

教學期程	領域及議題能力指標 (核心素養)	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第三週 9/12~9/16	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操 一、暖身操的重要性 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 二、進行單人暖身操練習 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。 三、總結活動 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。	2	翰林版國小健體 1 上教材 第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	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