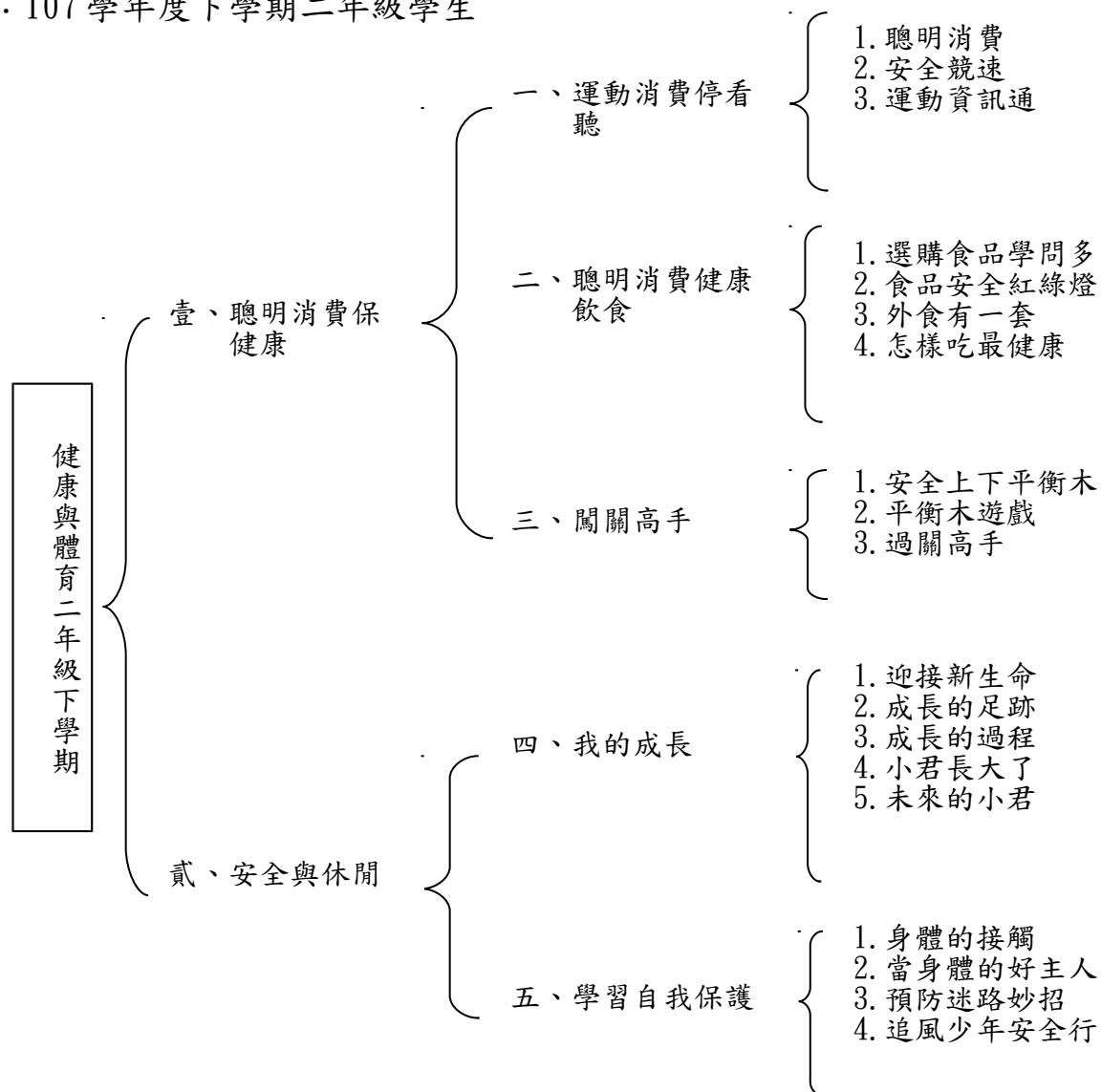


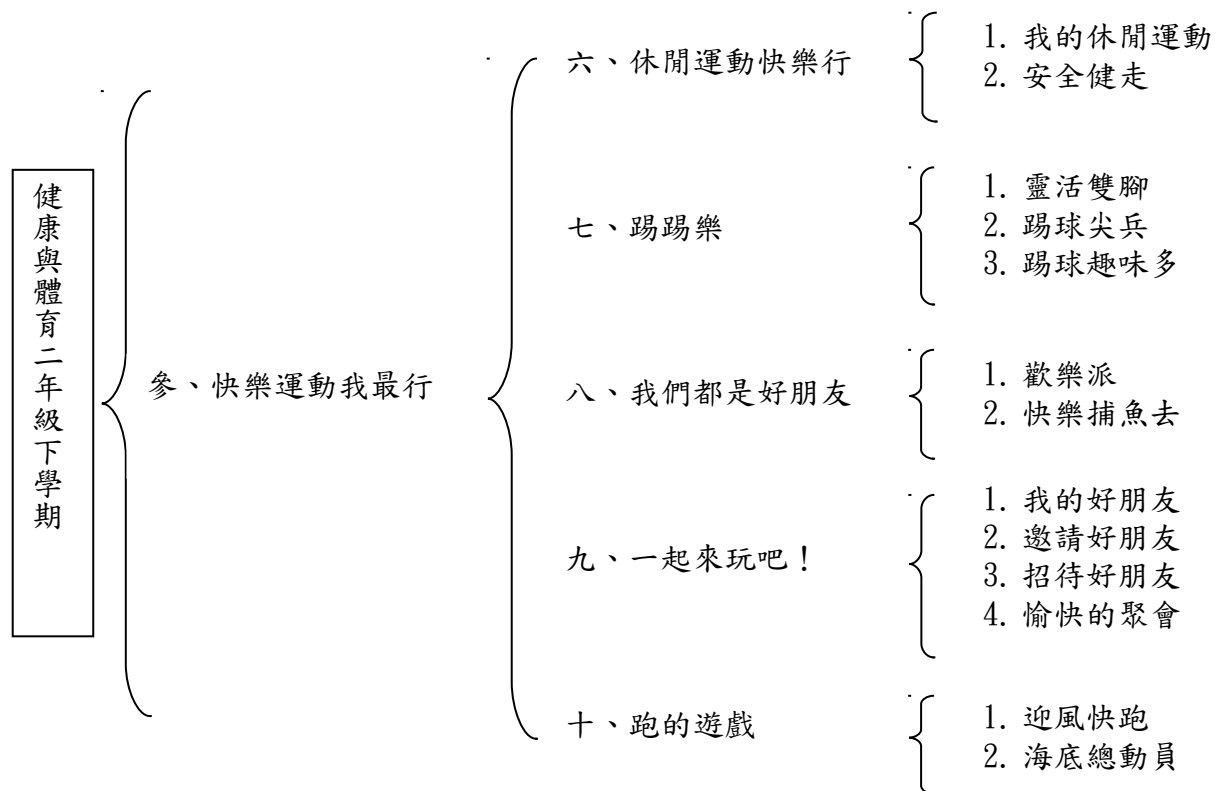
基隆市一〇七學年度第二學期正濱國民小學二年級健康與體育領域教學計畫表

1. 學科領域：健康與體育

2. 適用對象：107 學年度下學期二年級學生

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：

具備一年級上下學期、二年級上學期健康與體育相關知識。

6. 課程目標：

- (1) 能夠知道出生、成長、死亡的過程，並能用健康的態度面對人生的各階段，並能知道自己的情绪並表達自己的感覺。
- (2) 認識營養的重要，知道正確的用餐習慣及營養均衡的方法，並積極實踐正確的用餐習慣
- (3) 能了解運動和休息的重要及方法

- (4) 了解平日做事時的各種正確行為，預防小傷害，
- (5) 了解疾病的來源及預防疾病和避免傳播疾病的行為
- (6) 能表達生病的感覺即採取適當措施，免於感染及傳播疾病
- (7) 能了解自己身體隱私的部位，能愛護自己的身體和尊重他人身體
- (8) 能選擇正確的運動資訊、產品，積極參與正常休閒活動
- (9) 能辨識安全與不安全的情境，並能知道處理危險和緊急情況的方法

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) 健康教育 黃松元等（民80） 臺北新學識文教出版中心
- (2) 現行版國小體育教科書 劉建興等（民89） 南一書局
- (3) 現行版國小道德與健康教科書 余坤煌等（民89） 南一書局
- (4) 愛護我們的地球 （民84） 臺灣麥克股份有限公司
- (5) 兒童發展與身體教育 許義雄（民86） 麥格羅·希爾出版社
- (6) 漢聲小百科 漢聲雜誌社（民74） 漢聲雜誌社
- (7) 消費者手冊 劉春堂等（民88） 行政院消費者保護委員會
- (8) 我會注意餐桌禮貌 林春輝（民82） 光復書局

(9) 預防兒童性侵害手冊～寶貝，我的寶貝 王靜珠（民86） 臺中市家庭扶助中心

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	重大議題能力指標	學校主題
壹、聰明消費保健康 一、運動	一	2	1. 能了解商家的促銷手法，不會盲目消費。 2. 能透過思考、判斷的活動，在消費時學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。	大部分的學童都有自己鍾情的運動項目，更希望自己能成為該運動項目的佼佼者。 透過課文凱雲購買直排輪鞋為例子，協助學童了解商家的促銷手法，在選擇服務及產品的過程中，能建立正確的觀念，聰明消費。	壹、聰明消費保健康 單元一、運動消費停看聽 【活動一】聰明消費 (一)引起動機 1. 教師拿出直排輪（實物或圖卡），請學童說出物品名稱。 2. 教師引導學童發表自己購買直排輪的經驗，如果沒有經驗，教師則引導學童思考「如果有機會，怎麼樣買才能買到一雙物美價廉，又適合自己的直排輪鞋？」。 3. 教師請學童打開教材，進入課程活動。 (二)教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行討論與發表。 (三)討論與分享	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	◎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。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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	重大議題能力指標	學校主題
消費停看聽					<p>1. 教師請學童思考並發表：</p> <p>(1) 凱雲為什麼要爸爸帶他去買直排輪？</p> <p>(2) 自己單獨購買好嗎？為什麼？</p> <p>(3) 凱雲被什麼吸引而進入商店？</p> <p>(4) 你曾經被什麼吸引而進入商店參觀或購物？</p> <p>(5) 店員對凱雲和凱雲的爸爸表現出怎樣的言行？</p> <p>(6) 選購物品時，你會接受店員的建議嗎？為什麼？</p> <p>2. 請分享你或家人被店員服務的經驗。</p> <p>(四) 師生共同歸納</p> <p>1. 特殊的消費購物（通常指支出較大的金額）時，學童宜請家長陪同前往，給予協助、建議。</p> <p>2. 商家為了促銷產品、增加營利，常會推出許多吸引顧客消費的廣告，我們在選擇消費時務必審慎考慮。</p> <p>3. 選購產品時，店員熱心介紹是影響選擇的因素之一。面對店員的介紹或建議，我們可做為參考，未必作為最終的決定。</p> <p>4. 選擇產品時，除非事先已有決定，否則在消費現場宜多看、多做比較，做出最佳的選</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>擇。</p> <p>◎聰明消費</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師可利用學校的資訊設備，連結「Google 搜尋引擎」，點選「影片」搜尋「吸引人的廣告」，點選一至二則影片供學童欣賞，請學童思考「這樣的媒體廣告會不會促使你消費？」</p> <p>2. 若無資訊設備，教師則在黑板上逐一揭示「廣告影響圖示」，並詢問學童「這樣的媒體廣告會不會促使你消費？」</p> <p>3. 教師請學童打開教材，進入課程活動。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行討論與發表。</p> <p>(三)討論與分享</p> <p>1. 你是否因為朋友的影響而決定消費行為？請說一說自己的經驗。</p> <p>2. 消費時，面對朋友的建議，你覺得怎麼做比較好？</p> <p>3. 你知道或看過哪些媒體廣告？請說一說其形式和內容如何。</p> <p>4. 媒體廣告會不會促使你消費，影響你的選擇？</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>5. 選購運動相關用品時，你會注意產品上有無「安全檢驗合格」的標章嗎？它代表什麼意義？</p> <p>6. 生活中，充斥著這麼多影響消費的因素，你知道該怎判斷與選擇，才能聰明消費呢？請說一說你的看法。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 影響消費的因素眾多，在選購物品時應謹慎思考，選擇真正適合自己的物品。</p> <p>2. 「流行」與「新功能」並不一定適合自己，消費選擇時無須盲目跟從。</p> <p>3. 選購物品時，朋友的建議僅能做參考，不必當作唯一的決定。</p> <p>4. 「贈品」、「折價券」、「促銷價」都是主要商品的外加物。選購商品時，應考慮其中的主要商品是不是自己所需要的。</p> <p>5. 從事運動相關用品選購時，還需要注意產品「安全檢驗合格」標章，以確保產品的使用安全性。</p> <p>6. 要做個聰明的消費高手，在消費前應考慮：</p> <p>(1)這項用品是我需要的嗎？</p> <p>(2)這項用品適合我使用嗎？</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	重大議題能力指標	學校主題
					(3)這項用品的價錢合理嗎？ (4)這項用品的安全檢驗合格嗎？				
壹、聰明消費保健康一、運動消費停看聽	二	2	1. 了解從事運動時，要選對場所、聽從專業建議並遵守注意事項，才能安全快樂的運動。 2. 知道提供活動訊息的管道，並能從活動訊息的內容辨認該訊息的有效性與正確性。	1. 藉由活動進行時的場地選擇、護具的準備、專人的指導及簡易的運動傷害處理等事項的學習，引導學童注意運動的安全，做個快樂的運動員。 2. 透過教材內容的引導，使學童能在眾多的訊息中，學習辨認資訊的正確性及有效性，並了解獲得資訊的正常管道，安全快樂的參與活動。	壹、聰明消費保健康 單元一、運動消費停看聽 【活動二】安全競速 (一)引起動機 1. 教師揭示學童人形情境圖，護具圖卡零散至放於人形旁。 2. 教師告訴學童此人形圖將進行直排輪活動，但要戴上護具才能進場練習，請學童幫他。 3. 教師隨機點選學童上臺，把護具圖卡貼在人形圖正確部位。 4. 請全班檢視學童是否做對，若正確無誤，便給予掌聲鼓勵；反之，若錯置了則點選其他學童上臺調整，直到完全正確。 (二)討論與發表 1. 你有參與直排輪或其他運動的經驗嗎？說一說。 2. 你曾跟隨專業教練學習何種運動？教練如何指導你參與活動。 3. 你還知道從事其他運動前要準備什麼安全護具？	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	◎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。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>4. 參與直排輪活動時，自己是否曾經受傷過（或看見他人受傷）？當時是如何處理？</p> <p>5. 除了「教練的叮嚀」外，你知道從事直排輪活動時，還需要注意什麼？說一說。</p> <p>6. 請分享自己從事其他運動時，要注意的安全事項，提醒其他同學在從事該運動項目時，做為遵行的參考。</p> <p>(三)認識頭盔和護具的功能</p> <p>1. 頭盔：保護頭部。頭部是人體重要的部位，應做好防護。</p> <p>2. 護肘：保護手肘。手肘部位容易一不小心就擦傷，尤其在練習高級動作時（如向後溜），常因不熟練而受傷。</p> <p>3. 護腕：保護手腕與手掌。初學者常因滑倒時，不當的支撐動作而造成手腕扭傷或手掌擦傷；就算是高手也可能擦傷，戴上護腕就可避免這些運動傷害。</p> <p>4. 護膝：保護膝蓋。膝蓋是摔倒時著地機率最高且衝擊最大的部位，如果不穿戴護具，就很容易受傷，造成運動傷害。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 小朋友活動時，應有大人陪同。</p> <p>2. 從事任何運動時，應配戴相關護具，以維</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>護身體安全。</p> <p>3. 學習任何運動時，宜選擇適當的場地，遵守運動規則。</p> <p>4. 聆聽並接受專業指導員（教練）的教導，能讓我們學的安全與正確。</p> <p>5. 從事任何運動時，只要能遵守運動規則、注意安全事項，並聽從指導者的教導，必能學得好、玩得好，做個快樂的運動者。</p> <p>【活動三】運動資訊通</p> <p>（一）教學準備</p> <p>1. 教師請學童蒐集活動傳單或海報，尤其是體育活動類。</p> <p>2. 教師蒐集報章雜誌上，有關體育運動的文宣廣告。</p> <p>（二）教師指導學童閱讀教材內容後，準備進行學童所蒐集資料的整理與紀錄。</p> <p>1. 教師先將學童分組，再將全班蒐集到的活動文宣發下，指導學童分析、整理文宣上的資料。</p> <p>2. 教師指導學童依條列方式記下文宣中所列出的項目，並嘗試加以統整。如：活動舉辦時間、地點、辦理單位、活動方式、參加資格</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>等。</p> <p>3. 活動進行中，學童若有不認識的字詞或不清楚的内容，可直接向教師請教。</p> <p>4. 教師提醒各組，在分析、整理時應嘗試思考、辨認資料的正確性與有效性。</p> <p>(三)發表與討論</p> <p>1. 教師引導學童思考並發表，當發現活動說明不清楚時可運用哪些方法，以達到解決問題的目的。</p> <p>2. 教師指導各組輪流上臺報告分析、整理的狀況，並協助學童將條列的内容記錄在黑板上。</p> <p>3. 待各組報告完畢，教師引導全班針對黑板上的内容做一次分析統整，重新條列出統整后的内容。</p> <p>4. 教師指導學童針對新的内容，提出自己的看法，嘗試對資料的正確性與有效性做辨認的活動。</p> <p>(四)電子媒體廣告面面觀</p> <p>1. 教師將電子媒體廣告揭示在黑板上，指導學生認識常見的電子媒體廣告，並告知學童這些也是獲得活動訊息的管道。</p> <p>2. 教師可利用學校資訊設備，連線上網示範</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>活動訊息的搜尋方式。（無設備時，可省略。）</p> <p>（五）師生共同歸納</p> <p>1. 在生活中，我們可透過平面廣告（活動宣傳單或海報）和電子媒體廣告獲得相關的活動訊息。</p> <p>2. 我們可以從幾個向度來辨認活動訊息的有效性與正確性：活動時間、活動地點、辦理單位、連絡電話。</p> <p>3. 學童面對眾多活動訊息（特別是寒、暑假期間），應謹慎分辨思考訊息中的有效性與正確性，才能擁有快樂安全的活動經驗。</p>				
壹、聰明消費保健康 二	三	2	<p>1. 能知道食用新鮮食物的好處。</p> <p>2. 能知道如何分辨食物是否新鮮。</p> <p>3. 能利用感官分辨食物的安全性。</p> <p>4. 在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。</p>	<p>1. 能知道如何挑選新鮮的食物。</p> <p>2. 能仔細觀察食物的外觀和色澤來判斷是不是新鮮。</p> <p>3. 能透過食品的包裝，判斷是否安全，適合食用。</p> <p>4. 說出那些食品不安全，已經不能食用。</p> <p>5. 在購買食品前，能留意食品是否安全適用。</p>	<p>壹、聰明消費保健康</p> <p>單元二、聰明消費 健康飲食</p> <p>【活動一】選購食品學問多</p> <p>（一）引起動機：教師邀請學童分享和家人到市場買菜的經驗，並說說看家人如何挑菜。</p> <p>（二）發展活動：閱讀課文情境，再請學童發表。</p> <p>1. 課文中媽媽如何挑選食物？</p> <p>2. 你的家人如何挑選食物？</p> <p>3. 你自己是如何挑選食物？</p> <p>4. 要吃新鮮的食物還是不新鮮的食物呢？為</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>	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	<p>◎家政教育</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</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	重大議題能力指標	學校主題
、聰明消費健康飲食					<p>什麼？</p> <p>(三)我也會挑新鮮的食物：教師將圖片擺出來，請學童挑出新鮮的蔬果、肉和魚。</p> <p>1. 請仔細觀察，挑出新鮮的蔬果。選右邊的舉手，選左邊的舉手，說說看你是怎麼分辨的？有沒有其他方法？</p> <p>2. 請仔細觀察，挑出新鮮的肉。選右邊的舉手，選左邊的舉手，說說看你是怎麼分辨的？有沒有其他方法？</p> <p>3. 請仔細觀察，挑出新鮮的魚。選右邊的舉手，選左邊的舉手，說說看你是怎麼分辨的？有沒有其他方法？</p> <p>4. 說說看，你還知道哪些食物要怎樣挑新鮮的？（拿出學習單）例如：雞蛋、海鮮等等。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 新鮮的食物吃起來鮮甜，想知道是不是新鮮，可以仔細觀察食物的外觀和色澤喔！</p> <p>2. 購買蔬果時，不要一次買太多，存放太久容易養分流失，尤其是葉菜類較不易保存。</p> <p>3. 購買肉類食，要選設備完善的肉鋪，有冷藏設備及電宰證明的更好。鮮紅色的豬肉表示新鮮，有不好氣味的豬肉表示不新鮮貨品質不佳。</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>4. 選購魚類時可先觀察魚眼，若魚眼混濁不清，表示該於擺放時間太長已不太新鮮。當魚鰓由鮮紅色變成暗紅色或其他顏色或用手指輕壓魚肉，如果魚肉下陷且沒有彈回原樣，表示已不新鮮。另外可再觀看魚身是否完整，腹部要完整不破裂，魚鱗緊附在魚體，沒有脫落。</p> <p>【活動二】食品安全紅綠燈</p> <p>(一)引起動機：教師邀請學童分享，如何挑選有包裝的食品經驗。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 閱讀課文情境，教師邀請學童說一說，如何運用五感判斷食品是否安全。</p> <p>(1)用眼睛觀察食物是否安全：包裝是否完整或生鏽、是否過期、調味包是否膨脹等。</p> <p>(2)用鼻子聞聞食物是否有異味：新鮮的食物有天然的香氣，吃東西前聞一聞，如有異味，表示食物不新鮮。</p> <p>(3)用手摸一摸真空鈕是否凸起：罐頭食品經過真空處理，若真空鈕已凸起，表示被開封過或食物已不新鮮。</p> <p>(4)吃了過期或包裝有問題的食物會如何？</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>2. 分組發表</p> <p>(1) 小組同學一起將食品圖片分成安全與不安全兩類。</p> <p>(2) 教師行間巡視。</p> <p>(3) 小組同學說明分類的理由。</p> <p>(4) 全班一起看看情境圖。</p> <p>(5) 分組說說看，大家分的方式都一樣嗎？正確嗎？</p> <p>(三) 趣味遊戲：安全食品大進擊</p> <p>1. 教師拿出爬爬格。</p> <p>2. 每組同學挑選出旗子與輪流擲骰子。</p> <p>3. 按照擲出骰子的數字前進。</p> <p>4. 前進途中停在命運格，須翻命運一張，如果翻到不安全食品依卡片說明退後並表演（如吃到過期食品，上吐下瀉，到退五格）。</p> <p>5. 如果翻到安全食品，則依卡片說明。</p> <p>6. 先到達終點者獲勝。</p> <p>(四) 教師亦可利用卡片，請學童分辨安全或不安全。教師機將圖片卡舉高數1、2、3，請學童同時舉牌，錯誤者坐下，站到最後者勝利，為食品安全王。</p> <p>(五) 師生共同歸納：我們要購買與食用安全</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	重大議題能力指標	學校主題
					的食品，才能吃得營養，吃出健康。因此在買東西前，我一定會看一看、聞一聞和摸一摸。				
壹、聰明消費保健康 二、聰明消費健康飲食	四	2	1. 能到乾淨衛生的用餐場所用餐。 2. 能知道如何挑選乾淨衛生的用餐場所。 3. 能知道均衡飲食的方法。 4. 能符合三少一多的飲食原則。	1. 藉圖片的不同，說明乾淨衛生的用餐場所的重要，與如何挑選的方法。 2. 日常生活中能挑選乾淨衛生的飲食場所。 3. 日常生活能符合健康的飲食原則。	壹、聰明消費保健康 單元二、聰明消費 健康飲食 【活動三】外食有一套 (一)引起動機：教師邀請學童發表並分享，到外面用餐時，如何挑選用餐場所。 (二)發展活動：閱讀課文情境。 1. 美美一家人到外面用餐，請學童說說看，他們如何選擇用餐場所呢？ (1)左邊攤子，老闆衣著邋遢，一邊抽菸，一邊烹調食物。 (2)右邊攤子，客人用過的餐盤未收拾。 2. 小組討論：我會選擇乾淨衛生的用餐場所。教師揭示圖片，請學童挑出乾淨衛生的用餐場所。 (1)請仔細觀察，挑出乾淨衛生的用餐場所。說說看，你怎麼分辨的？ 第一組圖卡石材擺放位置：食材擺放地上、食材放於架子上。 第二組圖卡碗盤清潔方式：一鍋水洗餐具、以流動的清洗餐具。	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。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	◎家政教育 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>第三組圖卡服務人員衛生習慣：老闆端送時手指伸進食物裡、衣著乾淨整潔的老闆。</p> <p>(2)請小朋友說說看，還有沒有其他方法？</p> <p>(三)檢視用餐場所祕笈蒐一蒐</p> <p>1. 桌面乾不乾淨？</p> <p>2. 餐具乾不乾淨？</p> <p>3. 有沒有蒼蠅、蟑螂？</p> <p>4. 垃圾如何收集？</p> <p>5. 煮餐人員衛不衛生？</p> <p>6. 還有呢？</p> <p>(四)教師歸納：除了乾淨衛生外，我們也可以自備環保餐具，吃得安心，更以行動愛護地球資源。</p> <p>(五)一起行動：教室是我們用營養午餐的場所，先檢視是不是乾淨衛生，再一起打掃，保持教室的乾淨衛生。別忘了用完餐，擦擦嘴後也要清理桌面呵！</p> <p>【活動四】怎樣吃最健康</p> <p>(一)引起動機：教師邀請學童發表並分享，到外面用餐時點餐的經驗。</p> <p>(二)發展活動：教師揭示「美美一家人到自助餐廳挑選食物的情境圖」，請學童說一說</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>他們如何挑選食物。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 美美不偏食，魚、肉都吃。 2. 爸爸挑選口味清淡的食物。 3. 弟弟喜歡吃蔬菜和水果。 4. 媽媽不選太鹹或太甜的食物。 <p>(三)老師說明均衡的飲食「飲食金字塔的五大原則」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 六類俱全：每日飲食都應涵蓋全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類及油脂與堅果種子類食物，以獲得食物完整的營養。 2. 聰明分配：飲食要像金字塔，全穀根莖類為主要基礎、多吃蔬菜水果、適量攝取豆魚肉蛋和低脂乳品類。 3. 多樣選擇：每一類食物都要多樣選擇來彼此搭配，盡情享受飲食變化、口味翻新的樂趣。 4. 節制油、糖、鹽：少吃富含油、糖、鹽的食物，可降低罹患心血管疾病、糖尿病、癌症及高血壓等文明病的機率。 5. 彈性調整：均衡飲食是一日三餐彈性搭配的藝術。若午餐吃了便當裡的大塊排骨，晚餐記得多吃蔬菜水果，一樣均衡健康。三餐 				

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	重大議題能力指標	學校主題
					之間如果吃了點心，也要一併考慮。 (四)教師說明：三少一多就是少糖、少鹽、少油和多纖維的飲食原則。 1. 教師拿出事先準備的零食。 2. 學童將零食含鈉量、油量（脂肪），記錄在紙上。教師說明高鈉高油零食不宜多吃。 (五)趣味遊戲：符合健康飲食原則來挑選菜色。 1. 教師將食物卡平放。 2. 每個學童帶著餐盤來挑選食物。 3. 教師檢視盤中食物卡是否符合健康飲食原則。符合者過關，不符合者則重新挑選。 (六)師生共同歸納：選擇健康衛生的食物，重視均衡的飲食，才會吃的安心，擁有健康。				
壹、聰明消費保健	五	2	能安全上下平衡木。	1. 能安全的上下平衡木。 2. 撐坐平衡木 3. 跳下平衡木 4. 上下平衡木	壹、聰明消費保健康 單元三、闖關高手 【活動一】安全上下平衡木 (一)撐坐平衡木：於平衡木上，利用雙手伸直，撐於平衡木上，接下來利用撐的力量，撐住身體坐於平衡木上，最後撐住身體離開平衡木。 (二)跳下平衡木：站於平衡木上，安全跳下	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。	◎性別平等教 育 2-1-2 學習與不 同性別者平等 互動。 2-1-3 表達自己 的意見和感 覺，不受性別	

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	重大議題能力指標	學校主題
康 三、闖關高手					<p>平衡木，落地時要注意，腳要微彎，吸收衝擊力。</p> <p>(三)上下平衡木</p> <p>1. 教師可以先在地面畫一條寬約10公分、長約3公尺的區域，讓學童先在上面練習走動，提醒學童在走的時候腳步可以超出範圍。經過地板上的訓練，等學童熟練動作後在上平衡木。</p> <p>2. 將平衡木下鋪上墊子，墊子布置成如課本圖示般。</p> <p>3. 可請學童依序開始安全的撐坐上平衡木，在平衡木上面走道另一端後，安全的跳下平衡木。下平衡木時，雙腳要微彎，直安全落地，才起立離開。</p> <p>4. 教師要提醒學童上下平衡木時，要踩穩並注意腳不要踩空。</p> <p>5. 布置在平衡木下的墊子，最好範圍大一些，跳下來時才能有緩衝的空間，以免學童沒站穩時，能夠有所保護。</p>			的限制。	
壹、聰明	六	2	<p>1. 能完成平衡木的遊戲。</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</p>	<p>1. 完成遊戲的指定動作。</p> <p>2. 完成各項於平衡木上的指定動作。</p>	<p>壹、聰明消費保健康</p> <p>單元三、闖關高手</p> <p>【活動二】平衡木遊戲</p> <p>(一)平衡高手</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>3-1-1 表現簡單的全</p> <p>身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動</p> <p>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</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	重大議題能力指標	學校主題
消費保健康 三、闖關高手			木上的動作。		<p>1. 準備兩座平衡木，併排及相距不要超過 80 公分，請學童分組，分站平衡木兩端，兩兩一起透過箱子安全站上平衡木後，走道中間面對面猜拳，贏者在平衡木上行進到另一邊跳下平衡木，計算通關人數。</p> <p>2. 將學童分組，分站平衡木兩端，雙方各派一人跳上平衡木，相遇時猜拳，輸者安全跳下平衡木，贏者繼續前進，比比看，哪一組抵達人數最多。亦可變換遊戲規則，一直派人阻擋贏者繼續前進，遊戲時要注意。</p> <p>(二)安全過關：在平衡木上，放置三個高各約 10、15、20 公分高的障礙物，相距適當距離，請學童跳上平衡木後，跨過障礙物，安全到達終點。</p> <p>(三)師生共同歸納：玩遊戲時，姿勢要正確才能在平衡木上維持平衡。</p> <p>【活動三】過關高手</p> <p>(一)課前指導</p> <p>1. 指導學童以雙手側平舉來平衡身體重心。</p> <p>2. 能夠安全的撐上平衡木、跳下平衡木。</p> <p>3. 能在平衡木上做完指定動作，通過兩座平衡木。</p>	態度評量		互動。 2-1-3 表達自己的意見和感覺，不受性別的限制。	

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>4. 在做各種活動時，一定要注意安全，以避免運動傷害。</p> <p>5. 指導學童控制前進速度。</p> <p>(二)場地布置：兩座平衡木、墊子、球及籃子，布置如課本圖示。</p> <p>(三)過關動作說明</p> <p>1. 撐上平衡木：學童稱作於平衡木上，站起前進至第二關「原地轉身」。</p> <p>2. 原地轉身：站於平衡木上原地轉身，指導學童注意腳不要踩空。</p> <p>3. 平衡前進：通過前兩關後，在平衡木上，學童雙手側平舉，保持平衡後往前進，安全到達第四關「抬腳拍手」。</p> <p>4. 抬腳拍手：站於平衡木上，單腳舉起，雙手於單腳上面、下面各拍手一次，安全到達第五關「投籃」。</p> <p>5. 投籃：站於平衡木上，接住同學傳遞的球，投於球籃中，即完成所有過關動作，安全跳下平衡木，跳下時，提醒學童腳要微彎，吸收衝擊力。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 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，注意協調身體的動</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	重大議題能力指標	學校主題
					作，才能做好動作。 2. 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。				
評量週 貳、安全與休閒 四、我的成長	七	2	1. 能了解自己是從母體中孕育而來的。 2. 能體會迎接新生兒的喜悅。 3. 能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。 4. 能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。 5. 藉由觀察教學情境圖，引導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。 6. 能知道並描述出生至今的成長發育變化及感覺。	1. 藉由觀察媽媽懷孕的過程與新生兒的誕生，體會迎接新生兒的喜悅及媽媽懷孕與生產的辛苦。 2. 引導學童藉由觀察自己的成長變化，體會成長的喜悅。 3. 引導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。	貳、安全與休閒 單元四、我的成長 【活動一】迎接新生命 (一)教師請學童拿出事先蒐集的照片，分享媽媽懷孕時即自己或弟弟妹妹出生時的情形。 (二)經驗分享 1. 媽媽或其他家人懷孕時，家人期待的心情如何？ 2. 家中即將有新生兒時，家人的生活有什麼改變？ 3. 是否有陪著媽媽或其他家人一起迎接新生命的經驗？ 4. 媽媽懷孕時跟現在有什麼不一樣？ (三)以胎兒在母體中孕育情形之情境圖，討論胎兒在母體中孕育的情形。 1. 不論是人類或其他動植物，都會孕育新生命。 2. 通常在每個時刻，都會有新生命的誕生。 3. 生物都需要兩項結合，才能產生新生命。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-1-1 知道並描述對出生、成長、老化及死亡的 concept 與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	◎性別平等教育 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 ◎人權教育 1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。	

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>4. 我們要以喜悅的心情迎接每一個新生命。</p> <p>5. 我們都是媽媽懷孕大約九個多月(280)天後生下來的。</p> <p>6. 懷孕大約一個月(4週)時，胚胎還很小，大約只有一粒米這麼大。</p> <p>7. 懷孕大約四個月(16週)時，媽媽可以感受到胎兒活動的感覺，如果到婦產科診所照超音波，有的可以看出性別。</p> <p>8. 懷孕大約八個月(32週)時，胎兒愈長愈大，媽媽的肚子也愈長愈大。在這段時間，胎兒的主要器官，如心臟、肺臟、腎臟等，會逐漸開始運作，為出生後適應外界環境作準備。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 新生兒的誕生會影響家庭生活的方式，身為兄姊要適應並接納他，也協助家人照顧他。</p> <p>2. 若為家中獨生子女，可以觀察親戚或鄰居家中的新生兒成長和家庭生活情況，也可以從同學的分享中，了解新生兒加入後家庭生活的改變。</p> <p>3. 懷孕的過程中，媽媽可能會有噁心、嘔吐、腰酸背痛等不舒服的症狀，身體因為胎兒漸</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>漸長大會變得活動不方便，生產的過程也是很辛苦。</p> <p>4. 我們的生日被稱為「母難日」，就是因為在生產的那一天，媽媽非常辛苦甚至在可能瀕臨危險的情況下，才生下我們，而迎接新生兒的喜悅，讓媽媽忘記了一切辛勞，我們要感謝媽媽。</p> <p>5. 回家後請擁抱媽媽，並說出感謝的話。</p> <p>【活動二】成長的足跡</p> <p>(一)教師請學童拿出事先蒐集的照片，觀察自己帶來的照片，並將照片從小時候到現在按順序排列。</p> <p>(二)分組討論</p> <p>1. 說一說：照片中的自己大約幾歲或幾個月？照片中的自己在做什麼？</p> <p>2. 照片中的自己和現在有什麼不同？身高變高，體重增加，陸續換新牙……</p> <p>3. 說說看，你喜歡這種改變嗎？為什麼？</p> <p>4. 隨著身體的成長，我們會做的動作也越來越多了，請教家人並說說看，你在什麼時候學會了下面的動作？擺手踢腳、會坐、會爬、會走路、會跑步、會騎腳踏車……</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>(三)共同討論</p> <p>1. 每個人學會這些動作的時間都一樣嗎？ (擺手踢腳、走路、坐、爬、跑步、寫字、騎腳踏車、跳繩等)</p> <p>2. 每個人學會這些動作的順序都一樣嗎？</p> <p>3. 成長所帶來的改變給你什麼樣的感覺？你喜歡嗎？</p> <p>(四)教師說明：每個人學習這些動作的時間和順序都不一樣，這是因為每個人的發展速度都不太一樣，這是個體差異。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 在生理特徵上，現階段最大的改變是：長高、體重增加及換新牙，但是每個人成長的速度及改變的情形並不一樣；在心理層面上，已愈趨成熟懂事可以處理更多事。</p> <p>2. 雖然每個人的發展速度都不太一樣，但是動作發展大致相同，都是頭部→軀幹→四肢的發展順序。</p> <p>3. 動作發展是大肌肉先發展，如先學會坐、會爬、會走，然後才發展成小肌肉的動作，如拿筆寫字、玩彈珠等。</p> <p>4. 隨著成長的足跡，每個小朋友會做的動作也會越來越多。</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	重大議題能力指標	學校主題
貳、安全與休閒 四、我的成長	八	2	1. 能藉由身體不斷的成長，知道人生的必經過程。 2. 能指出自己和家人所處的階段。 3. 能描述自己現階段成長最大的改變。 4. 能描述自己現階段的責任並積極實踐。	1. 引導學童知道自己和家人現在正處於哪一生命階段。 2. 引導學童觀察家人並說出他們的外觀有什麼不同。 3. 能描述人生不同階段的責任和成就感。 4. 能了解不同人生段的需求及照護。 5. 能觀察不同人生階段的異同，並建立自己的價值觀。	貳、安全與休閒 單元四、我的成長 【活動三】成長的過程 (一)引起動機：請學童蒐集家人在不同年齡的照片並帶來，分享家人過去跟現在有什麼不一樣？ (二)了解自己和家人現在正處於哪一生命階段。 1. 教師揭示情境圖。 2. 分組討論：人在成長各階段，身體的變化有什麼不一樣？ 3. 請學童分享帶來的家人照片，依據家人的外觀，指出他們現在各處於哪一生命階段。 4. 請學童分享自己成長過程中與家人相處的快樂情景。 (三)討論：在人生的各個階段中，除了外型改變之外，你還注意到哪些改變？ (四)教師說明 1. 人的一生，大致分為以下幾個階段 (1)嬰幼兒期：身體器官不斷成長中，走、跑、跳的肢體動作逐漸成熟。 (2)兒童期：穩定性、移動性和操作性的技能逐漸成形。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	◎性別平等教育 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 ◎人權教育 1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。	

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>(3)青少年期：第二性徵開始出現，骨骼肌肉發展良好。</p> <p>(4)成年期：身心功能也逐漸穩定，骨骼變硬，柔軟度變差。</p> <p>(5)老年期：動作變慢、活動量減少，器官功能開始衰退。</p> <p>2. 生命的過程大致分為：出生、成長、老化、死亡。</p> <p>3. 人在生命的不同階段，身體的外觀變化與生活型態。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 身體在成長，動作技能也會跟著進步。</p> <p>2. 要用健康的心理來面對及迎接一生中的每一個階段。</p> <p>【活動四】小君長大了</p> <p>(一)共同討論</p> <p>1. 除了身體的成長外，自己會做的事是不是有增加？</p> <p>2. 除了課本上提到的這些事，你還會做哪些事？</p> <p>3. 現在會做的事和以前有什麼不一樣？</p> <p>4. 會做的事增加了，和成長有什麼關係？</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>5. 學會了更多的事，有沒有讓自己覺得更有成就感？</p> <p>6. 長大後，在與家人相處方面，自己有什麼期許？</p> <p>(二)教師歸納</p> <p>1. 在生理特徵上：現階段最大的改變是身高、體重的增加、換新牙。</p> <p>2. 在心理層面上，已漸漸成長，自己處理許多事。</p> <p>3. 與人的相對應關係，已漸漸成長，能自己處理許多事情。</p> <p>4. 當會做的事愈多，愈要對自己的行為負責。</p> <p>5. 會做的事愈多，成就感的展現也愈多。</p> <p>6. 愈長大小肌肉的發展愈趨成熟，因此會做的事也更精細。</p> <p>【活動五】未來的小君</p> <p>(一)分組討論</p> <p>1. 人生在不同階段，有什麼不同的責任及照顧的需求？</p> <p>(1)嬰幼兒期：需要家人照顧。</p> <p>(2)兒童期：可以學習自己照顧自己，但還需</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	重大議題能力指標	學校主題
					家人照顧的需求。 (3)青少年期：有自我主張，尋求同儕認同。 (4)成年期：努力工作，照顧家人，需要家人的認同。 (5)老年期：享受老年生活，注意健康問題，需要家人的陪伴。 2. 請學童拿出家人照片，按照從小時候到現在的順序排列說說看： (1)家人現階段各自的責任與成就感各是什麼？ (2)從小到現在家人如何照顧我？ (3)家中現在最需要被照顧的人有哪些？ (4)當我長大後，我要盡到那些照顧家人的責任？ 3. 討論與分享：確立未來努力的方向，在每一階段盡好自己的責任與家人相互盡到照顧的責任，並建立正確良善的價值觀。				
貳、安全與休	九	2	1. 能描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。 2. 能尊重個人與他人身體的自主權。	1. 透過不同的打招呼方式，體會每個人對身體接觸的感受不一定相同，能適時表達自己的意見及感覺，進而了解身體的自主權。 2. 藉由討論與情境演練方	貳、安全與休閒 單元五、學習自我保護 【活動一】身體的接觸 (一)課文引導：爸爸的外國朋友特地來看他們，見面時，依照外國禮儀用擁抱的打招呼方式，小安覺得很不習慣，媽媽告訴他這是	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的	◎性別平等教育 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 ◎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	

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	重大議題能力指標	學校主題
開 五、 學 習 自 我 保 護			3. 能知道自己身體的隱私部位。 4. 能尊重他人身體的隱私權。 5. 能確認具威脅性的行為，如：性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。	式，學習自我保護的方式。	外國的打招呼方式。 (二)引起動機：玩「猜拳歌」遊戲，歌詞內容為「好朋友我們行個禮，握握手呀來猜拳，石頭、布呀！看誰贏，輸了就要跟我走」。兩人一組，互相找同學猜拳，輸家搭著勝利者的肩膀，找下一組人挑戰，直到最後全班排成一長列，排頭則是最終勝利者。 (三)共同討論 1. 遊戲結束後，教師提出問題，學童思考回答。 (1)在遊戲時，有哪些身體接觸的動作？接觸到哪些身體部位？ (2)發表個人在遊戲中對於身體接觸的感覺。 (3)比較一下，自己和別人可以接受身體接觸的方式及感覺有什麼不同。 2. 參閱課本圖文說明，討論比較各國不同打招呼方式，說明個人接受的程度不同，也能勇敢表達自己的感覺。 3. 參閱課本圖示說明，討論生活中與人接觸時，哪些是「可以」的接觸？哪些是「不可以」的接觸？ 4. 引導學童思考除了課本圖文的情境外，還有哪些身體接觸的情形，並能區分「可以」的		方法。	有的。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>接觸和「不可以」的接觸，進而建立身體自主權的觀念。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 因各國風俗民情差異而有不同的問候方式，常見的有揮手說你好、親吻臉頰並擁抱、握手……雖然各人的接受程度不同，但要尊重各國文化。</p> <p>2. 了解每個人對遊戲、擁抱等身體接觸的感受不一定相同，也要適當表達自己的意見及感受，以及保護自己的身體。</p> <p>3. 關懷或善意的身體接觸行為是「可以」的，例如：攙扶同學去健康中心、遊戲時搭肩；不合宜的身體接觸行為是侵犯，是「不可以」的，例如：鄰居叔叔親我的臉頰、同學故意撞我屁股。</p> <p>4. 尊重個人與他人身體的自主權：身體是我自己的，沒有經過我的同意，任何人都不能接觸我的身體，或是對我做出傷害的行為。當別人對我做出「不可以」的接觸時，我會大聲說不，也不會用同樣的方式對待別人。</p> <p>【活動二】當身體的好主人</p> <p>(一)引起動機：教師提問學童，請學童回答</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>穿著泳衣時所遮蔽的部位。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 認識隱私部位</p> <p>(1)教師揭示男、女生人形圖，並發給每位學童兩張圓形紅色貼紙。</p> <p>(2)請學童輪流上臺在人形圖找出不喜歡被人隨意接觸的身體部位，貼上圓形紅色貼紙。</p> <p>(3)依圓形紅色貼紙分布的情形，討論身體隱私部位的關係。</p> <p>2. 討論保護隱私部位：每個人對自己的隱私部位應該如何保護呢？</p> <p>(1)不可以在公共場所暴露，例如：上廁所時要關門。</p> <p>(2)小心別人對我的接觸，例如：讓醫師看診時，要有家人和護理師陪同。</p> <p>(3)參考答案：外出時，穿著不要太暴露；不可和同學玩生殖器的遊戲；長大了，學會自己洗澡……</p> <p>3. 分組情境練習「自我保護三部曲」：「如果別人接觸我的隱私部位，還威脅不可以告訴別人，我該怎麼辦？」</p> <p>(1)不(No)：遇上危險，大聲拒絕和呼救。</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>(2)跑(Run)：快速離開現場，往人多的地方去。</p> <p>(3)說(Tell)：尋求可以信任的人請求協助。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 身體隱私部位包含有：嘴巴、胸部、生殖器官、屁股等。</p> <p>2. 身體隱私部位只有自己能看、能摸，即使是長輩、親人和醫生，不可以隨意碰觸。</p> <p>3. 當被別人不當接觸身體時，應該語氣堅定告訴對方：「我不喜歡這樣！」，並立刻離開現場。</p> <p>4. 在告知協助者時，要清楚表達下列事情：</p> <p>(1)人（長相特徵）。</p> <p>(2)時間。</p> <p>(3)地點。</p> <p>(4)事情（對方對你做了什麼事）。</p> <p>5. 尊重個人與他人身體的隱私權：你是身體的主人，要好好的保護隱私部位不受到騷擾，也要尊重別人的身體，不可以故意惡作劇而侵犯他人。</p>				
貳、安	十	2	<p>1. 能發現夜市中不安全的情境。</p> <p>2. 說明並演示當面臨迷</p>	<p>1. 藉由討論與分享，能發現夜市不安全的情境，並能說明逛夜市前的注意事項，及</p>	<p>貳、安全與休閒</p> <p>單元五、學習自我保護</p> <p>【活動三】預防迷路有妙招</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</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>◎性別平等教育</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</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	重大議題能力指標	學校主題
全與休閒五、學習自我保護			路、落單時，可以採取的行動。 3. 認識腳踏車的基本構造。 4. 知道安全騎乘腳踏車的注意事項。 5. 認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。	迷路時可以採取的行動。 2. 透過教師的說明，學童能說出腳踏車的基本構造。 3. 提醒學童騎乘腳踏車時應遵守的交通規則，才能促進個人及他人的生活安全。	(一)分組發表與討論 1. 發表：教師請學童發表逛夜市迷路的經驗。 2. 討論 (1)師生共同討論：逛夜市時，小安他們為什麼會迷路？（參考答案：人太多被擠散了、玩遊戲太入神……） (2)分組討論 問題一：當你迷路時，可以採取哪些行動？（參考答案：留在原地、打電話……） 問題二：逛夜市或商場出發前，有什麼方法可以避免迷路？（參考答案：約定集合地點、緊跟著大人……） 3. 分享：各組代表分享討論內容。 4. 教師再追問：還有沒有其他的方法？（參考答案：愛心導護商店的名稱、功能可提供緊急協助的人員與單位……） (二)發展活動 1. 認識「愛心導護商店」 (1)介紹「愛心導護商店」的標誌及其意義。 (2)討論哪些地方有張貼「愛心導護商店」的標誌。 (3)說明愛心導護商店的功能。	行為檢核 態度評量		◎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。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>2. 認識其他可以走失時尋求協助的對象或設施。</p> <p>(1)警察人員（單位）。</p> <p>(2)百貨公司與捷運車站及其他大眾服務設施的服務台與穿制服的工作人員。</p> <p>(三)演練模擬在不同情境迷路時，該怎麼辦？（如百貨公司、市場、逛街、遊樂場、展覽館……）</p> <p>1. 教師引導學童分組演練，在不同情境迷路時，正確處理的方式。</p> <p>2. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學生學會在不同情境迷路時，正確處理的方式。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 夜市人多又熱鬧，有趣的遊戲容易吸引小朋友的注意，容易走失或迷路。</p> <p>2. 出發前，應熟記或記下連絡電話，並約定集合地點。</p> <p>3. 迷路時不可以慌張，要做出正確的處理，就能平安回家。</p> <p>4. 迷路時，先留在原地；先保持鎮定，再撥打電話或找人求助。</p> <p>【活動四】追風少年安全行</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>(一)分組發表與討論</p> <p>1. 發表：教師請學童發表騎乘腳踏車的經驗。</p> <p>2. 討論</p> <p>(1)騎乘腳踏車時，可能會發生哪些危險情形？（和對向車相撞、輪胎打滑跌倒、撞到行人、迷路……）</p> <p>(2)分組討論</p> <p>問題一：騎乘腳踏車前，應該要做哪些事？（規畫路線、檢查腳踏車的車鈴、煞車……）</p> <p>問題二：騎乘腳踏車前，應該遵守哪些交通安全規定？（雙手緊握把手、靠右行駛……）</p> <p>3. 分享：各組代表分享討論內容。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 認識「腳踏車」</p> <p>(1)介紹「腳踏車」的基本構造。</p> <p>(2)說明煞車、把手、車鈴……的功能。</p> <p>(3)說明騎乘腳踏車前如何做安全檢查。</p> <p>2. 認識騎乘腳踏車時穿著的服裝(穿著輕便服裝、運動鞋、配戴安全帽)。</p> <p>3. 認識騎乘腳踏車時，應遵守的交通規則</p> <p>（靠右行駛或行駛腳踏車道、不可雙人騎乘</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>……)</p> <p>(三)腳踏車對對碰：教師將腳踏車基本構造圖張貼在黑板上。學童分組競賽，上臺將車鈴、反光片、輪胎、把手等名稱，貼在正確位置，並將得分畫記在記分板上。</p> <p>(四)大家來找碴：教師將正確與錯誤的騎乘腳踏車情境圖卡張貼在黑板上，由學童挑出錯誤圖卡，並說出正確的騎乘方式及應遵循的安全規則。</p> <p>(五)師生共同歸納：安全騎乘腳踏車的注意事項。</p> <p>1. 出發前，應先規畫行程或目的地，評估自己的能力與技能。</p> <p>2. 做好行車安全檢查、正確的穿著，不但可以讓你更舒適的進行追風旅程，還能降低意外傷害。</p> <p>3. 騎乘自行車應遵守交通規則，才能確保個人及他人的安全。</p> <p>4. 騎乘自行車前及回家後，都要告訴父母親或家人。</p>				
參、快	十一	2	1. 能說出自己平常最常參與的休閒運動並積極參與正當的休閒運動。	1. 能說出自己平常參與的休閒活動。 2. 能分辨哪些休閒活動是有	參、快樂運動我最行 單元六、休閒運動快樂行 【活動一】我的休閒運動	口語評量 操作評量 觀察檢核	4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-1 分辨日常生活		

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	重大議題能力指標	學校主題
樂運動我最行 六、休閒運動快樂行			2. 能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。 3. 能分辨適合健走的地方。 4. 能了解健走前要注意的事項。	益身心健康的。 3. 學童能透過討論瞭解更多有益身心健康的休閒活動。 4. 能分辨哪裡是適合健走的場地。 5. 能鼓勵學生參與健走運動。 6. 能了解參與健走運動的注意事項。 7. 能說出健走的動作要領及健走完的感受。	(一)透過討論了解班上同學下課後或假日最常從事的休閒活動項目。 (二)觀看課本內容，讓學童分辨哪些是有益身心健康的休閒活動，哪些休閒活動是不好的。 1. 看電視。 2. 電視玩具。 3. 戶外遊戲器材區玩耍。 4. 與同學或朋友相邀一起去打球。 (三)示範與講解學童適合參與的休閒運動項目並鼓勵參與。 (四)讓學童分享平時從事的休閒運動項目，並鼓勵參與有益身心健康的休閒活動。 (五)觀看教科書中阿宏休閒時會做休閒運動。 1. 騎腳踏車。 2. 與家人一起健走。 3. 到公園遊玩。 4. 去爬山。 (六)詢問學童閒暇時，最常從事哪些休閒運動。 【活動二】安全健走	行為檢核 態度評量	情境的安全性。		

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>(一)詢問學童是否知道哪些地方是適合健走的地方。</p> <p>1. 公園。</p> <p>2. 學校操場。</p> <p>3. 大馬路。</p> <p>4. 偏僻小路。</p> <p>(二)教導學童哪些地方是適合健走運動的地方（公園及學校操場是較適合健走的地方；而大馬路車輛較多，偏僻小路人煙稀少，比較危險，應盡量避免。）</p> <p>(三)學童能分辨在哪些地方健走是有危險性的。</p> <p>(四)教導學童在健走前要注意哪些事項，並示範簡易熱身操。</p> <p>1. 健走時要穿著合適、寬鬆的運動服裝。</p> <p>2. 要隨時攜帶飲用水，以免口渴。</p> <p>3. 健走前要先確實做好暖身操，以防運動傷害的發生（可參考附錄一靜態伸展操的動作）。</p> <p>(五)學童相互討論並分享，除了上述的注意事項之外，健走時還有哪些要注意的呢？</p>				
參、	十二	2	1. 能做出簡單的健走動作。	1. 能分辨哪裡是適合健走的場地。	參、快樂運動我最行 單元六、休閒運動快樂行	口語評量 操作評量	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	重大議題能力指標	學校主題
快樂運動我最行 六、休閒運動快樂行			2. 能與同學分享健走完的感受。	2. 鼓勵學生參與健走運動。 3. 能了解參與健走運動的注意事項。 4. 能說出健走的動作要領及健走完的感受。	<p>【活動二】安全健走</p> <p>◎一起來健走</p> <p>(一)教師先講解健走運動動作要領並讓學童可以自由自在的大步走動。</p> <p>(二)教師可透過控制音樂快慢，讓學童體會不同速度的健走動作與感覺。</p> <p>(三)校園健走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學童先練習擺臂快步行走的動作。 2. 藉由健走的動作學習，培養學生表現簡單的身體活動能力。 <p>(四)快樂健走</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提醒學童健走注意事項及安全準則。 2. 藉由分享健走完的感受，體會參與有氧性運動後的感受。 3. 鼓勵學童與家人到社區或安全的場域參與健走活動。 <p>(五)健走的正確姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健走除了要穿著舒適的運動鞋、注意姿勢，速度一開始不要過快，至於夏季從事健走運動，避免在炎熱的烈日下運動，建議選擇在傍晚、晚上或清晨進行。 2. 健走不是走路越大步越好，因為太大步可能會造成身體前傾或後仰，姿勢不對。 	觀察檢核 行為檢核 態度評量	4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。		

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	重大議題能力指標	學校主題
					3. 正確的健走姿勢：骨盆在身體中間、身體自然向上延伸、肩膀向後放鬆、手擺動向後到腰部、向前到鼻樑胸口前方、走路腳跟先著地等要訣。 4. 一般人以為健走就是走路，這是錯誤的觀念，參與健走運動前，要注意姿勢問題，像許多人健走的姿勢錯誤，或者是健走的速度過快，都可能會造成腳踝及膝蓋的傷害。 (六)師生共同歸納 1. 休閒是要讓自己多多運動、散心，不只是可增進身體健康，也能增進家庭間的互動關係和朋友情誼，讓大家彼此更加自我了解。 2. 運動是很好的休閒選擇，但運動過後的休息也好重要，當運動適當或過量時，必須給予自己最充分的休息。				
參、快樂運動我最	十三	2	1. 能完成用不同腳踢塑膠袋球的動作。 2. 能於行進間完成踢塑膠袋球的活動。 3. 透過活動培養基礎的球感。	1. 能努力學習並執行教師所指示的腳步踢擊動作。 2. 能於行進間完成踢的動作。	參、快樂運動我最行 單元七、踢踢樂 【活動一】靈活雙腳 (一)課前準備 1. 教師將學童帶至草地或鋪有軟墊的空曠場地進行暖身操。 2. 教師分給學生一人一個塑膠袋，請學童將塑膠袋吹氣後綁起來，不可吹太滿（約六分	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	重大議題能力指標	學校主題
行 七、 踢 踢 樂					<p>飽)，學童若不會綁塑膠袋，教師可從旁協助或請能力好的學童幫忙。</p> <p>(二)試著用雙腳不同的部位，將塑膠袋球往上踢。教師先示範，再請學童依動作練習，學童熟練後，可讓學童嘗試不斷踢擊，將塑膠球保持在空中，越久越好。</p> <p>1. 前踢</p> <p>2. 膝蓋頂</p> <p>3. 足內側踢</p> <p>4. 完成以上動作教學，可增加不同部位的踢球或將三種踢擊的動作連續變換進行練習。</p> <p>◎過關英雄</p> <p>(一)繞過三角錐</p> <p>1. 踢著塑膠球，以S行路線繞過三角錐，兩腳皆可嘗試，但要注意保持重心，尤其過彎時保持身體的平衡，是用腳踢擊而非踩踏。</p> <p>2. 熟練後，教師可讓學童提高穿越的速度，或增加三角錐的數量，以增加活動的趣味度。</p> <p>(二)踢過橡皮筋</p> <p>1. 將橡皮筋固定在椅子的兩端，高度約30公分，兩張椅子的距離約5公尺。</p> <p>2. 踢塑膠球越過橡皮筋後，人再跳過橡皮</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	重大議題能力指標	學校主題
					筋。 3. 學童若已熟練踢越橡皮筋，教師可要求學童提高踢越的速度，或是增加橡皮筋的數量，以增加活動的趣味度。 4. 完成活動後，教師可變換一些腳步動作（雙腳夾塑膠球跳躍、腳內側踢球穿越等），教師依班上同學的能力，可增加學童活動踢的元素，使活動樂趣增加。				
評量週 參、快樂運動我最行 七	十四	2	1. 能將舊報紙製作成簡單的紙踢球。 2. 能運用紙踢球完成踢的動作。 3. 透過活動培養基礎的球感。 4. 能合作完成各個踢球的動作。 5. 能和同組學童合力完成教師示範踢球動作。	1. 能努力學習並完成紙球的製作。 2. 能和他人完成踢球的活動。 3. 能努力學習並執行教師指示的動作。 4. 可以和同學互相合作完成動作。	參、快樂運動我最行 單元七、踢踢樂 【活動二】踢球尖兵 (一)課前準備 1. 製作紙球：教師準備舊報紙、膠帶、橡皮筋繩，並清楚告知學童製作紙球的步驟。 (1)將二至三張報紙展開平鋪，裡面裝進揉成團狀的舊報紙約二至三張。 (2)用外層報紙包裹後揉成球狀，用膠帶將紙球固定住。 (3)將長度約從肩膀至小腿的橡皮筋繩，一端綁住紙球，再用膠帶黏住橡皮筋於紙球的表面，固定於紙球的一端。 (4)完成後，將紙球試著踢踢看，檢查是否牢固。	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	重大議題能力指標	學校主題
、踢踢樂					<p>(二)彈力紙球</p> <p>1. 固定踢</p> <p>(1)將紙球舉起騰空，用腳踢擊球讓其來回擺動。</p> <p>(2)嘗試連續不間斷地踢擊紙球，來回擺動，持續越久越好。</p> <p>2. 助跑踢球</p> <p>(1)教師示範助跑踢球動作後，提醒學童進行活動時勿急躁，以免跌倒。</p> <p>(2)踢起的高度不宜過高，以免讓球越過肩膀跑到背後，影響活動進行。</p> <p>(3)學童若已熟練踢擊，教師可讓學童進行連續助跑踢擊，增加活動樂趣。</p> <p>3. 雙人固定踢</p> <p>(1)教師將學童分組，示範踢懸空球的動作後請學童進行活動，提醒學童注意重心勿太急躁以免踢跌倒。</p> <p>(2)兩人要相互配合，取出適當踢擊的距離，舉起的高度以對方可以踢中的高度為主。</p> <p>(3)學童若已熟練踢擊，教師可讓學童進行連續懸空踢擊，增加活動樂趣。</p> <p>4. 雙人互踢</p> <p>(1)教師將學童分組，雙人交互踢紙球的動</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>作，提醒學童注意重心，並以紙球為踢擊目標，不可把人當作踢擊目標。</p> <p>(2)教師叮嚀拿球的兩兩學童要相互配合，取出適當踢擊的距離，舉起的高度以踢球對方可以踢中的高度為主。</p> <p>(3)若已熟練，可讓學童進行連續雙人交互踢擊，以增加樂趣。</p> <p>【活動三】踢球趣味多</p> <p>(一)教師帶領學童進行暖身操。</p> <p>(二)你滾我踢：教師示範動作後，分兩人一組，面對距離約3至5公尺，一人將球貼地滾向對方，另一人試著用腳踢球。踢擊的學童要控制踢擊的力道，以能將球踢回給滾球者為佳。</p> <p>(三)對牆踢球：請教師先示範動作。</p> <p>1. 在校園內找一空曠的牆壁，將學童分組，距離牆壁約3至5公尺，請學童每人連續踢擊10至15球後輪流更換組別。</p> <p>2. 教師叮嚀要眼睛、身體、手腳的配合，踢球的力道要適當控制；以能連續踢擊碰撞牆壁不間斷且次數越多越佳。</p> <p>3. 學童若能順利完成連續踢的動作，教師可</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>調整踢球與牆的距離或規定於一定時間連續踢擊多次而不間斷為佳，以增加活動樂趣。</p> <p>(四)奮力一踢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在場地上約 5 公尺做標記，畫距離線，請學童依序上場。 2. 此活動以踢得越遠越好，所以學童可以盡情用力的踢擊。 3. 共同討論如何能踢擊更準確、更遠，請學童發表並實作。 <p>(五)你來我往</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在空曠場地畫長約 10 公尺，寬 3 公尺的長方形場地（或以圓錐擺四個角替代），在場地中間畫中線，雙方比賽時不可超過中線。 2. 雙方先猜拳決定攻、守方，攻方將球踢出對方得分線（注意球不可踢高，超過肩膀高度算犯規）；防守者可運用身體四肢各部位將球擋住。 3. 場地的寬為得分線，當球穿越防守者的得分線時，對方就得分；場地的長為界外線，當球穿越外線時（視球出界前最後一個觸球者），球權交由觸球出界者的對方進行攻擊。 4. 教師可派班上較明瞭規則的學童在一旁充 				

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	重大議題能力指標	學校主題
					當裁判，協助讓學童管理比賽進行。 5. 活動的場地可依學校場地做變化，比賽的學童也可由一對一增加到二對二或三對三。				
參、快樂運動我最行 八、我們都是好朋友	十五	2	能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。	1. 能隨著音樂節奏利用身體不同部位學習打拍子。 2. 和同學一起完成唱跳活動，並從中培養互助合作的精神。	參、快樂運動我最行 單元八、我們都是好朋友 【活動一】歡樂派 ◎拍子你我他 (一)老師播放節奏明顯的歌曲，隨著音樂示範打節奏的方式。 1. 輕拍身體部位：請學童用雙手輕拍頭、拍肩、拍肚子、拍膝。 2. 拍手踏步：請學童邊拍手邊隨著音樂做出踏步的動作。 3. 輕搖沙鈴：請學童雙手拿沙鈴，隨著音樂輕搖沙鈴。 4. 輕敲鈴鼓：請學童一手拿鈴鼓，另一手用手掌輕拍鈴鼓。 (二)指導學童邊打節奏，邊自然舞動自己的身體並保持身體的協調性。 (三)合奏：請學童各自選擇不同表演方式，並激發學童創意。 ◎唱和跳—我的朋友在哪裡之動作說明 (一)教師先說歌曲的歌詞及段落。	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。		

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>(二)教唱「我的朋友在哪裡」歌曲，學童熟悉後再練習舞步。</p> <p>(三)歌曲分成四大段落練習</p> <p>1. 第一段落（一二三四五六七）：配合節奏邊拍手邊自由走動(8拍)。</p> <p>2. 第二段落（我的朋友在哪裡）：配合節奏邊拍手邊原地踏步(4拍)。</p> <p>3. 第三段落（在這裡，在這裡）：配合節奏點右腳，揮動右手(4拍)；點左腳，揮動左手(4拍)。</p> <p>4. 第四段落（我的朋友在這裡）： 配合節奏原地繞圈跑跳，並揮動右手(8拍)。</p> <p>◎我的朋友在哪裡</p> <p>(一)尋找朋友</p> <p>1. 將六至八位男女分成內、外圈，以不同的方向繞著圓圈邊唱歌邊跳。</p> <p>2. 第一段落：男生向右走，女生向左走動並拍手(8拍)。</p> <p>3. 第二段落：男生向左走，女生向右走動並拍手(8拍)。</p> <p>(二)找到朋友</p> <p>1. 第三段落</p> <p>(1)在內、外圈相遇的男女生兩人面對面，點</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	重大議題能力指標	學校主題
					右腳，揮動右手(4拍)，互動打招呼。 (2)再點左腳，揮動左手(4拍)，互相打招呼。 2. 第四段落：男女生互挽右手，圍地繞圈跑跳揮手(8拍)。 (三)又找到朋友 1. 重複第一段至第三段動作。 2. 第四段落：男生女生兩人面對面身體屈膝，雙手拍大腿(2拍)，雙手自拍(2拍)，男生女生雙手互拍(2拍)，雙手自拍(2拍)。 (四)引導學童以快樂的心情來跳舞。				
參、快樂運動我最行八、	十六	2	1. 能學會所教導的舞蹈動作。 2. 利用活動開展肢體並增進身體的協調性。	能用愉快的心情和學童共同學習舞蹈。	參、快樂運動我最行 單元八、我們都是好朋友 【活動二】快樂捕魚去 (一)應用「捕魚歌」編簡易雙人舞。 (二)播放輔助教學CD或用樂器教唱「捕魚歌」，並熟悉歌詞。 (三)教師指導學童「捕魚歌」的動作。 (四)預備動作：兩人為一組，男左女右併排，女生伸出左手，男生伸出右手，手牽手(單手)。 (五)動作說明 1. 白浪滔滔我不怕(8拍)	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。		

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	重大議題能力指標	學校主題
我們都是好朋友					<p>(1)4拍：男左女右腳往正前方走三步，第4拍同點內腳(男右腳、女左腳)。</p> <p>(2)4拍：同(1)男右女左腳向後退三步，第4拍同點外腳(男左腳、女右腳)。</p> <p>2. 掌穩舵兒往前划(8拍)</p> <p>(1)4拍：男女向外(男左腳、女右腳)前腳彎曲，後腳伸直跨成弓箭步，手做往外划船動作，身體再往後，前腳伸直、後腳彎曲，雙手往肩膀往上收。</p> <p>(2)4拍：男女換腳(男右腳、女左腳)，像內前腳彎曲、後腳伸直跨成弓箭步，手做往外划船動作，身體再往後，前腳伸直、後腳彎曲，雙手往肩膀往上收。</p> <p>3. 撒網下水把與打(8拍)：同2.動作。</p> <p>4. 捕條大魚笑哈哈(8拍)：同3.動作。</p> <p>5. 嗨唷依唷依唷恩嗨唷(8拍)</p> <p>(1)4拍：兩人面對面→自拍雙手(1拍)→互拍右單手(1拍)→自拍雙手(1拍)→互拍左單手(1拍)。</p> <p>(2)4拍：兩人面對面→自拍雙手(1拍)→互拍雙手(2拍)，重複一次。</p> <p>6. 嗨唷依唷依唷恩嗨唷(3X8拍)：重複三次5.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	重大議題能力指標	學校主題
					(六)隨著音樂可以將節奏加快，越唱越快，動作加快，以增加活動趣味。 (七)注意事項：教師可留一段，讓學童共同創作。				
參、快樂運動我最行九、一起來玩吧！	十七	2	1. 了解自己與他人之間的異同，並進一步能更深入的了解自己、欣賞自己，也欣賞同學。 2. 能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。	1. 藉由小彥描述好朋友的分享過程，明白何謂特質。 2. 能欣賞自己的特質和比較與別人的異同。 3. 藉由邀請的互動過程，認識自己住家社區特色及文化，並聯絡朋友間的情誼。	參、快樂運動我最行 單元九、一起來玩吧！ 【活動一】我的好朋友 (一)閱讀：學童閱讀小彥的描述，藉由此活動的進行，來認識小彥結交的好朋友。 1. 小剛是班長，為人負責又認真。 2. 美美聰明伶俐，富有同情心，還會指導同學的功課。 3. 珍珍雖然行動不便，但個性樂觀開朗。 4. 小強有點淘氣，但平時很熱心助人。 (二)課文中的小彥發現每個人都有自己的特色和優點，互相接受和喜歡對方，就能成為好朋友。 (三)討論 1. 將學童分組，透過課文中小彥的分享，進行分組討論，讓學童明白何謂特質。 2. 自己的喜好為何？自己反省並記錄。 3. 相互討論並比較自己及好朋友的優點是什麼。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。	◎性別平等教育 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 ◎生涯發展教育 1-1-2 認識自己的長處及優點。 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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>4. 你覺得誰的優點最棒？</p> <p>5. 和別人不一樣嗎？自己反省並比較。</p> <p>6. 是否能欣賞朋友的優點，並能學習朋友的優點及特色。</p> <p>(四)師生共同討論</p> <p>1. 不同個性的人各自的喜好可能不一樣。</p> <p>2. 能藉由活動，認識並尊重彼此間的不同。</p> <p>3. 每個人都有自己的特色和優點，互相接受和喜歡對方，才能成為好好的相處。</p> <p>【活動二】邀請好朋友</p> <p>(一)引起動機：藉由社區舉辦的活動邀請朋友到家裡玩。</p> <p>(二)課文引導：電話邀請及邀請卡，應包含哪些項目？曾在生活中使用過這類邀請朋友的方式？在什麼情況下使用過？</p> <p>(三)實作</p> <p>1. 分組討論後，進行邀請卡的填寫或電話邀請模擬。</p> <p>2. 當使用邀請卡的方式時，宜注意邀請卡的填寫，應在卡片中以簡短扼要的句子，表達出自己社區的特色。</p> <p>3. 當使用電話邀請時，宜注意對話互動，並</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>以簡短扼要的句子來表達出邀請對象、時間、事由及地點。</p> <p>(1)注意禮貌：當撥打電話到欲邀請的對象家中時，應先介紹自己、問候對方，然後再詢問。</p> <p>(2)試著清楚描述確切的時間與事由。</p> <p>你家的地點和前往的方法</p> <p>(3)一起來練習：和鄰座同學練習，說清楚住家附近特色和前往的方式，教師張貼學校附近地圖在黑板上，標出其中一名學童的家（從家中出發到學校的路線圖）。</p> <p>(4)不強迫對方：當對方無法參加時，不能亂發脾氣或哭鬧喔！</p> <p>(四)討論</p> <p>1. 家庭或社區常舉辦哪些活動？你經常參加嗎？</p> <p>2. 還可透過哪些方法邀請同學參加社區舉辦的活動？</p> <p>3. 參加社區舉辦的活動或到同學家作客有什麼好處或收穫？</p> <p>(五)討論被邀請時的注意事項</p> <p>1. 當我們有機會接受別人的邀請時，應該先</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>要怎麼辦，才能減少父母不必要的擔心？</p> <p>2. 如果父母親同意的話，你會怎麼做呢？</p> <p>3. 萬一因某些因素無法赴約時，是不是需要告知主人？為什麼？</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 邀請同學到家裡玩，對情感交流有正面的影響，當然事前的規畫與準備，也是不可或缺的。</p> <p>2. 受到別人的邀請時，要考慮到主人的立場，和自己家人的想法，我們可以嘗試著做到：向主人禮貌的答覆，不管可以不可以去朋友家做客，都應尊重主人的邀請，以減少主人不必要的麻煩。</p> <p>3. 當接受別人的邀請時，應該遵守和同學的約定，並和父母約定回家的時間，且準時回家不可在外逗留，以免家人擔心。</p>				
參、快樂運動我	十八	2	<p>1. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。</p> <p>2. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。</p>	<p>1. 能藉由小主人招待好朋友的準備活動，了解合宜的待客之道，並學習主動招待、接待別人的方法。</p> <p>2. 藉由情境引導，知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友</p>	<p>參、快樂運動我最行</p> <p>單元九、一起來玩吧！</p> <p>【活動三】招待好朋友</p> <p>(一)教師請學童看圖說話，觀察並詢問同學們是否曾在日常生活中招待過客人或朋友？在什麼情況下，招待過別人？</p> <p>(二)分組討論</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>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</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	重大議題能力指標	學校主題
最 行 九 、 一 起 來 玩 吧 ！			3. 能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。	誼的好方法，並明白做客的重點在於做客的禮儀。	<p>1. 招待客人或朋友時，我們應注意些什麼事項？</p> <p>(1) 尋求家人的幫忙與意見，做好準備。例如：準備點心、規畫參觀動線等等。</p> <p>(2) 到社區或門口迎接客人：朋友們可能不太清楚你家正確的位置，在社區門口等待，可減少找尋的時間，讓朋友更準時到達。</p> <p>(3) 互相認識。例如：介紹父母與同學認識或介紹同學與鄰居認識。</p> <p>(4) 參加活動</p> <p>① 當同學到家裡來玩時，我們會想與同學分享那些美好的回憶或事物？</p> <p>② 與人分享的感覺如何？愉不愉快？當主人熱心招待你時，自己的內心有什麼感覺？為什麼主人需要主動招呼客人？</p> <p>③ 社區中有哪些活動可以介紹同學認識或參與？</p> <p>(三) 師生共同歸納：為了使客人有賓至如歸的感覺，可以與家人先做好相關的準備，能用分享的心與同學分享有趣或難忘的事物，更要懷著主動關懷的心，招呼到每一個客人。</p>			<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>【活動四】愉快的聚會</p> <p>(一)引導</p> <p>1. 教師請學童觀察教科書的情境後，詢問同學是否曾經接受過朋友或別人的招待。</p> <p>2. 進行經驗分享。</p> <p>(二)優點大轟炸</p> <p>1. 發表</p> <p>(1)透過「優點大轟炸」發表自己的喜好或優點。</p> <p>(2)每一個學童都發表鄰座同學的優點。</p> <p>(3)發表自己的好朋友是誰？是男生或女生？特色是什麼？</p> <p>(4)與大家分享自我的特質，和別人不一樣的地方？</p> <p>(5)能共同討論自己和好朋友的特色和優點，並利用這個方法再找出一個自己的好朋友。</p> <p>(6)分享別人眼中的自己是個怎樣的人？</p> <p>(7)分享自己的期望：希望自己是個什麼樣的人？</p> <p>(三)討論</p> <p>1. 當我們有機會接受別人的邀請時，什麼是最重要的作客禮貌？</p> <p>2. 當一個可愛又禮貌的客人時，我們還可以</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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>注意到哪些事？你願意嘗試這麼做嗎？</p> <p>3. 對於主人的熱心招待，自己內心有什麼感覺？</p> <p>4. 作客時，應該要怎樣向主人表達自己的感謝？最讓自己難忘的事情是什麼？</p> <p>(四)角色扮演：請分組表演假日到別人家做客時，扮演小主人及小客人應該有的正確行為和表現。</p> <p>(五)小組互評與自評：依照好客人條例列表，讓學童做到一項就能得到一顆星，再一起看看學童可以得到幾顆星。</p> <p>(六)師生共同歸納：到別人家做客時，要注意主人的感受和禮貌，我們可以嘗試著做到下列幾點要向：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向主人禮貌的打招呼。 2. 尊重主人家的習慣，不妨礙主人家的正常作息。 3. 保持環境的整潔，不任意翻亂主人的物品或亂逛主人的房間。 4. 真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 5. 活動結束後，應協助收拾環境。 6. 回家要向主人禮貌的道別，才能賓主盡 				

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	重大議題能力指標	學校主題
					歉。 7. 要記得在與家人約定的時間返家，以免家人擔心。				
參、快樂運動我最行 十、跑的遊戲	十九	2	1. 能盡力完成快跑的活動。 2. 能體會跑步的樂趣。 3. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4. 能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。	1. 能用快跑方式使長紙條、報紙和垃圾袋飄揚不下墜。 2. 能用快跑方式使報紙貼於胸前不下墜。 3. 能用快跑 30 公尺比賽，並遵守比賽規則及動線安排。 4. 能在遊戲中展現直線快跑、急停和平衡擺放物品的組合動作。 5. 能在遊戲中完成左右曲折、以及繞物快跑的動作。	參、快樂運動我最行 單元十、跑的遊戲 【活動一】迎風快跑 (一)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。 (二)迎風快跑 1 1. 設定前後距離 20~30 公尺的跑步距離。 2. 請學童分別手持長紙條、彩帶或小型垃圾等器材（如課本圖示），迎著風快速跑，並使手持物品飄揚不墜，直到通過終點。 (三)迎風快跑 2 1. 設定前後距離約 20~30 公尺的跑步距離。 2. 請學童手拿報紙貼於胸前加速前跑(如課本圖示)，待一定速度後放開手，使報紙貼於胸下不墜通過終點。 (四)快跑往前衝(30 公尺賽跑) 1. 場地布置：利用學校跑到或是先布置起點至終點線長約 30 公尺的直線跑步場地(如課本圖示)。 2. 說明並分配比賽的前（預備）、中、後（回	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。		

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	重大議題能力指標	學校主題
					<p>去動線與排隊方式) 的流程。</p> <p>3. 教師可先讓學童以慢走、慢跑的方式練習一至二次。</p> <p>4. 動作說明</p> <p>(1) 全班分成二至四組進行比賽，由起點出發，快跑 30 公尺至終點線。</p> <p>(2) 等候者於預備線後等待。</p> <p>(3) 操作者利於起跑線等，學童起跑姿勢不拘聽老師哨音後，迅速起跑前並衝過終點。</p> <p>(4) 跑完學童分別由跑到兩邊返回集合地點。</p> <p>(五) 移物接力</p> <p>1. 場地布置如課本圖示</p> <p>(1) 用畫線氣在地上畫起點線，來回距離約 20 公尺。</p> <p>(2) 在終點處每組各放置兩個球籃（一個放置 10 個球，另一個空著）。</p> <p>2. 遊戲說明</p> <p>(1) 將學童分二至四組，進行移物快跑接力比賽。</p> <p>(2) 請學童跑到終點處，將左邊球籃中的球移到右邊的空球籃中，每人每次只能移一顆球。</p> <p>(3) 跑回起點時，要與下一位拍手，並說</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	重大議題能力指標	學校主題
					「嗨」，才換人接力。 (4)先完成動作的那組獲勝。 (六)凌波微步 1. 場地布置 (1)在空曠安全的場地布置成如課本圖示，來回距離約 20 公尺。 (2)在起始點的左邊放置四個壘包，在場地內沿著彎曲形狀，並於距離 20 公尺放置旗子作折返點；右邊亦沿著彎曲形狀放置四個三角形錐。 2. 遊戲說明 (1)將學童分二至四組，依箭頭方向完成曲折或繞物快跑。 (2)等候的學童要站在起始線後，當前面的同學踩到第三個壘包後，下一人再出發。				
評量週參與、快樂	二十	2	1. 能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。 2. 能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。	1. 能做出快跑、急停、改變方向的連續動作。 2. 能和同學快樂地完成遊戲並遵守遊戲規則。	參、快樂運動我最行 單元十、跑的遊戲 【活動二】海底總動員 (一)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)。 1. 可用畫線器或粉筆在地上圈畫出安全區(珊瑚區，漁夫不可進入捉魚)、休息區(漁船)及海洋區。	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。		

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	重大議題能力指標	學校主題
運動我最行 十、跑的遊戲 休業式					<p>2. 由幾位同學扮演漁夫（可穿上背心做區分），當魚的同學戴上魚的頭套。</p> <p>(二)遊戲規則</p> <p>1. 幾位學童扮演漁夫來捉魚，其餘學童扮演魚而躲避漁夫捕捉。</p> <p>2. 被漁夫以手觸碰到的魚即須跟漁夫返回漁船。</p> <p>3. 魚兒在躲避過程中，可以藉機躲進珊瑚礁（安全區）中休息。</p> <p>4. 待遊戲操作熟練後，教師可以交換角色，或增加漁夫人數及鯊魚等角色扮演來增添遊戲的趣味。</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 跑步是人的基本能力之一，可以增進體適能（心肺適能）使人健康有活力。</p> <p>2. 跑步中的急停、折返、轉彎等變換方向的跑，都需要速度的減緩，以及重心的降低，相互配合才會順暢與平衡。</p>				