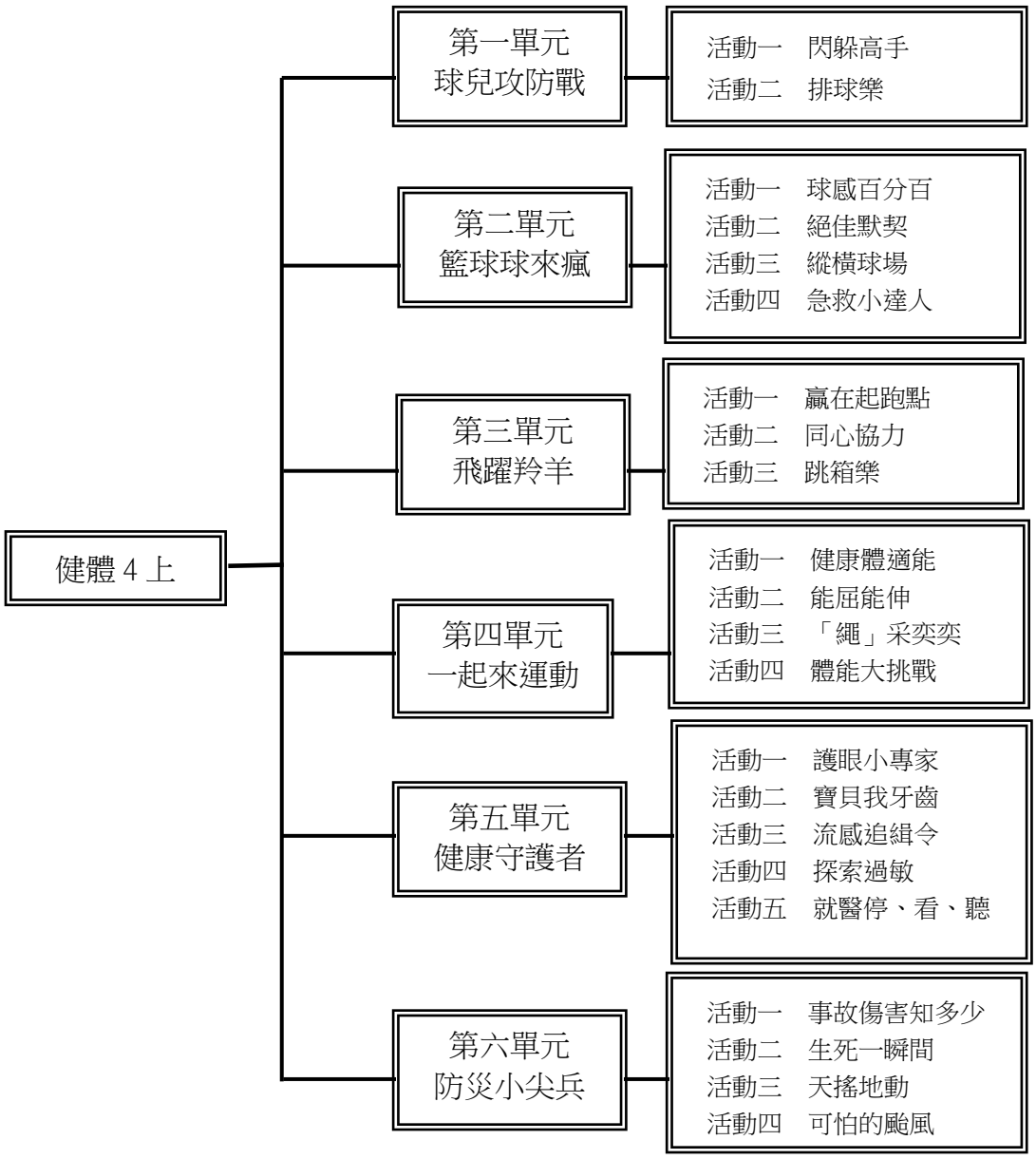
彰化縣縣立草湖國民小學 110 學年度上學期四年級　健康與體育領域

(健康與體育 4 上) 課程架構圖



參考書目

1《學校體育教材教法與評量──排球》，師大體研中心主編，（1997），臺北市：教育部。
2.《國民小學體育遊戲指導法》， 熊文宗、朱峰亮著，（ 2000 ）， 臺北市： 五洲出版。
3.《籃球運動教程》， 孫民治著，（2008），臺北市：大展出版社。
4.《實用籃球教材與戰法》，朱聲漪著，（1998），臺北市：臺灣省體育會籃球協會。
5.《國小體育科教材教法》，林貴福著，（2000）。臺北市：師大書苑。
6.《基礎運動傷害》， 鳥居俊著，陳怡君譯，（2012），新北市：楓葉社文化。
7.《運動與健康》，王順正編，（1998），臺北市：浩園文化。
8.《學校體育教材教法與評量—體操》， 黃月嬋等修訂，（1997），臺北市：教育部。
9.《認識健康體能》，林貴福、盧淑雲合著， （ 1998 ） ， 臺北市：師大書苑。
10.《痠痛拉筋解剖書》，郭乃嘉譯，（2011），臺北市，橡實文化。

年級：四年級	科目：健體
學習目標	1.透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。 2.透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。 3.為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。 4.透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。 5.引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。 6.從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。 7.透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。 8.透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。 9.藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。 10.探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。 11.地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。
教學材料	翰林版國小四上健康與體育
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	1.1 熟悉雙手傳接球的動作要領。 1.2 具有原地及移動拋接球能力。 2.1 知道運動前進行熱身活動的重要性。 2.2 具有原地傳接球的經驗。 2.3 具備原地傳球、運球的經驗。 2.4 知道運動前若未熱身，易引發運動傷害。 3.1 對田徑運動具備基本概念。 3.2 有短距離跑的技能，以及傳物接力跑的經驗。 3.3 能以手支撐自己的身體。 4.1 了解運動可以促進體適能表現。 4.2 能了解伸展的動作要領。 4.3 能做出跳繩一迴旋的動作。 4.4 了解身體活動和體適能的關係。 5.1 能了解眼、耳、鼻、口等感官的重要性。 5.2 認識齲齒與正確的刷牙方法。 5.3 知道生病時的處理方法及自我照顧之道。 5.4 了解會讓自己身體過敏的因素。 5.5 知道生病時有哪些就醫管道。 6.1 能分辨日常生活情境的安全與不安全。 6.2 能覺察生活環境中的潛在危機。 6.3 經歷過地震。 6.4 經歷過颱風。

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	單元一、球兒攻防戰	活動1閃躲高手	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。	活動一：練習傳接球動作 1.教師講解並示範肩上傳球動作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.教師講解接低球、接高球動作要領。 4.請學生分組進行練習。 5.操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。 活動二：8字形傳接練習 1.教師示範傳接動作及 8 字形傳球路徑。 2.請學生四人一組進行練習。 活動三：擊牆傳接 1.教師講解並示範擊牆傳接動作要領：球擊牆高度約在腰、胸之間，接球時要判斷球彈地位置及方向後再接球。 2.請學生進行練習。 活動四：穿過呼拉圈 1.教師講解並示範穿過呼拉圈傳接動作。 2.請學生分組進行練習。 活動五：跟著球兒轉 1.教師說明：活動進行的目的是要練習快速移位，隨時正面面對球。 2.教師講解並示範轉身移位，以及外圈傳球路徑要領。 3.請學生分組進行練習。 活動六：簡易躲避球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。	3	1.躲避球 2.呼拉圈 3.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	單元一、球兒攻防戰	活動1閃躲高手活動2排球樂	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	活動 1 閃躲高手 學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。 活動 2 排球樂 學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。	活動 1 閃躲高手 活動一：複習攻防練習 1.教師講解傳接球與閃躲要領。 2.請學生 4～6 人一組，輪流在內、外場，進行攻擊、閃躲練習。 活動二：方陣躲避球遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動 2 排球樂 活動一：球感練習 1.教師說明：運用不同的器材可降低擊球的難度。 2.教師引導學生利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。 活動二：球兒高飛 1.教師講解並示範排球拋接球感練習。 2.請學生練習各種拋接動作。 3.待動作純熟後，教師可引導學生進行分組競賽或個人賽。 活動三：大風吹 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動四：擊球樂 1.教師講解活動方式：以單、雙手進行手腕擊球，盡量不要讓球落地。 2.請學生進行練習。	3	活動 1 閃躲高手 1.躲避球 2.呼拉圈 3.教用版電子教科書 活動 2 排球樂 1.塑膠袋 2.沙灘球 3.軟式排球 4.排球 5.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	單元一、球兒攻防戰	活動2排球樂	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。	活動一：低手傳球 1.教師講解並示範低手傳球動作要領。 2.請學生進行低手傳球動作練習，教師巡視行間，即時糾正錯誤動作 3.請學生兩人一組互相觀摩與練習。 活動二：擊反彈球 1.教師講解活動方式：將球上拋，球於身體前落地反彈後擊球。 2.請學生進行練習。 活動三：定位傳球 1.教師講解活動方式：一人拋球，三到五人輪流以低手傳球動作擊球給拋球者。 2.請學生分組進行練習。 活動四：移位擊球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動五：彈跳排球 1.教師講解彈跳排球活動規則。 2.請學生分組進行彈跳排球。	3	1.塑膠袋 2.沙灘球 3.軟式排球 4.排球 5.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	單元二、籃球球來瘋	活動1球感百分百	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	學習籃球球感練習。	活動一：持球球感練習 1.教師說明籃球運動的樂趣，藉以引起學生的學習動機。 2.教師講解並示範左右手相互撥球、持球繞頸、持球繞腳、腰部繞球，以及胯下 8 字形繞球動作技巧。 3.請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 活動二：拋球球感練習 1.教師講解並示範單手拋球單手接、單手換手拋接、拍掌接球、坐著拋球起立後接球動作技巧。 2.請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 3.練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 活動三：運球球感練習 1.教師講解並示範坐姿單手運球、坐姿左右手交換運球，以及坐姿腿間V字三點運球動作技巧。 2.請學生模仿教師動作，逐項操作各式運球動作。 3.練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 活動四：雙人球感練習 1.教師講解並示範雙人轉身傳球、雙人頭頂胯下傳球，以及多人單手傳球動作技巧。 2.請學生分組逐項操作各式傳球動作。 3.練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。	3	1.籃球 2.教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	單元二、籃球球來瘋	活動2絕佳默契	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學習籃球基本的傳、接球動作。 2.能運用傳接球技巧進行遊戲。 3.藉由參與團體遊戲培養團隊合作的精神。	活動一：傳接球練習 1.教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊力量，才能將球穩穩接住。 2.教師講解並示範地板傳球、過頂傳球、胸前傳球、單手肩上傳球動作要領。 3.請學生分組進行練習。 4.教師鼓勵學生以不同傳球動作進行傳接球練習。 活動二：原地三角傳球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 活動三：星形傳球 1.教師講解活動方式。 2.學生分組進行練習。 3.待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。 活動四：快遞傳球 1.教師講解遊戲規則。 2.請學生分組進行遊戲。 3.待動作熟練後，教師可指定傳球動作或方向，請學生再次進行遊戲。 活動五：七手八腳 1.教師講解活動方式：三人一組，兩人傳球一人在中間抄截，傳球者被抄球後兩人即角色互換，以相互練習。 2.鼓勵學生嘗試用各種方法傳球，不讓中間抄截者抄到球。	3	1.籃球 2.教用版電子教科書	自我評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	單元二、籃球球來瘋	活動3縱橫球場	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會原地及行進間換手運球。 2.學會變換運球方向及節奏。 3.能運用移動運球技巧進行遊戲。	活動一：原地運球 1.教師講解運球動作在籃球運動中的重要性，以引起學生學習興趣。 2.教師講解並示範運球的動作要領。 3.請學生練習右手運球、左手運球，以及左右手交換運球動作。 活動二：高度變化運球 1.教師講解並示範高運球及低運球的動作要領。 2.請學生分組進行練習。 3.待動作熟練後，教師引導學生隨著哨音長短，練習高、低變化運球。 活動三：行進間直線運球及收球 1.教師講解並示範行進間運球動作要領。 2.請學生依據教師示範，逐步操作。 3.教師講解並示範收球動作。 4.請學生進行練習。 活動四：運球接力 1.教師講解活動方式。 2.請學生進行練習。 活動五：曲線運球 1.教師講解並示範曲線運球動作技能。 2.請學生分組練習。 3.教師亦可變化活動方式，讓學生回程時練習直線運球及收球動作。 活動六：個人移位運球 1.教師講解並示範方向變化運球的運用及動作要領。 2.請學生進行練習。 3.待動作熟練後，教師可運用哨音和口令，引導學生變化運球方向。	3	1.籃球 2.標誌筒 3.號碼衣 4.教用版電子教科書	自我評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週（評量週）	單元二、籃球球來瘋	活動3縱橫球場活動4急救小達人	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.學會原地及行進間換手運球。 2.學會變換運球方向及節奏。 3.能運用移動運球技巧進行遊戲。 4.了解造成運動傷害的可能狀況及預防方法。 5.了解流鼻血的處理步驟。 6.了解急性運動傷害的處理方式。	活動3縱橫球場人 活動一：行進間繞圓運球 1.教師講解並示範行進間繞圓運球的動作要領。 2.請學生運用籃球場的中圈或是罰球圈，分組練習順時針及逆時針的運球動作。 活動二：運球紅綠燈 1.教師說明遊戲規則並將全班分成 2 到 3 組。 2.教師講解遊戲的目的及運球技能。 3.請學生分組進行遊戲。 活動4急救小達人 活動一：經驗分享 1.教師引導學生發表：曾看過或發生過哪些運動傷害狀況？ 當時有做緊急處理嗎？ 2.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動二：討論造成運動傷害的狀況及如何預防。 1.教師引導學生了解「預防重於治療」的觀念，並提醒其運動時要注意安全，以減少傷害的發生。 2.教師提問並引導學生發表：可能造成運動傷害的狀況有哪些？ 3.請學生分組討論並發表各狀況的預防方法。 活動三：經驗分享 1.教師提問並請學生自由發表：曾有流鼻血的經驗嗎？當時是如何處理的？ 2.教師統整學生的意見。 活動四：流鼻血處理步驟 1.教師講解並示範流鼻血的正確處理步驟，以及各步驟的作用。 2.請學生演練流鼻血的處理步驟。 活動五：PRICE 1.教師講解 PRICE 的意義。 2.教師講解並示範 PRICE 各步驟的功用、目的，以及注意事項。 3.教師講解急救後的正確處理方式。 4.請學生演練 PRICE 各步驟。	3	活動3縱橫球場人 1.籃球 2.標誌筒 3.號碼衣 4.教用版電子教科書 活動4急救小達人 1.冰敷袋 2.教用版電子教科書	實作評量 課堂問答 觀察評量	【性別平等教育】2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	單元三、飛躍羚羊	活動1贏在起跑點	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會正確的站立式起跑動作。	活動一：反應遊戲 1.教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作,轉換成起跑動作。 2.教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成高速的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。 活動二：推蹬遊戲 1.教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。 2.教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重覆四次後，再換腳做同一動作。 3.請學生進行練習。 4.教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。 活動三：跨步遊戲 1.教師說明活動方式。 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。 活動四：站立式起跑 1.教師說明站立式起跑的動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師提醒學生起跑後加速要領。 4.請學生自行練習，教師視狀況予以指導。 活動五：追逐遊戲 1.教師講解追逐遊戲活動規則。 2.請學生分組進行活動。 活動六：點將短跑賽 1.教師講解點將短跑賽活動規則。 2.請學生分組進行活動。	3	1.哨子 2.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	單元三、飛躍羚羊	活動2同心協力	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	活動一：傳接棒動作要領 1.教師介紹常見的接力跑項目。 2.教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項。 3.請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 活動二：原地傳接棒 1.教師說明原地傳接棒活動方式。 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，再練習一次。 活動三：慢跑傳接棒 1.教師說明慢跑傳接棒活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.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。 4.教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。 活動四：接力賽 1.請學生進行四百公尺的接力賽。 2.師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 3.教師引導學生討論如何增加團隊默契。 4.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動五：討論何謂運動精神 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2.教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？ 3.教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4.教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。	3	1.接力棒 2.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	單元三、飛躍羚羊	活動3跳箱樂	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2.能做出分腿騰越跳箱動作。	活動一：練習助跑技巧 1.教師說明跳箱運動是體操活動項目之一，並介紹相關器材與技巧。 2.教師引導學生複習起跑的技能，並說明跳箱運動的助跑類似起跑動作。 3.教師講解並示範助跑練習動作要領。 4.請學生進行練習。 5.教師講解並示範踏板練習動作要領。 6.請學生進行練習。 7.教師講解與示範兔跳練習的動作要領。 8.請學生進行練習。 活動二：練習撐箱技巧 1.教師講解並示範撐箱動作要領。 2.請學生進行撐跳練習。 3.請學生三人一組進行練習。 活動三：練習騰躍動作 1.教師引導學生複習撐跳動作，再進行原地踩踏板、撐箱和分腿動作。 2.教師講解並示範跳馬背動作要領。 3.請學生兩兩分為一組，輪流試作，並提醒學生安全性。 4.教師講解並示範分腿騰躍動作要領。 5.教師宜提醒學生落地時膝蓋要微彎，雙手平舉在前，保持落地的穩定性。 6.請學生輪流進行練習，教師在一旁進行協助與保護。 活動四：橫箱分腿騰躍動作 1.教師引導學生複習跳馬背動作。 2.教師講解並示範橫箱分腿騰躍動作要領。 3.請學生輪流練習，教師在一旁保護。	3	1.呼拉圈 2.踏板 3.跳箱 4.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【人權教育】1-2-1欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	單元四、一起來運動	活動1健康體適能	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1.認識體適能要素和檢測方法。 2.願意參與促進體適能的活動。 3.能依據檢測結果，改善個人體適能。	活動一：認識健康體適能 1.教師說明：體適能是指身體適應生活、運動和環境的能力。良好的體適能，可以增加抵抗力和生活適應能力,擁有較佳的精神體力來參與學習。 2.教師介紹講解五項體適能要素相關知識。 活動二：進行體適能檢測 1.教師引導學生複習體適能檢測方法。 2.教師引導全班進行體適能檢測。 3.教師說明：體適能檢測有助於了解自己的體適能表現，並作為選擇身體活動的參考。 活動三：討論促進體適能的方法 1.教師引導學生思考並發表，在校園、社區或家中，可以做哪些身體活動呢？平時運動參與的情形如何？ 2.教師統整學生的意見，並說明活力210 的目標，鼓勵大家一週至少累積210 分鐘的運動時間。 活動四：介紹教育部體適能網站及健康體育護照 1.教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」,以及網站內提供的相關資訊。 2.教師引導學生複習體適能要素。 3.教師說明健康體育護照、運動大撲滿的使用方法與功能：透過輸入自己的身分證字號和學號，可以了解身高、體重的變化，也能記錄體適能表現與每天的運動時間。 4.透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。	3	1.課本 2.教用版電子教科書	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	單元四、一起來運動	活動2能屈能伸	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1.能進行各式伸展操。 2.參與促進柔軟度的伸展運動。	活動一：認識柔軟度的意義 1.教師帶領學生進行暖身運動。 2.教師說明：柔軟度是關節活動的範圍和肌肉伸展程度，柔軟度良好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。 活動二：單人伸展運動 1.教師說明：伸展運動可成為很多運動前的暖身操，每個動作至少須停留20～30秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。 2.教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 3.請學生練習徒手單人伸展運動。 活動三：雙人伸展運動 1.教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。 2.請學生分組進行徒手雙人伸展運動。 活動四：毛巾伸展操 1.教師講解並示範毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。 2.教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持20～30秒。 3.教師鼓勵學生自創其他毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。 活動五：跳繩伸展操 1.教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折2次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。 2.教師講解並示範跳繩伸展動作要領。 3.請學生進行練習。	3	1.毛巾 2.跳繩 3.教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】1-2-1培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	單元四、一起來運動	活動3「繩」采奕奕	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 學習單、雙人及團體跳繩技巧，發展身體協調性。 2. 透過跳繩遊戲與競賽，培養團隊合作的精神。	活動一：單人跳繩 1.教師講解並示範後迴旋跳、開合跳、蹲跳、交叉甩繩跳動作要領。 2.教師強調甩繩應以手腕繞動為主。 3.請學生個別散開進行練習，教師居間指導。 活動二：闖關遊戲 1.教師說明此遊戲為綜合考驗，並鼓勵學生完成。 2.教師示範各關動作，並講解遊戲規則。 3.請學生輪流進行闖關遊戲。 4.教師鼓勵動作不熟練的學生，利用課餘時間加強練習。 活動三：雙人跳繩 1.教師講解並示範各式動作要領。 2.請學生分組進行雙人跳繩。 活動四：團體長繩跳 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生分組進行練習。 活動五：橫掃千軍 1.教師示範動作，並講解遊戲規則。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師引導學生發表致勝秘訣。 4.請學生依據所發表的致勝秘訣，再玩一次。 活動六：雙人馬車 1.教師示範動作，並講解遊戲規則。 2.請學生分組進行遊戲。	3	1.短跳繩 2.長跳繩 3.標誌筒 4.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	【人權教育】1-2-5察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週（評量週）	單元四、一起來運動	活動4體能大挑戰	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1.參與多樣性體適能挑戰活動。 2.了解身體活動和肢體發展的關係。	活動一：進行體適能挑戰活動，並評估其功能 1.教師介紹四項體能挑戰活動，並逐一示範動作。 2.請全班分為四組，負責協助布置場地和準備器材。 3.先請自願的學生擔任關主，再將全班分成數組，進行挑戰活動。 4.挑戰者完成後，要讓擔任關主者有機會進行挑戰。 5.教師引導學生分享挑戰結果，並評估四關活動所促進的體適能要素為何。 6.教師統整：要促進體適能除了透過體驗之外，更須多參與相關活動，養成規律的運動習慣。 活動二：認識身體活動與肢體發展的關係 1.教師講解為何四年級要進行體適能檢測，包括：身體發展已接近成熟，同時具備體適能知識。 2.教師鼓勵學生善用自己身體發展的特質，培養運動興趣，並努力為身體健康和生長發展，從事有益的身體活動。 3.教師說明：運動是肢體能力的表現，也是幫助成長、發揮身體潛能的最佳方法。平時應該多參與不同的運動，促進身心發展。尤其即將邁入青春期的現在，更可以透過運動讓身體功能發揮更大的空間。 4.教師引導學生分組討論各項運動參與的功能，並進一步發表要如何參與類似活動。 5.教師統整學生的意見並進行補充說明。	3	1.跳繩 2.教用版電子教科書	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】1-2-1培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 九、主動探索與研究

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	單元五、健康守護者	活動1護眼小專家活動2寶貝我的牙齒	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	活動 1 護眼小專家 1.了解近視的成因。 2.能在生活中實踐正確的用眼行為。 活動 2 寶貝我的牙齒 1.認識齒列矯正的功用。 2.認識牙齒的種類及功能。 3.學會牙線的操作技巧。	活動 1 護眼小專家 活動一：體驗近視所造成的不便 1.請學生戴上自製眼鏡，進行近視體驗活動。 2.教師請學生分享戴上眼鏡走路、跳躍，和沒戴眼鏡有什麼不同？眼睛看不清楚時，生活上會有哪些不方便之處？ 3.教師引導學生討論近視對日常生活的影響，並強調視力保健的重要性。 活動二：檢討自己的用眼習慣 1.教師詢問學生最近一次視力檢查的結果，並請做過視力複檢的學生分享就醫經驗。 2.教師說明：造成近視最主要的原因是「長時間」、「近距離」等錯誤的用眼行為。 3.請學生誠實反省是否有錯誤的用眼習慣。 活動三：實踐護眼行為 1.教師引導學生討論如何做到護眼行為。 2.引導學生演練正確的用眼行為。 3.教師提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。 活動四：進行眼球運動 1.教師說明：進行眼球運動及遠眺休息，可以放鬆眼睛周圍的肌肉。 2.教師帶領學生眼球運動。 3.教師強調近距離用眼三十分鐘後，就應該讓眼睛充分休息以預防近視。 活動 2 寶貝我的牙齒 活動一：認識咬合不正及齒列矯正 1.教師說明牙齒咬合不正的影響。 2.教師說明齒列矯正的功用。 3.教師強調 7～11 歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。 活動二：認識牙齒的種類和功能 1.請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題。 2.教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。 活動三：示範清潔牙縫的方法 1.教師說明使用牙線的方法。 2.教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。 活動四：演練如何使用牙線潔牙 1.請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。 2.使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。	3	活動1護眼小專家 1.自製眼鏡 2.教用版電子教科書 活動2寶貝我的牙齒 1.鏡子 2.牙線 3.教用版電子教科書	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3.請學生發表以牙線潔牙的感覺。 4.教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	單元五、健康守護者	活動3流感追緝令活動4探索過敏	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	活動 3 流感追緝令 1. 認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 2. 罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。 活動 4 探索過敏 1. 認識過敏的原因及常見症狀。 2. 學習過敏的照顧方式。 3. 能說出避免引發過敏的方法。	活動 3 流感追緝令 活動一：分享感冒經驗 1.請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。 2.教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。 活動二：流感常識搶答 1.教師將全班分成兩組進行搶答遊戲。 2.教師嘉獎優勝組別，並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。 活動三：討論自我管理及照護方法 1.針對「得了流感應不應該上學？」進行澄清問答。 2.教師說明罹患流感、感冒的自主管理及自我照護方法。 活動四：認識禽流感 1.教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像 H5N1、H7N9 也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。 2.師生共同討論禽流感的預防方法。 活動五：進行防疫大作戰遊戲 1.教師說明遊戲規則。 2.遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。 3.教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動 4 探索過敏 活動一：分享過敏經驗 1.教師調查班上罹患過敏的學生，並請他們發表相關經驗。 2.教師說明過敏的原因及常見症狀。 3.請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未患過敏者要對其展現關懷。 活動二：探討過敏性氣喘的原因及照顧方法 1.教師說明誘發過敏性氣喘的原因。 2.請患有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。 3.教師透過問答澄清有關過敏性氣喘的觀念。 活動三：探討遠離過敏的方法 1.教師說明常見的過敏原。 2.請學生自由發表避免引發過敏的方法。 3.教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動四：探討過敏自我照顧方法 1.教師說明透過過敏原檢測，可以找出自己對哪些東西過敏。 2.教師透過問答澄清有關過敏自我照顧的觀念。	3	活動3流感追緝令 1.流感相關資料 2.教用版電子教科書 活動4探索過敏 1.過敏相關資料 2.教用版電子教科書	觀察評量 自我評量 課堂問答 發表	【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3.請患有過敏的學生發表自我照顧的方法。 4.教師統整：要避免過敏發作，除了不接觸過敏原，耐心接受治療之外，對過敏也要有正確的認知，才能做好身體保健。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	單元五、健康守護者	活動5就醫停看聽	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.能選擇正確的就醫途徑。 2.了解就醫時應有的權利和義務。 3.認識全民健康保險。	活動一：選擇正確的就醫途徑 1.教師調查班上學生在生病時的處理方法。 2.請曾經用過喝符水、收驚等民俗療法的學生分享經驗。 3.教師說明民俗療法的療效長久以來一直有許多可議之處，對於民俗療法的規定，衛生福利部有以下公告： （1)以傳統方法外敷膏藥或外敷生草藥的習用方式，但不涉及接骨或交付內服藥物。 （2）以傳統的指壓、刮痧、收驚、神符等方式，對人體疾病的處置行為，但未使用藥品。 4.教師統整：民俗療法不列入正規的醫療管理範圍，為了個人健康著想，還是到立案的醫療院所就醫為宜。 活動二：探討正確就醫的重要性 1.請學生自由發表生病未正確就醫可能造成哪些後果。 2.教師以實例或課本上的例子，說明生病時誤信偏方可能延誤治療時機、危害身體健康甚至生命安全等。 3.教師統整：生病時應該依循正確管道就醫，以免延誤病情。 活動三：討論如何選擇合格的醫療院所 1.教師說明如何選擇合格的醫療院所。 2.教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。 活動四：搜尋健康相關資訊 1.教師說明為了更清楚就醫的權利與義務,可以上網蒐集相關的健康資訊。 2.教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。 活動五：討論全民健康保險的精神 1.教師取出健保卡，詢問學生是否有自己的健保卡？ 2.教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。 3.教師說明健保的精神。 4.教師強調珍惜健保的重要觀念。 5.教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。	3	1.課本 2.教用版電子教科書	觀察評量 發表 課堂問答	【家政教育】3-1-3察覺個人的消費行為。	六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	單元六、防災小尖兵	活動1事故傷害知多少	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1.了解事故傷害的意義及可預防性。 2.能說出常見的危險行為。 3.能舉出預防事故傷害的方法。	活動一：討論事故傷害的成因 1.教師說明：事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。 2.請學生說一說自己曾經看過或聽過的事故傷害。 3.教師強調大部分的事故傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。 活動二：發表預防事故傷害的做法 1.教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。 2.教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。 3.請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。 4.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：探討事故傷害案例 1.教師敘述事故傷害案例。 2.教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？ 3.教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。 活動四：討論事故案例的預防方法 1.請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？ 2.請各組推派代表上臺發表討論結果。 3.教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。 4.教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。	3	1.課本 2.事故傷害案例 3.教用版電子教科書	課堂問答 發表	【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2能具體提出改善週遭環境問題的措施。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	單元六、防災小尖兵	活動2生死一瞬間	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.能舉出火災發生的原因及預防方法。 2.熟悉火場逃生須知。 3.能做好居家防火措施。	活動一：介紹火災案例 1.教師介紹時事報導。 2.請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？ 3.教師統整：造成火災的可能原因包括。 活動二：討論火場逃生須知 1.教師說明造成火災死亡的最大原因,是由於人們缺乏火場逃生的知識。 2.教師引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。 活動三：演練火場逃生技巧 1.將全班分成數組，演練火場逃生技巧。 2.教師綜合歸納。 活動四：演練燒燙傷急救 1.教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。 2.燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。 3.請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。 4.教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。 活動五：居家防火安全診斷 1.教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。 2.請學生診斷家中的防火安全措施。 3.教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。 4.教師指導學生演練滅火器的使用方法。 5.教師統整：居家防火措施如果有不符安全的項目，要記得請家人設法改善。 活動六：防火知識問答 1.教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 2.教師鼓勵表現優異的學生，並提醒全班要養成時時注意所處環境的防火安全。	3	1.課本 2.火災時事 3.軟墊 4.教用版電子教科書	自我評量 實作評量 發表 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週（評量週）	單元六、防災小尖兵	活動3天搖地動	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.認識地震造成的災害。 2.知道地震發生時的應變方法。 3.能舉出地震災害的防範措施。	活動一：介紹地震造成的災害 1.教師說明地震是臺灣常見的天然災害之，並請學生自由發表經歷過的地震及當時的感受。 2.教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 3.教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。 4.教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 活動二：討論地震發生時的應變方法 1.教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行走、在車上……，該如何因應呢？ 2.教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 3.教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。 活動三：擬訂居家逃生計畫 1.教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。 2.師生共同討論居家防震措施。 3.教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。 活動四：設計避難包 1.教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。 2.請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 3.請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。 4.教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。	3	1.地震相關資料 2.空白圖畫紙、賣場商品廣告DM、剪刀、膠水 3.教用版電子教科書	實作評量 課堂問答 發表	【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週（休業式）	單元六、防災小尖兵	活動4可怕的颱風	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1.了解颱風可能帶來的災害。 2.能重視颱風災害預防的重要性。 3.培養颱風災害緊急應變的能力。 4.知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。	活動一：發表颱風帶來的災害 1.教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？ 2.教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。 活動二：討論防颱措施 1.請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？ 2.請各組推選代表上臺報告討論結果。 3.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：討論颱風來臨時的緊急應變 1.教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：進行狀況劇 1.請學生演出狀況劇。 2.教師提問並請學生自由發表：颱風天外出可能遇到什麼危險？ 3.教師統整：颱風天應待在家中較為安全，非必要時不可外出。	3	1.課本 2.颱風相關資料 3.教用版電子教科書	課堂問答 發表 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

彰化縣縣立草湖國民小學 110 學年度下學期四年級　健康與體育領域 課程計畫

(健康與體育 4 下) 課程架構圖

- 健體 4 下
  - 第一單元 大家來運動
    - 活動一　棒棒開花
    - 活動二　共享桌球樂
    - 活動三　躍動的精靈
    - 活動四　臥虎藏龍
    - 活動五　社區運動資源
  - 第二單元 足下風雲
    - 活動一　「毽」健美
    - 活動二　控球高手
    - 活動三　足球金童
  - 第三單元 體適能加油站
    - 活動一　跳躍精靈
    - 活動二　立定跳遠
    - 活動三　規律運動好體力
  - 第四單元 水中蛟龍
    - 活動一　夏日戲水安全
    - 活動二　漂浮滑行
    - 活動三　打水前進
  - 第五單元 飲食智慧王
    - 活動一　飲食新概念
    - 活動二　拜訪營養素
    - 活動三　體重控制有一套
  - 第六單元 環境偵查員
    - 活動一　拒絕菸害
    - 活動二　健康深呼吸
    - 活動三　找回寧靜的家
  - 第七單元 走出新方向
    - 活動一　珍愛我的家
    - 活動二　家庭的危機
    - 活動三　性別話題

參考書目

1.《學校體育教材教法與評量—足球》，楊裕隆等修訂，（2009），臺北市：國立教育資料館。
2.《兒童發展與身體教育》，許義雄譯，（1997），臺北市：國立編譯館。

年級：四年級	科目：健體
學習目標	1.單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。 2.練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。 3.透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。 4.教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。 5.活動先引導學生練習持毽、撿毽及運用身體各部位停毽，再透過趣味化遊戲提升其對毽子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。 6.藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。 7.透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。 8.單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。 9.本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。 10.均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3～6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。 11.中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。 12.除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。 13.探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。 14.單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。 15.透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童建立正確健康習慣及運動知識。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我，發揮潛能。 3.養成生活上所必須的運動習慣和生活技能。 4.發展社會以及團體生活中正確的溝通能力和人際關係。
教學材料	翰林版國小四下健康與體育
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

先備知識	1.1 對棒球運動有基本概念。 1.2 能正確執桌球拍。 1.3 具備起鈴、運鈴的基本動作能力。 1.4 具備蹲、跨步的基本動作能力。 1.5 具備社區概念，並了解社區運動場地、設施是屬於社區運動資源。 2.1 對毽子的簡易玩法有概念。 2.2 有踢球的經驗。 2.3 具有踢準的動作經驗。 3.1 玩過跳格子或跳躍相關的遊戲。 3.2 具備跑、跳的基本動作能力。 3.3 了解心肺耐力的意義和測驗方法。 4.1 具備下水游泳前進行熱身運動的認知。 4.2 具備水中閉氣的技能。 4.3 具備韻律呼吸、蹬牆漂浮的技能。 5.1 知道飲食多樣化對健康的益處。 5.2 認識常見的六大類食物。 5.3 認識生活中的高熱量食物。 6.1 知道吸菸有害健康。 6.2 感受過清新空氣和汙染空氣的差別。 6.3 曾暴露於高噪音的環境下。 7.1 曾經和家人發生過衝突。 7.2 曾有聽聞或目睹暴力的經驗。 7.3 知道做家事沒有男女之分。

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	單元一、大家來運動	活動1棒棒開花	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。	活動一：各式接球動作 1.教師講解並示範接球動作要領。 2.請學生兩人一組，依序練習高飛球、平飛球和滾地球的接球動作。 3.教師講解並示範踩壘跨步接球動作。 4.請學生練習踩壘跨步接球動作。 活動二：薪火相傳 1.教師說明活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動三：高空轟炸 1.教師說明高空轟炸活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動四：握棒動作練習 1.教師講解並示範握棒動作。 2.教師講解一桿進洞活動方式。 3.請學生進行練習。 活動五：揮棒動作練習 1.教師說明：揮棒前，先調整擊球座約至腹部高度。 2.教師示範揮棒的連續與分解動作。 3.請學生分組練習。 活動六：揮擊練習 1.教師講解大掌出擊動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師講解命中紅心動作要領。 4.請學生進行練習。 活動七：攻防綜合練習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。	3	1.樂樂棒球組 2.壘包 3.呼拉圈 4.標誌筒 5.紙球 6.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	單元一、大家來運動	活動1棒棒開花	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。	活動一：攻防綜合練習 1.教師引導學生複習攻防綜合練習。 2.請學生分組進行練習。 活動二：進行棒球五分衛 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動三：打擊樂 1.教師講解活動規則。 2.請學生進行遊戲。	3	1.樂樂棒球組 2.壘包 3.呼拉圈 4.標誌筒 5.紙球 6.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	單元一、大家來運動	活動2共享桌球樂	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會正確的桌球拍握法。 2.熟悉控制桌球的技巧。	活動一：握拍法 1.教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。 2.教師引導學生練習直拍、橫拍握法。 3.請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導。 活動二：控球練習 1.教師逐一示範持拍停球、落地擊球、連續擊球、正、反拍連續擊球、對牆擊球動作，並講解其要領。 2.請學生依序進行練習。 3.教師講解並示範對牆擊球動作要訣。 4.請學生進行練習。 5.教師引導學生嘗試，在各項擊球活動中連續擊球，並計算擊球數。 活動三：你來我往 1.教師講解你來我往活動方式。 2.請學生分組，進行活動。 3.教師適時提醒學生腳步要隨來球移位。 活動四：神射手 1.教師講解神射手活動方式。 2.請學生分組，輪流進行練習。 3.教師於各組巡視，並適時提醒學生擊球時注意控制力道及方向。 4.請學生發表自己的最佳成績。 活動五：擊球樂 1.教師講解擊球樂活動方式。 2.請學生分組，輪流進行練習。 3.待活動結束後，請學生發表自己連續擊球的最佳成績。 活動六：交互擊球 1.教師講解交互擊球活動方式。 2.請學生兩人一組，輪流進行練習。 3.待活動結束後，請學生發表自己組別連續擊球的最佳成績。	3	1.桌球 2.桌球拍 3.呼拉圈 4.粉筆 5.教用版電子教科書	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	單元一、大家來運動	活動3躍動的精靈	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	學會正確扯鈴的動作。	活動一：直上青雲 1.教師講解並示範直上青雲動作要領。 2.請學生練習直上青雲動作。 活動二：金蟬脫殼 1.教師講解並示範金蟬脫殼的動作要領。 2.請學生練習金蟬脫殼動作。 活動三：蜻蜓點水 1.教師講解並示範蜻蜓點水的動作要領。 2.請學生練習蜻蜓點水動作。 活動四：抬頭望月 1.教師講解並示範抬頭望月的動作要領。 2.請學生練習抬頭望月動作。 活動五：進行展演 1.教師複習直上青雲、金蟬脫殼、蜻蜓點水、抬頭望月等動作要領。 2.請學生練習四項扯鈴動作。 3.教師巡視行間並適時給予學生指導。 4.教師引導學生串連四項扯鈴動作並上臺進行展演。 5.教師請臺下觀摩的學生對表演者進行回饋與鼓勵。	3	1.扯鈴 2.哨子 3.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	單元一、大家來運動	活動4臥虎藏龍	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	學會正確武術的動作。	活動一：武術介紹 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 活動二：預備式 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生進行練習。 活動三：弓馬站樁 1.教師講解並示範弓馬站樁動作要領。 2.請學生進行練習。 活動四：立拳劈掌 1.教師講解並示範立拳劈掌動作要領。 2.請學生進行練習。 活動五：立拳上架 1.教師講解並示範立拳上架動作要領。 2.請學生進行練習。 活動六：砍掌前擋 1.教師講解並示範砍掌前擋動作要領。 2.請學生進行練習。 活動七：砸拉砍掌 1.教師講解並示範砸拉砍掌動作要領。 2.請學生進行練習。	3	1.哨子 2.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	單元一、大家來運動	活動4臥虎藏龍活動5社區運動資源	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	活動4臥虎藏龍 學會正確武術的動作。 活動5社區運動資源 1.認識並能評估社區的運動環境。 2.了解正確的運動消費概念。	活動4臥虎藏龍 活動一：撐掌提膝 1.教師講解並示範撐掌提膝動作要領。 2.請學生進行練習。 活動二：還原 1.教師講解並示範還原動作要領。 2.請學生進行練習。 活動5社區運動資源 活動一：複習社區運動資源概念 1.教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。 2.教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。 3.教師說明四種不同型態的社區資源。 活動二：分享社區運動資源的參與經驗 1.教師介紹社區運動資源利用和參與範例。 2.引導學生分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。 3.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：認識運動消費服務概念 1.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。 活動四：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.教師說明運動消費三部曲。 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消費三部曲之重要性或意義。 5.請學生演練正確的消費運動方法。 6.教師進行統整。	3	活動4臥虎藏龍 1.哨子 2.教用版電子教科書 活動5社區運動資源 1.社區運動資源相關資訊 2.教用版電子教科書	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】 2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週(評量週)	單元二、足下風雲	活動1「毽」健美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.學習停毽的技能。 2.以硬紙板或木板控制擊毽方向。 3.學會基本的踢毽技巧。	活動一：基本毽法 1.教師講解並示範持毽方式。 2.教師引導學生將毽子停放在手指上，並嘗試輕拋，感受毽子的特性。 3.教師講解並示範撿毽動作。 4.請學生練習撿毽動作。 活動二：停毽 1.教師講解並示範手背、拳頭、手指和額頭的停毽動作。 2.請學生個別練習。 3.教師提問：還可以用身體哪些部位停毽？ 4.請學生發揮創意運用身體其他部位練習停毽。 活動三：碰碰樂 1.教師引導學生利用硬紙板或木板，向上拍擊毽子。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行遊戲。 活動四：守護城池 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動五：命中目標 1.教師引導學生利用氣球進行練習活動。 2.教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 3.待熟練後，教師引導學生在毽子上繫細繩，練習前項各種踢氣球動作。 活動六：踢毽練習 1.教師講解並示範踢毽動作的要領。 2.請學生練習踢毽動作。 活動七：踢毽遊戲 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 活動八：闖關遊戲 1.教師講解活動方式。 2.請學生依序進行遊戲。	3	1.毽子 2.硬紙板或木板 3.氣球 4.細繩 5.教用版電子教科書	實際演練參與度評量	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	單元二、足下風雲	活動2控球高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會足背及足內側挑球技能。 2.能運用足內側、足底停球。	活動一：挑球 1.教師講解並示範挑球的動作要領。 2.教師引導學生進行個人或分組練習 3.教師於各組巡視，並提醒學生進行踢球練習時，應保持身體平衡。 活動二：停滾地球講解 1.教師說明並示範停滾地球的動作要領。 2.教師引導學生 2 至 4 人一組，分別進行足內側及足底停滾地球動作練習。 3.教師於各組巡視，並提醒學生進行停球練習時，應迎向來球方向。 活動三：停彈跳球練習 1.教師講解並示範以足底及足內側部位停彈跳球的動作要領。 2.請學生自己拋球，練習足底及足內側停球。 3.教師引導學生 2 至 4 人一組，相隔約 2 公尺，進行足內側及足底停彈跳球練習。 4.教師於各組巡視，並提醒學生剛開始練習時，可先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。 活動四：你拋我停 1.教師講解你拋我停活動方式。 2.教師於各組巡視，並提醒學生進行遊戲時，應先判斷來球方向及高度，再選擇停球方式。	3	1.足球 2.標誌盤 3.教用版電子教科書	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	單元二、足下風雲	活動3足球金童	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能正確做出移動傳球的動作。 2.能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。	活動一：三角傳球 1.教師講解三角傳球活動方式。 2.教師引導學生分組進行練習。 活動二：傳球跑位 1.教師講解傳球跑位活動方式。 2.教師引導學生4至8人一組，進行練習。 活動三：搶球大賽 1.教師講解搶球大賽活動方式。 2.請學生進行遊戲。 活動四：兩人傳球前進 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動五：攔截傳球 1.教師講解攔截傳球活動方式。 2.請學生進行遊戲。 活動六：端線足球比賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行端線足球比賽。	3	1.足球 2.標誌盤 3.粉筆 4.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	單元三、體適能加油站	活動1跳躍精靈	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1.了解隨著身體的發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。 2.能以單腳和雙腳跳躍，且安全著地。 3.培養跳躍動作的韻律性。	活動一：各種單腳跳的練習 1.教師引導學生進行各式單腳跳練習。 2.請學生進行練習。 活動二：越跳越遠 1.教師說明越跳越遠活動方式。 2.請學生進行練習。 活動三：彈跳 1.教師說明彈跳活動方式。 2.請學生進行練習。 活動四：跑格子跳 1.教師說明跑格子跳活動方式。 2.請學生進行練習。 活動五：踏跳躍 1.教師引導學生先練習跑一步，單腳跳，雙腳著地，以及跑三步，單腳跳，雙腳著地，再進行踏跳躍活動。 2.教師說明踏跳躍活動方式。 3.請學生進行練習。	3	1.安全跳箱 2.軟墊 3.踏板 4.呼拉圈 5.粉筆 6.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	單元三、體適能加油站	活動2立定跳遠	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	學會正確的立定跳遠動作。	活動一：介紹立定跳遠 教師說明：立定跳遠能評估、檢測瞬發力。它在1912年前曾是奧運會比賽項目之一。 活動二：蹲跳起 1.教師講解並示範蹲跳起動作要領。 2.請學生進行練習。 活動三：單腳交換跳 1.教師講解並示範動作要領:上體正直，膝部伸直，兩腳交替向上跳起。 2.請學生進行練習。 活動四：雙腳連續跳 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生進行練習。 活動五：雙腳左右側跳 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生進行練習。 活動六：跳箱立定跳遠 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生進行練習。 活動七：立定跳遠 1.教師說明立定跳遠的動作要領。 2.請學生進行練習。 活動八：丈量跳遠距離 1.教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2.教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。	3	1.沙坑 2.安全跳箱 3.軟墊 4.踏板 5.橡皮筋繩 6.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	單元三、體適能加油站	活動3規律運動好體力	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1.認識心跳率及測量方法。 2.認識有氧運動的種類和功能。 3.能從事簡易的有氧舞蹈。	活動一：熱身活動 1.教師引導學生認識心跳及測量心跳率的方法：以食指和中指併攏量橈動脈或量頸動脈。 2.請學生實際測量自己每分鐘的心跳次數，並由教師引導比較班上學生的心跳次數情形。 3.教師說明：年齡、身體活動類型的差異，均會影響心跳次數。 活動二：體驗運動前後的心跳次數差異 1.請學生測量安靜時每分鐘的心跳數。 2.教師引導學生先進行簡易暖身運動。 3.結束運動後，請學生立即測量心跳數，再進行原地踏步的緩和運動。 4.請學生發表運動前、後，心跳數的差異。 5.教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動三：了解有氧運動的種類和功能 1.教師說明：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是全身性、長時間，強度不太高的運動，都是適合兒童的有氧運動。 2.教師介紹有氧運動的種類。 3.請學生發表：自己平日喜歡從事的有氧運動項目。 活動四：學習常用的腳部動作 1.教師說明：配合節奏進行有氧舞蹈可以控制動作快慢。 2.教師講解並示範腳部動作。 3.請學生進行練習。 活動五：學習常用的手部動作 1.教師講解並示範手部動作。 2.請學生進行練習。 活動六：體驗有氧舞蹈 1.教師講解從事有氧運動的注意事項。 2.教師引導學生依序進行有氧舞蹈動作。 3.教師引導學生發表從事有氧運動前、後的感覺有什麼不同？ 4.教師統整學生的意見並進行補充說明。 5.教師說明：結合基本的腳部和手部動作，可以做出多種不同的有氧舞蹈動作，並鼓勵學生自行組合有氧舞蹈動作，和家人一起活動筋骨。	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實際演練	【家政教育】3-2-3養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週（評量週）	單元四、水中蛟龍	活動1夏日戲水安全活動2漂浮滑行	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	活動1 夏日戲水安全 1.了解從事游泳活動的飲食注意事項。 2.了解補充水分原則。 3.學會游泳時腿部抽筋的處理方式。 活動2漂浮滑行 1.學習漂浮前進動作。 2.透過遊戲熟悉漂浮技能。	活動1 夏日戲水安全 活動一：戲水安全前言 1.教師提問並請學生自由發表，夏日會在哪進行水上活動？有什麼好玩、有趣的經驗？是否曾經歷或看過危險意外的發生？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 活動二：了解水上活動飲食注意事項 1.教師提問並引導學生自由發表，是否有吃太飽或餓肚子進行水上活動的經驗？當時的身體感受為何？ 2.教師說明：（1）吃太飽游泳會影響消化功能，還會產生胃痙攣，甚至嘔吐、腹痛等。（2）飢餓時游泳容易發生頭暈乏力等現象。 3.教師提醒學生，吃太飽或飢餓時不要下水，且一般來說飯後應休息30分鐘至1小時才可以進行運動。 活動三：學習補充水分原則 1.教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時喝太多水或口渴的經驗？當時的身體感受為何？ 2.教師說明補充水分的原則。 活動四：學習腿部抽筋處理步驟 1.教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時發生腿部抽筋的經驗？當時的身體感受為何？ 2.教師說明腿部抽筋的正確處理步驟。 3.教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。 活動2漂浮滑行 活動一：雙人漂浮滑行 1.教師講解雙人漂浮滑行動作要領，並和一名學生進行示範：兩人相互牽手，練習者身體伸直並放鬆，由另一人牽引向前。 2.請學生兩人一組進行練習。 3.待學生動作熟練後，再請其六人一組，分組練習。 活動二：漂浮前進 1.教師講解並請學生一起示範推動漂動作。 2.請學生三人一組進行練習。 3.教師說明並示範蹬牆漂動作。 4.請學生進行練習。 活動三：持物漂浮 1.教師講解持物漂浮的練習目的，並示範抱球漂浮動作。 2.請學生進行練習。 3.教師講解並示範手持空寶特瓶漂浮動作。 4.請學生進行練習。	3	活動1夏日戲水安全 1.課本 2.教用版電子教科書 活動2漂浮滑行 1.球 2.寶特瓶 3.小石頭或銅板 4.教用版電子教科書	自我評量 實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-2-2覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 【海洋教育】1-2-3學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					活動四：漂浮高手 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行比賽。 活動五：過山洞 1.教師講解活動方式。 2.請學生三人一組，輪流漂浮穿過兩人搭起的山洞。 活動六：水中遊戲 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	單元四、水中蛟龍	活動3打水前進	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學會正確的打水及換氣技巧。 2. 透過練習，能自行打水前進。	活動一：扶岸、離岸打水 1.教師講解並示範扶岸打水動作要領。 2.請學生手扶岸邊、身體伸直，進行扶岸打水練習。 3.待熟練後，請學生嘗試雙手輕推池畔，讓身體離開岸邊打水。 活動二：韻律呼吸 1.教師講解並示範韻律呼吸。 2.請學生進行練習。 活動三：扶岸打水換氣 1.教師講解並示範扶岸打水換氣動作。 2.請學生進行練習。 活動四：打水換氣 1.教師講解並示範打水換氣動作要領。 2.請學生利用浮板，進行打水換氣練習。 3.練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。 活動五：引導打水 1.教師講解引導打水動作要領。 2.教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。 3.練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。 活動六：打水接力 1.教師說明打水接力活動規則。 2.請學生分組進行練習。	3	1.浮板 2.教用版電子教科書	實際演練 自我評量 觀察評量	【海洋教育】1-2-3學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	單元五、飲食智慧王	活動1飲食新概念活動2拜訪營養素	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動 1 飲食新概念 1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.認識一日飲食建議量。 3.願意從日常生活中實行均衡飲食。 4.認識各年齡層的生理變化。 5.知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 活動 2 拜訪營養素 1.能說出營養素的主要食物來源及功能。 2.認識營養不均所造成的健康問題。 3.能舉出有助於生長發育的因素。	活動 1 飲食新概念 活動一：介紹一日飲食建議量 1.教師引導學生思考：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病，但是每天要吃多少，才可以獲得足夠、均衡的營養呢？ 2.教師介紹 3~6 年級學童一日飲食建議量，並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。 3.教師講解各類食物份量的估算方法。 活動二：討論一日飲食紀錄 1.教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄：（1）六大類食物都吃到了嗎？（2）份量夠不夠？（3）怎麼做會更好？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 3.請學生分組，並以一位組員的一日飲食紀錄為例，進行評估。 4.教師統整：學會估算一日飲食中各類食物的分量，可以避免吃得太多或太少，讓營養的攝取更均衡。 活動三：探討各年齡層的生理變化 1.教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化。 2.請學生發表：自己和家人處在哪個人生階段？有哪些不同的生理變化？ 3.教師進行統整。 活動四：討論影響日需食物量的因素 1.教師說明：每個人的食物需要量會隨年齡、性別及活動量的不同而有所差異。 2.教師統整：一日飲食建議量只是通則，可以依據每個人年齡、活動量的不同，適當調整攝取的分量。 活動 2 拜訪營養素 活動一：認識營養素的來源及功用 1.教師說明：各類食物中含有不同的營養素，主要有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。吃進肚子的食物經過消化後， 營養素就會被人體吸收和利用。 2.教師引導學生認識六大類食物分別提供了哪些營養素，以及不同的營養素分別有哪些功用。 3.教師統整：六種營養素對人體有不同的作用和幫助，每種營養素都很重要。 活動二：找出主要營養素 1.教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素。 2.教師講解搶答遊戲規則。	3	活動1飲食新概念 1.學生的一日飲食紀錄 2.教用版電子教科書 3.課本 活動2拜訪營養素 1.課本 2.教用版電子教科書	自我評量 發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量	【家政教育】1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-6了解均衡的飲食並應用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					3.請學生進行遊戲。 4.教師嘉勉優勝組別，並針對學生答錯的部分加以說明。 5.教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	單元五、飲食智慧王	活動2拜訪營養素活動3體重控制有一套	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動 2 拜訪營養素 1.能說出營養素的主要食物來源及功能。 2.認識營養不均所造成的健康問題。 3.能舉出有助於生長發育的因素。 活動 3 體重控制有一套 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2.能選擇適當的食物以避免體重過重。	活動 2 拜訪營養素 活動一：討論營養不良對健康的影響 1.教師說明：缺乏正確的營養觀念和飲食習慣，容易造成營養不均。 2.教師引導學生思考自己的體重是否有過重或過輕的問題？ 3.教師徵求自願者作為討論案例，並引導學生發表：體重過重或過輕是什麼原因造成的？對健康有什麼不好的影響？以及要如何改善？ 4.教師統整學生意見並補充說明。 活動二：發表幫助生長發育的方法 1.請學生就所蒐集的資料，發表幫助生長發育的方法。 2.教師指正學生的錯誤觀念並補充說明。 3.教師提問並引導學生思考：自己在飲食、運動、睡眠方面做得如何？還有哪些方法能幫助生長發育呢？ 4.教師歸納學生意見並補充說明。 活動 3 體重控制有一套 活動一：討論體重過重的原因和影響 1.教師引導學生發表：哪些不良的生活習慣容易造成體重過重？ 2.教師提問並請學生自由發表：體重過重有哪些不良影響？。 3.教師統整學生意見並補充說明。 活動二：發表維持理想體重的方法 1.請學生就所蒐集的資料，提出維持理想體重的方法。 2.教師說明：運動和飲食是體重控制的關鍵。 3.教師引導學生認識高熱量食物。 4.教師引導學生發表：除了上述食物之外，還有哪些高熱量食物必須盡量少吃。 5.教師統整並補充說明。 活動三：選擇健康的食物 1.教師說明：選擇食物時，要考慮食材及其料理方式。 2.教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。 3.師生共同討論健康食物的選擇原則。 4.教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。 活動四：選擇健康的食物 1.教師說明：健康食物的選擇原則。 2.引導學生找出比較健康的水果和飲料。 3.教師統整：為了維持理想體重，應	3	活動2拜訪營養素 1.課本 2.教用版電子教科書 活動3體重控制有一套 1.課本 2.教用版電子教科書	自我評量 發表 參與度評量	【家政教育】1-2-3選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-4察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。	一、了解自我與發展潛能 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					選擇熱量較低的健康食物。 活動五：評估身體活動量 1.教師引導學生評估：自己一天的身體活動量情形。 2.教師引導學生發表：自己經常做哪些運動？有沒有固定的運動時間？以及規律的運動習慣對身體有哪些益處？ 3.師生共同討論：除了運動外，在日常生活中還有哪些方法能增加身體活動量？ 4.教師統整：每天運動 30 分鐘以上，除了可以消耗多餘的熱量，維持理想體重外，還能增強體力、促進骨骼發育。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	單元六、環境偵查員	活動1拒絕菸害活動2健康深呼吸	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動 1 拒絕菸害 1.能說出吸菸對健康的危害。 2.能演練拒菸的技巧。 3.能以適當的方法拒絕二手菸。 活動 2 健康深呼吸 1.了解空氣汙染的形成原因。 2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3.願意參與社區空氣汙染防制行動。	活動 1 拒絕菸害 活動一：討論吸菸原因及壞處 1.請學生發表課前查詢的結果，了解影響親友吸菸的因素是什麼？ 2.教師說明吸菸的壞處。 3.教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。 活動二：演練拒菸的技巧 1.教師說明：從接觸菸的那一刻起，吸菸者就冒著罹患各種疾病的風險。所以，在面臨不當的誘惑時，要堅決表達自己的立場。 2.教師說明拒絕吸菸的技巧。 3.請學生發表還有哪些拒絕的方法？ 4.請學生分組演練。 活動三：討論發表二手菸對健康的危害 1.教師說明：不吸菸的人，無論是吸入吸菸者呼出的煙霧，或是菸品燃燒時所產生的煙霧，都算是二手菸。 2.教師展示二手菸的相關資料，並請學生發表對二手菸的感覺為何？ 3.教師解說二手菸的危害。 4.請學生發表：哪些場所禁止吸菸？ 5.教師統整並補充說明。 活動四：採取拒絕二手菸的行動 1.請學生發表拒絕二手菸的經驗。 2.教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸。 3.請學生演練拒絕二手菸的方法。 4.教師提醒學生：維護空氣清新是每一個人的責任，我們有權拒絕二手菸。 活動 2 健康深呼吸 活動一：發表居住地區的空氣品質 1.教師說明：每個地區的空氣品質都不同，在都市或工業區由於人口、汽機車和工廠較多，廢氣和灰塵也跟著增加；鄉村或偏遠地區的汙染物較少，空氣較清新。 2.教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？ 3.教師統整：空氣品質的優劣，和我們的居住環境及生活習慣有很大的關係。 活動二：探討空氣汙染源 1.請學生發表常見的空氣汙染來源。 2.教師統整並說明：人類活動所造成	3	活動1拒絕菸害 1.課本 2. 禁菸標誌、禁菸相關資料 3.教用版電子教科書 活動2健康深呼吸 1.課本 2.空氣汙染相關資料 3.教用版電子教科書	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係。 【環境教育】1-2-4覺知自己的生活方式對環境的影響。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。 3.教師統整：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	單元六、環境偵查員	活動2健康深呼吸活動3找回寧靜的家	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動 2 健康深呼吸 1.了解空氣汙染的形成原因。 2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3.願意參與社區空氣汙染防制行動。 活動 3 找回寧靜的家 1.能舉出噪音對生活的影響。 2.了解防制噪音的方法。 3.能避免製造製音。	活動 2 健康深呼吸 活動一：討論空氣汙染的危害 1.教師說明：空氣汙染的危害有相當多層面，但可以略分為對健康、環境兩類來探討。 2.師生共同討論：如何在空氣汙染中保護自己？如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動？ 3.教師鼓勵學生透過生活中的小行動，一起來改善空氣汙染。 活動二：參與社區中的環保行動 1.教師說明：有許多社區為了維護乾淨、清新的生活環境，會採取實際行動來減輕空氣汙染的危害。 2.教師說明建一社區的防制空氣汙染計畫。 3.請學生發表：自己的社區有哪些空氣汙染源？該如何進行改善？ 4.教師引導學生仔細觀察社區的空氣汙染源，並和家人討論如何進行改善。 5.教師鼓勵學生主動參與社區裡的環保活動，結合社區居民的力量一起努力。 活動 3 找回寧靜的家 活動一：認識噪音 1.教師說明聲音強度的單位是分貝（dB），並舉例介紹。 2.教師說明：噪音是一種主觀的個人感受，一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過，在「噪音管制法」中，噪音是指超過管制標準的聲音。 3.師生共同討論：在日常生活中，常聽到哪些噪音？這些噪音會帶來哪些影響呢？ 活動二：發表噪音的影響 1.教師說明：噪音會直接影響聽力，長期處在 85 分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙，大於 120 分貝的聲音更可以使人耳聾。除此之外，噪音也會影響一個人生理和心理的健康。 2.請學生自由發表：噪音對生活還有哪些影響？ 3.教師統整並說明噪音的危害。 活動三：受噪音干擾時的因應方法 1.教師說明小豪受到噪音干擾時的因應方法。 2.教師提問並引導學生發表：是否還想到其他的處理方式？ 3.教師統整：遇到噪音干擾要視情況採取適當方法處理，避免糾紛和衝突。	3	活動 2 健康深呼吸 1.課本 2.空氣汙染相關資料 3.教用版電子教科書 活動 3 找回寧靜的家 1.課本 2.噪音相關資料 3.教用版電子教科書	自我評量 發表 課堂問答	【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。	四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					活動四：發表如何避免製造噪音 1.教師說明：防制噪音要從自己做起。 2.請學生發表自己曾製造過哪些噪音干擾別人。 3.教師提問並請學生發表，要如何避免製造噪音。 4.教師統整並鼓勵學生在日常生活中減少製造噪音。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週（評量週）	單元七、走出新方向	活動1珍愛我的家活動2家庭的危機	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	活動1 珍愛我的家 1.體會家庭的重要性。 2.了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3.分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。 活動2 家庭的危機 知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。	活動1 珍愛我的家 活動一：討論家庭的功能及重要性 1.教師說明：家庭是一個人出生後最早接觸的場所，也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。 2.請學生說一說：家庭對自己有什麼重要性？自己對家庭有什麼貢獻？ 3.教師統整：家是我們出生與成長最重要的地方。 活動二：發表關懷家人的做法 1.教師提問：萬一家中暫時少了某個人，那會怎麼樣？並引導學生以「____在家中很重要，因為… …，少了____家人會……。」進行造句。 2.教師宜說明每個人在家中扮演不同的角色，有不同的功能，所以都很重要。 3.教師說明：多關懷家人、多說好話，可以讓家庭關係更好。 4.請學生發表平常關懷家人的做法。 活動三：表演家庭衝突狀況劇 1.教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。 2.教師引導學生思考：是什麼原因造成家庭衝突？以及引發衝突的對話，背後真正的含意和目的是什麼？ 3.請學生發表和家人發生衝突的經驗。 4.教師提問並引導學生發表，要如何溝通才能減少誤解和衝突？ 5 教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：演練良好的溝通技巧 1.教師說明良好的溝通需要注意到哪幾點。 2.教師提問並引導學生思考：文文和媽媽的衝突，是否可以避免？如果你是文文，要採取什麼方式和媽媽溝通比較好？ 3.請學生將所想採行的溝通方式表演出來。 4.教師鼓勵學生將良好的溝通技巧運用在家庭生活中，讓家人間的關係更加和睦。 活動2 家庭的危機 活動一：探討家暴案例 1.教師說明：不論是身體上的推撞、踢打，或精神上的恐嚇、羞辱，都算是暴力行為。有些孩子長期處在家庭暴力的陰影下，身心都受到極大的傷害。 2.教師引導學生發表：（1）小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎？為什麼？（2）	3	活動 1 珍愛我的家 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 2 家庭的危機 1.課本 2.家暴相關案例報導 3.教用版電子教科書	發表 課堂問答 自我評量 實際演練	【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？ 3.詢問學生是否聽過或看過家暴的案例？心裡有什麼感想？ 4.教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論家暴的類型 1.教師說明：家庭暴力有不同的類型，像小珍和媽媽就是受到身體虐待。 2.教師說明家暴的類型可分為哪幾種。 3.教師強調：不管是哪一類的家暴，都是違法行為，必須被制止。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週（休業式）	單元七、走出新方向	活動2家庭的危機 活動3性別話題	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	活動2 家庭的危機 知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。 活動3 性別話題 1.能察覺性別刻板印象。 2.體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3.能分析自己與他人的差異並找出自己的長處。 4.不因性別阻礙自己的潛力發展。	活動一：澄清家暴迷思 1.教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思 2.教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論面對家暴的因應方法 1.教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。 2.教師說明面對家暴時的因應方法。 3.教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。 活動3 性別話題 活動一：發表生活中的性別刻板印象 1.教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。 2.教師引導學生發表：（1）在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？（2）你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3.教師引導學生思考並發表：（1）是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要…」、「女生應該…」、「男生應該…」、「女生不可以…」的訊息？（2）你同意這樣的說法嗎？為什麼？ 4.教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 活動二：進行性別角色檢核 1.教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或×。 2.教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 3.教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。 活動三：分析自己的長處 1.教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？ 2.教師介紹吳季剛的故事。 3.請學生發表感想。 4.教師引導學生發表自己的長處及	3	活動 2 家庭的危機 1.課本 2.家暴相關案例報導 3.教用版電子教科書 活動3性別話題 1.課本 2.教用版電子教科書	自我評量 觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】1-2-2知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】1-2-4舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【性別平等教育】1-2-2覺察性別特質的刻板化印象。 【性別平等教育】2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】2-2-2尊重不同性別者做決定的自主權。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 5.教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 活動四：破除對職業的刻板印象 1.教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。 2.教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。 3.請學生發表：長大後想從事什麼工作？教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。					