

彰化縣員林市育英國民小學112學年度第一學期 五年級 健體 領域/科目課程 (部定課程)

設計者：曾正男、鄭巧佩、林雨新、陳廣智、詹家閔、吳如玉

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版國小健體 5 上	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2.了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4.認識自己，並能自我悅納。 5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6.了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。 10.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。 11.結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。 12.結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。 13.在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。 14.進行肢體創作，學跳土風舞。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義				

與影響。
 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

重大議題融入

【生涯規劃教育】
 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

【安全教育】
 安 E10 關注校園安全的事件。
 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
 安 E6 了解自己的身體。
 安 E7 探究運動基本的保健。
 安 E8 了解校園安全的意義。

【性別平等教育】
 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

【法治教育】
 法 E8 認識兒少保護。

【品德教育】
 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【海洋教育】
 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。
 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。

【資訊教育】
 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	第一單元健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	3	1a-III-2 描述生 活行為	Db-III-4 愛滋病 傳染途	1.了解傳染病的形 成要素、傳染途 徑。	第一單元健康樂活 我當家 第1課疾病不要來	問答 發表 實作	

			<p>對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>徑與愛滋關懷。</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3.了解預防傳染病的原則和措施。</p> <p>4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。</p> <p>5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。</p> <p>6.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。</p> <p>7.了解肺結核的治療方法與自我照顧。</p> <p>8.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。</p> <p>9.了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>10.澄清與愛滋病相關的迷思。</p> <p>11.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。</p>	<p>《活動 1》傳染病的三要素</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。</p> <p>《活動 2》預防傳染病</p> <p>1.帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並說明預防傳染病原則。</p> <p>2.教師將全班分成 2 組，每組負責課本第 10-11 頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。</p> <p>3.教師發下「預防傳染病」學習單，請學生依照課本分析的方式，將自己或家人最近生病的經驗記錄下來。</p> <p>《活動 3》政府防疫措施</p>	<p>實踐</p>	
--	--	--	--	--	--	--	-----------	--

					<p>1.教師配合課本第12-13頁說明政府防疫措施。</p> <p>2.教師說明如果身體出現疑似「嚴重特殊傳染性肺炎」時，使用快篩劑自我檢測後，快篩結果為陽性的處理方法。</p> <p>《活動4》認識結核病</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，並配合影片介紹結核病。</p> <p>2.教師配合課本第15頁情境，說明結核病的自我檢測方法「七分篩檢法」。</p> <p>3.教師說明結核病的預防方法。</p> <p>《活動5》罹患肺結核的治療</p> <p>教師說明除了規律用藥，肺結核病人應確實執行的事項。</p> <p>《活動6》新型A</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

型流感

1.教師帶領學生閱讀課本第 18 頁情境，並配合影片介紹新型 A 型流感。

2.教師帶領學生閱讀課本第 19 頁情境，並配合影片說明預防新型 A 型流感必須做到「5 要 6 不」行動。

3.教師發下「預防新型 A 型流感」學習單，並提問：你平時做到哪些新型 A 型流感的預防行為？哪些還沒做到呢？請寫下並落實。

《活動 7》愛滋病

1.教師配合影片介紹愛滋病。

2.教師提問：課本第 21 頁哪些行為有可能會被傳染愛滋病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？並請學生完成「愛滋病的傳染途

						<p>徑」學習單。</p> <p>3.教師請學生上臺分享，並說明愛滋病的傳染途徑包含：性行為傳染、血液傳染、母子垂直感染。</p> <p>《活動8》愛滋病正解大進擊 教師請學生分享對於愛滋病的觀感，全班一起討論，完成「愛滋病正解大進擊」學習單。</p> <p>《活動9》關懷愛滋從了解開始 1.教師帶領學生閱讀課本第24-25頁情境，並配合關懷愛滋病患者的影片，請學生分享想法。 2.教師發下「關懷愛滋」學習單，請學生寫下對愛滋病患者的關懷。</p>		
第二週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	3	1a-III-2 描述生活行為對個人	Da-III-1 衛生保健習慣的改進	1.覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2.描述過度使用	第一單元健康樂活我當家 第2課視力口腔檢查站	發表實作 問答 實踐	

		<p>與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反</p>	<p>方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>3C 產品對個人健康的影響。</p> <p>3.自我反省並修正個人的用眼習慣。</p> <p>4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的的原因。</p> <p>5.了解並表現促進視力健康的行動。</p> <p>6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。</p> <p>8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。</p> <p>9.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>10.認識洗牙與牙齒矯正。</p> <p>11.自我反省與修正個人的潔牙習慣。</p> <p>12.運用「自我監</p>	<p>《活動 1》EYE 的叮嚀</p> <p>1.教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，並提問：士勳度數加深的原因可能有哪些？</p> <p>《活動 2》過度使用 3C 產品的危害</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並說明過度使用 3C 產品的危害。</p> <p>2.教師請學生自我檢視與反省平常使用 3C 產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第 29 頁。</p> <p>《活動 3》常見眼睛疾病</p> <p>教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾</p>	<p>總結性評量</p>	
--	--	---	--	---	--	--------------	--

			省與修正促進健康的行動。		督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。	<p>病。</p> <p>《活動4》護眼好習慣 教師配合影片說明護眼好習慣包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。</p> <p>《活動5》護眼大作戰 1.教師帶領學生討論：要想改善使用3C產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。 2.教師配合課本第34頁情境，以士勛為例，說明可利用「目標設定」技能，來設定護眼的行動目標 3.教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。</p>	
--	--	--	--------------	--	------------------------	--	--

						<p>《活動 6》護眼計畫行動管理</p> <p>1.教師配合課本第 35 頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。</p> <p>2.教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。接著請學生於課後開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動 7》洗牙與口腔疾病</p> <p>1.教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗：你的牙齒為何不舒服？醫師檢查與治療時你的感受如何？醫師提供哪些潔牙建議？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，並配合影片說明牙周病、牙齦炎。</p> <p>《活動 8》牙齒矯</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>正 教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，並說明牙齒矯正。</p> <p>《活動 9》潔牙習慣改善計畫</p> <p>1.教師配合課本第 40-41 頁情境，以士勛為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。</p> <p>2.教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。</p>		
第三週	第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘	3	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與 規範。	Bb-III-2 成癮性 物質的 特性及 其危 害。 Bb-III-3	<p>1.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。</p> <p>2.了解避免受媒體訊息誘導的方法。</p> <p>3.覺知吸食電子煙對健康的影響。</p>	第二單元做自己愛自己 第 1 課不要被引誘 《活動 1》辨別網路 訊息妙招	發表 演練 實作	【資訊教育】 資 E2 使用 資訊科技 解決生活 中簡單的 問題。

			<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<p>4.運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。</p> <p>5.覺知喝酒對健康的影響。</p>	<p>的方法。</p> <p>2.教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。</p> <p>《活動2》新興菸品訊息辨明白</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？</p> <p>2.教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。</p> <p>3.教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關訊息中的錯誤觀念。</p> <p>4.教師請學生課後依照「批判性思</p>		<p>【法治教育】 法E8 認識兒少保護。</p>
--	--	--	--	----------------------------	--	---	--	-------------------------------

						考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，並完成「批判性思考」學習單。 《活動3》廣告的誘惑 1.教師說明飲酒的壞處。 2.教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？請學生分組討論後上臺分享。		
第四週	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	3	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2.認識毒品的特性與危害。 3.覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。	第二單元做自己愛自己 第2課全力反毒 《活動1》辨識新興毒品 1.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是戚戚，你會怎麼做？ 2.教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式。	發表 實作 演練 問答	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

		<p>和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表</p>	<p>6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。</p> <p>7.主動表現遠離毒品的行動。</p> <p>8.認同拒絕毒品的行為。</p>	<p>《活動 2》毒品的特性與危害</p> <p>1.教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。</p> <p>2.教師配合影片說明毒品成癮的危害。</p> <p>《活動 3》使用毒品的影響</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明使用毒品的影響包含個人、家庭與社會層面。</p> <p>《活動 4》毒品危害實際案例分析</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 56-57 頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？</p> <p>2.教師引導學生學生分組討論毒品使用案例。</p> <p>《活動 5》向毒品</p>	
--	--	--	---	---	--

			達個人對促進健康的觀點與立場。			<p>SAY NO</p> <p>1.教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。</p> <p>2.全班分為2人一組，演練拒絕的技巧。</p> <p>《活動6》澄清毒品迷思</p> <p>教師將全班分為三組，分別負責一個課本第59-61頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。</p> <p>《活動7》遠離毒品的健康行動</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，並說明遠離毒品的的方法。</p>		
第五週	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	3	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	<p>1.以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。</p> <p>2.主動表現並培養拒毒的健康生活。</p> <p>3.認識並認同自己的人格特質，建立</p>	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第3課獨特的我</p> <p>《活動1》自我調適</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：有些</p>	<p>演練實作</p> <p>發表總結性評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業</p>

			表現促進健康的行動。	個人的價值感，進行自我悅納。 4.了解職業無性別之分。 5.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	<p>人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物質。</p> <p>2.教師說明「情緒調適」技能步驟。</p> <p>《活動2》自我積極拒癮健康生活</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第65頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質、積極生活的方法嗎？</p> <p>2.教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。</p> <p>《活動3》認識自己</p> <p>1.教師發下「認識自我」學習單，請</p>	<p>的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p>
--	--	--	------------	---	--	---

					<p>學生寫下自己的人格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。</p> <p>2.教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。</p> <p>《活動4》自我悅納</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第67頁情境，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點，接納自己的缺點嗎？</p> <p>2.教師發下「自我悅納」學習單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。</p> <p>《活動5》特質、潛能與未來</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，並提問：他們選擇職業所考慮</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展成為職業？</p> <p>2.教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生針對各自的夢想，檢視自己的特質，以及自己需加強的能力。</p>		
第六週	<p>第三單元安全新生活</p> <p>第一課校園事故傷害</p>	3	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴</p>	<p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。</p> <p>2.理解避免造成事故傷害發生的方法。</p> <p>3.公開表達對冒險行為的看法。</p> <p>4.覺察校園中潛藏的危機與可能造成事故傷害的嚴重性。</p> <p>5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。</p> <p>6.主動表現預防校園事故傷害的方法。</p> <p>7.自我反省與提倡預防校園事故傷害</p>	<p>第三單元安全新生活</p> <p>第1課校園事故傷害</p> <p>《活動1》冒險行為不可行</p> <p>1.教師請學生分享自己在學校發生過的事務傷害經驗：在校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？</p> <p>2.教師說明避免事故傷害發生的方法。</p> <p>3.教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一</p>	實作發表自評	<p>【安全教育】</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>

		<p>重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>		<p>的行動。</p>	<p>則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。</p> <p>《活動 2》校園危險探索</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 76-77 頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。</p> <p>2.教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事務傷。</p> <p>3.教師將全班分成五組，發下「校園危險搜索與預防（一）」學習單，請各組討論在校園中曾經看過的危險情境，記錄在學習單上，並編排演成戲劇，劇情可自由發揮。</p>	
--	--	--	--	-------------	---	--

						<p>《活動 3》校園事故傷害的預防</p> <p>1.教師配合課本第 78-79 頁情境，帶領學生練習分析事故傷害的發生原因並思考預防的方法。</p> <p>2.教師發下「校園危險搜索與預防（二）」學習單，請學生分組討論，分析事故傷害的發生原因，思考預防方法，並記錄下來。</p> <p>《活動 4》守護校園安全</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 80-81 頁情境，並說明校園中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法</p> <p>2.教師請學生設計一份防止校園意外宣導海報或標語，並記錄在「守護校園安全」學習單。</p>		
第七週	第三單元安全新生	3	1a-III-2	Ba-III-2	1.覺察自行車事故	第三單元安全新生	自評	【安全教

	<p>活 第二課騎車乘車保 平安</p>	<p>描述生 活行為 對個人 與群體 健康的 影響。 1a-III-3 理解促 進健康 生活的 方法、 資源與 規範。 2a-III-2 覺知健 康問題 所造成 的威脅 感與嚴 重性。 4a-III-1 運用多 元的健 康資 訊、產 品與服 務。 4a-III-3 主動地 表現促 進健康</p>	<p>校園及 休閒活 動事故 傷害預 防與安 全須 知。 Ba-III-4 緊急救 護系統 資訊與 突發事 故的處 理方 法。</p>	<p>發生的可能原因與 嚴重性。 2.描述騎自行車應 避免的危險行為與 注意事項。 3.了解預防自行車 事故傷害的安全行 動與安全設備。 4.主動表現預防事 故傷害的安全行 動。 5.覺察遊覽車事故 發生的可能原因與 嚴重性。 6.了解預防遊覽車 事故傷害的安全行 動與安全設備。 7.理解並演練遊覽 車安全設備的使用 方式。 8.認識緊急救護系 統資訊與報案流 程。 9.演練緊急救護報 案的方法，表現面 臨突發事故的處理 能力。</p>	<p>活 第2課騎車乘車保 平安 《活動1》預防自 行車事故（一） 1.教師帶領學生閱 讀課本第82-83頁 情境，並引導學生 討論騎乘自行車的 危險情境，以及分 析事故傷害的原 因，思考預防方 法。 2.教師配合影片 《自行車挑選與檢 查保養》說明騎乘 裝備。 3.教師配合影片 《安全用路及騎乘 觀念》說明自行車 的騎乘空間。 《活動2》預防自 行車事故（二） 1.教師配合課本第 84-85頁，延續 《活動1》的自行 車事故情境，引導 學生討論騎乘自行 車的危險情境，以 及分析事故傷害的</p>	<p>發表 實作 演練 總結性評量</p>	<p>育】 安E14知 道通報緊 急事件的 方式。</p>
--	------------------------------	--	---	--	---	-----------------------------------	---

			的行動。			<p>原因，並思考預防方法。</p> <p>2.教師配合影片《危險預測與防禦駕駛》說明遠離大型車輛注意事項。</p> <p>3.教師說明騎自行車時應避免的危險行為：自行車雙載、並排騎自行車、逆向騎自行車。</p> <p>4.教師請學生課後蒐集一則自行車事故的相關報導，分析事故傷害的原因及預防事故傷害的安全行動，並記錄在「安全騎乘自行車」學習單上。</p> <p>《活動3》遊覽車事故與安全設備 教師配合影片，說明搭乘遊覽車時的安全需知與遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>《活動4》緊急救護報案</p> <p>1.教師帶領學生閱</p>	
--	--	--	------	--	--	--	--

						<p>讀課本第 90-91 頁情境，並配合影片說明緊急救護報案的方法。</p> <p>2.教師將學生分為 2 人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演 119 消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。</p>		
第八週	<p>第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手</p>	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解排球低手傳球的動作要領。</p> <p>2.表現排球低手傳球的動作技能。</p> <p>3.了解排球高手傳球的動作要領。</p> <p>4.表現排球高手傳球的動作技能。</p> <p>5.了解排球低手發球的動作要領。</p> <p>6.表現排球低手發球的動作技能。</p> <p>7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。</p> <p>8.探索排球比賽的</p>	<p>第四單元擊球特攻隊 第 1 課排球高手 《活動 1》低手傳球姿勢 教師說明並示範低手傳球動作要領。</p> <p>《活動 2》雙人持球擊球 教師說明雙人持球擊球活動規則：2 人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊</p>	<p>觀察 操作 發表 實作 運動撲滿</p>	

		<p>攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>進攻與防守策略。</p> <p>9.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</p>	<p>球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。擊球者練習擊球 10 次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動 3》拋球與擊球 教師說明拋球與擊球活動進行方式：2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，兩人再練習雙人拋擊 10 次。</p> <p>《活動 4》擊球進籃 教師說明擊球進籃活動規則：2 人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人再以低手傳球姿勢將球擊入球籃。一人練習 10 次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動 5》高手傳球姿勢 教師說明高手傳球姿勢也稱為「托</p>	
--	--	--	---	---	--

					<p>球」，並示範高手傳球動作要領：手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近、圍成一個三角形。高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，運用手腕的力量將球托起。</p> <p>《活動 6》對牆高手傳球練習 教師說明並示範對牆高手傳球練習活動進行方式：持球在前額上方約 20 公分處，雙腳前後站立，膝關節彎曲。蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。在球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。</p> <p>《活動 7》低手、高手交替擊球 教師說明並示範低手、高手交替擊球</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>動作要領：先將球向上拋，球落至適當高度時（球未落地前），以低手傳球姿勢將球向上擊。接著當球落至額頭前上方時，以高手傳球姿勢將球向上托起。重複以低手與高手姿勢交替擊球，嘗試不落地連續擊球 10 球。</p> <p>《活動 8》雙人高手傳球練習 教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式：2 人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿勢傳回。練習 10 次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動 9》低手發球姿勢 教師說明並示範低手發球動作要領。</p> <p>《活動 10》發球預言家 教師說明發球預言</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>家活動規則：場地分為 A、B、C 三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域，再輪流於發球起始線進行發球。球成功過網就得 1 分；若落地區域和發球前預測的相同，則再得 1 分。活動結束後，累積得分最高者獲勝。</p> <p>《活動 11》布陣接發球</p> <p>教師說明布陣接發球活動規則：5 人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為 6 區，一人負責一個區域。兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得 1 分。接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

區，就算成功回擊球也不計分。

《活動 12》排球雙打賽

教師說明排球雙打賽活動規則：2 人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，到對面時可讓球落地一次再回擊；在同一場地內最多傳球 2 次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；一方得 2 分後，即換另外兩組上場。

《活動 13》發球預言家

教師說明排球多人賽活動規則：6 人一組，每次兩組上場，隔網進行比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，另一

						<p>方擊球前最多可在場地傳球 2 次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；每人輪流擔任發球者。如果同一人連續觸球、在同場地傳球超過 2 次、回擊球或發球未過網、球出界，都判定對方得分。一方得 10 分後，即換另外兩組上場。</p>		
第九週	<p>第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多</p>	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解樂樂棒球比賽的規則。 2.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6.演練樂樂棒球比</p>	<p>第四單元擊球特攻隊 第 2 課樂棒攻守樂趣多 《活動 1》球棒與揮棒動作 1.教師帶領學生認識球棒甜區，揮棒時以此區球棒接觸球打擊出去，容易讓球飛得又高又遠。 2.教師說明並示範正確揮棒動作要領。</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>賽中的進攻與防守策略。</p> <p>7.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p>	<p>《活動 2》揮棒擊氣球</p> <p>教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：找到球棒甜區，揮棒時以此區球棒打擊氣球，練習打擊 10 次。</p> <p>《活動 3》強棒出擊</p> <p>教師說明強棒出擊活動規則：5 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》接球好手</p> <p>教師說明接球好手活動規則：</p> <p>1.7 人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，另外 5 人分散站於場內。</p> <p>2.擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球，每組有</p>	
--	--	--	--	---	--	--

					<p>5球機會。</p> <p>3.當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。</p> <p>4.擊球者擊出5球後，換下一組上場。</p> <p>《活動5》銅牆鐵壁</p> <p>教師說明銅牆鐵壁活動規則：</p> <p>1.10人一組，一人擔任接捕手，9人防守（內野站4人，外野站5人）。</p> <p>2.教師揮拍擊球，並說出指定的壘（接球後須將球傳至該壘），防守者負責接球。</p> <p>3.球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。</p> <p>4.接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。</p> <p>5.成功將 5 球送上指定壘，即完成任務。</p>		
第十週	<p>第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多</p>	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解樂樂棒球比賽的規則。 2.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 7.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。 	<p>第四單元擊球特攻隊 第 2 課樂棒攻守樂趣多</p> <p>《活動 6》攻占一壘</p> <p>教師說明攻占一壘活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2.進攻方揮棒擊球，球須擊出超過 5 公尺線，且未擊出界外才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可甩棒，須先將球棒放入圓圈再開始跑壘。 3.防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘 	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			<p>板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得 1 分。</p> <p>4. 進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》上壘高手</p> <p>教師說明「上壘高手」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。 3. 防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踩上二壘的白色壘板；進攻方經過一壘並踩上橘色壘板得 1 分，若上二壘再得 1 分。 4. 進攻方每人擊球 	
--	--	---	--	--	---	--

一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。

《活動 8》上壘搶分

1.教師說明上壘搶分活動規則：

(1)全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。

(2)進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；防守方則盡力接球並快速傳回壘板處，阻止對方得分。

(3)進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板；進攻方一人跑回本壘得 1 分。

(4)進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。

2.教師發下「上壘

						<p>搶分」學習單，請學生寫下活動的攻防策略與情境討論。</p> <p>《活動 9》樂樂棒球對抗賽 教師說明樂樂棒對抗賽活動進行方式：全班分成 3 組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分。依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。累積得分最高的組別獲勝。</p>		
第十一週	<p>第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員</p>	3	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。 4.了解運動相關營養知識。 5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 	<p>第五單元跑跳武動秀 第 1 課身體管理員 《活動 1》體適能檢測 1.教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。 2.教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學</p>	<p>操作發表實作實踐</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 8.養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>生將各體識能項目檢測的結果記錄於學習單。 《活動 2》促進健康體適能的運動建議 1.教師說明促進各項體適能的運動種類。 2.教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。 《活動 3》改善體適能運動計畫 教師配合課本第 122 頁，帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫。</p>		
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	3	1c-III-3 了解身體活動	Ab-III-1 身體組成與體	1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。	第五單元跑跳武動秀 第 1 課身體管理員	問答 實作 發表	【安全教育】 安 E6 了解

		<p>對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效</p>	<p>適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>2.了解促進體適能的運動種類與建議。</p> <p>3.擬定體適能提升運動計畫。</p> <p>4.了解運動相關營養知識。</p> <p>5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>8.養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>《活動4》健康的運動飲食習慣</p> <p>1.教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。</p> <p>2.教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第125頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。</p> <p>《活動5》運動樂分享</p> <p>1.教師配合課本第126頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。</p> <p>2.教師發下「運動樂分享」學習單，請學生2人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。</p> <p>《活動6》養成規律運動習慣</p> <p>教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動</p>	<p>運動撲滿</p>	<p>自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
--	--	--	--	---	--	-------------	-------------------------------------

			益。			習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。		
第十三週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.了解接力跑時搶跑道的要領。 3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 9.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩 	<p>第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動1》傳接棒動作要領檢核</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師配合課本第128-129頁，說明傳接棒的動作要領。 2.教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。傳接組依照傳接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第128-129頁。兩組角色 	<p>操作 實作 觀察 發表 問答 運動撲滿</p>	

		<p>的問題</p> <p>4c-III-2 比較與 檢視個 人的體 適能與 運動技 能表 現。</p> <p>4d-III-1 養成規 律運動 習慣， 維持動 態生 活。</p>		<p>板、起跳的連貫動 作。</p> <p>10.比較與檢視個 人的跳遠技能表 現。</p> <p>11.學會測量跳遠 距離。</p> <p>12.願意在課後從 事規律練習，養成 運動習慣。</p>	<p>交換，再練習一 次。</p> <p>《活動 2》前伸數 與搶跑道</p> <p>1.教師帶領學生討 論：為什麼要搶跑 道呢？</p> <p>2.教師說明內切搶 跑道活動進行方 式：6 人一組，其 中 3 人分別在三個 跑道上跑步前進， 另外 3 人在旁邊觀 察。跑道最外側同 學以與跑道垂直的 路線，直線跑進最 內側跑道，向前跑 5 公尺後，再由外 側跑道同學往斜前 方跑進最內側跑 道，再跑 5 公尺後 全員停下，與觀察 的同學角色互換。</p> <p>《活動 3》試跑體 驗</p> <p>教師說明試跑體驗 活動規則：</p> <p>1.4 人一組，每次 3 組進行，各派 1 人上場，分別跑</p>	
--	--	--	--	---	---	--

					<p>100 公尺，並記錄每個人跑步的秒數。</p> <p>2.觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。</p> <p>3.排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。</p> <p>《活動 4》大隊接力大賽</p> <p>教師說明大隊接力大賽活動進行方式：</p> <p>1.12 人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。</p> <p>2.遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。</p> <p>3.比賽結束後，討</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						論比賽中失誤或可以改進之處。		
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.了解接力跑時搶跑道的要領。 3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 9.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動5》踏一步跳起 教師說明並示範踏一步跳起動作要領。 《活動6》助跑後跳起 教師說明並示範助跑後跳起動作要領。 《活動7》助跑6、11、13公尺 教師說明助跑6、11、13公尺活動進行方式：每人有3次機會進行助跑後跳起練習，分別助跑不同的距離後跳起，第一次助跑6公尺，第二次助跑11公尺，第三次助跑13公尺，記錄每次落地的位置。 《活動8》助跑	操作 實作 觀察 運動撲滿	

		<p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>作。</p> <p>10.比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>11.學會測量跳遠距離。</p> <p>12.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p>	<p>5、9、11步</p> <p>教師說明並與同學示範助跑5、9、11步活動進行方式：</p> <p>1.2人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走5步、9步、11步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。</p> <p>2.找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。</p> <p>3.在沙坑分別練習助跑5步、9步、11步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第139頁上。</p> <p>4.兩人角色互換繼續練習。</p> <p>《活動9》跳遠挑</p>	
--	--	--	---	--	--

						<p>戰</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師配合課本第140-141頁，說明並示範正確的跳遠動作要領。 2.教師說明跳遠挑戰活動進行方式：3人一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第140-141頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。進行正式挑戰，並測量跳遠距離。完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。 		
第十五週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3.熟練武術功操，並表現出穩定的身 	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動1》拳掌進攻 教師說明並示範拳掌進攻動作要領。	操作	

		<p>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>體控制和協調能力。</p> <p>4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5. 願意在課後從事武術活動的練習。</p>	<p>《活動 2》弓馬互換進攻</p> <p>1. 教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領。</p> <p>2. 教師說明並示範弓馬互換進攻活動進行方式。</p> <p>《活動 3》連續進攻</p> <p>教師說明並示範活動進行方式：</p> <p>1. 順步連續進攻：順步衝拳（右弓步右衝拳）→順步劈掌（左弓步左劈掌）→順步撐掌（右弓步右撐掌）。</p> <p>2. 拗步連續進攻：拗步衝拳（右弓步左衝拳）→拗步劈掌（左弓步右劈掌）→拗步撐掌（右弓步左撐掌）。</p> <p>《活動 4》弓馬互換防禦</p> <p>1. 教師說明並示範防守動作要領。</p>	
--	--	---	--	--	---	--

						<p>2.教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作要領：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。</p> <p>《活動5》獨立式換步樁</p> <p>教師說明並示範獨立式換步樁動作要領。</p>		
第十六週	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第三課小套路輕鬆學</p>	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5.願意在課後從事武術活動的練習。</p>	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第3課小套路輕鬆學</p> <p>《活動6》換步樁勤攻防</p> <p>教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式：</p> <p>1.將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。</p> <p>2.配合教師口令分別進行3次不同的攻防轉換動作。</p> <p>3.教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次</p>	操作觀察	

		<p>能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			<p>活動。</p> <p>4.接著由出題組同學輪流出題，搭配自己設計的結尾動作；出題後兩組角色互換。</p> <p>《活動 7》腿部基本功 教師說明並示範腿部基本功動作要領。</p> <p>《活動 8》踢蹬連環腿 教師說明踢蹬連環腿活動進行方式： 1.將三個腿部動作組合，練習踢蹬連環腿進攻。 2.2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。</p> <p>《活動 9》內外擺 教師說明並示範內擺、外擺動作要領。</p> <p>《活動 10》腿部動作連環練</p>	
--	--	---	--	--	---	--

						<p>教師說明腿部動作連環練活動進行方式：</p> <p>1.將踢蹬、轉身與內、外擺等動作組合成連環的腿部招式。</p> <p>2.2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出修改建議，接著兩人角色互換，再練習一次。</p> <p>《活動 11》二起腳</p> <p>教師說明並示範二起腳動作要領。</p>		
第十七週	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第三課小套路輕鬆學</p>	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p>	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第 3 課小套路輕鬆學</p> <p>《活動 12》武動三人行</p> <p>教師說明武動三人行活動進行方式：</p> <p>1.3 人一組，依照關卡順序與要求，互動協力完成武俠闖關的挑戰任務。</p> <p>2.學生帶著「武動</p>	<p>操作實作發表運動撲滿</p>	

		<p>態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>5.願意在課後從事武術活動的練習。</p>	<p>三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。</p> <p>《活動 13》快打六招</p> <p>1.教師說明快打六招活動進行方式：6 人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。</p> <p>2.教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。</p> <p>《活動 14》演武活動</p> <p>1.教師將全班分成 6 人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。</p> <p>2.教師請學生輪流上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現</p>	
--	--	---	--	--------------------------	--	--

						的動作需要調整或值得學習的地方。 3.教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。		
第十八週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3.能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 5.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 6.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。	第六單元自在動起來 第1課逗陣來跳繩 《活動1》腳步變換 1.教師說明並示範腳步變換動作要領。 2.活動結束後，教師請學生分享：變換腳步跳繩時，怎麼讓甩繩動作更流暢？ 《活動2》甩繩變化 1.教師說明並示範甩繩變動作要領。 2.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試甩繩變化，由1次開始，成功後慢慢增加次數，直到能連續轉換5	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	

			<p>的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>次。</p> <p>《活動3》雙人甩長繩練習 教師說明並找一位學生示範雙人甩長繩練習動作要領。</p> <p>《活動4》三人團體跳繩 教師說明三人團體跳繩活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.3人一組，每次兩人負責甩繩、一人負責跳。 2.分別挑戰邊跳邊轉身、長短雙繩跳。 3.三人角色互換，直到每人都當過跳繩者和甩繩者。 <p>《活動5》五人團體跳繩 教師說明五人團體跳繩活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.5人一組，兩人負責甩繩，其他三人跳。 2.分別挑戰一繩三人跳、雙繩三人 	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>跳。</p> <p>《活動 6》多人跳繩</p> <p>1.教師將全班分成 4-5 人一組，請學生討論想表現的跳繩動作組合。</p> <p>2.學生輪流上臺表演，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p>	
第十九週	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第二課划手前進</p>	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接</p>	<p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。</p> <p>2.覺察自己或他人划手動作的正確性。</p> <p>3.表現認真參與的學習態度。</p> <p>4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。</p> <p>5.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。</p> <p>6.願意利用課餘時間從事親水活動。</p>	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第 2 課划手前進</p> <p>《活動 1》陸上站立划手</p> <p>1.教師說明游泳時，五指自然合攏，手指自然伸直，才能更輕鬆的划手前進。</p> <p>2.教師說明並示範陸上站立划手動作要領。</p> <p>《活動 2》陸上站立划手</p> <p>教師說明並示範陸上「彎腰划手」動作</p>	<p>操作發表</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p>

		<p>受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			<p>要領。</p> <p>《活動 3》池內前彎划手 教師說明池內前彎划手活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將全班分成 2 人一組，每組一位學生沿著泳池壁排成一排，另一位學生在泳池旁觀察。 2. 扶牆練習不閉氣划手動作，一手連續划 10 下後換另一手，接著練習左右手交替划手共 10 下。 3. 熟悉不閉氣划手後，扶牆練習閉氣划手，一手連續划 5 下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共 10 下。 4. 每組的兩人輪流下水練習。 <p>《活動 4》持浮板划手 教師說明持浮板划</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>手活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none">1.每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。2.先練習不閉氣划手前進，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。3.熟悉不閉氣划手前進後，換練習閉氣划手前進，一手划5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。 <p>《活動5》水中清道夫</p> <p>教師說明水中清道夫活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none">1.5人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。2.每次1人，從泳池另一端出發，以持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面檢象		
--	--	--	--	--	---	--	--

						棋。 3.每人最多可以撿3個，最少撿1個象棋，最快撿到10個象棋的組別獲勝。		
第廿週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 6.願意利用課餘時間從事親水活動。	第六單元自在動起來 第2課划手前進 《活動6》一次到對岸 教師說明一次到對岸活動規則： 1.5人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。 2.聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。 3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。 《活動7》兩人水中接力 教師說明兩人水中接力活動規則：	操作發表 觀察實作 運動撲滿	【海洋教育】 海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3具備從事多元水域休息活動的知識與技能。

		<p>能力。</p> <p>3c-III-2 在身體 活動中 表現各 項運動 技能， 發展個 人運動 潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規 律運動 習慣， 維持動 態生 活。</p>			<p>1.2 人一組，討論各自負責的距離，確定第二人在水中站立的位置。第一人在池邊預備，第二人在約定位置等待。</p> <p>2.聽見哨音後，第一人低頭閉氣划手出發，在水中走路前進，直到碰到另一人擊掌接力。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3.兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》浮條牽我走 教師說明浮條牽我走活動進行方式：</p> <p>1.3 人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動作。</p> <p>2.負責持浮條的人觀察練習者的動</p>	
--	--	--	--	--	---	--

作，隨時提醒要注意的地方。

3.中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。

《活動 9》浮板助我行

教師說明浮板助我行活動規則：

1.6 人一組，每人站一個水道，在泳池邊持浮板預備。

2.聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。

3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。

《活動 10》游泳闖關賽

1.教師說明「游泳闖關賽」活動規則：

(1)第一關：閉氣入水，計算泳池底部的象棋個數，正確回答後，閉氣划手打水直到水道盡

						<p>頭。</p> <p>(2)第二關：閉氣划手打水前進，游過長椅上方和浮條下方，直到水道盡頭。</p> <p>(3)第三關：聽取關主指定的動作後，閉氣划手打水游到老師面前，做出指定動作，再閉氣划手打水前進至水道盡頭，即完成闖關。</p> <p>2.教師發下「游泳闖關賽」學習單，請學生下課後將闖關過程記錄下來。</p>		
第廿一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	<ol style="list-style-type: none"> 1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.和同伴合作，表 	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第3課快樂動動趣</p> <p>《活動1》機器人動一動</p> <p>教師說明機器人動一動活動進行方式：5人一組，各組分散在活動場地，小組進行機器人造型討論。跟著口令做動作，學機</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿</p>	

		<p>態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>		<p>現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。</p> <p>7.表現創意與舞蹈展演的能力。</p> <p>8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。</p>	<p>器人的姿態做造型。每個口令可變換不同造型做動作。每組學生可輪流出題。</p> <p>《活動 2》機器人遊行舞</p> <p>教師說明機器人遊行舞活動進行方式：5 人一組，小組集體討論與創作遊行舞內容。接著將創作內容串起並練習後，記錄於「機器人遊行舞」學習單。最後各組依序上臺表演，其他組共同欣賞與觀摩。</p> <p>《活動 3》愉快的舞者基本舞步</p> <p>1.教師說明並示範《愉快的舞者》基本舞步：交換步、踏併步、擦步、踏步。</p> <p>2.教師將全班分成 2 人一組，搭配教學影片練習《愉快的舞者》基本舞</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>步，請學生互相觀察動作可以如何調整。</p> <p>《活動4》愉快的舞者舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放《愉快的舞者》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成5人一組圍成圓圈，接著說明並示範《愉快的舞者》舞序。 <p>《活動5》表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.依照《活動4》的分組，各組依序上臺表演《愉快的舞者》舞蹈。每組表演時，其他組共同欣賞與觀摩。 2.教師發下《愉快的舞者》學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。 	
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣員林市育英國民小學 112 學年度第二學期五年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版國小健體 5 下	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1.學習關愛家人、與家人溝通。 2.適切與老年人互動，照顧失智長者。 3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4.認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。 5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6.覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。 7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。 8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子，享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作。 14.學跳《阿露娜》土風舞。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關				

	<p>的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>
<p>重大議題融入</p>	<p>【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 體認國際文化的多樣性。</p> <p>【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p> <p>【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p>

環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	第一單元健康幸福 一家人 第一課健康家庭互動	3	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-3	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1.認識家庭成員的角色與責任。 2.認同關愛家人的生活方式。 3.主動表現關愛家人的行動。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。 5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動1》家庭成員的責任 1.教師請學生上臺分享「家庭樹」學習單，說明自己的家庭成員，及其對家庭的責任與付出。 《活動2》愛家行動 1.教師提問：瑄君平常會透過哪些實際行動，傳遞對家人的愛呢？教師整理學生的回答，說明「愛家五到」行動。 2.教師請學生課後完成「愛家行動存摺」學習單，記錄自己的愛家行動，	實作 發表 演練	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察

			主動地表現促進健康的行動。			<p>累積「愛家存款」。</p> <p>《活動3》與家人溝通</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第10頁瑄君與家人相處的情境，並提問：如果你是瑄君，你會如何回應家人？</p> <p>2.教師統整學生的回答，並配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。</p> <p>3.教師說明：當你想向對方提出適當的做法時，可以運用人際溝通方法「三明治說話術」來表達。</p> <p>《活動4》居家防疫友善溝通</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第12-13頁情境，並提問：如果你是瑄君，遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？請和同學2人一組演練。</p>	與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7表達對家庭成員的關心與情感。
--	--	--	---------------	--	--	--	--------------------------------------

						2.教師提問：你曾經和家人發生什麼衝突？或是曾向家人提出你的想法嗎？當時的溝通情況如何？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。		
第二週	第一單元健康幸福一家人 第二課關懷家人	3	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1.認識更年期的生理、心理轉變。 2.理解更年期的保健方法。 3.認同健康面對老化的態度。 4.理解照顧老年人的方法。 5.認識失智症。 6.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。 7.主動表現照顧老年人的行動。 8.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動1》認識更年期 1.教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。 2.教師請學生和爸媽分享「更年期健康筆記」，提醒他們更年期的保健方法。 《活動2》健康面對老化 1.教師說明健康面對老化的方法。 2.教師提問：每個人都會變老，你對老化有什麼看法？	實作演練發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

			<p>獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>		<p>9.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。</p>	<p>你會如何建議家中的老年人安排生活呢？</p> <p>《活動3》五正四樂促進健康</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第16-17頁情境，說明：除了健康面對老化的方法，還可以透過「五正四樂」促進健康的原則，建議家人維持健康生活的方式。</p> <p>2.教師請學生參考課本第17頁瑄君的做法，和同學討論建議家中老年人達成「五正四樂促進健康」的做法，並和家人分享。</p> <p>《活動4》照顧老年人</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第18-21頁情境，說明照顧老年人的方法與注意事項。</p> <p>2.教師請學生課後和家人共同實踐照</p>	
--	--	--	---	--	-------------------------------	---	--

					<p>顧老年人的方法，完成「照顧老年人」學習單。</p> <p>《活動 5》與老年人溝通</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 22-24 頁情境，說明與老年人溝通的原則。</p> <p>2.教師請學生 2 人一組，配合課本第 22-24 頁情境，演練與老年人溝通的原則，並於課後運用以上原則，嘗試與老年人溝通。</p> <p>《活動 6》失智症警訊</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 25 頁情境，並配合認識失智症相關影片說明失智症定義、失智症十大警訊。</p> <p>《活動 7》失智長者安全居家環境</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 26 頁情境，並配合失智症安全居家環境相關</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>影片說明營造失智長者安全居家環境的方法。</p> <p>《活動 8》與失智長者溝通</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，說明與失智長者溝通的原則。</p> <p>2.教師請學生課後完成「認識失智症」學習單，增進對失智症的了解。</p> <p>《活動 9》健康面對死亡</p> <p>1.教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 28-29 頁情境，透過瑄君面對祖父死亡的情境，說明生活技能「自我調適」的步驟。</p>		
第三週	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	3	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進	<p>1.理解青春期常見保健問題的處理方法。</p> <p>2.運用生活技能「自我覺察」，覺</p>	第一單元健康幸福一家人 第 3 課青春快樂行 《活動 1》青春期女孩	演練 實作 發表 總結性評量	

		<p>資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自</p>	<p>方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>察青春期的生理、心理轉變。 3.運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 4.願意培養青春保健的生活型態。 5.面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。 6.認識生長發育的影響因素與促進方法。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。 9.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高</p>	<p>1.教師配合衛生棉使用相關影片，說明女生青春期的生理變化，以及常見保健問題的處理方法，並請學生完成「青春期女孩保健筆記」學習單。 2.教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。 3.教師帶領學生閱讀課本第31頁認識生理期用品——衛生棉條、月亮杯。 《活動2》自我覺察 1.教師運用生活技能「自我覺察」，引導學生覺察自己進入青春期的情緒和想法，以女生為例。 《活動3》經期保健 1.教師運用生活技能「自我健康管理」，引導女學生面對月經的來臨。</p>	
--	--	--	--	---	--	--

		<p>我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		<p>計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。 13.自我反省與修正長高計畫的行動。</p>	<p>(1)列出月經期間須準備的物品，例如：生理期用品、生理褲、小包包、生理月曆。 (2)訂定經期保健事項，並擬定經期保健的執行方法，例如： (3)製作執行紀錄表進行檢核。 《活動 4》同理與尊重 1.教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情境，說明：男生也需要多了解月經保健相關知識，當女生因月經而感到不適時，應同理對方的感受，陪伴或輕聲安慰她，表現友善的態度。 《活動 5》青春期的男孩 1.教師帶領學生閱讀課本第 36 頁情境，說明男生青春期的生理變化，與常見保健問題的處</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>理方法，並請學生完成「給青春期男孩的保健筆記」學習單第一部分。</p> <p>2.教師提問：親愛的男孩，發現夢遺時你的心情如何？請運用「情緒調適」技能調適心情。</p> <p>《活動6》男性生殖器官的保健</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第37頁情境，說明男性生殖器官的保健方法。</p> <p>2.教師請男學生落實男性生殖器官的保健行動，完成「青春期男孩保健筆記」學習單第二部分。</p> <p>《活動7》青春期的心理轉變與自我悅納</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，舉例說明青春期的心理轉變與自我悅納的方法。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>2.教師請學生寫下自己的青春期煩惱與自我悅納的方法，完成「青春期煩惱」學習單。</p> <p>《活動 8》影響生長發育的因素</p> <p>1.教師提問：青春期是生長的關鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？</p> <p>《活動 9》長高計畫擬定與執行</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 41-44 頁，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，擬定長高計畫。</p> <p>2.教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。</p> <p>3.教師請學生與家人討論長高計畫的</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>執行方法和獎勵，並在家人的見證下，做出健康約定，完成「長高計畫執行方法」學習單。</p> <p>4.教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。</p> <p>《活動 10》長高計畫改進</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 45 頁情境，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>2.教師提問：你的長高計畫目標都達成了嗎？請運用生活技能「自我管理與監督」進行改進，完成「長高計畫改進」學習單。</p>		
第四週	第二單元健康安全飲食	3	1a-III-2 描述生	Ea-III-1 個人的	1.描述飲食問題對健康的影響。	第二單元健康安全飲食	實作發表	

	<p>第一課健康飲食</p>	<p>活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題</p>	<p>營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。 3.願意培養健康飲食的生活型態。 4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。 7.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 8.了解健康自主管理的原則與方法。 9.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。</p>	<p>第 1 課健康飲食 《活動 1》覺察飲食問題 1.教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。 2.教師帶領學生閱讀課本第 50 頁情境，提問：想一想，這些健康飲食習慣，你都做到了嗎？做到請打勾。 《活動 2》飲食問題對健康的影響 1.教師提問：哪些健康飲食習慣你還沒做到呢？想一想，沒有養成這些健康飲食習慣，可能造成什麼健康問題？ 2.教師帶領學生閱讀課本第 51 頁情境，說明飲食問題可能對健康造成的影響。 《活動 3》個人每日飲食指南建議 1.教師帶領學生閱讀課本第 52-53 頁</p>		
--	----------------	--	--	--	--	--	--

		<p>所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>			<p>情境，說明如何查詢個人每日飲食指南建議。</p> <p>《活動4》六大類食物代換分量</p> <p>1.教師配合課本第54-57頁圖照、六大類食物代換分量圖卡，說明《每日飲食指南手冊》中，各類食物一份的量各代表多少分量。</p> <p>2.教師請學生運用六大類食物代換分量圖卡，安排符合個人的一日六大類食物建議份數，並上臺進行分享。</p> <p>《活動5》每日飲食指南達成檢視</p> <p>1.教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。</p> <p>2.教師請學生上臺分享「每日飲食指</p>	
--	--	---	--	--	--	--

					<p>南達成檢視 （二）」學習單， 說明個人飲食是否 符合每日飲食指南 的六大類食物建議 份數，哪些食物類 別沒有達到標準？ 有哪些飲食問題？ 《活動 6》改善飲 食問題</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師帶領學生閱 讀課本第 62-63 頁 情境，說明：如果 有飲食問題，可以 運用生活技能「自 我管理與監督」， 改進飲食問題，養 成健康飲食習慣。2.教師請學生寫下 需要改進的飲食問 題、訂定目標，分 組討論改進的方 法，將討論結果記 錄在「改善飲食問 題（一）」學習 單，輪流上臺分 享。3.教師請學生課後 嘗試執行改進的方 法，並在「改善飲		
--	--	--	--	--	---	--	--

						食問題(二)」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。		
第五週	第二單元健康安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	3	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1.理解健康飲食原則。 2.願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3.認識多元飲食文化。 4.運用資訊科技分享多元飲食文化。 5.願意尊重多元飲食文化。 6.認識異物梗塞急救處理步驟。 7.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 8.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 9.理解異物梗塞的預防方法。 10.認識一氧化碳中毒急救處理步	第二單元健康安全飲食 第2課多元飲食文化 《活動1》特色飲食健康吃 1.教師帶領學生閱讀課本第64頁，並提問：為了落實均衡飲食和「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則，小旭家的健康潤餅食材做了哪些改變？ 2.教師提問：享用節慶的特色飲食時，可以怎麼選擇，或以減少、替換的方式，達成「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則？ 《活動2》飲食文	發表實作演練總結性評量	【資訊教育】 資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國E5 體認國際文化的多樣

		<p>生活型態。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>		<p>驟。</p> <p>11.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>12.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>13.理解一氧化碳中毒的預防方法。</p>	<p>化大搜查</p> <p>1.教師請學生分享品嘗過的飲食文化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課本第66-67頁情境，介紹各類飲食文化。</p> <p>2.教師請學生上臺分享「多元飲食文化」學習單，說明特色菜肴的飲食文化。</p> <p>《活動3》尊重多元飲食文化</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，請學生分組上網搜尋資料，幫助小旭解答。</p> <p>第二單元健康安全飲食</p> <p>第3課飲食危機處理</p> <p>《活動1》異物梗塞急救處理</p> <p>1.教師配合課本第71-73頁，以及異物梗塞急救處理相關影片，說明：異物梗塞急救處理</p>	<p>性。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E12操作簡單的急救項目。</p>
--	--	--	--	--	---	---

時，應先判斷症狀，依據症狀可分成「輕度異物梗塞」、「重度異物梗塞」，再依不同嚴重程度做急救處理。

2.教師提問：想一想，生活中要注意什麼，才能預防發生異物梗塞呢？

《活動 2》一氧化碳中毒症狀和急救處理

1.教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。

《活動 3》預防一氧化碳中毒

1.教師提問：除了課本第 74 頁一氧化碳中毒案例之外，還有哪些狀況會導致一氧化碳中毒？如何預防中毒呢？

2.教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家

						中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。		
第六週	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	3	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 2.關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 3.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。 4.理解節能減碳方法。 5.理解綠色消費概念與方法。 6.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。 7.運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。 8.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。 9.主動表現節能減	第三單元保護地球動起來 第1課環保愛地球《活動1》4F 思考法——地球暖化議題 1.教師提問以下問題，請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。 (1)事實 (Fact): 關於地球暖化，你有哪些了解? (2)感受 (Feelings): 對於地球暖化所帶來的問題，你有什麼感受? (3)發現 (Findings): 你發現地球暖化的原因了嗎? 地球暖化的原因是什麼? (4)未來 (Future): 你願意為減輕地球暖化問題而努力嗎? 你預	發表實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

		<p>養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>碳、綠色消費的行動。</p> <p>10. 公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。</p>	<p>計怎麼做呢？</p> <p>2 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。</p> <p>《活動 2》認識碳足跡</p> <p>1. 教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。</p> <p>2. 教師提問：以生產牛肉產品為例，想一想，生產牛肉產品的各個階段，為什麼會增加溫室氣體排放？</p> <p>3. 教師請學生找一項產品，試著分析該產品的碳足跡，完成「碳足跡分析」學習單。</p> <p>《活動 3》發現碳足跡</p> <p>1. 教師提問：在生活中可以透過「碳足跡標籤」或其他資料中的標示，了解碳足跡的多寡。找一找，生活中哪</p>	
--	--	---	--	---	---	--

					<p>些產品或消費可以看到碳足跡的標示呢？</p> <p>《活動4》節能減碳方法</p> <p>1.教師提問：生活中，無論食、衣、住、行都會直接或間接造成二氧化碳的排放。你知道哪些節能減碳的方法？為什麼這些方法能減少碳排放呢？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第85頁情境，並配合節能減碳相關影片，說明節能減碳的方法，以及減少碳排放的原因。</p> <p>《活動5》綠色消費3R3E原則</p> <p>1.教師請學生上臺分享「一週垃圾紀錄」學習單。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第86-87頁情境，說明：平時可以透過綠色消費</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>的原則，做出友善環境的選擇。</p> <p>3.教師請學生在「綠色消費」學習單寫下自己能做到的綠色消費 3R3E 原則的做法，並上臺分享。</p> <p>《活動 6》目標設定——個人環保行動</p> <p>1.教師請學生根據生活技能「目標設定」原則，設定節能減碳和綠色消費目標，完成「愛護地球行動計畫」學習單。</p> <p>《活動 7》倡議宣導</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 89 頁，並配合環保集點網站和影片，說明環保集點制度和集點方法。</p> <p>《活動 8》校園環保行動</p> <p>1.教師提問：你在生活中發現什麼環</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>境問題？請和同學分組討論並製作校園環保行動計畫，完成「校園環保行動計畫」學習單，並積極落實行動計畫。</p> <p>《活動 9》社區環保行動</p> <p>1.教師請學生上臺發表課本第 93 頁「社區低碳永續家園行動方案建議」，說明哪些項目是你居住的社區能執行的行動，想出建議的做法，向社區提出行動方案。</p>		
第七週	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第二課環境污染面面觀</p>	3	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p>	<p>1.認識水污染的來源，覺知水污染對健康的危害。</p> <p>2.理解減少水污染的方法。</p> <p>3.自我反省與修正減少水污染的行動。</p> <p>4.認識空氣污染的來源，覺知空氣污染對健康的危害。</p>	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第 2 課環境污染面面觀</p> <p>《活動 1》水污染來源</p> <p>1.教師播放水污染相關影片，引導學生覺察水污染對健康的危害。</p> <p>2.教師帶領學生閱</p>	發表實作 總結性評量	<p>【環境教育】</p> <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生生活型態對其他生物</p>

		<p>技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>5.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。</p> <p>6.理解減少空氣汙染的方法。</p> <p>7.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。</p> <p>8.認識生活技能「做決定」的基本步驟。</p> <p>9.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。</p> <p>10.認識空氣品質指標。</p> <p>11.覺察對聲音的感受，認識噪音。</p> <p>12.覺知噪音對健康的危害。</p> <p>13.理解噪音防制方法。</p> <p>14.自我反省與修正減少噪音的行動。</p> <p>15.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。</p> <p>16.運用生活技能</p>	<p>讀課本第 94 頁情境，說明：水汙染來源可以分成生活污水、事業廢水、畜牧廢水。想一想，生活中的汙水可能來自哪裡呢？</p> <p>《活動 2》水汙染的影響</p> <p>1.教師提問：水汙染可能會造成什麼影響？</p> <p>2.教師提問：你的生活中，哪些時候需要用水？你有哪些浪費水資源的行為？可以如何改進呢？</p> <p>《活動 3》減少水汙染行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 96-97 頁情境，並配合節水相關影片，引導學生認識減少水汙染行動。</p> <p>2.教師提問：課本中的減少水汙染行動你能做到哪些？請在生活中實踐減</p>	<p>與生態系的衝擊。</p>
--	--	---	--	---	-----------------

				<p>「問題解決」，解決生活中的噪音問題。</p> <p>17. 認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>少水污染行動，並在「減少水污染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少水污染的行動。</p> <p>《活動 4》空氣污染來源與危害</p> <p>1. 教師播放空氣污染相關影片，引導學生覺察空氣污染對健康的危害。</p> <p>《活動 5》解決空氣污染問題</p> <p>1. 教師請學生分組上臺進行角色扮演，分別站在政府、企業、民眾的角度，發表對於空氣污染問題的省思，以及解決空氣污染問題的方法。</p> <p>《活動 6》減少空氣污染行動</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 101 頁情境，並配合空氣污染相關影片，帶領學生認識減少空氣</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>汙染行動。</p> <p>2.教師提問：課本中的減少空氣汙染行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少空氣汙染行動，並在「減少空氣汙染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少空氣汙染的行動。</p> <p>《活動 7》減空汙的好決定</p> <p>1.教師說明生活技能「做決定」的步驟，請學生分組討論完成「減空汙的好決定」學習單，並上臺分享。</p> <p>《活動 8》空氣品質指標</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 103 頁情境，並配合影片介紹空氣品質指標 (AQI) 各級別對健康的影響以及對學生的活動建議。</p> <p>《活動 9》對聲音</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>的感受</p> <p>1.教師播放各種聲音音檔，並提問：生活中可以聽到各種聲音，不同聲音會帶給我們不同感受。</p> <p>《活動 10》噪音對健康的影響</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 105 頁情境，並配合各種聲音音檔以及噪音汙染相關影片，說明噪音對健康的影響，以及分貝的意義。</p> <p>《活動 11》減少噪音行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 106 頁情境，並配合噪音汙染相關影片，帶領學生認識減少噪音行動。</p> <p>2 教師提問：課本中的減少噪音行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少噪音行動，並在</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>「減少噪音行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少噪音行動。</p> <p>《活動 12》解決噪音問題</p> <p>1.教師說明生活技能「問題解決」的步驟，請學生分組討論完成「解決噪音問題」學習單，並上臺分享。</p>	
第八週	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防</p>	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。</p> <p>2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。</p> <p>3.認識羽球構造。</p> <p>4.了解並表現執羽球的動作要領。</p> <p>5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。</p> <p>6.比較自己或他人羽球動作技能的正確性。</p> <p>7.了解並演練羽球比賽的進攻策略。</p>	<p>第四單元球技對決第 1 課羽球共舞</p> <p>《活動 1》羽球拍握拍方式</p> <p>1.教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 3 組，請學生分組討論：找一找，課本第 113 頁中的握拍方式哪裡錯誤？觀察自己和同學的握拍方式，是否出現相同的錯誤？</p> <p>《活動 2》熱身動</p>	<p>操作發表實作觀察運動撲滿</p>

		<p>守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>9.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。</p> <p>10.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。</p>	<p>一動</p> <p>1.教師帶領學生持羽球拍熱身。</p> <p>《活動3》慢飛氣球</p> <p>1.教師說明「慢飛氣球」活動規則：2人一組，一人負責第一關，另一人負責第二關，兩人合作挑戰第三關。每關挑戰時間1分鐘，累積擊球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動4》羽球構造與執羽球的方法</p> <p>1.教師帶領學生認識羽球的構造。</p> <p>2.教師說明並示範「執羽球的方法」。</p> <p>《活動5》向上擊球</p> <p>1.教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成三關任務。第一關：擊球10下；第二關：擊球15下；</p>	
--	--	---	---	---	--

第三關：擊球 20 下。

《活動 6》隔網擊球

1. 教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，一人把球拋擲過網，另一人持球拍回擊過網（可選擇正手或反手擊球）。拋擲 5 球後，兩人角色互換練習。

《活動 7》正手發球與反手發球

1. 教師說明並示範「正手發球」、「反手發球」的動作要領。

2. 教師將全班分成 6 組，站在發球線後練習正手發球、反手發球過網，發球須超過對面場地中的發球線。

《活動 8》你發球我回擊

1. 教師說明「你發球我回擊」活動規則：2 人一組，一

人擔任發球者，另一人擔任回擊者。發球者站在圓圈中發球，共發 5 球，發球須超過對面場地中的白線才算成功，發球成功一次得 1 分。回擊者將球擊回，發球者若未接到被擊回的球，回擊者得 1 分。發 5 球後，兩人角色互換，最後累積得分較高者獲勝。

《活動 9》雙人闖關

1. 教師說明「雙人闖關」活動規則：
2 人一組合作闖關，依序完成各關卡，最後累積得分最高的組別獲勝。

《活動 10》羽球競賽

1. 教師說明「羽球競賽」活動規則：
2 人一組上場，兩人輪流發球，須站在發球線後發球；

						發球後，球須飛過對方場地的發球線，若未過發球線，則對方得分，並換對方發球。兩人互擊球，球於對方場地線內落地則己方得1分；擊球出界則對方得1分。先得3分者獲勝，本組結束，換下一組2人上場。		
第九週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 	<p>第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動1》投籃動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明並示範「投籃」的動作要領。 <p>《活動2》正面投籃與側面投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。 <p>《活動3》投籃練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「投籃練習」活動規則：3人一組，一人投 	操作發表實作	

		<p>略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			<p>籃、一人撿球、一人記錄。投籃者在圓盤後練習在每個投籃點投 3 球，其他人觀察投籃動作，記錄者在「投籃練習」學習單記錄投籃情形。投籃者完成投籃後，角色互換接續練習。</p> <p>《活動 4》投籃積分賽</p> <p>1.教師說明「投籃積分賽」活動規則：6 人一組，輪流投籃，時間結束後，累積投中次數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》自拋球墊步投籃個人練習</p> <p>1.教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時雙腳墊步，面向籃框投籃。</p> <p>《活動 6》接球墊步投籃雙人練習</p>	
--	--	---	--	--	--	--

1.教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則：2人一組，一人傳球、另一人投籃。投籃者跑近投籃點時，傳球者將球傳出，投籃者接球墊步投籃。投5球後，兩人角色互換練習。

《活動7》自拋球面框投籃個人練習
1.教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時以一腳為軸心轉身面向籃框投籃。

《活動8》接球面框投籃多人練習
1.教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則：4人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三

分線跑到圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球面框投籃。投籃者都完成後，其中一位投籃者和傳球者角色互換練習，每個人都當過傳球者，活動即完成。

《活動 9》跑動接球投籃得分賽

1.教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則：4 人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到 2 個圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球進行墊步投籃或面框投籃。投籃成功一次得 1 分。時間結束後，累積得分最高的組別獲勝。

《活動 10》試探步

1.教師說明「試探

						<p>步」活動規則：把角錐當作防守者，練習試探步，讓球遠離防守者。</p> <p>《活動 11》一對一攻防</p> <p>1.教師說明「一對一攻防」活動規則：2 人一組，一人防守，另一人持球進攻，運用試探步擺脫防守後投籃。投籃成功一次得 1 分，時間結束後，攻守交換再比一場，累積得分較高者獲勝。</p>		
第十週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基本戰術。	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態</p>	<p>第四單元球技對決第 2 課籃球攻防《活動 12》上籃腳步練習（不持球）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。</p> <p>《活動 13》上籃腳步練習（持球）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃腳步（持</p>	操作發表 運動撲滿	

		<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生</p>	<p>度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>球)」的動作要領。</p> <p>《活動 14》上籃手部動作練習（原地）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。</p> <p>《活動 15》上籃對空練習（移位）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃對空」的動作要領。</p> <p>《活動 16》運球上籃</p> <p>1.教師說明「運球上籃」活動規則：4 人一組，輪流從三分線後運球出發，練習左手運球上籃、右手運球上籃。一人練習時，其他人觀察練習者上籃腳步、手部動作。</p> <p>《活動 17》接球後運球上籃</p> <p>1.教師說明「接球後運球上籃」活動規則：4 人一組，</p>	
--	--	---	--	--	--

			活。			<p>一人傳球，其他三人練習接球後運球上籃。上籃者各投完一次後，傳球者與其中一位上籃者角色互換，再次進行活動。以此類推，直到每個人都當過傳球者。上籃成功一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 18》擋人要領</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師說明並示範「擋人」的動作要領。2.教師將全班分成2人一組，在球場擺放角錐當作防守者，請學生輪流練習擋人要領。 <p>《活動 19》兩人擋拆進攻</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師說明「兩人擋拆進攻」活動規則：2人一組，一人跑弧線到防守者（角錐）處，擋住防守者（角錐）。	
--	--	--	----	--	--	--	--

另一人練習投籃、上籃、傳球給隊友的進攻方式。時間結束後，兩人角色互換練習。

《活動 20》二對二攻防

1. 教師說明「二對二攻防」活動規則：2 人一組，一次兩組在籃球場半場進行競賽。兩組派代表猜拳，贏者為進攻方，輸者為防守方。進攻方從邊線發球給場內組員，運用運球、傳球合作，投籃或上籃得分；防守方嘗試阻擋對方得分。當發生違例或犯規行為，改由對方取得控球權，取得控球權的組別從邊線發球給場內組員。30 秒後攻守交換，3 分鐘後累積得分較高的組別獲勝，接著換下兩組上場。

<p style="text-align: center;">第十一週</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺</p>	<p>3</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解蹲踞式起跑的動作要領。 2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 	<p>第五單元奔騰泳休閒 第1課短跑衝刺 《活動1》蹲踞式起跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。 2.教師將全班分成6組，練習蹲踞式起跑基本動作。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第144頁打勾。 <p>《活動2》起跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「起跑練習」活動規則：4人一組，各組每次派一人練習30公尺快跑，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，每人兩種起跑方式都練習後，活動即完成。 <p>《活動3》體驗用不同步頻跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「體驗 	<p>操作發表 實作觀察 運動撲滿</p>	
---	------------------------------	--	----------------------------------	---	--	-------------------------------	--

			<p>習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>用不同步頻跑」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤。依序練習慢節奏、中節奏、快節奏的跑步速度。</p> <p>《活動4》體驗用不同步幅跑</p> <p>1.教師說明「體驗用不同步幅跑」活動規則：8人一組，依序向前跑，練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動5》步頻、步幅雙體驗</p> <p>1.教師說明「步頻、步幅雙體驗」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤，依序練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動6》短跑競</p>	
--	--	--	---	--	---	--

						<p>賽</p> <p>1.教師說明「短跑競賽」活動規則：6人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式、步頻和步幅、終點衝刺姿勢，將觀察結果記錄在「短跑競賽」學習單。以此類推，全組都完成快速跑後，即完成活動。</p>	
第十二週	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第二課樂趣跳高</p>	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1.了解跳高的動作要領。</p> <p>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。</p> <p>4.透過體驗或實</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第2課樂趣跳高</p> <p>《活動1》跳高體驗</p> <p>1.教師說明「跳高體驗」活動規則：4人一組，兩人舉橡皮筋繩，分別至</p>	<p>操作觀察實作</p>

		<p>與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體</p>	<p>踐，解決跳高活動的問題。</p> <p>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。</p>	<p>小腿、膝蓋、大腿、腰部等高度，其他人嘗試跳越橡皮筋繩。將練習情形記錄在課本第150頁生活行動家。持繩者、越繩者交換角色練習。</p> <p>《活動2》起跳動作</p> <p>1.教師說明並示範「起跳」的動作要領。</p> <p>《活動3》助跑後起跳</p> <p>1.教師說明「助跑後起跳」活動規則：6人一組練習助跑後起跳，跳越小欄架。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做出起跳動作，助跑銜接起跳的動作是否流暢。</p> <p>《活動4》助跑跳過繩</p> <p>1.教師說明「助跑跳過繩」活動規則：6人一組，分</p>	
--	--	--	--	---	--

			適能與運動技能表現。			組練習助跑 3 步、5 步、7 步起跳越過繩，逐步挑戰跳越 60 公分、70 公分、80 公分、85 公分、90 公分的高度。將練習情形記錄在課本第 153 頁生活行動家。		
第十三週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。 	<p>第五單元奔騰泳休閒 第 2 課樂趣跳高 《活動 5》跳高助跑步點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。 2.教師說明「跳高助跑步點」活動規則：6 人一組，一次一人練習找出跳高的助跑步點，並跳越過繩。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做到找出跳高助跑步點的步驟。 <p>《活動 6》剪式跳高</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師將全班分成 	操作發表 運動撲滿	

			<p>表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			<p>4 組，練習剪式跳高。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 154-155 頁打勾。</p> <p>《活動 7》跳高挑戰</p> <p>1.教師說明「跳高挑戰」活動規則：6 人一組，逐步挑戰跳越 75-120 公分的高度。每個高度有 3 次機會試跳，挑戰成功可挑戰下個高度。將挑戰情形記錄在課本第 157 頁生活行動家。</p>		
第十四週	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第三課水中健將</p>	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉</p>	<p>1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。</p> <p>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第 3 課水中健將</p> <p>《活動 1》捷泳划手動作檢核</p> <p>1.教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。</p>	操作發表	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備</p>

		<p>動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>度。</p> <p>4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。</p> <p>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。</p>	<p>《活動 2》扶牆捷泳換氣</p> <p>1.教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。</p> <p>《活動 3》持浮板打水換氣</p> <p>1.教師說明「持浮板打水換氣」活動規則：4 人一組，練習一手持浮板，另一手緊貼身側，閉氣打水 6 次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，頭轉另一側練習捷泳換氣。</p> <p>《活動 4》打水換氣</p> <p>1.教師說明「打水換氣」活動規則：4 人一組，練習一手伸直在前，另一手緊貼身側，閉氣打水 6 次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，轉另一側練習捷泳換氣。</p> <p>《活動 5》原地划手換氣</p>		<p>從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
--	--	---	---	--	--	--	--------------------------

		<p>3c-III-2 在身體 活動中 表現各 項運動 技能， 發展個 人運動 潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規 律運動 習慣， 維持動 態生 活。</p>			<p>1.教師說明並示範 「原地划手換氣」 的動作要領。</p> <p>《活動 6》划手換 氣向前走</p> <p>1.教師說明「划手 換氣向前走」活動 規則：4 人一組， 排成一行在水中行 走前進，並進行划 手和換氣的連續動 作。</p> <p>《活動 7》持浮板 打水划手換氣</p> <p>1.教師說明「持浮 板打水划手換氣」 活動規則：4 人一 組，練習持浮板閉 氣打水 6 次後，單 邊划手換氣，練習 右手划手後再換左 手。</p> <p>《活動 8》打水划 手換氣練習</p> <p>1.教師說明「打水 划手換氣練習」活 動規則：練習閉氣 打水 4 次，划右手 換氣。練習閉氣打 水 4 次，划左手換</p>	
--	--	---	--	--	--	--

						氣。練習閉氣打水4次，划右手換氣，接著閉氣打水4次，划左手換氣。		
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。 7.在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動9》捷泳連續動作 1.教師說明「捷泳連續動作」活動規則：3人一組，依序練習手腳聯合捷泳前進15公尺，感到氣不足時，轉頭側身換氣。 《活動10》捷泳異程接力 1.教師說明「捷泳異程接力」活動規則：3人一組，捷泳前進，合作游完25公尺，活動前衡量自身能力，討論每人負責的距離。第一棒蹬牆出發，第二、三棒分別在泳池中約定位置預備。第一棒與	操作發表實作觀察運動撲滿	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

		<p>神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			<p>第二棒拍掌接力，第二棒蹬地出發，以此類推，第三棒最快抵達終點的組別獲勝。</p> <p>《活動 11》捷泳挑戰賽</p> <p>1.教師說明「捷泳挑戰賽」活動規則：2 人一組，每人任選一個挑戰進行，一人挑戰、另一人觀察。</p> <p>《活動 12》溯溪安全裝備</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 168 頁，認識溯溪的安全裝備：頭盔、防寒衣、救生衣、溯溪手套、安全吊帶、安全鈎環、溯溪鞋。</p> <p>《活動 13》溯溪遊戲</p> <p>1.教師說明「溯溪遊戲」活動規則：4 人一組，依序完成各關卡：拉繩橫渡、單人橫渡障</p>	
--	--	---	--	--	--	--

						礙、團體橫渡障礙。		
第十六週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解正手擲盤的動作要領。 2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。 5.了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、踝毬、豆毬的動作要領。 6.比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、踝毬、豆毬動作的正確性。 7.創作和展演踢毬組合動作。 8.分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。 9.透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	第五單元奔騰泳休閒 第4課家庭休閒運動 《活動1》正手握盤 1.教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。 《活動2》正手擲盤 1.教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。 《活動3》異程擲接盤 1.教師說明「異程擲接盤」活動規則：2人一組，一人擲盤（正手或反手皆可），另一人接盤。每組有3次機會，可選擇A區、B區、C區，合作挑戰不同距離擲盤和接盤。擲盤者擲出飛盤的距離須超過挑戰區域，	操作發表實作運動撲滿	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			<p>體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>且接盤者成功接住飛盤才算成功。挑戰 A 區成功得 1 分，挑戰 B 區成功得 2 分，挑戰 C 區成功得 3 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》踢毬基本功</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範「踢毬基本功」的動作要領。 2. 教師將全班分成 2 人一組，請學生運用繫繩毬分組練習踢毬基本功。一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學踢毬基本功的動作要領。 <p>《活動 5》踢毬四連環</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明「踢毬四連環」活動規則：4 人一組，每人需做出「踢毬」組合另一動作，例 	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>如：拐毬、膝毬、踝毬、豆毬。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毬動作組合。</p> <p>《活動6》家庭休閒運動計畫</p> <p>1.教師將全班分成4人一組設計飛盤或毬子遊戲，並嘗試進行所設計的遊戲。</p>	
第十七週	<p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第一課靈活滾躍</p>	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接</p>	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人體操動作的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。</p> <p>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。</p>	<p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第1課靈活滾躍</p> <p>《活動1》金雞站立與金雞倒立</p> <p>1.教師說明並示範「金雞站立」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成4組，練習金雞站立與金雞倒立。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第185頁打勾。</p> <p>《活動2》前後搖</p>	<p>操作發表實作</p>

		<p>受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>			<p>籃分腿</p> <p>1.教師說明並示範「前後搖籃分腿」的動作要領。</p> <p>《活動3》前滾翻空中分腿</p> <p>1.教師說明並示範「前滾翻空中分腿」的動作要領。</p> <p>《活動4》滾翻組合秀</p> <p>1.教師說明「滾翻組合秀」活動規則：4人一組，每人運用前滾翻、後滾翻、前滾翻空中分腿，做出兩個動作的組合。</p> <p>《活動5》跳躍組合</p> <p>1.教師將全班分成4人一組，並提問：想一想，可以怎麼組合兩個跳躍動作？</p> <p>《活動6》助跑踏跳</p> <p>1.教師將全班分成4人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳</p>	
--	--	---	--	--	---	--

						起，做出不同跳躍動作。		
第十八週	第六單元我的運動 舞臺 第一課靈活滾躍	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	第六單元我的運動 舞臺 第1課靈活滾躍 《活動7》撐箱彈跳 1.教師將全班分成4人一組，請學生嘗試雙腳踩踏板起跳，雙手支撐跳箱，跳起時盡量抬高臀部，並可變化不同跳躍動作。 《活動8》撐跳過箱 1.教師將全班分成4人一組，請學生嘗試運用不同方式撐跳過箱。 《活動9》橫箱分腿騰躍 1.教師將全班分成4人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試橫箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，	操作 發表 觀察 運動撲滿	

			略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			做到的動作要領在課本第 193 頁打勾。 《活動 10》縱箱分腿騰躍 1.教師將全班分成 4 人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試縱箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 195 頁打勾。		
第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解主題式創作舞的動作變化要素。 2.欣賞主題式創作舞，分享心得。 3.分析並解釋主題式創作舞的特色。 4.與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	第六單元我的運動舞臺 第 2 課動動秀 《活動 1》運動項目肢體創作 1.教師將全班分成 6 人一組，請學生以籃球運動為主題，和同學用肢體來模擬運動情境。教師可以以下肢體創作元素變化，引導學生創作。 2.教師請學生以其	操作發表實作	

			<p>分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>		<p>他運動為主題（例如：躲避球、排球、接力、跳繩等），練習運用肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化），組合4個動作，表演時間為4個8拍。</p> <p>《活動2》運動主題創作</p> <p>1.教師舉例運動主題，引導學生構思運動主題的情境發展（開始、過程、結局），並嘗試表演運動情境。</p> <p>《活動3》表演與欣賞</p> <p>1.教師請學生上臺表演運動主題的情境發展，並互相觀摩。觀賞表演時可以注意表演者的肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化）、動作的流暢性、合作默</p>	
--	--	--	---	--	---	--

						契、表情變化等。		
第廿週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動4》阿露娜土風舞基本舞步 1.教師配合阿露娜土風舞教學影片，說明並示範「阿露娜土風舞基本舞步」。 2.教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確？怎麼調整？ 《活動5》阿露娜土風舞舞序 1.教師播放阿露娜土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 《活動6》表演與欣賞 1.教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩。	操作發表 運動撲滿	

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。