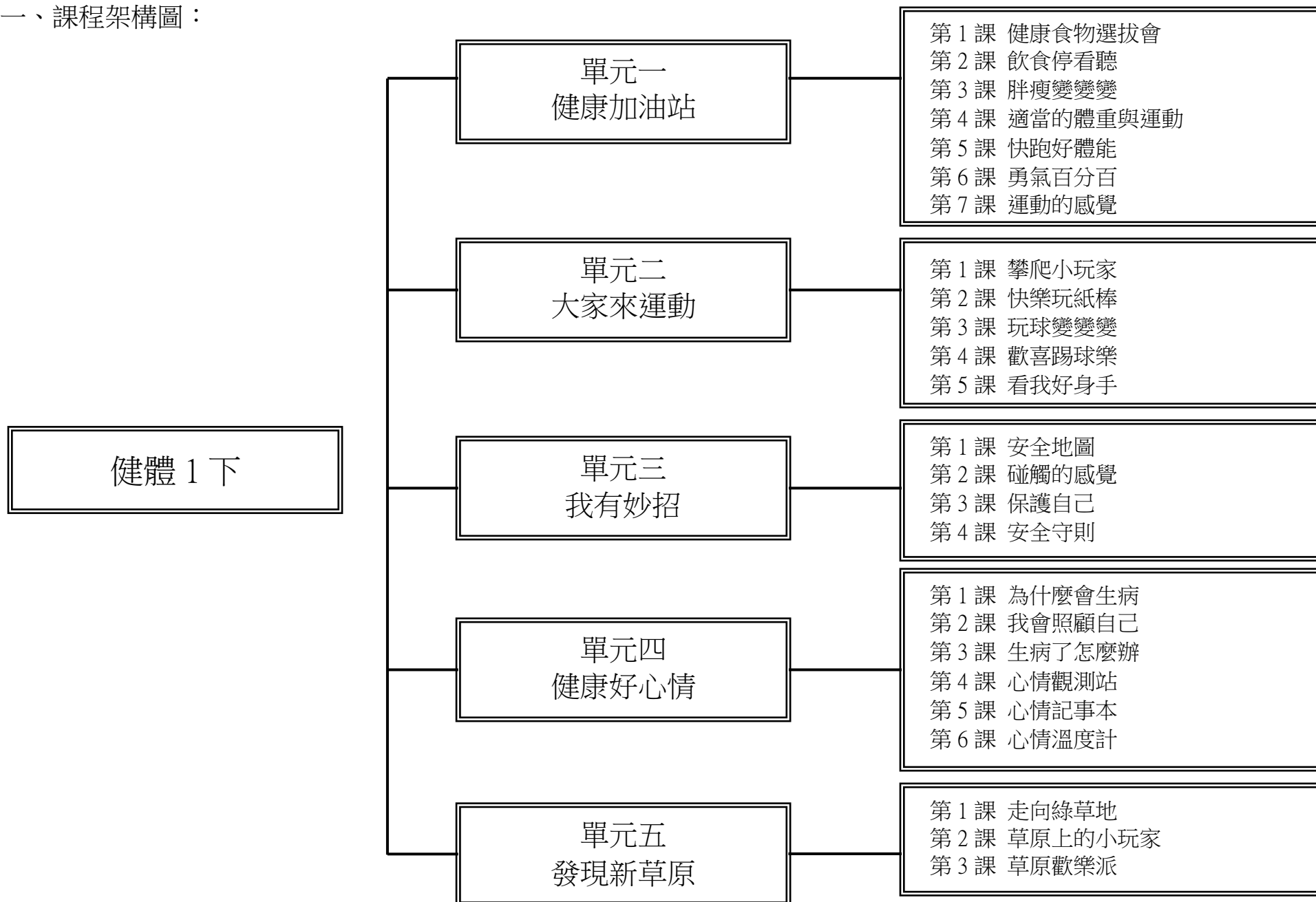


一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.養成良好飲食習慣及餐桌禮儀，例如：定時定量、不偏食、專心吃飯等習慣。
- 2.具備自我保健的基本概念，例如：正確姿勢的養成、常洗手、視天氣冷暖增減衣物等。
- 3.了解自然環境與人的關係。
- 4.具備操作身體和器具的基本能力。

四、課程目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.梁曉燕編（民 84）。全方位兒童百科大典。新北市：童英社文化事業有限公司。
- 2.阮志聰編（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 3.許義雄等（民 86）。學校體育教材教法與評量。臺北市：教育部。
- 4.莊明貞主編（民 89）。國小高年級兩性平等教育補充教材教師手冊。臺北市：教育部。
- 5.財團法人董氏基金會（民 89）。認識情緒—別讓情緒左右你。臺北市：財團法人董氏基金會。
- 6.邦正美著、李哲洋譯（民 83）。教育舞蹈原論。臺北市：全音樂譜出版社有限公司。
- 7.陳明德主編（民 97）。健康與體育第一、二、三冊。新北市：康軒文教事業股份有限公司

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.了解不同的飲食型態，指出環境因素對人選擇食物的影響，並探討健康飲食原則。
- 2.認識遊戲設備的安全性及安全玩法，再從團體遊戲中體會遵守遊戲規則。
- 3.強調安全地圖、預防性騷擾及自我保護、緊急求救等概念，期許學生具備更多的能力。
- 4.探討預防的方法和正確用藥的原則，並強調加強身體抵抗力的重要性。
- 5.從思考的過程中聯想並引發肢體的表現，建立美好的經驗，進而體會愛護大地的情意。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/12						0				
二	2/15 2/20	一、健康加油站	健康食物選拔會	2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。 【休業式】	1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	健康 【活動一】喜歡吃什麼？ 1.教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。 【活動二】試吃大會 1.全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。 2.教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 【活動三】誰會當選？ 1.請兒童選出最健康的食物。 2.請學生舉手投票選出最健康的食物。	2	1.試吃大會所需的食品、面紙和放大鏡數支。 2.準備食物紙偶及紙偶用金牌。	1.提問回答	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	2/22 2/26	一、健康加油站	飲食停看聽	2-1-2 瞭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。	1.了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2 討論廣告對食物選擇的因素。 3 分析自己選擇食物的因素，並做明智的決定。	健康 【活動一】廣告魅力 1.請兒童發表印象最深刻的廣告，並請兒童思考廣告的真實性。 2.教師取出一瓶包裝精美的加味飲料，一瓶是普通瓶裝的礦泉水，問兒童想買哪一瓶？並說明廣告目的是要吸引人去買，但不表示它對健康有益。 【活動二】這個時候 1.教師說明人選擇食物時會受很多因素影響，像家人的叮嚀、社交場合等。 2.教師拿出 3 個情境卡，兒童覺得在該情境下會吃就起立，不會就坐著。 3.教師依結果說明選擇食物容易受哪些因素影響。 【活動三】飲食停看聽 1.請兒童扮演課本第 11 頁的同樂會情境，並思考會如何處理這樣的情況。 2.師生共同討論誰的表現最好？	2	1.準備兩瓶飲料，一瓶為普通包裝的礦泉水，另一瓶則是包裝精美的加味水。	1.提問回答	【家政教育】 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。	九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	2/29 3/04	一、健康加油站	胖瘦變變變、適當的體重與運動	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>	<p>1.了解體重與進食的關係。</p> <p>2.能明白體重過重或過輕對健康的影響。</p> <p>3.能採取正確的健康進食行為。</p> <p>4.能說出體重與運動的關係。</p> <p>5.願意在生活中落實多運動多活動。</p>	<p>健康</p> <p>【活動一】體重天平</p> <p>1.教師請學生看課本第12頁說明食物可產生熱量供給身體活動所需，一旦攝取的熱量多於身體所需，則多餘的熱量會轉成體脂肪儲存，長久下來就造成肥胖。反之，則消耗熱量多於攝取熱量，則會消瘦。</p> <p>【活動二】健康體重</p> <p>1.請學生說說看，覺得自己是哪一類型的身材，健康嗎？自己喜歡嗎？</p> <p>2.教師說明健康體重的意義，體重太輕會發育不良，體重太重易引發心血管疾病、代謝病等。</p> <p>【活動三】食物紅綠燈</p> <p>1.教師在黑板上畫出紅、黃、綠燈區三個大圈，並說明：紅燈區食物：低營養、高熱量，油、糖含量偏高。黃燈區食物：營養、熱量適中，油、糖含量稍高。綠燈區食物：高營養、低熱量，油、糖含量較少。</p> <p>2.教師說明，體重的控制與油糖攝取量、熱量有很大的關係。教師拿出各種食物圖卡，請學生依據自己對熱量的判斷，將食物依據紅、黃、綠燈的特性來分類。</p> <p>【活動一】這是不健康的</p> <p>1.教師以布偶演出情境劇。</p> <p>2.教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。</p> <p>3.教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？</p> <p>【活動二】如何保持適當體重</p> <p>1.教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。</p> <p>【活動三】動出健康</p> <p>1.教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。</p>	2	<p>1.教師自製各種食物卡。</p> <p>2.布偶劇準備。</p> <p>3.教師準備生活中各種可以多活動的情境。</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.教師觀察</p> <p>3.家長紀錄</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>九、主動探索與研究</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/07 3/11	一、健康加油站	快跑好體能	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.做出變換方向的動作，並應用於日常生活中。 2.做出閃躲和急停的基本動作。	<p>體育</p> <p>【活動一】向前快步跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將全班分組，每組 6~8 人。 2.教師說明並引導學生分組進行各種跑步動作，包括向前跑、側跑、繞圈跑等。 3.可進行雙人牽手向前跑、側跑、繞圈跑等來增加活動趣味性。 <p>【活動二】變換方向跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師在地上以「W」型等距或不等距擺置角錐，或以粉筆畫點作為變換方向跑的場地布置。 2.引導學生運用跑或跳的方法練習變換方向移動。 <p>【活動三】抓尾巴遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在活動場地畫兩個直徑約兩公尺的圓圈（或用呼拉圈替代），作為安全區。 2.教師說明遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> (1)指定1~2人當鬼，其他人將小布條的一端塞在後方的褲頭處，露出一段小布條當尾巴。 (2)被追逐者應快跑閃躲防止小布條被拉下，必要時可躲入「安全區」略做休息（最多2位）。 (3)被追逐者可自由進出「安全區」。 (4)在「安全區」外被鬼拉下小布條，則角色交換。 	2	1.室外平坦地面或草地。 2.哨子、角錐數個。 3.每位學生準備一條遊戲用的小布條。	1.提問回答 2.操作學習	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/14 3/18	一、 健康 加油站	勇氣百分百	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 2.做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。	體育 【活動一】向前跨步跑 1.全班分成數組，每組4~6人。各組在地面上放一張約八開大小的報紙，輪流練習原地跨越動作。 2.接下來練習有助跑速度的跨越動作，依照原分組進行練習。 【活動二】穿越紙箱好身手 1.全班分成數組，每組4~6人。各組在地面上放一張拆平的大型紙箱，輪流練習俯身前進動作。 2.俯身前進動作不拘，讓學生在活動中自行觀察、發揮。 3.熟練後可將小組合併，增加紙箱數，可以練習連續跨越動作及加長俯身前進的距離。 【活動三】勇氣百分百 1.結合【活動一】、【活動二】的器材，布置成穿越障礙的場地。 2.場地全程約三十公尺，可布置2~3組，並畫出起點和終點。 3.5~6人一組，分別站在起點準備區，聽教師指揮依序完成動作，抵達終點。 4.熟練後可將小組合併，增加報紙張數及紙箱數，可以練習向前跨步跑的連續動作、連續跨越動作及加長俯身前進的距離。	2	1.準備數張舊報紙，摺成八開大小。 2.教師蒐集長30~50公分、寬20~30公分、高20~30公分的紙箱數個。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/21 3/25	一、健康加油站、二、大家來運動	運動的感覺、攀爬小玩家	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1.了解運動後身體的反應。 2.學會身體不舒服時的處理方式。 3.能注意遊戲設備的安全性並遵守使用規則。 4.操作身體，表現安全及有創意的遊戲方法。 5.在參與的活動中互相觀摩與鼓勵。	體育 【活動一】漁網追逐跑 1.教師說明並指導學生進行遊戲，活動進行五分鐘後，請學生集合討論，並分享遊戲的心得。 2.增加漁網人數、擴大漁網範圍，將全班分組，每組4~5人，輪流擔任漁網，其他學生則扮成小魚兒閃躲捕捉。 3.請各組先進行討論，擔任漁網時要怎麼做，才能順利捕捉小魚兒，漁網才不會破掉。 【活動二】運動後的感覺 1.引導學生思考並體會運動前和運動後身體有什麼不一樣的感覺？例如： (1)易喘：教師指導學生，當感覺太喘時，表示運動過於激烈，應適度調整自己的運動速度。 (2)心跳加快：指導學生觀察自己心跳，辨別運動前後心跳的不同。 (3)流汗：指導學生用手帕或毛巾把汗擦乾，若天冷風大，加外套避免著涼。 【活動三】不舒服怎麼辦？ 1.引導學生思考運動時或運動後是否有身體不舒服的經驗，並說明情形。 2.教師引導學生分享自己的經驗或情況，並且討論可能引起身體不舒服的原因及其預防方法。 【活動一】攀爬小玩家 1.教師講解並請一位學生示範肋木和攀登架的基本要領：手抓緊，腳踩穩，一步一步往上爬。下來的時候，也要一步一步慢慢移動。 【活動二】創意動作 1.教師徵求2~3位學生示範不同的創意動作，同時強調必須三點支撐才安全（兩手一腳或一手兩腳）。 【活動三】剪刀石頭布 1.以4~6人為一組，各自站在攀登架的不同位置，一起猜拳，猜贏者往上攀登一階，猜輸者降一階或留在原地，先攀登到最高處的學生為「小玩家」，教師可給予鼓勵。	2	1.與健康中心的護士連繫，了解學生常因哪些原因到健康中心。 2.檢查遊戲設備的安全性。 3.整理遊戲設備的周邊環境。	1.提問回答 2.操作學習	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究的周邊環境。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	3/28 4/01	二、 大家來運動	快樂玩紙棒	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。 2.能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的操作要領與方法。 3.能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。	體育 【活動一】紙棒暖身操 1.教師引導學生設計各種紙棒的體操活動，例如：單手持棒、雙手持棒。 【活動二】平衡遊戲 1.指導學生於課前自製紙棒，引導學生討論哪些紙類可作為紙棒的材料？ 【活動三】撥趕紙棒接力 1.請學生將一根紙棒置於地面，再請學生持另一根紙棒，將地面的紙棒撥趕移動。 2.教師指導學生將一根紙棒置於地面，再請學生持另一根紙棒，將地面的紙棒撥趕移動。 【活動四】拋接高手 1.指導學生雙手平舉持紙棒，再將紙棒輕輕往上拋，準確的用雙手接住。 【活動五】跨步接紙棒 1.指導學生每2人一組，兩人相向並相距約一公尺，其中一人用單手持紙棒一端，另一人空手準備搶接紙棒一端。 【活動六】合作接紙棒 1.學生每4~5人一組，四人圍成圓圈，面向圓心相距約半公尺，每人用單手持紙棒一端。 2.教師喊遊戲「開始」，四人一起「拍掌一次（同時喊1、2、3）後，放開紙棒」，接著一起迅速向右跨步，在紙棒倒下前，單手接住右邊同學的紙棒。 【活動七】單腳跳跨紙棒 1.教師在地面橫向擺放3~5根紙棒，相距約一公尺，並畫出「起跑線」和「終點線」（全程距離約6~8公尺）。 【活動八】紙棒造型走跑跳 1.請全班學生將紙棒放置於地面，並拼湊幾何圖形等造型，隨意橫放或縱放，畫出「起跑線」和「終點線」。 【活動九】擲遠與擲準 1.教師指導學生用單手持紙棒；並以肩上投擲的方式擲出紙棒。 【活動十】紙棒綜合遊戲 1.指導學生練習學過的各項紙棒遊戲。	2	1.戶外或室內的空地。 2.師生應於課前做好器材準備，教師可指導學生於綜合活動領域時間或彈性學習、非學習節數中完成紙棒。 3.教師指導學生製作紙棒，利用2~3張舊報紙，捲成棒狀後黏貼牢固。 4.畫線筒或粉筆。 5.大型垃圾桶或大型目標物	1.操作學習 2.學生發表 3.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	4/04 4/08	二、大家來運動	玩球變變變、歡喜踢球樂	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。	1.能辨識大小、種類不同的球。 2.能學會繞、滾、接、夾球等動作。 3.能熟悉接觸大、小球的球感。 4.能說出用腳踢球的感覺。 5.能學會簡易踢球動作。 6.能認真參與踢球遊戲。	體育 【活動一】認識大小球 1.配合課本內容，教師先介紹球籃中各種不同大小球的名稱，然後以問答方式，當教師拿出一種球，學生須共同回答出球的名稱。 2.請兩位學生出列，一人選出一種球，另一人須大聲回答出球的名稱；教師可陸續挑選多組學生出列嘗試、練習及體驗。 【活動二】坐著繞球 1.教師請學生每人隨機挑選一顆球，大小球不拘。 2.請學生個人依教師口令及示範，體驗各項遊戲。 【活動三】你滾我接 1.延續【活動二】，學生兩人一組，兩腳八字張開，兩人距離約2~3公尺，相對而坐。 【活動四】夾球向前 1.教師將全班分組進行比賽活動，每組人數約4~6人，全班可視場地與人數分成3~5組同時進行。 【活動一】踢球練習 1.教師示範以下踢球動作，並請學生先自行體驗與練習：以足尖踢球、以足背踢球。 【活動二】踢球過障礙 1.教師將事先準備好的障礙物（例如：三角錐或椅子）於活動場地中隨意擺設。 2.依【活動一】三種踢球方式，請學生聽教師口令做出動作，並同時隨意前進於場地中。 【活動三】看誰踢得遠 1.教師將全班分4~6人一組，一次一組練習踢遠球遊戲。 2.可請學生將紙球上的繩子卸下，以利遊戲進行。	2	1.教師準備大小不同的球。 2.三角錐（或椅子、紙箱）。 3.師生利用課前準備足夠數量的塑膠軟球或樂樂足球（軟式發泡球），並將球與繩或橡皮筋連結，假若不好固定，可用膠帶貼黏一圈。 4.教師依教學現場器材準備障礙物，例如：三角錐、椅子、球桶或球籃等。	1.操作學習 2.提問回答		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/11 4/15	二、大家來運動	看我好身手	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 【期中評量週】	1.能說出以不同方式進行拍球的感覺及要領。 2.能做出拍球的動作。 3.能快樂參與拍球遊戲，表現合作態度。 4.能說出配合拋接球動作的口令及要領。 5.能做出拋接球的動作。 6.能快樂參與拋接球遊戲，表現合作態度。	體育 【活動一】我會拍球 1.教師示範雙手拍球及單手拍球的動作，讓學生先自行體驗雙手及單手拍球之練習活動。 2.請學生練習左、右手連續拍球五次。 3.學會連續拍球後，請學生嘗試不同高度的拍球方式，並體會拍球時的力量，例如：彎下身低低的拍球時，拍球的力量要減輕；高高的拍球時，教師可提示學生要用力的拍球。 【活動二】拍球接龍 1.教師請學生一邊拍球，一邊尋找其他同學進行猜拳遊戲（不一定要行進中拍球，可以拿著球找到另一位同學後，才開始一邊拍球，一邊猜拳）。 2.猜拳贏的拍五下，猜輸的拍十下。 【活動三】自拋自接 1.教師示範向上拋球動作，並強調兩手同時垂直向上。 2.拋球後待球落地反彈一次，立刻以雙手掌心朝上方式將球接住。 【活動四】拋、拍、接 1.教師示範兩種「拋、拍、接」動作。 2.請學生4~6人一組，分組練習，由一人輪流擔任小組長負責發號口令「拋、拍、接」。 3.教師亦可統一發號動作口令「拋、拍、接」，並搭配哨子或拍打鈴鼓，由學生共同聽口令進行動作。 【活動五】拋球誰來接 全班5~8人一組，並圍成一圈，讓每人都有固定位置與編號，其中一人走進圓中央負責拋球，將球往上拋後退回原來位置，同時喊出組員中一個號碼，被喊到號碼的人在球落地一次反彈後，將球接住，球最多只能落地兩次。 ◎ 空氣品質議題融入 藉由空氣品質議題的融入，讓小朋友了解空氣的好壞對身體有什麼影響。	2	1.教師依據學生人數為每人準備一顆排球或躲避，若球的數量有限，亦可兩人一顆球。 2.平坦硬質的場地。	1.提問回答 2.操作學習	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。	二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/18 4/22	三、我有妙招	安全地圖	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	1.能說出上下學的安全注意事項。 2.能預防自己陷入危險的情況。 3.上下學途中不靠近危險的場所。	<p>健康</p> <p>【活動一】安全地圖</p> <p>1.分享發表：請學生回想並發表上下學途中曾經看過或經歷過的危險事件，例如：車禍、遇到精神異常者、經過危險工地等。</p> <p>2.從學生發表的內容中，選擇數則事件深入探討。</p> <p>3.將學校的區域簡圖貼在黑板上。</p> <p>4.師生共同完成詳圖，例如：在學校對面有一家速食店、在校門右邊有一家便利商店，都是和學校有約定的愛心（導護）商店，讓學生在遇到困難或突發狀況時，可以求助的場所。另外，學校附近有一處建築工地、校門口左側有一個車流量非常大的十字路口，經過時必須特別留意等。</p> <p>【活動二】平安回家的路</p> <p>1.請學生利用課本進行遊戲。</p> <p>(1)兩人一組，猜拳決定輸贏，贏的人前進兩格，輸的人前進一格。</p> <p>(2)遇到危險情境，例如：走到暗巷、脫隊到公園玩、在危險的工地玩耍，則依規定後退一格。</p> <p>(3)先抵達終點者獲勝。</p> <p>◎ 空氣品質議題融入 透過安全地圖的介紹，讓小朋友順便了解住家附近的空氣品質。</p>	2	1.教師準備學校附近街道簡圖。 2.操作學習	1.提問回答 2.操作學習	【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	三、生涯規劃與終身學習 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	4/25 4/29	三、我有妙招	碰觸的感覺、保護自己	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.能分辨合理或不合理的碰觸。 2.能覺察自己身體的安全界限。 3.能拒絕他人不合理的要求。 4.能對危險情境提高警覺。 5.知道面臨危險時的處理方法。 6.能拒絕他人不合理的要求。	健康 【活動一】碰觸的感覺 1.分享發表：請學生發表課前紀錄結果，並說一說這些身體上的碰觸有什麼感覺。 2.請學生觀察課本第50頁的情境圖，說一說哪些碰觸會給人舒服的感覺，哪些碰觸會給人不舒服的感覺。 3.教師引導討論：如果發生上述情境，你會有什麼感覺？如果是你，你會怎麼反應？ 【活動二】身體的重要部位 1.與學生分享數則性騷擾的案例或故事，提醒學生在日常生活中要提高警覺，以避免性騷擾的發生。 2.請學生在圖畫紙上畫一個人形娃娃，並且說明：「如果這個娃娃代表你的身體，有哪些部位是不容許別人隨便碰觸的？請塗上顏色。」 【活動一】怎樣做才好 1.分享：教師講一則學生安全相關的案例或故事。 2.發表：請學生發表自己聽過或經歷過的安全相關案例或故事。 3.配合課本第52~55頁，分別思考各種情境中安全與不安全的想法，並思考應該怎麼做才對。 【活動二】安全小勇士 1.教師視教學時間，安排學生演練課本上的情境及處理方法。 2.請學生分享表演的心得，教師加以鼓勵並且補充說明。 【活動三】誰是大聲公 1.教師可視教學時間，說明有許多侵害事件的受害者在面臨危險時，使盡全力想要大叫卻叫不出聲音，無法引起他人注意。	2	1.課前一天觀察並記錄自己和別人有哪些身體上的碰觸。 2.準備學生安全相關的案例或故事。 3.準備演練情境之相關道具。	1.提問回答 2.學生演練 3.學生自評	【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	5/02 5/06	三、我有妙招 四、健康好心情	安全守則、為什麼會生病	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.能舉例說出自我保護守則。 2.能熟悉緊急求助方法。 3.說出生病的可能原因。 4.了解疾病的傳染方式。	健康 【活動一】保護自己有一套 1.分享發表：教師透過幾則人身安全方面的案例報導，提醒學生注意與人相處時的安全，並請學生發表所知道的案例。 2.整理：將學生發表的內容加以統整。 3.配合課本第56、57頁內容，教師說明保護自己的安全守則。 【活動二】緊急求助 1.問答：教師詢問學生是否知道家裡的電話號碼，請學生發表如何打電話。 2.利用大哥大玩具或學校的公用電話指導學生打求助電話時，必須明確告知自己所在的地點、發生的事件等相關事項，並提醒學生除非必要，否則不可以隨便撥緊急電話。 【活動一】病菌在哪裡？◎ 空氣 品質議題融入 1.分享發表：請學生發表自己曾得過的傳染病及可能的傳染原因。 2.歸納整理：教師依可能的傳染途徑加以分類。 3.請學生看課本第60、61頁的圖，說一說圖中的小朋友為什麼會生病？ 【活動二】為什麼會生病？ 1.學生演出「我感冒了」短劇。 2.學生自由分享短劇心得或是生活周遭類似的相關經驗。 3.老師依同學演出的內容給予講評並補充說明疾病的傳染途徑。 【活動三】愛護自己也保護別人 1.師生共同討論：生病時要怎樣避免傳染給別人，例如：及早就醫治療、請假在家休息、避免去公共場所、戴上口罩、使用個人的生活物品(例如：毛巾、牙刷、杯子等)且避免和別人共用。 2.鼓勵學生在生病時除了多休息，讓自己早點恢復健康，也要替別人著想，避免把疾病傳染給他人。	2	1.教師蒐集人身安全方面的案例報導。 2.請學生回家詢問家人，「小時候至今，自己曾得過哪些傳染病？為什麼會被傳染？」 3.請一組學生預先演練短劇「我感冒了」。	1.提問回答 2.學生演練 3.學生發表	【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/09 5/13	四、健康好心情	我會照顧自己、生病了怎麼辦	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.說出預防疾病傳染的方法。 2.願意採取正確的方法增強身體抵抗力。 3.說出生病時的處理方式。 4.知道正確的用藥方法。 5.了解用藥資訊及其服務來源。	健康◎ 空氣品質議題融入 【活動一】遠離傳染病 1.分享發表：請學生發表自己和家人有哪些預防疾病傳染的好習慣。 2.教師說出多項預防疾病傳染的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法就以雙手畫圈表示，如果是錯誤的做法，就以雙手交叉表示。 3.配合課本內容，引導學生思考平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病。 【活動二】增強抵抗力 1.教師強調身體抵抗力強的人比較不容易感染疾病，引導學生反省自己是否做到均衡飲食、規律運動、睡眠充足、心情愉快等增強身體抵抗力的方法。 2.學生自由分享抵抗力與疾病的關係，教師適時補充說明。 【活動一】身體不舒服 1.分享發表：請學生發表自己生病及就醫的經驗。 2.找數名學生分別扮演醫師、爸爸、媽媽、老師和學生。 3.請學生根據下列情境演出處理的方式。 【活動二】醫師、藥師說 1.請學生觀察帶來的藥袋。 2.教師指導認讀藥袋上的文字：姓名、內服或外用、用藥時間、用藥次數等，並解釋其意義。 3.配合課本第67頁內容，說明正確用藥的注意事項。	2	1.請學生訪問家人有哪些預防疾病傳染的好習慣（例如：多運動、睡眠充足、勤洗手、注意環境衛生等） 2.學生準備一個藥。 3.教師準備人物圖卡：爸爸、媽媽、老師、藥師、醫師、學生。	1.提問回答 2.學生自評	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	三、生涯規劃與終身學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/16 5/20	四、健康好心情	心情觀測站	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.了解每個人都有各種不同的情緒。 2.辨別愉快與不愉快的情緒。	<p>健康</p> <p>【活動一】情緒萬花筒</p> <p>1.操作：發給每個小朋友一張心形卡，讓他們想像當自己心裡有某種感覺時，心會是什麼顏色？將顏色畫下來。</p> <p>2.叮嚀提醒：請學生自由分享自己的感覺和顏色，提醒學生要尊重別人的感覺，也要尊重別人對顏色選擇獨特的感受。</p> <p>3.請學生閱讀課本第68、69頁，說一說圖中人物的心情如何？為什麼？自己是否也有類似的經驗？</p> <p>4.教師說明，不同的刺激會使人有愉快或不愉快的情緒反應。愉快的情緒，例如：高興、喜歡、滿足、興奮等，使人感覺舒服，想要親近；不愉快的情緒，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等，令人難過，不舒服，想要遠離。</p> <p>【活動二】誰有好心情</p> <p>1.請數名學生上臺抽題表演，由臺下同學根據表演者的表情、聲音、動作，猜測表演者的情緒。</p> <p>2.請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如：臉部的表情、肢體語言（頓足表示生氣或懊惱、鼓掌表示高興、垂頭表示沮喪）等。</p> <p>3.教師說明，不管大人或小孩，每個人都會有情緒反應，快樂的心情可以與人分享，而痛苦的心情也應該說出來，不要壓抑情緒。</p>	2	1.蒐集各種不同表情的圖片或照片。 2.觀察同學或家人的情緒反應，包括聲音、動作和表情。 3.老師自製每位學生一張心形紙卡。	1.教師觀察 2.提問回答		三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/23 5/27	四、健康好心情	心情記事本	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.明瞭面對同一事件可能有不同的情緒表現。 2.學習表達自己的情緒。	健康 【活動一】情緒變變變 1.請學生看課本第70、71頁的圖，說一說每個人對同一個情境的反應都相同嗎？為什麼？ 2.教師念一個情境問題，請學生四人一組，分組討論並推派代表出來表演，表達對這個情境的情緒反應。 3.師生共同討論：同一個情境問題所引發的情緒感受和表現出來的行為是否每一組都相同？差別在哪裡？ 【活動二】你會怎麼做？ 1.討論：教師和學生以腦力激盪的方式，說出一些被自己隱藏起來的情緒（例如：有人罵你，你覺得很難過；老師上課的內容聽不懂，覺得很煩惱等）。 2.操作：請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在紙條上。 3.教師取出紙袋，解釋有些情況下，我們會把自己的感覺藏起來，就像把紙條放在紙袋裡一樣，沒有人看得到內容是什麼。 4.詢問學生「如果有不愉快的情緒，你會公開表達出來，還是會隱藏起來？」請學生發表自己的想法。 5.老師抽出數張紙條，念出被隱藏的感覺（不公布名字），並且請大家集思廣益，說說該怎麼處理比較好。透過討論，讓學生了解情緒如果隱藏起來，沒有人知道的話，別人也沒辦法幫你解決，因此大家要學習把情緒表達出來。	2	1.將全班分組（四個人一組）。 2.教師準備一個紙袋，每位學生分一張紙條。	1.提問回答 2.學生自評	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	5/30 6/03	四、健康好心情	心情溫度計	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1.比較適當和不適當的情緒表達。 2.能適度的宣洩情緒。	<p>健康</p> <p>【活動一】當你生氣時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.分享發表：請學生發表自己生氣的經驗和結果。 2.請學生扮演各種情境，例如：當簿子被撕破了，我會……。 <ol style="list-style-type: none"> (1)破口大罵。 (2)撕破其他同學的簿子。 (3)深呼吸，讓心情平靜。 (4)說出來，讓對方知道自己的心情。 <ol style="list-style-type: none"> 3.學生自由分享在上述情境中，哪一種宣洩情緒的方法比較適當？為什麼？如果是你，你會怎麼做？ 4.老師說明：每個人都可以有情緒反應，但宣洩情緒時所表現的行為，應該以不傷害自己、不影響他人為原則。 <p>【活動二】擁有好心情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師舉例說明幾種宣洩情緒的方法，例如：做自己喜歡做的事、大哭、做運動、聽音樂或唱歌、畫圖或寫日記、找人聊聊等。 2.全班分成兩組，輪流提出可以讓心情變好的方法，依序接龍，超過十秒沒說出來就被扣一分。教師適時補充說明，最後統計總分並給予獎評。 3.教師鼓勵學生用理性、平和的方式來面對憤怒、恐懼等不愉快的情緒。 	2	1.教師蒐集與情緒表達相關的圖片及故事書。 2.指導學生課前先排演短劇。	1.提問回答 2.教師觀察	【家政教育】 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/06 6/10	五、發現新草原	走向綠草地	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.操作身體各部位，進行草地探索活動。 2.表現持續探索的態度。	體育 【活動一】來到綠草地 1.以「造飛機」的旋律帶領兒童暖身。 【活動二】觸覺新感受 1.引導兒童觀察範圍內的花、草、木、沙、石等，並讓兒童觸摸植物或沙石，感受不同的質感。 2.以音樂引導兒童移動與停止，音樂停止時，請兒童模仿所碰觸的植物或砂石造型。 3.指導兒童躺在自備的毛巾被或厚紙板上曬太陽，並感受全身放鬆的感覺。 【活動三】直筒滾翻 1.指導兒童將身體伸展呈一字形，橫臥墊上，雙手伸直夾頭，雙腳伸直併攏，向側方移動。 2.教師說明草地上滾翻的注意事項。 3.兒童輪流試做直筒滾翻的練習。 4.指導兩人一組，頭相對橫臥墊上，兩人身體呈一字型，手互牽一起往側邊做雙人直筒滾翻。提醒兒童滾翻時，要注意配合夥伴的速度，不可太快或太慢，以免發生危險。	2	1.教師提醒學生攜帶家裡的毛巾被，以便做戶外的親土活動。 2.教師準備造飛機音樂。 3.校園中花、草、沙石等觀察素材較多的平坦處。	1.操作學習 2.教師觀察 3.提問回答	【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	6/13 6/17	五、發現新草原	草原上的小玩家	3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 【期末評量週】	1.能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 2.能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 3.能說出創意模仿動物動作的快樂感受。	體育 【活動一】看誰在移動 1.利用 6~8 個呼拉圈或巧拼塑膠板，擺出適當的不同距離。 2.教師以鼓聲或音樂，引導兒童想像並做出青蛙、蚱蜢、蝴蝶的移動與停駐。 【活動二】我看到 1.教師利用「我看到……」的引導語，逐句漸進讓兒童隨指令練習變換不同的動物及移動的不同力量。 2.教師引導兒童思考並說出模仿青蛙和蚱蜢跳躍時，青蛙雙腿需充分伸展、模仿蚱蜢則利用小腿即可跳動。 3.引導學生說出模仿蚱蜢和蝴蝶移動時運用的移動方式不同。 【活動三】草原上的小玩家 1.引導兒童思考還有哪些動物常在草原上活動？牠們是用什麼方式移動的？ 2.鼓勵學生發表想到的動物名稱及移動方式，並自由選擇想表現的動物類別，例如：蜈蚣是走、毛毛蟲和蛇是爬、袋鼠是跳。發表完畢，教師將學生發表的種類大致歸納為4~5項，並依類別分組。 3.教師以鼓聲引導各組學生做出想表現動物的移動方式進場，在空間中自由移動，鼓聲停止時，學生用肢體表現出該動物的特徵或姿態。	2	1.鈴鼓。 2.CD。 3.音響。	1.操作學習 2.提問回答	【環境教育】 3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	6/20 6/24	五、發現新草原	草原歡樂派	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能說出肢體創意遊戲的方法。 2.能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3.能表現出熟練的肢體創意動作。 4.能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	體育 【活動一】草原動物一家親 1.教師引導學生結合上一節和本節各種草原動物的特徵動作來進行暖身移動。 2.教師或學生抽出兩張動物小卡，再另抽出身體部位的紙卡。 【活動二】我們最團結 1.承上一活動，將最後一次同樣動物集合在一起，成為一個動物家族。例如：蝴蝶群、青蛙群、螞蟻群等。 2.動物家族可以天馬行空地想像情境，創造思考一種遊戲，來表現這個動物家族團結或最特別亮眼的動作。例如：螞蟻合作幫忙搬運一塊餅乾；蝴蝶同一方向集體吸水或吸花蜜，哨聲一響，全部集體跟著蝴蝶首領轉向同一方向繼續吸水、吸花蜜。	2	1.教師事先準備各種動物小卡、身體部位紙卡、細繩、磁鐵條。 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生互評	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一	6/27 6/30	五、發現新草原	草原歡樂派	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【休業式】	1.能說出肢體創意遊戲的方法。 2.能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3.能表現出熟練的肢體創意動作。 4.能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	體育 【活動三】獵物大王 1.兒童將老師自製的動物圖卡貼上磁鐵條後，圖卡集中置該組面前的呼拉圈中，教師發了每組一條繫上磁鐵條的細繩，讓兒童輪流進行吸圖卡遊戲。 【活動四】草原歡樂派 1.教師將活動空間分成 ABCD 四大區塊，分將前三個活動所需的物品分置於 ABC 中，另將兒童適當分成四大組。 2.教師播放音樂或以鈴鼓聲引導兒童在自己內利用該物品進行上述三個活動方式，若是輪到進入D區，則靜觀別人的操作。	2	1.教師事先準備各種動物小卡、身體部位紙卡、細繩、磁鐵條。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生互評	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作