

台北縣 瑞柑 國民小學 九十三年度 第一學期 三年級 健康與體育 領域課程計畫 設計者：劉懿德

一、教學理念：

健康與體育學習領域，目的在培養具有良好體能、身心健康的國民，以提升新世紀國家總體競爭力。學生可以透過學校課程安排學習，獲得健康的知識，具有正確的、健康的價值觀，並培養良好運動習慣與技能。

課程設計與教學上，力求健康知識、運動知識與運動技能的相互協調與融合，並式動與靜獲得平衡，不偏於靜態的知識灌輸、研讀，亦不偏於動態的無目的運動，所以特別將教室上課與戶外活動做適當的調配，期能使學生不但能活動筋骨，也能獲得運動技能，更能主動充實有關健康的知識。

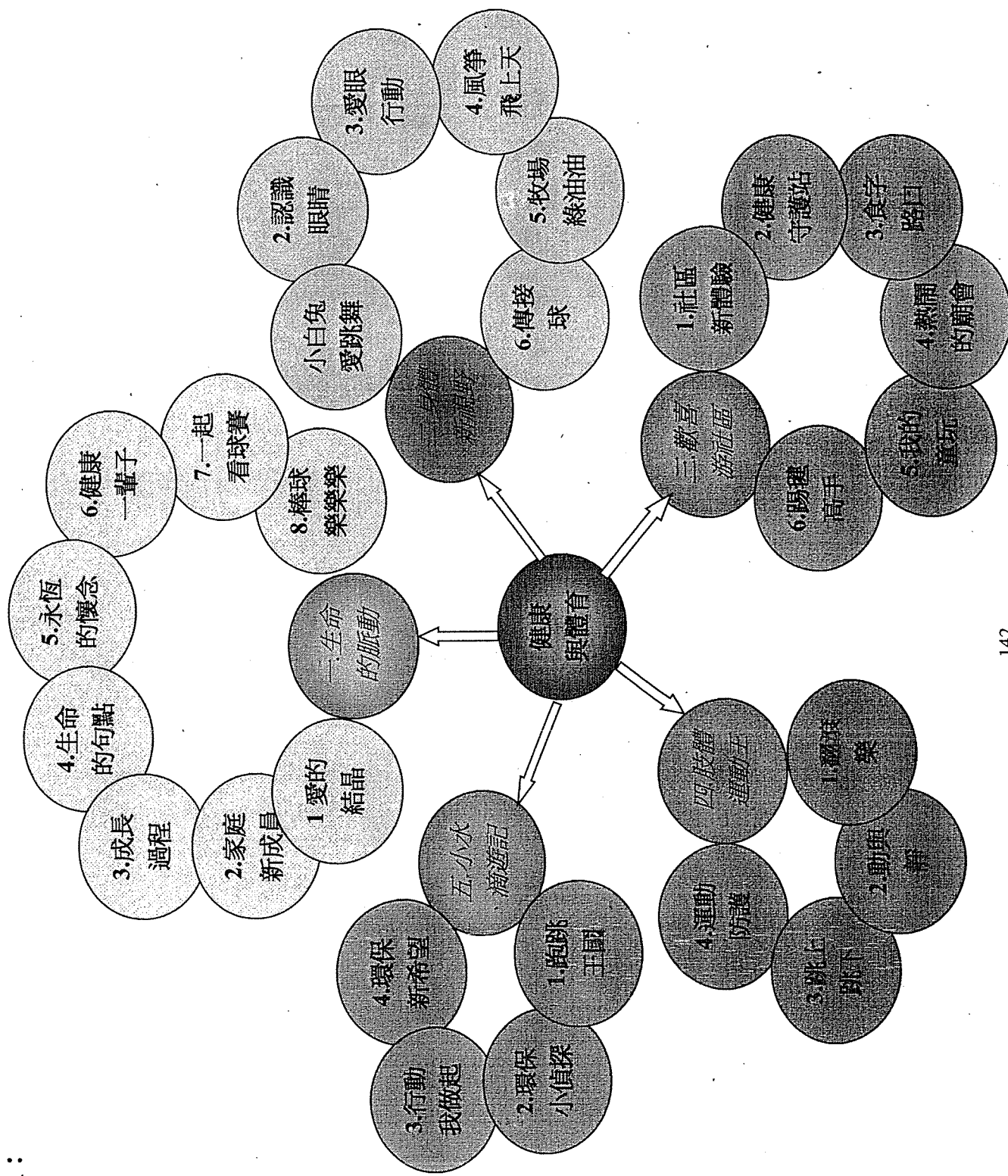
學習領域，應以學生為中心，課程的安排也力求與學生的生活經驗相結合，讓學生體會學校所學其實與自己的生活息息相關的，以提升學生主動學習的動機。

二、本學期學習目標：

- (一) 探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒兒童珍視生命，並建立健康的生活型態。
- (二) 介紹眼睛的基本構造和功能，提醒兒童注意視力保健，並參與土風舞及放風箏等活動。
- (三) 描述不同地區的醫療機構與飲食特色，及毬子、踩高跷、舞龍舞獅等童玩及民俗活動。
- (四) 墊上、平衡木、跳箱等活動，並指導學生運動傷害的預防及處理常識。
- (五) 快速跑與跳高拍物練習，並探討水污染等環保議題。

D. 141-177

三、本學期課程架構：



三、本學期課程內涵：

教學期程	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
第一週(一)	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的觀念與感覺。</p>	<p>一、生命的脈動</p> <p>1. 愛的結晶</p> <p>【活動一】精卵的奇遇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小朋友說說自己從哪裡來的。 2. 引導閱讀課本，並說明精卵結合的過程。 3. 請小朋友討論出生的相關問題。 4. 請小朋友發表填寫好的出生調查表。 5. 教師說明，每個人都以同樣的方式來到世上，都是由父親的精子和母親的卵子結合而成的生命，經母親懷孕、分娩誕生。 <p>【活動二】寶貴的生命</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小朋友在事先準備好的西卡紙上寫下感謝父母創造自己生命的話，並簡單繪圖。 2. 請小朋友展示完成的紙卡，並將卡片帶回家送給父母，和父母約定會珍惜自己的生命，好好照顧自己。 	1	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：1. 愛的結晶</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 操作 	

教學歷程	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
第一週(二)	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的觀念與感覺。	<p>一、生命的脈動</p> <p>2. 家庭新成員</p> <p>【活動一】像爸爸或媽媽</p> <p>1. 請小朋友拿出父母及自己的照片，並與同組的人討論自己哪些地方像爸爸或媽媽？</p> <p>2. 教師說明，孩子的外表或身體特徵是遺傳的結果。</p> <p>【活動二】新生兒的衝擊</p> <p>1. 教師調查小朋友家中有弟妹的狀況。</p> <p>2. 請有弟妹的小朋友上臺介紹自己的弟妹，並說明對生活影響。</p> <p>【活動三】換我當弟弟或妹妹</p> <p>1. 請小朋友說明和弟妹相處時的困擾情境。</p> <p>2. 請小朋友扮演家中的弟妹，而由其他同學演出他的角色。</p> <p>3. 請小朋友說說，當他是弟妹時的感受，和他是哥哥姐姐時有何不同。</p>	1	改編自康軒版教材 主題：一、生命的脈動 單元：2. 家庭新成員	1. 問答 2. 發表	

教學期程	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
第一週(三)	<p>3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。</p> <p>3-1-4 結合一系列的基基本動作，表現出簡單的動作技能。</p> <p>4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p>	<p>一、生命的脈動</p> <p>8. 棒球樂樂樂 (一)</p> <p>【活動一】拍擊懸垂球</p> <p>1. 利用學校地形、地物布置3組懸垂的球，全班分成3組，每組10人，指導小朋友做拍擊懸垂球的練習。</p> <p>2. 分組演練，注意揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。</p> <p>【活動二】持棒揮擊</p> <p>1. 指導與示範持棒的要領與方法。</p> <p>2. 如【活動一】方式，分組演練。</p>	1	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：8. 棒球樂樂樂</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>	<p>【兩性教育】</p> <p>2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>

教學期程	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
第二週(一)	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	<p>一、生命的脈動</p> <p>3. 成長的過程</p> <p>【活動一】生命的成長過程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導小朋友閱讀課本。 2. 說明有時生命中可能會因某些因素而受到影響，甚至中斷。 3. 拿出事先準備的人生各階段照片，請小朋友上台排序，並說明所認識各階段的人，有哪些外型、體力、飲食、心理或其他差異。 4. 請小朋友上台說明，自己的家人各屬於哪一階段，他們和自己有何不同的生活需求。 5. 老師說明人生各階段異同。 <p>【活動二】和家人相處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小朋友發表和家人相處時，常發生的問題。 2. 老師說明，和家人相處需要長時間學習，和不同家人有不同的相處方式，但也有幾個相同點，舉出3種情境分別和小朋友討論。 	1	改編自康軒版教材 主題：一、生命的脈動 單元：3. 成長的過程	1. 問答 2. 發表	【兩性教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 【人權教育】 1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。

教學期程	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
第二週(二)	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	<p>一、生命的脈動</p> <p>4. 生命的句點 (一)</p> <p>【活動一】經驗分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小朋友演出紙偶劇—豆奇的故事。 2. 全班分組討論關於寵物死亡的相關問題。 3. 引導小朋友閱讀課本，說明生物都會死亡，有生有死是大自然延續不斷的原因，寵物也是如此。養寵物時，要細心、負責的照顧它，讓它健康的成長、老化、死亡，這就是珍惜生命的做法。 4. 全班分組，進行護蛋活動，每組保管一顆生蛋一天。 	1	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：4. 生命的句點</p>	1. 討論	
第二週(三)	<p>3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。</p> <p>3-1-4 結合一系列的 basic 動作，表現出簡單的動作技能。</p> <p>4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p>	<p>一、生命的脈動</p> <p>8. 棒球樂樂樂 (二)</p> <p>【活動一】拍擊懸垂球 複習</p> <p>【活動二】持棒揮擊 複習</p> <p>【活動三】棒棒接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組活動，各組排成一列縱隊，並在各組打擊位置的右方放置一個呼拉圈。 2. 由第一位小朋友持棒揮擊懸垂球後，將球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位小朋友揮擊，如此依序進行。 	1	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：8. 棒球樂樂樂</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 發表 	<p>【兩性教育】</p> <p>2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>

教學期程	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
第三週(一)	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概 念與感覺。	<p>一、生命的脈動</p> <p>4. 生命的句點 (二)</p> <p>【活動一】指定閱讀</p> <p>1. 指定小朋友閱讀「爺爺有沒有穿西裝」或「想念外公」等親人死亡的書，或請一位小朋友朗讀故事。</p> <p>2. 請小朋友分享閱讀心得。</p> <p>3. 請小朋友回家寫張慰問卡，並於上課時和全班同學分享。</p> <p>【活動二】護蛋行動</p> <p>1. 全班分組，每組保管一顆生蛋一天，教師說明，生蛋就是一個小生命，請各組要小心呵護。</p> <p>2. 請各組說明護蛋的辛苦及結果。</p> <p>3. 教師說明生命的可貴及脆弱，寵物和人的生命一樣，所以要小心照顧。</p> <p>4. 帶小朋友到戶外，將破掉的蛋埋進土裡，告訴小朋友破掉的蛋將成為植物的養分，呵護植物的生命，這對破掉的蛋是最好的事了。</p> <p>5. 教師舉例說明，珍惜生命的方法。</p>	1	改編自康軒版 教材 主題：一、生 命的脈動 單元：4. 生命 的句點	1. 討論	

教學期程	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
第三週(二)	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的宣洩方式。</p>	<p>一、生命的脈動</p> <p>5. 永恆的懷念</p> <p>【活動一】走出喪禮</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導小朋友閱讀課本，並一起參加豆奇的告別式。 2. 教師拿出一張小狗的照片，說明這是死去的豆奇，帶領小朋友到校園某處進行告別式。(或在教室內以說故事的方式進行) 3. 教師歸納說明，喪禮是對死亡的人或生物表達懷念與追思的方法，也可以讓生者的情緒得到平復。 <p>【活動二】我不哭了</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小朋友在黑板上寫下自己難過時會做什麼，例如：畫畫、哭、告訴老師等。 2. 請小朋友圈出比較健康的方法。 3. 教師說明，悲傷時，不要壓抑，求助他人或適當的抒發情緒，有益健康。 	1	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：5. 永恆的懷念</p>	1. 創作	

教學期程	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
<p>3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。</p> <p>3-1-4 結合一系列的基基本動作，表現出簡單的動作技能。</p> <p>4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>第三週(三)</p>	<p>一、生命的脈動</p> <p>8. 棒球樂樂樂 (三)</p> <p>【活動一】拍擊懸垂球 複習</p> <p>【活動二】持棒揮擊 複習</p> <p>【活動三】棒棒接力 複習</p> <p>【活動四】接球踩壘</p> <p>1. 3人一組，以三角傳球作為暖身運動。</p> <p>2. 每人間距6~8公尺，在各自腳下畫一個小圓圈(直徑約20公分)代表壘包位置。傳球時，站在壘包位置上；接球時，必須往前跑2~3步，再跑回自己的壘包上，才算完成接球動作；如此進行傳接球的練習。</p>	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：8. 棒球樂樂樂</p> <p>1</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 發表</p>	<p>【兩性教育】</p> <p>2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>		

教學期程	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
第四週(一)	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。</p> <p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。</p>	<p>一、生命的脈動</p> <p>6. 健康一輩子</p> <p>【活動一】健康生活習慣</p> <p>1. 全班分成數組，請各組根據闖關遊戲中的題目，討論與寫下和健康有關的生活習慣，並上臺報告討論的結果。</p> <p>2. 教師說明，每一項健康習慣的重要及因果，健康是累積在日常生活的習慣中，現在的不良習慣都會成為日後的病源。</p> <p>3. 教師逐一闡述七大健康生活型態。</p> <p>【活動二】健康的休閒活動</p> <p>1. 請小朋友說出幾種健康的休閒活動。</p> <p>2. 教師說明健康的休閒活動對身心益處；而不健康的休閒活動，容易危害健康。</p> <p>3. 全班分組討論並寫下有哪些他們喜歡的健康休閒活動，請各組發表。</p>	1	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：一、生命的脈動</p> <p>單元：6. 健康一輩子</p>	<p>1. 討論</p> <p>2. 發表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>

教學期程	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
第四週(二)	4-1-2 認識休閒運動並積極參與。 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。	一、生命的脈動 7.一起看球賽 【活動一】靜態休閒運動 1.教師提問引導小朋友回答有關休閒運動的問題。 2.請小朋友說說看曾經以何種方式參與過哪些休閒運動表演或比賽，有何感想？ 3.老師提問：如果要到現場看比賽，要先完成哪些事前工作，並補充說明如何利用網路訂票或查詢比賽場次。 【活動二】團隊合作的棒球運動 1.全班共同觀賞10分鐘的職棒比賽片段，教師可於觀看的過程中，適時輔助說明。 2.教師提問並引導小朋友回答與討論與職棒相關的問題。	1	改編自康軒版教材 主題：一、生命的脈動 單元：7.一起看球賽	1.觀察 2.發表	

教學期程	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
第四週(三)	3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。 3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現出 簡單的動作技能。 4-1-4 養成規律運動 習慣，保持良好 體適能。	一、生命的脈動 8. 棒球樂樂樂(四) 【活動一】 拍擊懸垂球 複習 【活動二】 持棒揮擊 複習 【活動三】 棒棒接力 複習 【活動四】 接球踩壘 複習 【活動五】 三壘球賽 1. 如教學準備說明布置場地。 2. 全班分成攻守兩隊進行比賽。 3. 師生共同訂定遊戲規則。	1	改編自康軒版 教材 主題：一、生命的脈動 單元：8. 棒球樂樂樂	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【兩性教育】 2-1-3 適當地 表達自己的 意見和 感受，不受 性別的限 制。

教學期程	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
第五週	3-1-3 表現出操作器材的基本動作能力。 3-1-4 結合一系列的基基本動作，表現出簡單的動作技能。 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	一、生命的脈動 8. 棒球樂樂樂 (五) 【活動一】 拍擊懸垂球 1. 利用學校地形、地物布置3組懸垂的球，全班分成3組，每組10人，指導小朋友做拍擊懸垂球的練習。 2. 分組演練，應特別注意揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。 【活動二】 持棒揮擊 1. 教師指導示範持棒的要領與方法。 2. 如【活動一】方式，分組演練。 【活動三】 棒棒接力 1. 分組活動，各組排成一列縱隊，並在各組打擊位置的右方放置一個呼拉圈。 2. 由第一位小朋友持棒揮擊懸垂球後，將球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位小朋友揮擊，如此依序進行。 【活動四】 接球踩壘 1. 3人一組，以三角傳球作為暖身運動。 2. 每人間距6~8公尺，在各自腳下畫一個小圓圈（直徑約20公分）代表壘包位置。傳球時，站在壘包位置上；接球時，必須往前跑2~3步，再跑回自己的壘包上，才算完成接球動作；如此進行傳接球的練習。 【活動五】 三壘球賽 1. 如教學準備說明布置場地。 2. 全班分成攻守兩隊進行比賽。 3. 師生共同訂定遊戲規則。	3	改編自康軒版教材 主題：一、生命的脈動 單元：8. 棒球樂樂樂	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【兩性教育】 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。

教學期程	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
<p>3-1-1 表現簡單的全 身性活動。 6-1-5 了解並認同團 體規範，從中體會並 學習快樂的生活態 度。</p> <p>第六週(一)</p>		<p>二、身體新視野</p> <p>1. 小白兔愛跳舞</p> <p>【活動一】小白兔愛跳舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 以鈴鼓聲帶領兒童併足輕鬆小跳，示範並指導小朋友練習基本舞法。 3人一組成縱排，前者叉腰，後兩者分別將雙手搭在前者的肩上，配合音樂，反覆練習上述舞法。 <p>【活動二】兔子舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班排成男內女外的雙重圓，兩人成伴遊舞姿。 引導小朋友做小白兔愛跳舞的舞步，並在每16拍的末4拍以口令「向左轉」(或向右轉、向後轉)及鈴鼓3響聲，引導小朋友跳轉向左(或跳轉向右、向後)。 配合第二首兔子舞音樂，反覆進行練習。 全班分成數排，請較能掌握節拍的小朋友擔任每排的發令者。全班同時進行兔子舞的練習。 <p>【活動三】兔子的紅眼睛</p> <ol style="list-style-type: none"> 小朋友發表兔子的特徵。 討論兔子的眼睛為什麼是紅色？思考人類會不會也有紅眼睛的現象？為什麼？ 延伸說明下一節即將探討眼睛的基本構造與認識眼睛的保健方法。 	1	<p>改編自康軒版 教材 主題：二、身 體新視野 單元：1. 小白 兔愛跳舞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 操作 觀察 	<p>【兩性教育】 2-1-2 尊重 自己與別 人的身體 自主權。</p>

教學期程	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
<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。</p> <p>第六週(二)</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。</p>	<p>二、身體新視野</p> <p>2. 認識眼睛</p> <p>【活動一】 認識眼睛</p> <p>1. 兩人一組，互相觀察對方的眼睛，就觀察結果描述所知的眼睛構造名稱。</p> <p>2. 教師利用眼睛構造圖，說明眼睛的基本構造和功能。</p> <p>【活動二】 奇妙的視覺</p> <p>1. 小朋友體驗閉眼、睜眼拍球或單腳站立的動作。</p> <p>2. 教師說明：雙眼合作才能感受到立體的印象和保持身體平衡。</p> <p>【活動三】 珍惜眼睛</p> <p>1. 請小朋友閉上雙眼，依教師指示做動作。</p> <p>2. 請小朋友分享活動後的感受，說一說：如果眼睛看不見，可能造成哪些不便？</p>	<p>1</p>	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：二、身體新視野</p> <p>單元：2. 認識眼睛</p>	<p>1. 紙筆測驗</p> <p>2. 操作</p>	<p>【兩性教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-1-1 能運用五官觀察來探究環境中的事物。</p>

教學期程	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
第六週(三)	<p>3-1-1 表現簡單的全 身性活動。</p> <p>3-1-3 表現出操作器 材的基本動作能 力。</p> <p>3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現 出簡單的動作技 能。</p>	<p>二、身體新視野</p> <p>6.傳接球大考驗(一)</p> <p>【活動一】接住反彈球</p> <p>1.指導小朋友站在牆前約3公尺處，將球擲到牆上，球落地反彈後，用雙手接住球。</p> <p>2.兩人一組，進行「你擲我接」的活動。</p> <p>【活動二】傳接反彈球</p> <p>1.兩人一組，相距約3公尺，面對面站立，其中一人用單手或雙手傳球給對方，並讓球落地反彈；另一人以雙手接住球。</p> <p>2.傳球時，盡量使球在距離接球者約1公尺處落地，並指導兒童反覆練習至成功10次以上。</p>	1	<p>改編自康軒版 教材</p> <p>主題：二、身 體新視野</p> <p>單元：6.傳接 球大考驗</p>	<p>1.操作 2.發表</p>	

教學期程	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
第七週(一)	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並表現出整體的舒適感。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	<p>二、身體新視野</p> <p>3. 愛眼行動</p> <p>【活動一】眼睛生病了</p> <p>1. 請小朋友發表自己是否有罹患眼疾或眼睛受傷的經驗? 當時的經過及處理方法?</p> <p>2. 教師說明常見的眼睛疾病有近視及眼睛發炎等,應盡快找眼科醫師醫治,以免延誤就醫,使眼睛受到更大的傷害。</p> <p>【活動二】眼睛急救站</p> <p>1. 教師說明眼疾或外傷時的處理方法。</p> <p>2. 教師指導小朋友認識常見的眼睛疾病或傷害的處理方式。</p> <p>【活動三】愛眼行動</p> <p>1. 引導小朋友體會眼睛的重要性,並且願意在日常生活落實愛眼行動。</p> <p>2. 教師說明眼睛是我們十分精密的重要器官,平日要小心維護它們的健康,別讓它們受到傷害。</p> <p>3. 鼓勵小朋友下課時多到戶外活動,多做望遠凝視。</p>	1	改編自康軒版教材 主題：二、身體新視野 單元：3. 愛眼行動	1. 問答 2. 觀察	【兩性教育】 1-1-2 了解自身身心狀況。

教學期程	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
<p>4-1-5 透過童玩、民俗活動等身體活動，了解本土文化。</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>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>第七週(二)</p>	<p>二、身體新視野</p> <p>4. 風箏飛上天</p> <p>【活動一】安全放風箏</p> <p>1. 教導小朋友操作風箏時應注意的事項。</p> <p>2. 鼓勵小朋友和家人利用假日安排戶外踏青放風箏活動。</p> <p>3. 和小朋友討論購買風箏的處所。</p> <p>【活動二】到戶外放風箏</p> <p>1. 帶領小朋友攜帶風箏到操場，並觀察風向。</p> <p>2. 教師提醒小朋友注意放風箏的要領與應避免的事項。</p> <p>3. 指導小朋友兩人一組，利用助跑與兩人合作的方式，將風箏放飛。</p>	<p>1</p>	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：二、身體新視野</p> <p>單元：4. 風箏飛上天</p>	<p>1. 問答</p> <p>2. 合作</p>		

教學期程	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
第七週(三)	3-1-1 表現簡單的全 身性活動。 3-1-3 表現出操作器 材的基本動作能 力。 3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現 出簡單的動作技 能。	二、身體新視野 6. 傳接球大考驗(二) 【活動一】 接住反彈球 複習 【活動二】 傳接反彈球 複習 【活動三】 傳接反彈球接力 1. 5人為一組，成「W」形交錯站立，練習傳接反彈球。 2. 依老師說明進行傳接反彈球接力。 【活動四】 空中傳接球 1. 兩人一組，相距約3公尺面對面站立，互相進行原地空中傳接球的練習。 2. 熟練後，彼此相距的距離可酌增1~2公尺。	1	改編自康軒版 教材 主題：二、身 體新視野 單元：6. 傳接 球大考驗	1. 操作 2. 發表	

教學期程	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
第八週	<p>3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現 出簡單的動作技 能。</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>二、身體新視野</p> <p>5. 牧場綠油油</p> <p>【活動一】大家相見歡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班帶到操場空曠處或韻律教室並做暖身動作。 2. 教師以鈴鼓聲帶領小朋友練習莎蒂希步基本步法。 3. 熟練後，增加不同方向的莎蒂希步。 <p>【活動二】牧場上綠油油</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4~6人(男女各半)一組，牽手圍成圈。 2. 教師說明並示範「牧場上綠油油」舞曲的動作及步法。 3. 指導小朋友在舞序的前8拍的動作改為莎蒂希步(向圓心及退後);9~16拍的急馳步改為莎蒂希步(朝方向線4拍及反方向線4拍)。 4. 全班圍成一個大圓，進行大團體「牧場上綠油油」的土風舞。 <p>【活動三】綠色風景多看看</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導小朋友討論牧場上的風光特色。 2. 教師說明，鄉村或牧場多綠色、視野廣闊，常看6公尺以外的定點3~10分鐘，對眼睛及視力有很大的幫助。 	1	<p>改編自康軒版 教材</p> <p>主題：二、身 體新視野</p> <p>單元：5. 牧場 綠油油</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 	

教學期程	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
3-1-1 表現簡單的全 身性活動。 3-1-3 表現出操作器 材的基本動作能 力。 3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現 出簡單的動作技 能。	二、身體新視野 6. 傳接球大考驗 (三) 【活動一】接住反彈球 1. 指導小朋友站在牆前約 3 公尺處，將球擲到牆上，球落地反彈後，用雙手接住球。 2. 兩人一組，進行「你擲我接」的活動。 【活動二】傳接反彈球 1. 兩人一組，相距約 3 公尺，面對面站立，其中一人用單手或雙手傳球給對方，並讓球落地反彈，另一人以雙手接住球。 2. 傳球時，盡量使球在距離接球者約 1 公尺處落地，並指導小朋友反覆練習至成功 10 次以上。 【活動三】傳接反彈球接力 1. 5 人為一組，成「W」形交錯站立，練習傳接反彈球。 2. 依老師說明進行傳接反彈球接力。 【活動四】空中傳接球 1. 兩人一組，相距約 3 公尺面對面站立，互相進行原地空中傳接球的練習。 2. 熟練後，彼此相距的距離可酌增 1~2 公尺。 【活動五】移動傳接球 1. 活動方式進階為在移動間進行空中傳接球。 2. 兩人合作反覆演練，並以能在移動中完成 6~8 次空中傳接球為目標。 【活動六】傳接百分百 1. 分組方式及場地同【活動五】，活動方式改為：往水平方向移動的同時，做出兩次空中傳接球及兩次傳接反彈球的動作，反覆練習至熟練為止。 2. 指導兩人應充分合作，交互練習至動作熟練。	3	改編自康軒版 教材 主題：二、身 體新視野 單元：6. 傳接 球大考驗	1. 操作 2. 發表		
第九週						

教學期程	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
第十週 至 第十一週	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境,與健康互動的情形。(評量週)	<p>三、歡喜遊社區</p> <p>1. 社區新體驗</p> <p>【活動一】社區新體驗</p> <p>1. 教師解釋社區的簡單定義。</p> <p>2. 請小朋友回答社區的相關問題。</p> <p>3. 到柑枰社區實際體驗與深入了解自己居住的社區。</p>	3	<p>改編自康軒版教材</p> <p>主題：三、歡喜遊社區</p> <p>單元：1. 社區新體驗</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 問答</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-1-1 能運用五官觀察來探究環境中的事物。</p>
		<p>【活動二】我們的社區</p> <p>1 請小朋友發表觀察與體驗的心得，特別是分享自己以前從不知道或從未關心的社區問題和感受。</p> <p>【活動三】舒適的生活環境</p> <p>1. 師生共同討論令人感到舒適的生活環境有哪些共同特徵？</p> <p>2. 請小朋友分組討論：自己能為社區做些什麼事？</p> <p>3. 鼓勵各組小朋友以「小小主播」專題報告的方式，將討論結果設計成生動活潑的情境，並上台報告。</p>	1 2			

教學期程	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
第十二週 (一)	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。	<p>三、歡喜遊社區</p> <p>2. 健康守護站</p> <p>【活動一】認識社區醫療資源</p> <p>1. 師生就<u>瑞芳</u>衛生醫療組織或機構做適當分類。</p> <p>2. 教師說明，平時應熟悉社區中的各項醫療資源，生病或發生意外時，才能及時就醫。</p> <p>【活動二】衛生所知多少？</p> <p>1. 請小朋友依個人經驗及所蒐集的資料，進行比手畫腳遊戲。</p> <p>2. 教師計算總分，鼓勵優勝的組別，並歸納說明衛生所的功能及特色。</p> <p>【活動三】用藥安全</p> <p>1. 詢問小朋友是否知道家裡的藥物如何取得？平常如果有用藥方面的問題，可從哪裡得到相關諮詢？</p> <p>2. 教師說明，藥品有其藥效和副作用，沒病不可以亂服用，可藉由詢問藥師或醫師等保障用藥安全。</p>	1	改編自康軒版教材 主題：三、歡喜遊社區 單元：2. 健康守護站	1. 調查 2. 問答	【家政教育】 3-2-6 察覺個人生活中可利用的資源。

教學期程	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
第十二週 (二)	2-1-2 了解環境因素如何影響食物種類並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	三、歡喜遊社區 3. 食字路口 【活動一】超級觀察員 1. 請小朋友利用「我的三餐紀錄卡」，記錄自己的飲食狀況。 2. 請幾個小朋友分享自己家庭的生活飲食。 3. 請小朋友發表觀察比較不同家庭飲食方式。 4. 鼓勵小朋友接納不同特色的飲食與文化，並從中擷取優點，回家後與家人分享。 【活動二】三餐飲食原則 1. 黑板上畫出一天的時間，找一名小朋友上台，標示出他吃三餐的時刻，計算三餐的間隔時間。 2. 教師說明遵守早餐吃得飽、午餐吃得飽、晚餐吃得少的原則。 【活動三】嘗試新食物 1. 引導小朋友填寫自己的飲食喜好。 2. 請小朋友在小組互相分享成果，對照後，是否發現有相同的嗜好或相反的結果。彼此互相關約定要嘗試新食物，並請同組組員見證簽名。	1	改編自康軒版教材 主題：三、歡喜遊社區 單元：3. 飲食交流道	1. 觀察 2. 自評	【家政教育】 1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。

教學期程	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
第十二週 (三)	4-1-5 透過童玩、民俗活動等身體活動，了解本土文化。	<p>三、歡喜遊社區</p> <p>4.熱鬧的廟會</p> <p>【活動一】民俗大不同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請小朋友發表所知道的民俗活動有哪些。 2.師生討論，民俗活動在地區性或不同族群上的差異。 3.引導小朋友了解不同的民俗特色。 4.分組製作鐵罐高蹺 <p>【活動二】踩鐵罐高蹺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範踩鐵罐高蹺的要領。 2.全班分成2~3組，進行踩高蹺接力活動，每人行走6公尺。 3.活動結束後，請幾位小朋友發表踩高蹺的感受。 	1	改編自康軒版教材 主題：三、歡喜遊社區 單元：4.熱鬧的廟會	1.發表 2.操作	
第十三週 (一)	4-1-5 透過童玩、民俗活動等身體活動，了解本土文化。	<p>三、歡喜遊社區</p> <p>5.我的童玩</p> <p>【活動一】手上紙陀螺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.指導小朋友將自製紙陀螺用手捻轉。 2.全班分組，演練紙陀螺轉動，並比較看誰轉得最久。 <p>【活動二】陀螺新點子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師生討論哪些物品可以轉動，請小朋友發表。 2.指導小朋友在遊戲中演練。 	1	改編自康軒版教材 主題：三、歡喜遊社區 單元：5.手上的童玩	1.操作 2.發表	

教學期程	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
第十三週 (二)	3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現 出簡單的動作技 能。	<p>三、歡喜遊社區</p> <p>6. 踢毽高手</p> <p>【活動一】手中毽子</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用毽子在手中把玩，讓毽子成為童玩的遊戲。 2. 指導小朋友演練手中毽子的動作，並利用口訣進行。 3. 全班分組，反覆演練。 <p>【活動二】踢拐好身手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範及說明，用左右腳足內側踢及足外側拐的方法，並讓兒童使用繫繩毽演練。 2. 全班分組演練。熟練後，使用未繫繩的毽子練習。 <p>【活動二】踢毽過網</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 布置隔網，指導小朋友在距離隔網約1公尺處，將毽子踢飛過去，反覆演練。 2. 師生討論除踢的動作外，還可以用什麼方法讓毽子飛過網？並指導小朋友嘗試及演練。 <p>【活動三】踢準小狀元</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 畫一直徑3公尺大圓圈，在圓心放置呼拉圈，作為踢準的目標區。 2. 5~6人一組，站在大圓外，以踢或拐的方式將毽子踢入呼拉圈目標區。 3. 每踢進一次得10分，一人踢10次，同組中獲得的分數最高者即為「踢準小狀元」。 	2	改編自康軒版 教材 主題：三、歡 喜遊社區 單元：6. 踢準 小狀元	1. 操作 2. 發表	

教學期程	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
第十四週	3-1-2 利用身體動作以操作設備。	<p>四、肢體運動王</p> <p>1. 翻滾樂</p> <p>【活動一】斜坡前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 帶領全班一起做柔軟操。 指導全班共同布置場地。 教師說明並示範動作複習搖籃、斜坡前滾翻的動作。 排隊練習，教師於旁輔助。 <p>【活動二】團身前滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 將【活動一】場地布置的踏板移除，使整個軟墊成平面。 在平坦的軟墊上進行團身前滾翻。滾翻動作結束前，請小朋友順勢抱腿，雙腳落地，保持平衡後站立。 反覆練習後，可要求兒童由立姿接前滾翻動作，做完後再恢復立姿，練習成套的完整動作。 <p>【活動三】滾翻猜拳遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組面相對，取適當的距離，分站在墊子的兩端。 兩人同時向前做前滾翻後，平衡站立猜拳。猜贏的人得分，可更換猜拳對象。 	3	改編自康軒版教材 主題：四、肢體運動王 單元：1. 滾翻樂	<ol style="list-style-type: none"> 觀察 操作 	

教學期程	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
第十五週 (一)	3-1-2 利用身體動作以操作設備。	<p>四、肢體運動王</p> <p>【活動一】牽手向前行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領全班做柔軟操。 2. 在地上畫兩條相距約為15公分的線，讓小朋友在線內進行直線走，作為平衡木的初步練習。 3. 教師說明並示範，指導小朋友完成個人及兩人在平衡木上行進的動作。 <p>【活動二】徒手平衡木遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平衡木兩邊分別規定為上平衡木處及下平衡木處。 2. 教師說明並示範，指導小朋友完成在平衡木上做出指定動作。 3. 每次3人練習靜止動作，在平衡木上做出單腳站立的動作，並保持平衡約3秒鐘。 4. 將兩種以上的指定動作及靜止動作加以組合。 	1	改編自康軒版教材 主題：四、肢體運動王 單元：2. 動靜之間	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	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
第十五週 (二)	3-1-2 利用身體動作以操作設備。	<p>四、肢體運動王</p> <p>2. 動與靜 (二)</p> <p>【活動一】平衡木</p> <ol style="list-style-type: none"> 帶領全班做柔軟操。 教師說明並示範，指導小朋友完成平衡木上操作器具的動作。 將飛盤頂在頭上、單手甩繩前進或以單手繞小呼拉圈前進等。 <p>【活動二】平衡木動作組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明並示範平衡木上的組合動作。 每人選擇一樣器材，依所學設計一組連續動作，並輪流創意表演、欣賞。 	2	改編自康軒版教材 主題：四、肢體運動王 單元：2. 動靜之間	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	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
第十六週 (一)	3-1-2 利用身體動作以操作設備。	<p>四、肢體運動王</p> <p>3. 跳上跳下 (一)</p> <p>【活動一】 踏越跳箱</p> <ol style="list-style-type: none"> 帶領全班做柔軟操。 教師說明並示範踏越跳箱動作，並視情形將跳箱加高到2層。 全班成縱隊依序練習。 <p>【活動二】 跨越跳箱</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明並示範跨越跳箱動作，並視情形將跳箱加高到2層。 全班成縱隊依序練習，教師於跳箱旁指導輔助。 <p>【活動三】 空中表演</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明並示範跳上箱，到箱尾跳起，做出空中動作後落地的動作。 全班成縱隊依序練習。 跳下箱的空中動作請兒童創意發揮。 	1	改編自康軒版教材 主題：四、肢體運動王 單元：3. 跳上跳下	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	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
第十六週 (二)	3-1-2 利用身體動作以操作設備。	<p>四、肢體運動王</p> <p>3. 跳上跳下 (二)</p> <p>【活動一】足拍掌練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領全班做柔軟操。 2. 指導全班共同布置場地，將軟墊接合鋪成一大塊。 3. 說明與示範雙足互拍動作。 4. 複習免跳動作並示範，請全班排隊依序練習。 <p>【活動二】撐跳上箱前跳下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導全班共同布置場地。 2. 說明與示範撐跳上箱前跳下動作，並請全班排隊依序練習。 <p>【活動三】綜合練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導全班共同布置場地。 2. 將踏越、跨越、撐跳上箱前跳下等動作組合練習，並請全班排隊依序練習。 	2	改編自康軒版教材 主題：四、肢體運動王 單元：3. 跳上跳下	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	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
第十七週	5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。	<p>四、肢體運動王</p> <p>4. 運動防護</p> <p>【活動一】預防運動傷害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論，運動前應注意些什麼？ 2. 請兒童發表，除一般暖身活動外，不同的運動項目須加強身體哪些不同部位的活動？ 3. 教師強調身體各關節的暖身活動之重要性。 <p>【活動二】關節扭傷！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明人的身體有許多關節，並與全班討論一般較容易受傷的關節在哪裡？活動頻率越高的關節越容易扭傷。 2. 兒童分享自己或親人曾有過的扭傷經驗。 <p>【活動三】腳踝扭傷！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明，扭傷時，扭傷部位要保持靜止不動，不可用力，尤其是踝關節扭傷時。 2. 讓同學扶持到健康中心，請校護幫忙處理。 3. 教師說明扭傷處理的步驟與方法。 	3	改編自康軒版教材 主題：四、肢體運動王 單元：4. 運動防護	1. 發表 2. 問答	【兩性教育】 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。

教學期程	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
<p>3-1-4 結合一系列的 基本動作，表現 出簡單的動作技 能。</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>1. 跑跳王國</p> <p>【活動一】擺臂與快跑 1. 指導小朋友嘗試演練各種手臂擺動的方法。 2. 教師示範說明正確擺臂與快跑的動作。 3. 指導小朋友演練 60 公尺全速跑，並注意做到上述要領。</p> <p>【活動二】兩人變速跑 1. 兩人一組，相距 5~8 公尺，一前一後慢跑，後者以快跑超越前者後改為慢跑，再由另一人以同樣方式超越，反覆練習。 2. 師生共同討論，變速跑的方法與時機，及兩人進行遊戲時的配合默契。</p> <p>【活動三】起跑大體驗 1. 引導小朋友討論起跑的方法。 2. 嘗試演練上述起跑的方法，並發表各種起跑的不同感受。 3. 教師示範及說明站立式起跑的動作要領與方法的方法。</p> <p>【活動四】跳高拍物 1. 師生共同討論，慣用手、慣用腳及手脚如何搭配等概念。 2. 教師示範及說明，以慣用腳起跳，高舉手臂拍物，再雙腳落地的動作要領。 4. 學生縱隊練習。</p> <p>【活動五】跳越平行線 1. 在地面上畫出兩條相距 80 公分的平行線，代表河溝的寬度。 2. 全班分組演練，先助跑 2~3 步，嘗試以慣用腳起跳，再以雙腳落地的方式，跳越平行線。寬度視熟練度酌增 10~20 公分。</p> <p>【活動六】跳越河溝拍物 1. 場地安排為：在地面上畫兩條線代表河溝，寬約 1 公尺。 2. 指導兒童除向上拍物外，還要同時跳越地上的河溝。 3. 分組演練，待動作熟練後，可增加拍物的高度與河溝寬度。</p>	<p>5、小水滴遊記</p> <p>改編自康軒版 教材 主題：五、小 水滴遊記 單元：1. 跑跳 王國</p>	3		<p>1. 操作 2. 發表</p>	
<p>第十八週</p>						

教學期程	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
第十九週	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	<p>五、小水滴遊記</p> <p>2. 環保小偵探</p> <p>【活動一】 汙染在哪裡？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 針對「汙染從哪裡來？」師生共同討論。 2. 教師說明，水汙染常常發生在日常生活，而每個人都可能是汙染的製造者。 <p>【活動二】 認識水汙染</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請小朋友在小組內展示課前所蒐集各式水汙染現場的圖片、報導及其他相關資料。 2. 輪流在小組內分享對這些汙染情形的感受和想法。 3. 各組彙整組員所蒐集的資料，推派代表展示成果並發表感想。 <p>【活動三】 汙染與健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問，河流被汙染了，對我們有什麼影響？學生自由發表。 2. 教師說明水汙染除了會破壞生活環境之外，還會影響健康，是相當嚴重的問題。 	3	改編自康軒版教材 主題：五、小水滴遊記 單元：2. 環保小偵探	1. 問答 2. 發表	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。

教學期程	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
第廿週	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	<p>五、小水滴遊記</p> <p>3. 行動從我做起</p> <p>【活動一】我製造了多少廢水？</p> <p>1. 引導小朋友反省自己一天中製造哪些廢水？</p> <p>2. 教師說明，每個人每天都會製造許多廢水，這些廢水如果沒有經過處理直接排入河裡，會對河流造成嚴重影響。</p> <p>【活動二】從我做起</p> <p>1. 引導小朋友討論改善水污染的相關議題。</p> <p>2. 和小朋友一起討論怎樣從自身做起，減少對環境的污染。</p> <p>【活動三】拯救河川大行動</p> <p>1. 延續上一節的討論，減少水污染的發生，自己能做的事情有哪些？</p> <p>2. 教師鼓勵小朋友在生活採取行動防治水污染。</p>	3	改編自康軒版教材 主題：五、小水滴遊記 單元：3. 行動從我做起	1. 問答 2. 自評	【環境教育】 2-2-1 能了解生活週遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。

教學期程	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
第廿一週	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	<p>五、小水滴遊記</p> <p>4. 環保新希望</p> <p>【活動一】綠色消費觀</p> <p>1. 教師拿出不合用或用過後欲丟棄的物品，說明有許多商品用途不大，不能重複使用，占空間又無法回收，丟棄後不易腐化會危害環境。詢問兒童，生活中是否也有類似的經驗？</p> <p>2. 師生共同討論，在購物時，要注意哪些觀念才合乎綠色消費觀。</p> <p>【活動二】垃圾減量高手</p> <p>1. 教師展示兩包的垃圾，說明這兩包垃圾是等量，如果經過分類和縮小體積，剩下的垃圾是很少的。</p> <p>2. 實地操作將垃圾縮小體積，確實分類，並做好資源回收的工作，減少垃圾量。</p> <p>【活動三】環保人生志願卡</p> <p>1. 全班分組討論，日常生活中可以做到的環保行為有哪些？選擇3項重要的行為，寫在空白卡片上。</p> <p>2. 小組都同意生活中做到這3項環保行為，請在卡片上簽名。</p> <p>3. 公開張貼宣示。</p>	3	改編自康軒版教材 主題：五、小水滴遊記 單元：4. 環保新希望	1. 問答 2. 自評	【環境教育】 1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響。