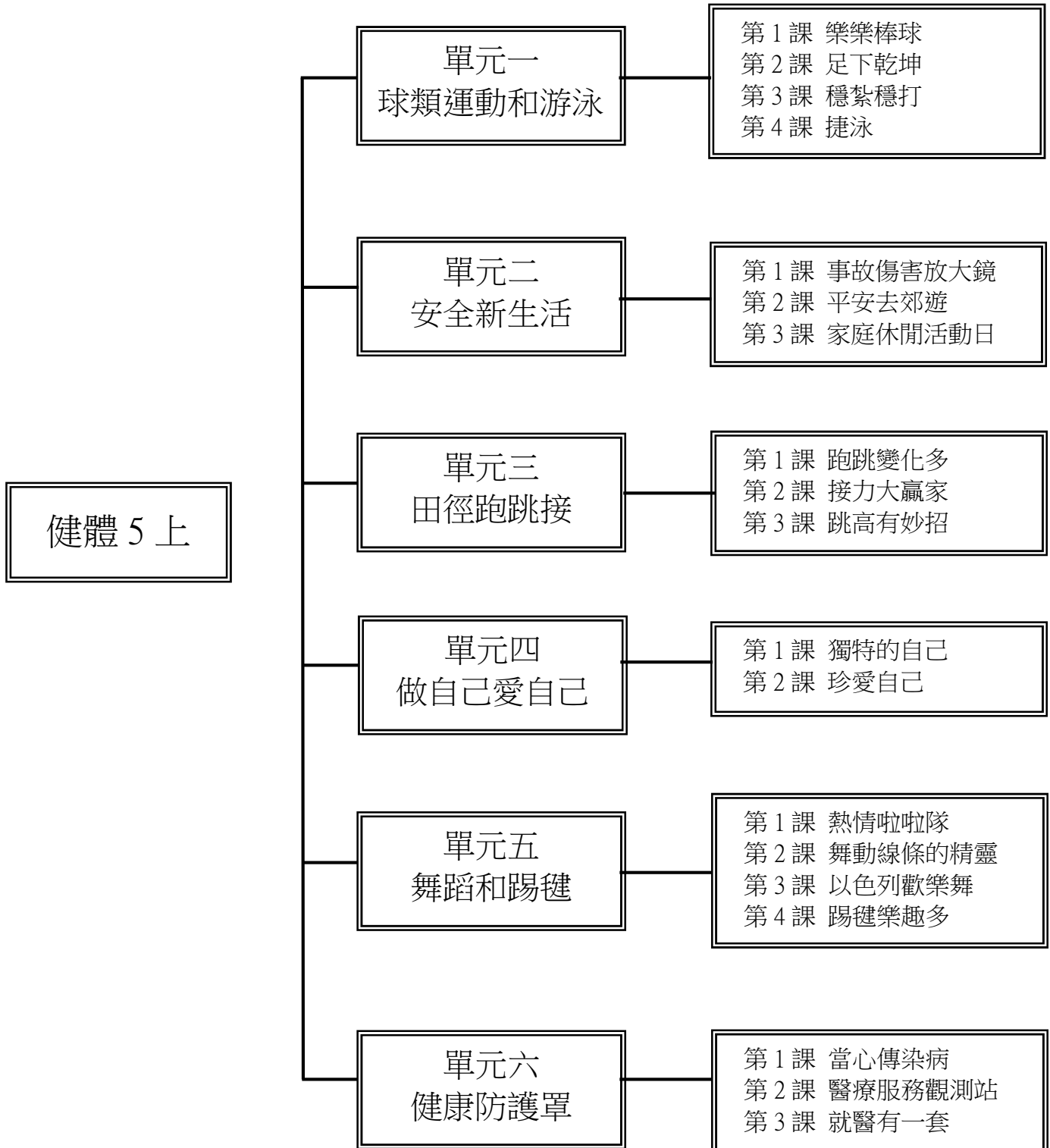


健體 領域教學計畫表 設計者：五年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.«健康»教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.«體育»教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.透過樂樂棒球、足球、籃球與捷泳運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
- 2.了解如何預防校園中的事故傷害，學習尊重他人；指導學生關於戶外活動的安全知識。
- 3.已體驗過各種基本跑、跳方式；延續此，指導學生了解並學會蹲踞式起跑以及剪式跳高的技巧。
- 4.已培養學生建立自我概念，了解每個人都有不同的特點；接納自己成為高自我價值感者，進而愛惜自己拒絕成癮物質的誘惑。
- 5.指導學生了解啦啦隊、線條舞與歡樂舞的精神及內涵；認識毬子的演變，以及各項多樣化的踢毬基本動作技巧。
- 6.了解常見的病毒傳染途徑，延續此，指導學生認識常見傳染病的預防方法，及建立正確的醫療消費行為。

四、課程目標：

- 1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
- 2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。
- 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
- 6.認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。
- 7.認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。
- 8.選擇就醫管道和健康產品中能表現理性、負責任的行為。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北市：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰（主編）（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 3.許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
- 4.阮志聰等（民 88）國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 5.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 6.林遠材（民 89）。足球運動的研究。臺北市：五洲。
- 7.許仁偉編議（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。
- 8.陳明德等著（民 90）。國小體育教學指引。第九、十冊。新北市：康軒文教。
- 9.王世文（民 93）。足球技巧入門。臺南市：文國書局。
- 10.教育部（民 97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。
- 11.教育部（民 97）。國民中小學自行車教學手冊。臺北市：教育部。
- 12.教育部（民 101）。國民中小學校園安全管理手冊。臺北市：教育部。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
- 2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
- 3.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。
- 4.認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。
- 5.掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
- 6.認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 8/29-9/02	一、球類運動和游泳	樂樂棒球	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。	1.學會快速跑壘與踩壘。 2.了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3.熟悉內外野傳接球的基本動作要領。	<p>【活動一】跑壘追逐</p> <p>1.教師帶領學生暖身，避免運動傷害。</p> <p>2.教師指導學生進行「跑壘追逐」活動：(1)以原樂樂棒場地，2人一組，一前一後站上本壘（A在前B在後）。(2)教師的哨音響起後，A從本壘快速跑出發，依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(3)B在A踩到一壘後，立即從本壘出發，同樣依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(4)如果B能在A跑回本壘前拍到A的肩膀，則達成任務。(5)每2人一組都跑完後，各組兩人角色互換，再從第一組開始進行活動。</p> <p>3.熟練後可縮短兩人間距，增加活動的挑戰性。</p> <p>【活動二】跑一圈傳二圈</p> <p>1.教師說明活動方法：(1)全班平分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。(2)跑壘組派出1人站在本壘上；傳接球組派出4人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。(3)跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳2圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為1圈）。傳接球失誤時，由接球者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。(6)比賽跑壘1圈和傳球2圈的速度，比較快完成的組別獲得1分。(7)跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。</p> <p>2.「傳接球組」四人位置可輪流互換，待「跑壘組」全部跑完後，交換組別角色，繼續進行遊戲。</p> <p>【活動三】內外野傳接球</p> <p>1.教師指導學生演練「內外野傳接球」，9人一組，一人在本壘處擔任捕手，負責丟球到「外野區」，其他8人分別站在各壘包近處、投手區、外野區等位置。</p> <p>2.本壘→外野→一壘→本壘：捕手將球丟向外野區，外野手接到球後，回傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>3.本壘→外野→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>4.本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>5.反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，來適時輪替角色，體驗不同位置，使用肩上傳接或反彈球傳接來熟練「內外野傳接球」的動作。</p>	3	教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 9/05-9/09	一、球類運動和游泳	樂樂棒球	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。	1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2.了解樂樂棒球的比賽規則 3.學習辦理樂樂棒球比賽。 4.樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。	<p>【活動四】擊球與防守</p> <p>1.全班平分三組，一組為「進攻組」，另外兩組為「防守組」。</p> <p>2.活動規則：(1)進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野間防守，並派一人站在一壘接球。(2)進攻組擊球後迅速跑向一壘，如能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得1分。(3)進攻組依序擊球，直到進攻組每人都擊過一球後攻守交換，改由其中一組防守組擔任進攻組。(4)三組都擔任過進攻組後，統計三組得分，分數最多的組別獲勝。</p> <p>3.教師適時提示防守動作要領：兩手伸出、雙腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。</p> <p>4.進攻組派一人進行「擊球進攻」，持棒揮擊球座上的球，界外或揮空都要重來，直到擊出有效球為止。</p> <p>5.教師提示擊球要領。</p> <p>6.教師準備計分板，即時登錄並累計各隊得分。</p> <p>【活動五】龍虎決戰</p> <p>1.參考中華民國樂樂棒球協會比賽規則並依實際教學略做調整，以符合上課需求。規則：(1)正式比賽打4局，第1、3局由兩隊1至9棒球員上場，第2、4局由兩隊10至18棒球員上場，每隊共18名先發球員；打擊者若被判三好球就算出局，打完9棒則兩隊攻守交換。(2)打擊者尚未揮棒打擊前，防守方不可超過投手板趨前防守。(3)已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為時判定出局。(4)進攻方踩橘色壘包；防守方踩白色壘包。(5)打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原所站的壘包。(6)跑壘員在一局比賽結束之前，按一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，可得1分。(7)統計得分，分數較多的隊伍獲勝。</p> <p>2.教師說明比賽規則並擔任比賽主審。</p> <p>【活動六】主辦賽事工作分配</p> <p>1.本節課主要在學習如何協助辦理樂樂棒球比賽，累積相關經驗。教師指導學生工作分配，全班分成三組：(1)第一組為工作人員兼裁判，負責準備開幕、閉幕事宜、自製獎狀、擔任裁判、賽後頒獎等職掌。(2)第二組為龍隊選手、第三組為虎隊選手，兩隊選出隊長、設計隊呼、安排打擊順序、防守位置等。</p> <p>【活動七】主辦賽事</p> <p>1.本節課依據【活動六】主辦賽事工作分配進行活動。</p> <p>2.開幕典禮由教師擔任大會主席，第一組派人擔任司儀，指揮運動員進場，接著各隊表演「隊呼」，進行運動員宣誓儀式，再由大會主席開球，雙方選手面對面敬禮並握手，結束後正式展開比賽。</p> <p>3.參照【活動五】的比賽規則，進行比賽。賽後進行閉幕暨頒獎典禮。獎項包括個人及團體名目：冠軍獎、鐵面無私獎、最佳打擊獎、最佳守備獎、最佳飛毛腿獎及團隊精神獎等。</p> <p>4.教師針對團隊比賽前、中、後的表現提出建議，透過主辦賽事的經驗，讓學生體會參與團體比賽、同儕互動合作的重要。</p>	3	1.教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 2.教師指導學生於課前做好主辦賽事的工作分配。 3.教師提醒被分配到第一組的學生自製獎狀，於比賽後頒發。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 9/12-9/16	一、球類運動和游泳	足下乾坤	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解足球運動的由來。 2.做出足球基本觸球動作。 3.認真參與動作的練習。 4.做出足球基本盤球動作。 5.了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。	<p>【活動一】足球的起源</p> <p>1.教師提問：足球運動的由來為何？目前足球運動哪些地區最為盛行？</p> <p>2.教師歸納說明足球運動的發展。</p> <p>3.學生發表對足球的認識，針對學生發表的內容適時補充說明並給予肯定。</p> <p>【活動二】球感考驗</p> <p>1.教師示範說明不同觸球動作，須注意控制腳的力量，速度由慢而快。</p> <p>2.學生進行球感活動：(1)原地點球。(2)原地觸球。(3)左右拉球。</p> <p>3.學生練習後，教師可以哨聲控制換腳的速度，提高練習的難度與趣味性。</p> <p>【活動三】原地盤球</p> <p>1.指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>2.教師說明足內側觸球動作要領：腳尖須微翹、腳跟稍離地面。</p> <p>3.練習時注意雙腳距離盡量張大，換腳時腳微微離開地面，踢球時只需輕碰，以便將球穩穩的控制在腳邊。</p> <p>【活動四】盤球前進</p> <p>1.單腳直線來回盤球：活動以分組方式進行，一人盤球前進，盤球時以足內側觸球方式進行，繞過路障後盤回出發處，換下一位組員進行。</p> <p>2.學生發表盤球時的動作要領：速度不要太快、放低身體的重心等。</p> <p>3.踢球後要保持追球的動作，且觸球力量不可太大，以免花多數時間追球。</p> <p>【活動五】盤球繞物</p> <p>1.單腳盤球繞物：用角錐圍成三角形，練習繞三角形以單腳盤球前進，加強變換方向盤球及停球練習，接近轉彎處需快速上前將球停住再繼續盤球。</p> <p>2.雙腳盤球繞物：6人一組在長20公尺的場地，每隔三大步放置一個障礙物，學生從起點以雙腳交互盤球前進，以S形繞物方式繞過障礙物後盤回出發處。</p> <p>【活動六】足內外側踢球</p> <p>1.教師說明球場上常利用的足內、外側踢球動作，差別在於用腳的部位不同，並示範踢球動作。學生練習(1)足內側踢球。(2)足內側前端踢球。(3)足外側踢球。(4)足外側前端踢球。</p> <p>2.3人一組輪流輕踢球，分別以左右腳嘗試四種不同的踢球方式，一人踢球，另外兩人協助撿球。</p> <p>【活動七】穩住陣腳</p> <p>1.2人一組相距約10公尺面對面站立，一人以足內側傳球方式將球傳給對方，另一人以足底停球方式把球停住。</p> <p>2.練習以踩停與擋停的方式停球，踩停時，停球腳的足尖上翹，足背與地面約呈現45度，輕輕踩住來球；擋停時，身體微側，以足內側輕輕將來球擋下。</p> <p>3.若球速不快且彈跳時距地面高度低於膝關節，可用足底停球把球控制住。</p> <p>4.進行左右移動停滾地球練習。</p> <p>【活動八】二人踢傳練習</p> <p>1.教師示範並說明足內外側踢傳動作要領：(1)踢球腳足尖微翹，足跟稍離地面。(2)足與球接觸部分：足內外側由踝關節至足趾部分皆可。</p> <p>2.2人一組分列於兩端，距離可依實際練習狀況慢慢加長。</p>	3	1.教師於課前蒐集足球起源的參考資料。 2.教師準備與學生相同數量的足球。 3.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 4.教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 9/19-9/23	一、球類運動和游泳	足下乾坤、穩紮穩打	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2.快樂參與遊戲，表現合作態度。 3.熟悉球感，提高控球能力。 4.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 5.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。	<p>【活動九】四人交叉踢傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 待大多數學生均能順利進行兩人踢傳練習後，再進行變化踢傳—四人交叉踢傳。 教師先請四位學生示範踢傳動作與踢傳路線，接著讓學生分組練習。 踢傳活動進行時，每人相距約10公尺，待學生熟練後再慢慢增加距離。 <p>【活動十】盤球後對傳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 3人一組圍成三角形，彼此相距4~6公尺。A先以足內側盤球繞過B後回到原地，再將球以足內側踢球的方式傳給C。C以足內側盤球繞過A後，接著傳球給B；B以足內側盤球繞過C後，將球傳給A，以此類推。 <p>【活動一】你拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範拋接動作：(1)自拋自接。(2)你拋我接。 <p>【活動二】運球折返跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生每人1顆球，教師示範說明後學生練習。 運球折返跑：(1)全班分四組，利用籃球場的場地線進行活動。(2)折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。(3)四組各自排成一列，站在一端的場地線後方，第一人持球。(4)每組第一人運球前進，運到另一端的場地線後折返，將球交給下一個組員，最快輪完的組別獲勝。 後退轉身前進運球：(1)運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球3~4下，轉身運球前進回原出發點。(2)於折返時全程以後退運球方式回原出發點。 <p>【活動三】以退為進運球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成四組，每組分兩隊相對排列，一隊排頭持球練習直線運球。 持球者運球以直線前進，以「前進2步後退1步」的步伐運球至對面，再把球交給下一人，最快完成運球接力的組別獲勝。結束後繼續進行曲線運球。 每組前方擺放障礙物，運球前進遇障礙物時先後退1步再以S形繞行障礙物，返回後換下一人進行，最先完成的組別獲勝。 <p>【活動四】單腳跨下運球前進</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明若能熟練運球動作，可在籃球比賽中穿梭自如。 教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前踩一步後將球於胯下反彈至另一側，並以另一手繼續運球時後腳跟上，再將球交回原單手運球，依此方式前進至中線後於球場兩側返回。 <p>【活動五】三重威脅</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師講解三重威脅動作要領。 2人一組練習，進行三重威脅的傳球準備動作時將球傳出，對傳10~20次。 <p>【活動六】四角傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範說明，學生練習：(1)4人一組每組3顆球，依指定傳球路線以胸前傳接球傳接1顆球，接球時須完成三重威脅動作後，再傳給下一人。(3)球在過程中落地則重新再以1顆球傳接。(4)傳接最多顆球並維持最久的組別獲勝。 傳接1顆以上的球時，除了傳球外，還須注意接球的準確度。 	3	1.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 2.教師依學生人數準備兩人1顆足球。 3.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 4.教師準備與學生相同數量的籃球。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 9/26-9/30	一、球類運動和游泳	穩紮穩打、捷泳	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.熟練傳接球的正確動作與要領。 2.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4.能做出捷泳打水與划手動作。	<p>【活動七】最佳主角</p> <p>1.教師示範說明，學生練習：(1)5 人一組，其中一人擔任主角，與其他人分成兩邊面對面站立，傳接 1 顆球。(2)主角持球以胸前傳球方式將球依序傳給組員，組員接到球後，以地板傳球方式回傳給主角。(3)組員都傳完球後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角的位置。</p> <p>2.學生熟悉活動與球感後，可挑戰同時傳接 1 顆球以上，訓練傳接球的專注度。</p> <p>【活動八】地板傳接球</p> <p>1.教師示範說明，學生練習：(1)全班平分 A、B、C 三組，各組排成一列並圍成三角形，組距約 6~8 公尺，A 組排頭持球。(2)A 組排頭以地板傳球方式傳至 B 組後，跑到 B 組後方排隊，B 組隊員接到球後再以地板傳球傳至 C 組後，跑到 C 組後方排隊，以此類推。</p> <p>2.教師可視學生練習情況增加傳接球數，或改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。</p> <p>【活動一】捷泳漂浮打水前進</p> <p>1.指導學生以口和鼻吐氣，漂浮打水前進動作：(1)蹬牆漂浮：站立池邊，一腳彎曲壓住池壁，雙手伸直，身體向前，吸氣後臉部進入水中；另一腳提起後，雙腳同時提起並踢壁蹬牆，順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。(2)蹬地漂浮：雙手伸直，吸氣後蹲入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前趴順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。</p> <p>2.漂浮後繼續以捷泳打水方式前進，距離以泳池寬度為原則，學生 6~8 人一組同時進行。</p> <p>3.教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水中造成前進的推進力；打水時，應以髖部為軸心，而非以膝關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。</p> <p>【活動二】捷泳划手練習</p> <p>1.教師先於池岸上再進入池中示範划手動作，面向池壁臉部朝前、頭部保持在水面上：(1)一手由水面向下划手。(2)手肘提起離開水面後，再將整隻手臂抬出水面。(3)向前伸平，並換另一手進行。</p> <p>2.扶牆划手練習：學生 6~8 人一組，同時於池邊進行划手練習。</p> <p>3.水中行走划手練習：以泳池寬度為距離，學生 6~8 人一組，同時在水中一邊前進一邊練習划手動作。</p>	3	1.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2.教師準備籃球至少 15 顆。 3.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【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)。 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 10/03 -10/07	一、球類運動和游泳	捷泳	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3.能運用捷泳動作，在水中前進。 4.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。	<p>【活動三】捷泳閉氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.結合漂浮打水動作與手部划手動作在水中前進，嘗試閉氣練習。 2.扶牆閉氣划手練習：站立彎腰閉氣後，將臉部潛入水中，雙手伸直平貼耳朵旁，練習划手動作。 3.持浮板閉氣划手打水前進：雙手扶著浮板，結合捷泳的打水與划手動作閉氣前進。 4.閉氣划手打水前進：學生6~8人排成一列站立於泳池邊，練習蹬牆閉氣讓身體向前漂浮後，再以捷泳划手與打水方式前進；熟悉動作後，再加入於水中站立後換氣，繼續以蹬地漂浮出發方式划手打水前進，游到泳池的另一邊。 5.閉氣划手打水前進團體賽：(1)全班平分成六組，分散排在泳池的一端。(2)每組的第一個人入水，蹬牆閉氣向前漂浮後，以捷泳划手與打水方式前進。(3)換氣時站立水中，頭部出水面吸氣，繼續入水改以蹬地漂浮出發划手打水前進，直到游到泳池對面雙手觸牆結束。(4)前一人觸牆後，該組下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。 <p>【活動四】捷泳換氣練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生6~8人一組，同時於池邊進行換氣練習，練習時先不必配合划手動作。(1)閉氣入水(2)前額在水面，視線朝下前下方，臉部在水中以口、鼻吐氣。(3)轉頭換氣。 2.扶牆划手換氣(1)在泳池中面對牆站立，彎腰閉氣入水，兩手向前平伸，手指扶泳池內牆緣。(2)一手由水面向下划手，在水中以口和鼻吐氣。(3)當手肘提高離開水面，身體同時微側轉，將頭轉向提肘手側吸氣。(4)手向前伸平，同時將頭轉回閉氣入水。(5)維持閉氣並換手進行划手動作。 <p>3.活動進行前，可先於池邊練習韻律呼吸30次。</p> <p>【活動五】划手換氣前進團體賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班平分成六組，平均散開排在泳池一端。 2.在水中一邊行走前進，一邊進行划手和換氣的連續動作，直到手觸到泳池對面的牆結束。 3.前一人觸牆後，同組的下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。 	3	1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2.教師依學生人數準備適當數量的浮板。	1.提問回答 2.操作學習	【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)。 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 10/10 -10/14	二、安全新生活	事故傷害放大鏡	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.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	【活動一】安全大檢視 1.教師說明日常生活當中潛藏著許多危機，隨時都可能發生「事故傷害」。觀察校園當中潛藏著哪些危機可能導致「事故傷害」發生並記錄發現的地方。 2.以在車道玩球、用掃除用具打鬧等為例思考並覺察發生原因、處理方式及如何預防。 3.分組討論後，進行小組分享。 4.總結校園當中潛藏的安全危機，以及對應的預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。 5.學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防與應變之道。 6.教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生檢視自己是否針對這些危機做到事先預防的行為。 7.學生發表經歷過或看過的故事傷害，並分析事故發生的原因及預防的方法。歸納事故傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。 【活動二】校園惡作劇 1.教師說明事故傷害常發生於平時忽略的潛藏危機當中，只要事先做好預防工作，就可避免事故傷害的發生，減少不必要的損傷。 2.「校園惡作劇」也是潛藏的危機，造成自己與他人終生的遺憾。 3.帶領學生運用問題解決技巧分析課本案例，以及相關的法律常識。 4.教師請學生說出對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似的事件發生。 5.教師總結學生討論的內容，說明要尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。行動前先想清楚自己的行為可能導致的後果，不要因一時好玩而對他人惡作劇。	3	1.師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。 2.教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。	1.提問回答 2.學生發表	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 10/17 -10/2 1	二、安全新生活	平安去郊遊、家庭休閒活動日	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.分析遊覽車的事故發生原因。 2.了解遊覽車安全性的重要性。 3.認識遊覽車的安全相關措施。 4.規畫適合全家的休閒活動。 5.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 6.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	<p>【活動一】我是偵探家</p> <p>1.教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，帶領學生閱讀新聞案例，並進行分析。</p> <p>2.教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素或其他因素導致事故傷害的發生。</p> <p>3.歸納影響安全的因素包羅萬象，時時小心並自保才是上策。</p> <p>【活動二】遊覽車安全</p> <p>1.教師說明遊覽車的逃生設施：(1)安全門。(2)車窗擊破器與擊破點。(3)滅火器。</p> <p>2.教師複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否都有這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。</p> <p>3.歸納遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。</p> <p>【活動一】家庭休閒活動計畫</p> <p>1.教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，地點選擇的相關經驗。</p> <p>2.搭配課本說明在家庭休閒活動的選擇上應考量的原則。</p> <p>3.搭配課本引導學生了解如何規畫與家人的休閒活動，依序考量：(1)考慮。(2)決定。(3)規畫。(4)準備。</p> <p>4.教師請學生嘗試實際規畫一項家庭休閒活動計畫。依個人的家庭狀況考慮影響因素，說明事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。</p> <p>【活動二】鐵馬停看聽</p> <p>1.教師請學生分享騎腳踏車的經驗，引導學生思考在租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全標準配備。</p> <p>2.教導學生在騎乘腳踏車前應檢查，(1)座墊是否牢固？高度是否合適？(2)煞車把手狀況是否良好？煞車夾片是否雙邊同時作用？(3)車把手是否保持平直？(4)踏板是否運轉順暢、不會側滑？(5)前後車燈亮度是否清楚可辨識？</p> <p>3.教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身安全。</p> <p>(1)不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。</p> <p>(2)不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。</p> <p>(3)不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手騎乘腳踏車。</p> <p>(4)不可並排騎乘：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。</p> <p>(5)不可因貪快而違反交通號誌或其他交通規則。</p> <p>(6)轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。</p>	3	1.教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。 2.教師準備一些情境，說明搭乘遊覽車時，如果遇到這些危險情境，應如何正確使用車上的安全措施，幫助他人順利脫逃或自救。 3.教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。 4.教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。	1.操作學習 2.具體實踐 3.提問回答	<p>【家政教育】</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p>	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 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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 10/24 -10/28	三、田徑跑跳接	跑跳變化多	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.了解各種跑跳活動的動作要領。 2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。	<p>【活動一】繞場變化跑跳</p> <p>1.教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：(1)側面連續踏併步。(2)向前碎步踢臀跑。(3)轉身向後走5步再轉身向前走。(4)向前提膝碰手跑。(5)單腳向前跳。</p> <p>2.教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。</p> <p>【活動二】直線變化跑跳</p> <p>1.教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。</p> <p>2.直線變化跑跳的動作設計範例：(1)直線左右側跑。(2)左右踏併跑。(3)併腿前後跳躍橫移。</p> <p>3.教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。</p> <p>【活動三】線梯快速跑</p> <p>1.教師於課前準備1~2個線梯的場地。教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。</p> <p>2.學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。</p> <p>【活動四】線梯跑跳樂</p> <p>1.教師說明並示範線梯跑跳的動作：(1)側面踏併跑。(2)分腿併腿跑。(3)向前跑跑跳。</p> <p>2.學生依序完成上述動作的練習。教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。</p> <p>【活動五】蹲踞式起跑</p> <p>1.教師分段說明口令，學生練習蹲踞式起跑的分解動作：(1)各就位。(2)預備。(3)起跑。(4)加速跑。</p> <p>2.學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。</p> <p>【活動六】裁判工作分配</p> <p>1.教師準備馬表、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。</p> <p>2.教師說明裁判工作：(1)檢錄員。(2)起跑發令員。(3)終點裁判。(4)計時員。(5)成績登錄員。</p> <p>3.裁判工作應有兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。</p> <p>【活動七】跑出好成績</p> <p>1.教師指導學生進行100公尺快速跑檢測。採兩人一組同時比賽的方式進行，使用兩條跑道，終點裁判2人，分別按壓兩位跑者的馬表以判讀成績。</p> <p>2.成績檢測的目的不是比速度或名次，而是讓學生了解自己跑完100公尺所需的時間，此成績應確實登錄，以作為之後「跑步接力」時參考的數據。</p>	3	1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3.教師準備1~2個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為40公分，總長約5~6公尺，每格線梯為邊長40公分的正方形。	1.操作學習 2.學生發表	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 10/31 -11/0 4	三、田徑跑跳接	接力大贏家	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	<p>【活動一】繞場接力 1.教師指導學生進行繞場接力活動：(1)4人一組排成一排，繞著操場慢跑。(2)最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。(3)傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。</p> <p>【活動二】接力區傳接棒 1.每人跑100公尺，則100公尺標示線的前後10公尺為接力區。 2.2人一組跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。</p> <p>【活動三】傳接點的探討 1.教師引領學生共同分享與討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出20公尺內最理想的傳接點。 2.三種傳接點都是符合規定的，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺？有些傳棒者必須少跑幾公尺？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？</p> <p>【活動四】傳接妙招互動會 1.探討個人在團隊合作時應表現的運動精神。為表現更佳團隊合作的成績，跑步速度較快和跑步速度較慢的同學，可以形成互補互助的傳接棒戰術策略。 2.傳接者應在彼此尊重與合作的前提下，找出理想的傳接點，並勤加練習。</p> <p>【活動五】團隊接力知多少 1.師生共同討論一人跑100公尺，400公尺接力需4人一組。如何發揮團隊合作的力量，以最快速度跑完全程？ 2.教師以之前登錄每位學生快速跑100公尺的成績作分組參考，4人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近。 3.運用之前接力區內接力點位置，與跑步速度的認知，進行討論並練習。</p> <p>【活動六】接力跑的理想成績 1.各組以接力方式跑完400公尺的時間，應少於4人在快速跑100公尺的時間總和。時間越少代表團隊合作越好，且接力戰術策略的運用越理想。 2.師生共同分析，討論如何精進接力團隊的成績表現。 3.教師總結：(1)要熟練接棒的技術。(2)依每人的速度安排棒次。(3)平時增強體適能、培養團隊默契和運動精神。(4)接棒時，前一棒和接棒者助跑都保持高速，將減少傳接棒時間。(5)對比賽中表現優異的團隊給予讚賞，表現不佳或失常的團隊，給予鼓勵與安慰。</p> <p>【活動七】展現最佳成績 1.採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。 2.以組為單位輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生負責擔任，另可再加入裁判4人觀察接棒有無違規。進行比賽並計時，最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比，因為戰勝自己比戰勝別人更具意義和價值。</p>	3	1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。	1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表	【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 11/07 -11/11	三、田徑跑跳接	跳高有妙招	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。 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。	1.了解跳高的運動方法與技巧。 2.學會跳高的運動技巧。 3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	<p>【活動一】起跳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.進行活動前，先帶領學生做開腳、膝關節的暖身活動，避免運動傷害。 2.教師先示範原地下蹲後起跳的動作，並提醒學生注意：(1)起跳時，起跳腳要用力下踩，同時將前導腳及雙手用力向上擺振。(2)前導腳過繩後即迅速向下擺振。 3.教師引導學生觀察他人起跳動作的異同，並請學生找出正確的動作後，繼續練習跨步起跳。 4.待大部分學生的近距離起跳動作沒問題後，則可進行5~7步助跑起跳練習。 <p>【活動二】助跑起跳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師鼓勵學生嘗試跳躍，了解自己的跳高能力，並選擇適合自己挑戰的高度。 2.引導學生嘗試跳躍：(1)助跑時，單腳側面起跳，速度由慢而快，步伐逐漸加大，最後三步逐漸降低身體重心，預備起跳。(2)起跳腳用力下踩，前導腳及雙手用力向上擺起跳。(3)落地時以背部落地，以增長著地時間，吸收力量使身體安全著地。 3.器材足夠時可分為兩組，以不同高度進行練習，除了能試驗學生的跳高能力之外，也可增加學生練習的次數。 4.教師提醒學生，進行跳高運動時，應穿著輕便防滑的運動鞋，以確保安全。 <p>【活動三】剪式跳高</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師於活動前帶領全班進行暖身活動，強調腳部與腰部的伸展。 2.教師示範並說明剪式跳高分解動作與技巧。 (1)助跑：慣用左腳起跳者，在場地右側準備助跑。慣用右腳起跳者，在場地左側準備助跑。(2)起跳：起跳前兩步，身體重心稍微降低，上身微微後仰，起跳後往上方垂直跳起。前導腳（非起跳腳）向前上方用力擺、大腿靠近胸部，兩臂同時向上擺後起跳。(3)過竿：前導腳過竿（橡皮圈繩）後，起跳腳屈膝靠胸迅速過竿（橡皮圈繩）以免碰觸橫竿造成試跳失敗。(4)落地：過竿（橡皮圈繩）後，背部落在軟墊上。 3.教師適時指導學生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。練習時要考量自己的體能狀況，確保運動安全。 	3	教師準備旗竿 2 枝、繩子或橡皮筋繩 2 條、軟墊 2~4 層、哨子和畫線筒。	1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【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、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 11/14 -11/18	四、做自己愛自己	獨特的自己	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。 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。	1.了解成長階段的生理變化。 2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3.體會成長的變化及其代表的意義。 4.發揮自己的優點，建立個人的價值。 5.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	<p>【活動一】喜歡自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？(1)身高、體重增加。(2)出現第二性徵。(3)能力增強。 2.教師說明隨年齡增長，身體外觀也跟著改變，但長相不一定會有很大的變化。 3.學生描述自己的外貌並思考帶給自己哪些喜悅或困擾？寫在紙條上投入紙筒中。 4.教師抽出5~8張紙條內容帶領全班討論與澄清。 5.教師說明每個人的外表都是與生俱來獨一無二。應學習接納、喜歡自己，不一味的羨慕他人、否定自己。 <p>【活動二】成長的喜悅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明成長的過程中，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同角度看待自己，成長的空間也會更寬廣。 2.學生自由發表和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？ 3.教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。 <p>【活動三】另一種美</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明學習欣賞自己，就可肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。 2.師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並說明高自我價值感者的特色。 3.師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。 4.教師引導學生思考並發表：如果班上每個人的優缺點都一樣，會是什麼樣的情景？如果每個人各自有不同的專長，對團體有什麼好處？ 5.教師提醒學生應勇於表現優點，改進缺點，秉持積極態度，發揮潛在的能力。在團體中各展所長，互相幫助，更能達到團體合作、共同成長的效果。 <p>【活動四】聽聽別人怎麼說</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明在團體中坦誠相待，傾聽對方的想法，適時給予回饋，可讓情緒得到抒發，更可透過經驗交流，擴大生活視野，肯定自我價值。 2.學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。 3.教師統整傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。 <p>【活動五】盡力試試看</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師發下「我的行動計畫」學習單。 2.請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？克服這些缺點，生活上可能有什麼不同？ 3.2人一組互相討論並針對所要改進的缺點舉出對策。 4.鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。 	3	1.教師準備空白紙條和紙筒。 2.教師準備「天生我才必有用」學習單，課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。 3.教師準備繪本「失落的一角」一書（文：謝爾·希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至 Youtube 搜尋「失落的一角」影片或參考資料。 4.教師準備「我的行動計畫」學習單。	1.提問回答 2.學生發表 3.具體實踐	<p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 <p>【家政教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 <p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 	一、瞭解自我與發展潛能 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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 11/21-11/25	四、做自己愛自己	珍愛自己	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.認識成癮物質及其危害。 2.了解一手菸、二手菸及二手菸的危害。 3.運用做決定技巧遠離菸害。 4.了解酒後駕車的嚴重性。 5.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6.以具體行動表達對家人的關心。	<p>【活動一】認識成癮物質（一）</p> <ol style="list-style-type: none"> 將「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」貼於黑板，請學生猜各標誌代表意義。 教師說明成癮物質經使用就易上癮，嚴重危害健康。 學生就蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響分組討論。派代表發表結果。 <p>【活動二】認識成癮物質（二）</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生就蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。各組派代表發表結果。 學生發表看法，歸納檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，應以正面態度面對成癮物質的問題。 <p>【活動三】「菸」之非福</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將「禁菸標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌代表意義。再說明一手菸、二手菸和二手菸的定義。 學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和二手菸對個人、家庭及社會將造成哪些影響？各組派代表發表。 教師補充以「菸害方程式」的教學方法說明對(1)個人：健康危害、經濟花費、人際關係。(2)家庭。(3)社會的危害。 教師說明菸害的嚴重性，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。 教師說明政府有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。若親友吸菸應鼓勵戒菸降低危害。 <p>【活動四】拒絕菸害</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明在求學過程或日常生活中，會面臨必須做決定的情境，學會做決定的技巧，幫助自己做個明智的決定。 教師說明做決定步驟：(1)確定你必須做決定。(2)列出可能的選擇。(3)列出所有選擇的原因和可能代價。(4)做出決定。(5)評價決定 好的決定是健康、安全、尊重自己和別人及符合家庭、學校和社會規範的。 教師引導學生思考不同選擇下的原因和可能代價，練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。 <p>【活動五】害人害己「醉」可怕</p> <ol style="list-style-type: none"> 將「防制酒後開車標誌」貼在黑板，請學生發表標誌代表意義。 針對有關酒後駕車報導分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 教師說明酒駕事件頻繁，嚴重影響交通及行人安全，請學生回家提醒家人酒後駕車危險又違法。 <p>【活動六】關愛家人</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生關心家人的健康狀況。 教師引導學生分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。 	3	1.教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」。 2.師生共同蒐集成癮物質的相關報導。 3.教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。 4.師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。 5.師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	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 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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 11/28 -12/0 2	四、做自己愛自己	珍愛自己	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.了解嚼檳榔的危害。 2.以具體行動協助家人戒檳。 3.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 4.了解毒品的危害。 5.運用做決定技巧遠離毒品。 6.運用拒絕技巧遠離毒品。 7.學習自我保護的方法。	<p>【活動七】檳榔危害知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 將「拒檳標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌所代表的意義。 師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 教師說明檳榔的成分，進而說明嚼食檳榔與口腔癌的關係。 教師說明嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因。嚼檳榔者又有吸菸、飲酒的習慣，增加罹患口腔癌的危險性。 <p>【活動八】拒檳真心話</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。發表觀劇心得，並分享拒檳可採取的行動。 教師說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可利用政府補助每兩年進行1次口腔黏膜檢查預防口腔癌。 <p>【活動九】戒檳方法報你知</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明幫助家人戒檳的六種方法。 除了利用上述六種戒檳方法外，可陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線，獲得專業資訊和協助。 鼓勵學生將所學的戒檳方法告訴有嚼檳榔的家人並採取行動，陪伴和支持家人戒除檳榔。 <p>【活動十】小心！K掉你的健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將「紫錐花運動標誌」貼於黑板，學生發表標誌代表意義。 針對蒐集藥物濫用報導分享與討論，學生發表印象最深刻的事件與心得。 教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。再總結青少年使用藥物的原因。 <p>【活動十一】向毒品說「不」</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。 教師準備情境，學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。 面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，運用技巧拒絕，希望對方能尊重自己的意願。 教師介紹拒絕方法，學生回想情境演練拒絕時是否有符合課本所述的拒絕技巧，鼓勵學生踴躍發表如何說不。 <p>【活動十二】飲料的陷阱</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。 教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。 <p>【活動十三】拒毒行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師向學生進行關於毒品的觀念澄清。 在面對毒品誘惑，運用做決定的技巧能思考不同的選擇，做出健康的決定，拒絕的技巧能表達自己的想法，有效拒絕別人。 每個人要學會做自己的主人，不被毒品控制人生，請學生寫下並分享自己的拒毒行動，教師歸納並補充說明。 	3	1.教師準備「拒檳標誌」。 2.課前教師可請學生先觀看宣導短片「遺失的微笑」。 3.課前教師徵求志願者，配合課本第77頁及宣導短片「遺失的微笑」演出【活動八】短劇。 4.師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。 5.師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。 6.教師準備「紫錐花運動標誌」。 7.師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。 8.教師準備政府機關的反毒宣導影片。	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	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 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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 12/05 -12/09	五、舞蹈和踢毬	熱情啦啦隊	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.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.說出在空間中移動身體的方法。 3.做出啦啦隊的舞步動作。 4.做出平衡的動作。 5.表現出安全且有創意的動作。 6.在活動中表現出團結的精神。 7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。	<p>【活動一】來跳啦啦隊(一)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師於課前請學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶等容器並清洗乾淨，放入小沙子、石頭、米粒或綠豆，封住瓶口或罐口，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.教師可提醒學生運用自己的巧思與創意裝飾手持道具。 3.教師介紹啦啦隊的基本內涵與精神，並強調團隊合作的重要性。 4.教師配合手持道具，示範說明基本舞步，並根據每個動作的性質，隨機變化拍子的強弱與快慢。 5.動作說明：(1)跑步。(2)走步。(3)踏併步。(4)踏跳步。(5)踏併踏跳步。(6)跳躍步。(7)菱形步。(8)滑跳步加點步。 <p>【活動二】來跳啦啦隊(二)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合手持道具，以四四拍輕快的曲子為伴奏，練習啦啦隊的舞步與順序。 2.動作熟練後，再加上手持道具練習，動作較容易連貫與流暢。 <p>【活動三】創意路線圖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師詢問有沒有去看過海、撿過貝殼？在沙灘上赤腳走路的感覺如何？會不會在沙灘上留下腳印？走過、跑過後留下的腳印路線是什麼樣子？鼓勵學生思考並在黑板上畫出。 2.教師在黑板上歸納學生畫的路線後，再依序畫出直線、曲線、不規則等圖形，和學生討論上述形狀的線條、特色後，請志願者走走看，全班共同觀察；或由一位學生行進，其他人觀察後畫出其行進的軌跡，然後交換檢視。 3.建立空間行進軌跡的概念後，練習下列各種行進的路線：(1)直線形。(2)曲線形。(3)不規則形。請學生任意組合3個移位動作，並設計行進路線。 <p>【活動四】人體金字塔</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.練習團體金字塔造型前，先進行個人的平衡動作練習，體會力量的轉換與重心的平衡。 2.分組請學生創作不同的金字塔造型，視班上的人數而定，每組3~5人。 <p>【活動五】口號練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師按照課本內容，配合手持道具，教導學生作4拍子口號、節奏的練習。 2.教師帶領學生以輕快、有力的節奏來進行口號練習，再配合手持道具演練，作為下一個活動的引導練習。 <p>【活動六】小小編舞家</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6~8人一組手持道具練習啦啦隊的舞蹈動作、隊形、口號和金字塔動作。 2.口號、隊形和金字塔動作可讓學生自行改編、創作，使其親身感受到實際編排的樂趣與成就感。音樂間奏時，進行口號的歡呼，並以金字塔的造型作為整支啦啦隊表演的結束。 3.音樂可視各組需要縮減或增加，不一定要全曲跳完，只要能呈現出啦啦隊的基本形式及精神即可。 4.教師鼓勵學生在課餘的時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的創作成果。 	3	1.學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶、石頭、沙等廢棄物。 2.教師於課前確認活動場地為戶外或室內的平坦地面。 3.教師準備鈴鼓或其他節奏樂器。 4.教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 5.師生共同準備啦啦隊手持道具。	1.操作學習 2.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 12/12 -12/16	五、舞蹈和踢毬	舞動線條的精靈	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.說出自己對線條的感覺和想法。 2.在空間中探索各種線條的變化。 3.和同伴合作，快樂的參與活動。 4.有自信的運用肢體表現自己的創意。 5.運用彩帶，探索各種線條的變化。 6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	<p>【活動一】奇異的線條</p> <p>1.教師將全班分成五組，並發給每組各一張八開的圖畫紙，請學生用彩色筆或蠟筆，畫出一個自己最喜歡的線條。</p> <p>2.教師徵求自願學生按自己所畫線條，發表對不同線條的聯想，運用肢體將自己所畫的線條表現出來。</p> <p>3.當學生運用肢體表現線條的造型時，教師引導學生認識線條的種類，並說出自己畫的線條在空間流動時，會運用到哪些移位的步伐，以及時間、力量在空間中有何變化。</p> <p>4.教師說明線條基本上包含直線、曲線和不規則等線條，請他們觀察自己所畫的線條，並試著用肢體表現出來，看看自己跟同學的線條有何不同。</p> <p>5.邀請肢體線條表現較具創意的學生當代表，帶領全班一起經驗並感受線條的多樣性。</p> <p>【活動二】線條在跳舞</p> <p>1.教師拿出彩帶，隨意的在空間中揮舞，讓學生觀察彩帶輕柔的特性。</p> <p>2.請1~2人上臺，將他們上一節課在紙上所畫出的線條，透過彩帶表現出來。</p> <p>接著詢問：他們表現的線條是直線、曲線還是不規則形？透過師生共同討論，加深學生對線條的認識，進而引起學習動機。</p> <p>3.請學生拿出自製的彩帶，根據自己在粉彩紙上畫的線條，透過肢體與彩帶的探索，以1個8拍的時間表現線條的流動。</p> <p>在活動中鼓勵其探索空間的變化，動作加入水平與方向的改變，例如：表現「彩虹」，彩帶可由低至高，再由高至低表現圓弧的形狀；「閃電」則從空中跳起再到地面；「漩渦」則可用轉圈由低至高模仿其樣貌。</p> <p>4.教師將全班分成每6人一組，分組練習8個8拍的「線條之舞」，以輪跳的方式進行。</p> <p>【活動三】分組創作</p> <p>1.各組將組員的動作編排成一支8個8拍的「線條之舞」，編排的內容包含隊形、動作以及水平、方向等創作元素，以輪跳加上合跳的方式進行。</p> <p>2.教師任選一首學生耳熟能詳8個8拍的曲子，作為舞蹈配樂，營造愉悅的氛圍，讓學生從活動中享受肢體舞動學習的樂趣。</p> <p>3.教師視學生創作的情况，可讓學生跟著音樂跳兩段即結束，亦可兩段音樂結束後再重覆跳，直到音樂結束為止。</p> <p>【活動四】表演與欣賞</p> <p>1.請每一小組呈現分組創作的成果，其他組欣賞並給予建議。</p> <p>2.教師針對學生的表現給予鼓勵並講評。</p>	3	1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師準備輕快的音樂、鈴鼓，作為開始與結束音樂的指令。 3.教師準備八開的圖畫紙。 4.教師準備彩帶或紙巾，作為線條之舞課程的引導。	1.操作學習 2.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 12/19 -12/23	五、舞蹈和踢毬	以色列歡樂舞	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解歡樂舞的舞蹈背景。 2.做出歡樂舞的基本舞步。 3.熟練歡樂舞的動作與隊形。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 5.專心欣賞別人的表演。	【活動一】歡樂舞 1.教師說明歡樂舞是以色列的舞蹈。以色列是由聯合國於1948年經宣言所造成的政治體，人民主要由歐洲、中亞、北非等地所組合。以色列人對舞蹈有著強烈的愛好，因此定期舉辦大型的土風舞聯歡會，舞蹈隊形大部分是圓圈，動作快速、有力，希望藉由舞蹈使人民團結、互助、互愛，進而對國家產生認同感，其中歡樂舞這支舞蹈即象徵此內涵。 2.教師示範並指導學生練習基本舞步：(1)跑步。(2)狄布開跳。(3)躍步。(4)交叉步。 【活動二】舞序與隊形 1.隊形不分舞伴成單圈，全體牽手自然下垂，面朝圓心，重心在左腳上。 2.舞序說明如下：第一段：(1)面朝方向線，右腳起向前小跑四步，結束時，面朝圓心，雙腳併攏（4拍）。(2)向左、右、左、右做狄布開跳（4拍）。(3)重複(1)~(2)動作三次，共4個8拍，動作做完面朝圓心。第二段：(4)右腳原地單腳跳，左腳踵向前點。同時牽手舉高於頭的位置，身體後仰（2拍）。(5)左、右、左腳在原地各踏一下（每次半拍，共2拍），同時身體恢復直立，牽手放低，最後停半拍。(6)重複(4)~(5)動作一次（共8拍）。(7)向左、右做狄布開跳（2拍）。(8)左腳前踏，右腳躍前，踏於左腳前，左腳在後屈起離地，身體前彎，微朝左。左腳後踏，身體直立，右腳向後踏於左腳旁（4拍）。(9)左、右、左腳在原地各踏一下（2拍）。(10)重複(4)~(9)動作一次（共4個8拍）。1(1)全舞重複5次。 3.清楚舞序動作後，依序將各段落的動作組合和連貫，最後再配合音樂。 【活動三】表演與欣賞 1.教師將全班隨機分成3組，一組8~10人，分組進行表演。 2.各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後發表演觀摩的心得。 3.教師針對學生動作的正確性、節奏感、團體合作與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。	3	1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師課前準備播放器和歡樂舞音樂。	1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 12/26 -12/30	五、舞蹈和踢毽	踢毽樂越多	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	<p>【活動一】毽子的演變</p> <p>1.教師說明毽子的起源和演變。 2.教師提供幾個不同做法或材質的毽子，供學生觀賞參考。</p> <p>【活動二】踢拐再接再</p> <p>1.教師說明並示範踢毽基本動作：踢、拐。指導學生反覆練習。 2.教師指導學生練習將毽子停落在手中或肩背上。 (1)上手：向上踢起毽子，當毽子從空中落下時，第一次用「手心」、第二次用「手背」接毽子，如此反覆練習。(2)上肩、上背：向上腳部稍微回勾踢起毽子，當毽子從空中落下時，身體微蹲，用肩膀或背部接毽。</p> <p>【活動三】毽子踢遠</p> <p>1.教師在地上畫出一條預備線，指導學生利用學會的踢或拐的動作，將毽子踢或拐到最遠的地方。 2.全班學生分成3組，進行各組的踢或拐遠比賽，組內每人可各踢或拐毽子3次，取最遠的一次作為紀錄。各組第一名的學生，再進行一場總決賽。</p> <p>【活動四】踢毽過肩</p> <p>1.學生2人一組進行踢毽過肩遊戲。 2.兩人相對站立，距1公尺猜拳，輸的人將毽子丟给对方，贏的人迅速用腳將毽子踢高，踢起的毽子高度超過肩膀就成功。 3.兩人猜拳進行踢毽過肩遊戲，先得5分者為贏家。</p> <p>【活動五】拍毽子</p> <p>1.教師示範不同的拍毽方式：(1)正拍。(2)反拍。(3)抬腿拍毽。(4)轉身拍毽。 2.學生個別練習，教師巡視並指導。</p> <p>【活動六】雙人拍踢毽</p> <p>1.教師指導學生以2人一組，面對面相距約2公尺，練習雙人拍踢毽。 2.一人用腳將毽子踢出，另一人用紙板接到毽子後，拍打毽子調整角度。最多拍到第4下時，再用腳將毽子踢回對面，反覆練習。接毽時，可結合【活動五】拍毽子的方式運用。</p> <p>【活動七】拍踢毽過網</p> <p>1.準備活動場地，活動前讓學生複習拍踢毽的基本動作。 2.在場地內用毽板拍打毽子3次後，第4下改用腳踢或拐毽，通過中間隔網。通過者即算得分，不通過者未得分。累計3-5次練習，看每人能得到幾分。</p> <p>【活動八】拍踢毽友誼賽</p> <p>1.全班學生分兩隊，甲乙兩隊各以4人一組，進行遊戲比賽。 2.規則如下：(1)猜拳決定開毽方。(2)開毽方派一人開毽，開毽者站在場地內開毽線後方，不能踩線。以踢或拐的動作，將毽子踢向對手場地，另一方可用腳或紙板回擊毽子到對面。(3)以紙板調整毽子方位可拍0~5次，次數超過則算對方得分。(4)每組開毽一次後，開毽權轉換到另一方。(5)開毽時觸網、出界或未過網，都算對方得分；未能成功將毽子回擊也算對方得分，先得8分的組別獲勝。(6)比賽局數依學生人數、活動時間長短與活動空間彈性調整。</p>	3	1.教師於課前確認活動場地為室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師準備與學生數量相同的毽子。 3.教師指導學生於課前準備約A4大小的厚紙板一片製作「毽板」，作為拍毽子的器材。 4.教師於課前準備記分板和練習場地，室內或室外平坦地面，場地長10公尺、寬5公尺，中間禁區約各距中線1公尺，繩高約1公尺。	1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

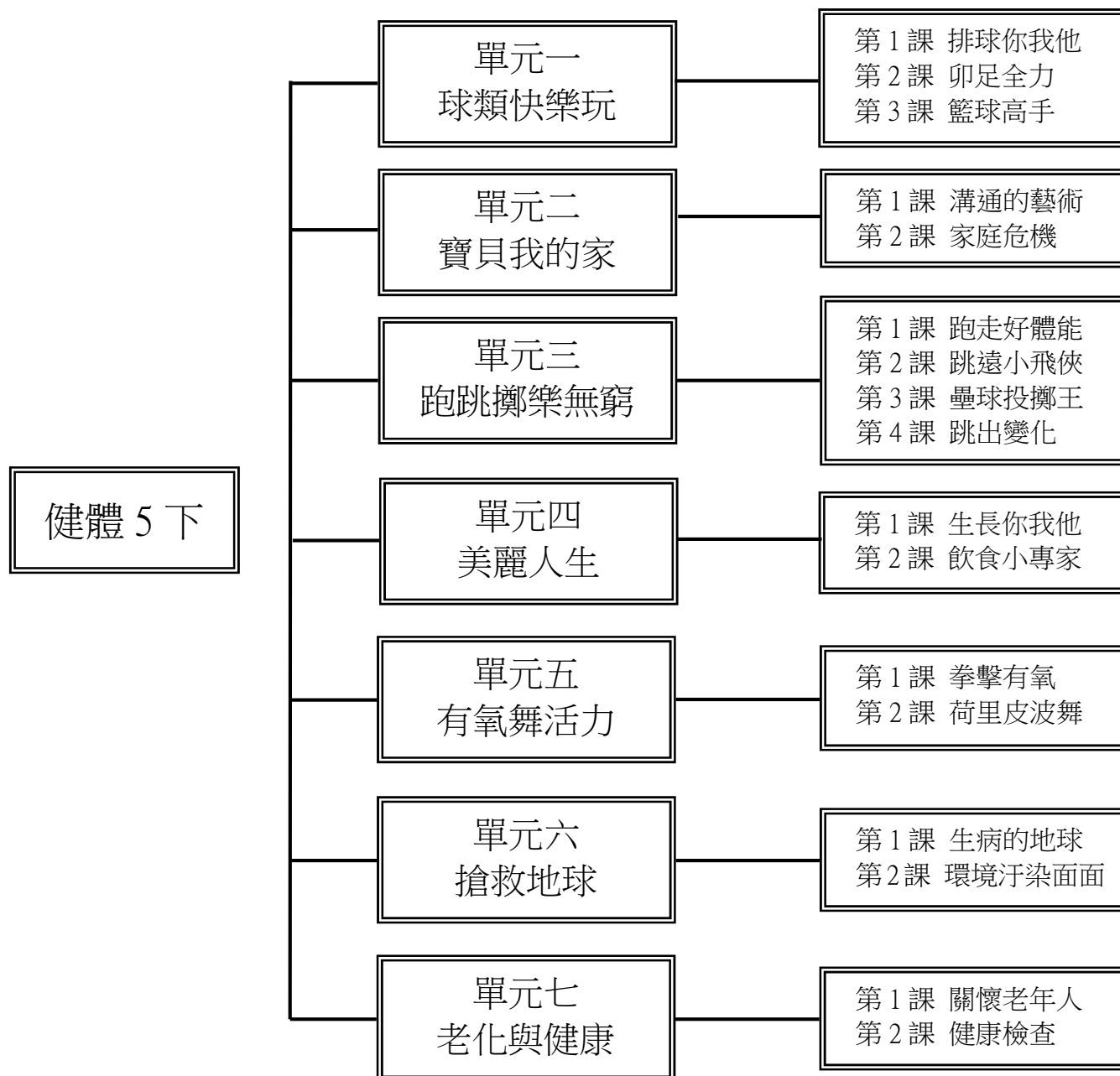
教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週 1/02-1/06	六、健康防護罩	當心傳染病	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2.知道發生傳染病的三大必要條件。 3.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 4.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 6.了解愛滋病的傳染途徑。 7.培養接納愛滋病患的態度。 8.了解預防傳染病的方法。 9.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	<p>【活動一】認識傳染病</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生發表曾經得過的疾病、症狀，以及疾病形成的可能原因和經過情形。 2.教師說明直到顯微鏡發明後，才發現細菌的存在。 3.兩位學生分別抽出疾病名、生病原因，名稱與原因相符，齊聲說出「配對成功」；不相符則說出「配對失敗」並將紙條放回箱內。直到疾病名稱抽完為止。 <p>【活動二】邪惡三角幫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明傳染病須在病原體、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體，同時存在時才會發生 2.學生思考並發表：平時應養成哪些衛生習慣，才能避免引發疾病？ <p>【活動三】難纏的肺結核</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生演出短劇，教師總結肺結核是慢性傳染病與常見症狀。 2.教師透過提問澄清學生的觀念。 <p>【活動四】變幻莫測的新型流感</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明新型流感會經由接觸被感染的禽鳥類或其糞便感染，也會透過吸入帶有病毒的塵土或飛沫而感染。 2.全班分成兩組，推派代表上臺進行搶答。 <p>【活動五】防患未然小心狂犬病</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明行政院農業委員會於2013年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，所以政府已展開防疫工作，要提高警覺。 2.教師說明患有狂犬病的傳染途徑和罹病症狀、預防方法。 <p>【活動六】提高警覺預防愛滋病</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「後天免疫缺乏症候群」是人體受病毒感染，破壞免疫系統而使人失去抵抗力。傳染途徑：(1)血液傳染。(2)母子垂直傳染。(3)性行為傳染。 2.教師透過問題澄清學生對愛滋病的錯誤觀念。 3.請各組學生上臺報告愛滋病患的故事。 <p>【活動七】打擊傳染病</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明個人良好的衛生習慣，可以減少感染傳染病的機會。 2.請學生上臺抽出籤條，針對上面所寫得情境做出有益健康的決定。 3.請學生檢視自己的生活習慣，並針對做不好的項目提出改進方法。 <p>【活動八】防疫一把罩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明為了預防傳染病的發生，可以採取的防疫措施。 2.教師說明當傳染病發生時，在機場或港口會利用檢疫和隔離，以避免疫情擴大。 	3	1.教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。 2.教師蒐集肺結核及新型流感相關資料及教學輔助媒體。 3.教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 4.學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。 5.教師準備情境籤條。	1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量		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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
第廿週 1/09-1/13	六、健康防護罩	醫療服務觀測站	7-2-2 討論社會文化因素對健康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.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3.了解全民健保的好處。 4.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5.培養珍惜健保資源的態度。	【活動一】認識不同的醫療資源 1.配合課文共同討論西醫、中醫與民俗調理的醫療資源。 2.請學生說自己或家人身體有不適感，會選擇哪種醫療資源？為什麼？ 3.教師說明傳統民俗調理、中醫和西醫醫療提供的服務、醫療方式、價格、方便性各不相同，可以依自己的需求，選擇合法的醫療機構就醫。 【活動二】醫療服務使用停看聽 1.配合課本上的案例，討論在選擇醫療服務時應該注意哪些事項？ 2.教師強調身體不舒服時，應選擇合格的就醫管道。 【活動三】認識全民健保 1.教師配合保險宣傳短片引起動機。 2.詢問學生是否有健保卡？知道健保卡的用途以及使用方式嗎？ 3.教師說明全民健保是全體國民從出生開始都要參加的保險，每一位參加全民健保的人，健保署都會發一張健保IC卡，作為民眾就醫時的證明。 4.說明全民健保的精神，包括全民納保、自助互助、就醫方便、照顧弱勢等。 5.教師介紹健保標誌的意義，強調全民健保可以集合大家的力量，一起照顧生病的人，是一種大家互助合作、互相幫忙的保險制度。全民平時按照規定繳交保費，生病時就能降低負擔，同時得到適當的醫療照護，更快恢復健康。 【活動四】健保Q&A 1.教師說明雖繳健保費，但就診時除了掛號費外，要繳交健保的部分負擔，費用依醫療院所層級不同，也有所不同。小病應先到基層診所看病，大病才去大醫院。 2.教師引導學生思考全民健保帶來的迷思，請學生自由發表自己的看法。 3.教師說明如果大家都重複看病拿藥，會浪費我們全民共有的醫療資源。醫療資源就像座水庫，存量有限，應珍惜醫療資源，讓真正有需要的人使用。	3	1.教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。 2.教師蒐集全民健保相關文宣。 3.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	1.學生發表 2.自我評量	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	六、文化學習與國際瞭解 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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
第廿一週 1/16-1/20	六、健康防護罩	就醫有一套	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.具備正確就醫的知識和行為。 2.了解醫療服務使用的注意事項。 3.認識醫療服務使用者的權利與義務。 4.檢視自己的醫療服務使用行為。	【活動一】就醫知識王 1.教師配合課本內容說明就醫步驟與注意事項：(1)發現自己生病該怎麼辦？(2)如何找尋醫療資源？(3)看診時要對醫師說些什麼，才能幫助醫師做正確的診斷？(4)領藥時，可以向藥師請教哪些問題？(5)就醫後要注意什麼？ 2.教師請學生發表自己的就醫經驗並提出改進方法。 3.教師歸納看病時先去住家附近的基層診所就診，如果需要進一步治療或手術，醫師會建議轉診至指定醫院接受治療。 【活動二】說清楚問明白 1.教師說明在看病前先做好準備，把身體狀況和症狀記錄下來，看診時描述清楚，幫助醫師正確診斷。病人有「問的權利」，別因醫學知識不夠而不好意思開口，因醫生可能不清楚病人的需求。對醫生的解釋有不明白，應提出請醫生再說明一次。 2.學生分組演練就醫時如何與醫師有效的溝通，教師在各組演練過程給予回饋。 3.針對演練是否抓住重點、時間掌控是否恰當、表達是否清晰、肢體動作是否合宜等，請各組互相提供意見。聰明的病人在就醫時要把握短暫的問診時間，清楚描述病情並且主動發問，保護自己的權益。	3	師生共同安排闖關活動各關卡的位置及動線。	1.學生發表 2.實際演練 3.提問回答 4.教師觀察	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	六、文化學習與國際瞭解 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

健體 領域教學計畫表 設計者：五年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規劃安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.透過排球、足球和籃球運動，培養穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
- 2.學習溝通的原則，了解家暴、離婚等家庭問題，進而懂得維繫家庭關係。
- 3.延續基本跑、跳技能，進一步學習耐力跑、跳遠、壘球投擲和跳繩等運動項目。
- 4.了解各年齡層的生理變化，並學習食材處理、異國飲食文化。
- 5.了解拳擊有氧、歐洲土風舞蹈的精神及內涵。
- 6.能關心環保問題，並能以具體行動維護環境整潔。
- 7.能關懷老年人，並透過健康檢查進一步了解自我的健康狀態。

四、課程目標：

- 1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 2.培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。
- 3.學習跑、跳、擲等運動技能。
- 4.認識生長變化，培養健康的飲食觀念。
- 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
- 6.體認環境汙染的問題，並採取具體的環保行動。
- 7.學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰主編（民 83）。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。
- 3.許義雄主編（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
- 4.阮志聰等（民 88）。國民小學體育科教學資料。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。
- 5.阮志聰主編（民 88）。運動教育教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。
- 6.林遠材（民 89）。足球運動的研究。新北市：五洲。
- 7.許仁偉編（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。
- 8.王世文（民 93）。足球技巧入門。臺南市：文國書局。
- 9.鄭鈞元、賴奕志、黃瑋瑩（民 98）。兒童福利。新北市：群英文化。
- 10.林勝義（民 101）。兒童福利（三版）。臺北市：五南。
- 11.陳明德著（民 89）。提升國小精緻化的體育教學。宜蘭縣：宜蘭縣國民教育輔導團。
- 12.陳明德著（民 81）。跳繩指導。宜蘭縣：宜蘭縣國民教育輔導團。
- 13.邦正美、李哲洋譯（民 83）。教育舞蹈原論。臺北市：大陸書局。
- 14.許義雄譯（民 86）。兒童發展與身體教育。臺北市：美國麥格羅·希爾國際。
- 15.陳柏蒼譯（民 86）。完全健身手冊。臺北市：旺文出版。
- 16.歐建平譯（民 86）。舞蹈審美說。臺北市：洪葉文化。
- 17.林翠湄譯（民 89）。動作教學。臺北市：心理出版社。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。
- 2.學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。
- 3.熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。
- 4.認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。
- 5.熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。
- 6.了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。
- 7.學習關懷老年人、自我照護的方法。

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 2/13-2/17	一、球類快樂玩	排球你我他	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>1.了解排球運動的起源與特性。</p> <p>2.透過觸球遊戲熟悉球感。</p> <p>3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>4.說出排球低手傳接球的動作要領。</p> <p>5.做出排球低手傳接球的動作。</p> <p>6.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。</p>	<p>【活動一】認識排球</p> <p>1.教師說明排球運動的起源。</p> <p>2.教師歸納說明排球運動融合了籃球和網球等運動特性。</p> <p>【活動二】球感練習</p> <p>1.教師將全班分為2人一組，相距約6~8公尺站立，進行排球運動的球感體驗。</p> <p>2.教師示範並說明球感體驗活動。</p> <p>3.教師請學生分組演練，接球者每個項目接完5顆球後，兩人互換角色繼續演練。</p> <p>【活動三】低手傳接球</p> <p>1.教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。</p> <p>2.教師說明「低手傳接球」的動作要領。</p> <p>【活動四】高拋低接</p> <p>1.教師指導學生分為2人一組，兩人相距約6~8公尺，一人先將球垂直向上拋擲，高度約至頭部上方60~80公分處，讓球落地反彈一次後，以「低手傳接球」的方式傳給對面的同伴；另一人將球接住後，以相同的方式傳球，兩人依序輪流練習。</p> <p>2.熟練後，教師可進一步指導學生進行「連續低手互傳反彈球」的活動，學習掌握球反彈的路線，以及低手傳球的最佳擊球時機。</p> <p>【活動五】單人低手向上擊球</p> <p>1.教師示範並說明「單人低手向上擊球」的動作要領：膝關節微彎，運用下半身的力量向上擊球，兩臂伸直呈水平。</p> <p>2.教師請學生練習，將球向上拋擲，讓球落地並反彈一次後，以「低手傳接球」的動作將球向上回擊；熟練後，教師帶領學生延續上述動作的練習，但取消讓球體落地的過程，直接做出「球不落地」的低手向上擊球。</p> <p>3.教師將學生分為6人一組，圍成一個圓形的練習空間，共同練習「連續低手向上擊球」的動作，看小組成員中誰的連續擊球次數最多；教師亦可請技優的學生示範表演，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p> <p>2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。</p>	1.操作學習	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 2/20-2/24	一、球類快樂玩	排球你我他	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。 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.熟悉遊戲的方法與規則。 2.認真參與學習活動,建立良好的人際關係。 3.學會低手發球的動作要領。 4.與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。	<p>【活動六】低網排球雙打遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地,在地面上畫出長 6 公尺、寬 3 公尺的長方形場地,並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 4 人一隊進行活動,並說明「低網排球雙打遊戲」的規則。 3.教師可準備計分板,以即時登錄各隊得分,判定勝負;並應適時提醒學生注意活動安全。 <p>【活動七】低網排球多人賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地,在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地,並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 6 人一隊進行活動,並說明「低網排球多人賽」的規則。 <p>【活動八】發球看我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生慢跑操場兩圈,並進行全身性的暖身活動,可特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 2.教師示範並說明「低手發球」的動作要領。 3.教師於場中畫出距離標示,自 0~12 公尺,每 4 公尺畫一條線,請學生 2 人一組持球輪流練習,並將自己揮擊的距離記錄下來。 <p>【活動九】發球得分賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地,在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地,並以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」;以粉筆在場地中間畫分出「短距發球線」,場地的底線即為「長距發球線」。 2.全班分為 5 人一組,每人輪流發球 5 次,一人發球時,其餘 4 人在對面協助撿球。發球者每次發球前,可自由選擇發球位置,在「短距發球線」上發球成功得 1 分,在「中距發球線」上發球成功得 2 分,在「長距發球線」上發球成功得 3 分;發球時須控制球的落地點,使球落在網子對面的有效區域內,即「發球成功」,未發球成功不計分,各組組員輪流發球完畢後,累計總分最高的組別獲勝。 	3	1.課前確認教學活動空間,例如:室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。 3.教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。	1.教師觀察 2.操作學習	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 2/27-3/3	一、球類快樂玩	卯足全力	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則,參與比賽,表現運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>1.做出足球盤球前進的動作。</p> <p>2.熟練足球盤球前進的動作技巧。</p> <p>3.認真學習並注意安全。</p> <p>4.說出行進間傳接球的動作要領。</p> <p>5.做出行進間傳接球的動作。</p> <p>6.與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>【活動一】觸球向前走 1.學生分為5人一組。每組第一人在起點線上等待,教師哨音響起時,以「觸球向前走」的方式前進,抵達終點線後,下一人即可出發,全組最快抵達終點者獲勝。</p> <p>【活動二】走步盤球 1.學生分為5人一組。每組第一人在起點線上等待,教師哨音響起時,以「走步盤球」的方式前進,抵達終點線後,下一人即可出發,全組最快抵達終點者獲勝。</p> <p>【活動三】盤球向前跑 1.以白線標示出相距約20公尺的起點線、終點線,並請學生分為5人一組。每組第一人在起點線上等待,教師哨音響起時,以「盤球向前跑」的方式前進,抵達終點線後,下一人即可出發,全組最快抵達終點者獲勝。</p> <p>【活動四】盤球繞線跑 1.學生分為4人一組,每組第一人聽到教師哨音後,由起點出發,沿著地面上不規則的圖形或路線移動,練習盤球前進,待前一人返回後,下一人才可以出發,全組最快完成者獲勝。</p> <p>【活動五】過門達陣 1.比賽時每人帶著一顆球站立在中央圓圈內,聽到教師哨音後,各自向球門盤球前進,盤球通過三角錐球門才算完成任務,每組最後一個通過球門者所花的時間,即為該組成績;全員完成任務後,換下一組進行,最後,統計各組所花的時間,時間最短的組別獲勝。</p> <p>【活動六】誰是贏家 1.到教師哨音後,每組第一人以盤球向前跑的方式前進,逆時針繞圓一圈後,繼續盤球到對面球門,將球交給下一位組員。</p> <p>【活動七】行進間傳接球 1.教師示範並說明「一人行進間傳接球」、「兩人行進間傳接球」活動,並請學生分組練習。</p> <p>【活動八】三角移動傳接球 1.教師請學生分為3人一組,站立呈三角形,並請每組各自分配A、B、C的角色,接著,說明「三角移動傳接球」的移動路線。 2.每組前進約10公尺後,換下一組進行,各組中的角色A亦可輪流擔任。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間,例如:室內體育中心或室外草地。</p> <p>2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。</p> <p>3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐16個。</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 3/06-3/10	一、球類快樂玩	卯足全力	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。 3-2-3 瞭解運動規則,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.說出足背前踢的動作要領。 2.做出足背踢球射門的動作。 3.做出不同方向的射門動作。 4.在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。 5.認識「樂樂足球比賽」及其規則。 6.與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。 7.認真學習並注意安全。	【活動九】足背踢球射門 1.學生6人一組,每組再均分為2小組,小組之間相距約12公尺,面對球門站立。一人先以足背前踢的方式,讓球滾地通過球門,另一人以足底停接滾地球後,再以足背將球踢回。每人踢完一球後,到各自隊伍的後方排隊,以此類推,依序練習足背前踢定點球。 【活動十】射門對抗賽 1.每次2組進行比賽,先由一方的第一人以足背前踢的方式,讓球滾地通過己方球門,再滾向對方球門;對方第一人以不停球的方式,瞄準來球,並以足背將球踢出,讓球依序滾過己方球門後,再滾向對方球門。 【活動十一】傳球與射門 1.教師示範並說明「側踢射門」、「前踢射門」、「跑動射門」活動,並請全班學生分為3組,輪流練習。 【活動十二】4對4攻防戰 1.4人一組,聽到教師哨音後,進攻組由底線出發,交互運用盤球和傳接球的技巧,向球門前進,成功射門得1分。得分後,返回底線,再次進攻;在進攻、防守的過程中,若球出界而場外進攻組組員來不及接應,進攻組須返回底線,重新出發;每回合5分鐘,時間結束後攻、守互換。 【活動十三】3對3對抗賽 1.聽到教師哨音後,進攻組由中線出發,向任一球門前進,成功射門得1分。 2.當防守組成功攔截進攻組的球時,攻、守互換,原「進攻組」變成「防守組」、原「防守組」變成「進攻組」,向對面球門前進,成功射門得1分。 【活動十四】樂樂足球介紹 1.說明「樂樂足球比賽規則」。 2.說明「樂樂足球比賽」的發球要領:發球者必須先彎腰以一手扶球固定,可以容許發球者手離開球,但要在身體直立前將球踢出。 【活動十五】樂樂足球比賽 1.5人一隊,每次2隊進行「樂樂足球比賽」,比賽時間分為上、下兩個半場,每半場5~10分鐘,教師可依班級人數調整比賽時間,亦可依隊數多寡進行循環對抗排名賽。	3	1.課前確認教學活動空間,例如:室內體育中心或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐16個。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 3/13-3/17	一、球類快樂玩	籃球高手	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則,參與比賽,表現運動技能。</p>	<p>1.學會定點投籃的動作要領。</p> <p>2.學會跑動投籃的動作要領。</p> <p>3.學會跑跨跳的上籃步伐。</p> <p>4.說出上籃的動作要領。</p> <p>5.正確做出跨兩步上籃的動作。</p> <p>6.正確做出帶球上籃的動作。</p> <p>7.與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>【活動一】步步高升</p> <p>1.教師將學生分為4人一組,每組利用一個籃框進行活動,並依照課本第28頁所示,依序從球場上①~⑩的位置練習投籃一輪,每個位置投籃2次,每投進一球得1分,累計總得分最高的組別獲勝。</p> <p>【活動二】五點跑動投籃</p> <p>1.教師先說明「傳接球後投籃」的動作要領。</p> <p>2.教師將學生分為4人一組,並請學進行「五點跑動投籃」練習。</p> <p>3.教師請學生記錄個人五點跑動投籃的進球數,並請各組前三名進行最後決賽。</p> <p>【活動三】跑跨跳</p> <p>1.教師指導學生沿著籃球場場地線,進行「跑跨跳」練習,並說明右腳跨出第一步時,第二跨步之左腳必須用力蹬地躍起,並在躍起的同時將右膝提高。</p> <p>2.動作熟練後,教師請學生換腳練習。</p> <p>【活動四】跑跨跳空中摸瓶</p> <p>1.教師並示範上籃動作的步伐。</p> <p>2.4~6人一組,進行跨兩步右手上籃動作練習,並在向上躍起時嘗試觸摸懸吊的目標物。完成兩次上籃動作之後,下一位組員再出發,依序輪流練習。</p> <p>3.動作熟練後,教師請學生換腳,進行跨兩步左手上籃動作練習。</p> <p>【活動五】空手上籃</p> <p>1.教師示範並說明「右手跨兩步上籃」的動作要領和上籃路線,請學生沿著場中膠帶練習空手上籃。</p> <p>2.待學生熟練右手上籃動作後,教師示範並說明「左手跨兩步上籃」的動作要領及上籃路線,並請學生沿著籃球場左側場中膠帶練習空手上籃。</p> <p>【活動六】帶球上籃</p> <p>1.教師示範並說明「右手持球跨兩步上籃」的動作要領、上籃路線。</p> <p>2.教師巡視行間並適時給予指導,待動作熟練後,再補充說明「左手持球跨兩步上籃」的動作要領及上籃路線,並請學生至籃球場左側練習。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間,例如:室內體育中心或室外籃球場。</p> <p>2.教師依據學生人數準備每人一顆籃球。</p> <p>3.教師準備寶特瓶數個、繩索、膠帶。</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p> <p>3.教師觀察</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 3/20- 3/24	二、寶貝我的家	溝通的藝術、家庭危機	6-2-2 瞭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。	1.運用正確、有效的溝通原則,增進家庭和諧氣氛。 2.了解單親、家庭暴力等家庭問題。 3.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 4.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 5.面對家庭問題時,能夠正向的調整自己。 6.能運用同理心,關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 7.了解促進家庭關係的方法。 8.了解化解爭執狀況的方法。	【活動一】溝通的原則 1.教師詢問學生問題,並請學生分享。 2.教師說明「有效溝通的原則」。 【活動二】溝通藝術家 1.教師說明「情境1」及「情境2」的例子,讓學生體會到「運用正確的溝通技巧,能讓事情產生不同的結果」。 2.教師協助學生分組,並鼓勵學生以動態表演的方式模擬課本情境,透過練習增進溝通的技巧。 【活動一】認識家庭暴力 1.教師說明「家庭暴力」指的是對家庭成員實施身體或精神上不法的侵害行為,除了會造成受虐者生理及心理上的傷害之外,還會讓家庭的功能喪失。 2.運用事先蒐集的家暴相關報導引導學生討論,師生共同分析「哪些情況或行為屬於家庭暴力的範圍」。 【活動二】打擊家庭暴力 1.教師帶領學生思考小傑可能的心理壓力。 2.教師說明遇到家庭暴力狀況的處理方法。 【活動三】離婚不離愛 1.學生依據動動腦的題目進行分組討論及分享,共同思考「離婚是什麼」、「父母離婚對家庭有什麼影響」。 2.教師運用事先蒐集的資料,請學生討論並發表對離婚的看法;接著,歸納說明父母離異後,孩童會需要一段調適心情及生活的適應期,假如身邊有這樣的朋友,應該要發揮同理心給予關心和支持,取代不必要的嘲笑。 【活動四】從心出發 1.說明「面對父母離婚的正確做法」。 2.引導學生正面向對家庭問題,並請學生運用同理心,關懷遭遇家庭問題的同學。 【活動五】珍愛家人 1.家庭關係的融洽,必須靠每一位家庭成員共同努力,時常主動關心家人、幫助家人,可以提高家庭成員對家庭的向心力。 【活動六】化解爭執 1.學生思考「與家人發生爭執時,應該如何化解呢?」。 2.教師歸納說明「化解爭執狀況的方法」。	3	1.教師事先準備家庭衝突的範例,以便作為溝通練習時的模擬情境。 2.師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。 3.教師可請學生事先了解協助處理家庭暴力的民間機構或政府團體。 4.師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。	1.提問回答 2.操作學習 3.實際演練 4.學生發表	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【人權教育】 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。	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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 3/27- 3/31	三、 跑跳擲樂無窮	跑走好體能	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.學會長距離跑走的方法。 2.了解長距離跑走應注意的事項。 3.完成800公尺跑走檢測。 4.培養認真參與與同儕間互助合作的學習態度。	【活動一】三人長距離跑走 1.教師事先測量距離，放置標誌物標示出場地中的第一次慢跑區、第一次緩步走區、第二次慢跑區、第二次緩步走區、第三次慢跑區，可利用操場跑道或校園中其他平坦的地面、草地作為練習的場地。 2.教師指導全班學生分組，3人一組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習800公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑200公尺、緩步走50公尺，再慢跑200公尺、再緩步走50公尺，最後慢跑300公尺抵達終點。 3.教師向學生說明，出發前各組可以透過討論，決定活動進行時採取的隊形（前後排列或左右並排）；並且應先做暖身活動，長距離跑走時，組員之間要互相鼓勵，一起完成練習並抵達終點。 【活動二】互動你我他 1.教師引導學生思考「增進人我互動的表現與方法」，並以【活動一】三人長距離跑走作為討論的依據，透過思考與討論，讓學生體認團體互助的精神。 2.教師向學生說明，進行團體長距離跑走活動時，應彼此關心、體諒，一起為提升心肺適能而跑，並依組員的體能狀況隨時調整慢跑速度，如果互不關心而各跑各的，或因有人跑太快或太慢而心生埋怨，就失去團體練習的意義。 3.師生共同歸納「增進人我互動的表現與方法」，並說明進行活動時若能彼此關心和體諒、保持良好的溝通，就能有效增進團體之間的互動。 【活動三】800公尺跑走檢測 1.教師於課前指導學生做好「800公尺跑走檢測」的準備。 2.教師向學生說明跑走檢測的小叮嚀。 3.教師將全班分成3~4組進行測驗，進行檢測時，教師宜提醒其他同學在旁觀摩，並為接受檢測的同學加油打氣。 4.檢測完畢後，由教師登錄測驗成績，課後再帶領學生依據「教育部 體育署體適能網站」的測驗常模，了解自己的成績表現。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2.教師可事先提醒學生進行800公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。	1.教師觀察 2.操作學習	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 4/03-4/07	三、跑跳擲樂無窮	跳遠小飛俠	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.了解立定跳遠的方法及動作要領。 2.學會並熟悉跳遠的空中動作。 3.快樂的參與學習活動。	<p>【活動一】原地向上跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生慢跑操場兩圈,並進行暖身活動,加強腳踝、膝關節等部位。 2.教師示範並說明「原地向上跳」動作要領。 3.教師請學生練習「原地向上跳」動作,並巡視行間適時給予指導;練習時,應提醒學生注意與他人之間的距離,避免碰撞造成危險。 4.動作熟練後,教師亦可指導學生挑戰「原地摸腳跳躍」,嘗試跳起在空中時,加上雙手摸腳的動作。 <p>【活動二】立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師先向學生說明,跳遠可以展現自己的速度、彈跳力和協調性等身體能力,並可以加強心肺耐力、促進身體健康。接著,教師將學生分為5人一組,進行各種跳遠體驗。 2.活動進行時,教師應適時提醒學生注意安全,完成動作後應盡快離開沙坑,前一人離開後,下一人才可以開始行動。 3.教師引導學生發表跳遠體驗後的感想,並帶領全班同學共同討論「增加立定跳遠距離的方法」。 <p>【活動三】立定跳遠空中拍球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領:原地起跳後,向上提膝、雙臂盡力向上伸展,拍擊懸掛於空中的氣球。 2.教師請學生分組進行練習,並巡視行間適時給予指導,提醒學生起跳時的角度以45度角為宜,落地時必須雙腳同時著地;目標物的位置可視學生學習的狀況逐漸增高、拉遠,以循序漸進練習跳遠的空中動作。 <p>【活動四】立定跳遠大邁進</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師向學生說明,透過【活動二】及【活動三】的練習,現在,學生對於原地立定跳遠的動作技巧,應能更加熟練。 2.接著,教師請學生分組進行立定跳遠練習,並巡視行間適時給予指導。 3.教師強調立定跳遠的動作要領:起跳後,雙臂向上擺動、提高身體的重心,眼睛注視前方或前上方,為落地做好準備。 4.教師宜提醒學生,活動進行時須等到前一人離開沙坑後,才能開始行動。 	3	1.教師事先確認教學活動空間的安全性,例如:沙坑應先鬆土,以避免運動傷害的發生。 2.教師準備跳箱(兩層)、繩索、桿子、球(或目標物)。	1.操作學習	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 4/10-4/14	三、跑跳擲樂無窮	跳遠小飛俠	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. 找出自己的慣用起跳腳。 2. 學會丈量急行跳遠的助跑步點。 3. 熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。 4. 熟練急行跳遠的動作技巧。 5. 學會判定試跳是否成功。 6. 學會丈量跳遠距離的方法。 7. 快樂的參與學習活動。	<p>【活動五】找出慣用腳</p> <p>1. 教師請學生向前跑 3~5 步後單腳跳起,經過數次試跳之後,體會出較習慣使用的起跳腳,而那一腳便是「慣用腳」。</p> <p>【活動六】最佳步點</p> <p>1. 教師指導學生分為 2 人一組,一人以慣用腳為後腳,踩起跳板背向跳出方向,向前助跑 13 步,找出最佳的助跑步點。接著,指導學生從起跑點助跑,以慣用腳踩起跳板,進行急行跳遠的助跑動作練習。</p> <p>2. 練習助跑動作時,教師宜提醒學生互相合作、觀察,藉由討論與演練,調整出適合自己的助跑距離。</p> <p>【活動七】神機妙算來助跑</p> <p>1. 教師指導學生分為 2 人一組,運用【活動六】所丈量的助跑步點,每組各自在一個「練習跑道」上依序練習,熟練急行跳遠的助跑動作。</p> <p>2. 組輪流到「沙坑場地」試跑 3 次,試跑時,慣用腳踩在起跳板上,且足尖不超過起跳板的前緣才算試跑成功;未輪到的組別在「練習跑道」繼續練習。</p> <p>【活動八】沙坑試跳</p> <p>1. 教師指導學生慢跑操場兩圈,並進行身體各部位的伸展活動。</p> <p>2. 教師請全班同學分組,接著,示範並說明沙坑試跳的動作要領:助跑 13 步後踩板起跳,踩板時須以整個腳掌用力踩起跳板,跳起在空中時,雙臂向上帶動、向上提膝,盡量放鬆身體;著地時須雙腳同時落地,避免運動傷害。</p> <p>【活動九】試跳成功與丈量</p> <p>1. 教師將全班分為 6 人一組,進行急行跳遠檢測(助跑 13 步),並藉此教導學生判定試跳成功和丈量跳遠距離的方法。</p> <p>2. 組員間的角色須輪流擔任,3 人為裁判(一人判定試跳是否成功並記錄成績,兩人執行試跳成功後的距離丈量),另外 3 人為跳躍者,每人依序助跑跳遠 3 次,以距離最遠的一次作為測驗成績;全組測驗完畢後,換下一組繼續,未輪到的組別,在空地依序練習急行跳遠的助跑動作。</p>	3	1. 課前確認教學活動空間,例如:學校操場跑道、平坦空地或沙坑。 2. 教師事先確認教學活動空間的安全性,例如:沙坑應先鬆土,以避免運動傷害的發生。 3. 教師準備起跳板、三角錐數個(至少 2 人一個)、粉筆一枝、皮尺、紅白旗。	1. 操作學習 2. 教師觀察	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 4/17-4/21	三、跑跳擲樂無窮	壘球投擲王	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。 3-2-3 瞭解運動規則,參與比賽,表現運動技能。	1.學會投擲的動作要領。 2.增進投擲的運動技巧。 3.學會助跑肩上投擲的動作要領。 4.快樂的參與學習活動。	<p>【活動一】方向大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並說明壘球的持球動作。 2.教師指導學生布置場地,將三角錐(或目標物)依課本第56頁所示,分別排放,並請全班同學分為6人一組,每人每次投擲3球,依序進行遊戲。 3.教師指導學生互相觀摩與欣賞,投擲完畢後,請學生說出哪一種投擲方式較能控制球的方向?為什麼? 4.教師歸納說明投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直與身體適時的傾彎,才能有效控制投擲的方向。 <p>【活動二】壘球擲遠遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地,將三角錐(或標示物)依課本第57頁所示排放,同一列每兩個三角錐間距約5公尺,左右各五個三角錐,依序標示出1~5分的得分區,形成扇形場地。 2.教師將學生分為6人一組,輪流進行原地擲遠練習,每人每次投擲3顆球,落地點超過第一個三角錐即得1分,超過第二個三角錐即得2分,以此類推,累計得分最高的組別獲勝。 <p>【活動三】壘球擲準遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師事先布置場地,在距離投擲者3公尺處,以跳高架或球柱將呼拉圈固定住,作為擲準的目標區。 2.教師將全班分為6人一組,輪流進行原地擲準遊戲,每人每次投擲3球,成功穿越呼拉圈即得1分,投完3球再慢跑上前將球撿回,並換下一位組員。 <p>【活動四】投出信心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師將學生分為6人一組,每人每次投擲3顆球,輪流進行「原地肩上投擲」練習,投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直、身體前彎,再加上扭腰轉身的力量,用力向前上方投出。 2.教師示範並說明「助跑肩上投擲」要領。 4.教師請學生分組練習助跑肩上投擲,每人每次投擲3顆球,以距離最遠的一次作為最佳成績;組員間的角色須輪流擔任,兩人負責丈量投擲的距離,其餘4人輪流練習助跑肩上投擲。 	3	1.課前確認教學活動空間,例如:學校草地或平坦空地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3.教師準備三角錐(或標示物)數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。	1.操作學習		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 4/24-4/28	三、跑跳擲樂無窮	跳出變化	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.了解各種個人變化跳動作。 2.學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3.了解雙人跳繩的特性及動作要領。 4.學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	【活動一】個人跳變化多 1.教師指導學生慢跑操場兩圈，並進行身體各部位的伸展活動，確實完成暖身活動後，全班練習個人的變化跳動作。 2.教師示範並說明各種變化跳的動作要領。 【活動二】跳繩移位練習 1.學生依序以「跑步移動跳」的方式移動，利用S形或圓形路徑抵達表演站，並在表演站定點做出已學會的變化跳動作，例如：正交叉迴旋跳、左右開合跳等。 【活動三】前後迴旋跳 1.教師向學生說明跳繩動作的迴旋方式，有向前迴旋（即順迴旋），也有向後迴旋（即逆迴旋）。為了增加跳繩動作的變化，這兩種迴旋方式都要嘗試練習。 【活動四】迴旋變速通 1.教師指導學生連續「一跳一迴旋」4次，再跳出「一跳二迴旋」，並巡視行間適時給予指導；亦可請表現較好的學生示範表演。 【活動五】動作組合與表演 1.學生配合前後迴旋的方式和速度的變化，設計成一套精彩的表演，增添個人才藝特色。 【活動六】雙人擺繩輪流跳 1.教師說明「雙人擺繩輪流跳」的動作要領。 2.教師指導全班同學分為2人一組，練習雙人擺繩輪流跳，繩內跳躍者必須完成連續5次的跳繩動作，並且順利出繩換人。 【活動七】衛星繞地球 1.教師指導全班同學分為2人一組，進行衛星繞地球活動，教師巡視學生練習的情形，並適時給予指導。 【活動八】單人持繩迴旋共同跳 1.教師指導學生分為2人一組，進行單人持繩迴旋共同跳練習，完成連續5次的跳繩動作即算過關，兩人交換角色輪流練習。 【活動九】雙人持繩迴旋共同跳 1.教師指導學生分為2人一組，進行雙人持繩迴旋共同跳練習，教師可請學生共同討論後決定練習的方式，完成連續5次過關。 【活動十】多人持繩迴旋跳 1.教師將全班分為2人一組，練習兩人持繩迴旋跳。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 3.教師準備粉筆數枝。	1.操作學習	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 5/01-5/05	四、美麗人生	生長你我他	1-2-1 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。	1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2.列舉影響生長發育的因素。 3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。	<p>【活動一】超級比一比</p> <p>1.教師請學生分組，並請各組派一位代表到臺前進行各項比賽，包括：比一比誰的小腿最長、誰的頭圍最大、誰的肩膀最寬、誰的臂力最強、誰的柔軟度最好等。</p> <p>2.教師透過提問引導學生思考：</p> <p>(1)每個人的身體外形（例如：高、矮、胖、瘦）都一樣嗎？</p> <p>(2)每個人的身體能力（例如：跑、跳、肌力、柔軟度等）都一樣嗎？</p> <p>(3)你的身體外形、身體能力和小時候的狀態相比，有什麼不一樣的地方？</p> <p>3.教師統整說明：每個人的身體外形和身體能力各自有其獨特性，並且會隨著時間的變化而改變，這就是成長的軌跡。</p> <p>【活動二】我們都是這樣長大的</p> <p>1.教師說明人生各階段的生理和心理狀態會不斷改變，並請學生上臺扮演不同人生階段的人物。</p> <p>2.教師請角色扮演的學生分享揣摩時的感想，並請其他學生補充說明觀察的心得，引導學生思考不同年齡層的身體活動特徵。</p> <p>3.教師請學生上臺依照生長的順序將人生各階段排序，並寫在黑板上，教師補充說明人生階段的生理及動作能力特徵。</p> <p>【活動三】成長的祕方</p> <p>1.教師向學生說明影響成長的因素有很多。</p> <p>2.教師請學生分享自己的身高、體重位於常模表中的哪個百分等級，並試著分析影響自己生長發育的可能因素。</p> <p>3.教師強調每個人的生長發育狀況存在著個別差異，但只要透過均衡的營養、適當的運動、充足的睡眠，就能促進生長。</p> <p>【活動四】為自己加油</p> <p>1.教師說明成長過程中不論處於哪個人生階段，都可以透過具體的做法幫助自己成長。</p> <p>(1)養成健康的生活習慣。</p> <p>(2)擁有健康的心理狀態。</p> <p>(3)建立良好的群己關係。</p> <p>2.教師請學生針對上述三個面向檢視自己做到的程度，並且思考哪些部分做得很好？哪些部分需要改進？</p>	3	1.教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家長，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。 2.教師請學生課前利用教育部體育署體適能網站 (http://www.fitness.org.tw) 中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。	1.學生發表 2.提問回答 3.學生自評	【家庭教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 5/08-5/12	四、美麗人生	飲食小專家	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1. 分析影響個人生長發育的因素。 2. 了解家庭各成員的營養需求。 3. 學會正確選擇食物的方法。	【活動一】不同階段的飲食原則 1. 教師配合課本第 76 頁，說明人生各階段對於營養需求的不同。 【活動二】飲食習慣自我檢視 1. 請學生依據自己最近一週的飲食情形作答，再和同學分享自我檢視的結果。 2. 教師鼓勵學生針對「飲食習慣自我檢視」的檢視結果，提出改善的方法。 【活動三】買菜遊戲 1. 教師將全班分為 4 組，第一組扮演「菜」，第二組扮演「肉」，第三組扮演「海鮮」，第四組扮演「水果」。 2. 教師可步行於行間，一邊走一邊說：「今天我要買『大白菜』」，因第一組的關鍵詞「菜」，所以，此時應全組站起來說「菜」再坐下。 【活動四】精挑細選我最行 1. 教師請學生回憶陪家人選購食物的經驗，並請學生發表選購食物的原則。 2. 教師說明挑選食物時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的新鮮度。	3	1. 教師事先請學生觀察自己最近一週的飲食情形。 2. 教師事先準備食物的圖片或實物、各式新鮮蔬果。	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	【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。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 5/15-5/19	四、美麗人生	飲食小專家	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	1.了解處理食物的方法。 2.列舉食物的健康烹調方式。 3.認識不同族群或國家的飲食特色。 4.表現正確且合宜的用餐禮儀。	【活動五】食材處理 1.教師說明海鮮類、肉類購買後，應儘早處理，避免食材變質，蔬果類購買後則可以先用報紙包裹，放在冰箱保鮮，食用前再清洗。 2.教師說明食材的處理方式。 【活動六】好菜下鍋 1.共同檢視下列食物的烹調方式是否符合健康烹調的原則：滷肉、炸雞、清蒸魚。 【活動七】異國風情 1.教師配合課本說明印度、法國、泰國、日本、中東地區等不同國家的飲食特色，引導學生了解面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗，以免失禮。 2.教師請學生依據課前所蒐集的資料，發表不同國家的飲食文化及特色，可鼓勵學生以動態表演的方式來呈現。 【活動八】用餐禮儀 1.教師配合課本第 84 頁的情境圖，請學生討論、指出不合宜的用餐禮儀，並發表正確的做法。 2.接著，教師拿出事先準備好的西餐餐具，配合餐具說明西餐的基本用餐禮儀。	3	1.教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。 2.師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。 3.教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。	1.學生發表 2.學生自評 3.操作學習 4.提問回答	【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。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 九、主動探索與研究

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 5/22-5/26	五、有氧舞活力	拳擊有氧	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.了解有氧運動的益處。 2.學會移位動作的基本步伐。 3.學會移位動作的進階步伐。 4.熟練將單一動作組合與連貫。 5.認真學習並注意安全。 6.學會拳法與踢腿的正確動作。 7.配合不同的節奏做出動作。 8.專心欣賞他人的表演。	<p>【活動一】踏併動起來 1.教師說明動作要領，請學生練習踏併步後，再搭配身體的上肢動作，將所有動作組合、連貫起來。</p> <p>【活動二】彈跳有活力 1.教師帶領學生練習原地彈跳與移位彈跳的動作：原地彈跳、左右移位彈跳、側身前後彈跳、移位彈跳加拍掌、移位彈跳加轉圈。</p> <p>【活動三】有氧樂趣多 1.2 人一組面對面，利用【活動一】踏併動起來、【活動二】彈跳有活力的動作組合練習。</p> <p>【活動四】單一動作 1.請學生先練習踏併步，教師接著說明並示範「踏併步」與「雙踏併步」的動作要領。 2.教師說明並示範「V字步」的動作要領。 3.教師說明並示範「弧形彈跳」的動作要領。</p> <p>【活動五】拳法運用 1.教師說明並示範預備動作「前後步」姿勢。 2.教師接著說明並示範以「前後步」為基本腳步的四個拳法動作。 3.2 人一組面對面站立，一人雙手手掌打開，另一人練習出拳。</p> <p>【活動六】抬腿踢一踢 1.教師說明並示範預備動作「抬腿」的姿勢。 2.教師說明並示範各種踢腿動作。</p> <p>【活動七】踢腿組合練習 1.學生雙手在胸前握拳預備，將前踢、側踢、後踢3種踢腿動作組合起來，進行練習。</p> <p>【活動八】踏併踢腿組合 1.教師示範「移位抬腿」分解動作。</p> <p>【活動九】拳腳組合練習 1.教師指導學生練習拳腳動作組合。 2.活動中熟練拳腳動作組合。</p> <p>【活動十】拳擊有氧安全守則 1.教師說明拳擊有氧的安全事項。 2.教師引導學生分組討論。</p> <p>【活動十一】組合動作 1.教師可視學生學習的情況，指導下列拳腳與移位的組合動作。</p> <p>【活動十二】有氧表演 1.全班分成4~5組，將各種動作組合連貫起來，並配合教師的口令練習。</p>	3	1.教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間進行演練。	1.教師觀察 2.操作學習 3.學生發表	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 5/29-6/02	五、有氧舞活力	荷里皮波舞	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2.做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4.和同伴合作，快樂的參與活動。 5.專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。	<p>【活動一】荷里皮波舞</p> <p>1.教師向學生介紹舞蹈背景：「荷里皮波」是荷蘭的一首民謠，也是一種快步的荷蘭傳統舞蹈；這種舞流行於水手之間，甚至沿著西歐各國的海岸港口都能見到。「荷里皮波舞」源自於蘇格蘭的漁夫舞蹈，19世紀由荷蘭的航海探險家在蘇格蘭學會後帶回歐洲大陸，由於舞曲輕鬆、舞步特殊、隊形變化豐富，故相當受到歡迎。</p> <p>2.荷里皮波舞的基本舞步包括「荷里皮波步」和「莎蒂希步」。</p> <p>【活動二】舞序與隊形</p> <p>1.教師播放「荷里皮波舞」的教學影片，讓學生了解整支舞曲的動作、隊形變化與舞序。</p> <p>2.「荷里皮波舞」為8人一隊的方形舞蹈，其中最具有特色的「荷里皮波步」(Horlepip Step)，可以朝左、右變化，腳向旁、向後畫出弧形擺盪，動作稍微複雜，教師宜鼓勵學生於課後多加練習，使動作更加熟練。</p> <p>3.舞序說明。</p> <p>4.動作熟練後，配上音樂，8人一隊練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <p>1.教師請各組輪流表演並互相觀摩，請其他組員欣賞並給予建議。</p> <p>2.學生觀摩他組的表演後，請學生互相評量與自評。</p> <p>3.教師指導學生在小組互評與自評時，應根據動作與音樂的配合性、流暢性、熟練度、默契和臨場的表演(不怯場、表情愉悅等)，簡單扼要的敘寫與評分。</p> <p>4.「荷里皮波舞」可延伸作為節慶的表演節目或遊藝活動。</p> <p>5.教師在表演結束後，針對學生的表現給予鼓勵與講評。</p>	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。 2.教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 4.學生發表	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 6/05-6/09	六、搶救地球	生病的地球、環境污染面面觀	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。 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。	1.觀察社區中的環境汙染問題。 2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 4.運用資訊解決環境汙染的問題。 5.察覺並了解水汙染的問題。 6.分析水汙染對環境與健康的影響。 7.學習規畫解決水汙染的行動。 8.舉例改善水汙染的方法。 9.實行節省水資源的行動。	【活動一】環境偵查員 1.教師以課本內容為例，透過故事主角珮珮的觀察，向學生說明環境汙染問題無所不在，生活中潛藏的環境汙染問題會影響居民的健康。 2.教師請學生發表課前訪談家人的結果，針對過去與現在的社區環境差異提出看法。 3.教師歸納說明並強調環境問題就存在我們的生活當中，影響著我們的健康，唯有從自身做起，才能確實減少環境汙染的傷害。 【活動二】汙染會影響我嗎？ 1.教師引導學生思考環境汙染問題與自身的關係，並教師歸納說明，環境問題與我們的生活息息相關，人類無法自絕於環境之外，環境受到汙染人人都會受影響，所以必須想辦法解決環境汙染的問題。 【活動三】環保糾察隊 1.教師說明環境汙染事件的解決方法。 【活動一】是誰汙染了水？ 1.教師強調水對生活的重要性，並透過乾淨與受汙染河川的照片或圖片，說明我們的河川正因為人類的活動而遭受破壞；教師亦可視教學狀況播放水汙染的影片，加強學生學習效果。 2.教師請學生依據課前所蒐集的水汙染報導或資料，發表可能造成水汙染的原因。 3.共同討論水汙染對環境及健康的影響。 【活動二】淨水計畫 1.教師以課本第 125 頁「學校水溝阻塞、發臭」為例，帶領學生擬定解決水汙染的計畫。 2.教師將全班同學分成 4 組，每組先選擇一個水汙染問題，例如：在河邊烤肉造成垃圾滿地、家庭清潔劑使用過量等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。 【活動三】減汙行動 1.教師向學生說明：日常生活中，如果每個人都能盡自己的一份心力，藉由一些小動作和好習慣，就可以減少水資源的浪費，並避免水汙染的發生。 2.師生共同討論「水汙染防制方法」、「節水妙招」。	3	1.教師事先蒐集環境汙染的實例。 2.教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境汙染問題的資料。 3.教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。 4.教師事先準備乾淨與受汙染河川的照片或圖片。 5.師生共同蒐集有關水汙染的報導或資料。	1.教師觀察 2.學生發表 3.實際演練	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關議題的瞭解，體會環境權的重要。	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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 6/12-6/16	六、搶救地球	環境汙染面面觀	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。 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。	1.察覺並了解噪音汙染的問題。 2.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。 3.舉例改善噪音汙染的方法。 4.察覺並了解空氣汙染的問題。 5.分析空氣汙染對健康與環境的影響。 6.舉例改善空氣汙染的方法。 7.運用做決定的技巧,做出有益健康及環境的決定。 8.願意參與社區的環保活動。	【活動四】聲音體驗營 1.教師向學生說明,「噪音」是一種令人感到不舒服的聲音,例如:防盜器的鳴聲、民俗慶典活動聲等,並請學生回想身處噪音環境時,身心有哪些感受與反應。 2.說明聲音對人體生理及心理的影響。 【活動五】防制噪音我也行 1.教師以課本第 130 頁「隔壁鄰居夜間唱歌」為例,帶領學生思考改善噪音汙染的方法。 2.每組先選擇一個社區噪音汙染問題,例如:家中電器老舊聲響過等,各組針對問題共同討論,依照範例步驟提出具體可行的改善方案,並派代表上臺報告。 4.教師向學生歸納說明改善噪音方法。 【活動六】空氣汙染小百科 1.教師配合課本第 132 頁說明造成空氣汙染的原因,並適時展示空氣汙染的照片或圖片,加強學生學習效果。 2.教師向學生說明空氣汙染不限於室外,室內的空氣也會受到汙染。我們每天約有 80~90%的時間處於室內環境中,如果室內不通風時,汙染物就容易蓄積。 3.教師請學生思考「室內空氣汙染」的來源,並歸納說明。 4.說明空氣汙染對健康和環境的負面影響。 【活動七】健康深呼吸 1.教師向學生說明空氣汙染對環境和健康的危害越來越嚴重,為了維護呼吸清新空氣的權利,我們應採取減少空氣汙染的行動。 2.師生共同討論減少空氣汙染的方法。 【活動八】減碳好決定 1.為了維護良好的空氣品質,我們必須在日常生活落實環保且有益健康的行動。 2.師說明做決定的步驟。 3.師請學生閱讀課本第 135 頁,並依其情境引導學生練習做決定的技巧。 【活動九】社區總動員 1.每組針對曾經參與、聽過或看過的社區環保行動進行討論,並思考這樣的行動對環境有什麼幫助?請各組推派代表上臺發表。 2.教師配合課本內容,並以事先蒐集的報導或資料作補充,歸納說明「社區環保行動」。	3	1.教師事先錄製各種聲音,包括噪音與非噪音,例如:摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。 2.教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。 3.師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。 4.師生課前共同蒐集個人與社區環保行動的報導或資料。	1.學生鑑賞 2.提問回答 3.學生發表 4.操作學習 5.實際演練	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因,並探究可能的改善方法。 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境,並透過對於相關環境議題的瞭解,體會環境權的重要。	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

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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 6/19- 6/23	七、老化與健康	關懷老年人	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭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。	1.了解老年期的飲食保健方法。 2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。 3.以具體行動表達對老年人的關愛。 4.學習照顧年邁的長輩。 5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	<p>【活動一】老年期的飲食保健</p> <p>1.教師請學生分享課前觀察或訪問家人的結果、訪問後的感想，並補充說明：邁入老年期後，人體的許多功能會退化，對於營養的需求除了少油、少鹽、少糖之外，還應針對老年期的生理和心理狀況，適時調整飲食內容，才能讓老年人吃出健康與長壽。</p> <p>3.教師配合課本第 140 頁說明準備老年人飲食時的注意事項，例如：蔬菜煮軟一些、根莖類切成小丁、肉類處理成絞肉等，並請學生發表自己的看法。</p> <p>【活動二】飲食設計巧思量</p> <p>1.教師請學生依據課本第 141 頁的菜單範例，師生共同檢核小杉一家人所設計的菜單是否符合「老年人的健康飲食原則」。</p> <p>2.教師補充說明，老年人的食物應以柔軟、清淡為主，烹調時應避免油炸與油煎，多利用蒸、煮、燉、炒的方式。</p> <p>【活動三】快樂銀髮族</p> <p>1.教師請學生分組表演短劇，每組 5 分鐘，表演內容主要為關懷老年人的做法，主題分別是「運動」、「就診及用藥」、「安全」、「心理」等方面。</p> <p>【活動四】體貼小幫手</p> <p>1.教師說明由於老年人的身體功能逐漸退化，所以在生活照顧上必須注意：飲食方面、睡眠方面、穿著方面、行動方面。</p> <p>2.教師請學生思考並發表下列事項： (1)描述老年人的生活情形，例如：日常生活作息、飲食習慣、穿著、動作等。 (2)說一說，你曾經幫助老年人什麼事？ (3)想一想，你還可以再為他們做哪些事？</p> <p>【活動五】溝通零距離</p> <p>1.教師詢問學生是否有與爺爺、奶奶或其他老年人溝通的經驗，並說明老化現象可能造成彼此之間溝通上的阻礙，因此在與老年人溝通時，應注意以下幾點：多傾聽、給予充足的反應時間、避免發生爭執、善用肢體輔助表達、善用物品幫助表達。</p>	3	1.教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食狀況是否符合老年期的營養需求。 2.教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。	1.學生發表 2.提問回答	<p>【家政教育】</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>

教學進度	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
第廿週 6/26-6/30	七、老化與健康	健康檢查	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。	<p>1.體會「早期發現,早期治療」的重要性。</p> <p>2.定期接受健康檢查。</p> <p>3.正向面對健康問題,並尋求改善的方法。</p> <p>4.說出致癌的可能原因。</p> <p>5.願意養成健康的生活型態,以減少癌症的發生機會。</p>	<p>【活動一】健康檢查</p> <p>1.教師請學生發表曾經做過哪些項目的健康檢查,並說明「健康檢查」的意義及重要性。</p> <p>2.教師向學生說明,人生不同階段需要著重的健康檢查項目也不同,並請學生分享家人曾經做過的健康檢查項目。</p> <p>【活動二】缺點矯治</p> <p>1.教師搭配課本第 147、148 頁,帶領學生思考「健康檢查結果不佳時,應該如何改進」。</p> <p>2.教師將全班學生分成四組,並請學生針對「健康檢查結果出現問題」的情況進行討論,尋求解決改進的方法,每組派代表上臺報告討論的結果。</p> <p>3.教師向學生歸納說明,健康檢查可以幫助我們儘早發現身體所發出的警訊,並協助我們及時矯正不健康的生活態度。</p>	3	<p>1.教師事先準備健康檢查的相關資訊。</p> <p>2.教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.討論學習</p> <p>3.學生自評</p>	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

