

彰化縣埔心國小 111 學年度第 1 學期五年級健康與體育領域教學計畫表

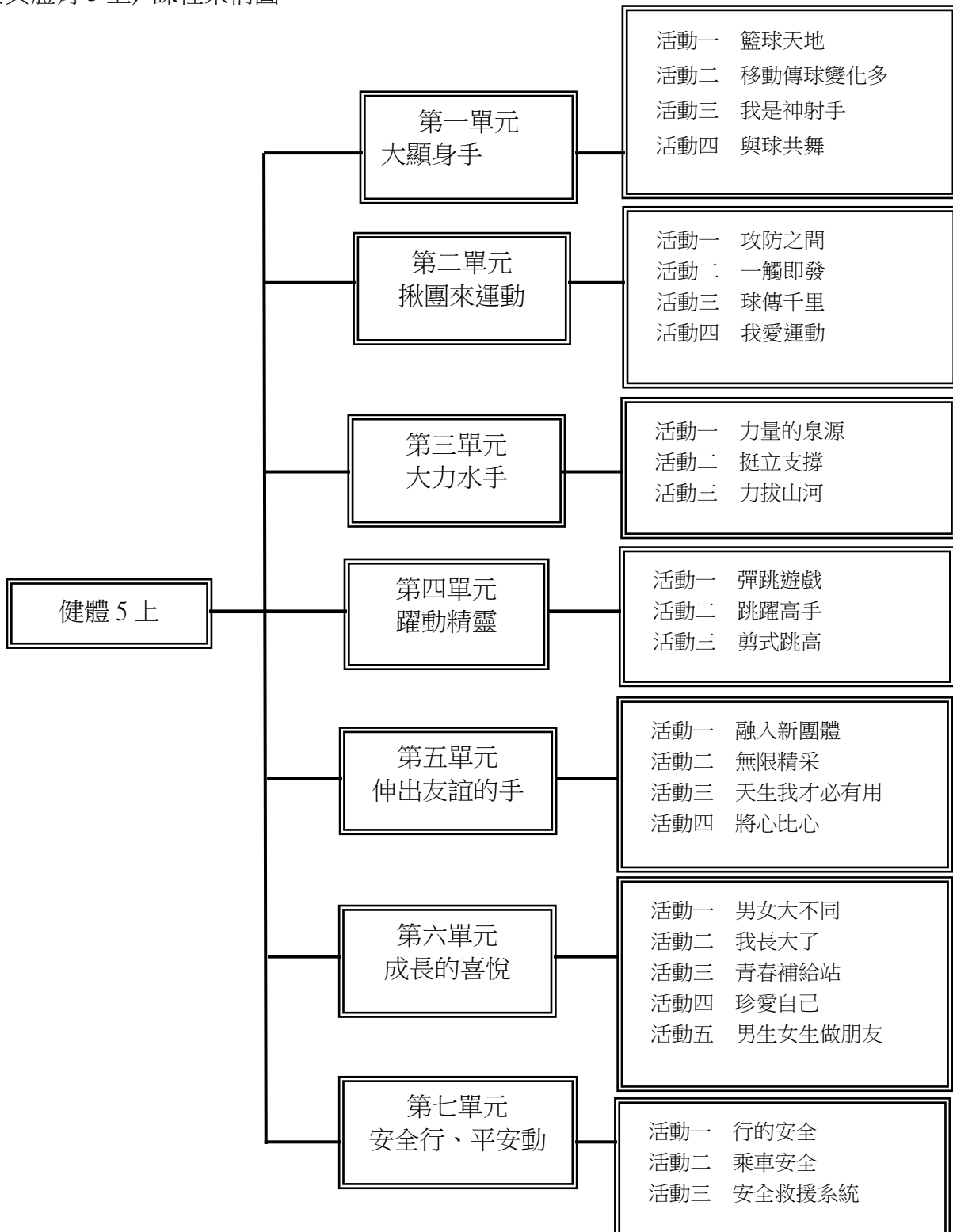
※ 海洋教育以藍色呈現

※ 資訊倫理教育以橘色呈現

※ 性別平等教育以紫色呈現

※ 品德教育以綠色呈現

(健康與體育 5 上) 課程架構圖



參考書目

《不放手，直到夢想到手：景美拔河隊從九座世界盃冠軍中教我們的二十四件事》，景美女中拔河隊著，（2013），臺北市：春光出版。

| | |
|----------------|--|
| 年級：五年級 | 科目：健體 |
| 學習目標 | <p>(一) 透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，更需要隊友間的團隊合作默契。</p> <p>(二) 藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。</p> <p>(三) 透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。</p> <p>(四) 透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。</p> <p>(五) 學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。</p> <p>(六) 引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。</p> <p>(七) 單元先引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。</p> <p>(八) 單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。</p> <p>(九) 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係，若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係，將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。</p> <p>(十) 單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。</p> <p>(十一) 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面，均有一些明顯的變化，本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。</p> <p>(十二) 單元中亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。</p> <p>(十三) 事故傷害是國人十大死因之一，其中以交通事故發生率最高，很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。本單元將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合，藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。</p> <p>(十四) 單元中亦透過事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。</p> |
| 學習領域課程的理念分析及目的 | <p>旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，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，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。</p> <p>(一) 引導兒童正確價值觀。</p> <p>(二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</p> <p>(三) 養成生活上所必須的習慣和技能。</p> <p>(四) 發展各種互動能力。</p> |
| 教學材料 | 翰林版國小五上健康與體育 |
| 教學活動選編原則及來源 | <p>(一) 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。</p> <p>(二) 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</p> |

| 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 | | 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多 | 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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 活動 1 籃球天地 1. 透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要。 2. 培養欣賞運動的興趣。 活動 2 移動傳球變化多 1. 學習移動傳球的動作技能。 2. 在團體活動中學習合作的精神。 | 活動 1 籃球天地 活動一：認識林書豪 1. 教師敘述林書豪為一圓籃球夢想努力不懈的故事。 2. 利用影片或圖片，教師帶領全班一同欣賞林書豪在籃球場上英姿。 活動二：觀賞籃球比賽並分享心得 1. 教師播放 NBA 籃球比賽讓學生欣賞。 2. 教師引導學生分組討論：曾看過籃球比賽嗎？曾看過最漂亮的傳球助攻為何？除了籃球比賽之外，還有什麼競賽需要團隊合作？團隊合作對競賽的重要性？ 3. 請學生上臺分享討論內容。 活動 2 移動傳球變化多 活動一：兩人移動傳接 1. 教師說明活動方式： 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師應提醒學生將動作做確實為首要目標。 活動二：三角移動傳接 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師宜提醒學生傳球者須將球傳至接球者前進的方向，才能讓接球者順利接到球。接球者接到球後應迅速將球傳給下一位組員，並移動至下一頂點位置。 4. 請學生分組進行練習。 活動三：四角移動傳接 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師鼓勵學生以不同動作或轉換方向再進行練習。 活動四：合作無間 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師應提醒學生將動作做確實為首要目標。 活動五：一搶三 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 活動六：傳球達陣 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師鼓勵學生發揮團隊合作精神。 | 3 | 活動 1 籃球天地 籃球比賽影片 活動 2 移動傳球變化多 1. 籃球 2. 呼拉圈 | 實作評量 觀察評量 發表 | 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己的權利。 【人權教育】1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 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 |

| 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、大顯身手 | 活動3 我是神射手 | 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. 學習雙手投籃的技巧。 2. 學習投擦板球與空心球的技巧。 3. 了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。 | 活動一：雙手定點投籃 1. 教師說明雙手定點投籃技巧。 2. 請學生兩人一組，相距約五公尺，練習原地雙手投籃。 3. 教師宜盡量個別指導學生正確投籃動作。 活動二：投擦板球及空心球練習 1. 教師於籃框前分別指導投擦板球及空心球的動作技巧。 2. 請學生分組練習投擦板球及空心球。 3. 教師巡視於組間進行個別指導。 活動三：投籃比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：投球大賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動五：三點交替投籃 1. 教師說明：此活動為上一活動之延伸，透過加入跑位的動作，讓學生能熟悉跑位動線。 2. 教師說明活動規則。 3. 請學生分組進行遊戲。 4. 教師宜多讓學生練習，直至學生都能熟悉跑位動線為止。 活動六：挑戰自我 1. 教師說明活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 | 3 | 籃球 | 實作評量 觀察評量 自我評量 | 【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。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 | 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、大顯身手 | <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，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>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> | <p>活動 3 我是神射手</p> <p>1. 學習雙手投籃的技巧。</p> <p>2. 學習擦板球與空心球的技巧。</p> <p>3. 了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。</p> <p>活動 4 與球共舞</p> <p>1. 能正確做出傳、接、閃躲動作。</p> <p>2. 能進行躲避球練習和比賽。</p> <p>3. 能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。</p> | <p>活動 3 我是神射手</p> <p>活動一：快遞籃下</p> <p>1. 教師講解活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：兩人、三人傳球投籃</p> <p>1. 教師講解活動方式：兩人一組或三人一組，由中場傳球至籃下投籃。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：製造機會 2vs1</p> <p>1. 教師講解活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：製造機會 3vs2</p> <p>1. 教師講解活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動 4 與球共舞</p> <p>活動一：擲準要領、接球時機</p> <p>1. 教師講解擲準要領。</p> <p>2. 請學生進行擲準練習。</p> <p>3. 教師複習接球動作要領：面向傳球者，雙手張開約成球狀。</p> <p>★ 低身接球、接滾地球：在接球同時，手臂向上彎曲，將球順勢收回胸前。</p> <p>★ 胸前接球：接球瞬間手臂順勢收回胸前，以緩衝球的衝擊力。</p> <p>4. 教師講解並示範高飛球、平飛球、彈地球與滾地球等來球之接球時機。在腰、胸之間的攻擊來球，以手接住；在腰部以下的攻擊來球，用手抱住。</p> <p>5. 請學生兩人一組，進行「你來我往真好玩」四種傳接球練習。</p> | 3 | <p>活動 3 我是神射手 籃球</p> <p>活動 4 與球共舞</p> <p>1. 躲避球</p> <p>2. 哨子</p> | <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p> <p>自我評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> | <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> |

| 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、大顯身手 活動 4 與球共舞 | 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. 能正確做出傳、接、閃躲動作。 2. 能進行躲避球練習和比賽。 3. 能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。 | 活動一：移動接球、擊牆擲準 1. 教師講解移動接球活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師講解擊牆擲準活動規則。 4. 請學生分組進行遊戲。 活動二：一發即中、四角傳接 1. 教師講解一發即中活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師講解四角傳接活動方式。 4. 請學生分組進行練習。 活動三：閃躲練習 1. 教師說明閃躲的原理，主要是運用身體避開球體通過的時間及空間。 2. 教師講解並示範高飛球、平飛球、反彈球的閃躲要領。 3. 請學生分組進行練習。 活動四：兩人 PK 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. 哨子 | 實作評量 觀察評量 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 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 |
|------|----|-----------------------|---|---|---|------|-----------------|--------------|-------------------------------------|--|
| 第五週 | | 單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞 | 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. 能正確做出傳、接、閃躲動作。 2. 能進行躲避球練習和比賽。 3. 能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。 | 活動一：複習傳接、閃躲 1. 教師引導學生複習傳接、閃躲動作要領。 2. 教師說明活動方式。 3. 請學生分組進行練習。 活動二：快閃遊戲 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動三：躲避球比賽 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行比賽。 3. 教師提醒學生規則可依實際狀況作適當的修改。 活動四：討論、修訂合宜的遊戲規則 1. 教師講解公平運動的意義，以及兩性各有所長的天生差異。 2. 教師說明：適當修改規則讓大家都參與並公平比賽，展現真正的運動精神、快樂的參與運動。 活動五：進行不同方式的躲避球比賽 1. 教師舉例說明如何修改活動規則，並鼓勵學生在過程中思考比賽的公平性。 ★方法一：規定男生只能以雙手攻擊。 ★方法二：規定男生只能攻擊女生腰部以下部位。 ★方法三：女生被擊中兩次後才需到外場。 ★方法四：對於女生的攻擊，規定男生只能閃躲。 2. 教師請學生以各方法進行比賽，每項方法各實施五分鐘。 | 3 | 1. 躲避球 2. 哨子 | 實作評量 觀察評量 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 | 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 | |
|------|----|-----------|-----------|--|--|--|------|---------------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------|
| 第六週 | | 單元二、揪團來運動 | 活動 1 攻防之間 | 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. 學會移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。 2. 學會打擊技巧。 3. 了解樂樂棒規則，並參與比賽。 | 活動一：移位接球 1. 教師講解並示範移動傳接球、踩壘跨步接球動作。 2. 請學生三人一組輪流練習各動作。 活動二：隨心所欲 1. 教師講解並示範擊球控制方向的技巧。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：指定打擊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：全力衝刺 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動五：全面出擊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動六：樂樂棒球比賽 教師講解打擊、跑壘、防守、出局、勝負等規則。 活動七：樂樂棒球比賽 1. 教師說明進行遊戲時，為避免球棒打到人發生意外，需遵守下列安全守則：打擊時，捕手退後三公尺防守。打擊時，要確定四周淨空才揮棒。揮棒後，切記不可甩棒。 2. 請學生進行樂樂棒球比賽，並提醒其遵守活動規則與安全守則。 | 3 | 1. 樂樂棒球組 2. 壘包 3. 呼拉圈 4. 標誌筒 | 實作評量 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 |
|------|----|------------------------|---------------------------------|--|---|------|----------------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------|
| 第七週 | | 單元二、揪團來運動 活動 2 一觸即發 | 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. 能利用探索活動建構自己的發球方法。 2. 能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。 | 活動一：低手發球 1. 教師講解低手發球的預備姿勢與擊球動作要領。 2. 請學生依動作要領練習低手發球。 活動二：發球遊戲 1. 教師說明挑戰極限的活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師說明命中紅心活動方式。 4. 請學生分組進行遊戲。 5. 教師說明：挑戰極限、命中紅心等發球遊戲，能訓練發球技巧，平時多加練習，可提升自己的發球技巧。 活動三：控制自如 1. 教師講解活動方式：每人每次連發三球，紀錄自己發球成功的次數。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動四：命中目標 1. 教師說明：擊球點和發球的身體方向，均會影響球的落點。 2. 教師引導學生練習將球發在不同的落點。 活動五：發球比賽 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師亦可透過分組競賽方式進行活動，增加學生學習的樂趣。 | 3 | 1. 排球 2. 哨子 3. 粉筆 4. 膠帶 | 發表 實作評量 | 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 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、揪團來運動 活動3 球傳千里 | 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. 能熟練低手傳球技巧。 2. 能進行簡易排球遊戲。 | 活動一：低手傳球 1. 教師講解並示範低手傳球動作要領。 2. 請學生依據教師教導的動作要領，進行不擊球的低手傳球動作練習。 活動二：對空傳球 1. 請學生將球拋高反彈地面後，再以低手傳球方式將球往上擊。 2. 待熟練後，教師引導學生進行球不落地連續向上傳球。 活動三：控球練習 1. 請學生將球拋向牆壁，待球反彈落地後，再以低手傳球方式擊球。 2. 待熟練後，教師引導學生進行球不落地連續對牆擊球。 活動四：兩人傳球 1. 教師講解並示範活動方式。 2. 請學生分組輪流進行你拋我傳、兩人互傳練習。 活動五：六人傳球 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組輪流進行直線傳球與三角傳球練習。 | 3 | 1. 排球 2. 球柱 3. 球網 | 課堂問答 實作評量 | 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 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 | | 活動3 球傳千里 活動4 我愛運動 | 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 | 活動3 球傳千里 1.能熟練低手傳球技巧。 2.能進行簡易排球遊戲。 活動4 我愛運動 1.能了解影響運動參與的因素。 2.能說出影響自己參與運動的原因。 3.能解決阻礙運動參與的問題。 | 活動3 球傳千里 活動一：簡易排球遊戲 1.教師說明：結合發球、傳球等技能，即可進行比賽。 2.教師講解活動方式。 3.教師強調進行活動時須注意的安全事項。 4.請學生分組進行遊戲。 活動4 我愛運動 活動一：討論影響運動參與因素 1.教師說明運動參與因素就是選擇參與運動時會考量的原因。 2.教師分類影響運動參與的因素，包括：個人興趣喜好、家庭影響、健康效益或是其他因素。 3.教師引導學生發表參與運動時會受哪些因素影響，並探討其原因。 活動二：討論阻礙運動參與的因素 1.教師說明：每項運動的類型、功能或有所不同，有時會成為運動參與的誘因，有時卻可能成為阻礙參與的因素 2.教師引導學生依據自己的經驗發表，阻礙自己參與運動的因素有哪些。 3.比較運動參與因素和阻礙運動參與因素之間有何異同。 活動三：分析運動競賽修正的事例 1.教師說明：為了降低運動參與的阻礙因素，許多運動項目或比賽已朝向樂趣化、簡單化和普遍性做修正，目的就是為了吸引更多人的參與。 2.透過單元中樂樂棒球活動規則與排球練習方式的修正，引導學生探討修正後是否能增加自己對該項目的運動參與機會？為什麼？ 活動四：練習解決阻礙運動參與的方法 1.請學生依據自己的經驗發表，若遇到阻礙參與運動的因素時應如何克服，以便能享受更多元的運動樂趣。 2.教師引導學生分組討論並寫下自己喜愛的運動項目、喜愛的原因、曾經遇過的阻礙因素，以及解決方法。 3.教師統整：遇到運動阻礙因素時，應嘗試解決問題，例如：簡化遊戲規則、改變運動場地或器材、減少參與人數……等，讓人人有機會隨時隨地體驗運動樂趣。 | 3 | 活動3 球傳千里 1.排球 2.球柱 3.球網 活動4 我愛運動 課本 | 課堂問答 實作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 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 |
|------|----|-------------------------|---|---|--|------|---|----------------------|--|---|
| 第十週 | | 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐 | 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 活動 1 力量的泉源 1. 認識肌肉適能的功能和意義。 2. 能分辨肌肉適能和運動的關係。 活動 2 挺立支撐 1. 了解促進肌肉適能的注意事項。 2. 能強化手臂肌力，學會蛙立動作。 | 活動 1 力量的泉源 活動一：認識肌肉適能的定義 1. 教師說明體適能要素中肌力、肌耐力的重要性。 2. 請學生嘗試握拳出力或提重物，觀察肌肉變化情形。 3. 教師說明：肌力是指肌肉用力收縮時所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉用力時能持續的時間或反覆次數，兩者合稱為肌肉適能，是健康體適能要素之一。 活動二：說明肌肉適能的應用 1. 教師說明肌肉適能應用之事例。 2. 教師引導學生發表自己對肌肉適能表現的看法。 活動三：進行肌肉體適能活動 1. 教師講解並示範並四種手臂、軀幹和下肢的肌肉適能活動。 2. 教師引導學生分組進行練習，並自評在肌肉體適能活動的表現。 活動 2 挺立支撐 活動一：認識肌肉適能提升的原則 1. 請學生分組發表促進體適能相關資料之統整結果。 2. 教師引導學生閱讀課文，強調肌肉適能的提升，必須掌握循序漸進的原則，以免造成運動傷害。 3. 教師引導學生體驗簡單的肌肉適能提升活動。 活動二：進行漸進式支撐體適能活動 1. 教師引導學生進行手臂、軀幹的熱身操。 2. 教師講解並示範簡單的體適能活動。 3. 請學生依序進行練習。 活動三：蛙立 1. 教師引導學生先進行手臂、軀幹和下肢的熱身操。 2. 教師說明蛙立動作是挑戰個人身體支撐性肌力展現。 3. 教師講解並示範蛙立與輔助動作要領。 4. 請學生兩人一組，先輪流試做蛙立預備姿勢。一人試做，另一人協助檢視其正確性。 5. 待預備姿勢動作熟練後，兩人再互相協助完成主要動作。 6. 教師可鼓勵學生獨自完成。 | 3 | 活動 1 力量的泉源 墊子 活動 2 挺立支撐 墊子 | 課堂問答 實作評量 自我評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與學習 |

| 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、大力水手 活動3 力拔山河 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 1. 了解拔河運動的由來與發展。 2. 透過簡易拔河遊戲,學習身體力量的控制。 3. 學習拔河的基本動作技能。 4. 能了解拔河的簡易規則和安全注意事項。 | 活動一：認識拔河運動 1.教師講解拔河運動的由來與發展。 2.教師透過圖片或影片介紹拔河比賽,以及景美女中拔河隊不畏艱難、為國爭光的故事。 活動二：拔河熱身運動 1.教師說明：進行拔河練習前,需要有足夠的暖身運動才不易受傷。 2.教師引導學生兩人一組,練習上臂、體側、胸部、下肢及四肢伸展運動。 活動三：通力合作 1.教師強調安全守則：不可故意開玩笑,並遵守遊戲規則。 2.教師說明活動方式。 3.請體重相近的兩人為一組,相互合作。待成功後,再與體重懸殊之人合作,試做一次。 4.請學生自由發表技巧心得。 活動四：雙手互推、持繩互拉 1.教師講解活動規則,並請體重相近的兩人成為一組進行活動。 2.教師亦可引導學生採分組對抗方式進行活動。 3.請學生發表心得與分享活動要領。 活動五：以腳拔河 1.教師講解並示範活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動六：愚公移山活動 1.教師講解並示範活動規則。 2.請體重相近之兩人,兩兩一組進行練習,之後再分組進行對抗賽。 活動七：兩人拔河 1.教師講解並示範活動規則。 2.請體重相近之兩人,兩兩一組進行練習,之後再分組進行對抗賽。 活動八：拔河基本動作 1.教師講解並示範拔河握繩法,強調雙手朝上握緊之重點。 2.請學生分組練習握繩方法,並互相檢核握繩之正確性。 3.教師講解、示範預備姿勢與拔河姿勢,並指出常見的錯誤動作,提醒學生注意。 4.請學生分組進行預備姿勢、拔河姿勢的練習。 活動九：拔河練習 1.教師引導學生分組練習,讓其熟悉新式拔河比賽身體後躺的姿勢。 2.教師講解繩索放置位置及下肢、軀幹和上臂姿勢,並請學生分組進行練習。 3.待熟練後,再進行四人一組的練習。 活動十：拔河比賽 1.教師說明拔河注意事項： ★運動前先做熱身操。 ★檢查拔河繩索是否完好。 | 3 | 1.毛巾 2.拔河繩 3.安全帽 4.護肩 5.旗子 | 發表 實作評量 觀察評量 | 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務,不受性別的限制。 | 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 |
|------|----|------|--------|------|--|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>★選擇在平坦的草地或操場跑道進行。</p> <p>★最後一位選手須戴頭盔。</p> <p>★聽從裁判的指示。</p> <p>2.全班分成體重總和相近之兩組，進行比賽。</p> | | | | | |

| 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 | | 活動1 彈跳遊戲 活動2 跳躍高手 | 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。 | 活動1 彈跳遊戲 1.能表現跳躍的技術及節奏。 2.能在活動中體會時間與空間的掌控能力。 活動2 跳躍高手 能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。 | 活動1 彈跳遊戲 活動一：單腳踢物 1.教師說明：跳躍動作對肌肉和骨骼的成長都有很好的效果，利用簡單的器具，體驗各種有趣的彈跳遊戲，不但能提升跳躍能力，還可強健腿部肌肉。 2.教師說明活動方式。 3.請學生分組進行遊戲。 活動二：跨越障礙 1.教師說明活動方式：五~六人一組，助跑後單腳起跳跨過紙箱。 2.請學生分組進行遊戲。 3.活動進行中，教師及其他組別的學生應從旁予以協助。 活動三：越跳越遠 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組輪流練習。 活動2 跳躍高手 活動一：空中飛人 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師引導學生了解自己的起跳慣用腳為左腳或右腳，並說出原因。 活動二：原地交叉跳 1.教師講解並示範單腳側抬、跨越動作要領。 2.請學生輪流嘗試練習。 | 3 | 活動1 彈跳遊戲 1.小木塊、沙包等 2.紙箱 3.呼拉圈 活動2 跳躍高手 1.橡皮筋 2.竹竿、氣球 | 實作評量 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 |
|------|----|----------------------|---------------------|--------------|---|------|----------------|------|-------------------------------|---------------------------|
| 第十三週 | | 單元四、躍動精靈 活動3 剪式跳高 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 了解剪式跳高的動作要領。 | <p>活動一：起跳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範起跳動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師引導學生了解起跳腳（外側腳）與前導腳（內側腳）。 4.教師說明口訣：面對墊子右邊出發抬右腳、左邊出發抬左腳。雙手與前導腳往上帶。前導腳過竿時，起跳腳隨即跟上。 <p>活動二：原地過竿練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範過竿動作要領。 2.請學生進行練習。 <p>活動三：起跳步伐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範起跳步伐。 2.起跳步伐動作要領：屈膝抬腿跑，兩臂自然前擺振。速度由慢加快，步幅由小而大。起跳前兩步稍降低重心，上體微後傾。 3.請學生進行練習。 <p>活動四：剪式跳高動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範剪式跳高動作要領。 2.請學生進行練習。 | 3 | 1.橡皮筋 2.跳高墊 | 實作評量 | 【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 |
|------|------------|-----------|------------------------------|--|--|------|------|--------------------|--|------------|
| 第十四週 | 單元五、伸出友誼的手 | 活動1 融入新團體 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 能學習融入新團體的方法。 2. 與人相處時，能避免偏見的形成。 3. 知道增進友誼的方法。 | 活動一：進行團康遊戲認識新成員 1. 教師請學生輪流回答下列問題：最喜歡吃的食物是什麼？最喜歡的電視節目是什麼？最喜歡做的事情是什麼？ 2. 教師講解柯南解謎活動規則。 3. 請學生進行柯南解謎活動。 4. 教師說明：透過活動認識彼此，分享並了解其他成員的喜好和特質，可以幫助自己儘快認識團體成員，增進對新團體的適應。 活動二：討論融入新團體的方法 1. 教師說明融入新團體的技巧。 2. 請學生思考自己做到多少？還會採取哪些方式來得到團體成員的接納和認同？ 3. 請學生發表對新團體的看法與期待。 4. 教師鼓勵學生敞開心胸，以主動、真誠的態度結交更多新朋友，並且讓自己在新的團體中有歸屬感。 活動三：探討偏見形成的原因 1. 教師引導學生討論與人相處時，容易產生哪些錯誤印象或偏見。 2. 教師舉例說明偏見形成的原因，包括： ★ 刻板印象— 就是一種先入為主的成見，例如：四川人喜歡吃辣、客家人都很節儉、捲頭髮的人脾氣倔強等。 ★ 以偏概全— 根據對方的一項特質，就推斷他整體的情況。例如：某位同學數學很好，就認定他其他科目的成績也一定很好。 3. 請學生發表自己是否曾經只憑一己之見或道聽塗說，而對別人有錯誤印象。 4. 教師統整學生所發表的內容，並說明與人相處時應根據客觀的事實來認識對方，才能避免主觀偏見的形成。 活動四：練習問題解決技能 1. 教師說明與人交往時，可以利用「問題解決」技能來避免自己受到主觀偏見的影響。 2. 教師講解問題解決步驟如下： ★ 步驟一：思考遇到的問題。 ★ 步驟二：分辨形成問題的原因。 ★ 步驟三：列出解決問題的方法。 ★ 步驟四：分析不同方法的可能結果。 ★ 步驟五：選擇適當的方法並試著做做看。 3. 請學生分組配合課本內容練習「問題解決」策略。 | 3 | 課本 | 課堂問答 發表 自我評量 | 【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。 【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。 | 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 |
|------|------------|-----------|--------------------------|---|---|------|------|--------------|---------------------------------|--|
| 第十五週 | 單元五、伸出友誼的手 | 活動 2 無限精采 | 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | <p>1. 了解 培養正向生活態度的方法。</p> <p>2. 能 檢視並改進自己的生活態度。</p> | <p>活動一：討論對生活態度的看法</p> <p>1. 教師說故事：有家皮鞋廠派了兩個業務到非洲考察，經過一周兩人回報成果。樂觀的業務說：這裡真是推廣皮鞋的大好市場，因為這裡大多數的人不穿鞋，我們的鞋子一定可以獨占這裡的市場。悲觀的業務說：這裡的人沒有穿鞋的習慣，鞋子肯定賣不出去。</p> <p>2. 教師說明：每個人對生活的態度都不同，培養正向的生活態度，才能心想事成、達到預期目標。</p> <p>3. 請學生閱讀課文並發表除了養成正向思考的習慣、培養自我興趣外，還能怎麼做讓自己過得更充實、有意義。</p> <p>4. 教師統整：學會用正面的態度思考問題，不但有助於身心健康，也能讓自己的生活更快樂美好。</p> <p>活動二：培養正向思考的態度</p> <p>1. 教師說明：要養成正向的思考習慣，必需要經常練習。</p> <p>2. 教師說明如何改變不合理的想法或負面的態度，用正向的態度來思考問題。</p> <p>3. 教師統整：學習用正向的思考方式和態度來面對問題，並且嘗試著努力去完成預期目標，才能實現理想，開創屬於自己的美好人生。</p> <p>活動三：正向思考賓果遊戲</p> <p>1. 教師說明正向思考賓果遊戲活動方式。</p> <p>2. 請學生進行遊戲。</p> <p>3. 教師統整：養成正面思考的習慣，不但有助身心健康，也能讓自己的生活更快樂美好。</p> <p>活動四：檢視自己的生活態度</p> <p>1. 教師請學生起立，逐項思考自己的生活態度（如下），如果沒做到就坐下，做到了就繼續站著。</p> <p>★主動關心家人。</p> <p>★完成份內的工作</p> <p>★維持良好的生活習慣。</p> <p>★上課專心聽講並參與討論。</p> <p>★做事認真負責。</p> <p>★會尊重和體諒他人。</p> <p>★奉公守法。</p> <p>★有公德心，會替他人著想。</p> <p>2. 請學生自由發表：有哪些項目做得很好？有哪些項目還需要努力？可以做什麼改變？</p> <p>3. 教師讚美表現良好的學生，鼓勵大家培養健全的生活態度，遵守規範並與他人維持和諧的關係。</p> | 3 | 課本 | 課堂問答 自我評量 | 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。 | 一、了解自我與發展潛能 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 |
|------|----|-------------------------|---|---|---|------|--|----------------------------|---|---|
| 第十六週 | | 活動3 天生我才必有用 活動4 將心比心 | 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 活動3 天生我才必有用 1.能肯定自己的優點和特長。 2.能建立個人價值感。 活動4 將心比心 1.能體會身心障礙者所遇到的困難和不便。 2.願意關懷和協助身心障礙者。 | 活動3 天生我才必有用 活動一：肯定自己的優點和特長 1.教師說明：每個人都有自己的優點和特長，不必事事都和別人比較。 2.全班分成數組進行優點大轟炸活動，每位組員輪流接受其他組員的讚美，藉此認識自己與他人眼中不同的優點與長處。 3.請學生說一段話來肯定自己的表現，為自己加油打氣。 4.教師統整：以正面的想法來肯定自己，可以讓自己感覺更好，進而提升個人的價值感和自信心。 活動二：閱讀及發表感想 1.教師敘述謝坤山和蓮娜瑪莉亞的例子。 2.教師說明：有時候我們無法改變自己的某些缺陷，例如：因為疾病或事故傷害而造成的身體殘障。但是一樣可以善加發揮特長，戰勝一切逆境，活出生命價值。 3.請學生就課前所蒐集的歷史偉人或知名成功人士，分別敘述他的優缺點，以及他是如何克服困境獲得成就。 活動4 將心比心 活動一：同理身障者的困難與感受 1.教師引導學生想像並發表自己少了雙眼或雙手後的生活狀況。 2.教師說明社會上有一群身心障礙朋友，雖然承受著許多不便和困難，但是他們不向命運低頭，以自己的力量克服生命和生活中的種種難題。 3.教師舉例或請學生分享身心障礙者自我奮鬥的感人故事。 活動二：認識無障礙設施 1.教師說明為了讓身心障礙者像一般人一樣享有便利的生活空間，公共場所或機關學校會設置無障礙通路和設施。 2.請學生就平日的觀察，說一說日常生活環境中有哪些無障礙設施，還有哪些地方需要增設無障礙設施？ 3.請學生分組，每組各選擇一處公共場所進行無障礙設施調查。 4.教師統整：身心障礙朋友需要的不是同情和異樣的眼光，無障礙空間雖然能增加身心障礙者的順利感和獨立程度，但更重要的是身邊的人能以接納和真誠的態度與他們相處。 活動三：體驗活動 1.教師視時間及場地，讓學生進行體驗活動。 2.請學生發表感想，並共同討論不同類 | 3 | 活動3 天生我才必有用 課本 活動4 將心比心 1.課本 2.眼罩 3.球 4.水桶 | 自我評量 發表 觀察評量 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。 【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 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 |
|------|----|------|--------|------|--|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>型的障礙在生活中可能遇到的不便。</p> <p>3.教師引導學生感受身心障礙者向生活環境挑戰的勇氣，培養其尊重身心障礙者的觀念。</p> <p>活動四：討論如何與身心障礙者相處</p> <p>1.請學生閱讀課文，並針對不同情境提出可以對身心障礙者提供哪些協助。</p> <p>2.教師強調和身心障礙者相處，就和一般人一樣要互相尊重、彼此關懷，適時給予正確的協助。</p> | | | | | |

| 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 | | 活動1 男女大不同 活動2 我長大了 | 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。 | <p>活動 1 男女大不同</p> <p>1. 認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>活動 2 我長大了</p> <p>1. 認識男性生殖器官的保健方法。</p> <p>2. 知道月經。</p> <p>3. 知道經期應注意的事項。</p> | <p>活動 1 男女大不同</p> <p>活動一：發表青春期的生理變化</p> <p>1. 教師說明青春期的意義及男、女生進入青春期的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春期的時間也有差異。</p> <p>2. 教師引導學生討論青春期的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。</p> <p>3. 教師統整：青春期是兒童變為成人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵。</p> <p>活動二：討論面對青春期的態度</p> <p>1. 請學生自由分享出現青春期特徵時的感受及因應方式。</p> <p>2. 教師舉例說明：出現青春期特徵時，有些女生會彎腰駝背，以遮掩發育中的胸部；有些男生會穿長褲遮蓋腿毛，害怕被別人取笑。其實這些都是不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大成人了。</p> <p>3. 教師詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。</p> <p>活動 2 我長大了</p> <p>活動一：認識青春期的生理變化</p> <p>1. 請學生閱讀課本的日記內容。</p> <p>2. 教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春期會大量製造並分泌男性賀爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象；女性的卵巢開始排卵，有「月經」形成。不管夢遺或月經都是發育成熟的男、女性的正常生理現象。</p> <p>2. 教師鼓勵學生養成健康的生活習慣，幫助自己愉快迎接並且順利度過青春期。</p> <p>活動二：討論男性生殖器官的保健方法</p> <p>1. 教師說明夢遺形成的原因及處理方式，並提醒學生避免穿太緊的衣褲、睡前別喝太多水或飲料，可以減少夢遺的發生。</p> <p>2. 教師說明男性生殖器官的保健方法。</p> <p>3. 教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重。所以不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。</p> | 3 | <p>活動 1 男女大不同課本</p> <p>活動 2 我長大了</p> <p>1. 課本</p> <p>2. 不同類型的衛生棉數片</p> | <p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p> <p>自我評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知不同性別者身體的發展與保健。</p> | <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終身學習</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> |

| 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 |
|------|----|------|--------|------|--|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>活動三：認識月經週期</p> <p>1.教師說明：女性進入青春期之後，每個月會從卵巢排出卵子。卵子到達子宮前，子宮內膜會漸漸增厚，若沒有懷孕，子宮內膜會自然剝落，產生月經。月經來的第一天到下一次月經來的前一天，稱為「月經週期」，大多數人的月經週期是二十八天，不過每個人的情況都不相同。</p> <p>2.教師鼓勵學生從第一次月經開始就養成記錄月經週期的習慣。</p> <p>活動四：示範衛生棉的使用及處理方法</p> <p>1.教師說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。</p> <p>2.教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。</p> <p>3.請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。</p> <p>4.教師提醒學生勿將衛生棉放在浴室，以免受潮。用過的衛生棉要捲好丟到垃圾桶，切勿丟入馬桶中以免造成阻塞。</p> <p>活動五：了解經期保健與柔軟操</p> <p>1.教師說明月經期間的保健方式。</p> <p>2.教師說明紓解經痛的方法除了可以在小腹上熱敷外，也可做柔軟操減緩經期的不舒服。此外，還要避免吃生冷或油炸食物。</p> <p>3.教師示範柔軟操正確做法。</p> <p>4.請學生分組演練柔軟操動作。</p> | | | | | |

| 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 | | 活動3 青春補給站 活動4 珍愛自己 | 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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 | 活動3 青春補給站 1. 了解飲食對生長發育的影響。 2. 知道青春期的飲食原則。 活動4 珍愛自己 1. 認識青春期的變化。 2. 知道穿耳洞或刺青可能導致的結果。 | 活動3 青春補給站 活動一：討論影響生長發育的因素 1. 教師說明：青春期是快速成長和活動量較大的時期，需要注意營養的攝取及運動習慣的養成，才能讓自己發育良好、體力充沛。 2. 教師取出學生的身高、體重紀錄，幫助學生了解自己的成長狀況，並且請學生自由發表對未來身高、體重的期望為何？自己所吃的食物是否能滿足生長發育的需求。 3. 教師統整：從年輕的時候就建立均衡飲食的好習慣，不但能讓自己發育良好、容光煥發、體力充沛，也能為健康打下良好的基礎。 活動二：說明青春期的飲食原則 1. 教師說明青春期的飲食原則，包括：對蛋白質、鈣質、鐵質的特殊需求。 2. 以某位學生一日飲食內容及份量為例，全班共同分析他的飲食內容是否符合青春期每日所需飲食的建議量。 3. 教師應提醒學生避免喝咖啡、茶或可樂、汽水等飲料，以免影響鈣質的吸收。平日要養成按時進餐的習慣，避免不定時進餐或暴飲暴食損壞腸胃、造成營養不均衡。 活動4 珍愛自己 活動一：發表青春期的變化 1. 教師引導學生發表青春期會有哪些變化，並將其發表結果分為生理變化、心理及情緒變化、人際關係變化三方面記錄在黑板上。 2. 教師說明：每個人都會經歷青春期，對青春期的變化也有不同的感覺，有人覺得自豪，懷著成長的喜悅；有人惶恐不安，擔心別人的看法。面對青春期的困惑或焦慮可以參考下列因應方法：包括：多充實青春期的相關知識、請教父母或師長、感到不安或煩躁時可以從事喜歡的活動或運動。 3. 教師請學生發表，為了擁有一個健康快樂的青春期，還有哪些好方法呢？ 活動二：青春期的心情 1. 教師提出青春期的心理特徵，請學生覺得有同感的在頭上比圈，反之則在胸前比叉。 2. 教師詢問並請學生自由發表，這些心理變化和情緒的起伏是不是青春期的自然現象？ 3. 教師統整：了解並面對青春期的種種變化，不胡亂猜測、不道聽塗說，才能開心、順利的度過青春期。 活動三：帥哥酷妹停看聽 | 3 | 活動3 青春補給站 1. 課本 2. 學生的身高、體重紀錄 活動4 珍愛自己 課本 | 課堂問答 實作評量 自我評量 | 【性別平等教育】 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 | 一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 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 |
|------|----|------|--------|------|---|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>1.教師說明進入青春期的時候，有些人會追逐流行，不斷嘗試身體外觀的改變，沒想到卻引發嚴重的結果。</p> <p>2.教師列舉相關的例子：一名青少年因為喜歡韓流明星，期盼自己也能像偶像一樣充滿吸引力，於是到夜市穿耳洞。後來卻發生耳朵紅腫，撐到第十天才就醫，結果整個耳翼軟骨被細菌吃掉一大半還化膿。醫師懷疑是當初穿耳洞的器具不乾淨，造成細菌感染又延誤就醫，導致該名青少年的耳朵外觀不保。</p> <p>2.教師強調嘗試改變外觀時，要先考慮到可能的結果，不要衝動行事。</p> <p>3.教師提醒學生在身上穿耳洞、舌環、肚臍環或刺青，都有可能因為器具不潔或處理不當等原因，引起病菌感染造成傷口發炎、潰爛，甚至是感染AIDS、B型肝炎等疾病，因此切勿輕易嘗試。</p> <p>活動四：討論肯定自我的做法</p> <p>1.教師說明每個人都有不同的外形和特色，不必盲目跟從他人做一些身體的改造。</p> <p>2.師生共同討論要如何創造屬於自己的獨特之美。</p> <p>3.教師引導學生進行語句完成活動，例如：「我覺得自己很美，因為……。」透過練習幫助學生肯定自己的優點，進而更珍愛自己。</p> | | | | | |

| 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 | | 活動5 男生女生做朋友 | 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 能以合宜的態度與異性相處。 2. 尊重異性，避免性騷擾行為。 3. 知道面臨性騷擾情境的因應方法。 | 活動一：發表與異性相處的經驗 1. 教師以課文中筱娟與奕嘉的例子，請學生思考奕嘉的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭？ 2. 請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？ 3. 教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。 4. 教師提醒學生與異性相處時，應該表現合宜的態度並尊重對方。 活動二：討論如何尊重異性 1. 請學生針對下列問題進行討論： ★當男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ ★為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？ ★什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？ ★要用什麼樣的態度與異性相處呢？ 2. 教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度。 活動三：說明性騷擾的意義及情境 1. 教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。 2. 教師舉例說明言語騷擾和性騷擾的不同，並強調我們有權拒絕任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。 活動四：演練拒絕性騷擾的方法 1. 師生共同討論面臨性騷擾情境時的自我保護及因應方法。 2. 配合課本頁面或自編情境，教師請學生分組進行演練如何拒絕性騷擾。 3. 教師說明：當你發現有人在對他人進行性騷擾時，應該勇於協助受害者，這樣才能讓大家生活的環境更和諧、安全。 4. 教師提醒學生：拒絕性騷擾，保護自己的身體自主權。 | 3 | 課本 | 發表 課堂問答 同儕互評 | 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 | 一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 |

| 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 | 單元七、安全行、平安動 | 活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全 | 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | <p>活動 1 行的安全</p> <p>1. 了解交通事故傷害的原因與預防方法。</p> <p>2. 知道行走的安全注意事項。</p> <p>3. 能遵守交通規則。</p> <p>活動 2 乘車安全</p> <p>1. 學會安全乘坐機車的方法。</p> <p>2. 養成乘坐汽車繫安全帶的習慣。</p> | <p>活動 1 行的安全</p> <p>活動一：探討交通事故的原因與預防方法</p> <p>1. 教師說明交通事故是學生事故傷害首要的死亡原因，往往只是因為一時搶快或疏忽，就造成嚴重的傷害。</p> <p>2. 各組輪流上臺報告交通事故發生的原因、結果與預防方法。</p> <p>3. 師生共同討論課本上的情境圖，了解如何為自己的生命做出正確的決定。</p> <p>4. 教師提醒學生重視行的安全，並確實遵守的交通規則。</p> <p>活動二：發表行人易違反的交通規則</p> <p>1. 教師說明遵守交通規則是維持交通秩序、減少事故傷害的不二法門，大家若能擁有「交通安全由我做起」的觀念，就能維護一個順暢安全的交通環境。</p> <p>2. 教師詢問學生根據平時上、下學的觀察，行人容易違反哪些交通規則？有什麼改進的方法呢？</p> <p>3. 請學生進行分組討論，並將問題行為與解決辦法演練出來。</p> <p>4. 教師統整：每個人都應該遵守交通規則，對維護自己和他人的安全負責。</p> <p>活動三：討論行走安全注意事項</p> <p>1. 教師說明：在雨天行走時，由於視線較模糊，路況不容易判斷，有許多安全事項需要特別注意。</p> <p>2. 請學生發表，雨天行走時要穿著何種顏色的衣物、應穿戴何種雨具。</p> <p>3. 教師引導學生思考並發表，除了上述事項外，還有哪些需要注意的？</p> <p>4. 教師統整：雨天時宜穿著顏色鮮明且長度、大小適中的雨衣。同時，行走時應放慢速度、避開積水低窪處，才能行的安全。</p> <p>活動四：認識交通安全設施及號誌</p> <p>1. 師生共同討論在上下學途中，看過哪些交通安全設施與號誌？它們各有什麼用途？</p> <p>2. 教師說明豎立、懸掛在馬路旁，各種形狀的牌子，目的都是在提醒開車的人或行人了解路況、方向及各種規定。</p> <p>3. 教師配合圖卡或簡報介紹標誌的種類和功能，</p> <p>4. 教師請學生說出校園周圍常見交通標誌的意義及設置地點。</p> <p>5. 請學生分組繪置道路平面圖，發揮想像力在適當的地方設置交通標誌，並和全班分享設置的用意。</p> <p>活動 2 乘車安全</p> <p>活動一：討論騎乘機車戴安全帽的重</p> | 3 | <p>活動 1 行的安全課本</p> <p>活動 2 乘車安全</p> <p>1. 課本</p> <p>2. 機車安全帽</p> | <p>發表</p> <p>觀察評量</p> <p>自我評量</p> <p>課堂問答</p> <p>實作評量</p> | <p>【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> | <p>三、生涯規畫與終身學習</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> |

| 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 |
|------|----|------|--------|------|--|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師詢問學生乘坐機車是否會戴安全帽，以及配戴的原因。 2.教師強調「流汗總比流血好」，為了生命安全，騎、乘機車時均應戴安全帽。 3.教師取出安全帽示範、說明選購及配戴安全帽的方法。 4.請學生演練正確戴安全帽的方法。 5.教師提醒學生，為了生命安全，應養成騎機車戴安全帽的習慣。乘坐機車時應採跨坐方式，雙手抱牢前座的駕駛者。 <p>活動二：討論乘坐汽車的注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師生共同討論乘坐汽車時應注意的安全事項。 2.教師說明：政府最近推動後座繫安全帶，是因為發現後座未繫安全帶的死傷率較前座乘客高出五倍，發生意外時還會對前座產生猛烈碰撞力，增加前座乘客死亡率。 3.教師提醒學生乘坐汽車時，無論是前後座乘客均應繫好安全帶，否則駕駛人會被處以罰鍰。 4.教師講解正確繫安全帶的方法。 5.請學生課後觀察家人或親友的乘車行為並記錄下來，一週後分享觀察結果及感想。 | | | | | |

| 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 | 單元七、安全行、平安動 | 活動3 安全救援系統 評量週 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | 1. 了解遇到交通事故時正確的處理方法。 2. 認識安全救援系統的功能及運用方法。 | 活動一：發表交通事故經驗 1.請學生分享曾經看過或聽過的交通事故，以及當時的處理狀況。 2.教師選擇其中的一些例子，討論處理方式及步驟是否正確。 3.教師說明：發生交通事故時可以善用安全救援系統，例如：警政、消防和醫療等資源。 活動二：討論交通事故處理原則 1.教師引導學生討論發現交通事故時的處理步驟。 2.教師補充說明：發生車禍等事故時要聯絡警察或救護單位，說清楚肇事的人、事、時、地、物，便於救援單位順利到達並做好救援準備。 3.教師模擬車禍情境，請學生演練處理步驟。 活動三：認識校外安全救援系統 1.教師說明：為了維護與保障人民安全，政府機關也成立了安全救援系統，提供快速的救援與協助。熟記各項救援系統的功能和專線電話，才能在最快速的時間內得到協助。 2.教師說明消防隊、警察局、婦幼保護專線的功能及電話號碼。 3.教師宜提醒學生平時不可隨便撥打專線，以免造成不必要的困擾或影響其他救援行動。 活動四：演練校內救援系統的使用 1.教師說明校內安全救援系統，以及它們所提供的服務。 2.請學生即興演出下列情境，再共同討論如何運用校內安全救援系統尋求協助。 3.教師統整：善用日常生活中的安全救援系統，以預防或降低意外傷害。 | 3 | 課本 | 課堂問答 發表 | 【人權教育】1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。 | 三、生涯規畫與終身學習 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題 |

彰化縣埔心國小 111 學年度第 2 學期五年級健康與體育領域教學計畫表

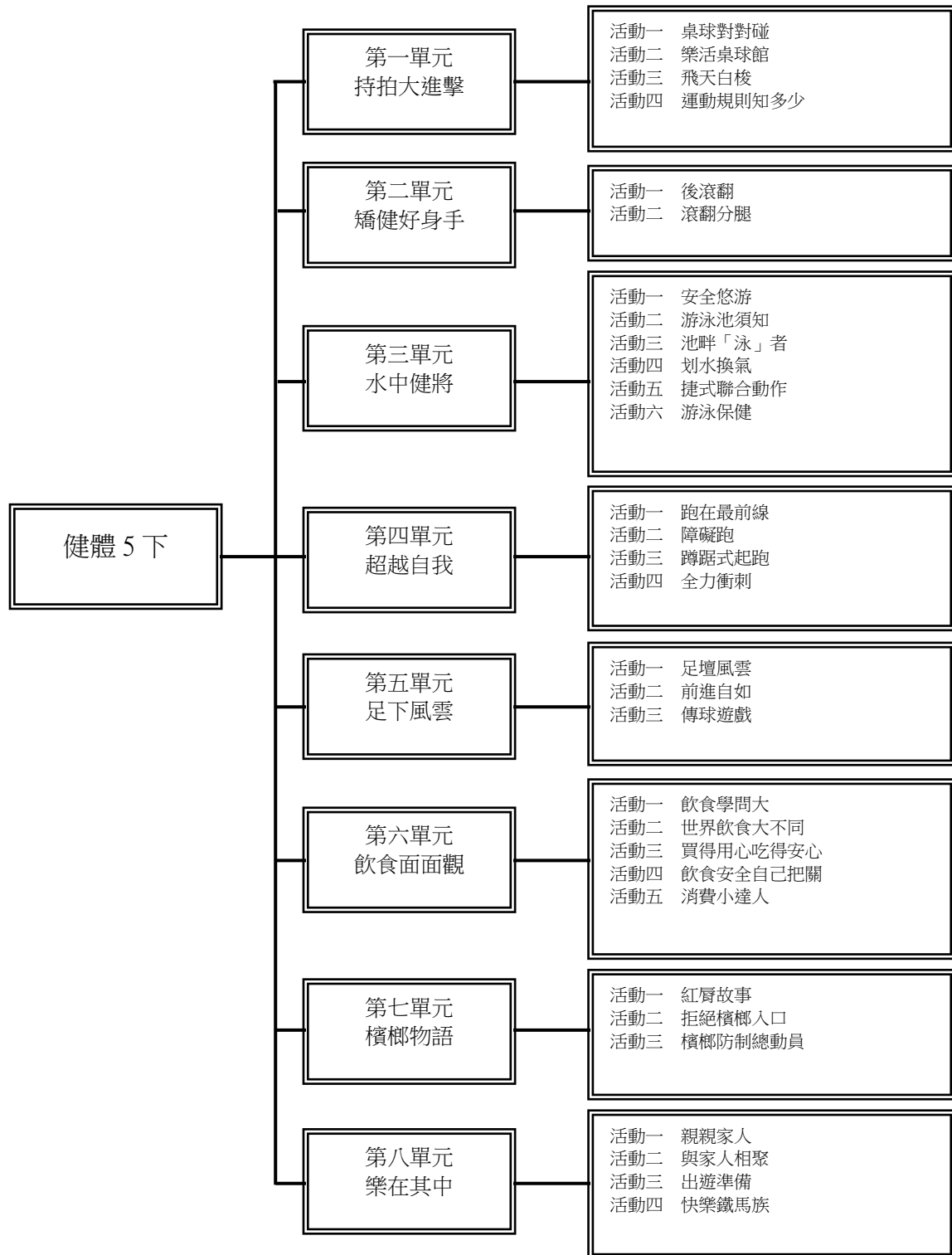
※ 海洋教育以藍色呈現

※ 資訊倫理教育以橘色呈現

※ 性別平等教育以紫色呈現

※ 品德教育以綠色呈現

(健康與體育 5 下) 課程架構圖



參考書目

- 《世界飲食與文化》，洪久賢主編，（2009），新北市：揚智文化事業股份有限公司。
- 《世界飲食文化傳統與趨勢》，全中好譯，（2004），臺北市：桂魯有限公司。
- 《美食新風潮：美國飲食文化的魔幻蛻變》，楊本禮著，（2014），臺北市：臺灣商務印書館。
- 《你不可不知的日本飲食史》，宮崎正勝著，（2012），新北市：遠足文化事業股份有限公司。
- 《尋味日耳曼：德國四季美食地圖》，陳羿伶著，（2006），臺北市：布克文化。

| | |
|----------------|---|
| 年級：五年級 | 科目：健體 |
| 學習目標 | <p>(一) 單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動，引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。</p> <p>(二) 透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。</p> <p>(三) 在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。</p> <p>(四) 本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。</p> <p>(五) 一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。</p> <p>(六) 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。</p> <p>(七) 以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。</p> <p>(八) 飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。</p> <p>(九) 本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。</p> <p>(十) 本單元協助學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。</p> <p>(十一) 本單元藉由價值澄清技巧，讓學生辨別嚼檳榔的好壞，同時還透過拒絕技巧的演練，來提升學生拒絕同儕影響的能力。此外，單元中亦透過社區調查及社區行動，來防制社區的檳榔問題。</p> <p>(十二) 家庭在每個人的成長過程中具有重要意義，單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，讓學生覺察家庭的重要性。</p> <p>(十三) 本單元讓學生了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，藉著出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。</p> |
| 學習領域課程的理念分析及目的 | <p>旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，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，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。</p> <p>(一) 引導兒童正確價值觀。</p> <p>(二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</p> <p>(三) 養成生活上所必須的習慣和技能。</p> <p>(四) 發展各種互動能力。</p> |
| 教學材料 | 翰林版國小五下健康與體育 |
| 教學活動選編原則及來源 | <p>(一) 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。</p> <p>(二) 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</p> |

| 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、持拍大進擊 | 活動 1 桌球對對碰 | 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。 | 學會桌球正手發球、平擊球和反手推擋。 | <p>活動一：正手發平擊球</p> <p>1.教師說明：有效的發球有助於球賽的順利進行，而在正式比賽中，有力的發球也常成為得分的關鍵。</p> <p>2.教師講解並示範正手發平擊球動作要領。</p> <p>3.請學生練習揮空拍動作。</p> <p>活動二：發球落點</p> <p>1.教師講解並示範正確及錯誤的發球落點。</p> <p>2.請學生分組練習正手發球，發球時球需先觸及己方桌面，再觸及對方桌面。</p> <p>3.教師巡視行間適時給予學生指導。</p> <p>活動三：發球練習</p> <p>1.教師引導學生複習正手發球動作。</p> <p>2.待熟練後，教師引導學生分別嘗試不同的發球練習。</p> <p>3.教師說明：將球發至不同的落點，可增加對方接球的困難度。</p> <p>4.教師說明：在正式學習反手推擋之前，可先練習對牆推擋反彈球，以使控球技巧更熟練。</p> <p>5.教師講解並示範控球動作要領。</p> <p>6.教師引導學生進行個人與分組練習。</p> <p>活動四：反手推擋步驟</p> <p>1.教師講解並示範反手推擋步驟與要領。</p> <p>2.請學生進行練習。</p> <p>活動五：對牆連續推擋</p> <p>1.教師說明活動方式：利用半張球桌靠牆，練習推擋動作，須連續推擋 5 次以上才算過關。</p> <p>2.請學生進行練習。</p> <p>3.教師引導尚未輪到的學生進行向上擊球練習，以連續擊球 10 次為通過標準。</p> <p>4.待熟練對牆連續推擋動作後，再進行推擋落點練習，以提升推擋成功率。</p> <p>活動六：推擋落點</p> <p>1.教師說明：推擋時，球須直接觸及對方桌面一次；若球先觸及己方桌面，再彈跳至對方桌面，或未觸及桌面則推擋失敗。</p> <p>2.教師講解活動方式：以準確回擊至對方桌面任一處為評量標準，完成 5 次即算過關。</p> <p>3.請學生分組進行推擋練習。</p> <p>4.待熟練後，教師引導學生將球推擋至不同的落點，增加對手接球的困難度。</p> <p>5.請學生分組進行正手發球及反手推擋的整合練習。</p> | 3 | 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 | 實作評量 | 【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 | | 活動2 樂活桌球館 活動3 飛天白梭 | 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2 樂活桌球館 1.運用桌球正手發球和反手推擋進行小組練習。 2.能與他人互助合作,進行遊戲。 活動3 飛天白梭 1.學會羽球正、反手握拍及持球方式。 2.能熟悉正、反手向上擊球動作。 3.能正確做出正手發球動作。 | 活動2 樂活桌球館 活動一：單人拋球反推 1.教師講解活動方式：桌上擺一籃球，一次拿一顆球，自20~30公分高放下，待球彈起來之後，將球反推回對桌面。 2.請學生進行練習。 3.待熟練後，教師可引導學生一左一右控制球的方向，增加練習難度。 活動二：雙人對推 1.教師講解活動方式：兩人站於對角，將球推到對方桌面。 2.請學生分組進行練習。 活動三：你來我往 1.教師講解你來我往活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動四：同心協力 1.教師講解同心協力活動方式：三人一組，第一人以正手發球後，由對桌組員將球推回，依序以反手推擋方式擊球，擊球者擊球後排至隊伍最後，下一人接續進行。 2.請學生分組進行練習。 活動3 飛天白梭 活動一：正、反手握拍 1.教師講解並示範正、反手握拍動作要領，同時指出易犯的錯誤動作。 2.請學生進行練習，並嘗試做出揮拍動作。 3.教師巡視行間適時給予學生指導。 活動二：持球方式 1.教師講解並示範持球要領。 2.請學生進行練習，並選擇適合自己的持球方式。 活動二：球感練習 1.教師講解拋球互接活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師講解持球追逐活動規則。 4.請學生分組進行遊戲。 活動三：正手向上擊球 1.教師講解並示範正手握拍向上擊球動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間並適時給予學生指導。 活動四：反手向上擊球 1.教師講解並示範反手握拍向上擊球動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間並適時給予學生指導。 4.待熟練後，教師可鼓勵學生以正、反手交替的擊球方式進行練習。 活動四：正反手交替向上擊球 1.教師講解並示範正反手交替擊球動作要領：擊球時，眼睛要專注於球，注意腳步移位。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間並適時給予學生指導。 | 3 | 活動2 樂活桌球館 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 活動3 飛天白梭羽球 1.羽球拍 2.球網 3.有球網且平坦寬闊的場地 | 實作評量 觀察評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【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 |
|------|----|-----------------------|---|--|---|------|--|----------------------|--|---|
| 第三週 | | 活動3 飛天白梭 活動4 持拍大進擊 | 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。 | <p>活動3 飛天白梭</p> <p>1.學會羽毛球正、反手握拍及持球方式。</p> <p>2.能熟悉正、反手向上擊球動作。</p> <p>3.能正確做出正手發球動作。</p> <p>活動4 運動規則知多少</p> <p>1.了解運動規則的意義及重要性。</p> <p>2.能設計簡單的運動規則。</p> | <p>活動3 飛天白梭</p> <p>活動一：一拋一擊</p> <p>1.教師講解一拋一擊活動方式。</p> <p>2.請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動二：擊球接力</p> <p>1.教師講解擊球接力活動規則。</p> <p>2.請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動三：正手發球</p> <p>1.教師講解並示範正手發球動作要領，同時指出易犯的錯誤動作。</p> <p>2.請學生進行練習。</p> <p>3.教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> <p>活動四：發球練習</p> <p>1.教師講解發球練習活動方式：每人輪流發5球，算一算可得多少分。</p> <p>2.請學生進行練習。</p> <p>活動五：賓果九宮格</p> <p>1.教師講解賓果九宮格活動規則。</p> <p>2.請學生分組進行比賽。</p> <p>活動六：複習向上擊球</p> <p>1.請學生分組練習正、反手向上擊球動作。</p> <p>2.教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> <p>活動七：複習正手發球</p> <p>1.請學生分組練習發球動作。</p> <p>2.教師巡視行間適時給予學生指導。</p> <p>活動八：闖關遊戲</p> <p>1.教師講解活動方式。</p> <p>2.教師巡視行間並適時給予學生鼓勵與指導。</p> <p>活動4 運動規則知多少</p> <p>活動一：認識運動規則的意義和重要性</p> <p>1.教師引導學生回想桌球、羽球的學習經驗。</p> <p>2.教師引導學生發表在參與或觀賞桌球、羽球比賽經驗中，兩者運動規則之異同。</p> <p>3.教師引導學生思考並發表，若比賽中沒有運動規則，可能會發生哪些狀況。</p> <p>4.教師統整：運動項目會針對其特色訂定運動規則，除了作為比賽勝負的判斷標準之外，也能要求參賽者遵守規則、服從裁判、表現運動精神，以避免引起爭執或意外。</p> <p>活動二：設計運動規則</p> <p>1.教師引導學生分組討論，並設計簡單的桌球或羽球的比賽規則。</p> <p>2.教師鼓勵各組於課後以自訂的運動規則進行比賽，再於課堂上發表實踐心得。</p> | 3 | <p>活動3 飛天白梭</p> <p>羽球</p> <p>1.羽球拍</p> <p>2.球網</p> <p>3.有球網且平坦寬闊的場地</p> <p>活動4 運動規則知多少</p> <p>課本</p> | 實作評量 觀察評量 課堂問答 | <p>【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> |

| 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、矯健身手 | 活動1後滾翻 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 能學會正確的後滾翻動作。 | <p>活動一：後滾翻暖身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範雞蛋滾翻動作要領。 2.請學生進行練習，並體驗後滾翻的前半部動作。 <p>活動二：說明後滾翻錯誤動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明常見的後滾翻錯誤動作，包括： <ul style="list-style-type: none"> ★滾翻動力不足，臀部無法超過垂直線，無法順利後滾。 ★後滾時雙手沒有撐地，造成滾翻重心不穩，或無法推撐身體。 ★柔軟度不足，雙膝無法靠近身體，造成後翻滾動力不足。 2.教師引導學生再次嘗試圓背滾翻，並提醒其當無法完成後滾翻時，可以利用圓背滾翻技巧回原位。 <p>活動三：斜坡後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明後滾翻是個人挑戰自我體能的表現，並鼓勵學生勇於嘗試。 2.教師講解並示範斜坡後滾翻動作要領。 3.教師先擔任協助者引導學生試做一次。 4.請學生兩人一組輪流試作，一人擔任協助、保護者、一人進行練習。 <p>活動四：後滾翻</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師複習後滾翻動作要領。 2.請學生嘗試獨自在墊上完成斜坡後滾翻動作。 3.教師擔任協助者保護學生輪流試做後滾翻作。 4.請學生兩人一組輪流試做，一人擔任協助、保護者、一人進行練習。 5.待熟練後，請學生分組輪流練習獨自完成後滾翻動作。 | 3 | 體操墊 | 實作評量 課堂問答 觀察評量 | 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 | 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、矯健身手 | 活動 2 滾翻分腿 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 能學會正確的前、後滾翻分腿動作。 | <p>教學活動重點</p> <p>活動一：暖身遊戲 1.教師說明滾翻分腿、併腿的差異，並強調滾翻分腿的重要動作要素為分腿支撐與推撐動作，因此必須強化下肢柔軟度與支撐的穩定性。 2.請學生進行下肢和髖關節熱身操。 3.教師講解分腿遊戲活動規則。 4.請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動二：分腿前彎、分腿支撐 1.教師講解並示範分腿前彎動作要領：分腿坐在墊上，身體前彎，雙手觸地向前伸展，並在定點停留 20~30 秒。 2.請學生分組，輪流進行練習。 3.教師講解並示範分腿支撐動作要領：分腿坐在墊上，雙手撐地，臀部離開墊子。 4.請學生分組，輪流進行練習。</p> <p>活動三：後躺分腿支撐 1.教師講解並示範後躺分腿支撐動作要領。 2.請學生分組，輪流進行練習。</p> <p>活動四：斜坡前滾翻分腿 1.教師講解並示範斜坡前滾翻分腿動作要領。 2.教師擔任協助、保護者，引導學生輪流試做。 3.教師說明分腿支撐時的保護、協助技巧。 4.請學生兩人一組輪流進行試做。</p> <p>活動五：前滾翻分腿 1.教師複習前滾翻分腿動作要領。 2.教師引導並保護學生輪流在墊上，練習前滾翻分腿。 3.教師強調：雙腿觸墊時，分腿、雙手用力推撐的重要性。 4.請學生兩人一組輪流試做，一人擔任協助、保護者，一人進行練習動作。 5.待熟練後，教師引導學生分組，並鼓勵其嘗試獨自完成動作。</p> <p>活動六：斜坡後滾翻分腿 1.教師講解並示範後滾翻分腿動作要領。 2.教師擔任協助、保護者引導學生利用斜坡輪流試做。 3.請學生兩人一組，一人擔任協助、保護者，一人練習，輪流進行試做。</p> <p>活動七：後滾翻分腿 1.教師引導並保護學生輪流在平面墊子上，練習後滾翻分腿。 2.教師強調：屈膝後滾的動力轉換，以及由併腿變成分腿支撐的時機掌握。 3.請學生兩人一組，一人擔任協助、保護者，一人練習，輪流進行試做。 4.待熟練後，教師引導學生分組，並鼓勵其嘗試獨自完成動作。</p> | 3 | 體操墊 | 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。 | 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 | | 單元三、水中健將 | 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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1 安全悠游 1.能了解防溺水十招。 2.能學會救溺五步。 3.能了解從事水中活動的安全須知，包括：緊急聯絡電話和相關資訊網站。 活動2 游泳池須知 1.能了解游泳池應提供的正確資訊和安全設備。 2.能利用各種資訊評估、選擇適合自己的社區運動資源。 | 活動1 安全悠游 活動一：了解水上運動安全的重要性 1.教師引導學生發表所蒐集的溺水時事相關資料。 2.教師引導學生思考，這些溺水事件是可預防的嗎？ 活動二：防溺水十招 1.教師引導學生思考並發表如何避免溺水事件。 2.教師說明防溺水十招內容。 3.教師引導學生發表各內容重點，並分享是否有同樣的經驗。 活動三：救溺五步 1.教師說明救溺五步口訣。 2.教師引導學生分組進行模擬演練。 活動四：水中活動注意事項 1.教師統整從事水中活動的安全注意事項，包括：選擇合法地點、應有家長陪同、留意天氣變化、避免危險行為、學會水中自救、不穿吸水衣褲等。 2.教師提醒學生從事水上活動應注意安全。 活動五：介紹緊急聯絡電話及相關網站 1.教師說明各緊急聯絡電話單位及其用途。 2.教師引導學生使用電腦，了解各相關資訊網站內容。 3.教師請已閱覽過網站的學生踴躍分享網站內容。 活動2 游泳池須知 活動一：游泳池應提供的消費資訊 1.教師引導學生思考並發表，從其使用游泳池的經驗中，歸納泳池應公開的資訊有哪些。 2.參考「教育部體育署游泳池管理規範」，教師統整合格游泳池應公告的內容。 3.教師說明泳池經營者應善盡管理責任，提供正確資訊，以確實保護消費者的權益和安全，同時，也能作為消費者選擇合格泳池的重要參考依據。 活動二：游泳池應具備的安全設備和救援人力 1.教師利用網路資源等介紹游泳池應具備的各種安全資源，包括：合格的救生員、救生器材、救生浮具和救生繩。 2.教師引導學生複習前一節的救溺五步技巧，並說明常用的救生器材。 3.教師引導學生發表是否曾有使用救生系統的經驗，並強調其重要性。 4.教師統整本節學習內容，並表揚踴躍發表的學生。 活動三：評估需求和目的 1.教師提問並請學生自由發表，選擇游泳池時，會考量那些因素。 | 3 | 活動1 安全悠游課本 活動2 游泳池須知課本 | 發表 課堂問答 實作評量 | 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【家政教育】3-3-5 運用消費能選購合適的物品。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【海洋教育】4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。 | 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 |
|------|----|------|--------|------|--|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>2.教師統整並說明：消費者選擇運動消費時的因素非常多元，例如：場地在室內或戶外、戲水設備是否多元、是否提供游泳教學或其他服務、收費方式是否符合預算等。</p> <p>活動四：發表討論結果</p> <p>1.教師引導學生分組討論小組的選擇為何？為什麼？</p> <p>2.請各組輪流推派代表，發表討論結果。</p> <p>3.教師統整並說明：游泳池的設施和收費各不相同，消費前應先考慮自己的能力和需求，選擇合格、安全又衛生的游泳池，是消費者必須具備的知識。</p> | | | | | |

| 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 | | 單元三、水中健將 | 活動3 池畔「泳」者 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | <p>1.能學會捷泳划水的上肢動作。</p> <p>2.能進行短距離的游泳。</p> | <p>活動一：手部划水動作</p> <p>1.教師講解並示範划水動作要領。</p> <p>2.教師請學生配合口訣，先在岸上逐步操作手部划水動作。</p> <p>活動二：划水競走</p> <p>1.教師講解活動方式，請全班排成一橫排，每走一步，划水一次。</p> <p>2.請學生依據口令進行練習。</p> <p>3.教師宜提醒學生，肩膀必須入水，才能有效練習划水。</p> <p>活動三：悶氣划水</p> <p>1.教師講解活動方式。</p> <p>2.請學生依據教師口令進行練習。</p> <p>活動四：獨臂小英雄</p> <p>1.教師講解活動方式：兩人一組，一人以雙手牽引浮板，另一人先以左手划水約3次後，以站姿換氣，再以右手划水約3次。</p> <p>2.教師說明浮板的握法：以拇指握住浮板後端，或手掌張開置於浮板中間。</p> <p>3.請學生兩人一組，輪流進行練習。</p> <p>4.待熟練後，請學生自持浮板，分別練習左、右手單臂划水動作。</p> <p>活動五：交替划水練習</p> <p>1.教師講解活動方式：手持浮板，左右交替練習划水。</p> <p>2.請學生手持浮板，練習左右交替划水。</p> <p>3.請學生以五~七公尺的距離，練習左右手划水配合腳踢水動作。</p> <p>4.待熟練後，請學生嘗試不持浮板，練習正確的捷泳動作。</p> | 3 | 浮板 | 實作評量 | 【海洋教育】1-3-2 體驗親水活，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 | <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> |

| 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、水中健將 | 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。 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4 划水換氣 能學會在水中划水換氣。 活動5 捷式聯合動作 能進行捷式聯合動作。 活動6 游泳保健 1.知道罹患結膜炎的症狀及預防方法。 2.能了解使用游泳池的衛生注意事項。 | 活動4 划水換氣 活動一：划手換氣步驟 1.教師講解並示範划水換氣步驟要領。 2.請學生先在岸上練習划水換氣步驟。 活動二：水中換氣 1.教師講解並示範吐氣要領：在水面上張嘴吸氣，在水中從鼻子吐氣。 2.請學生進行練習。 3.待熟練後，請學生依序進行 扶岸站姿划水換氣、行進間划水換氣、扶岸打水划水換氣。 活動5 捷式聯合動作 活動一：單臂划水換氣 1.教師講解並示範單臂划水換氣動作要領： 2.請學生進行練習。 活動二：交替划水換氣 1.教師講解交替划水換氣活動方式：延續單臂划水換氣動作，利用浮板左右手交替划水。每划水 3 ~ 5 次，利用慣用邊換氣一次。 2.請學生進行練習。 活動三：划水板阻力練習 1.教師說明：划水板的手套可加大手掌划水面積，同時增加划水時的阻力。 2.請學生進行練習，並體會抓水的感覺。 活動四：夾浮板划水換氣 1.教師說明：利用大腿夾浮板或小腿夾浮球划水前進，更能體會雙臂划水的功效。 2.請學生進行練習。 活動6 游泳保健 活動一：認識結膜炎 1.教師說明眼睛的構造。 2.教師說明結膜炎傳染的途徑及症狀。 3.師生共同討論如何有效預防結膜炎。在進行游泳時，應當有哪些預防措施。 活動二：游泳池衛生指導 1.教師引導學生思考並發表，哪些疾病症狀的人禁止從事游泳。 2.教師利用常見的游泳池使用須知，引導學生了解有哪些感冒症狀不適宜游泳，例如：發燒、嘔吐等。 3.利用課本圖片引導學生思考並分享，游泳池對皮膚疾病患者可能產生的影響。 4.教師綜合歸納學生的意見並補充說明，引導學生了解使用游泳池的相關衛生注意事項。 | 3 | 活動4 划水換氣 泳具 活動5 捷式聯合動作 1.浮板 2.划水板 活動6 游泳保健 課本 | 實作評量 自我評量 課堂問答 | 【海洋教育】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。 【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、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 |
|------|----|-----------------------------------|--|---|---|------|--|--------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 第九週 | | 活動1 跑在最前線 活動2 障礙跑 活動3 蹲踞式起跑 | 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。 | <p>活動1 跑在最前線</p> <p>能運用各種跑步練習，加強跑步效率，提升跑步速度。</p> <p>活動2 障礙跑</p> <p>能學會跨越障礙，提高身體動作協調能力。</p> <p>活動3 蹲踞式起跑</p> <p>能學會正確的蹲踞式起跑動作。</p> | <p>活動1 跑在最前線</p> <p>活動一：反應跑</p> <p>1.教師說明：起跑是由靜態預備姿勢，轉變成動態的全速動作，必須具備敏捷的身體反應能力。</p> <p>2.教師講解並示範各動作要領。</p> <p>★站姿轉身跑：轉身後迅速向前跑。</p> <p>★蹲姿轉身跑：蹲立起身後迅速向前跑。</p> <p>3.請學生輪流進行練習。</p> <p>4.教師亦可引導學生進行分組比賽，增加學習樂趣。</p> <p>活動二：跑步訓練</p> <p>1.教師說明：運用各種跑步練習，可加強跑步效率，提升跑步速度。</p> <p>2.教師講解並示範各動作要領。</p> <p>★小跑步：當一腳向前擺動的同時，另一腳的大腿積極下壓，足前掌著地，著地時膝關節伸直，足跟提起。</p> <p>★高抬腿跑：大腿向前上擺。抬腿同時，另一腳的大腿積極下壓，直腿足前掌著地，重心提起。</p> <p>★後踢跑：足前掌著地，離地時足前掌用力蹬地，後腳跟向後勾起碰觸手掌。</p> <p>3.請學生依序進行練習。</p> <p>活動2 障礙跑</p> <p>活動一：跨越鴻溝</p> <p>1.教師帶領學生布置場地。利用學校操場跑道或平坦空地，距離起跑線 10 公尺處，設置 80 公分寬的障礙線。</p> <p>2.教師說明動作要領。</p> <p>3.請學生進行助跑跨越障礙體驗練習。</p> <p>4.待熟練後，教師引導學生進行助跑連續跨越障礙。</p> <p>5.教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> <p>活動二：跨越天險</p> <p>1.教師帶領學生布置場地。利用學校操場跑道或平坦空地，距離起跑線 10 公尺處，設置 60 公分高的障礙線。</p> <p>2.教師講解動作要領。</p> <p>3.請學生進行助跑跨越障礙體驗練習。</p> <p>4.待熟練後，教師引導學生進行助跑連續跨越障礙。</p> <p>5.教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> <p>活動三：障礙跑練習</p> <p>1.教師說明：混合跨越除了可感受不同的跨越方法，也能體驗助跑速度對跨越的幫助。</p> <p>2.教師引導學生布置混合式跨越的練習場地。利用學校操場跑道或平坦空地，每隔 5~8 公尺設置障礙。</p> <p>3.教師講解活動方式：蹲踞式起跑後，利用所學的跨越障礙技巧來跨越障礙。</p> <p>4.請學生進行遊戲。</p> <p>5.教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> | 3 | <p>活動1 跑在最前線 哨子</p> <p>活動2 障礙跑 1.跳繩 2.橡皮筋繩</p> <p>活動3 蹲踞式起跑 哨子</p> | 課堂問答 實作評量 | 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 | 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 |
|------|----|------|--------|------|---|------|------|------|------|--------|
| | | | | | 活動 3 蹲踞式起跑 活動一：蹲踞式起跑 1.教師說明蹲踞式起跑的三步驟。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視行間並適時給予學生指導。 | | | | | |

| 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 | 單元四、超越自我單元五、足下風雲 | 活動4 全力衝刺 活動1 足壇風雲 活動2 前進自如 | 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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 活動4 全力衝刺 1.能了解速度控制的方式。 2.能在快速移動中保持身體平衡。 活動1 足壇風雲 1.認識足球運動的起源。 2.認識世界盃足球賽。 活動2 前進自如 1.學會各種運球移動的技巧。 2.學習團隊合作,並於遊戲中展現運球前進的技巧。 | 活動4 全力衝刺 活動一：追逐遊戲 1.教師解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師說明：速度是許多運動項目的致勝的關鍵要素，透過追逐遊戲的進行，可以提升速度。 活動二：起跑追拍 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動三：短跑比賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動1 足壇風雲 活動一：足球運動 1.教師利用影音媒體播放國外足球運動賽事。 2.教師說明：足球是世界上最流行的運動項目之一，不僅運動人數眾多，觀眾也最多。 3.請學生發表：是否曾在電視節目上看過足球運動？對足球運動有什麼感想？ 活動二：足球的起源 1.教師介紹足球運動的起源、當時運動的實施形式，以及後來的發展，如何演變成現在的模式。 2.教師引導學生思考並發表，以前足球運動的模式和現在有什麼不同。 活動三：世界盃足球賽 1.請學生就所蒐集的資料，發表其所認識的世界盃足球賽。 2.教師說明：世界盃足球賽的現況、發展過程與舉辦模式。 活動2 前進自如 活動一：運球向前行、向前跑 1.教師說明足背觸球位置。 2.教師講解並示範運球向前行動作要領。 3.請學生進行練習。 4.教師講解並示範運球向前跑動作要領。 5.請學生進行練習。 活動二：互通有無 1.教師講解並示範活動進行方式。 2.請學生分組進行練習。 | 3 | 活動4 全力衝刺 氣球 活動1 足壇風雲 1.足球運動起源資料 2.世界盃足球賽相關資料 活動2 前進自如 1.足球 2.粉筆 3.標誌筒、標誌盤、寶特瓶 4.號碼衣 | 觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【生涯發展教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 | 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 |
|------|----|----------|----------|--|---|------|--|--------------|-------------------------------|---------------------------|
| 第十一週 | | 單元五、足下風雲 | 活動2 前進自如 | 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.學會各種運球移動的技巧。 2.學習團隊合作,並於遊戲中展現運球前進的技巧。 活動一：足內側、足外側運球向前行 1.教師講解並示範足內側及足外側運球的動作要領。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行遊戲。 活動二：繞圓運球 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生進行分組練習。 3.教師應注意學生的動作是否正確,並予以適時的指導。 活動三：返回基地 1.教師講解返回基地活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動四：繞障礙運球 1.教師講解繞障礙運球活動方式。 2.請學生進行遊戲。 活動五：運球大風吹 1.教師講解活動規則。 2.請學生進行遊戲。 3.待熟練後,教師亦可以限定停球動作,增加學生對活動的挑戰性。 活動六：運球接力賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動七：叢林大戰 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 | 3 | 1.足球 2.粉筆 3.標誌筒、標誌盤、寶特瓶 4.號碼衣 | 實作評量 自我評量 | 【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 |
|------|----|----------------------|---|--|---|------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 第十二週 | | 單元五、足下風雲 活動3 傳球遊戲 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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.學會移動傳球的動作技巧。 2.了解經由正確練習能提升自我運動技能。 3.能在簡易足球比賽中,展現足球運動的各種技巧。 | 活動一：兩人傳球平行前進 1.教師講解傳球前進的技能，包括傳球方向及力量的控制。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動二：兩人交叉傳球前進 1.教師講解傳球前進的技能，包括傳球方向及力量的控制。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 4.教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 活動三：三角傳球 1.教師講解傳球動作技能，並示範移動方式。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動四：四角傳球 1.教師講解傳球動作技能，並示範移動方式。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動五：一搶四 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 活動六：荷蘭式4球門比賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師鼓勵學生發揮所學之技能及團隊合作精神，完成比賽。 | 3 | 1.足球 2.粉筆 3.號碼衣 | 實作評量 觀察評量 自我評量 | 【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 |
|------|----|--------------------------|--------------------------------|---|--|------|---|----------------------|--|--|
| 第十三週 | | 活動1 飲食學問大 活動2 世界飲食大不同 | 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 | <p>活動1 飲食學問大</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能認識飲食與禮俗、宗教、節慶、文化的關係。 2.能舉例說出傳統飲食禁忌與食物象徵的意義。 <p>活動2 世界飲食大不同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能接納並尊重不同國家的飲食文化。 2.能了解不同國家的飲食特色。 | <p>活動1 飲食學問大</p> <p>活動一：討論飲食與禮俗、宗教的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生思考：飲食除了滿足生理需求外，還含有哪些文化意涵？ 2.教師舉例說明：飲食與禮俗、宗教的關係。 3.教師統整：飲食在生理、心理、社會與宗教各方面都扮演了重要的角色。了解並接納飲食文化的差異，可以擴大我們的視野並豐富生活經驗。 <p>活動二：飲食與節慶搶答遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明節慶活動時少不了應節食品，透過飲食可以傳達對文化的認同。 2.進行搶答遊戲，教師說明遊戲規則：全班分成二組，輪流推派代表上臺搶答。 3.教師針對回答的正確性給分，答對應節食品給1分，能補充代表意義的多加2分。總分較高的組別可獲得鼓勵或歡呼。 <p>活動三：發表飲食禁忌及食物象徵的意義</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明傳統的飲食禁忌與食物象徵的意義。 2.請學生自由發表曾經聽過或自己家族裡的飲食禁忌。 3.請學生舉例說出不同的食物所象徵的意義。 4.教師統整並說明：食物除了滿足生理需求外，還會隨著社會和文化的演進，逐漸發展出許多不同的特色和功能。 <p>活動四：討論如何接納與尊重不同的飲食方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師以素食為例，請學生發表如何接待素食者。 2.教師說明素食的類別，並提醒學生在接待素食者時，必須先了解對方的需求，避免單就一己之見來推斷對方的喜好。 3.教師統整：每個人的飲食方式受到宗教信、區域文化、個人口味或家庭等因素的影響，而有不同的喜好。當有機會與人共食時，應該接納並尊重彼此之間的差異。 <p>活動2 世界飲食大不同</p> <p>活動一：表演與異國人士共餐的禮節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明不同的飲食文化。 2.請學生發表面對不同的飲食方式應注意的禮節。 3.參考課本情境或自編劇本，請學生表演與外國人共餐時的禮節。 4.請學生發表觀賞心得，並討論應該如何表現合宜有禮的行為。 5.請學生分享是否有出國旅遊或與外國人共餐的經驗？曾做過哪些有禮或失禮的行為？ <p>活動二：發表對不同飲食禮俗的應對方式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.師生共同探討面對不同的飲食禮俗時可能的做法。 | 3 | <p>活動1 飲食學問大課本</p> <p>活動2 世界飲食大不同</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課本 2.不同國家的飲食文化相關資料 | 觀察評量 課堂問答 自我評量 | <p>【人權教育】1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>【家政教育】1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>【家政教育】1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p> | <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> |

| 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 |
|------|----|------|--------|------|---|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>2.請學生發表面對不同的飲食方式應注意的禮節。</p> <p>3.教師統整並說明：面對不同的飲食方式，不論是接受或拒絕，都應該表現誠摯有禮的行為，避免造成不必要的誤會。</p> <p>活動三：認識日本和美國的飲食特色與文化</p> <p>1.教師說明：隨著「地球村」觀念的來臨，如果能多了解不同國家的飲食特色與文化，不但能擴展國際視野，也能讓自己在適當的場合表現合宜有禮的行為。</p> <p>2.教師介紹日本的飲食特色及傳統飲食對健康的影響。</p> <p>3.教師提問並請學生發表：是否喜愛吃速食？喜歡吃哪些速食呢？</p> <p>4.教師說明：漢堡、薯條、熱狗、汽水等速食在美國是常見的食物。由於這些食物熱量高且不營養，因此美國政府於多年前開始鼓勵人民多攝取富含蔬果、纖維和低油脂食物，以養成健康的飲食習慣。</p> <p>5.請學生就自己曾到餐廳用餐、出國旅遊的經驗，或是課前所蒐集的資料，討論各國的飲食特色。</p> <p>活動四：認識泰國和德國的飲食特色與文化</p> <p>1.教師介紹泰國、德國的飲食特色，以及傳統食物對健康的影響。</p> <p>2.教師提問：除了課文中所提到的內容，還知道哪些國家的飲食特色與文化？</p> <p>3.教師請學生分組，並於課後透過網路、雜誌或到圖書館查閱相關資料，做成海報或簡報與全班分享。</p> <p>4.教師統整：在國際場合表現有禮的行為，是維護國家形象的表現。接納並尊重不同國家的飲食文化，可以促進彼此間良好的互動。</p> | | | | | |

| 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 | | 單元六、飲食面面觀 活動3 買得用心吃得安心 評量週 | 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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.知道不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2.能運用食品及營養標示，選擇加工食品。 3.能選購保存良好且安全的食品。 | 活動一：以均衡飲食的觀念討論不同的飲食組合 1.教師說明：不同的飲食組合能提供不同的營養，善用均衡飲食的觀念來設計菜單，適當分配六大類食物的分量，並且盡可能選擇新鮮食材，才能吃出健康和美味。 2.教師引導學生分析並發表小傑和姐姐設計的菜單內容。 3.教師統整學生意見並強調均衡飲食的重要性。 活動二：分組設計菜單 1.請學生分組，請各組展現創意設計一日菜單。 2.小組討論菜單內容，重點放在這些飲食組合是否符合營養均衡的原則。 3.各組推派代表上臺報告設計結果並進行小組互評。 活動三：發表挑選新鮮食物的方法 1.教師請學生自由發表：採購食物的經驗及選擇新鮮食物的方法。 2.配合課本各類食物圖片，教師說明選購原則以「新鮮、安全、當季盛產」為主。 活動四：討論如何挑選加工食品 1.教師說明挑選加工食品的要領。 2.教師提醒學生一次購買的分量應視需要而定，否則存放過久，營養和風味會大打折扣。 3.請學生觀察課前蒐集的食品包裝袋及空罐上是否有公證機關推薦標誌。 4.教師說明優良食品標章的意義，以及對消費者的幫助。 5.教師統整：購買加工食品要選擇包裝完整、標示清楚的產品，且最好有優良食品標章認證。 | 3 | 1.課本 2.空瓶罐及包裝食品的空袋 | 實作評量 課堂問答 自我評量 | 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 | 一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 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 | | 活動4 飲食安全自己把關 活動5 消費小達人 | 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 活動4 飲食安全自己把關 1.能說出食物的處理和保存方式。 2.能說出正確使用冰箱的方法。 活動5 消費小達人 1.知道消費者在食品消費上的權利與義務。 2.能做到綠色消費且不浪費食物。 | 活動4 飲食安全自己把關 活動一：討論食物的處理與保存方法 1.請學生自由發表家中處理和保存食物的方法。 2.教師說明各類食物及加工食品的保存方法。 3.教師將全班分成兩組，進行食物保存方法的搶答遊戲。 4.教師統整：食物買回來之後要妥善處理和保存，才能保障飲食衛生與安全。 活動二：檢討使用冰箱的習慣 1.教師說明冰箱是用來保存食物的，而非儲藏室。即使食物放入冰箱，如果保存不當，仍會發霉、腐敗。 2.師生共同討論，不當使用冰箱的方式對食品安全的影響，以及改善對策。 3.教師統整正確使用冰箱的方式及重要性。 活動5 消費小達人 活動一：短劇表演 1.教師提問並引導學生思考：買到問題食品該怎麼處理？ 2.請學生發表可能的做法並推測處理的結果。 3.參考課本情境或自編劇本，請學生表演消費狀況短劇。 4.針對短劇內容，教師提問並引導學生發表： ★買到問題食品該怎麼處理？ ★發生消費糾紛時，有哪些機構可幫助消費者？ ★免費的消費者保護專線是幾號？ 5.教師統整：消費者權益需要靠自己維護，如果發生消費糾紛，可以撥 1950 專線申訴。 活動二：演練消費糾紛的處理方法 1.教師說明購買到問題食品時，可以憑發票和商品向店家要求更換或賠償。若發生消費糾紛，可以向店家負責的主管申訴或打廠商的消費者服務專線。此外，也可以尋求消費者保護會或消費者文教基金會等機構協助。 2.請學生分組演練發生消費糾紛時的處理原則。 3.教師歸納：即使身為學生，也可以採取行動來保障自己的消費權益。 活動三：說明浪費食物所衍生的問題 1.透過新聞案例或圖片，教師說明世界上有不少人因食物不足受飢餓，並提醒學生浪費食物的嚴重性。 2.教師說明浪費食物所衍生的問題。 3.教師強調食物得來不易，在生產和運輸的過程中都會消耗不少資源和能源，製造溫室氣體。如果過多食物吃不完變廚餘， | 3 | 活動4 飲食安全自己把關課本 活動5 消費小達人課本 | 發表 課堂問答 自我評量 實作評量 | 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【環境教育】3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。 【環境教育】4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。 | 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 |
|------|----|------|--------|------|--|------|------|------|------|--------|
| | | | | | <p>不管是回收、焚化或掩埋，還會消耗更多能源，增加碳排放量。</p> <p>活動四：討論如何做到綠色消費原則</p> <p>1.師生討論綠色消費的原則。包括：減量消費、重複使用、回收再生、講求經濟、符合生態、實踐平等。這六個原則中有三個英文單字字首為「R」，三個為「E」，所以也稱為「三R、三E」六原則。</p> <p>2.教師舉例讓學生分辨哪種行為符合綠色消費原則，符合的以雙手比○，不符合比x。參考題目如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ★多吃肉類食物 (x)。 ★自備環保碗筷 (○)。 ★選購包裝精美的食物 (x)。 ★多吃精緻食物 (x)。 ★少吃碳烤食物 (○)。 ★多吃當地種植的蔬果 (○)。 ★到吃到飽餐廳吃自助餐 (x)。 ★熬夜吃宵夜 (x)。 <p>3.請學生思考並發表自己和家人是不是做到了綠色消費的原則，並於課後觀察與記錄全家人一週內做到哪些綠色行動。</p> | | | | | |

| 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 | | 單元七、檳榔物語 | 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。 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 活動 1 紅脣故事 1.了解嚼檳榔習慣的養成原因。 2.知道檳榔對健康的危害。 3.能落實口腔定期檢查，預防口腔癌。 活動 2 拒絕檳榔入口 1.討論嚼檳榔的原因。 2.說明檳榔對健康的危害。 3.討論預防口腔癌的方法。 4.學習口腔自我檢查活動。 | 活動 1 紅脣故事 活動一：討論嚼檳榔的原因 1.教師講解故事內容。 2.請學生自由分享家人或親友嚼檳榔的經驗，以及習慣養成的原因。 3.請學生發表對嚼檳榔行為的看法。 活動二：說明檳榔對健康的危害 1.教師以檳榔實物及海報，介紹檳榔的成分及作用。 2.教師說明：檳榔本身的檳榔素、檳榔鹼都是致癌物質，在販賣時又加入石灰等添加物，會刺激口腔黏膜，長期嚼食容易引發口腔癌。 活動三：討論預防口腔癌的方法 1.教師以統計數字講解嚼檳榔引起口腔癌的機率，以及對國人健康的影響。 2.師生共同討論如何降低罹患口腔癌的機會。 3.教師說明：拒絕菸、酒、檳榔、定期健康檢查，發現異狀立即就醫等原則，是避免罹患口腔癌的重要方法。 活動四：學習口腔自我檢查活動 1.教師說明：嚼檳榔者約有 50%會罹患口腔黏膜病變，故不可輕忽。根據統計，早期口腔癌治癒率有 80%，但因前期少有疼痛症狀，以致延誤就醫。如果要及早發現，就需要進行口腔自我檢查。 2.教師說明口腔自我檢查步驟，並請學生照鏡子，練習自我檢查。 3.教師鼓勵學生督促有嚼檳榔習慣的家人或親友進行口腔自我檢查，若在檢查過程中發現任何異狀，應盡快至醫院做進一步複檢。 活動 2 拒絕檳榔入口 活動一：討論嚼檳榔的優缺點 1.教師請各組學生將課前所蒐集的資料加以整理。 2.請學生透過 Talk Show 的方式，分別以爸爸、媽媽、姐姐及弟弟的立場，辯論嚼檳榔的好壞。 3.請各組推派代表上臺分享贊成或反對嚼檳榔的原因。 活動二：探討戒除檳榔的方法 1.教師說明如何幫助嚼檳榔者戒除這項不良習慣。 2.師生共同討論還有哪些戒除檳榔惡習的方法？ 活動三：演練拒絕檳榔應對守則 1.教師提問並引導學生發表，如果有人請你吃檳榔，你能堅定的拒絕嗎？ 2.請學生分享被請吃檳榔的經驗。 3.教師說明拒絕的方法 4.請學生分組演練拒絕技巧。 5.教師統整：堅決表達拒吃檳榔的立場，才能避免養成嚼檳榔的惡習。 | 3 | 活動 1 紅脣故事 1.課本 2.檳榔實物 3.鏡子 活動 2 拒絕檳榔入口 課本 | 發表 課堂問答 實作評量 | 【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 |

| 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 | | 活動3 檳榔防制總動員 單元七、檳榔物語 | 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。 | 1.了解檳榔所引發的社會及環境問題。 2.能進行社區行動以改善社區檳榔問題。 | 活動一：探討檳榔所引起的社會及環境問題 1.請學生分組就課前所蒐集的檳榔相關報導進行討論。 2.請各組推派一位代表上臺分享檳榔所起的社會及環境問題。 3.師生共同探討下列問題： ★為什麼有那麼多人喜歡嚼檳榔？ ★亂吐檳榔汁及檳榔渣對環境有什麼危害？（造成環境髒亂、損害國家形象） ★濫墾、濫伐山坡地，大量種植檳榔樹，對水土保持會造成什麼影響？ 活動二：介紹社區防制檳榔行動的相關案例 1.教師配合實際案例，介紹社區自發性進行檳榔防制行動的成效。 2.請學生腦力激盪解決社區檳榔問題的方法，並討論其可行性。 3.教師鼓勵學生參與社區檳榔防制活動，打造健康的社區生活。 活動三：說明社區防制檳榔行動 1.教師說明小健一家人解決社區檳榔問題的行動步驟及做法。 2.請學生發表除了上述步驟外，還可以採用哪些做法？ 活動三：打擊檳榔特攻隊 1.教師請學生分組討論拒吃檳榔的口號。 2.請小組組員共同設計一份海報或標語。 3.請各組分別上臺分享設計成果，並進行小組互評。 4.教師說明維護社區環境清潔是每位居民的責任，我們有權拒嚼檳榔，減少髒亂。 | 3 | 1.課本 2.社區防制檳榔案例 | 發表 課堂問答 實作評量 | 【環境教育】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了解，體會環境權的重要。 【環境教育】4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 【環境教育】5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 | 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 |
|------|----|----------------------|--|--|--|------|------|--------------------|---|-------------------------------------|
| 第十八週 | | 單元八、樂在其中 活動1 親親家人 | 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.能了解性行為是父母親之間表達親密與愛的行為。 2.能說出家庭的型態和功能。 3.學習與家人和諧相處，共同創造溫馨和樂的家庭氣氛。 | 活動一：發表家的形成過程 1.教師提問並引導學生思考，「家」是如何形成的？ 2.教師說明一般家庭的形成過程，並解釋性行為是父母之間表達愛與親密的方式。 3.教師說明精子和卵子結合形成受精卵，受精卵發育成胎兒並在母親子宮內長大，歷經約十個月的成長後出生。 活動二：分享父母建立家庭的經過 1.請學生自由發表父母認識與結婚、生子的經過，並分享與家人之間印象深刻的事情。 2.教師說明身為夫妻的兩人彼此關懷、互相尊重，但是孩子誕生後壓力也會隨之而來，例如嬰兒哭鬧、生病需要耐心照顧、生活開銷驟增等，此時更需要夫妻彼此協調合作，共同營造一個和諧美滿的家庭。 活動三：家庭型態與功能問答 1.教師說明在社會上有許多不同的家庭組成型態，例如：小家庭、單親家庭、繼親家庭、隔代教養家庭、三代同堂家庭、頂客族家庭等。 2.配合課本第 124 頁內容，讓學生說出各屬於哪一種家庭組成型態。 3.請學生自由發表家裡有哪些人？自己的家庭屬於何種型態。 4.教師強調不同型態的家庭形成原因也不盡同，代表每個人過著不一樣的生活，不需要互相比較。 活動四：進行家庭成員放大鏡活動 1.教師請學生分享課前所做的家庭成員訪問結果，包括： ★你的家中有哪成員？是屬於哪一種家庭型態呢？ ★家裡最辛苦的人是誰？ ★你也是家中的一份子，你平常會幫忙做哪些家務？又是如何對家人表達關愛呢？ 2.教師統整：家人與我們關係親密，要好好和家人相處，共創溫馨和樂的家庭氣氛。 | 3 | 課本 | 發表 課堂問答 自我評量 | 【性別平等教育】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 | 一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與新四、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 |
|------|----------|------------|--|--|--|------|-----------------------|--------------------|--|------------------------------------|
| 第十九週 | 單元八、樂在其中 | 活動 2 與家人相聚 | 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。 | 1.能了解家庭聚會的重要性。 2.能舉例說出家庭聚會的時機與活動內容。 3.知道進行家庭會議的方式。 | 活動一：發表參與家庭活動的感受 1.教師播放音樂，將毛線球傳給學生，音樂一停，拿到毛線球的學生就必須說出和家人的聚會活動內容及感受。 2.教師說明：家庭成員平時各自忙碌，安排家人的共同時間，規畫登山、郊遊等團體活動，可以增進情感交流及溝通、互動的機會。 活動二：討論家庭活動的時機及內容 1.教師引導學生思考並發表，傳統節日，例如：春節、元宵節、端午節、中秋節等，可以和家人一起從事哪些活動，以增進彼此的感情。 2.教師說明：家庭生活中，有許多活動或儀式都具有情感交流和經驗傳承的意義，只要願意參與，就能感受家族團聚的力量。 3.請自願的學生上臺分享家庭固定活動的時間、地點和內容。 活動三：說明家庭會議的功效 1.教師請學生回想並發表當家庭出現衝突，或是大家意見不合時，通常是怎麼解決的。 2.師生共同討論各種家庭問題解決方法的優缺點。 3.教師介紹家庭會議的功效及進行方式。 4.教師統整：家庭會議經由討論達成共識再做成決定，是一種理性溝通的方式。 活動四：模擬演練家庭會議 1.教師說明：和家人相處，難免會有意見不合的時候，透過家庭會議可以有效解決問題，但是在討論過程中，要注意下列原則： ★學會傾聽：眼光要注視著發言者，了解他所要表達的意見和想法。 ★言詞清楚：盡可能把自己的期待和感受，清晰明確的表達出來。 ★適時給予回饋：別急著反駁別人的意見，注意說話的語氣，以尊重代替批評。 ★服從決議內容：每個人在討論過程中都有調整意見的機會，決議的內容應該是全家都能接受與服從的。 2.教師請學生分組，並配合課本第 131 頁步驟進行演練。 3.活動後，請各組推派一位代表報告討論結果，並進行省思與分享。 4.教師評論各組優缺點，並鼓勵學生將經驗帶回家，讓家庭會議的進行更加順暢有效率。 | 3 | 1.課本 2.音樂 3.毛線球 | 課堂問答 發表 實作評量 | 【家政教育】4-3-1 了解家人角色意義及其責任。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【家政教育】4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 | 二、欣賞、表現與新三、生涯規畫與終身學習 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 |
|------|----|----------|---|---|--|------|--|----------------------------|--|---|
| 第二十週 | | 單元八、樂在其中 | 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。 | <p>活動3 出遊準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能覺察騎自行車的潛在危機。 2.知道急救箱的重要性。 3.了解防晒的重要性。 4.能說出騎自行車出遊的準備事項。 <p>活動4 快樂鐵馬族</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能說出騎自行車的安全須知。 2.騎自行車時能避免做出危險動作。 | <p>活動3 出遊準備</p> <p>活動一：發表出遊準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生分享自己騎自行車出遊的經驗。 2.教師提問並引導學生發表騎自行車出遊，可能發生的事故傷害及處理方法。 3.請學生發表：騎自行車出遊必須事先做好哪些準備，才能玩得安全、盡興。 <p>活動二：急救箱 DIY</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師配合急救箱實物，介紹簡易急救箱的功能及其基本醫藥用品。 2.教師將全班分成數組，請各組依照課本上的DIY步驟，製作簡易急救箱。 3.請各組展示成品並說明急救箱內各項藥品的用途，以及工具的使用方法。 4.教師統整：出外旅遊時，急救箱是緊急救護的好幫手。平時應定期檢查箱內的醫藥用品是否過期或破損，如果發現不足，應隨時補充。 <p>活動三：發表防晒的重要性及方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生分享自己被晒傷的經驗。 2.教師說明紫外線對身體的危害及防晒係數的意義，並提醒學生在烈日下從事活動，應配合使用防晒用品。 3.請學生分組，各組派一位代表上臺，在限定時間內將準備的防晒用品穿戴在身上。另推派一位代表說明各種防晒用品的功能及使用方式。 4.教師統整：外出時要做好防晒措施，萬一被晒傷，皮膚出現紅腫，熱痛的現象，可將晒傷部位浸於冷水。此外，多喝水可以補充身體流失的水分。 <p>活動四：自行車行前檢查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：想在路上享受騎自行車追風的舒暢，就要做好行前檢查。 2.配合單車實物或圖片，教師說明自行車行前檢查事項，包括：配戴安全帽、調整座椅至雙腳腳尖能自然著地、鈴號可正常發聲、煞車正常、輪胎充氣不會太飽或太少、鏈條能順暢運作等。 <p>活動4 快樂鐵馬族</p> <p>活動一：討論騎自行車的安全須知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請各組就課前所蒐集的自行車事故報導，討論其發生原因、經過及預防方法。 2.請各組推派代表，上臺分享討論結果。 3.教師說明：騎單車需要學會很多技巧，除非能夠安全和純熟的騎單車，並且遵守交通規則，否則就不應該上路。 4.教師提醒學生騎乘自行車時的安全注意事項。 5.教師強調騎乘自行車時，嚴禁並排聊天、攀附其他車輛前進、單車雙載、放手騎車、邊騎車邊聽音樂、雨天拿傘騎車等危險行為。 | 3 | <p>活動3 出遊準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課本 2.自行車實物或圖片 3.急救箱 4.各項防晒用品 <p>活動4 快樂鐵馬族</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課本 2.自行車事故報導 | 發表 實作評量 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。 【家政教育】4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 | 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與學習 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 |
|------|----|------|--------|------|---|------|------|------|------|--------|
| | | | | | 活動二：進行安全搶答遊戲 1.將全班分成兩組，各組輪流推派一位代表上臺搶答。參考題目如下： ★騎自行車前的檢查項目有哪些？ ★騎乘自行車時，須注意哪些事項？ ★應如何預防自行車事故的發生？ 2.教師適時澄清並給予優勝組別適當獎勵。 3.教師統整：養成正確騎乘自行車的習慣，避免做出危險動作，才能享受騎自行車出遊的樂趣。 | | | | | |