪上墊子。</p> <p>(2)學童爬行至障礙前方，以側滾由橡皮筋下方滾過。</p> <p>7. 跳跨過</p> <p>(1)場地布置：用兩張學童的椅子，在椅背上綁上橡皮筋繩，並鋪上墊子。</p> <p>(2)學童行至障礙前方，以跳跨方式跳越橡皮筋繩上方。</p> <p>【活動 2】 穿越封鎖線</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，加強全身肌肉與肢體的伸展。</p> <p>(二)教師事先講述遊戲規則與情境模擬，並布置好遊戲場地（如課本圖示），場地</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>布置亦可以類似柱體或椅子來布置。</p> <p>(三)鼓勵學童穿越時，盡量變換不同的路線以及動作來過關。</p> <p>(四)操作活動時，應由易漸難，逐漸增加橡皮筋繩的數量與交織，提升學習的興趣。</p> <p>【活動3】我是蜘蛛人</p> <p>(一)場地布置：以攀爬架為場地，如課本圖示，亦可提供類似活動的攀爬架為場地。</p> <p>(二)攀爬活動</p> <p>1. 垂直攀爬</p> <p>(1)雙手抓緊握實，腳掌重心踏穩鐵杆，利用手上拉與蹬腿的力量向上攀爬。</p> <p>(2)手腳輪流交替向上或向下攀爬。</p> <p>(3)下來時，雙腳踏穩地面後才放開雙手。</p> <p>2. 水平攀爬</p> <p>(1)雙手抓緊握實鐵杆。</p> <p>(2)腳掌重心踏穩鐵杆。</p> <p>(3)右手與右腳同時向右橫跨，抓緊踏實後，再移動左手與左腳。</p> <p>(4)下來時，雙腳踏穩地面後才放開雙手。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(三)教師應提醒學童，使用遊戲器材時，必須注意安全，並遵守使用規則，才能避免受傷。</p> <p>【活動 4】飛簷走壁</p> <p>(一)教師於活動前在攀爬架四周布置體操墊，活動進行中應在旁觀察與協助，以確保學童安全。</p> <p>(二)請學童在攀爬架上做出攀爬與肢體平衡的動作，如課本圖示。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 盤柱放手：雙腳盤住攀爬架確定穩固平衡後，再放開雙手。 2. 手腳並用：利用雙手雙腳爬行在攀爬架上。 3. 雙點支撐：雙手雙腳先攀爬在架上，先放開一手，確定穩固平衡後，再放開一腳，完成雙點支撐動作。 4. 鉤坐橫杆：雙腳鉤坐攀爬架上的橫杆，確定穩固平衡後，再放開一手。 5. 鑽進爬出：壓低縮小身體，在攀爬架中鑽進爬出。 <p>(三)鼓勵學童在攀爬架上創造不同肢體平衡的動作，但須特別注意動作的安全性，</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>並在旁保護。</p> <p>【活動 5】迷宮大進擊</p> <p>(一)場地布置</p> <p>1. 以攀爬架為場地，亦可以類似的綜合遊戲組合器材為場地來搭建，例如：常見的滑梯、爬竿、攀爬梯或攀爬架的組合遊戲器材都可以用來布置。</p> <p>2. 用紙箱或報紙及膠帶貼住幾格攀爬架，製造成迷宮的樣子，如課本圖示。</p> <p>(二)遊戲一：教師先行設定出口與入口，讓學童依序進出攀爬架。</p> <p>(三)遊戲二：增設數個據點，學童進入迷宮後，須先到達指定各點後，方可找尋出口。</p> <p>(四)遊戲三：學童進入迷宮後，須先到達指定各點做出支撐平衡動作，方可找尋出口。</p> <p>(五)注意事項：進行活動時，應提醒學童，注意安全。在攀爬時，要踩在鐵杆上，而非踩在紙箱或報紙上。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
貳、快樂玩遊戲 五、好玩的墊上遊戲	六	3	<p>1. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。</p> <p>2. 以不同的動作在墊上順暢的移動。</p> <p>3. 手腳並用的完成動作。</p> <p>4. 能在墊上順暢移動自如。</p> <p>5. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。</p> <p>6. 培養與同學之間的默契。</p> <p>7. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。</p>	<p>1. 能在墊上保持平衡，並完成動作。</p> <p>2. 能用不同的動作在墊上順暢的移動。</p> <p>3. 能用不同姿勢在墊上順暢移動，並順利通過障礙完成接力。</p> <p>4. 放鬆心情並能和同學協力完成動作。</p>	<p>貳、快樂玩遊戲</p> <p>單元五、好玩的墊上遊戲</p> <p>【活動 1】平衡你我他</p> <p>(一)大球上平衡動作一</p> <p>1. 分組：二至三人為一組。</p> <p>2. 每人拿到大軟球後，先自行讓身體接觸大軟球（抱或躺皆可）。</p> <p>3. 教師先示範動作，將球置於墊上後，身體趴在軟球上，調整位置讓身體能保持平衡。</p> <p>4. 依教師的示範，讓學童趴上大軟球試試看可否保持平衡。</p> <p>5. 遊戲開始由教師計時，看哪一個學童趴在大軟球上的時間最長，時間最長者即為獲勝。</p> <p>6. 請各組互相觀摩，並請學童說出平衡的要領。</p> <p>7. 活動後請學童說出自己保持平衡的方法及感受。</p> <p>(二)大球上平衡動作二</p> <p>1. 分組：二至三人為一組。</p> <p>2. 當全班對大軟球的彈性適應後，遊戲難度加深，除了平衡外還能利用手部力量讓</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>身體轉圈。</p> <p>3. 教師先示範動作，將大軟球改成中型軟球，由教師先示範手部動作及身體轉動的動作。</p> <p>4. 教師示範後，由學童試試看。</p> <p>5. 比賽開始，學童先趴在球上雙手觸地，教師吹哨子後開始比賽。</p> <p>6. 比賽中，能先將身體繞一圈者就獲勝。</p> <p>7. 請各組互相觀摩，並請學童說出平衡的要領。</p> <p>8. 活動後能說出自己保持平衡的方法及感受。</p> <p>(三) 引導學童以愉快及放鬆的心情來進行活動。</p> <p>(四) 活動中引導學童能經由觀摩及親身體驗，了解平衡的要領及最好的方法。</p> <p>(五) 引導學童創作，能在軟球上表現出不同的動作及平衡的方法。</p> <p>【活動 2】墊上體能比一比</p> <p>(一) 分組：將全班分成四組。</p> <p>1. 以組為單位，由一人帶領在墊上做動作或模仿動物的動作並完成移動，同組組員</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>仿作同一動作。</p> <p>2. 引導各組學童創作更多動作，並鼓勵同組組員盡量仿作。</p> <p>3. 引導學童親身體認手腳並用，調整身體協調的能力，並能更順暢完成活動。</p> <p>(二)教師示範動作</p> <p>1. 動作一：臉朝上，屈膝，雙手雙腳觸地移動。</p> <p>2. 動作二：臉朝下，臀部抬高，雙手雙腳觸地移動。</p> <p>3. 動作三：臉朝前，身體與地面平行，雙手雙腳觸地移動。</p> <p>(三)分組競賽</p> <p>1. 分組接力完成一至三的動作，看哪一組最先完成接力即獲勝。</p> <p>2. 每組選出動作做得最佳的一人，使用指定動作參加比賽，最先順暢完成活動者獲勝。</p> <p>(四)引導學童如何達到手腳並用的要領及方法。</p> <p>(五)分享</p> <p>1. 活動後，引導學童能藉語言或動作表達參與活動的感覺。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 在學習活動過程中，引導學童說出能順暢完成活動的方法。</p> <p>【活動 3】手腳並用</p> <p>(一)場地布置：在平坦安全的場地上鋪上墊子，在墊子第一組的前面放置兩塊約 10 公分厚度的軟墊疊在一起，後面放置一塊軟墊；第二組則前面放置一塊軟墊，後面放置兩塊軟墊，當作障礙。</p> <p>(二)分組活動</p> <p>1. 全班分成兩組，每一組各分兩小組，蹲於墊子兩端，各派一人趴在墊上，待哨聲一響時，立即開始利用最擅長的姿勢前進，至另一端同組隊員擊掌後換下一位進行，直到完成接力活動。</p> <p>2. 活動中，每人在移動的過程中，至少變換兩種以上不同的姿勢。</p> <p>3. 活動中，應學習控制身體動作的大小及身體移動的速度。</p> <p>【活動 4】你推我搖</p> <p>(一)兩人一組</p> <p>1. 一人身體放鬆，屈膝坐在墊上，雙手握</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>住兩腳腳尖。</p> <p>2. 另一人在旁用單手或雙手輕輕推動坐著學童的肩膀，讓他隨著推的力量大小，自由的擺動。</p> <p>3. 當哨音一響即表示時間到，兩人互換角色。</p> <p>4. 分組完成活動後，說出推人及被推的感覺。</p> <p>(二)分享：同學互相分享彼此活動後的心得。</p> <p>(三)互相討論，並說明活動技巧及如何放鬆自己的心情。</p> <p>【活動 5】滾動身體</p> <p>(一)活動說明一</p> <p>1. 翻滾前，一人雙手伸直夾耳，身體平躺在墊子上。</p> <p>2. 翻滾時，另一人雙手從背部輕輕推動，讓平躺在墊子上的同學滾動身體。</p> <p>3. 當身體滾動到墊子一端時，兩人互換角色，再滾動身體回原點。</p> <p>4. 自己試試看：不需別人幫忙，讓身體滾動起來。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(二)活動說明二</p> <p>1. 兩人一起平躺，雙手握住彼此的手臂，朝同一方向滾動。</p> <p>2. 兩人可一起喊口令，培養默契一起轉動身體。</p> <p>(三)教師先示範動作，再讓學童操作。</p> <p>1. 注意雙手要伸直夾耳。</p> <p>2. 用手從背部輕推時，兩手用力要平均不要讓身體向一邊滾動。</p> <p>(四)活動進行前，要將眼鏡或手上手表取下，注意安全。</p> <p>(五)活動後，引導同學分享心得，並能掌握滾動技巧。</p> <p>(六)引導學童以輕鬆愉快的心情來參與活動，並學習如何與他人同心協力完成活動。</p>				
評量週 貳、快樂玩遊	七	3	<p>1. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。</p> <p>2. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。</p> <p>3. 能完成教師指示的動作。</p> <p>4. 能藉由活動培養基礎的</p>	<p>1. 能知道握拍的方式，並做出正確的動作。</p> <p>2. 能藉由正確的握拍，進行教師指示的動作。</p> <p>3. 能完成教師示範動作，並培養基礎乒乓球球感。</p>	<p>貳、快樂玩遊戲 單元六、乒乒乓乓真有趣</p> <p>【活動1】握拍遊戲</p> <p>(一)握拍方式：教師先示範正確的握拍方法，講解動作要領，並請學童實際操作。</p> <p>1. 直拍握法：拍柄貼住虎口，拇指緊貼拍柄左側，食指扣住拍柄，和大拇指形成一</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</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>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
戲 六、 乒 乒 兵 兵 真 有 趣			<p>球感。</p> <p>5. 能知道反手推拍的動作要領。</p> <p>6. 能努力的和他人完成參與活動。</p>	<p>4. 能知道反手推拍的動作。</p> <p>5. 能藉由正確的反手推拍進行教師指示的活動。</p>	<p>個環狀緊握拍柄，拍後三指自然彎屈頂住拍的中部。</p> <p>2. 橫拍握法：此握拍法如同人們見面時握手一樣，中指、無名指、小指握住拍柄，虎口貼住拍肩，拇指略彎屈緊扣住拍柄或斜伸拍面，食指斜伸在拍的另一面。</p> <p>3. 握拍時應注意事項：輕握拍，握拍要輕鬆，不宜過緊或過鬆。</p> <p>(二)原地接力</p> <p>1. 教師與一兩位學童先示範小球接力的動作，再由學童進行活動。</p> <p>2. 用直拍握法或橫拍握法，練習傳接乒乓球的動作，接到球後，將球控制於球拍上轉身傳接到下一個人，即完成動作。</p> <p>3. 半途中球若掉落地面，必須回到上一棒的位置重新傳接，方可前進到下一棒。</p> <p>4. 教師視學童及場地情況進行分組，哪一組在時間內傳接的乒乓球愈多，則分數愈高。</p> <p>(三)行進接力</p> <p>1. 場地布置：在終點處放置兩個三角錐，每位學童一支球拍或至少每組有三支輪流使用。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 請學童先將球拍正確的握住後高舉握拍的手，教師檢視學童握拍方式是否正確。</p> <p>3. 將學童分組，用直拍握法或橫拍握法握好球拍端球前進，繞過三角錐後回起點，將球傳給下一位。</p> <p>4. 活動過程中如果球落地，請撿起來放置球拍上，再繼續前進。</p> <p>5. 教師檢視學童活動過程中，是否能維持正確的握拍方式。</p> <p>【活動 2】彈接高手</p> <p>(一)彈球不落地：教師示範彈球不落地的動作後，請學童練習。</p> <p>1. 低彈跳：用正確的桌球拍握法將乒乓球向上拍擊，連續不落地，彈起高度約 15 至 30 公分，適當的移動身體拍擊並注意力道的控制，持續越多下表現越好。</p> <p>2. 高彈跳：用正確的桌球拍握法將乒乓球向上拍擊，連續不落地，彈起高度最少 30 公分以上，適當的移動身體拍擊並注意力道的控制，持續越多下表現越好。</p> <p>(二)反彈接球：教師示範反彈接球的動作後，請學童練習。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 立姿接</p> <p>2. 半蹲接</p> <p>3. 請學童比較兩種方式有什麼不同，並發表感言。</p> <p>(三)空中對打</p> <p>1. 教師講解空中對打活動的規則，然後分成兩兩一組。</p> <p>2. 兩兩進行拍接比賽，使用正確握拍方式，將球拍過中線。</p> <p>3. 球者要在球未落地前或者是落地一次後，將球接拍起來或拍過中線。</p> <p>4. 可以於空中連續接拍而不落地，再找適當的時機拍給對方。</p> <p>5. 教師觀察學童操作情形，表現佳者，給予鼓勵及表揚。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>【活動 3】推擊練習</p> <p>(一)反手推擊：教師示範反手推擊的動作後，請學童練習。</p> <p>1. 左腳稍前或平行，球拍置於上腹前方，拍面垂直或略前傾。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					2. 手肘靠近右腰前方；若是左手持拍，則動作左右互換。 3. 眼光注視來球，在球彈跳上升前期，手臂向前推送，用拍子推擊球體。 (二)推擊答數：教師示範推擊答數的動作後，請學童練習。 1. 兩兩練習反手推擊，要在球落地一次後就將球推回，每推一次達數一次。 2. 球推回要越過中間的球網，不可從下方穿過；失敗後重新答數。 3. 雙腳要保持靈活，適當的移動，配合球的路線，找出最適當的推擊位置。 4. 一段時間後，互相交換對手，並討論分享活動情形。				
貳、快樂玩遊戲 七、踢毽樂	八	3	1. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毽的動作。 2. 利用腳做出踢吊毽的動作。 3. 能盡力的完成踢毽活動，並遵守活動規則。	1. 能了解踢毽的由來。 2. 利用手的各部位做出接毽動作。 3. 能利用腳做出踢吊毽的動作。 4. 能將毽子往上垂直踢高。	貳、快樂玩遊戲 單元七、踢毽樂趣多 【活動 1】有趣的童玩——毽子 (一)有趣的童玩——毽子 1. 教師介紹毽子的由來或播放教學輔助 DVD 中的〈踢毽子〉，給學童觀賞。 2. 教師可準備不同材質的毽子，讓學童傳閱各種毽子，並說出自己最喜歡的種類。 (二)踢的聯想：教師請學童觀看教科書中	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
趣多					<p>所介紹的各種用腳踢的運動，並說明其踢法。</p> <p>【活動 2】毬子遊戲</p> <p>(一)接毬拳</p> <p>1. 教師示範用掌心、掌背、拳眼和手指等部位的接毬動作，將學童分組練習並進行接毬拳。</p> <p>2. 引導學童利用身體其他部位，自創接毬動作（肩、臉和頭部位）</p> <p>(二)踢吊毬</p> <p>1. 教師選擇可繫物的欄杆或用旗竿及平坦的地面，將吊毬垂吊至適當的部位。</p> <p>2. 單腳向內彎屈，腳背內側要平，當毬子快落至另一腳的膝蓋位置時，再輕輕的踢起；著毬點在腳背內側。</p> <p>3. 鼓勵學童努力完成動作，對於未完成動作的學童進行加強指導。</p> <p>(三)踢高比賽</p> <p>1. 牆上貼有明顯刻度的皮尺或身高測量表。</p> <p>2. 教師示範在原地將毬子踢高的動作，學童分組練習。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
貳、快樂玩遊戲 七、踢毬樂趣多	九	3	<p>1. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。</p> <p>2. 和他人共同進行遊戲。</p> <p>3. 表現出踢毬的能力。</p> <p>4. 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>5. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>1. 能利用足部不同的部位，做出踢毬等動作。</p> <p>2. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>3. 能利用足、眼和全身性的協調能力表現出踢毬的動作。</p> <p>4. 了解認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>	<p>貳、快樂玩遊戲</p> <p>單元七、踢毬樂趣多</p> <p>【活動3】腳上功夫</p> <p>(一)課前準備：教師於課前請學童將繫繩毬製作好（於前一節上課結束前叮嚀）。</p> <p>(二)踢準比賽</p> <p>1. 學童一人一毬，教師先指導學童踢毬動作。</p> <p>2. 在指定的界線外，瞄準呼拉圈，用腳部踢出。</p> <p>3. 毬子落入呼拉圈內，便得分。</p> <p>4. 教師獎勵得分高者，鼓勵未進者。</p> <p>(三)踢的變化</p> <p>1. 教師示範踢、拐、膝、蹠和豆等腳的不同部位踢繫繩毬的動作。</p> <p>2. 教師將學童分組，練習踢、拐、膝、蹠和豆的踢毬動作。</p> <p>3. 教師引導學童思考，還可以利用哪些部位來踢繫繩毬，並請學童表演自創的踢毬動作（肩、臉和頭等部位）。</p> <p>4. 教師舉例說明可利用的其他物品，如：養樂多空罐、面紙盒、紙杯……</p> <p>5. 提醒學童在活動時要保持距離，以不觸</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>◎人權教育</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>碰到別人為準。</p> <p>(四)踢毽過招</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一人一毽，猜拳決定先後順序。 2. 一人先踢一種姿勢，另一人必須重複他踢毽的動作。 3. 如未能模仿成功，便算輸了；若模仿成功便得分。 4. 雙方互換。 <p>(五)踢毽答數</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一人一毽，單手持毽。 2. 將毽子放手，待毽子落下時，用足部連續踢擊。 3. 踢中一次答 1，連踢兩次答 2……以此類推。 4. 鼓勵學童勇於挑戰自我成績，將最佳連踢次數記錄下來。 <p>【活動 4】創意小玩家</p> <p>(一)計次接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學童六至八人分成一組，兩組一起進行活動。 2. 選擇平坦適當的空間進行踢毽比賽。 3. 遊戲過程中人數統一，採取接力的方式 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>，毬子連踢並數數，若落地即換下一人踢毬。</p> <p>4. 比賽可計時，亦可由師生彈性決定進行一回合或數回合。</p> <p>5. 次數總和最多的隊伍獲勝。</p> <p>6. 教師給予優秀隊伍鼓勵。</p> <p>(二)趣味踢毬</p> <p>1. 場地布置：選擇平坦安全的場地，在椅背上綁上橡皮筋繩。</p> <p>2. 教師將學童分組為五人一組，每人手上各持墊板一塊。</p> <p>3. 拿墊板接毬子，使其不落地後，再用腳將毬子踢向對方區域；不可用手接毬子。</p> <p>4. 於均分場地中以繩為界，隔界互踢，使毬子過界不落地。</p> <p>5. 毬子過界且落於對方區域，即得1分。</p> <p>6. 得分方始獲得發毬權。</p> <p>7. 比賽可採21分制亦可依時間而定，彈性調整。</p>				
參、跑跳踢真	十	3	<p>1. 能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。</p> <p>2. 能體會跑步的樂趣。</p>	<p>1. 能用不同的姿勢完成起跑動作。</p> <p>2. 能在遊戲中完成停頓、再起跑出發的動作。</p>	<p>參、跑跳踢真有趣</p> <p>單元八、迎頭趕上</p> <p>【活動1】起跑變變變</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p>	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
有趣 八、迎頭趕上			<p>3. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>4. 能在短距離中做出起跑加速的動作。</p>	<p>3. 能盡力完成短距離的起跑與加速動作。</p> <p>4. 能在遊戲中展現起跑與直線加速跑的動作。</p>	<p>，特別加強腿部肌肉的伸展。</p> <p>(二) 起跑變變變：設定前後距離約 10 至 15 公尺的跑步距離，進行不同姿勢的起跑遊戲。</p> <p>1. 立姿起跑：以站立的姿勢面向起跑線，聽到哨音後，迅速起身往前跑。</p> <p>2. 轉身起跑：以站立的姿勢背向起跑線，聽到哨音後，迅速轉身往前跑。</p> <p>3. 蹲姿起跑：以蹲著的姿勢面向起跑線，聽到哨音後，迅速起身往前跑。</p> <p>4. 背蹲起跑：以蹲著的姿勢背向起跑線，聽到哨音後，迅速站起轉身往前跑。</p> <p>(二) 想一想，還有哪些不同的起跑方式？試試看。</p> <p>◎ 穿越地道</p> <p>(一) 將學童分成兩人一組，約四至六組，雙手互握由低而高的搭成地道，如課本圖示。</p> <p>(二) 其餘學童由低穿入地道，而逐漸升高穿出，藉以體驗起跑動作重心轉移的過程。</p> <p>(三) 穿出的學童依序在後方搭起新地道，前方搭建地道同學則轉換為穿越者，依此</p>	態度評量			

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>循環。</p> <p>◎站立式起跑</p> <p>(一)站立式起跑</p> <p>(二)將學童帶至操場，確實做好熱身操，尤其著重在腳部的伸展。</p> <p>(三)在地上畫預備線及起跑線，學童站於預備線後，教師講解後請學童依序練習站立式起跑。</p> <p>(四)動作說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 等待：尚未輪到同學於預備線後排隊等待。 2. 各就位：聽聞「各就位」口令時，往前至起跑線。 3. 預備：聽聞「預備」口令時，兩腳前後站立、膝蓋微彎，上身前傾，重心放在前腳。 4. 聽到「槍響」或「哨音」，前腳用力推蹬，後腳迅速前抬，手臂同時用力擺動。 <p>【活動2】急起直追</p> <p>(一)利用學校跑道或事先布置的直線跑步場地（如課本圖示）。</p> <p>(二)活動進行前，教師帶領學童操作暖身</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>操，尤其要加強雙腳的熱身。</p> <p>(三)急起直追</p> <p>1. 單人急起直追</p> <p>(1)教師將呼拉圈以直線方式滾出，使其在跑道滾動後，並吹哨下令學童開始起跑。</p> <p>(2)學童聽到哨音後，快速起跑追向呼拉圈，在呼拉圈停止倒下前，抓住呼拉圈。</p> <p>2. 雙人急起直追</p> <p>(1)教師位在中間跑道，學童分成兩人一組，分站在左、右兩旁的起跑線後。</p> <p>(2)教師將呼拉圈以直線方式滾出，使其在跑道滾動後，並吹哨下令兩位學童開始起跑。</p> <p>(3)學童聽到哨音後，快速起跑追向呼拉圈，看誰先在呼拉圈倒下前追上呼拉圈。</p> <p>3. 你追我跑</p> <p>(1)以學校跑道為場地，布置如課本圖示。</p> <p>(2)兩人分立兩個跑道，一前一後相距約 2 公尺。</p> <p>(3)聽到哨音後同時起跑，看看後者是否能在 30 公尺內超越前者。</p> <p>4. 先走後跑</p> <p>(1)以學校跑道為場地，布置如課本圖示。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					(2)兩人分立兩個跑道，一前一後相距約2公尺。 (3)聽到第一聲哨音時開始以快走的方式前進，當第二聲哨音響起時快速起跑，看看後者是否能在30公尺內超越前者。				
參、跑跳踢真有趣 八、迎頭趕上	十一	3	能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。	1. 能做出不同速度的跑、走組合動作。 2. 能說出不同速度的跑、走所產生的身體感覺。	參、跑跳踢真有趣 單元八、迎頭趕上 【活動3】變速跑 (一)教師事先講述跑、走的方式與設定各區段距離(如課本圖示)，再區分為快速走、快速跑、慢速跑、散步走等不同走跑的動作。 (二)讓學童體驗不同的跑、走方式。 1. 快速走：聽教師哨音後快速的往前走。 2. 快速跑：走到這個區段時要再加速衝刺往前跑。 3. 慢速跑：跑到這個區段時要開始放慢跑的速度，以慢跑的方式通過。 4. 散步走：以散步的方式慢慢走，不要馬上停下來，調和急促的呼吸及心跳。 (二)鼓勵學童發表不同速度的跑、走時，所帶來的身體感覺。 1. 快速走的時候身體的感覺如何？	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					2. 快速跑的時候身體的感覺如何？ 3. 慢速跑的時候身體的感覺如何？ 4. 散步走的時候身體的感覺如何？ 5. 你比較喜歡哪種跑步方式？為什麼？ (四)教師歸納 1. 跑步是人的基本運動能力之一，可以增加體適能（心肺適能），使人健康有活力，還可以減低情緒壓力，以及罹患心血管疾病的風險。 2. 不同速度的跑、走，會產生不一樣的身體感覺，如呼吸頻率、心跳速率、體溫等。				
參、跑跳踢真有趣 九、足球樂趣多	十二	3	1. 能完成教師示範的動作。 2. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。 3. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。 4. 能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。 5. 能和其他人一同參與活動	1. 能完成教師示範動作，並完成足內側踢球的基礎動作。 2. 能完成教師示範動作，並培養基礎足球球感。 3. 能正確完成足內側助跑踢球的動作及進行足球遊戲。	參、跑跳踢真有趣 單元九、足球樂趣多 【活動 1】足內側踢球練習 (一)支撐腳與踢球腳：教師示範支撐腳與踢球腳的動作後，請學童練習。 1. 一手扶牆，一手平衡，兩腳掌打開呈 90 度，利用牆邊練習「八」字形站立。 2. 支撐身體重心的一側腳，稱為「支撐腳」，踢球的腳則稱為「踢球腳」。 (二)直線踢擊：教師示範直線踢擊的動作後，請同學練習。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
			<p>並認真練習。</p> <p>6. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。</p> <p>7. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。</p> <p>8. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。</p>		<p>1. 可在地上畫一條直線，雙腿「八字型」站立後，踢球腳沿著直線轉腿練習。</p> <p>2. 支撐腳不要太緊繃，要放鬆的屈膝，踢球腳保持踢的動作流暢。</p> <p>(三)扶牆踢球：教師示範扶牆踢球的動作後，請學童練習。</p> <p>1. 一手輕扶牆，一手平衡，面對牆壁用足內側踢球。</p> <p>2. 注意踢球的路線與力道，雙腳保持靈活移動，踢擊連續次數越多越佳。</p> <p>3. 足內側踢擊時，腳的大拇趾往上提，利用足部內側的地方踢球，注意手腳、眼睛的配合，開始先輕輕將球利用足內側踢往牆壁，連續不間斷，眼睛仔細檢視腳部觸球的點是否適當。</p> <p>(四)扶牆直線踢球（原地踢球）：教師示範扶牆直線踢球動作後，請學童練習。</p> <p>1. 一手輕扶牆，一手平衡，用足內側將球向前方踢出。</p> <p>2. 足內側踢擊時，腳的大拇趾往上提，利用足部內側的地方踢球注意手腳、眼睛的配合，眼睛仔細檢視腳部觸球的點是否適當。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>3. 注意踢球的路線與力道，單手扶著牆壁，另一隻腳利用足內側踢擊圓錐往前移動，眼睛檢視球的行進路線是否準確。</p> <p>4. 檢視球的行進路線，球行進時的路線能和牆壁保持一定距離越久者越佳。</p> <p>【活動 2】踢接球練習</p> <p>(一)腳掌停球：教師示範腳掌停球的動作後，請學童練習。</p> <p>1. 目光注視來球，移動身體面對來球，準備接球。</p> <p>2. 支撐腳關節微屈放鬆，用腳跟、腳尖和地面之間形成的一個三角形，適時用腳掌將球停住。</p> <p>3. 檢視停球腳的腳跟、腳尖和地面之間是否形成一個三角形。</p> <p>(二)足球接力：教師示範足球接力的動作後，請學童練習。</p> <p>1. 教師進行分組，兩兩互相面對面。</p> <p>2. 同學依序將球用足內側踢法踢給下一位。</p> <p>3. 踢接球時，眼睛注意球的行進路線，雙腳靈活移動；踢擊時檢視足內側與球的踢</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>擊部位是否適當，保持球的行進方向正確。</p> <p>(三)踢中目標：教師示範踢中目標的動作，請學童練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 在地上畫一圓形（其他封閉線條的形狀也可以，如四邊形、多邊形等），在圖形中間擺放一小圓錐。 學童分組圍著線外，踢足球試著踢中小圓錐。 注意踢擊的力道，切勿太用力；踢中越多次數學童分數越高，若距離太短，可將圖形範圍加大。 <p>(四)穿越空隙：教師示範穿越空隙的動作，請學童練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 分組進行活動，在前方放置一排小圓錐，圓錐與圓錐的空隙約一公尺，踢者位於圓錐後方約五公尺的距離踢擊。 試著將足球從兩圓錐的空隙穿越過去，以不撞擊到小圓錐為佳。 注意踢擊的力道，切勿太用力；穿越空隙越多次數學童分數越高，可將兩圓錐之間的距離縮短或是增加踢擊的距離，增加活動的難度與趣味。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(五)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>【活動 3】助跑踢球</p> <p>(一)助跑踢球</p> <p>1. 將足球置於適當的位置，人往後移動至適當踢擊的位置，先量好助跑的距離，約助跑 3 至 5 步即可。</p> <p>2. 教師哨音響後，助跑至球的位置，眼睛直視球，利用足內側用力將球往前方踢出。</p> <p>3. 注意手腳、眼睛的配合，踢擊時眼睛仔細檢視腳部觸球的點是否適當；用手輔助身體平衡，支撐腳不要離球太遠，支撐腳一側膝蓋微屈，踢球腳足內側觸球面積要大。</p> <p>(二)足球遊戲：教師講解足球遊戲的規則並示範動作後，請學童分組進行活動。</p> <p>1. 規則</p> <p>(1)利用足內側助跑踢球將球踢向圓錐處，踢倒愈多個，分數愈高。</p> <p>(2)踢擊者必須站於踢擊區踢擊，不可越區踢擊。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(3)能一次踢倒越多圓錐者，得分越高；踢完後統計個別分數。</p> <p>(4)各組統計完分數後，攻守方交換。</p> <p>(5)學童活動告一段落後，獎勵表現優異的組別，並請學童發表感想。</p>				
參、跑跳踢真有趣 十、跳躍高手	十三	3	<p>1. 能體會用不同跳躍動作的感受。</p> <p>2. 能體會跳躍的樂趣。</p> <p>3. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>4. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。</p>	<p>1. 能用不同的姿勢完成跳躍動作。</p> <p>2. 能分辨出屈膝與擺臂對跳躍高度與距離的影響。</p> <p>3. 能盡力完成向上及向前跳躍動作。</p>	<p>參、跑跳踢真有趣 單元十、跳躍高手</p> <p>【活動1】蹦蹦跳跳</p> <p>(一)教師於課前先找尋安全平坦的場地，應避免有小石子或積水，以預防學童受傷。</p> <p>(二)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部肌肉的伸展。</p> <p>(三)蹦蹦跳跳：教師事先講述動作規則與情境模擬，並選擇活動空間較大及平坦的場地。</p> <p>1. 半蹲跳：預備時，雙膝半蹲著，身體直立，雙手置於膝上，跳躍時先向下蹲屈，膝蓋彎屈約至90度，然後彈跳向前。</p> <p>2. 全蹲跳：預備時，身體全蹲屈，雙手觸地（如圖所示），然後彈跳向前。</p> <p>3. 背手跳：站立，將雙手置於背後（如課本圖示），雙膝半蹲彎屈，利用腿部蹬直</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>的力量向前、向上跳躍，體驗沒有擺手跳躍的感覺。</p> <p>4. 擺臂跳：利用擺臂與屈膝（如圖所示）向前彈跳。</p> <p>（四）教師提問</p> <p>1. 請學童發表與討論四個跳躍動作的差異。</p> <p>2. 討論這四個跳躍動作的跳躍距離與感受。</p> <p>（五）再試一次擺臂跳，利用膝蓋彎屈與擺臂動作，看看是否可以跳得更高、更遠。</p> <p>【活動 2】跳躍精靈</p> <p>（一）掌掌相印</p> <p>1. 學童在跳躍前先將手放入水桶沾溼。</p> <p>2. 先在原地高舉手臂，往牆上拓印下第一個掌印。</p> <p>3. 原地往上跳，往牆上拓印下第二個掌印。</p> <p>4. 教師說明：第一個與第二個掌印的指尖距離，表示學童垂直跳躍的高度。</p> <p>（二）如來神掌</p> <p>1. 場地布置：放置兩支旗竿由低至高綁上</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>橡皮筋繩，在橡皮筋繩上夾數張報紙，由低至高斜掛著（如課本圖示）。</p> <p>2. 學童站在報紙下方立定彈跳，看能否觸及吊掛的報紙。</p> <p>3. 逐漸向上提升高度，鼓勵學童積極向上跳躍。</p> <p>(三)步步高升</p> <p>1. 活動一</p> <p>(1)場地布置：將橡皮筋繩綁在學童椅子不同高度處，依序設置低、中、高不同高度的跨越線（如課本圖示）。</p> <p>(2)學童以助跑、跨跳的方式，依序跳躍過關。</p> <p>(3)教師可視情況調整高度，鼓勵學童積極的挑戰自我極限。</p> <p>2. 活動二</p> <p>(1)場地布置：用橡皮筋繩綁在學童椅子不同高度處。依序設置由低至高不同高度的跨越線。</p> <p>(2)鼓勵學童以助跑、跨跳方式依序跳躍過關。</p> <p>(3)教師可視情況調整高度或增加橡皮筋繩，鼓勵學童積極挑戰自我極限。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
評量週 參、跑跳踢真有趣 十、跳躍高手	十四	2	<p>1. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。</p> <p>2. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。</p>	<p>1. 能做出立定、助跑等不同的跳躍動作。</p> <p>2. 能做出不同的跳躍組合動作。</p> <p>3. 能和同學快樂的完成遊戲，並遵守遊戲規則。</p>	<p>參、跑跳踢真有趣 單元十、跳躍高手</p> <p>【活動3】跳躍遊戲</p> <p>(一)立定雙腳前跳：雙腳張開略與肩同寬，站立於起跳線後，利用雙手擺臂與屈膝動作，雙腳原地同時向上、向前跳躍，並同時落地，如課本圖示。</p> <p>(二)單腳前跨跳：雙腳前後蹲踞於起跳線後，原地利用後腳前跨跳動力，向上、向前跳躍，雙腳同時落地，如圖所示。</p> <p>(三)助跑前跨跳：距離起跳線約3至5步開始助跑，在起跳前以單腳前跨跳方式起跳，雙腳同時落地，如課本圖示。</p> <p>(四)勇闖毒龍潭</p> <p>1. 教師事先講述遊戲規則與情境模擬，並布置好遊戲場地（如課本圖示），在地上畫起點線及終點線，並在場內畫上數個圓圈。</p> <p>2. 學童利用所學的跳躍方式，由起點跳躍出發，要跳在圓圈內，才可以安全過關。</p> <p>3. 學童跳躍時須自行衡量與判斷跳躍路線，以及跳躍距離。</p> <p>4. 跳躍失敗即須返回起點再出發。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					5. 教師應盡量鼓勵學童多嘗試不同路線與跳躍方式來自我挑戰。				
參、跑跳踢真有趣 十一、跳箱遊戲	十五	3	能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。	認識運動設備——跳箱。	<p>參、跑跳真有趣</p> <p>單元十一、跳箱遊戲</p> <p>【活動 1】認識跳箱</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備、器材。</p> <p>2. 利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，再慢跑 200 至 400 公尺。</p> <p>(二)介紹跳箱及各部位的名稱</p> <p>1. 上課前，先找尋平坦安全的上課場地後，指導學童搬運跳箱、墊子、踏板。</p> <p>2. 將跳箱各部位展示於地面上，由教師介紹跳箱的組成設備，如各層跳箱、樺頭、樺眼、踏板、軟墊，以及這些器材在跳箱運動的作用。</p> <p>(1)踏板：協助踩踏跳越跳箱。</p> <p>(2)跳箱：進行跳箱活動的主要器材，依照學童的身高，可以調整高度。</p> <p>(3)軟墊：在學童跳下跳箱時，可緩衝跳下跳箱的衝力，保護學童避免受傷。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	3-1-2 表現使用運動設備的能力。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(4)樺接處：組裝跳箱時，可固定跳箱，防止移動。</p> <p>3. 將所有跳箱設備組合起來，組裝時必須注意樺接處是否接合。軟墊放置的位置要在操作者進行跳箱運動時落下的位置，所以要鋪設長一些。</p> <p>◎踏板練習</p> <p>(一)助跑踏定點</p> <p>1. 先布置場地，準備踏板及軟墊，依照課本圖示布置。</p> <p>2. 在踏板上標示雙腳踩踏點，協助學童踩踏正確位置，不要踩到踏板邊緣位置，避免受傷。</p> <p>3. 請學童利用適當距離助跑後，雙腳踩到標示位置後，才下踏板。</p> <p>(二)使用踏板跳</p> <p>1. 布置同(一)，教導學童於適當距離助跑增加衝力，踩踏板後跳躍於軟墊上。</p> <p>2. 學童可以嘗試利用踏板來提升跳躍的高度。</p> <p>(三)使用踏板跨越橡皮筋</p> <p>1. 準備一條橡皮筋繩，輪流請兩位學童分別於軟墊兩端單手執繩，高度要一致（如</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					課本圖示)。 2. 學童助跑後踩踏板跳過橡皮筋繩。可調整不同高度讓學童練習。 (四)熟練後分組比賽，看哪一組或個人的動作做得最正確，跳得最高。 (五)師生共同歸納 1. 組裝跳箱時，要注意哪些地方，例如：場地是否安全、跳箱的擺設、樺頭與樺眼的連接、軟墊放置的位置、踏板的位置。 2. 助跑是否有助於跳躍的動作。 3. 踩踏板時，要踩對位置。 4. 跨越橡皮筋繩時，不要被絆倒。				
參、跑跳踢真有趣 十一、跳箱遊戲	十六	3	1. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。 2. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。	1. 說出使用跳箱時要注意的事項。 2. 了解並學會踏跳越跳箱的基本動作。	參、跑跳真有趣 單元十一、跳箱遊戲 【活動 2】踏跳越遊戲 (一)教師與學童一起布置跳箱設備。 1. 跳箱是一種運動設備，布置跳箱時，請先橫向擺放，要將軟墊鋪在學童跳下的地方，避免受傷。 2. 可以在跨越跳箱時，做許多身體動作，如助跑、踏、跳、拍鈴鼓、跳躍拍手、雙腳著地。 3. 最重要的是能做到注意安全與正確的動	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>作。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 跨越跳箱</p> <p>(1)布置如教科書上的圖示。</p> <p>(2)利用助跑踏上踏板增加衝力，跨越跳箱，雙腳踏於軟墊上面，要注意雙腳要微彎，避免雙腳受傷。</p> <p>2. 跨越接力</p> <p>(1)布置踏板、木箱、軟墊，如課本圖示。</p> <p>(2)學童分組，利用助跑踏上踏板增加衝力，跨越木箱，接著踏上軟墊往前進，再次跨越木箱，落於軟墊上面，回到隊伍內，換下一位重複同樣動作。</p> <p>(3)為增加活動趣味，可使用接力棒或是拍手代表接棒動作。</p> <p>3. 更上一層樓</p> <p>(1)布置踏板、單層跳箱、雙層跳箱、軟墊，如課本圖示。</p> <p>(2)動作要領：利用助跑踏上踏板，踏上單層跳箱，接著踏上雙層跳箱後，跳下跳箱，雙腳落於軟墊上面，要注意雙手平舉、雙膝要微彎，避免受傷。</p> <p>4. 踏跳越拍鈴</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(1)教師舉鈴鼓，站於軟墊旁，依學童身體高度，調整手握鈴鼓高度)。</p> <p>(2)動作要領：利用助跑踏上踏板，踏上單層跳箱，接著跳下跳箱時，一手拍老師手上鈴鼓，雙腳落於軟墊上面，要注意雙手平舉、雙膝要微彎，避免受傷。</p> <p>5. 拍手踏跳越跳箱動作要領：利用助跑踏上踏板增加衝力，踩踏上跳箱，接著向上跳躍拍手，安全跳下跳箱，落於軟墊上面，要注意雙手平舉、雙膝要微彎，避免受傷。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 能從助跑流暢，踩上踏板，跨越過跳箱，安全落在軟墊上，完成所有動作。</p> <p>2. 踩踏跳箱時，要注意哪些地方，才能安全做動作，如正確踏上踏板、踏上橫箱不要踩空、跳下跳箱時能注意雙膝要微彎、落地時落於軟墊上面。</p>				
肆、生活樂趣多	十七	3	<p>1. 能認識並描述住家周圍的環境。</p> <p>2. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。</p>	<p>1. 透過教師的引導及學童對新環境互動的討論與分享，協助學童更了解自己生活的環境，提升生活效能，促進身心</p>	<p>肆、生活樂趣多</p> <p>單元十二、小玉搬新家</p> <p>【活動1】認識新環境</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師拿出心情圖卡後，將學童分為 A、B</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>◎性別平等教育</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p> <p>◎環境教育</p> <p>1-2-1 覺知環境與個</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
十二、小玉搬新家			<p>3. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。</p> <p>4. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。</p>	<p>健康。</p> <p>2. 社區生活的體驗有如人的情緒「喜、怒、哀、懼」皆有之，希望學童藉由社區生活中的觀察與經驗，了解社區中居民的互動情形，並藉由觀察社區中居民互動的親疏程度，了解居民互動親密的社區，對居民的身心健康有相對的影響。</p> <p>3. 希望學童透過「愛」的傳遞這一個概念，察覺社區能充滿人情味，讓人感到溫馨，是需要全體居民一起努力付出，進而鼓勵家人參與社區活動，凝聚社區居民的感情與社區居民的力，共同為社區美好的未來努力。</p> <p>4. 希望學童透過參與社</p>	<p>兩組，A組閉眼，B組看教師提示，哨音一響，A組睜開眼，B組對A組做出心情圖卡的表情。</p> <p>2. 教師指導A組學童試著說出B組學童的表情給他的感覺，並說出舒適度。</p> <p>3. 教師說明互動會產生感覺；感覺會影響心情；心情會影響一個人的身心健康，社區生活環境的親疏感，也會產生不同的結果。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行小組討論與發表。</p> <p>(三)討論與發表</p> <p>1. 教師請學童說一說自己社區環境的概況。</p> <p>2. 根據社區環境的概況，發表自己對此社區生活環境的感覺（舒適／不舒適），並說出原因。</p> <p>3. 生活環境舒適與否，對社區居民的健康是否會造成影響？為什麼？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 人的心情與身體狀況會互相影響。生活中，愉悅的心情有益身體健康，不悅的心情則有礙身體健康的促進。</p>			<p>人身心健康的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
				<p>區活動，了解社區就像個大家庭，只要社區居民同心協力，為社區的和諧、環境的整潔而努力，社區就會越來越溫馨，越來越美麗，並擁有舒適美好的生活環境。</p>	<p>2. 剛接觸新環境，面對陌生的人、事、物時，宜請教師長，在師長的引導下獲得正確的相關訊息後，再小心活動，注意安全。</p> <p>3. 學校猶如學童學習的住家，學童也應了解學校附近的生活環境。</p> <p>4. 社區中有許多便利的生活設施，我們應妥善運用。</p> <p>5. 班上許多同學彼此都是好鄰居，大家應和睦相處，互相幫助。</p> <p>【活動2】好鄰居，好社區</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師在黑板上揭示一張情境圖，再將空白對話框貼在情境圖的人物上。</p> <p>2. 教師隨機點選學童回答，猜想兩者的對話內容。</p> <p>3. 教師引導學童說出當初是依據什麼樣的訊息，猜想出兩者的對話內容。</p> <p>4. 教師依上述模式，引導學童討論不同的情境圖。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行小組討論與發表。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(三)討論與發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學童分成數個小組，每組一張 A4 紙。 2. 教師引導小組討論，寫下： <ol style="list-style-type: none"> (1)自己居住的社區，居民互動的情形。 (2)將互動的情形依感覺「好（親）」與「不好（疏）」做一分類。 (3)統整出感覺「好（親）」與「不好（疏）」的互動，對居民（或自己本身、家人）的身心健康（可能）產生什麼影響。 3. 完成後，請小組依序上臺分享統整的內容。 4. 教師引導各小組的代表上臺，統整各組內容後，在黑板上寫下最終的統整內容，讓全班了解社區居民互動的親疏程度，對居民的健康（可能）產生的相對影響有哪些。 <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 居民互動親密的社區，居民生活較愉快，能促進身心健康。 2. 居民互動疏離的社區，居民生活較不愉快，較難促進身心健康。 3. 良好的社區活動可以營造良好的社區氣 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>氛、促進居民身心健康。</p> <p>【活動3】「愛」的傳遞</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師展示學校或社區志工背心(或其他相關物品)，請學童發表其象徵的意義：</p> <p>(1)誰穿？</p> <p>(2)做什麼事？</p> <p>(3)為何要做那些事？</p> <p>(4)做了以後，會產生什麼後果？</p> <p>(5)如果有機會，你會做嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師請學童打開教材，逐一閱覽說明教材內容。</p> <p>3. 教師詢問學童，是否知道：</p> <p>(1)自己居住的社區有志工服務或功能類似的組織嗎？</p> <p>(2)他們服務的內容是什麼？</p> <p>(3)居民對志工們「愛的傳遞」感受如何？</p> <p>(4)這樣的社區服務，對居民身心健康可能有什麼影響？</p> <p>4. 教師指導學童課餘與家人討論後，將內容以A4紙圖文表達，準備到校分享。</p> <p>(二)教師指導學童上臺做一分鐘發表，說</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>明自己和家人討論的內容。</p> <p>(三)教師指導學童分組討論與發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 這些活動對社區居民身心健康可能有什麼影響？ 小組是根據什麼原因而下此結論？ <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 良好的社區生活環境，需要社區居民的投入參與。 良好的社區生活環境，讓人感到溫馨與快樂，有益身心健康。 <p>(五)教師可將學童作品做為環境布置，分享更多愛的傳遞方式。</p> <p>【活動 4】健康新社區</p> <p>(一)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師揭示社區環境圖，一張舒適宜人，一張髒亂惡臭。 請臺下學童發表：自己喜歡居住在哪一個社區環境。 教師引導學童說出選擇的原因，並討論此原因與個人身心健康有無關聯。 <p>(二)經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師揭示社區活動照片，引導學童說一 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>說自己參加過哪些社區活動，並分享參加活動後的感覺。</p> <p>2. 教師引導學童討論這樣的感覺對個人身心健康有什麼影響？</p> <p>(三)教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行小組討論與發表。</p> <p>(四)發表與討論</p> <p>1. 教師將學童分組，引導學童思考。</p> <p>(1)自己居住的社區氣氛如何？(和諧/不和諧)</p> <p>(2)社區氣氛的和諧與不和諧，對居民健康可能造成什麼影響？</p> <p>(3)有什麼方法可以讓社區氣氛變得和諧？</p> <p>(4)自己居住的社區環境如何？(優美/不優美)</p> <p>(5)社區環境的優美與不優美，對居民健康可能造成什麼影響？</p> <p>(6)有什麼方法可以讓社區環境變得整潔美麗？</p> <p>2. 教師指導小組分項(社區氣氛/社區環境)將討論的內容條列記錄，準備上臺分享。</p> <p>3. 全班根據分享的內容，分項(社區氣氛/</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>社區環境) 票選出可行方案，全班約定共同遵守力行。</p> <p>4. 教師於課堂結束後，不定時詢問學童力行狀況，分享實踐經驗。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 社區像是個大家庭，每位社區居民都要負起維護這個大家庭的責任。</p> <p>2. 社區居民既是我的鄰居，也似我的家人，彼此相親相愛，互相關照，共同營造社區的和諧氣氛。</p> <p>3. 多參與社區活動，能凝聚居民情感，讓彼此的互動更親密，社區氣氛更和諧。</p> <p>4. 乾淨、美麗又舒適的社區環境是人人所期望的，只要大家團結合作，為維護社區環境盡一份心力，社區環境一定愈來愈美麗。</p> <p>5. 只要社區居民相處融恰，齊心維護社區美好環境，大家就能生活在一個既舒適又美好的社區中，擁有健康快樂的社區生活。</p>				
肆、生活樂	十八	3	1. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。	1. 能從臉部表情了解可能的情緒。 2. 能使用正確的字詞和	肆、生活樂趣多 單元十三、我是 EQ 高手 【活動 1】情緒臉譜對對碰	口語評量 操作評量 觀察檢核	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	◎性別平等教育 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
趣多	十三、	我是EQ高手	<p>2. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。</p> <p>3. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。</p> <p>4. 能用適當的方法表達自己的需求。</p> <p>5. 能用健康的方法表達自己的感受。</p> <p>6. 能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>7. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p>	<p>健康的方法表達自己的需求與感受。</p> <p>3. 掌握適當的時機也是很重要的，如果對方很忙或是心情不好，恐怕沒辦法靜下來聽我們講什麼，儘管你表達的再好，對方也接收不到。</p> <p>4. 引導學童認識情緒並主動尋找幫助自己抒發情緒的方法。</p>	<p>(一)討論活動</p> <p>1. 每生一張 A4 紙，教師請學童想著一件開心的事，對著鏡子畫下自己的表情。</p> <p>2. 請學童秀出自己的畫，再讓學童說說看：當感到開心的時候，大家的表情有什麼共同的地方呢？</p> <p>3. 同樣的方式，請大家想著傷心的事、生氣的事、害怕的事、驚訝的事……再畫下自己的表情，然後共同討論。</p> <p>4. 若時間不夠，可以分組畫表情。</p> <p>5. 畫出心情符號，並寫下是因為什麼讓自己有這樣的心情。</p> <p>(二)猜猜看</p> <p>1. 教師拿出許多表情圖片，讓學童猜測這個表情的人，在當下的心情可能是什麼？並說說理由。（不要否定學童的猜測，都是有可能的）</p> <p>※教師提問：請仔細觀察這些表情有什麼地方不同？在什麼時候會有這樣的表情？</p> <p>2. 分組討論：請想一想，下列的情形是什麼感覺呢？臉部應該是怎樣的表情？</p> <p>(1)爸爸帶我走吊橋，吊橋很高。</p> <p>(2)同學撞到我，卻沒有向我道歉就走了。</p>	行為檢核 態度評量		◎家政教育 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(3)同學不僅罵我，還弄壞我的鉛筆盒。</p> <p>(4)我在玩玩具時，弟弟卻來搶我的玩具。</p> <p>(5)我養的小狗突然死了。</p> <p>(6)家人帶我去遊樂園玩。</p> <p>(7)上課時，突然有一隻大蜘蛛掉到我面前。</p> <p>(8)輪到我上臺報告時，卻當著全班同學的面，在講臺上摔了一跤。</p> <p>(9)老師在爸媽的面前誇獎我。</p> <p>(10)昨天熬夜沒有睡覺。</p> <p>(11)明天就要月考了，我不知道會不會寫。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。</p> <p>2. 除了觀察表情來猜想別人的心情外，我們可以直接詢問對方，更能貼近對方的感受喔！（如果時間充裕的話，可以讓學童演練詢問的方式與態度）</p> <p>【活動 2】情緒表達無障礙</p> <p>(一)課文說明：全班一起閱讀課本 P. 84 內容，並分享哪種表達方式比較適當。最後</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>由教師歸納「情緒要表達出來，別人才會知道」。</p> <p>(二)角色扮演：請學童分組抽籤，抽到哪個項目便表演此狀況，並說出自己的感覺、想法、需求與應對的方式。</p> <p>1. 說說感覺</p> <p>(1)早上賴床，媽媽一再的叫我起床。</p> <p>(2)高高興興的出門，結果卻在路上踩到狗大便。</p> <p>(3)在學校到了上課時，才發現沒帶課本。</p> <p>(4)因為沒帶課本，老師準備要處罰我。</p> <p>(5)下課後，我不小心和同學相撞了。</p> <p>(6)隔壁同學無故拿走我的鉛筆。</p> <p>(7)半夜睡覺的時候，窗外雷聲大響。</p> <p>2. 根據上面的狀況，請學童討論與表演。</p> <p>(1)請演示你的感覺與解決方式。</p> <p>(2)請觀看的學童分別說說哪種解決問題的方式比較適當。</p> <p>(3)請學童說說哪種表達方式比較適當，怎麼說比較好。</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 演練時間：全班共同演練以下狀況，先</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>釐清感覺、想法、需求，並表演出自己會怎麼表達感受。</p> <p>※狀況：小明和小元約好下課一起去合作社，可是小元卻跑去和別人打球……</p> <p>2. 討論與分享</p> <p>(1) 如果你是小明會有什麼感受？你會如何表達？</p> <p>(2) 怎麼做才是健康的表達方式呢？</p> <p>3. 請學童一起演練看看。</p> <p>(四) 師生共同歸納</p> <p>1. 情緒要適時表達出來，別人才會知道。</p> <p>2. 不管面對的是什麼狀況，都要用健康的方式表達自己的感受，讓對方了解。</p> <p>【活動 3】適當表達互動好</p> <p>(一) 閱讀課本，並根據不同狀況分享彼此的想法。下列哪一種情境比較適合分享你的喜悅心情呢？並說說看你的理由與想法。</p> <p>1. 當好朋友因考試成績不理想而難過。</p> <p>2. 當兩位同學正在吵架的時候。</p> <p>3. 當爸爸正在教訓哥哥沉迷網路的時候。</p> <p>4. 當下課時，與同學愉快閒聊的時候。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(二)討論練習與發表</p> <p>1. 是不是有過在不適當時機表達出自己想法的經驗，說出來和同學分享，並說說看結果如何呢？</p> <p>2. 練習「我訊息」的使用</p> <p>(1)很多人在向對方表達情緒時習慣用「你訊息」，如你讓我很失望、你讓我生氣、擔心等，將情緒表達變成責罵，將自己的感覺歸咎於對方，這樣做對方反而會產生保護自己行為，不但無法真正解決問題，反而增加兩個人之間的衝突，甚至模糊原來溝通的焦點，搞得不歡而散。</p> <p>(2)應了解屬於我們的感覺是我們的選擇，我們要為自己的感覺負責，因此正確的情緒表達需要以「我訊息」來表達，這是一種分享、表達情緒的方式，而不是抱怨、攻擊或責備，能幫助彼此的溝通與了解。</p> <p>例如：我的感覺是……；當……，我……</p> <p>3. 表達正面情緒，增進彼此關係。真誠的讚美可以拉近彼此的關係，我們很習慣數落別人、批評別人，在讚美別人與接受讚美時卻反而變得很不自在。試著說說看，相信對自己及周遭的人會有不一樣的變化</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>，做法很簡單，如謝謝、喜歡……</p> <p>4. 選擇適當時機和同學分享一則日記吧！</p> <p>(三)師生共同歸納：不管是喜悅的分享或是痛苦的分擔，都要考慮到別人的處境，選擇較適當的時機來表達喔！</p> <p>【活動 4】抒發情緒有妙方</p> <p>(一)體驗活動：想像用氣球代表人的身體，裡面的空氣是怒氣。讓我們一起從活動中看到、聽到和感覺到憤怒，同時知道適度發洩情緒的重要性。</p> <p>1. 請學童綁好吹飽的氣球後，教師發問：</p> <p>(1)空氣可以出來嗎？</p> <p>(2)如果繼續灌氣進去，猜猜看會發生什麼事呢？</p> <p>(3)像這顆綁好的氣球一樣，如果一直在生氣，我們能夠好好思考嗎？</p> <p>(4)想要將空氣放掉的方法有哪些？用力踩破氣球，這是一個好方法嗎？會不會傷害到別人？由讓我們一起想想，有哪些方法可以發洩憤怒，又不會傷害別人。</p> <p>(二)利用堆積木遊戲來練習說出負面情緒的感受與事件，如當……，我感到……</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 一部曲「練習說出事件和感受」：每個人拿三個積木，輪流將積木疊在一起，這時說出一件讓自己感到生氣或難過的事，例如：「姐姐打我時，我很生氣。」、「我不能先吃甜點，真不公平。」……</p> <p>2. 二部曲「適當抒發情緒」：面對疊好的積木，做一個生氣的表情，打倒積木。</p> <p>3. 三部曲「說出活動後的感受」：當打倒積木後，說一說自己的感受。</p> <p>(三)討論與分享：讓我們一起想想還有哪些適當抒發情緒方式。</p> <p>1. 藉由運動來抒發情緒。</p> <p>2. 先想一想生氣或難過的理由。</p> <p>3. 先做自己喜歡的事情來轉移不好的情緒，如聽喜歡的音樂、畫畫。</p> <p>4. 和好朋友分享我的心事。</p> <p>5. 很多情緒或許在當下覺得難過，可以將這樣的情緒寫在日記裡，讓心情好一點。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 不愉快的情緒會影響身心的健康，因此在心情不好時，應選擇適當的方式抒發情緒。</p> <p>2. 若無法讓心情好轉時，可以請求師長的</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					協助。				
肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	十九	3	<p>1. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。</p> <p>2. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。</p> <p>3. 能了解一般交通安全常識。</p> <p>4. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。</p>	<p>1. 穿著合適的服裝與準備完善的配備，才能確保旅遊安全品質。</p> <p>2. 藉由情境演練方式，學習交通規則，以確保人身安全。</p>	<p>肆、生活樂趣多</p> <p>單元十四、美好的假期</p> <p>【活動 1】行前要準備</p> <p>(一)引起動機「模特兒走秀」：一位學童穿洋裝、高跟涼鞋，另一位學童穿輕便上衣、長褲、戴帽子。兩人上臺展示，請全班學童仔細觀察差異。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 「模特兒走秀」結束後，教師提出問題，請學童思考回答：</p> <p>(1)說說看，兩位模特兒服裝的差異在哪裡？</p> <p>(2)猜猜看，他們可能是要參加什麼活動？</p> <p>(3)如果兩人互換參加對方的活動，可能會發生什麼狀況？</p> <p>(4)當我們要去爬山健行時，應該選擇哪一種服裝？</p> <p>2. 參閱課本圖文說明，討論參與山林活動時，應該要準備哪些物品才能確保安全品質。</p> <p>3. 遊戲「支援前線」</p> <p>(1)依照課前分組，每組自成一列。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>5-1-2 說明並演練促進個人促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(2)教師舉牌，上面書寫著山林活動的物品和件數。</p> <p>(3)計時比賽，組員們各自將物品往前傳至第一位，看哪一組最快收集齊全。</p> <p>(4)請勝利的那一組組員說明這件物品的重要性。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 步道健行裝備以輕簡實用為主，帶齊裝備不疏漏，才能確保旅遊安全品質。</p> <p>2. 步道健行裝備：帽子、背包、禦寒外套、地圖及資料、雨衣、隨身證件、輕便鞋襪、水壺、個人筆記本、筆、手電筒（預備電池）、哨子、糧食、望遠鏡、簡易急救包、防蚊液、通訊用品。</p> <p>【活動 2】行車守規則</p> <p>(一)引起動機：教師提問學童平日上下學的交通方式。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 認識乘坐汽車的安全規則</p> <p>(1)教師調查學童乘坐汽車時，曾經坐在前座的人數，並且討論其危險性。</p> <p>(2)為什麼乘坐汽車時，不管坐在前座或後</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>座都要繫安全帶？</p> <p>(3)為什麼乘坐汽車時，頭手不能伸出車外？</p> <p>(4)利用學童課椅排列成汽車內部的座位形式，演練坐安全座椅、繫安全帶等安全行為。</p> <p>2. 認識一般的交通安全規則</p> <p>(1)播放教師事先拍攝的學區附近的交通危險區域影像，請學童猜猜在哪裡？</p> <p>(2)請學童配合拍攝的影像，在「學校社區安全地圖」上，標示出學區附近的交通危險區域。</p> <p>(3)討論學區附近的交通危險區域已發生或可能發生的事故。</p> <p>(4)分組討論演練一項交通安全守則，各組不可重複，並上臺發表。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 乘坐汽車的安全規則</p> <p>(1)不可以玩弄按鈕及開、關門。</p> <p>(2)頭與手都不能伸出車外。</p> <p>(3)不管坐在前座或後座都要繫安全帶。</p> <p>(4)依照不同年齡層兒童選用兒童安全座椅，以維護兒童乘車安全。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					2. 一般的交通安全規則 (1) 搭乘公車時，應排隊上下車，勿爭先恐後。 (2) 機車騎士應戴安全帽，並且行駛在慢車道，勿穿越在快車道車陣中，亦不可逆向行駛。 (3) 汽車應禮讓行人，行人則應快步通行。 (4) 行駛中，若必須接聽電話時，駕駛員應先安全的將車暫停路邊後，再接聽手機。				
評量週 肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	二十	3	1. 能了解山林旅遊的安全規則。 2. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。 3. 能尊重自然，關懷生態。 4. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。	1. 藉由情境討論與演練方式，了解山林旅遊的安全規則，並能處理遭遇危險的情況。 2. 認識小傷口，並利用情境演練小傷口的簡易處理順序和方法。	肆、生活樂趣多 單元十四、美好的假期 【活動 3】森林步道行 (一) 引起動機：請學童分享山林步道健行活動的親身經歷與見聞。 (二) 發展活動 1. 教師張貼山林步道導覽圖，配合課本圖文內容說明，討論可能遭遇的危險情形與安全行為。 (1) 危險情形：遇到叉路或發現捷徑。 • 安全行為：依循指示路徑，勿走捷徑；森林步道溼滑，要小心行走。 (2) 危險情形：看到枯木上長出的野菇顏色鮮豔又可愛。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	◎性別平等教育 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>• 安全行為：野生菇蕈色彩吸引人，不可觸摸或食用，以免中毒。</p> <p>(3)危險情形：發現蜂窩或蛇穴。</p> <p>• 安全行為：毒蛇與虎頭蜂是步道中常見的有毒動物，要輕聲快速離開，不可故意招惹。</p> <p>(4)危險情形：看見有人在森林木製涼亭燃放煙火。</p> <p>• 安全行為：鼓起勇氣上前規勸，嚴禁在山林燃放煙火。</p> <p>2. 分組表演</p> <p>(1)依課本圖文情境出題。</p> <p>(2)全班分成四組，各組派代表抽題。討論五分鐘後，各組輪流上臺，限時演出情境劇。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 林務局依照步道的安全性、難易程度及交通狀況，經專家勘查整理，分為三級。我們應依據個人的體力和經驗，選擇最適合自己或家人的等級步道，進行山林旅遊。</p> <p>2. 從事山林步道健行活動，在享受自然之美、放鬆心情的同時，絕對不可輕忽安全</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>注意事項，也要有緊急危機處理的能力。</p> <p>3. 山林步道各處設有標示牌，提醒遊客各種注意事項。我們要注意各標示牌，切勿掉以輕心，導致受傷。</p> <p>4. 不因好奇或他人慫恿而脫隊，自行探險，應與同行者共進共出。</p> <p>【活動 4】意外小插曲</p> <p>(一)引起動機：教師請曾經受傷過的學童說明受傷的原因、傷口狀況和處理情形。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 藉由課本圖文說明，認識常見小傷口的處理方法。</p> <p>2. 小傷口的處理順序：可利用角色扮演的的方式，讓學童熟悉小傷口的處理步驟。</p> <p>(1)洗淨雙手：處理傷口前，應先將雙手洗乾淨。</p> <p>(2)止血：以乾淨棉花或紗布直接壓住傷口或傷口周圍（紗布溼後請換新），盡量避免用手壓迫止血。</p> <p>(3)清潔傷口：用清水、生理食鹽水或用沾溼的乾淨紗布清潔傷口，再用乾淨的棉花棒擦乾。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題	
					<p>(4)上藥消毒：用優碘由內向外消毒，消毒傷口後，依傷口的需要上藥。</p> <p>(5)包紮傷口：依傷口需要，決定是否包紮。</p> <p>(三)綜合歸納</p> <p>1. 當受傷時，一定要立即處理小傷口，否則傷口受感染後，可能引起嚴重狀況。</p> <p>2. 熟悉正確的傷口處理順序，當小傷害發生時，不僅可以自救，也可以助人。</p> <p>3. 在戶外受傷了，要趕快告訴父母或教師，讓學童在危機中了解支援的人物，並且要能判斷在不同的情境中，以告訴誰為優先。</p> <p>4. 指導學童要牢記平日支援人物的電話，如：家人、教師……</p>					
休業式	二十一	3								

基隆市一〇七學年度第二學期信義區東光國民小學 三年級 健康與體育 領域教學計畫表 設計者：陳俊光

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
壹、休閒生活趣	一	3	<p>1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。</p> <p>2. 知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。</p> <p>3. 能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。</p> <p>4. 能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。</p> <p>5. 了解環保的目的，並在生活中身體力行。</p>	<p>1. 人類與自然環境有著密切的關係。表面上，人類透過科技掌控自然訊息，改變自然環境，猶如大自然中的王者，但實際上，當大自然反撲時，人類的脆弱與無助明顯可見。</p> <p>2. 本節活動的設計，希望能協助學童透過對環境變異的觀察中發現，經歷這樣的歷程人類得到了什麼，又失去了什麼？</p> <p>3. 能更確切的體認到人類是自然環境中的一部分，進而主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p> <p>4. 能知道隨著人類文明進步與社會開發的腳步，養育我們的大自然已變換了樣貌。</p> <p>5. 本節活動希望學童透過生活經驗或資訊的傳達對大自然環境的改變做一探討，了</p>	<p>壹、休閒生活趣</p> <p>單元一、大自然怎麼了</p> <p>【活動一】照片的故事</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師展示「清澈美麗的河川」情境圖卡，並引導學童說出自己對該自然環境的感受。</p> <p>2. 教師接著將「遭受污染的河川」情境圖卡貼在上一張圖片旁，並引導學童說出自己對該環境的感受。</p> <p>3. 教師引導學童觀察河川污染的樣貌，討論並發表造成污染的可能因素，並說出判斷的理由。</p> <p>4. 只要學童的說法合理，都可以被接受。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行問題與討論。</p> <p>(三)引導與討論</p> <p>1. 教師詢問學童是否有戲水、觀魚游的經驗及當時的感受。</p> <p>2. 教師展示遭受污染的河川和清澈美麗的河川圖卡，詢問學童哪個環境才能觀魚游？怎麼做才能改善河川污染的問題。</p> <p>3. 播放「螢火蟲生態影片」，引導學童回想並</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>◎環境教育</p> <p>1-2-1 覺知環境對個人身心健康的關係。</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
				<p>解自然環境的破壞可能對人類健康造成影響，而只要大家積極推行環保，被破壞的環境也有重生的機會。</p> <p>6. 生在大自然中大家應主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p> <p>7. 讓學童能透過生活習慣的改變，身體力行環保生活，主動關心並維護大自然。</p>	<p>分享自己賞螢的經驗或影片中的訊息，說出螢火蟲的生活環境在哪裏？須具備什麼條件？為達到這些條件，我們可以怎麼做？</p> <p>4. 教師展示「優良環境的指標性生物」情境圖，並說明螢火蟲對棲息地的要求很高，需要乾淨的環境，更不能有人為干擾與汙染。</p> <p>(四)討論與分享</p> <p>1. 教師指導學童，根據先前討論的內容，我們要怎麼做？</p> <p>(1)為什麼小溪被汙染，螢火蟲也會消失？</p> <p>(2)螢火蟲會再回來嗎？我們要怎麼做？</p> <p>(3)還有其他整治小溪的好方法嗎？</p> <p>(4)整治小溪是誰的責任？</p> <p>2. 待小組充分討論後，請小組依序上臺分享統整的內容。</p> <p>(五)教師總結學童分享的內容，讓全班了解螢火蟲是環境指標的原因。螢火蟲消失，代表環境的惡化；不良的環境，對居民的健康可能產生相對的影響，但只要用心改善環境，即可進行螢火蟲的復育，再次擁有健康的生活環境。</p> <p>(六)教師可提示學童以螢火蟲生態為出發點，利用網路搜尋更多生物與環境變異的相關資訊，了解環境對生物的影響，主動關心環境，善</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>盡環保的義務與責任。</p> <p>(七)問題與討論</p> <p>1. 教師提示討論問題</p> <p>(1)為什麼小溪會變成臭水溝？</p> <p>(2)住在又臭又髒的小溪裡，魚蝦能存活嗎？</p> <p>(3)爺爺、奶奶住在附近，健康會不會受影響？</p> <p>2. 只要學童的說法合理，都可以被接受。</p> <p>3. 討論完成後，教師再引導學童討論發表：這樣的改變對當地生態環境與居民的健康可能造成什麼影響？</p> <p>4. 讓學童自由發表自己知道或經歷過的環境汙染事件，分享環境改變前後的差異，造成的影響及試圖改變的方法。</p> <p>(八)補充活動</p> <p>1. 教師以繪本「挖土機年年作響」為例，將繪本圖卡隨意貼在黑板上。</p> <p>2. 教師以前面活動的經驗，引導學童觀察、討論繪本情境的先後順序，並說明順序排列的理由（季節時序、地面建物出現順序等）。</p> <p>3. 教師引導學童完整確定繪本圖卡順序後，鼓勵學生發表：</p> <p>(1)繪本圖卡敘述了什麼故事？</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(2)如果那是你居住的地方，你的感受是什麼？</p> <p>(3)隨著環境的變遷，如果可以選擇，你想保留什麼？為什麼？</p> <p>(九)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人類與其他生物都是自然環境的一分子，有相互依存的關係。 2. 自然環境遭受汙染或破壞，對居民與其他生物會造成不良影響。 3. 螢火蟲對棲息地要求很高的特性，被視為「環境指標」，有螢火蟲的地方，就代表擁有優良的環境。 4. 惡質的環境會導致螢火蟲的滅亡與消失，對於人類健康也會造成不良影響。 5. 只要大家用心維護、積極改善，我們才能擁有生活的好環境，促進健康。 6. 整治小溪活動改善了汙染問題，讓臭味變少，水質清澈，魚蝦也多了，漸漸恢復了生氣。 7. 整治小溪是全體居民的責任，唯有同心協力，主動關心與投入，才能再次擁有清澈美麗的小溪，享受健康舒適的生活環境。 <p>【活動二】改變中的大自然</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(一)引起動機：教師逐一展示教材情境圖，引導學童觀察並思考途中自然環境改變的原因。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容，引導學童思考並發表：以上的環境變化對當地居民或所屬領域中的生態，會產生什麼影響？</p> <p>(三)教師鼓勵學童說出自己面對大自然如此的變化時，心中的感受或看法為何？</p> <p>(四)教師說明臺灣的淡水河及愛河如何整治成功，並指導學童蒐集國內、外環境整治成功的例子，如新北市新莊區的中港大排、韓國首爾市的清溪川，最後提出分享。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大自然環境的改變，可能破壞該區的生態，影響生物的共存。 2. 破壞環境的因素，如水汙染、空氣汙染等，都可能會影響到人類的健康。 3. 只要用心觀察並維護我們的生活環境，關心自然環境的變化，就可以了解大自然要告訴我們什麼，並從中了解如何維護大自然。 4. 只要大家願意為保護自然環境而付出行動，被破壞的環境就有重生的機會。 <p>【活動三】環保「心」行動</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>◎減少砍伐樹木</p> <p>(一)引起動機：引導植物對環境提供的功能。植物的減少或消失，對環境、生物或人類是否有影響？</p> <p>(二)教師揭示免洗筷製作流程圖，引導學童思考、討論與分享。</p> <p>(三)教師逐一揭示再生家具和再生紙製作流程圖，引導學童思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼會有再生物品的產出？ 2. 使用再生物品會造成什麼結果？ 3. 這樣的結果對環境、生態與人體會產生良好的影響嗎？ <p>(四)要讓森林製造更多新鮮空氣、調節溫度、增強水土保持、維護生物的生存空間，我們還可以怎麼做？</p> <p>◎垃圾分類</p> <p>(一)教師揭示「垃圾汙染」情境圖，指導學童思考垃圾增量後，對環境和生物可能造成的影響。</p> <p>(二)教師詢問學童是否知道臺灣垃圾處理方式或流程，讓學童自由發表，教師補充說明。</p> <p>(三)討論並發表要做到垃圾減量，除了作好資源回收、少買過度包裝的物品、自備購物袋外</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>，還可以怎麼做？</p> <p>(四)補充活動：垃圾分類，寶貝地球。</p> <p>◎節能減碳</p> <p>(一)教師提問並說明「溫室效應」是什麼？「溫室效應」對地球的環境與生物會造成什麼影響？</p> <p>(二)引導學童思考並發表：為什麼這些做法可以達到節能減碳，減緩溫室效應？</p> <p>(三)為達到「節能減碳，減緩溫室效應」的目的，我們可以怎麼做？</p> <p>(四)師生共同歸納：拯救大自然，你我都有責任。響應環保綠生活，我們可以從生活中實踐起。</p>				
壹、休閒生活趣	二	3	<p>1.能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。</p> <p>2.能正確說出及做出正、反握槓的動作。</p> <p>3.能原地向上跳躍並握住單槓。</p> <p>4.能做出握住單槓並來回擺盪的動作。</p> <p>5.能與同學一起完成單</p>	<p>1.了解及學會單槓的基本握法和安全練習的方法。</p> <p>2.確認安全活動的注意事項並和同學輪流玩。</p> <p>3.能做出向上跳躍並握住單槓的動作。</p> <p>4.說出使用單槓時的注意事項。</p> <p>5.了解並學會握住單槓，來回擺盪的基本動作。</p>	<p>壹、休閒生活趣</p> <p>單元二、有趣的單槓遊戲</p> <p>【活動一】趣味握手遊戲</p> <p>(一)握手練習</p> <p>1.左手握，右手握</p> <p>2.雙手互握</p> <p>3.我不動，妳握著我的右手往後拉</p> <p>4.妳不動，我握著妳的雙手往後拉</p> <p>(二)使用單槓設備</p> <p>1.教師指導學童正握及反握的方式，可先用捲</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
有趣的單槓遊戲			槓動作。 6. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。 7. 能學會低單槓的動作。		<p>曲的報紙讓學童練習握法。</p> <p>2. 學童站立於單槓前，站上木箱或一層跳箱，以正握方式握住單槓。</p> <p>3. 教師再指導學童用反握的方式練習。</p> <p>4. 可嘗試雙手握槓、雙腳離開木箱，體驗吊在空中的感覺。</p> <p>(三) 跳上單槓的動作要領 (軟墊置於單槓正下方)</p> <p>1. 站在單槓下方，嘗試向上跳躍，試試看能否用雙手以正握的方法握住單槓。</p> <p>2. 握住單槓後，才安全跳下。</p> <p>3. 跳下時，雙腳稍微彎屈，以避免膝蓋承受太大的衝力而受傷。</p> <p>【活動二】單槓遊戲</p> <p>(一) 鐘擺遊戲</p> <p>1. 教師指導學童原地向上跳，以正手握的方式握住單槓。</p> <p>2. 手伸直，雙腳彎屈。</p> <p>3. 教師在旁協助學童來回擺盪，輕輕的推即可。</p> <p>4. 教師應提醒學童進行來回擺盪時，不可任意鬆開雙手，以避免危險。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>5. 教師在旁協助時，請一手協助學童的手，另一手護住學童，隨時注意學童的安全。</p> <p>6. 讓學童握住單槓，試一試自己來回擺動。</p> <p>7. 跳下時，記得雙膝微彎，遊戲結束，請提醒學童洗手。</p> <p>(二)太空漫步</p> <p>1. 教師指導學童以正手握的方式握住單槓。</p> <p>2. 嘗試做下面的動作</p> <p>(1)手伸直，雙腳踩空，嘗試懸空走路的方式。</p> <p>(2)手伸直，雙腳踩空，嘗試懸空做出踢球的動作，右腳踢或左腳踢。</p> <p>(3)手伸直，雙腳踩空，嘗試懸空做出踩腳踏車的動作。</p> <p>3. 教師應提醒學童進行活動時，不可任意鬆開雙手，以避免危險。</p> <p>4. 教師於旁邊協助時，請一手協助學童的手，另一手護住學童，隨時保護學童，避免危險。</p> <p>5. 遊戲進行完，請記得提醒學童洗手。</p> <p>(三)猜拳遊戲：讓學童分組進行活動，以正反手握住單槓，用腳來進行猜拳遊戲。</p> <p>1. 教師指導學童雙手以正握、反握握住單槓，雙腳踩在軟墊上。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(1)剪刀：雙腳交叉的動作。</p> <p>(2)石頭：雙腳併攏的動作。</p> <p>(3)布：雙腳張開的動作。</p> <p>2. 為增加活動趣味性，教師可以調整學童進行活動的時間，例如：喊口令時，可以忽快忽慢或是快速進行。</p> <p>3. 教師須在旁輔助學童，以免學童臂力不夠而發生危險。</p> <p>(四)烤乳豬遊戲</p> <p>1. 教師指導學童雙手各以正、反握的方式握住單槓，再將雙腳往上勾住單槓。</p> <p>2. 教師及兩位學童在旁協助，提醒學童進行活動時，不可任意鬆開雙手、雙腳，避免危險。</p> <p>(五)單腳倒掛金鈎</p> <p>1. 教師指導學童以正手握的方式握住低單槓，再單腳跨過單槓，來回擺盪。</p> <p>2. 教師從旁協助，輕輕推動學童進行來回擺盪。</p> <p>(六)猜拳遊戲</p> <p>1. 教師指導學童以正手握方式握住低單槓，再用雙腳勾住單槓。</p> <p>2. 嘗試放開一隻手與站著的學童進行猜拳遊戲。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>3. 可兩人同時勾在單槓上進行猜拳。</p> <p>(七)單槓遊戲：討論平時什麼時候會使用到這些動作？</p> <p>1. 山訓場</p> <p>2. 遊戲器材（水平梯）</p> <p>(八)師生共同歸納</p> <p>1. 鼓勵學童多發表日常生活中，其他需要運用單槓動作的遊戲或設施。</p> <p>2. 上單槓時，雙手要握緊；下單槓時，雙腳微彎，安全落地，才站直離開。</p> <p>3. 教師提醒學童從事單槓活動時，要專心，雙眼直視單槓、動作放慢，注意雙手要握緊單槓，在老師提醒下做好動作。</p> <p>4. 進行單槓活動時，雙手握住單槓不放手，維護安全也可以訓練手的肌力。</p> <p>5. 握住單槓來回擺盪時，要注意安全，若無法握住時，應告知老師。</p>				
壹、休閒生活	三	3	<p>1. 能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。</p> <p>2. 能做出正確的揮棒動作。</p> <p>3. 能藉由簡易的揮擊活</p>	<p>1. 利用紙棒設計各種活動、遊戲，以增進學童手、眼等身體各部位配合的協調能力。</p> <p>2. 熟悉棒與球的關係，並能做出正確的揮擊。</p>	<p>壹、休閒生活趣</p> <p>單元三、強棒出擊</p> <p>【活動一】紙棒遊戲</p> <p>(一)引起動機：由教師提出各項棒球比賽（如：世界棒球錦標賽、職業棒球賽）的圖片供學童欣賞，培養學童的學習興趣。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>5-1-5 說明並演練</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
趣 三、 強 棒 出 擊			動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。		<p>(二)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用紙棒，配合輕柔的音樂做伸展操：上下、左右伸展、左右轉體、左右壓腿、全身繞環等動作。 2. 請學童發表熱身運動的功能及重要性。 <p>(三)操控自如</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 撥球繞圈 2. 沿線撥球 <p>(四)問題與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打棒球要注意哪些安全事項？ 2. 請學童自由發表並演練。 3. 要有空曠的場地、適當距離、注視來球等。 <p>【活動二】揮棒自如</p> <p>(一)揮擊動作：練習正確的揮擊動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢：站穩腳步比肩略寬，雙手緊握球棒，肩和肘放鬆。 2. 揮擊動作：眼睛注視目標，先扭動左腰、轉動右膝，球棒跟隨身體以轉動的力量擊中目標物，在擊中球的瞬間手腕用力。 3. 結束動作：當擊中球後，扭動手腕、揮出去完成打擊動作後，仍然不放開球棒。 <p>(二)揮擊塑膠條</p>		預防及處理運動傷害的方法。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					1. 用釘書機將塑膠條釘在橡皮筋繩或繩子上。 2. 亦可以紙棒來代替球棒，練習揮棒的動作。 3. 握棒時，以右撇子為例，左手在下，右手在上，手指的第一個關節近似一直線（揮棒時，注視目標物，肩膀、手腕放鬆，用力揮擊）。 (三)注意事項 1. 上課前應先檢視器材是否安全。 2. 選擇平坦的場地教學，並強調揮擊時應保持適當距離。				
壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	四	3	1. 能做出正確的揮棒動作。 2. 能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。	1. 藉由簡易的揮擊活動、遊戲，練習手眼、手腳配合的全身性協調動作。 2. 練習跑壘及打擊的綜合遊戲。 3. 培養壘球比賽的觀念。 4. 活動中遵守遊戲的規則。	壹、休閒生活趣 單元三、強棒出擊 【活動三】揮擊高手 (一)準備活動 1. 配合輕柔的音樂用紙棒做伸展操：上下、左右伸展、左右轉體、左右壓腿、全身繞環等動作。 2. 利用紙棒做出跳躍、平衡的遊戲，如：將紙棒置於地上，做單、雙腳的跳躍動作，或者將紙棒置於身體各部位並能保持平衡。 (二)擊球練習 1. 擊出滾地球：由上而下揮擊球的上半部，讓球擊出滾動的行進路線。 2. 擊出平飛球：水平揮擊球的中間部位，將球	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>擊出平飛的行進路線。</p> <p>3. 擊出高飛球：由下往上揮擊球的下半部，讓球擊出高飛的行進路線。</p> <p>(三)我揮你撿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組六至十人，再分成打擊組及守備組。 2. 打擊組輪流揮擊，每人可揮三次，輪完後再交換組別。 3. 可改變揮擊的高度，由低而高。 <p>(四)全壘打王</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組六至十人，再分成打擊組及守備組。 2. 可先利用紙箱當作球座，高度約在腰部的位置，選擇較大的球來揮擊，如彩色軟球，先降低擊球的難度，以增加學童自信心。 3. 打擊組輪流揮擊，每人可揮三次，輪完後再交換組別。 4. 自我評量，算一算共得了幾分？ <p>【活動四】強棒出擊</p> <p>(一)準備活動：利用紙棒，配合輕柔的音樂做伸展操。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上、下、左、右伸展 <p>(1)雙腳與肩同寬，雙手握住紙棒伸直高舉至頭上，做向前彎腰→向後挺胸微往後仰→向左</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>側彎→向右側彎。</p> <p>(2)每個動作，雙手皆高舉在頭上，隨著身體移動。</p> <p>2. 左右移動：雙手互握住紙棒在身前伸直，雙腳張開蹲下，紙棒與身體移至左邊，再往右邊。</p> <p>3. 左右轉體：雙腳與肩同寬，雙手伸直握住紙棒移至左邊，上身同時移至左邊，再同時移至右邊。</p> <p>4. 全身繞環：雙腳與肩同寬，雙手伸直握住紙棒，上身隨著紙棒做上、下、左、右的繞環動作。</p> <p>(二)強棒出擊</p> <p>1. 場地布置：放置樂樂棒球球座及放置球棒的呼拉圈，再於場地中放置一個壘包。</p> <p>2. 遊戲規則</p> <p>(1)將全班分成打擊及守備兩組。</p> <p>(2)打擊者將球揮出去之後，要先將球棒至於呼拉圈內，才能跑到壘包。</p> <p>(3)若打擊者在守備群尚未接到球前踏上壘包，則由打擊群得一分。</p> <p>(4)打擊者若揮棒落空三次則出局，由下一位打擊。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					(5)打擊完後，回到打擊區。 (6)打擊者全部打擊完後，兩組攻守互換。 3. 球的大小及壘包間的距離可以視學童的能力而改變。 4. 若場地大也可以分成兩組，分別進行比賽。				
壹、休閒生活趣 四、戲水安全	五	3	1. 能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。 2. 能了解一般游泳池安全設施。 3. 能了解游泳池的注意事項。 4. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。	1. 認識游泳裝備與一般在游泳池可以看見的水質公告、深度標示、安全警示、游泳池救生器材等各項設施。 2. 藉由情境演練方式，了解游泳池的安全規則及暖身運動的重要，以確保人身安全。	壹、休閒生活趣 單元四、戲水安全 【活動一】泳池觀察員 (一)引起動機：請學童發表戲水的經驗，教師將學童發表的戲水裝備內容、地點，分別分類記錄在黑板上。 (二)共同討論 1. 依據黑板上記錄的戲水裝備內容，教師提出問題，請學童思考後回答： (1)游泳服裝與一般運動服裝的差異在哪裡？ (2)除了穿著游泳服裝之外，為什麼還要準備其他的裝備？這些裝備與游泳安全有什麼關係？ (3)閱讀課本圖文，說明哪些是必備裝備？哪些是不需要攜帶的物品？ (4)對於能準備齊全游泳裝備的學童，給予讚美；對於未能準備齊全的學童，給予提醒。 2. 依據黑板上記錄的戲水地點討論說明。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並討論發生的原因。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(1)天然泳池（海灘）與一般泳池的差異在哪裡？</p> <p>(2)為什麼一般泳池會比天然泳池安全？</p> <p>(3)進入一般泳池時，會先注意到哪一項安全設施？</p> <p>(4)教師事先製作課本圖文的設施名稱，請各組學童派代表抽籤，分組討論一般泳池各項安全設施的必要性。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 游泳必需品包括泳裝、泳鏡、泳帽和毛巾，依個人情況戴耳塞，保護耳朵進水。根據自己的游泳和經濟能力，還可以選擇一些其他的裝備，如浮板、划手板、腳蹼。</p> <p>2. 學童到完善的泳池應注意的安全設施：</p> <p>(1)合格的救生員。</p> <p>(2)完備的救生器材。</p> <p>(3)清澈的水質，明確的水質、水溫公告。</p> <p>(4)清楚的深度標示。</p> <p>(5)充足的照明亮度。</p> <p>(6)張貼各項警語說明。</p> <p>【活動二】泳池的安全守則</p> <p>(一)引起動機：教師列舉兒童的游泳池意外事</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>故案例，說明遵守泳池注意事項的重要。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 討論泳池畔的嚴禁事項。</p> <p>(1)嚴禁在池畔追逐嬉戲，以免滑倒受傷。</p> <p>(2)不可將他人壓入水中，以免對方因嗆水而窒息。</p> <p>(3)泳池水淺，嚴禁跳水以免造成頸椎傷害。</p> <p>2. 游泳前、中、後的問題討論</p> <p>(1)飽食或飢餓狀態適合游泳嗎？</p> <p>(2)為什麼下水前要先做淋浴和暖身運動？</p> <p>(3)安排初學游泳者兩人一組，有什麼用意？</p> <p>(4)當在池中抽筋時，該怎麼辦？</p> <p>(5)注意上岸後的身體狀況。</p> <p>(6)注意身體的清潔。</p> <p>3. 播放影片「暖身運動示範篇：游泳」，師生一起演練。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 游泳前的注意事項</p> <p>(1)評估個人的身體狀況。</p> <p>(2)暖身和拉筋運動。</p> <p>(3)暖身運動包括從頭到腳的各關節，都要前、後、左、右的轉一轉，最好能暖身十五分鐘後，再下水。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(4)先行淋浴以適應水溫，也可排除在水中對水的陌生感。</p> <p>(5)飽食或飢餓狀態下不可下水。</p> <p>2. 游泳中的注意事項</p> <p>(1)初學游泳時，兩人一組練習，可以互相照應。</p> <p>(2)當池中泳者太多，要留意別被他人的動作擊中身體而受傷。</p> <p>(3)感覺有寒意時或將有抽筋現象時，應上岸休息。</p> <p>(4)當感到抽筋時，先吸一口氣後，站在水中用手按摩抽筋部位，盡量將抽筋的腳掌向上翹，讓症狀漸漸消失，如果感覺仍未改善，應大聲呼救。</p> <p>3. 游泳後的注意事項</p> <p>(1)兩人一組，應互相觀察對方的臉色及身體變化，如果發現異狀，立即告訴師長。</p> <p>(2)游泳後應澈底清洗全身，可減少池中的含氯消毒水對頭髮和皮膚的不良刺激，餘氯可能引發皮膚乾燥，甚至皮膚發炎。</p> <p>(3)上岸淋浴後要擦乾頭髮，以免著涼。</p>				
壹、六、	六	3	1. 能了解海灘戲水的安 全須知。	1. 藉由情境討論與演練方式，了解海灘戲水的安全規則	壹、休閒生活趣 單元四、戲水安全	口語評量 操作評量	5-1-1 能分辨日常生活情境的安全	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
休閒生活趣			<p>2. 能了解救溺五步驟。</p> <p>3. 能了解不同水域的危險因素。</p>	<p>，並能處理救援溺水的情況。</p> <p>2. 藉由野溪溺水的相關新聞，探討危險水域的因素，並學習分辨與選擇安全的水域。</p>	<p>【活動三】海灘戲水須知</p> <p>(一)引起動機：請學童分享海灘戲水活動的親身經歷與見聞。</p> <p>(二)發展活動：配合課本圖文內容說明，分組討論海灘戲水的安全規則。</p> <p>1. 地：臺灣四周環海，應該選擇哪些海域游泳呢？</p> <p>2. 合格的開放海水浴場應該具備哪些條件？</p> <p>3. 人們：在海邊游泳的正確服裝是什麼？</p> <p>(三)分組練習「救溺五步驟」：是指「叫叫伸拋划、救溺先自保」，避免貿然下水救人。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 人</p> <p>(1)了解個人健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、癲癇等，不宜游泳。</p> <p>(2)飲酒或是情緒不佳時，避免下水游泳。</p> <p>(3)近年來，常發生學童偕伴去戲水，因不諳水性而溺水，同伴無法及時救援，又害怕被責備，沒有及時通知大人，而造成溺水者危及生命。故不去非安全水域游泳，且一定要有大人同行，以免發生危險時耽誤救援。</p> <p>(4)下水前務必做好暖身運動。</p> <p>(5)身體飢餓或是飽食，最好隔一小時後再下</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>性。</p> <p>5-1-2 說明並演練</p> <p>促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>活中違反人權的事件，並討論發生的原因。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>水游泳。</p> <p>2. 時</p> <p>(1) 冬季海水溫度低，除非是受過訓練的冬泳者，否則不可貿然戲水。</p> <p>(2) 強烈的紫外線照射，不僅會晒傷皮膚，更可能讓人中暑，應該避開中午日照最強的時段。</p> <p>3. 地</p> <p>(1) 選擇政府規畫開放的海水浴場，並有救生員值勤的水域。</p> <p>(2) 避免在設有「禁止游泳」、「水深危險」等標誌區從事水上活動。</p> <p>4. 物</p> <p>(1) 游泳時應穿著泳衣、褲，不可穿牛仔褲下水。</p> <p>(2) 須先了解周圍救生器材如救生繩袋、救生圈的放置處。</p> <p>(五) 救溺五步驟：熟悉「救溺五步驟」是自保且救人的重要項目。</p> <p>【活動四】溪河潛藏危險</p> <p>(一) 引起動機：教師請一名學童扮演記者，報導有關野溪溺水的一則新聞，再由其他學童聆</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>聽後發表發生危險的因素。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 問題討論</p> <p>(1)為什麼溪河溺水事件頻傳，仍有許多民眾前往戲水？</p> <p>(2)在溪河戲水的民眾可能進行哪些危險行為？</p> <p>2. 藉由課本圖文說明，認識野溪常見的危險因素：</p> <p>(1)水底多為溼滑溪石，在水中行走，容易失足滑倒。</p> <p>(2)平緩水面下可能暗藏漩渦，易被捲入漩渦中。</p> <p>(3)在水庫下游，要注意水庫洩洪資訊，以免被困在沙洲或被水沖走。</p> <p>(4)採砂石後形成的深潭，水質不清，深度不明，容易使人受傷或陷入泥沼無法脫困而喪命。</p> <p>(5)山區氣候變化大，當發現溪流水面忽然上升，即是山洪爆發的前兆，應立即前往高處。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 從事溪流的水上活動應先注意水域的狀況，避免發生危險。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 野溪有如一顆不定時炸彈，常因山區的雷雨、溪水暴漲而造成土石的滑動、落石。另因野溪位處偏遠，一旦發生意外，救援不易，具有潛在危險性。</p> <p>3. 各地消防隊一再呼籲民眾，不要在危險水域戲水，但是有許多野溪沒有告示牌，民眾仍不可貿然下水，以免發生危險。</p> <p>4. 不慎落入有翻滾流水潭地形，要直接潛入水底，身體緊貼溪床往下游方向爬出翻滾流，才有機會逃生。</p> <p>5. 正確選擇安全水域戲水，不僅玩得開心，生命也有保障。</p>				
評量週	貳	七	3	<p>1. 能在活動中用身體去接住彩巾。</p> <p>2. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。</p> <p>3. 能了解手腳協調的情況。</p> <p>4. 手腳並用完成動作。</p> <p>5. 能讓身體與彩巾律動起來。</p> <p>6. 能以愉快的心情完成活動。</p>	<p>1. 能自由拋接彩巾並保持身體平衡。</p> <p>2. 能用手操控彩巾，讓彩巾呈現出波浪狀。</p> <p>3. 能啟發想像力，將想像力具體化。</p> <p>4. 能隨著音樂，讓身體與彩巾自然的律動起來。</p>	<p>貳、舞動生命</p> <p>單元五、舞動彩巾</p> <p>【活動一】和彩巾做朋友</p> <p>(一)拋接彩巾</p> <p>1. 學童將彩巾往上拋出後，試著以身體不同的部位，如頭、手、腳、肩膀、背等部位去接住飄落下來的彩巾。</p> <p>2. 兩人或三人一組，一人拋，另一人接或兩人接。</p> <p>3. 引導學童說出一人拋接和兩人拋接，有什麼不同的感受？</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
五、舞動彩巾					<p>4. 引導學童說出用哪個部位接最容易？哪個部位最不容易？</p> <p>5. 提醒學童發揮創意，做出不同的變化。</p> <p>(二)彩巾波浪</p> <p>1. 將彩巾平鋪在地面，雙手拿著彩巾兩端，運用手部的技巧，讓彩巾呈現波浪狀。</p> <p>2. 嘗試使用不同的力量抖動，觀察產生的波浪變化。</p> <p>3. 讓學童分享討論不同質料的彩巾所產生波浪的方法及技巧。</p> <p>4. 分組競賽：請每一組學童抖動自己的彩巾，看誰能製造出比較多波浪。</p> <p>5. 請各組互相觀摩，並請學童說出抖動的要領。</p> <p>6. 引導學童以愉快的心情來進行活動。</p> <p>7. 活動中引導學童能經由觀摩及親身體驗，了解操控彩巾的要領。</p> <p>【活動二】創意彩巾變變變</p> <p>(一)讓彩巾飛起來</p> <p>1. 在平坦空曠的場地，學童雙手拿彩巾置於頭頂或腰間，隨著音樂，讓彩巾飄起來。</p> <p>2. 引導學童發揮想像力，使用雙手拉開彩巾，</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>利用走、跑、跳的方式前進或後退，讓彩巾飄起來，如：白雲飄、下雨了……</p> <p>3. 教師以哨聲來提醒，鼓勵學童變換姿勢動作。</p> <p>4. 鼓勵學童可與他人合作一起來創作，並能應用多種方法讓彩巾飄起來。</p> <p>5. 引導學童感受與欣賞彩巾飄起來的姿態。</p> <p>6. 因彩巾柔軟需技巧及適當的力氣控制，引導學童表現身體的活動加以操控。</p> <p>7. 提醒學童在移動時要注意安全，不要撞到別人。</p> <p>(二)造一個家</p> <p>1. 五至六人一組，發揮想像力，應用不同的彩巾，營造一個屬於自己的家。</p> <p>2. 互相觀摩，讓其他組的學童試著說出自己看到了什麼的。</p> <p>3. 引導原創作的學童們，說明自己的構想及造型所代表的意義。</p> <p>4. 教導學童經由觀摩，懂得互相欣賞與學習。</p> <p>(三)穿越波浪</p> <p>1. 六人一組，兩兩面對面共持一條彩巾，保持距離，分站兩邊。</p> <p>2. 持彩巾合力上下抖動彩巾，製造規律的大波</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>浪。</p> <p>3. 另一組學童將彩巾置於頭頂上，隨大波浪的起伏伺機運用蹲低、起立的方式安全穿越。活動中，身體各部位不可觸碰到上方的大波浪。</p> <p>4. 引導學童能應用身體的協調能力，控制身體速度的快慢並能安全過關。</p> <p>5. 在學習活動過程中，引導學童說出能順暢完成活動的方法。</p> <p>【活動三】彩巾律動</p> <p>(一)動作說明</p> <p>1. 動作一：右手拿著彩巾，手臂伸直，將彩巾由左上向右下畫個半圓，右腳同時向右跨出一步。(2拍)</p> <p>2. 動作二：右手拿著彩巾，手臂伸直，將彩巾由右上向左下畫個半圓，左腳同時向左跨出一步。(2拍)</p> <p>3. 重複一次動作一和動作二的動作。(4拍)</p> <p>4. 動作三：從左邊向上畫圓，在胸前畫出8字形的動作(4拍x2)。</p> <p>5. 動作四：雙手拿著彩巾，由左而右，從上而下的抖動，再由右而左，從上而下的抖動(4拍x2)。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>6. 動作五：右手拿著彩巾，以順時針的方向，在頭上繞圈（4拍×2）。</p> <p>7. 動作六：雙手拿著彩巾，由上而下自然抖動（4拍×2）。</p> <p>8. 動作七：雙手拿著彩巾，置於腰的高度，逆時針自行繞圈（4拍×2）。</p> <p>(二)活動進行</p> <p>1. 教師先示範基本動作。</p> <p>2. 隨著音樂引導學童放鬆心情，自然的舞動自己的身體。</p> <p>3. 引導學童體驗及感受身體與彩巾間的互動關係。</p> <p>4. 提醒學童讓自己的身體與彩巾達到完美的結合，讓動作更協調。</p> <p>5. 分組表演，互相觀摩學習。</p> <p>6. 鼓勵學童能創作更多身體動作與彩巾結合，並學習如何與他人同心協力完成活動。</p>				
貳、舞動生命	八	3	<p>1. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。</p> <p>2. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。</p> <p>3. 能盡力將紙球投向目標區。</p>	<p>1. 能做出不同的投擲動作，並盡力將球投擲到最遠。</p> <p>2. 能了解不同投擲法會投出不同拋物線的飛行軌跡及距離。</p> <p>3. 認識肩上投擲的動作要領</p>	<p>貳、舞動生命 單元六、投擲高手</p> <p>【活動一】棒球擲遠</p> <p>(一)原地以慣用手投擲棒球，分別做出肩上投擲、低肩側投、低手投擲等投擲動作。</p> <p>(二)體驗不同的投擲動作和飛行距離的差異。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
六、投擲高手			4. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。 5. 能盡力將紙球投向目標物。	，並學會肩上投擲法。 4. 能運用肩上投擲方式，盡力將球投到最遠。 5. 能盡力將球投向目標區。 6. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。 7. 能調整揮臂投擲的力量與方向，將球投向目標物。 8. 能控制投擲方向，並將紙球擊中目標物。	1. 肩上投擲。 2. 側投。 3. 低手投擲。 ◎ 肩上投擲 (一) 引導學童認識肩上投擲，並講解肩上投擲的分解動作要領。 1. 抬腿：以肩為軸手臂直接向後上方提起，重心放在後腳並同時抬起前腳。 2. 跨步：前腳向投擲方向跨步，並將重心由後腳轉至前腳。 3. 旋轉：腰部向右方（右手）扭轉，身體同時轉向正前方。 4. 揮臂投出：配合腰的扭轉力量，手臂加速揮臂由後往前投將球投出，揮臂過程中手肘保持在肩部以上。 (二) 投擲力量的傳送，由腳→腰→肩→手肘→手指延伸至球體。 【活動二】擲遠大賽 (一) 將場地劃分兩邊，並各設立得分區。 (二) 將學童分甲、乙兩隊，分至兩邊場地，並將事先準備好的球平分至兩隊。 (三) 比賽規則				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1. 進攻時，一方先攻，以球擲越對方防守，落在1分區得1分，越過1分區可得2分，計時3-5分鐘，獲得較多分的一方獲勝。</p> <p>2. 防守時，可以攔截對方的球，使其無法落在得分區，但不能在得分區中攔截球。</p> <p>【活動三】正中目標</p> <p>(一)半臂投擲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 投擲前先試瞄目標物。 2. 試揮數次後，將手臂上舉過肩，上提至耳際旁，再往前揮臂朝目標物投擲出。 3. 投擲後，手臂延伸軌跡朝向目標物。 <p>(二)全臂投擲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 投擲前依試瞄目標物要領瞄向目標物，並持球以全揮臂動作試揮數次。 2. 試揮數次後，將手臂拉舉至身體後方，以全揮臂方式朝目標物投擲出。 3. 投擲後，手臂延伸軌跡朝向目標物。 <p>(三)對牆擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在牆上貼或畫上得分分布圖。 2. 每人投擲三球，將命中的分數累積加總，看誰的分數較高。 3. 練習數次後，增加距離，以提升挑戰樂趣。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(四)對物擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事先請學童準備鐵鋁罐，活動前將鐵鋁罐以金字塔的方式堆疊在桌上。 2. 每人頭擲三球，將擊倒的鐵鋁罐累積加總，看誰擊倒的最多。 3. 練習數次後，增加距離，以提升挑戰樂趣。 <p>【活動四】打擊魔王</p> <p>◎擊破魔王</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)將畫著魔王狀的圖畫夾在橡皮筋繩或繩子上。 (二)各組以球從3公尺外向魔王投擲，看哪一組先將魔王擊破。 <p>◎擊倒魔王</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)將畫著魔王狀的圖畫紙貼在紙箱上，將紙箱放在凳子上，並在地上畫線標出3公尺、4公尺、5公尺的距離。 (二)各組以球從3公尺外向紙箱投擲，看哪一組先將紙箱擊落。 (三)比賽數次後，可逐漸增加距離以提升挑戰樂趣。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
貳、舞動生命 七、生命的旅程	九	3	<p>1. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。</p> <p>2. 能分享與家中長輩相處的經驗。</p> <p>3. 能了解人的老化是人生必經的過程。</p> <p>4. 能觀察老年期外觀及活動力的改變。</p>	<p>1. 讓學童了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。</p> <p>2. 觀察老年人老化的現象，且了解老化是人生必經的過程，進而能關懷老年人。</p>	<p>貳、舞動生命</p> <p>單元七、生命的旅程</p> <p>【活動一】我愛爺爺</p> <p>(一)引起動機：教師講述主角威力與爺爺的故事。</p> <p>(二)經驗分享</p> <p>1. 請學童拿出爺爺、奶奶的照片或與爺爺、奶奶的合照。</p> <p>2. 敘述與爺爺、奶奶相處的情形。</p> <p>3. 分享與爺爺、奶奶相處的感受。</p> <p>(三)問題討論與分享</p> <p>1. 是不是也曾有過和威力類似的經驗？</p> <p>2. 說一說，最常和爺爺、奶奶一起做什麼事？</p> <p>3. 最喜歡和爺爺、奶奶一起做什麼事？</p> <p>4. 和爺爺、奶奶相處時，印象最深刻的是什麼事？</p> <p>5. 葉子為什麼會落下來？</p> <p>6. 人為什麼會變老？</p> <p>7. 照片中以前的爺爺、奶奶和現在有什麼不同？</p> <p>8. 人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程嗎？</p> <p>9. 是否曾養過寵物，並經歷過寵物生、老、病</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>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。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>、死歷程嗎？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 樹葉和人一樣，都會從小開始長大，再慢慢變老，有時候還會生病，最後掉落在地面，就是「生命的過程」。</p> <p>2. 爺爺和奶奶年輕時照顧爸爸、媽媽，還有人的爺爺、奶奶必須幫忙照顧孫子，真的很辛苦，所以要把握和他們相處的機會。</p> <p>【活動二】爺爺老了</p> <p>(一)引起動機：拿出家人的照片，並介紹照片中的家人。</p> <p>(二)問題討論</p> <p>1. 是否曾經聽過爺爺、奶奶與家人分享他們過去年輕時的故事與生活經驗？</p> <p>2. 平日觀察到老年人最常從事哪些活動？</p> <p>3. 家人是否會陪爺爺、奶奶聊天、散步？</p> <p>4. 爺爺、奶奶有時候會不會翻閱相簿，回憶過去的生活？</p> <p>5. 你曾經陪伴爺爺、奶奶做過哪些事？覺得自己的表現如何？</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 現在你的家裡有老年人嗎？他們的外觀、行</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>動與其他家人有什麼不一樣？</p> <p>2. 思考家人如爺爺、奶奶、父母，目前正處於哪一個人生階段？</p> <p>3. 觀察照片中的爺爺和爸爸或奶奶和媽媽，他們的外觀及活動力有什麼不同？</p> <p>4. 觀察老年人的外觀、身體狀況與自己或與爸爸、媽媽有什麼不同？</p> <p>(1)眼睛有老花現象。</p> <p>(2)頭髮變白、皺紋變多。</p> <p>(3)裝假牙，無法吃硬的食物，只能吃比較軟的食物。</p> <p>(4)聽力較差，對他講話時必須大聲一點或再清楚地重複一次。</p> <p>(5)動作較緩慢，無法像年輕人一樣快速的行動。</p> <p>(6)記性變差。</p> <p>5. 我們應該如何關懷老年人？我們可以為他們做些什麼事？</p> <p>6. 如果你是老年人，你會希望過著什麼樣的生活？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 人的身體就像一部機器，時間久了，就會漸漸老化，功能也會逐漸退化，這是正常的現象</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>。</p> <p>2. 「家有一老，如有一寶。」爺爺、奶奶的人生經歷比我們豐富，可以提供我們許多寶貴的經驗。</p> <p>3. 多陪伴老人家，聽他們談話，關心他們的需要，讓他們度過愉快的晚年。</p>				
貳、舞動生命 七、生命的旅程	十	3	<p>1. 能認識老年人常見的疾病。</p> <p>2. 能了解老年人需要不同的照顧。</p> <p>3. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。</p> <p>4. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。</p> <p>5. 能用適當的方式表達情緒。</p>	<p>1. 能清楚老年人的健康狀況，並能了解其需要的照顧及注意事項。</p> <p>2. 能了解死亡是人生的終點站，進而體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。</p> <p>3. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。</p>	<p>貳、舞動生命</p> <p>單元七、生命的旅程</p> <p>【活動三】赤子心，銀髮情</p> <p>(一)引起動機：教師述說主角威力的爺爺生病了的故事。</p> <p>(二)問題討論</p> <p>1. 老年人有哪些常見疾病？</p> <p>2. 為什麼老年人會容易生病？</p> <p>3. 你有沒有遇過家中長輩生病的經驗？</p> <p>4. 家中的長輩生了什麼病？</p> <p>5. 家中有人生病，會對家庭有什麼影響或改變？</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 每個老年人都會生病嗎？</p> <p>2. 躺在病床上，想說話卻說不出來時會有什麼感覺？</p> <p>3. 有照顧老人的經驗嗎？要注意什麼事？</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>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。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>4. 要怎麼做，才能有健康的老年生活？</p> <p>5. 我們要為長輩做些什麼，讓他們能安享晚年？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 每個老年人的健康狀況不同，並不是每一位老年人都會生病。</p> <p>2. 老年人要特別注意飲食、多運動，保持身心健康，才能快樂的度過晚年生活。</p> <p>3. 老年人最需要的就是家人的陪伴，我們要多陪伴家中的長輩散步、聊天、運動等。</p> <p>4. 如果家中的長輩生病了，需要付出更多的耐心與愛心，讓他們感受家人的關懷。</p> <p>【活動四】我永遠想念您</p> <p>(一)引起動機：經驗分享，發表曾經失去心愛物品或寵物的心情。</p> <p>(二)問題討論：藉由課本圖文探討如何照顧生病或行動不便的家人。</p> <p>1. 如果家中有生病或行動不便的家人時，要怎麼照顧他們呢？</p> <p>2. 生病的人可能會有哪些生活上的不便需要家人協助？</p> <p>3. 家中有行動不便的家人時，可能需要做哪些</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>改變？</p> <p>4. 如果家中有生病或行動不便的家人時，需要增加哪些方便病人活動的設施？</p> <p>(三)分組討論：閱讀爺爺寫給威力的信後討論。</p> <p>1. 面對家人瀕臨死亡時，自己心裡會有什麼感受？</p> <p>2. 面對家人瀕臨死亡或心愛的寵物死亡時，如何抒發心中悲傷的情緒？</p> <p>3. 如果你是威力，會如何陪伴爺爺走完人生最後的旅程？</p> <p>(四)討論如何抒發悲傷情緒</p> <p>1. 大哭一場，盡情流淚。</p> <p>2. 和家人或朋友談一談。</p> <p>3. 做自己喜歡的事，轉移注意力，例如散步、唱歌、騎腳踏車、閱讀、下棋等。</p> <p>4. 利用運動來發洩情緒。</p> <p>5. 塗鴉，以圖畫或用文字來表達情緒。</p> <p>6. 藉由摺紙鶴表達對逝者的祝福與想念。</p> <p>7. 寫作：寫信或日記，將來不及說的話寫下來。</p> <p>8. 想一想，還有什麼方法可以抒發悲傷的情緒。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(五)教師歸納</p> <p>1. 出生、成長、老化、死亡是人生必經的過程，我們要在家人有生之年好好的陪伴他，讓他的人生可以很充實、很幸福，當他瀕臨死亡時，能夠勇敢的陪他一起面對。</p> <p>2. 美麗的樹葉會凋謝，心愛的寵物會死亡，生命是可貴的。要愛惜身邊的親友，珍惜共同生活的每一天，培養尊重生命的意念。</p> <p>3. 面對家人瀕臨死亡或心愛的寵物死亡時，要以健康的態度面對，並學習抒發心中悲傷的情緒。</p>				
參、運動好手八、快樂學	十一	3	<p>1. 能了解武術的由來。</p> <p>2. 學會基本拳、掌的動作。</p> <p>3. 學會基本樁步的動作。</p> <p>4. 知道武術基本樁步連續動作要領。</p> <p>5. 手腳並用完成動作。</p>	<p>1. 讓學童對武術運動的起源有基本的認識，並了解武術運動能增進體適能。</p> <p>2. 讓學童學會武術基本拳掌動作。</p> <p>3. 讓學童學會基本樁步的要領。</p> <p>4. 能正確的做出基本樁步—馬步、弓箭步、獨立步、仆腿步等完整連續動作。</p>	<p>參、運動好手</p> <p>單元八、快樂學武術</p> <p>【活動一】武術簡介</p> <p>(一)教師說明武術運動的起源及防身健身的好處。</p> <p>(二)五至六人為一組，討論握拳要領及各種掌法，各組輪流發表並動作示範。</p> <p>(三)基本拳、掌：教師講解基本拳、掌並示範後，指導並請學童個別練習。</p> <p>1. 握拳要領：手掌伸直，虎口打開，掌心向外，先彎屈食指、中指、無名指及小指四指的一二關節，繼彎屈四指的第三關節，使四指尖緊</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
武術					<p>貼掌心，後壓拇指於食指和中指的第二關節指骨上。</p> <p>2. 各種握拳法</p> <p>(1)陽拳：拳心向上的握拳法。</p> <p>(2)陰拳：拳心向下的握拳法。</p> <p>(3)立拳：虎口向上的握拳法。</p> <p>3. 各種掌法</p> <p>(1)陽掌：掌心向上的掌法。</p> <p>(2)陰掌：掌心向下的掌法。</p> <p>(3)立掌：指尖向前的掌法。</p> <p>(4)撐掌：掌心向前、掌緣向前。撐掌</p> <p>(四)武術抱拳基本動作：雙手屈肘抱拳置於腰間，拳心向上，兩眼直視前方，抬頭挺身，雙腳併立。</p> <p>(五)基本樁步：武術的基本步法。</p> <p>1. 馬步：兩腳開立約一步寬，腳尖向前，膝蓋彎屈蹲坐。</p> <p>2. 弓箭步：兩手握拳置於腰部，拳心向上，前腳跨出彎屈，後腳向後伸直，相距一步長；前後腳掌站在中心線的兩側，前腳彎如弓，後腳直如箭。</p> <p>3. 獨立步：兩手握拳置於腰部，拳心向上，一腳站立，另一腳大腿抬平靠內，足板下壓。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>4. 仆腿步：兩手握拳置於腰部，拳心向上，身體蹲坐一腳上，另一腳側伸直，腳尖朝前。</p> <p>(六)鼓勵學童互相觀摩學習。</p> <p>【活動二】武術基本功</p> <p>◎馬步出拳</p> <p>(一)教師示範說明</p> <p>1. 抱拳：兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。</p> <p>2. 左腳向左跨一步下蹲成馬步動作，同時向前出右陰拳。</p> <p>3. 右腳向右跨一步下蹲成馬步動作，同時向前出左陰拳。</p> <p>4. 馬步出拳連續動作：抱拳→馬步出拳→抱拳→馬步出拳→抱拳。</p> <p>(二)注意事項</p> <p>1. 兩肩與肩同寬，腳板平行，腳尖向前。</p> <p>2. 練習時，呼吸要自然不要憋氣。</p> <p>3. 拳由腰際推出，手臂伸直，拳心向下。</p> <p>(三)我是猜拳達人</p> <p>1. 兩人一組，用簡單的武術動作，玩剪刀、石頭、布的猜拳遊戲。</p> <p>2. 出雙拳代表布，出單拳代表剪刀，抱拳代表</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					石頭。 ◎弓步出拳 (一)教師示範說明 1.抱拳：兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。 2.左腳向前跨一步，彎屈膝蓋，右腳在後伸直，同時出右陰拳成弓箭步動作。 3.右腳向前跨一步，彎屈膝蓋，左腳在後伸直，同時出左陰拳成弓箭步動作。 4.弓箭步連續動作：抱拳→弓步出右拳→抱拳→弓步出左拳→抱拳。 (二)注意事項 1.前腳彎如弓，膝蓋與腳尖齊。 2.後腳直如箭，不可彎屈。 (三)我是拳擊王 1.將紙球用橡皮筋繩綁住，另一端繫在單槓上，讓球懸吊著。 2.兩人一組，分別用弓箭步站於兩側，看準紙球的位置，用拳頭將紙球推向對方。 ◎獨立步 (一)教師示範說明 1.抱拳：兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 提左腳，成獨立步動作。</p> <p>3. 提右腳，成獨立步動作。</p> <p>4. 獨立步連續動作：抱拳→獨立步（提左腳）→抱拳→獨立步（提右腳）→抱拳。</p> <p>(二)注意事項</p> <p>1. 單腳站立並微彎，腳板向外撇 30 度。</p> <p>2. 前腳抬高呈水平，腳尖下壓繃直於站立腳膝蓋的前上方。</p> <p>(三)單腳戰鬥</p> <p>1. 兩人一組，單腳站立面對面，膝蓋抬高呈水平互碰。</p> <p>2. 利用技巧與力量，讓對方重心不穩而移動位置。</p> <p>(四)引導學童親身體認手腳並用，調整身體協調的能力，並能更順暢完成活動。</p> <p>◎仆腿步</p> <p>(一)教師示範說明</p> <p>1. 抱拳：兩腳併立，兩手握拳置於腰旁，拳心向上。</p> <p>2. 右腳向右跨一大步，臀部蹲坐右腳上，左腿向左側伸直，腳尖向前。</p> <p>3. 左腳向左跨一大步，臀部蹲坐左腳上，右腿向右側伸直，腳尖向前。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>4. 仆腿連續動作：抱拳→向右做仆腿步動作→抱拳→向左做仆腿步動作→身體站直。</p> <p>(二)注意事項</p> <p>1. 蹲下時，兩腳張開，一腳屈膝，另一腳向一側伸直，屈膝腿的腳尖和膝蓋外展。</p> <p>2. 腳底貼地，膝蓋向內不外張，伸出的腳要伸直。</p> <p>3. 身體不前傾，腰要挺直。</p> <p>(三)引導學童親身體認手腳並用，調整身體協調的能力，並能更順暢完成活動。</p>				
參、運動好手九、你來我往	十二	3	<p>1. 能完成腳背踢球的動作。</p> <p>2. 能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。</p> <p>3. 能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。</p> <p>4. 能完成教師示範的直線運球動作。</p> <p>5. 能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並培養基礎足球球感。</p> <p>2. 能在活動中順暢的運用直線運球、足內側盤球、足外側盤球等動作。</p> <p>3. 能正確完成足球動作，並於活動中展現控制足球的能力。</p>	<p>參、運動好手 單元九、你來我往</p> <p>【活動一】看誰射得準</p> <p>(一)腳背踢球：教師示範腳背踢球的動作後，請學童跟著練習。</p> <p>1. 取出適當位置，約距球 3~5 步距離，眼光注視球準備踢球。</p> <p>2. 踢球腳的腳背要繃直，大拇指向下微屈，以腳背接觸足球。</p> <p>3. 腳背踢中球的後中部，將球順勢踢起。</p> <p>4. 學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p> <p>(二)踢球點練習</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</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>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
			<p>6. 能於活動中展現運球動作，並努力練習。</p> <p>7. 能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。</p> <p>8. 能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。</p>		<p>1. 教師示範踢足球的不同位置後，請學童跟著練習。</p> <p>2. 請學童練習，教師則觀察學童踢擊的情形。</p> <p>3. 一段時間後，教師引導學童發表，踢擊不同位置，足球有何不同的行進路線。</p> <p>(三)同心圓踢球：教師示範同心圓踢球的動作後，請學童跟著練習。</p> <p>1. 在牆壁上用粉筆畫上圓形標靶。</p> <p>2. 教師指導學童站在約離牆 5 公尺的後方線上，聽教師口令踢擊。</p> <p>3. 教師指導學童將球踢中圓心。</p> <p>4. 進行踢擊動作時，注意倆倆的間隔，踢完後檢視學童自己踢中哪一區塊。</p> <p>5. 學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p> <p>【活動二】運球高手</p> <p>(一)直線運球</p> <p>1. 走一步，觸一次球：教師先行示範動作後，請學童練習。</p> <p>(1)將球置於腳下，在兩腳間來回觸球，慢慢的往前走，每走一步觸一次球，左右腳互換，用足內側將球控制在腳下往前前進。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(2)行進速度不可太快，眼光注視腳部觸球的位置，穩定前進。</p> <p>(3)教師觀察學童運球情形一段時間後，表揚表現優秀的學童，並請其發表心得。</p> <p>2. 走兩步，觸一次球：教師先行示範動作後，請學童練習。</p> <p>(1)將球置於腳下，在兩腳間來回觸球，慢慢的往前走，每走兩步觸一次球，固定同一腳觸球，用足內側將球控制在腳下往前前進。</p> <p>(2)行進速度要掌控好，眼光注視腳部觸球的位置，穩定前進。</p> <p>(3)教師觀察學童運球情形，一段時間後，表揚表現優秀的學童，並請其發表心得。</p> <p>(二)繞圈盤球：教師先示範動作，再讓學童練習。</p> <p>1. 足內側盤球：利用足內側帶球繞圓錐。盤球時，眼睛注視腳部盤球位置，身體在移動時要保持平衡。</p> <p>2. 足外側盤球：利用足外側帶球繞圓錐。盤球時，眼睛注視腳部盤球位置，身體在移動時要保持平衡。</p> <p>3. 學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(三)盤球前進</p> <p>1. 利用足外側、足內側盤球，繞圓錐 S 形前進。</p> <p>2. 活動過程中，先求盤球動作是否確實，再要求盤球前進的速度。</p> <p>【活動三】足球遊戲</p> <p>(一)接力比賽：教師講解接力比賽的規則並示範接力比賽的動作後，請學童分組進行活動。</p> <p>1. 規則</p> <p>(1)教師哨音吹起，各組學童運球繞過目標物後，再運球至踢擊線前，將球踢過指定的區域。</p> <p>(2)當踢球者踢的球滾越過界線（不論有無進兩圓錐之間），下一位接力者始得運球出場。</p> <p>(3)若踢球者順利將球踢從兩圓錐之間穿越算得一分，一段時間後統計各組得分及活動情形。</p> <p>2. 學童活動告一段落後，獎勵動作表現優異的組別，並請學童發表感言。</p> <p>(二)圓形足球比賽：教師說明圓形足球比賽的規則，並示範動作後，請學童分組進行活動。</p> <p>1. 規則</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(1)找一空曠的場地，畫成圓形（也可以畫成矩形），用兩個大型圓錐（交通導護圓錐）當球門，兩個大型圓錐相距約五公尺，用橡皮筋繩綁住圓錐尖端處，成一足球門。</p> <p>(2)球門前方設置一塊禁區，兩隊人員皆不可進入攻擊或防守。</p> <p>(3)只能用腳運球、傳球，球若穿越對方球門則得一分。</p> <p>(4)球若出界，由最後觸球者的對隊發球進行攻擊。</p> <p>2. 注意手腳、眼睛的配合，攻方不可把足球往人身上大力踢擊，不可出腳故意絆人或者用手拉人。</p> <p>3. 告一段落後，獎勵動作表現優異的組別，並請學童發表感言。</p>				
參、運動好手十	十三	3	<p>1. 能做出體適能動作。</p> <p>2. 能做出側滾翻的動作。</p>	<p>1. 利用學校的場地進行熱身運動，並做出體適能的動作。</p> <p>2. 能在墊上完成側滾翻動作。</p>	<p>參、運動好手 單元十、翻滾的遊戲 【活動一】體適能遊戲 (一)準備活動 1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備器材。 2. 利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，慢跑 200~400 公尺。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
、翻滾的遊戲					<p>(二)體適能遊戲</p> <p>1. 模仿動物行</p> <p>(1)螃蟹行：身體朝上，雙手與雙腳支撐身體，學螃蟹橫向移動方式，移動身體，距離不用太遠，體驗支撐身體的感覺。也可嘗試利用身體朝下，雙手雙腳撐住身體，橫向移動。</p> <p>(2)海狗行：指導學童將身體趴在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳伸直，學習像「海狗」行進的方式，利用雙手加上身體下半部扭動往前進，練習撐的力量。</p> <p>2. 手推車：兩人一組，一人俯臥撐手打直，另一人蹲下握住俯臥者的腿部（膝蓋以下的部位），準備完成，用雙手撐起來，往前移動，體會用手撐住身體的感覺，移動距離不要太遠（約 1-2 公尺）。</p> <p>【活動二】墊上側滾翻</p> <p>(一)雞蛋下山坡</p> <p>1. 場地布置：將軟墊的一端用踏板墊高，製造出斜坡的感覺。</p> <p>2. 學童先將身體縮成一團，利用斜坡力量往下滾翻，體驗身體重心不停轉換滾動的感覺。</p> <p>(二)我來幫幫你（平面滾動）</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					1. 場地布置：在地上放置墊子。 2. 一人將身體縮成一團，請學童協助在墊上翻滾。 3. 自己試試看在軟墊上滾翻。 (三)誰家的雞蛋滾得快 1. 場地布置：將軟墊範圍布置 4-6 面，擴大區域。 2. 將學童分組，於墊子兩端準備。 3. 從軟墊一端滾翻至另一端，換另一端學童滾回去，可利用趣味競賽方式，增加學童活動樂趣。				
評量週 參、運動好手 十	十四	3	1. 能做出前滾翻的動作。 2. 能做出前滾翻遊戲的動作。 3. 能與學童合作完成遊戲動作。	能做出前滾翻動作。	參、運動好手 單元十、翻滾的遊戲 【活動三】墊上前滾翻 (一)前後滾動：利用搖籃動作，讓身體縮成圓形，體會滾動的感覺。 (二)斜坡前滾翻 1. 站在低箱上，向前滾翻。 2. 於斜坡上向前滾翻。 3. 師生共同討論：這兩種不同前滾翻的方法，最主要是利用斜坡的助力，來藉以比較完成前滾翻的動作，哪一種方式易於完成。 (三)前滾翻分解動作：教師說明前滾翻的動作	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
、翻滾的遊戲					<p>要領，並請一位學童示範，教師在旁協助。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手撐地，兩手與肩膀同寬，低頭收下巴，用後腦著地。 2. 雙足蹬地，低頭收下巴，身體呈C字型滾動。 3. 頭、手輕輕推動以協助滾動，抱小腿縮短半徑。 4. 團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底，順序觸墊。 5. 重心移動，如預備動作，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。 <p>(四)完成墊上前滾翻的動作後要做緩和動作，以調節心跳，讓呼吸均勻，肌肉放鬆。</p> <p>(五)教師提醒學童進行前滾翻應注意的事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做前滾翻動作前，口中不可含著口香糖或食物，避免滾翻時，引起吞嚥困難而造成危險。 2. 長髮的女生，最好先將頭髮分左右兩側紮起辮子，並取下硬的髮飾。 3. 請戴眼鏡的學童將眼鏡取下再進行活動。 <p>【活動四】前滾翻遊戲</p> <p>(一)教師說明滾翻動作原理。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾翻是一種移動性動作技能。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>(二)加強伸展和熱身運動</p> <p>1. 胯下猜拳遊戲規則說明：</p> <p>(1)將軟墊排成一直線，兩人背對背站於軟墊上，做出前滾翻預備動作。</p> <p>(2)兩人背對背，雙腳張開與肩同寬，彎腰後從跨下做出猜拳的動作。</p> <p>(3)猜拳輸的學童直接做出前滾翻動作。</p> <p>(4)教師可以增加遊戲趣味性，給予獎勵。</p> <p>2. 前滾翻接球遊戲規則說明：</p> <p>(1)將軟墊排成一直線，學童站於軟墊上，教師拿著球站在另一端。</p> <p>(2)學童做出前滾翻動作，教師在學童完成前滾翻的動作時將球傳給他，學童要將球接住。</p> <p>(3)學童若順利接住球，即完成所有動作；未接住球，則重複所有動作。</p> <p>3. 雙人牽手前滾翻遊戲規則說明：</p> <p>(1)將軟墊排成一直線，兩位學童站於軟墊上手牽手蹲下，接著放手，一起做出前滾翻動作。</p> <p>(2)完成前滾翻站起後，再牽手。</p> <p>(三)共同討論：在日常生活中，何種情境會運</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					用前滾翻動作？例如：當跌倒時，可利用前滾翻，以避免受傷。				
肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	十五	3	<p>1. 能完成教師示範的各項動作。</p> <p>2. 能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。</p> <p>3. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。</p> <p>4. 能於活動中展現低手接擊的基礎動作。</p> <p>5. 能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。</p>	<p>1. 能完成教師示範的動作，並培養低手接擊動作。</p> <p>2. 能完成教師示範的動作，並培養低手接擊球的能力。</p>	<p>肆、生活樂趣多</p> <p>單元十一、樂活排球</p> <p>【活動一】歡樂排球</p> <p>(一)低手接球動作：教師先示範後，再請學童練習。</p> <p>1. 手部動作</p> <p>(1)大拇指伸直併攏，兩掌手指虛握併攏或互包。</p> <p>(2)前手臂伸直，手腕下壓。</p> <p>2. 全身動作</p> <p>(1)眼睛直視著球。</p> <p>(2)膝蓋彎屈，保持靈活。</p> <p>(3)擊球時，前手臂伸直併攏，兩手臂前端盡量保持左右手一樣高。</p> <p>(4)擊球時，膝蓋往上彈起擊球，雙手臂跟著膝蓋輕輕向上擊球，檢視手臂揮擊的路線是否平穩。</p> <p>(二)排球溜滑梯：教師先示範動作後，再讓學童練習。</p> <p>1. 將手臂當成滑梯，雙手互握，手臂伸直讓球由手臂滑至手腕處，再抬起雙手讓球溜回手臂</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>，球保持在手臂溜滑不落地。</p> <p>2. 可依自己最順手的姿勢溜滑，不能用手掌將球抓起。眼睛直視球，利用身體、四肢將球保持溜滑狀態，維持愈久者愈佳。</p> <p>(三)擊高停球：教師先示範動作後，再讓學童練習。</p> <p>1. 輕輕地用手臂配合膝蓋，用力將球往上擊，當球落下時，雙手臂伸直將球接住，並將球保持停留在手臂上。</p> <p>2. 可依自己最順手的身體姿勢進行活動，不能用手掌將球抓起。眼睛直視球，利用身體四肢將球控制在手臂上，愈穩定者愈佳。</p> <p>(四)每個練習動作告一段落後，獎勵表現優異的同學，請同學發表感想並討論身體的姿勢及用力方法，才能表現的愈佳。</p> <p>【活動二】擊球點練習</p> <p>◎擊球位置：教師指出最適當的擊球位置，並請學童記住。</p> <p>(一)擊球位置控制在手腕上方約 10 至 15 公分上。</p> <p>(二)擊球點的位置在腹部前約一臂長的距離，多練習以便控制擊球的力量大小。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>◎擊球點練習：教師示範擊球點練習的動作後，讓學童練習。</p> <p>(一)兩兩一組，一人用雙手持球，另一人做出低手接擊球的動作。</p> <p>(二)擊球者利用膝蓋往上的力量，練習適當的擊球點位置。</p> <p>(三)注意接擊球的手臂位置是否恰當，練習一定次數後，兩兩交換進行活動。</p> <p>1. 自拋自擊：教師示範自拋自擊的動作後，請學童練習。</p> <p>2. 落地一次接擊：教師示範落地一次連續接擊的動作後，請學童練習。</p> <p>3. 你拋我擊：教師示範你拋我擊的動作後，請學童練習。</p> <p>4. 雙手互擊：教師與一位學童示範雙手互擊後，請學童分組練習。</p> <p>(四)每個練習動作告一段落後，獎勵表現優異的學童，並請學童發表感想。</p>				
肆、生活樂	十六	3	<p>1. 能共同努力完成活動。</p> <p>2. 能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。</p>	能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。	<p>肆、生活樂趣多</p> <p>單元十一、樂活排球</p> <p>【活動三】紅白大對抗</p> <p>(一)教師說明遊戲規則，示範練習後，請學童進行比賽練習。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
趣多	十一、				<ol style="list-style-type: none"> 1. 將學童分組，由教師將球發入場內，每個學童在自己的範圍內，試著用低手接擊的動作接擊球。 2. 透過同隊間的合作，每個學童在自己的區域內想辦法將球擊向得分區，球落入紅隊得分區，則由紅隊得分，落入白隊得分區，則白隊得分。若球出界，則交由教師重新發球入場內。 3. 只能用低手接擊球，球可落地彈起再接擊，不可用雙手將球拿起。 4. 在一定時間後，統計各組得分，並討論比賽情形。 5. 教師主持比賽，注意活動秩序，叮嚀學童要互助合作。 6. 學童動作告一段落後，獎勵表現優異的同學，並請學童發表感言並討論要用如何的姿勢及用力方式，才能表現越佳。 				
肆、生活樂趣多	十七	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。 2. 主動參與社區活動， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要，並感受人我之間的關係如何聯繫。 2. 分享自己知道的或參與過的活動經驗。 3. 知道如何獲得社區活動的 	肆、生活樂趣多 單元十二、社區嘉年華 【活動一】社區活動 (一)閱讀課文中的活動 1 內容，了解社區中可能會有的活動。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 社區一日遊 2. 單車行 	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂	◎性別平等教育 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
十二、社區嘉年華			<p>並能邀請親朋好友參加社區運動會。</p> <p>3. 能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。</p>	<p>資訊，並樂於參與。</p> <p>4. 從參加社區運動會開始，做到在邀請好友時的注意事項。</p> <p>5. 了解團體規範，團體練習時互助合作並認真練習。</p>	<p>3. 打掃社區環境</p> <p>4. 趣味競賽</p> <p>5. 中元普渡</p> <p>6. 廟會活動</p> <p>7. 社區成長班</p> <p>8. 節慶晚會</p> <p>9. 舞蹈課程</p> <p>10. 書法或才藝課程</p> <p>11. 文化季</p> <p>(二)分享</p> <p>1. 請學童分享自己知道的或參與過的社區活動經驗。</p> <p>2. 教師可以讓學童在回家的功課中，寫一篇關於社區活動的日記，例如： 中元普渡或社區一日遊等，在下一次課堂上，讓學童讀出自己的文章，並讓其他學童依序分享自己的經驗。</p> <p>(1)說說自己參與社區活動的經驗或還知道有哪些社區活動呢？</p> <p>(2)說說參與社區活動認識了哪些人？有沒有多了幾個好友？對自己和家人有什麼好處嗎？</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 你是藉由什麼管道知道這些社區活動的？</p>		<p>的生活態度。</p>	<p>◎人權教育</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 上臺報告討論後的結果。</p> <p>3. 回家功課：找一找，還有哪些方法可以獲得社區活動的訊息。</p> <p>【活動二】大家一起來</p> <p>(一)閱讀課文。</p> <p>1. 主角發現社區中舉辦的活動。</p> <p>2. 尋找隊友。</p> <p>3. 團隊練習。</p> <p>(二)分組活動：角色扮演。</p> <p>1. 邀請伙伴參加社區運動會時，應該怎麼做才正確？（在邀請時，注意禮貌，說清楚時間、地點和事由）。</p> <p>2. 遇到衝突的狀況時，應該怎麼辦？（可以請老師協處理）。</p> <p>(三)討論：就課文問題進行討論。</p> <p>1. 詢問學童是否有過這樣的經驗？當時是怎麼處理的？</p> <p>2. 如果約好了時間，但團隊中卻有人常常遲到，會對大家造成什麼樣的困擾？</p> <p>3. 為了讓社區居民互動更和諧，參加社區活動時，還有哪些事需要大家一起遵守？</p> <p>(四)師生共同歸納</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					1. 在團體活動中，不做造成別人困擾的事。 2. 在接受邀請時應考慮清楚，當答應參與後就應堅持到底，不要臨時退出，造成別人困擾。 3. 能遵守約定的時間，認真參與練習。 4. 當衝突發生時，能以正確的方式表達自己的感受，應避免不當的情緒發洩，影響對方及氣氛。 5. 能和同伴愉快的練習。				
肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年	十八	3	1. 能樂意參與社區運動會。 2. 能欣賞不同團隊的表現。 3. 能感受社區意識和向心力。 4. 能遵守比賽的規則。 5. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。 6. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。	1. 藉由參與社區運動會中的才藝表演，感受增進人際關係、團隊表現的行為。 2. 藉由情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而發現互助合作、遵守規則、奮鬥努力和互信互勉對團體的重要。	肆、生活樂趣多 單元十二、社區嘉年華 【活動三】社區才藝表演 (一)觀察：觀看課本情境。 1. 欣賞各社區精采的表演。 2. 與社區居民組成啦啦隊，為他們加油。 (二)分組討論 1. 你喜歡社區運動會嗎？為什麼？請學童討論並記錄下來。 2. 你覺得社區運動會為什麼能引起社區男女老少的關心，進而參與表演。 3. 不同年齡或不同社團團體，所演出的活動有什麼不一樣？你個人最喜歡哪項活動？ 4. 說說自己最喜歡的社區才藝，並能分享自己的才藝。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	◎性別平等教育 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
華					<p>(三)分組設計加油口號和動作：請先編寫隊呼 和口號，再加上手勢或動作，並留意服裝和隊 形是否需要編排。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡層可能參與不同的表演節目。 2. 不同社區及文化可能有不一樣的風俗和活動 。 3. 能認識並學習參與才藝活動演出的團隊合作 、用心和付出。 4. 欣賞和學習不同社區的表演特色和優點。 5. 透過對他人優點的欣賞，感受社區團體意識 和向心力的凝聚。 <p>【活動四】親子趣味競賽</p> <p>(一)引導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學童觀察教科書的情境。 2. 請學童回想是否有類似的比賽經驗。 <p>(二)角色扮演</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童依圖片的情境來演示。 <p>(1)一組在預備區推擠、爭吵與越線比賽；一 組在預備區排好隊，不越線。</p> <p>(2)有人為了獲勝，而伸出腳來絆倒對方；有 人遵守比賽規則，認真比賽。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(3)一人跌倒，卻坐在地上哭；一人跌倒馬上爬起來再比賽。</p> <p>(4)大家對著跌倒的同學喊：「好遜喔！最後一名。」；大家對著跌倒的同學喊：「加油！加油！」</p> <p>(5)最後一名的學童仍比賽到最後；最後一名的學童直接放棄比賽。</p> <p>2. 角色扮演後，分別請表演者說說感受與想法。</p> <p>(三)討論</p> <p>1. 比賽時，在預備區的成員為什麼不能越線？</p> <p>2. 跌倒了，為什麼還要站起來繼續比賽？</p> <p>3. 已經是最後一名了，為什麼還要繼續完成比賽？</p> <p>4. 為了獲勝，可以違反比賽規則嗎？</p> <p>5. 如果你是那位跌倒的同學，心裡的感受是什麼？被責罵與被鼓勵時感受有沒有不同？</p> <p>6. 什麼樣的話語對團體有正向的力量，一起想想並說出來。</p> <p>(四)分享運動家精神的故事。</p> <p>(五)師生共同歸納：不論比賽是輸是贏，都能以「勝不驕，敗不餒」的態度，遵守比賽規則，並盡全力到最後一刻，這就是運動家的精神</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					喔！				
肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園	十九	3	<p>1. 能比較不同家庭的飲食型態。</p> <p>2. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。</p> <p>3. 能學會正確的用餐禮儀。</p>	<p>1. 藉由「我家常吃的食物」的資料分享，比較不同家庭的飲食型態。</p> <p>2. 透過討論與分享，讓學童了解家庭飲食型態，會表露在常日的飲食習慣中。</p> <p>3. 藉由資料分享，認識餐飲禮儀。</p> <p>4. 透過分享，學會正確的用餐禮儀，正確的運用於日常生活中。</p>	<p>肆、生活樂趣多</p> <p>單元十三、飲食大觀園</p> <p>【活動一】飲食你我他</p> <p>(一)引起動機：教師展示拍攝或蒐集特色菜肴的資料（招牌、圖片或影片），引導學童發表自己家庭的飲食型態。</p> <p>(二)分組討論與分享</p> <p>1. 分享「我家常吃的食物」。</p> <p>(1)學童展示並分享「我家常吃的食物」的資料，認識不同家庭的飲食型態。</p> <p>(2)引導學童分辨不同家庭飲食型態的差異性，並探討影響家庭飲食習慣的因素。</p> <p>(3)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>(4)教師統整：</p> <p>①不同的家庭各有不同的飲食型態，每個人家庭飲食型態，會表露在常日生活的飲食習慣中。</p> <p>②家庭飲食習慣會受到不同的環境因素影響，如：居住地區、氣候……</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>◎環境教育</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 家庭飲食型態 VS 健康飲食</p> <p>(1) 日常飲食須注意哪些事項，才符合健康飲食的原則？</p> <p>(2) 比較不同家庭飲食型態與健康飲食的關係？</p> <p>(3) 小組代表根據各組討論結果，進行發表與分享。</p> <p>(4) 教師統整：每個家庭各有不同的飲食型態，有的偏好油炸，有的喜歡醃漬或素食，如果長期食用易影響健康，所以日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p> <p>(三) 活動歸納：教師鼓勵學童依照健康飲食原則，與家人討論並調整「我家常吃的食物」。</p> <p>(四) 師生共同歸納</p> <p>1. 不同的家庭各有的飲食型態。</p> <p>2. 每個人的家庭飲食型態會表露在日常的飲食習慣中。</p> <p>3. 每個人喜歡的食物會受到家庭飲食型態的影響。</p> <p>4. 能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同家庭的飲食型態。</p> <p>5. 日常飲食應均衡攝取各類食物，才能預防疾病、促進健康。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>6. 我們應接納不同家庭的飲食與文化，擷取其優點，並與人分享。</p> <p>【活動二】用餐的禮儀</p> <p>(一)引起動機：藉師生蒐集資料的展示與分享，認識餐飲禮儀。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 分組討論與分享</p> <p>(1)在家時，是否全家人一起用餐？一起開動？</p> <p>(2)用餐前，我們可以協助哪些事？</p> <p>(3)用餐時，我們應該注意哪些用餐禮儀？</p> <p>(4)用餐時，哪些話題可以讓用餐更愉快？</p> <p>(5)在用完餐後，我們可以協助哪些工作？</p> <p>(6)用完餐，要說些什麼感謝的話語呢？</p> <p>2. 小組歸納，選出代表上臺分享。</p> <p>(三)綜合活動：「飲食好禮專家選拔大賽」</p> <p>1. 教師在地上畫一條線，一邊畫○、一邊畫×。</p> <p>2. 教師說明遊戲方式。</p> <p>(1)請學童站在線上。</p> <p>(2)由教師抽取飲食禮儀情境圖卡或字卡。參考情境：邀請長輩用餐、大聲說話、協助擺碗</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					筷、長輩先取用…… (3)學童判斷是否為飲食禮儀的原則，正確者跳到畫○的一邊，若是錯誤則跳到畫×的一邊。 (4)答錯者則淘汰，答對者繼續參與比賽。 (5)選出【飲食好禮】專家。 (四)師生共同歸納 1. 用餐前 (1)主動協助各項準備工作。 (2)招呼人員一起用餐，不可以只顧自己先吃。 2. 用餐時 (1)應在餐桌上一同用餐，不可以在客廳或其他地方用餐。 (2)尊重長輩，讓長輩先開動，不可以搶著夾菜。 (3)應以食物就口，咀嚼食物或喝湯時不發出聲音，才是有禮貌的行為。 (4)手肘不宜張太開，以免影響他人用餐。 (5)當別人夾菜時，不可以轉動桌面。 (6)用餐時不可以看電視、看書或玩樂，並保持愉快的心情，才能享受飲食的美味與樂趣。 3. 用餐後				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					(1)協助收拾餐具和廚餘。 (2)真誠的讚美菜肴豐盛與美味，並向準備菜肴的人員表達謝意。				
評量週 肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀		二十	1.能比較家庭內成員的飲食型態。 2.能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。 3.能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。 4.能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。	1.藉由圖片及資料分享，認識特殊飲食型態。 2.透過發表，讓學童了解活動量、年齡及特殊限制等因素，會影響我們的飲食習慣。 3.經由討論分享，鼓勵學童尊重並接納家人的特殊飲食習慣。 4.了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分，並減少攝取量。 5.日常生活中能注意健康妙招，將健康飲食的觀念落實在日常生活中。	肆、生活樂趣多 單元十三、飲食大觀 【活動三】飲食型態大不同 (一)引起動機 1.教師藉由提問，引導學童發表家人的飲食情形。 2.教師引導學童完成「家人的飲食型態」表格。 (1)參考例子 (2)請學童在小組內發表與分享，是否有相同的特殊飲食經驗。 (二)發展活動 1.分組討論與分享：學童展示並分享「家人的飲食型態」的資料，認識家庭成員的不同飲食型態。 2.引導學童分辨家庭成員不同飲食型態的差異性。 (1)活動量大，對食物的需要量相對的也較大；活動量小，對食物的需要量相對的也較小。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康營養的餐點。	◎環境教育 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
園 休 業 式					<p>(2)正值青春期的的人，宜多攝取豆魚肉蛋類的食物，提供生長發育所需。</p> <p>(3)爺爺奶奶的年紀大，多吃少油的食物，才不會造成身體負擔。</p> <p>(4)宗教信仰會影響飲食型態，例如：佛教徒不吃肉類。</p> <p>(5)患有特殊疾病，如糖尿病、高血壓等，應遵循與營養師共同協商的飲食計畫。</p> <p>3. 小組代表根據各組討論結果，進行發表與分享。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 不同的家庭成員各有不同的飲食型態。</p> <p>2. 我們對食物的選擇，會受到活動量、年齡及特殊限制的影響。</p> <p>3. 對於不同的飲食型態，我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</p> <p>4. 我們應尊重並接納家人的特殊飲食習慣。</p> <p>【活動四】健康飲食有妙招</p> <p>(一)引起動機：教師藉由速食與健康相關的時事、影片及相關資料，引導學童發表速食與健康的關係。</p> <p>(二)分組討論與分享</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1. 學童發表平日經常食用的零食、飲料與速食的種類。</p> <p>2. 購買的零食、飲料與速食是做為點心？還是正餐？</p> <p>3. 購買時會考慮哪些因素？如：營養成分？是否符合營養與均衡的原則？</p> <p>4. 是否經常購買，或是偶爾購買？</p> <p>5. 配合課文，請學童討論選擇營養餐點的方法。</p> <p>6. 請學童反省個人的飲食習慣。良好的習慣應該繼續保持，並針對不良的習慣提出改善的方法。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 炸雞和薯條油脂高，將其當作正餐食用，容易造成肥胖，增加罹患心血管疾病的機會。</p> <p>2. 速食餐點缺乏蔬菜和水果，經常食用，容易造成營養不良。</p> <p>3. 可樂和汽水中的糖分高，不宜經常使用。</p> <p>4. 加工零食、休閒飲料和西式速食雖然方便，長期食用有害身體健康。</p> <p>5. 日常生活中，我們應將健康飲食的觀念落實</p> <p>在日常生活中，選擇健康營養的餐點。例如：</p> <p>(1)多吃天然蔬果，少吃加工過的食品。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(2)減少調味料的使用量，例如：甜辣醬、蕃茄醬等沾醬，及胡椒鹽的調味料。</p> <p>(3)養成攜帶白開水的習慣，減少購買市售飲料，既省錢又環保，更重要的是能降低腎臟的負擔。</p> <p>(4)吃炸雞時，去除油炸皮與雞皮，以減少油脂與鹽分的攝取。</p> <p>(5)如果當天有一餐吃速食，另外兩餐要減少豆魚肉蛋類和油、糖、鹽的攝取，讓一天的飲食趨向營養與均衡。</p>				