

彰化縣公(私)立 王功 國民小學 110 學年度第一學期 六年級 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 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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、興趣和動機，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	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。
 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

重大議題融入

【人權教育】

人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。
 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。
 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

【性別平等教育】

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。
 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。

【家庭教育】

家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。
 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。
 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

【生涯規劃教育】

涯 E4 認識自己的特質與興趣。
 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	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 內容重點
			學習表現	學習內容				

<p>第一週</p>	<p>體育 一、球類全能 王第1課 來打羽球</p> <p>健康 二、人際加油 站第1課 人際交流</p>	<p>體育 2、健康 1</p>	<p>體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。 3. 熟練正手擊球的動作技巧。 4. 熟練反手擊球的動作技巧。 5. 認真學習並注意安全。 	<p>【活動一】認識羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明羽球運動起源，引起學生的學習興趣。 (1) 根據記載，西元前已經出現羽球運動的前身——板羽球，那時，只是以木板拍打纏上羽毛的球，規則只有「讓球保持在空中不落地」，與現代羽球運動的精神大不相同。 (2) 西元 19 世紀時，駐紮<u>印度</u>的<u>英國</u>軍官以瓶子互擊插上羽毛的軟木塞，當時人們以地名「浦那 (Poona)」來稱呼這種遊戲。因為此遊戲富含趣味性，頗受人們喜愛，所以漸漸傳回<u>英國</u>。 (3) 西元 1873 年，<u>英國</u>的<u>鮑費特</u>公爵在<u>伯明頓莊園</u>設宴，向上流社會介紹這項新運動，引起許多人的注意，並逐漸傳播開來，後人也以「伯明頓 (Badminton)」作為羽球運動的名稱。 (4) 西元 1939 年，<u>國際羽球總會</u>與各個會員國協議，通過正式的羽球競賽規則，使羽球運動成為國際性的運動項目。 <p>【活動二】羽球握拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出 	<p>體育 1. 提問 2. 回答 3. 操作 4. 學習</p> <p>健康 1. 實作 2. 學習 3. 體具 4. 實踐 5. 學生 6. 發表 7. 提問 8. 回答 9. 學生 10. 自評</p>	<p>體育 【性別平等教育】 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【生涯規劃教育】 E7 培養良好的人際互動能力。 【家庭教育】 E5 了解家庭中各種關係的互動 (親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 E6 覺察家實踐兒童在家庭中的角色責任。 E7 表達對家庭成員的關心</p>
------------	---	------------------	---	--	---	--	--	---

		<p>的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>力回擊。</p> <p>【活動三】正手向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。 2. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。 <p>【活動四】反手向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。 2. 接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。 <p>【活動五】正、反手交替向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習，先以正手向上擊球 1 次，再以反手向上擊球 1 次，挑戰以正、反手交替向上擊球。 2. 教師鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。 <p>【活動六】你拋我擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，一人手持羽球，另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後正手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。 2. 持拍者以反手握拍的方式持拍預備，持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後反手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。 3. 教師補充說明，擊球時應運用手腕控制球飛行的方向和角度，並留意揮 	<p>與情感。</p>
--	--	-----------------------	--	--	-------------

<p>第二週</p>	<p>體育 一、球類全能 王第1課 來打羽球</p> <p>健康 二、人際加油站 第1課 人際交流</p>	<p>體育2、健康1</p>	<p>體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解羽球各部位名稱。 2. 學習執羽球的方法。 3. 學會正確的羽球發球動作。 4. 做出正手發高遠球的動作。 5. 做出正手發短低球的動作。 6. 自由運用不同的羽球發球技巧。 7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 8. 認真學習並注意安全。 	<p>拍的力道，才能順利將球擊回。</p> <p>【活動七】執羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明羽球各部位名稱及位置。 2. 教師示範並說明「執羽球的方法」，並提醒學生執球時應注意，不可損傷羽球的羽毛。 <p>【活動八】正手發球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「正手發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以6公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。 <p>【活動九】反手發球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「反手發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以6公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。 <p>【活動十】正手發高遠球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明依據發球目標位置的遠近，羽球發球還可以延伸出「高遠球」和「短低球」兩種。「高遠球」飛行路徑較高且遠，可以把球擊到對面場區的後方；「短低球」飛行路徑較低且短，可以把球擊到對面場區的前方。 2. 教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。 3. 教師指導學生反覆練習，兩人一組， 	<p>體育 1. 操作學習</p> <p>健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問 5. 回答 學生自評</p>	<p>體育 【性別平等教育】 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【生涯規劃教育】 E7 培養良好的人際互動能力。 【家庭教育】 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 E6 覺察家與實踐兒童在家庭中的角色責任。 E7 表達對家庭成</p>
------------	---	----------------	--	--	--	---	--	---

		<p>能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>			<p>一人練習正手發高遠球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區後半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。</p> <p>【活動十一】正手發短低球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。 2. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發短低球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區前半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。 3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發短低球時，讓球越靠近球網的上緣，就是一個越好的短低發球。 <p>【活動十二】發球綜合遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為兩人一組，依據規則進行活動，熟練發球的動作要領。 2. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發球的注意事項，例如：接球者尚未準備就緒，發球者不可發球；擊球瞬間球不能高於發球者的腰部；發球者腳不可踩線、不可移動位置等。 <p>【活動十三】羽球過關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同布置四個關卡，並選出四位關主負責檢核。 2. 成功過關者由關主簽名認證，教師鼓勵學生盡力通過四項考驗，取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰 	<p>員的關心與情感。</p>
--	--	---------------------------	--	--	--	-----------------

						士」或「羽球過兩關士兵」等資格，鼓勵過關的學生，並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。		
第三週	<p>體育 一、球類全能 第1課 來打羽球</p> <p>健康 二、人際加油 第1課 人際交流</p>	體育2、健康1	<p>體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 了解排球高手傳接球的動作要領。 做出排球高手傳接球的動作。 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 	<p>士」或「羽球過兩關士兵」等資格，鼓勵過關的學生，並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。</p> <p>【活動一】高手傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約20公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。 <p>【活動二】自拋自接</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。 教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。 <p>【活動三】接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將全班分為兩人一組，進行高手接球練習：坐姿接球、站姿接球、移動接球。 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生練習10次後兩人角色互換。 <p>【活動四】傳球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生進行練習，並巡視行間適時給予指導。 <ol style="list-style-type: none"> 原地向上傳球。 對牆傳球（短距離）。 對牆傳球（長距離）。 	<p>體育 1. 操作學習</p> <p>健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問 5. 回答 學生自評</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【家庭教育】 家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p>

			技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。			<p>【活動五】兩人高手傳接①</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，進行以下活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) A 高手傳球給 B。 (2) B 以高手姿勢接住球後，將球回傳給 A。 (3) A 以高手姿勢接住球後，繼續高手傳球給 B，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導。 <p>【活動六】兩人高手傳接②</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，以高手傳球的方式，將球傳給對方，挑戰連續高手互傳的次數。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。 	家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第四週	<p>體育 一、球類全能 王第 2 課 排球高手</p> <p>健康 二、人際加油站 第 2 課 拒絕的藝術</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手 	<p>【活動七】左右移動傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為兩人一組，進行以下活動： <ol style="list-style-type: none"> (1) 兩人相距約 5 公尺，一人為傳球者，一人為接球者。 (2) 傳球者以高手傳球的方式，往接球者的左側或右側傳球，接球者視來球方向移動，到位後，以高手姿勢接住球。 (3) 接球者以高手傳球的方式回傳，並回到中間位置預備，以此類推，傳接 	<p>體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 教師觀察</p> <p>健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生</p> <p>體育 【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

		<p>各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	略。	<p>傳接球的動作技巧。</p> <p>4. 了解排球肩上發球的動作要領。</p> <p>5. 做出排球肩上發球的動作。</p> <p>6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>10 次後兩人角色互換。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，熟練後，亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。</p> <p>【活動八】隔網高手傳接</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：</p> <p>(1)A 原地向上拋球，待球落下後，以高手傳球的方式，將球傳過網給 B。</p> <p>(2)B 以高手姿勢接住球後，將球回傳過網給 A。</p> <p>(3)A 以高手姿勢接住球後，繼續向上拋球並高手傳球過網給 B，以此類推，傳 10 次後兩人角色互換。</p> <p>2. 熟練後，亦可加長兩人間的距離練習。</p> <p>【活動九】隔網高手連續互傳</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，以高手傳球的方式，將球傳過網給對方，挑戰隔網連續高手互傳的次數。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>【活動十】隔網高低手互傳</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：(1)A 原地向上拋球。(2)待球落下後，A 高手傳球過</p>	<p>發表問 4. 提回具踐 5. 答體實</p>	<p>健康 【生涯規劃教育】 E7 培養良好的人際互動能力。 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
--	--	--	----	--	--	-----------------------------------	---

						<p>網給 B。(3)B 低手傳球過網給 A，A 將球接住。(4)A 原地向上拋球。(5)待球落下後，A 低手傳球過網給 B。(6)B 高手傳球過網給 A，A 將球接住。(7)兩人輪流擔任角色 A，繼續練習。</p> <p>【活動十一】肩上發球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「肩上發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，亦可將全班分為 2 人一組進行對發練習，發球的距離應由近而遠。 <p>【活動十二】隔網發球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為 2 人一組，各自站在攻擊線後，以肩上發球的方式練習發球過網。 <p>【活動十三】發接對抗賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為六人一組進行活動，並說明「發接對抗賽」的規則。 2. 教師補充說明，肩上發球的力道可能較強，接球組第一次觸球時宜以低手接球的方式為主，避免以高手接球導致手指受傷。 		
第五週	<p>體育 一、球類全能 王第 2 課 排球高手</p> <p>健康 二、人際加油站 第 2 課 拒絕的藝術</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-2</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Fa-III-3 維持良好</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳 	<p>【活動一】運球快攻上籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明籃球比賽中快速的進攻節奏可以提升得分機會，並將全班分為兩人一組，先練習「右側運球快攻上籃」。 2. 接著，教師請學生練習「左側運球快攻上籃」。 <p>【活動二】跑動傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為兩人一組進行活 	<p>體育 1. 操作學習 2. 提問 3. 教師觀察</p> <p>健康 1. 操作學習 2. 教師</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興</p>

		<p>在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>球快攻上籃的動作。</p> <p>4. 做出墊步上籃的動作。</p> <p>5. 學會墊步上籃假動作。</p> <p>6. 了解歐洲步的動作要領。</p> <p>7. 綜合運用各式上籃技巧。</p> <p>8. 做出急停跳投的動作。</p> <p>9. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>動，各自站立在底線左右兩側預備，由右側學生持球，哨音響起後，兩人往對側底線快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳給同伴，輪流在快速的跑動中傳接前進。</p> <p>2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。</p> <p>【活動三】傳球快攻上籃</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組進行活動。</p> <p>(1) 兩人各自站立在底線兩側的起點位置預備，由右側學生持球，哨音響起後，同時往對面籃框快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳出，兩人輪流傳接並移動。</p> <p>(2) 兩人傳接次數控制在 8 次以內抵達上籃位置。</p> <p>(3) 抵達上籃位置後，由右側持球者帶球上籃。</p> <p>2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。</p> <p>【活動四】墊步上籃</p> <p>1. 教師示範並說明「墊步上籃」的動作要領：墊步上籃（左肩前）、墊步上籃（右肩前）。</p> <p>2. 教師將全班分為四人一組，依序從籃框右側指定位置出發，運球進入上籃區後，做出墊步上籃的動作，每人完成「墊步上籃（左肩前）」2 次後，再練習「墊步上籃（右肩前）」2 次。</p>	<p>觀察學生發問發表回答 3. 學生發問 4. 學生回答 5. 學生發表 6. 學生回答</p>	<p>趣。</p> <p>健康 【生涯規劃教育】 E7 培養良好的人際互動能力。 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
--	--	--	----------------------	---	--	---	---

					<p>【活動五】墊步上籃假動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「墊步上籃假動作」的動作要領。 2. 教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出墊步上籃假動作。 <p>【活動六】歐洲步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。 2. 教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出歐洲步的動作。 <p>【活動七】上籃挑戰賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分為四人一組，依據規則進行活動。 2. 教師宜提醒學生活動時須待前一位組員完成動作後，下一人才可以出發。 <p>【活動八】急停跳投</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。 2. 教師將全班分為四人一組，每人依序從中線出發，運球抵達罰球線時，做出急停跳投的動作，投球後自行撿球，並回隊伍後方排隊。 <p>【活動九】三點急停跳投</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生布置活動場地，在籃框正面及左、右側各放置一個障礙物，並請學生分為五人一組，依據規則進行活動。 2. 教師宜適時給予動作指導，並提醒學生注意活動安全。 			
第六週	體育 一、球類全能	2 體育	體育 1c-III-1	體育 Hc-III-1	1. 了解家	【活動一】親情與友情	體育 1. 操作	體育 【性別平

<p>王第3課 快打旋風</p> <p>健康二、人際加油站 第3課 化解衝突</p>	<p>了解運動技能和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運</p>	<p>球性運動類運動基本動作及戰術。</p> <p>健康</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>庭對於人際發展的重要性。</p> <p>2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。</p> <p>3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。</p> <p>4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。</p> <p>5. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。</p> <p>6. 學習增進人際互動的技巧。</p>	<p>1. 教師說明「家庭」是發展人際關係的第一個舞臺，家人間良好的互動可以增進家庭和諧，也可以培養處理人際問題的能力。</p> <p>2. 教師向學生說明，與家人互動的方法可以運用在同學之間的相處，若懂得關心並尊重同學，不僅可以維繫彼此的友誼，人際關係也會變得越來越好；接著，請學生分享同學間相處的感動經驗。</p> <p>3. 進行「愛要勇敢說」活動。</p> <p>【活動二】人際相處</p> <p>1. 教師請學生發表與同學或朋友認識時第一次見面的想法，並說明人與人之間對彼此的看法往往不盡相同。</p> <p>2. 教師說明人對人的觀感會受到第一印象、人格特質等因素影響，剛開始建立人際關係時，應該要避免對他人產生「刻板印象」、「投射作用」或「以偏概全」的情形。</p> <p>3. 教師補充說明，除了上述的因素之外，還有「酸葡萄(嫉妒)」和「甜檸檬(炫耀)」的情況，這些心理因素也可能影響人際關係。</p> <p>【活動三】伸出友誼之手</p> <p>1. 教師請學生上臺，依據課本第42頁的例子演出情境劇。</p> <p>2. 教師請學生思考下列問題，並上臺發表：</p> <p>(1)你覺得哪些做法有助於建立良好</p>	<p>學習教師觀察</p> <p>2. 健康</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察學生</p> <p>3. 學生成問</p> <p>4. 回答</p> <p>5. 具體實踐</p>	<p>【教育】</p> <p>E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>
--	---	--	--	--	---	---

			用生活技能。		<p>7. 分辨不同行為對人際關係的影響。</p> <p>8. 自我檢視影響人際關係的因素。</p>	<p>的人際關係呢？為什麼？</p> <p>(2) 面對團體中的新同學，應該如何與他交朋友呢？</p> <p>(3) 如果你是<u>小智</u>，你會如何認識新同學呢？</p> <p>【活動四】人際互動寶典</p> <p>1. 教師說明「增進人際互動的技巧」。</p> <p>2. 教師強調雖然第一印象是影響人際關係的最初原因，但是經過相處，還會因為彼此的興趣、個性而開始有更多互動，進而建立友誼。</p> <p>【活動五】人氣紅綠燈</p> <p>1. 教師以數個人際相處時的行為為例，透過提問讓學生分辨哪些行為受人歡迎，哪些行為不受歡迎。受歡迎的行為舉起綠燈牌，不受歡迎的行為舉起紅燈牌。</p> <p>2. 教師將舉牌的結果簡單記錄在黑板上，並引導學生思考。</p> <p>【活動六】測試你的人氣指數</p> <p>1. 教師請學生配合課本第 45 頁「人氣指數表」，自我檢視影響人際發展的因素，並請學生分享檢視結果。</p> <p>2. 教師說明得到的越多☺，表示有良好的人格特質應繼續保持；如果得到☹，則應逐項自我檢討，思考具體的改善方法並實踐。</p>		
第七週	體育 一、球類全能 王 第 3 課 快打旋風	體育 健康 1 體育 2、	體育 Ic-III-1 了解運動技能要素和基本運	體育 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及	<p>1. 了解拒絕的原則。</p> <p>2. 掌握自</p>	<p>【活動一】該不該拒絕</p> <p>1. 教師搭配課本第 46 頁<u>小智</u>的例子，徵求三名學生分享自己的做法，並引導學生思考不同做法所帶來的好處與</p>	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察	體育 【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別

	<p>健康 四、聰明消費 學問多 第1課 消費停 看聽</p>		<p>動規範。 1d-III-1 了解運動 技能的要 素和要 領。 3c-III-2 在身體活 動中表現 各項運動 技能，發 展個人運 動潛能。</p> <p>健康 1b-III-3 對照生活 情境的健 康需求， 尋求適用 的健康技 能和生活 技能。 2b-III-1 認同健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 4a-III-1 運用多元 的健康資 訊、產品 與服務。</p>	<p>基礎戰 術。</p> <p>健康 Eb-III-2 健康消費 相關服務 與產品的 選擇方 法。</p>	<p>我肯定的 神情與態 度，適當 的拒絕他 人。</p> <p>3. 接受衝 突過程中 所帶來的 情緒。</p> <p>4. 學會化 解衝突的 原則。</p> <p>5. 勇於面 對並適時 化解衝 突。</p>	<p>壞處。</p> <p>2. 教師補充說明，良好的友誼並不會因適當的拒絕而改變，覺得應該拒絕的時候，就要勇敢的說「不」。</p> <p>【活動二】拒絕原則</p> <p>1. 教師搭配課本第 47 頁，說明「拒絕的原則」。</p> <p>2. 教師帶領學生演練「拒絕的原則」，並提醒學生在日常生活中確實運用，有效拒絕不合理的要求。</p> <p>【活動三】情境演練</p> <p>1. 教師請學生分享上一節課演練「拒絕原則」的心得；接著，將全班分組，請學生搭配課本第 48 頁的情境，進行拒絕技巧的演練。</p> <p>2. 教師安排小組依序上臺演練，針對沒有把握「拒絕原則」的組別，教師宜適時指導。</p> <p>【活動四】肯定自我</p> <p>1. 教師請學生回想拒絕別人的經驗。</p> <p>2. 教師說明拒絕他人時，必須不斷的自我肯定，透過堅定自己的想法，才能成功拒絕別人的請求，不會因為不好意思，或因好朋友的再三拜託而動搖心意。</p> <p>3. 教師搭配課本第 49 頁說明「自我肯定的行為表現」。</p> <p>【活動一】衝突發生</p> <p>1. 教師詢問學生：「最近是否曾和家人發生衝突？如何處理衝突的狀況</p>	<p>健康 1. 提問 2. 學生 回答 發表</p>	<p>者的成就 與貢獻。 【生涯規 劃教育】 E4 認識 自己的特 質與興 趣。</p> <p>健康 【人權教 育】 E2 關心 周遭不公 平的事 件，並提 出改善的 想法。 【家庭教 育】 E10 了 解影響家 庭消費的 傳播媒體 等各種因 素。</p>
--	---	--	---	--	--	--	---	--

					<p>呢？」，請學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明發生衝突時若能即時處理，找出雙方都滿意的解決方法，不僅可以化解衝突，還可以促進關係和諧，所以，一旦發生衝突，應該要勇於面對並解決。</p> <p>【活動二】解決衝突</p> <p>1. 教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。</p> <p>2. 教師請學生分組演練，運用「化解衝突的原則」處理下列情境。</p> <p>3. 教師說明衝突過程中所帶來的情緒往往讓人很不愉快，但若害怕不愉快的情緒而逃避問題，反而會埋下潛藏的危機。因此，與他人發生衝突時，應充分運用化解衝突的原則，勇敢表達自己的想法並進行溝通，這樣才能圓滿化解衝突、降低摩擦，並增進彼此的感情。</p>			
第八週	<p>體育 三、舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民 舞蹈之美</p> <p>健康 四、聰明消費 學問多 第1課 消費停 看聽</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 2c-III-3 表現積極 參與、接 受挑戰的 學習態 度。 2d-III-1 分享運動 欣賞與創 作的美感 體驗。 3c-III-3 表現動作 創作和展</p>	<p>體育 Ib-III-2 各國土風 舞。</p> <p>健康 Eb-III-2 健康消費 相關服務 與產品 選擇方 法。</p>	<p>1. 了解原 住民舞蹈 的特色。</p> <p>2. 學會不 同的基本 步法。</p> <p>3. 做出敲 擊竹節節 奏的動 作。</p> <p>4. 做出竹</p>	<p>【活動一】認識原住民舞蹈</p> <p>1. 教師詢問學生：你是否曾經看過原住民舞蹈的表演？原住民舞蹈的內容和性質是什麼呢？鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>2. 教師說明「舞蹈」是原住民生活中，相當重要的傳統文化，無論是在莊嚴的祭典中，還是在日常生活的聚會中，都是跳舞的好時機。不僅臺灣的原住民如此，世界各地多數的原住民也是如此，例如：<u>美洲的印地安人</u>、<u>紐西</u></p>	<p>體育 1. 操作 學習 2. 學生 發表</p> <p>健康 1. 提問 2. 回答 學生 發表</p>	<p>體育 【性別平 等教育】 性E3 覺察 性別角色 的刻板印 象，了解 家庭、學 校與職業 的分工， 不應受性 別的限制。 性E13 了 解不同社</p>

		<p>演的能力。</p> <p>健康 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>		<p>節舞的基本舞步。</p> <p>5. 能配合節奏完成動作。</p> <p>6. 接納並尊重原住民文化，快樂參與學習活動。</p>	<p>蘭的毛利人等，大多將耕作、狩獵等情境融入舞蹈中，這些舞蹈自成一格，象徵著他們的生活。</p> <p>【活動二】找出身體的動感</p> <p>1. 教師示範「踏併步」與「踏蹬步」動作，並請學生嘗試分辨兩種動作之間的不同。</p> <p>2. 教師說明每種動作都有不同的節奏，這些節奏變化可以表現出不同的感覺，例如：兩拍的踏併步給人溫柔、協調的感覺；一拍的踏蹬步給人勇猛、有力的感覺。</p> <p>3. 教師指導學生練習下列基本步法，引導學生找出身體的律動，包含：踏併步、踏蹬步、踏跳步、跳點踏步、踏跳後勾步、踏踢步、交叉踏踢步。</p> <p>4. 教師請學生發表，並歸納說明上述動作的感覺。</p> <p>【活動三】竹節節奏練習</p> <p>1. 教師請學生課前自製樂器「竹節」。</p> <p>2. 教師示範下列竹節節奏的打擊法，並請學生拿出自製的竹節，屈膝跪坐地面一起練習。</p> <p>(1) 左右敲：左手竹節向左方地面敲 1 次，右手竹節向右方地面敲 1 次 (2 拍)，共 16 拍。</p> <p>(2) 高低交叉敲：雙手向前方地面敲 2 次，臀部抬起，高舉竹節交叉互敲 2 次 (4 拍)。</p> <p>(3) 側身交叉敲：向左側身交叉互敲竹</p>	<p>會中的性別文化差異。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
--	--	--	--	---	---	---

						<p>節 1 次 (1 拍)，向右側身交叉互敲竹節 1 次 (1 拍)，左右各 8 拍。</p> <p>(4) 正反交叉敲：雙手反向敲地面 1 次，雙手正向敲地面 1 次，竹節舉至胸前交叉互敲 1 次，雙手張開，竹節向兩旁地面敲 1 次 (4 拍)，共 8 拍。</p> <p>【活動四】竹節舞基本舞步</p> <p>1. 教師示範並帶領學生練習下列「竹節舞基本舞步」：踏併組合、跳點踏組合、踏踢組合、交叉踏踢組合、踏跳後勾組合、蹲跳組合。</p>		
第九週	<p>體育 三、舞躍大地 樂悠游 第 1 課 原住民 舞蹈之美</p> <p>健康 四、聰明消費 學問多 第 1 課 消費停 看聽</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 2c-III-3 表現積極 參與、接 受挑戰的 學習態 度。 2d-III-1 分享運動 欣賞與創 作的美感 體驗。 3c-III-3 表現動作 創作和展 演的能 力。</p> <p>健康 1b-III-3 對照生活 情境的健 康需求， 尋求適用 的健康技 能和生</p>	<p>體育 1b-III-2 各國土風 舞。</p> <p>健康 Eb-III-2 健康消費 相關服務 與產品的 選擇方 法。</p>	<p>1. 熟練竹節舞的舞序與隊形。</p> <p>2. 做出竹節舞的基本舞步。</p> <p>3. 能配合節奏完成動作。</p> <p>4. 能將動作組合並連貫。</p> <p>5. 和同伴合作，快樂的參與活動。</p>	<p>【活動五】竹節舞</p> <p>1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。</p> <p>2. 動作熟練後，配上音樂，六人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>3. 熟記竹節舞的舞序及動作，流暢的完成整支舞蹈。</p> <p>【活動六】竹節舞基本舞步</p> <p>1. 教師請學生課前自製道具「竹節」。</p> <p>2. 教師示範並帶領學生練習「竹節舞基本舞步」：踏併組合、莎蒂希步組合 (向右)、莎蒂希步組合 (向左)、踏點組合、畫出橫的 8。</p>	<p>體育 1. 操作 學習 2. 教師 觀察</p> <p>健康 1. 提問 回答 2. 學生 發表</p>	<p>體育 【性別平等教育】 E3 觀察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 E13 了解不同社會文化差異。 【生涯規劃教育】 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康</p>

			<p>技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>				<p>【人權教育】 E2 關心周遭不平等的事件，並提出改善的想法。 【家庭教育】 E10 了解影響家庭的消費傳播媒體等各種因素。</p>
第十週	<p>體育 三、舞躍大地 樂悠游 第1課 原住民舞蹈之美</p> <p>健康 四、聰明消費 學問多 第1課 消費停看聽</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的體感體驗。 3c-III-3 表現動作和展演的能力。</p> <p>健康 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，</p>	<p>體育 1b-III-2 各國土風舞。</p> <p>健康 Eb-III-2 健康消費相關服務與選擇方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練竹篩舞的舞序與隊形。 2. 做出勇士舞的基本舞步。 3. 熟練勇士舞的舞序與隊形。 4. 能配合節奏完成動作。 5. 能將動作組合並連貫。 6. 和同伴 	<p>【活動七】竹篩舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2. 動作熟練後，配上音樂，五人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。 <p>【活動八】勇士舞基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第 80 頁內容，讓學生了解原住民勇士舞的舞蹈內涵。 2. 教師示範並帶領學生練習「勇士舞基本舞步：踏蹬跳組合、雙腳彈跳組合（向右）、雙腳彈跳組合（向左）、 	<p>體育 1. 操作學習 2. 教師觀察</p> <p>健康 1. 學生發表 2. 具體實踐</p> <p>體育 【性別平等教育】 E3 觀察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 【生涯規劃教育】 E4 認識自己的特質與興</p>

			<p>尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>		<p>合作，快樂的參與活動。</p>	<p>莎蒂希步組合(向右)、莎蒂希步組合(向左)、轉圈踏蹬組合(順時針)、轉圈踏蹬組合(逆時針)、蹲跳組合、踏跳組合。 【活動九】勇士舞 1. 教師將全班分為六人一組，每組組員依序編號1~6，接著，說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2. 動作熟練後，配上音樂練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。</p>	<p>趣。 健康【人權教育】人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 【家庭教育】家E10 了解影響家庭的消費傳播媒體等各種因素。</p>
第十一週	<p>體育三、舞躍大地 樂悠游第2課 蛙泳 健康四、聰明消費 學問多第2課 消費高手</p>	<p>體育2、健康1</p>	<p>體育1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>體育Gb-III-2 手腳聯合作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 健康Eb-III-2 健康消費與相關服務與產品的</p>	<p>1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。</p>	<p>【活動一】陸上夾腿練習 1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。 2. 教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。 3. 教師請學生尋找合適的地點坐下，雙腳懸空練習，亦可請學生直接趴在岸邊，雙腳懸空練習蛙泳夾腿的動作。 4. 教師以哨音引導學生，學生依據上述的動作要領練習。 【活動二】坐姿夾腿 1. 教師請學生在泳池邊緣坐下，雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦</p>	<p>體育1. 提問 2. 回答 3. 操作學習 健康1. 操作 2. 學生表演 3. 學生自評 4. 學生發表 體育【性別平等教育】性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】涯E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】海E2 學會游泳技巧，熟悉</p>

		<p>健康 1b-III-3 對照生活 情境的健 康需求， 尋求適用 的健康技 能和生活 技能。 2b-III-1 認同健康 的生活規 範、態度 與價值 觀。 4a-III-1 運用多元 的健康資 訊、產品 與服務。</p>	<p>選擇方 法。</p>		<p>可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p>【活動三】不閉氣扶牆夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、頭部抬起、臉部朝前、腰和腿入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。 2.教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。 <p>【活動四】閉氣扶牆夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、閉氣將頭埋入水中，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。 2.教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。 <p>【活動五】持浮板漂浮夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生雙手伸直抓住浮板，頭部抬起不入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。 2.教師指導學生閉氣將頭埋入水中，繼續練習蛙泳夾腿前進。 3.教師亦可將全班分為六～八人一組，以小組練習的方式進行活動，待前一組抵達另一側池邊後，下一組即可出發。 <p>【活動六】兩人牽手漂浮夾腿</p>	<p>自救知 能。</p> <p>健康 【人權教 育】 人E2 關心 周遭不公 平的事 件，並提 出改善的 想法。 【家庭教 育】 家E10 了 解影響家 庭消費的 傳播媒體 等各種因 素。</p>
--	--	--	-------------------	--	---	---

						<p>1. 教師將全班分為兩人一組，一人站立，另一人閉氣入水漂浮，站立者雙手輕扶漂浮者並緩緩後退，漂浮者練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。完成一趟後，站立者和漂浮者的角色互換。</p> <p>2. 教師宜規範每組前進的方向，避免前進方向不一致，造成碰撞受傷。</p>		
第十二週	<p>體育 三、舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳</p> <p>健康 四、聰明消費 學問多 第2課 消費高手</p>	<p>體育 2、健康 1</p>	<p>體育 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>體育 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>健康 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品選擇方法。</p>	<p>1. 說出蛙泳划水的動作要領。</p> <p>2. 做出蛙泳划水的動作。</p> <p>3. 說出蛙泳換氣的動作要領。</p> <p>4. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。</p> <p>5. 認真學習並注意安全。</p>	<p>【活動七】蛙泳划水練習</p> <p>1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。</p> <p>2. 教師示範並說明「蛙泳划水」的動作要領：</p> <p>(1) 雙手向前平舉、掌心向下。 (2) 掌心向外、雙手往外畫開。 (3) 同時，彎曲手肘、雙手朝身體划水。 (4) 將水推向後方後，雙手向前伸出、指尖朝前。 (5) 雙臂恢復平舉、掌心向下。</p> <p>3. 教師將全班分為六至八人一組練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(1) 陸上划水練習：在泳池邊尋找合適的地點站立，上半身前彎約90度，雙手在空中練習蛙泳划水動作。 (2) 不閉氣面牆划水：進入泳池並面向池壁站立、身體前彎、頭部抬起不入水、臉部朝前，不閉氣練習蛙泳划水動作。 (3) 閉氣面牆划水：在池中面向池壁站立、身體前彎、將頭埋入水裡，閉氣</p>	<p>體育 1. 提問 2. 操作 3. 學習</p> <p>健康 1. 操作 2. 學生 3. 自評 4. 學生表</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>健康 【人權教育】 人E2 關心周遭不公平的事件，並提</p>

			<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>		<p>練習蛙泳划水動作。</p> <p>(4)池中划水前進：在池中身體前彎、頭部抬起不入水，一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水動作，行進距離約與泳池寬度相同。</p> <p>【活動八】蛙泳換氣練習</p> <p>1.教師示範並說明「蛙泳換氣」的動作要領：</p> <p>(1)雙手向前平舉、掌心向下，閉氣入水。</p> <p>(2)雙手向外划水，緩緩以鼻呼氣。</p> <p>(3)彎曲手肘、雙手朝身體划水，同時，將頭抬出水面、以口吸氣。</p> <p>(4)雙手向前伸出時，將頭埋入水中。</p> <p>(5)雙臂恢復平舉、掌心向下。</p> <p>(6)雙手繼續划水，緩緩以鼻呼氣。</p> <p>2.教師將全班分為六至八人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(1)面牆蛙泳換氣練習：進入水中並面向中，雙手向前平伸、手指指尖碰觸池壁，進行蛙泳換氣練習。</p> <p>(2)水中前進練習：在水中一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水及換氣的動作。</p> <p>【活動九】蛙泳前進</p> <p>1.教師將全班分為六至八人一組，蹬牆讓身體向前漂浮後，運用蛙泳划水、夾腿的動作技巧，練習「不換氣蛙泳前進」。</p> <p>2.熟練後，結合蛙泳換氣的技巧，練習「換氣蛙泳前進」。</p>	<p>出改善的想法。</p> <p>【家庭教育】E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
--	--	--	--	--	--	---

<p>第十三週</p>	<p>體育 三、舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳</p> <p>健康 六、非常男女 大不同 第1課 哪裡不一樣？</p>	<p>體育 2、健康 1</p>	<p>體育 1c-III-2 應用身體 活動的防 護知識， 維護運動 安全。 3c-III-1 表現穩定 的身體控 制和協調 能力。 3c-III-2 在身體活 動中表現 各項運動 技能，發 展個人運 動潛能。</p> <p>健康 1b-III-2 認識健康 技能和生 活技能的 基本步 驟。</p>	<p>體育 Gb-III-2 手腳聯合 動作、藉 物游泳前 進、游泳 前進15 公尺(需 換氣三次 以上)與 簡易性游 泳比賽。</p> <p>健康 Db-III-1 青春期的 常探見保 健問題之 處理方 法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。 5. 說出食品保存應注意的要點。 6. 了解安全用藥的做法。 7. 認識藥品標示。 8. 養成查看藥品標示的習慣。 9. 培養理性、負責任的消費 	<p>【活動一】商品標示不可少</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「商品標示」是消費者在選購產品時的重要依據，學會辨讀標示的內容，並懂得選購標示完整的商品，才能買得安心又有保障。 2. 教師請學生拿出事先蒐集的衣物、鞋子的商品標籤，並審視、分享標籤上的資訊。 <p>【活動二】運動用品仔細挑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挑選合適的運動用品，可以讓我們在運動時不易受傷，像是選購運動鞋時，應注意以下事項，而進行特別的運動項目時，若能穿著特殊功能的運動鞋，則可以加強運動安全。 2. 教師說明「選購運動鞋的注意事項」。 3. 教師舉例說明特殊運動項目較適合的運動鞋。 <p>【活動三】食品標示看仔細</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「食品標示」可以提供消費者食品的重要資訊，購買前一定要詳細閱讀，並選擇標示完整的食品，才能吃得健康又安心。 2. 教師搭配課本第102頁，請學生閱讀兩種食品標示的內容，思考並回答問題。 3. 教師請學生拿出事先蒐集的食品包裝袋或空罐，並審視、分享所看到的資訊，分享過程中，學生可能會發現有些食品附有「營養標示」，有些則無， 	<p>體育 1. 提問 回答 2. 操作 學習</p> <p>健康 1. 提問 回答 2. 學生 自評</p>	<p>體育 【性別平等教育】 E4 認識 身體界限 與尊重他 人的身體 自主權。 【生涯規 劃教育】 E4 認識 自己的特 質與興 趣。 【海洋教 育】 E2 學會 海游泳技 巧，熟悉 自救知 能。</p> <p>健康 【性別平等教育】 性 E4 認識 身體界限 與尊重他 人的身體 自主權。</p>
-------------	---	------------------	--	---	---	--	---	--

					態度。	<p>教師可適時提醒學生選購標示完整的食品。</p> <p>【活動四】選購食品有一套</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師搭配課本第 103 頁說明「選購食品的注意事項」。2. 教師請學生分享課前觀察的經驗，並分析各商店保存食品的方式，是否符合上述要點。 <p>【活動五】用藥安全</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師將全班分組，請學生搭配課本第 104 頁的情境，演出「半夜全身發熱、頭痛，因此自行決定用藥」的短劇，並請學生發表觀後感。2. 教師向學生說明，身體不舒服時應該先告訴家長，請家長陪同就醫。如果必須用藥，用藥前一定要看清楚藥品標示和服藥說明，千萬不可以在黑暗中摸索服用，避免因吃錯藥或過量使用藥物而中毒。此外，若家中有年紀較小的幼童，則應將藥物妥善貯存在適當的位置，以避免誤食。3. 教師補充說明，面對藥品廣告時，千萬不可以輕信廣告內容而任意購買或服用。 <p>【活動六】認識藥品標示</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師請學生拿出事先準備的藥品空盒，並請學生觀察「藥品標示」的內容，教師適時說明完整的「藥品標示」所包含的內容。2. 教師說明「藥品分級類別」，並提醒		
--	--	--	--	--	-----	--	--	--

						學生用藥時應遵守。 3. 教師強調生病時一定要經過醫師診斷，了解病情之後再對症下藥，千萬不可以隨便服用來路不明、未經檢驗合格的成藥或偏方，以免對身體造成傷害。		
第十四週	體育 三、舞躍大地 樂悠游 第2課 蛙泳 健康 六、非常男女 大不同 第1課 哪裡不一樣？	體育2、健康1	體育 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 健康 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	體育 Gb-III-2 手腳聯合作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 健康 Db-III-1 青春期的常見保健問題之處理方法。	1. 認識常見的商品標章。 2. 培養理性、負責任的消費態度。	【活動七】認識常見的商品標章 1. 教師說明「商品標章」的定義：標示商品標章的產品代表該產品經由認證程序，具有一定的品質保證，亦符合該標章在特定領域的意義，例如：標示「環保標章」的產品除了具有一定的品質保證之外，亦符合「可回收、低汙染、省資源」的環保實質效益，對於環境有卓越的貢獻。 2. 教師搭配課本第106~107頁，帶領學生認識常見的標章。 3. 教師詢問學生，請學生思考並上臺發表： (1) 是否曾在賣場所陳列的產品中見過上述商品標章？（例如：在省水馬桶或冷氣上看到節能標章、在安全帽上看到正字標記）。 (2) 家中是否使用標示上述商品標章的產品？ (3) 使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？ 【活動八】辨別購物欲望 1. 教師提問：面對購物欲望時，你會怎麼做呢？並請學生依據舊經驗自由發表。	體育 1. 提問 回答 2. 操作 學習 健康 1. 提問 回答 2. 學生 自評	體育 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 健康 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

					<p>2. 教師搭配課本第 108~109 頁的情境，舉例說明面對購物欲望時，應該要先思考：</p> <p>(1) 這個商品對我來說是「需要」還是「想要」呢？</p> <p>(2) 如果是「想要」，是否有必要滿足欲望？</p> <p>(3) 如果是「需要」，應該怎麼做比較好呢？</p> <p>3. 教師說明每個人都有物質上的欲望，但並不是所有的欲望都應該被滿足，能夠克制自己的欲望、節制消費並有計畫的儲蓄，才是正確的消費態度。</p> <p>【活動九】評價決定</p> <p>1. 教師將全班分組，並延續【活動八】中「購買限量款球鞋」的情境，請學生思考哪些做法合宜。</p> <p>2. 教師請學生分組討論不同做法可能帶來的後果，並請各組推派代表上臺發表。</p> <p>3. 教師請學生思考並發表：除了上述做法之外，是否還有其他做法？可能帶來的好處與壞處是什麼？教師歸納說明不同做法可能帶來不同的後果，加強學生價值判斷的能力，引導體認明智消費的重要性，為自己的決定負責。</p>			
第十五週	體育 五、跑接好功夫 第 1 課 短距離	2 、 健 育	體育 1d-III-1 了解運動技能的要	體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基	1. 學會正確的消費步驟。	【活動一】高手出招 1. 教師說明商品和服務的多樣化及複雜化是現代消費的特色，因此，消費	體育 1. 操作學習 2. 教師	健康 【性別平等教育】 性 E4 認識

<p>健康 六、非常男女 大不同 第1課 哪裡不一樣？</p>	<p>素和要領。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>健康 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p>	<p>本動作。 健康 Db-III-1 青春期的常見保健問題之處理方法。</p>	<p>2. 落實消費者三不運動。 3. 培養理性、負責任的消費態度。 4. 了解消費者的基本權利。 5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 6. 做到消費者應盡的義務。</p>	<p>前必須明智的辨別、審慎的思考，才能避免吃虧上當；接著，教師搭配課本第112頁說明「正確的消費步驟」。 2. 教師將全班分組，各組選定一項商品或服務，練習上述的消費步驟，教師巡視行間並適時給予指導，接著，各組推派代表上臺報告購物的過程與考慮因素。</p> <p>【活動二】消費者教戰守則 1. 教師提問：「消費時，你是否曾注意消費安全？你知道如何維護公平交易嗎？」，教師強調每個人都是自己最佳的權益維護者，表現出正確且理性的消費行為，可以提升消費品質，並保障生活安全與健康。 2. 教師搭配課本第113頁內容，說明「消費者三不運動」。</p> <p>【活動三】消費放大鏡 1. 教師請學生閱讀課本第114頁，說明身為消費者對於有問題的商品或不良的服務有權利要求賠償，接著，請學生思考「如果遇到消費糾紛，應該採取哪些行動來保護自己呢？」。 2. 教師將全班分組，各組討論「印象深刻的消費經驗」，共同思考在事件中，可以採取哪些保障消費權益的行動，並推派代表上臺報告討論的結果。 3. 教師向學生說明「發生消費糾紛時的處理方法」，此外，如果廠商拒絕處理或處理方法不合理，應尋求有效、</p>	<p>觀察 3. 提問 回答 健康 1. 提問 回答 2. 學生 自評</p>	<p>身體界限 與尊重他 人的身體 自主權。</p>
---	--	--	---	--	---	--

					<p>合理、公平的申訴管道，例如：撥打 1950 消費者服務專線，依據消費者所在的地點轉接至各縣市政府<u>消費者服務中心</u>，由專人提供服務；或利用行政院消費者保護會線上申訴系統 (https://appeal.cpc.ey.gov.tw) 進行申報；也可以向<u>中華民國消費者文教基金會</u>等民間消費者保護團體尋求協助。</p> <p>【活動四】消保法保護您</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：你有沒有聽過<u>消費者保護法</u>？是否知道<u>消費者保護法</u>所提供的保障內容？教師說明為了確保消費安全、提升國民消費品質，政府制定了<u>消費者保護法</u>，以保障消費者的權益。 2. 學生閱讀課本的消費申訴案例，師生共同分析「案例中，消費者可以行使的權利有哪些？」。 3. 教師歸納說明，身為一個消費者，有權利要求所購商品的安全性，也有權利對劣質品要求賠償。 <p>【活動五】消費檢測站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師搭配課本第 117 頁說明「消費者的權利」、「消費者的義務」，並請學生自我檢視，了解自己在消費時是否能做到消費者應盡的義務。 2. 教師徵求學生上臺發表自我檢視的結果，並針對學生較不清楚的內容加強說明。 			
第十六週	體育	育體	體育	體育	1. 做出線	【活動一】線梯移動跑練習	體育	健康

<p>五、跑接好功夫 第1課 短距離快跑</p> <p>健康 六、非常男女 大不同 第2課 拒絕騷擾與侵害</p>		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>健康 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>健康 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>	<p>梯移動跑的動作。</p> <p>2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。</p> <p>3. 完成100公尺短跑比賽。</p> <p>4. 了解田徑比賽中裁判的工作。</p> <p>5. 認真學習並注意安全。</p> <p>6. 培養運動家精神。</p> <p>7. 認識前伸數。</p> <p>8. 了解搶跑道的規範。</p> <p>9. 培養認真參與及同儕間互助合作的</p>	<p>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。</p> <p>2. 教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。</p> <p>3. 教師請學生分為四人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生前一位組員跑完後，下一人才能出發，避免碰撞發生危險。</p> <p>【活動二】線梯快速折返跑</p> <p>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。</p> <p>2. 教師指導學生分組，並依據規則進行活動。</p> <p>【活動三】線梯追逐遊戲</p> <p>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。</p> <p>2. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。</p> <p>【活動四】100公尺短跑比賽</p> <p>1. 教師請學生分為四人一組，各組輪流進行100公尺短跑比賽。</p> <p>2. 教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁判的工作內容。</p> <p>【活動五】運動家精神</p> <p>1. 教師搭配課本第123頁，分享一則故事，並說明另類的勝利精神。</p> <p>2. 教師歸納說明，「尊重、欣賞、樂於助人」是每個人都應該學習的運動家精神。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答</p> <p>健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練</p>	<p>【性別平等教育】 性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。【人權教育】 人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
---	--	--	---	--	---	--	--

					學習態度。	<p>【活動一】一起參與比賽</p> <p>1. 教師將全班均分成兩隊，並說明第一棒跑完 100 公尺後，在接力區內傳接給第二棒，第二棒再傳給第三棒，每人跑 100 公尺，以此類推，直至最後一棒跑到終點為止，全程距離依各隊人數而定。</p> <p>2. 教師請每隊學生各自討論、安排棒次，為下一節課的大隊接力比賽做準備。</p> <p>【活動二】認識前伸數</p> <p>1. 教師向學生介紹「前伸數」：操場上有數圈跑道，每條跑道的長度不同，越外側的跑道越長。比賽時，為了讓每隊所跑的距離相同，所以，從第二跑道開始，將各個跑道的起跑點往前移，這段由原起跑位置向前延伸的距離就是叫做「前伸數」。</p> <p>【活動三】認識搶跑道</p> <p>1. 教師帶領學生探討搶跑道的規範。</p> <p>2. 教師補充說明「前伸數」的數值。</p>		
第十七週	<p>體育 五、跑接好功夫 第 2 課 大隊接力</p> <p>健康 六、非常男女 第 2 課 拒絕騷擾與侵害</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3d-III-3</p>	<p>體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>健康 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>	<p>1. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。</p> <p>2. 培養認真參與及同儕間互助合作的</p>	<p>【活動四】大隊接力比賽</p> <p>1. 教師請學生協助標示第二道的起跑位置（本活動前伸數設定為兩個彎道），並帶領學生進行全身性的暖身活動，特別加強膝關節、腳踝等身體部位的伸展。</p> <p>2. 教師說明大隊接力賽的注意事項，並請學生依照上一節課分配的隊伍及棒次，進行大隊接力比賽。</p>	<p>體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答</p> <p>健康 1. 學生發表 2. 學生</p>	<p>體育 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【性別平等教育】 性 E5 認識</p>

		<p>透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>健康 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>學習態度。</p> <p>3. 認識國術的起源。</p> <p>4. 了解國術不同的拳種與門派。</p> <p>5. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。</p> <p>6. 做出拳掌變化的不同動作。</p> <p>7. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。</p> <p>8. 了解弓馬互換的訣竅。</p>	<p>(1) 比賽前，由各隊第一棒跑者以抽籤或猜拳決定該隊起跑的跑道。</p> <p>(2) 每隊各棒次跑者應依序在接力區旁排隊等待。</p> <p>(3) 起跑前，第一棒跑者在起跑線就位，腳不可踩線、手不能壓線。</p> <p>4. 第二棒跑者跑完彎道並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。</p> <p>5. 第二棒跑者搶跑道後，之後的跑者可以按照各隊名次的先後，依序在最內側跑道的接力區預備接棒。</p> <p>6. 欲超越前方跑者時，應由外側跑道超越，外側跑道即為被超越者的右邊跑道。</p> <p>7. 傳接棒必須在 20 公尺有效接力區內完成，如果掉棒，應由掉棒者撿起接力棒，再繼續跑。</p> <p>8. 最後一棒跑者可以以身體任何部位觸及終點，最先抵達者獲勝。</p> <p>【活動五】賽後檢討</p> <p>1. 教師詢問學生下列問題，引導學生檢討大隊接力賽的優劣得失：</p> <p>(1) 你覺得比賽時各棒次的安排是否適當呢？</p> <p>(2) 有沒有更好的傳接棒方法？</p> <p>2. 教師宜適時鼓勵學生的優異表現，針對表現較差的部分也應力求改善。</p> <p>【活動一】國術的名稱與起源</p> <p>1. 教師說明「國術」又稱為「傳統武術」，包含搏擊、格鬥、攻防策略等內</p>	<p>自評 3. 實作演練</p>	<p>性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。【人權教育】人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
--	--	--	--	--	---	-------------------	---

					<p>容，歷經數千年的演變，已經成為一種可以健身、強身、防身的全民運動。</p> <p>2. 教師搭配課本說明「國術的起源」。</p> <p>【活動二】國術一家親</p> <p>1. 教師說明國術的發展受到地理、歷史、人文等因素影響，可以分為數個不同的拳種與門派，例如：內家拳、北拳、南拳、器械。</p> <p>2. 教師說明面對不同門派的同好時，應抱持著和氣、理性、包容的氣度，不論「南拳北腿」或「內家外家」都是國術一家。</p> <p>【活動三】基本動作</p> <p>1. 教師示範並說明「國術基本動作」。</p> <p>2. 教師補充說明國術「拳掌的變化」。</p> <p>3. 教師示範並說明「國術基本步樁」的動作要領。</p> <p>4. 教師說明「弓馬互換」的訣竅：前腳以腳跟為軸心、後腳以腳掌為軸心，朝側邊旋轉 90 度，即可由弓步變換成馬步或由馬步，變換成弓步。</p>			
第十八週	<p>體育 五、跑接好功夫 第 2 課 大隊接力</p> <p>健康 六、非常男女 第 2 課 拒絕騷擾與侵害</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3d-III-3</p>	<p>體育 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>健康 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p>	<p>1. 熟練國術操的動作要領。</p> <p>2. 學會國術操雙人對練的動作。</p> <p>3. 培養認真參與及同儕間互</p>	<p>【活動四】衝拳橫肘</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第一式「衝拳橫肘」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動五】砍掌前擋</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，</p>	<p>體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答</p> <p>健康 1. 學生發表 2. 學生自</p>	<p>體育 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【性別平等教育】 性 E5 認識</p>

		<p>透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>健康 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>助合作的學習態度。</p>	<p>說明並示範國術操第二式「砍掌前擋」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動六】劈掌上架</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第三式「劈掌上架」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動七】踢踪架截</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第四式「踢踪架截」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動八】國術操對練</p> <p>1. 教師請學生分為兩人一組，與同伴的距離約兩個手臂長，各自面向前方，立定抱拳預備。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生進行下列國術操雙人對練：</p> <p>(1) 國術操對練第一式「衝拳橫肘」。</p> <p>(2) 國術操對練第二式「砍掌前擋」。</p> <p>(3) 國術操對練第三式「劈掌上架」。</p> <p>(4) 國術操對練第四式「踢踪架截」。</p> <p>3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生對練時，肢體的碰觸不可用力</p>	<p>評 3. 實作演練</p>	<p>性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。【人權教育】人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
--	--	--	--	------------------	---	------------------	---

						過猛，且應目視對方；亦可請技優的組別示範表演，其他同學觀摩，鼓勵學生互相學習。		
第十九週	<p>體育 五、跑接好功夫第3課練武強體魄</p> <p>健康 六、非常男女大不同第3課性別平等與自我肯定</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>健康 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>	<p>體育 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> <p>健康 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p>	<p>1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。</p> <p>2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。</p>	<p>【活動一】認識男性生殖器官</p> <p>1. 教師請學生自由發表男性生殖器官的名稱，若學生覺得尷尬或故意作怪，可能會以「小鳥」、「雞雞」或「蛋蛋」等語詞來稱呼，教師宜適時教導學生正確的名稱。</p> <p>2. 教師說明男性生殖器官的正確名稱，並強調生殖器官跟身體其他的器官一樣，有著重要的功能，需要充分的認識和保護。</p> <p>3. 接著，教師搭配課本第 148~149 頁說明男性生殖器官的位置和功能。</p> <p>【活動二】酷哥清潔及保健小叮嚀</p> <p>1. 教師提問：玩碰撞陰囊或碰觸陰莖的遊戲，可能會造成什麼危險呢？並說明男性生殖器官外露於體表，且無骨骼保護，運動或遊戲時應特別注意，避免受傷而影響功能。</p> <p>2. 教師說明男性生殖器官的清潔及保健方法。</p> <p>3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。</p> <p>【活動三】認識女性生殖器官</p> <p>1. 教師搭配課本第 150~151 頁說明女性生殖器官的位置和功能。</p> <p>2. 教師利用「快問快答」遊戲，複習男、女性生殖器官的名稱及功能。</p>	<p>體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答</p> <p>健康 1. 學生自評 2. 學生發表</p>	<p>體育 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E10 辨識性別刻板的情感人際互動。 性 E11 培養性別間表達情感的能力。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有</p>

						<p>【活動四】酷妹清潔及保健小叮嚀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提醒學生身體的每個器官都很重要，而生殖器官負責「繁衍後代、延續生命」的重責大任，更應該好好保護。 2. 教師說明女性生殖器官的清潔及保健。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。 	<p>的、普遍的、不容剝奪的。人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。人E7 認識生活中不公平、不違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
第二十週	<p>體育 五、跑接好功夫 第3課 練武強體魄</p> <p>健康 六、非常男女 第3課 性別平等與自我肯定</p>	<p>體育2、健康1</p>	<p>體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>健康 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度</p>	<p>體育 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> <p>健康 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響方式。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。 3. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 4. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 	<p>【活動一】拒絕性騷擾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「身體的成長」和「第二性徵的發育」是每個人必經的青春期變化，但是，有些人喜歡以言語或行動來嘲笑他人的發育狀況，讓人感到受侮辱、不舒服，此類情形都屬於「性騷擾」。 2. 教師提問：如果遇到性騷擾的狀況時，可以怎麼做呢？請學生發表自己的做法。 3. 教師統整說明，不管是熟識的人或是陌生人，相處時都應該尊重彼此身體的界限，不可隨意碰觸或亂開玩笑。 4. 教師說明「避免性騷擾的做法」。 	<p>體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答</p> <p>健康 1. 學生自評 2. 學生發表</p> <p>體育 【生涯規劃教育】 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【性別平等教育】 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，</p>

		<p>與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>		<p>5. 培養危機處理的能力。</p>	<p>【活動二】新聞追追追 1. 教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例，請學生進行反思： (1) 性侵的加害者都是陌生人嗎？ (2) 遭遇性侵事件後，受害者會有什麼感受？ (3) 對於性侵事件，應該感到羞恥的是受害者還是加害者？ (4) 遇到性侵害時該如何處理呢？ 2. 教師說明「性侵害」指的是以誘騙、肢體暴力、脅迫、恐嚇、催眠等方法來達成違反意願的性交或猥褻行為，可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上。 3. 教師強調每個人都擁有身體的自主權與隱私權，對於違反意願的碰觸或侵犯應該加以拒絕，萬一遭遇性侵害，要勇敢說出來並尋求協助，這樣才能將加害者繩之以法。 【活動三】性侵害迷思 1. 教師引導學生思考下列問題： (1) 性侵害的加害者都是行為異常、精神有問題的人嗎？ (2) 被性侵害是很丟臉的事，所以不能主動告訴別人，對嗎？ (3) 是不是只有年輕的女生會遭到性侵，男生很安全，不會被性侵？ 2. 教師針對學生的回答進行性侵害迷思的澄清，強調性侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且</p>	<p>不應受性別的限制。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間適合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
--	--	--	--	----------------------	--	---

					<p>熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。</p> <p>3. 教師說明「防身首部曲：預防身體遭受侵害的方法」。</p> <p>【活動四】提防狼爪</p> <p>1. 說明「防身二部曲：面對歹徒時的自救方法」。</p> <p>2. 說明「防身三部曲：遭受性侵後的處理方法」。</p> <p>【活動五】防身演練</p> <p>1. 教師搭配課本情境，請學生依據不同的情境，討論「遇到騷擾或危險時應變及保護的方法」。</p> <p>2. 教師請學生上臺發表討論的結果，並視教學狀況進行情境模擬。</p> <p>3. 教師請學生分享演練的心得，並適時補充說明。</p>			
第二十一週	<p>體育 五、跑接好功夫 第3課 練武強體魄</p> <p>健康 六、非常男女 第3課 性別平等與自我肯定</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>健康 2b-III-1</p>	<p>體育 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> <p>健康 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方</p>	<p>1. 覺察對於不同性別的刻板印象。</p> <p>2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>3. 探索並</p>	<p>【活動一】檢視性別刻板印象</p> <p>1. 教師說明雖然性別是天生的，但是，每個人對性別的看法卻常因成長環境與生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2. 教師搭配課本「性別印象檢視表」進行「快問快答」遊戲，協助學生檢視自己對於性別角色的概念。</p> <p>3. 教師強調說明性別刻板印象會影響個人的生活方式，還會影響與異性相處的狀況，應該時時提醒自己別被「性別」的框架限制。</p>	<p>體育 1. 操作學習</p> <p>健康 1. 學生自評 2. 學生發表</p>	<p>體育 【生涯規劃教育】 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>健康 【性別平等教育】 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解</p>

		<p>認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>式。</p>	<p>了解自我。</p> <p>4. 肯定自己的價值。</p> <p>5. 了解職業無性別之分。</p> <p>6. 發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所局限。</p>	<p>【活動二】各展所長</p> <p>1. 教師將全班分為四至六人一組，各組針對不同關卡推派人選參加，每位組員皆須參加任務。聽到教師口令後，各組進行任務接力賽，最先完成的組別獲勝。</p> <p>2. 教師請優勝組發表各關卡參賽人選的推派原則，引導學生討論人選的推派應依據性別因素，還是依據個人的特質及能力？</p> <p>3. 教師說明進行各種活動時，都不該抱持性別偏見的觀念，以免阻礙未來的發展。</p> <p>【活動三】了解自己</p> <p>1. 教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處呢？</p> <p>2. 教師將全班分為四至五人一組，進行分享</p> <p>3. 教師統整說明，每個人都有自己的獨特之處，透過自我分析、別人的觀察，甚至心理測驗，都可以幫助更了解自己。</p> <p>【活動四】肯定自己</p> <p>1. 教師說明每個人都有優缺點，了解自己之後，更重要的是能肯定自己的價值、面對並接納缺點。</p> <p>2. 教師向學生說明「面對自己的缺點並設法改進」可以讓自己感覺更好、</p>	<p>家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>E11 培養性別間適合的情感表達能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>E7 認識生活中不公平、不違反規則和合理、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋</p>
--	--	--	-----------	--	--	---

					<p>更喜歡自己，請學生發表：</p> <p>(1)你認為自己有哪些優點和缺點？</p> <p>(2)你知道哪些改進缺點、發揮優點的方法呢？</p> <p>【活動五】職業風雲榜</p> <p>1.教師請學生就課前的訪問提出報告。</p> <p>2.教師請學生發表課前蒐集到的職業資料，並探討不同行業中的性別刻板印象。教師說明每個人都應依據自己的興趣、能力，選擇適合自己的職業，不可受限於性別刻板印象的框架，例如：服裝設計師<u>吳季剛</u>從小就愛玩<u>芭比</u>娃娃，長大後更專精於服裝設計領域，還曾為<u>美國</u>總統夫人設計禮服。</p> <p>【活動六】我的未來不是夢</p> <p>1.教師請學生分組討論問題，並派代表上臺發表。</p> <p>2.教師統整說明，「性別框架」可能會限制個人職業的選擇或是生涯發展的規畫，應多給自己一些機會培養廣泛的興趣及人際關係，如此一來，才可以將潛能發揮得淋漓盡致。</p>	<p>求救助的管道。</p>
--	--	--	--	--	--	----------------

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. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣公(私)立 王功 國民小學 110 學年度第二學期 六年級 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 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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、興趣和動機，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	康軒	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				

領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。							
重大議題融入	【性別平等教育】 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。							
課程架構								
教學進度 (週次/日期)	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 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	體育 第一單元 好球開打 第 1 課攻守兼備 健康 第二單元 健康醫點通 第 1 課守護醫療資源	體育 2 、 健康 1	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。	體育 Hb-III-1 陣地攻守 性球類運 動基本動 作及基礎 戰術。 健康 Fb-III-4 珍 惜健保與醫 療的方法。	1. 掌握籃球 比賽時防 守的動作 要領。 2. 以側滑步 移動並做 出正確防 守動作技 巧。 3. 正確做出 籃球轉身 過人的動 作。	【活動一】滴水不漏 1. 教師說明並示範「防守」、「側滑步」的動作要領。 2. 教師指導學生進行練習一： (1) 兩人一組，一人練習運球前進，一人練習防守。 (2) 依指定路線前進，到終點時，運球者換手運球並折返，防守者則須先以雙手觸地，再繼續練習防守。 3. 教師指導學生進	體育 1. 提問回 答 2. 操作學 習 健康 1. 學生發 表	

行練習二：

(1)全班分成三組，各排成一路縱隊，依教師指定路線以側滑步前進至終點。

(2)行至終點時，先以雙手觸地再折返。

(3)返回起點後，拍掌交棒給下一人，下一人才可出發。

【活動二】轉身過人

1. 教師帶領學生進行左右運球和運球繞身動作練習。

2. 教師說明並示範「轉身過人」的動作要領。

3. 學生分組練習轉身過人的動作時，防守者可以由學生擔任或放置障礙物替代，例如：三角錐或椅子。

【活動三】轉身過人運球接力

1. 教師指導學生進行「轉身過人運球

						<p>接力」。規則如下：</p> <p>(1)全班平分成三組，每組再分成兩隊，在球場兩端相對排列，其中一端的排頭持球。</p> <p>(2)開始後，持球者運球前進，完成S形轉身過人越過障礙後運球到對面，再把球交給下一人，最快完成轉身過人運球接力的組別獲勝。</p> <p>(3)運球過程中若掉球，由持球者將球撿回掉球處後再繼續前進。</p> <p>2. 教師提醒學生，練習轉身過人時，要將三角錐假想為前方對手，過人時身體重心壓低，並以身體保護球。</p>		
第二週	體育 第一單元 好球開打 第1課攻守兼備	體育 2、 健康 1	體育 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	體育 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動	1. 運用學習過的滑球過人之技巧進行。側滑球 2. 運球前進及動作進行。	【活動四】一對一攻守 1. 教師說明活動規則。 2. 待學生熟練後，以進球為目標挑戰。 【活動五】二對一攻守	體育 1. 提問 回答 2. 操作 學習	

						<p>【活動七】對打遊戲</p> <p>1. 兩組挑戰連擊。組員依據八少指例響因進討目擊換組級依動多師為影的師探項擊回更同班組活知教球出動教生動</p> <p>2. 擊球與擊球影響的區資擇球本。球本</p> <p>3. 正發步連續了動素認動，與了球作做球</p> <p>4. 運拍法連續了動素認動，與了球作做球</p> <p>5. 扣球與扣球影響的區資擇球本。球本</p>		
第四週	<p>體育 第一單元 好球開打</p> <p>第2課誰「羽」爭鋒</p> <p>健康 第二單元 健康醫點通</p> <p>第3課用藥保安康</p>	<p>體育 2、 健康 1</p>	<p>體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 1a-III-3 理解促進健康</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Bb-III-1 藥物種類、</p>	<p>1. 運用羽球、拍、位成。響的區資擇球本。球本</p> <p>2. 正發步連續了動素認動，與了球作做球</p> <p>3. 運拍法連續了動素認動，與了球作做球</p> <p>4. 扣球與扣球影響的區資擇球本。球本</p> <p>5. 扣球與扣球影響的區資擇球本。球本</p>	<p>【活動七】對打遊戲</p> <p>1. 兩組挑戰連擊。組員依據八少指例響因進討目擊換組級依動多師為影的師探項擊回更同班組活知教球出動教生動</p> <p>2. 擊球與擊球影響的區資擇球本。球本</p> <p>3. 正發步連續了動素認動，與了球作做球</p> <p>4. 運拍法連續了動素認動，與了球作做球</p> <p>5. 扣球與扣球影響的區資擇球本。球本</p>	<p>體育 1. 提問 回答</p> <p>2. 操作 學習</p> <p>健康 1. 實際 操作</p> <p>2. 自我 評量</p>	

						<p>2. 教師請一組學生說，協助動作示範，(1)其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊後方排隊。</p> <p>(2)球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。</p>	
第五週	<p>體育 第一單元 好球開打 第2課誰「羽」爭鋒</p> <p>健康 第二單元 健康醫點通 第3課用藥保安康</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生、活規範、態度與價值觀。</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Bb-III-1 藥物種類、確用藥能力與諮詢。</p>	<p>1. 配合排球動作，低回扣以手擊球。與隊友練習。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>2. 配球高傳。與隊友練習。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>3. 扣球技巧。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>4. 扣球技巧。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>5. 扣球技巧。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>6. 扣球技巧。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>7. 扣球技巧。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p> <p>8. 扣球技巧。配合排球的規則。認識排球比賽的及格。說出可能發生的運動傷害的預防方法。</p>	<p>【活動五】自拋自扣練習。一組學生動作示範：(1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接手。(2)乙高手連續10次後，兩人交換。(3)連續10次後，兩人交換。(4)連續10次後，兩人交換。</p> <p>【活動六】自拋自扣練習。一組學生動作示範：(1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接手。(2)乙高手連續10次後，兩人交換。(3)連續10次後，兩人交換。(4)連續10次後，兩人交換。</p> <p>【活動七】自拋自扣練習。一組學生動作示範：(1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接手。(2)乙高手連續10次後，兩人交換。(3)連續10次後，兩人交換。(4)連續10次後，兩人交換。</p> <p>【活動八】自拋自扣練習。一組學生動作示範：(1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接手。(2)乙高手連續10次後，兩人交換。(3)連續10次後，兩人交換。(4)連續10次後，兩人交換。</p>	<p>體育 1. 提問 回答 2. 操作學習</p> <p>健康 1. 實際操作 2. 自我評量 3. 具體實踐 4. 學生發表</p>

<p>第2課誰「羽」爭鋒</p> <p>健康 第二單元 健康醫 點通 第3課用藥保安康</p>	<p>健康 1</p> <p>表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 2b-III-1 認 同健康的生 活規範、價 值觀。</p>	<p>類運動基 本動作及 基礎戰 術。</p> <p>健康 Bb-III-1 藥 物種類、核 心藥 確用藥與 諮詢。</p>	<p>源 民資並。分用確行 資。全險，用部的正醫 療費解保限使解的會醫 醫浪了康有惜了擔。學就 免的3.健源珍4.負意5.的為 6.省醫7.並的源8.的治9. 的做10.醫的學會溝 的醫病通 技巧。</p>	<p>善問轉。往微層診視診醫 改的的生送輕其醫否區心 【1.課引提2.引負「診費惜 辦1.讀家生題告(1)媽 到正(2)為了讓身體打 痊癒開藥嗎？果有，感 需做呢？技巧。】看對 院1時顯的症狀或異</p>	<p>佳「而他要到由是、中 不醫運況其先再定院學 質級應狀，該，決醫區醫 品分度急外應醫，況地或 療，制緊室就醫，情到院 醫題診除急疾診視診醫 善問轉。往微層診視診醫 改的的生送輕其醫否區心 【1.課引提2.引負「診費惜 辦1.讀家生題告(1)媽 到正(2)為了讓身體打 痊癒開藥嗎？果有，感 需做呢？技巧。】看對 院1時顯的症狀或異</p>	<p>2. 學生 發表 3. 具體 實踐 健康 1. 實際 操作 2. 自我 評量 3. 具體 實踐 4. 學生 發表</p>	
---	--	--	---	--	---	---	--

						<p>接過藥袋後，你會怎麼做？(2)買藥時，你到藥局購藥時，你會怎麼做？</p> <p>(3)情境3：和家人逛夜市時，看到路邊的攤販在推銷增高劑，吸引很多人排隊購買，你會怎麼做？</p>		
第八週	<p>體育 第一單元 好球開打 第3課 攻其不備</p> <p>健康 第四單元 青春進行曲 第1課 友誼的橋梁</p>	體育 2、健康 1	<p>體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 2a-III-1 關注健康議題，受到個人、家庭、學校與社區等因素之影響。</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Db-III-1 青春期的探討與常見問題之處理方法。</p>	<p>1. 知道「鐵道三項」的起源、項目、比賽及情況。了解活動的完成。</p> <p>2. 人動比三項的「鐵道三項」比賽。</p> <p>3. 了解活動的完成。</p> <p>4. 培養運動興趣並積極參與。</p>	<p>【活動一】認識「三項鐵人」運動。說明鐵人三項的起源、項目、比賽及情況。了解活動的完成。</p> <p>【活動二】鐵人三項的「鐵道三項」比賽。說明鐵人三項的起源、項目、比賽及情況。了解活動的完成。</p> <p>【活動三】鐵人三項的「鐵道三項」比賽。說明鐵人三項的起源、項目、比賽及情況。了解活動的完成。</p> <p>【活動四】鐵人三項的「鐵道三項」比賽。說明鐵人三項的起源、項目、比賽及情況。了解活動的完成。</p>	<p>體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生發表</p> <p>健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 提問回答 4. 實際操作</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性E11 培養性別間合宜的表達情感的能力。</p>

						<p>【活動一】異程接力 1. 教師說明所謂「異程」是指每個人的步距不同，引導學生探力與設計與安排。 2. 教師引導學生將全班分成10組，每組10人，進行接力比賽。 3. 教師提醒學生在比賽過程中注意安全。 4. 教師引導學生進行總結與反思。</p> <p>【活動二】異程接力 1. 教師說明所謂「異程」是指每個人的步距不同，引導學生探力與設計與安排。 2. 教師引導學生將全班分成10組，每組10人，進行接力比賽。 3. 教師提醒學生在比賽過程中注意安全。 4. 教師引導學生進行總結與反思。</p>		
第九週	<p>體育 第一單元 好球開打 第3課 攻其不備</p> <p>健康 第四單元 青春進行曲 第2課 網路停看聽</p>	體育2、健康1	<p>體育 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 2a-III-1 關注健康議題，受到個人、家庭、學校</p>	<p>體育 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>健康 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理</p>	<p>1. 了解異程接力的特點。 2. 學會異程接力的動作。 3. 知道異程接力的重要性。 4. 練習異程接力的動作。 5. 熟練異程接力的動作。</p>	<p>【活動一】異程接力 1. 教師說明所謂「異程」是指每個人的步距不同，引導學生探力與設計與安排。 2. 教師引導學生將全班分成10組，每組10人，進行接力比賽。 3. 教師提醒學生在比賽過程中注意安全。 4. 教師引導學生進行總結與反思。</p> <p>【活動二】異程接力 1. 教師說明所謂「異程」是指每個人的步距不同，引導學生探力與設計與安排。 2. 教師引導學生將全班分成10組，每組10人，進行接力比賽。 3. 教師提醒學生在比賽過程中注意安全。 4. 教師引導學生進行總結與反思。</p>	<p>體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生發表</p> <p>健康 1. 學生發表 2. 自我</p>	<p>健康 【性別平等教育】 性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性E11 培養間合的性別表達能力。</p>

						：下提 巧頭→ 技低臂 脫→手 掙臂抓。十 肩手反擊動陣生用，六夫出關 摟壓→回活人師，物計功選把 2.按閃膝【銅1.形標設，並責		
第十一週	<p>體育 第三單元 鍛鍊好 體能 鐵人三項和耐力跑</p> <p>健康 第四單元 青春進 行曲 第3課網路沉迷知 多少</p>	<p>體育 2c-III-1 表 現基本運動 精神和道德 規範。</p> <p>健康 2a-III-1 關 注健康議題 受到個人、學 校與社區等因 素的交互作 用之影響。</p> <p>體育 2、 健康 1</p>	<p>體育 2c-III-1 表 現基本運動 精神和道德 規範。</p> <p>健康 2a-III-1 關 注健康議題 受到個人、學 校與社區等因 素的交互作 用之影響。</p>	<p>體育 Ga-III-1 跑、跳與 投擲的基 本動作。</p> <p>健康 Fb-III-1 健 康各面向平 衡安適的日 常健康行 為。</p>	<p>社會觀影 團性宜 交的 網路 網行思 網訊性 了對知 在異合 結友 網危 對進 性 解對知 解與的。進朋。解的 習友 對資判 獲得 了化認。了中處法增性願了。解的 習友 對資判 獲得 1.文念響 2.體相做 3.異意 4.交性 5.路批考 6.路進思 7.知道的 1.文念響 2.體相做 3.異意 4.交性 5.路批考 6.路進思 7.知道的</p>	<p>【活動一】 知事先準 【活動二】 知事先準 【活動三】 知事先準 【活動四】 知事先準 【活動五】 知事先準 【活動六】 知事先準 【活動七】 知事先準 【活動八】 知事先準 【活動九】 知事先準 【活動十】 知事先準</p>	<p>體育 1. 提問 回答 2. 操作 學習 3. 教師 觀察</p> <p>健康 1. 學生 發表 2. 自我 評量 3. 實際 操作</p>	

						<p>生策 學第調許須提 請的網路交 問題一多配合課本強者，心 子，問【活】動一多配合課本強者，心 的表。活動一多配合課本強者，心 誼發略【友1.82網多提防】</p> <p>【活】動二】避開色 情媒體的配情以下問 1.84學題： (1)為什麼網站上會 出現色情資訊？ (2)色情資訊中呈現 的兩性互動是正確 且平等的嗎？ (3)你覺得觀看色情 資訊，會對身心發 展造成什麼影響？ (4)可以透過哪些方 法維護自己的上網 品質？ 【活】動三】善用資 源 1. 教師介紹課本第 85 頁的網站或機構，引 導學生認識可獲得正 確性知識的管道。</p>		
第十二週	<p>體育 第三單元 鍛鍊好 體能 第 2 課異程接力</p> <p>健康 第四單元 青春進 行曲</p>	體育 2、 健康 1	<p>體育 2c-III-2 表 現同理心、 正向溝通的 團隊精神。 3c-III-2 在 身體活動中 表現各項運</p>	<p>體育 Ga-III-1 跑、跳與 投擲的基 本動作。</p> <p>健康 Fb-III-1 健</p>	<p>1. 了解網路健康 了對健康的影響。 2. 網路評量上 2. 沉迷個了解 3. 戒除的 3. 網路 4. 建立正常 4. 使用網路的</p>	<p>【活】動一】「癮」 癮1. 讀境網網法網久至會 痛帶第86過致上，次滿路安 領學員度高網而且比一，用進 生情使用依無上次甚時而 閱生情使用依無上次甚時而</p>	<p>體育 1. 提 問 回 答 2. 操 作 學 習</p> <p>健康 1. 學 生</p>	

	<p>第3課網路沉迷知多少</p>		<p>動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>健康 2a-III-1 關注健康議題，受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p>	<p>康各面向平 衡安適的促 進方法與日 常健康行為。</p>	<p>習慣。</p>	<p>影響到，日常是作息的路 現象，就「網」路 沉迷，共「探」網 迷的，生「影」上 活動。的「你」應 嗎？學「配」課本 請8頁網路沉 7表進行自我 量。教師勉勵過 2。用網路的沉使 覺影響的活，學警 影的誘惑，上帶的 常【的】路，網為 的1.教師說明的果 網路了改善、自的 為心健、際家生身 會參應下情關與社 正常上形可復以 (1)方法1：為思考 除網路沉迷的好 處。方法2：找出 (2)行為，取替以 代常的上網習慣。 為(3)方法3：環 置。方法4：堅定 (4)我克制的決心 (5)方法5：告天 下，尋求支持力 量。 (6)方法6：做成 自我監控紀錄，訂 定目標及實施日期。</p>	<p>發表 2. 自我 評量 3. 實際 操作</p>	
<p>第十三週</p>	<p>體育 第三單元 鍛鍊好 體能</p>	<p>體育 2 、</p>	<p>體育 2c-III-2 表 現同理心、</p>	<p>體育 Bd-III-1 武術組合</p>	<p>1. 了解斯洛伐克的特色。做出 2. 正確的拍舞。</p>	<p>【活動一】有趣的 斯洛伐克舞課 1. 師生共同研讀 2. 本中關於斯洛伐克</p>	<p>體育 健康</p>	

			健康 2a-III-2 覺 知健康問題 所造成的威 脅感與嚴重 性。			人生5.樂動塊【舞1.練2.大可力】 1.排聆，作舞配合活序八習方，加反活賞欣1.生動2.樂與3.形子形4.口練舞變5.的 組)並指導學 出隊形舞音 方塊一，的學 配合範動，的方 活序二【二】隊形與 人1組依照舞序 塊舞活動量 舞團體默契高 注。【三】表演與 西的基、女 方習的英舞音 的複習禮的令 作聆，聽方塊舞 ，隊形成習的搭配 ，的合複習化節拍 ，的八令習步塊作 口練習方、動與 變重。複練習各 的隊形變化。間 6.回到行列式隊形， 配合音樂將動作組合 連貫，輪流表演並互 相觀摩後給予建議。 【活動一】外食的 1.讀玉選考並 師引導學生 本情正用家 家外了哪些 了探		
第十五週	體育 第五單元 舞動青春 第1課 斯洛伐克拍手舞	體育 2、 健康 1	體育 2d-III-1 分 享運動欣賞 與創作的感 體驗。	體育 Ib-III-2 各國土風 舞。	1. 出量、。飲事正 外考安全餐意出 解須安衛照注做 了餐品飲依生，外 用用餐2.衛項確	體育 1. 提 問 回 答 2. 操 作 學 習	體育 【性別平等 教育】 性 E11 培養 性別間合宜 表達情感的	

	<p>健康 第六單元 食在安心 第2課食安守門員</p>		<p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>健康 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>健康 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>的選擇。</p>	<p>的正確？ 思？ 常考考此合？何 確？ 平會選這符的如 家庭正，來？此目以 較正，來？此目以 個比？ 分前因素點哪的可 家較正，來？此目以 度麼學用些的中飲合？ 哪度麼學用些的中飲合？ 角什請出哪食素全符進活檢教，的項 中考為2.外慮外因安不改【生1.明關事</p>	<p>3. 教師觀察 4. 學生發表</p> <p>健康 1. 提問回答</p>	<p>能力。</p>
第十六週	<p>體育 第五單元 舞動青春 第1課斯洛伐克拍手舞</p> <p>健康 第六單元 食在安心 第3課食品中毒解密</p>	<p>體育 2、 健康 1</p>	<p>體育 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>健康 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>體育 Ib-III-2 各國土風舞。</p> <p>健康 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>1. 了解食品的安全性。 2. 學會處理食品的方法。</p> <p>【選1.讀玉選考並中考為2.外慮外因安不改【生1.明關事】</p>	<p>【活動一】外食的選擇 【活動二】外食的選擇 【活動三】外食的選擇 【活動四】外食的選擇 【活動五】外食的選擇 【活動六】外食的選擇 【活動七】外食的選擇 【活動八】外食的選擇 【活動九】外食的選擇 【活動十】外食的選擇 【活動十一】外食的選擇 【活動十二】外食的選擇 【活動十三】外食的選擇 【活動十四】外食的選擇 【活動十五】外食的選擇 【活動十六】外食的選擇 【活動十七】外食的選擇 【活動十八】外食的選擇 【活動十九】外食的選擇 【活動二十】外食的選擇 【活動二十一】外食的選擇 【活動二十二】外食的選擇 【活動二十三】外食的選擇 【活動二十四】外食的選擇 【活動二十五】外食的選擇 【活動二十六】外食的選擇 【活動二十七】外食的選擇 【活動二十八】外食的選擇 【活動二十九】外食的選擇 【活動三十】外食的選擇 【活動三十一】外食的選擇 【活動三十二】外食的選擇 【活動三十三】外食的選擇 【活動三十四】外食的選擇 【活動三十五】外食的選擇 【活動三十六】外食的選擇 【活動三十七】外食的選擇 【活動三十八】外食的選擇 【活動三十九】外食的選擇 【活動四十】外食的選擇 【活動四十一】外食的選擇 【活動四十二】外食的選擇 【活動四十三】外食的選擇 【活動四十四】外食的選擇 【活動四十五】外食的選擇 【活動四十六】外食的選擇 【活動四十七】外食的選擇 【活動四十八】外食的選擇 【活動四十九】外食的選擇 【活動五十】外食的選擇 【活動五十一】外食的選擇 【活動五十二】外食的選擇 【活動五十三】外食的選擇 【活動五十四】外食的選擇 【活動五十五】外食的選擇 【活動五十六】外食的選擇 【活動五十七】外食的選擇 【活動五十八】外食的選擇 【活動五十九】外食的選擇 【活動六十】外食的選擇 【活動六十一】外食的選擇 【活動六十二】外食的選擇 【活動六十三】外食的選擇 【活動六十四】外食的選擇 【活動六十五】外食的選擇 【活動六十六】外食的選擇 【活動六十七】外食的選擇 【活動六十八】外食的選擇 【活動六十九】外食的選擇 【活動七十】外食的選擇 【活動七十一】外食的選擇 【活動七十二】外食的選擇 【活動七十三】外食的選擇 【活動七十四】外食的選擇 【活動七十五】外食的選擇 【活動七十六】外食的選擇 【活動七十七】外食的選擇 【活動七十八】外食的選擇 【活動七十九】外食的選擇 【活動八十】外食的選擇 【活動八十一】外食的選擇 【活動八十二】外食的選擇 【活動八十三】外食的選擇 【活動八十四】外食的選擇 【活動八十五】外食的選擇 【活動八十六】外食的選擇 【活動八十七】外食的選擇 【活動八十八】外食的選擇 【活動八十九】外食的選擇 【活動九十】外食的選擇 【活動九十一】外食的選擇 【活動九十二】外食的選擇 【活動九十三】外食的選擇 【活動九十四】外食的選擇 【活動九十五】外食的選擇 【活動九十六】外食的選擇 【活動九十七】外食的選擇 【活動九十八】外食的選擇 【活動九十九】外食的選擇 【活動一百】外食的選擇</p>	<p>體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表</p> <p>健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 教師觀察</p>	<p>體育 【性別平等教育】 性E11 培養性別間適合的表達情感的能力。</p>

			暢地操作基礎健康技能。		<p>的方人安。體現</p> <p>毒護個品知團展態</p> <p>中照核食認團展態</p> <p>品我。檢於的參與作的</p> <p>食自式。7.對於的全8.參與活動的合作度。</p>	<p>中第在生反</p> <p>品課本過程發的</p> <p>食合說明化中產</p> <p>菌三來配，消品體</p> <p>【毒】合課本過程發的</p> <p>素食課本過程發的</p> <p>。品課本過程發的</p> <p>納中課品原</p> <p>歸品配合食護</p> <p>並食配明照</p> <p>清的並說</p> <p>澄表，並自</p> <p>【毒】合課本過程發的</p> <p>1.132人體的食身</p> <p>、活不教師，以時應</p> <p>【毒】合課本過程發的</p> <p>1.132人體的食身</p> <p>、活不教師，以時應</p> <p>2.學生觀本中則</p> <p>【全】習容生題原等</p> <p>1.習容生題原等</p> <p>2.全，的進時明況遇的配</p> <p>3.135頁進</p> <p>【全】習容生題原等</p> <p>1.習容生題原等</p> <p>2.全，的進時明況遇的配</p> <p>3.135頁進</p> <p>【全】習容生題原等</p> <p>1.習容生題原等</p> <p>2.全，的進時明況遇的配</p> <p>3.135頁進</p>	<p>2.學生發表</p> <p>3.教師觀察</p>
第十八週	<p>體育</p> <p>第五單元 舞動青春</p> <p>第2課 方塊舞</p> <p>健康</p>	<p>體育</p> <p>2、健康</p> <p>1</p>	<p>體育</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表</p>	<p>體育</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p> <p>健康</p>	<p>畢業週</p>	<p>體育</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師</p>	

	第六單元 食在安心 第4課 食品安全之旅		現動作創作和展演的能力。 健康 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。			觀察 健康 1. 提問 回答 2. 教師觀察	
--	-------------------------	--	---	---------------------------	--	--	--	--

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. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。