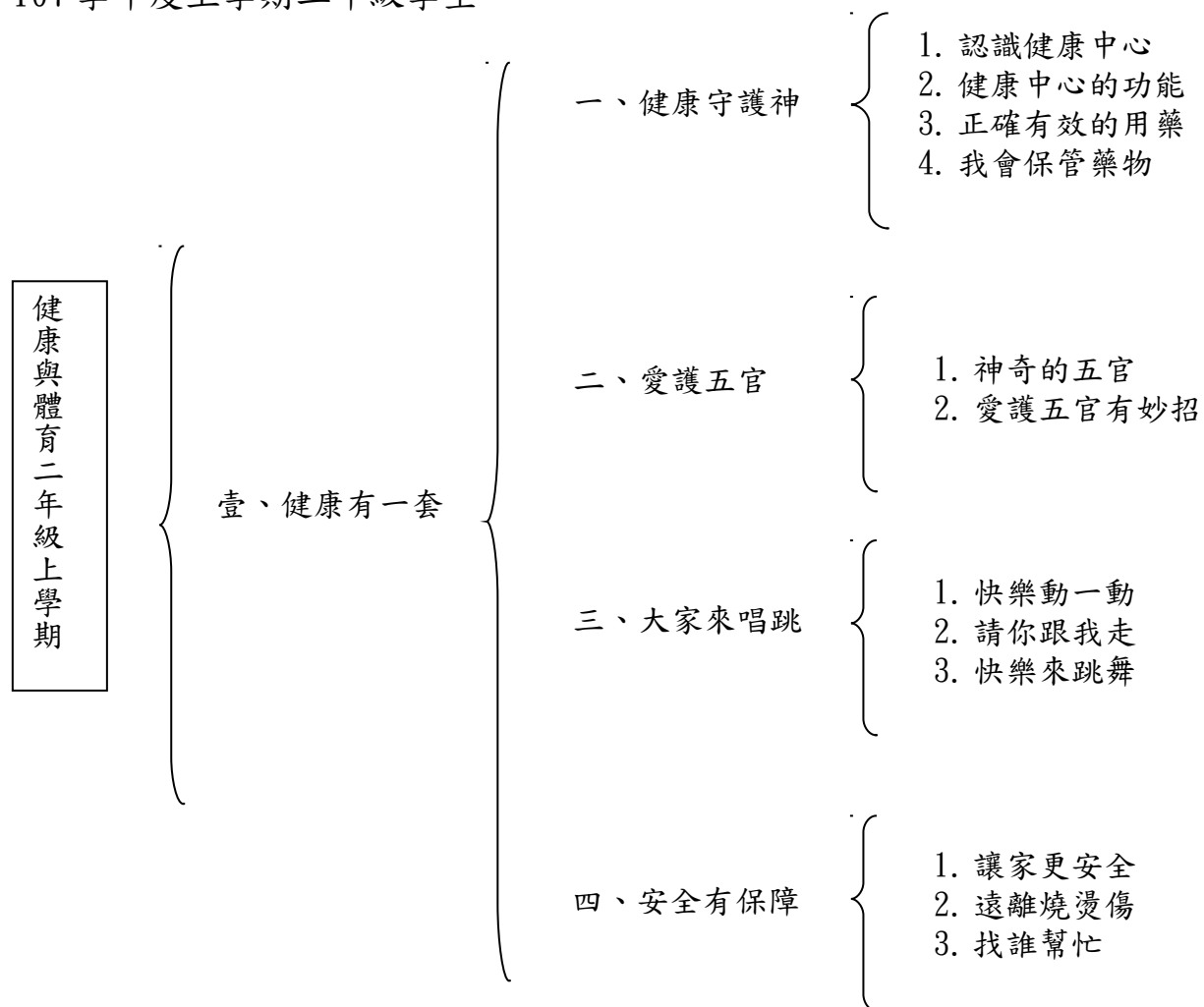


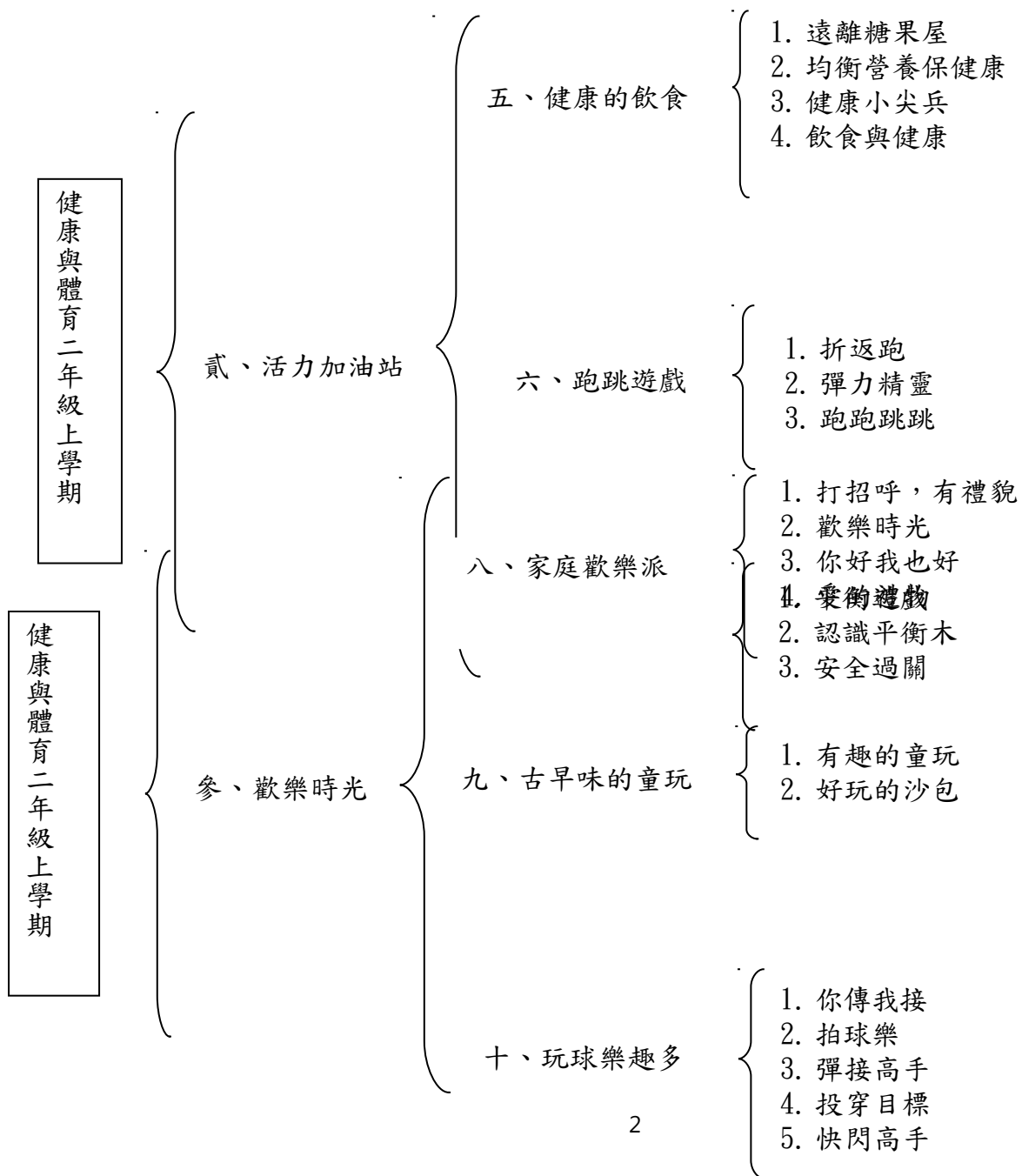
基隆市一〇七學年度第一學期正濱國民小學二年級健康與體育領域教學計畫表

1. 學科領域：健康與體育

2. 適用對象：107 學年度上學期二年級學生

3. 架構圖：





4. 課程理念：

本教材之發展與設計，皆在九年一貫課程的理念與精神基礎下構思，期能發展出符合新課程所求之教材，設計符合新課程所期之學習內容。為此，本教材之發展與設計特別重視如下之精神：

- （一）強調健康與體育領域課程間的整合，以及其他領域課程間的統整。
- （二）發展健康與體育領域課程主學習、副學習與輔學習的系統化教材。
- （三）設計符合學習者生活經驗需求之活用教材，做為終身學習紮根的基礎。
- （四）提供具創造性、簡便性、易製性、實用性之教學資源設計與發展創思範式。
- （五）提供具獨創性、創造性、整合性、發展性之教材設計與發展的範式。
- （六）設計發展符合學校情境（因地、事、物、人制宜）之教材與學校本位課程。
- （七）重視教學情境的問題解決策略，以改善健康與體育領域課程教學上之困擾。
- （八）提供多元化、多樣性、活潑性之教學方法策略，以提升教學者的教學效能。
- （九）設計多元性、多樣性之鄉土文化教材與各國文化教材，提供教學者選擇應用。

(十) 提供多元性、多樣性之資訊應用教材，提升教學者活用資訊教學之知能。

5. 先備經驗或知識簡述：

具備一年級健康與體育相關知識。

6. 課程目標：

- (1) 知道學校健康中心有哪些設備或設施，並正確使用健康中心的設備或設施，達到維護健康的目的。
- (2) 了解用藥資訊及服務來源。
- (3) 能認識五官各有其特殊的功能，進而知道愛護自己身體的方法。
- (4) 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作。
- (5) 描述居家環境所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪。
- (6) 能了解並演練輕微燒燙傷的處理口訣及步驟。
- (7) 能知道日常的飲食習慣會影響身體健康。
- (8) 把愛掛在口中，對家人的體貼以語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。
- (9) 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。

7. 教學策略建議：

觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論

8. 參考資料來源：

- (1) 中華民國學校護理人員協進會 <http://www.schoolnurses.org.tw/>
- (2) 教育部體育及健康教育資訊網 <http://140.122.72.62/healthedu/index>
- (3) 正確用藥數位互動資訊學習網 <http://doh.gov.whatis.com.tw/>
- (4) 靖娟兒童安全文教基金會 <http://www.safe.org.tw/>
- (5) 中華民國兒童燙傷基金會 <http://www.cbf.org.tw/>
- (6) 國小體育科舞蹈補充教材～飛舞的童年（民86年） 教育廳
- (7) 燒傷自救小百科（民87年）陽光社會福利基金會
- (8) 走開，致命時刻 林曼華（民90）自然風文化事業股份有限公司
- (9) 兒童發展與身體教育 許義雄（民88）麥格羅·希爾出版社

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、健康有一套一、健康守護神	一	2	1. 知道學校健康中心有哪些設備或設施。 2. 能正確使用健康中心的設備或設施，達到維護健康的目的。 3. 能知道健康中心的功能 4. 了解學校護理人員的付出，學會感恩與感謝。	1. 藉由學校健康中心每學期初為學童作例行測量時，進行參訪活動，帶領學童觀察並注意內部設備與設施。透過討論與分享，進而了解如何正確使用，以維護學童健康及解除其心中的恐懼或疑慮。	壹、健康有一套 第一單元、健康守護神 【活動1】認識健康中心 (一)參訪活動前的準備。 1. 教師先向健康中心報備，商訂導覽解說內容及參訪時間，若護理人員無暇協助，可商請健康中心的義工協助進行。 2. 請學童準備筆記本、筆或相機。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。		

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. 透過討論、分析，使學童能充分了解健康中心的功能，並了解學校健康中心是全校師生的健康守護神，更能體會到校護人員的辛苦，進而感謝他。</p>	<p>3. 指導學童參訪禮儀，如問好、道謝、保持安靜、遵守秩序、非禮勿動、發言時舉手等。</p> <p>(二) 進行參訪活動</p> <p>1. 學童依序排好隊伍，再前往健康中心。請學童向護理人員問好後，由護理人員進行健康中心設備或設施的說明與介紹。</p> <p>2. 教師應注意學童的態度與安全，適時指導學童做簡單記錄及拍照，做為活動紀錄資料，以便參訪後的討論與分享。</p> <p>3. 結束時，教師提醒學童向護理人員道謝後，帶回教室。</p> <p>(三) 討論與分享</p> <p>1. 教師展示健康中心設備的情境圖，隨機點選學童上臺說出該設備或設施的名稱與如何使用它，做為複習活動。若有些設備在參訪時沒看到，教師可做補充說明。</p> <p>2. 詢問學童是否知道護理人員的工作有哪些？</p> <p>3. 教師引導學童自由發表。</p> <p>(1) 教師詢問學童在健康中心內，看到些什麼？</p> <p>(2) 參訪健康中心前後的想法，教師再引</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>導比較兩者的差異。</p> <p>(3)你有什麼感想與收穫？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 健康中心的護理人員不是藥劑師，也不是醫師；而學校健康中心也只可提供初步判斷、做緊急處理的場所，不提供後續的治療工作。</p> <p>2. 健康中心除了量身高、體重外，內部的設備提供全校師生一般診療需求，並擔負健康教育宣導，配合學校進行急救與安全教育。</p> <p>3. 只要能正確使用健康中心的設備或設施，全校師生都能擁有健康快樂的校園生活。</p> <p>【活動 2】健康中心的功能</p> <p>(一)引起動機：教師在黑板上張貼健康中心功能的情境圖，並請學童發表圖的內容，進而帶入本節「健康中心的功能」之課程活動。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材上的內容，並逐一說明該健康中心功能的作用。最後引導學童回憶及思考自己的經驗，再發表「</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>健康中心還有哪些功能？」。例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康及衛生諮詢與指導。 2. 支援學校防災、急難救助工作。 3. 傳染病防治措施。 4. 特殊疾病學生個案管理。 5. 缺點矯治追蹤管理。 <p>(三)感恩與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發表活動結束，教師向學童說明「學校健康中心守護了全校師生的健康，我們應該感謝護理人員或義工媽媽們默默的付出」。 2. 指導學童製作感恩（謝）卡，完成後交由班級幹部（衛生股長）代表，送交護理人員或義工媽媽們的手上，以表達師生們的感恩與謝意。 <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校健康中心除了測量學童身高體重、擦傷敷藥外，還具備許多的功能。 2. 學校健康中心管理學童的健康資料，維護學童在校活動的健康與安全。 3. 學校健康中心擔負健康教育工作，除配合學校教學進行急救與安全教育外，還實施各種健康教育宣導，例如：視力保健、 				

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>正確刷牙法、菸害防制等。</p> <p>4. 學校健康中心的護理人員（或義工媽媽們）工作繁忙，我們應感謝他（們）默默的辛勞付出，對他（們）適時表達謝意。</p> <p>5. 學校健康中心不但協助維護全校師生的健康，還提供許多健康服務和管理，是全校師生的健康守護神。</p>				
壹、健康有一套一、健康守護神	二	2	<p>1. 敘述內服或外用藥物的正確使用方法。</p> <p>2. 了解用藥資訊及服務來源。</p>	應用學習認知，了解藥物的正確保存方法。	<p>壹、健康有一套</p> <p>第一單元、健康守護神</p> <p>【活動3】正確有效的用藥</p> <p>(一)課前準備：請學童回家檢查家中有沒有藥袋，並帶來學校。</p> <p>(二)看圖討論：請學童仔細觀察本節課的課本圖示。</p> <p>1. 問題一：當身體不適時，應該如何處理？（參考答案：在學校時，可以到健康中心請護理人員做初步的檢查，再依建議通知家長帶回就醫；在校外應到家庭醫師處看診）</p> <p>2. 問題二：看病時，醫師常會提醒病人哪些注意事項？</p> <p>3. 問題三：醫師為什麼要提醒你這些注意事項？（參考答案：可以早日康復、避免</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>	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響,並能正確使用。		

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
					傳染給其他人) 4. 請學童發表看病經驗及醫師提醒的注意事項。 (三)藥袋解密家 1. 將帶來的藥袋拿出來展示或展示藥袋圖卡，請學童發表藥袋上有哪些訊息。 2. 教師指導認讀藥袋上重要資訊，如：姓名、內服或外用、服藥時間、次數、用量、注意事項，同時說明其意思。 (四)演練領藥的注意事項 1. 請學生發表領藥經驗，並說一說當時的情況。 2. 教師示範領藥時，該注意哪些事項，引導學童分組演練。 3. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學童學會閱讀藥袋訊息。 (五)師生共同歸納 1. 領藥時要先檢查姓名欄，才不會拿錯藥袋。 2. 內服與外用藥的使用方法不同，不能誤用。 3. 每一種藥的藥效不同，應按時服用。 4. 退燒藥在發燒時才能使用。				

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. 用藥之前應告知父母。 6. 遵照醫師和藥師的指示服藥。 7. 領藥時，要核對藥品的項目與數量。 ◎一般藥物的使用方法 (一)經驗分享 1. 請學童發表吃藥的經驗及感覺。 2. 學童的發表能包含藥丸與藥粉，引發用藥方式討論。 (二)分組討論 1. 問題一：自己和同學的用藥方式，有哪些不一樣？為什麼？（參考答案：藥丸和藥粉、是否用溫開水服用）。 2. 問題二：自己和同學的用藥方式有哪些問題？（以果汁或牛奶服用；點眼藥水前沒有洗手；未依醫師指示服藥）要如何改進？（以溫水服藥；點眼藥水前要先洗手；應依醫師指示服藥）。 (三)看圖討論 1. 問題一：在什麼情況下，可以將藥丸磨成藥粉？ 2. 問題二：吃藥時可不可以拿果汁或牛奶來配服？為什麼？ 3. 問題三：服用咳嗽藥水時，要注意些什				

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>麼？</p> <p>4. 退燒藥在發燒時才能使用。</p> <p>5. 用藥之前應告知父母。</p> <p>(四)演練藥物的正確用法</p> <p>1. 教師示範用藥時，該注意哪些事項，引導學童分組演練。</p> <p>2. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學童學會閱讀藥袋訊息。</p> <p>3. 每一種藥的藥效不同，應按時服用。</p> <p>(五)重點歸納：教師總結，並教授「正確用藥五大核心能力」宣傳用語。</p> <p>1. 清楚表達自己的身體狀況。</p> <p>2. 看清楚藥品標示。</p> <p>3. 清楚用藥方法、時間。</p> <p>4. 做身體的主人。</p> <p>5. 與醫師、藥師做朋友。</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 不會吞服藥丸時，可以請藥劑師把藥丸磨成藥粉。</p> <p>2. 服藥時要以溫開水配服，以免影響藥物的功效。</p> <p>3. 每一種藥的使用方法不同，應遵照醫師及藥師的指示來使用。</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
					4. 每個人的病情不一樣，不可以服用別人的藥物。 5. 正確的用藥，才能讓我們早日恢復健康。				
壹、健康有一套一、健康守護神	三	2	1. 認識內服與外用藥物正確的保存方法。 2. 認識藥物回收箱的功能。	應用學習認知，了解藥物的正確保存方法。	壹、健康有一套 第一單元、健康守護神 【活動4】我會保管藥物 (一)分組發表與討論 1. 發表：教師請學童發表自己或家人藥物的保存方式。 2. 分組討論 (1)自己和同學保存藥的方式有哪些不一樣？為什麼？（內服或外用、是否分開存放……） (2)自己和同學保存藥的方式有哪些問題？要如何改進？（擺放位置的高度、乾燥與否……） (3)分享：各組代表分享討論內容。 (二)看圖討論 1. 藥物使用後要如何保存，才能確保藥物的安全？（分類並做標記、放在陰暗乾燥處、密封避光、定期淘汰更換……） 2. 藥物分開擺放有什麼好處？（方便取用	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響, 並能正確使用。		

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>、不會混淆拿錯……)</p> <p>3. 藥物保存還有哪些注意事項？(學童自由發表)</p> <p>4. 沒吃完或過期的藥物可以如何處理？(依照廢舊藥品清除步驟處理後，隨一般垃圾清除。)</p> <p>5. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學童學會閱讀藥袋訊息。</p> <p>(三)演練藥物的正確保存用法</p> <p>1. 教師示範藥物的正確保存用法，該注意哪些事項，引導學童分組演練。</p> <p>2. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學童學會藥物的正確保存用法。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 使用藥物後，最好保存在原有的包裝袋裡，以方便識別和獲得較好的保存。</p> <p>2. 所有的藥物必須收藏在小孩子看不到和不容易拿到的地方。</p> <p>3. 存放在乾燥、陰涼的地方，不直接曝曬於陽光下，以免變質。</p> <p>4. 定期檢查，藥物的外觀若發生變化，應丟棄；過期的藥品不宜再繼續保存。</p> <p>5. 過期的藥品處理六步驟：</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
					(1)將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。 (2)將藥水罐用水沖一下，再將沖過藥水罐的水倒入夾鏈袋中。 (3)從鋁箔包裝或藥袋中取出剩餘的藥丸，全部集中在夾鏈袋中。 (4)用泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙等可以把它們和藥水藥丸混在一起。 (5)將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。 (6)乾淨的藥袋和藥水罐就可以回收了。				
壹、健康有一套二、愛護五官	四	2	1. 能認識身體五官。 2. 能認識五官各自有其特殊的功能。 3. 能知道愛護自己的身體。 4. 能認識眼睛的保健方法。 5. 能了解自己的視力狀況。 6. 能知道定期視力檢查的重要性。 7. 能知道愛眼護眼的方法。	1. 引導學童知道五官的正確名稱及位置。 2. 引導學童知道五官各有其特殊的功能。 3. 讓學童能愛護自己的身體。 4. 引導學童知道愛護眼睛的方法。 5. 引導學童知道正確的視力保健方法。	壹、健康有一套 第二單元、愛護五官 【活動1】神奇的五官 (一)討論時間：五官是指身體的哪些部位？ 1. 請學童拿出鏡子觀察自己的五官及其位置，能正確說出五官是指眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、皮膚，並指出正確的位置。 2. 觀察每一個人的五官，有什麼發現？ (二)五官大考驗：教師拿出預先準備之物品（彩色圖卡、鈴鐺、香水、糖果、冷水及溫水），學童依照教師的要求，發表各要運用五官中的哪一項器官？	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。 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。		

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>8. 了解學校視力檢查通知單的作用。</p> <p>9. 發現視力有問題時，能告知家長，尋求協助。</p> <p>10. 視力有問題時，能先做出眼科就診的行為，而不是先到眼鏡行配眼鏡。</p>		<p>1. 圖卡中的圖是什麼顏色，要用到什麼器官？</p> <p>2. 聽搖動中鈴鐺，要用到什麼器官？</p> <p>3. 聞香水的味道要用到什麼器官？</p> <p>4. 品嚐糖果的甜味，要用到什麼器官？</p> <p>5. 感受杯子裡的水是冷的還是溫的，要用到什麼器官？</p> <p>(三)分組討論：發給每組一張圖畫紙，請學童畫出五官的正確位置，並討論各有什麼功能。</p> <p>1. 眼睛</p> <p>(1)可以看到東西的形狀、顏色、動作…</p> <p>…</p> <p>(2)哪些設施是專為眼睛看不到的人設計的：導盲磚、電梯的點字版…</p> <p>2. 耳朵：可以聽到和分辨出不同的聲音。</p> <p>3. 鼻子：可以用來呼吸即聞到各種不同的味道。</p> <p>4. 舌頭：可以嘗出食物的味道和溫度。</p> <p>5. 皮膚：可以感受天氣的冷熱，保護身體和調節溫度。</p> <p>(四)發表與分享。</p> <p>(五)教師歸納：五官各具有其特殊功能，</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>可以幫助我們學習，也讓我們的生活更方便，對我們很重要，要好好使用，並懂得愛護它們。</p> <p>【活動2】愛護五官有妙招</p> <p>◎第一招～愛眼行動</p> <p>(一)體驗時間</p> <p>1. 教師發給每生一張白紙。</p> <p>2. 閉上眼睛，在紙上寫下自己的姓名。</p> <p>3. 睜開眼睛，分享及發表和平常寫得有什麼不同？</p> <p>(二)教師指導學童觀察學校或公共場所專為行動不便或看不見的人設置的無障礙設施，體諒他們生活上的不便，並能隨時關注、協助。</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 看書、寫字，要怎麼愛護眼睛並預防近視？</p> <p>(1)看書、寫字30分鐘，休息10分鐘。</p> <p>(2)看書時，坐姿要端正，腰挺直（眼睛與書本保持30至45分的閱讀距離）。</p> <p>(3)寫字時光線要充足，握筆要正確。</p> <p>2. 看電視時：保持3公尺以上的距離。</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
					3. 望遠凝視：向遠方眺望，如遠山、遠樹梢凝視 5~10 分鐘以上，距離約六公尺以上。 4. 飲食要均衡：多攝取對眼睛有幫助的食物。 5. 多從事戶外活動。 6. 不看字體太細小或模糊印刷刊物。 7. 不要在晃動的車廂內或陽光下閱讀。 (四)共同討論：愛護眼睛的方法有哪些？ 1. 不共用毛巾：避免眼疾傳染，如結膜炎、角膜炎、紅眼症等 2. 不直視陽光：避免強烈陽光傷害眼球。 3. 不揉眼睛：眼睛癢或有異物時，不可用手揉眼睛，避免眼睛受上，可讓頭偏向一邊，讓異物隨眼淚流出或請醫師處理。 4. 其他：不受外力傷害，如運動或遊戲時，要避免眼睛受傷。 5. 注意視力保健：大約每半年要做一次視力檢查，如果平時發現有(1)看不清黑板的字、(2)看東西有重疊影像、(3)常眯著眼睛看東西，要盡快到眼科診所檢查或治療。 ◎我須要配戴眼鏡嗎？				

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>(一)重點：讓學童能了解自己的視力狀況，若有視力異常，應盡快至眼科治療。</p> <p>(二)學校視力檢查</p> <p>1. 學校健康中心的視力檢查只是對學童視力狀況做初步的檢驗，不是檢查結果，也不具正確效力。</p> <p>2. 收到學校視力檢查通知單時，應告知家長，尋求協助。</p> <p>3. 造成視力不良的因素有很多，因此發現視力有問題時，絕不可以配戴眼鏡來解決問題，應該先到眼科診所做進一步的檢查。</p> <p>(三)眼科視力檢查</p> <p>1. 教師引導學童自由發表自己視力檢查的經驗。</p> <p>2. 認識「電腦驗光」與「視力檢查」。</p> <p>(四)教師總結</p> <p>1. 要做好眼部保健，至少每半年到一年要自行到合格的眼科診所做眼部的定期檢查，以確保眼睛的健康狀態。</p> <p>2. 學童至眼科診所就診時，應仔細聆聽眼科醫師的說明，視力檢查結束後，更要遵從醫師的處方來做護眼的活動，這樣才能</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
					擁有一雙健康的眼睛。 3. 教師結論：眼睛是靈魂之窗，讓我們可以看到美麗的世界，要做好視力保健，發現視力有問題時，儘快到眼科診所檢查。				
壹、健康有一套二、愛護五官	五	2	1. 能知道愛護耳朵的方法。 2. 能積極實踐愛護耳朵的方法。 3. 能知道愛護舌頭和皮膚的方法。 4. 能積極實踐愛護舌頭和皮膚的方法。	1. 引導學童知道愛護耳朵及鼻子的方法。 2. 引導學童知道正確的耳朵及鼻子保健方法，並積極實踐。 3. 引導學童能認識愛護舌頭和皮膚的方法。 4. 引導學童能積極實踐愛護舌頭和皮膚的方法。 5. 建立愛護及保健自己身體的行為。	壹、健康有一套 第二單元、愛護五官 【活動2】愛護五官有妙招 ◎第二招～耳朵保健 (一)討論時間：耳朵聽不見會有什麼不方便？ (二)教師講述耳朵聽不見的故事，如貝多芬、海倫·凱勒、愛迪生等，需要花很多時間和毅力來克服聽不見所帶來的不便。 (三)教師指導學生關注戴助聽器的同學，體諒他們生活上的不便並能隨時協助、關懷他們。 (四)共同討論：要如何保護耳朵？ 1. 音量要適當。 2 不要在耳邊大叫。 3. 游泳時戴耳塞，避免水進入耳朵導致細菌感染。 4. 使用耳機音量要適中，時間不要太長。 5. 不要隨意挖耳朵。	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。		

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)教師歸納：耳朵讓我們可以聽見聲音，與人溝通，要好好保護耳朵，如果發現聽力有異常，應立即請家人帶去給耳鼻喉科醫師做檢查。</p> <p>◎第三招～護鼻秘訣</p> <p>(一)討論時間：用鼻子來呼吸，並讓我們聞到各種味道，要怎麼愛護鼻子呢？</p> <p>1. 鼻子癢或有異物時，不用手挖鼻孔或搓鼻子：可以先將鼻孔清洗乾淨，再用毛巾或衛生紙擦乾。必要時，請耳鼻喉科醫師處理。也不要將異物塞進耳朵。</p> <p>2. 擤鼻涕時，要先壓住一邊鼻孔，擤另一邊鼻孔，擤完鼻涕再換另一邊。</p> <p>3. 不可將小東西塞入鼻孔中。</p> <p>4. 天冷或空氣品質不好時，要戴口罩：注意天氣變化，適時保護鼻子。鼻子過敏者，要特別注意天氣變化及居家環境清潔，避免過敏原造成鼻子不舒服而影響生活作息。</p> <p>(二)教師歸納：當感覺鼻子不舒服時，要告訴老師或家人協助處理，必要時，由醫師進一步檢查或治療。</p> <p>◎第四招～護舌妙法</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>(一)討論時間：透過舌頭的味覺可以讓我們嘗到食物的美味，要怎麼保護它呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 太燙的食物，不要馬上入口：等溫度適中，再入口，避免舌頭燙傷。 2. 保持口腔衛生，吃過東西會刷牙，並保持舌頭乾淨。 3. 吃東西不要太快：吃東西要慢慢吃，才不會咬傷舌頭。 4. 不確定的東西，不可放至口中嘗。 <p>(二)教師歸納結論：舌頭可以嘗出食物的味道和溫度，是很重要的味覺器官，要好好愛護它。</p> <p>◎第五招～愛護皮膚</p> <p>(一)討論時間：身上的皮膚，可以讓我們感覺到東西的軟硬、冷熱、大小、粗糙或光滑等，要怎麼保護？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在大太陽下：強烈的紫外線會將皮膚曬傷，過度的曝曬，甚至會造成皮膚癌，因此應避免在大太陽下曝曬過久，或是做好防晒措施，如擦防晒乳、戴遮陽帽、撐傘、穿長袖衣褲等。 2. 當感到寒冷的時候：當感到寒冷的時候或炎熱時，要適時加減衣物，避免受寒或 				

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>中暑。</p> <p>3. 保持身體乾淨：身體流汗或弄髒時要清洗乾淨，保持乾淨舒適。</p> <p>4. 皮膚癢時：當皮膚出現嚴重的搔癢感時，不要隨意抓癢，應由皮膚科醫師診治。</p> <p>(二)教師歸納：皮膚是掌管觸覺的器官，可以感受天氣的冷熱，保護身體和調節溫度，也能幫助我們感受物體的軟硬、冷熱、大小、粗糙或光滑等，要好好保護。</p> <p>(三)教師綜合歸納結論</p> <p>1. 眼睛、耳朵、鼻子、舌頭和皮膚這五種器官，每一種都是非常重要的，要好好愛護它們。當感覺五官不舒服時，要告訴老師或家人協助處理，必要時，由醫師做進一步的檢查或治療。</p> <p>2. 學童學會了愛護五官的招式，就成為愛護五官小高手。</p>				
壹、健康有一套三、大家	六	2	<p>1. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作。</p> <p>2. 能隨音樂，完成基本的舞蹈動作。</p>	<p>1. 能聽教師指令及示範，完成肢體的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中做出和同學不一樣的肢體動作。</p> <p>3. 能和同學一起跳舞，並增進肢體的律動。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>第三單元、大家來唱歌</p> <p>【活動1】快樂動一動</p> <p>(一)藉此活動筋骨並訓練學童的反應能力。</p> <p>(二)隨著音樂，配合教師口令並完成動作</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>	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。		

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
來唱跳				4. 利用「猜拳歌」促進同學間感情及默契。	<p>。</p> <p>(三)在遊戲中，學童能隨機應變並創作出不同動作。</p> <p>(四)活動說明</p> <p>1. 教師念口令並示範動作「抬抬手呀！抬抬手！」、「扭一扭呀！扭一扭！」、「跳一跳呀！跳一跳！」、「擺擺臀呀！擺擺臀！」，讓全部學童跟著做出動作。</p> <p>2. 四到五人一組，每人輪流當領導人喊口令並示範動作，讓其他同學跟著一起做動作。</p> <p>3. 慢慢引導學童自己念口令，舞動肢體並鼓勵學童自由創作。</p> <p>4. 各組選出最佳領導者做分組表演並互相觀摩。</p> <p>5. 兩人一組，隨著音樂，其中一人先喊口令並做動作，另一人也要即時反應跟著做出不同的動作。</p> <p>6. 若做出不同動作時，喊口令者就繼續做動作；對方一旦做出相同動作時，喊口令者就得分，須交換角色再開始遊戲。</p> <p>7. 分組比賽，選出優勝者並加以鼓勵。</p> <p>8. 引導學童發揮創作精神，能舞出或做出</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>有創意的肢體動作。</p> <p>9. 指導學童面對面時，能掌握反應的時間，才能展現出同學應變的反應能力。</p> <p>10. 引導學童做出更多有創意的肢體動作，表現出身體的律動。</p> <p>【活動2】請你跟我走</p> <p>(一)教師先教唱「猜拳歌」的歌詞。</p> <p>(二)動作說明（兩人一組）</p> <p>1. 好朋友，我們行個禮（8拍）：兩人面對面，右足向右踏併步（2拍），行禮（2拍）；換左足向左踏併步（2拍），行禮（2拍）。</p> <p>2. 握握手呀！來猜拳（8拍）：先互握右手（4拍），再互握左手（4拍）。</p> <p>3. ㄥ ㄣ ㄥ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ 呀！看誰贏（8拍）：雙手插腰，身體左右擺動三次（6拍），右手猜拳，右足踏地（2拍）。</p> <p>4. 輸了就要跟我走（8拍）：贏者在前，輸者在後，贏者拍手走步或跑跳步移動，輸者雙手搭在贏者的肩膀跟著移動。</p> <p>(三)音樂組合：歌→間→歌→歌→間。</p> <p>(四)引導學童以快樂的心情來跳舞。</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)前奏時先教示範動作，以引導學生創作，行禮的動作亦可自由創作。</p> <p>(六)分組競賽，兩兩一組，隨著音樂邊唱歌邊跳舞，最後猜拳輸的就跟著贏的同學後面，並尋找下一個目標繼續唱跳比賽。</p> <p>(七)比賽結束，看看大家最後都跟著誰一起走。</p>				
評量週 壹、健康有一套三、大家來唱跳	七	2	<p>1. 能熟練「說哈囉」的跳法，並能正確的配合音樂跳。</p> <p>2. 能隨時與他人友善的跳舞並享受樂趣。</p>	<p>1. 能明瞭並熟練「說哈囉」的跳法並改編歌詞與動作。</p> <p>2. 能表現出遵守秩序，互助合作，友善等良好的學習態度。</p>	<p>壹、健康有一套 第三單元、大家來唱跳</p> <p>【活動3】快樂來跳舞</p> <p>(一)教師先教唱「說哈囉」。</p> <p>(二)動作說明</p> <p>1. 你很高興你就說哈囉！哈囉！（8拍） ：右腳起向右方向走六步（6拍），右腳點（2拍）並打招呼。</p> <p>2. 你很高興你就說哈囉！哈囉！（8拍） ：左腳起向左方向走六步（6拍），左腳點（2拍）並打招呼。</p> <p>3. 我們一起唱呀！我們一起跳呀！（8拍） ：所有學童一起手牽手向圓心走四步（4拍），再一起後退四步（4拍）。</p> <p>4. 圍個圓圈盡情歡笑，說哈囉！哈囉！（8拍）：跑跳步六次右轉一圈，拍手6</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。		

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>次（6拍），向圓心互打招呼（2拍）。</p> <p>（三）學童練習時可以改編歌詞及動作（拍拍手、踏踏腳、吹口哨、學狗叫、學貓叫）。</p> <p>（四）八至十人一組，分組表演並互相觀摩。</p> <p>（五）分組表演時注意方向線。</p> <p>（六）鼓勵同學使用不同方式打招呼，並能表現出守秩序，能互助合作完成活動的學習態度。</p>				
壹、健康有一套四、安全有保障	八	2	<p>1. 描述居家環境所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪。</p> <p>2. 能了解在浴室或廚房玩耍的危險性，且能選擇適當的遊戲場所。</p> <p>3. 能了解並演練清為燒燙傷的處理口訣及步驟。</p> <p>4. 遇到危險時，能保持鎮定，並設法找到協助的人。</p> <p>5. 能說明在緊急時，如何</p>	<p>1. 學童能藉由討論與觀察，了解居家安全的注意事項。</p> <p>2. 能透過影片故事了解避免燒燙傷的注意事項，並藉由解說與演練，能熟記口訣和正確處理燒燙傷的步驟。</p> <p>3. 能了解在遇到危險時，要先保持鎮定，並立即找到協助的人。</p>	<p>壹、健康有一套 第四單元、安全有保障</p> <p>【活動1】讓家更安全</p> <p>（一）引起動機 教師講述一則居家安全的實例故事，以引起學童關心居家環境的危險事物。</p> <p>（二）共同討論</p> <p>1. 教師張貼居家空間配置圖，請學童發表各個空間的名稱，再將名稱書寫在配置圖上。</p> <p>2. 教師展示各種物品的圖片，如：電器、瓦斯爐、熱水器、殺蟲劑、清潔劑等，請學童說出這些物品應放置在居家環境的哪</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>	<p>◎人權教育</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規定、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</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
			獲得幫助。		<p>個空間？可能發生何種危險？應如何注意安全？</p> <p>3. 學童平均分組，教師準備 A4 紙發給各組，每組針對一個居家空間討論，並寫出可能發生的危險事物。</p> <p>4. 分組分表，教師評定發表內容的正確性，加深學童對家庭事故傷害的預防概念。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 請學童閱讀課本圖文說明。</p> <p>2. 電器的插頭應分別插在不同的插座，以避免超負荷使用而導致電線走火。</p> <p>3. 清潔劑、殺蟲劑應收拾在孩童無法拿到的地方，避免因誤食而中毒。</p> <p>4. 熱水器要安裝在室外通風處，以免瓦斯燃燒不完全而導致一氧化碳中毒。</p> <p>5. 使用瓦斯時，注意「人離火熄」的安全原則，避免發生火災。</p> <p>6. 地板要保持乾淨不潮溼，避免滑倒跌傷。</p> <p>7. 刀剪使用完後，要立即收拾，以免割傷。</p> <p>(四)請學童回家後，與家人一起檢查居家環境的安全，並討論怎麼改善，才能有安</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>全的家。</p> <p>【活動2】遠離燒燙傷</p> <p>(一)共同討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童發表個人或周遭的人是否有燒燙傷的經驗。 2. 藉由課本的圖文說明，討論燒燙傷的原因和避免的方法。 3. 觀看燒燙傷處理步驟的情境圖，加深學童學習印象。 <p>(1)解說燒燙傷的處理步驟。</p> <p>(2)分組演練燒燙傷的處理步驟。</p> <p>(3)複習燒燙傷的口訣及處理步驟。</p> <p>(二)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當我們的身體因為接觸高溫（火焰、熱液、蒸氣）、放射線（日晒）、化學物質及電擊等都可能造成燒燙傷。 2. 避免在浴室、廚房、餐廳等地點玩耍。 3. 清潔用品或化學用品應妥善存放，並加貼警告標籤，盡可能上鎖，不讓家中小孩有誤觸的機會。 4. 避免接觸機車的排氣管。 5. 在烈日下活動時，要記得先塗防晒油， 				

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>以避免晒傷。</p> <p>6. 避免學童接觸插座或電線。</p> <p>7. 大人的打火機和火柴不是玩具，不可以拿來玩。</p> <p>8. 不可靠近燃放中的鞭炮及隨意亂丟鞭炮，更不可以放在身上。</p> <p>9. 能確實學會處理燒燙傷的正確步驟。</p> <p>10. 當發生燒燙傷時，不可以使用草藥、藥膏等黏性敷料，亦不可在傷處塗抹牙膏、醬油或沙拉油等物品。另外應注意不可將大面積傷患、小孩子或老人持續浸泡在冷水中，以免休克。</p> <p>11. 做好燒燙傷急救處理後，要盡速就醫。</p> <p>【活動3】找誰幫忙</p> <p>(一)情境引導：如果爺爺不小心在浴室跌倒了，我會……</p> <p>(二)討論</p> <p>1. 在日常生活中，可能在什麼情境下會遇到危險？</p> <p>2. 當遇到危險時，有哪些求救的方法？</p> <p>3. 想一想，在身邊能及時找到哪些人來幫</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
					助我？ 4. 當遇到緊急事情時，可以打 110、119 求救。 5. 打電話求救時，要清楚說出自己的名字、出事地點、事由，以方便協助者快速援助。 (三)情境演練：演練撥打求救電話時的對話。 (四)師生共同歸納 1. 平日要知道並熟記可以幫忙的人的方法，如父母、同學、老師、鄰居、親戚…… 2. 平時多練習語言表達，並記憶能立即找到協助者的姓名、電話、住址等資料，以免在緊急狀況下因緊張而遺忘。 3. 撥打 110（報案臺）、119（火警臺）、113（婦幼保護專線）求助電話要多模擬練習，但必須注意不可以隨意撥打。 4. 當遇到危險時，應先保持鎮定，並做出正確的處理。				
貳、活力加油站	九	2	1. 能說出糖果、餅乾、飲料並不是身體需要的營養素來源。 2. 能知道攝取過多高熱量	1. 知道零食、糖果、飲料不是飲食必要的成分。 2. 知道攝取過多高熱量食物會造成肥胖。	壹、健康有一套 第五單元、健康的飲食 【活動 1】遠離糖果屋 (一)繪本故事	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲	◎家政教育 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	

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
五、健康的飲食			<p>食物與肥胖之間的關聯。</p> <p>3. 了解均衡飲食是維持身體健康的方法。</p> <p>4. 能分辨適合自己的均衡飲食量。</p>	<p>3. 說出均衡飲食保持身體健康。</p> <p>4. 能說出適合自己的均衡飲食數量。</p> <p>5. 知道自己今天吃什麼，有沒有符合均衡飲食的原則。</p>	<p>1. 教師先觀看糖果屋的故事影片教學。</p> <p>2. 教師提問</p> <p>(1) 故事中的巫婆為什麼做了一個糖果屋？</p> <p>(2) 這個糖果屋有什麼作用？</p> <p>(3) 故事中的哥哥為了避免被巫婆吃掉，做了什麼事？避免吃什麼東西？</p> <p>(4) 說說看，零食、糖果、飲料對我們身體的影響？</p> <p>(二) 課本內容探究：教師根據課本內容提問，請小組討論後上臺發表。</p> <p>1. 主角小威是怎麼了？他怎麼會變成這樣？</p> <p>2. 你能分辨自己喜歡吃的和身體需要的食物的不同嗎？當口渴時，你會選擇喝什麼呢？</p> <p>3. 如果你夢到糖果屋時，你會做些什麼呢？</p> <p>(三) 童話故事角色扮演：請學童分組根據童話故事糖果屋，先分配角色，再上臺表演。</p> <p>(四) 師生共同歸納：身體的生長需要攝取各種食物，但如果長期攝取過多高熱量的</p>	態度評量	食習慣。	1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。	

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>食物，可能會造成肥胖，影響我們的身體健康。</p> <p>【活動2】均衡營養保健康</p> <p>(一)分組發表</p> <p>1. 每位學童輪流說出自己昨天一天三餐，各吃了哪些食物。</p> <p>2. 教師行間巡視。</p> <p>3. 教師請每個學童將這些食物畫在紙上。</p> <p>4. 教師說明六大食物的種類。</p> <p>5. 請學童看看自己寫的食物表中，哪些食物屬於哪一類。</p> <p>6. 請六大類食物都有攝取到的同學起立，全班掌聲鼓勵他們。</p> <p>7. 教師再說明數量的意涵。</p> <p>(1)每碗：糙米飯1碗（200公克）或全麥大饅頭1又1/3個或全麥土司1又1/3片。</p> <p>(2)每杯：低脂或脫脂牛奶1杯（240毫升）或低脂或脫脂奶粉3湯匙（25公克）或低脂乳酪1又3/4片（35公克）。</p> <p>(3)每份：無糖豆漿1杯（260毫升）、傳統豆腐3格（80公克）或嫩豆腐半盒</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>(140 公克)、魚 (35 公克) 或去皮雞胸肉 (30 公克)、雞蛋 1 個 (65 公克)。</p> <p>(4)每碟：生菜沙拉 (不含醬料 100 公克)、煮熟後直徑 15 公分盤 1 碟或約大半碗。</p> <p>(5)每個：木瓜 (190 公克)、草莓或柳丁 (170 公克)、葡萄 (130 公克)、奇異果 (125 公克)、香蕉 (95 公克)。</p> <p>(6)每匙：沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)、瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 (7 公克) 或南瓜子、葵花子、花生仁、黑 (白) 芝麻、腰果 (8 公克)；沙拉醬 2 茶匙 (10 公克)。</p> <p>8. 全班一起根據食物的種類設計符合均衡飲食的一天三餐。</p> <p>(1)全穀根莖類 2.5~4.5 碗。</p> <p>(2)低脂乳品類 1~2 杯。</p> <p>(3)豆魚肉蛋類 2~3.5 份。</p> <p>(4)油脂與堅果種子類：油脂 2.5~4.5 湯匙及堅果種子類 1 份。</p> <p>(5)水果類 2 個。</p> <p>(6)蔬菜類 3 碟。</p> <p>(二)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	重要議題	學校主題
					1. 要均衡飲食才能保持身體健康。 2. 張貼每日飲食指南的圖表。 3. 養成「早餐吃得好，午餐剛剛好，晚餐吃得少，避免吃宵夜」的飲食習慣，身體才會健康。 (三)在聯絡簿上記錄隔天自己吃的三餐種類與數量，請同學互相檢視是否符合均衡飲食。				
貳、活力加油站五、健康的飲食	十	2	1. 能知道日常的飲食習慣會影響身體健康。 2. 能說出飲食方面要注意哪些事。 3. 能知道過重兒童在減重方面不宜節食，還是著重在培養良好飲食習慣與適宜的運動來保持身體的健康。 4. 能養成良好的飲食習慣。 5. 能發現並說出自己在健康部分的困擾。 6. 能檢視自己的飲食習慣是否符合均衡飲食。	1. 學童因為還在發育期，身體需要食物的營養素才能健康長大，所以過重學童不宜靠節食減重。 2. 日常的飲食習慣會影響身體健康，不只是想減重者需要注意，所有人都要留意。 3. 能指出飲食習慣的問題，並說出符合均衡飲食的方法，並且確實做到。	壹、健康有一套 第五單元、健康的飲食 【活動3】健康小尖兵 (一)教師提示 1. 學童因為還在發育期，身體需要食物的營養素才能健康長大，所以過重的學童不宜靠節食減重。我們一起來檢視你們對阿文建議的提案合不合適。 2. 全班一起檢視各組提案，留下適合學童減重的建議。 (二)教師提問：日常的飲食習慣會影響身體健康，不只是想減重者需要注意，所有的人在飲食方面還要注意哪些事呢？ 1. 請小組討論，有哪些飲食注意事項寫在紙上。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	◎家政教育 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。	

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
			7. 能根據飲食問題，了解均衡飲食的方法與重要性。		<p>2. 大家猜一猜</p> <p>(1) 由教師將所有各組的飲食好習慣字卡翻面放在黑板上。</p> <p>(2) 由每組學童猜出一種好習慣，其他組學童齊聲「有沒有？」</p> <p>(3) 教師將說對的種類翻面，並給予猜對的小組掌聲鼓勵。</p> <p>3. 超級比一比</p> <p>(1) 請一組學童抽好習慣字卡，並利用肢體表演給其他同學猜。</p> <p>(2) 由其他小組猜答，並輪流上臺表演。</p> <p>4. 教師依項解說，並請學童檢視自己是否有做到這些好習慣。</p> <p>(1) 用餐時，食物的選擇應多樣，不偏食。</p> <p>(2) 不要狼吞虎嚥，應細嚼慢嚥。</p> <p>(3) 吃飯時要專心，邊看書（電視）邊吃飯，會不知不覺吃下更多食物。</p> <p>(4) 三餐正常飲食，拒絕零食誘惑。</p> <p>(5) 口渴時，應選擇喝白開水，少喝含糖飲料。</p> <p>(6) 符合「三少一多」的飲食原則：少鹽、少糖、少油、多纖維。</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)師生共同歸納：養成良好的飲食習慣，才可以保持健康。</p> <p>【活動4】飲食與健康</p> <p>(一)教師請學童觀看課本圖示中的問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 和同年紀比起來太過瘦小。 2. 常常在吃東西後，感到肚子痛。 3. 有便秘的狀況。 <p>(二)教師可利用傳球遊戲，引導學童分享自己在身體健康部分的困擾。遊戲方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下一顆球，音樂開始時，學童開始前、後、左、右傳給下一位，不可以用丟的來傳球。 2. 音樂一停，球停在哪位學童手上，請學童分享自己在身體健康部分的困擾，教師將此板書在黑板上。 <p>(三)教師講解：教師提示均衡飲食的原則與內容。</p> <p>(四)互相討論：請有相同困擾的同學兩個兩個坐在一起，分享彼此上週紀錄的食用食物類別與種類，並討論是否符合均衡飲食原則，或在飲食方面可以做些什麼來改善自己的困擾呢？</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)我是小小營養師：教師將五張設計過的飲食清單和身體的困擾列於黑板上，先請學童連連看，再請各組根據均衡飲食原則討論修正該名學童的飲食習慣。</p> <p>(六)師生共同歸納：養成良好的飲食習慣，攝取均衡的營養，可以讓我們健康長大喔！</p>				
貳、活力加油站六、跑跳遊戲	十一	2	<p>1. 能完成折返、改變方向跑的動作。</p> <p>2. 能完成跳、跨組合動作。</p>	<p>1. 能用跑、急停和方向改變的反應完成折返跑的動作。</p> <p>2. 能在遊戲中展現單、雙腳跳，以及跨跳的動作。</p>	<p>貳、活力加油站 第六單元、跑跳遊戲</p> <p>【活動1】折返跑</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腳部肌肉及腳踝關節的伸展。</p> <p>(二)折返跑一</p> <p>1. 起點與終點距離約 20 公尺，在終點放置一個呼拉圈（如課本所示）。</p> <p>2. 動作說明：先從起點出發跑到終點，跨進呼拉圈後，再跨出呼拉圈，跑回起點。</p> <p>3. 重點：跑至終點利用跨進、快出呼拉圈的動作，讓學童緩和方向的改變，再跑回原點。</p> <p>(三)折返跑二</p> <p>1. 事先用畫線器畫上四個正方形格子，每個格子間約距離 10 公尺（如課本圖示）</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>	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	◎生涯發展教育 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	

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>。</p> <p>2. 從起點起跑出發跑到第一個格子採格子後再往後跑，依序踩過三個格子後，回到隊伍中排隊。</p> <p>3. 重點：利用踩格子動作，讓學童緩和方向的改變，再跑回原點。</p> <p>(四)折返跑三</p> <p>1. 兩端起點（終點）到中線間約為10公尺處，用畫線器畫上正方形的格子(如課本圖示)。</p> <p>2. 全班分成數組進行比賽，分別自兩端起點出發，跑到中線踩到格子後再折返回起點，換下一位同學進行。</p> <p>(五)折返跑四</p> <p>1. 起點與終點距離約20公尺（如課本圖示），用畫線器畫上終點線。</p> <p>2. 學童跑至終點，彎腰摸到地後轉身跑回起點。</p> <p>3. 全班分成數組進行比賽。</p> <p>(六)師生共同歸納：折返跑是一種改變方向的運動。</p> <p>【活動2】彈力精靈</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
					(一)場地布置：將橡皮筋繩固定在學童椅子上，起跳高度從 10 公分漸進增加（如課本圖示）。 (二)教師先指導學童熟練跨跳、單腳跳、雙腳跳的動作。 (三)跳跨一起來 1. 用單腳跨過去，再跨回來 (1)將兩條橡皮筋繩以十字交叉方式固定在學童椅子上（如課本圖示）。 (2)學童依箭頭方向輪流左腳及右腳跨跳一圈，完成活動設計。 2. 用單腳、雙腳跳過去 (1)將三條橡皮筋繩以十字交叉方式固定在學童椅子上（如課本圖示）。 (2)學童由起點出發以連續單、雙腳跳及跨越的組合動作，完成活動設計。				
貳、活力加油站六、跑跳遊戲	十二	2	1. 能完成跳、跨組合動作。 2. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。	1. 能在遊戲中展現單、雙腳跳，以及跨跳的動作。 2. 能完成單、雙腳混合組合和連續跳。 3. 能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。	貳、活力加油站 第六單元、跑跳遊戲 【活動 2】彈力精靈 (三)跳跨一起來 3. 用單腳、雙腳跳跳到折返點，用跨跳方式回原點。 (1)將三條橡皮筋繩分別固定於學童椅子	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。 3-1-4 表現聯合性的 基本運動能力。	◎生涯發展教 育 2-1-1 培養互助 合作的生活態 度。	

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>上，第一組離地面約 10 公分，第二組及第三組離地面 20 公分，情境布置如課本的圖示。</p> <p>(2)學童約十人分置於兩邊，教師可先教導學童跨的動作。</p> <p>(3)先從一邊起點走→跳→跳→跳→終點，再從終點跨→跨→跨→回起點。亦可另一組改先由走→跨→跨→跨→終點，再從終點跳→跳→跳→回起點。</p> <p>(四)師生共同設計比賽：以跳跳跨、跳跨跨、單雙跳變化或高度變化設計折返接力比賽。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 跨、跳時，要注意身體的平衡，躍起後的動作宜手腳協調，膝蓋抬起以帶動腳的動作。</p> <p>2. 前跨時，腿部要抬高，後腳跟著動作。</p> <p>【活動 3】跑跑跳跳</p> <p>(一)形影不離</p> <p>1. 以同質分組方式，將學童分成二人一組。</p> <p>2. 一人在前移動並變換方向，一人在三至</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>五步距離後如同影子般跟隨移動，教師提醒學童注意安全距離，以免相撞造成危險。</p> <p>3. 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。</p> <p>(二)捕風捉影</p> <p>1. 學童分成二人面對面一組。</p> <p>2. 先進行猜拳決定勝負。</p> <p>3. 勝者以跳跨方式跳踩對方的影子，負者同時以跳跨方式閃躲對方的攻擊。</p> <p>4. 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。</p> <p>(三)跨越河溝及蜻蜓點水</p> <p>1. 事先布置好遊戲場地，如課本圖示。</p> <p>2. 讓學童用以不同的方式來跳、跨河溝及蜻蜓點水。</p> <p>(1)單腳跳：請學童以單腳跳移動完成跨越河溝。</p> <p>(2)雙腳跳：請學童以雙腳跳移動完成跨越河溝。</p> <p>(3)單、雙腳跳、跨跳：請學童以單腳、雙腳混合跳、跨移動方式完成跨越河溝。</p>				
貳、十三	2	2	能運用身體玩平衡遊戲。	能學會並適應各種身體的	貳、活力加油站	口語評量	3-1-1 表現簡單的全	◎性別平等教	

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
活力加油站七、平衡高手				平衡。	<p>第七單元、平衡高手</p> <p>【活動1】平衡遊戲。</p> <p>(一)用身體玩平衡遊戲</p> <p>1. 單腳站立平衡</p> <p>(1)兩人或三人一組，雙手自然垂下，抬起一腳用單腳站立維持身體平衡，雙腳交替更換，試試左腳，再換右腳。</p> <p>(2)雙手向左右兩側伸直與肩同高，單腳站立。雙腳交替更換，比較一下，哪一種動作較能維持身體平衡。</p> <p>2. 雙手互推平衡</p> <p>(1)兩位學童為一組，面對面坐於地上，兩人伸出雙手互推，身體保持平衡，不要移位。</p> <p>(2)雙腳張開站立與肩同寬，兩人伸出雙手互推，看誰先移動，沒移動的學童平衡能力最好。</p> <p>3. 爬行練習：身體騰空，利用手掌及腳掌著地，沿著地上白線（可利用學校操場跑道的線條），不可以越線，爬行約10公尺距離練習，學童可以分組嘗試計時比賽。</p> <p>4. 直行練習：將一般教科書本放在頭上，</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>	身性身體活動。	<p>育</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</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>兩手伸直張開平衡，沿著地上白線（可利用學校操場跑道的線條），不可以越線，走約 10 公尺後返回，學童可以分組嘗試計時比賽。</p> <p>(二)上述四種動作熟練後，可以分組比賽，看哪一組或個人的動作做的最正確，平衡最好。</p>				
評量週 貳、活力加油站七、平衡高手	十四	2	<p>1. 能認識平衡木。</p> <p>2. 能說出使用平衡木時要注意的事項。</p> <p>3. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。</p>	<p>1. 認識運動設備之一平衡木，並了解平衡木提供的功能。</p> <p>2. 說出使用平衡木時要注意的事項。</p> <p>3. 了解並學會平衡木上的爬、走、蹲等基本動作。</p> <p>4. 完成各項於平衡木上的指定動作。</p> <p>5. 完成各項於平衡木的指定動作。</p>	<p>貳、活力加油站 第七單元、平衡高手</p> <p>【活動 2】認識平衡木</p> <p>(一)認識平衡木：教師與學童一起布置平衡木，教師再向學童介紹平衡木。</p> <p>1. 平衡木是一種運動設備，使用平衡木時，要將墊子鋪在器材下方，以避免受傷。</p> <p>2. 可在平衡木上做許多身體動作，如：坐、蹲、爬、走……重要的是能做到姿勢及動作的平衡。</p> <p>3. 在平衡木上做平衡，是一項有難度的平衡。</p> <p>4. 可以進行下列問答：使用平衡木時，要注意什麼？</p> <p>(1)要有一個平坦安全的場地放置平衡木。</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>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</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)要注意平衡木有沒有壞掉。</p> <p>(3)平衡木下面要鋪墊子，掉下來才不會受傷。</p> <p>(二)學習平衡</p> <p>1. 走一走：教師協助學童站上平衡木，牽著學童的手，在平衡木上前進。</p> <p>2. 爬一爬</p> <p>(1)教師協助學童雙腳屈膝，雙手撐著平衡木往前爬。</p> <p>(2)前進時，眼睛注視著平衡木同手同腳，手先移動腳再跟上。</p> <p>(三)師生共同歸納：平衡能力包含動態及靜態平衡，在平衡木上要用眼來帶動作，姿勢正確才能平衡。</p> <p>【活動3】安全過關</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 在平衡木上做手部撐的動作，體會腳步騰空的感覺，並準備做身體的移動。</p> <p>2. 撐坐上平衡木，體會平衡的感覺。</p> <p>3. 在做各種活動時，一定要注意安全，以避免運動傷害。</p> <p>4. 先指導學童用手摸平衡木，使學童對平</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>衡木的硬度、寬度、長度及高度，有初步的了解，以提高認真學習的態度。</p> <p>5. 指導學童以雙手側平舉來平衡身體重心。</p> <p>6. 指導學童控制前進速度。</p> <p>(二)不同動作的平衡</p> <p>1. 巨人走路：讓學童先坐於平衡木上，在平衡木上站起來，雙腳先伸直，雙手上舉，抬起腳跟，以前腳掌踩木向前走，以學童身材為主計算移動距離（以二至五步為限）。</p> <p>2. 矮人走路：在平衡木上，降低身體重心，屈膝姿勢向前進，以學童身材為主計算移動距離（以二至五步為限）。</p> <p>3. 螃蟹走路：學童在平衡木上學習橫向移動，保持平衡後，左腳靠近右腳，右腳才移動，接下來左腳靠近右腳；以學童身材為計算移動距離（以二至五步為限）。</p> <p>4. 金雞獨立：在平衡木上，學童學習單腳站立，保持平衡後，再換成左腳或右腳，最後安全跳下平衡木，下平衡木時，要雙腳微彎，直到安全，才起立離開。完成所有動作。</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
					◎身體平衡真重要 (一)分組討論：生活中有哪些平衡遊戲？ (二)說說看讓身體平衡的方法。 (三)師生共同歸納 1. 鼓勵學童多發表日常生活中，其他需要運用到平衡的遊戲，並做記錄。 (1)騎單輪車：騎單輪車時，需用到高難度平衡技巧，才能騎得穩。 (2)騎腳踏車：騎乘腳踏車時，要運用到全身的平衡能力。 (3)搭乘大眾運輸工具：當乘坐不同種類的大眾運輸工具時，乘客眾多，需站立握住拉環，這時需用到全身的平衡能力。 2. 教師提醒學童記得在平衡木上要專心，雙眼要直視、動作要慢，注意平衡才能做好動作。 3. 身體的平衡是生活中重要的基本能力，適當的發展能讓生活更安全。				
參、歡樂時光八、家	十五	2	1. 能說出家庭成員的姻親關係。 2. 能知道親戚間稱謂，並打招呼。 3. 願意與家人一起參與各	1. 能知道血親和姻親關係。 2. 能與親戚有禮貌的打招呼。 3. 說出喜歡和家人一起遊	參、歡樂時光 第八單元、家庭歡樂派 【活動1】 打招呼，有禮貌 (一)猜猜是誰的親戚 1. 教師將學童帶來的照片陳列於黑板，讓	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	◎家政教育 4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。 4-1-2 察覺自己	

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
庭歡樂派			種遊戲或活動。	<p>戲或活動。</p> <p>4. 願意為家人做些什麼。</p>	<p>學童分組搶答（排成 5x5 圖形，玩賓果遊戲），活動進行中，可以詢問猜到的學童說一說是怎麼猜到的。</p> <p>2. 教師將已經猜出來的照片放在一起，猜不出來的放在一起，請帶照片來的學童說說這是誰。</p> <p>3. 教師提問：為什麼有些猜的出來，有些會猜不出來？</p> <p>(二)教師詢問</p> <p>1. 這些親戚你知道要怎麼稱呼他們嗎？教師可以家庭樹狀圖來解釋。</p> <p>2. 和親戚見面，是否有禮貌的打招呼？並給舉手的同學掌聲鼓勵。</p> <p>3. 當不知道怎麼稱呼時，可以怎麼做？學童分組討論並上臺作答（私下問爸媽、跟著哥哥姐姐叫、有禮貌的詢問對方）。</p> <p>(三)教師拿出家庭樹狀圖，請學童回答表格空白處的稱謂。</p> <p>(四)我們一起來學習怎麼稱呼這些親戚：爸爸的姐妹（稱為姑姑）、媽媽的兄弟（稱為舅舅）、阿姨的丈夫（稱為姨丈）、叔叔的太太（稱為孀孀）。</p> <p>(五)學習單：完成家庭樹狀圖（將血親與</p>			<p>與家人的溝通方式。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</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>姻親分成兩個顏色)。</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 不同兩個家庭的人會因為婚姻的關係而變成親戚，所以有些人並沒辦法從外觀上分辨出來是誰的親戚。</p> <p>2. 分辨親戚可由彼此的長相、特徵或習慣來判斷。</p> <p>3. 見到親戚打招呼是禮貌的行為。但如果不知道該如何稱呼對方時，可以問爸爸、媽媽或有禮貌的詢問對方該如何稱呼。</p> <p>【活動2】歡樂時光</p> <p>(一)教師先讓學童觀看教科書中主角喜歡和家人一起做的事。</p> <p>1. 和家人一起用餐。</p> <p>2. 和家人一走閱讀。</p> <p>3. 和家人一起出遊。</p> <p>4. 和家人一起談心。</p> <p>(二)分組發表：請學童說說自己喜歡和家人一起做些什麼。</p> <p>1. 教師行間巡視。</p> <p>2. 接棒發表：教師在黑板上寫上家人稱謂，各組以粉筆為接力棒，拿到粉筆者上臺</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>在家人稱謂下寫出事項，計時賽，多者獲勝。</p> <p>3. 大家一起說說看，是否有類似的經驗。</p> <p>4. 說說看，和家人在一起時，會聊些什麼話題？</p> <p>5. 有困難或需要協助時，你會向哪位家人求助？</p> <p>6. 說說看，有家人的陪伴，你的感覺是什麼呢？</p> <p>(三)分組發表</p> <p>1. 觀看教科書中主角為家人做了哪些讓家人感到快樂的事。</p> <p>(1)陪伴爺爺、奶奶，並幫他們捶背。</p> <p>(2)全家人一起分擔家事。</p> <p>(3)照顧弟弟妹妹，陪他們玩。</p> <p>2. 分組發表：我可以為家人做些什麼？教師行間巡視。</p> <p>(四)趣味遊戲：比手畫腳。</p> <p>1. 教師拿出稱謂掛牌，掛在童學身上，由另一名學童上臺比手畫腳，其他學童猜他在比畫些什麼。</p> <p>2. 換另一種稱謂。</p> <p>(五)師生共同歸納：我會跟家人一起遊戲</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	重要議題	學校主題
					、一起活動，珍惜和家人相處的時光。				
參、歡樂時光八、家庭歡樂派	十六	2	1. 能運用溝通解決與家人的意見不合。 2. 把愛掛在口中，對家人的體貼以語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。	1. 不用哭鬧的方式解決與家人的意見不合。 2. 能考慮後果，使用商量的方式解決問題。 3. 能表達出自己對家人的愛。	參、歡樂時光 第八單元、家庭歡樂派 【活動3】你好我也好 (一)發表分享：教師提問「當我們和家人爭吵或有意見不合時，要怎麼做比較好呢？」 1. 猜猜下列狀況結果可能是什麼？ (1)狀況：電視看到一半，媽媽叫我去洗澡，我的做法與結果是什麼？ (2)猜想結果後，你會選擇哪一種做法呢？為什麼？ 做法一：如果我假裝沒有聽到媽媽交代的事，可能會讓媽媽很生氣。 做法二：試著和媽媽商量一下，可否等看完想看的電視後，再去洗澡，媽媽可能會答應我的請求。 2. 情境「當我和弟弟想玩同一個玩具時……」你通常會怎麼做呢？結果又是什麼呢？ (1)老師說「這時，讓我們一起深呼吸數到十……」。 (2)說說看，有沒有其他好方法？	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	◎家政教育 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。 ◎生涯發展教育 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	

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)請將討論的方法表演給其他同學參考。</p> <p>(4)大家一起說說看哪種做法最好呢？</p> <p>3. 說說看，當和家人意見不合時，怎麼做比較好呢？</p> <p>4. 教師準備數種家人意見不合的狀況或由學童列出曾經意見不合的狀況。</p> <p>(二)角色扮演：請將小組討論的衝突和方法演練出來。</p> <p>(三)師生共同歸納：當與家人有意見不同時，我會和家人好好商量，不爭吵、不哭鬧，也不要脾氣。</p> <p>【活動4】愛的禮物</p> <p>(一)教師說明要常常表達對家人的愛，說出來對方知道，並說明卡片的製作方式。</p> <p>1. 用色紙剪成愛心小卡片，再在愛心小卡上，寫上祝福並塗上顏色。</p> <p>2. 使用愛心小卡在卡片上排列出圖形，並加上裝飾。</p> <p>3. 在愛心小卡寫上感謝與愛意。</p> <p>(二)家庭作業：送出愛的禮物。</p> <p>(三)教師提問：除了說出來與製作小卡外</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	重要議題	學校主題
					，還有沒有別的方法能讓家人知道我們對他們的愛呢？ (四)師生共同歸納：希望家人知道我的心意，並感到開心，讓我們一起送出這份愛的禮物吧！				
參、歡樂時光九、古早味的童玩	十七	2	1. 能說出各種童玩的起源。 2. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。 3. 能做出並比較讓竹蜻蜓往上飛與往前飛的動作要領差異。 4. 能做出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作。 5. 能說出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作要領差異。	1. 能說出各種童玩的起源及不同童玩的玩法。 2. 學童能透過討論了解更多的童玩。 3. 認識竹蜻蜓並能用雙手搓動竹蜻蜓使其飛上去。 4. 能透過比賽或團體活動方式認識竹蜻蜓的玩法。	參、歡樂時光 第九單元、古早味的童玩 【活動1】有趣的童玩 (一)可製作圖卡或實物教具，增加學童學習興趣。 (二)鼓勵學童延伸思考其他印象中有趣的童玩。 (三)教師可透過影片方式介紹各式童玩，以增加學童學習興趣。 (四)童玩介紹：臺灣鄉土童玩種類多，如陀螺、毬子、扯鈴、竹蜻蜓等。這些自古流傳的玩具和遊戲，隨著時代變遷，有的以模仿為主，也有受到社會生活方式改變，而演變出新的玩具。這些童玩陪伴了我們度過快樂的童年，也豐富了我們的生活。接近、體驗這些古早味的童玩，進而認識它。 1. 介紹竹蜻蜓的構造與玩法。	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。		

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. 介紹陀螺及簡單操作原則。</p> <p>3. 講解風箏的由來及類別介紹。</p> <p>4. 講解丟沙包的動作要領及簡易玩法。</p> <p>(五)回去與家人討論，詢問他們小時候還玩過哪些童玩。</p> <p>◎竹蜻蜓飛阿飛</p> <p>(一)認識竹蜻蜓</p> <p>1. 讓學童運用雙手搓動竹蜻蜓，使其因葉片旋轉而帶動竹蜻蜓往上飛。</p> <p>2. 讓學童感受雙手不同搓動速度，造成竹蜻蜓飛行的高度與距離之差異。</p> <p>(二)竹蜻蜓飛上天</p> <p>1. 學童分組操作，在同一起始點上，當教師發號口令時，學童一起將竹蜻蜓往前上方搓動，看誰的竹蜻蜓飛最遠。</p> <p>2. 另一種玩法可以比賽竹蜻蜓的高度，在規定的範圍內比賽竹蜻蜓飛行高度，看誰的竹蜻蜓飛得最高。</p> <p>3. 建議也可以設定一個簡易的障礙或目標，讓學童嘗試將竹蜻蜓飛越障礙物或目標，以提高其學習興趣。</p> <p>4. 注意事項</p> <p>(1)分組進行比賽遊戲時，學童不可太擁</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>擠，以免造成竹蜻蜓互相碰撞。</p> <p>(2)留意比賽場地不要有障礙物，以防止學童受傷。</p> <p>(3)建議教師亦可分組比賽誰的竹蜻蜓飛最高、最遠。</p> <p>(三)超級比一比</p> <p>1. 看誰飛得高</p> <p>(1)將學童分組，在規定的範圍內比賽竹蜻蜓飛行高度，比看看誰的竹蜻蜓飛得最高。</p> <p>(2)選出各組飛得最高的前三名學童，再同時比出全班飛得最高前三名學童為優勝。</p> <p>2. 看誰飛得遠</p> <p>(1)另一種玩法可以比賽竹蜻蜓飛行距離，在同一起始點上，當老師發號口令時，學童一起將竹蜻蜓往前上方搓動，看誰的竹蜻蜓飛最遠。</p> <p>(2)建議可以採淘汰制，逐一將飛行距離最近的學童淘汰，最後選出飛行距離最遠的學童。</p> <p>3. 看誰飛得久</p> <p>(1)由教師鳴哨，學童同時將手中的竹蜻</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>蜓搓動使其飛起來，比看看誰的竹蜻蜓飛得最久。</p> <p>(2)當學童動作越熟練後，可採淘汰制，將竹蜻蜓先掉下來的學童淘汰，選出優勝者。</p>				
參、歡樂時光九、古早味的童玩	十八	2	<p>1. 能說出沙包童玩的由來及不同玩法。</p> <p>2. 能做出簡單之拋接沙包動作。</p> <p>3. 能做出簡單之拋撿沙包動作。</p> <p>4. 能做出拋接沙包動作。</p> <p>5. 能做出拋撿沙包的連續動作。</p>	<p>1. 能說出沙包童玩的由來。</p> <p>2. 能說出拋接沙包及拋撿沙包的動作要領。</p> <p>3. 藉由拋接沙包及拋撿沙包的動作學習，訓練學童手眼協調能力。</p>	<p>參、歡樂時光</p> <p>第九單元、古早味的童玩</p> <p>【活動2】好玩的沙包</p> <p>(一)認識沙包</p> <p>1. 由老師講解說明沙包的由來。</p> <p>2. 讓學童學習沙包的各種玩法。</p> <p>3. 可讓學童自製沙包，以增加學習樂趣。</p> <p>(二)拋接沙包</p> <p>1. 教師先講解不同部位接住沙包的動作要領。</p> <p>2. 將同學分組由一人拋沙包，另一人用身體不同部位接住沙包。</p> <p>3. 帶學童分組操作熟練後，讓學童嘗試自拋自接動作。</p> <p>4. 可藉由不同部位的拋接練習，以訓練學童身體反應及協調能力。</p> <p>(三)拋撿沙包</p> <p>1. 教師先講解拋撿沙包的動作要領。</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>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</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>2. 將同學分組操作拋撿沙包。</p> <p>(1)準備動作：桌上放一組沙包，用單手抓著準備。</p> <p>(2)拋沙包：拿起沙包往上拋，眼睛要看著沙包。</p> <p>(3)沙包掉下之前迅速撿起桌上的沙包。</p> <p>(4)馬上接住掉下的沙包，看你可以抓到幾個沙包。</p> <p>5. 帶學童分組操作熟練後，增加拋撿沙包的數量，增加學習興趣。</p> <p>◎沙包遊戲</p> <p>(一)空中抓沙包</p> <p>1. 讓學童將手上的沙包往上拋，隨即拍三下手，並快速接住掉下來的沙包。</p> <p>2. 讓學童嘗試由數量少的沙包開始操作。</p> <p>3. 待學童操作熟練後，可增加沙包數量或拍手次數以提高困難度，增加學習樂趣。</p> <p>(二)沙包大王</p> <p>1. 在地上畫一圓圈，並將沙包平均放置於圓圈內。</p> <p>2. 將四至六名學童指定在圓圈內競賽，在規定時間內拋撿最多沙包者獲勝。</p> <p>3. 可將學童分組接力比賽，並比賽哪一組</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
					所拋撿的沙包數量最多為獲勝的組別。				
參、歡樂時光十、玩球樂趣多	十九	2	1. 能合作完成各種團體傳球的動作。 2. 能和同組學童培養團隊默契。 3. 透過活動培養基礎的球感。 4. 能和同組學童合作完成拍球動作。 5. 能邊運球邊控制行進的方向。 6. 透過活動培養基礎的球感。 7. 能合作完成各個接球的動作。 8. 能和同組學童培養團隊默契。	1. 能努力學習並執行教師示範動作。 2. 能和同學互相合作完成動作。 3. 能和同組同學合作完成拍球的動作。 4. 能努力執行教師指示動作。 5. 學習並執行教師指示的動作。 6. 能順暢的完成彈接活動，並將球控制在適當的範圍再進行彈接。	參、歡樂時光 第十單元、玩球樂趣多 【活動1】你傳我接 (一)教師帶學童至草地或鋪有軟墊的空曠場地進行暖身操。 (二)一組一顆球，教師示範動作，請學童分組輪流操作。 1. 坐姿傳球：分組後，每組成一直排，取適當間隔距離坐下。搭配音樂，最前方者依教師示範動作將球往後傳，如雙手舉球後傳、左右側傳等，教師可依學童能力設計傳球動作。分組競賽，看哪一組先將球傳到定位便獲勝。 2. 站姿傳球：分組後，每組成一直排，取適當間隔距離站立。搭配音樂，從最前方者依教師指示動作將球往後傳，如雙手舉球後傳、胯下回傳球等，教師可依學童能力設計傳球動作。分組競賽，看哪一組先將球傳到定位便獲勝；也可全班成一大組，將球傳過每位學童。 (三)完成傳球後，教師可增加不同部位的傳球，以增加學童興趣。	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>【活動2】拍球樂</p> <p>(一)教師帶學童至草地或鋪有軟墊的空曠場地進行暖身操。</p> <p>(二)一組一顆球，學童分組輪流操作。</p> <p>1. 你拍我跳：兩人一組，一人當拍球者，另一人當被拍的球；當拍球者往下拍時，扮演球者就必須往下蹲，當拍球者讓球往上彈時，扮演球者就必須往上跳。</p> <p>2. 拍球走走：聽教師變換拍球動作時，配合指示拍球移動。移動時提醒學童注意後方及周遭環境，並與其他拍球者保持適當距離。</p> <p>(1)後退拍：聽教師口令，邊拍球邊往後退，可用雙手進行拍球動作，重心往前。</p> <p>(2)前進拍：聽教師口令，拍球於場內前進。</p> <p>(3)側走拍：聽教師口令，拍球於場內側走。</p> <p>(4)教師可讓學童拍球節奏提升與縮短拍球動作變換時間。</p> <p>【活動3】彈接高手</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>(一)教師將學童分組，準備呼拉圈及球（軟球或具彈性的小球）。</p> <p>(二)教師帶學童至草地或鋪有軟墊的空曠場地進行暖身操。</p> <p>1. 雙人彈接</p> <p>(1)兩人一組，面對面距離約三至五公尺，呼拉圈放置於兩人直線距離中間，將球由上往下丟，彈地後的落點在呼拉圈內，在一次彈跳後將球傳給對方。</p> <p>(2)練習時，注意球丟擲的力道及準度，預測球彈地後的落點，若雙方已熟練，可以增加兩人的距離，提高活動難度。</p> <p>2. 多人彈接</p> <p>(1)四人一組，兩人距離約三至五公尺圍成圓圈，將呼拉圈放置於兩兩距離中間，練習將球由上往下丟，彈地後的落點控制在呼拉圈內，一次彈跳後，將球傳給下一個學童。</p> <p>(2)練習時，注意丟擲的力道及準度，預測球彈地後的落點，先從一顆球練習彈接。視情況，若學童已熟練彈接的情形，可以再增加一顆球，或者增加兩兩間的距離，提高活動難度。</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、歡樂時光十、玩球樂趣多	二十	2	1. 能合作完成各個接球的動作。 2. 能和同組學童培養團隊默契。 3. 透過活動培養基礎的球感。 4. 能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。	1. 學習並執行教師指示的動作。 2. 能順暢的完成彈接活動，並將球控制在適當的範圍再進行彈接。 3. 學童能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。 4. 能透過活動培養球感。	參、歡樂時光 第十單元、玩球樂趣多 【活動3】彈接高手 (二)教師帶學童至草地或鋪有軟墊的空曠場地進行暖身操。 3. 過三關：教師指導學童要隨時移動雙腳，盡力將球接起，並叮嚀學童每次修正丟球力道，盡量配合腳步將球落點控制在適當的地方。 (1)彈地二次後接起：距離牆壁大約三至五公尺，將球丟向牆壁，讓球反彈落地兩次後接起。 (2)彈地一次後接起：距離牆壁大約三至五公尺，將球丟向牆壁，讓球反彈落地一次後接起。 (3)球不落地接起：距離牆壁大約三至五公尺，將球丟向牆壁，在球落地前將球接起。 (三)教師和學童討論如何才能使彈接更順暢，可請學童發表並實作。等學童練習完個人動作後，教師可視情況讓學童分組一人丟球，一人接球，增加比賽難度。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-1-1 表現簡單得全身性身體活動。 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>【活動4】投穿目標</p> <p>(一)教師將球、呼拉圈分配給學童，分組輪流操作。</p> <p>1. 高球穿接</p> <p>(1)教師將呼拉圈綁在單槓上或樹枝上適當的高度。</p> <p>(2)三人至四人一組丟接球，丟完一定球數後統計丟進的次數，以丟入越多者分數越高。</p> <p>(3)丟球者將球瞄準呼拉圈後丟穿呼拉圈傳給對面的學童。</p> <p>(4)教師統計各組所獲得的分數，分數高者給予獎勵，並請同學發表感言。</p> <p>(5)教師可調整呼拉圈的高度，增加遊戲的樂趣。</p> <p>2. 反彈穿接</p> <p>(1)教師指導學童將呼拉圈固定在單槓上。丟球者將球瞄準呼拉圈後，想辦法讓球彈地後穿越呼拉圈。</p> <p>(2)如學童丟球力道不足，可讓丟球者站在高位處往下丟。</p> <p>(二)準備的球種盡量以彈性佳的小球為優，讓學童能易於掌控。</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>【活動5】快閃高手</p> <p>(一)教師先示範遊戲動作及過關技巧與遊戲規則，分組讓學童進行活動。</p> <p>1. 將學童分組，一組取出適當距離（六公尺以上）進行對傳彈地球，地上畫一條中線設定為彈地點放置呼拉圈，另一組同學從起點輪流出發。</p> <p>2. 對傳地下球的學童以地上的呼拉圈為丟擲目標，不可直接丟擲穿越的學童，丟擲傳接的過程保持不中斷，聽教師口令開始與結束。</p> <p>3. 穿越的學童注意前方傳球同學的丟球節奏，抓出空檔快速穿越，若不小心碰到球，將球撿起傳給丟球者後繼續前進。</p> <p>4. 前方穿越學童通過折返點後，下一位穿越者再出發；注意場上通過人數最好保持兩人前進、折返，以免影響活動的流暢度。</p> <p>(二)盡量以彈性佳的小球為優，讓學童能易於掌控。叮嚀學童務必遵守遊戲規則，以免影響遊戲進行。</p>				
休業	二十	2							

單元主題式	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
	一								