

(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 二 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)

1. 1. 能知道學校健康中心的功能。
2. 2. 敘述內服或外用藥物的正確使用方法。
3. 3. 能認識五官各有其特殊的功能。
4. 4. 能知道愛眼護眼的方法。
5. 5. 能隨著音樂，完成基本的舞蹈動作。
6. 6. 能了解並演練輕微燒燙傷的處理口訣及步驟。
7. 7. 了解均衡飲食是維持身體健康的方法。
8. 8. 能根據飲食問題，了解均衡飲食的方法與重要性。
9. 9. 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。
10. 10. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。
11. 11. 能說出家庭成員的姻親關係。
12. 12. 能知道親戚間稱謂，並打招呼。
13. 13. 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。
14. 14. 能做出拋檢沙包的連續動作。
15. 15. 能邊運球邊控制行進的方向。

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： ●表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
9	一	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>壹、健康有一套 第一單元、健康守護神</p> <p>【活動1】認識健康中心</p> <p>(一)參訪活動前的準備。</p> <p>1. 教師先向健康中心報備商定導覽解說內容及參訪時間。 2. 請學童準備筆記本、筆或相機。 3. 指導學童參訪禮儀，如問好、道謝、保持安靜、遵守秩序、舉手發言等。</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。請學童向互利人員問好後，由護理人員進行健康中心設備與設施的說明與介紹。 2. 教師應注意學生的態度與安全，適時指導學童做簡單紀錄及拍照，作為活動紀錄資料，以便參訪後的討論與分享。 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，隨機點選學童說出該設備或設施的名稱與功能。若有在參訪時沒看到的設施，由教師進行補充說明。 2. 詢問學童是否知道校護阿姨的工作有哪些？ 3. 教師引導學生自由發表。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 健康中心的校護阿姨不是藥劑師，也不是醫師；而健康中心也只提供初步判斷、做緊急處理的場所，不提供後續治療。 2. 健康中心除了量身高體重</p>	2	<p>1. 情境圖（學校健康中心設備或設施）。</p> <p>2. 情境圖（健康中心功能）、A4 紙張（每生一張）、彩色筆。</p>	觀察檢核 行為檢核 口語評量	

			<p>外，內部設備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。 3. 只要正確使用健康中心的設備，全校師生都能擁有健康快樂的校園生活。</p> <p><b>【活動 2】健康中心的功能</b></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。</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「健康中心還有哪些功能？」</p> <p>(三) 感恩與回饋</p> <p>1. 教師向學童說明「學校健康中心守護了全校師生的健康，我們應該感謝校護阿姨或義工媽媽們默默的付出」。 2. 指導學生製作感恩卡，完成後交由班級幹部代表，送交校護阿姨或義工媽媽們的手上，以表達感恩與謝意。</p> <p>(四) 師生共同歸納</p> <p>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. 學校健康中心負擔健康教育工作，除配合學校教育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、正確刷牙法、菸害防制等。  4. 學校健康中心的校護阿姨（或義工媽媽）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。  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>				
二	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	<p>壹、健康有一套  第一單元、健康守護神  <b>【活動 3】正確有效的用藥</b></p>	2	1. 圖卡（藥袋）、教學輔助 DVD（用藥人的權利五大	觀察檢核行為檢核口語評量		

		<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：請學童仔細觀察課本圖示。</p> <p>1. 問題一：當身體不適時，應該如何處理？ 2. 問題二：看病時，醫師常會提醒病人哪些注意事項？ 3. 醫師為什麼要提醒你這些注意事項？ 4. 請學童發表看病經驗及醫師提醒的注意事項。</p> <p>(三) 藥袋解密家</p> <p>1. 將帶來的藥袋展示或展示教學卡，請學童發表藥袋上有哪些訊息。 2. 教師指導認識藥袋上的重要資訊，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。</p> <p>(四) 演練領藥的注意事項</p> <p>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. 教師評量各組習作情形，並鼓勵學童學會閱讀藥袋訊息。</p> <p>(五) 師生共同歸納</p> <p>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。 5. 用藥之前應告之父母。 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。</p> <p>◎一般藥物的使用方法</p> <p>(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。</p> <p>(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？ 2. 問題二：自己和同學的用藥方式有哪些問題？要如何改進？</p> <p>(三) 看圖討論</p> <p>1. 問題一：在什麼情況下，可以將藥丸磨成藥粉？ 2. 問題二：吃藥時不可</p>		<p>問)、情境圖 (正確用藥注意事項)。</p> <p>2. 情境圖 (內服或外用藥物的正確使用方法)、教學輔助 DVD (正確使用外用藥、阿媽的領悟)。</p>		
--	--	---	--	--	--	--

			<p>以拿果汁或牛奶來配服？為什麼？ 3. 問題三：服藥咳嗽藥水時，要注意些什麼？ 4. 退燒藥在發燒時才能使用。 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。 2. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學童學會閱讀藥袋訊息。 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。 2. 看清楚藥品標示。 3. 清楚用藥方法、時間。 4. 做身體的主人。 5. 與醫生、藥師做朋友。</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 不會吞藥丸時，可以請藥劑師把藥丸磨成藥粉。 2. 服藥時要以溫開水配服，以免影響藥物的功效。 3. 每一種藥的使用方式不同，應遵照醫師及藥師的指示來使用。 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。</p>				
三	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響,並能正確使用。	<p>壹、健康有一套 第一單元、健康守護神</p> <p>【活動 4】我會保管藥物</p> <p>(一)分組發表與討論</p> <p>1. 發表：教師請學童發表自己或家人藥物的保存方式。</p> <p>2. 分組討論</p> <p>(1)問題一：自己和同學保存藥的方式有哪些不一樣？為什麼？</p> <p>(2)問題二：自己和同學保存藥的方式有哪些問題？要如何改進？</p> <p>3. 分享：各組代表分享討論內容。</p> <p>(二)看圖討論</p> <p>1. 問題一：藥物使用後要如何保存，才能確保藥物的安全？</p> <p>2. 問題二：藥物分開擺放有什麼好處？</p>	2		<p>情境圖（家庭廢舊藥品清除六步驟）、常備藥物的空瓶或外包裝，須有內服或外用的標示、教學輔助 DVD（藥品安全與期效、動畫～用藥須知）。</p>	觀察檢核行為檢核口語評量	

			<p>3. 藥物保存還有哪些注意事項？</p> <p>4. 沒吃完或過期的藥物可以如何處理？</p> <p>5. 教師評量各組實作情形，並鼓勵學生學會閱讀藥袋訊息。</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> <p>(1) 將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5) 將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。</p> <p>(6) 乾淨的藥袋和藥水罐就可以回收了。</p>				
四	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	壹、健康有一套 第二單元、愛護五官 【活動 1】神奇的五官	2	1. 情境圖（神奇的五官）、每人一面鏡子、圖畫紙數	觀察檢核行為檢核態度評量		

		<p>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) 討論時間：五官是指身體的哪些部位？</p> <p>(二) 五官大考驗：教師拿出預先準備之物品，學童依照教師的要求，發表各要運用五官中的哪一項器官？</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>(四) 發表與分享。</p> <p>(五) 教師歸納：五官各具有其特殊功能，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><b>【活動 2】愛護五官有妙招</b></p> <p>(一) 體驗時間：1. 教師發給每生一張白紙。2. 閉上眼睛，在紙上寫下自己的姓名。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：1. 看書、寫字，要怎麼愛護眼睛並預防近視？2. 看電視時保持 3 公尺以上的距離。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 6 公尺以上。4. 飲食均衡：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. 不在晃動車廂內或陽光下閱讀。</p> <p>(四) 共同討論：愛護眼睛的方法有哪些？</p> <p>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：</p>	<p>張、教學卡(風景、黑板、桌子)、鈴鐺(可用鈴鼓、三角鐵、哨子、響板替代)、香水(可用有味道的物品，如：花……)、糖果、冷水及溫水。</p> <p>2. 情境圖(視力表、眼睛操)、圖卡(愛護眼睛的方法)、圖卡(視力篩檢結果通知單)。</p>	<p>口語檢核</p>	
--	--	--	--	-------------	--

			<p>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，如果平時發現有看不清黑板的字、看東西有重疊影像、常眯著眼睛看東西，要盡快到眼科診所檢查。</p> <p>◎我須要配戴眼鏡嗎？</p> <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：教師引導學童自由發表自己視力檢查的經驗。2. 認識「電腦驗光」與「視力檢查」。</p> <p>(四) 教師總結：1. 做好眼部保健，至少每半年到一年要到合格的眼科診所做定期檢查，確保眼睛的健康狀態。2. 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，要遵從醫師的處方。3. 教師結論。</p>				
五	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<p>壹、健康有一套</p> <p>第二單元、愛護五官</p> <p>【活動 2】愛護五官有妙招</p> <p>◎第二招～耳朵保健</p> <p>(一) 討論時間：耳朵聽不見會有什麼不方便？</p> <p>(二) 教師講述耳朵聽不見的故事，如<u>貝多芬</u>、<u>海倫凱勒</u>、<u>愛迪生</u>等，需要花很多時間和毅力來克服聽不見所帶來的不便。</p> <p>(三) 教師指導學生關注戴助聽器的同</p>	2	1. 圖卡（耳朵保健、護鼻祕訣）。	2. 圖卡（護舌妙法、愛護皮膚）、教學輔助 DVD（動畫～愛護五官）。	觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核	



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。

(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。

◎第三招～護鼻秘訣

(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？

(二) 教師歸納：當感覺鼻子不舒服時，要顧素老師或家人協助處理，必要時，由醫生做進一步檢查或治療。

◎第四招～護舌妙法

(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？

(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。

◎第五招～愛護皮膚

(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、粗糙或光華等，要怎麼保護？

(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。

(三) 教師綜合歸納結論

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

			<p>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，必要時由醫生做進一步的檢查或治療。</p> <p>2.小朋友學會了愛護五官的招式，就成為愛護五官小高手。</p>			
10	六	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p>壹、健康有一套</p> <p>第三單元、大家來唱跳</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>(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！抬抬手呀！」、「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。 2.四到五人一組，每人輪流當領導喊口令並示範動作，讓其他同學跟著一起做動作。 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。 4.各組選出最佳領導者做分組表演並互相觀摩。 5.兩人一組，隨著音樂，其中一人先喊口令並動作，另一人也要即時反應跟著做出不同的動作。 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，需交換角色再開始遊戲。 7.分組比賽，選出優勝者並加以鼓勵。 8.引導學童發揮創作精神，能舞出或做出創意的肢體動作。 9.指導學生面對面時，能掌握反應的時間，才能展現出同學應變的反應能力。 10.引導學童做出更多有創意的肢體動作，表</p>	2	錄放音機、教學輔助 DVD、CD (猜拳歌)。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核

		<p>現出身體的律動。</p> <p><b>【活動 2】請你跟我走</b>  (一) 教師先教唱「猜拳歌」的歌詞。  (二) 動作說明 (兩人一組)  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)。  2. 握握手呀！來猜拳 (8 拍)：先互握右手 (4 拍)，再互握左手 (4 拍)。  3. ㄥ ㄨㄥ、ㄨㄨ、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)。  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，輸者雙手搭在營者的肩膀跟著移動。  (三) 音樂組合：歌→間→歌→歌→間。  (四) 引導學童以快樂的心情來跳舞。  (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。  (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營的同學後面，並尋找下一個目標繼續唱跳比賽。  (七) 比賽結束，看看大家最後都跟著誰一起走。</p>				
七	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p><b>評量週</b></p> <p>壹、健康有一套  第三單元、大家來唱跳  <b>【活動 3】快樂來跳舞</b>  (一) 教師先教唱「說哈囉」。  (二) 動作說明  1. 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</p>	2	教學輔助 DVD、CD (說哈囉)、錄放音機、哨子。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	

		<p>(2拍)並打招呼。</p> <p>2. 很高興你就說哈囉！哈囉！（8拍）：左腳起向右方向走六步（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. 圍個圈圈盡情歡笑，說哈囉！哈囉！（8拍）：跑跳步六次右轉一圈，拍手6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>				
八	<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>壹、健康有一套 第四單元、安全有保障 【活動1】讓家更安全 （一）引起動機：教師講述一則居家安</p>	2	<p>1. 蒐集家庭事故傷害的相關新聞報導、情境圖（居</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核</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>	<p>全的實例故事，以引起學童關心居家環境的危險事務。</p> <p>(二) 共同討論：1. 教師張貼居家空間配置圖，請學童發表個個空間的名稱，再將名稱書寫在配置圖上。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個空間？可能發生何種危險？應如何注意安全？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。4. 分組發表，教師評定發表內容正確性，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：1. 請學生閱讀課本圖文說明。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。3. 清潔劑、殺蟲劑應收拾孩童無法拿到的地方，避免因誤食而中毒。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。5. 使用瓦斯時，注意「人離火熄」的安全原則，避免發生火災。6. 地板要保持乾淨不潮溼，避免滑倒跌傷。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，才能有安全的家。</p> <p><b>【活動 2】遠離燒燙傷</b></p> <p>(一) 共同討論：1. 學童發表個人或周遭的人是否有燙傷經驗。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. 觀看燒燙傷處理的情境圖，加深學童學習印象。(1) 解說燒燙傷的處理步驟。(2) 分組演練燒燙傷的處理步驟。(3) 複習燒燙傷的口訣及處理步驟。</p> <p>(二) 師生共同歸納：1. 接觸高溫(火</p>	<p>家空間配置圖)、教學輔助 DVD (防災逗陣來、動畫~ 電氣與使用安全、居家安全與火場逃生)。</p> <p>2. 情境圖 (燙傷急救五步驟、避開燒燙傷的危險)。</p> <p>3. 圖卡 (找誰幫忙)、情境圖 (求救方法)。</p>		
--	--	--	---	--	--	--

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、餐廳等地方玩耍。
3. 清潔用品或化學用品應妥善存放，並加警告標籤，盡可能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，要記得先塗防曬油，以避免晒傷。
6. 避免學童接觸插座或電線。
7. 大人的打火機和火柴不是玩具，不可以拿來玩。
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。
9. 能確實學會燒燙傷的正確步驟。
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。
11. 做好燒燙傷急救處理後，要盡速就醫。

#### 【活動3】找誰幫忙

(一) 情境引導：如果爺爺不小心在浴室跌倒了，我會…… (二) 討論：1. 在日常生活中，可能在什麼情境下會遇到危險？ 2. 當遇到危險時，有哪些求救的方法？ 3. 想一想，在身邊能及時找到哪些人來幫助我？ 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、119、113求助電話要多模擬練習，但必須注意不可以隨意撥打。 4. 遇到危險時，應先保持鎮定並做出正確的處理。

九	<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>◎家政教育</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p>	<p>壹、健康有一套</p> <p>第五單元、健康的飲食</p> <p>【活動 1】遠離糖果屋</p> <p>(一)繪本故事</p> <p>1. 教師請學童先觀看<u>糖果屋的故事</u>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？(2)這個糖果屋有什麼作用？(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？(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，請小組討論後上台發表。</p> <p>1. 主角小威是怎麼了？他怎麼會變成這樣？ 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？ 3. 如果你夢到糖果屋時，你會做什麼呢？</p> <p>(三)童話故事角色扮演：請學童分組依據童話故事糖果屋，先分配角色再上台表演。</p> <p>(四)師生共同歸納：身體的生長需要攝取各種食物，但如果長期攝取高热量的食物，可能會造成肥胖，影響我們的健康。</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。 2. 教師行間巡視。 3. 教師請每個學童將這些食物畫在紙上。 4. 教師說明六大食物的種類。 5. 請學童看看自己寫的食物表中，哪些食物屬於哪一類？ 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。 7. 教師再說明數量的意涵。(每碗、每杯、每分、每碟、每個、每匙)。</p> <p>8. 全班一起根據食物的種類設計符合均勻飲食的一天三餐。(1)全穀根莖類</p>	2	<p>1. 教學輔助 DVD(糖果屋的故事)。</p> <p>2. 情境圖(學童期 7 至 12 歲每日飲食指南)。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核</p>	
---	---	--	---	--	-------------------------	--

			<p>2.5~4.5 碗。(2)低脂乳品類 1~2 杯。  (3)豆魚肉蛋類 2~3.5 份。(4)油脂與堅果種子類：油脂 2.5~4.5 湯匙及堅果種子 1 份。(5)水果類 2 個。(6)蔬菜類 3 碟。</p> <p>(二)師生共同歸納</p> <p>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，避免吃消夜」的飲食習慣，身體才會健康。</p> <p>(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。</p>			
11	十	<p>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。</p>	<p>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</p> <p>1. 學童還在發育期，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節食減重。 2. 全班一起檢視各組提案，留下適合學童減重的建議。</p> <p>(二)教師提問：日常飲習慣會影響身體健康，不只是想減重者需要注意，所有的人人在飲食方面還要注意哪些事？</p> <p>1. 請小組討論，有哪些飲食注意事項寫在紙上。  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。(2)由每組學童猜出一種好習慣，其他組學童齊聲「有沒有？」(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>	2	南一電子書	<p>觀察檢核  行為檢核  態度評量  口語檢核</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。(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。(2)不要狼吞虎嚥，應細嚼慢嚥。(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。(4)三餐正常飲食，拒絕零食誘惑。(5)口渴時，應選擇白開水，少喝含糖飲料。(6)符合「三少一多」的飲食原則：少鹽、少糖、少油、多纖維。</p> <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><b>【活動4】飲食與健康</b></p> <p>(一)教師請學童觀看課本圖示中的問題。</p> <p>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> <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份的困擾。遊戲方法：</p> <p>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，教師將此版書在黑板上。</p> <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倆倆坐在一起，分享彼此上周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，或在飲食方面可做什麼改善自己的困擾呢？</p> <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困擾列於黑板</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>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>			
十一	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度</p>	<p>貳、活力加油站</p> <p>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)折返保二</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>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>	2	<p>1. 呼拉圈、畫線器、壘包。</p> <p>2. 橡皮筋繩、學童椅子。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核</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，彎腰摸道地後轉身跑回起點。</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><b>【活動 2】彈力精靈</b></p> <p>(一)場地布置：將橡皮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）。</p> <p>(二)教師先指導學童熟練跨跳、單腳跳、雙腳跳的動作。</p> <p>(三)跳跨一起來</p> <p>1.用單腳跨過去，再跨過來</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>2.用單腳、雙腳跳過去</p> <p>(1)將三條橡皮筋以十字交叉方式固定在學童椅子上（如課本圖示）。</p> <p>(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。</p>				
十二	<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>2-1-1 培養互助合作的生活態度</p>	<p>貳、活力加油站</p> <p>第六單元、跑跳遊戲</p> <p><b>【活動 2】彈力精靈</b></p> <p>(三)跳跨一起來</p> <p>3.用單腳、雙腳跳跳到折返點，用跨跳方式回到原點。</p> <p>(1)將三條橡皮筋繩分別固定於學童椅子上，第一組離地面約 10 公分，第二組及第三組離地面 20 公分，情境佈置如課本圖示。</p> <p>(2)學童約 10 人分置於兩邊，教師可先教導學童跨的動作。</p>	2	<p>1. 橡皮筋繩、學童椅子。</p> <p>2. 哨子、畫線器或粉筆（畫河流）、呼拉圈。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核</p>	

(3)先從一邊起點走→跳→跳→跳→終點，再從終點跨→跨→跨→回到起點。亦可另一組改由走→跨→跨→跨→終點，再從終點→跳→跳→跳→回起點。

(四)師生共同設計比賽：以跳跳跨、跳跳跨、單雙跳變化或高度變化設計折返接力比賽。

(五)師生共同歸納

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。
2. 前跨時，腿部要抬高，後腳跟著動作。

**【活動3】跑跑跳跳**

(一)形影不離

1. 以同質分組方式，將學童分成二人一組。
2. 一人在前移動並變換方向，一人在三至五步距離後如同影子班跟隨移動，教師提醒學童注意安全距離，以免相撞造成危險。
3. 操作後，教師以哨音交換角色，或重新配對分組。

(二)捕風捉影。

1. 學童分成二人面對面一組。
2. 先進行猜拳決定勝負。
3. 勝者以跳跨方式跳踩對方的影子，負者同時以跳跨方閃躲對方攻擊。
4. 操作後，教師以哨音交換角色或重新分配分組。

(三)跨越河水及蜻蜓點水

1. 事先布置好遊戲場地，如課本圖示。
2. 讓學童用以不同的方式來跳、跨河溝及蜻蜓點水。

(1)單腳跳：請學童以單腳跳移動完成跨越河溝。

(2)雙腳跳：請學童以雙腳跳移動完成跨越河溝。

(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。			
十三	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</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>	<p>貳、活力加油站</p> <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，抬起一隻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，比較遺下，哪種動作較能維持身平衡。</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。</p> <p>將一般教科書本放在頭上，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>	2	書、墊子、哨子。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	

十四	<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>	<p><b>評量週</b></p> <p>貳、活力加油站 第七單元、平衡高手</p> <p><b>【活動 2】認識平衡木</b></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。 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平衡。 3. 在平衡木上做平衡，是一項有難度的平衡。 4. 可以進行下列問答：使用平衡木時，要注意什麼？</p> <p>(二) 學習平衡</p> <p>1. 走一走：教師協助學童站在平衡木，牽著學童的手，在平衡木上前進。</p> <p>2. 爬一爬 (1) 教師協助學童雙腳屈膝，雙手撐著平衡木往前爬。(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><b>【活動 3】安全過關</b></p>	2	<p>低平衡木、墊子、哨子。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核</p>	

		<p>(一)熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在平衡木上做手部撐的動作，體會腳步騰空的感覺，並做準備身體的移動。</li> <li>2. 撐坐上平衡木，體會平衡的感覺。</li> <li>3. 在做各種活動時，一定要注意安全，以避免運動傷害。</li> <li>4. 先指導學童用手摸平衡木，使學童對平衡木的硬度、寬度、長度及高度，有初步的了解，以提高認真學習的態度。</li> <li>5. 指導學童以雙手策平舉來平衡身體重心。</li> </ol> <p>(二)不同動作的平衡</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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）。</li> <li>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）。</li> <li>3. 螃蟹走路：學童在平衡木上學習航向移動，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；以學童身高為計算移動距離（以二至五步為限）。</li> <li>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。</li> </ol> <p>◎身體平衡真重要</p> <p>(一)分組討論：生活中有那些平衡遊戲？</p> <p>(二)說說看讓身體平衡的方法。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，並做紀錄。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
--	--	---	--	--	--	--

12	十五	<p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</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>	<p>參、歡樂時光</p> <p>第八單元、家庭歡樂派</p> <p>【活動 1】打招呼，有禮貌</p> <p>(一)猜猜是誰的親戚</p> <p>1. 教師將學童帶來的照片陳列於黑板，讓學童分組搶答（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。 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，請帶來的學童說說這是誰。 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。 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。 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。</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：爸爸的姊妹（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關係而變成親戚，所以有些人沒辦法從外觀上分辨出來是誰的親戚。 2. 分辨親戚可由彼此的長相、特徵或習慣來判斷。 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、媽媽或有禮貌地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>	2	<p>1. 情境圖（家族親戚稱謂圖）、教學輔助 DVD（動畫～打招呼，有禮貌）</p> <p>2. 圖卡（稱謂掛牌）、細繩或夾子。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核</p>	
----	----	---	--	---	---	-------------------------	--



			<p>1. 和家人一起用餐。 2. 和家人一起閱讀。 3. 和家人一起出遊。 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。 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，拿到粉筆者上臺在家人稱為下寫出事項，計時賽，多者獲勝。 3. 大家一起說說看，是否有類似的經驗。 4. 說說看，和家人在一起時，會聊些什麼話題？ 5. 有困難或需要協助時，你會向哪位家人求助？ 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了家人做了哪些讓家人感到快樂的事。 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，掛在學童身上，由另一名學童台上比手畫腳，其他學童猜他在比畫些什麼。 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、一起活動，珍惜和家人相處的時光。</p>				
十六	<p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</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>◎生涯發展教育</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	<p>參、歡樂時光</p> <p>第八單元、家庭歡樂派</p> <p>【活動3】你好我也好</p> <p>(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？」</p> <p>1. 猜猜下列狀況結果可能是什麼？</p> <p>(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？</p> <p>(2)猜想結果後，你會選擇哪一種做法呢？為什麼？</p> <p>做法①：如果我假裝沒有聽到媽媽交代的事，可能會讓媽媽很生氣。</p> <p>做法②：試著和媽媽商量一下，可否等</p>	2		色紙、卡紙、色筆。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	

			<p>看完想看的電視後，再去洗澡，媽媽可能會答應我的請求。</p> <p>2. 情境「當我和弟弟想頑童一個玩具時……」你通常會怎麼做呢？結果又是什麼呢？</p> <p>(1) 老師說「這時，讓我們一起深呼吸數到十……」</p> <p>(2) 說說看，有沒有其他好方法？</p> <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作法最好呢？</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. 老師準備數種家人意見不合的狀況或由學生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><b>【活動 4】愛的禮物</b></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. 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外，還有沒有別的方法能讓家人知道我們對他們的愛呢？</p> <p>(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！</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

十七		<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p>	<p>參、歡樂時光 第九單元、古早味的童玩</p> <p>【活動 1】有趣的童玩</p> <p>(一)可製作圖卡或實物教育，增加學童學習興趣。</p> <p>(二)鼓勵學童延伸思考其他印象中有興趣的童玩。</p> <p>(三)教師可透過影片方式介紹各式童玩，以增學童學習興趣。</p> <p>(四)童玩介紹：台灣鄉土童玩種類繁多，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。 2. 介紹陀螺及簡單操作的原則。 3. 講解風箏的由來及類別介紹。 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那些童玩。</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。 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上搓動，看誰的竹蜻蜓飛最遠。 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>	2	<p>1. 情境圖（各種童玩）</p> <p>2. 竹蜻蜓、碼表、哨子、畫線器。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核</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。</p> <p>4. 注意事項：(1)分組進行比賽遊戲時，學童不可太擁擠，以免造成竹蜻蜓互相碰撞。(2)留意比賽場地不要有障礙物，以防止學童受傷。(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。(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。(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蜓搓動使其飛起來，比看看誰的竹蜻蜓飛得最久。(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>				
十八	<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>	<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</p>	2	沙包、哨子、碼表、畫線器。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語檢核	

			<p>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>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>3. 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，並比賽哪一組所拋撿的沙包數量最多為獲勝之組別。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

1	十九	<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>參、歡樂時光 第十單元、玩球樂趣多</p> <p><b>【活動 1】你傳我接</b> (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。</p> <p>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，取適當間距站立。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、跨下回傳球等，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。</p> <p><b>【活動 2】拍球樂</b> (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，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。 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><b>【活動 3】彈接高手</b></p>	2	<p>1. 大小適中的球（小軟球）、教學輔助 CD、哨子。</p> <p>2. 呼拉圈。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核</p>	

		<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 (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，再一次彈跳後將球傳給對方。(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，可增加兩人的距離，提高活動難度。</p> <p>2. 多人彈接 (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。(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。視情況可以再增加一顆球，或增加兩兩間的距離，提高活動難度。</p>				
二十	<p>3-1-1 表現簡單得全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>	<p><b>評量週</b></p> <p>參、歡樂時光 第十單元、玩球樂趣多</p> <p><b>【活動3】彈接高手</b></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>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。</p> <p>(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</p>	2	<p>1. 大小適中的球(小軟球)、哨子、呼拉圈。</p> <p>2. 單槓、繩子、旗子兩支、畫線器。</p>	<p>觀察檢核行為檢核 態度評量 口語檢核</p>	

童分組一人丟球，一人接球，增加比賽難度。

**【活動 4】投穿目標**

(一) 教師將球、呼拉圈分配給學童，分組輪流操作。

1. 高球穿越
2. 反彈穿接

(二) 準備的球種盡量以彈性佳的小球為優，讓學童能易於反掌。

**【活動 5】快閃高手**

(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。

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。
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生，丟擲傳接的過程保持不中斷，聽教師口令開始與結束。
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。
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。

(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。



	二十一		休業式				
	二十二	<p>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。</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>單元一、運動消費停看聽</p> <p>【活動一】聰明消費</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師拿出直排輪（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，教師則引導學童思考「如果有機會，怎麼樣做才能買到一雙物美價廉，又適合自己的直排輪鞋？」。</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. 教師請學童思考並發表：(1)凱雲為什麼要爸爸帶他去買直排輪？(2)自己單獨購買好嗎？為什麼？(3)凱雲被什麼吸引而進入商店？(4)你曾經被什麼吸引而進入商店參觀或購物？(5)店員對凱雲和凱雲的爸爸表現出怎樣的言行？(6)選購物品時，你會接受店員的建議嗎？為什麼？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. 特殊的消費購物時，學童宜請家長陪同前往，給予協助、建議。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。3. 選購產品時，店員熱心介紹會影響選擇。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。4. 選擇產品時，除非事先已有</p>	2	<p>1. 直排輪鞋實物或圖卡（直排輪）、教學輔助 DVD（108 自在語・自在神童 3D 動畫～球鞋）。</p> <p>2. 資訊設備（網路、電腦、投影機等）、廣告影響圖示（電視廣告、廣告文宣、紅布條等）、圖卡（產品安全檢驗合格商標）。</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>	

決定，否則在消費現場宜多看、多做比較，做出最佳的選擇。

#### ◎聰明消費

##### (一)引起動機

1. 教師連結「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？」若無資訊設備，教師則在黑板上逐一揭示「廣告影響圖卡」，並詢問學童「這樣的媒體廣告會不會促使你消費？」2. 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

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。2. 消費時，面對朋友的建議，你覺得怎麼做比較好？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。4. 媒體廣告會不會促使你消費，影響你的選擇？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？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。

##### (四)師生共同歸納

1. 影響消費因素眾多，選購物品時應謹慎思考，選擇適合自己的物品。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。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。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。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。

			6. 要做個聰明的消費高手，在消費前應考慮：(1)這項用品是我需要的嗎？(2)這項用品適合我使用嗎？(3)這項用品的價錢合理嗎？(4)這項用品的安全檢驗合格嗎？				
--	--	--	--	--	--	--	--

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）

- 1.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。
- 2.在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。
- 3.能符合三少一多的飲食原則。
- 4.能學會與完成在平衡木上的動作。
- 5.能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。
- 6.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。
- 7.能描述自己現階段的責任並積極實踐。
- 8.能尊重個人與他人身體的自主權。
- 9.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。
- 10.說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。
- 11.認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。
- 12.利用活動開展肢體並增進身體的協調性。
- 13.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。
- 14.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。
- 15.能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。

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
2	一	<p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>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。</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>單元一、運動消費停看聽</p> <p>【活動二】安全競速</p> <p>(一)引起動機</p> <p>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，請學童幫忙。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；若錯置則點選其他學童上臺調整，直到完全正確。</p> <p>(二)討論與發表</p> <p>1. 你有參與直排輪或其他運動的經驗嗎？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？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？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？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。2. 護肘：保護手肘。3. 護腕：保護手腕與手掌。4. 護膝：保護膝蓋。</p> <p>(四)師生共同歸納</p>	2	<p>1. 情境圖（直排輪護具的功能介紹、如何選購直排輪）、教學輔 DVD（踝關節傷害處理與預防）。</p> <p>2. 活動傳單、資訊設備（網路、電腦、投影機等）、平面廣告圖示、電子媒體廣告圖示。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	

		<p>1. 活動時，應有大人陪同。2. 從事運動時，應配戴相關護具。3. 學習任何運動時，宜選擇適當的場地，遵守運動規則。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。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><b>【活動三】運動資訊通</b></p> <p><b>(一)教學準備</b></p> <p>1. 教師請學童蒐集活動傳單或海報，尤其是體育活動。2. 教師蒐集報章雜誌上，有關體育運動的文宣廣告。</p> <p><b>(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。</b></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。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。3. 活動進行中，學童若有不認識的字詞或不清楚的內容，可直接向教師請教。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><b>(三)發表與討論</b></p> <p>1. 教師引導學童思考並發表，當活動說明不清楚可運用哪些方法解決問題。2. 教師指導各組輪流上臺報告，並協助學童將內容記錄在黑板。3. 待各組報告完畢，教師引導全班針對黑板上的內容進行分析統整，重新條列出統整後的內容。4. 教師指導學童針對新內容，提出看法，嘗試對資料的正確性與有效性做辨認的活動。</p> <p><b>(四)電子媒體廣告面面觀</b></p> <p>1. 教師將電子媒體廣告揭示在黑板，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。2. 教師可利用學校資訊設備，連線</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>上網示範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. 我們可透過平面廣告和電子媒體廣告獲得相關訊息。2. 可從幾個角度辨認訊息的有效性與正確性。3. 學童面對眾多訊息(特別寒、暑假期間)，應謹慎分辨訊息的有效性與正確性，才能擁有快樂安全的活動經驗。</p>			
二	<p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <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>	<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，並說說看家人如何選擇。</p> <p>(二)發展活動：閱讀課文，再請學童發表。</p> <p>1. 課文中媽媽如何挑選食物？2. 你的家人如何挑選食物？3. 你自己是如何挑選食物？4. 要吃新鮮的食物還是不新鮮的食物呢？為什麼？</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>(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。2. 購買蔬果時，不要一次購買太多，存放太久容易養分流失，尤其是葉菜類。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。4. 選購魚類時可先觀察魚眼，若魚眼混濁不清，表示已不太新鮮。當魚鰓是暗紅色、其他顏色，或用手指輕壓魚肉，魚肉下陷且沒有彈回，都表示已不新鮮。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>	2	<p>1. 情境圖(新鮮不新鮮)、教學輔助 DVD(何謂健康食材、如何挑選健康食材)。</p> <p>2. 圖卡(哪些是安全食品、機會卡、命運卡)、情境圖(安全食品大進擊遊戲)、骰子。</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>(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。(2)用鼻子聞聞食物是否有異味：新鮮食物有天然香氣。(3)用手摸一摸真空鈕是否凸起：罐頭食品經過空處理，若真空鈕凸起，表示被開封過或食物已不新鮮。(4)吃了過期或包裝有問題的食物會如何？</p> <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。(2)教師行間巡視。(3)小組同學說明分類的理由。(4)全班一起看看情境圖。(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。2. 每組同學挑選出旗子與輪流擲骰子。3. 按照擲出骰子的數字前進。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）。5. 如果翻到安全食品，則依卡片說明。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，最後者勝利，為食物安全王。</p> <p>(五)師生共同歸納：我們要購買與食用安全的食品，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。</p>				
3	三	<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>單元二、聰明消費 健康飲食</p> <p>【活動三】外食有一套</p> <p>(一)引起動機：教師邀請學童發表並分</p>	2	<p>1. 圖卡（食材擺放位置、碗盤清洗方式、服務人員</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核</p>	



	<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>	<p>享，到外面用餐時，如何挑選用餐場所。</p> <p>(二)發展活動：閱讀課文情境。</p> <p>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？</p> <p>(1)左邊攤子，老闆衣著邋邋，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。</p> <p>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。</p> <p>(1)仔細觀察，挑出乾淨衛生的用餐場所。說說看，你怎麼分辨？(2)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.桌面與餐具乾不乾淨？2.有沒有蒼蠅、蟑螂？3.垃圾如何收集？4.煮餐人員衛不衛生？5.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」，請學童說一說他們如何挑選食物。</p> <p>1.美美不偏食。2.爸爸挑選口味清淡的。3.弟弟喜歡吃蔬菜和水果。4.媽媽不選太鹹或太甜的。</p> <p>(三)老師說明均衡的飲食「飲食金字塔的五大原則」。</p> <p>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</p>	<p>的衛生習慣)。</p> <p>2.情境圖(飲食金字塔)、教學輔助DVD(何謂健康食材、如何挑選健康食材)、圖卡(食物圖卡、餐盤)。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	
--	--	--	--	----------------------	--

			<p>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。三餐之間如果吃了點心，也要一併考慮。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>(五)趣味遊戲：符合健康飲食原則來挑選菜色。</p> <p>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。</p> <p>(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。</p>				
四	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，不受性別的限制。	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，安全跳下平衡木，落地時要注意，腳要微彎，吸收衝擊力。 (三)上下平衡木 1. 教師可以先在地面畫一條寬約 10 公	2	低平衡木（高約 30 公分～40 公分）、墊子、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		

		<p>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>				
五	<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>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>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</p>	2	<p>1. 可墊腳的箱子、低平衡木、墊子、哨子、不同高度的罐子。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</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覺，不受性別的限制。</p>	<p>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><b>【活動三】過關高手</b></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。2. 能夠安全的撐上平衡木、跳下平衡木。3. 能在平衡木上做完指定動作，通過兩座平衡木。4. 在做各種活動時，一定要注意安全，以避免運動傷害。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」。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。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」。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」。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>2. 球、球籃。</p>		
--	---	---	-----------------	--	--

			<p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，注意協調身體的動作，才能做好動作。</li> <li>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。</li> </ol>				
六	<p>1-1-1 知道並描述對出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-1-1 認識不同性別者身心的異同。</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。</p>	<p><b>評量週</b></p> <p>單元四、我的成長</p> <p>【活動一】迎接新生命</p> <p>(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。</p> <p>(二)經驗分享</p> <p>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？</p> <p>(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。</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。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。3. 懷孕的過程中，媽媽可能有噁心、嘔吐、腰酸背痛等不舒服的症狀，</p>	<p>2</p>		<p>1. 情境圖（迎接新生命）。</p> <p>2. 情境圖（成長的足跡）。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	

身體因為胎兒漸漸長大變得活動部分辨，生產的過程也是很辛苦。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。5. 回家後請擁抱媽媽，並說出感謝的話。

#### 【活動二】成長的足跡

(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。

#### (二)分組討論

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？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……3. 說說看，你喜歡這種改變嗎？為什麼？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……

#### (三)共同討論

1. 每個人學會這些動作的時間都一樣嗎？2. 每個人學會這些動作的順序都一樣嗎？3. 成長所帶來的改變給你什麼樣的感覺？你喜歡嗎？

(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。

#### (五)師生共同歸納

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。2. 雖然每個人的發展速度都不太一樣，但是動作做發展大致相同，都是頭部→軀幹→四肢的發展順

			<p>序。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，如拿毛筆寫字、玩彈珠等。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>			
4	七	<p>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。</p>	<p>單元四、我的成長 【活動三】成長的過程 (一)引起動機：請學童帶來家人在不同年齡的照片，並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.學童分享帶來的家人照片，依家人的外觀，指出他們現在各處於哪一生命階段。4.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，除了外型的改變，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。(2)兒童期。(3)青少年期。(4)成年期。(5)老年期。 2.生命的過程大致分為出生、成長、老化、死亡。 3.人在生命的不同階段，身體的外觀變化與生活型態。 (五)師生共同歸納 1.身體在成長，動作技能也會跟著進步。2.要用健康的心理來面對及迎接一生中的每一個階段。 【活動四】小君長大了 (一)共同討論 1.除了身體的成長外，自己要做的事是不是有增加？2.除了課本上提到的這些事，你還會做哪些事？3.現在會做的事和以前有什麼不一樣？4.會做的事增加了，和成長有什麼關係？5.學會了更多的事，有沒也讓自己覺得更有成就</p>	2	<p>1.情境圖（成長的過程）。 2.蒐集家人的照片、教學輔助 DVD（108 自在語·自在神童 3D 動畫～最好的玉米）。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>

		<p>感？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。2.在心理層面上，已漸漸成長，自己處理許多事。3.與人的相對應關係，已漸漸成長，能自己處理許多事情。4.當會做的事愈多，愈要對自己的行為負責。5.會做的事愈多，成就感的展現愈多。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>※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？2.請學童拿出家人照片，從小時候到現在的依序說說看。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。</p>			
八	<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>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</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> <p>◎人權教育</p> <p>1-1-1 舉例說明自己所享有</p>	<p>單元五、學習自我保護</p> <p>【活動一】身體的接觸</p> <p>(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，媽媽告訴他這是外國的打招呼方式。</p> <p>(二)引起動機：玩「猜拳歌」遊戲，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。</p> <p>(三)共同討論</p>	2	<p>1.蒐集各國特別的打招呼方式。</p> <p>2.教學輔助 DVD(身體我最大~低年級、中年級)、情境圖(男、女生人型圖)、圓形紅色貼紙、圖卡(自我保護三部曲)。</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>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>1. 遊戲結束後，教師提出問題，學童思考回答。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 參閱課本圖文，討論、比較各國的打招呼方式，說明個人接受的程度不同，要能勇敢表達自己的感覺。</p> <p>3. 參閱課本圖示，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？</p> <p>4. 引導學童思考除了課本圖文的情境，還有哪些身體接觸的情形，並能區分「可以」的接觸和「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。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，及保護自己的身體。3. 關懷或善意的身體接觸行為是「可以」的；不合宜的身體接觸行為是侵犯，是「不可以」的，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，或對我做出傷害的行為。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><b>【活動二】當身體的好主人</b></p> <p>(一)引起動機：教師提問學童，請學童回答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。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？3. 分組情境練習「自我保護三</p>			
--	--	---	---	--	--	--

			<p>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>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 身體隱私部位包含嘴巴、胸部、生殖器官、屁股等。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。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。4. 在告知協助者時，要清楚表達下列事情：(1)人(長相特徵)。(2)時間。(3)地點。(4)事情(對方對你做了什麼事)。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>				
九		<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> <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>單元五、學習自我保護</p> <p>【活動三】預防迷路有妙招</p> <p>(一)分組發表與討論</p> <p>1. 發表：教師請學童發表逛夜市迷路的經驗。2. 討論：(1)共同討論—逛夜市時，<u>小安</u>他們為什麼會迷路？(2)分組討論—①問題一當你迷路時，可以採取哪些行動？②問題二逛夜市或商場，出發前有什麼方法可以避免迷路？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？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 認識「愛心導護商店」。2. 認識其他可以走失時尋求協助的對象或設施。</p> <p>(三)演練模擬在不同情境迷路時，該怎麼辦？</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。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>	2	<p>1. 圖卡(愛心導護商店標誌)。</p> <p>2. 情境圖(腳踏車基本構造圖、各種騎乘腳踏車情境)。</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>	

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。2. 出發前，應熟記或記下連絡電話，並約定集合地點。3. 迷路時不可以慌張，做出正確的處理，就能平安回家。4. 迷路時，先留在原地；先保持鎮定，再撥打電話或找人求助。

#### 【活動四】追風少年安全行

##### (一)分組發表與討論

1. 發表：教師請學童發表騎乘腳踏車的經驗。

##### 2. 討論

(1)騎乘腳踏車時，可能會發生哪些危險情形？(2)分組討論—①問題一騎乘腳踏車前，應該要做哪些事？②問題二騎乘腳踏車前，應該遵守哪些交通安全規定？

3. 分享：各組代表分享討論內容。

##### (二)發展活動

1. 認識「腳踏車」。2. 認識騎乘腳踏車時穿著的服裝。3. 認識騎乘腳踏車時，應遵守的交通規則

(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。

(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。

(五)師生共同歸納：安全騎乘腳踏車的注意事項。1. 出發前，應先規畫行程或目的地，評估自己的能力與技能。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。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。4. 騎乘自行車前及回家後，都要告訴父母

			親或家人。				
十	<p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p>	<p>單元六、休閒運動快樂行</p> <p><b>【活動一】我的休閒運動</b></p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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。</p> <p>(三)示範與講解學童適合參與的休閒運動項目，並鼓勵參與。</p> <p>(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。</p> <p>(五)觀看教科書中阿宏休閒時會做休閒運動。</p> <p>1. 騎腳踏車。2. 與家人一起健走。3. 到公園遊玩。4. 去爬山。</p> <p>(六)詢問學童閒暇時，最常從事哪些休閒運動。</p> <p><b>【活動二】安全健走</b></p> <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。2. 學校操場。3. 大馬路。4. 偏僻小路。</p>	2	南一電子書	<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>(二)教導學童哪些地方是適合健走運動的地方</p> <p>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。 2. 要隨時攜帶飲用水，以免口渴。 3. 健走前要先確實做好暖身操，以防運動傷害的發生。</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>			
5	十一	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於</p>	<p>單元六、休閒運動快樂行</p> <p>【活動二】安全健走</p> <p>◎一起來健走</p>	2	<p>錄放音機、音樂 CD、哨子。</p> <p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	

	參與。	<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> <p>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> <p>(四)快樂健走</p> <p>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> <p>(五)健走的正確姿勢</p> <p>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. 健走不是走路愈大步愈好，因為太大步可能會造成身體前傾或後仰，姿勢不對。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。</p> <p>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，或是健走的速度過快，都可能造成腳踝及</p>			
--	-----	---	--	--	--

			<p>膝蓋的傷害。</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>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。</p>			
十二	<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>單元七、踢踢樂</p> <p>【活動一】靈活雙腳</p> <p>(一)課前準備</p> <p>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。</p> <p>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，吹約六分飽，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。雙腳不同的部位：前踢、膝蓋頂、足內側踢完成以上動作教學，可增加不同部位的踢球或將三種梯級的動作連續變換進行練習。</p>	2	<p>塑膠袋、教學輔助 CD、哨子、小型三角錐、橡皮筋繩、椅子。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	

			<p>◎過關英雄</p> <p>(一)繞過三角錐</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 熟練後，教師可讓學童提高穿越速度，或增加三角錐數量，以增加活動的趣味度。</li> </ol> <p>(二)踢過橡皮筋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 踢塑膠球越過橡皮筋後，人再跳過橡皮筋。</li> <li>3. 學童若已熟練踢越橡皮筋，教師可要求學童提高踢越速度，或增加橡皮筋的數量，以增加活動的趣味度。</li> <li>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。</li> </ol>				
十三		<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><b>評量週</b></p> <p>單元七、踢踢樂</p> <p>【活動二】踢球尖兵</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作紙球：教師準備舊報紙、膠帶、</li> </ol>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舊報紙、橡皮筋繩、膠帶、教學輔助 CD、哨子。</li> <li>2. 大小適中的球（小軟球）、畫線器。</li> </ol>	<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>	



橡皮筋繩，並清楚告知學童製作紙球的步驟。

(二)彈力紙球：固定踢、助跑踢球、雙人固定踢、雙人互踢。

**【活動三】踢球趣味多**

(一)教師帶領學童進行暖身操。

(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。

(三)對強踢球：請教師先示範動作。

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。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。3. 學童若能順利完成連續踢的動作，教師可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。

(四)奮力一踢

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。

(五)你來我往

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

		<p>界前最後一個觸球者)，求全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。</p>			
十四	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<p>單元八、我們都是好朋友  <b>【活動一】歡樂派</b>  ◎拍子你我他  (一)教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。2. 拍手踏步。3. 輕搖沙鈴。4. 輕敲鈴鼓。  (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。  (二)教唱「我的朋友在哪裡」歌曲，學童熟悉後再練習舞步。  (三)歌曲分成四大段落練習  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)。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)。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)。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>	2	<p>教學輔助 DVD、CD (我的朋友在哪裡)、鈴鼓或哨子、沙鈴。</p>	<p>口語評量  操作評量  觀察檢核  行為檢核  態度評量</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。2. 第一段落：男生向右走，女生向左走動並拍手(8拍)。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：(1)在內、外圈相遇的男女生兩人面對面，點右腳，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)。</p> <p>(三)又找到朋友</p> <p>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)，男生女生互拍(2拍)，雙手自拍(2拍)。</p> <p>(四)引導學童以快樂的心情來跳舞。</p>				
十五	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。	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)：(1)4拍男左女右絞網正前方走三步，第4拍同點內腳(男右腳、女左腳)。(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)。 2. 掌穩舵兒往前划(8拍)：(1)4拍男女向外(男左腳、女右腳)前腳彎曲，後	2	教學輔助DVD、CD(捕魚歌)、鈴鼓或哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		

			<p>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。(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。3.撒網下水把與打(8拍)：同2.動作。4.捕條大魚笑哈哈(8拍)：同3.動作。5.嗨唷依唷依唷恩嗨唷(8拍)：(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)。(2)4拍：兩人面對面→自拍雙手(1拍)→互拍雙手(2拍)，重複一次。6.嗨唷依唷依唷恩嗨唷(3X8拍)：重複三次5.動作。(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。</p>			
6	十六	<p>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。</p>	<p>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，來認識小彥結交好朋友。</p>	2	<p>教學輔助 DVD(動畫～香蕉阿奇、小猴子魯巴巴、變色龍不變色、我不喜歡)。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>

	<p>◎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。</p> <p>◎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。</p>	<p>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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。4. 你覺得誰的優點最棒？5. 和別人不一樣嗎？自己反省並比較。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 1. 不同個性的人各自的喜好可能不一樣。2. 能藉由活動，認識並尊重彼此間的不同。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><b>【活動二】邀請好朋友</b> (一)引起動機：藉由社區舉辦的活動邀請朋友到家裡玩。 (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？ (三)實作 1. 分組討論後，進行邀請卡的填寫或電話邀請模擬。2. 當使用邀請卡的方式實，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。3. 當使用電話邀請時，宜注意對話互動，並以簡短扼要的句子來表達出邀請對象、時間、事由及地點。 (四)討論 1. 家庭或社區常舉辦哪些活動？你經</p>			
--	--	---	--	--	--

			<p>常參加嗎？2. 還可透過哪些方法邀請同學參加社區舉辦的活動？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，應該先要怎麼辦，才能減少父母不必要的擔心？2. 如果父母親同意的話，你會怎麼做呢？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，當然事前的規劃與準備，也是不可或缺的。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。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>				
十七		<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> <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>	<p>單元九、一起來玩吧！</p> <p><b>【活動三】招待好朋友</b></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：招待客人或朋友時，我們應注意些什麼事項？</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><b>【活動四】愉快的聚會</b></p> <p>(一)引導</p>	2	南一電子書	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

1. 教師請學童觀察課本情境後，詢問同學是否曾經接受過朋友或別人的招待。2. 進行經驗分享。

(二)優點大轟炸

1. 發表：(1)透過「優點大轟炸」發表自己的喜好或優點。(2)每個學童都發表鄰座同學的優點。(3)發表自己的好朋友是誰？是男生或女生？特色是什麼？(4)與大家分享自己和別人不一樣的地方？(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。(6)分享別人眼中的自己是個怎樣的人？(7)分享自己的期望（希望自己是個什麼樣的人）。

(三)討論

1. 我們有機會接受別人的邀請時，什麼是重要的作客禮貌？2. 當一個可愛又禮貌的客人時，我們還可以注意到哪些事？你願意嘗試這麼做嗎？3. 對於主人的熱心招待，自己內心有什麼感覺？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？

(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。

(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。

(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項：

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，才能賓主盡歡。7. 要記得在與家

			人約定的時間返家，以免家人擔心。				
十八	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	<p>單元十、跑的遊戲</p> <p>【活動一】迎風快跑</p> <p>(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。</p> <p>(二)迎風快跑 1</p> <p>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，迎風快速跑，並使手持物品飄揚不墜，直到通過終點。</p> <p>(三)迎風快跑 2</p> <p>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，待一定速度後放開手，使報紙貼於胸下不墜通過終點。</p> <p>(四)快跑往前衝(30 公尺賽跑)</p> <p>1. 場地布置：利用學校跑到或先布置起點至終點線長約 30 公尺的直線跑步場地。2. 說明並分配比賽的前(預備)、中、後(回去動線與排隊方式)的流程。3. 教師可先讓學童以慢走、慢跑的方式練習一至二次。4. 動作說明：(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。(2)等候者於預備線後等待。(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。(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. 教學重點：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。2. 場地布置如課本圖示(1)用畫線氣在地上畫起點線，來回距離約 20 公尺。(2)在終點處每組各放置兩個球籃(一</p>	2	<p>1. 長紙條或彩帶、小型垃圾袋、報紙、畫線器(粉筆)。</p> <p>2. 球籃、球 10 至 20 顆、旗子、壘包、三角錐。</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>個放置 10 個球，另一個空著)。3. 遊戲說明：(1)將學童分二至四組，進行移物快跑接力比賽。(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。(3)跑回起點時，要與下一位拍手，並說「嗨」，才換人接力。(4)先完成動作的那組獲勝。</p> <p>(六)凌波微步</p> <p>1. 教學重點：能在遊戲中完成左右曲折、以及繞物快跑的動作。2. 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。</p>			
十九	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	<p><b>評量週</b></p> <p>單元十、跑的遊戲</p> <p><b>【活動二】海底總動員</b></p> <p>(一)教師事先講述遊戲規則與情境模擬，並布置好遊戲場地。</p> <p>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。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>	2	哨子、粉筆、背心、魚的頭套。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

			<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。2. 被漁夫以手觸碰到的魚即須跟漁夫返回漁船。3. 魚兒在躲避過程中，可以藉機躲進珊瑚礁（安全區）中休息。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>			
--	--	--	--	--	--	--

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……）

