

基隆市深美國小九十七學年度一年級第一學期領域學習課程計畫

- (一)學習領域別：健康與體育領域（健康）
 (二)實施時間：97年9月1日～98年1月20日
 (三)教學年級：一年級
 (四)教學節數：20節
 (五)編修者：陳禹涵(引用南一97學年度上學期第一冊教學指引)
 (六)學習目標與相對應能力指標

學習總目標	學習目標	相對應能力指標
了解身體組成，進而充實促進健康的知識、態度與技能	1-1-4-1 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、身體清潔等。	1-1-4 養成良好的健康態度，並表現於生活中
	1-1-4-2 體會眼睛與牙齒的重要性以及保健方法。	
	1-1-4-3 能分辨平日各種場合的衣著打扮。	
	1-1-4-4 認識人體各部位的正確名稱及基本功能。	
認識六大類食物，分辨「怎麼吃才健康」的飲食行為，並建立良好的飲食行為與習慣	2-1-3-1 能認識六大類基本食物，並建立良好的飲食行為與習慣。	2-1-3 培養良好的飲食習慣
分辨學校的安全性空間及設施，並能正確使用，達到安全和快樂的目的。	5-1-1-1 能辨識學校的安全性空間及設施，並正確使用。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全
建立休閒的概念及運動的習慣，並積極參加。	6-1-5-1 遵守團體的規範，並學會選擇安全、合適的場所進行玩球的活動。	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
	4-1-2-1 能了解假日活動的項目，並會做選擇。	4-1-2 認識休閒運動並積極參與
	7-1-3-1 能從平日購物經驗中，了解購買運動用品的場所。	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

(七)健康教學計劃:

週次	日期	學校重大行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題融入
一	9.1-9.5	9.01 (一) 始業式	1-1-4 養成良好的健康態度，並表現於生活中	1-1-4-1 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、身體清潔等。	<p>歡喜來上學</p> <p>【活動一】我會上廁所</p> <p>(一)教師展示情境圖，師生共同討論並列出上廁所的正確步驟。</p> <p>(二)討論各圖片的情境內容，並說明正確的使用動作和行為。</p> <p>1. 敲門</p> <p>(1)上廁所前要先敲門，是一種尊重他人身體的行為。</p> <p>(2)敲門後，若有人回應則繼續等候；無人回應才可以打開門。</p> <p>2. 對準位置</p> <p>(1)男生要上前一步，女生則往前靠。</p> <p>(2)討論：對準位置和不對準位置在使用時會產生什麼情景？</p> <p>3. 沖水</p> <p>(1)教師應先了解學校廁所沖水的設備，再指導學童。</p> <p>(2)指導學生若有省水閥裝置，指導大小便後使用不同的水閥沖水。</p> <p>4. 衛生習慣</p> <p>(1)女生在小便後，要用衛生紙擦拭尿尿的部位；大便後則用衛生紙由前往後擦屁股，可預防尿道感染，男生則大便後才需要用衛生紙擦拭。</p> <p>(2)洗手：上完廁所後，都要洗手。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 正確使用廁所，會使身體舒服。</p> <p>2. 敲門是尊重他人身體的行為，鎖門是保護自己身體的行為。</p> <p>3. 關門：上完廁所後關門，是一種愛護公物和方便下一位使用者的行為。</p> <p>4. 好的衛生習慣，可以使身體整潔。</p> <p>(四)我會這樣做</p> <p>1. 憋尿的感覺很不舒服，常常憋尿會造成身體的不健康。</p>	1	課本、情境圖	

				<p>2. 準備衛生紙。</p> <p>3. 不要憋尿，免得造成身體不適。</p> <p>4. 指導衛生紙的摺法和用量，並提醒學生由前往後擦，避免大便沾汙尿道，引起尿道感染。</p> <p>5. 「擦完屁股後，沒洗手就走了」請學生說一說，這樣有什麼不好？</p> <p>大便中有許多病菌，大便完如果沒洗手就拿東西吃，可能引起霍亂、痢疾</p> <p>6. 如何留給下位使用者乾淨的環境？</p> <p>(1) 與學生討論四張圖片的狀況內容：垃圾亂丟、先敲門，再打開、大小便弄到地面、上完廁所隨手關門。</p> <p>(2) 廁所裡常見垃圾亂丟、大小便溢流到地上的情況，非常不衛生，容易引起便器阻塞。</p> <p>(3) 先敲門再開門，上完廁所關門。廁門關好，可減少因風吹造成廁門撞擊的噪音及廁門破損的機會。</p>		
二	9.8-9.12	量身高體重	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中	<p>1-1-4-1 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、身體清潔等。</p> <p>健康身體</p> <p>【活動一】我是清潔寶寶(一)</p> <p>(一)洗手</p> <p>教師教導學童正確的洗手步驟。</p> <p>1. 溼：把雙手沖溼，擦上肥皂。</p> <p>2. 搓：從指甲、手心、手背到手肘都要洗乾淨哦！</p> <p>3. 沖：打開水龍頭，將手上的泡沫沖洗乾淨，一邊沖水一邊搓洗雙手，直到手上完全沒有泡沫。</p> <p>4. 捧：用手捧水將水龍頭上的泡沫沖乾淨，再將水龍頭關上。</p> <p>5. 擦：用乾淨的毛巾把手擦乾淨。</p> <p>6. 配合洗手步驟的歌曲（以捕魚歌的旋律）：一溼二搓三沖沖，沖洗雙手不生病，四捧五擦擦乾淨，常洗雙手保健康。</p>	1	課本、身體圖卡、四大部位圖卡、情境圖、錄放音機、情境圖
三	9.15-9.19	9.14(日)中秋節	1-1-4 養成良好的健康態度，並表現於生活中	<p>1-1-4-2 體會眼睛與牙齒的重要性以及保健方法。</p> <p>視力保健宣導</p> <p>一、播放視力宣導影片，請學生分享自己平常生活習慣，討論對於視力有益及有害的行為：</p>	1	視力宣導 VCD、情境圖卡

					<ol style="list-style-type: none"> 1. 麻煩篇→近視對於日常生活所造成的困擾 2. 古人篇→看書的姿勢與光線的明暗對於視力的影響 3. 電腦篇→使用電腦的距離、角度與時間 4. 課桌椅→適合的課桌椅對於視力的影響 5. 正確執筆→配合簿本前頁練習正確的執筆方式 6. 正常作息→長時間近距離用眼的影響，要讓眼睛休息 7. 望遠凝視→近距離用眼 30 分鐘，請讓眼睛休息 10 分鐘 8. 請台下的學生說出台上的動作何者對視力有益，何者有害。 			
四	9.22 - 9.26	一年級 潔牙與 望遠凝 視宣導	1-1-4 養成良好的健康態度，並表現於生活中	1-1-4-2 體會眼睛與牙齒的重要性以及保健方法。	視力保健宣導 一、護眼健康操的教學及練習。 二、練習視力保健運動： <ol style="list-style-type: none"> 1. 望遠凝視→走向戶外或直接看出窗外，選擇遠方 6 公尺以外的樹梢、電視天線或山峰等目標物〈越遠越好〉看十分鐘，望遠時應放鬆眼部肌肉〈勿皺著眉頭，勿用力看某個定點；有戴眼鏡者可戴眼鏡進行〉，讓眼睛確實休息，使睫狀肌充分放鬆。 2. 眼球運動→讓眼球跟著食指上、左、下、右、聚焦及擴散等運動。 	1		
五	9.29 - 10.3		5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全	5-1-1-1 能辨識學校的安全性空間及設施，並正確使用。	歡喜來上學 【活動二】快樂行，平安回(一) (一)走廊教學：教師展示使用走廊的各種情境圖片，如併排走、靠邊走、推擠走，讓學童發表、澄清。 (二)樓梯教學：靠右走、不推擠、不奔跑。 (三)實地演練，並共同討論。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 走廊是提供大家行走的空間，靠邊走，讓大家都方便行走。 2. 樓梯是提供至另一樓層的方便設施，上下樓梯時，要一階一階的踩穩腳步才安全。 	1	課本、校園平面圖、教學卡	

六	10.6 - 10.1 0	10.10(五)國慶日	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全	<u>5-1-1-1</u> 能辨識學校的安全性空間及設施，並正確使用。	歡喜來上學 【活動二】快樂行，平安回(二) (三)上廁所：廁所是學校環境中較隱私、較易產生不安事件的地方，故在上廁所的教學以非下課時間，如晨間、午間及放學後，上廁所時一定要結伴同行。 (四)飲水機的認識及正確的使用方法。 1. 認識飲水機各顏色開關的代表用途。 2. 取用熱水時要小心，以免燙傷。 3. 平日飲水以溫開水為主，不隨意用到熱水開關。若需用到熱水，應小心使用，先取冷水再取熱水以免燙傷。 4. 師生共同歸納： (1)是平時取用水的地方。 (2)平日應飲用溫開水。 (3)要會辨識各顏色開關所代表的意思，並能正確使用。 (4)能遵守飲水機使用守則，安全取用飲用水。	1	課本、校園平面圖、教學卡
七	10.1 3 - 10.1 7		5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全	<u>5-1-1-1</u> 能辨識學校的安全性空間及設施，並正確使用。	歡喜來上學 【活動三】我會使用遊戲器材 (一) 教師於課堂上介紹常見的遊戲器材錯誤使用方式。 1. 秋千：兩人坐同一秋千；當別人在玩時，拉扯秋千的繩索；站在秋千後方太靠近盪秋千的人；秋千未停止，即從座位上跳下來。 2. 翹翹板：雙腳置於板子下方；不等對方著地即跳下；放開雙手。 3. 滑梯：上樓梯時插隊、推擠；不等前面的人滑完落地起身後，就往下滑；不走樓梯而從滑道往上爬。 4. 攀爬架：邊爬邊玩、捉弄別人。 5. 爬竿：直接從高處跳下來。 6. 沙池：直接用沙潑向別人。 (前述雖然學校並無設備，但考量到學生日常生活經驗，因此，以課本圖片及學生	1	課本、校園平面圖、教學卡

				<p>經驗為主，在教室先講解，再於後面的課程中，到學校的遊戲區講解示範本校實有的遊戲器材。)</p> <p>(二)指導學童排成兩路或四路縱隊前進。</p> <p>(三)到達遊戲區後，請學童發表或由教師介紹遊戲器材的名稱及正確玩法，並請學童示範動作。</p> <p>(四)示範正確的使用方法後，應提出常見的錯誤使用方式，告知學童錯誤的使用方式會帶來的危險。</p> <p>(五)介紹完畢，可將學童分成若干組，分別在溜滑梯進行演練，讓學童更熟悉遊戲器材。</p>			
八	10.2 0 - 10.2 4	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中	1-1-4-3 能分辨平日各種場合的衣著打扮。	<p>健康的一天</p> <p>【活動一】怎麼穿才好</p> <p>◎我會穿</p> <p>(一)請學童回想：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 到親戚朋友家作客時，要穿著什麼樣的服裝？（正式服裝） 2. 去戶外做運動時，穿著什麼樣的服裝？（運動服裝）下雨天要穿什麼？（雨衣和雨鞋） <p>(二)學生發表：為什麼不同的場合要穿不同的服裝？有什麼功用？</p> <p>(三)教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿著服裝時，要配合場合和所從事的活動，可表禮貌和尊敬，也可讓身體運動得更舒服。 2. 服裝還有保護身體及保暖的作用。 <p>(四)看教科書圖示，什麼時候該穿什麼服裝，請學童連起來。</p> <p>◎說一說</p> <p>(一)觀察圖片一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說看為什麼主角要用手遮裙子？大家共同討論。 2. 教師歸納：運動時穿裙子，裙子飛起來會不好意思，用手遮著做運動又會因重心不穩而跌倒，既危險又不舒服，應避免在做運動時這樣穿。 	1	課本、情境圖	

				<p>(二)觀察圖片二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說看為什麼主角會說「我的腳好痛！」大家共同討論。 2. 教師歸納：運動時應穿著柔軟舒適的運動鞋，一方面保護腳部，一方面能提高運動效率。 <p>(三)觀察圖片三</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼主角穿錯鞋子，運動時容易跌倒呢？ 2. 共同討論：哪些鞋子不適合運動的時候穿？ 3. 教師歸納：運動時，不適合穿拖鞋、涼鞋、皮鞋，因為它們容易在運動時脫落、跑入砂石或阻礙腳的運動，造成腳的傷害。 			
九	10.2 7 - 10.3 1		1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中	<p>1-1-4-1 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、身體清潔等。</p> <p>健康身體 【活動二】我是清潔寶寶(二) (一)討論清潔的身體</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 乾淨的身體和不乾淨的身體有什麼不一樣？ 2. 你知道有哪些清潔身體的方法？ 3. 臉部的清潔重點：用溼毛巾擦拭外耳、下巴及脖子的前後等容易忽略的部位。 4. 身體的清潔重點 <ol style="list-style-type: none"> (1)每天清洗身體，尤其是關節、腋下及外生殖器官等部位。 (2)清潔後盡快擦乾身體，避免著涼。 <p>(二)想一想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 洗手是平時最常進行的清潔動作，提供學童從舊經驗中去反思「何時需要洗手？」，並從學童的反思中去指導學童洗手的行為。 2. 洗身體：除了每日要維持一次洗澡外，也會有些例外，如游泳後、泡溫泉前、運動後……，可讓學童發表。 3. 師生共同歸納：平時養成良好的健康態度和習慣，讓自己成為清潔寶寶。 	1	課本、身體圖卡、四大部位圖卡、情境圖、錄放音機、情境圖	
十	11,3 -11.	期中紙筆評量	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，	<p>1-1-4-4 認識人體各部位的正確名稱</p> <p>健康身體 【活動三】可愛的小臉</p>	1	課本、人體圖片、人的平	

	7		並能表現於生活中	及基本功能	<p>(一)利用圖片、模型或投影片讓學童認識身體各部位。</p> <p>(二)請學童各準備一面鏡子，用來觀察自己臉部的器官。</p> <p>(三)記錄自己眼、耳、鼻、口的特色。</p> <p>(四)全班分成數組，以四至五人為一組，分享並說出自己臉部的特色。</p> <p>(五)觀察他人的臉部器官後，說出他人的特色並能發現，每個人臉部的特色均有差異性。</p> <p>(六)師生共同歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人均有各自的特色，要能喜歡自己的特色。 2. 每個人的臉部特色，會有差異性，要能欣賞他人。 <p>◎說說看：</p> <p>(一)請學童於課前事先蒐集各種人種的圖片。</p> <p>(二)教師展示各種不同膚色的人的情境圖或圖片。</p> <p>(三)請學童說一說外國人臉部及身體外表的特徵。</p> <p>(四)請學童先觀察情境圖中的人，並說出和自己有什麼不一樣？</p> <p>(五)分別展示各不同人種的圖片，讓學童說出其特徵及和自己不同之處。</p> <p>(六)師生共同歸納：地球上除了黃種人之外，還有各種不同人種，每一種人都有其特徵和差異性，大家互相欣賞和尊重。</p>		面圖
十一	11.1 0- 11.1 4		2-1-3 培養良好的飲食習慣	2-1-3-1 能認識六大類基本食物，並建立良好的飲食行為與習慣。	<p>健康身體</p> <p>【活動四】認識六大類基本食物</p> <p>(一)蒐集圖片或提供各類食物的實物，指導學童認識六大類基本食物。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 五穀根莖類如：米飯、麵食、餅乾及地瓜、芋頭等根莖類食物。 2. 蛋、豆、魚、肉類如：雞蛋、蛋製品、豆腐、魚、海鮮、肉（牛、豬、雞、鴨）等食物。 3. 奶類如：鮮奶、奶粉、優酪乳、起士等 	1	課本、六大類食物教學卡

				<p>食物。</p> <p>4. 油脂類如：豬油、奶油、沙拉油等食物。</p> <p>5. 蔬菜類如：小白菜、菠菜、紅蘿蔔、小黃瓜等食物。</p> <p>6. 水果類如：蘋果、香蕉、柳橙等食物。</p> <p>(二)提供討論的情景，讓學童提出平日所吃食物的類別。</p> <p>(三)教師引導學童說明各類食物，對人體所產生的功能。</p> <p>(四)討論要如何吃才有健康的身體。</p> <p>(五)討論晚餐想吃什麼？</p> <p>1. 先請學童依自己的飲食習慣去選擇晚餐的食物。</p> <p>2. 師生共同討論：</p> <p>(1)教師統計一下學童選擇的各食物次數。</p> <p>(2)分析：從食物的選擇量，說明對食物喜好的程度。</p> <p>(3)說明：平日用餐要選擇多類、多樣的食品。</p> <p>3. 學童發表自己選擇食物的類別及樣式。</p> <p>4. 師生共同歸納：各類食物都營養，應樣樣都吃才健康，養成不偏食的好習慣。</p>			
十二	11.1 7- 11.2 1	期中親師座談	2-1-3 培養良好的飲食習慣	<p>2-1-3-1 能認識六大類基本食物，並建立良好的飲食行為與習慣。</p> <p>健康身體</p> <p>【活動五】飲食好習慣</p> <p>(一)請學童說說看，哪些是良好的飲食習慣。</p> <p>(二)請學童看活動二「飲食的好習慣」，逐一討論為什麼這些習慣是好習慣？這些習慣對身體有什麼好處？</p> <p>(三)討論完畢請學童自我評量是否具備這些好習慣，已經做到的請打√。</p> <p>(四)教師鼓勵學童養成良好的飲食習慣，一週後再做一次自我評量，把上週還沒做到，而這週已經做到的好習慣，請打√。</p> <p>(五)補充：良好飲食習慣的重要</p> <p>1. 吃早餐的重要：前一天晚餐和第二天早</p>	1	課本、六大類食物教學卡	

				<p>餐相隔時間最長，不吃早餐身體沒力氣、頭腦反應變慢、心情也不好。</p> <p>2. 不偏食的重要：各種食物都含有人體所需要的營養，如果偏食就無法吃到各種營養，容易營養不良造成身體不健康。</p> <p>3. 定時定量的重要：三餐間隔時間約六小時，不可以暴飲暴食或是因為要減肥就不吃。</p> <p>4. 遵照「早餐吃的好、午餐吃的飽、晚餐吃的少」的原則。</p> <p>5. 細嚼慢嚥的重要：食物嚼碎再吞嚥可以避免誤食碎骨、魚刺，也可以減輕胃的工作負擔。</p> <p>6. 飯前洗手的重要：雙手經常接觸各樣東西，容易附著細菌，因此在飲食之前最好將手洗乾淨，以免病從口入。</p> <p>7. 飯後潔牙的重要：吃完飯後，食物殘渣留在口腔中，容易蛀牙，最好在吃完東西3至5分鐘內刷牙或漱口，將殘渣洗淨。</p> <p>8. 飯後不做劇烈運動的重要：吃完飯後正是胃努力消化食物的時候，劇烈的運動容易引起嘔吐、肚子痛的症狀。如果要運動，最好在飯後一小時進行。</p>		
十三	11.2 4 - 11.2 8	1-1-4 養成良好的健康態度，並表現於生活中	1-1-4-2 體會眼睛與牙齒的重要性以及保健方法。	<p>健康身體</p> <p>【活動六】口腔保健(一)</p> <p>(一)學生聆聽老師講解潔牙的步驟。</p> <p>◎看口腔保健 VCD 做潔牙步驟的練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上排牙準備動作→拇指前伸，刷毛向外 2. 右上後牙頰側面→右手 3. 上顎門牙唇側面→右手 4. 左上後牙頰側面→左手 5. 左上後牙咬合面→左手 6. 左上後牙舌側面→右手 7. 上顎門牙舌側面→右手 8. 右上後牙舌側面→左手 9. 右上後牙咬合面→右手 10. 下排牙準備動作→拇指前伸，刷毛向自己 	1	口腔保健 VCD、牙刷、立鏡

				<p>11. 右下後牙頰側面→右手</p> <p>12. 下顎門牙唇側面→右手</p> <p>13. 左下後牙頰側面→左手</p> <p>14. 左下後牙咬合面→左手</p> <p>15. 左下後牙舌側面→右手</p> <p>16. 下顎門牙舌側面→右手</p> <p>17. 右下後牙舌側面→左手</p> <p>18. 右下後牙咬合面→右手</p> <p>二、綜合活動</p>			
十四	12.1 - 12.5	1-1-4 養成良好的健康態度，並表現於生活中	1-1-4-2 體會眼睛與牙齒的重要性以及保健方法。	<p>健康身體</p> <p>【活動六】口腔保健2</p> <p>(一)播放口腔保健簡報。</p> <p>(二)討論蛀牙產生的原因，以及平日如何做好牙齒保健、預防蛀牙的方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 三餐飯後及睡前要刷牙（進食後的四十分鐘內一定要刷牙）。 每半年做一次牙齒檢查。 多吃有意牙齒發育的食物（如牛奶）。 少吃零食、糖果等。 <p>(三)蛀牙菌大作戰：</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師在白板上畫兩個張著大嘴的小朋友，分別代表兩個組別，並先為他們畫兩顆下門牙，同時告訴小朋友我們的牙齒都是從下門牙開始生長的。 兩組各選一個剛剛聽故事表現優良的小朋友做代表上台擲骰子比大小，贏的同學可以從老師手上挑選一張圖卡。 選到牛奶的小組，老師可為該組畫上一顆牙齒，因為牛奶可以幫助牙齒的發育。 選到蛀牙菌的，老師即將該組的牙齒圖黑代表蛀牙了，若所有牙齒都已蛀光，再抽到蛀牙菌時告訴孩子，因為牙齒全都蛀光了，牙菌也無從破壞牙齒，因此仍保持原狀。 選到糖果的，老師可以問這位小朋友當他吃完糖果後，他會在什麼時候刷牙？若是回答的時間在四十分鐘內都算通過，否則仍需塗黑牙齒代表蛀牙。 	1	口腔保健 ppt、小白板、圖卡	

					<p>6. 選到牙醫的，可為該組治療一顆蛀牙。</p> <p>7. 選到牙刷者，代表牙齒保健做得好，不蛀牙但也不會增加牙齒。</p> <p>8. 時間到了，兩邊一同來數一數各組完好的牙齒有幾顆，壞的牙齒有幾顆，好牙數減壞牙數即為該組得分。比一比，看哪一組比較優秀，輸的小組為贏的小組來一個愛的鼓勵。</p>			
十五	12.8 - 12.1 2		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>6-1-5-1 遵守團體的規範，並學會選擇安全、合適的場所進行玩球的活動。</p>	<p>運動與休閒</p> <p>【活動一】我會注意安全(一)</p> <p>(一)說明演練教室內打球可能造成的各種意外或傷害損失，如打破玻璃、打傷同學、遊戲中碰撞課桌椅等。</p> <p>(二)利用模擬或明確指出在樓梯間打球所容易造成的危險狀況，使學童了解學校禁止在樓梯打球的用意。</p> <p>(三)說明在走廊間打球只是圖個人一時方便，卻造成行人的不便且容易發生意外的情況，如：打破玻璃、打到人等。</p> <p>(四)指導學童利用操場或在跑道上打球較適當，但需注意是否有其他人要使用跑道。</p>	1	課本、球類實物或圖片	
十六	12.1 5- 12.1 9		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>6-1-5-1 遵守團體的規範，並學會選擇安全、合適的場所進行玩球的活動。</p>	<p>運動與休閒</p> <p>【活動一】我會注意安全(二)</p> <p>(一)教師說明在玩球、遊戲時或行進間，開玩笑或惡作劇的「推人」，是危險且不好的行為。</p> <p>(二)用球或其他物品打同學的頭是不好的行為，而且容易造成意外；除了在球場玩球時可以和同學互擲球，其他的時候避免直接對同學擲球，尤其是同學不注意的時候。</p> <p>(三)球是運動器材的一種，所以要指導學童「不坐球」的良好習慣。</p> <p>(四)教師指導學童，放學後避免在馬路旁或巷道間打球或遊戲，以維護安全。</p> <p>(五)師生共同歸納：玩球一定要遵守遊戲規則，找到合適的場地，才會安全又快樂。</p>	1	課本、球類實物或圖片	

十七	12.2 2 - 12.2 6	4-1-2 認識休閒運動並積極參與	4-1-2-1 能了解假日活動的項目，並會做選擇。	運動與休閒 【活動二】假期快到了(一) (一)每位學童針對假期活動，提出自己的看法並發表。 (二)教師將學童發表的假期活動一一寫在黑板上，並做介紹，幫助學童規畫。 1. 複習功課或寫家庭作業。 2. 看電視：是娛樂的一種，但須選擇適合學童觀賞的節目。 3. 睡覺：假期中仍需適當的休息，才有益健康。 4. 娛樂場所：如遊樂場、電影院… …是學童最喜歡的，可以和父母溝通，安排時間前往，須注意安全。 5. 運動：如打球、游泳……和家人或鄰居到公園或附近適合運動的地方運動，如果沒有家人陪同，則須告知父母。 6. 戶外活動：如登山、釣魚……則須視天候且與家人溝通安排時間前往。 7. 其他：下棋、打電玩、學才藝等，可引導學童發表。	1	課本、各類休閒活動圖片
十八	12.2 9 - 1.2	4-1-2 認識休閒運動並積極參與	4-1-2-1 能了解假日活動的項目，並會做選擇。	運動與休閒 【活動二】假期快到了(二) (一)讓學童針對「我為何選擇這個活動項目」做說明，讓大家都很清楚自己的選擇。 (二)教師再依教科書上圖片向學童說明，各類較適合全家參與的假期活動。 (三)教師進一步引導學童思考，假期生活如果能與親人多討論，並不一定要花錢才能完成，自己認真計畫，假期生活更精彩。 (四)教師教學過程中，遇有學童的不當選擇或影響健康時（如：長時間看電視），能站在客觀的立場說明、分析、建議，勿以禁止語氣態度，使學童心生畏懼。 (五)學童天真的話語，會顯示家庭環境的影響，因此發現問題能主動與家長進一步溝通，如：不良行為或欣賞到不良電視節	1	課本、各類休閒活動圖片

					目。			
十九	1.5 - 1.9	4-1-2 認識休閒運動並積極參與	4-1-2-1 能了解假日活動的項目，並會做選擇。	運動與休閒 【活動三】家庭歡樂派 (一)複習家庭組成的基本成員介紹，大家庭：祖父、祖母、父、母、子女等；小家庭：父、母、子女。 (二)與祖父母住在一起，在父母親生活忙碌時，往往都是親人幫忙照顧家庭，所以當假期來臨時，大家能在一起遊戲活動，就是一種幸福的感覺。 (三)大家一起來進行戶外活動。 1. 學童發表：家人會從事哪些戶外活動？ 2. 你會和家人從事哪些戶外活動？ 3. 和家人從事戶外活動的感覺如何？ 4. 記錄全班同學和家人從事戶外活動的種類。 5. 發表心得。 (四)大家一起進行戶外活動，不僅增進健康，更可以促進親人間的感情。 (五)鼓勵學童假期生活，與家人多走出戶外，在一起享受快樂的時光。	1	課本、各類休閒活動圖片		
二十	1.12 - 1.16	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	7-1-3-1 能從平日購物經驗中，了解購買運動用品的場所。	運動與休閒 【活動四】買運動用品 (一)教師讓學童發表：在假期裡，是否有和家人一起去買運動用品的經驗？購買的用品是什麼？ (二)學童曾經買過哪些運動用品，教師將學童發表的寫在黑板一邊（運動用品名稱），另一邊再依學童所說填寫上地點（購買地點），兩邊一起對照。 (三)教師可依學童提出的購買物品項目，提出購買東西時要注意的情況。 1. 購買運動用品時要注意： (1)如飛盤、呼拉圈、籃球等物品，要注意是否有瑕疵？ (2)尺寸大小是否適合使用的人？ (3)是否需要買護具於運動時使用？ 2. 購買運動服（含泳衣及護具）時要注意，需實際試穿，穿著合身的運動服，也	1	課本、各類休閒活動圖片		

				<p>是預防運動傷害的方法之一。</p> <p>3. 買運動鞋時，要穿著襪子試穿，避免買到太小的鞋子。</p> <p>(四)教師可依學童購買地點，提出自己的建議及看法，亦進一步說明售後服務與退換經驗，加強消費的觀念。</p> <p>(五)教師指導學童，到有開立收據、發票的商店消費，對消費者較有保障，索取發票也是一種愛國的行為。</p>		
				合計	20	