# 彰化縣縣立明聖國民小學 110 學年度第一學期 三 年級 健體 領域/科目課程(部定課程)

### 5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 翰林版  | 實施年級 (班級/組別)                     | 三年級  | 教學節數                                 | 每週(3)節,本學期共(63)節  |  |  |  |  |
|--------|--|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 課程目標   | 健康教育:這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體,學習如何發現危險與守護自己。<br>體育:學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。                               |                                  |  |                                      |   |  |  |  |  |
| 領域核心素養 | 健體-E-A2 具備探索<br>健體-E-A3 具備擬定<br>健體-E-B1 具備運用<br>健體-E-C1 具備生活<br>社會。                              | 身體活動與健康生基本的運動與保係體育與健康之相關中有關運動與健康 | 生活問題的思考能力<br>建計畫及實作能力,<br>關符號知能,能以同<br>康的道德知識與是非 | ,並透過體驗身並以創新思考7<br>理心應用在生內<br>判斷能力,理解 | ,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。<br>與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。<br>方式,因應日常生活情境。<br>舌中的運動、保健與人際溝通上。<br>译並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷<br>公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 |  |  |  |  |
| 重大議題融入 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活。<br>安E5 了解日常生活。<br>安E6 了解自己的身。<br>安E7 探究運動基本。<br>安E12 操作簡單的急<br>安E14 知道通報緊急 | 危害安全的事件。<br>體。<br>的保健。<br>:救項目。  |  |                                      |   |  |  |  |  |

# 【家庭教育】

- 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
- 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
- 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

### 【生涯規劃教育】

涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。

### 課程架構

| 教學進度     | 教學單元名稱         | 節數   | 學習        | 重點        | 學習目標    | 學習活動        | 評量方式   | 融入議題    |
|----------|----------------|------|-----------|-----------|---------|-------------|--------|---------|
| (週次/日期)  | 秋子于7021/H7 W X | 學習表現 | 學習內容      | 子自口标      | 于自己到    | 可里刀八        | 內容重點   |         |
| 第一週      | 單元一 對抗惡視       |      | 1a-II-2 7 | Da-II-1 良 | 1. 覺察自己 | 一、分享眼睛看不清   | 1. 發表: | 【家庭教育】  |
| 8/30~9/3 | 力              |      | 解促進健康     | 好的衛生習     | 眼睛的狀    | 楚的經驗        | 能分享眼   | 家E7 表達對 |
|          | 活動1 眼睛視茫茫      |      | 的生活方      | 慣。        | 況。      | 1. 教師先在黑板上寫 | 睛看不清   | 家庭成員的   |
|          |                |      | 法。        | Da-II-2 身 | 2. 認識近視 | 下字,請學生看,看   | 楚 的 經  | 關心與情    |
|          |                |      | 2b-II-1 遵 | 體各部位的     | 的成因。    | 不看得清楚。      | 驗。     | 感。      |
|          |                |      | 守健康的生     | 功能與衛生     | 3. 認識保護 | 2. 請學生分享眼睛看 | 2. 討論: |         |
|          |                |      | 活規範。      | 保健的方      | 視力的方    | 不清楚的經驗。     | 能說出造   |         |
|          |                |      |           | 法。        | 法。      | 3. 教師提問:為什麼 | 成近視的   |         |
|          |                |      |           |           | 4. 認識近視 | 眼睛會看不清楚呢?   | 原因。    |         |
|          |                |      |           |           | 的治療方    | 學生能回答出近視。   | 3. 討論: |         |
|          |                |      |           |           | 式。      | 4. 教師說明:什麼叫 | 能與同儕   |         |
|          |                | 3    |           |           |         | 近視呢?就是眼睛看   | 分享保護   |         |
|          |                | 0    |           |           |         | 遠一點的物體看不清   | 眼睛的方   |         |
|          |                |      |           |           |         | 楚,看近的物體清    | 法。4 問  |         |
|          |                |      |           |           |         | 楚。          | 答:能說   |         |
|          |                |      |           |           |         | 5. 教師說明:眼睛若 | 出治療近   |         |
|          |                |      |           |           |         | 是有視力模糊時,就   | 視的方    |         |
|          |                |      |           |           |         | 須進一步就醫檢查。   | 式。     |         |
|          |                |      |           |           |         | 二、討論近視的成因   | 5. 問答: |         |
|          |                |      |           |           |         | 1. 請學生分享生活中 | 能說出點   |         |
|          |                |      |           |           |         | 的用眼習慣。      | 散瞳劑的   |         |
|          |                |      |           |           |         | 2. 教師說明近視的主 | 經驗。    |         |
|          |                |      |           |           |         | 要原因:        |        |         |
|          |                |      |           |           |         | (1)離電視螢幕太近。 |        |         |

| (2)趴著看書,眼睛離       |
|-------------------|
| 書本的距離太近。          |
| (3)長時間看電腦。        |
| (4)光線不足的地方        |
| 看書。               |
| 3. 教師統整錯誤用眼       |
| 習慣容易造成近視。         |
| 三、近視的治療方式         |
| 1. 請學生分享看眼科       |
| 門診的經驗。            |
| 2. 教師提問:有過哪       |
|                   |
| 些治療方式?            |
| 3. 教師說明:假性近       |
| 視是指長時間、近距         |
| 離用眼過度,造成眼         |
| 球內聚焦的肌肉暫時         |
| 緊繃,而產生的近視         |
| 狀態。               |
| 4. 教師歸納:有配戴       |
| 眼鏡、點散瞳劑,而         |
| 假性近視,可透過點         |
| 散瞳劑讓視力恢復。         |
| 5. 教師提問:有點過       |
| 散瞳劑的經驗嗎?請         |
| 學生分享點散瞳劑的         |
| 經驗。               |
| 四、近視的影響           |
| 1. 教師提醒學生近視       |
| 了是不可回復的,所         |
| 以近視後最重要的是         |
| 阻止度數增加,遠離         |
| 高度近視的危機。          |
| (1)教師提問學生,有       |
| 沒有人近視度數增加         |
| 的經驗。              |
| (2)近視超過 500 度     |
| (1) 之小心, 色型 000 人 |

| 第二週<br>9/6~9/10 單元一對抗惡視力<br>活動 2 護眼小專家 | 3 | 2a察個學之2a守活3a練康4a現的——「健人校影」「健規」「基技」「促行」「中國的。」。1 的。2 健。 覺到庭素 遵生 演健 展康 | Da-II-2位衛的<br>身的生方 | 1.眼法2.的式3.用範4.對的5.用的6.視法認晴。認治。遵藥。察生影覺眼影展力。識的 識療 守的 覺活響察對響現的保方 近方 眼規 近造。錯視。保方保方 近方 眼規 近造。錯視。保方 | 就近症2.易膜離斑化障失3.治保些4.些一果1.視(1近果(2做享二不1.製視(1字(2次是視。提產病、部、,明提療護。請守、 請力)一。)視就、便教近體抬。寫。度引 學青、斑 早重 學學睛 生眼享 生查師視 有複狀驗 請眼活看 已近發 生光視部 發時 生生的 分睛視 分情問力 眼檢況近 學鏡動黑 的視眼 高眼網出 生可 預分方 享的力 享況學檢 科學 帶 戴進 人名高併 近視剝及 內導 勝討有 到法查 近 生的 除生 來 上行 上 字度發 視網 黃 致 於論哪 哪。結 的 最結 所分 的 自近 的 一度發 視網 黃 致 於論哪 哪。結 的 | 1.能視體的2.能力果3說鏡帶便4.能護行實自眼驗感問說檢。問出對來感自做眼為作製鏡近覺答出查 答戴生的。評到睛。:近,視。:視結 能眼活不 :愛的 | <b>家</b> 家關感<br><b>家</b> 了成與<br><b>女</b> 達的 |
|--|---|---|--------------------|---|---|--|---|
|--|---|---|--------------------|---|---|--|---|

| (3) 在教室走一走。 2. 教師施愁解: (1)近是玩術回復的,一個是正視就是正視就會教生。 近視,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類,皮質類  |              |
|---|--------------|
| 2. 教師於整飾例: (1)近視是不視說會終<br>生近越是不視說,度數增<br>加越快變成為 <b>聚</b><br>如為大 <b>歌</b><br>動數或於 <b>數數</b><br>一方的為或或 <b>發射生</b><br>一方的為或或發來<br>一方的為或或發來<br>一方的為或或<br>一方。<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方<br>一方  | (3)在教室走一走。   |
| (1)近視是不可回復的,一旦正復的,一旦正復的,一旦正復的,一旦正視,度數增加的數學近視,度數增加數數學數大。 近親,內數數數學生 1. 請戴眼錄及學數數學 2. 執數數數學 2. 執數數數 3. 等點歸繳。 (1)沒數眼鏡看遠處了一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一個,一  |              |
| 的,近视、演奏終生。 (2)越、漫數增加越快變成高度。 (2)越、學數數,是數數數數數數,是 (2) 在 (3) 在 (4) 的數數 (4) 數數 (4) 數數 (4) 數數 (4) 數數 (4) 数  |              |
| 生近視。 (2) 視平近視。度數增 加機分變域高度近視 的機分擊擊 數   |              |
| (2)越早遊視,度數增加越快變成高度近視的機會專數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數  |              |
| 加機會變大數眼鏡對生<br>三、分數眼鏡對生<br>活的影響。<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、   |              |
| 的機會地對生  三三、於學  1.請嚴眼鏡對生  1.請嚴眼鏡內學分學與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個  |              |
| 三、分影響<br>三、分影響<br>1. 請數明學分<br>享數的同學分<br>享數的的的的的的<br>學子數解的<br>2. 教師歸納。<br>2. 教師歸納。<br>(2) 在吃熟食店達。<br>(2) 在吃熟食店。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>(3) 運動時流<br>海。<br>與問生會願沒有會<br>實際我國際全會願沒<br>是會願了<br>與所之的<br>與國門生會願好<br>與國門生會願好<br>與國門生會願好<br>與國門<br>與國門<br>與國門<br>與國門<br>與國門<br>與國門<br>與國門<br>與國門  |              |
| 活的影響 1.請數眼鏡中的不便應數學不能的同學分享數比鏡數眼處。 2.教師解說: (1)沒戴眼鏡看達應。 (2)在吃熟,眼睛鏡片遇到點時流汗,眼鏡會分別時流汗,眼鏡會分別時流汗,眼鏡會分別。 (3)選為。 (3)選為。 (3)選為。 (3)選為的時流汗,眼鏡門主國內好經過門主國內所與一個人類。 (3)選為的時流汗,眼鏡門生會不可過,一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的   |              |
| 1.請載眼鏡外不便<br>感。請求說後感。<br>2.教師歸納。<br>2.教師歸納。<br>2.教師歸納。<br>(1)沒數看遠遠處,在絕對熱容易起<br>6. (2)在絕對熱容易起<br>6. (3)運動時流汗,眼鏡<br>會滑發之邁向好視力<br>1.教師鏡的過程內還沒有<br>數眼鏡的與學性條了<br>數眼鏡的與學性條了<br>2.教師於明眼程<br>提到學生機以不會<br>覺得數是經過<br>6. (3)運動時流汗,眼鏡<br>會滑發之過程<br>數明。<br>3.學生人,眼習慣<br>8. (4) 與對個<br>8. (5) 與對個<br>8. (6) 與對個<br>8. (8) 與對個<br>9. (8) 與對個<br>1. 為其學<br>9. (8) 與對個<br>9. (8) 與對國<br>9. (8) 與對國 |              |
| 享載的鏡子<br>專數的<br>專數的<br>學別<br>學別<br>學別<br>與<br>與<br>與<br>一   | 活的影響         |
| 享載的發表<br>享載的鏡的<br>學人子師說<br>學子師歸<br>學子師<br>學子師<br>學子師<br>學子師<br>一個<br>學子<br>一個<br>學子<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個   | 1. 請戴眼鏡的同學分  |
| 感。請沒數眼鏡。<br>2. 教數眼鏡看遠<br>(1)沒數眼鏡看遠<br>處,看不太清時。眼睛<br>鏡片遇到熱容易起<br>霧。<br>(3)運動時流汗,眼鏡<br>會滑落交邁向好視力<br>1. 教師提問:還沒有<br>戴保蘭 即鏡很所<br>養得數 即鏡很麻<br>養得數 即鏡很麻<br>沒不會<br>覺得數 即提醒除<br>沒不會<br>見。教子<br>的用自我擬<br>成子<br>的用自我擬<br>內方好的用自我擬<br>是<br>的方法。<br>五、實機是<br>眼鏡,<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是   | 享戴眼鏡帶來的不便    |
| 學分享聽後感。 2. 教師飯戲看遠處。 (1)沒顏不太意變。 (2)在吃熱食時,趣處。 (2)在吃熱食時,起露霧。 (3)運動時流汗,眼鏡會滑落。 四、殺定邁向好視力 1. 教師鏡的學生食腦的與學生會顯治有數眼鏡剛學生會顯治檢明。 發得數是經過一次,實際經歷,是學的方法的用。 (3)學生的方法的用。 (3)學情數好。 (4)學生會與治人, (5)學生會與治人, (6)學生的方法, (6)學生為一方。 (6)學生治中,實踐遊光可說,要從 (6)學生活中,實踐遊   |              |
| 2. 教師歸納; (1)沒戴眼鏡看遠處,不太清楚。 (2)在吃熟食時。眼睛鏡片過到熱容易起鏡片。 (3)運動時流汗,眼鏡會滑落。 四、設定邁向好視力 1. 教師提問:還會有數似與沒有數似的變很無可? 2. 教師提醒除了治療的的對人,明我擬,不會更強與所以,不可以對於一個,不可以對於一個,不可以對於一個,不可以對於一個,不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以   |              |
| (1)沒戴眼鏡看遠<br>處,看不太清楚。<br>(2)在吃熱食容易起<br>鏡片遇到熱容易起<br>霧。<br>(3)運動時流汗,眼鏡<br>會滑落。邁向好視力<br>1.教野提問:還沒有<br>戴眼鏡門。<br>沒得師提學生麻煩?<br>2.教師提醒解。<br>的方法外,選習<br>的方法外,選習<br>的好的自我擬。<br>眼睛的實達。<br>眼睛<br>實達。<br>眼睛<br>實達。<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避免<br>眼睛<br>可避死<br>果<br>眼睛<br>可避死<br>果<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明<br>是<br>明  |              |
| 處(2)在吃熱食時,眼睛鏡片遇熱容易起霧。運到熱容易起霧。運動時流汗,眼鏡霧。運動時流汗,眼鏡會滑落。<br>四、設定邁向好視力<br>1.教師鏡問。還沒有戴眼鏡內有戴眼鏡內有<br>數眼鏡剛不煩?<br>2.教師好外眼醒除了一個<br>2.教師好外眼習慣所<br>以對性,選習慣所<br>。<br>3.學生的方法。<br>五、實踐遊玩,<br>眼睛的現故<br>。<br>五、實致遊光,<br>以實知<br>,<br>實數<br>,<br>數<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,<br>以<br>,   |              |
| (2)在吃熱食時,眼睛鏡片過到熱容易起霧。 (3)運動時流汗,眼鏡會別數定邁向好視力 1. 教師提問。選及有載眼鏡的學生會順沒沒有載眼鏡的影子會覺得戴眼醒除了之。教師是所有治療的方子的用眼習慣。 3. 學生自我擬反。   3. 學生自我擬   段好   日常生活中,實踐護  |              |
| 鏡片遇到熱容易起霧。 (3)運動時流汗,眼鏡會滑落。 四、設應邁向好視力 1. 數師鏡問學生邁介會戴眼鏡子會數學與數鏡報果如果。 (2. 數師提醒除了治療的方法外,認習慣會與對於對於的用眼習情。 (3. 學生自我擬定保護眼睛實致運化,一次要數的方法。 五、實踐變化視及減少度數加深,就要從日常生活中,實踐護   |              |
| 霧。 (3)運動時流汗,眼鏡會滑落。 四、設定邁向好視力 1. 教師提問:還沒有會數眼鏡眼鏡眼鏡眼鏡眼鏡眼鏡眼鏡眼睛介容。 2. 教師提醒除了檢好的方法外,眼習慣。的方法外,眼習慣。 3. 學生自我擬定保護眼的方法護眼的方法護眼妙招 1. 為實避免近視及減少度數允減,就要從日常生活中,實踐護  |              |
| (3)運動時流汗,眼鏡<br>會滑落。<br>四、設定邁向好視力<br>1.教師提問:還沒有<br>戴眼鏡的學生會<br>覺得戴眼鏡很麻煩?<br>2.教師提醒除了治療<br>的方法外,眼習慣定<br>的好的用器獨定保護<br>眼睛的方法。<br>五、學生自我擬。<br>五、實踐護眼妙招<br>1.為了避免減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   |              |
| 會滑落。<br>四、設定邁向好視力<br>1. 教師提問:還沒有<br>戴眼鏡的學生會<br>覺得戴眼鏡很麻煩?<br>2. 教師提醒除了治療<br>的方法外,還對做<br>的方法外,閱數價。<br>3. 學情的實證。<br>五、<br>電話,實證,<br>更數的程<br>1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護  | 1.74         |
| 四、設定邁向好視力<br>1. 教師提問:還沒有<br>戴眼鏡的學生會<br>覺得戴眼鏡很所?<br>2. 教師提醒除了治療<br>的方法外,習慣<br>良好的用眼環<br>眼睛的方法。<br>五、實踐護眼妙招<br>1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護  |              |
| 1.教師提問:還沒有<br>戴鏡的學生會煩?<br>2.教師提醒除了治療<br>的方法外,是對所<br>的方數,是對此<br>的力法。<br>五、實踐護眼妙招<br>1.為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   |              |
| 戴眼鏡的學生會不會<br>覺得戴眼鏡很麻煩?<br>2. 教師提醒除了治療<br>的方法外,還要做<br>的方法外,習慣。<br>3. 學生自我擬定保護<br>眼睛的方法。<br>五、實踐護眼妙招<br>1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   | 四、設定邁向好視力    |
| 戴眼鏡的學生會不會<br>覺得戴眼鏡很麻煩?<br>2. 教師提醒除了治療<br>的方法外,還要做<br>的方法外,習慣。<br>3. 學生自我擬定保護<br>眼睛的方法。<br>五、實踐護眼妙招<br>1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   | 1. 教師提問: 還沒有 |
| 覺得戴眼鏡很麻煩?<br>2. 教師提醒除了治療<br>的方法外,還要做好<br>良好的用眼習慣。<br>3. 學生自我擬定保護<br>眼睛的方法。<br>五、實踐護眼妙招<br>1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   | 戴眼鏡的學生會不會    |
| 2. 教師提醒除了治療的方法外,還要做好良好的用眼習慣。<br>3. 學生自我擬定保護眼睛的方法。<br><b>五、實踐護眼妙招</b><br>1. 為了避免近視及減少度數加深,就要從日常生活中,實踐護   |              |
| 的方法外,還要做好<br>良好的用眼習慣。<br>3.學生自我擬定保護<br>眼睛的方法。<br>五、實踐護眼妙招<br>1.為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   |              |
| 良好的用眼習慣。 3. 學生自我擬定保護 眼睛的方法。 <b>五、實踐護眼妙招</b> 1. 為了避免近視及減 少度數加深,就要從 日常生活中,實踐護   |              |
| 3. 學生自我擬定保護<br>眼睛的方法。<br><b>五、實踐護眼妙招</b><br>1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   |              |
| 眼睛的方法。 <b>五、實踐護眼妙招</b> 1. 為了避免近視及減 少度數加深,就要從 日常生活中,實踐護  |              |
| <b>五、實踐護眼妙招</b> 1. 為了避免近視及減 少度數加深,就要從 日常生活中,實踐護   |              |
| 1. 為了避免近視及減<br>少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護   |              |
| 少度數加深,就要從<br>日常生活中,實踐護  |              |
| 日常生活中,實踐護   |              |
|   |              |
|   |              |
|   |              |

| 2. 教師提問,在學校  |
|--------------|
| 可以做到哪些護眼行    |
| 為:           |
| (1)讀書、寫字時要注  |
| 意什麼?         |
| (2)在大太陽底下活   |
| 動要注意什麼?      |
| (3)在學校時下課十   |
| 分鐘大家都在做什麼    |
|              |
| 呢?           |
| 3. 教師提問,在家裡  |
| 可以做到那些護眼行    |
| 為:           |
| (1)使用3C產品時要  |
| 注意什麼?        |
| (2)用眼時燈光亮度   |
| 要注意什麼?       |
| (3)食用那些食物對   |
| 眼睛有幫助呢?      |
| (4)哪些生活習慣有   |
| 助保護視力呢?      |
| 六、檢視生活中的愛    |
| 眼行為          |
| 1. 請學生針對小試身  |
| 手的六個項目檢視自    |
| 己的視力保健狀況。    |
| (1)每日戶外活動2~3 |
| 小時以上。        |
| (2)看電視、3C 產品 |
| 每日不超過1小時。    |
| (3)用眼30分鐘休息  |
| 10分鐘。        |
| (4)讀書保持光線充   |
| (4)讀音保持元緣允   |
|              |
| 保持30公分的距離。   |
| (5)均衡飲食,天天五  |

|              |                    |   |                    |   |                  | 蔬1.1.手擇的問2.習3.4.填導5.給促6.想原果 請檢一用題擬慣訂教寫。請予。請改因與生稅的已慣因法 標時況 簽鼓 分用定根的已慣因法 標時況 簽鼓 分用度據狀最,。改 。看, 名勵 享眼眼小況想並 善 看給 見與 自習 电引流                  |   |                   |
|--------------|--------------------|---|--------------------|---|------------------|--|---|-------------------|
| 第三週9/13~9/17 | 單元五健康好體能活動 1 樂跑健康打 | 3 | 1c-II-1 體的能 4d與能動體 | Ab-II-1<br>適Ga-II-1<br>動。Ga-II-1<br>動。<br>進戲。 | 1. 體驗 各式戲 多式戲 運健 | 一 1.伸 2.解運明重二 1.解領擺傾度 2.臂熱師活師「項度關擺地地兩身兩半學身指動引跑目是鍵臂擺擺臂體臂握生動兒 兒」一步 步:動鬆心肘。習動兒 兒」一步 步:動鬆心肘。習量 童是,獲 練教作前微約 原進 了徑並勝 習師要後像卯 地進 了徑並勝 習師要後像卯 地 | 1.學增速訣測確60跑3.能後健實會加度。:的。自在進動作各跑的2.能完公 評運行作:種步要檢正成尺 :動保。 | 【安全教育】<br>安E6 了體。 |

| 3. 原地抬腿走:教師 |
|-------------|
| 講解原地抬腿走動作   |
| 要領手部暖身,在原   |
| 地抬腿走,練習手腳   |
| 的協調配合。      |
| 4. 請學生練習原地抬 |
| 腿走。         |
| 5. 箭步走:教師講解 |
| 箭步走動作要領,一   |
| 腳向前跨步,雙腳膝   |
| 關節彎曲帶動身體下   |
|             |
| 降,保持軀幹正直,   |
| 向前邁出一步,後腳   |
| 跟先著地。       |
| 6. 動作觀摩:一人示 |
| 範,另一人模仿。輪   |
| 流擔任示範者與模仿   |
| 者角色,彼此進行觀   |
| 摩及動作鑑賞。     |
| 三、綜合活動      |
| 教師指導學生進行緩   |
| 和運動,並發表學習   |
| 心得。         |
| 四、熱身活動      |
| 1. 教師指導兒童進行 |
| 伸展活動。       |
| 2. 請兒童複習上一節 |
| 所學的敏捷度動作。   |
| 五、練習正確的跑步   |
| 動作          |
| 1. 教師說明正確的跑 |
| 步動作要領:跑步時   |
| 肩膀要放鬆;手臂保   |
| 持90度的前後擺臂動  |
| 作;往前跨步時,以   |
| 前腳掌著地;身體重   |
| 相似   下名   一 |

| 心微微向前傾;眼睛              |
|------------------------|
| 注視前方。                  |
| 2. 請學生練習20公尺           |
| 慢跑,教師在旁指導              |
|                        |
| 並及時糾正錯誤動               |
| 作。                     |
| 3. 請學生兩人一組,            |
| 互相觀摩並協助指導              |
| 同組伙伴的跑步動               |
| 作。                     |
| 4. 待跑步動作熟練             |
| 後,請學生進行原地              |
| 抬腿跑和向前跑。               |
| 5. 教師吹第一聲哨音            |
| 時,學生進行原地抬              |
| 腿跑,教師吹第二聲              |
| 一                      |
|                        |
| <u></u>                |
| 六、賽跑要訣                 |
| 1. 教師講解並示範賽            |
| 跑要訣:                   |
| (1)雙腳一前一後站             |
| 立於起跑線後。                |
| (2)聽到口令:「各就            |
| 位」時,身體前傾,              |
| 重心放在前腳。                |
| (3)鳴槍後,後腳快速            |
| 前抬,前腳用力往後              |
| 蹬,往前跨步時,以              |
| 前腳掌著地,雙臂彎              |
| 曲90度,前後擺動前             |
| 進。                     |
| 2. 請學生練習賽跑要            |
|                        |
| 款。待學生動作較為<br>熟始,可利用的第二 |
| 熟練,可利用跑道,              |
| 進行60公尺分組比              |

| 賽,以了解學生學習       |
|-----------------|
| 成果。             |
| 3. 評分參考依據:雙     |
| 手臂擺動的正確性,       |
| 占30%。跑步速度,      |
| 占50%。直線跑的規則<br> |
| (不搶跑道,遵守口       |
| 令,跑到終點時能全       |
| 力 衝刺),占20%。     |
|                 |
| 七、綜合活動          |
| 教師指導學生進行緩       |
| 和運動,並發表學習       |
| 心得。             |
| 八、熱身活動          |
| 1. 教師指導學生進行     |
| 伸展活動。           |
| 2. 請學生複習上一節     |
| 所學的跑步動作。        |
| 九、折返跑           |
| 1. 教師講解折返跑活     |
| 動規則:            |
| (1)學生分成數組,每     |
| 組四人,每組使用一       |
| <b>種撲克牌花色。</b>  |
| (2)將撲克牌正面朝      |
| 上,呼拉圈中,並由       |
| 老師指定數字(例如       |
| 40) •           |
| (3)小朋友依序接力      |
| 拿回撲克牌,一次只       |
| 可拿一張。           |
| (4)最先完成撲克牌      |
| 總和與教師指定數字       |
| 相同即獲勝。          |
| (5)可採用個人或分      |
| 組合作方式進行遊        |
| 百日コンと作って        |

| 戲。請學生分組進行   |
|-------------|
| 折返跑。        |
| 十、打電話       |
| 1. 教師講解打電話活 |
| 動規則:        |
| (1)在地上每隔兩公  |
| 尺畫11條線,依序標  |
| 出0~10的數字。   |
| (2)學生分成若干   |
| 組,由教師說出一電   |
| 話號碼,學生依序觸   |
| 摸數字線進行折返    |
|             |
| 必須回起跑線一次。   |
|             |
| (3)可採用個人或分  |
| 組合作方式進行遊    |
| 戴。<br>1     |
| 十一、綜合活動     |
| 教師指導學生進行緩   |
| 和運動,並發表學習   |
| 心得。         |
| 十二、熱身活動     |
| 教師指導兒童進行伸   |
| 展活動。請兒童複習   |
| 正確的跑步動作。    |
| 十三、快跑連線     |
| 1. 教師講解快跑連線 |
| 活動規則:       |
| (1)距起點線10公尺 |
| 處,擺置16個飛盤。  |
| (2)學生四人為一   |
| 組,每人持一顆球,   |
| 教師發令後,第一位   |
| 學生快速前跑並將球   |
| 擺至飛盤上,第二位   |
| 學生於前者折返與其   |
| 1           |

|                        |        |            | T             |                                       |           |         |
|------------------------|--------|------------|---------------|---------------------------------------|-----------|---------|
|                        |        |            |               | 擊掌後始得出發。                              |           |         |
|                        |        |            |               | (3)最快完成四球連                            |           |         |
|                        |        |            |               | 線的組別獲勝。請兒                             |           |         |
|                        |        |            |               | 童個人或分組進行快                             |           |         |
|                        |        |            |               | 跑連線活動。                                |           |         |
|                        |        |            |               | 十四、重組繞人跑                              |           |         |
|                        |        |            |               | 教師講解重組繞人跑                             |           |         |
|                        |        |            |               | 教師講解重組続八地   活動規則:                     |           |         |
|                        |        |            |               | (1)以30公尺為距                            |           |         |
|                        |        |            |               |                                       |           |         |
|                        |        |            |               | 離,兩端設置起點線                             |           |         |
|                        |        |            |               | 與終點線。                                 |           |         |
|                        |        |            |               | (2)五人為一組於起                            |           |         |
|                        |        |            |               | 點線前,間隔1公尺排                            |           |         |
|                        |        |            |               | 成一縱列。                                 |           |         |
|                        |        |            |               | (3)發令後最後一位                            |           |         |
|                        |        |            |               | 同學向前S形繞人跑                             |           |         |
|                        |        |            |               | 步,繞過第一位同學                             |           |         |
|                        |        |            |               | 後,於行進路線上站                             |           |         |
|                        |        |            |               | 定位置擔任排頭,並                             |           |         |
|                        |        |            |               | 舉手示意下一棒出                              |           |         |
|                        |        |            |               | 發,活動進行中每人                             |           |         |
|                        |        |            |               | 皆需至少擔任一次排                             |           |         |
|                        |        |            |               | 頭。                                    |           |         |
|                        |        |            |               | (4)整組最快通過終                            |           |         |
|                        |        |            |               | 點線者獲勝。請兒童                             |           |         |
|                        |        |            |               |                                       |           |         |
|                        |        |            |               | 分組進行重組繞人跑                             |           |         |
|                        |        |            |               | 活動。                                   |           |         |
|                        |        |            |               | 十五、綜合活動                               |           |         |
|                        |        |            |               | 教師指導學生進行緩                             |           |         |
|                        |        |            |               | 和運動,並發表學習                             |           |         |
|                        |        |            |               | 心得。                                   |           |         |
| 第四週 單元五健康好體能           |        |            | 1. 體驗各種       | 一、熱身活動                                | 1. 實作:    | 【安全教育】  |
| 9/20~9/24   活動 1 樂跑健康打 |        | 適能活動。      | 不同形式的         | 教師指導兒童進行伸                             | 學會各種      | 安E6 了解自 |
|                        | 3 的動作技 | Ga-II-1    | 跑 步遊戲。        | 展活動。請兒童複習                             | 增加跑步      | 己的身體。   |
|                        | 能。     | 跑、跳與行      | 2. 討論運動       | 正確的跑步動作。                              | 速度的要      |         |
|                        | 730    | PO POST 13 | 1. 1 mil - 3/ | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | ~ ~ ~ ~ ~ | 1       |

| 與提高體適      | 遊戲。 | 1. 教師講解變速跑活    | 測:能正   |
|------------|-----|----------------|--------|
| 能與基本運      |     | 動規則:全班分組,      | 確的完成   |
| 動能力的身      |     | 以60公尺為距離,進     | 60 公尺  |
| 體活動。       |     | 行慢跑、快跑交替       | 跑。     |
| , <u> </u> |     | 跑。             | 3. 自評: |
|            |     | 2. 各組進行變速跑活    | 能在運動   |
|            |     | 動練習。           | 後進行保   |
|            |     | 3. 教師引導學生說一    | 健動作。   |
|            |     | 說:進行慢跑與快跑      | 122711 |
|            |     | 時,身體狀況有哪些      |        |
|            |     | 改變?有哪些不同的      |        |
|            |     | 感受?            |        |
|            |     | 4. 教師統整:當身體    |        |
|            |     | 面對運動強度增強       |        |
|            |     | 時,心跳率會上升。      |        |
|            |     | 三、運動保健         |        |
|            |     | 1. 教師引導兒童思考    |        |
|            |     | 並自由發表: 跑步後     |        |
|            |     | 要注意哪些保健事項      |        |
|            |     | 呢?             |        |
|            |     | 2. 教師統整並補充說    |        |
|            |     | 明:運動後要將身上      |        |
|            |     | 的汗水擦乾、換上乾      |        |
|            |     | 的 /            |        |
|            |     | <b>冒或產生異味。</b> |        |
|            |     | 目以 <b></b> 生   |        |
|            |     | 教師指導學生進行緩      |        |
|            |     | 和運動,並發表學習      |        |
|            |     | 心得。            |        |
|            |     | •              |        |
|            |     | 五、SH150        |        |
|            |     | 1. 教師說明 SH150  |        |
|            |     | 的意涵,並指導小朋      |        |
|            |     | 友完成記錄表。        |        |
|            |     | 2. 教師引導小朋友說    |        |
|            |     | 明自己記錄的內容,      |        |
|            |     | 並和同學討論改進的      |        |

|                                  |       |                   |              | 第政?   |                                    |                               |
|----------------------------------|-------|-------------------|--------------|---|------------------------------------|-------------------------------|
| 第五週 9/27~10/1 單元五健康好體能活動 2 身體真奇妙 | Id-Ii | Ia-II-1 撐擺<br>郵作。 | 1.伽2.瑜3.瑜4.结 | 策1.1.或表作想2.源3.是時展(提2.1.頭關(展態秒3. 1.仿(1申止(2慢略) 教影是,。教和教發期運输升 教部節包,停) 教動山像~式、部片否以 師功師展,動伽柔 師、的括每留。 師物式山像~式、水水,看及 講能說柔透和概軟熱引四伸前個 2 練動講的:山 30 手像小伽兒伽麼 伽 兒的態配, 動童軀 右至30 易 示姿像高。左風侧伽兒伽麼 伽 兒的態配, 動童軀 右至30 易 示姿像高。左風間重動感 的 童最的合可 進幹 的少 瑜 範勢上, 右輕片發 电频量数 起 期佳伸 以 行等 伸靜 伽 模: 靜 慢 | 1.能單動2.能動的實做的作問說時感作出瑜。答出身覺:簡伽 :活體。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探的保<br>。 |

| 侧下壓至一定點,身體前彎,手再越膝蓋,手掌著地,上 20 ~ 30 秒。 (4)應式:採跪姿,雙手手臂向後伸展,頭上仰,眼看上方, 止 20 ~ 30 秒。 2. 教師引導兒童進行 練習,體驗全身性的 伸展與肌肉的支撐, 並提問進行該項活動 時身體的感覺。 |
|--|
| 體前彎,雙手再穿越膝蓋,手掌著地,静止 20~30秒。<br>(4)應式:採跪姿,雙手手臂向後伸展,頭上仰,眼看上方,靜止 20~30秒。<br>2.教師引導兒童進行練習,體驗全身性的伸展與肌肉的支撐,並提問進行該項活動                   |
| 膝蓋,手掌著地,静止 20~30秒。 (4)應式:採跪姿,雙手手臂向後伸展,頭上仰,眼看上方,静止 20~30秒。 2. 教師引導兒童進行練習,體驗全身性的伸展與肌肉的支撑,並提問進行該項活動                                 |
| 止 20 ~ 30 秒。 (4)應式:採跪姿,雙 手手臂向後伸展,頭上仰,眼看上方,静止 20 ~ 30 秒。 2. 教師引導兒童進行 練習,體驗全身性的 伸展與肌肉的支撐, 並提問進行該項活動                                |
| (4)鹿式:採跪姿,雙<br>手手臂向後伸展,頭<br>上仰,眼看上方,靜<br>止 20 ~ 30 秒。<br>2. 教師引導兒童進行<br>練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動                      |
| 手手臂向後伸展,頭上仰,眼看上方,靜止 20 ~ 30 秒。<br>2. 教師引導兒童進行<br>練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動   |
| 手手臂向後伸展,頭上仰,眼看上方,靜止 20 ~ 30 秒。<br>2. 教師引導兒童進行<br>練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動   |
| 上仰,眼看上方,静止 20~30秒。<br>2.教師引導兒童進行<br>練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動  |
| 止 20 ~ 30 秒。<br>2. 教師引導兒童進行<br>練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動   |
| 2. 教師引導兒童進行<br>練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動   |
| 練習,體驗全身性的<br>伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動  |
| 伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動   |
| 伸展與肌肉的支撐,<br>並提問進行該項活動   |
| 並提問進行該項活動  |
|  |
|  |
| 1/1/25-4/20/20   |
| 四、綜合活動   |
| 教師指導學生進行緩  |
|  |
| 和運動,並發表學習  |
|  |
| 1. 熱身活動  |
| 教師引導兒童進行頭 制  |
| 部、四肢和軀幹等關  |
|  |
| 節的伸展。  |
| (包括前後左右的伸  |
| 展,每 個動作至少靜   |
| 態停留 20 ~ 30  |
| <b> </b>   |
|  |
| 2. 練習簡易瑜伽  |
| <b> </b>   動作  |
| 1. 教師講解並示範模  |
| <b>                                      </b>  |
| (1)鳥式:採墊腳尖站  |
|  |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  |
|  |
| 【  |
| <b>】</b>   |
| (2)半月式:雙腳站   |
|  |
| 立,單手向上,像彎  |

| 彎的月亮,靜止 20~   |
|---------------|
| 30 秒。         |
| (3)蛇式:俯臥,雙掌   |
| 撑地,慢慢將身體推     |
| 起向上伸展,至一定     |
| 點後靜止20 ~ 30   |
|               |
| <b>秋</b> 。    |
| (4)樹式:單腳支撐,   |
| 另一隻腳抬起放膝蓋     |
| 後,雙手上舉,像大     |
| 樹一樣高,靜止20~    |
| 30 秒。 2. 教師引導 |
| 兒童進行練習,體驗     |
| 全身性的伸展與肌肉     |
| 的支撐,並提問進行     |
| 該項活動時身體的感     |
| 學。            |
| 七、模仿動作創作      |
| 1. 教師請學生依本單   |
| 原所學動作或平時之     |
| 觀察,選擇一樣動植     |
|               |
| 物或自然現象進行模     |
| (方, 並說明模仿動作 ) |
| 的特點。          |
| 2. 請位同學一組,討   |
| 論運用前面所學的動     |
| 作進行組合排列,並     |
| 根據這些動作自編一     |
| 則故事。          |
| 3. 教師引導兒童進行   |
| 相互觀摩練習。       |
| 八、綜合活動        |
| 教師指導學生進行緩     |
| 和運動,並發表學習     |
| 心得。           |
| 九、熱身活動        |
| 10 W/M (12 M) |

| 教師引導兒童進行熱     |
|---------------|
| 身活動,並複習前一     |
| 節學會的瑜伽動作。     |
| 十、練習簡易瑜伽動     |
|               |
| 作             |
| 1. 教師講解並示範    |
| 「打電話」、「船式」、   |
| 「長條桌」和「大尖     |
| 塔」的瑜伽動作要      |
| 領:            |
| (1)打電話:兩人採坐   |
| 多,雙手握住腳踝,     |
| 向上慢慢靠 近耳      |
|               |
| 条, 静止 20~30 秒 |
| 後,再將腳踝慢慢放     |
| 下,換另外一隻腳      |
| 做。            |
| (2)船式:兩人相對而   |
| 坐,兩腳膝蓋彎曲,     |
| 腳指 碰在一起,雙手    |
| 相握,身體打直,慢     |
| 慢的先將單腳往上抬     |
| 高穩定,停留幾 秒後    |
|               |
|               |
| (3)長條桌:兩人採坐   |
| 安屈膝,腳底接觸地     |
| 面,雙手向後撐地,     |
| 臀部慢慢向上,直至     |
| 兩人大腿呈一水平      |
| 線,腹部用力支撐,     |
| 静止 20~30 秒後,  |
| 臀部再慢慢坐下。      |
| (4)大尖塔:兩人平躺   |
|               |
|               |
|               |
| 慢慢向上伸直,呈三     |

| 第六週 | 五健康好體能 |   | 1c-II-2 認  | Ba-II-1 居                                 | 1. 學習選擇   | 角力後來2.子3.假瑜之十動1.時須身2.兩動鬆大後坐恢3.心一形,,動請瑜教日伽間一作教間進體教人,、字以,復鼓得、2.靜平兒伽師與動的、師的行放師和包坐睡雙使平勵。檢塔止慢。童動鼓家作互進 說瑜放鬆引單括姿、腳心靜學腹0屈 組。兒一增。緩 :動動 兒緩背體睡叉和 發動 兒唇 組。兒一增。緩 :動動 兒緩背體睡叉和 發 動用 回 習 利練家 結 事後, 進運背鬆,式吸 學 地利原 親 用習人 東 長,讓 行 放、最靜能 習 的 | 1. 實作:                                   | 【生涯規劃                      |
|-----|--------|---|--|---|---|--|--|----------------------------|
|     | 3安全活動停 | 3 | 記識的護名-I-<br>計<br>體害念-I-<br>計<br>體害念 規比<br>題<br>動防<br>遵範賽 | 家戶潛安Cb動則進識· 交環危須I-1 全動長通境機知1 全動長過度的與。運規增知 | 正運地2.場性在多邊過場。對地並機習是過場。對地並機習是過過場。對此的分。如內別數的分。如內別數數,與 | 安全性 1. 教   | ·能估地全現機 2.能答學運的,潛。問正發子會動的並在 答確現評場安發危 :回危 | 教育】<br>涯E12 學習解決問題與做決定的能力。 |

|  | 地。 | (1)草地:可能有看不            | 險運動場 |  |
|--|----|------------------------|------|--|
|  |    | 見的碎玻璃或有毒的              | 地或設施 |  |
|  |    | 昆蟲、蛇等。                 | 的處理方 |  |
|  |    | (2)凸出的樹根或小             | 式。   |  |
|  |    | 石塊會造成扭傷或擦              |      |  |
|  |    | 傷。                     |      |  |
|  |    | (3)水泥地或土地:會            |      |  |
|  |    | 因下雨天溼滑而跌               |      |  |
|  |    | 倒,有坑洞時腳容易              |      |  |
|  |    | 扭傷。                    |      |  |
|  |    | (4)運動場地:物品擺            |      |  |
|  |    | 放不當,容易造成衝              |      |  |
|  |    | 撞或受傷。                  |      |  |
|  |    | (5)籃球架:在損壞、            |      |  |
|  |    | 傾倒的籃球架下打               |      |  |
|  |    | 球,有被壓傷的危               |      |  |
|  |    | 險。                     |      |  |
|  |    | (6)足球門:沒有保護            |      |  |
|  |    | 墊的足球門,易使人              |      |  |
|  |    | 在活動時撞傷。                |      |  |
|  |    | (7)水溝蓋:不平整的            |      |  |
|  |    | 水溝蓋,容易使人絆              |      |  |
|  |    | 倒。                     |      |  |
|  |    | 二、說一說                  |      |  |
|  |    | 1. 教師引導兒童發             |      |  |
|  |    | 表,課本100頁圖示內            |      |  |
|  |    | 容。                     |      |  |
|  |    | 2. 請學生討論並發表            |      |  |
|  |    | 遇到課文所示的情境              |      |  |
|  |    | 時,該怎麼做呢?               |      |  |
|  |    | 三、安全偵查員                |      |  |
|  |    | 1. 教師指導學生同學            |      |  |
|  |    | 一同進行學校運動場              |      |  |
|  |    | 地與設施安全偵查,              |      |  |
|  |    | · 地與政施安全俱重,<br>並完成記錄表。 |      |  |
|  |    | 2. 同組成員討論處理            |      |  |
|  |    | 4. 門組放貝訶論處理            |      |  |

|                 |                              |   |  |   |  | 方追3.報4.生動學動動維安任案蹤各告教了環生,場護全。<br>在善進<br>提情行整護人知際育落實<br>起,<br>整護人能進器實動<br>大學育落<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學<br>大學   |  |                                |
|-----------------|------------------------------|---|--|---|--|--|--|--------------------------------|
| 第七週 10/11~10/15 | 單元二 安全小達人 活動 1 居家安全者 (第一次段考) | 3 | 1b-II-1<br>健生健重-I基技同境-I促行1 捷技維性3的,生 2健。認能能護。運生應 展康 | Ba-II-1<br>可是<br>Ba-II-1<br>可是<br>Ba-II-1<br>可是<br>Ba-II-1<br>可是<br>Ba-II-1<br>可是<br>Ba-II-1<br>可是<br>Ba-II-2<br>可是<br>Ba-II-2<br>可是<br>Ba-II-2<br>可是<br>Ba-II-2<br>可是<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同一<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>同<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba-II-2<br>Ba | 1.與居2.家意3.同安分不家了安事與維全辨安環解全項家護。安全境出的。人居安全境出的。人居 | 一1.家麼2.教裡怎3.許件做安可低二1.圖找的方1.<br>危師安 合提傷受師人受保的把 危合請可方。<br>危師安 合提傷受師人受保的把 危合請可方。<br>一問嗎 文:嗎的整家,措家害 大文生會並 几角<br>瞬,? 情你??:庭其施環降 搜客分發提 有。<br>瞬, 續有當 每意實,境到 查廳組生出 銳<br>覺什 圖在時 年外只營,最 情討危改 利 | 問分環全全1.能共居全2.能家護施3.能己境全答辨境與。自與同家。發提安的。實檢家的。:居的不 評家維 表出全的 作查中的能家安安 :人護安 :居防措 :自環安 | 【安日該全安日害件安 E 常注。 E 常安。教探活的 了活的 |

| 2. 尖銳物品(刀   |
|-------------|
| 叉、剪刀)放      |
| 在低矮的茶几      |
| 上。          |
| 3. 玩具未收拾    |
|             |
| 好,亂丟在地      |
| 面或座位上。      |
| 4. 電器電源線或   |
| 延長線沒有固      |
| 定好,且穿越      |
| 客廳。         |
| 5. 花瓶擺放在桌   |
| 子邊緣。        |
| 2. 配合課文廚房情境 |
| 圖,請學生分組討論   |
| 找出可能會生危險的   |
| 地方,並提出改善方   |
| 法。          |
| (1)地面有油漬。   |
| (2)水瓶、烤箱、微波 |
|             |
| 爐放在幼兒碰得到的   |
| 地方。         |
| (3)清潔劑擺放在地  |
| 上。          |
| (4)菜刀放在料理台  |
| 上未收拾。       |
| (5)瓦斯爐上正在煮  |
| 開水。         |
| 3. 配合課文浴廁情境 |
| 圖,請學生分組討論   |
| 找出可能會發生危險   |
| 的地方,並提出改善   |
| 方法。         |
| (1)地面有積水。   |
| (2)吹風機放在洗手  |
| 臺,插頭還插在插座   |
| 至一地央巡加工加圧   |

| 上。                   |
|----------------------|
| (3)刮鬍刀放在幼兒           |
| 碰得到的地方。              |
| (4)熱水器裝在浴室           |
| 內。                   |
| · ·                  |
| (5)浴缸正在放熱水。          |
| 4. 教師說明瓦斯燃燒          |
| 不完全會產生一氧化            |
| 碳,一氧化碳進入人            |
| 體後比氧氣更易與血            |
| 紅素結合,造成血液            |
| 無法正常輸送氧氣而            |
| 窒息,導致重傷或死            |
| 亡。                   |
| 5. 請學生回家蒐集一          |
| 則居家意外事件的新            |
| 開報導。                 |
| 三、安全防護小撇步            |
| 1. 教師提問,家人曾          |
|                      |
| 經對家中容易發生危            |
| 險的地方做過哪些安<br>2011年20 |
| 全措施?                 |
| 2. 教師說明防範未然          |
| 的道理,而且改善居            |
| 家環境安全有些可以            |
| 自己動手做,不用花            |
| 大錢。                  |
| 3. 請學生分組腦力激          |
| 盪如何改善居家環             |
| 境,加強安全措施。            |
| 四、小試身手——居            |
| 家安全小偵探               |
| 配合課文活動設計,            |
| 請學生和家人共同檢            |
| 視客廳環境是否安             |
| 全,完成檢核表後,            |
| (王) 兀成愀侬衣俊,          |

| 第八週<br>10/18~10/22 | 單元二 安全小達<br>人<br>動 2 交通安全<br>通安全<br>有<br>数<br>招 | 3 | 1b-II-無活康要II-康活康要II-康子康來與 I-促行 2 問的嚴 2 健。認能能護。注題威重 展康 | Ba-II-1 通完<br>京外危與。<br>居及潛警須 | 1.環危2.道與方3.穿自能4.環因5.環注察境險了路自法身越我。辨境子了境意覺的。解的我。體道保 別的。解的事道潛 穿知保 力路護 戶危 戶安項路在 越識護 行的技 外險 外全。 | 針家法一1.計同境核的論於表上教建2.要識生安善對人。、配,檢是表地改一,臺師議教有,危全外於共 安合請視否後方善週下報適。師安改險措於的論 ,活和和,對人請成課視予 :一中方才的論 ,活和和,對人請成課視予 :一中方才的為 動 共環檢險討 生 集 | 1.知路交全2.能路安安3.能越安事4.能開始實道要通。問分環全全發提道全項發提內女作過注通 答辨境與。表出路注。表出輪式:馬意安 :道的不 :穿的意 :避差。 | 【安日該全安日害件<br>全4 生意 5 生全<br>教探活的 了活的 |
|--------------------|---|---|---|------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|
|                    |   |   | 脅感與嚴重<br>性。<br>4a-II-2 展                              |                              | 穿越道路的<br>自 我保護技<br>能。  | 於一週內完成檢核<br>表,下次上課請學生<br>上臺報告檢視結果,   | 安全與不<br>安全。<br>3. 發表:  |                                     |
|                    |   |   |   |                              | 環境的危險<br>因子。<br>5. 了解戶外  | 建議。<br>2. 教師統整:全家人<br>要有安全第一的共   | 越道路的<br>安全注意<br>事項。  |                                     |
|                    |   | 3 |   |                              |  | 生危险的地方,加強  | 能提出避   |                                     |
|                    |   |   |   |                              |  | 3. 教師提問,過馬路<br>簡單嗎?過馬路安遇馬<br>嗎?為什麼有人過馬<br>路會發生意外?配合  | 5. 能內安 全 區   |                                     |
|                    |   |   |   |                              |  | 課文情境圖,請學生<br>分析行人被車子撞到<br>的原因,以及改善的  | 域。<br>6. 實作:<br>能身體力   |                                     |
|                    |   |   |   |                              |  | 方法。<br>4. 教師提問,你平常<br>怎麼過馬路?過馬路<br>時要注意哪些安全事   | 行穿越正<br>方法問答<br>7. 問答:   |                                     |
|                    |   |   |   |                              |  | 时安注息哪些安全事<br>項呢?<br>(1)情境一:選擇安<br>全、視線良好的位置  | f. 后<br>所<br>分<br>環<br>境   |                                     |

|   | 等待,觀察來往車 子。       |            |
|---|-------------------|------------|
|   | 輛,確認安全才可以 8. 發表   | :          |
|   | 通過。    能提出        |            |
|   | 配合課本情境圖,引外環境      |            |
|   | 導學生做出正確選 安全注      |            |
|   | 擇: 事項。            | .3         |
|   | (X) 停放車輛的地 9. 實作  | :          |
|   | 方。                |            |
|   | (〇)沒有障礙物的 練戶外     |            |
|   | 地方。               | -          |
|   | 請學生討論,如果站 況的因     |            |
|   |                   | <i>"</i> " |
|   | 下十十四月 7007 1      |            |
|   | 紅綠燈,可能會發生         |            |
|   | 什麼危險呢?            |            |
|   | (2)情境二:除了遵守       |            |
|   | 交通號誌,還要左          |            |
|   | 看、右看、再左看 <b>,</b> |            |
|   | 確認沒有來往車輛          |            |
|   | 後,再穿越道路。          |            |
|   | 配合課本情境圖,引         |            |
|   |                   |            |
|   | 擇:                |            |
|   | (X)綠燈後直接過         |            |
|   | 馬路。               |            |
|   | ( ( ) 綠燈後,先確      |            |
|   | 認沒有來往車輛後再         |            |
|   | 過馬路。              |            |
|   | 請學生討論,如果看         |            |
|   | 到綠燈亮了就直接穿         |            |
|   | 越道路,可能會發生         |            |
|   | 什麼危險?             |            |
|   | (3)情境三:保持安全       |            |
|   | 距離,將手舉高並揮         |            |
|   | 動手臂,駕駛就能發         |            |
|   | 現前方有人,在燈號         |            |
|   | 準備轉換或是轉彎時         |            |
| · |                   | 1          |

| 會更加注意。   |
|--|
| 配合課本情境圖,引                                      |
| 導學生做出正確選 ·                                     |
| 擇:   |
| (○)舉手過馬路。                                      |
|  |
| (X) 放下雙手過馬                                     |
| 路。   |
| 請學生討論,如果沒                                      |
| 有舉高並揮動一隻                                       |
| 手,可能會有什麼情                                      |
| 况發生?   |
| (4)情境四:晚上和下                                    |
| 雨時,穿著顏色鮮明                                      |
| 的衣服或佩戴會反光                                      |
| 的東西,能保障道路                                      |
| 通行安全。  |
| 配合課本情境圖,引                                      |
| 導學生做出正確選 ·                                     |
| 擇:   |
| (○)穿著顏色明亮                                      |
| 的衣物。   |
| (X)穿著深色的衣                                      |
| 物。   |
|  |
| 請學生討論,如果晚                                      |
| 上和下雨時,穿著深                                      |
| 色的衣服出門,可能                                      |
| 會發生什麼事情?                                       |
| (5)情境五:專心向前                                    |
| 走,隨時注意路況,                                      |
| 千萬不要一邊走路,                                      |
| 一邊低頭滑手機。                                       |
| 配合課本情境圖,引                                      |
| 導學生做出正確選 · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| 擇:   |
| (○) 專心向前走                                      |
| (X)低頭滑手機                                       |
| (五)以织仍 1 7以                                    |

|   | 請學生討論,如果過                                       |
|---|---|
|   | 馬路時成為「低頭  |
|   |   |
|   | 族」,一邊走路,一                                       |
|   | 邊滑手機,可能會發                                       |
|   | 生什麼事情?  |
|   | 二、認識內輪差   |
|   | 1. 教師提問, 看到新                                    |
|   | 聞報導交通意外造成                                       |
|   | 傷亡時,你心裡有什                                       |
|   |   |
|   | 麼感受?  |
|   | 2. 配合課文新聞事件                                     |
|   | 案例,引導學生了解                                       |
|   | 內輪差的意義及其潛                                       |
|   | 在危險。  |
|   | 3. 教師說明內輪差的                                     |
|   | 意義及其潛在危險。                                       |
|   |   |
|   | 4. 教師提問,過馬路                                     |
|   | 時要怎麼做才能避開                                       |
|   | 內輪差所造成的危險                                       |
|   | 呢?  |
|   | 三、找出安全區域  |
|   | 1. 配合課文活動設                                      |
|   | 計,引導學生用彩色                                       |
|   | 章標示出公車轉彎時   *********************************** |
|   |   |
|   | 的「前輪軌跡」(藍                                       |
|   | 色)、「後輪軌跡」                                       |
|   | (黄色)及「內輪差」                                      |
|   | 區域」(紅色)。  |
|   | 2. 分組討論: 過馬路                                    |
|   | 時,應該要站在哪裡                                       |
|   | 才安全?為什麼?  |
|   |   |
|   | 3. 教師統整,等待穿                                     |
|   | 越道路時,應該站在                                       |
|   | 人行道邊緣後退三大                                       |
|   | 步的地方,跟轉彎車                                       |
|   | 輛保持安全距離。  |
| L | TRANTA Y T WENT                                 |

| 四、戶外安全有妙招         |
|-------------------|
| 1. 請學生發表曾經出       |
| 遊受傷的經驗及原          |
| 因。                |
| 2. 配合課文情境圖,       |
| 請學生分組討論面對         |
| 以下情況的應變方          |
| 式:                |
| (1)天氣這麼熱,對人       |
| 體會有什麼影響?          |
|                   |
| (2)如果隨意亂碰昆        |
| 蟲,會怎麼樣嗎?          |
| (3)如果去趕蜜蜂或        |
| 用石頭丟蜂窩,可能         |
| 會發生什麼事?           |
| (4)發現草叢有蛇出        |
| 沒,該怎麼辦?           |
| (5)如果遇到野狗,該       |
| 怎麼辦?              |
| 五、突發狀況處理小         |
| 撇步                |
| 1. 配合課文情境圖,       |
| 請學生就課文所舉例         |
| 的突發狀況,或曾聽         |
| 過的事件,進行分組         |
| 討論與進行演練。          |
| (1)突發狀況一: 豔陽      |
| 高照,天氣炎熱。          |
| (2)突發狀況二:發現       |
| 樹枝上有顏色鮮豔的         |
| 昆虫。               |
| (3)突發狀況三:有蜜       |
| 蜂在身旁飛來飛去。         |
| (4)突發狀況四:看到       |
| 草叢有蛇。             |
| (5)突發狀況五:在路       |
| [(J) 大阪 队// 江· 住哈 |

| 第九週 單元六躍動活           | 力秀 | 1c-II-1 認             | Ia-II-1 滾 | 1. 體驗各種   | 上遇到師統署在別學的 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是   | 1. 問答:   | 【安全教育】  |
|----------------------|----|-----------------------|-----------|---|---|--|---------|
| 10/25~10/29 活動 1 支撐躍 | -  | 識的能 l 識概練略 2 現合動 3 現作 | 翻賽。       | 不跑2.和撑3.器撐聯能4.合撐作務5.習課習同步表動性利材與合力利作性的。能策後、形遊現作動用表與性。用完煌學 利略自式戲靜的作體現衡的 分成意習 用進主上的戲態支。操支的作 組支動任 練行學 | 重1. 驗當些2. 撐點時衡表二習1.支作2.的時三躍1. 雙躍制變要複,支。講動,,和現、 原撐。引核身、練示腳動支化為支問的 四中行結制定行 進的 學肌平行 與膝,跳動體位 是用撐身力 態 一態 透維的撐 解地導時動體位 是用撐身力 態 一態 透維的撐 解地導時動體 人平 過持控原 支向學重不可哪 操支作的才 撐 四衡 收支制地 撐上生心經以 支撐 平能 練 個動 腹撐。跳 加跳控的 | :能撐技念2:能撐的動力3:能合支作務4.單行主學錄?說動。。實表與聯作。觀與作撐表。 學:課練習。出作作 作現平合作 察他創性現 學能後習單支的概 :支衡性能 :人作動任 習進自的紀 | 安E6 身體。 |

| 2. 示範與講解支撐加 |
|-------------|
| 單腳直膝原地向上跳   |
| 躍動作,引導學生比   |
| 較兩種動作起跳和落   |
| 地的差異。       |
|             |
| 3. 示範與講解支撐加 |
| 單腳直膝原地向上跳   |
| 躍時,在空中交換    |
| 腳,換腳落地。引導   |
| 學生比較兩種動作的   |
| 差異。提醒學生支撐   |
| 跳躍時,肩膀不可前   |
| 傾超過雙手位置,雙   |
| 腳不宜超過臀部位    |
| 置,避免造成重心不   |
| 穩。          |
| 4. 兩人一組,進行輪 |
| 流試作與互評練習。   |
| 5. 引導學生發表今天 |
|             |
| 學習的動作與平時進   |
| 行的哪些身體活動有   |
| 關,鼓勵學生多練習   |
| 支撐性 動作,以控制  |
| 身體的穩定性。     |
| 四、進行器材支撐活   |
| 動練習         |
| 1. 利用學校體操器材 |
| ( 軟墊跳箱、地板   |
| 墊、牆壁 ),布置成  |
| 練習支撐動作的分站   |
| 活動。         |
| 2. 示範與講解各分站 |
| 動作方式:       |
| (1)雙手撐地,雙腳放 |
|             |
| 在跳箱上保持平衡。   |
| (2)雙手和雙腳沿著  |

| 跳箱邊緣進行移動。   |
|-------------|
| (3)雙手撐地,利用軟 |
| 墊跳箱或地板墊靠在   |
| 牆上,雙腳向上移    |
| 動,再向下回原位。   |
|             |
| (4)雙手撐地,雙腳在 |
| 跳箱左右邊跳躍。    |
| 3. 引導學生分組試作 |
| 與練習。        |
| 五、進行分站支撐挑   |
|             |
| 1.四人一組,依據教  |
| 師哨音進行分站挑戰   |
| 活動,如果有隊友無   |
| 法完成時,再討論如   |
| 何協助完成(可以降   |
| 低難度或增加輔助器   |
| 材)。         |
|             |
|             |
| 與問題解決的方法。   |
| 六、平衡木單腳支撐   |
| 練習          |
| 1. 複習平衡木前進動 |
| 作,再引導學生練習   |
| 在平衡木上練習單腳   |
| 支撐動作,訓練平衡   |
| 感。          |
| 2. 鼓勵學生勇於在平 |
| 衡木上嘗試各種單腳   |
| 支撐動作,發現維持   |
| 平衡的要領。      |
| して、平衡木支撑爬行  |
| 練習          |
| 1.引導學生在平衡木  |
|             |
| 上利用雙手雙腳支撐   |
| 爬行,控制身體重心 2 |

| 維持在直線的平衡木   |
|-------------|
| 上。          |
| 2. 發表雙腳支撐前進 |
| 和四肢支撐前進的差   |
| 具,以及維持平衡的   |
|             |
| 要領。         |
| 6. 進行創意大考   |
| 驗活動         |
| 1. 複習前三節學習的 |
| 重點,包括靜態支撐   |
| 動作、支撐跳躍和利   |
| 用器材進行的支撐動   |
| 作。          |
| 2. 說明四人一組合作 |
| 完成的學習任務:    |
| (1)兩個不同支撐點  |
| 的静態平衡動作。    |
| (2)兩個不同跳躍的  |
| 支撐跳躍動作。     |
| (3)一個利用器材展  |
|             |
| 現的支撐動作。     |
| 3. 各組進行動作組合 |
| 練習與表演任務分    |
| 配。          |
| 4. 各組輪流表演,教 |
| 師再提供講評與修正   |
| 建議,引導學生檢視   |
| 學習成效。       |
| 九、進行課後練習策   |
| 略討論         |
| 1. 鼓勵學生利用課後 |
| 時間以及各種學習資   |
| 源(家人、同學、器   |
| 材、網路資源)進行   |
| 動作的練習。      |
| 2.引導學生發表練習  |
|             |

| 第十週<br>11/1~11/5 | 單元六躍動活力秀活動2你踢我防 |   | 1c-II-1 體的能 3c-II-1 體作 1 性。 體本的。 II-1 性。 體本的。 體本的。 | Bd-II-2 技<br>撃基本<br>作。 | 1.道和能2.道和作3.和習和合認基腿概表基腿技利分,腿性識本法念現本法能用組表法動跆步的。器練現的作拳法技 拳法動 材 法聯技                                      | 的量主3.學情同一重1.拳拳動運動2.腿體行二節以。利記形學、要欣道道,獎之了法穩踢、有可學自一享解念國動一是數。跆運的進習哪做習已星。支內員種國量拳動支攻鄉些到單課期撐有,防人較道,撐和備些到單課期撐有,防人較道,撐和備於到,後後動名說身獲多是利能防姿準的讓練再作的明運得的強用力守勢盡為同習與的跆路與運調身進。            | 1.能拳步能2.能拳步合技3.能問說道法概實表道法性能實與答出基的念作現基的動。作他: 跆本聯作 : 人 | 【安全教育】<br>安E4 探討日<br>常生意的安<br>全。 |
|------------------|-----------------|---|--|------------------------|---|--|--|----------------------------------|
|                  |                 | 3 |  |                        | 能,是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是一个,我们就是 | 1.勢學定態2.練三1.方撤攻作2.方的沉和生,度兩習、示式步或。示式步範實要現 一種本與行步守 與行,語數學正心 互備法解行,移 解、為解解 唯的 相姿練以步作動 以後快深解勢確的 相姿練以步作動 以後快深解,確的 相姿練以步作動 以後快深解,確的 相姿練以步作動 以後快深解 聲 觀勢習單和為動 雙滑速姿醒穩習 摩。 腳後進 腳步進 | 完攻合技4.能進體動(成防性能行在行能。) 為課相能                           |                                  |

| 攻或防守的移動動        |
|-----------------|
| 作。              |
| 四、基本腿法(腳法)      |
| 練習              |
| 1. 說明踢腿是跆拳道     |
| 主要的攻擊動作,強       |
| 調站穩、看準,快速       |
|                 |
|                 |
| 強大的攻擊力。         |
| 2. 示範與講解基本的     |
| 前踢和旋踢動作,強       |
| 調兩種動作在夾腿姿       |
| 勢(有無側身)、踢腿      |
| 和收腿的差異。         |
| 3. 兩人一組,進行輪     |
| 流試作與互評練習。       |
| 五、組合動作練習        |
|                 |
| 1. 兩人一組, 一人在    |
| 圈內當防守者,一人       |
| 在圈外當攻擊者,練       |
| 習隨著攻擊者的移動       |
| 進行步法移動的改        |
| 變。              |
| 2. 輪流練習後, 發表    |
| 自己主要的移動步法       |
| 有哪些。            |
| 3. 利用巧拼墊或泡棉     |
| 型性成力 整体成力 2 格得分 |
|                 |
| 版,引導學生利用前       |
| 行步和前踢,挑戰踢       |
| 不同高度 的目標,計      |
| 算 30 秒可以得幾      |
| 分。              |
| 4. 教師依據學生表現     |
| 講解常見的錯誤動        |

| 作,如步法和踢法連   |
|-------------|
| 接不流暢,踢腿的高   |
| 度不夠,讓學生發表   |
| 如何改善。       |
| 六、組合動作練習    |
| (=)         |
| (一)         |
| 定點拿紙棒(或踢靶)  |
| 當攻擊目標,一人進   |
| 一           |
|             |
| 2. 輪流練習後,發表 |
| 自己踢法以哪一種為   |
| 主?為什麼?      |
| 3. 五人一組,四人站 |
| 不同定點拿紙棒(或   |
| 踢靶)在正方形外圍   |
| 當攻擊目標,一人隨   |
| 著教師指定號碼進行   |
| 不同方向的移動和踢   |
| 腿動作,模擬跆拳道   |
| 比賽情境。       |
| 七、自主練習策略討   |
| 論           |
| 1. 鼓勵學生平時可以 |
| 利用安全的器具或場   |
| 地進行自主練習,增   |
| 強踢腿的速度和力    |
| 量,提高基本的攻擊   |
| 能力。         |
| 2. 提醒學生可以常練 |
| 習原地的前踢和旋踢   |
| 動作來訓練下肢能    |
| 力,也可以多練習彈   |
| 跳動作 (跳繩),提  |
|             |
| 高雙腳支撐的肌力和   |
| 爆發力。        |

| 第十一週       | 單元六躍動活力秀 |   | 1c-II-2 認 | Ib-II-1 音 | 1. 認識律動 | 一、講解律動的基本   | 1. 問答: | 【安全教育】  |
|------------|----------|---|-----------|-----------|---------|-------------|--------|---------|
| 11/8~11/12 | 活動3舞動活力  |   | 識身體活動     | 樂律動與模     | 性的動作概   | 概念          | 能說出律   | 安E4 探討日 |
|            | ·        |   | 的動作技      | 仿性創作舞     | 念。      | 1. 講解律動是利用身 | 動性的動   | 常生活應該   |
|            |          |   | 能。        | 蹈。        | 2. 描述參與 | 體表現音樂的節奏和   | 作概念。   | 注意的安    |
|            |          |   | 2d-II-1 描 |           | 律動性身體   | 流暢性,是舞蹈活動   | 2. 實作: | 全。      |
|            |          |   | 述參與身體     |           | 活動的感    | 中重要的動作能力。   | 能表現基   |         |
|            |          |   | 活動的感      |           | 覺。      | 跳舞時必須依據音樂   | 本舞蹈創   |         |
|            |          |   | 覺。        |           | 3. 表現基本 | 的節拍、速度和特色   | 作的聯合   |         |
|            |          |   | 3c-II-1 表 |           | 舞蹈創作的   | 的變化做出不同律動   | 性動作技   |         |
|            |          |   | 現聯合性動     |           | 聯合性動作   | 的動作,才能呈現肢   | 能。     |         |
|            |          |   | 作技能。      |           | 技能。     | 體和音樂協調的美    |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 感。          |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 二、律動練習      |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 1. 利用之前學會的前 |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 行步和後撤步,個別   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 加入原地跳躍的動    |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 作,配合音樂的節    |        |         |
|            |          | 3 |           |           |         | 奏,練習身體的律    |        |         |
|            |          | 0 |           |           |         | 動。          |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 2. 利用之前學會前滑 |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 步和後滑步,個別加   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 入原地前後交叉跳躍   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 的動作,配合音樂的   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 節奏,練習身體的律   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 動。          |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 三、挑戰活動      |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 1. 引導學生分析自己 |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 學過哪些移動動作,   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 也可以配合音樂進行   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 移動加原地跳躍的組   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 合動 作。       |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 2. 進行挑戰活動:如 |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 果要進行左右移動加   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 上原地跳躍動作,要   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 如何組合,讓學生分   |        |         |
|            |          |   |           |           |         | 組試作,再分組表    |        |         |

| 演。          |
|-------------|
| 四、跆拳高手模仿秀   |
| 1. 複習上一節課模仿 |
| 的動作,再進行跆拳   |
| 高手模仿秀活動。    |
| 2. 教師講解活動方  |
| 式:四個人一組,每   |
| 人輪流表現一個武林   |
| 大會中可能出現的攻   |
| 擊動作其他三人跟著   |
|             |
| 模仿練習,一組就能   |
| 展現四個動作。     |
| 五、創作舞演練     |
| 1. 各組將四個攻擊動 |
| 作組合律動練習的移   |
| 動動作,再配合課前   |
| 自選的音樂,進行練   |
| 習。          |
| 2. 引導學生練習時要 |
| 表現律動和動作的穩   |
| 定性。         |
| 六、創作舞展演     |
| 1. 教師講解展演注意 |
| 事項,當分組展演    |
| 時,其他組要專心觀   |
| 賞,並透過學習單寫   |
| 下自己觀賞的感覺和   |
| 收穫。         |
| 2. 各組輪流展演創作 |
| 舞。          |
| 七、發表與分享     |
| 1. 引導學生在各小組 |
| 內分享自己在參與創   |
| 作和表演的過程中,   |
| 有哪些感覺和收穫,   |
| 可以做為日後學習的   |
| 了外队何日牧子自则   |

|                  |          |   |             |           |         | 幫助。          |         |              |
|------------------|----------|---|-------------|-----------|---------|--------------|---------|--------------|
|                  |          |   |             |           |         | 2. 教師提供各組回   |         |              |
|                  |          |   |             |           |         |              |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 饋,並鼓勵學生善用    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 自己學習經驗進行各    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 種舞蹈創作,提高身    |         |              |
| <b>炊 1 - 7</b> 四 | 四二一名以上小  |   | 11 II O +++ | D II O W  | 1 - 1   | 體的律動 與節奏感。   | 1 7 + . | <b>アウナル大</b> |
| 第十二週             | 單元三 急救小尖 |   | 1b-II-2 辨   | Ba-II-2 灼 | 1. 不小心受 | 一、發表受傷經驗     | 1. 發表:  | 【家庭教育】       |
| 11/15~11/19      | 兵        |   | 別生活情境       | 燙傷、出      | 傷了,我會正  | 1. 詢問學生是否有受  | 能分享自    | 家 E13 熟悉     |
|                  | 活動1傷口處理  |   | 中適用的健       | 血、扭傷的     | 確處理。    | 傷經驗,請學生發表    | 己的受傷    | 與家庭生活        |
|                  | DIY      |   | 康技能和生       | 急救處理。     | 2. 身體受傷 | 當時的處理過程及傷    | 經驗。     | 相關的社區        |
|                  |          |   | 活技能。        | Bb-II-1 藥 | 了,我會照顧  | 口癒合的經過。      | 2. 認知:  | 資源。          |
|                  |          |   | 3a-II-1 演   | 物對健康的     |         | 2. 請學生發表: 受傷 | 能判斷傷    | 【安全教育】       |
|                  |          |   | 練基本的健       | 影響、安全     | 化。      | 了卻沒有正確處理的    | 口類型的    | 安 E12 操作     |
|                  |          |   | 康技能。        | 用藥原則與     |         | 話會產生什麼後果?    | 不同。     | 簡單的急救        |
|                  |          |   | 3a-II-2 能   | 社區藥局的     |         | 3. 教師統整:身體表  | 3. 演練:  | 項目。          |
|                  |          |   | 於生活中獨       | 認識。       |         | 面的傷口需及時消毒    | 能正確做    | 安E14 知道      |
|                  |          |   | 立操作基本       | Fb-II-3 正 |         | 包紮並避免感染才能    | 出止血的    | 通報緊急事        |
|                  |          |   | 的健康技        | 確的就醫習     |         | 避免留下疤痕或引發    | 步驟。     | 件的方式。        |
|                  |          |   | 能。          | 慣。        |         | 全身細菌性感染。     | 4. 問答:  |              |
|                  |          |   | 4a-II-1 能   |           |         | 二、判斷傷勢       | 能正確說    |              |
|                  |          | 3 | 於日常生活       |           |         | 1. 詢問學生: 不同的 | 出扭傷時    |              |
|                  |          | 0 | 中,運用健康      |           |         | 受傷原因造成的傷口    | 的處理方    |              |
|                  |          |   | 資訊、產品與      |           |         | 會有什麼不同?學生    | 法。5. 演  |              |
|                  |          |   | 服務。         |           |         | 發表不同傷口的差異    | 練:能正    |              |
|                  |          |   |             |           |         | 性。           | 確做出燙    |              |
|                  |          |   |             |           |         | 2. 教師說明: 受傷時 | 傷的處理    |              |
|                  |          |   |             |           |         | 應根據傷口的大小、    | 步驟。     |              |
|                  |          |   |             |           |         | 形狀、深度等傷勢狀    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 況,來判斷處理的方    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 法。若傷勢較輕,可    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 使用正確的急救步驟    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 自行處理,若傷勢嚴    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 重,就應立即送醫。    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 三、說明止血的重要    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 1. 詢問同學:受傷時  |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 如果流血會不會很害    |         |              |
|                  |          |   |             |           |         | 邓不加业胃不胃似舌    |         |              |

| 怕?同學自由發表與                |
|--------------------------|
| 分享。                      |
| 2. 詢問同學: 如果大             |
| 量出血的話會造成甚                |
| 麼狀況?同學自由發                |
|                          |
| 表與分享。                    |
| 3. 教師說明:傷口處              |
| 理的第一步驟是止                 |
| 血。小的傷口以直接                |
| 加壓的方式止血,通                |
| 常幾分鐘內就不會再                |
| 有血液渗出。若傷口                |
| 過大無法自行止血,                |
| 就需立即送醫縫合傷                |
| По                       |
| 四、演練正確止血的                |
| 方法                       |
| 1. 教師說明並示範正              |
| 確的止血方法,請同                |
| 學2人一組互相練習                |
| 止血方法。                    |
|                          |
| 2. 抽籤請同學上臺演              |
| 練並加以指導。                  |
| 3. 教師介紹家庭簡意              |
| 急救箱的物品及使用                |
| 時機。                      |
| 五、在學校受傷的處                |
| 理                        |
| 1. 教師詢問是否有在              |
| 學校受傷的經驗?當                |
| 時如何處理?                   |
| 2. 教師詢問: 學校健             |
| 康中心有哪些功能?                |
| 在什麼時候可以去健                |
| 康中心尋求協助?                 |
| 3. 教師說明:如果在              |
| 0. 4X-1, no 14 - X-1/-/L |

| 學該受養與專再上 的 學家   |   |
|---|---|
| 應該選甲 被  | 學校受傷,第一時間                               |
| 校議問題。<br>校護問題。<br>海線 處理 傷動 如班 的<br>步驟 師說明 立 示範演<br>線像學 處理 傷 的 過   |   |
| 請同學。<br>時師。演練處理傷口的<br>步驟 師以是理佛可的一致練。<br>2. 學學生兩型的一致練。<br>2. 學學生兩型的一致練。<br>3. 教並給予學上。<br>一人的同學。<br>3. 教並給予學上。<br>一一人的學學。<br>1. 同及處理過程。<br>1. 同及處理過程。<br>2. 表音性優。<br>2. 表音性優。<br>2. 表音性優。<br>3. 教報。<br>2. 表音性學。<br>3. 教報。<br>2. 表音傳傳。<br>2. 表音傳傳。<br>1. 一人表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表  |   |
| 導、大廠<br>() 大學<br>() |   |
| 次線處理傷的<br>步歌說理並的一致原<br>1.線傷生生的一步<br>2.學學處師請予事與<br>2.學學處師請予事為<br>2.學學學之<br>6傷數<br>3.範述、同戶處理提出<br>1.反處理提問惠<br>1.於<br>2.教育學<br>2.教育<br>4<br>2.教育<br>4<br>2.教育<br>4<br>3.<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>4<br>6<br>6<br>6<br>6<br>6<br>6<br>6<br>7<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8   |   |
| 步驟 1. 教師。   |   |
| 1. 教傷生態 的 與理 的 步樂   |   |
| 練傷里生與理的步驟。  2.學生與理論  (傷里生與理論  (傷里生與理論  (現在)  (現在)  (現在)  (現在)  (和)  (和)  (和)  (和)  (和)  (和)  (和)  (   |   |
| 2.學生兩理練。<br>3.教給一字主人<br>一個練習<br>3.教給戶享上。的學學之<br>一個數<br>1. 與學子的學學<br>一個數<br>1. 與學學可過程<br>一個數<br>1. 數子<br>一個數<br>1. 數子<br>一個數<br>一個數<br>一個數<br>一個數<br>一個數<br>一個數<br>一個數<br>一個數  |   |
| 傷功步驟。<br>3. 教師詩書傳。<br>6. 不<br>範並分享担傷。<br>1. 險及節程傳。<br>1. 險及節提問。<br>2. 教師提問。<br>2. 教師提問。<br>2. 教師將傷。<br>2. 教師總道是將傷。<br>2. 教師總道是稱。<br>3. 教師不應。<br>1. 內人<br>1. 內人<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>3. 教師不<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師總<br>2. 教師。<br>3. 教師不<br>2. 教師為<br>2. 教師<br>2. 教師。<br>3. 教子<br>2. 教師<br>3. 教子<br>4. 內<br>2. 教師<br>3. 教可請。<br>2. 就著差無<br>行正常<br>1. 正常<br>1. 正常<br>1. 正常<br>1. 正常<br>1. 正常<br>1.<br>1.<br>2.<br>3.<br>3.<br>4.<br>4.<br>5.<br>5.<br>6.<br>6.<br>6.<br>6.<br>6.<br>6.<br>6.<br>6  |   |
| 3. 教師請同學上台示範於給學其導的經驗<br>於分學才屬的絕驗<br>1. 同處是理過程。<br>2. 教師提問。<br>是否什麼傳。<br>3. 教師與知神歷報。<br>為本那與神經一種,<br>因為或那一大人。<br>一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個  |   |
| 範光子主傷的經驗<br>1. 同學學學過傷的經驗<br>1. 同學學理過程<br>1. 同學學理過目:<br>2. 教哲能將<br>2. 教哲能將<br>3. 教師總結: 扭傷時<br>是為所不不<br>因為或此者<br>對為或此者<br>養養<br>對為<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子<br>大子  |   |
| 七、分享扭傷的經驗<br>1. 同學分享過程<br>1. 同學分享過程<br>2. 教節提問: 扭傷時<br>是不能將會<br>是不能將會<br>3. 教都不知道是否有骨<br>點或肌內神不通過<br>對或此在當人<br>動物傷患。試著先<br>大行動立行動就<br>對時<br>對時<br>對時<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物<br>動物  |   |
| 1.同學分享扭傷的經驗及處理過程。<br>2.教師提問書扶起。<br>2.教師將傷時是一個時是一個人的學學。<br>3.教師鄉總話:扭傷時是一個人的學學。<br>3.教師不有情報。<br>2.教師所不有情報,<br>2.教師所不有情報。<br>3.教師所不有情報。<br>3.教師所不有,<br>2.教師所不可,<br>2.教師,<br>3.教師,<br>3.教師,<br>3.教師,<br>3.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教師,<br>5.教<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就<br>5.就  | , = , , , , , , , , , , , , , , , , , , |
| 驗及處理過程。<br>2.教師提問時<br>是否能將<br>多子不能<br>多子不<br>多子不<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一   |   |
| 2. 教師提問:扭傷時<br>是否能將傷患扶起?<br>為什麼?<br>3. 教師總結:扭傷時<br>因為不知道是否有骨<br>骼或肌肉神經損傷,<br>因此在當下不適合隨<br>意搬動傷患。判<br>等可請病患試著先自<br>行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理   |   |
| 是否能將傷患扶起?<br>為什麼?<br>3. 教師總結:扭傷時<br>因為不知道是否有<br>點或此在當下不適<br>動動傷<br>意搬動傷。<br>勢可請病患試著先自<br>行動立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理  |   |
| 為什麼?<br>3. 教師總結:扭傷時<br>因為不知道是否有骨<br>點或肌肉神經損傷,<br>因此在當下不適合隨<br>意搬動傷患。判斷傷<br>勢可請病患試著先自<br>行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理   |   |
| 3. 教師總結:扭傷時<br>因為不知道是否有骨<br>點以在當人的<br>題此在當內<br>意搬動傷<br>。<br>對可請病患試著先自<br>行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理   |   |
| 因為不知道是否有骨<br>點或肌肉神經損傷,<br>因此在當下不適合隨<br>意搬動傷患。判斷傷<br>勢可請病患試著先自<br>行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理  |   |
| 器或肌肉神經損傷,<br>因此在當下不適合隨<br>意搬動傷患。判斷傷<br>勢可請病患試著先自<br>行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理   |   |
| 因此在當下不適合隨<br>意搬動傷患。判斷傷<br>勢可請病患試著先自<br>行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理  |   |
| 意搬動傷患。判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走,若無法正常行動就需請人協助就醫。<br>功就醫。  |   |
| 勢可請病患試著先自<br>行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理  |   |
| 行站立行走,若無法<br>正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理   |   |
| 正常行動就需請人協<br>助就醫。<br>八、討論扭傷的處理  |   |
| 助就醫。<br><b>八、討論扭傷的處理</b>  |   |
| 八、討論扭傷的處理   |   |
|   |   |
| 1   |   |
|   | * 11 1                                  |
| 1. 教師引導學生思考   |   |
| 並發表,扭傷的當下   |   |
| 應該如何處理?   |   |
| 2. 教師提問:如何及   |   |
| 時找到冰敷的材料?<br>   |   |
| 3. 教師提問:如何幫   | 3. 教師提問:如何幫                             |

| 助傷者聯絡家人或其              |
|------------------------|
| 他援助。                   |
| 4. 教師總結:有人扭            |
| 傷時,除了避免移動              |
| 傷患,適當予以冰敷              |
|                        |
| 外,也應在離傷患1~             |
| 2公尺處放置顯眼的              |
| 物品提醒路人,避免              |
| 二次傷害。                  |
| 九、說明扭傷的照護              |
| 方法                     |
| 1. 教師提問: 扭傷時           |
| 為什麼會瘀青腫脹?              |
| 2. 教師說明: 扭傷時           |
| 皮膚下的微血管會破              |
| 裂出血造成腫脹。冰              |
| 敷可以減少皮下出血              |
| 所造成的腫脹,也可              |
| 以減輕疼痛。                 |
| 十、討論扭傷的處理              |
|                        |
| 方法<br>1. 数在20周,1. /5 B |
| 1. 教師說明:扭傷雖            |
| 然沒有開放性傷口,              |
| 但內部骨骼韌帶可能              |
| 會受損,還是要就醫              |
| 檢查。                    |
| 2. 教師提問:為什麼            |
| 要用醫用繃帶?學生              |
| 自由發表。                  |
| 3. 教師說明: 扭傷時           |
| 用繃帶固定可以幫助              |
| 組織液回流,也可預              |
| 防受傷部位錯位、發              |
| 炎。                     |
| 4. 教師總結:扭傷復            |
| 原後,可以到復健科              |
| 小牧人了以打牧民们              |

|               |   |             |          |           | 就診,幫助扭傷部位               |          |          |
|---------------|---|-------------|----------|-----------|-------------------------|----------|----------|
|               |   |             |          |           | 恢復功能。                   |          |          |
|               |   |             |          |           | 十一、討論燙傷經驗               |          |          |
|               |   |             |          |           | 1. 詢問同學的燙傷經             |          |          |
|               |   |             |          |           |                         |          |          |
|               |   |             |          |           | · 驗及處理方法。               |          |          |
|               |   |             |          |           | 2. 教師分享燙傷的相             |          |          |
|               |   |             |          |           | 關新聞案例及燙傷所               |          |          |
|               |   |             |          |           | 遺留的後遺症。                 |          |          |
|               |   |             |          |           | 3. 教師總結:燙傷可             |          |          |
|               |   |             |          |           | 分為不同的致傷原因               |          |          |
|               |   |             |          |           | 及傷害程度,如在燙               |          |          |
|               |   |             |          |           | 傷的當下進行正確的               |          |          |
|               |   |             |          |           | 急救處理,可有效降               |          |          |
|               |   |             |          |           | 低傷害的程度。                 |          |          |
|               |   |             |          |           | 十二、演練燙傷時的               |          |          |
|               |   |             |          |           | 處理步驟                    |          |          |
|               |   |             |          |           | 1. 教師說明並示範演             |          |          |
|               |   |             |          |           | · 無燙傷時的處理步              |          |          |
|               |   |             |          |           |                         |          |          |
|               |   |             |          |           | 驟,播放教學影片輔               |          |          |
|               |   |             |          |           | 助學習。                    |          |          |
|               |   |             |          |           | 2. 學生2~3人一組             |          |          |
|               |   |             |          |           | 依照課本步驟模擬練               |          |          |
|               |   |             |          |           | 習。                      |          |          |
|               |   |             |          |           | 3. 教師請同學上台示             |          |          |
|               |   |             |          |           | 範並加以指導。                 |          |          |
|               |   |             |          |           | 4. 教師統整:發生意             |          |          |
|               |   |             |          |           | 外的時候最重要的是               |          |          |
|               |   |             |          |           | 保持冷静,以正確的               |          |          |
|               |   |             |          |           | 步驟施以急救,若不               |          |          |
|               |   |             |          |           | 知正確的急救方式,               |          |          |
|               |   |             |          |           | 則保持原狀不做處                |          |          |
|               |   |             |          |           | 別保付原成不做處<br>  置,以免錯誤的急救 |          |          |
|               |   |             |          |           |                         |          |          |
|               |   |             |          |           | 方式造成更大的傷                |          |          |
|               |   | 11 II O +v- | D II O V | 1 - 1 : 0 | 害。                      | 1 70 + . | 「ウェッチ」   |
| 第十三週 單元三 急救小尖 | 3 | 1b-II-2辨    |          | 1. 不小心受   | 一、判斷傷口狀況                | 1. 發表:   | 【家庭教育】   |
| 11/22~11/26 兵 | J | 別生活情境       | 燙傷、出     | 傷了,我會正    | 1. 教師詢問:傷口癒             | 能說出開     | 家 E13 熟悉 |

|              |           |           |         |                                      | 1  | 1        |
|--------------|-----------|-----------|---------|--------------------------------------|--|----------|
| 活動1傷口處理      | 中適用的健     | 血、扭傷的     | 確處理。    | 合的過程會有哪些現                            | 放性傷口   | 與家庭生活    |
| DIY、活動 2 愛心救 | 康技能和生     | 急救處理。     | 2. 身體受傷 | 象,大概要多久的時                            | 在何種狀   | 相關的社區    |
| 護站           | 活技能。      | Bb−II−1 藥 | 了,我會照顧  | 間才能完全癒合?                             | 況下必須   | 資源。      |
|              | 3a-II-1 演 | 物對健康的     | 傷口避免惡   | 2. 教師詢問:如何判                          | 就醫治  | 【安全教育】   |
|              | 練基本的健     | 影響、安全     | 化。      | 斷傷口感染或惡化?                            | 療。   | 安 E12 操作 |
|              | 康技能。      | 用藥原則與     | 3. 有緊急事 | 在何種情況下應立刻                            | 2. 問答:   | 簡單的急救    |
|              | 3a-II-2 能 | 社區藥局的     | 故,我知道如  | 就醫,不能拖延?                             | 購買藥品   | 項目。      |
|              | 於生活中獨     | 認識。       | 何尋找救    | 3. 教師統整: 燙傷傷                         | 和醫療材   | 安E14 知道  |
|              | 立操作基本     | Fb-II-3 正 | 援。      | 口通常面積較大,傷                            | 料和買日   | 通報緊急事    |
|              | 的健康技      | 確的就醫習     |         | 口感染機率較高,因                            | 常生活用   | 件的方式。    |
|              | 能。        | 慣。        |         | 此傷口的照護更加重                            | 品時,選   |          |
|              | 4a-II-1 能 |           |         | 要。若患者傷口有出                            | 購方式有   |          |
|              | 於日常生活     |           |         | 水、化膿、紅腫或發                            | 何不同?   |          |
|              | 中,運用健康    |           |         | 燒的狀況,表示傷口                            | 3. 演練:   |          |
|              | 資訊、產品與    |           |         | 可能受到感染,應立                            | 能在遊戲   |          |
|              | 服務。       |           |         | 即就醫。                                 | 中做出正   |          |
|              |           |           |         | 二、正確選購藥品和                            | 確的急救   |          |
|              |           |           |         | 醫材                                   | 步驟。  |          |
|              |           |           |         | 1. 教師介紹目前醫療                          | 4. 問答:   |          |
|              |           |           |         | 使用的敷料種類的優                            | 能在遊戲   |          |
|              |           |           |         | 缺點。                                  | 中正確地   |          |
|              |           |           |         | 2. 學生發表到藥局購                          | 回答急救   |          |
|              |           |           |         | 買商品的經驗。                              | 問題。  |          |
|              |           |           |         | 3. 教師提問:購買藥                          | 5. 問答:   |          |
|              |           |           |         | 品和醫材與購買一般                            | 可說出發   |          |
|              |           |           |         | 生活用品有何不同?                            | 生急難時   |          |
|              |           |           |         | 為何藥局內有些商品                            | 應撥打的   |          |
|              |           |           |         | 不能自 由購買?                             | 求 救 號  |          |
|              |           |           |         | 4. 教師說明: 合格販                         | 碼。包  |          |
|              |           |           |         | 售的商品都受到政府                            | 括:11   |          |
|              |           |           |         | 的管制,均有商品字                            | $\begin{vmatrix} 1 & 1 & 1 \\ 0 & 1 & 1 \end{vmatrix}$         |          |
|              |           |           |         | 號,依照商品類別的                            | $\begin{vmatrix} \ddot{9} & \ddot{1} & \ddot{1} \end{vmatrix}$ |          |
|              |           |           |         | 不同有不同的字號。                            | 2。4. 演   |          |
|              |           |           |         | 藥品及醫材因為有醫                            | 練:可模   |          |
|              |           |           |         | 療的特殊性,因此管                            | 擬演練撥   |          |
|              |           |           |         | 制較為嚴格,選購時                            | 打求救電   |          |
|              |           |           | l       | THE TAME AND AND THE TOTAL PROPERTY. | 11 77 秋 电  |          |

| 也需要更加注意安全「話的應答」 |
|-----------------|
| 性。    方式。       |
| 三、練習在家換藥        |
| 1. 教師詢問:為什麼     |
| 有些人燙傷要住院但       |
|                 |
| 有些人不用?          |
| 2. 教師說明: 燙傷住    |
| 院是因傷勢較嚴重或       |
| 燙傷面積過大,可能       |
| 導致生命危險才需住       |
| 院,一般燙傷只需在       |
| 家療養即可。在家換       |
| 藥時可參照本活動中       |
| 所學「處理傷口的步       |
| 縣」進行。           |
| 3. 學生回憶複習處理     |
| 傷口的步驟。          |
| 四、認識藥品及醫材       |
| 1. 學生檢視帶來的藥     |
| 品及醫材的包裝及說       |
| 明書上有哪些內容並       |
| 發表觀察到的資訊。       |
| 2. 教師說明選購藥品     |
|                 |
| 及醫材時的注意事        |
| 項,例如:詳閱商品       |
| 標示、詳閱說明書、       |
| 了解使用方法、注意       |
| 保存日期等。          |
| 3. 教師提問:除了藥     |
| 局,還有哪些地方可       |
| 以買到藥品及醫材?       |
| 4. 教師統整:除一般     |
| 成藥可自行購買外,       |
| 其他管制藥品及醫材       |
| 因使用上危險性較        |
| 高,需經            |
| 1-A 1111 A:T    |

| 要不敢接。 1. 教師看字故語: 曾 在次 等 是   |             |
|---|-------------|
| 五、转形是音》是不言 曾 在  | 藥師指示才能購買。   |
| 1. 数据产品的 是外事 任  |             |
| 在路子車<br>在路子車<br>在路子車<br>在路子車<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在路路<br>在在上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上上  |             |
| 放字 原  |             |
| 度?  |             |
| 2. 司營學表在路上看<br>因應外。<br>國際外事故 問題在<br>路數一一<br>解納的急性。<br>發生之時為一<br>發生之時為一<br>發生之時為一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>發生之一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一   |             |
| 到意思 好 明   |             |
| 图意。 3. 数年發生恐時 在 路   |             |
| 3.教好的意性。<br>日離年件<br>與免心思神,一定的<br>與免心思神,一定的<br>最高有成子。<br>最高有成子。<br>最高有成子。<br>最高,一定是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。<br>是一个。 | 到意外事故時應如何   |
| 路上發生的急難事件<br>雖免保持<br>完成人<br>等為成人<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期  | 因應。         |
| 路上發生的急難事件<br>雖免保持<br>完成人<br>等為成人<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期<br>時期  | 3. 教師歸納:目睹在 |
| 難免恐惧 是恐冷 語  |             |
| 要先保育。成功 勿   |             |
| 醫母其人協助,<br>場有人協場,<br>是一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一   |             |
| 場有其心成人,應請<br>求成人在場場。<br>方、練習撥打求教電<br>請求收發電<br>話<br>1.教師提問:求教時<br>應機打印第一個<br>1. 教師說明110<br>2. 教師說明112的<br>選異性,能發了<br>個時才能對了<br>個時才能對了<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個  |             |
| 求成人協助,則應盡請求教電   |             |
| 自示放接置機打求效電<br>話<br>1. 教師提問 : 求救時應<br>應發 : 教師提問 : 求救時應<br>應發 : 教師 : 教 : 教 : 我 : 我 :<br>應 : 表 : 表 : 表 :<br>1. 和 : 和 : 和 : 是 :<br>2. 教師 : 1 : 2 :<br>1. 和 : 1 :<br>2. 和 : 和 : 是 :<br>2. 和 : 是 :<br>3. 和 : 是 :<br>4. 是 :<br>4. 是 :<br>5. 是 :<br>6. 是 :<br>6   |             |
| 請求救援。 六、練習撥打求教電  話  1. 教師提問: 求救時應機打什麼號碼? 2. 教師說引 1 0 、 1 1 9 、 1 1 2 的差異性的,並強調正有需要時才能預工有需要時才能預工有需要時才能預以免占不能行為。 3. 教師請對話在人生養後源, 黃寶學下展人的組工。 新課學的對話程, 的對話程, 的對話程, 的對話程, 的對話程, 的對   |             |
| 元、練習撥打求教電 1. 教師提問: 求救時應撥打什麼號碼? 2. 教師的明110、 112的差異性生態。 異學以此強真正,免出調調有需要時才能撥以。 時才能撥以。 。 3. 教師的對話經本的對話經本的對話經本的對話經本的對話經本的對話經本的對話經來的報案機的組至相   |             |
| 話 1. 教師提問:求救時應撥打什麼號碼? 2. 教師的別 1 2 0 、 1 1 9 、並強的 2 。 其性,能發力, 4 。 在對於 2 。 時才能撥,在用公共資源。 時才能撥,。 3. 教師時間,的對於 3 。 新聞學不能, 6 時境, 6 數學不 6 數學不 6 數學不 6 數學不 6 數學   | 請求救援。       |
| 話 1. 教師提問:求救時應撥打什麼就碼? 2. 教師說明 1 1 0 0 次   1 1 2 0 0 次   2. 教師說明 1 2 0 0 次   其性, 企動, 企動, 企動, 企動, 企動, 企動, 企動, 企動, 企動, 企动, 企动, 。   3. 教師請問, 心可學不   範课本的對照課本的對照課本的對語, 企動, 的對語, 企动, 的对, 的对, 的对, 的对, 的对, 的对, 的对, 的对, 的对, 的对  | 六、練習撥打求救電   |
| 1. 教師提問:求救時應撥打什麼號碼? 2. 教師記 110、 119、112的差異性,並強調正有需要時才能撥打,能撥打,能撥打,此一個正有需要時才能撥打,各占用公共資源。請兩位同學示義資師的的對話框寫,對話話框寫下模擬的報案情境,兩人一組互相練習自己的報案內  |             |
| 應撥打什麼號碼? 2. 教師說明110、 119、112的差異性,並強調這些號碼只能撥打,並強調正有需要時才能撥打,免占用公共資源。請兩位同學示範,而位同學示範,以免占用公共資源。請極的對話框的對話框的對話框的對話框的對話框的對話框的對話框的對話的報案內   |             |
| 2. 教師說明 1 1 0 、 1 1 9 、 1 1 2 的差 異性, 並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打, 能在其一不能任意使用, 以免占用公共資源。 3. 教師請兩位同學示範課本的對話框向, 並請同學依照課本的對話程寫下模擬的報案情境, 兩人一組互相練習自己的報案內   |             |
| 119、112的差<br>異性,並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打以免占用公<br>時才能撥打以免占用公<br>共資源。<br>3.教師請兩位同學示範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對話框寫下模擬的報案<br>情境,兩人一組互相<br>練習自己的報案內   |             |
| 異性,並強調這些號碼只能發真正不能好事。<br>時才能撥,以免占用公<br>共資源。<br>3.教師請兩位同學示<br>範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境,兩人一組互相<br>練習自己的報案內  |             |
| 碼只能在真正有需要<br>時才能撥打,不能任<br>意使用。<br>之<br>送  |             |
| 時才能撥打,不能任<br>意使用,以免占用公<br>共資源。<br>3.教師請兩位同學示<br>範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境,兩人一組互相<br>練習自己的報案內  |             |
| 意使用,以免占用公<br>共資源。<br>3. 教師請兩位同學示<br>範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境,兩人一組互相<br>練習自己的報案內  |             |
| 共資源。<br>3. 教師請兩位同學示<br>範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境, 兩人一組互相<br>練習自己的報案內  | 時才能撥打,不能任   |
| 共資源。<br>3. 教師請兩位同學示<br>範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境, 兩人一組互相<br>練習自己的報案內  | 意使用,以免占用公   |
| 3. 教師請兩位同學示<br>範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境,兩人一組互相<br>練習自己的報案內   |             |
| 範課本的對話框,並<br>請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境,兩人一組互相<br>練習自己的報案內  |             |
| 請同學依照課本的對<br>話框寫下模擬的報案<br>情境, 兩人一組互相<br>練習自己的報案內  |             |
| 話框寫下模擬的報案<br>情境, 兩人一組互相<br>練習自己的報案內   |             |
| 情境, 兩人一組互相<br>練習自己的報案內  |             |
| 練習自己的報案內  |             |
|   |             |
| !   |             |
|   | 容。          |

| 4. 教師播放112語  |
|--------------|
| 音系統的錄音檔,讓    |
| 同學體驗語音報案系    |
| 統的服務。        |
| 七、討論緊急醫療的    |
|              |
| 重要性          |
| 1. 教師提問: 什麼是 |
| 醫療資源?哪些是我    |
| 們常用的醫療資源?    |
| 2. 學生自由發表。   |
| 3. 教師說明:有一些  |
| 醫療資源,如學校健    |
| 康中心、社區衛生     |
| 所、診所、藥局、醫    |
| 院等是平時較常使用    |
| 的醫療資源。       |
| 4. 教師提問:是否有  |
| 在路上看過救護車?    |
| 什麼時候會使用到救    |
|              |
| 護車?教師說明:緊    |
| 急醫療資源是平時少    |
| 用到,只有發生急難    |
| 時才會使用,如:急    |
| 難救助中心、救護     |
| 車、急診等。       |
| 5. 教師可以請同學分  |
| 組演示課本的情境,    |
| 並藉由詢問演示者的    |
| 感覺讓同學感受珍惜    |
| 醫療資源的重要性。    |
| 八、背誦及演練急救    |
| 步驟           |
| 1. 教師引導同學將單  |
| 元中的急救步驟統整    |
| 複習。          |
|              |
| 2. 學生兩~三人一組  |

| 第十四週<br>11/29~12/3<br>第二次段考) | Id識概練略3d用作略4d與能動體<br>I-作與的 I-邊和。I-提與能活<br>I-技動策 2的爭 2體本的。<br>認能作 運合策 參適運身 | Hc 的抛球時及人攻 | 1.的球的向2.程基略作3.餘學行球能動,力。在中本,的能時習自遊用作並道一遊,的並精利間成創戲正拋與一戲能策表神用,果的。確一財方一過思一現。課展,拋確一球一一過考一合一個展進 | 背急3.情雨臺答演教內4.學本執的學識需一教展二1.式握手力球2.同覺三近遊1.人及內師做題取片卡及加師急則需況不技時熱帶身拋師可一的, 人球 進遊規班每演容將成目一 片同以統救,依 斷能自身領。球介以般方但 一方 行戲則分人練。單認卡張的中學評整技實據以增,救活學 持紹手手式手 組式 「 :組兩單 元知,認問的依量:巧際事判長才、動生 球持持持較需 ,的 誰 ,顆中 容演組卡題驟演 堂是急現斯教在人 行 作方手可控握 驗球 線 組襪的 的示上回及,示 上基救場同知有。 伸 | 1.能球與2.能戲並討3.能合活實控的方討思策與論觀和作動作制力向論考略同。察同進。: 拋道。: 遊,學 : 學行 | <b>安全</b><br><b>全</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b><br><b>Y</b> |
|------------------------------|---|------------|---|---|---|---|
|------------------------------|---|------------|---|---|---|---|

| 球。                                       |
|--|
| 2. 每組組員輪流以低                              |
| 手上抛的方式,讓球                                |
| 停留時靠近目標線。                                |
|  |
| 3. 全部輪完後, 最靠                             |
| 近目標線的球如為紅                                |
| 隊,則該局紅隊得1                                |
| 分。                                       |
| 4. 拋球時如果撞到場                              |
| 上的球不算犯規,以                                |
| 球停下後的狀況為                                 |
|  |
| 準。5比賽五局,分數                               |
| 高的組別獲勝。                                  |
| 四、遊戲策略討論                                 |
| 分組討論:                                    |
| 引導學生討論                                   |
| 1. 如何拋近線? (瞄                             |
| 準處、力道等)                                  |
| 2. 如何分工?                                 |
|  |
| 3. 什麼情況需拋撞場                              |
| 上球?(當對方球離                                |
| 線很近)                                     |
| 4. 肉眼難判斷兩球遠                              |
| 近時?(尺或木棍                                 |
| 等)。                                      |
| 5. 再進行一次比賽。                              |
| 6. 集合全班, 共同發                             |
| 表感想,是否有進                                 |
| 大學 大 |
|  |
| 五、綜合活動                                   |
| 教教師綜合結論,並                                |
| 進行緩和運動。                                  |
| 六、熱身活動                                   |
| 教師帶領學生進行伸                                |
| 展熱身。                                     |
| 七、進行進階版「誰                                |
|  |

| 離線最近」遊戲        |
|----------------|
| 遊戲規則:類似法式      |
| 滾球比分概念。        |
| 1. 除了得分方式改     |
| 變,其他規則皆相       |
| 同。             |
| 2. 當A組的球比B組更   |
| 靠近目標線時,A組可     |
| 以和B組離目標線最      |
| 近的那顆球比較,如      |
| 果有一球比它近則得      |
| 1分;雨球比它近則 2    |
| 分,以此類推。        |
| 八、進行「一擊命中」     |
| 遊戲             |
| 遊戲規則:          |
| 1全班分成四組,每組     |
| 四公尺處畫一個長、      |
| 第三公尺的九宮格。<br>1 |
| 2每組六個角錐,可自     |
| 由選擇放在九宮格任      |
| 何地方,但每格只能      |
| 放一個角錐。         |
| 3各組輪流以低手拋      |
| 滚地球擊中或擊倒角      |
| 雄,將擊中的角錐拿      |
| 回組別旁邊,將球交      |
| 給下一位同學。        |
| 4如果同時擊中兩個      |
| 角錐,只能選擇拿回      |
| 其中一個。          |
| 5最先將所有角錐拿      |
| 回的組別獲勝。        |
| 6. 分組討論:引導學    |
| U. 分組刊酬・刊等字    |
| (1)該怎麼布置才能     |
| (1)            |

| 比較快擊中角錐呢?                                    |
|--|
| (如:分散或集中)                                    |
| (2)需要將角錐分先                                   |
| 後順序擊中嗎?(先                                    |
| 整遠或近?理由?)                                    |
|  |
| (3)每位組員該怎麼                                   |
| 分工呢?   |
| 九、綜合活動                                       |
| 教師綜合結論,並進                                    |
| 行緩和運動。                                       |
| 十、熱身活動                                       |
| 教師帶領學生進行伸                                    |
| 展熱身。   |
| 十一、超越障礙拋球                                    |
| 練習   |
| 教師說明:加入障礙                                    |
| 物,在拋球時視覺與                                    |
|  |
| 出手點不同,使得難                                    |
| 度提高。   |
| 分組練習:增加距離                                    |
| 與紙箱堆砌的障礙                                     |
| 物,練習控制出手點                                    |
| 與力道。   |
| 十二、進行「超越障」                                   |
| <b>一                                    </b> |
| 遊戲規則:  |
| 1. 每個場地分成 A、B                                |
| 兩組,每組各五人。                                    |
| 2. 場地布置:(1)各組                                |
| 將六個小角錐放在目                                    |
| 標區任何位置。(2)                                   |
| 城堡:大角錐。                                      |
|  |
|  |
| 球,以低手拋球越過                                    |
| 障礙物,擊中或擊倒                                    |
| 角錐。  |

| 4. 進行方式:A 超進行活動時,B 超剩仁<br>所以和於字的的內分,A 超過<br>完成如正接目目標,學中城總分高的相關, 學中域學(今高的相) 獨獨<br>一年, 學中域學(今高的相) 獨獨<br>一年, 對於一年, 一年, 一年, 一年, 一年, 一年, 一年, 一年, 一年, 一年,   |  |
|---|--|
| 行活動解之。<br>指示和擊分,A 個<br>完後有自由經<br>完後有自由經<br>是後有自由經<br>是<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一   | 4 谁行方式:A 细谁                            |
| 將球和祭中的角錐拿<br>回迎線及亞邊接目標,擊中就變分換。<br>5.可自角負換。標果學中就變分分。<br>一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個   |  |
| 回地級展計分。A<br>完後兩個五選擇。目標,學<br>中均優別。<br>學中的人務的<br>一三、對論:引導等學生<br>計論會選擇學呢,<br>一個選別,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個理學,<br>一個是一一一一<br>一一一<br>一一一<br>一一一<br>一一一<br>一一<br>一一<br>一一<br>一一<br>一一<br>一一   |  |
| 完後兩組亞換譯目標。標<br>等一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一  |  |
| 5.可自由選擇目標,擊中城堡(大) 得3分。總分高的銀別獲勝。一十三、遊戲 策略學生 討論會選擇學中小角 维選是城難的先或後擊) 2組員的先後順序怎 廣分正 完了 3.再進行一次,共同發表愈應,是否數 數數 數數 並進行緩忽,是否動 教師新,並進行緩為,是否動 教師新,並進行緩為,是否動 教師,並進行緩為,是不動 教師,並進行緩為,是不動 教師,並進行緩力,是一十四、線合生的。 十五五、機身學生 上一 中 展熱身學生 上 一 中 展熱 與 生 世 行 申 展熱 與 生 世 行 申 展熱 與 生 世 行 申 展熟 與 生 世 行 申 展熟 與 生 世 行 申 展熟 與 生 世 行 申 展  | 回起線及計分,A組輪                             |
| 5.可自由選擇目標,擊中城堡(大) 得3分。總分高的銀別獲勝。一十三、遊戲 策略學生 討論會選擇學中小角 维選是城難的先或後擊) 2組員的先後順序怎 廣分正 完了 3.再進行一次,共同發表愈應,是否數 數數 數數 並進行緩忽,是否動 教師新,並進行緩為,是否動 教師新,並進行緩為,是否動 教師,並進行緩為,是不動 教師,並進行緩為,是不動 教師,並進行緩力,是一十四、線合生的。 十五五、機身學生 上一 中 展熱身學生 上 一 中 展熱 與 生 世 行 申 展熱 與 生 世 行 申 展熱 與 生 世 行 申 展熟 與 生 世 行 申 展熟 與 生 世 行 申 展熟 與 生 世 行 申 展  | 完後兩組互換。                                |
| 學中小角維月分,擊中小角維例  |  |
| 中城堡(大角錐) 得3 分。總分高的組別獲 十三、遊戲策略討論 計論。引導生 討論。選擇擊中小角 雖選是城雖中小角 雖是城雖中小為或後 擊別員配?慈悉慶分工 完完 一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。<br>一方。  |  |
| 分。總分高的組別獲勝一三、遊戲策略討論分組計論會學生計論會學學生計論會選擇學中小角維護是因難的先表後學別的先後順序怎麼完?<br>2組員的先後順序怎麼完?<br>3.再進合子上共同發表感想,也有由,否有動<br>表感想,一一班,否有動<br>表為想,一一班,不可能<br>表為動。動<br>教師和主義領學,<br>一种,不可能<br>一种,不可能<br>表為動。<br>教師,一种<br>一种,<br>一种,<br>一种,<br>一种,<br>一种,<br>一种,<br>一种,   |  |
| 勝。 十二、遊戲策略討論 分組計論 引導學生 討論會選擇擊中小角 雖選? 1你會選接壓呢?為什 變勢」員的先後順序怎 屬於一一次。 2 題分配?該應原分工 完了 3. 專集合全班是 表感想, 共有進 中一班,有 全班是 各種 表示 動 教師經和、為 教學生 十五、帶 與學生 十二、遊戲 開 」遊戲 則 : 1. 每起 液養血 減來 與樂棒  |  |
| 十三、遊戲策略討論 分組討論: 引導學生 討論論: 1你會選擇擊中小角 雞選是城堡呢?為什 麼字 (困難的先或後 擊) 2組員的先後順序怎 原分配? 該怎原分工 呢? 3、再進行一次比賽兩發 表感公,是一次,共同進 步? 十四、綜合結論。 十五、樂人數 新一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一次,一  | 分。總分高的組別獲                              |
| 分組討論:引導學生 計論。選擇擊中小角 維選是城堡呢?為什 慶? (因難的先後順序怎 慶分配?該怎 麼所。 2組員的先後順序怎 麼字,進行一次此賽。 4.集合全是不否有進 步。以解合結論, 對極級和、無數學生進行行 展表熱,並與 十五本帶勢。進行 展表熱, 教師經和、數學生進行 開」 與規則: 1.每組之被、、與球區 放著直被減、、樂樂棒  | 勝。                                     |
| 分組討論:引導學生 計論。選擇擊中小角 維選是城堡呢?為什 麼? (图難的先或後 擊) 2組員的先後順序怎 麼分配?該怎麼分工 呢,再進行一次比賽。 4.集合全班、共同發 表感想 步。? 十四次綜合活動 教師經和,數分結論。動 教師經和,數學生進行仲 展於款、進行「合作關 關或遊戲規則: 1.每組之人,取球區 放著直被球、樂棒  |  |
| 討論。<br>1你會選擇學中小角<br>维選?<br>經子<br>經子<br>經子<br>2組員的先後順序怎<br>麼好配?該怎麼分工<br>呢?<br>3.再進行一次比賽。<br>4.集合全升<br>表本<br>表表。<br>十四、綜合結動,並進<br>行緩和<br>行緩和<br>一五、熱身<br>大五、熱身<br>大五、熱身<br>大一五、熱身<br>大一五、<br>中<br>大一五、<br>大神<br>與<br>大神<br>與<br>大神<br>與<br>大神<br>與<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大<br>大   |  |
| 1.你會選擇擊中小角<br>雖還是城難的先或後<br>擊之組員的先後順序怎<br>麼身分配?該怎麼分工<br>呢?<br>3. 再進行一次比賽。<br>4. 集感想,<br>4. 集感想,<br>十四師經合結論。<br>十五、總分<br>十五、總分<br>十五、總分<br>十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十五、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一十二、<br>一 |  |
| 维選是城堡呢?為什麼?<br>學)<br>2組員的先後順序怎麼分工<br>呢?<br>3.再進行一次比賽。<br>4.集合全,<br>表感之,是否動<br>表感之,是否動<br>教師經過數方<br>行緩和、為為活動,<br>教師樂學生進行伸展共六、遊戲<br>一大五、聯繫學生進行伸展共六、遊戲<br>一人一人,政球區<br>一人一人,政球區<br>一人,政球區<br>人教語,<br>一人一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區<br>人教主義<br>一人,政球區   |  |
| 麼?(困難的先或後擊) 2組員的先後順序怎麼分配?該怎麼分工。 完了。 3.再進行一次比賽發表。 4.集感包,共同發表感想, 中四、綜合活動 教師經和運動,並進行緩和運動等上。 十五、熱身生 十五、熱身等上,一個開發,一十二十二十一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一   |  |
| 擊) 2組員的先後順序怎 屬分配?該怎屬分工 呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,共同發表感想, 者不為,進行 一次 以綜合活動 教師綜和重動 方面 教師經和東身活動 教師聯舉生進行伸展 展熱身 在本熱學學生進行中 展熱, 並行「合作聞 關」 以遊戲 明」 1. 每個 以遊戲 以遊戲 別 以來  |  |
| 擊) 2組員的先後順序怎 屬分配?該怎屬分工 呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,共同發表感想, 者不為,進行 一次 以綜合活動 教師綜和重動 方面 教師經和東身活動 教師聯舉生進行伸展 展熱身 在本熱學學生進行中 展熱, 並行「合作聞 關」 以遊戲 明」 1. 每個 以遊戲 以遊戲 別 以來  | 廊? (困難的先或後                             |
| 2組員的先後順序怎麼分工呢? 3.再進行一次比賽。 4.集局全班,共商發表處想,是否有進步? 十四、綜合結論,並進行緩和熱身。活動,教師經過學上,行後人,教育學生進行伸展熱身。進行付展熱身。進入,、進戲  關」遊戲  與說 遊戲和六人,取球區 放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 麼分配?該怎麼分工<br>呢?<br>3.再進行一次比賽。<br>4.集為一次,共同發<br>表感。<br>十四、綜合活動<br>教師經歷動,並進<br>行緩和<br>十五、熱身活動<br>教師帶領學生進行伸<br>展熱內。<br>十六、遊戲<br>關別<br>說戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 呢? 3. 再進行一次比賽。 4. 集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十六、進戲 遊戲   |  |
| 3.再進行一次比賽。 4.集合全班,共同發表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和、運動活動 教師轉身。 十五、熱身活動 教師轉身。 十六、、進行「合作闖關,遊戲,與則: 1.每組六人,取球區,放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 4.集合全班,共同發表感想,<br>少?<br>十四、綜合活動<br>教師綜合結論,並進<br>行緩和運動。<br>十五、熱身活動<br>教師帶身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   | 『                                      |
| 4.集合全班,共同發表感想,<br>少?<br>十四、綜合活動<br>教師綜合結論,並進<br>行緩和運動。<br>十五、熱身活動<br>教師帶身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   | 3. 再進行一次比賽。                            |
| 表感想,是否有進步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十六、進行「合作闖關」遊戲 遊戲規則: 1.每組六人,取球區 放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 步? 十四、綜合活動 教師綜合結論,並進 行緩和運動。 十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸 展熱身。 十六、進行「合作闖 關」遊戲 遊戲規則: 1.每組六人,取球區 放著豆襪球、樂樂棒  |  |
| 十四、綜合活動<br>教師綜合結論,<br>並進行<br>行題動身活動<br>教師帶領學生進行伸<br>展熱身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 教師綜合結論,並進<br>行緩和運動。<br>十五、熱身活動<br>教師帶領學生進行伸<br>展熱身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>閱規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 行緩和運動。<br>十五、熱身活動<br>教師帶領學生進行伸<br>展熱身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 十五、熱身活動<br>教師帶領學生進行伸<br>展熱身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   | 教師綜合結論,並進                              |
| 十五、熱身活動<br>教師帶領學生進行伸<br>展熱身。<br>十六、進行「合作闖<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒   | 行緩和運動。                                 |
| 教師帶領學生進行伸展熱身。<br>十六、進行「合作闆<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1.每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒  |  |
| 展熱身。<br>十六、進行「合作闆<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1. 每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒  |  |
| 十六、進行「合作闆<br>關」遊戲<br>遊戲規則:<br>1. 每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒  |  |
| 關」遊戲         遊戲規則:         1. 每組六人,取球區         放著豆襪球、樂樂棒  |  |
| 遊戲規則:       1. 每組六人,取球區       放著豆襪球、樂樂棒   |  |
| 遊戲規則:         1. 每組六人,取球區         放著豆襪球、樂樂棒   | 關」遊戲                                   |
| 1. 每組六人,取球區<br>放著豆襪球、樂樂棒  |  |
| 放著豆襪球、樂樂棒   |  |
|   |  |
|   |  |
|   | 「「「「「」」」 「「」「「」「「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」 |

| 可自由選擇用哪一種    |
|--------------|
| 球。           |
| 2. 以低手拋球或低手  |
| 拋滾地球命中任一目    |
|              |
| 標,但命中過的目標    |
| 不再拋擊。        |
| (1)命中目標:將球撿  |
| 回放在得分區。      |
| (2)沒命中目標:將球  |
| 放回取球區。       |
| (3)獲勝:最先命中所  |
| 有目標的隊伍獲勝。    |
|              |
| 3. 教師強調:     |
| (1)命中的目標不重   |
| 覆拋擊,且該球放至    |
| 得分區,不再使用。    |
| (2)未命中目標的    |
| 球,放回取球區,仍    |
| 可再次取用。       |
| 十七、策略討論再比    |
| 賽            |
| 分組討論:引導學生    |
|              |
| 討論           |
| 1. 哪個目標最難?哪  |
| 個最容易?用哪一種    |
| 球比較好命中目標?    |
| 2. 怎樣分工合作才能  |
| 比較快命中所有目     |
| 標?           |
| 3. 再進行一次比賽。  |
| 4. 集合全班, 請優勝 |
| 隊伍發表他們的戰術    |
|              |
| 策略,提供全班參考    |
| 與思考,大家共同進    |
| 步。           |
| 十八、綜合活動      |
|              |

| 教師綜合結論,並進   |
|-------------|
| 行緩和運動。      |
| 十九、熱身活動     |
| 教師帶領學生進行伸   |
| 展熱身。        |
| 世、創作不同的「合   |
| 作闖關」遊戲      |
| 1. 教師引導各組改變 |
| 關卡內容,如:距離、  |
| 順序、籃子方向、不   |
|             |
| 同標的物等。      |
| 2. 各自進行新創的合 |
| 作闖關遊戲。      |
| 3. 交換觀摩並進行別 |
| 組的遊戲。共同討論   |
| 各組的遊戲內容哪一   |
| 組最好玩?自己組有   |
| 哪些考慮不夠問全,   |
| 需再修正?       |
| 廿一、引導學生課餘   |
| 時間進行練習      |
| 教師說明:請同學利   |
| 用課餘時間,自創簡   |
| 單、好玩的拋球遊    |
| 戲,間接也透過練習   |
| 讓運動能力提升。以   |
| 下為自創遊戲的思考   |
| 方向:         |
| 1. 遊戲器材: 不易 |
| 壞、方便取得的物    |
| 品,如:捲起的襪子、  |
| 各種球類、套圈圈    |
| 等。          |
| 2. 目標:可設定擊  |
| 中、擊倒一個東西,   |
| 或停在一個範圍內。   |
| 次门在   四牝田门  |

|            | 1        | ı |           | T         |         | 1                        |                 |         |
|------------|----------|---|-----------|-----------|---------|--------------------------|-----------------|---------|
|            |          |   |           |           |         | 3. 遊戲規則:一起想              |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 想看,怎麼玩才能好                |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 玩又公平?                    |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | (1)得分: 怎麼算?每             |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 人可以拋幾球?                  |                 |         |
|            |          |   |           |           |         |                          |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | (2)犯規:拋球的方               |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 式?抛球的範圍界                 |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 線?                       |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | (3)局數:全部輪完是              |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 一局,最好五局以                 |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 內,如果利用下課時                |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 間,可以縮短局數。                |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | (4)人數:可以單人,              |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 也可以多人。                   |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 4. 分組討論,腦力激              |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 温。                       |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 並<br>教師總結:請同學利           |                 |         |
|            |          |   |           |           |         |                          |                 |         |
|            |          |   |           |           |         |                          |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 創遊戲,並將過程                 |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 如:和誰玩?怎麼                 |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 玩?等記錄在課本                 |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 133頁,下次上課要請              |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 大家來分享成果。                 |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 廿二、綜合活動                  |                 |         |
|            |          |   |           |           |         | 進行緩和運動。                  |                 |         |
| 第十五週       | 單元七運動合作樂 |   | 1d-II-1 認 | Ha-II-1 網 | 1. 能做出擊 | 一、熱身活動                   | 1. 實作:          | 【安全教育】  |
| 12/6~12/10 | 活動2趣味排球  |   | 識動作技能     | /牆性球類     | 球、拋接球動  | 教師帶領學生進行手                | 能正確擊            | 安 E4 探討 |
|            |          |   | 概念與動作     | 運動相關的     | 作。      | 腕、手臂、膝關節等                | 球與拋接            | 日常生活應   |
|            |          |   | 練習的策      | 抛接球、持     | 2. 討論過程 | 伸展熱身。                    | 球。              | 該注意的安   |
|            |          |   | 略。        | 拍控球、擊     | 相互合作、不  | 二、靈活身手與熟悉                | 2. 討論:          | 全。      |
|            |          | 3 | 2c-II-2 表 | 球及拍擊      | 禮罵批評,能  | 場地                       | 2. 的 硼·<br>能和同學 | エ       |
|            |          | J | · ·       | 球、傳接球     | · 皮善互動。 | <b>物地</b><br>1. 教師示範側併步與 | <b></b>         |         |
|            |          |   | 現增進團隊     |           |         |                          |                 |         |
|            |          |   | 合作、友善的    | 之時間、空     | 3. 能思考策 | 後退跑,小朋友原地                | 考遊戲策            |         |
|            |          |   | 互動行為。     | 間及人與      | 略,並運用於  | 練習。                      | 略。              |         |
|            |          |   | 3d-II-2 運 | 人、人與球     | 遊戲中。    | 2. 以跑步→側併步→              | 3. 觀察:          |         |
|            |          |   | 用遊戲的合     | 關係攻防概     |         | 跑步→後退跑的順序                | 能和同學            |         |

|       |    | _            |      |
|-------|----|--------------|------|
| 作和競爭策 | 念。 | 繞場地兩圈。       | 合作進行 |
| 略。    |    | 3. 引導各組發表心   | 活動。  |
|       |    | 得。           |      |
|       |    | 三、練習拋球動作     |      |
|       |    | 1. 隊伍散開, 兩人一 |      |
|       |    | 組。教師示範雙手高    |      |
|       |    | 手拋球動作後,學生    |      |
|       |    | 原地練習。        |      |
|       |    | 2. 依序示範並練習單  |      |
|       |    | 手高手拋球、低手拋    |      |
|       |    | 球及背後拋球動作。    |      |
|       |    |              |      |
|       |    | 3.四人一組,適當距   |      |
|       |    | 離圍圈,每人分別以    |      |
|       |    | 雙手高拋、低手拋、    |      |
|       |    | 單手高拋、背後拋球    |      |
|       |    | 等動作拋傳球。      |      |
|       |    | 4. 變化方式:順時   |      |
|       |    | 鐘、逆時鐘拋傳,改    |      |
|       |    | 變起始傳球人、加大    |      |
|       |    | 距離等。         |      |
|       |    | 四、拋傳遊戲       |      |
|       |    | 遊戲方式:        |      |
|       |    | 1. 分成兩組,各組圍  |      |
|       |    | 一圈,組員間距約兩    |      |
|       |    | 大步,圓圈中央各置    |      |
|       |    | 一球。          |      |
|       |    | 2. 教師分別喊各組一  |      |
|       |    | 同學號碼,該生需取    |      |
|       |    | 球回位,並由該生開    |      |
|       |    | 始,依序以雙手高     |      |
|       |    | 抛、低手抛、單手高    |      |
|       |    | 抛、背後抛球等動作    |      |
|       |    | 順時鐘拋傳球。      |      |
|       |    | 3. 先拋完一圈的隊伍  |      |
|       |    | 13. 光视元 图的像位 |      |
|       |    |              |      |
|       |    | 五、綜合活動       |      |

| 六、<br>  1. 教                      | - 緩和運動。<br><b>熱身活動</b>                      |
|-----------------------------------|---|
| 六、<br>  1. 教                      |   |
| 1. 教                              | <b>数身活動</b>                                 |
|                                   | [師帶領學生進行                                    |
|                                   | 1、手臂、膝關節                                    |
|                                   | ·展熱身。                                       |
|                                   | た   |
|                                   | 一→後退跑的順序                                    |
|                                   |   |
|                                   | 5地兩圈。                                       |
|                                   | 複習各種拋傳動                                     |
|                                   |   |
|                                   | 一組,分組練                                      |
|                                   | 傳球間距加大。                                     |
|                                   | 進行「合作無間」                                    |
|                                   |   |
|                                   | 規則:   |
|                                   | -個場地分成兩隊                                    |
|                                   | 1人,各隊每人輪                                    |
|                                   | -球。   |
| 2. 發                              | 球方式:站在發                                     |
|                                   | 後方,以高手或                                     |
|                                   | 地球的方式發                                      |
|                                   |   |
|                                   | ·守:可直接或落                                    |
|                                   | ·次接球。A球員接                                   |
|                                   | 大孩外 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 1/4 |
|                                   | 完成所有人傳接                                     |
|                                   | 同時A球員迅速跑                                    |
|                                   | 内时A球真远迷跑<br>上攻區,接到最後                        |
|                                   |   |
|                                   | 1隊員傳來的球,                                    |
|                                   | 球過網。  |
|                                   | 攻:在進攻區背                                     |
|                                   | 2球過網。                                       |
| 5. 失                              | - · ·                                       |
|                                   | 發、回球:沒過網                                    |
|                                   | 界。  |
| $  $ $  $ $  $ $  $ $  $ $  $ $ $ | <b>專接球:球落地。</b>                             |

| (3)防守接球:球落地   |
|---------------|
| 二次或沒接住球,都     |
| -             |
|               |
| 分的隊伍獲勝。       |
| 各組討論策略,並互     |
| 相鼓勵打氣後,再比     |
| 一次。           |
| 九、綜合活動        |
| 1. 進行緩和運動。    |
| 2. 引導各組發表心    |
| 得。            |
| 十、熱身活動        |
|               |
| 教師帶領學生進行手     |
| 腕、手臂、膝關節等     |
| 伸展熱身。         |
| 以跑步→側併步→跑     |
| 步→後退跑的順序繞     |
| 場地兩圈。         |
| 十一、架上定點擊球     |
| 練習            |
|               |
|               |
| 作:            |
| (1)準備動作:雙腳開   |
| 立微蹲,一腳前跨。     |
| 手握拳,虎口向前。     |
| (2)擊球時:手臂伸    |
| 直,以手腕側面擊      |
| 球。            |
| (3)擊球後:手順勢往   |
| 前揮動,重心落在前     |
|               |
| 腳。<br>只爾北及如林期 |
| 2. 學生分組練習     |
| 十二、進行「閃避地     |
| 雷」遊戲          |
| 1. 練習方式:分組輪   |
| 流練習,試著讓擊球     |
|               |

| 落點不碰到地雷區。     |
|---------------|
| 2. 引導學生討論:球   |
| 落點和你預計一樣      |
| 嗎?擊球的動作、方     |
|               |
| 向、力量如何調整會     |
| 更好?(身體及雙腳     |
| 方向、手擺動的幅度     |
| (等)           |
| 3. 熟練後,進行分組   |
| 競賽:           |
|               |
| (1)全班分成數組,各   |
| 組依序輪流擊球。      |
| (2)每人可擊兩球,球   |
| 不出界,且未落在地     |
| 雷區,則該球得1分。    |
| (3)全部輪完,統計總   |
| 得分,分數高的隊伍     |
| 獲勝。           |
|               |
| 十三、綜合活動       |
| 1. 教進行緩和運動。   |
| 2. 引導各組發表心    |
| 得。            |
| 十四、熱身活動       |
| 1. 教師帶領學生進行   |
| 手腕、手臂、膝關節     |
| 等伸展熱身。        |
| 2. 以跑步→側併步→   |
|               |
| 跑步→後退跑的順序     |
| <b>繞場地兩圈。</b> |
| 十五、複習定點擊球     |
| 及拋傳球          |
| 四人一組,一人擊      |
| 球,其他人分散於隔     |
| 網後場內。擊球過網     |
| 後,其他任一人接到     |
|               |
| 球,將球拋傳組員,     |

| 依序完成傳接。 每人   |
|--------------|
| 擊5球後,輪換他人。   |
| 十六、進行「趣味排    |
| 球賽」          |
|              |
|              |
| 1. 每個場地分成兩隊  |
| 各4人,各隊每人輪流   |
| 發球。          |
| 2. 發球方式: 站在球 |
| 架後方單手擊球。     |
| 3. 防守:選一位進攻  |
| 手站在進攻區,其餘    |
| 分布場內。可直接或    |
| 落地一次接球,接到    |
| 球後,完成所有人傳    |
| 接,最後傳給進攻手    |
| 回球進攻。        |
| 4. 進攻:在進攻區高  |
| 手(單或雙手)拋球    |
| 過網。          |
|              |
| 5. 發球員和進攻手每  |
| 人輪流擔任。       |
| 6. 失分:       |
| (1)發、回球:沒過網  |
| 或出界。         |
| (2)傳接球:球落地。  |
| (3)防守接球:球落地  |
| 二次或沒接住球,都    |
| 算對方得分。先得10   |
| 分的隊伍獲勝。      |
| 十七、戰術討論      |
| 1. 教師強調討論不是  |
| 為了批評其他同學,    |
| 而應鼓勵與互相幫     |
|              |
| 助,才能運動精神的    |
| 表現。          |

| 2. 引導學生分組討論   |
|---------------|
| 戰術,利用課本戰術     |
| 板推演並記錄。       |
| 十八、綜合活動       |
| 1. 進行緩和運動。    |
| 2. 引導各組發表心    |
| 得。            |
| 十九、熱身活動       |
|               |
| 1. 教師帶領學生進行   |
| 手腕、手臂、膝關節     |
| 等伸展熱身。        |
| 2. 以跑步→側併步→   |
| 跑步→後退跑的順序     |
| <b>繞場地兩圈。</b> |
| 廿、各組戰術演練      |
| 教師説明:大家上次     |
| 有了很好的戰術討      |
| 論,等一下我們要應     |
| 用在比賽上,現在各     |
| 組先進行一次實際練     |
| 習。            |
| 學生分組演練。       |
| 廿一、進行「攻防總     |
| 動員」遊戲         |
| 遊戲規則:         |
| 1. 每個場地分成兩隊   |
| 各4人,各隊每人輪流    |
| 發球。           |
| 2. 發球方式:站在球   |
| 架後方單手擊球。      |
| 3. 防守:和「趣味排   |
|               |
| 球賽」相同,但A接到    |
| 球要傳給跑到後場邊     |
| 線的B,B需以背後拋    |
| 球傳給C,C再傳給進    |
| 攻手D。          |

|                 |                        |   |                                   |  |   | 4. 手球5. 人 6. (1或2) (2) (3) 二算分各次廿 1. 進導2. 進(過發輪失發界接守沒得伍討 綜兩範欣選可任 球 : 球接接分獲人 合組賽賞和任 球 : 球接接分獲人 合組賽賞和  |   |                                       |
|-----------------|------------------------|---|-----------------------------------|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 第十六週12/13~12/17 | 單元四戰勝病魔王<br>活動 1 腸胃拉警報 | 3 | 1a-II-1 認<br>識身心健康<br>基本概念<br>意義。 | Fb-II-1<br>我視視康子為<br>健持<br>作為<br>與<br>的。 | 1.吐子原2.毒和3.毒的式4.毒的防能下痛因能性症能性傳。能性照方了瀉發。認腸狀知腸染 了腸護法解和生 識胃。道胃方 解胃及。果和生 满炭 病炎 病炎预 | 一、 清流 医子方因器 以生官的的 去生 原子方因器 以生官明确 的 生多位断師 以生官明确 是一个 是經 ,和造展 所有, 是經 ,和造展 所, 为學的。生多位断師 上分。 肠, 一、 , 一、 , 而, , 而, | 1.學肚經2.肚部感式3.如感炎發生子驗觀子位。。問何染?表分痛。察痛和的 答預腸:享的 :的痛方 :防胃 | 【家家關感家個的息塞天庭之。 E12 與大達的 規家活動 規家活動 超速作 |

| 能為絞痛、脹痛、悶                             |
|---------------------------------------|
| 痛等。                                   |
| 二、認識病毒性腸胃                             |
| 一、祕藏為毋任屬月                             |
|                                       |
| 1. 飲食、飛沫和接觸                           |
| 的傳染方式可能會發                             |
| 生危險的地方,並提                             |
| 出改善方法。                                |
| 2. 學生觀察分析康康                           |
|                                       |
| 得到病毒性腸胃炎的                             |
| 原因。                                   |
| 3. 教師說明病毒性腸                           |
|                                       |
| 麼是病毒性腸胃炎?                             |
| (1)教師說明病毒性                            |
|                                       |
|                                       |
| 感染造成的?                                |
| (2)簡單解釋諾羅病                            |
| 毒和輪狀病毒的差                              |
| <b>異,好發的年齡。</b>                       |
| (3)說明病毒性腸胃                            |
| 炎好發的環境和季                              |
|                                       |
|                                       |
| 三、腸胃炎的症狀                              |
| 1. 病毒性腸胃炎的特                           |
| 性和感染後的症狀。                             |
| 2. 教師說明病毒性腸                           |
| 胃炎的傳染特性。                              |
| 3. 教師說明感染病毒                           |
|                                       |
| 性腸胃炎會有哪些症                             |
| 狀。國小階段學生若                             |
| 是感染病毒性腸胃                              |
| 炎,主要是諾羅病毒                             |
| 感染,症狀主要為噁                             |
| 心、嘔吐、腹瀉及腹                             |
|                                       |
| 一   一   一   一   一   一   一   一   一   一 |

|                     |                                       |   |   |  |   | 燒痛而童症兩座四預1.後(1染(2)胃式2.病(1防(2)有何(3驟時寒肌,吐通,。腸方染照學胃粉的 常性粉染的的 習提寒肌,吐通,。腸方染照生炎師飲 如腸提腸提防 正兴、酸紀狀會後 炎 毒方表的明食 何胃問胃問務 確要稳痛較較持就 的 性式分經感觀 預炎如炎最强 难要总。小明續會 照 腸:享驗染整 防:何?簡為 严强的头的,一个的顯一逐 護 胃 感。腸方 感 預 單 步的頭般幼。至漸 及 炎 感 腸  |  |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| 第十七週<br>12/20~12/24 | 單元四戰勝病魔王<br>活動2眼睛生病<br>了、活動3流感不<br>要來 | 3 | 1a-II-1<br>識身本義<br>1a-II-2<br>健愈<br>1a-II-2<br>原生。<br>1b-II-1<br>健康<br>1b-II-1<br>被<br>就<br>1b-II-1<br>被<br>表 | Fb-II-1<br>我檢健維<br>健視康持<br>Da-II-1<br>好價<br>Fb-II-2<br>房<br>II-2<br>房<br>見<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門<br>門 | 1.睛的因 2.性症 3.性傳作又可。能結狀能結為解又原 識炎 道炎式解及 道炎式 | 一、眼睛又紅又癢的<br>原因<br>1.為何會感染急性<br>於<br>於<br>於<br>於<br>於<br>於<br>於<br>於<br>是<br>於<br>等<br>生<br>分<br>發<br>是<br>分<br>等<br>生<br>分<br>發<br>等<br>是<br>分<br>等<br>是<br>分<br>令<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。 | 1.去為會癢2.哪場因造問游何又?發些所接成答泳眼紅 表公容觸感:後睛又 :共易而染 | 【家家關感家個的息<br>寒7.6000。 E12 與<br>度表員情 規家活<br>與 是12 與活 |

| 和生活技能     | 防原則與自 | 4. 能了解急                     | (2)針眼                    | 急性結膜             |
|-----------|-------|-----------------------------|--------------------------|------------------|
| 對健康維護     | 我照護方  | 性結膜炎的                       | (3)角膜炎                   | 炎?               |
| 的重要性。     | 法。    | 照護及預防                       | 二、認識急性結膜炎                | 3. 自評:           |
| 2a-II-2 注 |       | 方法。                         | 1. 急性結膜炎又俗稱              | 是否經常             |
| 意健康問題     |       | 5. 能認識傳                     | 紅眼症。                     | 洗手,注             |
| 所帶來的威     |       | 染病主要的                       | 2. 教師說明急性結膜              | 意個人衛             |
| 脅感與嚴重     |       | 四種傳染途                       | 炎的傳染方式:主要                | 生習慣。             |
| 性。        |       | 徑。                          | 是「接觸傳染」,即使               | 4. 問答:           |
| ,         |       | <br>6. 分辨一般                 | 是「間接」接觸也可                | 病毒性腸             |
|           |       | 感冒和流行                       | 能感染。                     | 胃炎和急             |
|           |       | 性感冒的症                       | 3. 教師說明急性結膜              | 性結膜炎             |
|           |       | 狀差異。                        | 炎是什麼病毒感染造                | 的傳染途             |
|           |       | 7. 能了解流                     | 成的。由各種不同的                | 徑?               |
|           |       | 行性感冒的                       | 細菌和濾過性病毒而                | 5. 問答:           |
|           |       | 主要症狀和                       | 導致,其中以「腺病                | 流感的主             |
|           |       | 五 <del>女</del> 症狀和<br>照顧方式。 | 毒」或「克沙奇病毒」               | 要症狀?             |
|           |       | //// // //                  | 毋」以 元の司州毋」<br>  兩種最常見。   | 6. 自評:           |
|           |       |                             | 4. 教師說明急性結膜              | 是否已接             |
|           |       |                             | 4. 教師號仍忌性結膜<br>炎好發的季節:盛行 | 及台口投  <br>  種接種疫 |
|           |       |                             | 於春、夏炎熱季節,                | 性 後 性 後          |
|           |       |                             | が香、夏炎然字即,<br>游泳季節會大幅增    | <b>出</b> ~       |
|           |       |                             |                          |                  |
|           |       |                             | 多。                       |                  |
|           |       |                             | 三、急性結膜炎的症                |                  |
|           |       |                             | <b>狀</b>                 |                  |
|           |       |                             | 1. 急性結膜炎感染後              |                  |
|           |       |                             | 的症狀。                     |                  |
|           |       |                             | 2. 教師說明急性結膜              |                  |
|           |       |                             | 炎的傳染特性。                  |                  |
|           |       |                             | 3. 教師說明感染急性              |                  |
|           |       |                             | 結膜炎後發生的症                 |                  |
|           |       |                             | 狀。                       |                  |
|           |       |                             | 4. 急性結膜炎主要的              |                  |
|           |       |                             | 傳染媒介:                    |                  |
|           |       |                             | (1)教師提問哪些公               |                  |
|           |       |                             | 共場所容易有接觸的                |                  |
|           |       |                             | 地方。                      |                  |
|           |       |                             | 7077                     |                  |

| (2)教師說明急性結   |
|--|
| 膜炎主要的傳染媒   |
| 介。   |
| 四、急性結膜炎的照  |
| 護及預防方法   |
|  |
| 1. 如果感染急性結膜  |
| 炎該怎麼辦?   |
| 2. 請學生發表如果感  |
| 染急性結膜炎應避免  |
| 做哪些事情?   |
| 3. 教師說明感染急性  |
| <b>結膜炎的治療和照護</b>   |
| 方式。  |
| 4. 教師提問如何預防  |
| 感染急性結膜炎。   |
| 5. 教師補充說明預防  |
| 方法。  |
| 五、傳染病知多少   |
| 1. 傳染病主要的四種  |
|  |
| 傳染途徑。<br>8. 批紅用用 立 表 以 即                                     |
| 2. 教師提問病毒性腸  |
| 胃炎和急性結膜炎的  |
| 傳染途徑?  |
| 3. 教師說明常見傳染  |
| 病的四種主要傳染途  |
| 徑。   |
| 4. 學生發表如何照護  |
| 和預防方法。   |
| 5. 學生分享感染流行  |
| 性感冒的經驗。  |
| 六、認識流行性感冒  |
| 的症狀  |
| 1. 流感和一般感冒的  |
| 差別。  |
| 2. 教師說明什麼是流  |
| <ul><li>(a) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表</li></ul> |
| 學   一   一  |

|                    |          |   |           |           |         | 類型、流感好發的季                               |        |         |
|--------------------|----------|---|-----------|-----------|---------|---|--------|---------|
|                    |          |   |           |           |         | 節。                                      |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 3. 學生分析流感和一                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 般感冒的症狀差異。                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         |   |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 4. 教師說明併發症的                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 嚴重性。                                    |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 七、主要傳染途徑和                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 原因                                      |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 1. 教師說明流感的感                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 染方式主要是藉由飛                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 沫及接觸傳染,以人                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 對人的傳染為主。                                |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 八、流感的照護及預                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 防                                       |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 1 T                                     |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 1. 學生分享流感就醫                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 的經驗(引導學生說                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 出快篩過程)。                                 |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 2. 教師說明流感的照                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 護方法。                                    |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 3. 教師說明流感的預                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 防方法。                                    |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 4. 施打流感疫苗的用                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 處。                                      |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | _                                       |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 九、小試身手                                  |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 教師綜整說明本單元                               |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 重點:                                     |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 1. 常見的傳染病,傳                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 染方式為何。                                  |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 2. 常見的傳染病有那                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 些。                                      |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 3. 學生回家利用網路                             |        |         |
|                    |          |   |           |           |         | 搜尋完成小試身手。                               |        |         |
| 第十八週               | 單元八一起來打球 |   | 1d-II-1 認 | Hb-II-1 攻 | 1. 能正確的 | 一、熱身活動                                  | 1. 實作: | 【安全教育】  |
| 第十八週   12/27~12/31 |          |   |           |           |         | • |        |         |
| 14/41~14/31        | 活動1傳球達陣  | 3 | 識動作技能     | 守入侵性運     | 用雙手傳接   | 教師帶領學生進行伸                               | 能控制傳   | 安E4 探討日 |
|                    |          |   | 概念與動作     | 動相關的拍     | 地板球,並控  | 展熱身。                                    | 球的力    | 常生活應該   |
|                    |          |   | 練習的策      | 球、拋接      | 制球的力道   | 二、雙手傳接地板球                               | 道、方向   | 注意的安    |

|  | 略2c月春五3現作3d用作略。 II-2 開作動 II-1 遊和。 II-2 團差為 I 性。 2 的爭表隊的。表動 運合策 | 球球踢球球時及人攻、、球、、間人與防傳擲、追停、與球概接球帶逐球空人關念 | 與2.程所能同現神3.的行方在中學,的合。觀動反向遊,的並策作 察作思。戲龍技思略的 同並。 | 動1.間體立目蹬前手用用傳手2.約距分度3.手4.拉區移球三球練1.始雙,側姿標地移腕力力出略彈在離之約兩地越圈,動的、練習三件雙,側姿標地移腕力力出略彈在離之約兩地越圈,動的、練習三持肘身,傳力兩之壓球球外的球接處腰一傳越為球傳量行 則一球自體眼球,臂旋,將出翻距者球,部組接遠傳者球和接 :組於然成注時身前內食球手。離與者球球,球:球慢者準球 排腹曲本傳後重,拇中地, 則球的跳下行 用彈往習性身 一之於站球腳心兩指指板兩 上者四高巴雙 呼 後傳。傳 | 與2.能討策法3.能合活位討與論略。觀和作動置論同遊及 察同進。 | 全。 |
|--|--|--------------------------------------|--|---|----------------------------------|----|
|  |  |                                      |  | 三、進行接球轉身傳<br>球練習<br>練習規則:   |                                  |    |

| (1)是否流暢伸展手   |
|--------------|
| 臂並使用手腕讓球旋    |
| 轉?           |
| (2)球落地點及彈跳   |
| 高度(判斷出手力     |
|              |
| 道、球的彈性)      |
| (3)轉身的方向是否   |
| 會有影響?(慣用手    |
| 方向是否較快)      |
| 2. 再進行一次轉身傳  |
| 球練習(可變成四人    |
| 一排或五人一排)。    |
| 3. 集合全班, 共同發 |
| 表感想,是否有進     |
| 步?           |
| 五、綜合活動       |
| 教師綜合結論,並進    |
| 行緩和運動。       |
| 六、熱身活動       |
| 教師帶領學生進行伸    |
| 展熱身。         |
| 七、進行「球來運轉」   |
| 遊戲           |
| 遊戲規則:        |
| 1. 每五位同學一組,  |
| 分别站在中間及外面    |
| 四個位置的呼拉圈     |
| 裡。           |
| 2. 外圍四個呼拉圈與  |
|              |
| 中間呼拉圈間隔約5    |
| ~ 8 公尺。      |
| 3. 中間同學依序和外  |
| 面四個同學完成地板    |
| 傳接球後,再換另一    |
| 位同學到中間呼拉圈    |
| 內。           |

|                 |                  |   |         |  |   | 4.完勝八遊1.(1分(2板者個次至(3球2.行麼很3.驗九女母, ) , , , , , , , , , , , , , , , , , ,  |  |  |
|-----------------|------------------|---|---------|--|---|--|--|--|
|                 |                  |   |         |  |   | 九、綜合活動<br>教師綜合結論,並進  |  |  |
| 第十九週<br>1/3~1/7 | 單元八一起來打球活動2傳球搬運工 | 3 | Id-II-1 | Hb-II-1 受關球球球踢球球時及II-1 使關拋傳擲、追停、與1 性的接接球帶逐球空人攻運拍 | 1.做手作2.學反用練3.同能出傳。能的思課習能策正胸接 觀動,餘。思略確前球 察作能問 丟略的雙動 同並制 不運 | 行一教展二習1.球自體眼球<br>動動生 前 :間體立目體<br>動為學師<br>動態,<br>動生 前 :間體立<br>時<br>一教展二智 1.球自體<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時<br>時 | 1.能球道與2.能討考略3.實控的、位討和論遊。觀作制的方置論同並戲 察 二 | 【安全教育】<br>安E4 探討日<br>常生活應該<br>注意的安<br>全。 |

| 合作、友善的    | 人與球關係 | 用於遊戲 | 力,身體重心前移,                    | 能和同學 |  |
|-----------|-------|------|------------------------------|------|--|
| 互動行為。     | 攻防概念。 | 中。   | <b>兩臂前伸,兩手腕隨</b>             | 討論並思 |  |
| 3c-II-1 表 |       | •    | 之旋內,拇指用力下                    | 考遊戲策 |  |
| 現聯合性動     |       |      | 壓,食、中指用力撥                    | 略。   |  |
| 作技能。      |       |      | 球將球向前傳出。球                    |      |  |
| 11 32.70  |       |      | 出手後,兩手略向外                    |      |  |
|           |       |      | 翻。                           |      |  |
|           |       |      | 2. 胸前傳球要傳至接                  |      |  |
|           |       |      | 球者胸前左右的位                     |      |  |
|           |       |      | 置,過高或過低都會                    |      |  |
|           |       |      |                              |      |  |
|           |       |      | 不好接。                         |      |  |
|           |       |      | 三、兩人胸前傳球練                    |      |  |
|           |       |      | 習りなったった。                     |      |  |
|           |       |      | 學生分組各組分兩                     |      |  |
|           |       |      | 邊,傳球後跑到對面                    |      |  |
|           |       |      | 列後排隊,一邊傳球                    |      |  |
|           |       |      | 一邊熱身。                        |      |  |
|           |       |      | 四、原地運球後傳球                    |      |  |
|           |       |      | <b> 練習</b>                   |      |  |
|           |       |      | 1. 依照上面分組,每                  |      |  |
|           |       |      | 個同學完成原地運球                    |      |  |
|           |       |      | 十次後,傳球給對面                    |      |  |
|           |       |      | 同學。                          |      |  |
|           |       |      | 2. 分組討論:討論看                  |      |  |
|           |       |      | 看,當傳過來的球低                    |      |  |
|           |       |      | 於胸口高度時,該怎                    |      |  |
|           |       |      | 麼接?班上有同學做                    |      |  |
|           |       |      | 的出來嗎?可以出來                    |      |  |
|           |       |      | 分享給大家。(例如:                   |      |  |
|           |       |      | 接低球時手指頭要朝                    |      |  |
|           |       |      | 下。)                          |      |  |
|           |       |      | 下。)<br>  五、綜合活動              |      |  |
|           |       |      | 五、 <b>然合活</b> 期<br>教師綜合結論,並進 |      |  |
|           |       |      |                              |      |  |
|           |       |      | 行緩和運動。                       |      |  |
|           |       |      | 六、熱身活動                       |      |  |
|           |       |      | 教師帶領學生進行伸                    |      |  |

| 展熱身。                                  |
|---------------------------------------|
| 七、進行「傳球搬運                             |
| 工」遊戲                                  |
| 1. 遊戲方式:                              |
| (1)全班分成四組站                            |
| 在標誌盤後,中間放                             |
| 四個呼拉圈,呼拉圈                             |
| 內放置許多標誌盤。                             |
| (2)哨音開始各組輪                            |
| 流跑到呼拉圈內,標                             |
| 滤盤後組員以胸前雙<br>                         |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| 一                                     |
|                                       |
| 員接完球後需將球回                             |
| 傳。                                    |
| (3)站在呼拉圈內組                            |
| 員若順利完成接球不                             |
| 掉球,就可以拿一個                             |
| 標誌盤回去,然後接                             |
| 續進行,若掉球則需                             |
| 空手跑回隊伍後。                              |
| (4)每人均進行一次                            |
| 後比賽結束,得到標                             |
| 誌盤最多組獲勝。                              |
| 2. 教師強調:                              |
| (1)確實完成傳接球                            |
| 且求不落地。                                |
| (2)為確實完成傳接                            |
| 球者請回到原來位                              |
| 置,換下一個人至中                             |
| 間呼拉圈。                                 |
| 八、進行「把愛傳下                             |
| 去」遊戲                                  |
| 1. 遊戲方式:                              |
| (1)學生男、女生混和                           |
|                                       |
| 分成數組,每組人數                             |

| 第二十週      | 單元八一起來打球   |   | 1d-II-1 認            | Hb-II-1 攻  |  | 相(2成用一將了一(3完2.哪行分中九教行一時)五雙位球,位)成遊些練享有、師緩、避如原胸學住將員組獲討學雙下有合合運身成員運傳接致回新最。分課傳遊助動論。動圖別後給者掉給作與 享後接戲? ,                         | 1. 實作:  | 【安全教育】        |
|-----------|------------|---|----------------------|--|--|--|---|---------------|
| 1/10~1/14 | 活動 3 傳球高射砲 | 3 | 識概練略3c用作略動念習。II-1條2的 | 守動球球球踢球球時及人攻入相、、、球、、間人與防侵關拋傳擲、追停、與球概性的接接球帶逐球空人關念運拍 及 之間、係。 | 做高傳作2.進讓考3.同用中出球。結行學。能策於。雙及動 哈遊生 思略遊手過 跑戲思 考,戲傳頂 壘並 不運 | 教展二頂範雙斜拋前雙方然把易多出三鄉身雙球 持上線置將瞄傳拿抄時。雙場 傳作 在傳至利拿隊。頭,才 傳生 高講 胸出接接在友建後且能 高峰 以球解 口,球球額的議面要把 球行 及及 ,球者。頭下不,花球 及伸 過示 往以胸 上巴要容更傳 過 | 能球道與2.能討考略3.能合活控的、位討和論遊。觀和作動制的方置論同並戲 察同進。傳力向。:學思策 :學行 | 安E4 探討日常意的安全。 |

| 頂傳球動作分組練習    |
|--------------|
| 1. 兩人一組, 做雙手 |
| 傳高球及過頂傳球練    |
| 習。           |
| 2. 三人一組, 一人在 |
| 中間當攔截者,其他    |
|              |
| 要被攔截者搶走球。    |
|              |
| 3. 想想看:      |
| (1)傳接球者怎樣才   |
| 能不會被攔截者搶到    |
| 球;攔截者又該如何    |
| 才能提升搶到球的機    |
| 率?           |
| (2)移動傳接球是否   |
| 能夠提升傳接高球的    |
| 成功率?         |
| 分組討論,腦力激     |
| 温。           |
| 四、綜合活動       |
| 進行緩和運動。      |
| 五、熱身活動       |
| 教師帶領學生進行伸    |
| 展熱身。         |
| 六、進行「傳遠得分」   |
| 遊戲           |
| 遊戲規則:        |
| 1. 在地上畫線設置分  |
| 數區,越遠分數越     |
| 数四 / 巡       |
|              |
| 2. 學生分組進行,用  |
| 雙手傳高球或雙手過    |
| 頂傳高球,看球落在    |
| 哪區域就得幾分。     |
| 3. 全組總得分最高該  |
| 組獲勝。         |

| 4. 想想看:                                |
|--|
| (1)傳你覺得怎樣把                             |
| 球傳更遠,球要多高                              |
| 才能比較遠?                                 |
| (2)你用雙手傳高球                             |
| 還是雙手過頂傳高                               |
| 球,哪個方式可以比                              |
| 「「「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」「」 |
|  |
| 七、進行「傳球追分                              |
| 賽」遊戲                                   |
| 1. 遊戲規則:                               |
| 1. 全班男、女生混和                            |
| 分成兩組,在場地中                              |
| 央擺放一個呼拉圈,                              |
| 呼拉圈前方五~八公                              |
| 尺放一個標誌盤。                               |
| 2. 一組先進攻,另一                            |
| 組散開場地防守。進                              |
| 攻組輪流站在呼拉圈                              |
| 內傳遠球。球傳出去                              |
| 後跑步繞前方標 誌                              |
| 盤回來呼拉圈,繞回                              |
| 一次得1分。                                 |
| 3. 防守組要趕緊將球                            |
| 傳回標誌盤旁將球觸                              |
| 地,若在跑者回來前                              |
| 球觸地則進攻未得                               |
| 分。                                     |
| 4. 全部輪完看哪組得                            |
|  |
|  |
| 2. 老師引導討論:傳                            |
| 球該傳往哪個方向比                              |
| 較容易得分?防守組                              |
| 該怎樣站位能夠阻止                              |
| 對方得分? (例如:                             |
| 傳往人較少,或標誌                              |

| 第二十一週 1/17~1/21 單元八一起來打球 活動 4 打擊高手 (第三次段考) | 3 | Id-II-1 a | Hb守動球球球踢球球時及人攻-T入相、、、球、、間人與防I-侵關拋傳擲、追停、與球概1性的接接球帶逐球空人關念攻運拍 及 之間、係。 | 1.確作2.合地品質3.球用中能的。共適、及。能策於。做打 同的球球 思略遊出擊 討場棒的 考,戲出動 論 桂材 擊運正動 論 代 | 盤的球八進一教腕伸二作用1.樂另球2.棒高散不三打1.(1右左手(2開高視(3體腳後的傳,、行、師、展、 手三樂一。以球又開落、擊球上手靠)略於球)重,雙方球置合和身領臂身習 球一球練 灘能嗎練。習 揮棒擊擊。:於宋 棒從棒繼前須安活運活學、。用 :組放習 球將?習 用 棒雙右左 側肩旁 棒從棒繼守不) 進關 擊 一手手 替擊他球 棒 擊左右 雙球眼 轉移,進守不) 行節 球 人上擊 樂的同接 揮 :棒下下 腳棒睛 動到揮收者掉 手等 動 將, 樂又學住 棒 , 雙 打舉注 身前擊 | 1.能確動2.能討場棒何3.能合活實做的作討和論地及不觀和作動作出打。論同不、球同察同進。:正擊 :學同球有。:學行 | <b>【安</b> 经 |
|--|---|-----------|--|---|---|--|-------------|
|--|---|-----------|--|---|---|--|-------------|

| 基。 2. 分組線習样体動<br>作的程能更有的例如<br>學學。 解合活動<br>1. 進行線和經費<br>2. 引。 解奇 清學 建<br>2. 引。 解奇 清學 理<br>3. 數學 清學 理<br>4. 數<br>4. 數<br>5. 數<br>5. 如<br>6. 如<br>6. 如<br>7. 如<br>7. 如<br>8. 如<br>8. 如<br>8. 如<br>8. 如<br>9. 如<br>9. 如<br>9. 如<br>9. 如<br>9. 如<br>9. 如<br>9. 如<br>9  |             |
|---|-------------|
| 2.分 說說所有你的何裡<br>特別 有你何何?如何能學有你如何的理學。<br>學 (   | 棒。          |
| 作,說我看你好朋友的何好如何?如何不知。你好朋友的何能做更不如的何。你你是一个好好。你就看你可好好。你就看你可好了。你看看我一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一   |             |
| 的揮棒動作如何的揮<br>等?<br>四、號行緩和變動。<br>2.引導各組發表<br>一類等<br>一類等<br>一類等<br>一類等<br>一類等<br>一類等<br>一類等<br>一類等  |             |
| 何能做更有效的排學學。<br>學文、綜合活動<br>1.進引導為和經數表之<br>2.1。<br>2.1。<br>2.1。<br>2.1。<br>2.1。<br>2.1。<br>2.2。<br>2.3。<br>2.2。<br>2.3。<br>2.2。<br>2.2。<br>2.3。<br>2.3。<br>2.3。<br>2.4。<br>2.4。<br>2.5。<br>2.5。<br>2.5。<br>2.6。<br>2.6。<br>2.6。<br>2.6。<br>2.6。<br>2.6。<br>2.7。<br>2.7。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>2.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8。<br>3.8<br>3.8<br>3.8<br>3.8<br>3.8<br>3.8<br>3.8<br>3.8 |             |
| 擊?<br>四、進行緩和發表<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、  |             |
| 四、综合活動 1. 近行緣和運動。 2. 引導 無身活動 2. 引導 無身所對 生進師節 至 無身所對 生進師節等 大本條本 聲 聲 聲 聲 聲 聲 對 的 報  |             |
| 1. 進行緩和運動。 2. 引導各組發表心 <b>五、熱房</b> 等生進行手 <b>動</b> ,  | 擊?          |
| 1.進行緩和運發表心<br>2.引等各組發表心<br>五、熱學達達的手<br>一種,與學生達的等<br>一種,與學生達的<br>一種,與學生,與學學,<br>一種,<br>一種,<br>一種,<br>一種,<br>一種,<br>一種,<br>一種,<br>一種  | 四、綜合活動      |
| 2.引導各組發表心 五、熱身活動。<br>教師一手簡單、膝 連節節等<br>伸展、軟棒響對的<br>報紙、軟件學數 轉對的<br>報數、數 地分 是<br>規則全理,因 是  |             |
| 得。<br>五本、無身活動<br>教師等學生進行手<br>腕、無數學學學學<br>神人民然學學學<br>類類<br>一大學學<br>一大學<br>一大學<br>一大學<br>一大學<br>一大學<br>一大學<br>一大學<br>一大學<br>一大  |             |
| 五、熱身海學生進行手<br>較的、手臂身坐整關<br>神人人<br>神人<br>神人<br>神人<br>神人<br>神人<br>神人<br>神<br>神<br>神<br>神<br>神<br>神<br>神<br>神<br>神<br>神  |             |
| 教師等等等學生進行爭聯 中學 學 學  |             |
| 腕, 手臂。  |             |
| 伸展熱身。 六、球棒揮擊線習 揮棒練響擊中懸掛的報紙 七、擊球跑分遊戲 規則: 1.全班男女混和分成 兩組時守。 組政攻另一組改攻另一組防守。 進攻組輸流用球棒 打擊海灘球,就從序 跑向 1 定 3 者完健動 作前配 過一次 3 者是 4 量。 前能 過一次 4 分。 4 分  |             |
| 六、球棒揮擊練習<br>揮棒練習擊中懸掛的<br>報紙、擊球 跑分遊戲<br>規則:<br>1.全班男女混和分成<br>兩組跨守。<br>2.進攻組輸流用球棒<br>打擊海滩球,就依序<br>跑向 1 x 2 3 至回動<br>作的守 3 至回動<br>作前能 過程 2 3 全 三 3 至 2 0 至 3 至 3 至 3 至 3 至 3 至 3 至 3 至 3 至 3 至   |             |
| 揮棒練習擊中懸掛的報紙<br>起則:<br>1.全班男女混和分成<br>兩組時功<br>明祖進攻另一<br>組防防守組織流,就<br>動為流用球棒<br>打擊海灘球,就<br>動向 1、2、3 墨<br>臺。在防到<br>是一分、3<br>一分、1、二量得一分、3<br>分、4分依此類<br>推。<br>3.防時即可<br>2. 遊擊高地獨內<br>推。<br>3. 防時即可<br>,此為<br>,此為<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,  | 一           |
| 揮棒練習擊中懸掛的報紙<br>起則:<br>1.全班男女混和分成<br>兩組時功<br>明祖進攻另一<br>組防防守組織流,就<br>動為流用球棒<br>打擊海灘球,就<br>動向 1、2、3 墨<br>臺。在防到<br>是一分、3<br>一分、1、二量得一分、3<br>分、4分依此類<br>推。<br>3.防時即可<br>2. 遊擊高地獨內<br>推。<br>3. 防時即可<br>,此為<br>,此為<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,對<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,<br>,  | 六、球棒揮擊練習    |
| 報紙<br>七、擊球跑分遊戲<br>規則:<br>1.全班男女混和分成<br>兩組防守。<br>2.進攻組輪流用球棒<br>打擊海灣球,就依序<br>跑向 1、2、3 壘回本<br>疊。在防守者完成動<br>作亦能壘學2分、3<br>分、4分依此類<br>推。<br>3.防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圖內防守<br>成功,<br>數學會,此替<br>學<br>多<br>。總得分高組獲  |             |
| 七、擊球跑分遊戲<br>規則:<br>1.全班男女混和分成<br>兩組,一組進攻另一<br>組防守。<br>2.進攻組輪流用球棒<br>打擊海灘球,就依序<br>跑向 1、2、3 壘回本<br>疊。在防守者完成動<br>作前能一壘得2分、3<br>分、4分依此類<br>推。<br>3.防守者接球後必須<br>將球傳學高、此為防守<br>成功,跑壘智停並計<br>分。總得分高組獲  |             |
| 規則: 1.全班男女混和分成 兩組,一組進攻另一 組防守。 2.進攻海難,,就棒 打擊海流,用球棒 打擊海前,之、3。疊一 臺。在防守者完成動 作前能跑到一壘得1 分、二壘得2分、3 分、4分依此類 推。 3.防守者接球後必須 將球樓圖內並 將球舉高,此為防守 成功,跑壘暫停並計 分。總得分高組獲   |             |
| 1.全班男女混和分成<br>雨組,一組進攻另一<br>組防守。<br>2.進擊海灘球棒<br>打擊海灘球就依序<br>跑向。在防守者完成動<br>作前能跑到一壘得1<br>分、二壘得2分、3<br>分、4分依此類<br>推。<br>3.防守者接球後必須<br>將球傳舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲   |             |
| 兩組,一組進攻另一組防守。 2. 進攻組輪流用球棒打擊海灘球,就依序跑向 1、2、3 壘四本壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得 1分、二壘得 2分、3分、4分依此類推。 3. 防守者接球後必須將球舉商,此為防守成功,跑壘暫停並計內。總得分高組獲  |             |
| 組防守。 2. 進攻組輸流用球棒打擊海灘球,就依序跑向 1、2、3 壘回本壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得 1 分、二壘得 2 分、3 分、 4 分依此類推。 3. 防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將球舉高,此為防守成功,跑壘暫停並計分。總得分高組獲   |             |
| 2. 進攻組輪流用球棒<br>打擊海灘球,就依序<br>跑向 1、2、3 壘回本<br>壘。在防守者完成動<br>作前能跑到一壘得 1<br>分、二壘得 2 分、3<br>分、 4 分依此類<br>推。<br>3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  | 兩組,一組進攻另一   |
| 打擊海灘球,就依序<br>跑向 1、2、3 壘回本<br>壘。在防守者完成動<br>作前能跑到一量得 1<br>分、二 壘得 2 分、3<br>分、 4 分依此類<br>推。<br>3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  | 組防守。        |
| 打擊海灘球,就依序<br>跑向 1、2、3 壘回本<br>壘。在防守者完成動<br>作前能跑到一量得 1<br>分、二 壘得 2 分、3<br>分、 4 分依此類<br>推。<br>3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  | 2. 進攻組輪流用球棒 |
| 跑向 1、2、3 壘回本<br>壘。在防守者完成動<br>作前能跑到一壘得1<br>分、二壘得2分、3<br>分、4分依此類<br>推。<br>3.防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  |             |
| 壘。在防守者完成動作前能跑到一壘得1分、二壘得2分、3分、4分依此類推。<br>3.防守者接球後必須將球傳回呼拉圈內並將球學高,此為防守成功,跑壘暫停並計分。總得分高組獲   |             |
| 作前能跑到一壘得 1<br>分、二壘得 2 分、 3<br>分、 4 分依此類<br>推。<br>3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  |             |
| 分、二壘得2分、3<br>分、4分****依此類<br>推。<br>3.防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  |             |
| 分、 4 分·····依此類<br>推。<br>3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲   |             |
| 推。<br>3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲   |             |
| 3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲   |             |
| 3. 防守者接球後必須<br>將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲   |             |
| 將球傳回呼拉圈內並<br>將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲  |             |
| 將 球舉高,此為防守<br>成功,跑壘暫停並計<br>分。總得分高組獲   |             |
| 成功, 跑壘暫停並計 分。總得分高組獲   |             |
| 分。總得分高組獲  |             |
|   |             |
| '   |             |
|   |             |

|  | 找一個適合的地方,             |
|--|-----------------------|
|  | 和同學一起完成製作             |
|  | 球棒和球,約朋友一             |
|  | 起練習。                  |
|  | (1)討論哪個地方適            |
|  | 合練習? (例如:附            |
|  | 近球場、草坪、公園             |
|  | (等。)                  |
|  | (2)那些可以當作球            |
|  | 棒(例如:捲報紙、             |
|  | 加油棒等。)                |
|  | (3)那些可以當球(例           |
|  | 如:報紙團、塑膠袋             |
|  | 團等。)                  |
|  | 八、綜合活動                |
|  | 進行緩和運動。和大             |
|  | 家分享一下你約了誰             |
|  | 到哪裡?用什麼玩打             |
|  | 對亦性:用作麼玩打   擊遊戲?好玩嗎?打 |
|  | 擊有進步嗎?                |
|  | 等有 進少 荷 .             |

## 備註:

- 1. 總綱規範議題融入:【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、 【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週),如行列太多或不足,請自行增刪。

## 彰化縣縣立 明聖 國民小學 110 學年度第二學期 三 年級 健體 領域/科目課程(部定課程)

## 5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 翰林版   | 實施年級<br>(班級/組別)  | 三年級   | 教學節數                      | 每週(3)節,本學期共(60)節   |
|--------|---|--|---|---------------------------|--|
| 課程目標   | 助。 3.4. 步清導的的種潛人永步清導的的種潛人介發過過一次 與的習地練動。 3.4. 步清導的的習地練動。 4.5. 6. 7. 8. 激透透光 9. 6. 7. 8. 激透透光 4. 5. 6. 7. 8. 激透光 4. 5. 6. 7. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. | 是利技讓讓要餐時。和生人人,我們們不到的一個人。 的童童,慣少如此人人,我們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們們 | 一分子,每個人都有<br>一分子,每個人都,是<br>一分子。<br>一分子。<br>一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个 | 責任保護 規則 是 人名 大            | 表現自己之外,更要與他人分工合作、互相幫 環境,避免製造垃圾並做好資源回收,隨時隨地, 並應用在日後各項運動參與。 音養對自己健康負責任的態度。 策, 希望能及早建立良好的生活型態。 也有差異。 等,讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習, 或呈現不同的展演內容,從中享受運動的樂趣。 、閉氣和漂浮的基本動作能力,以做為日後學 |
| 領域核心素養 | 健體-E-A2 具備探索<br>健體-E-A3 具備擬定<br>健體-E-B1 具備運用  | 身體活動與健康<br>基本的運動與保<br>體育與健康之相  | 生活問題的思考能力<br>健計畫及實作能力,<br>關符號知能,能以同   | ,並透過體驗身並以創新思考7<br>理心應用在生活 | ,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。<br>與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。<br>方式,因應日常生活情境。<br>舌中的運動、保健與人際溝通上。<br>質媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與   |

影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的 美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷 社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 【環境教育】 環E3 了解人與自然和諧共生,進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等,進行以海洋為主題之藝術表現。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【法治教育】 重大議題融入 法 E3 利用規則來避免衝突。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

【閱讀素養教育】

|              | 22 TO 12 11 45 17 11 1 |      | 1 10-11 11 11-11 | nr 11                                   |   |  |   |                   |  |  |
|--------------|------------------------|------|------------------|---|---|--|---|-------------------|--|--|
|              | 閲 E2 認識與領域村            | 目嗣的ス | <b>【</b> 本類型與為作  | <b>退材</b> 。                             |   |  |   |                   |  |  |
|              |                        |      |                  |   |   |  |   |                   |  |  |
| 課 程 架 構      |                        |      |                  |   |   |  |   |                   |  |  |
| 教學進度         | 教學單元名稱                 | 節數   | 學習               | 重點                                      | 學習目標  | 學習活動   | 評量方   | 融入議題              |  |  |
| (週次/日期)      | <b>教学平儿石柵</b>          | 即數一  | 學習表現             | 學習內容                                    | 子百口保  | 字百石期   | 式   | 內容重點              |  |  |
| 第一週2/14~2/18 | 單元一 成長時光 成長時光 水火       | 3    | 1a-II-1 認        | Aa-II-1 有<br>長<br>與<br>差<br>生<br>意<br>個 | 1.生過2.項徵結3.媽勞激愛身4.媽勞激愛身5.體部肢展6.長別每能命程能身是果能生並,護體能生並,護體能是、的。能速差個認的。了體遺。體產心進自。體產心進自。知按驅順 了度異人識誕 解的傳 會的存而已 會的存而已 道照幹序 解有,都新生 各特的 媽辛感懂的 媽辛感得的 身頭、發 生個時是新生 各特的 媽辛感得 | 一1.己合由請法(1媽位(2裡(3的二方1.來學媽的體導裡的2.的子我師哪文表生 寶體 寶獲寶生子 一批教派生「步能就好師哪之表生 寶體 寶獲寶生子 「這能子師圖是子」介。是來你嗎學便己 生哪 媽養從? 命 我個會裡配片從宮 紹媽胎來你嗎學便己 生哪 媽養從? 命 我個會裡配片從宮 紹媽胎本?生利的 位個 身?媽 的 超多從 「來本一肚育 、孕長道配自貼想 在部 體 媽 地 數媽 人引 來 帶,自 | 1.答出的來母2.答出身傳爸媽徵3.表出父勞法4.作下的「自健動問:自生自。問:自上自和的。發:減母的。實:「話愛己康」能已命父 能已遺爸媽特 能輕辛方 能感」護的行表說 說 說 | 【生合物理】<br>生化的理量的。 |  |  |

| 獨特的個 | 地方,它會提供養份讓            | 對父母         |
|------|-----------------------|-------------|
| 體。   | 胎兒漸漸長大,也會隨            | 或照顧         |
|      | 著胎兒成長逐漸擴              | 者的心         |
|      | 大。臍帶連接著胎兒和            | 意。          |
|      | 媽媽,胎兒會透過臍帶            | 45 實        |
|      | 接收媽媽血液中的氧             | 作:能完        |
|      | <b>海</b> ,以及吸收來自媽媽    |             |
|      |                       | 成採訪         |
|      | 的營養。                  | 父母或         |
|      | 3. 教師提問: 胎兒要在         | 家人的         |
|      | 媽媽的子宮住多久              | 任務。         |
|      | 呢?並引導說明媽媽             | 6. 問        |
|      | 在懷孕 10 個月後,胎          | 答:能說        |
|      | 兒就會從產道離開媽             | 出身體         |
|      | 媽的身體。43. 教師統          | 是按照         |
|      | 整說明:生命的誕生是            |             |
|      | 非常美妙和珍貴的一             | 幹、四肢        |
|      | 件事,每個人都是父母            | 的順序         |
|      | 的心肝寶貝,提醒學生            | 發展。         |
|      | 下次遇到孕婦時,一定            | 發展。<br>7. 自 |
|      |                       |             |
|      | 要特別小心,以免造成            | 評:能關        |
|      | 媽媽和肚子裡的小寶             | 心自己         |
|      | 寶受傷。                  | 生長發         |
|      | 三、小寶寶誕生了              | 育的情         |
|      | 1. 教師提問: 為什麼寶         | 形。          |
|      | 寶的身體特徵會長得             |             |
|      | 像爸爸和媽媽?               |             |
|      | 2. 教師說明: 我們的身         |             |
|      | 體特徵,有一半得自爸            |             |
|      | 爸、一半得自媽媽,例            |             |
|      | 如:頭髮、眼睛和皮膚            |             |
|      | 如, 頭炭、眼明和及屑的顏色、鼻子的形狀或 |             |
|      |                       |             |
|      | 笑容等,都和遺傳有             |             |
|      | 明。                    |             |
|      | 3. 請學生利用帶來的           |             |
|      | 親子合照,和同學們分            |             |
|      | 享自己身上遺傳自爸             |             |
|      |                       |             |

| 爸和媽媽的特徵。                               |
|--|
| 4. 教師統整說明:身體                           |
| 的各項特徵都是遺傳                              |
| 的結果,不管自己長得                             |
| 如何,都是世界上獨一                             |
| 無二的個體。                                 |
| 四、迎接新成員                                |
| 1. 教師說明:家中如果                           |
| 有小寶寶誕生,會讓原                             |
|  |
| 本規律的家庭生活產                              |
| 生很大的變化。                                |
| 2. 請學生分組討論並                            |
| 分享:面對家中新成員                             |
| 的誕生,可以做哪些事                             |
| 來減輕父母的辛勞?                              |
| 3. 教師鼓勵學生分擔                            |
| 家中的工作,以適當的                             |
| 方法協助父母。                                |
| 4. 配合課本第 13 頁小                         |
| 試身手——小小記者                              |
| 會活動設計,請學生回                             |
| 家完成採訪任務。                               |
| 五、愛要大聲說                                |
| 1.配合課本活動設                              |
| 計,請學生寫下「感謝」                            |
| 的話」和「愛護自己的」                            |
| 健康行動」,讓父母或                             |
| 照顧你的家人了解你                              |
| 的心意。愛護自己的健                             |
| 康行動,包括:注意安                             |
| 全,減少受傷;多運                              |
| 動、増進身體健康;多し                            |
| 喝水,少喝含糖飲料;                             |
| 大氣變冷,會注意身體                             |
| 大彩愛冷,曾在思另題                             |
| 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、 |
| " + "                                  |

| 六、小試身手——小小                            |
|---------------------------------------|
| 記者會                                   |
| 配合活動 1: 我從哪裡                          |
| 來,請學生發表訪問記                            |
| 錄的內容。                                 |
| 教師引導學生體會,媽                            |
| 媽懷孕及生產的辛                              |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
|                                       |
| 七、身體變變                                |
| 1. 請學生發表自己多                           |
| 大會坐?會爬?會                              |
| 走?並分享成長過程                             |
| 中,有什麼特別或有趣                            |
| 的事。                                   |
| 2. 教師說明: 身體動作                         |
| 大致是按照頭部、軀                             |
| 幹、四肢的順序發展                             |
| 例如:先從簡單的抬                             |
| 頭、翻身、坐、爬、站                            |
| 立、行走、跑跳,最後                            |
| 再發展手部精細動作。                            |
| 3. 教師統整: 身體各部                         |
| 位會以不同的速度漸                             |
| 漸發展,功能也會變得                            |
| 更多、更完整。                               |
| 八、獨一無二的我                              |
| 1. 教師提問: 目前的身                         |
| 高與體重是多少?班                             |
|                                       |
| 上同學的生長快慢都                             |
| 一樣嗎?                                  |
| 2. 請學生分組討論並                           |
| 分享:有哪些方法可以                            |
| 幫助長高?例如:營養                            |
| 均衡、充足睡眠、適量                            |
| 運動等。                                  |

| 第二週<br>2/21~2/25<br>機<br>活動 3 一生的變化 | 1              | a-II-1   認<br>  識身心健康<br> 基本概念與<br>  意義。 | Aa-II-2 人<br>生各階段與<br>展的順序與<br>感受。 | 1. 能關懷和<br>照顧家中的<br>老年以健康<br>2. 能以健康                                      | 3. 教師統整:每個人都<br>是獨特的個體, 每<br>是獨特的一樣、<br>實力<br>一人教養<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、<br>一、  | 1. 問<br>: 能<br>: 出<br>老<br>: 此<br>在<br>外                                    | 【生命教育】<br>生 E2 理解<br>人的身體與<br>心理面向。                 |
|-------------------------------------|----------------|--|------------------------------------|---|---|---|---|
|                                     | l <sub>2</sub> | <b>現際能</b><br>基溝。<br>的互動                 |                                    | 3.的段4.的段5.照老6.的老能一的能一的能顧年能態化了生變了生變關家人以度。解各化解各化懷中。健面解各化解各化懷中。健面人階。人階。和的 康對 | 教的會與力不膚作抗二1.人力介化(1歲的系尚立(2歲長節必變心、敏萎緩力、請生上紹:))階統未生)),明過。的覺、,係光生段何生 期生但部成。期著記經者雙、肌容且。百討在差各 期生但部成。期著能化每期有覺鬆疲疾 盒,觀?段 約成骼神, 約體越是個在視、弛倦病 不及教的 2是風經無 2不來人人生 嗅、、的 同能師變 2最肌系法 6斷越生都理 覺皮動抵 的 | 特2.答出各的3.答出各的4.評老表尊關5.評老表尊關實徵問:人階變問:人階變自:年現重懷自:年現重懷作。 能生段化 能生段化 能人出和。 對 6.能 | 對的感與與人物學的學生,也可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以 |

| 強。喜愛遊戲和跑、跳 擬定並     |
|--------------------|
| 等活動。   執行關         |
| (3)兒童期(約6~12   懷爺爺 |
| 歲):處於國小的期   奶奶的    |
| 間,中樞神經系統發展「任務。     |
| 成熟,骨骼及肌肉系統         |
| 發展穩定,開始學習許         |
| 多精細的身體活動。          |
| (4)青少年期(約12~18     |
| 歳):一般又稱為「青         |
| 春期」,生長迅速,隨         |
| 著動作能力的增強,以         |
| 及身心逐漸成熟,渴望         |
|                    |
| (5)成年期(約18~65      |
| 歲):身心發展成熟、         |
| 一                  |
|                    |
| 以                  |
|                    |
| (6)老年期(約65歲以       |
| 上):此時身體器官開         |
| 始產生老化的現象,動         |
| 作變慢、活動量減少。         |
| 2. 教師統整: 不同的人      |
| 生階段有不同的需           |
| 求,在動作能力的發展         |
| 上也有差異,鼓勵學生         |
| 隨著年齡的增長,能力         |
| 也會提升,除了照顧自         |
| 己外,也要多幫助別          |
| 人。                 |
| 三、心情溫度計            |
| 1. 教師提問: 你了解老      |
| 年人的心情嗎?他們          |
| 快樂嗎?他們的內心          |
| 在想什麼呢?請學生          |

|          |                        |   |  | ı         | I            | 1                                       | T    |         |
|----------|------------------------|---|--|-----------|--------------|---|------|---------|
|          |                        |   |  |           |              | 分享與老年人相處的                               |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 經驗與看法。                                  |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 2. 教師統整並補充說                             |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 明:人在步入老年後,                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 生理、心理都會面臨許                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 多的變化,若家中有老                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              |   |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 年人應多給予協助,並                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 維持和樂的家庭氣                                |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 点,使其更健康、快                               |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 樂。                                      |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 3. 教師鼓勵學生主動                             |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 關懷年長者。                                  |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 四、小行動大關懷                                |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 1. 教師提問:和爺爺、                            |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 奶奶相處時,能為他們                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 做些什麼呢?                                  |      |         |
|          |                        |   |  |           |              |   |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 2. 教師統整並補充說                             |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 明:爺爺、奶奶為家庭                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 奉獻一生,現在年紀大                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 了,更需要家人的愛與                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 關懷。多花點時間陪伴                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 他們,更能增進彼此間                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 的情誼。                                    |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 五、小試身手——我的                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 關懷行動                                    |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 1.配合課文活動設                               |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 計,請學生於課堂上擬                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | , |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 定關懷計畫。                                  |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 2. 請學生一週內執行                             |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 關懷計畫,並且努力完                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 成,下次上課時分享執                              |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 行情形和關懷對象的                               |      |         |
|          |                        |   |  |           |              | 反應。                                     |      |         |
| 第三週      | 單元五運動補給站               |   | 1c-II-1 認                              | Ab-II-1 體 | 1. 學習站立      | 一、熱身活動                                  | 1. 問 | 【安全教育】  |
| 2/28~3/4 | 活動 1 我是飛毛腿             | 3 | 識身體活動                                  | 適能活動。     | 式起跑與起        | 教師指導學生進行伸                               | 答:能說 | 安E7 探究運 |
|          | 11 3/1 1 3/1/2/10 0/10 |   | 的動作技                                   | Ga-II-1   | <b>跑後的加速</b> | 展活動,並加強腿部的                              |      | 動基本的保   |
|          |                        |   | 11371111111111111111111111111111111111 | oa II I   | 地限的加处        | 水石却 业加强处可的                              | шшш  | 圳坐平的师   |

| 能。        | 跑、跳與行 | 要領和腿部   | 伸展動作。                      | 式起跑   | 健。 |
|-----------|-------|---------|----------------------------|-------|----|
| 3d-II-1 運 | 進間投擲的 | 推蹬動作。   | 二、反應遊戲                     | 的要領。  |    |
| 動技能的練     | 遊戲。   | 2. 進行加速 | 1. 教師指導學生以正                | 2. 實  |    |
| 習策略。      |       | 度遊戲、點將  | 向屈膝坐姿、反向直膝                 | 作:能正  |    |
|           |       | 短賽跑。    | 坐姿、反向屈膝仰臥、                 | 確做出   |    |
|           |       |         | 正向俯臥支撐等靜止                  | 站立式   |    |
|           |       |         | 動作,轉換成起跑動                  | 起跑的   |    |
|           |       |         | 作。                         | 動作。3. |    |
|           |       |         | 2. 教師說明: 起跑是身              | 觀察:能  |    |
|           |       |         | 體由靜態預備姿勢,轉                 | 與他人   |    |
|           |       |         | 換成快速移動的瞬間                  | 合作進   |    |
|           |       |         | 動作,所以必須具備敏                 | 行遊戲。  |    |
|           |       |         | 捷的反應能力。                    | 4. 問  |    |
|           |       |         | 三、推蹬遊戲                     | 答:能說  |    |
|           |       |         | 1. 教師說明: 藉由推蹬              | 出站立   |    |
|           |       |         | 遊戲可體驗腳蹬地的                  | 式起跑   |    |
|           |       |         | 感覺。                        | 的要領。  |    |
|           |       |         | 2. 教師說明單人推蹬                | 5. 實  |    |
|           |       |         | 活動方式:原地練習右                 | 作:能正  |    |
|           |       |         | 腳踩第一次,再右腳蹬                 | 確做出   |    |
|           |       |         | 地跳,最後雙腳蹬地                  | 站立式   |    |
|           |       |         | 跳,雙腳落地,重複四                 | 起跑的   |    |
|           |       |         | 次後,再換腳做同一動                 | 動作。6. |    |
|           |       |         | 作。                         | 觀察:能  |    |
|           |       |         | 3. 請學生進行練習。                | 與他人   |    |
|           |       |         | 4. 教師強調身體向上                | 合作進   |    |
|           |       |         | 彈跳時,腳須用力推                  | 行遊戲。  |    |
|           |       |         | 野。                         | 11 边区 |    |
|           |       |         | 四、跨步遊戲                     |       |    |
|           |       |         | 1. 教師說明活動方式:               |       |    |
|           |       |         | (1) <b>兩人一組</b> ,一人在       |       |    |
|           |       |         | 前、一人在後,後者雙                 |       |    |
|           |       |         | 所、一人在後,後有受  <br>  手抱住前者腰部。 |       |    |
|           |       |         |                            |       |    |
|           |       |         | (2)兩人一起喊:「1、               |       |    |
|           |       |         | 2、3、跑」後,後者放                |       |    |
|           |       |         | 手,前者全力衝刺向前                 |       |    |

| 跑約十公尺,練習起跑    |
|---------------|
| 時的跨步動作。       |
| 2. 請學生分組進行練   |
| 習。            |
| 3. 教師提醒學生, 如果 |
|               |
| 跑者沒有向前跑,擔任    |
| 抱人者不可以隨意放     |
| 手,以免讓跑者跌倒受    |
| 傷。            |
| 五、綜合活動        |
| 教師指導學生進行緩     |
| 和運動,並發表學習心    |
|               |
| 六、熱身活動        |
| 教師指導學生進行伸     |
| 展活動,加強腿部的伸    |
| 展動作。          |
| 七、站立式起跑       |
| 1. 教師說明站立式起   |
| 跑的動作要領:       |
| (1)各就位:站立式起   |
|               |
| 跑法並沒有預備口      |
| 令,聽到「各就位」口    |
| 令,走到起跑線後,雙    |
| 手放鬆,一腳在前一腳    |
| 在後,膝蓋微彎,此時    |
| 身體重心前移,身體盡    |
| 量保持穩定,等候「起    |
| 跑」口令起跑。       |
| (2)起跑:聽到「起跑」  |
| 口令後,後腳快速前     |
| 抬,前腳用力後蹬。兩    |
| 臂前後快速擺動。      |
| 2. 請學生進行練習。   |
| 3. 教師提醒學生起跑   |
| 後加速要領:        |
| 汉水之义汉         |

| (1) 起跑動出後、不要馬上抬起頭,以產條低前往推動的以至。<br>(2) 兩背以嚴部為中<br>心,學提舉鑑動,可以<br>協助身體重別前移和<br>雙腳的前跨出。<br>(3) 起跑後,翻結高向前<br>跑。<br>4. 豬學兒子動<br>1. 報師請納指導。<br>2. 教師請納作標準的<br>學生出別所釋學生表<br>2. 教師請納等。<br>2. 教師不動<br>我師指導生後<br>2. 教會活動<br>我師指導生後<br>對心<br>(2. 教會<br>一人、如此<br>(2. 教會<br>(2. 教師<br>(2. 教會<br>(3. 教會<br>(4. 教育<br>(4. <del>教</del> )<br>(4. 教育<br>(4. <del>教</del> )<br>(4. |  |               |
|---|--|---------------|
| 馬上指於國內<br>馬上指於國內<br>(2)市學與拳權動的<br>(2)市學以拳權動的<br>時期動,移和<br>(3)於數的 的遊後,腳站向前後,腳站向前後,腳站向前後,腳站向前後,腳站向前後,腳站向前。<br>4. 稅稅職分 一個<br>(3)於數計<br>(3)於數計<br>(4)稅稅<br>(4)稅稅<br>(5)於<br>(5)於<br>(5)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(7)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於<br>(6)於  |  | (1)起跑衝出後,不要   |
| 前進推動的力量。 (2)兩臂以腰那動的力量。 (2)兩臂以腰那動可以以聯那動的力量。 (3)如腰那動可耐愈 (3)如腮後,腳拍高向 前聽。 學生的 一种  |  |               |
| (2)雨臂以腰部為中 心、半握拳擺動,可以 協助身衛商時出 (3)忽起炮。 (3)忽起炮。 (3)忽起炮。 (3)忽起炮。 (3)忽起火 (对小球的前 心。 (3)忽起火 (对小球的前 心。 (3)忽起火 (对小球的一个一个大小大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大   |  |               |
| 心,對稱面 的   |  |               |
| 協助身體重出 前移和雙腳向節後。腳抬高向前跨出 開始高向前跨。   |  |               |
| 雙腳向前跨出。 (3) 地路後,腳抬高向前跨出。 (3) 地路後,腳抬高向前跨出,可加速。 4. 請學生自行練習,教師稅之指導。 八、軟師新列作學的 學生相列稱學也,在 學生,在 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一   |  |               |
| (3)起跑後,腳抬高向前跑。 4.請除出,可加速向前跑。 4.請除學生自行練習事。 八、軟師詩別作標準的 學生出所範生生進行緩和運動,並發表學習 心得,熱身活動 我師語動,進發表學習 心得,熱身不動 我師語動,性。 一、加對區交遊戲 1.面對西途強。 對面处師說明:請參則是 對面發明:請參則是 要向後數。跑模到, 最要的資驗。較與是 要內沒被,被對到則,贏不行 可得分,被對到則,不行 可得。 學生進行分可 得多。學生進行分可 得多。學生進行分可 得多。學生進行分可 得多。 學生進行分前 得多,被對到則,不行 可 得多,發動 那項下左」時,  |  |               |
| 前跨出,可加速向向前跑。 4. 請學生自行練習,教師視狀乃以指導。 八入軟師請別示範件標準的學生出別示範十數學生出行接觸和導學發表的實動,學生也行應。 2. 教師遭動,教師活動,雖如後應動作人物對重性強腿部的伸展、動作人。對面對一致情報。 十一、動對面或情事。 2. 教說追論不多。 卷後, 數章 的 一  |  |               |
| 跑。 4.請學生自行練習,教師視狀況予以指導。 八、綜合活動 1.教師為所標準的 學生執例示範。 2.教師猶數,並發表學習 一人、熱身活動 教師清學生進行神 緩活動,並一致服部的 神展為動作。 十一、加速度遊戲 1.面對母發精拳。 2.教師說明本精拳。 2.教師說明末,編奏與是要向後她,家接明是要向後她,家接明是要向後她,家接則是要向後被贏家則是要的人物,就接到則贏家得分分。 都到動一致情勢。 都到剛要得分分。 3.請學生進行分組練習。 4.教師說明。 4.教師說明。 4.教師說明。 6.   |  |               |
| 4. 請學生自行練習。<br>孙视珠內污動<br>1. 教師詩動<br>1. 教師詩列希觀學的<br>學生的精導,並發<br>變和 教師 為 多  |  |               |
| 師視狀況予以指導。 八八、綜合活動作標準的 學生出新列等學生進行 緩和理學生進行智 心得不熟身活動 教師語動,並發表學習 心得不熟力,並於強調。 在過程等學生進行伸 展活動作。建進積 一十、加速的遊遊積拳、而 對面於立所發達,不動。 一十、面對主導,一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個   |  | 跑。            |
| 師視狀況予以指導。 八八、綜合語動作標準的 學生的語列所範之生進行 緩和理學生進行 緩和理學生進行神 緩活動,在發表學習 心得不動力。 一十一、加速的的 中展展動,在發達數 一十一、加速的的 中展及動作。發數 一十一、加速的語為學學。 一十一、面對一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一致,一  |  | 4. 請學生自行練習,教  |
| 八、綜合活動 1.教師請別作標準的 學生出師指導,進行 緩和運動 2.教和運動 於主期等學生進行 緩及到達數 之教和運動 教師活動,進加強腿部的 (中展展動)性應及動性應 一十、面面站造養 1.面面站造養 對面面站的說解:<br>對對電站發明:<br>對對電影。<br>一次被震力。<br>對對學人。<br>對對學人。<br>對對學人。<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次<br>一次  |  |               |
| 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 教師指導學發生進行緩和運動,並發表和運動,並發表 熱身 達進行伸展活動,並加速度遊戲 1. 面對查方線 1. 面對查請養 1. 面對查請養 2. 教師說明家,輸家則是 要的後題。家撰到則。 和沒被藏家撰到則。 和沒被被對則。與 不沒被被對則。 和沒被被對則。 和沒被被對則。 和沒被被對則。 和沒被被對則。 和於明明。 不可以   |  |               |
| 學生出列示範坐進行<br>緩和運動發表學習<br>心得。<br>九、熱身活動<br>教師指導學生進行伸<br>展活動所。<br>一十、加速度遊戲<br>1. 面對面站直端拳、面<br>對面數立請拳、面<br>對面數語明:<br>。 2. 敵家追輸家,輸家則是<br>要向後跑,約至後,則可<br>得分,被模到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行今發為則則可<br>得分,被模到則<br>關家得<br>分。<br>4. 教師說明:由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 2. 教師指導學生進行緩緩中間,並發表學習內容。   九、熟身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腱部的傾展人動作。   中、加速度遊戲 1. 面對坐交遊戲 2. 教師對立猜拳、面對對主義人事。   3. 教師對於,範至後,,   最高後跑,範至後,則是要向後跑,範接到則。   都沒被贏家模到則。   都沒被贏家模到則。   和沒被贏家模到則。   和沒可有分。   3. 請學生進行分組練習。   4. 教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 緩和運動,並發表學習<br>心得。<br>九、熱身活動<br>教師指導學生進行伸<br>展居動,並加強建遊戲<br>1. 面對面站着拳、面<br>對面坐姿猜拳。<br>2. 教師說明家,輸家則是<br>要向後跑,輸家美則<br>不養養養<br>都沒被贏家摸到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習者的說明:<br>智子分組練<br>習者的說明:<br>看子<br>。<br>4. 教師說明:<br>看子<br>。<br>4. 教師說明:<br>有子<br>。<br>4. 教師說明:<br>有子<br>。<br>4. 教師說明:<br>有子<br>。<br>4. 教師說明:<br>有子<br>。<br>4. 教師說明:<br>有子<br>。<br>4. 教師或明<br>。<br>4. 教師或明<br>。<br>5. 有<br>6. 一、<br>6. 一<br>6. —<br>6. —  |  |               |
| 心得。<br>九、熱身活動<br>教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的傾便展活動,並加強 <b>建遊戲</b><br>1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。<br>型面坐姿猜拳。<br>2. 教師說明:猜拳後,贏家追輪家,輸家則是<br>要向後跑,點至後方線<br>都沒被贏家摸到,則可<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明:由教師發<br>令,當教師喊「左」時,  |  |               |
| 九、熱身活動<br>教師指導學生進行伸展活動,並加強壓動作。<br>中展動作。<br>十、加速度遊戲<br>1.面站立猜拳、面對面坐姿請拳。<br>2.教師說明:猜拳後,贏家追輸家,輸家則是要向後跑,跑至後方線都沒被贏家摸到,則可得分,被摸到則贏家得分。<br>3.請學生進行分組練習。對對貴坐姿猜拳。<br>4.教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿部的伸展動作。<br>十、加速度遊戲<br>1. 面對亞猪拳、面對面必發明:猜拳後,<br>贏家追輸家,輸家則是要向後跑,範至後方線都沒被贏家摸到,則可得分,被摸到則贏家得分。<br>3. 請學生進行分組練習。對對背坐交猜拳。<br>4. 教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 展活動,並加強腿部的伸展動作。 十、加速度遊戲 1.面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 2.教師說明:猜拳後,贏家追輸家,輸家則是要向後跑,跑至後方線都沒被贏家摸到則贏家得分分。都沒好,被摸到則贏家得分。 3.請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。 4.教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 伸展動作。<br>十、加速度遊戲<br>1.面對面站立猜拳、面<br>對面坐姿猜拳。<br>2.教師說明:猜拳後,<br>贏家追輸家,輸家則是<br>要向後跑,範至後方線<br>都沒被贏家摸到,則同<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3.請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4.教師說明:由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 十、加速度遊戲<br>1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。<br>2. 教師說明:猜拳後,<br>贏家追輸家,輸家則是<br>要向後跑,跑至後方線<br>都沒被贏家摸到,則可<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明:由教師發<br>令,當教師喊「左」時,  |  |               |
| 1. 面對面站立猜拳、面對面坐姿猜拳。 2. 教師說明: 猜拳後,贏家追輸家,輸家則是要向後跑,跑至後方線都沒被贏家摸到,則可得分,被摸到則贏家得分。 3. 請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 對面坐姿猜拳。 2. 教師說明:猜拳後, 贏家追輸家,輸家則是 要向後跑,跑至後方線 都沒被贏家摸到,則可 得分,被摸到則贏家得 分。 3. 請學生進行分組練 習。背對背坐姿猜拳。 4. 教師說明:由教師發 令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 2. 教師說明: 猜拳後,<br>贏家追輸家,輸家則是<br>要向後跑, 跑至後方線<br>都沒被贏家摸到,則可<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  | 1. 面對面站立猜拳、面  |
| 贏家追輸家,輸家則是<br>要向後跑,跑至後方線<br>都沒被贏家摸到,則可<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  | 對面坐姿猜拳。       |
| 贏家追輸家,輸家則是<br>要向後跑,跑至後方線<br>都沒被贏家摸到,則可<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  | 2. 教師說明: 猜拳後, |
| 要向後跑,跑至後方線<br>都沒被贏家摸到,則可<br>得分,被摸到則贏家得<br>分。<br>3.請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4.教師說明:由教師發<br>令,當教師喊「左」時,  |  |               |
| 都沒被贏家摸到,則可得分,被摸到則贏家得分。<br>3.請學生進行分組練習。背對背坐姿猜拳。<br>4.教師說明:由教師發令,當教師喊「左」時,  |  |               |
| 得分,被摸到則贏家得分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 分。<br>3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令,當教師喊「左」時,   |  |               |
| 3. 請學生進行分組練<br>習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令, 當教師喊「左」時,  |  |               |
| 習。背對背坐姿猜拳。<br>4. 教師說明: 由教師發<br>令, 當教師喊「左」時,   |  |               |
| 4. 教師說明: 由教師發<br>令, 當教師喊「左」時,   |  |               |
| 令,當教師喊「左」時,   |  |               |
|   |  |               |
| 左邊學生追右邊學  |  |               |
|   |  | 左邊學生追右邊學      |

| 生,教師喊「右」時,      |
|-----------------|
| 則右邊學生追左邊學       |
| 生。請學生進行分組練      |
| 習。              |
| -7              |
| 5. 請學生共同討論並     |
| 發表,運用什麼策略,      |
| 能不被抓到或快速抓       |
| 到人?             |
| 十一、綜合活動         |
| 教師指導學生進行緩       |
| 和運動,並發表學習心      |
| 得。              |
| 十二、熱身活動         |
|                 |
| 教師指導學生進行伸       |
| 展活動,並加強腿部的      |
| 伸展動作。           |
| 十三、點將短賽跑        |
| 1. 教師說明點將短賽     |
| 跑遊戲規則:          |
| (1)每組 3~4 人, 兩組 |
| 進行對抗賽。          |
| (2)每組 3~4 人,兩組  |
| 進行對抗賽。          |
| (3)教師任意喊出一號     |
|                 |
| 碼,被點到者須立刻跑      |
| 至標誌筒處繞一圈後       |
| 跑回原位,先到者得一      |
| 分。              |
| (4)得分最高的組別獲     |
| 勝。              |
| (5)請學生分組進行活     |
| 動。              |
| 十四、綜合活動         |
| 1. 教師表揚獲勝的學     |
|                 |
| 生,並闡明勝不驕、敗      |
| 不餒的運動家精神。       |

|              |          |   |                           |                                       |                                    | 2. 教師指導學生進行<br>緩和運動,並發表學習<br>心得。   |  |                                |
|--------------|----------|---|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 第四週 3/7~3/11 | 單元五運動補給力 | 3 | 2c-II-2 現合 互 3c-I I - 2 関 | Cb-II-2<br>寶 Ga-II-1<br>動 II-1<br>動 U | 1. 跑巧合標 2. 精義學的,作。明神。每數與成 運意技作他目 動 | 一教展伸二教跑尺百接2.接項盡端後口攏後3.行三1.棒(1距傳(2棒者(3伸掌外部活展、師項、公力教棒,量;伸張,,請練、教活)約接傳由右接,身導,作接紹,百接 講巧如在棒,,向勢生傳地說方一大。者而。者腰生身。棒常包公1. 解與:接時反其內換兩接傳明式一步 者而。者腰接地雖 作的:、和 示意棒棒右向四。手一動棒地 ,進 左輕 手上後 中部 領力百千隊 傳 ,後臂,併棒棒進。 接 相地 棒 後反手伸的 | 1.作確傳技2.察他作3.察競展動神4.作確傳技5.察他作6.察競展動神實:做接巧觀:人接觀:賽現家。實:做接巧觀:人接觀:賽現家。能出棒。 能合力 能中運精 能出棒。 能合力 能中運精正 與 。 在 | <b>安全教育</b><br>安E7 本的<br>安全教究保 |

| 教師教導學生傳接棒     |
|---------------|
| 動作口訣「我喊接你伸」   |
|               |
| 手,虎口張開手舉高,    |
| 握緊換手不掉棒。」以    |
| 加強熟練動作要領。     |
| 2. 請學生分組進行練   |
| 習。            |
|               |
| 3. 教師引導學生完成   |
| 傳接後,全體向後轉,    |
| <b>再練習一次。</b> |
| 四、綜合活動        |
| 1. 請動作表現優異的   |
|               |
| 學生出列示範。       |
| 2. 教師指導學生進行   |
| 緩和運動,並發表學習    |
| 心得。           |
| 五、熱身活動        |
| 教師指導學生進行伸     |
|               |
| 展活動,並加強腿部的    |
| 伸展動作。         |
| 六、慢跑傳接棒       |
| 1. 教師說明慢跑傳接   |
| 棒活動方式:        |
|               |
| (1)全班分成數組。    |
| (2)各組組員間相距約   |
| 10 公尺,進行慢跑傳   |
| 接棒練習。         |
| 2. 請學生分組進行練   |
| 習。            |
|               |
| 3. 請小組同學共同討   |
| 論並發表:如何做好傳    |
| 棒與接棒的動作?      |
| 4. 教師說明:藉由慢跑  |
| 傳接棒練習可體驗動     |
|               |
| 態中傳接棒的感覺。     |

| 5. 教師引導學生逐漸 |
|-------------|
| 增加傳接棒速度,學習  |
| 傳接棒距離的控制。   |
| 6. 教師強調傳棒前要 |
|             |
| 喊「跑」,傳棒時要喊  |
| 「接」。        |
| 七、綜合活動      |
| 請動作表現優異的學   |
| 生出列示範。      |
| 教師指導學生進行緩   |
| 和運動,並發表學習心  |
| 得。          |
| 八、熱身活動      |
| 教師指導學生進行伸   |
|             |
| 展活動,並加強腿部的  |
| 伸展動作。       |
| 九、接力賽規則說明   |
| 教師說明傳接棒注意   |
| 事項:         |
| 1 比賽時,傳接棒者在 |
| 交棒後要留在原跑道   |
| 上。          |
| 2 傳接棒時要盡量避免 |
| 速度的減慢,所以接棒  |
| 者一定要先助跑。    |
|             |
| 3接力線前後各10公  |
| 尺為「接力區」,若沒  |
| 在接力區完成交棒則   |
| 算犯規。        |
| 十、接力賽       |
| 1. 教師依據學生能力 |
| 進行分組,以四人為一  |
| 組。          |
| 2. 請學生進行四百公 |
| 尺的接力賽。      |
| 3. 師生檢討比賽結  |
| 0. 即生做的儿食简  |

| 果,並評估組內默契指               |
|--------------------------|
| 數。                       |
| 4. 教師引導學生討論              |
| 如何增加團隊默契。                |
| 5. 教師統整學生的意              |
| 見,並進行補充說明。               |
| 十一、綜合活動                  |
| 1. 請動作表現優異的              |
| 學生出列示範。                  |
| 2. 教師指導學生進行              |
|                          |
| 緩和運動,並發表學習<br>心得。        |
| , •                      |
| 十二、熱身活動                  |
| 教師指導學生進行伸                |
| 展活動,並加強腿部的               |
| 伸展動作。                    |
| 十三、觀察傳接棒                 |
| 1. 班上分成兩大組,分             |
| 站跑道2、4道上。單               |
| 數棒 (第一棒) 從起點             |
| 向左助跑出發,繞過前               |
| 方角錐後向回跑,準備               |
| 傳棒給雙數棒(第二棒               |
| 在起點準備),2. 第二             |
| 棒向右助跑出發,聽到               |
| 傳棒者喊接,接棒者才               |
| 伸手反掌接棒,完成接               |
| 棒後,需繞過前方角                |
| 錐,向回跑,將接力棒               |
| 給下一棒,以此類推。               |
| 3. 各組的第 1 棒學生            |
| 與第11棒學生,互為               |
| 觀察夥伴,第2與第                |
| 12棒互為觀察夥伴,               |
| 以此類推。                    |
| 4. 互相觀察的夥伴,說             |
| 1. 14 B/O/V 41/13 11 A/O |

| 第五週3/14~3/18 | 單元五運動補給對 活動 4 繼的力 | 3 | 4a於中資服4解參素體動-I中資服4C解參素體動工學用產。一個與大學工學的選能畫生健品 了動 提進資能活康與 了動 高運資 | Cb區空域IC俗動接I-動與 I-動與 I-動與 L-動與 L-動與 E本 | 1.評運2.的概1.後合等法認估動了運念學迴跳個。                                      | 出進十神1.緩心2.生神3.見指力餒現4.動一概1.先內2.以備品動3.對的四 教和得教發的教並示參,。教時、念教前容教進、服資配的項計 指動 提:現統明遵,是 鼓現習 引過 說運動都的課態 何 學並 並麼 學能規不動 學動區 學運 :的織於環第 生養 引是 生服則驕精 生精運 生動 社場和社。80 東 生學 學動 意裁盡敗的 運。資 習源 內、動運 頁 發 精 智 學 | 1.表享的資及經2.答明消發:社運源參驗問:運費能區動,與。 能動的分 以 說  | 【安全教育】<br>安E7 探究更<br>動基。 |
|--------------|-------------------|---|---|---------------------------------------|--|--|--|--------------------------|
|              | 里                 | 3 | 服務。<br>4c-II-1 了<br>解影的<br>響與<br>素,選<br>體<br>體<br>體<br>體<br>題 | Ic-II-1 民<br>俗運動基本<br>動作與串            | 的運愈<br>運念會<br>1.學<br>變<br>變<br>變<br>變<br>變<br>變<br>變<br>變<br>變 | 內容。<br>2. 教師說明:社區內可<br>以進行運動的場地、設<br>備、運動組織和運動商<br>品服務都屬於社區運<br>動資源的一環。  | 資及經<br>源參驗問<br>:運<br>記<br>動<br>說<br>動<br>說<br>動<br>說<br>動<br>說<br>動<br>則<br>。<br>。 | IK.                      |

| 現聯合性動     | 的活動屬於社區型運     | 念。   |
|-----------|---------------|------|
| 作技能。      | 動比賽。          | 4. 實 |
| 3d-II-2 運 | (3)社區馬拉松隊屬於   | 作:跳繩 |
| 用遊戲的合     | 社區運動組織。       | 後迴旋  |
| 作和競爭策     | (4)社區公園運動器材   | 跳、開合 |
| 略。        | 屬於社區戶外運動場     | 跳及蹲  |
|           | 地、設施。         | 跳均能  |
|           | 二、分享社區運動資源    | 連續8下 |
|           | 的參與經驗         | 以上。  |
|           | 1. 教師配合課本第81  | 5. 實 |
|           | 頁,介紹社區運動資源    | 作:能與 |
|           | 的利用和參與範例。     | 同學進  |
|           | 2. 教師引導學生進行   | 行團體  |
|           | 分組討論:自己居住的    | 跳繩遊  |
|           | 社區有哪些運動資      | 戲。   |
|           | 源,以及相關活動的參    | 6. 觀 |
|           | 與經驗。          | 察:在團 |
|           | 3. 教師統整: 鼓勵學生 | 體跳繩  |
|           | 應多加利用社區運動     | 中,尊重 |
|           | 資源,參與相關活動,    | 甩繩及  |
|           | 和家人及居民一起互     | 合作同  |
|           | 動。            | 學。   |
|           | 三、訂定利用學校或社    | ,    |
|           | 區運動資源計畫       |      |
|           | 教師帶領學生訂定利     |      |
|           | 用學校或社區運動資     |      |
|           | 源計畫,以一週的時間    |      |
|           | 為例,鼓勵學生了解學    |      |
|           | 校及社區所擁有的運     |      |
|           | 動資源並加以利用。     |      |
|           | 四、認識運動消費服務    |      |
|           | 概念            |      |
|           | 1. 配合課本第82頁,  |      |
|           | 教師說明提供運動消     |      |
|           | 費服務的店家也屬於     |      |
|           | 運動資源的一種。      |      |
|           |               |      |

| 2. 教師引導學生發    |
|---------------|
| 表:自己居住的社區     |
| 中,有哪些販賣運動產    |
| 品的店家。         |
| 五、了解正確的運動消    |
| 費的概念          |
| 1. 教師提問並引導學   |
| 生發表:平常在哪些地    |
| 方進行運動消費,以及    |
|               |
| 店家選擇的原因為      |
| 何?            |
| 2. 教師配合課本第83  |
| 頁,說明運動消費三部    |
| 曲:            |
| (1)購買前:確認自己   |
| 的需求、預算,並選擇    |
| 值得信賴的商家。      |
| (2)購買時:詢問商品   |
| 的相關資訊,比較材質    |
| 和價錢,試穿、試用並    |
| 檢查安全性。        |
| (3)購買後:發現商品   |
| 有瑕疵或不適用,可要    |
| 求退換。          |
| 3. 請學生發表自己的   |
| 運動消費經驗。       |
| 4. 教師提問並引導學   |
| 生發表:三項注意事項    |
| 之重要性或意義。      |
| 5. 學生演練正確的消   |
| 費運動方法。        |
| 6. 教師統整: 選購運動 |
| 商品時,要先確認自己    |
| 的需求,選擇值得信賴    |
|               |
| 的商家,並購買適用、    |
| 安全的商品。若在消費    |

| 上有任何疑問,可撥打     |
|----------------|
| 消費者服務專線——      |
| 1950,了解相關消費權   |
| 利。             |
| 六、熱身活動         |
|                |
| 教師帶領學生進行熱      |
| 身,加強手腕和腳踝伸     |
| 展。             |
| 七、個人跳練習        |
| 1. 教師說明:跳繩是民   |
| 俗體育一種,也是父母     |
| 或祖父母年代的童年      |
| 回憶,近年來跳繩是公     |
| 認的好運動,許多國家     |
| 更極力推廣。         |
| 2. 教師示範後迴旋     |
| 跳,並說明要領:       |
| (1)將跳繩往後拉,當    |
| 網緊靠腳尖時,迅速往     |
| 前上方甩繩。         |
|                |
| (2)利用手腕旋轉力     |
| 量,將繩子往後迴旋跳     |
| 繩。             |
| 3. 學生散開練習。     |
| 八、進行闖關考驗       |
| 1. 複習一跳一迴旋、跑   |
| 步跳繩動作。         |
| 2. 設置關卡: 以角錐分  |
| 為              |
| (1)原地一迴旋 10 下。 |
| (2)跑步跳繩。       |
| (3)開合跳 10 下。   |
| (4)跑步跳繩。       |
| (5)後迴旋8下。      |
| (6) 跑步跳繩。      |
| (7)蹲跳8下。       |
| (1) 埒此 0 「 。   |

| 0 th 1 th - n - n - n - n - n - n - n - n - n - |
|---|
| 3. 學生依序闖關,挑戰                                    |
| 自己。   |
| 4. 可輪流安排學生擔                                     |
|   |
| 任關主。  |
| 九、綜合活動  |
| 教師綜合結論,並進行                                      |
| 緩和運動。   |
| 十、熱身活動  |
| 教師帶領學生進行熱                                       |
| 身,加強手腕和腳踝伸                                      |
| 展。  |
|   |
| 十一、横掃千軍遊戲                                       |
| 1. 教師說明:多人玩的                                    |
| 團體跳繩更有趣,且可                                      |
| 以考驗大家的團結合                                       |
| 作。  |
| 2. 遊戲規則:  |
| (1)全班分成兩隊,各                                     |
|   |
| 隊排成兩列縱隊。<br>(2)                                 |
| (2)持繩放低,由排頭                                     |
| 兩人拖拉跳繩到排  |
| 尾,隊員則依序原地跳                                      |
| 躍過繩。  |
| (3)繩過排尾後,將繩                                     |
| 交給最前面隊員,迅速                                      |
| 到排尾排隊。  |
| (4)各隊依序進行,最                                     |
|   |
| 先輪完的隊伍獲勝。<br>8. \$\$ \$\$ \$\$ \$\$             |
| 3. 策略提問思考:                                      |
| (1)怎樣可以快速完成                                     |
| 並避免踩到繩子?(一                                      |
| 起喊跳、繩子放低  |
| (等)。  |
| (2)將繩交到最前面的                                     |
|   |
| 方式:   |
| A 兩人將繩舉高,往前                                     |

| 跑。                 |
|--------------------|
| B交由其中一人傳遞。         |
| 你會選擇哪種方式?          |
| 為什麼?(無論哪個方         |
| 法,事先溝通好即           |
| 可)。                |
| 十二、進行左右擺盪跳         |
| <b>翠練習</b>         |
| <b>1.</b> 教師示範動作並說 |
|                    |
| 明:甩繩和個人跳繩不         |
| 同,應以手臂伸直擺          |
| 動,擺盪速度應一致,         |
| 跳繩要有節奏,並且團         |
| <b>隊合作</b> ,才能跳更多  |
| 下。                 |
| 2. 教師強調甩繩同學        |
| 是重要靈魂人物,甩繩         |
| 節奏是關鍵。             |
| 3. 學生分組練習, 並輪      |
| 流擔任甩繩任務。           |
| 4. 可一人跳或多人一        |
| 起跳。                |
| 十三、進行飛越洪流練         |
| 图                  |
| 1. 設置三至四個跳繩        |
| 關卡,學生練習連續躍         |
| 過。                 |
| 2. 每個甩繩的方向、速       |
| 度、節奏盡量一致,以         |
| 利學習。               |
| 3. 教師強調要領:         |
| (1) 繩離遠時往前跑。       |
|                    |
| (2)繩到地面時跳躍。        |
| 十四、綜合活動            |
| 教師綜合結論,並進行         |
| 緩和運動。              |

| 三、判斷就醫時機      | — . h   |
|---------------|---|
| 二、判断机凿吋阀      | 區域。   |
| 1. 教師提問: 曾經因為 | 6. 觀  |
| 什麼原因肚子痛?每     | 察:觀察  |
| 次肚子痛都有去看醫     | 自己糞   |
| 生嗎?除了肚子痛以     | 便的狀   |
| 外,還可能伴隨哪些症    | 態。  |
| 狀?同學自由分享討     | 7. 自  |
| 論。            | 評:有良  |
| 2. 教師總結: 肚子痛可 | 好的飲   |
| 能有生理及心理的因     | 食習慣。  |
| 素,心理因素可能是緊    | 8. 認  |
| 張焦慮;生理因素可能    | 知:說出  |
| 是感染、消化道阻塞、    | 消化道   |
| 慢性病或消化功能不     | 細菌與   |
| 良等,有些肚子痛的情    | 免疫力   |
| 況在排便或放鬆後可     | 的關係。  |
| 以緩解,若持續疼痛超    | 9. 發  |
| 過2小時以上且疼痛     | 表:說出  |
| 感加劇,就要立刻就     | 自己促   |
| <u></u> 数。    | 進消化   |
| 四、判斷肚子疼痛部位    | 道健康   |
| 1. 教師說明消化道的   | 的飲食   |
| 主要器官和功能,並請    | 習慣。   |
| 同學依照課本圖面觸     | 問答:能  |
| 摸自己腹部的對應位     | 說出情   |
| 置。            | 緒、睡   |
| 2. 教師說明: 腹腔中有 | 眠、運動  |
| 許多器官,肚子痛時感    | 等習慣   |
| 覺疼痛的位置並從腹     | 對消化   |
| 腔外觸摸定位,可以幫    | 道健康   |
| 助醫師判斷肚子痛的     | 的影響。  |
| 原因,做出更精確的判    | 10. 自   |
| <b>斷</b>      | 評:執行  |
| 五、了解飲食習慣與消    | 促進消   |
| 化道健康          | 化道健   |
| 1. 教師提問: 大家每天 | 康的良   |
|               | 在<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个<br>一个 |

| 都會排便嗎?正常的 好習慣。    |
|-------------------|
| 糞便應該是什麼樣          |
| 子?同學自由發表分         |
| 字。                |
| 2. 教師提問: 什麼是便     |
|                   |
| 松?什麼原因會造成         |
| 便祕?同學自由發表         |
| 分享。               |
| 3. 教師說明: 良好的飲     |
| 食習慣可以幫助正常         |
| 排便,促進消化道健         |
| 康,反之則容易使身體        |
| 累積毒素引發疾病。         |
| 六、消化道健康與疾病        |
| 的關係               |
| 1. 教師提問: 有吃壞肚     |
| 子的經驗嗎?為什麼         |
| 吃到不乾淨的食物會         |
| 生病呢?同學發表分         |
| 字。<br>  字领表为   字。 |
|                   |
| 2. 教師總結:人體的消      |
| 化道就像廚房水槽的         |
| 水管一樣,每天有各種        |
| 食糜(食物消化後的粥        |
|                   |
| 人體有用的會被腸壁         |
| 吸收,有害的部分則會        |
| 被腸壁上的免疫系統         |
| 消滅,而消化道內部長        |
| 存許多種類的細菌,有        |
| 些可以幫助食物分解         |
| 吸收,稱為益菌,有些        |
| 則會產生有毒的代謝         |
| 物,稱為壞菌。良好的        |
| 飲食習慣能改善腸道         |
|                   |
| 環境,有利益菌生長,        |

| 提升身體的免疫力。     |
|---------------|
| 七、良好的飲食習慣     |
| 1. 勾選課本圖片,說出  |
| 自己有益消化道健康     |
| 的飲食習慣並自由發     |
| 表。            |
| 2. 教師說明飲食習慣   |
| 和消化道健康的關      |
| 係,強調每日飲食對人    |
| 體免疫力的影響,鼓勵    |
| 學生養成良好的飲習     |
| 字生食放良好的饭百     |
|               |
| 八、提升消化道健康的    |
| 好習慣           |
| 1. 教師提問:為什麼有  |
| 些人在考試前容易肚     |
| 子痛或拉肚子呢?學     |
| 生自由發表。        |
| 2. 教師說明: 消化道的 |
| 健康除了與消化道內     |
| 的細菌生態有關,也與    |
| 消化道的蠕動(消化道)   |
| 的自主運動)相關。消    |
| 化道的蠕動是自主      |
| 的,不受大腦的控制,    |
| 但情緒、睡眠及運動習    |
| 慣會影響到消化道的     |
| 正常蠕動,例如:緊張    |
| 焦慮時會使消化道的     |
| 蠕動變慢,使消化道肌    |
| 肉收縮,降低排除糞便    |
| 的能力;而運動則會加    |
| 速消化道蠕動,加強排    |
| 除廢物的能力。因此,    |
| 保持愉快的心情、規律    |
|               |
| 的運動、良好的睡眠,    |

| 第七週 3/28-4/1  第七週  | -        |          |   |                         | T         | Ti-     | T                                       |      |         |
|--|----------|----------|---|-------------------------|-----------|---------|---|------|---------|
| 第七週 3/28-4/1   |          |          |   |                         |           |         | 這些好習慣可以強化                               |      |         |
| 第七週 3/28-4/1   |          |          |   |                         |           |         | 消化道正常蠕動的功                               |      |         |
| 第七週 3/28-4/1   |          |          |   |                         |           |         | 能,幫助人體排除廢                               |      |         |
| 3/28-4/1 活動 2 健康好曆邊  於日常生活中,選用健康的。資訊、產品與服務。  於國際、與與與 社區縣與別與 社區縣為別縣。  如   |          |          |   |                         |           |         | 物,提升免疫力。                                |      |         |
| 3/28-4/1 活動 2 健康好曆邊  於自實生活物質健康的中,選用健康的內質性质與所以與與與關係。  以認識「用藥人」。認識「用藥的學質者與關係的學學質者與關係的學學質者與關係的學學的學學有過一個學學,以認識社區,不可以的一個學學,可以認識,不可以的一個學學,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可  | 第七週      | 單元二 健康滿點 |   | 4a-II-1 能               | Bb-II-1 藥 | 1. 認識用藥 | 一、演示「用藥五問」                              | 1. 問 | 【資訊教育】  |
| 中,運用健康 新藥原則與 別。 別。 認識「用藥 名聚藥的經驗。 出「用藥 程下 內學與 藥 原則與 混 認識「用藥 五數與 原 服藥 的內學實 藥 原則。 3. 認識 社區藥 屬 別。 3. 認識 社區藥 屬 別。 3. 認識 社區藥 藥 內別 對於 演 天 來 對 對 內學 內別 的於 內別 於 演 不 課 實 禁 ? 3. 教 称 演 天 来 對 對 內學 內別 的 內學 與 內 內學 內別 的 內學 內學 內別 的 內學 內別 的 內學 內別 的 內學 內別 的 內學 內別 內 內別 內  | 3/28~4/1 | 活動2健康好厝邊 |   | 於日常生活                   | 物對健康的     | 五問的原    |   | 答:能說 | 資E2 使用資 |
| 實際 人名 大學 一   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 服務。  社區藥局。  五五東」原 則。 認識社區 藥局。  3.認識社區 藥局的用戶品時應注 3.教檢演示課學的與對於廣傳情戶。 3.物檢演示課學可與物的內容。  4.教養所以對話內內容,與關於, 2.自能推廣時用,的人類, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 2.自能在時間, 3.常語等一個別, 3.常語等一個別, 4.計算時間, 五不原則 4.計算時間, 五不原則 4.計算所不不原則 4.計算所不不原則 4.計算所不不原則 4.計算所不不原則 4.計算所不不原則 4.計算所不不原則 4.對藥的內間費 者及與實驗的的同學會 者及與實驗的同同學的成變 表演示。 4.對藥的可以對於   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 則。 3. 認識社區 藥局  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 3. 認識社區<br>藥局。  1. 教師與所服的藥物<br>所服的作用品時應注<br>意教所與門藥情三位的學分別的病,演示天課本<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所有一個<br>一方與所,所則自由<br>一方與所,所則自由<br>一方與所,原則自由<br>一方。<br>一方與所,原則自由<br>一方。<br>一方,<br>一方,<br>一方,<br>一方,<br>一方,<br>一方,<br>一方,<br>一方,   |          |          |   | , = <b>V</b> , <b>V</b> | ,,        |         |   |      |         |
| 藥局。 於身體明藥情注意意物的作用是什麼 實驗時情注意意物的作用是所應注意意哪時情? 3. 教好演玩 等於 實際時中 人   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 慶?購買藥品等應注<br>意哪些事情?<br>3. 教師請言位 同學分別扮演天天、本好話內容。<br>4. 教師提問:看完同學<br>演解「相樂五問」。<br>3. 問說出<br>4. 新師提問:看完同學<br>了解「相樂五問」。<br>5. 前頭<br>4. 評藥<br>1. 發展 2. 一、<br>1. 發展 3. 同。<br>4. 評藥<br>1. 如何<br>1. 如何 |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 意哪些事情? 3.教師演任同學分分別於演示課本對語人人物演演示課本對語人人物對語內容。教師提問:看完同學演不是有幫別。 4.教師提問:看完同學演不是「學」, 2. 教解 [別] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 3. 教師請三位同學分別的物演示課本對話內容,<br>師的,<br>原則<br>為不是不對對所的使用。<br>4. 教師提問著聞的的使用?<br>一一項解習「即與則<br>1. 教師請情與的內學則<br>一一項家庭包裝論的內學明<br>一一項家庭包裝論,2. 同消費<br>一個別說如以背強換數目。<br>一個別說如以者強換數目。<br>一個別說如以者強換數目。<br>一個別說如以者強換數目。<br>一個別說如以者強換數目。<br>一個別說如以者強換數目。<br>一個別說如以者強力。<br>一個別說如此一個別說如此一個別說如此一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別說如此一個,<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個別。<br>一個一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 別扮,天、來數話內容教對話內容教養所與一個人工學的一個人工學,不是不可以一個人工學,不可以可以一個人工學,不可以可以可以可以一個人工學,不可以可以一個人工學,不可以可以一個人工學,不可以可以一個人工學,不可以可以一個人工學,不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 部、。 4. 教師提問:看完的學<br>演不課本對話內<br>。 4. 教師提問:看完的更<br>演形「一<br>一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 客。 4. 教師提問:看完同學<br>演示是「解學」<br>了解了<br>不更則<br>1. 教師請問學自備一<br>現讀的內容學自<br>一項實驗的內容學的內容學<br>通過的內容學<br>通過的一<br>現讀的以對稱為上的同<br>一項演論以對稱<br>一項演論以對稱<br>一項演論以對稱<br>一個一項所<br>一個一項所<br>一個一項所<br>一個一項所<br>一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個  |          |          |   |                         |           |         | * |      |         |
| 4. 教師提問:看知傳<br>演用不五原<br>文文解了「用藥五問」<br>所則 師請 同學 的 所 明 所 所 明 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所 所   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 演示是否有幫助你更<br>了解「用藥五問」<br>一一、練習「用藥五問」<br>原則<br>1.数師請同學自備一項家庭裝飾,詳紹<br>閱讀包裝誦,2.同學兩人分演背<br>者及與對語,2.同學事<br>者及藥師的內學。<br>人一一類類類「用藥五則」<br>者及藥師的原則。<br>者及藥師的原則。<br>3.教師練習「用藥五問」。查<br>五問」前請習別。<br>3.教師論習的感想與<br>心得。<br>4.教師統整:選購藥物   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 了解「軟便劑」的使用?  |          |          | 0 |                         |           |         |   |      |         |
| 用?<br>二、練習「用藥五問」<br>原則<br>1.教師請同學自備一<br>項家庭常備藥物,詳細<br>閱讀包裝憲論,2.同學藥<br>近加以至換換消費<br>者及與清<br>者及與清<br>者及與,<br>者及與,<br>者及與,<br>者及與,<br>者及與,<br>者及與,<br>者及與,<br>。<br>。<br>。<br>3.教師請同學自由發<br>表演所與自由發<br>表演所。<br>。<br>3.教師請同學自由發<br>表演不<br>五問」的<br>。<br>4.<br>2.<br>3.<br>3.<br>数部<br>。<br>4.<br>3.<br>4.<br>4.<br>4.<br>4.<br>5.<br>5.<br>5.<br>5.<br>6.<br>6.<br>7.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8.<br>8  |          |          | 3 |                         |           |         |   |      |         |
| 二、練習「用藥五問」<br>原則<br>1. 教師請同學自備一項家庭常備藥物,詳細使用「用閱讀包裝盘上的內容並加以背誦,2. 同學兩人一組交換扮演消費者及藥師,練習「用藥五問」的原則。<br>3. 教師請同學自由發表演示練習的感想與心得。<br>4. 教師統整:選購藥物 記錄下  |          |          |   |                         |           |         | 用?                                      |      |         |
| 原則 1. 教師請同學自備一項領導物,詳細與一項領導物,對應與表立的可學的。 2. 可以對於一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人一人   |          |          |   |                         |           |         | 1                                       |      |         |
| 1. 教師請同學自備一項家庭常備藥物,詳細使用「用閱讀包裝金上的內容如此以背誦,2. 同學兩人一組交換扮演消費者及藥師所有人一人一個一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,一個人類,  |          |          |   |                         |           |         | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·   |      |         |
| 項家庭常備藥物,詳細<br>閱讀包裝盒上的內容<br>並加以背誦,2.同學兩<br>人一組交換扮演消費<br>者及藥師,練習「用藥<br>五問」的原則。<br>3.教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>心得。<br>4.教師統整:選購藥物  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 閱讀包裝盒上的內容<br>並加以背誦,2.同學兩<br>人一組交換扮演消費<br>者及藥師,練習「用藥<br>五問」的原則。<br>3.教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>心得。<br>4.教師統整:選購藥物<br>記錄下   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 並加以背誦,2.同學兩人一組交換扮演消費<br>者及藥師,練習「用藥<br>五問」的原則。<br>3.教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>心得。<br>4.教師統整:選購藥物   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 人一組交換扮演消費<br>者及藥師,練習「用藥<br>五問」的原則。<br>3. 教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>心得。<br>4. 教師統整:選購藥物<br>記錄下   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 者及藥師,練習「用藥<br>五問」的原則。<br>3. 教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>心得。<br>4. 教師統整:選購藥物<br>記錄下  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 五問」的原則。<br>3. 教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>心得。<br>4. 教師統整:選購藥物<br>記錄下  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 3. 教師請同學自由發<br>表演示練習的感想與<br>1. 教師統整:選購藥物<br>1. 教師統整:選購藥物<br>1. 教師統整:選購藥物   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 表演示練習的感想與 詢社區 心得。  |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 心得。       藥局並         4. 教師統整:選購藥物       記錄下   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
| 4. 教師統整:選購藥物 記錄下   |          |          |   |                         |           |         |   |      |         |
|  |          |          |   |                         |           |         | 7                                       |      |         |
|  |          |          |   |                         |           |         | 是一種醫療消費的習                               | 來。   |         |

| 慣,在消費前若能詳細   6. 訪                               |
|---|
| 詢問藥師,充分理藥品 談:參訪                                 |
| 的相關資訊,就更能有一社區藥                                  |
|   |
|   |
| 三、討論安全用藥原則   成學習                                |
| 1. 教師提問: 藥品和食   單。                              |
| 品有什麼不同?學生                                       |
| 自由發表分享。   |
|   |
| 2. 教師說明:藥品與食                                    |
| 品雖然都是吃進肚子                                       |
| 裡的商品,但藥品對人                                      |
| 體產生的作用比食品                                       |
| 快速而強烈,相對危險                                      |
| 性較高,因此在生產販                                      |
|   |
| 售的管理上比食品嚴                                       |
| 格許多。分辨食品或藥                                      |
| 品最簡單的方式就是                                       |
| 查看包裝盒上的字  |
| 號,有分食字號或藥字                                      |
| 號。  |
| 3. 教師提問: 是否有發                                   |
|   |
| 生過藥物過敏的現  |
| 象?藥物過敏對身體 / / / / / / / / / / / / / / / / / / / |
|   |
| 生自由發表。  |
| 4. 教師說明: 用藥的目                                   |
| 的是為了治療疾病,改                                      |
| 善善善善善善善善善善,但同樣的藥物                               |
|   |
| 對不同的人體會產生                                       |
| 不同的副作用,有些強                                      |
| 烈副作用還可能會致                                       |
| 命,例如:藥物過敏的                                      |
| 產生就是身體免疫系                                       |
| 統對吃進的藥物產生                                       |
|   |
| 強烈的排斥,而造成呼                                      |
| 吸急促、起紅疹或發燒                                      |

| 等免疫及原。因此用藥時,一定要往來原則,<br>(京) (京) (京) (京) (京) (京) (京) (京) (京) (京)   |               |
|---|---------------|
| 時一。<br>時一。<br>時一。<br>一定學係要用藥<br>一定學係要用藥<br>一定學係要用藥<br>一個,<br>一個,<br>一個,<br>一個,<br>一個,<br>一個,<br>一個,<br>一個,  | 等免疫反應,因此用藥    |
| 則。<br>5.五不動性医療局可以<br>學在要動性医療局可以<br>提供例例解解局可以<br>提供例例,<br>提供例例,<br>提供例例,<br>發達<br>一致,<br>一致,<br>一致,<br>一致,<br>一致,<br>一致,<br>一致,<br>一致,   |               |
| 5. 同平安東<br>五工、查詢社區<br>原際與藥局局<br>1. 教師提問:藥幫助日<br>我們們利用 等藥局可以<br>提供我們可則的的<br>服務教師中說一重學問有效<br>地利健康所有<br>與地利健康所有<br>與地利健康所有<br>與地利健康所有<br>與地利健康所有<br>是主意。<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人 |               |
| 五、全國和提問。<br>四、教師教問、<br>提供與何利用,<br>提供教何利用,<br>服務有可以<br>提供物質,<br>發展,<br>發展,<br>是與<br>是與<br>是與<br>是與<br>是與<br>是與<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是                                |               |
| 四、查詢社區藥局 1、教師提問:賴為可以 提供與局面的 2、教師提們內層藥局的 2、教師可有與藥房。 2、教師可是源、藥局藥房。 2、教師可性應數學原理有效 地利健康問當 一定在應數,與一定,與一定,與一定,與一定,與一定,與一定,與一定,與一定,與一定,與一定   |               |
| 1. 教師提問所屬的 課務 所 明 記 報   |               |
| 提供我們什麼幫助的的 服務 所   |               |
| 我們如何利用藥局的<br>服務解認明:社區藥局<br>在生活的資料壓藥藥局來解<br>連一種<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种<br>一种  |               |
| 服務?  ② 2. 教師說明:社區藥局 在生經期音量學問有效 地利律問題藥局不解 決使在用常用。藥局來解 決性在用常用。藥所可有的 是在應於,如此 是來的類人,功能 是在應於 是有數學與 是在一致 是一致 是一致 是一致 是一致 是一致 是一致 是一致 是一致 是一致 是  |               |
| 2. 牧師記中是東屬局在生活的健康的健康的健康的健康。與問有解與一個人工作。與學問有解與一個人工作。與學問有解的自己在由。 科夫 可可 明   |               |
| 在生活資配與 與實有解 與實有解 與實有解 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與   |               |
| 康諮詢資源、學習有效<br>地利康和是與 藥局<br>地決健在用常 對<br>健康,可可照護<br>健康,可可照護<br>健康,可可照過<br>健康,可能過<br>一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個  | 2. 教師說明: 社區藥局 |
| 康詩詞資源,學習有效<br>地決健在開業解明自己在在所<br>健康。可可照<br>健康。可可照<br>健康。<br>3. 教教影機,亦能如何利<br>用電」<br>所述。<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個<br>一個   | 在生活中是重要的健     |
| 地利康爾爾<br>地利健康可幫助護<br>健康 阿姆生活 电子   |               |
| 決健康問題,可幫助自己在居常生活中照護健康的利用教室電腦及投影機的利用教室電腦及投影機,如何利用電子的於水學也的所屬。   |               |
| 已在日常生活中照護健康。  3. 教節利用教室電腦及投影機,示範範如何用用教室電腦及投影機,示範查如前居家附近於人物藥局。  和家門家庭的時期。  在、參詢和經歷藥局  1. 同學歷藥人的學學,可以注行分學,以進行分享。  2. 教都, 對與人之記於課堂上進行分享。  2. 教都, 對學互相提問,教師提問問,學互相提問,教師提問:在參詢的過過的或特別的事?完成                         |               |
| 健康。 3. 教師利用教室電腦 及投影機,功能查如何利 用電子的於,功能查過,此或。 實際一致,也與其一數。 在  |               |
| 3. 教師利用教室電腦<br>及投影機,示範查詢居<br>用電子的的藥局<br>所近家使面。<br>進機完成查詢社區。<br>養助課前分組完<br>成社區藥以之<br>成社區藥以<br>。<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人  |               |
| 及投影機,示範如何利<br>用電子的語為語學<br>生四的藥局<br>心庭,並動社理前。<br>是一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人<br>一個人   |               |
| 用電子地頭 居會 語 居 字 的 藥  |               |
| 家附近的藥局,並請學生回家使用電腦或手機完成查詢。<br>五、參訪社區藥局<br>1. 同學外課前分類的<br>成社區藥房的參訪作<br>業別,可以文字。影像或<br>影片進後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師之意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成  |               |
| 生回家使用電腦或手機完查詢。<br>五、參訪社區藥局<br>1. 同學於課前的參訪作<br>或社區藥房的參訪作<br>業,可以文字。影像或<br>影片進行記錄,小進行<br>行入教課堂上進<br>行分數語 詞學 互相提<br>問,<br>司、教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成  |               |
| 機完成查詢。<br>五、參訪社區藥局<br>1. 同學於課前分組完<br>成社區藥局的參訪作<br>業,可以文字、影像或<br>影片進行記錄,小組分<br>工完成後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 五、參訪社區藥局<br>1. 同學於課前分組完<br>成社區藥局的參訪作<br>業,可以文字、影像或<br>影片進行記錄,小組分<br>工完成後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 1. 同學於課前分組完成社區藥局的參訪作業,可以文字、影像或影片進行記錄,小組分工完成後於課堂上進行分享。 2. 教師請同學互相提問,表達意見。 3. 教師提問: 在參訪的過程中遇到哪些有趣的或特別的事?完成  | 機完成查詢。        |
| 1. 同學於課前分組完成社區藥局的參訪作業,可以文字、影像或影片進行記錄,小組分工完成後於課堂上進行分享。 2. 教師請同學互相提問,表達意見。 3. 教師提問: 在參訪的過程中遇到哪些有趣的或特別的事?完成  | 五、參訪社區藥局      |
| 成社區藥局的參訪作<br>業,可以文字、影像或<br>影片進行記錄,小組分<br>工完成後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成  |               |
| 業,可以文字、影像或<br>影片進行記錄,小組分<br>工完成後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 影片進行記錄,小組分<br>工完成後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 工完成後於課堂上進<br>行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 行分享。<br>2. 教師請同學互相提<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成  |               |
| 2. 教師請同學互相提問,表達意見。<br>問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 問,表達意見。<br>3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成   |               |
| 3. 教師提問:在參訪的<br>過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成  |               |
| 過程中遇到哪些有趣<br>的或特別的事?完成  |               |
| 的或特别的事?完成   |               |
|   |               |
| 作業的過程中遇到哪   |               |
|   | 作業的過程中遇到哪     |

| <b>给、</b> 油 | 四 二 L 盐 仙 军 和 A |   | 1.1 11 1 20                                   | Ch II O 88            | 1  | 些困難?<br>4. 教師總結:社區中有<br>許多可以幫助我們與<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間<br>時間 | 1 #8  |   |
|-------------|-----------------|---|---|-----------------------|--|---|---|---|
| 第八週 4/4~4/8 | 單元六歡樂運動會會       | 3 | Id-II-1 a m m m m m m m m m m m m m m m m m m | Cb-II-2 學<br>校性<br>會。 | 1.會相2.合工會的3.會規4.習運備認的關透作,準問認相則能策動活識儀活過與解備題識關。利略會動運式動團分決活。運比 用進的。動與。體 運動 動賽 練行準 | 一概1.動動2.學式參(1(2(3(4))))(2))(4))(2))(4))(4))(4))(5))(5))(5))(6))(7))(7))(7))(8))(8))(8))(8))(8))(8))(8           | 1.答出會式活訊2.察他作運準畫3.答出會規內4.單成會練動問:運的、動息觀:人擬動備。問:運比則容學:運準習單能動儀相與。 能合定會計 能動賽的。習能動備活。說 關 與 與 | 【法則突【教閱領文寫法B. 歌。閱育E2域本作治利避 讀】認關型材材用免 素 識關型材材用免 素 識關型材 |

| 會節目單的閱讀可以                   |
|-----------------------------|
| 了解運動會活動的項                   |
| 目。                          |
| 2. 利用課本的運動會                 |
| 節目單,讓學生將該校                  |
|                             |
| 運動會活動依據上一                   |
| 頁的分類方式進行活                   |
| 動分類。                        |
| 3. 再提供學校去年運                 |
| 動會節目單,讓學生比                  |
| 較兩校運動會活動內                   |
| 容的差異。                       |
| 4. 請學生發表本校運                 |
| 動會的特色為何?                    |
| 四、講解運動會的準備                  |
| 活動                          |
| 1. 複習前一節課運動                 |
| 會常見的活動,再講解                  |
| 運動會前準備活動的                   |
| 重要性,強調可以依據                  |
| 班上同學的特點進行                   |
| 工作分配,互相協助,                  |
|                             |
| 完成任務。                       |
| 2. 利用課文圖片情                  |
| 境,引導學生發表自己                  |
| 可以擔任班運動會準                   |
| 備活動的哪些工作。<br>1              |
| 五、進行運動會準備工                  |
| 作分配表                        |
| 1. 利用課本講解運動                 |
| <b>會準備活動的工作內</b>            |
| 容,引導學生思考自己                  |
| 可以擔任哪些工作。                   |
| 2. 分組討論工作分配                 |
| 的依據為何,如依據活                  |
| 動類別分配、依照自己                  |
| 377 797 77 71 TO 176 ML I O |

| 喜歡做的工作分配或   |
|-------------|
| 是抽籤。        |
| 3. 全班討論達成分配 |
| 方式的共識後,再共同  |
|             |
| 完成準備活動工作分   |
| 配表。         |
| 4. 教師統整這張分配 |
| 表可以作為班上未來   |
| 舉行運動會準備活動   |
| 的依據,透過事前規畫  |
| 與工作分配,全班可以  |
| 團結合作,提高運動會  |
| 表現的目標。      |
| 六、講解比賽規則的意  |
|             |
| 1. 講解制定遊戲或比 |
| 賽的規則,可以做為練  |
| 習的參考,也可以減少  |
| 運動傷害的發生。    |
| 2. 提醒學生要參加任 |
| 何比賽或是活動,事前  |
| 都應該要先了解相關   |
| 規定或規則。      |
| 3. 利用課本的趣味競 |
| 賽的比賽規則,引導學  |
| 生仔細閱讀。      |
| 4. 分組發表從規則中 |
| 4. 为 組      |
|             |
| 5. 提醒學生參加任何 |
| 比賽或表演活動時,要  |
| 根據相關規定進行比   |
| 賽。參加者可以一起擬  |
| 定練習時間、練習的重  |
| 點和成果檢視的計    |
| 畫,有助於提升練習的  |
| <u> </u>    |

| 第九週4/11~4/15 | 單元六歡樂運動會活動2前滾翻 | 3 | 1c識的能3c現作3c過動潛正活-1g動。-1聯技-1身,能確動1活技 1性。2活運與的。認動 表動 透 動現體 | Ia-II-1、<br>電力<br>電力<br>電力<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子<br>電子 | 1.墊注前能2.翻念3.翻動4.翻動安活認子意滾概認的。表的作透練,全動識的事翻念識技 現聯技過習表的習使安項的。前能 前合能前活現身慣用全與技 滾概 滾性。滾 確體。 | 世十十二畫和合效目 2.組味的 3.檢一注 1.全子同全運致 2.確 3.運檢合二的會 標準形進共 ,會完 對 對 實 是 對 是 對 對 實 是 可 對 對 實 是 可 對 對 實 是 可 對 對 對 實 是 可 對 對 對 對 對 對 對 對 我 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 | 1.答出翻能2.察守的規3.作前的性技4.問:前的概觀:上安範實:滾聯動能實能滾技念 能課全。 表翻合作。說 。 遵 現 | 【品合人<br>為<br>為<br>為<br>為<br>為<br>為<br>為<br>為<br>。<br>為<br>。<br>為<br>。<br>為<br>。<br>。<br>。<br>。<br>。 |
|--------------|----------------|---|--|--|--|---|--|---|
|              |                |   | (U 3)  |  | 動,表現正確<br>安全的身體  | 檢視練習場地是否符<br>合相關安全規定。<br>二、認識滾翻動作常見   | 的聯合<br>性動作<br>技能。  |   |

| 會使重心不穩;滾翻 實作:透                |
|-------------------------------|
| 時,頭著地易造成頸部 過前滾                |
| 受傷;滾翻後,雙腳要 翻練習                |
| 踩穩,以控制身體的平 活動,表               |
| 衡;頭暈時可先坐下休 現正確                |
| 息,才不會跌倒。  安全的                 |
| 2. 引導學生倆倆互相 身體活               |
| 分享自己會注意的安   動習慣。              |
|                               |
| 全事項與危險行為有                     |
| 哪些,再提醒 3. 學生                  |
| 進行分組練習或自主                     |
| 練習時要牢記這些注                     |
| 意事項。                          |
| 三、進行前滾翻支撐練                    |
| 習                             |
| 1. 講解前滾翻的動作                   |
| 包括支撐、縮體和滾                     |
| 翻,可以先分段練習個                    |
| 個動作,再進行組合。                    |
| 示範與講解支撐動作:                    |
| (1)蹲姿,雙手支撐準                   |
| 備。                            |
| (2)臀部向上,雙腳前                   |
| 移靠近手,練習雙手支                    |
| 撐身體的穩定性。                      |
| 2. 引導學生分組試作                   |
| 與練習。                          |
| 3. 兩人一組進行腳跟                   |
| 靠攏,練習支撐的穩定                    |
| 性以及一人支撑背                      |
| 部,協助練習雙腳移動                    |
| 靠近雙手。                         |
| 罪过受丁。<br>四、進行前滾翻的滾翻。          |
|                               |
| <b>練習</b><br>1 治羽女子與温仏院       |
| 1. 複習之前學過的縮<br>體前後滾翻經驗,說明     |
| 農門 もご 2名 へび 米利 火以 EG会 り モロ Hは |

| 要完成前滾翻動作,就  |
|-------------|
| 必須讓滾翻的力量流   |
| 暢的進行,所以身體要  |
| 盡量縮體像顆球,臀部  |
|             |
| 位置超過頭部,就會產  |
| 生滾翻的前進動力。   |
| 2. 引導學生分組試作 |
| 與練習。        |
| 五、進行斜坡前滾翻練  |
| <b>题</b>    |
| 1. 示範與講解前滾翻 |
| 動作的組合:      |
|             |
| (1)蹲姿,雙手支撐準 |
| 備。          |
| (2)臀部向上,雙腳前 |
| 移靠近手,透過斜坡和  |
| 同學在側的保護和推   |
| 力,體驗完成前滾翻的  |
| 動作。         |
| 六、進行前滾翻組合動  |
|             |
| 作練習         |
| 1. 複習上一節斜坡前 |
| 滾翻的的重要概念,並  |
| 讓學生分組練習一次。  |
| 2. 示範與講解前滾翻 |
| 動作:         |
| (1)雙腳立、雙手上舉 |
| 准備。         |
| (2)雙手撐地,蹲姿縮 |
| 體,臀部向上提高。   |
|             |
| (3)臀部前倒、後腦著 |
| 地、縮體滾動。     |
| (4)持續縮體完成滾翻 |
| 一圈。         |
| (5)雙腳著地、雙手向 |
| 前伸直。        |
| 1 11 11     |

|                  |                        |   |                    |                    |                | (6)併腿站立,雙手上<br>舉完成動作。    |               |                          |
|------------------|------------------------|---|--------------------|--------------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
|                  |                        |   |                    |                    |                | 3. 引導學生分組試               |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 作,兩人一組互相保護<br>與協助,練習可以自主 |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 完成。                      |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 4. 根據學生分組表               |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 現,提供需要加強的動作(支撐或是縮體滾      |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 翻)。                      |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 七、討論練習的策略                |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 1. 提醒學生如果要課後練習前滾翻必須在     |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 有安全空間或器材(保               |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 護的軟墊)才能進行。               |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 2. 引導學生發表可以              |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 應用的練習策略,如動作口訣或同學協助,提     |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 醒學生要了解自己錯                |               |                          |
|                  |                        |   |                    |                    |                | 誤或失敗的原因,才能               |               |                          |
| <i>tt</i> : 1 ym | 四一、北州山田公人              |   | 1 11 1 10          | 11 11 0 1          | 1 10 115 14 17 | 提高成功的機會。                 | 1 户           | <b>V</b>                 |
| 第十週<br>4/18~4/22 | 單元六歡樂運動會<br>活動3海洋之舞    |   | 1c-II-1 認<br>識身體活動 | Ib-II-2 土<br>風舞遊戲。 | 1. 認識海洋之歌原住民   | 一、講解大會舞和海洋<br>之歌舞蹈的概念    | 1. 實<br>作: 能正 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運 |
| 4/10 4/22        | 石到 0 两个 <del>人</del> 两 |   | 的動作技               | Cb-II-2 學          | 族舞蹈的概          | 1. 講解運動會中大會              | 確做出           | 動基本的保                    |
|                  |                        |   | 能。                 | 校性運動賽              | 念與練習基          | 舞是展現學生體育學                | 海洋之           | 健。                       |
|                  |                        |   | 2c-II-2 表          | 會。                 | 本舞步動作          | 習成果的方式,海洋之               | 舞基本           |                          |
|                  |                        |   | 現增進團隊 合作、友善的       |                    | 組合。<br>2. 正確表現 | 歌是阿美族的舞蹈。<br>2. 說明原住民族舞蹈 | 舞步動<br>作組合。   |                          |
|                  |                        | 3 | 互動行為。              |                    | 海洋之歌的          | 的特色是以唱跳為                 | 2.實           |                          |
|                  |                        |   | 2d-II-3 參          |                    | 舞步和舞           | 主,以歌聲和舞蹈來表               | 作:能正          |                          |
|                  |                        |   | 與並欣賞多              |                    | 序。             | 達對上天感謝之意。                | 確表現           |                          |
|                  |                        |   | 一元性身體活<br>動。       |                    |                | 3. 練習手牽手的進場<br>舞步。       | 海洋之<br>歌的舞    |                          |
|                  |                        |   | 3c-II-1 表          |                    |                | 二、練習走步組合動作               | 步和舞           |                          |
|                  |                        |   | 現聯合性動              |                    |                | 1. 教師示範與說明各              | 序。            |                          |
|                  |                        |   | 作技能。               |                    |                | 種基本舞步組合動                 |               |                          |

| 作,再引導學生練習:  |
|-------------|
| (1)前後舉手踩點步: |
| 雙手向前舉高右腳向   |
| 前踩一步,左腳跟隨點  |
| 一步;雙手向側後放下  |
| 右腳向後踩一步,左腳  |
|             |
| 跟隨點一步。      |
| (2)左右平舉踏併步: |
| 雙手向右平舉,右腳向  |
| 右踏一步,左腳跟隨併  |
| 一步;雙手向左平舉,  |
| 左腳向左踏一步,右腳  |
| 跟隨併一步。      |
| (3)左右揮手踏步屈  |
| 膝:雙手向右上揮手,  |
| 右腳向右踏一步,左腳  |
| 屈膝跟隨在右小腿    |
| 後;雙手向左上揮手,  |
| 左腳向左踏一步,右腳  |
|             |
| 屈膝跟隨在左小腿後。  |
| 三、練習跑步組合動作  |
| 教師示範與說明跑步   |
| 組合動作,再引導學生  |
| 練習:         |
| (1)左右揮手跑步:雙 |
| 手抬高向左右揮手,雙  |
| 腳配合跑步。      |
| (2)牽手跑步:三人一 |
| 起練習相互牽手,練習  |
| 向同一方向跑步。    |
| (3)左右甩手跑一圈: |
| 雙手向向左右甩手,雙  |
|             |
| 四、練習跳踏步組合動  |
| 作           |
|             |
| (1)左右甩手跳踏:雙 |

|          | 手向向左右甩手,右腳   |
|----------|--------------|
|          | 踏一步,左腳順勢向上   |
|          | 跳起,再換邊換腳做。   |
|          | (2)甩肘跳踏步:雙手  |
|          |              |
|          |              |
|          | 一步,雙手肘向身旁甩   |
|          | 直,左腳順勢向上跳    |
|          | 起,再換邊換做。     |
|          | 五、其他動作       |
|          | (1)踩踏踢腿:雙手插  |
|          | 腰,右腳踏一步,左腳   |
|          | 順勢向前踢,再換邊換   |
|          | 做。           |
|          | (2)舉手搖臀:雙手向  |
|          | 上舉手,臀部向前向後   |
|          | 搖。           |
|          | (3)後跨步拉弓箭:右  |
|          |              |
|          | 腳向後跨一步,雙手做   |
|          | 拉弓箭動作。       |
|          | 六、練習海洋之歌舞序   |
|          | 1. 教師結合上一節課  |
|          | 的基本動作,再利用課   |
|          | 本講解與示範海洋之    |
|          | 歌 15 個動作組合動  |
|          | 作。           |
|          | (1)向上舉手:右腳向  |
|          | 前踩一步,雙手向上舉   |
|          | 起。           |
|          | (2)向後敬禮:右腳向  |
|          |              |
|          | 後點一步,頭向前敬    |
|          | 禮,雙手向後放下。    |
|          | (3)牽手預備:和同學  |
|          | 手牽手,準備跑步進    |
|          | 場。           |
|          | (4)跑步進場。     |
|          | (5)前後舉手踩點步(4 |
| <u> </u> |              |

|                     |   |           |           |         | 個8拍)。           |      |         |
|---------------------|---|-----------|-----------|---------|-----------------|------|---------|
|                     |   |           |           |         | (6) 甩肘跳踏步(4個8   |      |         |
|                     |   |           |           |         | 拍)。             |      |         |
|                     |   |           |           |         | (7)左右揮手踏步屈膝     |      |         |
|                     |   |           |           |         | (4個8拍)。         |      |         |
|                     |   |           |           |         |                 |      |         |
|                     |   |           |           |         | (8)左右甩手跳踏步(4    |      |         |
|                     |   |           |           |         | 個8拍)。           |      |         |
|                     |   |           |           |         | (9)踩跳踢腿 (4個8    |      |         |
|                     |   |           |           |         | 拍)。0舉手搖臀(個      |      |         |
|                     |   |           |           |         | 8 拍 ) 。         |      |         |
|                     |   |           |           |         | (10)後跨步拉弓箭(4    |      |         |
|                     |   |           |           |         | 個 8 拍 )。        |      |         |
|                     |   |           |           |         | (11)左右平舉踏併步     |      |         |
|                     |   |           |           |         | (4個8拍)。         |      |         |
|                     |   |           |           |         | (12)前後舉手踩點步     |      |         |
|                     |   |           |           |         | (4個8拍)。         |      |         |
|                     |   |           |           |         | (13)左右甩手向右向     |      |         |
|                     |   |           |           |         |                 |      |         |
|                     |   |           |           |         | 左各跑一圈(4個8       |      |         |
|                     |   |           |           |         | 拍)。             |      |         |
|                     |   |           |           |         | (14)重複 9~14 動作。 |      |         |
|                     |   |           |           |         | (15)重複1、2動作,    |      |         |
|                     |   |           |           |         | 最後牽手跑步退場。       |      |         |
| 第十一週 單元六歡樂運動會       |   | 1c-II-1 認 | Ib-II-2 土 | 1. 認識海洋 | 一、講解大會舞和海洋      | 1. 實 | 【安全教育】  |
| 4/25~4/29 活動 3 海洋之舞 |   | 識身體活動     | 風舞遊戲。     | 之歌原住民   | 之歌舞蹈的概念         | 作:能正 | 安E7 探究運 |
|                     |   | 的動作技      | Cb-II-2 學 | 族舞蹈的概   | 1. 講解運動會中大會     | 確做出  | 動基本的保   |
|                     |   | 能。        | 校性運動賽     | 念與練習基   | 舞是展現學生體育學       | 海洋之  | 健。      |
|                     |   | 2c-II-2 表 | 會。        | 本舞步動作   | 習成果的方式,海洋之      | 舞基本  | , 0     |
|                     |   | 現增進團隊     | Ħ         | 組合。     | 歌是阿美族的舞蹈。       | 舞步動  |         |
|                     |   | 合作、友善的    |           | 2. 正確表現 | 2. 說明原住民族舞蹈     | 作組合。 |         |
|                     | 3 | 互動行為。     |           | 海洋之歌的   | 的特色是以唱跳為        | 2.實  |         |
|                     |   |           |           |         |                 |      |         |
|                     |   | 2d-II-3 參 |           | 舞步和舞    | 主・以歌聲和舞蹈來表      | 作:能正 |         |
|                     |   | 與並欣賞多     |           | 序。      | 達對上天感謝之意。       | 確表現  |         |
|                     |   | 元性身體活     |           | 3. 正確表現 | 3. 練習手牽手的進場     | 海洋之  |         |
|                     |   | 動。        |           | 海洋之歌的   | 舞步。             | 歌的舞  |         |
|                     |   | 3c-II-1 表 |           | 舞步和舞    | 二、練習走步組合動作      | 步和舞  |         |
|                     |   | 現聯合性動     |           | 序。      | 1. 教師示範與說明各     | 序。   |         |

| <br> |      |             |             |       |  |
|------|------|-------------|-------------|-------|--|
| 作技能。 | 4. ) | 欣賞原住        | 種基本舞步組合動    | 3. 實  |  |
|      | 民力   | 族舞蹈的        | 作,再引導學生練習:  | 作:能正  |  |
|      | -    |             | (1)前後舉手踩點步: | 確表現   |  |
|      |      | <b>能利用練</b> | 雙手向前舉高右腳向   | 海洋之   |  |
|      |      | 策略進行        | 前踩一步,左腳跟隨點  | 歌的舞   |  |
|      |      | 洋之歌動        | 一步;雙手向側後放下  | 步和舞   |  |
|      |      |             | 右腳向後踩一步,左腳  | 序。    |  |
|      | · ·  |             | 跟隨點一步。      | 4. 實  |  |
|      |      |             | (2)左右平舉踏併步: | 作:能說  |  |
|      |      | 可應衣坑<br>團體規 | 雙手向右平舉,右腳向  | 出原住   |  |
|      | 範    |             | 右踏一步,左腳跟隨併  | 民族舞   |  |
|      | 軋    |             |             |       |  |
|      |      |             | 一步;雙手向左平舉,  | 蹈的特   |  |
|      |      |             | 左腳向左踏一步,右腳  | 色。    |  |
|      |      |             | 跟随併一步。      | 5. 學習 |  |
|      |      |             |             | 單:能完  |  |
|      |      |             | 膝:雙手向右上揮手,  | 成運動   |  |
|      |      |             | 右腳向右踏一步,左腳  | 會準備   |  |
|      |      |             | 屈膝跟隨在右小腿    | 練習活   |  |
|      |      |             | 後;雙手向左上揮手,  | 動單。   |  |
|      |      |             | 左腳向左踏一步,右腳  | 6. 行  |  |
|      |      |             | 屈膝跟隨在左小腿後。  | 為:能完  |  |
|      |      |             | 三、練習跑步組合動作  | 成運動   |  |
|      |      |             | 教師示範與說明跑步   | 會中與   |  |
|      |      |             | 組合動作,再引導學生  | 運動會   |  |
|      |      |             | 練習:         | 後班級   |  |
|      |      |             | (1)左右揮手跑步:雙 | 任務與   |  |
|      |      |             | 手抬高向左右揮手,雙  | 遵守團   |  |
|      |      |             | 腳配合跑步。      | 體規範。  |  |
|      |      |             | (2)牽手跑步:三人一 | ,     |  |
|      |      |             | 起練習相互牽手,練習  |       |  |
|      |      |             | 向同一方向跑步。    |       |  |
|      |      |             | (3)左右甩手跑一圈: |       |  |
|      |      |             | 雙手向向左右甩手,雙  |       |  |
|      |      |             | 腳配合跑一圈。     |       |  |
|      |      |             | 四、練習跳踏步組合動  |       |  |
|      |      |             | 作           |       |  |
|      |      |             | TF          |       |  |

| (1)左右甩手跳踏:雙 |
|-------------|
| 手向向左右甩手,右腳  |
| 踏一步,左腳順勢向上  |
| 跳起,再換邊換腳做。  |
| (2)甩肘跳踏步:雙手 |
|             |
| 肘交叉在胸前,右腳踏  |
| 一步,雙手肘向身旁甩  |
| 直,左腳順勢向上跳   |
| 起,再换邊換做。    |
| 五、其他動作      |
| (1)踩踏踢腿:雙手插 |
| 腰,右腳踏一步,左腳  |
| 順勢向前踢,再換邊換  |
| 做。          |
| (2)舉手搖臀:雙手向 |
| 上舉手,臀部向前向後  |
| 搖。          |
| (3)後跨步拉弓箭:右 |
|             |
|             |
| 拉弓箭動作。      |
| 六、練習海洋之歌舞序  |
| 1. 教師結合上一節課 |
| 的基本動作,再利用課  |
| 本講解與示範海洋之   |
| 歌 15 個動作組合動 |
| 作。          |
| (1)向上舉手:右腳向 |
| 前踩一步,雙手向上舉  |
| 起。          |
| (2)向後敬禮:右腳向 |
| 後點一步,頭向前敬   |
| 禮,雙手向後放下。   |
| (3)牽手預備:和同學 |
| 手牽手,準備跑步進   |
| 場。          |
|             |
| (4)跑步進場。    |

|  | (5)前後舉手踩點步(4)                                    |
|--|--|
|  | 個8拍)。  |
|  |  |
|  | (6)甩肘跳踏步(4個8                                     |
|  | 拍)。  |
|  | (7)左右揮手踏步屈膝                                      |
|  | (4個8拍)。  |
|  | (8)左右甩手跳踏步(4)                                    |
|  |  |
|  | 個 8 拍 ) 。  |
|  | (9)踩跳踢腿(4個8                                      |
|  | 拍)。0舉手搖臀(個                                       |
|  | 8 拍 ) 。  |
|  | (10)後跨步拉弓箭 (4)                                   |
|  | 個8拍)。  |
|  |  |
|  | (11)左右平舉踏併步                                      |
|  | (4個8拍)。  |
|  | (12)前後舉手踩點步                                      |
|  | (4個8拍)。  |
|  | (13)左右甩手向右向                                      |
|  | 左各跑一圈(4個8  |
|  |  |
|  | 拍)。<br>  11                                      |
|  | (14)重複 9~14 動作。                                  |
|  | (15)重複 1、2 動作,                                   |
|  | 最後牽手跑步退場。  |
|  | 七、講解與欣賞原住民                                       |
|  | 舞蹈特色   |
|  | 1. 欣賞 2020 年花蓮縣                                  |
|  |  |
|  | 原住民聯合豐年節大  |
|  | 會舞──「汎扎萊今  |
|  | 天」的影片,講解原住                                       |
|  | 民舞蹈的幾項特色:  |
|  | (1)以團體舞蹈居多、                                      |
|  | 獨舞較少。<br>  1   1   1   1   1   1   1   1   1   1 |
|  |  |
|  | (2)舞蹈動作與日常生                                      |
|  | 活有關,如打獵、搗  |
|  | 米。   |
|  | (3)舞蹈中融入祭典的                                      |
|  | (C) /T = 1 1 100 = /N / (14                      |

| 相關儀式動作,如敬   |
|-------------|
| 禮。          |
| (4)隊形以圓形為主。 |
| 2. 引導學生發表自己 |
| 還觀察到哪些特色。   |
| 及           |
| 策略          |
|             |
| 1. 鼓勵學生共同努力 |
| 練習和團隊合作才能   |
| 呈現最佳的大會舞表   |
| 演,練習的策略包括運  |
| 動會前的練習和預    |
| 演、加強體能、共同製  |
| 作道具以及修正動作   |
| 的方法。        |
| 2. 全班可以透過前幾 |
| 課的大會舞練習工作   |
| 分配,選出負責的同學  |
| 協助指導課後練習。   |
| 九、講解社區與運動會  |
| 的關聯         |
| 1. 利用學校運動會節 |
| 目單,講解運動會當天  |
| 會有社區居民或家長   |
| 參與的相關活動。    |
| 2. 講解社區資源融入 |
| 學校運動會是聯絡社   |
|             |
| 區人士和學校師生情   |
| 感的作法,請學生能表  |
| 現禮貌並感謝他們的   |
| <b>參與。</b>  |
| 十、講解運動會時應表  |
| 現的團體規範和責任   |
| 1. 利用節目單說明運 |
| 動會的流程會依照預   |
| 定時間進行,所以當天  |
|             |

|         |  |   |           |           |         |              | 1    |         |
|---------|--|---|-----------|-----------|---------|--------------|------|---------|
|         |  |   |           |           |         | 要準時參與各種節目    |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 的預備位置和全力的    |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 表演。          |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 2. 演練遇到外校來賓  |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 和家長應表現的禮節。   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 3. 穿著規定的班服或  |      |         |
|         |  |   |           |           |         | J. 牙者        |      |         |
|         |  |   |           |           |         |              |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 神,並積極參與各項活   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 動,爭取最高榮譽。    |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 4. 提醒學生共同維護  |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 校園整潔,不製造垃    |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 圾。           |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 十一、進行運動會結束   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 的整理工作分配      |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 1. 講解運動會後還要  |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 進行校園整潔、場地器   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 材復原的工作,利用之   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 前工作分配的經驗,讓   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 全班討論如何進行工    |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 作分配。         |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 2. 教師說明運動會後  |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 也需要進行檢討工     |      |         |
|         |  |   |           |           |         |              |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 作,一起檢視工作任務   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 執行結果,並思考有哪   |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 些任務需要改進或調    |      |         |
|         |  |   |           |           |         | 整,作為日後運動會舉   |      |         |
|         | The state of the s |   |           |           |         | 行的參考。        |      |         |
| 第十二週    | 單元三驚險一瞬間   |   | 1a-II-2 了 | Ba-II-3 防 | 1. 認識火災 | 一、討論火災案例     | 1. 問 | 【防災教育】  |
| 5/2~5/6 | 活動1火災真可怕   |   | 解促進健康     | 火、防震、     | 發生。     | 1. 教師介紹火災案例: | 答:知道 | 防E5 不同災 |
|         |  |   | 的生活方      | 防颱措施及     | 2. 培養對火 | (1)配合課本頁面,說  | 造成火  | 害發生時的   |
|         |  |   | 法。        | 逃生避難基     | 災的警覺    | 明兒童玩火釀禍事件。   | 災的可  | 適當避難行   |
|         |  | 3 | 3a-II-1 演 | 本技巧。      | 性。      | (2)教師也可蒐集時事  | 能原因。 | 為。      |
|         |  | - | 練基本的健     | , ,,,,    | 3. 演練火場 | 火災案例介紹。      | 2. 問 | ·       |
|         |  |   | 康技能。      |           | 逃生技巧。   | 2. 請學生說說曾經看  | 答:能說 |         |
|         |  |   | W 17 10   |           | 4. 演練報案 | 過或聽過火災事故,知   | 出火場  |         |
|         |  |   |           |           | 技巧。     | 道什麼原因會造成火    | 逃生須  |         |
|         |  |   |           |           | 1270°   | 坦门宏尔凶胃垣放入    | 心生况  |         |

|          | 災嗎?         | 知。       |
|----------|-------------|----------|
|          | 二、火災發生原因    | 3. 實     |
|          | 1. 教師歸納:    | 作:操作     |
|          | (1)火災發生時,除了 |          |
|          |             |          |
|          | 火會造成燒燙傷,還   |          |
|          | 另一個致命的隱形殺   | 4. 實     |
|          | 手濃煙。        | 作:能說     |
|          | (2)火場濃煙溫度很  | 出報案      |
|          | 高,而且含有有毒物   | 的三點      |
|          | 質,吸入後會讓呼吸到  | 道 訊息。    |
|          | 灼傷、窒息,所以弟   | <b> </b> |
|          | 才會被濃煙嗆昏。    |          |
|          | (3)逃生時看到濃煙不 | <u> </u> |
|          | 能強行通過,要立即   |          |
|          | 門,才不會被濃煙嗆   | rea      |
|          | 傷。          |          |
|          |             |          |
|          | 三、火場怎麼逃     |          |
|          | 1. 教師說明發生火災 |          |
|          | 造成傷亡,是缺乏火   | 易        |
|          | 逃生的知識與技能。   |          |
|          | 2. 教師提問:    |          |
|          | (1)發生火災了要怎麼 | Ę.       |
|          | 逃生?         |          |
|          | (2)身體為什麼要採作 | Ę        |
|          | 姿勢?         | .        |
|          | (3)為了快速逃生,可 | -        |
|          | 以坐電梯嗎?      |          |
|          |             | ,        |
|          | (4)為什麼最後逃離》 |          |
|          | 場的人,要做關門的   | <b>カ</b> |
|          | 作?          |          |
|          | 3. 教師歸納:可根據 |          |
|          | 文頁面,統整火場逃   | <u> </u> |
|          | 須知。         |          |
|          | 四、火場濃煙時怎麼達  | <u></u>  |
|          | 1. 教師提問:    |          |
|          | (1)打開門發現火勢、 |          |
| <u> </u> |             |          |

| 濃煙大,還要衝出去                             |
|---------------------------------------|
| 嗎?                                    |
| (2)浴室有水,趕快躲                           |
| 進浴室比較安全?                              |
| (3)用塑膠袋蓋住頭,                           |
| 比較不會嚐到濃煙?                             |
| 3. 教師說明發現濃煙                           |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| 密布時,應將門關上並                            |
| 塞緊門縫,防止濃煙竄                            |
| 進。                                    |
| 4. 教師根據課本頁面                           |
| 做統整。                                  |
| 5. 演練火場逃生技巧:                          |
| (1)用手背觸碰門把決                           |
| 定是否開門。                                |
| (2)門把如果不燙,採                           |
| 低姿勢爬行,往安全門                            |
| 逃出;門把很燙,將門                            |
| 縫塞緊防止濃煙。                              |
| 五、演練火場報案                              |
| 1. 教師說明:火災發生                          |
| 時,一定要保持冷靜,                            |
| 應立即到安全地方通                             |
| 知周圍的人或是撥打                             |
| 119。請學生把課本上                           |
| 的三點訊息寫下。                              |
| 2. 請學生分享打 119                         |
|                                       |
| 報案經驗。                                 |
| (1)两人一組,演練如                           |
| 何報案。                                  |
| (2)報案的內容根據所                           |
| 寫的三點訊息進行演                             |
| 練。                                    |
| 六、身體著火了怎麼辦                            |
| 1. 局部小面積著火,可                          |
| 用手拍熄;如為四肢或                            |
|                                       |

|          | 單元三驚險一瞬間 汗動 9 欧北北佐獸 |   | 1a-II-2 了 解促液体 事  | Ba-II-3 防<br>业、际雪、 |   | 身體決議。<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名<br>一名   | 1. 問  | 【防災教育】                     |
|----------|---------------------|---|---|--------------------|---|---|---|----------------------------|
| 5/9~5/13 | 活動2防火大作戰            | 3 | 解的法2b意的慣4b用來健場促生。-I 改健。-I 事支康。進活 -2 個習 2 證促立健方 2 個習 2 證促立康 願人 使據進 | 火防逃本技院進攻,          | 防施2.家的目3.器法4.倡和重火。願中防。認的。能導住要安善意不火 識使 向滅警性全 改安項 滅用 他火器。 | 1.家生安2.生全(嗎(2嗎嗎3.不請4.畫有火粉中,全配分狀)?)嗎家有 師合人師家個家說火類施課家。梯鞋有水。中預 統安設說平逃臨明災做。本中 有鞋有 台逃 :的改,逃路,再好 頁的 很嗎在 裝出 家目喔時圖,是發家 ,火 雜 通 鐵口 中,!要,以不免 水 學 物 風 窗口 有要 規要免 火 學 | 答居火狀 2.答出電使況 3.答明器用:家措況問:家器用。問:滅的方能防施。 能中的狀 能火使法說 。 | 防害適為防人急災限不告難 協檢及的制定的行 家查防期 |

| 及,不知道逃生出口。    |
|---------------|
| 5. 請學生參考課本頁   |
| 面,規畫家中的逃生路    |
| 線。            |
| 二、電器使用須知      |
| 1. 教師提問:      |
| 1)學生家裡的電器有    |
| 哪些?           |
| 2)有看過電線走火     |
| 馬?            |
|               |
| 2. 與學生共同討論課   |
| 本頁面           |
| (1)電線不正確拔除插   |
| 頭。            |
| (2)使用電暖器時,離   |
| 可燃物太近。        |
| (3)延長線過載。     |
| (4)電線纏繞。      |
| 三、住宅用警報器      |
| 1. 住宅用警報器是警   |
| 報設備。          |
| 2. 教師提問:      |
| (1)詢問學生知道住宅   |
| 用警報器的功用嗎?     |
| (2)誰家裡有住宅用火   |
| 災警報器呢?住宅用     |
| 火災警報器,有分偵煙    |
| 與偵熱型。         |
| 四、滅火器使用       |
| 1. 教師提問:      |
| (1)當家裡瓦斯爐起火   |
| 了,要怎麼滅火呢?     |
| (2)學生知道滅火器的   |
| 使用方法嗎?        |
|               |
| 2. 滅火器介紹: 乾粉滅 |
| 火器適用 A、B、C 型火 |

| 神。高,可增加兩人間隔距論:能思 | 第十四週<br>5/16~5/20<br>單元七一起來PLAY<br>活動1足下傳球真<br>功夫、活動2射門<br>大進擊 | 3 | Id述人的2現角任30現作30用作略-II-2的唯工-觀色。-I聯技-I遊和。2或技性2者責 1性。2的爭描他能。表的 表動 運合策 | Hb地類的接球踢球球時及人攻I-文運拍球、球、、間人與防I-守動球、擲、追停、與球概性相、傳球帶逐球空人關念陣球關拋接及 之間、係。 | 1.足背的球2.程出解出神3.餘學巧4.足背動5.程出解出神能內進移動在中不方合。能時習。能內進作在中不方合。運側行動作遊,同法作利問過 運側行。遊,同法作用及流傳。戲探的,的 用,的 用及射 戲能的,的腳足暢接 過探破展精 課賴技 腳足門 過探破展精腳足暢接 過索 現 | 災3.的4.用5.的6.及的一教展關 <b>二傳</b> 1.腳公向2.觸後3.傳三動1.(1尺前方傳(2)高,找位觀狀找位向住重、師熱節、接移踏分前移到收二接、傳遊)的方即出題,人置察況一置他宅要熱帶身部足球動在,傳動球,人球進球戲人雖動將,養學裡家。找。人用性身領,位內動傳球以球接的減一動行」規人離動前並球炮稅電裡導災動生強及:左內:間球,練雙作:間,人向跑時形成器減減警進腳足墊側足,的進習人練間,人向跑性間火的火火報等災動生強及:左內:間球,練雙作:間,人向跑性間火的火火報等災勢生強及10元間球,練雙作:間,人向跑性間水的火火報。器器 伸、移、心足側稍勢移字 2人準球。提隔 | 1.作制傳的與2.論考策與討3.察同作活4.作制傳的與5.論實:移接力方討:遊略同論觀:學進動實:移接力方討:能動球道向 能戲,學。 能合行。 能動球道向 能控 。 思 並 和 | L品德教育】<br>品色人際關係。 |
|------------------|--|---|--|--|---|---|--|-------------------|
|------------------|--|---|--|--|---|---|--|-------------------|

| 餘時間,練習 | 四、觀察動作討論      | 策略,並   |
|--------|---------------|--|
| 學習過的技  | 1. 請觀察一下哪一組   | 與同學  |
| 巧。     | 的移動足內側傳接球     | 討論。  |
|        | 動作最流暢,說說看為    | 6. 觀   |
|        | 什麼?他是怎麼做      | 察:能和   |
|        | 的?(移動迅速到位,    | <del>原、ルルーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</del> |
|        | 傳球、停球動作正確、    | 作進行  |
|        | 跑動時機正確、默契配    | 活動。  |
|        | 合)            | 冶 g) °   |
|        | 2. 再進行一次雙人 Z  |  |
|        | 字移動傳球。        |  |
|        | 3. 集合全班, 共同發表 |  |
|        | 感想,是否有進步?     |  |
|        | 五、綜合活動        |  |
|        | 教師綜合結論,並進行    |  |
|        | 緩和運動。         |  |
|        | 六、熱身活動        |  |
|        | 教師帶領學生進行伸     |  |
|        | 展熱身,加強腳踝、膝    |  |
|        | 關節部位。         |  |
|        | 七、複習足內側及足背    |  |
|        | 移動傳接球動作       |  |
|        | 再次確認是否能確實     |  |
|        | 做到上次討論精進內     |  |
|        | 容:內容迅速到位,傳    |  |
|        | 球、停球動作正確、跑    |  |
|        | 動時機正確、默契配     |  |
|        | 合。            |  |
|        | 八、進行「我是傳接球    |  |
|        | 高手」遊戲         |  |
|        | 1. 遊戲規則:      |  |
|        | (1)男、女混合分成兩   |  |
|        | 組,每組場地分A、B、   |  |
|        | C三點,成正三角形排    |  |
|        | 列,間隔5~8公尺。    |  |
|        | (2)A 點人員以移動足  |  |
|        | (4/A 納八貝以移勁及  |  |

| 內側傳球至C點後跑               |
|-------------------------|
| 至B點。                    |
| (3)B 點人員空手跑動            |
| 至C點以足內側停                |
| 球,停球後以足背運球              |
| 至人點。                    |
| (4)每人依序完成,所             |
| 有組員須回到原出發               |
| 位置,先完成的組別獲              |
| 勝。                      |
| 2. 分組討論:引導學生            |
| 2. 为組列 硼· 列 字字生<br>  討論 |
| (1)空手跑動人員出發             |
|                         |
| 的時間點為何?(例如              |
| 傳球者開始動作時)               |
| (2)提早到位才能夠順             |
| 利停球。                    |
| (3)每位組員需熟記出             |
| 發順序。                    |
| 3. 再進行一次比賽,驗            |
| 收討論成果。                  |
| 九、綜合活動。                 |
| 教師綜合結論,並進行              |
| 緩和運動。                   |
| 十、熱身活動                  |
| 教師帶領學生進行伸               |
| 展熱身,加強腳踝、膝              |
| 關節部位。                   |
| 十一、足內側及足背移              |
| 動射門練習                   |
| 1. 足內側射門:               |
| (1)眼睛盯著球,踏出             |
| 支撐腳;                    |
| (2)腳內側接觸球中              |
| 心,將球推出去;                |
| (3)腳充分向前擺動,             |
| (0)44 )0 14 14 140 24   |

|  | 眼睛看著飛出去的球。   |
|--|--------------|
|  | 2. 足背射門:     |
|  | (1)眼睛盯著球,踏出  |
|  |              |
|  | 支撐腳;         |
|  | (2)腳背踢中球心;   |
|  | (3)像是把球順勢推出  |
|  | 去,腳踢出去。      |
|  | 3. 分組練習:讓學生分 |
|  | 組對著牆壁射門練習。   |
|  | 十二、複習足內側及足   |
|  | 背移動射門 -      |
|  |              |
|  | 學生各自討論方法進    |
|  | 行練習:         |
|  | (1)射門時身體前傾或  |
|  | 後仰是否會造成球的 /  |
|  | 角度高低不同?      |
|  | (2)支撐腳離球太近或  |
|  | 太遠是否會影響踢     |
|  | 球?           |
|  | ·            |
|  | 十三、綜合活動      |
|  | 教師綜合結論,並進行   |
|  | 緩和運動。        |
|  | 十四、熱身活動      |
|  | 教師帶領學生進行伸    |
|  | 展熱身,加強腳踝、膝   |
|  | 關節部位。        |
|  | 十五、進行「足球三宮   |
|  | 格」遊戲         |
|  |              |
|  | 1. 遊戲規則:     |
|  | (1)全班平均分成2組  |
|  | 站在標誌盤後,面向牆   |
|  | 壁,標誌盤距離牆壁    |
|  | 5~8 公尺。      |
|  | (2)牆壁區分低、中、  |
|  | 高三區域,每區域高一   |
|  | 公尺,寬五公尺。     |
|  | ムハールエムハー     |

| (3)球踢中低、中、高       |
|-------------------|
| 區域,分別得1分、2        |
| 分、3 分。4 每組每人      |
| 踢完 2 球,總結得分,      |
| 得分最高組別獲勝。         |
|                   |
| 2. 分組討論:引導學生      |
| 討論                |
| (1)射門時身體前傾或       |
| 後仰是否會造成球的         |
| 角度高低不同?           |
| (2)支撐腳離球太近或       |
| 太遠是否會影響踢          |
| 球?                |
| 十六、進行「我是足球        |
| 小將」遊戲             |
| 1. 遊戲規則:          |
| (1)男、女混合分成兩       |
| 組,每組場地分A、B、       |
| C三點,成等腰三角形        |
| 排列, A、B 間隔 5 公    |
| 尺, A、B 點至 C 點距    |
|                   |
| 離了公尺,C點至球門        |
| 位置 8 公尺。(2)A 點    |
| 傳球至 C 點, B 點人員    |
| 跑至∁點接球射門。         |
| (3)A 點傳球後跑 Z 字    |
| 形繞障礙物至B點後         |
| 方。                |
| (4)C 點接球射門後,      |
| 跑至球門撿球將球拿         |
| 至A點後方。            |
| (5)所有人員均須完成       |
| 傳球、接球、射門及撿        |
| 球回位動作。            |
| (6)所有人完成後,以       |
| 射進球門多者獲勝。         |
| 初 延 体 门 夕 有 役 份 ° |

| 第十五週<br>5/23~5/27<br>單元七一起來 PI<br>活動 3 桌球乒乓 | Id-II-1       in       in | /牆性球類<br>捷接球球<br>抽投球球<br>排<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上<br>上 | 2. 能遵守比<br>賽規則與規<br>範。<br>3. 能運用拍 | 2. 討過(1) 之。<br>組計活巧跑<br>(1) 之。<br>(1) 之。<br>(2) 的<br>(3) 是<br>(4) 的<br>(4) 的 | 1.作向擊續上2實:上能8。實集拍連下球       | 【品德教通<br>品色<br>為<br>為<br>為<br>為<br>為<br>。<br>為<br>。<br>為<br>。<br>為<br>。<br>為<br>。<br>為<br>。<br>。<br>。<br>。 |
|---|--|--|-----------------------------------|---|----------------------------|--|
|   | 識動作技能<br>概念與動作<br>練習的策<br>略。   | /牆性球類<br>運動相關的<br>拋接球、<br>拍控球、   | 拍擊動作。<br>2. 能則與規<br>範。<br>3. 能運用拍 | 教師帶領學生進行伸展熱身。<br>二、向上拍擊練習<br>1. 教師介紹握球方   | 作:桌球<br>向上拍<br>擊能連<br>續8下以 | 品 E3 溝通<br>合作與和諧   |

| 組。                |
|-------------------|
| (2)玩法:各組排頭就 5. 實  |
| 位,同時進行向上拍 作:能與    |
| 擊,當球全部落地後,一同學進    |
|                   |
| 計算各組擊球數;接著一行簡易    |
| 下一位上場擊球,並累 桌球賽。   |
| 計總球數。   6. 觀      |
| (3)勝負:全部輪完   察:能遵 |
| 後,如果未達 100 下, 守規範 |
| 再由排頭依序接力,先一並發揮    |
| 完成 100 下的隊伍獲 運動精  |
| 勝。神。              |
| (4)超過扣分:總球數       |
|                   |
| 超過100下,需由下一       |
| 位拍擊並從 50 下重新      |
| 開始計算。             |
| 2. 引導學生發現如何       |
| 避免超過 100 下而扣      |
| 分:旁邊同學幫忙喊         |
| 數,凝聚團隊精神。         |
| 3. 再玩一次,驗收學生      |
| 進步情形。             |
| 四、綜合活動            |
| 教師綜合結論,並進行        |
|                   |
| 緩和運動。             |
| 五、熱身活動            |
| 教師帶領學生進行伸         |
| 展熱身。              |
| 六·向前擊球動作練習        |
|                   |
| (1)左腳在前,重心放       |
| 低,將球放在掌心。         |
| (2)用手臂力量,將球       |
|                   |
|                   |
| 拉。                |
| (3)球落在胸、腰之間       |

| 將球擊出。          |
|----------------|
| 兩人一組,散開適當距     |
| 離練習。           |
| 七、擊球落點練習       |
| 1. 教師示範說明後,兩   |
|                |
| 人一組隔網練習不同      |
| 落點。            |
| 2. 教師集合討論,並提   |
| 問:哪個區域最難擊      |
| 到?引導學生發現斜      |
| 對角需先轉動身體方      |
| 向,並調整動作讓球落     |
| 在胸腰間擊球。        |
| 3. 學生再次散開練     |
| 習、體驗。          |
| 八、綜合活動         |
| 教師綜合結論,並進行     |
| 我和 <b>運動</b> 。 |
| 九、熱身活動         |
|                |
| 教師帶領學生進行伸      |
| 展熱身。           |
| 十、向上拍擊球感複習     |
| 複習向上拍擊,以熟悉     |
| 球感, 並驗收學生進步    |
| 情形。            |
| 十一、進行「最佳落點」    |
| 遊戲             |
| 1. 遊戲規則:       |
| (1)全班分成數組,組    |
| 員輪流站在擊球圈,擊     |
| 球過網。           |
| (2)依球落點得到不同    |
| 分數,每人有3球機      |
| 會,以分數最高的一球     |
|                |
| 計算分數。(3)計算全    |
| 組得分,分數高的隊伍     |

| 獲勝。           |
|---------------|
| 策略提問:有3球機     |
| 會,你會怎麼分配高、    |
| 低分區的擊球順序?     |
| 十二、擊牆練習       |
| 1. 教師示範說明後, 練 |
| 習以下動作:        |
| (1)擊牆一次,原地接   |
| 球:熟悉擊牆位置及回    |
| 彈角度。          |
| (2)擊牆一次,移位接   |
| 球:判斷球的回彈位置    |
| 迅速移位,左腳前跨並    |
|               |
| 以左手接球(胸腰之間    |
| 高度)。          |
| (3)移位回擊球,讓擊   |
| 球位置保持在左前方     |
| 約胸腰之間高度,練習    |
| 連續回擊。         |
| 十三、綜合活動       |
| 教師綜合結論,並進行    |
| 緩和運動。         |
| 十四、熱身活動       |
| 教師帶領學生進行伸     |
| 展熱身。          |
| 十五、進行「擊牆接力」   |
| 遊戲            |
| 1. 遊戲規則:      |
| (1)全班分成數組,組   |
| 員輪流進行連續擊球。    |
| (2)球落地一次擊球。   |
| 如果球落地兩次或沒     |
| 擊中球時停止擊球,計    |
| 算個人擊中牆的次數。    |
| (3)全部輪完後,計算   |
| 各組擊牆總次數,分數    |
| ロルナルのベスメールスペー |

| 高的隊伍獲勝。           |
|-------------------|
| 2. 請優秀同學示範動       |
| 作,並發表心得後,再        |
| 玩一次。              |
| 十六、地面桌球練習         |
| 1. 教師示範動作,並鼓      |
| 勵學生運用所學技巧         |
| 進行練習。             |
| 2. 學生兩人一組練習。      |
| 3. 熟練後,四人一組練      |
| 習,並請學生思考如何        |
| 團隊合作。             |
| 十七、進行「四人攻防        |
| 賽」遊戲              |
| 1. 教師強調遵守規則       |
| 和運動精神比勝負重         |
| 要,要求學生做到:         |
| (1)比賽前互相握手,       |
| 並請對方多多指教。         |
| (2)遵守比賽規則,不       |
| 可互相責罵。            |
| 2. 遊戲規則:          |
| (1)每個場地四人,分       |
| A、B兩隊。            |
| (2)兩隊輪流發球,發       |
| 球後互相來回擊球。         |
| (3)發球:上拋後,直       |
| 接發球過網。            |
| (4)擊球:任一隊員都       |
| 可擊球,但需落地一次        |
| 擊球。               |
| (5)失分:1 落地兩次      |
| 擊球或沒擊中2擊球         |
| 出界或沒過網,對方得        |
| 五介以及迥胸,到刀行<br>1分。 |
| (6)先得8分的隊伍,       |
| (0)元付0分的体位,       |

| 第十六週5/30~6/3 | 單元七一起來 PLAY<br>活動 4 你丟我閃 | 3 | Id: a | Hb地類的接球踢球球時及人攻I-守動球、擲、追停、與球概e 東球帶逐球空人關念陣球關拋接及 之間、係。 | 1.出閃2.合遊3.餘躲或在珠作同習 用,練。做跋。學及 課進習 | 獲的十教緩一教身伸二1.作2.習導高三1.形手合2.大勝隊八師和、師,展、教,學,。手、三,傳練熟先。利合結。活學手 接範明人居後、傳組胸彈,是為 動生臂 球擲要一間,彈接呈前地 大。活論 動生臂 球擲要一間,彈接呈前側 動 進和 動、領組巡逐地練三傳傳 勵 維球 人居後、傳組胸彈,則 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 與 | 1.作確擲及動2.作受作學練遊3.察課間以實:做、閃作實:、,進習戲觀:餘進明能出接躲。 能合和行與。 利時行為正 球 享 同 | 【品德教育】<br>品E3 溝通<br>合作關係。 |
|--------------|--------------------------|---|-------|---|----------------------------------|---|---|---------------------------|
|              |                          | 3 |       |   |                                  |   |   |                           |

| 時內外交換,繼續遊  | 作,和同     |
|--|----------|
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  | 學進行      |
|  |          |
| 2. 提問思考:   | 練習與      |
| (1)怎樣才能搶到寶   | 遊戲。      |
| 物?(判斷球路、假動   | 6. 觀     |
| 作等)  | 察:利用     |
| (2)怎樣不讓寶物被搶  | 課餘時      |
| 走?(導傳快速、傳球   | 間進行      |
|  |          |
| 位置佳、接球穩等)  | 相關練      |
| 3. 再玩一次, 檢驗學生  | 習或遊      |
| 進步情形。  | 戲,並完     |
| 五、綜合活動   | 成運動      |
| 教師綜合結論,並進行   | 記錄。      |
| 级和運動。<br>  | n - 20/  |
|  |          |
| 六、熱身活動<br>(大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)  |          |
| 教師帶領學生進行熱  |          |
| 身,加強手臂和膝關節   |          |
| 伸展。  |          |
| 七、複習三角傳接   |          |
| 三人一組呈三角形,進   |          |
|  |          |
| 行胸前傳接、高手傳  |          |
| 接、彈地傳接等複合練   |          |
| 習。   |          |
| 八、進行傳球接力賽  |          |
| 1. 遊戲規則:   |          |
| (1)全班分成兩隊,各  |          |
|  |          |
| 隊在三角形後方平均<br>(W.W. W. W. T. W. W. T. W. W. T. W. W. T. W. W. T. W. T |          |
| 縱隊排列。  |          |
| (2)各隊進行三角傳接  |          |
| 球,傳球後至隊伍後  |          |
| 方,下一位準備接球。   |          |
| (3)球沒接住,需由接  |          |
| 球者檢回,再繼續傳  |          |
|  |          |
| 球。   |          |
| (4)先輪完的隊伍獲   |          |
| 勝。   |          |
|  | <u> </u> |

| 九、擲牆接球練習      |
|---------------|
| 1. 教師示範並說明要   |
| 領:用力擲牆→判斷球    |
| 路,移位接球→繼續擲    |
|               |
| 球。            |
| 2. 熟練後, 加大距離練 |
| 習。            |
| 十、進行「擲牆接力」    |
| 遊戲            |
| 1. 遊戲規則:      |
| (1)全班分兩隊。     |
|               |
| (2)由排頭開始,擲牆   |
| 接球後,傳球給下一位    |
| (擲傳或交傳先不強     |
| 調,留予學生討論伏     |
| 筆),下一位接球後,    |
| 才能跑到線前擲球。     |
| (3)先全部輪完的隊伍   |
| 後勝。           |
|               |
| 2. 提問思考:怎樣能快  |
| 速輪完?          |
| (1)力道強。       |
| (2)擲牆勿過高或過    |
| 低。            |
| (3)換位直接擲傳。    |
| 3. 變化玩法: 在牆上畫 |
| 一圓圈,擊中圓圈才能    |
|               |
| 傳給下一位。        |
| 十一、綜合活動       |
| 教師綜合結論,並進行    |
| 緩和運動。         |
| 十二、熱身活動       |
| 教師帶領學生進行熱     |
| 身,加強手臂和膝關節    |
| 伸展。           |
| 十三、轉身動作練習     |
|               |

| 1. 教師示範並說明: 閃 |
|---------------|
| 躲動作是躲避球遊戲     |
| 重要的技巧,學習後可    |
| 以讓身體更加敏捷、靈    |
| 巧。首先,不論球在哪    |
|               |
| 個方向,我們要迅速轉    |
| 身面對來球。        |
| 2. 學生五人一組練    |
| 習,四人在外傳接,中    |
| 間一人需隨時轉身面     |
| 對球。           |
| 3. 強調導傳要快、無方  |
| 向性,1分鐘後交換練    |
| 習。            |
|               |
| 十四、閃躲動作練習     |
| 1. 教師示範各式閃躲   |
| 動作及運用時機:側身    |
| 閃躲、蹲低閃躲、跳躍    |
| 閃躲。           |
| 2. 師喊指令,全班依指  |
| 令動作做出閃躲。      |
| 3. 三人一組, 兩人任意 |
| 高、中、低球擲接,一    |
| 人在中間只閃躲不接     |
| 球。2分鐘後交換練     |
|               |
| 羽。            |
| 十五、轉身練習遊戲     |
| 1. 遊戲規則:      |
| (1)五人一組,四人在   |
| 方陣(約8公尺)外擲    |
| 球,一人在方陣內閃     |
| · 躲。          |
| (2)四人可擲球或傳    |
| 球,方陣內球員只能閃    |
| · 躲,不能接球。     |
|               |
| (3)若被擲中,則和擲   |

| 中球員互換;若2分鐘   |
|--------------|
| 内未被擊中,則閃躲球   |
|              |
| 関いる。         |
|              |
| (4)不可故意攻擊頭   |
| 部,教師需嚴格規定。   |
| 十六、綜合活動      |
| 教師綜合結論,並進行   |
| 緩和運動。        |
| 十七、熱身活動      |
| 教師帶領學生進行熱    |
| 身,加強手臂和膝關節   |
| 伸展。          |
| 十八、進行樂趣躲避球   |
| 賽            |
|              |
| 1. 教師提問:     |
| (1) 擲傳;      |
| (2)接球;       |
| (3)閃躲要領及注意事  |
| 項。           |
| 2. 遊戲規則:     |
| (1)全班分成獵人和羚  |
| 羊兩組,獵人在外場進   |
| 攻,羚羊在內場閃躲或   |
| 接球。          |
| (2)得分:1 羚羊被擊 |
|              |
| 中或沒接住球,則獵人   |
| 得1分。2球未落地前   |
| 被羚羊接住,則獵人扣   |
| 1分,以上都要重新發   |
| 球。           |
| (3)扣分:獵人不可故  |
| 意攻擊頭部,否則扣2   |
| 分。           |
| (4)羚羊被擊中或沒接  |
| 住球,仍可繼續留在場   |
| 上小 1/1 7     |

|                    |          |   |                      |  |         |                  | 1    |        |
|--------------------|----------|---|----------------------|--|---------|------------------|------|--------|
|                    |          |   |                      |  |         | 內。               |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | (5)過5分鐘後角色互      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 换,最後計算兩隊得        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 分,分數高的隊伍獲        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 勝。               |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         |                  |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 3. 賽後提問及思考:      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | (1)羚羊在場內怎麼分      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 布,較不容易被擊中?       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | (2)獵人有哪些進攻手      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 段?一定要直接攻擊        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 嗎?               |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 4. 教師引導學生反       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 思:是否有做到擲傳、       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 接球、閃躲等動作要        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 領。               |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 5. 再比一次, 驗證討論    |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 成果。              |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         |                  |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 十九、課後練習指導        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 1. 教師鼓勵學生利用      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 課後進行躲避球遊戲        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 或練習。             |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 2. 教師強調應彈性運      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 用身邊場地、器材等資       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 源,和同學或家人一起       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 運動。躲避球可以一至       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 三人或多人玩,規則可       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 以自訂,但需注意安        |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 全。               |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 」<br>士、綜合活動      |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 教師綜合結論,並進行       |      |        |
|                    |          |   |                      |  |         | 緩和運動。            |      |        |
| 第十七週               | 單元四垃圾變少了 |   | 2a-II-2 注            | Ca-II-2 環  | 1. 了解海洋 | 一、減少對地球危害的       | 1. 發 | 【環境教育】 |
| 第十七週<br>  6/6~6/10 | 単九四垃圾變少  |   | 2a-11-2 注<br>  意健康問題 | The state of the s |         | 一·减少到地球厄害的<br>方式 |      | 環E3 了解 |
| 0/0~0/10           |          | า |                      | 境汙染對健  | 垃圾的來    |                  | 表:分享 |        |
|                    | 了、活動2人人都 | 3 | 所帶來的威                | 康的影響。  | 源。      | 1. 淨灘是在做什麼?      | 參加團  | 人與自然和  |
|                    | 是清潔隊     |   | 脅感與嚴重                | Ca-II-1 健  | 2. 認識海洋 | 2. 教師請學生分享參      | 體式環  | 諧共生,進而 |
|                    |          |   | 性。                   | 康社區的意  | 垃圾對地球   | 加團體式環保活動的        | 保活動  | 保護重要棲  |

| 圾汙染議題。垃圾汙染 作:寶特 <b>以</b>               |
|--|
| 是各種汙染的根源 瓶回收                           |
| (1)教師提問垃圾汙染 的處理                        |
| 所引發的汙染連鎖效 和分類。                         |
| 應?                                     |
|  |
| (2)教師說明地球生病                            |
| 的主要原因:垃圾汙                              |
| 染,對於生活的影響與                             |
| 危機。                                    |
| 四、地球吃得好撐!消                             |
| 化不良                                    |
| 1. 可可一家人野餐所                            |
| 攜帶的東西有哪些?                              |
| 2. 學生觀察分析野餐                            |
| 的內容。可可一家人野                             |
| 餐的東西會產生哪些                              |
| 垃圾?                                    |
|  |
| (1)教師提問野餐的東                            |
| 西哪些會產生垃圾?                              |
| (2)學生討論發表產生                            |
| 哪些垃圾?分別是什                              |
| 麼?例如:壽司餐盒餐                             |
| 盒→保鮮膜→竹叉或                              |
| 塑膠叉→廚餘。                                |
| 五、垃圾分類                                 |
| 1. 減少垃圾產生的第                            |
| 一步                                     |
| (1)請學生分享生活中                            |
|  |
| 如何做能減少垃圾產                              |
| 生?                                     |
| (2)教師補充說明小知                            |
| 識內容。                                   |
| 2. 參觀學校資源回收                            |
| 室                                      |
| (1)教師說明學校的垃                            |
| 圾處理與分類。                                |
| ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~ |

| (2)請學生分享有無倒                           |
|---------------------------------------|
| 垃圾的經驗,家裡的垃                            |
| 圾處理和分類方式?                             |
| 六、垃圾分類                                |
| 1. 垃圾如何分類                             |
| (1)教師說明臺灣將垃                           |
| 圾分為哪三大類別?                             |
| 一般垃圾、資源回收、                            |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| (2)教師說明三大類別 (2)                       |
|                                       |
| 的垃圾處理方式:一般                            |
| 垃圾: 丟垃圾車(黃色)                          |
| 資源回收:丟資源回收                            |
| 車(白色) 廚餘: 分為                          |
| 堆肥廚餘和養豬廚餘。                            |
| (3)教師說明可回收垃                           |
| 圾的占比分析。                               |
| 七、資源回收及處理                             |
| 1. 認識回收標誌、三角                          |
| 形的辨識碼                                 |
| (1)教師說明回收標誌                           |
| 所代表的意義。                               |
| (2)請學生隨意拿出一                           |
| 項物品,看看是否有回                            |
| 收標誌?                                  |
| (3)教師說明除了回收                           |
| 標誌外,還可在塑膠容                            |
| 器上看到區分為7類                             |
| 不同材質的回收辨識                             |
| 碼。                                    |
| 2. 以「寶特瓶」為例的                          |
| 垃圾分類處理                                |
| (1)請學生用寶特瓶討                           |
| 論如何處理回收垃                              |
| 圾?                                    |
|                                       |
| (2)清洗拆包裝膜→蓋                           |

| 第十八週<br>6/13~6/17<br>單元四垃圾變少了<br>活動 3 環保行動家 | 1a-I 2 健方 ( ) 1-2 健方 ( ) 1 要 | 康社區的意識、責任與 維護行動。 | 1.標及2.生產3.標及4.生產5環生益6.認章其了活品認章其了活品了保活處認識的意解用定識的意解用定解用環。識環概義環品義環品義使品境及保念。保的。保念。保的。用對的實 | 子八1.類(1可(2頁分2.處(1收餐疊放(2種的一1.(1買觀各(2上二1.(1的(2用(3保)))))))))))))))))))))))))))))))))))) | 1.表購活的2.評生品否擇保品3.表自用發:買用經自:活時會具的。發:己的分生品驗 購用,選環產 分使環享 。 買 是 | 【環人物對造<br>境 過需來衝<br>資知的會代。 |
|---|------------------------------|------------------|---|--|---|----------------------------|
|---|------------------------------|------------------|---|--|---|----------------------------|

|  | 踐綠色生 | 其他標章                                    | 保用品。 |
|--|------|---|------|
|  | 活。   | (1)教師說明何謂第二                             | 4. 自 |
|  | 100  | 環保標章及其意義。                               | 評:綠色 |
|  |      | (2)教師說明何謂省水                             | 生活的  |
|  |      |   |      |
|  |      | 標章與節能標章及其                               | 實踐方  |
|  |      | 意義。                                     | 式。   |
|  |      | (3)教師說明省水標                              |      |
|  |      | 章、節能標章的用意。                              |      |
|  |      | 三、綠色生活從你我做                              |      |
|  |      | 起                                       |      |
|  |      | 1. 什麼是綠色生活?                             |      |
|  |      | (1)教師說明什麼是綠                             |      |
|  |      | 色生活?                                    |      |
|  |      | (2)綠色生活對地球環                             |      |
|  |      | 境的好處。                                   |      |
|  |      |   |      |
|  |      | 2. 環保用品開箱                               |      |
|  |      | (1)請學生分享自己使                             |      |
|  |      | 用的環保用品。水壺、                              |      |
|  |      | 環保筷、環保袋                                 |      |
|  |      | 等。                                      |      |
|  |      | (2)以一天生活為例,                             |      |
|  |      | 請學生討論發表如何                               |      |
|  |      | 執行綠色生活。                                 |      |
|  |      | 3. 綠色生活的食衣住                             |      |
|  |      | 行。                                      |      |
|  |      | (1)請學生發表從食、                             |      |
|  |      | 衣、住、行等四方面執                              |      |
|  |      | 行綠色生活的實際例                               |      |
|  |      | 行 級 巴 生 石 的 真 原 例                       |      |
|  |      | •                                       |      |
|  |      | (2)教師說明什麼是共                             |      |
|  |      | 享行動?                                    |      |
|  |      | 4. 全民綠生活                                |      |
|  |      | 教師利用行政院環境                               |      |
|  |      | 保護署綠色生活資訊                               |      |
|  |      | 網,介紹各種綠色生活                              |      |
|  |      | 的實踐方式:綠色旅                               |      |
|  |      | · // // · · · · · · · · · · · · · · · · |      |

|             |            |   |           |           |         | 遊、餐廳、商店、旅館              |                  |         |
|-------------|------------|---|-----------|-----------|---------|-------------------------|------------------|---------|
|             |            |   |           |           |         | 及國外常見的例子。               |                  |         |
| 第十九週        | 單元八水中悠游    |   | 1c-II-2 認 | Cc-II-1 水 | 1. 能學習從 | 一、介紹浮潛活動                | 1. 實             | 【海洋教育】  |
| 6/20~6/24   | 活動1海中浮潛真   |   | 識身體活動     | 域休閒運動     | 事浮潛活動   | 浮潛:在開放安全的水              | 作:能藉             | 海 E3 具備 |
| 0, 20 0, 21 | 有趣、活動 2 泳池 |   | 的傷害和防     | 基本技能。     | 安全注意事   | 域海面下深度5公尺               | 由浮潛              | 從事多元水   |
|             | 安全擺第一      |   | 護概念。      | Gb-II-1 户 | 項。      | 内,上升、下潛或漂浮              | 三寶的              | 域休閒活動   |
|             |            |   | 2d-II-2 表 | 外戲水安全     | 2. 了解各項 | 的活動,不使用氧氣               | 圖片或              | 的知識與技   |
|             |            |   | 現觀賞者的     | 知識、離地     | 浮潛的用具   | 瓶,僅憑肺中氧氣來進              | 實物讓              | 能。      |
|             |            |   | 角色和責      | 蹬牆漂浮。     | 使用方法。   | 行。(可播放浮潛相關              | 學生認              | 海 E9 透過 |
|             |            |   | 任。        |           | 3. 能利用課 | 影片)                     | 識。               | 肢體、聲音、  |
|             |            |   | 2c-II-1 遵 |           | 餘時間,自行  | 二、介紹浮潛三寶                | 2. 討             | 圖像及道具   |
|             |            |   | 守上課規範     |           | 從事浮潛活   | 1. 面鏡: 面鏡穿戴需不           | 論:浮潛             | 等,進行以海  |
|             |            |   | 和運動比賽     |           | 動,並與同學  | 鬆不緊的,鏡片必須是              | 三寶的              | 洋為主題之   |
|             |            |   | 規則。       |           | 分享。     | 強化玻璃製的(近視者              | 重要性              | 藝術表現。   |
|             |            |   |           |           | 4. 學習游泳 | 可選擇有度數的面                | 及浮潛              |         |
|             |            |   |           |           | 池安全規範   | 鏡),避免破裂導致眼              | 的安全              |         |
|             |            |   |           |           | 並確實遵守。  | 睛受傷,且需將雙眼與<br>鼻子一起包住。   | 注意事項。            |         |
|             |            |   |           |           | 5. 說明不遵 | 2. 呼吸管:咬在齒與唇            | 3. 觀             |         |
|             |            | 3 |           |           | 守規範所造   | 之間,「咬嘴」需軟硬              | □. 餓<br>察: 能觀    |         |
|             |            |   |           |           | 成的危害,並  | 適中掛在身邊,直徑約              | 第字潛<br>賞字潛       |         |
|             |            |   |           |           | 請學生反    | 16~18mm, 長度約            | 的圖片              |         |
|             |            |   |           |           | 思。      | 40~42cm,以嘴巴「慢           | 或影片。             |         |
|             |            |   |           |           |         | 吸慢吐」,不會喝到海              | 4. 實             |         |
|             |            |   |           |           |         | 水,又可呼吸。呼吸管              | 作:能確             |         |
|             |            |   |           |           |         | 材質多使用矽膠材質。              | 實遵守              |         |
|             |            |   |           |           |         | 3. 蛙鞋:主要坐在增加            | 泳池的              |         |
|             |            |   |           |           |         | 踢水面積,提高前進速              | 安全規              |         |
|             |            |   |           |           |         | 度。課本上的突圍鞋型              | 範。               |         |
|             |            |   |           |           |         | 蛙鞋,直接穿上即可使              | 5. 討             |         |
|             |            |   |           |           |         | 用。                      | 論:能和             |         |
|             |            |   |           |           |         | 三、介紹浮潛其他裝備              | 同學計              |         |
|             |            |   |           |           |         | 1. 防寒衣: 保護身體和           | 論並思              |         |
|             |            |   |           |           |         | 四肢,在岸邊不被礁石或貝類割傷,在水中避    | 考不遵              |         |
|             |            |   |           |           |         | 以只類刮傷,在水中避<br>免被水母蟄傷或其他 | 守規範<br>的後果。      |         |
|             |            |   |           |           |         | <b>光傚小母茧伤</b> 以共他       | 时後不 <sup>°</sup> |         |

| 生物傷害,並提升身體 6. 觀<br>的浮力及防寒效果。 察: 觀察<br>2. 救生衣: 讓人可以浮 同學實<br>在水面,如果發生抽筋 際上課<br>或其他緊急狀況,可在 狀況,並<br>水面上慢慢處理或呼 作記錄。 | ξ        |
|--|----------|
| 的浮力及防寒效果。  | ξ        |
| 2. 救生衣:讓人可以浮 同學實<br>在水面,如果發生抽筋 際上課<br>或其他緊急狀況,可在 狀況,並  | `        |
| 在水面,如果發生抽筋 際上課<br>或其他緊急狀況,可在 狀況,並  | <b> </b> |
| 或其他緊急狀況,可在 狀況,並  | I        |
|  |          |
|  |          |
|  |          |
|  |          |
| 3. 防滑鞋: 在岩石或海  |          |
|  |          |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  |          |
| 1:5.7  |          |
| 4. 手套: 可避免在岸上  |          |
| 行走時雙手遭劃傷或  |          |
| <b>                                     </b>   |          |
| 傷或刺傷。  |          |
| 四、浮潛安全守則   |          |
| 1. 在合適的天候及浪  |          |
| 况,在安全的水域進行   |          |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  |          |
|  |          |
| 2. 海洋的水流、水温、   |          |
| 潮汐、海浪等複雜狀  |          |
| 况,常因常識不足而發   |          |
| 生危險。3. 學習浮潛相   |          |
| 關技能及正確穿戴相  |          |
|  |          |
| 4. 須有專業的教練帶  |          |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  |          |
|  |          |
| 酒。<br>「在那点什么儿,   |          |
| 5. 身體有特殊狀況,如   |          |
| <b> </b> 高血壓、心臟病、氣   |          |
| <b>「</b> 」   |          |
| 不可進行浮潛。  |          |
| 五、綜合活動   |          |
| <b>1</b>   |          |
|  |          |
| 世界,欣賞海中生物,   |          |
| 並引起保護海洋的使  |          |
|  |          |

| 臺灣浮潛地點推薦:綠   |
|--------------|
| 島、蘭嶼、龍洞灣、墾   |
| 丁、小琉球。       |
| 六、泳池場地介紹及注   |
| 意事項解說        |
| 介 1. 紹泳池集合地  |
|              |
| 點、鞋子擺放位置、洗   |
| 腳池、更衣室等相關設   |
| 施。           |
| 2. 泳池區域介紹:淺水 |
| 教學區:初學者使用;   |
| 深水教學區:已具備游   |
| 泳能力者;長泳水道:   |
| 能長時間不間斷游泳    |
| 者。           |
| 七、説明泳池三不原則   |
| 1. 泳池場地較為溼   |
| 滑,需特別注意安全,   |
| 跳水是難度較高的入    |
| 水動作,務必接受指導   |
| 後再進行。        |
| (1)不跳水:池邊嚴禁  |
| 跳水,常因水淺,造成   |
| 頸椎受傷而終生癱     |
| · 藥。跳水小祕訣:分立 |
| 定式跳水與起跑式跳    |
| 水,朝著水面的一個中   |
| 心點入水,手指向在水   |
| 面鑽洞,身體與水面成   |
|              |
| 45 度角入水最佳,角  |
| 度沒抓好或腹部先入    |
| 水都很危險。       |
| (2)不奔跑:池邊不可  |
| 奔跑或追逐,以免滑倒   |
| 受傷。進入不同的上課   |
| 場域,學生都會很興    |

| 奮,忽略泳池很容易滑  |
|---|
| 国,一奔跑就很容易滑  |
| 倒受傷。  |
| (3)不嬉鬧:不可任意   |
| 推入下水或將他人壓   |
| 入水中不放,以免因嗆  |
| 水而窒息或撞到。  |
| 2. 在沒有入水準備時   |
| 被同學推下水或在泳   |
| 池中將同學壓入水  |
| 中,都很容易造成危   |
|   |
| 险。<br>□ → 1→2 * * * * * * * * * * * * * * * * * * * |
| 八、討論發表其他注意  |
| 事項  |
| 分組討論是否還有其   |
| 他泳池注意事項:引導  |
| 學生討論  |
| 1. 身體不舒服不可勉   |
| 強,馬上跟老師或教練  |
| 反應。   |
| 2. 手腳指甲太長,在游  |
| 泳過程中容易抓傷別   |
| 人。  |
| 3. 要在有救生人員值   |
| 勤的場地游泳。   |
| 4. 進行游泳活動時,要  |
| 有同伴在旁。  |
| 5. 發現有人溺水,應大  |
| 聲呼叫請求支援。若未  |
| 學過水上救生技術,不  |
| 可冒然下水救人。  |
| 6. 游泳前進時,應張開  |
| 眼睛,跟前者並應保持  |
| 安全距離,以免被踢到  |
| 而受傷。  |
| 7. 在水中發現自己體   |
| 1. 在なり 双元日 〇旭                                       |

|                 |              |   |                    |                    |              | 力不支,無法游回池邊              |                 |             |
|-----------------|--------------|---|--------------------|--------------------|--------------|-------------------------|-----------------|-------------|
|                 |              |   |                    |                    |              | 時,應立即舉手求救,              |                 |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 或大聲喊叫「救命」等              |                 |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 待救援。                    |                 |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 九、綜合活動                  |                 |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 教師綜合結論,可延伸              |                 |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 海灘戲水、河川、溪               |                 |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 流、湖泊戲水安全注意              |                 |             |
| <b>炒</b> 一 1 '明 | 四二、1. 4. 6 米 |   | 1.1 II 1 2m        | CL II 1 4          | 1 鎖羽 粉 100   | 事項。                     | 1 虚             | 【的入业本】      |
| 第二十週            | 單元八水中悠游      |   | 1d-II-1 認<br>並和任任任 | Gb-II-1 户          | 1. 學習雙腳      | 一、熱身活動                  | 1.實             | 【安全教育】      |
| 6/27~6/30       | 活動 3 水中打水趣   |   | 識動作技能              | 外戲水安全              | 打水的動作        | 教師帶領學生進行伸               | 作:能正            | 安E7 探究運     |
|                 |              |   | 概念與動作<br>練習的策      | 知識、離地              | 要點,循序漸進的練習。  | 展熱身。 二、進行雙腳打水的練         | 確的作<br>出雙腳      | 動基本的保<br>健。 |
|                 |              |   | 終首的東<br>  略。       | 蹬牆漂浮。<br>Gb-II-2 打 | 2. 透過遊       | 一、连行 受腳打 小的綠            | 五受腳<br>打水的      | ) 健。        |
|                 |              |   | 2d-II-1 描          | 水前進、簡              | 型。<br>戲,能夠了解 | <b>日</b><br>  打水就是雙手手臂向 | 引 小 的<br>動 作。2. |             |
|                 |              |   | 述參與身體              | 易性游泳遊              | 打水動作的        | 前伸直不動,左右腳交              | 討論:能            |             |
|                 |              |   | 活動的感               | <b>影性好</b> 你题      | 正確性。         | 互下踢,讓身體前進的              | 和同學             |             |
|                 |              |   | 學。                 | <b>但</b> 人         | 3. 能思考策      | 方式                      | 計論打             |             |
|                 |              |   | 3c-II-2 透          |                    | 略,並運用於       | 1.趴在長椅上練習打              | 水技巧             |             |
|                 |              |   | 過身體活               |                    | 遊戲中。         | 水:請注意腳踢的幅度              | 的改進             |             |
|                 |              |   | 動,探索運動             |                    | 7.34         | 及力道。                    | 方法並             |             |
|                 |              |   | 潛能與表現              |                    |              | 2. 趴在泳池岸邊,雙腳            | 運用在             |             |
|                 |              | 3 | 正確的身體              |                    |              | 在水中練習打水:膝蓋              | 遊戲中。            |             |
|                 |              |   | 活動。                |                    |              | 不可過於彎曲,打水頻              | 3. 觀            |             |
|                 |              |   | 4c-II-2 7          |                    |              | 率要一致,腳下踢時,              | 察:能和            |             |
|                 |              |   | 解個人體適              |                    |              | 腳背確實將水打起。               | 同學合             |             |
|                 |              |   | 能與基本運              |                    |              | 3. 扶著池壁練習打              | 作進行。            |             |
|                 |              |   | 動能力表               |                    |              | 水:單手扶著池壁,另              | 4. 實            |             |
|                 |              |   | 現。                 |                    |              | 一隻手扶著牆壁,身體              | 作:能正            |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 與水面保持平行,且要              | 確的作             |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 有向前推進的感覺。               | 出雙腳             |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 三、打水訣竅說明                | 打水的_            |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 打水訣竅:雙腳像甩鞭              | 動作。5.           |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 子般擺動整隻腳,只擺              | 討論:能            |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 動膝蓋以下部位,或者              | 和同學             |             |
|                 |              |   |                    |                    |              | 腳太僵硬,會無法前               | 討論打             |             |

| 進,身體也會下沉。(可 水技巧                           |
|---|
| 請學生進行示範) 的改進                              |
| 四、討論打水錯誤動作 方法並                            |
|   |
| 1. 分組討論:引導學生 運用在                          |
| 討論遊戲中。                                    |
| (1)腳彎曲的角度越大   6. 觀                        |
| 有何影響(前進力量減   察:能和                         |
| 弱)。    同學合                                |
| (2)游泳時身體是否需 作進行。                          |
| 要保持平衡?(身體成                                |
| 一   |
|   |
| (3)腳僵硬是否影響打                               |
| 水前進的速度?                                   |
| 2. 再進行一次上述的                               |
| 練習,是否更加流暢?                                |
| 五、綜合活動                                    |
| 上岸進行緩和運動,並                                |
| 進行身體沖洗並換服                                 |
| 提 · 发 · 发 · 人 · · · · · · · · · · · · · · |
|   |
| 六、熱身活動                                    |
| 教師帶領學生進行伸                                 |
| 展熱身。                                      |
| 七、進行雙腳打水的練                                |
| 图   |
| 熟練打水動作後,將臉                                |
| 放進水中進行俯式打                                 |
| 水,拉著老師的手或利                                |
|   |
| 用浮板練習,再閉氣游                                |
| 遠一點。                                      |
| 1. 老師拉著手打水練                               |
| 習:適時提醒身體重心                                |
| 保持平衡,打水時雙腳                                |
| 是否放鬆?膝蓋角度                                 |
| 是否過大?                                     |
| 2. 使用浮板練習:                                |
|   |
| (1)手放在浮板上,頭                               |

| 抬起下巴浸在水中,打                               |
|--|
| 水前進。                                     |
| (2)熟練後,把臉沉入                              |
| 水中,緩緩吐氣,沒氣                               |
| 再把臉抬起來吸氣(水                               |
|  |
| 中嘴巴吐氣,抬頭鼻子                               |
| 吸氣)。                                     |
| 八、進行「水中快遞高」                              |
| 手」遊戲比賽                                   |
| 1. 遊戲規則:                                 |
| (1)全班男女混合平均                              |
| 分成 4 組, 2 組一個水                           |
| 道,分站A、B兩側。                               |
| (2)A 側第1位同學手                             |
| 持一個浮板,浮板上放                               |
| 置小角錐。                                    |
| (3) 哨音響起, A 側兩                           |
| 位同學同時蹬地漂浮                                |
| 打水前進至B側,並將                               |
|  |
| 角錐交給B側同學                                 |
| 後,B側同學才能出                                |
| 發;過程中,角錐因故                               |
| 掉落,須停下來撿回角                               |
| 錐後再繼續前進。                                 |
| (4)全部輪完看哪組最                              |
| 快完成即獲勝。                                  |
| 九、討論打水錯誤動作                               |
| 1. 分組討論: 你覺得要                            |
| 怎樣的動作要怎樣才                                |
| 能增加打水前進的速                                |
| 度?並分享速度變慢                                |
| · 人名 · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| 2. 再進行一次上述的                              |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · ·      |
| 遊戲,速度是否有增                                |
| 加?                                       |
| 十、綜合活動                                   |

| 上岸進行緩和運動,並                                      |
|---|
| 進行身體沖洗並換服                                       |
| · 装。  |
| 十一、熱身活動   |
| 教師帶領學生進行伸                                       |
|   |
| 展熱身。  |
| 十二、俯式打水前進練                                      |
| 習   |
| 1. 我們把蹬牆和打水                                     |
| 動作結合,除了抬頭換                                      |
| 氣之外,也來挑戰側邊                                      |
| 換氣。   |
| 蹬牆漂浮是靠著踢池                                       |
| 壁讓自己身體前進,需                                      |
|   |
| 將身體伸直,降低水中                                      |
| 阻力,身體才不會下                                       |
| 沉。  |
| 2. 踢池壁向前進:                                      |
| (1)雙手向前伸直,單                                     |
| 腳彎曲並貼著牆壁。                                       |
| (2)將雙手放入水中,                                     |
| 同時將上半身向前傾                                       |
| 斜。  |
| (3)雙手掌心朝上,將                                     |
| 水上撈,同時讓身體放                                      |
|   |
| 鬆下沉。<br>2.1.2.2.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1 |
| 3. 小祕訣:   |
| (1)想讓踢池壁(蹬牆)                                    |
| 漂的更遠,上半身需向                                      |
| 前傾,上半身抬起,下                                      |
| 半身會自然下沉,就會                                      |
| 漂不遠。  |
| (2)若身體未沉入水中                                     |
| 就蹬牆,身體會產生阻                                      |
| 力,也會漂不遠。  |
| 4. 獨自打水練習:                                      |
| <br>4. 烟日17 小絲白·                                |

| (1)蹬牆後打水前進,    |
|----------------|
| 身體保持流暢線型;      |
| (2) 閉氣後嘴巴慢慢的   |
| 吐氣;            |
| (3)以嘴巴幾乎靠近水    |
|                |
| 面的位置來換氣,不要     |
| 將臉抬起,會導致身體     |
| 緊張而下沉。         |
| 十三、討論蹬牆漂浮打     |
| 水前進注意事項        |
| 1. 教師引導討論:     |
| (1)蹬牆時是否重心前    |
| 傾?             |
| (2)身體是否完全沉入    |
| 水中?            |
| (3)蹬牆出發後是否保    |
| 持身體一直線?        |
| 討論完畢後再次進行      |
| 練習,是否有提升前進     |
|                |
| 速度?            |
| 十四、綜合活動        |
| 上岸進行緩和運動,並     |
| 進行身體沖洗並換服      |
| 裝。             |
| <b>十五、熱身活動</b> |
| 教師帶領學生進行伸      |
| 展熱身。           |
| 十六、側邊換氣大挑戰     |
| 1. 俯式打水時, 抬頭換  |
| 氣是最基本的姿勢,現     |
| 在來挑戰側邊換氣       |
| 吧!             |
| (1)單手抓牆壁,嘴巴    |
|                |
| 邊打水邊吐氣,抬起雙     |
| 腳,用腳背和小腿來踢     |
| 水。             |

| (2)把頭轉向側邊用嘴       |
|-------------------|
| 巴吸氣,此時頭千萬不        |
| 要抬起,而是輕輕的轉        |
|                   |
|                   |
| 來水中位置。            |
| 2. 小祕訣:換氣時在水      |
| 中鼻子先吐氣,接著轉        |
| 動身體及頭部,不可將        |
| 頭抬起,嘴巴貼近水面        |
| 快速吸氣。             |
| 3. 學生容易怕嘴巴喝       |
| 水及耳朵進水,轉動時        |
| 要流暢不可停頓。可使        |
| 用浮板打水前進轉頭         |
| 換氣。               |
| ,                 |
| 十七、進行「你推我擋」       |
| 遊戲比賽              |
| 1. 遊戲規則:          |
| (1)全班男、女生混合       |
| 分成2組,2個人一隊        |
| 進行對抗。             |
| (2)在 10 公尺長的水     |
| 道中間(5公尺處)擺        |
| 放浮板,2人雙手放置        |
| 在浮板兩側。            |
| (3)哨音響起,兩人同       |
|                   |
|                   |
| (可抬頭換氣),計時        |
| 一分鐘,誰能將對手以        |
| 打水方式推至離中間         |
| (5公尺處)較遠的位        |
| 置,即獲勝。            |
| 2. 分組討論: 本次比賽     |
| 獲勝的關鍵要素是什         |
| 麼?身材大小、力氣大        |
| 小或是打水技巧成          |
| T MACHINA TAL TAN |

|  | 熟,請仔細討論看看並  |
|--|-------------|
|  | 與大家分享喔!(正確  |
|  | 的打水動作會比較占   |
|  | 優勢)         |
|  | 3. 再進行一次上述的 |
|  | 遊戲,剛剛討論的因素  |
|  | 是否為真?       |
|  | 十八、綜合活動     |
|  | 上岸進行緩和運動,並  |
|  | 進行身體沖洗並換服   |
|  | 表。<br>表。    |
|  |             |

## 備註:

- 1. 總綱規範議題融入:【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、 【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週),如行列太多或不足,請自行增刪。