

(附件 12) 學習領域課程計畫

苗栗縣 五穀 國民中小學 106 學年度 一 年級 上學期 健康與體育 領域課程計畫

- 一、本領域每週學習節數 (2) 節，銜接或補強節數 (0) 節，本學期共 (42) 節。
- 二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)
  - (一)養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
  - (二)充實促進健康的知識、態度與技能。
  - (三)發展運動概念與運動技能，提升體適能。
  - (四)培養增進人際關係與互動的能力。
  - (五)培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
  - (六)培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
  - (七)培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。
  - (八)強調兒童對健康中心的認識以及相關遊戲規範的建立，學習正確使用遊戲設備的方法。
  - (九)培養兒童具備正確的運動觀念，藉由簡單的全身性運動，讓肢體獲得更完善的發展。
  - (十)引導兒童體會感官的重要性，並認識身體各部位的名稱，透過身體活動來學習身體操作的基本能力。
  - (十一)建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。
  - (十二)從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：

教學期程		領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
月份	週次	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： (活動重點之詳略由各校自行斟酌決定)		例如：○○版教科書第一單元「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

						實務操作等。	
9	一	<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>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。</p>	<p>一、健康又快樂</p> <p>1. 認識健康中心</p> <p>【活動一】拜訪健康中心</p> <p>1. 教師詢問學生，有沒有去過健康中心？認不認識護士阿姨？同時請學生自由發表對健康中心和學校護士的印象。</p> <p>2. 教師說明健康中心的位置，並且帶領學生參觀健康中心。</p> <p>3. 參觀時，教師介紹健康中心的主要功能。例如：健康資料的檔案管理、健康檢查、視力檢查、測量身高體重、傷口處理以及照顧生病的學生等。</p> <p>【活動二】認識學校護士</p> <p>1. 自由發表：請學生說一說校園裡的護士為我們做了什麼事情？</p> <p>2. 請學生模擬受傷後到健康中心找護士協助的過程。</p> <p>3. 藉此介紹學校護士，讓學生了解假若在學校裡受傷，或是身體不舒服，都可以到健康中心請護士幫忙。教師提醒學生尋求協助時要特別注意自己應有的禮貌，並且配合學校護士的檢查。</p> <p>2. 安全的遊戲場所</p> <p>【活動一】安全玩遊戲</p> <p>1. 教師講解講解常見的遊戲設備名稱及應該注意的安全問題。例如：攀登架、秋千、溜滑梯、翹翹板等設備，如果有毀損、斷裂或軸心歪斜的現象，應該盡快向老師報告並且停止使用，以免發生危險。</p> <p>【活動二】遊戲大考驗</p> <p>1. 教師帶領學生到遊戲設備區，詢問學生這些設備名稱為何，教導學生實地檢查設備器材有無毀損、腐蝕或鬆動的現</p>	2	<p>康軒版教材單元一「健康又快樂」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生自評</p>	

			象。			
二	<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>6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>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。</p>	<p>一、健康又快樂</p> <p>3. 遊戲天地</p> <p><b>【活動一】安全的遊戲場所</b></p> <p>1. 配合課本圖文，教師請學生發表圖意，並說出有哪些不適當的遊戲場所？</p> <p>2. 師生共同討論學校環境中，還有哪些場所不適合玩遊戲？例如：在水池邊追逐或在電動門附近玩耍等。</p> <p><b>【活動二】怎麼玩才安全？</b></p> <p>1. 教師以課本圖片為例，請學生發表圖意，並說明遊戲時必須注意的安全事項。</p> <p>2. 請學生互相觀察提醒，在下課或放學後，不僅要選擇安全的場所玩遊戲，也要遵守遊戲規範。</p> <p><b>【活動三】怎麼玩才有趣？</b></p> <p>1. 教師以學生常玩的「紅綠燈」或「警察捉小偷」等遊戲為例，詢問「如果有人被抓到了，卻賴皮不承認。」或是「如果遊戲都沒有訂規則，會有怎樣的後果呢？」鼓勵學生發表看法。</p> <p>2. 請學生就自己常玩的遊戲說明遊戲規則，教師依據回答補充不足之處，強調遵守遊戲規則，讓每個人公平享有玩耍的機會，才能玩得快樂又開心。</p> <p><b>【活動四】一起玩遊戲</b></p> <p>1. 教師將全班帶往平坦空地玩「老鷹抓小雞」的遊戲。</p> <p>2. 教師亦可進行其他遊戲或更改遊戲規則，再於遊戲中找出犯規者，暫停遊戲三分鐘，請他想想自己的行為有哪些不妥之處，並且改進自己的行為。</p> <p>3. 請學生發表自己喜愛的遊戲並說出規則，鼓勵學生依照遊戲規則快樂遊玩。</p>	2	<p>康軒版教材單元一「健康又快樂」。</p> <p>安全的相關資料或圖片。</p> <p>康軒版媒體「教學 CD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p>	
三	<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>一、健康又快樂</p> <p>4. 快來玩遊戲</p> <p><b>【活動一】認識遊戲場地與設備</b></p> <p>1. 認識環境：教師首先帶領學生認識大</p>	2	<p>康軒版教材單元一「健康又快樂」。</p> <p>遊戲設備。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	

	<p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>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。</p>	<p>型場地，例如：操場、跑道、球場、遊戲設備區等，請學生記下名稱、用途與位置。</p> <p>2. 教師帶領學生到固定式的遊戲設備場地，說明遊戲設備名稱。</p> <p><b>【活動二】快來玩遊戲</b></p> <p>1. 教師先安排較簡易的固定遊戲設備，讓學生進行遊戲，養成排隊輪流使用遊戲設備或器材的運動習慣。</p> <p>2. 教師說明遊戲活動時的注意事項，並補充常見的遊戲設備錯誤使用方式。</p> <p>5. 平衡小精靈</p> <p><b>【活動一】樁上好身手</b></p> <p>1. 教師說明梅花樁的使用注意事項。指導學生認識梅花樁之設備，並帶領學生嘗試用自然的走步動作，在梅花樁上行進一至兩次。</p> <p>2. 教師指導學生停留在梅花樁上，嘗試各種手部的變化動作，例如：上下或前後擺動、上舉與平舉交互擺動等。</p> <p><b>【活動二】看我多勇敢</b></p> <p>1. 教師指導學生認識低平衡木，並引導學生用最自然的行走方式通過平衡木。</p> <p>2. 教師示範並講解各種不同的通過方法。例如：單腳跳、小跑步、兩人以上搭肩行等，指導學生嘗試演練，相互觀摩鼓勵。若有學生不小心掉落，除了確保安全之外，應鼓勵學生注意身體的平衡與協調性，勇敢的再嘗試一次。</p>				
四	<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p>	<p>一、健康又快樂</p> <p>6. 動物模仿秀</p> <p><b>【活動一】動物模仿秀</b></p> <p>1. 教師指導學生在軟墊上進行有趣的動物行走模仿，鍛鍊學生的肌力及肌耐力。因此，教師除了鼓勵創意發展之外，更應視學生的能力加長動作的操作時間，以達到增進肌力及肌耐力的目的。</p> <p>2. 教師請表現良好者示範給全班參考。除了可以間歇休息之外，也可鼓勵學生思考，並體會肌肉用力的感覺。</p>	2	<p>康軒版教材單元一「健康又快樂」。</p> <p>軟墊（體操用安全墊）2~4塊。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 提問回答</p>	

			<p><b>【活動二】小螃蟹猜拳</b></p> <p>1. 教師指導學生「螃蟹走路」的方法：首先，坐在地上，雙腳屈膝縮起，雙手伸直後撐著地，肚子挺起像注音ㄇ，背向下、臉朝上，手掌與腳掌向前，四腳走路。</p> <p>2. 運用螃蟹走路的方法進行猜拳遊戲。</p> <p>7. 我有好身手</p> <p><b>【活動一】我是不倒翁</b></p> <p>1. 教師引導說明，上課時會請學生們模仿不倒翁的動作，因此，活動時身體和頭部可能會碰觸到地面，為了讓活動安全進行，所以需要使用安全墊。</p> <p>2. 教師說明兩種「不倒翁」姿勢，教學上則可視班上學生能力擇一教導；另外，不倒翁搖動的方向，可由左邊開始，也可從右邊開始。</p> <p><b>【活動二】團身做搖籃</b></p> <p>1. 「團身」意指當教師指令為「縮」，學生雙膝向胸前靠攏，雙手抱住膝關節下方或足頸，眼睛看著自己的肚子。提醒學生注意背部、腹部及全身的感覺。</p> <p>2. 指導學生團身後，用本身的力量使身體前後擺動，若學生本身的擺動幅度太小，教師可以協助將肩膀推起，增加擺動的力量。</p>				
五	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 <b>【生涯發展教育】</b> 1-1-1 發現自己的長處及優點。	二、追跑搖滾樂 1. 健康動一動 <b>【活動一】龜兔賽跑續篇</b> 1. 教師可以龜兔賽跑的插圖作為快跑和慢跑的對比，對照日常生活中的例子，讓學生了解兩者的差異。並簡單帶入有氧和無氧的概念，再進一步延伸說明不同跑法的差異。 2. 教師請學生想一想，家人和自己常做的運動有哪些？自己在跑步時，跟兔子的跑法比較像，還是跟烏龜的比較像？教師可以加強學生體驗「有氧」與「無氧」運動時的印象。 <b>【活動二】龜兔賽跑現代版</b> 1. 學生依教師的口令，分組進行下列練	2	康軒版教材單元二「追趕搖滾樂」。 哨子或音樂、6~10 個呼拉圈。	1. 學生體驗 2. 提問回答 3. 操作學習		

			<p>習：分組慢跑50公尺、分組快跑20公尺、分組走路30公尺。</p> <p>2. 運動後，教師引導學生分享練習後的感覺。例如：心跳是否加快？有程度上的差別嗎？有喘的感覺或是呼吸急促的現象嗎？有程度上的差別嗎？適度休息後，指導學生做緩和運動，引導學生體驗慢跑的感覺。</p> <p>2. 你追我跑體力好</p> <p>【活動一】伸展操</p> <p>1. 學習伸展操之前，教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，接著指導學生針對各部位做伸展的暖身活動。</p> <p>2. 伸展操可以幫助大家在運動前伸展筋骨達到熱身的功能，以避免運動傷害的發生。</p> <p>【活動二】野狼抓白兔</p> <p>1. 教師說明遊戲規則，並指導學生進行遊戲。規則如下：一人扮演野狼（穿背心或戴帽以示區別），其他人扮演白兔，地上放置呼拉圈代表安全範圍。</p> <p>2. 遊戲中，教師觀察學生的活動情況，多留意心肺功能較差、較容易喘的學生，日後可以給予更多的訓練或幫助。再者，學生容易不遵守遊戲規定而受傷，因此，教師應讓學生體會安全行為的重要性，並能確實遵守規則。</p>			
10	六	<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> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 發現自己的長處及優點。</p>	<p>二、追跑搖滾樂</p> <p>3. 搖滾呼拉圈</p> <p>【活動一】呼拉圈暖身</p> <p>1. 遊戲說明：教師引領學生到場地後，將呼拉圈隨意放置於活動空間，接著說明，進行活動時要注意前一位學生的移動方向，同時模仿他的動作，但要注意保持距離。</p> <p>2. 教師帶領學生運用呼拉圈的外圈來進行慢跑、繞呼拉圈跑、改變方向跑以及跳入跳出呼拉圈等暖身運動遊戲。</p> <p>【活動二】我會這樣玩(一)</p> <p>1. 教師向學生說明操弄呼拉圈的方法，並指導學生練習以下動作：繞圈跑不停、你追我跑。</p>	2	<p>康軒版教材單元二「追趕搖滾樂」。</p> <p>呼拉圈。</p>	1. 操作學習

		<p>2. 初次練習時可請表現較佳的學生示範，讓其他人觀摩學習。多給學生一些練習的機會。</p> <p>【活動三】我會這樣玩(二)</p> <p>1. 將全班均分為四組，以【活動二】的動作進行分組遊戲。</p> <p>2. 跳圈競賽：各組組員輪流跳圈，第一位跳圈五下後，將呼拉圈交給下一位，整組都做過一次後，全組蹲下表示完成。</p> <p>【活動四】超麻吉搖搖樂</p> <p>1. 教師指導學生體驗身體與呼拉圈的接觸方式，學習如何搖弄呼拉圈，例如：</p> <p>(1) 單手搖呼拉圈：運用手腕至手臂範圍內的肢體搖弄呼拉圈。</p> <p>(2) 雙手搖呼拉圈：同單手搖之技巧，只是加上雙手同時進行。</p> <p>(3) 腰腹搖呼拉圈：運用腰腹來搖弄呼拉圈。</p>			
七	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	<p>三、身體會說話</p> <p>1. 五個好幫手</p> <p>【活動一】如果少了我</p> <p>1. 引起動機：教師在講桌上分別放置一堆白砂糖和鹽，詢問學生如何分辨出糖和鹽，並從學生發表的內容中，歸納感官的名稱和功能。</p> <p>2. 配合課本，請學生思考並發表如果少了某一種感官，對生活會造成哪些不便？</p> <p>3. 教師說明眼、耳、鼻、口和皮膚等感官能幫助我們認識這個世界，幫助我們學習新的事物，所以要好好愛護自己的感官，維護感官的功能。</p> <p>【活動二】視障與聽障體驗</p> <p>1. 請學生閉上眼睛，憑感覺在白紙上寫出自己的名字並畫出人像。畫好後張開眼睛，互相欣賞彼此的傑作，再自由發表蒙眼寫字或畫圖的困難與感受。</p> <p>2. 教師說明聽障者如果沒有助聽器的幫忙，可能聽不見說話的聲音，接著輕聲說話，請學生仔細觀察口形，猜猜看老師說了些什麼？再由學生自由發表</p>	2	<p>康軒版教材單元三「身體會說話」。</p> <p>白糖和鹽、方型厚紙板或紙箱、小鏡子。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 自我檢核</p>



			<p>聽不清楚時，生活上會有哪些不便和困擾？</p> <p>2. 好好愛我  <b>【活動一】</b>打擊惡視力  1. 引起動機：教師請學生看著鏡中的自己，描繪自己的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，並請學生發表平日如何照顧自己的眼、耳、鼻、口、皮膚等感官。  2. 接著配合課本圖文，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，遠一點的東西就看不清楚。平時要養成好習慣，才不會變成近視眼。  <b>【活動二】</b>我是五官的好主人  1. 請學生起立，針對下列問題逐項檢討自己做到了沒有？  2. 仍然站立者即當選為五官的好主人，教師給予鼓勵並請當選人發表自己如何維護眼、耳、口、鼻、皮膚的健康，並且適時補充說明五官保健的注意事項。</p>				
八		<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。  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。  <b>【生涯發展教育】</b>  1-1-1 發現自己的長處及優點。</p>	<p>三、身體會說話  3. 身體總動員  <b>【活動一】</b>認識身體各部位  1. 進行身體黏巴達遊戲，教師說明活動規則：兩人一組，依照教師所說的將身體部位互相黏在一起，例如：頭相黏、腹部相黏、背部相黏、膝關節相黏……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動，等待其他小組進行完畢。  2. 活動的過程中，教師引導學生說出身體各部位的功能，例如：「頭」可以思考、記憶…；「手」可以寫字、畫圖、拍球…；「腰」可以扭轉帶動上半身轉動…。  <b>【活動二】</b>你受傷我難過  1. 引起動機：教師帶動唱「頭兒、肩膀、膝、腳趾」後，請學生回想這些身體的部位，有沒有曾經受過傷？又是哪些部位？為什麼？受傷之後對日常活動有什麼影響？  2. 教師補充說明哪些行為會傷害身</p>	2	<p>康軒版教材單元三「身體會說話」。  每人一個氣球或海灘球、輕快的音樂。</p>	<p>1. 提問回答  2. 操作學習</p>	



		<p>體，讓學生在日常生活中，學會愛護自己的身體，避免受到傷害，養成愛惜身體的健康習慣。</p> <p>4. 請你跟我這樣做</p> <p>【活動一】氣球進行曲</p> <p>1. 讓學生藉由氣球（或海灘球）遊戲複習身體部位的名稱，例如：頭、下巴、頸、肩膀、手肘、手腕、胸部、腹部、腰部、臀部、膝部、腳踝等。</p> <p>【活動二】指定打擊</p> <p>1. 延續氣球的活動，假若氣球過輕，教師可將氣球換成海灘球，指導學生兩人一組，一人拋球，另一人擔任打擊。兩人間距離約一公尺。</p> <p>【活動三】頂球接力</p> <p>1. 請學生以頭（或其他部位）頂氣球或海灘球前進，過程中球不能落地，但可用身體各部位輕碰球，使球不落地再用頭頂。若球落地，須將球撿回到落地點才能繼續前進。先完成者獲勝。</p>			
九	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p>三、身體會說話</p> <p>5. 身體碰碰樂</p> <p>【活動一】我會注意聽</p> <p>1. 教師首先向學生解說「信號」的辨別及反應方式，信號的模擬可藉由音樂、鈴鼓或哨子等媒材來進行。</p> <p>2. 當教師敲鈴鼓或吹哨子兩下，表示活動「停止」，請學生注意聆聽老師下達的指令，以利活動進行。指令下達完畢後，教師再敲鈴鼓或吹哨子一下，即表示活動「開始」。</p> <p>【活動二】雙手碰碰樂</p> <p>1. 教師以口令或配合鈴鼓、哨音等「信號」指導學生在跑跳活動中，彼此以單手向新同伴擊掌相碰，作為打招呼的方式，並提醒學生擊掌力道不宜過大。</p> <p>2. 跑跳活動持續進行，但碰碰樂的對象要不斷更換，可計算三分鐘內和多少人進行碰碰樂，比比看誰碰到的遊戲夥伴比較多。</p> <p>【活動三】身體碰碰樂</p> <p>1. 遊戲時，教師讓學生在寬闊平坦的場</p>	2	<p>康軒版教材單元三「身體會說話」。</p> <p>鈴鼓或哨子。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>

			<p>地上，表現出跑、跳及改變方向等動作，接著發出急停信號，當學生聽到急停信號時，迅速找到同伴，做出身體不同部位的碰觸。</p> <p>2. 遊戲中，鼓勵學生發揮創意。</p> <p>【活動四】擊掌猜拳跟我走</p> <p>1. 活動方式同【活動二】的跑跳打招呼遊戲，但在單手或雙手擊掌相碰後，進行猜拳，猜輸的人必須雙手搭著贏家肩膀跟著前進，直到遊戲結束。遊戲結束後，比比看誰的人龍夥伴比較多。</p> <p>【活動五】拍肩碰碰樂</p> <p>1. 將輕拍肩與輕碰頰兩禮儀概念融入遊戲中。遊戲方式如【活動四】，讓學生在拍拍肩、輕碰頰後猜拳，猜輸的人雙手搭著贏家肩膀繼續前進。看看誰的人龍夥伴比較多。</p>			
11	十	<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> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 發現自己的長處及優點。</p>	<p>三、身體會說話</p> <p>6. 影子特攻隊</p> <p>【活動一】踩影子遊戲</p> <p>1. 教師介紹遊戲規則：在一定範圍之內，進行數次踩影子遊戲，每次遊戲時間以5~8分鐘為限。每次遊戲結束，計算自己踩到幾次別人的影子。</p> <p>2. 教師徵求兩位學生一起示範遊戲進行的方式，並指導遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲，強調可依實際情況自己彈性表現與應用。</p> <p>3. 由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必需快速而準確。</p> <p>【活動二】誰的影子最有趣？</p> <p>1. 引導學生在陽光下觀察自己及別人的影子，並且鼓勵學生嘗試做各種動作，再觀察改變之後的影子造型。</p> <p>2. 觀察過後比較看看，說說誰的影子最有趣？最有創意？與大家分享。</p> <p>3. 分享後，學生可以兩人以上相互連結，觀察連結後的影子有何不同？</p> <p>【期中評量週】</p>	2	<p>康軒版教材單元三「身體會說話」。</p> <p>陽光的天氣。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>
	十一	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活</p>	<p>四、健康每一天</p> <p>1. 一天的開始</p>	2	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p>	<p>1. 學生互評</p> <p>2. 實際演練</p>

	中。	<p>【活動一】元氣早晨</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明上小學了，必須學習自己起床，刷牙、洗臉、上廁所，自己整理儀容。</li> <li>2. 說明儀容整潔的重要性，例如：影響人際關係、頭髮髒亂看起來沒精神等。</li> </ol> <p>【活動二】臉蛋乾淨就是美</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請 2~3 位兒童表演洗臉的方法。</li> <li>2. 師生共同討論表演的優缺點。</li> <li>3. 帶領兒童清潔臉部，並重點指導清潔的順序。</li> </ol> <p>【活動三】梳頭髮、修指甲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請指甲乾淨、長度適中的兒童伸手展示。</li> <li>2. 教師示範如何修剪指甲，說明修指甲時應順著指尖形狀修剪，可提醒學生修指甲前將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。</li> </ol>	毛巾或手帕、指甲剪。 康軒版媒體「教學 VCD」。		
十二	<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>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>四、健康每一天</p> <p>2. 小行動大健康</p> <p>【活動一】手上的病菌</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生了解手上的病菌可能透過握手直接接觸傳染，也可能透過門把、桌椅的間接接觸傳染等。</li> </ol> <p>【活動二】來洗手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師配合課本說明洗手的步驟為「溼、搓、沖、捧、擦」，並且提醒學生，為了避免水龍頭上殘留的髒東西沾汙洗淨的雙手，最好用雙手捧水沖洗水龍頭後再關緊。</li> <li>2. 帶領學生分組實地練習。過程中，提醒學生搓洗時，至少停留 20 秒，沖水時不要殘留肥皂，沖洗後必須以手帕或毛巾擦乾。</li> </ol> <p>【活動三】健康白開水</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生何時喝水？並且說明起床後應先喝杯溫開水，促進腸胃蠕動有助排便。</li> <li>2. 教師提醒，罐裝及盒裝飲料包裝會製造垃圾，造成環境負擔，所以喝白開水是最好的選擇。</li> </ol>	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p> <p>毛巾或手帕、指甲剪。</p> <p>康軒版媒體「教學 VCD」。</p>	2	1. 教師觀察

十三	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。</p>	<p>四、健康每一天</p> <p>3. 吃飯的時候</p> <p><b>【活動一】用餐禮貌</b></p> <p>1. 請學生就課本第62、63頁的圖片，討論這些用餐行為的重要性，對健康有什麼影響？例如：專心用餐對健康的影響及對他人的影響等。</p> <p>2. 教師補充說明應遵守的用餐禮貌。</p> <p><b>【活動二】開飯了</b></p> <p>1. 全班分成4~6人一組，分組演練用餐時應遵守的禮儀。</p> <p>2. 教師於行間巡視並適時指導。</p> <p>3. 各組發表演練的心得。</p> <p><b>【活動三】溫馨共餐</b></p> <p>1. 教師請學生分組，分別扮演父、母、小孩、爺爺、奶奶等不同的角色，共同演出一家人在用餐時間會談論些什麼或做些什麼？</p> <p>2. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚在一起用餐的溫馨時刻和家人談談學校的生活，藉以增加親子間的親密度。</p> <p>3. 教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具，表達對家人的關愛。</p>	2	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p> <p>碗、筷、湯匙等餐具。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 家長評量</p>	
十四	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>四、健康每一天</p> <p>4. 飯後好習慣</p> <p><b>【活動一】飯後不運動</b></p> <p>1. 請學生思考飯後應做什麼，不能做什麼，並觀察課本第64頁，說出圖意。</p> <p>2. 教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等。</p> <p>3. 請學生說一說，平日飯後都做些什麼活動？教師補充說明飯後可以從事像散步或聊天、聽音樂等靜態活動，但是要避免過於劇烈或傷神的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p><b>【活動二】我會潔牙</b></p> <p>1. 請學生發表飯後要注意些什麼？例如：飯後潔牙、不做劇烈運動。</p> <p>2. 看課本第65頁的圖，教師說明飯後或</p>	2	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p> <p>鏡子。</p>	<p>1. 學生自評</p>	

			<p>吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣作用形成酸，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。</p> <p>3. 對學生強調，預防蛀牙最好的方法就是吃完東西後馬上刷牙，清除沾黏在牙齒上的食物。</p> <p>4. 請學生對著鏡子張開嘴，看看牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？</p>			
12	十五	<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>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>四、健康每一天</p> <p>5. 天天排便好健康</p> <p>【活動一】大便怎麼來的</p> <p>1. 教師配合課本第66頁圖文說明，糞便是食物的殘渣，天天進食也該天天排便。</p> <p>2. 接著教師拿出布偶或洋娃娃，透過布偶劇描述下列情境：康康常常忘記喝水，不愛吃蔬菜水果又不按時排便，有時候好幾天都沒排便，結果排不出來，或排出來的大便硬得像石頭。</p> <p>【活動二】我能做得好</p> <p>1. 引起動機：教師延續【活動一】的布偶劇，接續演出康康因為排便不順，所以不喜歡上廁所，也不懂得正確使用廁所的方法，老是把廁所弄得又臭又髒的情境。</p> <p>2. 延續情境，配合課本第68、69頁說明正確使用廁所的方法，並且提醒學生要多喝開水、多吃蔬果、按時上廁所，才不會便秘。</p> <p>3. 教師指導學生上廁所時，用衛生紙擦拭屁股，應該由前往後擦，較符合衛生清潔觀念。同時提醒女學生，小便後的清潔同樣是由前往後擦拭。</p> <p>【活動三】保護身體隱私</p> <p>1. 教師提問，請學生自由發表：</p> <p>(1) 上廁所或洗澡時關不關門？</p> <p>(2) 有沒有上廁所時，突然被打開門的經驗？感覺又是什麼？</p> <p>2. 透過學生的回答，教師說明上廁所或洗澡時關門是保護自己身體隱私的作法；而先敲門再進入廁所、不偷看別人洗澡或上廁所是尊重他人身體隱私的</p>	2	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p> <p>教學偶劇用的布偶。</p> <p>康軒版媒體「教學CD」。</p>	1. 提問回答

			作法。			
十六	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<p>四、健康每一天</p> <p>6. 好好愛身體</p> <p>【活動一】我會洗澡</p> <p>1. 教師以布偶演出情境劇：康康連續好幾天都沒有洗澡，他說今天洗了明天還是會變髒，所以身上到處可以看到污垢，一靠近他就可以聞到一股怪味。</p> <p>2. 教師配合課本70頁說明明天天洗澡，天天換衣物的重要性。</p> <p>3. 接著配合課本第71頁洗澡步驟的圖片，說明洗澡的步驟，並提醒學生要先放冷水再放熱水，避免被熱水燙傷；洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。</p> <p>4. 請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學生要注意耳朵、脖子、腋下、外生殖器、腳趾間、膝後的清潔，尤其是臀部夾縫處、男生的龜頭皮垢與女生的大小陰脣，都需要注意清洗。</p> <p>【活動二】好的姿勢</p> <p>1. 教師請幾位學生示範他們所認為對的站姿、坐姿及睡姿。</p> <p>2. 教師一一請學生們表決臺上誰的姿勢正確並說出理由。</p> <p>3. 教師配合課本第72、73頁說明良好姿勢幫助發育，避免身體受傷。再者，由於學生時期需要長時間坐著上課，因此學習好的坐姿，不僅可以預防近視，還可以減少身體的壓力，避免造成脊椎側彎。</p> <p>4. 教師示範正確的坐姿、站姿及睡姿，強調良好的姿勢不是僵直的姿勢，而是使脊椎成一直線，且不需過度使用的放鬆姿勢，並說明長時間維持同一種姿勢不動並不健康，應適時休息或伸展一下。</p>	2	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p> <p>布偶、軟墊（安全墊）。</p> <p>康軒版媒體「教學CD」。</p>	<p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生互評</p>	
十七	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<p>四、健康每一天</p> <p>7. 天天都健康</p> <p>【活動一】養成好習慣</p>	2	<p>康軒版教材單元四「健康每一天」。</p> <p>課本第74、75頁的好習慣寫在紙條上。</p>	<p>1. 學生自評</p> <p>2. 家長評量</p>	

		<p>1. 請學生閉眼回想，昨天做了哪些事情？</p> <p>2. 接著請學生發表，是不是每天都會做這些事？做這些事有哪些好處？不做時會有什麼感覺？為什麼？</p> <p>3. 讓學生對習慣有初步的概念之後，進行比手畫腳活動。</p> <p>4. 請學生分組討論自己最不容易做到的好習慣？實行時有哪些困難？並請其他組員建議如何克服。小組分享完後，各組讓一位學生上臺分享，教師可藉此說明克服的方法與鼓勵。</p> <p><b>【活動二】健康的一天</b></p> <p>1. 配合課本引導學生思考是不是每天都做到？做得好的項目，為自己畫上一顆「星星」；還需努力的項目，就為自己做上「加油」記號。</p> <p>2. 鼓勵學生實踐好習慣，引導學生回顧本單元所提到的習慣，想想看，自己做到多少？說說看，除了這些健康習慣之外，還有哪些？並請家長配合課程內容，適時回饋學生（孩子）勉勵的話。</p>			
十八	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p><b>五、身體新風情</b></p> <p>1. 抓一把風來玩</p> <p><b>【活動一】抓一把風來玩</b></p> <p>1. 教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。</p> <p>2. 每人發給一個塑膠袋，引導學生發現各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。</p> <p>3. 教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度所造成的不同效果。</p> <p><b>【活動二】我是小氣球</b></p> <p>1. 教師引導學生想像並用身體模仿自己是一個還沒吹氣的空扁氣球，當老師作勢吹氣時，學生即用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。</p> <p>2. 再引導學生做深呼吸，想像氣球就是</p>	2	康軒版教材單元五「身體新風情」。 塑膠袋。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>



			<p>自己的身體，吸氣時，空氣進入自己的身體，就像氣球被充氣，身體要伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體就要縮小。</p> <p><b>【活動三】氣球飄起來了</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法，並適時提醒自行吹拂亦可使氣球飄動。</li> <li>2. 請學生模仿已被吹漲的氣球，由教師來吹拂這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體就像氣球在輕飄的感覺。</li> <li>3. 鼓勵學生發表感想，教師協助歸納。</li> </ol>			
1	十九	<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，瞭解本土文化。</p>	<p>五、身體新風情</p> <p>2. 風車繞圈轉</p> <p><b>【活動一】風車真好玩</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「風車」是中國最早的童玩之一，前人模仿灌溉用的風車外形和轉動原理，製作了童玩風車。這節要介紹的紙風車，是風車中最普遍的一種。</li> <li>2. 教師帶領學生操作紙風車。引導學生發表或直接拿著風車到戶外，共同探索讓風車轉動的方法，包括吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等。</li> <li>3. 引導學生發現風車的運動特徵為轉動。</li> </ol> <p><b>【活動二】誰的玩具轉得快</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師事先準備或提醒學生帶竹蜻蜓、各式風車、呼拉圈、竹蟬、波浪鼓、陀螺等轉動式的童玩。</li> <li>2. 展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。</li> <li>3. 教師引導學生以身體部位，手指、手臂、小腿等轉動繞圈。</li> <li>4. 教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，體會轉速不同時的身體感覺。</li> </ol> <p><b>【活動三】我是人體風車</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生嘗試模仿轉動的風車，教師觀察，再找幾名動作表現不錯的學生示範表演。</li> <li>2. 教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓</li> </ol>	2	<p>康軒版教材單元五「身體新風情」。</p> <p>音樂、鈴鼓。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>

		<p>聲，讓學生分別練習模仿風車的靜止造型、慢轉和快轉等動作。</p> <p>3. 全班分成數組，每組兩人，一人當風車，一人當吹動風車的人，分別輪流練習肢體的轉動與吹氣的增長。</p> <p>4. 引導學生探索身體各種不同部位的繞轉，例如：繞頭頸部、繞手肘或手臂、上半身大繞轉等。</p>				
二十	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p>	<p>五、身體新風情</p> <p>3. 風和草對話</p> <p>【活動一】風來了</p> <p>1. 教師以鈴鼓或音樂，引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。</p> <p>2. 請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。</p> <p>3. 持絲巾重複上述活動。</p> <p>【活動二】我是小小草</p> <p>1. 教師帶領學生觀察小草，引導學生發表小草隨風搖曳的姿態為何，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。</p> <p>2. 教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。</p> <p>3. 引導學生認識小草堅韌的生命力，春風吹又生、處處尋生機的生態樣貌。</p> <p>【活動三】鳳尾草</p> <p>1. 指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和旋律，練習律動性的搖擺動作。</p> <p>2. 待動作熟練後，教師將男女生分成兩組，女生先做配合音樂律動的動作；男生則持絲巾在女生的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時，男女生角色互換。</p> <p>3. 引導學生思考並發表，模仿樹葉飄落或小草搖擺時，身體柔軟舒展的感覺。</p> <p>【期末評量週】</p>	2	<p>康軒版教材單元五「身體新風情」。</p> <p>絲巾。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	
二十一	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>五、身體新風情</p> <p>4. 冬季新風情</p> <p>【活動一】冬天的感覺</p>	2	<p>康軒版教材單元五「身體新風情」。</p> <p>故事 CD、鈴鼓或音樂。</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 提問回答</p>	

	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	<p>1. 引導學生說出對天氣的感覺，例如：教師詢問學生想到冬天你會想到什麼？冬天裡，起床上學時你的感覺如何？身體又有哪些反應？</p> <p>2. 讓學生藉由言語表達出寒冷的感受後，進一步引導學生想想看，怎麼做可以讓自己的身體在冬天裡暖和起來？例如：穿戴足夠的衣帽、圍巾；多喝溫開水取暖；不斷的活動肢體讓身體熱起來；朋友們聚在一起取暖等。</p> <p><b>【活動二】北風與我</b></p> <p>1. 帶領學生到安全平坦的場地，同時引導學生聽故事CD。</p> <p>2. 請兩位學生，一人飾演北風，一人飾演被北風吹的狀態。</p> <p>3. 以鈴鼓的快慢分別指示北風站起、張大手臂時，引導全班學生想像遇到「北風」的狀態，身體呈縮蹲狀。反之，想像自己是北風時，就要跟著鼓起身體。活動進行時，教師適時指導學生身體可以有下列變化：大小、高低、快慢、強弱，另可搭配使用單手、雙手、手腳配合、全身，及改變方向等方式。</p> <p>4. 引導討論遇到北風和扮演，身體哪些部位會有縮與伸的動作，請學生試著發表，比較兩者不同的身體型態。</p> <p><b>【活動三】最大和最小</b></p> <p>1. 帶領學生到安全平坦的教室或場地。先練習如手掌、手臂等部位的縮張動作。</p> <p>2. 再以「動一停」方式帶領學生即興改變身體某部位的伸縮練習。鼓聲起，則學生凍結動作並馬上聽口白，如：「北風吹手臂」，學生就做出手臂的縮小動作。反之，「北風在發威」，則做全身性的張大動作。</p>		康軒版媒體「教學 DVD」。		
二十 二	<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>2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。</p> <p><b>【家政教育】</b></p>	<p>一、健康加油站</p> <p>1. 健康食物選拔會</p> <p><b>【活動一】喜歡吃什麼？</b></p> <p>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。</p> <p><b>【活動二】試吃大會</b></p>	2	康軒版教科書單元一「健康加油站」。 康軒版媒體「教學 DVD」。	1. 提問回答	

		<p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】誰會當選？</p> <p>1. 請兒童選出最健康的食物。</p> <p>2. 請學生舉手投票選出最健康的食物。</p> <p>【休業式】</p>				
--	--	--------------------------	---	--	--	--	--

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

苗栗縣 五穀 國民中小學 106 學年度 一 年級 下學期 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（2）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（40）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- (七)充實促進健康的知識、態度與技能。
- (八)發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- (九)培養增進人際關係與互動的能力。
- (十)培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- (十一)培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- (十二)培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

三、本學期課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）

四、本學期課程內涵：

教學期程		領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
月份	週次	應包括指標標碼與指標內容	例如：單元一 活動一： （活動重點之詳略由各校自行斟酌決定）		例如：○○版教科書第一單元「○○○○」 或：改編○○版教科書第一單元「○○○○」 或：自編教材 或：選自_____	例如：紙筆測驗、態度檢核、資料蒐集整理、觀察記錄、分組報告、參與討論、課堂問答、作業、實測、實務操作等。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

一		<p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p>	<p>一、健康加油站</p> <p>2. 飲食停看聽</p> <p>【活動一】廣告魅力</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】這個時候</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師依結果說明選擇食物容易受哪些因素影響。</p> <p>【活動三】飲食停看聽</p> <p>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。</p> <p>2. 師生共同討論誰的表現最好？</p>	2	<p>康軒版教科書單元一「健康加油站」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	1. 提問回答	
2	二	<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>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p>	<p>一、健康加油站</p> <p>3. 胖瘦變變變</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</p>	2	<p>康軒版教科書單元一「健康加油站」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 家長紀錄	

			分類。 4. 適當的體重與運動 【活動一】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 【活動二】如何保持適當體重 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。 【活動三】動出健康 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。			
3	三	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 【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、健康加油站 5. 慢跑好體能 【活動一】向前快步跑 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。 【活動二】變換方向跑 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。 【活動三】抓尾巴遊戲 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： (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	康軒版教科書單元一「健康加油站」。 哨子、角錐數個。 康軒版媒體「教學 DVD」。	1. 提問回答 2. 操作學習
	四	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	一、健康加油站 6. 勇氣百分百 【活動一】向前跨步跑	2	康軒版教科書單元一「健康加油站」。 舊報紙、紙箱。	1. 操作學習 2. 學生發表



		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】穿越紙箱好身手</p> <p>1. 全班分成數組，每組4~6人。各組在地面上放一張折平的大型紙箱，輪流練習俯身前進動作。</p> <p>2. 俯身前進動作不拘，讓學生在活動中自行觀察、發揮。</p> <p>3. 熟練後可將小組合併，增加紙箱數，可以練習連續穿越動作及加長俯身前進的距離。</p> <p>【活動三】勇氣百分百</p> <p>1. 結合【活動一】、【活動二】的器材，布置成穿越障礙的場地。</p> <p>2. 場地全程約三十公尺，可布置2~3組，並畫出起點和終點。</p> <p>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。</p> <p>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、連續穿越動作及加長俯身前進的距離。</p>			
五	<p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p>	<p>一、健康加油站</p> <p>7. 運動的感覺</p> <p>【活動一】漁網追逐跑</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】運動後的感覺</p> <p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)流汗：指導學生用手帕或毛巾把汗</p>	2	<p>康軒版教科書單元一「健康加油站」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>

		<p>擦乾，若天冷風大，加外套避免著涼。</p> <p>【活動三】不舒服怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>二、大家來運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攀爬小玩家</li> </ol> <p>【活動一】攀爬小玩家</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】創意動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）。</li> </ol> <p>【活動三】剪刀石頭布</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol>			
六	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p>二、大家來運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 快樂玩紙棒</li> </ol> <p>【活動一】紙棒暖身操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】平衡遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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？</li> </ol> <p>【活動三】撥趕紙棒接力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動四】拋接高手</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>【活動五】跨步接紙棒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol>	2	<p>康軒版教科書單元二「大家來運動」。</p> <p>畫線筒或粉筆、大型垃圾桶或大型目標物。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 學生發表</li> <li>3. 教師觀察</li> </ol>

			<p>【活動六】合作接紙棒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動七】單腳跳跨紙棒</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）。</li> </ol> <p>【活動八】紙棒造型走跑跳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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」。</li> </ol> <p>【活動九】擲遠與擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>【活動十】紙棒綜合遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指導學生複習學過的各項紙棒遊戲。</li> </ol>				
4	七	<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>	<p>二、大家來運動</p> <p>3. 玩球變變變</p> <p>【活動一】認識大小球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】坐著繞球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生每人隨機挑選一顆球，大小球不拘。</li> <li>2. 請學生個人依教師口令及示範，體驗各項遊戲。</li> </ol> <p>【活動三】你滾我接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>【活動四】夾球向前</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>4. 歡喜踢球樂</p>	2	<p>康軒版教科書單元二「大家來運動」。</p> <p>大小不同的球、三角錐(或椅子、紙箱)、塑膠軟球或樂樂足球(軟式發泡球)、障礙物(例如：三角錐、椅子、球桶或球籃等)。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 提問回答</li> </ol>	

			<p>【活動一】踢球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】踢球過障礙</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動三】看誰踢得遠</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分4~6人一組，一次一組練習踢遠球遊戲。</li> <li>2. 可請學生將紙球上的繩子卸下，以利遊戲進行。</li> </ol>				
八		<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p>	<p>二、大家來運動</p> <p>5. 看我好身手</p> <p>【活動一】我會拍球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 請學生練習左、右手連續拍球五次。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】拍球接龍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）。</li> <li>2. 猜拳贏的拍五下，猜輸的拍十下。</li> </ol> <p>【活動三】自拋自接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範向上拋球動作，並強調兩手同時垂直向上。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動四】拋、拍、接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範兩種「拋、拍、接」動作。</li> <li>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」。</li> <li>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。</li> </ol>	2	<p>康軒版教科書單元二「大家來運動」。</p> <p>排球或躲避球。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ol>	

		<p>【活動五】拋球誰來接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> </ol>			
九	<p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p>	<p>三、我有妙招</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全地圖</li> </ol> <p>【活動一】安全地圖</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 從學生發表的內容中，選擇數則事件深入探討。</li> <li>3. 將學校的區域簡圖貼在黑板上。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】平安回家的路</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生利用課本進行遊戲。</li> <li>(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。</li> <li>(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。</li> <li>(3) 先抵達終點者獲勝。</li> </ol> <p>【期中評量週】</p>	2	<p>康軒版教科書單元三「我有妙招」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ol>
十	<p>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。</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>【環境教育】</p> <p>1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-1 舉例說明自己所享有</p>	<p>三、我有妙招</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 碰觸的感覺</li> </ol> <p>【活動一】碰觸的感覺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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？</li> </ol> <p>【活動二】身體的重要部位</p>	2	<p>康軒版教科書單元三「我有妙招」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生演練</li> <li>3. 學生自評</li> </ol>

		<p>的權利，並知道人權是與生俱有的。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p>	<p>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。</p> <p>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。」</p> <p>3. 保護自己</p> <p><b>【活動一】 怎樣做才好</b></p> <p>1. 分享：教師講一則學生安全相關的案例或故事。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【活動二】 安全小勇士</b></p> <p>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。</p> <p>2. 請學生分享表演的心得，教師加以鼓勵並且補充說明。</p> <p><b>【活動三】 誰是大聲公</b></p> <p>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。</p>				
5	十一	<p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</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><b>【環境教育】</b></p> <p>1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p>	<p>三、我有妙招</p> <p>4. 安全守則</p> <p><b>【活動一】 保護自己有一套</b></p> <p>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。</p> <p>2. 整理：將學生發表的內容加以統整。</p> <p>3. 配合課本第56、57頁內容，教師說明保護自己的安全守則。</p> <p><b>【活動二】 緊急求助</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、健康好心情</p>	2	<p>康軒版教科書單元三「我有妙招」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生演練</p> <p>3. 學生發表</p>	

			<p>1. 為什麼會生病 【活動一】病菌在哪裡？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 歸納整理：教師依可能的傳染途徑加以分類。</li> <li>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？</li> </ol> <p>【活動二】為什麼會生病？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生演出「我感冒了」短劇。</li> <li>2. 學生自由分享短劇心得或是生活周遭類似的相關經驗。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動三】愛護自己也保護別人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
十二		<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</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>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p>	<p>四、健康好心情</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 我會照顧自己</li> </ol> <p>【活動一】遠離傳染病</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】增強抵抗力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 學生自由分享抵抗力與疾病的關係，教師適時補充說明。</li> </ol> <p>3. 生病了怎麼辦</p> <p>【活動一】身體不舒服</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享發表：請學生發表自己生病及就醫的經驗。</li> </ol>	2	<p>康軒版教科書單元四「健康好心情」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生自評</li> </ol>	



		<p>2. 找數名學生分別扮演醫師、爸爸、媽媽、老師和學生。</p> <p>3. 請學生根據下列情境演出處理的方式。</p> <p>【活動二】醫師、藥師說</p> <p>1. 請學生觀察帶來的藥袋。</p> <p>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。</p> <p>3. 配合課本第67頁內容，說明正確用藥的注意事項。</p>			
十三	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	<p>四、健康好心情</p> <p>4. 心情觀測站</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	<p>康軒版教科書單元四「健康好心情」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 提問回答</p>
十四	<p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>	<p>四、健康好心情</p> <p>5. 心情記事本</p> <p>【活動一】情緒變變變</p> <p>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</p>	2	<p>康軒版教科書單元四「健康好心情」。</p> <p>紙袋。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p>

		<p>嗎？為什麼？</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>【活動二】你會怎麼做？</p> <p>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）。</p> <p>2. 操作：請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在紙條上。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
十五	<p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p>	<p>四、健康好心情</p> <p>6. 心情溫度計</p> <p>【活動一】當你生氣時</p> <p>1. 分享發表：請學生發表自己生氣的經驗和結果。</p> <p>2. 請學生扮演各種情境，例如：當簿子被撕破了，我會……。</p> <p>(1) 破口大罵。</p> <p>(2) 撕破其他同學的簿子。</p> <p>(3) 深呼吸，讓心情平靜。</p> <p>(4) 說出來，讓對方知道自己的心情。</p> <p>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？</p> <p>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> <p>【活動二】擁有好心情</p> <p>1. 教師舉例說明幾種宣洩情緒的方</p>	2	<p>康軒版教科書單元四「健康好心情」。</p> <p>蒐集與情緒表達相關的圖片及故事書。</p> <p>康軒版媒體「教學 CD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 教師觀察</p>	

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
6	十六	<p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p><b>【環境教育】</b> 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p>	<p>五、發現新草原</p> <p>1. 走向綠草地</p> <p><b>【活動一】</b>來到綠草地</p> <p>1. 以「造飛機」的旋律帶領兒童暖身。</p> <p><b>【活動二】</b>觸覺新感受</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【活動三】</b>直筒滾翻</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明草地上滾翻的注意事項。</p> <p>3. 兒童輪流試做直筒滾翻的練習。</p> <p>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。</p>	2	<p>康軒版教科書單元五「發現新草原」。</p> <p>康軒版媒體「教學 CD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 提問回答</p>
	十七	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。</p> <p><b>【環境教育】</b> 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。</p>	<p>五、發現新草原</p> <p>2. 草原上的小玩家</p> <p><b>【活動一】</b>看誰在移動</p> <p>1. 利用 6~8 個呼拉圈或巧拼塑膠板，擺出適當的不同距離。</p> <p>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。</p> <p><b>【活動二】</b>我看到</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	<p>康軒版教科書單元五「發現新草原」。</p> <p>鈴鼓、音響。</p> <p>康軒版媒體「教學 CD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>

		<p>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。</p> <p>【活動三】草原上的小玩家</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
十八	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。</p>	<p>五、發現新草原</p> <p>3. 草原歡樂派</p> <p>【活動一】草原動物一家親</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】我們最團結</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【期末評量週】</p>	2	<p>康軒版教科書單元五「發現新草原」。</p> <p>細繩、磁鐵條。</p> <p>康軒版媒體「教學CD」、「教學DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生互評</p>
十九	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。</p>	<p>五、發現新草原</p> <p>3. 草原歡樂派</p> <p>【活動三】獵物大王</p> <p>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。</p> <p>【活動四】草原歡樂派</p>	2	<p>康軒版教科書單元五「發現新草原」。</p> <p>細繩、磁鐵條。</p> <p>康軒版媒體「教學CD」、「教學DVD」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生互評</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>【休業式】</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

六、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）