

※四年級

學習領域課程計畫

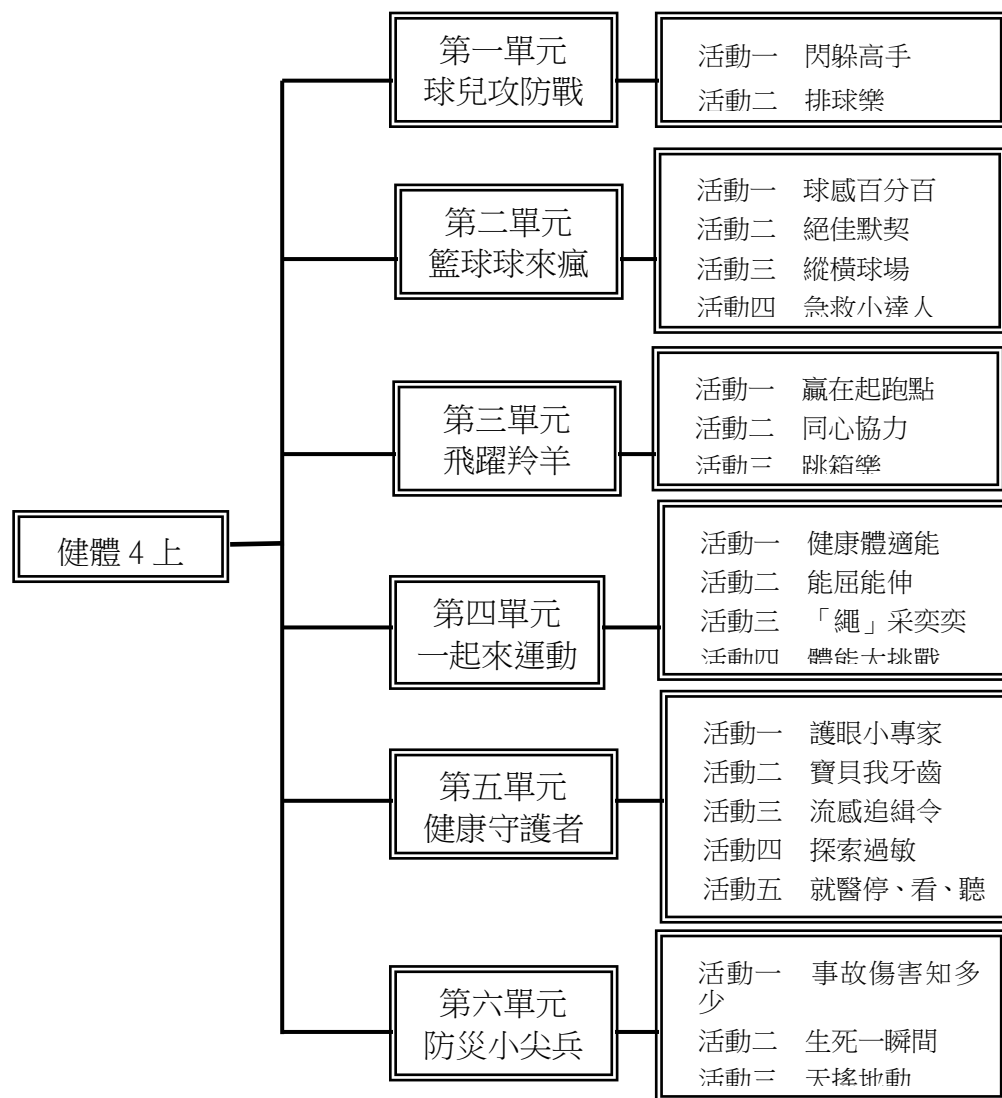
新竹市 內湖 國民小學 110 學年度 四 年級 第 1 學期 健康與體育 領域課程計畫 設計者：四年級教學群 教師
第 1 學期

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

1. 透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。
2. 透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。
3. 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。
4. 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。
5. 引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。
6. 從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。
7. 透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。
8. 透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。
9. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。
10. 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。
11. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)



四、本學期課程內涵：

日期/週	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	-----------	-----------	----	------	------	----

1 (09/01-09/05)	<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>【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。</p>	<p>單元一、球兒攻防戰</p> <p>活動 1 閃躲高手</p> <p>活動一：練習傳接球動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範肩上傳球動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師講解接低球、接高球動作要領。 4. 請學生分組進行練習。 5. 操作過程中教師應針對學生錯誤的動作立即做修正。 <p>活動二：8 字形傳接練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範傳接動作及 8 字形傳球路徑。 2. 請學生四人一組進行練習。 <p>活動三：擊牆傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範擊牆傳接動作要領：球擊牆高度約在腰、胸之間，接球時要判斷球彈地位置及方向後再接球。 2. 請學生進行練習。 <p>活動四：穿過呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範穿過呼拉圈傳接動作。 2. 請學生分組進行練習。 <p>活動五：跟著球兒轉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：活動進行的目的是要練習快速移位，隨時正面對球。 2. 教師講解並示範轉身移位，以及外圈傳球路徑要領。 3. 請學生分組進行練習。 <p>活動六：簡易躲避球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	實作評量 觀察評量	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程＊表示教科書更換版本銜接課程
-----------------	---	--	---	--	--------------	---

<p>11 (09/06~09/12)</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【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。</p>	<p>單元一、球兒攻防戰</p> <p>活動 1 閃躲高手</p> <p>活動 2 排球樂</p> <p>活動 1 閃躲高手</p> <p>活動一：複習攻防練習</p> <p>1. 教師講解傳接球與閃躲要領。</p> <p>2. 請學生 4~6 人一組，輪流在內、外場，進行攻擊、閃躲練習。</p> <p>活動二：方陣躲避球遊戲</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動 2 排球樂</p> <p>活動一：球感練習</p> <p>1. 教師說明：運用不同的器材可降低擊球的難度。</p> <p>2. 教師引導學生利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。</p> <p>活動二：球兒高飛</p> <p>1. 教師講解並示範排球拋接球感練習。</p> <p>2. 請學生練習各種拋接動作。</p> <p>3. 待動作純熟後，教師可引導學生進行分組競賽或個人賽。</p> <p>活動三：大風吹</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：擊球樂</p> <p>1. 教師講解活動方式：以單、雙手進行手腕擊球，盡量不要讓球落地。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元一、球兒攻防戰</p> <p>活動 1 閃躲高手</p> <p>活動 2 排球樂</p>	<p>實際演練觀察評量</p>	
-------------------------	---	--	----------	---	-----------------	--

<p>三 (09/13~09/19)</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>單元一、球兒攻防戰</p> <p>活動 2 排球樂</p> <p>活動一：低手傳球</p> <p>1. 教師講解並示範低手傳球動作要領。</p> <p>2. 請學生進行低手傳球動作練習，教師巡視行間，即時糾正錯誤動作</p> <p>3. 請學生兩人一組互相觀摩與練習。</p> <p>活動二：擊反彈球</p> <p>1. 教師講解活動方式：將球上拋，球於身體前落地反彈後擊球。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：定位傳球</p> <p>1. 教師講解活動方式：一人拋球，三到五人輪流以低手傳球動作擊球給拋球者。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：移位擊球</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>活動五：彈跳排球</p> <p>1. 教師講解彈跳排球活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行彈跳排球。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元一、球兒攻防戰</p> <p>活動 2 排球樂</p>	<p>實際演練 觀察評量</p>	
------------------------	--	--	----------	--	----------------------	--

<p>四 (09/20~09/26)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>【性別平等教育】1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。</p>	<p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 1 球感百分百</p> <p>活動一：持球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明籃球運動的樂趣，藉以引起學生的學習動機。 2. 教師講解並示範左右手相互撥球、持球繞頸、持球繞腳、腰部繞球，以及胯下 8 字形繞球動作技巧。 3. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 <p>活動二：拋球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範單手拋球單手接、單手換手拋接、拍掌接球、坐著拋球起立後接球動作技巧。 2. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式控球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 <p>活動三：運球球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範坐姿單手運球、坐姿左右手交換運球，以及坐姿腿間 V 字三點運球動作技巧。 2. 請學生模仿教師動作，逐項操作各式運球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 <p>活動四：雙人球感練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範雙人轉身傳球、雙人頭頂胯下傳球，以及多人單手傳球動作技巧。 2. 請學生分組逐項操作各式傳球動作。 3. 練習過程中，教師針對學生錯誤的動作立即做修正。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 1 球感百分百</p>	<p>實作評量</p> <p>課堂問答</p>	
------------------------	---	---	----------	---	-------------------------	--

<p>五 (09/27~10/03)</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>【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。</p>	<p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 2 絕佳默契</p> <p>活動一：傳接球練習</p> <p>1. 教師示範正確的接球動作，並說明放鬆身體，減少球的衝擊力量，才能將球穩穩接住。</p> <p>2. 教師講解並示範地板傳球、過頂傳球、胸前傳球、單手肩上傳球動作要領。</p> <p>3. 請學生分組進行練習。</p> <p>4. 教師鼓勵學生以不同傳球動作進行傳接球練習。</p> <p>活動二：原地三角傳球</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>3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。</p> <p>活動三：星形傳球</p> <p>1. 教師講解活動方式。</p> <p>2. 學生分組進行練習。</p> <p>3. 待動作熟練後，教師再以吹哨方式引導學生改變傳球的方向或動作，增加活動的樂趣。</p> <p>活動四：快遞傳球</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>3. 待動作熟練後，教師可指定傳球動作或方向，請學生再次進行遊戲。</p> <p>活動五：七手八腳</p> <p>1. 教師講解活動方式：三人一組，兩人傳球一人在中間抄截，傳球者被抄球後兩人即角色互換，以相互練習。</p> <p>2. 鼓勵學生嘗試用各種方法傳球，不讓中間抄截者抄到球。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 2 絕佳默契</p>	<p>自我評量 實作評量</p>	
----------------------------	--	--	----------	--	----------------------	--

六 (10/04~10/10)	<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>【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。</p>	<p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 3 縱橫球場</p> <p>活動一：原地運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解運球動作在籃球運動中的重要性，以引起學生學習興趣。 2. 教師講解並示範運球的動作要領。 3. 請學生練習右手運球、左手運球，以及左右手交換運球動作。 <p>活動二：高度變化運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範高運球及低運球的動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 3. 待動作熟練後，教師引導學生隨著哨音長短，練習高、低變化運球。 <p>活動三：行進間直線運球及收球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範行進間運球動作要領。 2. 請學生依據教師示範，逐步操作。 3. 教師講解並示範收球動作。 4. 請學生進行練習。 <p>活動四：運球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生進行練習。 <p>活動五：曲線運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範曲線運球動作技能。 2. 請學生分組練習。 3. 教師亦可變化活動方式，讓學生回程時練習直線運球及收球動作。 <p>活動六：個人移位運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範方向變化運球的運用及動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 待動作熟練後，教師可運用哨音和口令，引導學生變化運球方向。 	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	自我評量 實作評量	
-----------------	--	--	---	---	--------------	--

<p>七 (10/11~10/17)</p>	<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>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>【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。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 3 縱橫球場</p> <p>活動 4 急救小達人</p> <p>活動 3 縱橫球場人</p> <p>活動一：行進間繞圈運球</p> <p>1. 教師講解並示範行進間繞圈運球的動作要領。</p> <p>2. 請學生運用籃球場的中圈或是罰球圈，分組練習順時針及逆時針的運球動作。</p> <p>活動二：運球紅綠燈</p> <p>1. 教師說明遊戲規則並將全班分成 2 到 3 組。2. 教師講解遊戲的目的及運球技能。</p> <p>3. 請學生分組進行遊戲。</p> <p>活動 4 急救小達人</p> <p>活動一：經驗分享</p> <p>1. 教師引導學生發表：曾看過或發生過哪些運動傷害狀況？當時有做緊急處理嗎？</p> <p>2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。</p> <p>活動二：討論造成運動傷害的狀況及如何預防。</p> <p>1. 教師引導學生了解「預防重於治療」的觀念，並提醒其運動時要注意安全，以減少傷害的發生。</p> <p>2. 教師提問並引導學生發表：可能造成運動傷害的狀況有哪些？</p> <p>3. 請學生分組討論並發表各狀況的預防方法。</p> <p>活動三：經驗分享</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表：曾有流鼻血的經驗嗎？當時是如何處理的？</p> <p>2. 教師統整學生的意見。</p> <p>活動四：流鼻血處理步驟</p> <p>1. 教師講解並示範流鼻血的正確處理步驟，以及各步驟的作用。</p> <p>2. 請學生演練流鼻血的處理步驟。</p> <p>活動五：PRICE</p> <p>1. 教師講解 PRICE 的意義。2. 教師講解並示範 PRICE 各步驟的功用、目的，以及注意事項。3. 教師講解急救後的正確處理方式。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元二、 籃球球來瘋</p> <p>活動 3 縱橫球場</p> <p>活動 4 急救小達人</p>	<p>實作評量</p> <p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p>	
----------------------------	---	---	----------	--	-------------------------------------	--

		4. 請學生演練 PRICE 各步驟。				
--	--	---------------------	--	--	--	--

<p>八 (10/18~10/24)</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>單元三、飛躍羚羊</p> <p>活動 1 贏在起跑點</p> <p>活動一：反應遊戲</p> <p>1. 教師指導學生以正向屈膝坐姿、反向直膝坐姿、反向屈膝仰臥、正向俯臥支撐等靜止動作，轉換成起跑動作。</p> <p>2. 教師說明：起跑是身體由靜態預備姿勢，轉換成高速的瞬間動作，所以必須具備敏捷的反應能力。</p> <p>活動二：推蹬遊戲</p> <p>1. 教師說明：藉由推蹬遊戲可體驗腳蹬地的感覺。</p> <p>2. 教師說明單人推蹬活動方式：原地練習右腳踩第一次，再右腳蹬地跳，最後雙腳蹬地跳，雙腳落地，重覆四次後，再換腳做同一動作。</p> <p>3. 請學生進行練習。</p> <p>4. 教師強調身體向上彈跳時，腳須用力推蹬。</p> <p>活動三：跨步遊戲</p> <p>1. 教師說明活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>3. 教師提醒學生，如果跑者沒有向前跑，擔任抱人者不可以隨意放手，以免讓跑者跌倒受傷。</p> <p>活動四：站立式起跑</p> <p>1. 教師說明站立式起跑的動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>3. 教師提醒學生起跑後加速要領。</p> <p>4. 請學生自行練習，教師視狀況予以指導。</p> <p>活動五：追逐遊戲</p> <p>1. 教師講解追逐遊戲活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行活動。</p> <p>活動六：點將短跑賽</p> <p>1. 教師講解點將短跑賽活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行活動。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元三、飛躍羚羊</p> <p>活動 1 贏在起跑點</p>	<p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	
------------------------	--	---	----------	---	-------------------------------------	--

<p>九 (10/25~10/31)</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>【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>單元三、飛躍羚羊</p> <p>活動 2 同心協力</p> <p>活動一：傳接棒動作要領</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹常見的接力跑項目。 2. 教師講解並示範傳接棒技巧與注意事項。 3. 請學生兩人一組進行練習傳接棒動作。 <p>活動二：原地傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明原地傳接棒活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生完成傳接後，全體向後轉，再練習一次。 <p>活動三：慢跑傳接棒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明慢跑傳接棒活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 3. 教師引導學生逐漸增加傳接棒速度，學習傳接棒距離的控制。 4. 教師強調傳棒前要喊「跑」，傳棒時要喊「接」。 <p>活動四：接力賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生進行四百公尺的接力賽。 2. 師生檢討比賽結果，並評估組內默契指數。 3. 教師引導學生討論如何增加團隊默契。 4. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 <p>活動五：討論何謂運動精神</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2. 教師提問並引導學生發表：什麼是運動精神的表現？ 3. 教師統整學生的意見並說明：能服從裁判指示，遵守規則，盡全力參賽，勝不驕、敗不餒，就是運動精神的表現。 4. 教師鼓勵學生在運動時展現運動精神。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元三、飛躍羚羊</p> <p>活動 2 同心協力</p>	<p>實際演練</p> <p>觀察評量</p>	
------------------------	--	---	----------	--	-------------------------	--

十 (11/01~11/07)	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>【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。</p>	<p>單元三、飛躍羚羊</p> <p>活動 3 跳箱樂</p> <p>活動一：練習助跑技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明跳箱運動是體操活動項目之一，並介紹相關器材與技巧。 2. 教師引導學生複習起跑的技能，並說明跳箱運動的助跑類似起跑動作。 3. 教師講解並示範助跑練習動作要領。 4. 請學生進行練習。 5. 教師講解並示範踏板練習動作要領。 6. 請學生進行練習。 7. 教師講解與示範免跳練習的動作要領。 8. 請學生進行練習。 <p>活動二：練習撐箱技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範撐箱動作要領。 2. 請學生進行撐跳練習。 3. 請學生三人一組進行練習。 <p>活動三：練習騰躍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生複習撐跳動作，再進行原地踩踏板、撐箱和分腿動作。 2. 教師講解並示範跳馬背動作要領。 3. 請學生兩兩分為一組，輪流試作，並提醒學生安全性。 4. 教師講解並示範分腿騰躍動作要領。 5. 教師宜提醒學生落地時膝蓋要微彎，雙手平舉在前，保持落地的穩定性。 6. 請學生輪流進行練習，教師在一旁進行協助與保護。 <p>活動四：橫箱分腿騰躍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生複習跳馬背動作。 2. 教師講解並示範橫箱分腿騰躍動作要領。 3. 請學生輪流練習，教師在一旁保護。 	3	翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	實際演練 觀察評量	
-----------------	--	--	---	--	--------------	--

<p>十一 (11/08-11/14)</p>	<p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>單元四、一起來運動</p> <p>活動 1 健康體適能</p> <p>活動一：認識健康體適能</p> <p>1. 教師說明：體適能是指身體適應生活、運動和環境的能力。良好的體適能，可以增加抵抗力和生活適應能力，擁有較佳的精神體力來參與學習。</p> <p>2. 教師介紹講解五項體適能要素相關知識。</p> <p>活動二：進行體適能檢測</p> <p>1. 教師引導學生複習體適能檢測方法。</p> <p>2. 教師引導全班進行體適能檢測。</p> <p>3. 教師說明：體適能檢測有助於了解自己的體適能表現，並作為選擇身體活動的參考。</p> <p>活動三：討論促進體適能的方法</p> <p>1. 教師引導學生思考並發表，在校園、社區或家中，可以做哪些身體活動呢？平時運動參與的情形如何？</p> <p>2. 教師統整學生的意見，並說明活力 210 的目標，鼓勵大家一週至少累積 210 分鐘的運動時間。</p> <p>活動四：介紹教育部體適能網站及健康體育護照</p> <p>1. 教師利用電腦帶領學生瀏覽「教育部體適能網站」，以及網站內提供的相關資訊。</p> <p>2. 教師引導學生複習體適能要素。</p> <p>3. 教師說明健康體育護照、運動大撲滿的使用方法與功能：透過輸入自己的身分證字號和學號，可以了解身高、體重的變化，也能記錄體適能表現與每天的運動時間。</p> <p>4. 透過「教育部體適能網站」，教師引導學生評估自我體適能檢測結果，並記錄自己的身體活動時間，了解自己運動參與情形。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元四、一起來運動</p> <p>活動 1 健康體適能</p>	<p>實作評量</p> <p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p>	
-------------------------	--	---	----------	--	-------------------------------------	--

<p>十一 (11/15~11/21)</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>單元四、一起來運動</p> <p>活動 2 能屈能伸</p> <p>活動一：認識柔軟度的意義</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身運動。</p> <p>2. 教師說明：柔軟度是關節活動的範圍和肌肉伸展程度，柔軟度良好的人不但肢體活動範圍較大，肌肉和關節也較不易拉傷或扭傷。</p> <p>活動二：單人伸展運動</p> <p>1. 教師說明：伸展運動可成為很多運動前的暖身操，每個動作至少須停留 20~30 秒，並注意左右的均衡，避免只做單側伸展。</p> <p>2. 教師示範徒手單人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。</p> <p>3. 請學生練習徒手單人伸展運動。</p> <p>活動三：雙人伸展運動</p> <p>1. 教師示範徒手雙人伸展運動，並講解各動作的伸展部位。</p> <p>2. 請學生分組進行徒手雙人伸展運動。</p> <p>活動四：毛巾伸展操</p> <p>1. 教師講解並示範毛巾伸展操的握法，並提醒學生應依照自己的柔軟度調整握巾長度。</p> <p>2. 教師帶領學生循序漸進練習毛巾伸展操，活動過程中每個動作需維持 20~30 秒。</p> <p>3. 教師鼓勵學生自創其他毛巾伸展操的動作，並提醒其要以安全易行為原則。</p> <p>活動五：跳繩伸展操</p> <p>1. 教師說明：跳繩除了可以跳躍，強化肌力、心肺功能外，將其對折 2 次後還可進行伸展運動，提升柔軟度。</p> <p>2. 教師講解並示範跳繩伸展動作要領。</p> <p>3. 請學生進行練習。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元四、一起來運動</p> <p>活動 2 能屈能伸</p>	<p>實作評量</p> <p>課堂問答</p>	
-------------------------	---	--	----------	---	-------------------------	--

<p>十三 (11/22~11:28)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【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。</p>	<p>單元四、一起來運動</p> <p>活動3「繩」采奕奕</p> <p>活動一：單人跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範後迴旋跳、開合跳、蹲跳、交叉甩繩跳動作要領。 2. 教師強調甩繩應以手腕繞動為主。 3. 請學生個別散開進行練習，教師居間指導。 <p>活動二：闖關遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明此遊戲為綜合考驗，並鼓勵學生完成。 2. 教師示範各關動作，並講解遊戲規則。 3. 請學生輪流進行闖關遊戲。 4. 教師鼓勵動作不熟練的學生，利用課餘時間加強練習。 <p>活動三：雙人跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範各式動作要領。 2. 請學生分組進行雙人跳繩。 <p>活動四：團體長繩跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 請學生分組進行練習。 <p>活動五：橫掃千軍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範動作，並講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 3. 教師引導學生發表致勝秘訣。 4. 請學生依據所發表的致勝秘訣，再玩一次。 <p>活動六：雙人馬車</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範動作，並講解遊戲規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4上教材</p> <p>單元四、一起來運動</p> <p>活動3「繩」采奕奕</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>	
-------------------------	---	--	----------	---	-------------------------	--

<p>十四 (11/29-12/05)</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>單元四、一起來運動</p> <p>活動 4 體能大挑戰</p> <p>活動一：進行體適能挑戰活動，並評估其功能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹四項體能挑戰活動，並逐一示範動作。 2. 請全班分為四組，負責協助布置場地和準備器材。 3. 先請自願的學生擔任關主，再將全班分成數組，進行挑戰活動。 4. 挑戰者完成後，要讓擔任關主者有機會進行挑戰。 5. 教師引導學生分享挑戰結果，並評估四關活動所促進的體適能要素為何。 6. 教師統整：要促進體適能除了透過體驗之外，更須多參與相關活動，養成規律的運動習慣。 <p>活動二：認識身體活動與肢體發展的關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解為何四年級要進行體適能檢測，包括：身體發展已接近成熟，同時具備體適能知識。 2. 教師鼓勵學生善用自己身體發展的特質，培養運動興趣，並努力為身體健康和生長發展，從事有益的身體活動。 3. 教師說明：運動是肢體能力的表現，也是幫助成長、發揮身體潛能的最佳方法。平時應該多參與不同的運動，促進身心發展。尤其即將邁入青春期的現在，更可以透過運動讓身體功能發揮更大的空間。 4. 教師引導學生分組討論各項運動參與的功能，並進一步發表要如何參與類似活動。 5. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元四、一起來運動</p> <p>活動 4 體能大挑戰</p>	<p>實作評量</p> <p>課堂問答</p> <p>觀察評量</p>	
-------------------------	---	---	----------	--	-------------------------------------	--

<p>十五 (12/06~12/12)</p>	<p>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。</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>單元五、健康守護者活動 1 護眼小專家活動 2 寶貝我的牙齒活動 1 護眼小專家</p> <p>活動一：體驗近視所造成的不便</p> <p>1. 請學生戴上自製眼鏡，進行近視體驗活動。</p> <p>2. 教師請學生分享戴上眼鏡走路、跳躍，和沒戴眼鏡有什麼不同？眼睛看不清楚時，生活上會有哪些不方便之處？</p> <p>3. 教師引導學生討論近視對日常生活的影響，並強調視力保健的重要性。</p> <p>活動二：檢討自己的用眼習慣</p> <p>1. 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果，並請做過視力複檢的學生分享就醫經驗。</p> <p>2. 教師說明：造成近視最主要的原因是「長時間」、「近距離」等錯誤的用眼行為。</p> <p>3. 請學生誠實反省是否有錯誤的用眼習慣。</p> <p>活動三：實踐護眼行為</p> <p>1. 教師引導學生討論如何做到護眼行為。2. 引導學生演練正確的用眼行為。</p> <p>3. 教師提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。</p> <p>活動四：進行眼球運動 1. 教師說明：進行眼球運動及遠眺休息，可以放鬆眼睛周圍的肌肉。</p> <p>2. 教師帶領學生眼球運動。</p> <p>3. 教師強調近距離用眼三十分鐘後，就應該讓眼睛充分休息以預防近視。</p> <p>活動 2 寶貝我的牙齒活動一：認識咬合不正及齒列矯正</p> <p>1. 教師說明牙齒咬合不正的影響。2. 教師說明齒列矯正的功用。</p> <p>3. 教師強調 7~11 歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。</p> <p>活動二：認識牙齒的種類和功能 1. 請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題。</p> <p>2. 教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。</p> <p>活動三：示範清潔牙縫的方法 1. 教師說明使用牙線的方法。</p> <p>2. 教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。</p> <p>活動四：演練如何使用牙線潔牙</p> <p>1. 請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。</p> <p>2. 使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家 活動 2 寶貝我的牙齒</p>	<p>自我評量 課堂問答</p>	
-----------------------------	--	--	----------	--	----------------------	--

		<p>3. 請學生發表以牙線潔牙的感覺。</p> <p>4. 教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>十六 (12/13~12/19)</p>	<p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>單元五、健康守護者活動 3 流感追緝令活動 4 探索過敏活動 3 流感追緝令</p> <p>活動一：分享感冒經驗 1. 請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。2. 教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。</p> <p>活動二：流感常識搶答 1. 教師將全班分成兩組進行搶答遊戲。</p> <p>2. 教師嘉獎優勝組別，並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。</p> <p>活動三：討論自我管理及照護方法</p> <p>1. 針對「得了流感應不應該上學？」進行澄清問答。</p> <p>2. 教師說明罹患流感、感冒的自主管理及自我照護方法。</p> <p>活動四：認識禽流感 1. 教師說明：有些禽鳥類的流感病毒像 H5N1、H7N9 也會傳染人類，成為新型流感。新型流感除了藉由接觸帶有病毒的禽鳥類及其糞便而傳染外，還會透過飛沫傳染由人傳人。</p> <p>2. 師生共同討論禽流感的預防方法。</p> <p>活動五：進行防疫大作戰遊戲 1. 教師說明遊戲規則。</p> <p>2. 遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。</p> <p>活動 4 探索過敏活動一：分享過敏經驗 1. 教師調查班上罹患過敏的學生，並請他們發表相關經驗。</p> <p>2. 教師說明過敏的原因及常見症狀。</p> <p>3. 請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未患過敏者要對其展現關懷。</p> <p>活動二：探討過敏性氣喘的原因及照顧方法</p> <p>1. 教師說明誘發過敏性氣喘的原因。</p> <p>2. 請患有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。</p> <p>3. 教師透過問答澄清有關過敏性氣喘的觀念。</p> <p>活動三：探討遠離過敏的方法 1. 教師說明常見的過敏原。</p> <p>2. 請學生自由發表避免引發過敏的方法。3. 教師統整學生的意見並進行補充說明。</p> <p>活動四：探討過敏自我照顧方法</p> <p>1. 教師說明透過過敏原檢測，可以找出自己對哪些東西過敏。</p> <p>2. 教師透過問答澄清有關過敏自我照顧的觀念。</p> <p>3. 請患有過敏的學生發表自我照顧的方法。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元五、健康守護者 活動 3 流感追緝令 活動 4 探索過敏</p>	<p>觀察評量 自我評量 課堂問答 發表</p>	
-------------------------	---	--	----------	--	--------------------------------------	--

		4. 教師統整：要避免過敏發作，除了不接觸過敏原，耐心接受治療之外，對過敏也要有正確的認知，才能做好身體保健。				
--	--	---	--	--	--	--

<p>十七 (12/20~12/26)</p>	<p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。</p>	<p>單元五、健康守護者活動 5 就醫停看聽活動一：選擇正確的就醫途徑</p> <p>1. 教師調查班上學生在生病時的處理方法。</p> <p>2. 請曾經用過喝符水、收驚等民俗療法的學生分享經驗。</p> <p>3. 教師說明民俗療法的療效長久以來一直有許多可議之處，對於民俗療法的規定，衛生福利部有以下公告：(1) 以傳統方法外敷膏藥或外敷生草藥的習用方式，但不涉及接骨或交付內服藥物。</p> <p>(2) 以傳統的指壓、刮痧、收驚、神符等方式，對人體疾病的處置行為，但未使用藥品。</p> <p>4. 教師統整：民俗療法不列入正規的醫療管理範圍，為了個人健康著想，還是到立案的醫療院所就醫為宜。</p> <p>活動二：探討正確就醫的重要性</p> <p>1. 請學生自由發表生病未正確就醫可能造成哪些後果。</p> <p>2. 教師以實例或課本上的例子，說明生病時誤信偏方可能延誤治療時機、危害身體健康甚至生命安全等。</p> <p>3. 教師統整：生病時應該依循正確管道就醫，以免延誤病情。</p> <p>活動三：討論如何選擇合格的醫療院所</p> <p>1. 教師說明如何選擇合格的醫療院所。</p> <p>2. 教師強調：為了不延誤治療時機，生病時應盡速找家庭醫師，或是到社區診所就診，詳細向醫師說明病情，並遵照醫囑正確用藥，才能讓病情好轉，早日恢復健康。</p> <p>活動四：搜尋健康相關資訊</p> <p>1. 教師說明為了更清楚就醫的權利與義務，可以上網蒐集相關的健康資訊。</p> <p>2. 教師統整：健康資訊與服務的來源很多，若能正確運用不但可以增加保健知識，還能為自己和家人的健康把關。</p> <p>活動五：討論全民健康保險的精神</p> <p>1. 教師取出健保卡，詢問學生是否有自己的健保卡？</p> <p>2. 教師說明全民健保是每一個國民從出生開始都要參加的保險，平時大家按照規定繳納健保費，萬一生病就能得到醫療照顧，減輕就醫時的財務負擔。</p> <p>3. 教師說明健保的精神。</p> <p>4. 教師強調珍惜健保的重要觀念。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元五、健康守護者</p> <p>活動 5 就醫停看聽</p>	<p>觀察評量</p> <p>發表</p> <p>課堂問答</p>	
-------------------------	---	--	----------	--	-----------------------------------	--

		5. 教師統整：平日注意預防保健，按時繳交健保費，好好珍惜健保醫療資源，是健康的好國民應盡的義務。				
--	--	---	--	--	--	--

<p>十八 (12/27~01/02)</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</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>【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。</p>	<p>單元六、防災小尖兵</p> <p>活動 1 事故傷害知多少</p> <p>活動一：討論事故傷害的成因</p> <p>1. 教師說明：事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。</p> <p>事故傷害可能是天然因素所造成，也有可能是人為疏失引起的。</p> <p>2. 請學生說一說自己曾經看過或聽過的事故傷害。</p> <p>3. 教師強調大部分的事故傷害都是人為造成的，只要小心防範其實是能避免的。</p> <p>活動二：發表預防事故傷害的做法</p> <p>1. 教師說明：缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。</p> <p>2. 教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。</p> <p>3. 請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。</p> <p>4. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動三：探討事故傷害案例</p> <p>1. 教師敘述事故傷害案例。</p> <p>2. 教師引導學生思考：事故發生的主要原因是什麼？類似的事件可以避免嗎？</p> <p>3. 教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。</p> <p>活動四：討論事故案例的預防方法</p> <p>1. 請學生分組，針對課本上的事故案例進行討論，例如：事故可以預防嗎？該怎麼做？</p> <p>2. 請各組推派代表上臺發表討論結果。</p> <p>3. 教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。</p> <p>4. 教師強調：仔細探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材</p> <p>單元六、防災小尖兵</p> <p>活動 1 事故傷害知多少</p>	<p>課堂問答</p> <p>發表</p>	
-------------------------	--	--	----------	--	-----------------------	--

<p>十九 (01/03~01/09)</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>單元六、防災小尖兵</p> <p>活動 2 生死一瞬間</p> <p>活動一：介紹火災案例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹時事報導。 2. 請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？ 3. 教師統整：造成火災的可能原因包括。 <p>活動二：討論火場逃生須知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明造成火災死亡的最大原因，是由於人們缺乏火場逃生的知識。 2. 教師引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。 <p>活動三：演練火場逃生技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班分成數組，演練火場逃生技巧。 2. 教師綜合歸納。 <p>活動四：演練燒燙傷急救</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。 2. 燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。 3. 請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。 4. 教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。 <p>活動五：居家防火安全診斷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。 2. 請學生診斷家中的防火安全措施。 3. 教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。 4. 教師指導學生演練滅火器的使用方法。 5. 教師統整：居家防火措施如果有不符合安全的項目，要記得請家人設法改善。 <p>活動六：防火知識問答</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 2. 教師鼓勵表現優異的學生，並提醒全班要養成時時注意所處環境的防火安全。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間</p>	<p>自我評量 實作評量 發表 課堂問答</p>	
-------------------------	--	--	----------	--	--------------------------------------	--

<p>廿 (01/10~01/16)</p>	<p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>單元六、防災小尖兵</p> <p>活動 3 天搖地動</p> <p>活動一：介紹地震造成的災害</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明地震是臺灣常見的天然災害之，並請學生自由發表經歷過的地震及當時的感受。 2. 教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 3. 教師說明：根據地震分級表地震強度可分成八級。 4. 教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 <p>活動二：討論地震發生時的應變方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如果在室內、在路上行走、在車上……，該如何因應呢？ 2. 教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 3. 教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。 <p>活動三：擬訂居家逃生計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。 2. 師生共同討論居家防震措施。 3. 教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。 <p>活動四：設計避難包</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。 2. 請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 3. 請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。 4. 教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚儲放的地點。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動</p>	<p>實作評量 課堂問答 發表</p>	
----------------------------	--	--	----------	---	-----------------------------	--

<p>廿一 (01/17~01/20)</p>	<p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>單元六、防災小尖兵</p> <p>活動 4 可怕的颱風</p> <p>活動一：發表颱風帶來的災害</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害？造成哪些影響呢？</p> <p>2. 教師統整並說明：颱風帶來的強風與豪雨，對我們的生活影響很大。雖然我們無法阻止天然災害的發生，但是透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作，避免災情擴大。</p> <p>活動二：討論防颱措施</p> <p>1. 請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？</p> <p>2. 請各組推選代表上臺報告討論結果。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動三：討論颱風來臨時的緊急應變</p> <p>1. 教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷，房屋開始淹水時該怎麼辦？</p> <p>2. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動四：進行狀況劇</p> <p>1. 請學生演出狀況劇。</p> <p>2. 教師提問並請學生自由發表：颱風天外出可能遇到什麼危險？</p> <p>3. 教師統整：颱風天應待在家中較為安全，非必要時不可外出。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 上教材 單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風</p>	<p>課堂問答 發表 自我評量</p>	
-------------------------	---	--	----------	--	-----------------------------	--

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。
2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。
3. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。
4. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。
5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。
6. 藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。
7. 透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。
8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。
9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。
10. 均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3~6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日常量均衡攝取六大類食物。
11. 中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。
12. 除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。
13. 探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。
14. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。

15. 透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。

三、本學期課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）



四、本學期課程內涵：

日期/週	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	-----------	-----------	----	------	------	----

1 (02/11~02/13)	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 1 棒棒開花</p> <p>活動一：各式接球動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範接球動作要領。 2. 請學生兩人一組，依序練習高飛球、平飛球和滾地球的接球動作。 3. 教師講解並示範踩壘跨步接球動作。 4. 請學生練習踩壘跨步接球動作。 <p>活動二：薪火相傳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動三：高空轟炸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明高空轟炸活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動四：握棒動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範握棒動作。 2. 教師講解一桿進洞活動方式。 3. 請學生進行練習。 <p>活動五：揮棒動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：揮棒前，先調整擊球座約至腹部高度。 2. 教師示範揮棒的連續與分解動作。 3. 請學生分組練習。 <p>活動六：揮擊練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解大掌出擊動作要領。 2. 請學生進行練習。 3. 教師講解命中紅心動作要領。 4. 請學生進行練習。 <p>活動七：攻防綜合練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動方式。 2. 請學生分組進行練習。 	3	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 1 棒棒開花</p>	<p>實際演練</p> <p>觀察評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程＊表示教科書更換版本銜接課程</p>
-----------------	--	--	---	---	-------------------------	--

<p>11 (02/14~02/20)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 1 棒棒開花</p> <p>活動一：攻防綜合練習</p> <p>1. 教師引導學生複習攻防綜合練習。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：進行棒球五分衛</p> <p>1. 教師說明活動方式。</p> <p>2. 請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：打擊樂</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生進行遊戲。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 1 棒棒開花</p>	<p>實際演練 觀察評量</p>	
-------------------------	--	--	----------	---	----------------------	--

<p>三 (02/21~02/27)</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>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 2 共享桌球樂</p> <p>活動一：握拍法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。 2. 教師引導學生練習直拍、橫拍握法。 3. 請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導。 <p>活動二：控球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師逐一示範持拍停球、落地擊球、連續擊球、正、反拍連續擊球、對牆擊球動作，並講解其要領。 2. 請學生依序進行練習。 3. 教師講解並示範對牆擊球動作要訣。 4. 請學生進行練習。 5. 教師引導學生嘗試，在各項擊球活動中連續擊球，並計算擊球數。 <p>活動三：你來我往</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解你來我往活動方式。 2. 請學生分組，進行活動。 3. 教師適時提醒學生腳步要隨來球移位。 <p>活動四：神射手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解神射手活動方式。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 教師於各組巡視，並適時提醒學生擊球時注意控制力道及方向。 4. 請學生發表自己的最佳成績。 <p>活動五：擊球樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解擊球樂活動方式。 2. 請學生分組，輪流進行練習。 3. 待活動結束後，請學生發表自己連續擊球的最佳成績。 <p>活動六：交互擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解交互擊球活動方式。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 2 共享桌球樂</p>	<p>實際演練</p> <p>自我評量</p> <p>觀察評量</p>	
------------------------	---	---	----------	--	-------------------------------------	--

		<p>2. 請學生兩人一組，輪流進行練習。</p> <p>3. 待活動結束後，請學生發表自己組別連續擊球的最佳成績。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>四 (02/28-03/06)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>【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。</p>	<p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 3 躍動的精靈</p> <p>活動一：直上青雲</p> <p>1. 教師講解並示範直上青雲動作要領。</p> <p>2. 請學生練習直上青雲動作。</p> <p>活動二：金蟬脫殼</p> <p>1. 教師講解並示範金蟬脫殼的動作要領。</p> <p>2. 請學生練習金蟬脫殼動作。</p> <p>活動三：蜻蜓點水</p> <p>1. 教師講解並示範蜻蜓點水的動作要領。</p> <p>2. 請學生練習蜻蜓點水動作。</p> <p>活動四：抬頭望月</p> <p>1. 教師講解並示範抬頭望月的動作要領。</p> <p>2. 請學生練習抬頭望月動作。</p> <p>活動五：進行展演</p> <p>1. 教師複習直上青雲、金蟬脫殼、蜻蜓點水、抬頭望月等動作要領。</p> <p>2. 請學生練習四項扯鈴動作。</p> <p>3. 教師巡視行間並適時給予學生指導。</p> <p>4. 教師引導學生串連四項扯鈴動作並上臺進行展演。</p> <p>5. 教師請臺下觀摩的學生對表演者進行回饋與鼓勵。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 3 躍動的精靈</p>	<p>課堂問答</p> <p>實際演練</p>	
------------------------	--	---	----------	--	-------------------------	--

<p>五 (03/07~03/13)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 4 臥虎藏龍</p> <p>活動一：武術介紹</p> <p>教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。</p> <p>活動二：預備式</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：弓馬站樁</p> <p>1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：立拳劈掌</p> <p>1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動五：立拳上架</p> <p>1. 教師講解並示範立拳上架動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動六：砍掌前擋</p> <p>1. 教師講解並示範砍掌前擋動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動七：砸拉砍掌</p> <p>1. 教師講解並示範砸拉砍掌動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 4 臥虎藏龍</p>	<p>課堂問答 實際演練</p>	
----------------------------	---	--	----------	---	----------------------	--

<p>六 (03/14-03/20)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>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。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【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。</p>	<p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 4 臥虎藏龍</p> <p>活動 5 社區運動資源</p> <p>活動 4 臥虎藏龍</p> <p>活動一：撐掌提膝</p> <p>1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動二：還原</p> <p>1. 教師講解並示範還原動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動 5 社區運動資源</p> <p>活動一：複習社區運動資源概念</p> <p>1. 教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。</p> <p>2. 教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。</p> <p>3. 教師說明四種不同型態的社區資源。</p> <p>活動二：分享社區運動資源的參與經驗</p> <p>1. 教師介紹社區運動資源利用和參與範例。</p> <p>2. 引導學生分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。</p> <p>3. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動三：認識運動消費服務概念</p> <p>1. 教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。</p> <p>2. 教師引導學生發表：自己居住的社區中有哪些販賣運動產品的店家。</p> <p>活動四：了解正確的運動消費的概念</p> <p>1. 教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？</p> <p>2. 教師說明運動消費三部曲。</p> <p>3. 請學生發表自己的運動消費經驗。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元一、大家來運動</p> <p>活動 4 臥虎藏龍</p> <p>活動 5 社區運動資源</p>	<p>發表</p> <p>課堂問答</p> <p>實際演練</p> <p>自我評量</p>	
------------------------	---	---	----------	--	---	--

		<p>4. 教師提問並引導學生發表消費三部曲之重要性或意義。</p> <p>5. 請學生演練正確的消費運動方法。6. 教師進行統整。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>七 (03/21~03/27)</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元二、足下風雲</p> <p>活動1「毬」健美</p> <p>活動一：基本毬法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範持毬方式。 2. 教師引導學生將毬子停放在手指上，並嘗試輕拋，感受毬子的特性。 3. 教師講解並示範撿毬動作。 4. 請學生練習撿毬動作。 <p>活動二：停毬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範手背、拳頭、手指和額頭的停毬動作。 2. 請學生個別練習。 3. 教師提問：還可以用身體哪些部位停毬？ 4. 請學生發揮創意運用身體其他部位練習停毬。 <p>活動三：碰碰樂</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生利用硬紙板或木板，向上拍擊毬子。 2. 教師講解活動方式。 3. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動四：守護城池</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 <p>活動五：命中目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生利用氣球進行練習活動。 2. 教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 3. 待熟練後，教師引導學生在毬子上繫細繩，練習前項各種踢氣球動作。 <p>活動六：踢毬練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範踢毬動作的要領。 2. 請學生練習踢毬動作。 <p>活動七：踢毬遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4下教材 單元二、足下風雲 活動1「毬」健美</p>	<p>實際演練 參與度評量</p>	
------------------------	--	---	----------	---	-----------------------	--

		<p>活動八：闖關遊戲</p> <p>1. 教師講解活動方式。2. 請學生依序進行遊戲。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p> 2 (03/28-04/03) </p>	<p> 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。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 </p>	<p> 單元二、足下風雲 活動 2 控球高手 活動一：挑球 1. 教師講解並示範挑球的動作要領。 2. 教師引導學生進行個人或分組練習 3. 教師於各組巡視，並提醒學生進行踢球練習時，應保持身體平衡。 活動二：停滾地球講解 1. 教師說明並示範停滾地球的動作要領。 2. 教師引導學生 2 至 4 人一組，分別進行足內側及足底停滾地球動作練習。 3. 教師於各組巡視，並提醒學生進行停球練習時，應迎向來球方向。 活動三：停彈跳球練習 1. 教師講解並示範以足底及足內側部位停彈跳球的動作要領。 2. 請學生自己拋球，練習足底及足內側停球。 3. 教師引導學生 2 至 4 人一組，相隔約 2 公尺，進行足內側及足底停彈跳球練習。 4. 教師於各組巡視，並提醒學生剛開始練習時，可先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。 活動四：你拋我停 1. 教師講解你拋我停活動方式。 2. 教師於各組巡視，並提醒學生進行遊戲時，應先判斷來球方向及高度，再選擇停球方式。 </p>	<p>3</p>	<p> 翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元二、足下風雲 活動 2 控球高手 </p>	<p>實際演練</p>	
--	---	---	----------	--	-------------	--

<p>九 (04/04-04/10)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元二、足下風雲</p> <p>活動 3 足球金童</p> <p>活動一：三角傳球</p> <p>1. 教師講解三角傳球活動方式。</p> <p>2. 教師引導學生分組進行練習。</p> <p>活動二：傳球跑位</p> <p>1. 教師講解傳球跑位活動方式。</p> <p>2. 教師引導學生 4 至 8 人一組，進行練習。</p> <p>活動三：搶球大賽</p> <p>1. 教師講解搶球大賽活動方式。</p> <p>2. 請學生進行遊戲。</p> <p>活動四：兩人傳球前進</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>活動五：攔截傳球</p> <p>1. 教師講解攔截傳球活動方式。</p> <p>2. 請學生進行遊戲。</p> <p>活動六：端線足球比賽</p> <p>1. 教師講解活動規則。</p> <p>2. 請學生分組進行端線足球比賽。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元二、足下風雲</p> <p>活動 3 足球金童</p>	<p>實際演練</p> <p>觀察評量</p>	
------------------------	--	---	----------	--	-------------------------	--

<p>十 (04/1~04/17)</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元三、體適能加油站</p> <p>活動1 跳躍精靈</p> <p>活動一：各種單腳跳的練習</p> <p>1. 教師引導學生進行各式單腳跳練習。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動二：越跳越遠</p> <p>1. 教師說明越跳越遠活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：彈跳</p> <p>1. 教師說明彈跳活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：跑格子跳</p> <p>1. 教師說明跑格子跳活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動五：踏跳躍</p> <p>1. 教師引導學生先練習跑一步，單腳跳，雙腳著地，以及跑三步，單腳跳，雙腳著地，再進行踏跳躍活動。</p> <p>2. 教師說明踏跳躍活動方式。</p> <p>3. 請學生進行練習。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4下教材</p> <p>單元三、體適能加油站</p> <p>活動1 跳躍精靈</p>	<p>自我評量 實際演練</p>	
-----------------------	---	--	----------	---	----------------------	--

<p>十一 (0418~04/24)</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>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>單元三、體適能加油站</p> <p>活動 2 立定跳遠</p> <p>活動一：介紹立定跳遠</p> <p>教師說明：立定跳遠能評估、檢測瞬發力。它在 1912 年前曾是奧運會比賽項目之一。</p> <p>活動二：蹲跳起</p> <p>1. 教師講解並示範蹲跳起動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：單腳交換跳</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領：上體正直，膝部伸直，兩腳交替向上跳起。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：雙腳連續跳</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動五：雙腳左右側跳</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動六：跳箱立定跳遠</p> <p>1. 教師講解並示範活動方式。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動七：立定跳遠</p> <p>1. 教師說明立定跳遠的動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>活動八：丈量跳遠距離</p> <p>1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。</p> <p>2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元三、體適能加油站</p> <p>活動 2 立定跳遠</p>	<p>實際演練</p> <p>課堂問答</p>	
------------------------	---	---	----------	--	-------------------------	--

<p>十一 (04/25-05/01)</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>	<p>單元三、體適能加油站</p> <p>活動 3 規律運動好體力</p> <p>活動一：熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生認識心跳及測量心跳率的方法：以食指和中指併攏量橈動脈或量頸動脈。 2. 請學生實際測量自己每分鐘的心跳次數，並由教師引導比較班上學生的心跳次數情形。 3. 教師說明：年齡、身體活動類型的差異，均會影響心跳次數。 <p>活動二：體驗運動前後的心跳次數差異</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生測量安靜時每分鐘的心跳數。 2. 教師引導學生先進行簡易暖身運動。 3. 結束運動後，請學生立即測量心跳數，再進行原地踏步的緩和運動。 4. 請學生發表運動前、後，心跳數的差異。 5. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 <p>活動三：了解有氧運動的種類和功能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是全身性、長時間，強度不太高的運動，都是適合兒童的 3 有氧運動。 2. 教師介紹有氧運動的種類。 3. 請學生發表：自己平日喜歡從事的有氧運動項目。 <p>活動四：學習常用的腳部動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：配合節奏進行有氧舞蹈可以控制動作快慢。 2. 教師講解並示範腳部動作。 3. 請學生進行練習。 <p>活動五：學習常用的手部動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範手部動作。 2. 請學生進行練習。 <p>活動六：體驗有氧舞蹈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解從事有氧運動的注意事項。 2. 教師引導學生依序進行有氧舞蹈動作。 3. 教師引導學生發表從事有氧運動前、後的感覺有什麼不同？ 4. 教師統整學生的意見並進行補充說明。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元三、體適能加油站</p> <p>活動 3 規律運動好體力</p>	<p>課堂問答發表</p> <p>實際演練</p>	
-------------------------	---	--	----------	---	---------------------------	--

		5. 教師說明：結合基本的腳部和手部動作，可以做出多種不同的有氧舞蹈動作，並鼓勵學生自行組合有氧舞蹈動作，和家人一起活動筋骨。				
--	--	---	--	--	--	--

<p>十三 (05/02~05/08)</p>	<p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。</p> <p>【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。</p>	<p>單元四、水中蛟龍活動 1 夏日戲水安全活動 2 漂浮滑行</p> <p>活動 1 夏日戲水安全活動一：戲水安全前言</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表，夏日會在哪進行水上活動？有什麼好玩、有趣的經驗？是否曾經歷或看過危險意外的發生？2. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動二：了解水上活動飲食注意事項</p> <p>1. 教師提問並引導學生自由發表，是否有吃太飽或餓肚子進行水上活動的經驗？當時的身體感受為何？</p> <p>2. 教師說明：(1) 吃太飽游泳會影響消化功能，還會產生胃痙攣，甚至嘔吐、腹痛等。(2) 飢餓時游泳容易發生頭暈乏力等現象。</p> <p>3. 教師提醒學生，吃太飽或飢餓時不要下水，且一般來說飯後應休息 30 分鐘至 1 小時才可以進行運動。</p> <p>活動三：學習補充水分原則</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時喝太多水或口渴的經驗？當時的身體感受為何？</p> <p>2. 教師說明補充水分的原則。</p> <p>活動四：學習腿部抽筋處理步驟</p> <p>1. 教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時發生腿部抽筋的經驗？當時的身體感受為何？</p> <p>2. 教師說明腿部抽筋的正確處理步驟。</p> <p>3. 教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。</p> <p>活動 2 漂浮滑行</p> <p>活動一：雙人漂浮滑行</p> <p>1. 教師講解雙人漂浮滑行動作要領，並和一名學生進行示範：兩人相互牽手，練習者身體伸直並放鬆，由另一人牽引向前。2. 請學生兩人一組進行練習。3. 待學生動作熟練後，再請其六人一組，分組練習。</p> <p>活動二：漂浮前進</p> <p>1. 教師講解並請學生一起示範推動漂動作。2. 請學生三人一組進行練習。3. 教師說明並示範蹬牆漂動作。4. 請學生進行練習。</p> <p>活動三：持物漂浮 1. 教師講解持物漂浮的練習目的，並示範抱球漂浮動作。2. 請學生進行練習。3. 教師講解並示範手持空寶特瓶漂浮動作。4. 請學生進行練習。</p> <p>活動四：漂浮高手 1. 教師講解活動方式。2. 請學生分組進行比賽。</p> <p>活動五：過山洞 1. 教師講解活動方式。2. 請學生三人一組，輪流漂浮穿過兩人搭起的山洞。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元四、水中蛟龍</p> <p>活動 1 夏日戲水安全</p> <p>活動 2 漂浮滑行</p>	<p>自我評量</p> <p>實際演練</p> <p>課堂問答</p>	
-------------------------	--	---	----------	---	-------------------------------------	--

		活動六：水中遊戲 1. 教師講解活動方式。 2. 請學生分組進行遊戲。				
--	--	--	--	--	--	--

<p>十四 (05/09~05/15)</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。</p>	<p>單元四、水中蛟龍</p> <p>活動3打水前進</p> <p>活動一：扶岸、離岸打水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範扶岸打水動作要領。 2.請學生手扶岸邊、身體伸直，進行扶岸打水練習。 3.待熟練後，請學生嘗試雙手輕推池畔，讓身體離開岸邊打水。 <p>活動二：韻律呼吸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範韻律呼吸。 2.請學生進行練習。 <p>活動三：扶岸打水換氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範扶岸打水換氣動作。 2.請學生進行練習。 <p>活動四：打水換氣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範打水換氣動作要領。 2.請學生利用浮板，進行打水換氣練習。 3.練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。 <p>活動五：引導打水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解引導打水動作要領。 2.教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。 3.練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。 <p>活動六：打水接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明打水接力活動規則。 2.請學生分組進行練習。 	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4下教材 單元四、水中蛟龍 活動3打水前進</p>	<p>實際演練 自我評量 觀察評量</p>	
-------------------------	---	---	----------	--	-------------------------------	--

<p>十五(05/16-05/22)</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>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> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>【家政教育】1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。</p>	<p>單元五、飲食智慧王活動 1 飲食新概念活動 2 拜訪營養素活動 1 飲食新概念</p> <p>活動一：介紹一日飲食建議量</p> <p>1. 教師引導學生思考：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病，但是每天要吃多少，才可以獲得足夠、均衡的營養呢？</p> <p>2. 教師介紹 3-6 年級學童一日飲食建議量，並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。</p> <p>3. 教師講解各類食物份量的估算方法。</p> <p>活動二：討論一日飲食紀錄</p> <p>1. 教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄：(1) 六大類食物都吃到了嗎？(2) 份量夠不夠？(3) 怎麼做會更好？</p> <p>2. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>3. 請學生分組，並以一位組員的一日飲食紀錄為例，進行評估。</p> <p>4. 教師統整：學會估算一日飲食中各類食物的分量，可以避免吃得太多或太少，讓營養的攝取更均衡。</p> <p>活動三：探討各年齡層的生理變化</p> <p>1. 教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化。</p> <p>2. 請學生發表：自己和家人處在哪個人生階段？有哪些不同的生理變化？</p> <p>3. 教師進行統整。</p> <p>活動四：討論影響日需食物量的因素</p> <p>1. 教師說明：每個人的食物需要量會隨年齡、性別及活動量的不同而有所差異。</p> <p>2. 教師統整：一日飲食建議量只是通則，可以依據每個人年齡、活動量的不同，適當調整攝取的分量。</p> <p>活動 2 拜訪營養素</p> <p>活動一：認識營養素的來源及功用</p> <p>1. 教師說明：各類食物中含有不同的營養素，主要有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。吃進肚子的食物經過消化後，營養素就會被人體吸收和利用。</p> <p>2. 教師引導學生認識六大類食物分別提供了哪些營養素，以及不同的營養素分別有哪些功用。</p> <p>3. 教師統整：六種營養素對人體有不同的作用和幫助，每種營養素都很重要。</p> <p>活動二：找出主要營養素 1. 教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素。2. 教師講解搶答遊戲規則。</p> <p>3. 請學生進行遊戲。4. 教師嘉勉優勝組別，並針對學生答錯的部分加以說明。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元五、飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素</p>	<p>自我評量發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量</p>	
------------------------	--	--	----------	---	---	--

		5. 教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。				
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

<p>十次(05/23-05/29)</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>【家政教育】1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p>	<p>單元五、飲食智慧王活動2 拜訪營養素活動3 體重控制有一套活動2 拜訪營養素</p> <p>活動一：討論營養不良對健康的影響 1. 教師說明：缺乏正確的營養觀念和飲食習慣，容易造成營養不均。</p> <p>2. 教師引導學生思考自己的體重是否有過重或過輕的問題？3. 教師徵求自願者作為討論案例，並引導學生發表：體重過重或過輕是什麼原因造成的？對健康有什麼不好的影響？以及要如何改善？4. 教師統整學生意見並補充說明。</p> <p>活動二：發表幫助生長發育的方法 1. 請學生就所蒐集的資料，發表幫助生長發育的方法。2. 教師指正學生的錯誤觀念並補充說明。3. 教師提問並引導學生思考：自己在飲食、運動、睡眠方面做得如何？還有哪些方法能幫助生長發育呢？4. 教師歸納學生意見並補充說明。</p> <p>活動3 體重控制有一套活動一：討論體重過重的原因和影響 1. 教師引導學生發表：哪些不良的生活習慣容易造成體重過重？ 2. 教師提問並請學生自由發表：體重過重有哪些不良影響？。3. 教師統整學生意見並補充說明。</p> <p>活動二：發表維持理想體重的方法 1. 請學生就所蒐集的資料，提出維持理想體重的方法。2. 教師說明：運動和飲食是體重控制的關鍵。3. 教師引導學生認識高熱量食物。4. 教師引導學生發表：除了上述食物之外，還有哪些高熱量食物必須盡量少吃。5. 教師統整並補充說明。</p> <p>活動三：選擇健康的食物 1. 教師說明：選擇食物時，要考慮食材及其料理方式。</p> <p>2. 教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。</p> <p>3. 師生共同討論健康食物的選擇原則。</p> <p>4. 教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。</p> <p>活動四：選擇健康的食物</p> <p>1. 教師說明：健康食物的選擇原則。</p> <p>2. 引導學生找出比較健康的水果和飲料。</p> <p>3. 教師統整：為了維持理想體重，應選擇熱量較低的健康食物。</p> <p>活動五：評估身體活動量</p> <p>1. 教師引導學生評估：自己一天的身體活動量情形。</p> <p>2. 教師引導學生發表：自己經常做哪些運動？有沒有固定的運動時間？以及規律的運動習慣對身體有哪些益處？</p> <p>3. 師生共同討論：除了運動外，在日常生活中還有哪些方法能增加身體活動量？</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4下教材 單元五、飲食智慧王 活動2 拜訪營養素 活動3 體重控制有一套</p>	<p>自我評量 發表 參與度評量</p>	
------------------------	---	---	----------	---	------------------------------	--

		4. 教師統整：每天運動 30 分鐘以上，除了可以消耗多餘的熱量，維持理想體重外，還能增強體力、促進骨骼發育。				
--	--	---	--	--	--	--

<p>十七 (05/30~06/05)</p>	<p>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。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</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>【環境教育】1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>單元六、環境偵查員活動 1 拒絕菸害活動 2 健康深呼吸活動 1 拒絕菸害</p> <p>活動一：討論吸菸原因及壞處 1. 請學生發表課前查詢的結果，了解影響親友吸菸的因素是什麼？</p> <p>2. 教師說明吸菸的壞處。3. 教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。</p> <p>活動二：演練拒菸的技巧 1. 教師說明：從接觸菸的那一刻起，吸菸者就冒著罹患各種疾病的風險。所以，在面臨不當的誘惑時，要堅決表達自己的立場。2. 教師說明拒絕吸菸的技巧。3. 請學生發表還有哪些拒絕的方法？4. 請學生分組演練。</p> <p>活動三：討論發表二手菸對健康的危害 1. 教師說明：不吸菸的人，無論是吸入吸菸者呼出的煙霧，或是菸品燃燒時所產生的煙霧，都算是二手菸。2. 教師展示二手菸的相關資料，並請學生發表對二手菸的感覺為何？</p> <p>3. 教師解說二手菸的危害。4. 請學生發表：哪些場所禁止吸菸？5. 教師統整並補充說明。</p> <p>活動四：採取拒絕二手菸的行動</p> <p>1. 請學生發表拒絕二手菸的經驗。</p> <p>2. 教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸。</p> <p>3. 請學生演練拒絕二手菸的方法。</p> <p>4. 教師提醒學生：維護空氣清新是每一個人的責任，我們有權拒絕二手菸。</p> <p>活動 2 健康深呼吸</p> <p>活動一：發表居住地區的空氣品質</p> <p>1. 教師說明：每個地區的空氣品質都不同，在都市或工業區由於人口、汽機車和工廠較多，廢氣和灰塵也跟著增加；鄉村或偏遠地區的汙染物較少，空氣較清新。</p> <p>2. 教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？</p> <p>3. 教師統整：空氣品質的優劣，和我們的居住環境及生活習慣有很大的關係。</p> <p>活動二：探討空氣汙染源</p> <p>1. 請學生發表常見的空氣汙染來源。</p> <p>2. 教師統整並說明：人類活動所造成的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。</p> <p>3. 教師統整：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 活動 2 健康深呼吸</p>	<p>發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量</p>	
-------------------------	--	--	----------	--	---	--

<p>十八 (06/06~06/12)</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。</p>	<p>單元六、環境偵查員活動 2 健康深呼吸活動 3 找回寧靜的家活動 2 健康深呼吸</p> <p>活動一：討論空氣汙染的危害</p> <p>1. 教師說明：空氣汙染的危害有相當多層面，但可以略分為對健康、環境兩類來探討。</p> <p>2. 師生共同討論：如何在空氣汙染中保護自己？如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動？</p> <p>3. 教師鼓勵學生透過生活中的小行動，一起來改善空氣汙染。</p> <p>活動二：參與社區中的環保行動</p> <p>1. 教師說明：有許多社區為了維護乾淨、清新的生活環境，會採取實際行動來減輕空氣汙染的危害。</p> <p>2. 教師說明建一社區的防制空氣汙染計畫。</p> <p>3. 請學生發表：自己的社區有哪些空氣汙染源？該如何進行改善？</p> <p>4. 教師引導學生仔細觀察社區的空氣汙染源，並和家人討論如何進行改善。</p> <p>5. 教師鼓勵學生主動參與社區裡的環保活動，結合社區居民的力量一起努力。</p> <p>活動 3 找回寧靜的家活動一：認識噪音</p> <p>1. 教師說明聲音強度的單位是分貝（dB），並舉例介紹。</p> <p>2. 教師說明：噪音是一種主觀的個人感受，一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過，在「噪音管制法」中，噪音是指超過管制標準的聲音。</p> <p>3. 師生共同討論：在日常生活中，常聽到哪些噪音？這些噪音會帶來哪些影響呢？</p> <p>活動二：發表噪音的影響 1. 教師說明：噪音會直接影響聽力，長期處在 85 分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙，大於 120 分貝的聲音更可以使人耳聾。除此之外，噪音也會影響一個人生理和心理的健康。</p> <p>2. 請學生自由發表：噪音對生活還有哪些影響？3. 教師統整並說明噪音的危害。</p> <p>活動三：受噪音干擾時的因應方法 1. 教師說明小豪受到噪音干擾時的因應方法。</p> <p>2. 教師提問並引導學生發表：是否還想到其他的處理方式？</p> <p>3. 教師統整：遇到噪音干擾要視情況採取適當方法處理，避免糾紛和衝突。</p> <p>活動四：發表如何避免製造噪音</p> <p>1. 教師說明：防制噪音要從自己做起。</p> <p>2. 請學生發表自己曾製造過哪些噪音干擾別人。</p> <p>3. 教師提問並請學生發表，要如何避免製造噪音。</p> <p>4. 教師統整並鼓勵學生在日常生活中減少製造噪音。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材 單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 活動 3 找回寧靜的家</p>	<p>自我評量 發表 課堂問答</p>	
-------------------------	---	--	----------	--	-----------------------------	--

<p>十九 (06/13-06/19)</p>	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>單元七、走出新方向活動 1 珍愛我的家活動 2 家庭的危機活動 1 珍愛我的家活動一：討論家庭的功能及重要性 1. 教師說明：家庭是一個人出生後最早接觸的場所，也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。</p> <p>2. 請學生說一說：家庭對自己有什麼重要性？自己對家庭有什麼貢獻？</p> <p>3. 教師統整：家是我們出生與成長最重要的地方。</p> <p>活動二：發表關懷家人的做法 1. 教師提問：萬一家中暫時少了某人，那會怎麼樣？並引導學生以「_____在家中很重要，因為… …，少了_____家人會……。」進行造句。2. 教師宜說明每個人在家中扮演不同的角色，有不同的功能，所以都很重要。3. 教師說明：多關懷家人、多說好話，可以讓家庭關係更好。</p> <p>4. 請學生發表平常關懷家人的做法。</p> <p>活動三：表演家庭衝突狀況劇 1. 教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。2. 教師引導學生思考：是什麼原因造成家庭衝突？以及引發衝突的對話，背後真正的含意和目的是什麼？3. 請學生發表和家人發生衝突的經驗。</p> <p>4. 教師提問並引導學生發表，要如何溝通才能減少誤解和衝突？5 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>活動四：演練良好的溝通技巧 1. 教師說明良好的溝通需要注意到哪幾點。2. 教師提問並引導學生思考：文文和媽媽的衝突，是否可以避免？如果你是文文，要採取什麼方式和媽媽溝通比較好？</p> <p>3. 請學生將所想採行的溝通方式表演出來。4. 教師鼓勵學生將良好的溝通技巧運用在家庭生活中，讓家人間³的關係更加和睦</p> <p>活動 2 家庭的危機</p> <p>活動一：探討家暴案例</p> <p>1. 教師說明：不論是身體上的推撞、踢打，或精神上的恐嚇、羞辱，都算是暴力行為。有些孩子長期處在家庭暴力的陰影下，身心都受到極大的傷害。</p> <p>2. 教師引導學生發表：(1) 小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎？為什麼？(2) 如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？</p> <p>3. 詢問學生是否聽過或看過家暴的案例？心裡有什麼感想？</p> <p>4. 教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。</p> <p>活動二：討論家暴的類型</p> <p>1. 教師說明：家庭暴力有不同的類型，像小珍和媽媽就是受到身體虐待。</p> <p>2. 教師說明家暴的類型可分為哪幾種。</p> <p>3. 教師強調：不管是哪一類的家暴，都是違法行為，必須被制止。</p>		<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元七、走出新方向</p> <p>活動 1 珍愛我的家</p> <p>活動 2 家庭的危機</p>	<p>發表</p> <p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>實際演練</p>	
-------------------------	--	---	--	--	---	--

<p>廿 (06/20-06/26)</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>【性別平等教育】1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>【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。</p> <p>【性別平等教育】2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p>	<p>單元七、走出新方向活動2 家庭的危機 活動3 性別話題</p> <p>活動一：澄清家暴迷思 1. 教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思</p> <p>2. 教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。</p> <p>活動二：討論面對家暴的因應方法 1. 教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。2. 教師說明面對家暴時的因應方法。3. 教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。</p> <p>活動3 性別話題活動一：發表生活中的性別刻板印象 1. 教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。</p> <p>2. 教師引導學生發表：(1) 在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？(2) 你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？</p> <p>3. 教師引導學生思考並發表：(1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要...」、「女生應該...」、「男生應該...」、「女生不可以...」的訊息？(2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？</p> <p>4. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p> <p>活動二：進行性別角色檢核</p> <p>1. 教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或x。</p> <p>2. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。</p> <p>3. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。</p> <p>活動三：分析自己的長處 1. 教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？2. 教師介紹吳季剛的故事。3. 請學生發表感想。4. 教師引導學生發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。</p> <p>5. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。</p> <p>活動四：破除對職業的刻板印象 1. 教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。</p> <p>2. 教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。</p> <p>3. 請學生發表：長大後想從事什麼工作？教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4下教材 單元七、走出新方向 活動2 家庭的危機 活動3 性別話題</p>	<p>自我評量 觀察評量 發表 課堂問答</p>	
------------------------	--	---	----------	--	--------------------------------------	--

<p>廿一 (06/27-06/30)</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>【性別平等教育】1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>【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。</p> <p>【性別平等教育】2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p>	<p>單元七、走出新方向活動2 家庭的危機 活動3 性別話題</p> <p>活動一：澄清家暴迷思 1. 教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思</p> <p>2. 教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。</p> <p>活動二：討論面對家暴的因應方法 1. 教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。2. 教師說明面對家暴時的因應方法。3. 教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。</p> <p>活動3 性別話題活動一：發表生活中的性別刻板印象 1. 教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。</p> <p>2. 教師引導學生發表：(1) 在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？(2) 你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？</p> <p>3. 教師引導學生思考並發表：(1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要...」、「女生應該...」、「男生應該...」、「女生不可以...」的訊息？(2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？</p> <p>4. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p> <p>活動二：進行性別角色檢核</p> <p>1. 教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或x。</p> <p>2. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。</p> <p>3. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。</p> <p>活動三：分析自己的長處 1. 教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？2. 教師介紹吳季剛的故事。3. 請學生發表感想。4. 教師引導學生發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。</p> <p>5. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。</p> <p>活動四：破除對職業的刻板印象 1. 教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。</p> <p>2. 教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。</p> <p>3. 請學生發表：長大後想從事什麼工作？教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育4下教材 單元七、走出新方向 活動2 家庭的危機 活動3 性別話題</p>	<p>自我評量 觀察評量 發表 課堂問答</p>	
-------------------------	--	---	----------	--	--------------------------------------	--

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

※五年級

學習領域課程計畫

新竹市 內湖 國民中小學 110 學年度第一學期 五 年級 健康與體育 領域課程計畫

設計者：健康與體育 領域教師

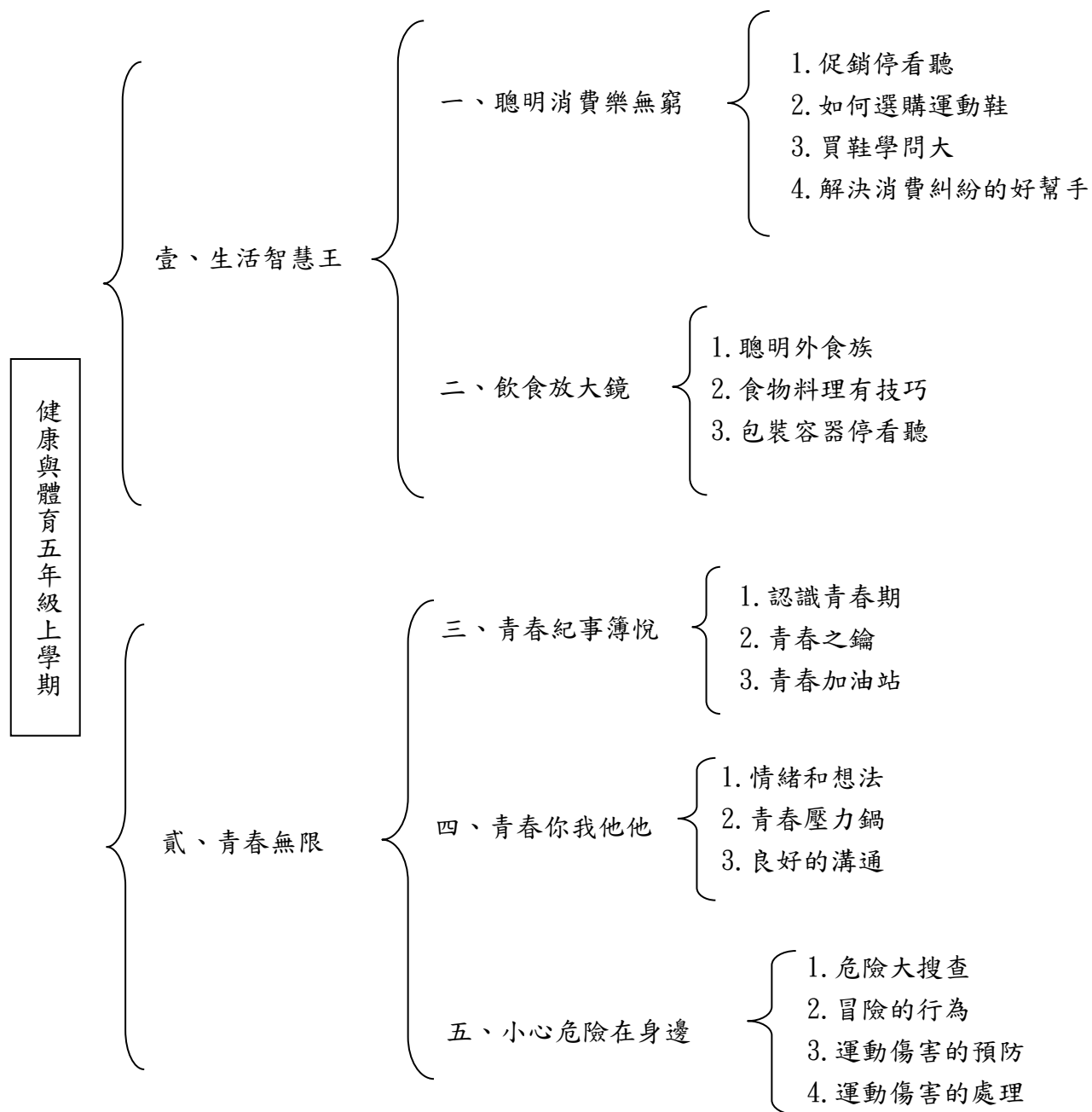
第一學期

五、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（ ）節，本學期共（63）節。

六、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

1. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。
2. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。
3. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。
4. 能說出外食的選擇技巧。
5. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。
6. 能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。
7. 能了解冒險或炫耀行為可能造成的危險情境及改進方法。
8. 能運用飛盤做出指定動作。
9. 能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。
10. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
11. 能了解有氧運動對心肺功能的重要性。
12. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
13. 能做出各種單人及多人跳繩的技能。
14. 能藉由活動練習培養羽球正手發球與正手高遠球拍擊的技巧。
15. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。

七、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)



健康與體育五年級上學期

參、活力滿分

六、來玩飛盤

1. 認識飛盤
2. 飛盤遊戲

七、我是飛毛腿

1. 跑的方法
2. 蹲踞式起跑
3. 終點衝刺跑
4. 100 公尺短跑賽

八、旋轉之王

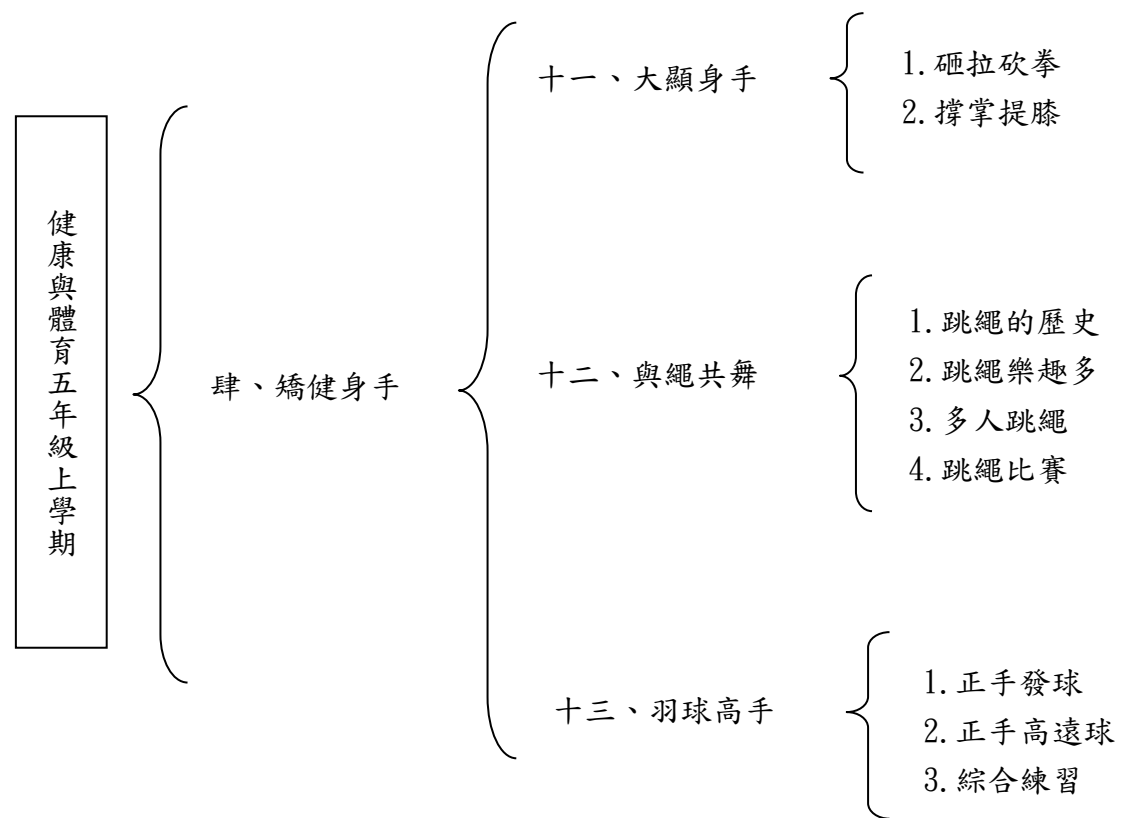
1. 社區運動地圖
2. 我會玩陀螺
3. 有趣的陀螺遊戲
4. 好玩的陀螺比賽

九、活力有氧

1. 健康伸展
2. 舞出健康

十、投籃高手

1. 雙手投籃
2. 原地投籃練習
3. 傳接投籃
4. 籃球遊戲



八、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	-----------	-----------	----	------	------	----

<p>第一週</p> <p>9/1</p> <p> </p> <p>9/3</p>	<p>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。</p> <p>◎家政教育</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	<p>壹、生活智慧王</p> <p>第一單元聰明消費樂無窮</p> <p>【活動1】促銷停看聽</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師在黑板展示事先搜集的運動休閒活動促銷文宣或海報，引導學童觀看。2. 教師請學童發表，面對促銷活動，是否會因心動而馬上做出決定，並說出理由。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容，說明彥林面臨的問題：</p> <p>1. 彥林喜歡游泳。2. 在住家附近的游泳班正在舉辦促銷活動，不同時期分別有不同的低價促銷。</p> <p>(三)討論與分享</p> <p>1. 教師指導學童分組討論下列的問題：(1)彥林應該趕快選擇其中一項優惠活動報名嗎？(2)優惠促銷活動的內容，對消費者有利嗎？(3)除了水質、教練資格與素質、使用期限外，你還想到什麼建議？(4)小組中是否有人曾有類似的經驗，請提出分享。</p> <p>2. 小組推派代表上臺報告，分享討論結果。</p> <p>3. 教師總結：面對促銷活動，我們應該抱持停、看、聽的態度，避免因一時衝動，造成自己權利或健康上的損失。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 面對促銷活動應表現出理性消費的行為。</p> <p>2. 面對促銷活動，我們應該抱持以下態度，避免因一時衝動，造成自己權利或健康上的損失：(1)停：暫緩衝動的行為。(2)看：仔細閱讀活動內容，確認相關權利與義務。(3)聽：參考有相關經驗的他人意見。</p> <p>3. 當有疑問時，可向商家詢問清楚，避免自我權益損失。</p> <p>4. 進行任何消費活動，商家或廠商皆有告知消費者權利與義務的責任，避免日後產生糾紛。</p>	3	<p>南一版本 教科書 第一單元 聰明消費樂無窮</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>	
---	--	---	---	------------------------------	-------------------------	--

		<p>【活動 2】如何選購運動鞋</p> <p>(一)引起動機：教師引導學童發表自己或家人購買鞋子的經驗。</p> <p>1. 購買地點。2. 選購鞋子的方法。3. 考慮的條件。4. 結果滿意嗎。</p> <p>(二)討論與發表</p> <p>1. 教師指導學童閱讀教材內容後，請學童發表自己購買鞋的經驗。</p> <p>2. 教師引導學童討論，自己購買鞋子的經驗中，有沒有注意下列幾點：選擇的鞋子類型是否適合自己要從事的活動？新鞋是完全合腳，還是有預留活動空間？是否為了外型美觀，而忽略舒適度？</p> <p>3. 教師請學童複誦一次選購鞋子的原則。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 不同活動需求，應該選擇不同的鞋子。</p> <p>2. 選購鞋子時應注意掌握的原則：選對鞋子類型。注意預留鞋內活動空間。再次確認舒適度。</p> <p>3. 在日常生活中，穿著適合活動的鞋子，才能促進身心健康。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第二週</p> <p>9/6</p> <p> </p> <p>9/10</p>	<p>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。</p> <p>◎家政教育</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	<p>壹、生活智慧王</p> <p>第一單元聰明消費樂無窮</p> <p>【活動 3】買鞋學問大</p> <p>(一)引起動機：教師揭示不同活動類型的鞋子圖卡，鼓勵學童發表說明每圖卡上的鞋子適合從事何種活動。</p> <p>(二)教師講述：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師總結學童的發表，並逐項向學童說明圖卡上各類型鞋子的特點及基本功能。 2. 教師請學童翻開教材，進行教材內容的閱讀，加強對各類鞋款特點與功能的認知。 <p>(三)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同活動需求應該穿著不同功能的鞋子，以維護自己的安全與健康。 2. 購買各種活動類型的鞋子時，應先考慮自己的經濟許可程度。 3. 選擇功能不同的鞋子，是為了減少運動傷害，所以應不受下列因素影響，表現出合理消費行為。 <p>【活動 4】解決消費糾紛的好幫手</p> <p>(一)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以電腦網路及單槍投影機設備播放行政院消費者保護會，消保電影院中「網購安全篇」、「消保小學堂篇」、「忍者學院篇」等消保宣導影片，教導學童消費時須注意的相關事項，以確保自己的消費權益。 2. 教師指導學童翻開教材，進行內容閱讀與發表分享。 <p>(二)發表與分享：教師引導學童思考並發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教材上明列的購票方式都是適宜的消費方式嗎？請說一說理由。 2. 除了教材上明列的購票方式外，還有哪些適宜的方式？ 3. 自己或親友是否曾有消費糾紛的經驗，當事人如何處理該事件？結果如何？ 4. 教師總結並提醒學童消費前務必善 	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第一單元 聰明消費樂無窮</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>	
--	--	--	----------	------------------------------	-------------------------	--

		<p>盡自己的義務，充實正確的消費知識，消費前要「想清楚」、「看仔細」，避免做出不理性的消費行為，損害自己的權益。</p> <p>5. 若有消費糾紛，可善用消保會「全國消費者服務專線 1950」，詢問解決問題的方法。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 消費者在消費前應先想清楚自己的消費行為是否適當，並仔細閱讀該消費活動附屬的相關注意事項。</p> <p>2. 消費者在消費活動中，若有權益受損的狀況發生時，可向消保單位檢舉申訴。</p> <p>3. 臺灣有兩個保障消費者權益，提升消費生活品質的機構：一是行政院消費者保護會，另一個是財團法人中華民國消費者文教基金會。</p> <p>4. 「全國消費者服務專線 1950」是付費電話，消費者須確認申訴事件為必需行為再撥打專線，由服務中心的專人協助解決問題。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第三週</p> <p>9/13</p> <p> </p> <p>9/17</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>	<p>壹、生活智慧王</p> <p>第二單元飲食放大鏡</p> <p>【活動1】聰明外食族</p> <p>(一)引起動機：教師統計班級學童一週外食的次數，並請學童分享「外食時，食物的選擇技巧」。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學童閱讀課文。 2. 教師引導學童發表外食選擇的技巧，以及食品和營養標示的內容 3. 角色扮演 4. 說明：教師除了指導學童參考課本之場景外，還可以加入學童外食選擇技巧進行角色扮演。 <p>(三)師生歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外食時，應運用食品和營養標示的訊息來選擇餐點。 2. 依據食品安全衛生管理法之規定，食品標示內容包含：品名、材質名稱及耐熱溫度、淨重、容量或數量、國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址、原產地（國）、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期、有效期限、使用注意事項或微波等其他警語。 3. 營養標示亦應列入考量。營養標示內容包含：「營養標示」的標題、熱量、蛋白質含量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪含量、碳水化合物與糖含量、鈉含量、出現於營養宣稱中的其他營養素含量、廠商自願標示的其他營養素含量。 4. 應選用有食品標示及營養標示的食物。 5. 應選用標示完整的食物。 <p>(四)兩兩練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童兩兩一組，進行外食選購技巧之演練。 2. 教師指導學童運用食品標示內容、食品標章、添加物及包裝材質等訊息，做選購練習。 <p>(五)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學童討論：你會正確選擇外食嗎？ 2. 教師引導學童分享：外食選擇經驗，並檢視是否正確。 3. 教師引導學童進行：如何善用外食選擇技 	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第一單元 聰明消費樂無窮</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	------------------------------	-----------------------------	--

		<p>巧，以選擇符合安全、經濟和營養的食物。4. 小組代表分享討論結果。</p> <p>【活動 2】食物料理有技巧</p> <p>(一)課前準備：蒐集及布置與食物選購、清洗、解凍與烹調有關的圖片、資料。詢問家人食物清洗、解凍的資訊。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 蔬果在食用前為什麼要清洗？2. 你和家人是怎樣清洗蔬果的？</p> <p>(三)發展活動</p> <p>1. 選購食物的方法 2. 選擇正確的洗滌方式</p> <p>(四)小組討論</p> <p>1. 食物的清潔與營養哪一項重要？為什麼？2. 哪些方法能兼顧清潔與營養？3. 小組代表分享討論結果。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 許多的食物除了要仔細挑選，還必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，才能食用。在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素的流失。2. 選購時掌握看、聞與摸的原則，才能買到新鮮的食物。3. 使用正確的洗滌方式，才能避免營養素的流失。</p>			
--	--	--	--	--	--

<p>第四週</p> <p>9/20</p> <p> </p> <p>9/24</p>	<p>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。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>	<p>壹、生活智慧王</p> <p>第二單元飲食放大鏡</p> <p>【活動 2】食物料理有技巧</p> <p>◎審慎選擇解凍方式</p> <p>(一)教師引導學童閱讀課文並發表：冷藏室解凍、低溫解凍、水中解凍、室溫解凍等各種解凍方法及它的優缺點。</p> <p>(二)討論與分享</p> <p>1. 情境說明：放學後，飢腸轆轆的佳佳和弟弟想烹調食物，從冰箱裡拿出冷凍的雞肉，卻不知該如何處理。2. 如果你是佳佳，你會選用哪一種解凍方式？為什麼？3. 你的解凍方式正確嗎？需要做什麼改變？為什麼？</p> <p>◎蒸煮涼拌加三少</p> <p>(一)教師引導學童發表：家中食物最常用的烹調方式為何？有何優缺點？</p> <p>(二)討論與分享：你和家人通常是用哪種方式來烹調？需要做什麼改變？為什麼？</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 許多的食物除了要仔細挑選，還必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，才能食用。在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素的流失。2. 解凍肉品有一項共同的原則，就是不可以反覆的解凍再冷凍，以免在解凍的過程中造成營養素的流失，也容易造成細菌繁殖，使肉品質地變差，甚至造成腐敗。3. 審慎選擇解凍方式，才不會滋生細菌，造成食物腐敗。4. 烹調食物採蒸、煮及涼拌方式，掌握三少原則。5. 掌握食物料理的技巧，正確的選購、清洗、解凍以及烹調，就能吃出營養與健康。</p> <p>【活動 3】包裝容器停看聽</p> <p>(一)課前準備：教師準備不鏽鋼杯、瓷碗、玻璃杯、微波盒等餐具或圖卡。，另外，師生共同蒐集及布置與飲食容器有關的圖片、資料。。</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第一單元 聰明消費樂無窮</p>	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量操作評量</p>	
---	--	---	----------	------------------------------	-----------------------------	--

		<p>(二)引起動機：如果在野外沒有帶碗，你會用什麼器具來裝飯或水？</p> <p>(三)發展活動～食品與容器</p> <p>1. 請學童分享看過哪些食品容器？2. 讓學童分組討論：各類食物該用哪種器皿盛裝才安全？3. 各組分享並討論：選擇容器時要考慮哪些？為什麼？4. 如果以不適當的容器盛裝食品，會產生哪些問題？5. 教師說明包裝與盛裝食物的容器會影響食物的品質，若使用不當會引起衛生安全的問題。</p> <p>(四)師生共同歸納：每種材料都有其適合的使用時機，在選擇及處理食物時，使用適當的容器盛裝，能避免其產生化學變化，並保留食物的養分及延長使用期限。</p> <p>(五)食品包裝應注意事項</p> <p>1. 食物包裝與容器的適當性，對學童而言是很重要的生活常識，有些學童可能沿用錯誤方法多年而不自知，此教學可事前蒐集資料，或是讓學童經驗分享，方能貼近學童的生活，並落實於生活中。</p> <p>2. 教師教學此活動時，宜適時補充微波爐使用的注意事項，因現今使用普及化，故宜加強教學。</p> <p>3. 坊間食品容器的材質不一，教師應加強宣導食物的溫度與容器的選擇原則，以確保食物的安全。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第五週</p> <p>9/27</p> <p> </p> <p>10/1</p>	<p>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> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>貳、青春無限</p> <p>第三單元青春紀事簿</p> <p>【活動 1】認識青春期</p> <p>(一)引起動機：以情境式對話讓學童能了解青春期身體的發育情形。</p> <p>(二)討論問題</p> <p>(三)分享：教師說明青春期的意義，第二性徵的出現是健康的指標，應以喜悅的心情迎接青春期。</p> <p>(四)教師說明：進入青春期的男孩和女孩，因荷爾蒙大量分泌，開始出現第二性徵。女生最明顯的變化就是乳房發育、臀部變寬、月經來臨等變化；男生的聲音開始變低沉、出現喉結、長鬍鬚等。</p> <p>(五)師生共同歸納：1. 青春期生理上顯著變化是第二性徵的出現，但因個人遺傳、營養、健康不同，所以進入青春期的時間也不同，不要嘲笑別人外表，也不要太在意別人的看法。2. 如對自己的發育有疑問或困擾，可詢問父母或師長，並實踐健康的生活習慣，幫助自己愉快的度過這成長期。3. 青春期發生的身體變化是每個人必經的歷程，應以平常心看待。4. 如未進入青春期，也要充分了解青春期的變化，為自己的成長做準備。5. 青春期是成長的過程，要好好注意自己身體的發育情形。</p> <p>【活動 2】青春之鑰</p> <p>(一)說明女生「月經」的形成原因。</p> <p>(二)討論報告：青春期女孩的注意事項。</p> <p>(三)教師歸納：月經來臨前要學習使用衛生棉，也要記得攜帶衛生棉。月經是女性發育成熟的自然生理現象，在生理期期間要注意個人衛生、保持心情愉快，讓自己在月經期間感覺比較舒服，遇到不懂的事可以詢問師長或朋友，讓自己健康快樂的成長。</p> <p>(四)教師說明：男生「夢遺」的形成</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第二單元 青春無限</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	---------------------------	-------------------------	--

		<p>原因、減少夢遺發生的方法、青春期的男孩應該注意事項</p> <p>(五)教師提醒學童，出現夢遺時，清洗沾上精液的褲子，這是表現尊重自己的好行為，也是展現自我接納與負責任的態度。當有困擾時，可請教師長或父母。</p> <p>(六)共同討論：1. 青春期的生理上有哪些改變？象徵著什麼意義？面對青春期的你會和誰分享你的想法？2. 進入青春後，面對身體的發育與改變，心中的疑惑與困擾要怎麼排除呢？</p> <p>(七)師生共同歸納：1. 夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長的過程。2. 面對青春期的變化，不要獨自胡思亂想，要把自己的想法告訴雙親或師長，請他們協助。3. 男生和女生的發育情形大不相同，每個人的發育速度也不一樣，我們要以喜悅的心情迎接青春期的到來。4. 月經是女性發育成熟的自然生理現象，在這個期間，要注意身體的衛生、保持心情愉快。</p> <p>【活動3】青春加油站</p> <p>(一)教師說明進入青春後，除身體發育，心理上也可能快速轉變，產生許多煩惱，這時該怎麼辦？</p> <p>(二)共同討論。</p> <p>(三)教師歸納：1. 青春要保持規律生活、充足的睡眠、適當的運動、均衡的飲食、保持身體乾淨舒適。2. 有時心情難免低落，要適當抒發情緒，接受別人的幫忙；平時可參加喜歡的社團活動，培養正當的興趣，充實生活。3. 面對青春，平日要做好衛生保健、培養良好的生活習慣、建立良好的人際關係；遇到情緒問題要尋求</p>			
--	--	--	--	--	--

		協助，並建立良好的紓解方式，才能愉快的迎接青春期。				
--	--	---------------------------	--	--	--	--

<p>第六週</p> <p>10/4</p> <p> </p> <p>10/8</p>	<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>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。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>貳、青春無限</p> <p>第四單元青春你我他</p> <p>【活動 1】情緒和想法</p> <p>(一)同一件事如果採取不同的想法也會造成不同的情緒反應。</p> <p>1. 教師在桌上擺半杯水，請學童發表想法。2. 大家的情緒反應和程度都相同嗎？</p> <p>(二)閱讀課文，腦力激盪：請學童根據題目討論分享。</p> <p>(三)教師歸納統整：練習寫下心中的想法，並且了解這些想法帶給自己哪些影響後，再練習轉念方法的三步驟。</p> <p>(四)模擬練習：正在成長的你，有沒有什麼煩惱？我們一起來練習積極轉念，轉換因為成長帶來的不安情緒吧！</p> <p>【活動 2】青春壓力鍋</p> <p>(一)問題討論：舉手回答自己的壓力來源。</p> <p>(二)壓力警報：1. 當發現自己有下列的異常行為，且持續超過兩個禮拜時，就是一個警訊。2. 當事情無法一個人解決時，要尋求相關人員或信任的人的協助，不要一直陷在那些氛圍中。</p> <p>(三)抒壓第一步：掃除不理性想法。</p> <p>(四)教師歸納：1. 學習如何解決問題、紓解壓力是重要的課題。2. 採取逃避的方式，通常會讓事情越來越糟。3. 找出壓力來源、思考問題解決策略，著手執行，將壓力化為助力吧！</p> <p>(五)提供具體的問題解決策略：1. 步驟 2. 方法 3. 舉例說明</p> <p>(六)增加實戰經驗值：請利用以上的步驟，寫出在考試壓力下，你的具體執行計畫，並和同學討論分享。</p> <p>【活動 3】良好的溝通</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第二單元 青春無限</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	--	--	----------	---------------------------	-------------------------	--

		<p>(一)閱讀課文，並回答問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童回答（例子）。 2. 教師叮嚀對話內容的注意事項。 <p>(二)請模擬以下狀況，和鄰座同學進行對話練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，學童依據課文狀況表達對白。 2. 教師行間巡視，選擇學童上臺發表。 3. 請臺下學童提供意見。 4. 教師要尊重每一個孩子的想法，沒有任何答案是不可以的。 5. 增加實戰經驗值 <p>(三)溝通小偏方：溝通時，以適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，專心聆聽對方的言語，並試著回應對方，將可以讓彼此的溝通順利進行。</p> <p>(四)教師歸納：良好的溝通，是人與人之間情感的橋梁。記住以上的溝通技巧，相信你在人際關係的問題處理上必定迎刃而解。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第七週</p> <p>10/11</p> <p> </p> <p>10/15</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>◎資訊教育</p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p>◎環境教育</p> <p>5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。</p>	<p>貳、青春無限</p> <p>第五單元、小心危險在身邊</p> <p>【活動 1】危險大搜查</p> <p>(一)引起動機：教師展示蒐集校園事故的資料或播放校園安全宣導影片，並分享個人過去曾在校園內受傷的感受與狀況。</p> <p>(二)發展活動：1. 閱讀課本圖文與討論。2. 繪製校園安全地圖。3. 討論與分享。</p> <p>(三)綜合活動：1. 師生共同歸納。2. 分組競賽。3. 張貼各組校園安全地圖，做為教學情境布置。</p> <p>【活動 2】冒險的行為</p> <p>(一)引起動機：教師提問「你曾經從事哪些冒險行為？」，再依據學童回答列在黑板上。教師說明：學童參與的活動有些是冒險性或自我炫耀卻不自知，因而造成後悔莫及的後果。</p> <p>(二)發展活動：閱讀課本圖文內容並討論題目，討論課文中冒險或炫耀行為的事例並分享。</p> <p>(三)綜合活動：1. 歸納結果。2. 分組競賽。</p> <p>【活動 3】運動傷害的預防</p> <p>(一)引起動機：統計學童個人經歷運動傷害的可能因素。</p> <p>(二)發展活動：1. 閱讀課文，探討造成運動傷害的可能因素與預防。2. 教師指導學童討論，除課本圖文中提到的，從事運動還有哪些要注意的事情？3. 分為運動前、中、後三階段，分別討論運動傷害的預防法則。</p> <p>(三)綜合活動：1. 師生共同歸納 2. 分組製作宣導海報：各組先隨意抽出一種階段（運動前、中、後三階段），再將各階段運動傷害的預防法則討論整理後，製作成海報，最後展示於公布欄。</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第二單元 青春無限</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量操作評量口頭評量</p>	
---	--	---	----------	---------------------------	---------------------------------	--

		<p>【活動 4】運動傷害的處理</p> <p>(一)引起動機：請學童發表個人的運動傷害經驗，並統計全班學童運動傷害的種類及次數。</p> <p>(二)發展活動：學童報告處理運動傷害的經驗。</p> <p>1. 個人的親身經歷或聽聞過他人在什麼情況下發生運動傷害？</p> <p>2. 屬於哪一類的運動傷害？當時的處理情形與結果如何？</p> <p>(三)運動傷害處理五原則 PRICE。</p> <p>(四)學童報告處理運動傷害的經驗，並檢視是否符合處理的流程與原則。</p> <p>1. 個人的親身經歷或聽聞過他人在什麼情況下發生運動傷害？</p> <p>2. 屬於哪一類的運動傷害？當時的處理情形與結果如何？</p> <p>(五)綜合活動</p> <p>1. 分組演示 PRICE 的步驟，學童互相檢視處理過程的正確性。</p> <p>2. 師生共同歸納。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第八週</p> <p>10/18</p> <p> </p> <p>10/22</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第六單元來玩飛盤</p> <p>【活動 1】認識飛盤</p> <p>(一)飛盤介紹：目前在學校使用的飛盤材質，大部分為硬式塑膠或 PU 材質製的盤狀器具。</p> <p>(二)玩飛盤：立盤轉、滾動飛盤、滾動接力</p> <p>(三)握飛盤的方法：反手握、正手握。</p> <p>(四)接飛盤方法：上手接、下手接、雙手夾接、飛盤擲遠練習。</p> <p>【活動 2】飛盤遊戲</p> <p>(一)飛盤投擲</p> <p>1. 場地布置：在與起點距離 3 公尺處，放置 6 個呼拉圈並排成第一排一個、第二排兩個、第三排三個成三角形。2. 遊戲方式：學童在距離約 3 公尺處投擲飛盤進呼拉圈內，依呼拉圈設置遠近，分配得分區，如課本圖示，看誰投進呼拉圈內較準，得分較高。亦可以舉行競賽，學童分配多個飛盤，比較投進分數加總，進行比賽。</p> <p>(二)你丟我接：兩人一組面對面取適當距離站立，互相將飛盤投擲給對方接住及投擲。</p> <p>(三)飛盤擲準：準備寶特瓶（如課本圖示），請學童站在距離寶特瓶約 3 公尺處，將飛盤投向寶特瓶位置，可以比較學童每次將寶特瓶投倒瓶數，看看誰投倒最多瓶數，就是誰投得最準。</p> <p>(四)飛盤躲避球</p> <p>1. 以躲避球遊戲的方式進行，學童分組進行活動，先以兩位學童在場外，二至四位同學在場內，以安全飛盤代替躲避球。2. 為增加遊戲趣味性，可設定在內同學只能進行閃躲，不可接住飛盤。3. 以此為基準，為增加遊戲挑戰性及娛樂，教學者可更改遊戲規</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
---	--	---	----------	---------------------------	-----------------------------	--

		<p>則，進行多人一起或是 12 人制飛盤躲避球賽，以安全飛盤代替躲避球，比照躲避球賽規則，場內學童可接飛盤，以取得球權的方式進行遊戲。</p> <p>(五)課後指導</p> <p>1. 請投擲動作較正確優美的學童發表看法。2. 請學童說出練習投擲飛盤的動作要領及經驗談。3. 教師與學童共同檢討學習得失，適時給予掌聲以示鼓勵。4. 提示學童於課後洗手、擦汗及穿衣。5. 歸納投擲飛盤安全守則。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第九週</p> <p>10/25</p> <p> </p> <p>10/29</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運動或技術。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第七單元我是飛毛腿</p> <p>【活動 1】跑的方法</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p> <p>(二)學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解：依序由上向下或由下向上說明跑步時身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。</p> <p>1. 頭部動作：頭、頸自然挺直，不可前傾或後仰，眼睛正視前方。</p> <p>2. 肩部動作：肩膀自然放鬆，以肩關節為軸心，手臂前後擺動。</p> <p>3. 手臂及手掌：手臂彎屈成 L 形，手掌輕握成拳狀。</p> <p>4. 身體姿勢：身體保持挺直，勿前傾或後仰。</p> <p>5. 腿部動作：大腿抬至水平高度，小腿向前跨出。</p> <p>(三)教師觀察學童動作後，適時修正與調整學童的姿勢。</p> <p>【活動 2】蹲踞式起跑</p> <p>(一)教師說明：蹲踞式起跑是正式短跑運動賽事規定的起跑方式，也是能發動最快起跑的姿勢，正確的起跑動作可以使起跑速度加快，我們一起來練習。</p> <p>(二)蹲踞式起跑步驟與動作指導。</p> <p>1. 各就位 2. 預備 3. 槍響起跑（或以哨音代替）。</p> <p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導，觀察後適時修正與調整學童姿勢。</p> <p>(四)起身快跑：帶學童熟練起跑姿勢與動作後，將學童分為數組，每組三人分立三道，教師以哨音代替鳴槍進行 5 公尺起身快跑，透過競賽遊戲練習起跑動作。</p> <p>◎加速跑與全速跑</p> <p>(一)動作說明與指導：跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
---	--	---	----------	---------------------------	-----------------------------	--

		<p>全速跑，因此身體姿勢與擺臂、步幅動作也會有一些不同，讓我們一起來認識與練習。</p> <p>(二)加速跑練習。</p> <p>1. 單人推牆抬腿跑：雙手撐牆，身體保持前傾，雙腳原地做抬腿跑的動作，由慢逐漸加速跑，如圖所示。</p> <p>2. 雙人互推練習：兩人先各自以弓箭步，雙手互搭互推，吹哨後，一人原地做抬腿加速跑，一人保持以弓箭步姿勢不動撐著對方，如圖所示。</p> <p>3. 原地抬腿跑：上身保持挺直，雙腳原地做抬腿跑，如圖所示。</p> <p>4. 行進抬腿跑：上身保持挺直，以抬腿跑方式跑過每一小格，如圖所示。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十週 11/1 11/5</p>	<p>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運動或技術。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>參、活力滿分 第七單元我是飛毛腿 【活動 3】終點衝刺跑 (一)終點前衝刺是求得最後勝利的重要關鍵，當跑步來到終點線前 2 公尺時即準備最後的衝刺，以最高速度及挺胸姿勢通過，讓我們一起來認識與練習。 1. 原地跨步壓線練習 (1)先於原地弓箭步，假想前方有終點拉線，用力向前跨步並壓肩，兩臂同時後擺。 (2)上身前傾，以胸步向前壓線。 2. 20 公尺衝刺→壓線跑 (1)在距離終點前 20 公尺處畫線、設立起跑線。 (2)教師以吹哨代替鳴槍，學童聞聲後起跑，並做出加速跑。 (3)在距離終點線前約 5 公尺時，身體準備前傾壓線，做出衝刺跑的以胸壓線動作。 3. 跑壘賽 (1)將學童分組並在中間點前設立壘包，如課本圖示。 (2)教師吹哨後，學童聞聲後起跑，先踩過壘包者可為該組獲得一分。 【活動 4】100 公尺短跑賽 (一)等待：尚未輪到同學於預備線後排隊等待。 (二)各就位：聽聞「各就位」口令時，往前至起跑線，做蹲踞式起跑單膝跪地各就位動作。 (三)預備：聽聞「預備」口令時，跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。視線保持在前方地面約 60 公分處。 (四)聽到哨音，即刻起跑，運用所學的擺臂、步幅、身體姿勢做出加速、全速及終點衝刺跑等跑步動作，完成</p>	3	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
------------------------------------	---	---	---	---------------------------	-----------------------------	--

		100 公尺短跑賽，爭取個人最佳成績。				
--	--	---------------------	--	--	--	--

<p>第十一週</p> <p>11/8</p> <p> </p> <p>11/12</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第八單元旋轉之王</p> <p>【活動 1】社區運動地圖</p> <p>(一)蒐集並調查社區休閒運動環境與設施。</p> <p>(二)學童發表使用社區休閒運動環境與設施的經驗。</p> <p>(三)教師綜合歸納說明社區活動與日常生活的關係，展現社區資源的多元價值。</p> <p>◎社區運動地圖調查表</p> <p>(一)蒐集並調查社區休閒運動環境與設施。</p> <p>(二)學童分享社區休閒運動環境與設施調查的結果。</p> <p>(三)學童發表調查後會與家人選擇哪一種運動場地及設施，為什麼？</p> <p>(四)教師綜合歸納：近年來國人對健康越來越重視，運動人口也逐年增加，社區的運動場地及器材設備，正好提供了社區民眾從事休閒運動的場所，不僅可以增進家人健康及情感，也可以活絡社區居民之間的互動。</p> <p>(五)由教師準備陀螺、滾鐵圈及套圈等器材，讓學童體驗各式童玩，引起學習動機。</p> <p>【活動 2】我會玩陀螺</p> <p>(一)綁（纏）繩方法的練習</p> <p>1. 左手持陀螺，釘朝右，右手持繩線，左手壓住繩線前端。</p> <p>2. 右手持繩線往前採順時針方向繞繩，前 3 下要綁緊；第 1 下綁在陀螺釘的凹陷處，接著一直往上纏繞。</p> <p>(二)握法：以右手食、中指張開夾住線端，順時鐘纏繞一或二圈，張開虎口握住陀螺。</p> <p>(三)陀螺基本投擲法（水平法）：彎身從身後翻轉手腕，將陀螺往前拋再往後一拉，讓陀螺沿著地面水平方向向前旋轉。</p> <p>(四)分組練習</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	---------------------------	-------------------------	--

		1. 教師說明並示範動作及要領。 2. 兩人一組練習。 3. 請技優學童示範。				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十二週</p> <p>11/15</p> <p> </p> <p>11/20</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第八單元旋轉之王</p> <p>【活動 3】有趣的陀螺遊戲</p> <p>(一)慢跑後做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)陀螺遊戲</p> <p>1. 看誰轉得久：每組 4 至 6 人，利用水平投擲法，彎身從身後翻轉手腕，將陀螺往前拋再往後一拉，讓陀螺在地面旋轉，看誰轉最久。</p> <p>2. 側拉陀螺</p> <p>(1)陀螺纏好繩，左手掌置於陀螺的上方，拇指壓住繩線，右手拉住繩線末端。</p> <p>(2)以高跪姿，左手握住陀螺上方，陀螺釘觸地或將陀螺釘朝向自己，右手順勢抽拉陀螺。</p> <p>3. 帶陀螺散步</p> <p>(1)陀螺擲出後，將繩線張開由外而內圍住陀螺釘。</p> <p>(2)一手拉住繩線末端，輕輕往前走，看誰拉得遠。</p> <p>4. 帶陀螺跳繩：陀螺擲出後，用繩子當作跳繩做跳躍動作，看陀螺停下前可以跳幾下。</p> <p>5. 擲準比賽：擲入呼拉圈中、擲入呼拉圈中的飛盤裡</p> <p>【活動 4】好玩的陀螺比賽</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)陀螺比賽</p> <p>1. 陀螺相撲</p> <p>2. 陀螺保齡球</p> <p>(三)教師歸納：打陀螺是一種有趣好玩、有益身心、老少咸宜的民俗體育活動，希望大家共同努力與參與，使</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	--	----------	---------------------------	-------------------------	--

		民俗藝術能發揚光大。				
--	--	------------	--	--	--	--

<p>第十三週</p> <p>11/22</p> <p> </p> <p>11/26</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第九單元活力有氧</p> <p>【活動 1】健康伸展</p> <p>(一)基本動作伸展練習</p> <p>1. 大樹（側腰、手臂的伸展）2. 甩手（腰、手臂的放鬆）3. 麻花（全身的扭轉）4. 十字（手臂的伸展）5. 壓肩（肩膀的伸展）6. 展胸（胸部的伸展）7. 英雄（手臂的伸展）8. 燕子（臀部的伸展）9. 飛翔（足後跟的伸展）10. 跑步者的伸展（大腿內側的伸展）11. 滾球展肩。</p> <p>(二)伸展運動的重要性</p> <p>1. 伸展運動時會增加關節活動的範圍，可防止關節扭傷。</p> <p>2. 可增加肌肉彈性範圍，能防止突然做大動作時造成的肌肉拉傷。</p> <p>3. 運動前的伸展操能讓肌肉放鬆，能避免肌肉痠痛，預防運動傷害，還能增加身體的柔軟度。</p> <p>【活動 2】舞出健康</p> <p>(一)有氧運動對體適能的影響：有氧運動能增進心肺功能，供應充足的氧氣，讓精神飽滿，運動起來也不容易累。</p> <p>(二)進行活動時，若有任何不舒服的情況，要降低強度。可原地踏步調整呼吸，待心跳、呼吸恢復正常後再休息，若不舒服的情況依舊持續，要主動告訴師長。</p> <p>(三)基本步法練習</p> <p>1. L 形踏併步（踏併、踏併）。</p> <p>2. 側滑步（側滑步、兩腳交換步、側滑步）。</p> <p>3. 踏跳步（踏、跳）4. 曼波（前踩、後踏）。</p> <p>(四)與球為舞，一起來運動：隨著音樂雙腳做向左右踏併步，球在雙手之間移動。</p> <p>1. 踏併步＋單手繞圈。2. 踏併步＋雙手上抬。3. 踏抬膝＋球碰膝。4. 踏後</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	---	----------	---------------------------	-------------------------	--

		<p>勾+腳碰球。5. 跑步向前+運球投籃。6. 側踏步抬腿+胸前繞球。7. 踏、跳、點、抬+V字開合。8. L形踏步+擴胸傳球。9. 踏前勾、踏後勾+踢球。10. 踏跳步+胯下傳球。11. 側滑步後踏+單手舉球。12. 曼波步、原地跑+球繞頭。</p> <p>(五)緩和運動練習</p> <p>1. 動作練習。</p> <p>2. 引導學童能應用身體的協調能力，控制身體平衡能力及節奏感。</p> <p>3. 強調運動後的緩和動作的重要性：能幫助四肢血液回流至心臟，使血液循環正常，氧氣供應才能充足。</p> <p>4. 提醒學童在激烈運動後，若突然停止容易導致心臟跳動失控，甚至死亡。</p> <p>(六)激烈運動後，要做緩和運動，並說明快跑後再慢跑或步行或原地踏步，也可當作一般常用的緩和運動，讓心跳呼吸慢慢和緩正常。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十四週</p> <p>11/29</p> <p> </p> <p>12/03</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第十單元投籃高手</p> <p>【活動 1】雙手投籃</p> <p>(一)教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。</p> <p>(二)投籃動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手持球，掌心朝向目標，兩腳張開與肩同寬，雙膝微屈，身體向前微傾，重心置於前腳掌。 2. 雙手五指自然張開，以指腹持球，掌心不可接觸球面。 3. 投球時，手臂由屈伸直，藉由腳掌往上蹬的瞬間，雙手手腕下壓、手指用力將球朝目標推出。 4. 告一段落後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。 <p>(三)原地雙手投籃練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童兩人一組，取出適當的距離，練習雙手投籃動作，將球往前方投出，保持一定的弧度，找出投球的最佳路線。 2. 雙手伸展必須協調一致，動作保持流暢。 3. 投籃時，前臂伸直的瞬間，手腕下壓和手指彈出的速度越流暢、快速，越可以增加投籃的力量。此外，投籃時，雙腳屈膝彈起，重心要由下往上帶動，這樣可以提升投籃的力道。 4. 告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表自己的感言。 <p>【活動 2】原地投籃練習</p> <p>(一)教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。</p> <p>(二)不同位置原地雙手投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃下左右兩側練習投擦板球：約零度角位置練習投籃。 2. 籃球場底線左右兩側投球：約 15 至 30 度角位置練習投籃（投擦板球）。 	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量操作評量</p>	
--	--	---	----------	---------------------------	---------------------------------	--

		<p>3. 在籃框側方練習投籃：約 45 至 60 度角位置練習投籃。</p> <p>4. 在籃框正前方練習投籃：罰球線位置練習投籃。</p> <p>5. 告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言</p> <p>(三)擦板球與空心球</p> <p>1. 擦板的位置會因投籃離籃框的角度不同而有異，所以教師示範投擦板球時，要說明如何利用適當的角度、位置將球擦板而入。</p> <p>2. 投空心球時，教師示範投球的行進路線弧度，切勿太大或太小，如果弧度適宜，投籃命中率會提高。</p> <p>3. 讓學童分組練習，教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵動作做得好的學童。</p> <p>(四)投籃得分王</p> <p>1. 兩人一組，一人投球，一人撿球，每人投完十球後統計分數，換另一人投球計分，分數高者為勝</p> <p>2. 一段時間後，教師統計得分，獎勵得分高的學童，並請學童發表感言。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十五週</p> <p>12/6</p> <p> </p> <p>12/10</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第十單元投籃高手</p> <p>【活動3】傳接投籃</p> <p>(一)傳接投籃：教師示範空手接球投籃動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球前，眼睛注視來球，雙手舉起擺至胸前，雙手掌掌心朝外適當張開。 2. 球快到時，身體自然前傾，跨第一步準備接球，接球瞬順勢往後緩衝。 3. 接到球後往前跨出第二步，屈膝準備投籃。 <p>(二)軸心腳的移動：原地接球後，做為軸心腳不能移動，只能移動另一隻腳，否則便是走步違例。</p> <p>(三)分組傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範空手接球投籃動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 2. 地板傳接球、籃下擦板 3. 胸前傳接、側前方投籃 4. 一段時間後，教師請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。 <p>【活動4】籃球遊戲</p> <p>(一)支援投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 2. 說明活動規則。 3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請學童踴躍發表心得。 <p>(二)突破難關</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 2. 說明活動規則。 3. 教師從旁觀察學童動作並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請學童踴躍發表心得。 	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第三單元 活力滿分</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	--	---	----------	---------------------------	-------------------------	--

<p>第十六週</p> <p>12/13</p> <p> </p> <p>12/17</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>肆、矯健身手</p> <p>第十一單元大顯身手</p> <p>【活動 1】砸拉砍拳</p> <p>(一)熱身運動：加強膝蓋與關節的動作。</p> <p>(二)分解動作：教師先示範一次「砸拉砍拳」的武術動作，再引導學童做動作。</p> <p>(三)分組練習：1. 兩人一組，一人先出招完成「砸拉砍拳」招式動作，另一人喊口令，完成後再換人做，兩人可互相提示如何完成動作。2. 學童三至五人一組分組演練，邊喊口令邊作動作，達到整組的速度一致。</p> <p>(四)連續動作練習：1. 教師喊口令，學童作動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。2. 選出動作標準學童作示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。</p> <p>(五)比一比：全班一起 PK，教師喊口令，動作錯誤或動作太慢者則淘汰，最慢被淘汰者則獲勝。</p> <p>(六)遊戲一：1. 用球網懸吊一顆軟球，綁在單槓上或樹上。2. 練習者以眼前的球當對象，並使用「砸拳及砍拳」招式攻擊球的動作練習。3. 兩人一組，當練習者完成動作後，互換練習。</p> <p>(七)遊戲二：1. 使用「砸拉砍拳」擊球，能完成攻擊及防守的學童就能順利過關。2. 提醒學童注意球被擊中後會前後擺動，攻擊後也要學會防守。</p> <p>(八)鼓勵學童能說出招式的名稱並做出正確的招式動作，再說出活動後的感覺及感受。</p> <p>【活動 2】撐掌提膝</p> <p>(一)分解動作：教師先示範一次「撐掌提膝」的武術動作，再引導學童做動作。</p> <p>(二)換手換邊再重複一次。</p> <p>(三)分組練習</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第四單元 矯健身手</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
--	--	---	----------	---------------------------	-----------------------------	--

		<p>(四)全班 PK 比一比：1. 教師喊口令並由教師當裁判，動作錯誤者被教師點名即蹲下，最慢被淘汰者則獲勝。2. 提醒學童上半身挺直不可前傾，重心在兩腿中間。</p> <p>(五)鼓勵學童能說出招式的名稱並做出正確的招式動作，並說出活動後的感覺及感受。</p> <p>(六)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。</p> <p>◎撐掌提膝連續動作練習</p> <p>(一)由教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度，調整喊口令的速度。</p> <p>(二)互相觀摩：選出動作標準學童做示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。</p> <p>(三)遊戲一：</p> <p>1. 兩人一組，指導學童面對面站立，並距離一大步，同時練習撐掌提膝動作。</p> <p>2. 若兩人默契好動作正確，動作方向會剛好相反不打架，兩人才可過關。</p> <p>(四)遊戲二：</p> <p>1. 兩人一組，一人持球，另一人應用撐掌提膝動作，用右手將球迅速扣握至左膝蓋上。</p> <p>2. 站穩後，再用左手撐掌將球往前撐出，完成動作後，兩人再互換練習。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十七週</p> <p>12/20</p> <p> </p> <p>12/24</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>肆、矯健身手</p> <p>第十二單元與繩共舞</p> <p>【活動 1】跳繩的歷史</p> <p>(一)教師說明跳繩運動的由來及歷史。</p> <p>(二)讓學童體驗利用不同材質的繩子，以感受不同繩子跳躍時的感覺。</p> <p>(三)跳繩的選擇。</p> <p>(四)跳繩時的注意事項</p> <p>1. 在場地上跳繩運動只需要很少的活動空間，但活動進行的地面必須平坦，並最好在上面鋪上地毯或軟墊，或是穿上抗震力強的運動鞋，這樣才可以緩和膝蓋和腳踝與地面接觸時的衝撞，否則跳動時的反作用力，可能會造成膝蓋、腳踝、脊椎與腦部等的運動傷害。</p> <p>2. 跳繩時要用前腳掌起跳及落地，呼吸時要自然有節奏。</p> <p>(五)你所不知道的跳繩紀錄</p> <p>1. 於課前請學童上網蒐集，金氏世界紀錄中女子及男子 30 秒內跳繩次數最多是幾次。</p> <p>2. 請學童發表蒐集的結果與同學分享。</p> <p>(六)自我挑戰：讓學童分為兩人一組，試著跳看看，在 30 秒內最快能跳幾下跳繩。</p> <p>【活動 2】跳繩樂趣多</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後利用跳繩做全身性的伸展活動，上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)單人交叉跳</p> <p>1. 併足直立，繩置於足後。</p> <p>2. 前迴旋跳幾下後，當繩子通過頭頂時，順勢兩手臂交叉於胸前，繞動繩子往下繞過雙腳。</p> <p>3. 將雙手恢復到前迴旋，即完成正交叉跳的動作。</p> <p>4. 跳躍時雙足輕躍，落地時膝蓋保持微屈。</p> <p>(三)一跳二迴旋</p> <p>1. 併足直立，跳繩置於足後。</p> <p>2. 跳躍一下，雙手快速迴旋身體兩次。</p> <p>3. 跳</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第四單元 矯健身手</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
--	--	---	----------	---------------------------	-----------------------------	--

		<p>躍時雙足輕躍，落地時膝蓋保持微屈。</p> <p>(四)一分鐘脈搏測量法</p> <p>1. 以食、中、無名三指的指端輕按於動脈上（最常測量部位為橈動脈，即位於腕關節內面與大拇指同側處）測量一分鐘，不可用力加壓。2. 運動前後各測量一次，並記錄下來，比較在運動前後一分鐘脈搏的次數的差異。</p> <p>◎跳繩紀錄表</p> <p>(一)透過紀錄表，可以互相紀錄對方的心肺耐力與肌耐力情形，幫助彼此了解與評估自己的體適能狀態。</p> <p>(二)跳繩是一項非常適合用來增進體適能的運動，透過跳繩的練習過程，你可以感受到練習的成效，並從中體會運動的樂趣。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十八週</p> <p>12/27</p> <p> </p> <p>12/31</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>肆、矯健身手</p> <p>第十二單元與繩共舞</p> <p>【活動 3】多人跳繩</p> <p>(一)雙人連鎖跳繩</p> <p>1. 動作要領</p> <p>(1)兩人一組，各持一條跳繩。</p> <p>(2)兩人分別持兩條繩的一端，併排站立，交互握繩，繩交叉處呈「X」狀。</p> <p>(3)以順時針方向、同樣節奏併腿跳，共同完成前迴旋跳。</p> <p>2. 雙人跳繩紀錄表：兩人一組，記錄雙人連鎖跳繩練習的情形，以了解進步的幅度。</p> <p>(二)三角跳</p> <p>1. 三人三條跳繩，站成三角形負責擺繩，以順時針方向搖繩。</p> <p>2. 三位跳繩者可在三角形繩陣中互相走位。</p> <p>(三)傘形跳</p> <p>1. 八人持繩，兩人一組各站成傘形（如課本圖示）。</p> <p>2. 四位跳繩者依順時針方向前進跳入繩陣中做跳躍動作。</p> <p>(四)彩虹組合跳</p> <p>1. 五人一組，左右兩人持長繩，裡面另兩人持短繩，由中間未持繩者喊口令，同時開始進行一跳一迴旋。</p> <p>2. 待熟練後，可先甩大繩，後再帶繩進入。</p> <p>3. 亦可增加大繩內的人數。</p> <p>【活動 4】跳繩比賽</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後利用跳繩做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)跳繩比賽</p> <p>1. 8 字穿梭比賽：分成四組，每組兩人搖繩，其餘依序以繞 8 字的方式穿越跳繩，在規定時間內成功穿越人數多者為優勝。</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第四單元 矯健身手</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
--	--	--	----------	---------------------------	-----------------------------	--

		2. 跳大繩比賽：分成四組，每組兩人搖繩，其餘立於繩中跳躍，在規定時間內成功次數多者為優勝。				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十九週</p> <p>1/3</p> <p> </p> <p>1/7</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>肆、矯健身手</p> <p>第十三單元羽球高手</p> <p>【活動 1】正手發球</p> <p>(一)正手發球動作：教師示範動作後，讓學童練習動作。</p> <p>1. 預備姿勢：雙足前後開立，左手持球，右手向右後拉拍，手肘微屈，眼睛注視左手放球的落點，右手持拍於身體右側。</p> <p>2. 擊球動作：球離手放下，重心由後腳移至前腳，當球落至腰下，，右手順勢由後往前，腕關節應向內彎屈使手背與手臂成一平面，配合腰部扭轉及手腕的力量，握緊球拍，將球由下往上擊出。</p> <p>3. 順勢動作：球拍擊後，手臂隨之順勢往欲發球的位置揮出，雙眼注視球的路線。</p> <p>4. 練習發球時，好好利用手腕與手臂的力量，掌控發球的高度與落地點，以能流暢的擊出為佳。</p> <p>(二)發球練習</p> <p>1. 發球注意事項</p> <p>(1)須等對手準備好才可開始發球</p> <p>(2)發球擊球瞬間，拍柄須朝下，低於腰部完成擊球（腰部是指發球員最低一根肋骨下緣的想像水平線）。</p> <p>(3)發球動作要連貫，不可兩段式發球。</p> <p>2. 教師示範動作後，在羽球場上練習對角線發球。</p> <p>(三)教師從旁觀察，讓學童練習、掌控力道，使之發到對角線區塊的範圍內。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>【活動 2】正手高遠球</p> <p>(一)正手高遠球</p> <p>1. 教師示範原地動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指</p>	<p>3</p>	<p>南一版本 教科書 第四單元 矯健身手</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
--	---	--	----------	---------------------------	-----------------------------	--

		<p>導。</p> <p>2. 教師提醒學童注意羽球落下的時機與擊球的位置。</p> <p>(二)動作要領</p> <p>1. 預備動作：雙腳開立與肩同寬，膝為屈，持拍手屈肘在胸前，拍頭朝上約與肩同高；右腳為重心腳，左腳尖輕觸地面，身體側向來球方向，同時持拍手屈肘向後引拍。</p> <p>2. 擊球動作：擊球時，前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂球拍由後前上方做完全擺動，並旋轉身體與拍面迎向來球，重心由後腳往前移，擊球瞬間盡量加大擊球力量，並使球拍與球做直角接觸。</p> <p>3. 順勢動作：球拍擊球後，手臂順勢往下，之後隨著屈肘終止跟隨動作，在帶球拍至胸前預備位置。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第廿週</p> <p>1/10</p> <p> </p> <p>1/14</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>肆、矯健身手</p> <p>第十三單元羽球高手</p> <p>【活動 2】正手高遠球</p> <p>(三)你擲我擊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，利用高手拋出，練習擊球動作。 2. 拋球者將球拋給對方接擊，練習一定的次數後，兩人角色互換。 3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導。 <p>(四)回擊練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將球擊出，高度以學童能擊到的適當高度，讓學童回擊，並觀察學童回擊動作，適時予以回饋與指導。 2. 動作較不熟練的學童，請他至旁邊練習你擲我擊的基礎動作。 <p>【活動 3】綜合練習</p> <p>(一)把球擊回去</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由教師或是表現優異的學童發球過界，由對方學童將球回擊。 2. 兩人一組，同一組使用半邊場地練習，盡量將球控制在半邊場地進行發球與擊球的動作。 3. 教師提醒學童注意羽球落下的時機與擊球的位置。 4. 每人練習一段時間後，換下一位學童進行練習。 <p>(二)分組對抗賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師約略說明羽球場地線的意義，將同學分組進行活動。 2. 教師將學童 6 至 8 人分成一組，進行雙人比賽活動。 3. 教師視情形說明羽球比賽規則，若學童不易了解或不足時間說明，可自訂比賽規則，簡化比賽規則讓學童進行活動練習。 <p>(三)活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請同學踴躍發表心得。</p>	3	<p>南一版本 教科書 第四單元 矯健身手</p>	<p>觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量</p>	
---	--	---	---	---------------------------	-----------------------------	--

第廿一週 1/17 1/20	總複習	總複習		總複習	總複習	總複習
---------------------------	-----	-----	--	-----	-----	-----

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

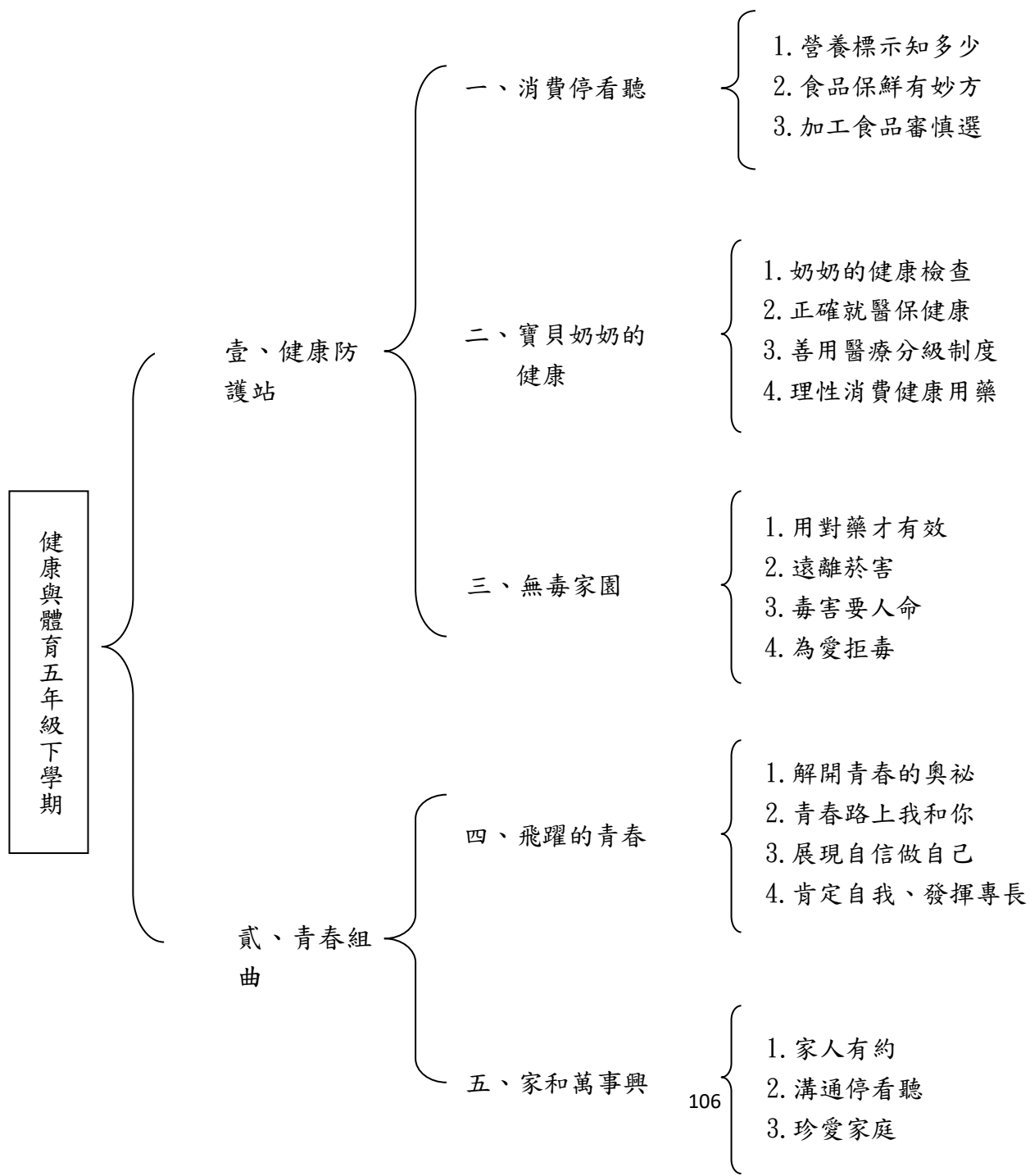
第二 學期

一、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：（以條列式文字敘述）

1. 能明瞭食品正確的保存方式。
2. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。
3. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。
4. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
5. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
6. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
7. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。
8. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
9. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
10. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
11. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
12. 熟練武術動作並能加以應用。
13. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
14. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。
15. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)



健康與體育五年級下學期

參、樂活跑
跳碰

六、班際大隊接
力賽

1. 傳接棒練習
2. 起跑與接力區
3. 班際接力賽

七、急行跳遠

1. 找出起跳慣用腳
2. 助跑
3. 落地
4. 空中飛人
5. 跳遠大賽

八、旋轉之美

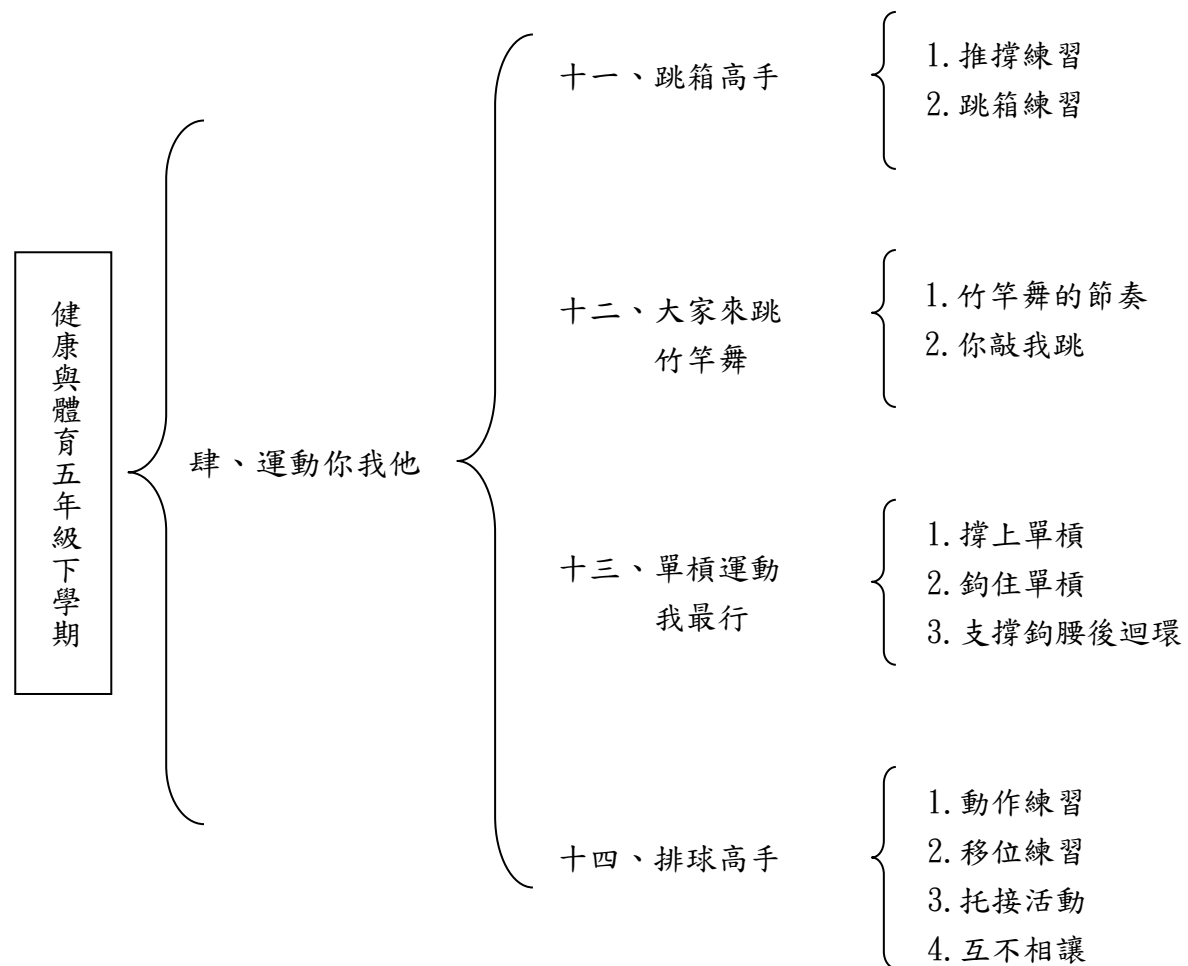
1. 認識扯鈴
2. 與扯鈴做朋友
3. 起鈴與運鈴
4. 扯鈴高手
5. 躍動的精靈

九、武術高手

1. 簡易拳術
2. 武術遊戲
3. 兵來將擋

十、一起來玩巧
固球

1. 巧固球的來源
2. 基本傳球與接球
3. 射網練習
4. 接球與防守



四、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	-----------	-----------	----	------	------	----

<p>第一週</p> <p>2/11</p> <p> </p> <p>2/11</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>一、消費停看聽</p> <p>【活動一】營養標示知多少</p> <p>(一)課前準備：蒐集及展示含有營養標示的食品包裝盒。</p> <p>(二)引起動機：請學童拿出食品包裝盒，說說看發現了什麼？</p> <p>(三)發展活動</p> <p>1. 教師請學童發表食品包裝盒上營養標示的項目。2. 教師指導學童閱讀課文內容，並引導學童說明該項目的涵義。3. 教師指導學童計算該項食品的熱量及營養素的攝取量。</p> <p>(四)教師說明：營養標示的格式並未統一，以 100 公克標示，或以一份為標示皆可；然而食品衛生管理法規定，食品標示須記載食品的熱量、營養成分及含量。</p> <p>(五)善用營養標示，選擇適合食品</p> <p>1. 小組討論：學童進行「鮮乳比一比」活動。2. 選適合的食品：(1)討論：控制體重時，飲食應注意哪些事項？(2)出現貧血現象，飲食應注意哪些？3. 請學童分享個人選擇的鮮乳及理由。</p> <p>(六)綜合活動</p> <p>1. 討論「為什麼要有營養標示？」、「如何利用營養標示？」2. 學童發表意見。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 營養標示是說明該項食品所包含的熱量及營養素。2. 在購買食品時，應檢視包裝上是否有營養標示，以了解食品所含的營養成分。3. 購買印有營養標示的食品，才能為自己和家人的健康和消費權益把關。4. 選擇食物時，先確認個人需要，再從營養標示考慮其所含的營養成分是否符合個人的需求，做出符合個人營養與健康需求的正確選擇。</p> <p>【活動二】食品保鮮有妙方</p> <p>(一)課前準備：蒐集及展示食品保存</p>	3	<p>南一版本教科書主題壹健康防護站第一單元消費停看聽</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	--	--	---	---------------------------------	-------------------------	--

		<p>方式不當的圖片或資料、各種賣場或超商的冷凍櫃、冷藏櫃及熟食區的圖片。</p> <p>(二)引起動機：請學童分享在選購食品的經驗？</p> <p>(三)發展活動～分組討論與分享</p> <p>1. 冷凍食品：(1)學童分享個人購買冷凍食品的經驗。(2)冷凍食品の種類有哪些？(3)購買冷凍食品應注意的事項？(4)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。(5)歸納</p> <p>2. 冷藏食品：(1)學童分享蒐集的冷藏櫃圖片。(2)賣場或超商冷藏櫃擺放位子合宜嗎？(3)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。(4)歸納</p> <p>3. 熟食區：(1)學童分享個人購買熟食食品的經驗。(2)超商常見熟食的食品有哪些？大賣場呢？(3)購買熟食的食品時應注意哪些事項？(4)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 不論選購冷凍食品、冷藏食品或熟食時，應留意保溫設備上的溫度及保存時間。</p> <p>2. 可透過觀察、嗅覺等方式來分辨食物是否新鮮；食物顏色改變、外表過於乾燥，都不宜選購。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第二週</p> <p>2/14</p> <p> </p> <p>2/18</p>	<p>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。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>一、消費停看聽</p> <p>【活動三】加工食品審慎選</p> <p>(一)課前準備：蒐集及布置與食品物加工方式相關的圖片或資料。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 你曾經吃過梅干扣肉或是芥菜嗎？喜不喜歡？為什麼？</p> <p>2. 學童分享個人經驗。</p> <p>(三)發展活動～食物加工知多少</p> <p>1. 教師以天然食品與加工食品（鮮奶與起司、新鮮水果與水果乾……），請學童比較看看。</p> <p>2. 師生共同閱讀搜集資料，發表各種加工方式。</p> <p>3. 分組討論哪些食物適合以晒、醃、醬、低（高）溫、乾燥……等方式來保存？</p> <p>(四)共同討論</p> <p>1. 各種食物的保存方式，要注意些什麼？對健康有哪些影響？</p> <p>2. 選購加工食品時，要注意什麼？</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 食物的保存方式很多，除了晒、醃、醬外，還有真空、急速冷凍……</p> <p>2. 選購加工食品時，應注意包裝是否完整、標示是否清楚、食品是否變色、有無異味及防腐劑的種類與劑量、是否添加塑化劑等。</p> <p>3. 我們要選擇正確加工方式的食物，才能吃得營養又健康。</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題壹健康防護站第一單元消費停看聽</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	--	--	----------	---------------------------------	-------------------------	--

<p>第三週</p> <p>2/21</p> <p> </p> <p>2/25</p>	<p>7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>二、寶貝奶奶的健康</p> <p>【活動一】奶奶的健康檢查</p> <p>(一)認識「健康檢查」：1.指導學童閱讀教材內容後，請學童發表對健康檢查的認知。2.詢問學童自己或家人是否做過健康檢查？為什麼要做健康檢查？討論並發表健康檢查對自己或家人具有什麼功能或影響？3.引導學童發表全民健保提供的預防保健服務（健康檢查）。4.教師總結強調「預防重於治療」的觀念後，展示「全民健保預防保健服務一覽表」，並逐一說明。</p> <p>(二)認識糖尿病：1.「血糖」、「飯前血糖」、「飯後血糖」的意義。2.什麼是糖尿病？併發症有哪些？</p> <p>(三)教師引導學童閱讀教材，說出治療糖尿病的正确方法。</p> <p>(四)師生共同歸納：1.健康檢查的意義是預防重於治療，能及早發現疾病，在病症未嚴重時及早治療，以維護健康。2.健康檢查後，受檢者應遵從醫師專業建議，配合用藥或做其他診療。</p> <p>【活動二】正確就醫保健康</p> <p>(一)引起動機：1.教師課前徵詢數位學童扮演教材中的角色，做教材情境演練後，準備上臺演出。2.教師引導學童發表，分享劇中的診療活動是否需要調整與修正，並試著說出原因。</p> <p>(二)討論與發表：1.教師指導學童閱讀教材內容後，針對下列三個診療觀念與態度，準備進行小組討論與發表。2.根據上述問題，是否可以舉例說明分享。3.教師總結說明。</p> <p>(三)師生共同歸納：1.生病時，不可病急亂投醫，以免導致病情加重，危及健康。2.生病時，應與診療醫師詳細的溝通，幫助醫師瞭解患者病況、療程，以對症下藥。3.患者診療後，應配合醫師及藥師指示，按時服藥、按時回診。4.治療期間，若有病症或用藥問題，應與醫師或藥師聯繫，尋求協助。5.一病重複看診，重複取藥，造成醫療浪費，嚴重時將可能導致健</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題壹健康防護站第二單元寶貝奶奶的健康</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	--	--	----------	-----------------------------------	-------------------------	--

		<p>保破產。</p> <p>【活動三】善用醫療分級制度</p> <p>(一)引起動機：1. 引導學童發表，分享自己就醫的經驗。2. 引導學童回想，自己就醫的院所地方診所、地區醫院、區域醫院，還是醫學中心？選擇的原因？3. 指導學童閱讀教材內容，準備進行討論與發表活動。</p> <p>(二)討論與發表：1. 家人的就醫習慣符合醫療分級制度嗎？2. 醫院診療費高，合理嗎？3. 醫院的醫師真的比較優嗎？4. 生病一定要到醫院治療嗎？5. 醫療分級制度的實施對醫師與病患可能會有什麼影響？6. 你支持醫療分級制度的實施嗎？為什麼？</p> <p>(三)師生共同歸納：1. 目前健保醫療實施分級制。2. 根據分級制度，部分醫療負擔費用，由下往上愈來愈高（多）。3. 醫院的醫療設備較齊全，主要醫治重大病症，小病痛在基層院所診治即可。4. 醫療分級，不但可以減少醫療浪費，還可以讓民眾獲得完整性的醫療照顧，大家都應該配合與善用。</p> <p>【活動四】理性消費健康用藥</p> <p>(一)引起動機：1. 指導學童展示分享蒐集帶來的藥品盒、罐，並說明購買地點。2. 引導學童分組觀察討論盒、罐上的標註內容，並將項目條列記錄，最後將記錄內容書寫在黑板上。3. 指導學童統整黑板上資料，將重複項目擦掉，各項保留單一記錄，待活動進行時用。4. 指導學童翻開教材，進行內容閱讀與發表分享。</p> <p>(二)發表與分享：1. 教師引導學童思考並發表。2. 教師指導學童上臺，將不足的內容補上後，請學童整理謄寫在書頁或筆記上，做為日後選購藥品或其他相近物品的準則。</p> <p>(三)師生共同歸納：1. 選購藥品的準則。</p> <p>2. 旅遊購物是不可免俗的消費行為，為避免外出買到不安全或有礙健康的物品，每個人都應僅記選購藥品或其他相近物品的</p>			
--	--	---	--	--	--

		準則，以維護個人健康。				
--	--	-------------	--	--	--	--

<p>第四週</p> <p>2/28</p> <p> </p> <p>3/4</p>	<p>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。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>三、無毒家園</p> <p>【活動一】用對藥才有效</p> <p>(一)引起動機：利用電影分級制度，說明藥物依照安全性分為成藥、指示藥及處方藥三級。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 閱讀課本圖文與討論：(1)廣播電臺播放的止咳糖漿廣告，真的能有效治療感冒嗎？(2)咳嗽時，未經醫生診察就直接購買止咳糖漿的行為安全嗎？</p> <p>2. 歸納：依據學童的討論內容指導說明，每個人身體狀況不同，不當服用藥物會引起不良反應，嚴重甚至喪命。</p> <p>3. 了解藥品依照安全性分為成藥、指示藥及處方藥三級。</p> <p>(1)成藥：藥性緩和、耐久儲存、使用簡便等特性，民眾可在一般藥局自由購買，並依其說明使用。外包裝標示成藥字樣且一定要標示「衛部（署）成製字第○○○號」、甲類成藥、乙類成藥字樣。</p> <p>(2)指示藥：須經過藥局的藥事人員或醫師認可推荐才可購買，以防止有不適用或使用不當的情形。外包裝標示「衛部（署）藥製字第○○○號」、「醫師、藥師、藥劑生指示藥品」。</p> <p>(3)處方藥：須經由醫師看診後，開立處方箋，再由藥事人員確認無誤後調配。外包裝標示衛部（署）藥輸字第○○○號，「本藥須由醫師處方使用」。</p> <p>4. 辨識與討論：(1)學童辨識教師事先準備的數種成藥、指示藥及處方藥，進行分類；回家後亦能辨識家中的常備用藥與了解其正確使用。(2)討論藥品要依照安全性分為成藥、指示藥及處方藥三級的重要性。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 師生共同歸納：(1)藥品分級制度是世界潮流，可以讓民眾在使用藥品上更安心，也可節省不必要的看診時間。(2)在生活中建立正確的用藥知識和概念，用藥前須知的事項及藥品的效期與保存，並影響家人和朋友，才能讓大家更健康。</p> <p>2. 將學童分組，對於成藥、指示藥及</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題壹健康防護站第三單元無毒家園</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	--	---	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>處方藥的區別進行搶答，複習今日學習內容重點。</p> <p>【活動二】遠離菸害</p> <p>(一)引起動機：教師詢問學童在哪些場合看過他人吸菸？請學童描述菸的味道及當下的感受。</p> <p>(二)發展活動：師生共同探討吸菸對人體的影響。</p> <p>1. 菸品燃燒後有尼古丁、焦油、一氧化碳及多種致癌物，對健康的危害無庸置疑。2. 吸菸時，數百種有害物質進入體內，十大死因大都與吸菸有關。3. 估計吸一根菸將少活 7 分鐘。4. 兒童及青少年吸菸易造成注意力不集中、活力不足及生長遲緩。5. 吸菸會使人成癮，開始吸菸年齡愈早，成為固定吸菸者的危險性愈高，日後也有較高的機率使用酒精及毒品。</p> <p>(三)討論二手菸的危害：1. 長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多。2. 二手菸是分布最廣且有害的室內空氣汙染物，已被聯合國世界衛生組織列為頭號的致癌物質。3. 政府基於保障多數民眾健康權的前提下，臺灣菸害防制法規範室內、公共場所、室內三人以上工作場所及大眾運輸工具內全面禁止吸菸。</p> <p>(四)「遠離菸害怎麼做」情境劇：請學童發揮創意討論拒絕菸害的要領並敘說想法與做法，千萬不要輕易嘗試。</p> <p>(五)綜合活動：1. 隨時提醒自己拒絕菸品的誘惑，勇敢說不，做自己健康的守護者。2. 搶答擂臺賽：分組搶答吸菸的害處，使學童體認吸菸的危害，未來應有明智的抉擇拒菸，決定權在自己。</p>			
--	--	--	--	--	--

<p>第五週</p> <p>3/7</p> <p> </p> <p>3/11</p>	<p>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。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>三、無毒家園</p> <p>【活動三】毒害要人命</p> <p>(一)引起動機：運用報章雜誌或電視新聞的實際案例，發現毒品已進入校園，學生嗑藥或參加吸毒聚會，甚至連藝人都染毒，讓許多粉絲感到震驚與失望，可見毒品的氾濫程度已經深入到我們的日常生活。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 認識常見毒品：(1)教師以 PPT 圖片說明各級常見成癮物質，讓同學比較其外觀、形狀、包裝的差異，進而能辨識各成癮物質的名稱及其對人健康的危害。(2)以 K 他命舉例說明：K 他命的濫用族群以青少年為主，尤其常在 KTV、網咖、PUB 等場所被查獲。長期接觸後，會導致膀胱功能受損，輕則終身漏尿，重則會因腎衰竭而死亡。千萬不可以身試毒！</p> <p>2. 討論使用毒品的原因及面對相同處境時的解決方法，由學童發表後，教師予以觀念釐清。</p> <p>3. 毒品悲歌：(1)教師提問：使用毒品會造成對個人、家庭及社會的危害有哪些？(2)學生回答。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師從健康、戒癮、犯罪的層面說明不能吸毒的理由，一旦染毒將對身心健康造成嚴重的傷害與影響，而且戒毒的過程相當痛苦。最後，強調要勇於拒絕毒品的誘惑，切勿受他人誘惑而一失足成千古恨。</p> <p>2. 毒家報導：請學童從報章雜誌或網路新聞報導蒐集的吸毒實際案例，整理成報告，宣導毒害，並拒絕其危害。</p> <p>【活動四】為愛拒毒</p> <p>(一)引起動機：請學童發表個人預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 預防接觸毒品：從一節課程已經了</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題壹健康防護站第三單元無毒家園</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	--	---	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>解毒品對身心的危害，也知道使用毒品沒有任何的好處，甚至影響家庭與社會，但是仍可能因為好奇心的驅使，再加上好友的邀約，而嘗試接觸毒品，導致身陷毒海不可自拔，因此如何遠離毒品的誘惑，更是一大學問，請學童想一想有哪些方式可預防接觸毒品？(1)避免出入人員複雜的娛樂場所。(2)避免藥品中被摻雜毒品，不接受來路不明的藥品。(3)關心毒品資訊，避免無知而誤食毒品。(4)避免有心人在飲料中加入毒品，不接受陌生人的請客。</p> <p>2. 分組演練對話內容「為愛拒毒，六招說不」。(1)教師宣導「紫錐花運動」，是我國為了響應聯合國國際反毒日而發起的活動，作為永久反毒代稱，傳達「健康、反毒、愛人愛己」的拒毒觀念。不僅以反毒行動來愛自己，還要提醒規勸周遭的人「為愛拒毒」，勇於向毒品說不。(2)為愛拒毒，六招說不。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 請各組學童上臺展示宣導反毒標語海報，並大聲說出反毒決心。</p> <p>2. 展示各組作品，並做為教室情境布置。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第六週</p> <p>3/14</p> <p> </p> <p>3/18</p>	<p>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> <p>1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>◎家政教育</p> <p>2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3表現合宜的穿著。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>	<p>貳、青春組曲</p> <p>四、飛躍的青春</p> <p>【活動一】解開青春的奧秘</p> <p>(一)閱讀課文：1. 共同討論課文傳達的意思。2. 討論：(1)進入青春期的時候可能會有哪些困擾或煩惱？(2)會向誰求助？(3)假如父母或老師都不能解決煩惱，要怎麼辦？3. 結論：青春一生只有一次，是人成長必經的過程，會經歷一些前所未有的改變。隨青春期的到來，生理上會有許多變化，成長帶來的轉變，是自然的，成長是令人興奮，但它也會帶來煩惱。有煩惱時，可以找父母或師長談一談。</p> <p>(二)了解青春期的生理的轉變及如何面對。</p> <p>(三)師生共同歸納。</p> <p>【活動二】青春路上我和你</p> <p>(一)閱讀課文：1. 由教師或學童朗讀課文。2. 共同討論課文所傳達的意思。3. 共同討論：(1)你有沒有欣賞的異性同學？你會怎樣向他（她）表達心中的好感？(2)女生可以主動表達對異性的好感嗎？(3)你是否有像小君一樣的困擾，你覺得怎樣處理會比較好？(4)當感情世界遇到困擾時，可以求助誰？4. 教師歸納。</p> <p>(二)搭起友誼的橋梁：生活中，我們會有許多與異性相處、共同學習的機會，掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性和諧的人際關係。1. 哪些事是男生或女生才可做？為什麼？2. 團體中，你覺得男生還是女生會較主動為大家服務？為什麼？</p> <p>(三)師生共同歸納。</p> <p>【活動三】展現自信做自己</p> <p>(一)小君的困擾：1. 探討：(1)你想追求流行嗎？(2)你會想做身體上的改變嗎？(3)碰到問題或困擾時，可以找誰幫忙與協助？(4)如果好朋友邀你一起去做外觀的改變，你會去嗎？為什麼？(5)你可能覺得染髮、穿耳洞、刺青可以讓你覺得既好看又炫，但你知道對健康會有哪些不良的影響嗎？(6)身體外觀的改造，真的能讓自己看起來更討人喜歡嗎？(7)你對自己的外貌滿</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題貳青春組曲第四單元飛躍的青春</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	--	---	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>意嗎？怎樣裝扮才是適合自己且又合宜？</p> <p>2. 結論：(1)青春時期，每個人的情形都不同，有人在五至六年級時就進入青春期，也有人到國中才開始有第二性徵，其實都沒有關係，重要的是知道如何處理。(2)有問題時，可請教教師、長輩、健康中心護理師等。(3)追求流行或崇拜偶像是現在年輕人常有的，只要不影響正常作息、身體健康和功課，是無礙的。(4)青春時期，對事物的好奇是很正常的，但必須考慮在身體上的外觀改變會不會傷害健康。</p> <p>3. 教師歸納：每人的外貌都不同，要針對自己的特色做適合的裝扮，只要讓人感覺乾淨整齊，就是合宜的裝扮，不一定要模仿別人的穿著打扮或追求流行。</p> <p>(二)肯定自我、展現活力</p> <p>1. 探討：(1)自己的外型有何特徵？你最喜歡自己外貌的哪部分？(2)你覺得自己的優點是什麼？要如何發揮？2. 討論課本圖示內容：每個人都有不同的外貌，坦然接受自己並發揮優點，展現自我。</p> <p>(三)教師歸納。</p> <p>【活動四】肯定自我、發揮專長</p> <p>(一)閱讀課文：1. 由教師或學童朗讀課文。2. 全班共同討論課文中所傳達的意思。3. 共同討論</p> <p>(二)結論：1. 傳統觀念認為「男強女弱」、「男主外、女主內」刻板印象現今社會已不適用。2. 舉例說明：國際知名服裝設計師吳季剛、世界冠軍麵包師傅吳寶春等人，不受性別限制，展現自我，發揮自己的專長。</p> <p>(三)師生共同歸納。</p>			
--	--	--	--	--	--

<p>第七週</p> <p>3/21</p> <p> </p> <p>3/25</p>	<p>6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>	<p>貳、青春組曲</p> <p>五、和家人有約</p> <p>【活動一】家人有約</p> <p>(一)經驗分享與討論：1. 回想和家人聚在一起時，多半在做些什麼？這項活動可以增進你和家人間的情感交流嗎？2. 請準備一張與家人共同從事休閒活動的照片，帶到學校和同學分享回憶。</p> <p>(二)家庭休閒活動：1. 請各組分項討論。2. 請各組派代表上臺報告討論的結果。3. 當我們和家人要共同從事休閒活動時，也可以使用上列的四個問題和家人進行討論喔！</p> <p>(三)教師進引導學童了解「從事家庭休閒活動的好處」。</p> <p>(四)家庭幸福宣言：「我願意多多和家人一起參與休閒活動，為達成家庭生活幸福而努力！」</p> <p>【活動二】溝通停看聽</p> <p>(一)請學童分享在與家人常見的衝突與對話方式。</p> <p>(二)練習肢體雕塑。</p> <p>(三)群體雕塑：每組討論如何使用三組定格動作，模擬家人互動的重點及和家人討論從事何項休閒活動時，可能產生的衝突。呈現的重點：1. 通常提議者或提議方式為何？2. 討論的過程中有沒有意見交流的機會？最後的決定方式是什麼？</p> <p>(四)問題討論：討論後上臺分享。1. 這三組動作呈現什麼的事情？2. 你覺得哪位同學扮演的角色最成功？你覺得哪幾位同學的對話最逼真？為什麼？3. 你覺得這樣的對話方式，對你和家人間的關係有什麼影響？</p> <p>(五)轉化雕塑：請維持在衝突發生的那組動作中，並試著慢慢改變你和其他角色間的關係，讓大家看到不一樣的「家庭溝通」。</p> <p>(六)你和家人溝通時，是否也有這樣的衝突？分享你的心情並找出溝通上的盲點，再練習更好的表達方式。</p> <p>(七)歸納整理：當關係愈親密，往往會任</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題貳青春組曲第五單元和家人有約</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>意流露自己的情緒，甚至未經思考脫口說出傷人的話語；衝動下的情緒和語言常會傷害到家人。和家人溝通時，應該注意哪些細節？</p> <p>(八)情緒控制小祕訣。</p> <p>【活動三】珍愛家庭</p> <p>(一)閱讀課文：家是一個可以使我們擁有安全感、歸屬感和愛的地方，也是成長最重要的場所。臺灣近年來家庭及社會型態的改變，「單親家庭」在社會上越來越多，其中雙親離異，對家庭中成員來說是個不小的打擊。通常在心理上，經歷四個情緒階段。1. 否認階段。2. 憤怒階段。3. 爭執階段。4. 沮喪階段。</p> <p>(二)討論分享：1. 請同學們小組討論面臨家庭變異的四個情緒階段可能對自己的影響。包含與家人間、與同儕間、課業上等，自己可能的變化，並且記錄在學習單上。2. 以上討論的變化對自己有幫助嗎？怎麼樣做才是對自己好的行為與想法？3. 討論接受家庭變異事實，比較能更快恢復正常活動，重新建立屬於自己的人際關係。4. 說出和睦、溫暖、健全的家庭才是保證兒童人格健康發展的重要條件。5. 一起說出：身為家中一分子，為了幸福家庭，每個人都要盡一份心力。</p> <p>(三)為家庭幸福希望祈福；請在紙上寫下你對家庭的感受及期望，並加註為了家庭幸福自己可以的作為後，掛在祈福牆上，一起為家庭生活祈福打拼。</p> <p>(四)教師總結。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第八週</p> <p>3/28</p> <p> </p> <p>4/1</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>參、樂活跑碰跳</p> <p>六、班際大隊接力賽</p> <p>【活動一】傳接棒練習</p> <p>(一)引起動機：大隊接力是校慶運動中會最受眾人注目的運動項目，通常會安排在運動賽會的最後壓軸，要配合多項傳接棒技巧與絕佳團隊默契才能獲得最後的勝利。</p> <p>(二)換手傳接棒練習：維持接換棒時的跑步速度是贏得接力賽的關鍵因素，因此傳棒者要盡力維持既有的速度，而接棒要迅速起跑加速，在高速的行進間將接力棒傳遞下去。1. 原地換手傳接棒。2. 行進間傳接棒。3. 傳接棒跑步路線練習。</p> <p>【活動二】起跑與接力區</p> <p>(一)起跑點設定與練習</p> <p>1. 教師說明：(1)每個人跑步的速度不同，起跑的速度也不同，因此和不同的隊友傳接棒組合，起跑點的設定也會不同。(2)傳接起跑時機（距離）設定原則：和跑步速度快傳棒者接力時，起跑時機要更提早，反之縮短。</p> <p>2. 將學童分組及分棒次練習，培養傳接棒默契。</p> <p>(二)分道次接力區</p> <p>1. 教師說明：接力線前後各 10 公尺為接力區，只要接棒時在此區域即可，所以跑步速度較快的選手可以在接力區再向前走三、四步，如此可在助跑後一進入接力區就接到棒，增加持棒跑步的距離。</p> <p>2. 將學童分為數組，先進行未搶跑道前單圈分道次接力練習，讓學童熟悉不同道次的接力區範圍，並依序輪換不同道次練習。</p> <p>(三)不分道次接力區</p> <p>1. 教師說明：(1)接力賽的賽道前伸數通常以半圈（第二棒搶跑道）或一圈（第三棒搶跑道）來設定。(2)當接力賽轉為不分道次接力，接力道次及接力區不再固定隊伍，而是依循領先次序分配。(3)速度最快隊伍的接棒員要</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第六單元班際大隊接力賽</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	---	----------	-----------------------------------	-------------------------	--

		<p>站在最內道，依序向外道排列。2. 將學童分為數組，先進行搶跑道與不分道次接力練習，讓學童熟悉不分道次的接力區規則。</p> <p>(四)傳接棒後動作練習</p> <p>1. 教師說明：進行班級大隊接力賽時，由於參賽的班級與選手都非常的多，所以在接力區中的傳接棒一定要遵守許多傳接棒規則，尤其是傳棒後的選手也要遵循傳棒後的行進路線離去才不會妨礙其他跑者。2. 動作練習：當傳棒者將接力棒傳交接棒者後，應繼續留在原跑道上順勢減速，並回頭觀察其他隊伍進行情形，在不妨礙他隊的情形下，往內側跑道離開。</p> <p>【活動三】班際接力賽</p> <p>(一)在練習一段時間後，教師安排協同教學，邀請其他班級來一場友誼賽，考驗彼此的練習成果與展現各班團隊精神。</p> <p>(二)事先安排好大隊接棒次及道次。</p> <p>(三)教師先行協調工作分配：如主裁判發號口令，接力區裁判指揮接力區選手進出等。</p> <p>(四)教師利用實際比賽進行教學驗收：1. 讓學童展現對於大隊接力賽的規則了解與遵守。2. 傳接棒的技巧與默契。3. 團隊精神。</p> <p>(五)場地說明：1. 依各校實際場地調整。2. 通常國小場地通常為 200 公尺的跑道，如果每人跑 100 公尺，通常是由第二棒通過彎道以後搶跑道。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第九週</p> <p>4/4</p> <p> </p> <p>4/8</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3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運動或技術。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>七、急行跳遠</p> <p>【活動一】找出起跳慣用腳</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p> <p>(二)教師說明：跳遠主要由助跑、起跳、空中動作、著地等四部分組合而成，跳遠的距離來自於助跑所得的速度，加上起跳，空中和落地動作的良好配合，首先要先找出每個人起跳慣用腳。</p> <p>(三)將學童分為4至6組，分配至事先畫好的數組立定跳遠測量場地。</p> <p>(四)教師示範以左腳和右腳不同腳的原地跨跳，並說明因為每個人的習慣的起跳腳不同，使用左右不同腳的跨跳，跳遠的距離會有所不同。</p> <p>(五)請學童利用不同起跳腳練習跨跳，丈量左右不同起跳腳的跳遠距離。</p> <p>(六)練習數次後請學童相互討論與分享自己的習慣的起跳腳為何？是否有跳得比較遠？</p> <p>【活動二】助跑</p> <p>(一)教師說明：助跑的速度與踩踏點會影響跳遠的距離，每個人的步距也不一定相同，我們可透過測量、試跑與修正，找出最適合自己的助跑距離。</p> <p>(二)測量助跑步數與距離：請學童利用「活動1」找出自己慣用腳，指導學童在跳遠場地以慣用腳由起跳板往回跑7或9大步，測量出助跑距離與起跑點，並做記號標示。</p> <p>(三)跑得快、踏得準。</p> <p>【活動三】落地</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部膝蓋與腳踝關節部位的熱身。</p> <p>(二)教師說明與提示活動安全。</p> <p>(三)落入墊上：1.將跳箱和軟墊佈置於平坦地面上，由低漸高擺放。2.學童依序以單腳跳上箱後，再從跳箱上輕輕躍下，落地時雙膝屈蹲，雙腳同時落入軟墊上。</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第七單元急行跳遠</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>(四)跳入沙坑：1.動作說明：落地時雙腳張開約與肩同寬並同時著地，雙手同時下擺，腳跟先著地，然後臂部順勢著地。2.先練習原地跳入沙坑，帶學童熟悉後，再以跳箱提升高度練習落入沙坑動作。</p> <p>【活動四】空中飛人</p> <p>(一)高處立定跳遠：1.練習前，先進行場地整理，翻鬆沙坑，以減緩落地時的衝力，避免腳部受傷。2.場地布置：在沙坑前放置兩層跳箱。3.在跳箱上運用雙臂擺臂帶動，同時屈膝向前上方蹬跳。4.雙臂上擺至跳躍空中最高點後，雙手雙腳前伸。5.最後兩手下壓，雙腳前伸著地。</p> <p>(二)練習活動：1.跳躍拍手：學童利用跳箱跳躍後，雙手順勢擺臂至空中拍手，以提升學童跳躍高度與做空中動作的雙臂上擺動作。2.跳躍過河：教師在沙坑上畫線，鼓勵讓學童跳越過河（過線）。練習雙腳前伸著地動作，增進學童跳躍距離。</p> <p>【活動五】跳遠大賽</p> <p>(一)輔助板跳遠賽：1.場地布置：在沙坑助跑道上布置起跳輔助板。2.先用較大面積的起跳輔助板代替助跑道的踏板，提升學童踩踏命中率與提高跳躍高度，模擬正式沙坑跳遠賽。</p> <p>(二)沙坑跳遠賽：1.學童經由本單元的各項練習活動與輔助器材後，教師觀察與評估學童的學習後，即可進入正式的跳遠比賽。2.教師藉由比賽進行說明跳遠競賽的簡易規則，並可教導場下學童觀察與練習成績紀錄。3.成績判定是指起跳板前緣至著地點中最短的距離。</p>			
--	--	---	--	--	--

<p>第十週 4/11 4/15</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美 【活動一】認識扯鈴 (一)教師說明扯鈴的由來、發展與構造、種類。 (二)學童發表有關扯鈴的經驗或故事。 (三)辨識扯鈴的種類。 (四)教師綜合歸納說明鄉土文化與日常生活的關係，以及鄉土文化保存的重要性。 (五)由教師、學童示範扯鈴動作或觀賞扯鈴比賽影帶，引起學習動機。 (六)了解扯鈴的構造。 【活動二】與扯鈴做朋友 ◎學扯鈴的安全事項 (一)場地要平坦、空曠，且光線要明亮 (二)檢查棍繩是否牢固，鈴繩的長度約兩手平伸或由地上到胸部的長度，較為恰當。 (三)接、拋鈴的高度不要太高。 【活動三】起鈴與運鈴 (一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動。 (二)基本動作 1. 起鈴：(1)身體對正鈴面，將扯鈴置於地上，右腳前側。(2)右手下、左手手，向左滾鈴並順勢起鈴。(3)起鈴後，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。(4)鈴面方向改變，身體也要隨著鈴面轉哦！ 2. 開線運鈴：(1)身體正對鈴面，以開線方式套鈴並運鈴。(2)右棍稍低，隨即上提，用右手棍重複拉放，左手棍只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。 3. 繞線運鈴：(1)身體正對鈴面，將鈴放在線中央，置於地上。(2)使用右手的人，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。(3)隨即往上提，用右手棍重複拉放，左手棍要配合，只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。(4)鈴面方向改變，</p>	3	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第八單元旋轉之美</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
------------------------------------	---	--	---	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>身體亦隨著調整改變。</p> <p>4. 高低調鈴：(1)若外鈴面高，內鈴面低時，將左手棍提高。(2)右手棍平穿到左線左邊，線不交叉成開線狀。(3)右棍往外推，以線壓鈴，外圈鈴面就會慢慢降低，再將右棍收回，繼續運鈴。(4)如果外鈴面低，內鈴面高時，只要將交叉的兩條線左前右後分開，外鈴面自然慢慢升高。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十一週</p> <p>4/18</p> <p> </p> <p>4/22</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>八、旋轉之美</p> <p>【活動四】扯鈴高手</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動。</p> <p>(二)扯鈴花式動作</p> <p>1. 金雞上架：(1)運鈴轉速達到適當的速度時，身體右轉，鈴繩成V形。(2)以兩手腕力上挑鈴繩的彈力將鈴彈起，高度以不超過胸部為宜。(3)在鈴開始下落時以右手鈴棍接鈴軸，左手棍亦立即高舉，使鈴在右手棍轉動。</p> <p>2. 金蟬脫殼：(1)運鈴開線後，身體右轉，使鈴軸、雙棍與身體成平行。(2)左棍在外低，右棍在內高，按照口訣「由內向外繞一圈，再由外向內繞一圈」。(3)兩棍端朝下，鈴落線上，即可恢復原狀繼續運鈴。</p> <p>3. 直上青雲：(1)成開線，兩棍內併後向外打開，將鈴線繃緊，鈴即離線而上(2)將右手鈴棍指向鈴的軸心，當鈴落下時，自然會滑落在鈴線上。(3)右接時，右棍高左棍低將線拉直，左接則相反。</p> <p>4. 雙人拋鈴：(1)兩人一組，分站左右兩側，相距2至3公尺，依直上青雲的動作要領，將扯鈴拋至另一方(2)反覆練習後，再慢慢增加兩人的距離及拋鈴的高度。</p> <p>(三)再複習一次基本運鈴（速度加快）。</p> <p>(四)分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。</p> <p>(五)討論分享心得及示範表演。</p> <p>【活動五】躍動的精靈</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動。</p> <p>(二)復習各種花式扯鈴的動作。</p> <p>1. 分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第八單元旋轉之美</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	--	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>2. 討論分享心得及示範表演。</p> <p>(三)臺灣之光～林韋良</p> <p>1. 影片欣賞：介紹臺灣之光～世界花式扯鈴冠軍——可林韋良的故事。</p> <p>2. 心得分享。</p> <p>3. 教師歸納：成功絕非偶然，除了天分外，任何事都可以透過努力、充分練習達到巔峰。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十二週</p> <p>4/25</p> <p> </p> <p>4/29</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>九、武術高手</p> <p>【活動一】簡易拳術</p> <p>(一)熱身運動：教師帶領學童進行暖身運動以避免造成運動傷害。</p> <p>(二)教師示範「簡易拳術」武術動作。</p> <p>◎簡易拳術連續動作～教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。(一)口令起式立正抱拳。(二)口令1：左腳向左橫跨一步，同時轉身向左頂屈左膝成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。(三)口令2：微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂、並擊出左立拳於胸前。(四)口令3：原地右腳用腳跟、左腳用腳掌，向左轉成騎馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前。(五)口令4：回復成右弓步，身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擡過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。(六)口令5：左腳成左弓步，身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。(七)口令6：原地向右轉成騎馬式，右拳抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成反拳，上架過頂。(八)口令7：右腳上前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。</p> <p>【活動二】武術遊戲</p> <p>(一)武術擂臺</p> <p>1. 五人一組排成一列，配合教師的招式名稱口令一起完成連續動作。</p> <p>2. 依整齊及正確度再由老師及全班互評投票，看那一組得最高票即獲勝。</p> <p>(二)我變變變</p> <p>1. 將學過的武術招重新組合再展現出</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第九單元武術高手</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	---	----------	--------------------------------	-------------------------	--

		<p>來，每展示招式時就喊口令。</p> <p>2. 過程中應用身體躍起與落下來轉換不同的招式。</p> <p>(三)在活動過程中引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。</p> <p>(四)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。</p> <p>【活動三】兵來將擋</p> <p>◎兵來將擋</p> <p>(一)兩人一組，一人先出拳模擬攻擊狀，另一人應用剛學過的武術招式來對應做防守或攻擊動作。</p> <p>(二)從一招一式慢慢反覆練習到熟練後，再交換角色。</p> <p>1. 對招練習一。2. 對招練習二。3. 對招練習三。4. 對招練習四。</p> <p>(三)兩人一組練習時，要避免誤傷對方，先從慢動作開始練習，並慢慢培養默契喔！</p> <p>(四)選出動作標準學童做示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。</p> <p>(五)鼓勵學童能說出招式的名稱，並做出正確的招式動作，並說出活動後的感覺及感受。</p>			
--	--	---	--	--	--

<p>第十三週</p> <p>5/2</p> <p> </p> <p>5/6</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>參、樂活跑碰跳</p> <p>十、一起來玩巧固球</p> <p>【活動一】巧固球的來源</p> <p>※說明巧固球的由來。</p> <p>【活動二】基本傳球與接球</p> <p>(一)坐姿傳接球：兩人一組坐地練習，教師叮嚀學童不可過度用力。</p> <p>1. 傳球：利用扭腰、甩動手臂、手腕及手指的力量做傳球動作，出手時需特別注意放球的位置，以修正傳球準確性。</p> <p>2. 接球：手指自然張開，置放於胸前，接球時，觸球瞬間手指稍微用力，身體與手臂順勢往後接住，以緩衝來球力量。</p> <p>(二)肩上傳接</p> <p>1. 將球高舉過肩，向對面接球者拋出，中間不落地。</p> <p>2. 丟球者練習如何掌控力道，以可以讓對方輕鬆接到者為佳。</p> <p>3. 教師可視學童傳接能力，調整傳接距離遠近。</p> <p>(三)四角傳接球</p> <p>1. 當聽到第一個哨音時，依序從A點開始做順時針傳接球(A→B→C→D)，聽到兩個哨音時則反過來做逆時針傳接球。</p> <p>2. 教師觀察學童傳接動作，並隨時給予指導。</p> <p>【活動三】射網練習</p> <p>(一)原地射網</p> <p>1. 教師示範原地射網動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 大砲攻擊：學童站在指定位置，將巧固球擊向球網，讓球反彈球網後落地，看看球落地後，得到多少分。</p> <p>3. 指導學童射球網角度與落地點的位置，並讓學童能透過實作，體驗一下。</p> <p>4. 從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>(二)跳躍擲球</p> <p>1. 教師示範跳躍擲球動作要領後，請學童進行示範，並藉由示範進行指</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第十單元一起來玩巧固球</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	--	--	----------	-----------------------------------	-------------------------	--

		<p>導。2. 跳射練習：走三步後跳起來將球丟給前方同學，注意腳步，左腳、右腳、左腳（蹬地跳起）；慣用手為左手則腳步相反。3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>(三)跳射球網</p> <p>1. 教師示範跳射球網動作要領後，並藉由示範進行指導。2. 於 3 公尺禁區外跳起，身體進入禁區上空，手臂持球準備射網，於雙腳落地前完成射網動作。3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>第十四週</p> <p>5/9</p> <p> </p> <p>5/13</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>參、樂活跑碰跳</p> <p>十、一起來玩巧固球</p> <p>【活動四】接球與防守</p> <p>(一)你丟我接</p> <p>1. 教師示範你丟我接動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。2. 將巧固球丟向牆壁，另一人試著在球落地前將球接起；與牆壁保持適當距離，切勿太靠近，以免不慎撞到。</p> <p>(二)前排跪姿接球</p> <p>1. 教師示範前排跪姿接球動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。2. 前排低球防守：雙腳跪地，雙手掌掌心朝上貼近地面，兩手掌張開適當距離，眼睛注視反彈的來球。3. 前排平球防守：雙腳跪地，雙手掌掌心朝外張開適當距離放置於胸前，眼睛注視反彈的來球。4. 前排高球防守：雙腳跪地，雙手掌掌心朝外張開適當距離高舉，眼睛注視反彈的來球。</p> <p>(三)你攻我守</p> <p>1. 教師示範你攻我守動作要領後，請學童進行示範，並藉由示範進行指導。2. 前排接球者在判斷球的彈跳路線後，至預計球的彈落點，蹲低接反彈球；若球為高遠球，則由後場隊友負責跑動接起。3. 攻隊。4. 守隊。</p> <p>(四)活動進行中，若有對活動規則不明瞭的地方，教師可令活動暫停，進行實地講解。</p> <p>(五)教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>【活動五】單網巧固球比賽</p> <p>(一)教師講解活動規則及注意事項後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)活動規則</p> <p>1. 接球後，腳著地接觸最多三次（空中接球後，雙腳同時著地時，計一次</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題參樂活跑碰跳第十單元一起來玩巧固球</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	-----------------------------------	-------------------------	--

		<p>觸地，最多可再跑 2 步，否則計二次觸地，只能再跑一步)。2. 持球最多 3 秒，傳球最多三次，第三次就應射網。3. 傳接球不可落地；不可搶對方正在傳的球，也不可阻止對方移動、射網。4. 同隊隊友射網彈回的球，由對方球員在落地前接住，同隊球員不可觸摸，也不可阻礙對方接球，若違反以上規則，則由對隊在原地發自由球。5. 射網彈回場內的球，未被對方球員接住時，判得 1 分。6. 射網的球反彈入禁區時，判對隊得 1 分。7. 射網的球沒射中網或射網彈回落到場外時，判對隊得 1 分。8. 計時 10 分鐘，得分較多的隊伍獲勝。</p> <p>(三)學童活動進行中，若有對活動規則不明瞭的地方，教師可令活動暫停，進行實地講解，讓學童更清楚活動方式。</p> <p>(四)教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十五週</p> <p>5/16</p> <p> </p> <p>5/20</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現體的身協調性。</p>	<p>肆、運動你我他</p> <p>十一、跳箱高手</p> <p>【活動一】推撐練習</p> <p>(一)熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在跳箱上做手部撐的動作，體會身體雙腳騰空、手部肌肉撐住身體的感覺。 2. 在跳箱上跨坐，體會坐上跳箱的感覺，減少恐懼感。 3. 在做各種活動時，一定要注意安全，以避免運動傷害。 4. 先指導學童練習組裝跳箱，對跳箱的寬度、長度及高度，有初步的了解，以提高認真學習的態度。 5. 指導學童控制前進速度。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學兔跳：學童站在墊子上，採用蹲姿，收腹屈腿，雙手向前撐在墊子上，抬頭往前跳，雙腳蹬離地面，雙腳著地時，盡量靠近掌緣，動作像兔子跳（如課本圖示）。 2. 推撐左右跳：利用助跑踏上踏板，雙手撐在跳箱上再往跳箱旁跳下，可以練習跳箱左右兩邊動作。 3. 支撐前進：將兩座跳箱成直線排列（如課本圖示），請學童坐在跳箱上，雙手撐在跳箱上，支撐身體往前移動，到跳箱另一端時，跳下跳箱，指導學童雙膝微彎，安全跳下跳箱。 4. 雙手撐箱蹲騰越：將兩座跳箱成平行排列，中間留約一人動作的空間，在兩座跳箱間，綁上繩子或橡皮筋繩，請學童雙手撐在跳箱上，雙腳跨越橡皮筋繩。 	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題肆運動你我他第十一單元跳箱高手</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	--	----------	---------------------------------	-------------------------	--

<p>第十六週</p> <p>5/23</p> <p> </p> <p>5/27</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現體的身協調性。</p>	<p>肆、運動你我他</p> <p>十一、跳箱高手</p> <p>【活動二】跳箱練習</p> <p>(一)跳上箱，支撐前進：將兩座跳箱平行排列，一座較低，一座較高（如課本圖示）。請學童站於較矮的跳箱上，雙手撐在較高跳箱上，分腿騰越跳箱，指導學童騰越時注意雙膝微彎。</p> <p>(二)跳上箱，推進跳下：利用助跑，踏上踏板，坐在跳箱上，雙手撐在跳箱上，支撐身體往前移動，到跳箱另一端時，跳下跳箱，指導學童雙膝微彎，安全跳下跳箱。</p> <p>(三)踏板起跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踏上踏板。 2. 雙手撐在跳箱上。 3. 分腿騰越跳箱後，雙膝微彎落於軟墊上，完成所有動作。 <p>(四)跳箱連續動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用助跑，踏上踏板。 2. 雙手撐在跳箱上。 3. 分腿騰越跳箱後，雙膝微彎落於軟墊上，完成所有動作。 <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何幫助有些同學克服跳上跳箱的恐懼，可以多練習課本上準備的動作。 2. 說出進行跳箱運動的感覺。 3. 下跳箱時，要雙膝微彎，直到安全，才起立離開。 4. 教師提醒學童記得進行跳箱運動時，要專心，雙眼要直視、動作不要太快，注意身體與跳箱距離，取好距離，做好動作。 	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題肆運動你我他第十一單元跳箱高手</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	--	----------	---------------------------------	-------------------------	--

<p>第十七週</p> <p>5/30</p> <p> </p> <p>6/3</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>肆、運動你我他</p> <p>十二、大家來跳竹竿舞</p> <p>【活動一】竹竿舞的節奏</p> <p>(一)竹竿舞又稱打柴舞、跳柴舞。兩人蹲在地上，手握兩條長竹竿開合（稱為持竿者），另一個站在兩條竹竿中抬腳落腳，以免腳被竹竿夾到，同時有節奏的做出動作。</p> <p>(二)節奏練習一：敲竹竿的節奏口訣～開合開合開開合。</p> <p>1.兩手拍腿（開，1拍）、拍手（合，1拍）、重複拍腿拍手一次、連續拍腿二次（開開，2拍）、拍手（合，1拍）指導學童邊念口訣邊做動作。2.面對面練習，並指導彼此以培養默契，以適當的速度進行。3.可從一人或多人一起練習，並指導以適當的速度完成練習。</p> <p>(三)節奏練習二</p> <p>1.節奏練習：兩人互拍手（開，1拍）、自己拍手（合，1拍）、重複互拍自拍手一次（開合，2拍）、連續互拍二次（開開，2拍）、拍手（合，1拍）。2.面對面練習，並指導培養默契，以適當的速度進行。</p> <p>(四)竹竿的敲法</p> <p>1.開：兩人相對蹲下（或坐著），兩人各握一竿，當「開」時雙竿分開，同時，敲擊地上半圓竹片。2.合：雙竿並攏並敲擊短竹片。</p> <p>(五)腳步練習：在節奏明快的音樂中，進行練習。</p> <p>1.口訣：點、勾、點、勾、跳、跳、跳。</p> <p>2.配合口訣，一人練習時，方向自由，左腳、右腳哪腳起皆不拘，遇到夥伴時說聲好。3.兩人一組，手牽手同一方向一起做點、勾、點、勾、跑跑跑的舞步，教師吹哨子時換同伴並擊掌說聲好。</p> <p>(六)節奏遊戲</p> <p>1.在空地上擺好跳繩，以跳繩代替竹竿，配合口訣：點、勾、點、勾、跑、跑、跑。2.活動過程中可自由移位。</p> <p>【活動二】你敲我跳</p> <p>(一)基本跳法</p>	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題肆運動你我他第十二單元大家來跳竹竿舞</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	--	----------	------------------------------------	-------------------------	--

		<p>1. 找平坦空曠地方，將竹竿、竹板排放好。2. 跳法：配合口訣（點、勾、點、勾、跳、跳、跳）</p> <p>(1) 點：單腳尖點在兩竹竿間，此時竹竿是分「開」。(2) 勾：單腳後勾騰空，此時竹竿是相「合」。(3) 跳：左右腳交替跳過竿，此時竹竿是分「開」。</p> <p>3. 提醒學童中心要放在站立的腳上，以維持平衡。</p> <p>4. 兩人固定握敲竹片，三到四人一組一起跳，隨著節奏與口訣，以流暢的舞步完成基本跳法。</p> <p>(二) 多人跳法</p> <p>1. 單人來回跳。2. 兩人一組來回跳。3. 配合歌曲跳竹竿舞。</p> <p>(三) 變化跳法</p> <p>1. 兩組竹竿成互相垂直方式擺放，四個人分別站在四個區域內跳竹竿舞。2. 提醒學童配合節奏，依順時針跳竹竿舞。3. 鼓勵學童挑戰順時針逆時針交替來回跳跳看。</p> <p>(四) 引導學童能應用身體的協調能力，控制身體速度的快慢，並能安全過關。</p> <p>(五) 提醒學童在移動時要注意安全，不要撞到別人。</p> <p>(六) 發揮想像力，創作不一樣的節奏與動作，與大家一起分享點勾點勾跳跳跳！</p>			
--	--	--	--	--	--

<p>第十八週</p> <p>6/6</p> <p> </p> <p>6/10</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現體的身協調性。</p>	<p>肆、運動你我他</p> <p>十三、單槓運動我最行</p> <p>【活動一】撐上單槓</p> <p>(一)擺盪上槓：讓學童站在單槓下方，往上跳躍，兩手正握單槓，屈膝，身體向前上方擺盪，引體向上撐起，雙手撐住身體，保持撐在單槓上後，安全跳下單槓（如課本圖示）。</p> <p>(二)槓上橫移：教師指導學童跳上單槓後，撐在單槓上，往左右橫移，教師在旁協助，防止學童無法完成動作，發生危險（如課本圖示）。</p> <p>【活動二】鉤住單槓</p> <p>(一)膝鉤振：學童先撐上單槓，右腳跨過鉤住單槓，身體往後傾，雙手握住單槓，身體來回擺盪，體會單槓運動的感覺。</p> <p>(二)鉤膝擺振上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體站在單槓下方，雙手握住單槓，單腳鉤住單槓。 2. 單腳鉤住單槓來回擺盪。 3. 藉由擺盪力量，身體撐上單槓。 <p>【活動三】支撐鉤腰後迴環</p> <p>(一)向後擺振：學童撐上單槓，雙腳併攏，屈腹前擺，利用腹部力量，雙腳向後擺高，再向前擺動，反覆練習。</p> <p>(二)向後迴環預備動作：學童握住單槓，雙腳屈腹向前擺動，利用身體力量，雙腳向後擺高，做出後迴環動作，再向前擺動，反覆練習。</p> <p>(三)腳踏箱後迴環上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童雙手握住單槓，雙腳踏上跳箱，預備後迴環動作。 2. 藉由跳箱的高度，先單腳向上後迴環。 3. 接著另一腳向上後迴環，教師從旁協助。 4. 完成後迴環動作。 <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行單槓活動時，雙手握住單槓不放手，維護安全也可以訓練手的肌 	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題肆運動你我他第十三單元單槓運動我最行</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
---	---	---	----------	------------------------------------	-------------------------	--

		<p>力。</p> <p>2. 握住單槓時，雙腳也要用力，增加訓練全身性身體活動的控制能力。</p> <p>(1)邀請動作姿勢較正確優美的學童觀賞並發表其看法。(2)請學童說出練習向後迴環的動作要領及經驗談。(3)教師與學童共同檢討學習得失，適時給予掌聲以示鼓勵。(4)提示學童於課後，洗手、擦汗及穿衣。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十九週</p> <p>6/13</p> <p> </p> <p>6/17</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</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>肆、運動你我他</p> <p>十四、排球高手</p> <p>【活動一】動作練習</p> <p>(一)高手托球姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手手指自然張開，虎口相對，兩手大拇指與食指合成大約一個三角形，放置額頭上方。 2. 雙腳一前一後打開，前後腳相距約15公分，膝關節自然彎屈，保持靈活。 3. 教師講解完動作後，請學童做出動作，教師從旁指導學童姿勢動作。 4. 學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。 <p>(二)手掌手腕的練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手指盡量張開，讓手指更靈活。 2. 一手握住另一手手腕，左右搖動，讓腕關節更加靈活。 3. 叮嚀學童跟著一起做動作，讓手腕、手指活動更靈活。 <p>(三)對地運球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以高手擊球的手部動作，用手指部位，向下用力彈出，進行運球動作。 2. 教師可視學童學習狀況，調整學童運球的難度，如一分鐘10次、20次…… <p>(四)手臂練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一個伸直雙腳坐於地上雙手舉球，另一個成站姿用一手壓球（見課本圖示）。 2. 站立的人用手掌施力壓球、坐在地上的人，以排球高手擊球的基本姿勢持球，從肩、肘、腕的關節屈伸，使手臂伸直，然後用手指力量彈出推球。 <p>【活動二】移位練習</p> <p>(一)教師示範動作後，請學童練習。</p> <p>(二)教師從旁協助並指導動作的正確性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 墊步 (1)移動約半步的距離，適用於較短距 	<p>3</p>	<p>南一版本教科書主題肆運動你我他第十四單元排球高手</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
--	---	---	----------	---------------------------------	-------------------------	--

		<p>離（約 2 公尺）的移動。(2)啟動腳向前跨出一小步，另一腳跟上，準備擊球。</p> <p>2. 併步</p> <p>(1)左右橫移一步的距離，較適用於左右方向的快速移動。(2)啟動腳向左右邊橫跨出一步，另一腳收腿碰到啟動腳後，啟動腳再往左右橫移一步，準備接擊。</p> <p>3. 交叉步</p> <p>(1)適用於較遠地方的快速移動。(2)啟動腳移動跨過另一腳，呈交叉狀，再以啟動腳為軸心，跨出外腳來準備接擊。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第廿週 6/20 6/24</p>	<p>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。</p>	<p>肆、運動你我他 十四、排球高手 【活動三】托接活動 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範。 (二)藉由示範，對學童進行指導。 1. 自拋自接：(1)以站姿或蹲姿方式將球往上拋，用基本姿勢將球擊出。(2)拋球時，手肘伸直，肘關節高過肩部，配合手指彈力將球送出。(3)眼睛注視落下來的球，雙手在額頭前方以手指接球。(4)接球的瞬間，手腕、手肘、肩、腰、膝順勢後縮，再以基本動作擊出。 2. 對牆連續托球：(1)面對牆壁取適當距離，兩兩間保持適當間隔，將球往牆壁拋出。(2)以高手托球動作，配合身體，試著將牆壁的反彈球托起再擊牆。(3)能連續托擊越多次，並保持球不落地，則表現越佳。 3. 雙人練習托接：(1)兩人一組，取出適當的距離，一人拋球另一人以高手托球接動作回擊。(2)兩人能持續越多次，而球不落地，則表現越佳。 4. 方向改變傳接：(1)一人先拋球給對方，對方將球托給第三者。(2)托球時注意身體與手勢的調整，當球來臨時，眼睛保持注視球來的路線，移動雙腳及身體面向要將球擊往的地方，順勢將球托往另一端的同學。 (三)教師從旁觀察學童動作，並適當指導。活動結束後，教師獎勵表現優異學童。 【活動四】互不相讓 (一)教師示範原地側正手拍擊動作要領後，請學童進行示範，並藉由示範進行指導。 (二)活動規則 1. 兩隊用互相傳接攻防，中途球若落地，則對方隊伍得分。 2. 過程中一律以雙手進行傳接動作，同場球員無傳接次數限制。</p>	3	<p>南一版本教科書主題肆運動你我他第十四單元排球高手</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	
------------------------------------	---	--	---	---------------------------------	-------------------------	--

		<p>3. 球若出界，由擊球出界的對隊得分。</p> <p>4. 同隊隊員間應該保持適當的接擊位置，教師應視情況，可以將場地分成若干區塊，如九宮格、四格、六格……約束學童在場上接擊的範圍，以免學童發生碰撞。</p> <p>(三)教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，獎勵表現優異的組別，並請學童踴躍發表心得。</p>				
第廿一週 6/27 6/30	總複習	總複習		總複習	總複習	總複習

五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

※六年級

新竹市一一〇學年度上學期 香山區內湖國民小學

六年級

健康與體育

領域教學計畫表

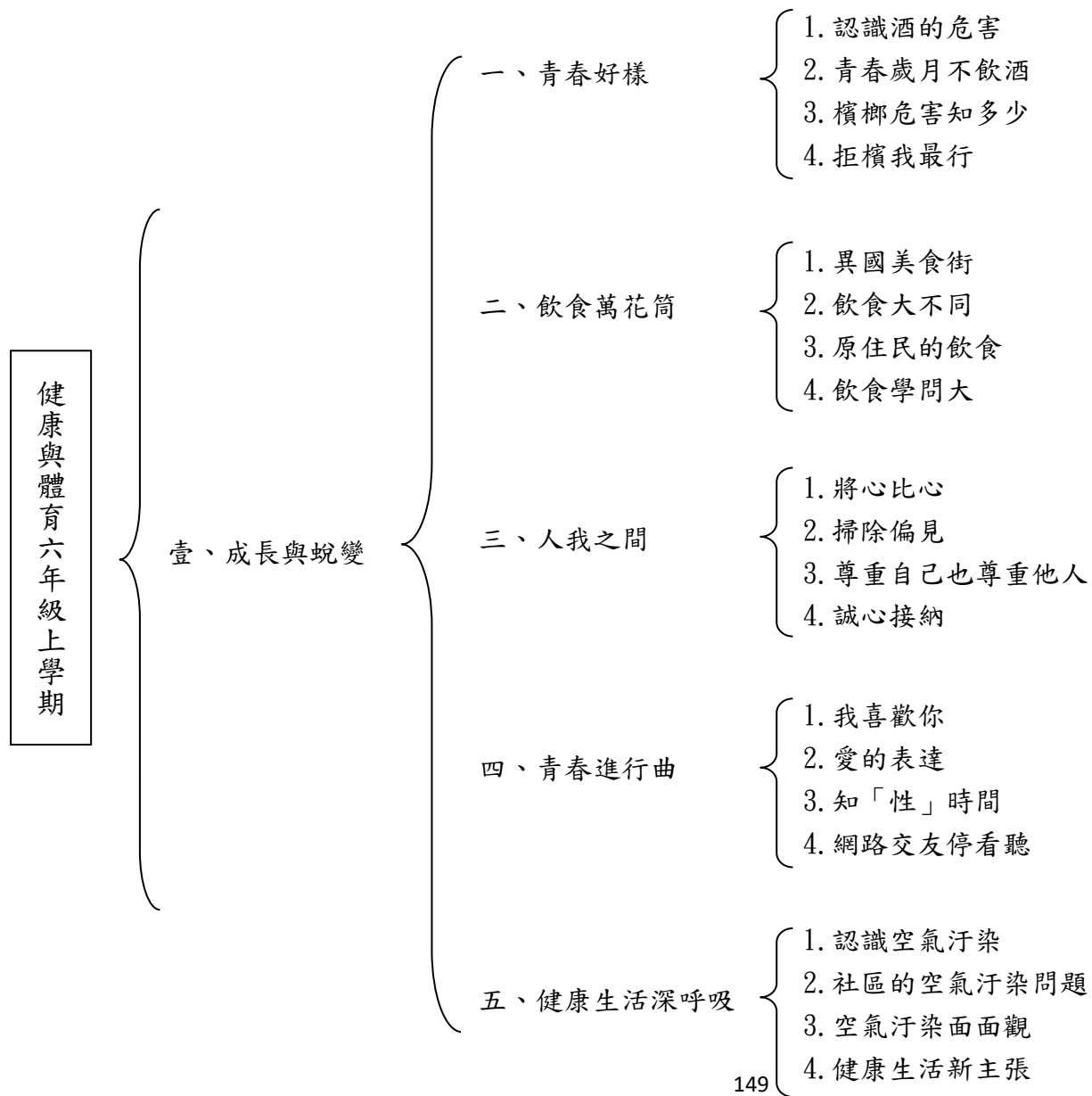
設計者：六年
級學群教師

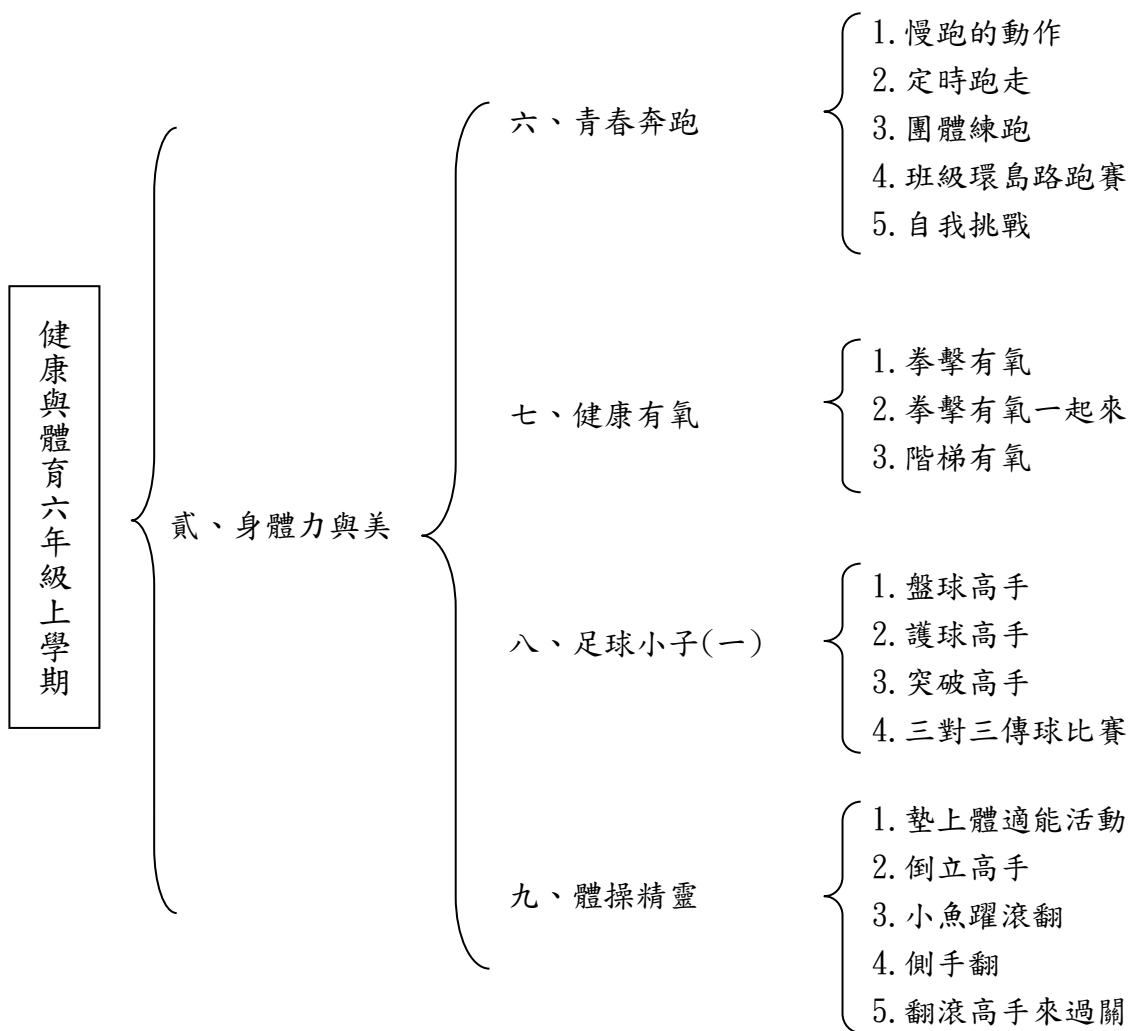
一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數(0)節，共(63)節。

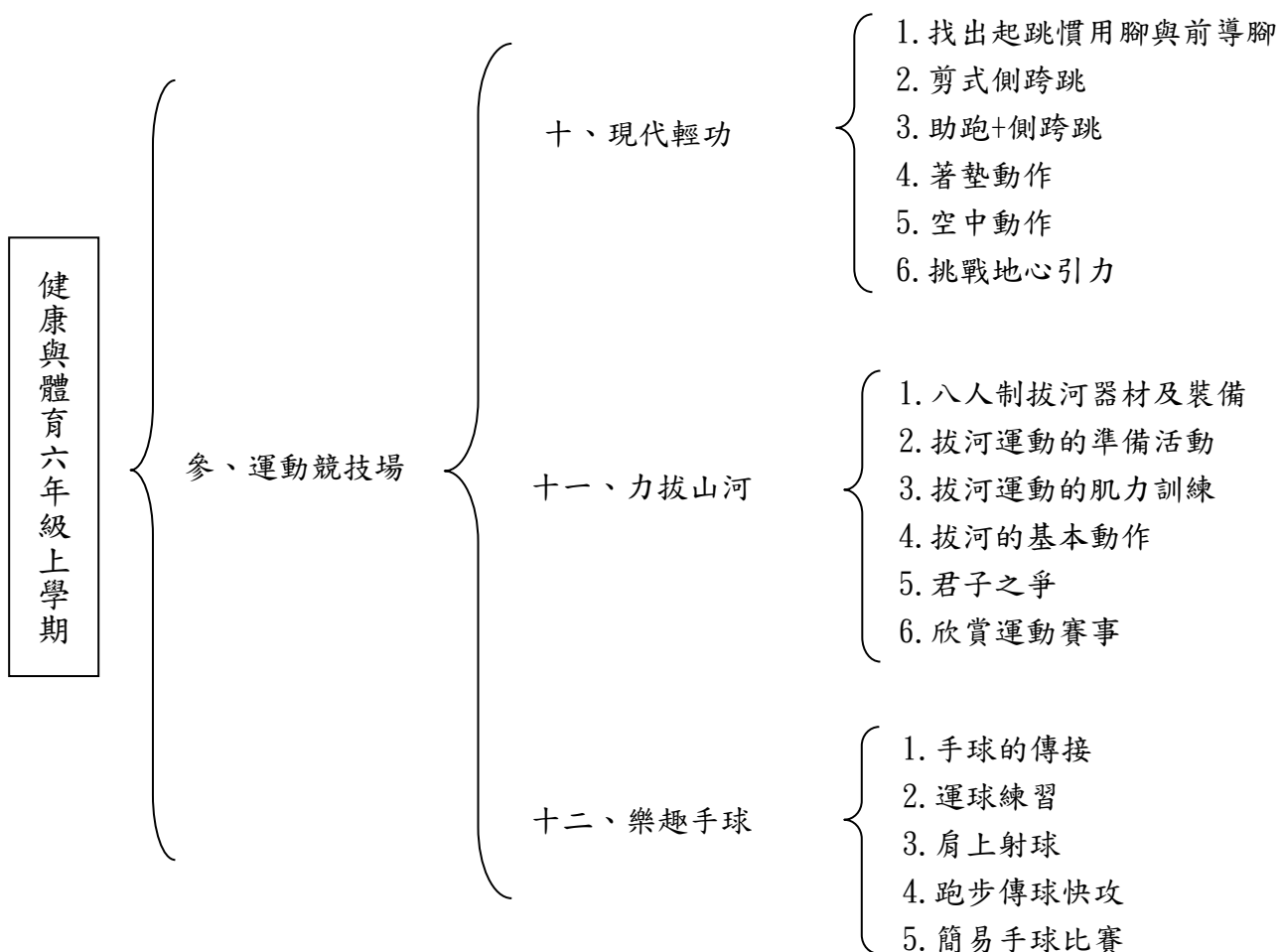
二、學習總目標：(以條列式文字敘述)

1. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。
2. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。
3. 尊重並接納不同國家的飲食文化。
4. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。
5. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。
6. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。
7. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
8. 能身體力行減碳生活。
9. 能體驗慢跑時的身心感受。
10. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。
11. 能藉由活動培養足球的技巧。
12. 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。
13. 能了解跳高比賽的簡易規則。
14. 能了解八人制拔河比賽的規則。
15. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。

三、本學期課程架構：（各校自行視需要決定是否呈現）







四、本學期課程內涵：

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
一	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。 ◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	壹、成長與蛻變 第一單元青春好樣 【活動 1】認識酒的危害 (一)引起動機：請學童發表對於政府宣導「開車不喝酒，喝酒不開車」、「醉不上道」的看法。 (二)共同討論 1. 閱讀課本圖文內容。2. 飲酒是在祭典喜慶、應酬宴會等社交場合中的常見風氣。3. 了解過量飲酒對個人身體器官健康的危害情形：長期過量飲酒易使人上癮，引發酒精中毒、傷害腦部或導致急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血壓及心血管疾病。婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒發育發生障礙。4. 酗酒不但浪費錢，更會影響家庭生活，造成家人間的爭執，及可能引發的家庭暴力事件或家庭悲劇。5. 酒精容易使人意識不清，影響判斷力、反應速度與操作能力。喝酒後如果開車上路，很可能不自覺的高速行駛，容易發生翻車，衝撞橋墩、其他車輛或路人等交通事故，影響自己及他人的安全，甚至造成家庭破碎的悲劇。 (三)資料分析與討論：學童將蒐集的不當飲酒而造成傷害事件的資料，事先分析、整理，再上臺發表。 1. 說明危害的情形。2. 發表個人對此案例、事件的想法與心得。 (四)師生共同歸納 1. 根據交通部對「酒駕」研究統計資料顯示，酒駕案件不僅占了死亡交通事故的 30% 左右，平均每年更發生了約 14,000 件，造成 800 多人死亡。2. 酒駕不僅讓自己觸犯法律，還可能傷害無辜的他人，抱憾終身。3. 酒癮患者的壽命比一般人短。 【活動 2】青春歲月不飲酒 (一)引起動機：請學童發表關於在超市、賣場，市售的雞尾酒飲料與一般果汁、汽水陳列販賣，有魚目混珠的疑慮，易使青少年誤買的看法。 (二)共同討論 1. 閱讀本課內容。2. 各類賣場常將酒類產品與一般果汁、汽水放一起陳列販賣，加上酒類飲品標示及廣告與一般飲品的相似度極高，使得青少年往往不易分辨，恐被誤導而飲酒。3. 了解青少年飲酒對身心危害的情形。4. 《兒童及少年福利與權利保障法》規定未滿 18 歲的青少年禁止飲酒。 (三)「拒絕酒的誘惑」情境思考與練習： 1. 情境一：家中櫥櫃展示各式各樣的收藏酒。2. 情境二：便利商店陳列偶像明星代言廣告的酒精飲料。3. 情境三：聚會或節慶時，親友喝酒助興。4. 情境四：聚會時，朋友邀約我飲酒 (四)師生共同歸納 1. 建立正確的飲酒觀，可以讓你因酒造成的傷害減到最輕。 2. 唯有不喝、少喝才是保健之道。	3	南一版本教科書第一單元青春好樣	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
二	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。 ◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	壹、成長與蛻變 第一單元青春好樣 【活動 3】檳榔危害知多少 (一)引起動機：教師拿出「檳榔」的實物或圖片，請學童發表對它看法，教師可從發表中，了解學童對檳榔認識的多寡。 (二)觀察與討論 1. 迷思討論 (1)迷思 1：嚼檳榔可以訓練咀嚼力，比較不會蛀牙？ (2)迷思 2：嚼檳榔可以「提神」嗎？ (3)迷思 3：檳榔添加了石灰才會致癌？ 2. 破解對檳榔的迷思 (1)嚼檳榔不僅不會訓練咀嚼力，反而會造成牙周病。 (2)「提神」只是暫時性，既然累了，就該休息一下或是找比較健康的方式取代。 (3)國際癌症研究總署（IARC）證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。 3. 探討嚼檳榔導致罹患口腔癌的案例，藉由口腔癌患者的現身說法，讓學童了解嚼檳榔可能對身體健康造成嚴重的後果。 4. 觀察「紅脣族」嚼檳榔的情形。 5. 如果山坡地大量種植檳榔，可能會造成什麼後果？（破壞自然環境及水土保持，可能造成土石崩塌或土石流……） (三)師生共同歸納：嚼檳榔除了會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，甚至造成土石流，導致人們生命財產的損失。 【活動 4】拒檳我最行 (一)引起動機：教師請學童說明自己最喜歡吃的食物及喜歡的理由，進而討論影響嚼食檳榔者的因素。 (二)角色扮演 1. 拒絕檳榔行動劇：教師準備卡片，上面書寫情景、角色、劇情，讓學童分組抽籤演出內容，也鼓勵學童發揮創意改編。學童可以從角色演出中，觀察與了解影響個人嚼檳榔的因素及幫助他人拒絕嚼檳榔的方法。 2. 拒絕檳榔六招：師生討論六項拒絕原則，並提醒拒絕的態度語氣必須堅定，再分組討論對話內容並演出，演出後再發表個人拒絕別人時的感受。 (三)師生共同歸納：嚼檳榔會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，危害情形極大。我們對於有關健康的選擇要做明智的決定，能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能使用適當的方式影響周遭的親友拒絕嚼檳榔。	3	南一版本教科書第一單元青春好樣	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
三	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。 ◎資訊教育	壹、成長與蛻變 第二單元飲食萬花筒 【活動1】異國美食街 (一)課前準備：1. 蒐集及布置與各國飲食文化有關的圖片及資料。2. 蒐集有關不同國家的飲食習俗。(二)引起動機：1. 詢問學童是否吃過其他國家食物？2. 學童發表個人的異國美食經驗。(三)發展活動：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。(四)閱讀與討論：1. 教師事先準備各種布偶，請學童閱讀課文並以布偶介紹各國的飲食特色，並分享心得。2. 討論：為什麼不同國家會有不同的飲食特色？(五)資料蒐集與分享 1. 分組蒐集各	3	南一版本教科書第一單元青春好樣	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
	4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	<p>國飲食特色。2. 各組分別整理該國的飲食特色。3. 各組推選代表報告討論結果。(六)師生討論：如果到異國風味的餐廳用餐，應如何展現餐桌禮儀才不失禮？為什麼？(七)師生共同歸納：世界各國都有各自的飲食特色，每個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式。我們應尊重並接納不同國家的飲食文化，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。</p> <p>【活動2】飲食大不同</p> <p>(一)課前準備：蒐集不同宗教的飲食禁忌的相關資訊或圖片。(二)引起動機：1. 教師引導學童分享，個人的宗教信仰是什麼？飲食上會有哪些禁忌？2. 請學童發表個人對宗教與飲食關係的看法。(三)發展活動：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。(四)閱讀與討論：1. 閱讀課本後討論：不同的宗教信仰各有哪些飲食禁忌？2. 該宗教的飲食禁忌代表著什麼意義？(五)資料蒐集與分享：1. 分組蒐集各宗教的飲食禁忌。2. 各組推選代表報告資料，並蒐集結果。(六)師生討論：1. 對於不同宗教的飲食禁忌，我們應該如何應對？2. 我們接待朋友用餐時，要如何做才能賓主盡歡？(七)師生共同歸納：1. 不同的宗教對於飲食的內容有一些禁忌與限制。2. 招待客人時，要先了解對方的飲食習慣及禁忌，才能賓主盡歡。</p> <p>【活動3】原住民的飲食</p> <p>(一)引起動機：1. 教師詢問學童臺灣有哪些原住民族群？2. 請學童發表個人對原住民族群的觀感。3. 你曾經吃過哪些原住民族群的食物？感覺如何？4. 請學童分享個人品嚐原住民食物的經驗。(二)發展活動～閱讀與討論：1. 教師說明原住民的生活方式可以從飲食中發現。2. 配合課本內容，師生共同閱讀原住民族的飲食特色。(三)分組討論：教師將學童分組，引導學童進行小組學習。(四)師生共同討論：1. 比較居住在海邊或是住在山上，原住民的飲食中哪些種類的食物會比較多？不一樣的食物有哪些？2. 如果你是重視自然保育的人，看到原住民正在捕捉愈來愈稀少的山豬，你會怎麼做？為什麼？(五)資料蒐集與討論：1. 整理所蒐集的資料，製作「原住民飲食的特色」海報。2. 各組推派一名報告海報內容。3. 心得分享。(六)師生共同歸納：1. 每一個族群因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。2. 臺灣共有十六個原住民族群，由於地形及氣候不同，而有不同的物產，進而有不同的飲食特色。3. 對於不同族群的飲食文化，我們除了認識外，更應尊重並接納。</p> <p>【活動4】飲食學問大</p> <p>(一)引起動機：教師邀請學童發表飲食上個人或已知的特殊習慣。(二)發展活動～閱讀與討論：教師將學童分組，引導學童進行小組學習。(三)分組討論：整理所蒐集的資料，並依節慶、禮俗與禁忌分類。小組進行討論，各組推派一名報告討論內容，最後進行心得分享。(四)師生共同歸納：1. 飲食在生活中極為重要，與節慶、禮俗有密切的關係。2. 飲食的禁忌與民間習俗及宗教信仰的關係密不可分。3. 不論在生理、心裡、社會與宗教上，飲食皆扮演重要的角色，除了認識、了解外，更要尊重與接納飲食文化的差異。</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
四	6-2-3 參與團體活動， 體察人我互動的因素及 增進的方法。 ◎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。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動 能力。 3-2-2 學習如何解決問	壹、成長與蛻變 第三單元人我之間 【活動 1】將心比心 (一)經驗分享 1. 當這樣的事發生時，你的感受是什麼？ 2. 你是否也曾經這樣對待別人或有人抱怨過你不尊重他？ 3. 當你知道了不尊重別人的行為會造成傷害時，你會注意自己哪些行為呢？ (二)討論 1. 教師布題。 2. 小組討論後，寫在紙上並上臺發表。 (三)活動進行 1. 請兩組學童輪流示範此項活動，藉以體驗什麼才是尊重的行為。 2. 兩組學童均安靜閱讀不同的兩段文章，教師詢問分別的文章內容 3. A 組學童開始大聲說話或讀出聲音來。接著 A 組學童安靜，換 B 組學童開始大聲說話或讀出聲音。	3	南一版本 教科書 第一單元 青春好樣	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
	題及做決定。	<p>(四)情境討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請兩組學童分別說說自己在安靜的教室中閱讀時的感受？ 2. 再請兩組同學分別說說自己在吵鬧的教室中閱讀時的感受？ 3. 說說看是什麼事造成這些感受的差異？下次經過別人教室外，你會注意些什麼？ 4. 讓我們想一想，並在小組中承諾：我還可以做到哪些將心比心，尊重他人的行為。 <p>(五)教師歸納：在團體生活中，尊重是建立良好人際關係的第一要素，而不要將自己的快樂或方便建築在別人的痛苦上，是尊重的具體表現。</p> <p>【活動 2】掃除偏見</p> <p>(一)討論分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情境一。 2. 情境二。 3. 提問。 4. 說說看以下論述是偏見還是事實。 5. 教師再拿出另一份情境報導，再問學童的想法。 <p>(二)空椅想像：在椅子上披一件外套。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情境一：想像椅子上坐著一個你很討厭的人，穿著那件外套。請寫下你對那件外套的想法。 2. 情境二：再次想像椅子上坐著你喜歡的人，穿著同一件外套。寫下你對那件外套的想法。 3. 討論。 <p>(1)對於同一件外套，你是不是有不同的描述？為什麼有這樣的不同的？</p> <p>(2)和學童分享自己曾經有的類似經驗，例如：是否曾經因為不知名的原因而討厭某位學童，因此不和他互動呢？</p> <p>(三)完成學習單行動計畫：嘗試重新認識因為自己的偏見而疏遠的人，規畫你想採取的行動。</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
五	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第三單元人我之間</p> <p>【活動 3】尊重自己也尊重他人</p> <p>(一)教師發給每位學童一張 A4 的紙。</p> <p>1. 在紙上寫下「我」這個字，然後傾聽教師接下來的敘述，想像故事主角的感受，當你覺得有惡意、戲弄、嘲笑、拒絕或攻擊的感覺時，撕掉這張紙的一角。</p> <p>2. 討論分享</p> <p>(二)回應批評：POWER 問題解決五步驟</p> <p>1. 問題 (P)：對他人的評論感到不舒服，我可以……</p> <p>2. 選擇 (O)。</p> <p>(1)默默承受：這樣做，對自己好嗎？我不生氣了嗎？</p> <p>(2)反譏回去：是否會引起更大的爭論？</p> <p>(3)告訴他：「不管你對我說什麼或做什麼，我仍然是一個有價值的人。」</p> <p>(4)想想哪個選擇最好？(W)</p> <p>(5)執行 (E)：和鄰座學童一起演練看看。</p> <p>(6)評估 (R)：請全班舉手表決，哪一種做法比較能降低負面的感受？</p> <p>(三)師生共同歸納：發表沒有助益的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。</p> <p>【活動 4】誠心接納</p> <p>(一)發給每個學童一張 A4 的紙，請學童使用印泥將指紋印在紙上。</p> <p>(二)觀察指印</p> <p>1. 彼此比對看看指紋，是否有什麼不同？</p>	3	南一版本教科書第一單元青春好樣	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		<p>2. 你會發現每個人都是獨特而不同的，不用隱藏或擔心自己的不一樣。讓我們先從接納自己的不同，來學習尊重。</p> <p>(三)給親愛的自己</p> <p>1. 發給每位學童一張「給親愛的自己」學習單。</p> <p>2. 請學童透過寫信給自己來回答以下的問題，並表達自己的感受。</p> <p>(四)能夠站在對方的立場，設身處地的同理他人的不同，是尊重的具體表現。</p> <p>1. 身體的不同，如視障生、聽障生、肢障生……2. 信仰的不同，如基督教、佛教、伊斯蘭教……</p> <p>3. 興趣不同，如我是男生，喜歡玩洋娃娃；我是女生，喜歡模型。</p> <p>4. 族群的不同，如我來自越南；我來自臺灣，我是原住民……</p> <p>(五)繪製海報</p> <p>1. 將學童分成數組，每組一張圖畫紙。</p> <p>2. 請選擇一種人我間的差異，進行討論並繪製成海報，藉此告訴大家因為這些不同，讓我們的生活與文化更豐富。3. 討論分享。</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
六	<p>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。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第四單元青春進行曲</p> <p>【活動 1】我喜歡你</p> <p>(一)討論與發表：1. 文中的男女生表達喜歡的方式是否合適？2. 引導學童思考如交友方式不適當，可能會產生什麼問題，並說出自己的看法。3. 結論：青春期男女生的交往是種友情的表現。「喜歡」是欣賞彼此的優點，若表現方法不適當，反而造成不良的人際關係。(二)問題探討：建立良好異性友情，需正確的表達方式，哪些方式可讓我們與異性建立友誼呢？除以上這些方式，還有其他方法嗎？(三)師生共同歸納。(四)注意事項：1. 進入青春期的男女生，開始對異性發生濃厚的興趣，女生往往充滿幻想與夢；男生則把話題圍繞在女生身上。面對青春期人際關係的轉變，學童心理上一定會有疑惑或煩惱且問題程度也不一，對不願說出或面對的學童，不宜強迫，必要時轉介輔導室。2. 這時期的男女生往往分成兩派，有些會互相排斥，另外則礙於別人取笑，也不大敢和異性同學維持親密交往，因此，教師應安排男女同學互相合作，學習互相尊重的法則，讓學童從活動中自然的與異性互動，了解兩性間相處之道。</p> <p>【活動 2】愛的表達</p> <p>(一)問題探討：1. 教師引言。2. 由課文中人物的對話，思考如何表達「愛」？3. 除了以上這些方式，還有其他方法嗎？4. 結論：「愛」是需要學習更需要身體力行的。兩性間要真誠相待、互相體諒與包容，才能建立互信互愛的關係。(二)世界各地由於風俗民情、宗教、文化等差異，夫妻間表達親密與愛意的方式大不同。(三)討論並發表：在臺灣的夫妻如何向對方表達「愛」。(四)師生共同歸納：各地的夫妻對愛的表達方式各有不同，有的態度開放、有的含蓄，然而所要表達的都是對彼此愛的表現。</p> <p>【活動 3】知「性」時間</p> <p>(一)問題探討～教師提問：1. 廣告中的女明星有些穿得很清涼？為什麼？2. 你有沒有因這樣的廣告而被吸引？對這樣的廣告你有什麼想法？3. 媒體還有哪些不當的報導，會造成偏差的性觀念？(二)教師說明：為什麼電視廣告中的女生都要穿得很少？(三)正確理解資訊：在現今資訊發達的時代，除了不要被廣告迷惑外，更要注意網路上充斥著許多不健康的網站，在上網的時候，要特別注意，避免連結到色情網站。1. 教師提問：是否曾在上網時，因一時好奇而進入色情網站？遇到有疑問的網站要連結嗎？2. 教師釐清觀念：遇到有疑問的網站，不要隨便連結，有可能會誤上色情網站，也可能會導致電腦當機。色情網站大都是不健康的資訊，會傷害我們的身心。</p> <p>(四)教師歸納說明：在性觀念越來越開放與多元的現今社會中，我們應該以健康的心態，了解兩性生理與心理的差異，解除對生理的疑惑，建立心理的自信。相處時要互相尊重，才能使兩性交往獲得成長與發展(五)師生共同歸納：在這個資訊發達的社會裡，除了從學校課程中學習性知識、向教師及家長請教或閱讀有關的書籍外，我們還可以透過相關網站，獲得正確的性知識。</p> <p>【活動 4】網路交友停看聽</p>	3	南一版本教科書第一單元青春好樣	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		(一)師生共同探討：1. 探討運用網路的優缺。2. 探討網路交友的優缺。3. 教師舉實例說明。(二)網友提出邀約要注意哪些事，才能確保自己的安全？(三)提醒：面對網友邀約，一定要先告知家人。(四)師生共同歸納：如果能善用網路資源，可以與結合志同道合的網友利用網路交換資訊、增廣見聞等正向活動；但在虛擬的網路世界，結交網友必須謹慎，當網友邀約，須經深思熟慮，徵詢家長或老師的建議，不要因一時衝動而做出後悔莫及的事。				
七	7-2-5 調查、分析生活 周遭環境問題與人體健	壹、成長與蛻變 第五單元健康生活深呼吸 【活動 1】認識空氣汙染	3	南一版本 教科書 第一單元	觀察檢核 行為檢核 團體合作	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
	<p>康的關係。</p> <p>◎環境教育</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>(一)引起動機：教師揭示空氣汙染圖片，引導學童說出空氣汙染的原因，認識空氣汙染源。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容。</p> <p>1. 說明生活中常見的空氣汙染源。</p> <p>2. 引導學童發表自己知道的空氣汙染來源。</p> <p>3. 教師講述懸浮微粒資料，播放「PM2.5」動畫，讓學童了解PM2.5對人體健康的影響。</p> <p>(三)觀察與記錄</p> <p>1. 教師指導學童分組，進行「你我都是空汙監測員」活動。</p> <p>2. 小組推派代表上臺報告，分享調查結果，並試著說出小組對該資料數據的看法，分析在地居民健康風險與預防方法（活動建議）</p> <p>3. 只要學童的看法符合邏輯，無觀念偏差，教師應給予認同。</p> <p>【活動2】社區的空氣汙染問題</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師揭示空氣汙染圖片，引導學童觀察社區有沒有這樣的現象。</p> <p>2. 引導學童理性說出造成此現象的可能原因。</p> <p>(二)觀察與記錄</p> <p>1. 進行教材內容的閱讀。</p> <p>2. 將學童依居住的區域分組，準備進行社區空氣汙染問題的調查。</p> <p>3. 教師提醒學童</p> <p>4. 活動進行注意事項</p> <p>(三)成果分享：小組推派代表上臺報告，分享調查結果，將調查成果張貼展示在教室中做為成果展，讓學童對社區的空汙問題有感，進而重視空氣汙染問題。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 為維護居家品質，做社區空氣汙染調查，有利環保，並藉此明白空氣汙染源在哪裡。</p> <p>2. 將調查結果做整理，會發現車多的路口、建築工地、修馬路、機車行等汙染情形最嚴重。</p> <p>3. 生活中只要注意一點，就可以將汙染降到最低，如掃地時動作不要太大，先灑水再掃地；社區公園多種樹，增加綠意，可淨化空氣；家裡改變煮食方式，多用清蒸、水煮，少用油炸或大火快炒，減少油煙的產生。</p> <p>4. 對於空氣問題可上網查各地區環保局或行政院環保署。</p> <p>5. 環保署或各地環保局為維護空氣品質，在各地重要地點都會設置空氣監測器，如重要路口、焚化爐附近。</p> <p>6. 沙塵會阻塞植物氣孔，妨礙光合作用進行，影響植物生長。</p> <p>7. 遇空汙事件可撥打全國舉報專線：0800-066-666 或下載環保署「公害報報 APP」，一起維護清淨家園環境。</p>		青春好樣	態度評量 口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
八	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。 ◎環境教育 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	壹、成長與蛻變 第五單元健康生活深呼吸 【活動3】空氣汙染面面觀 (一)引起動機：教師揭示空氣汙染影響健康與環境的相關照片或圖片，說明空氣汙染對健康與環境的影響，引導學童重視空汙問題。 (二)教學活動 1. 教師請學童翻開教材，進行教材內容的閱讀與討論。 2. 教師展示空汙五色旗，並說明五色旗子各自代表的意義。 3. 指導學童以色紙或書面紙裁成三角旗幟，做為六色空品旗。若學校已有空品旗的設置，則指導學童觀察旗色，進行戶外活動注意事項即可。 4. 活動進行一段時間後，可請學童發表心得，進行成果分享。 (三)教師歸納	3	南一版本教科書第一單元青春好樣	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
	◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	<p>1. 惡劣的空氣品質不但會刺激眼、鼻、口和呼吸系統，也會導致皮膚過敏、氣喘、咳嗽，嚴重的甚至造成器官病變、心臟病及肺癌等致命性疾病。</p> <p>2. 在空氣汙染情形嚴重時，應盡量減少外出，若一定要外出，也請帶上口罩，將傷害降至最低。</p> <p>3. 據衛生福利部的調查顯示，近年來國內學童罹患氣喘比例大增和空氣品質變差有直接的關係。</p> <p>4. 沙塵會阻塞植物氣孔，妨礙光合作用進行，影響植物生長。</p> <p>5. 汽機車排放出一氧化碳、二氧化氮等氣體，會影響血液含氧量及造成呼吸器官感染。</p> <p>6. 細懸浮微粒散布空中造成霾害，引發日照時間縮短，影響農作物生長。</p> <p>【活動 4】健康生活新主張</p> <p>(一)引起動機：教師利用網路圖片，展示「減碳生活」情境圖，並引導學童正確說出情境圖的內容。</p> <p>(二)小主張，大改變</p> <p>1. 教師說明人類的活動離不開能源的使用，從交通工具使用汽油，生活中的各種電器產品與設備，還有用水等，不論是使用汽油、電廠供電啟動機具、供水連帶啟動抽水馬達都會產生二氧化碳。原來我們在生活中不知不覺的製造了許多二氧化碳，實在不得不警惕自己，養成良好生活習慣，力行減碳生活。</p> <p>2. 引導學童閱讀課本內容，了解生活中的活動也會製造廢氣。</p> <p>3. 將學童分組蒐集資料，討論分析日常生活中還有哪些「你我都做得到的—小主張，大改變」？</p> <p>(三)實作與發表</p> <p>1. 教師引導學童閱讀課本內容，了解政府與民間在推行減碳活動與環境保護上的努力。</p> <p>2. 教師鼓勵學童發揮創意，設計一個環保新點子。</p> <p>3. 教師審視學童的創意作品，並給予建議，在將作品展示於教室中，讓學童互相觀摩欣賞，激發更多的環保新點子。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 日常生活的簡單活動會製造廢氣，所以推行減碳應從自己做起。</p> <p>2. 居住在舒適的環境中是每個人的期望，但是想要擁有乾淨的環境是要靠大家的幫忙，才有可能擁有我們想要的理想家園。</p> <p>3. 政府與民間齊努力，共同推行與實踐減碳生活，大家才能共享清新空氣。</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
九	<p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>貳、身體力與美 第六單元青春奔跑 【活動 1】慢跑的動作 (一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。 (二)學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解，依序由上向下或由下向上說明慢跑時，身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。 1. 頭及頸部放鬆、自然挺直，眼睛平視前方。 2. 腰背挺直，肩部放鬆，手肘自然彎屈規律的擺動。 3. 用最輕鬆步伐跑步，不要勉強加大步伐，由腳跟再到腳尖著地，使腳掌順暢輕盈的充分著地。 4. 保持均一致的呼吸節奏（可教導「吸、吸、吐」慢跑呼吸節奏法）。 5. 教師觀察後，適時修正與調整學童姿勢。</p> <p>【活動 2】定時跑走 (一)教師說明：剛開始從事慢跑運動時常會面臨體力與意志不足的阻礙，因此練習時可以透過許多變化的練習跑法來克服困境、挑戰自我。 (二)定時跑走練習 1. 教師為班上學童設定 15 或 20 分鐘跑走時間，鼓勵學童以慢跑動作及呼吸原則盡力慢跑完這段時間。 2. 如果覺得身體很不舒服，可以變換為走的方式前進，等不舒服感覺緩解後，再轉換為慢跑方式，盡量增加慢跑的時間，減少走的時間。 3. 利用設計的表格，記錄每次慢跑圈數與時間，鼓勵自己突破自己的紀錄，並為自己加油、喝采。</p>	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		<p>【活動3】團體練跑 (一)教師先向學童說明：慢跑的速度定義是在跑步時，可以自然的與人交談，追求個人身體適能的增進，而不是比較勝負，因此在慢跑的過程可以與人同行共跑，也可以邊跑邊聊天。 1. 邊跑邊聊 2. 相互領跑 3. 創意路跑 (二)路跑時，可以哼歌或與朋友邊跑邊聊天，讓步伐更輕盈，也可發揮創意，設計不同的路跑方式。</p> <p>【活動4】班級環島路跑賽 (一)教師講述：路跑活動現已成為全民熱愛的運動，不僅考驗著跑者的耐力，也挑戰跑者的意志力與自我極限，可以鍛鍊心肺耐力及舒緩緊張的情緒。 (二)參加教育部「跑步大撲滿」計畫，為班級和自己設定一個目標，利用體育課及下課的時間進行慢跑並累積紀錄距離，並將跑步里程數上網登錄完成環島路跑。 (三)認證網址：教育部體育署體適能網站→健康體育網路護照</p> <p>【活動5】自我挑戰 (一)教師講述馬拉松的起源故事。 (二)教師講述目前臺灣馬拉松運動賽事現況</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十	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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	貳、身體力與美 第七單元健康有氧 【活動 1】拳擊有氧 ◎手和腳的姿勢 (一)握拳的方法 (二)馬步 (三)弓步（又稱弓箭步） (四)前踢腿：左腳向前踩，抬右腳，腳跟放鬆，再將腿往前往上延伸踢出。 【活動 2】拳擊有氧一起來 (一)出拳 (二)左右上勾拳 (三)直拳 (四)正抬前膝 (五)斜前抬膝 (六)前踢腿。 (七)斜後踢腿 (八)側踢腿 (九)活動時呼吸要自然，肩肘要放鬆、下沉，不要聳抬。 (十)分組練習並互相觀摩。 (十一)教師應配合學童學習狀況調整音樂節奏快慢。 (十二)鼓勵學童發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。 (十三)進行拳擊有氧活動前要選寬敞的活動空間，提醒學童保持安全距離，避免動作過大而打到或踢到	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		別人。 (十四)運動時應配合音樂節奏，可喊口號，並要學習調解自己的吸氣及吐氣的順序。 (十五)學童應了解進行拳擊有氧時，應該遵守安全注意事項。				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十一	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>貳、身體力與美</p> <p>第七單元健康有氧</p> <p>【活動 3】階梯有氧</p> <p>(一)教師示範並指導學童，針對上階下階進行練習基本動作。</p> <p>1. 面向階梯正前方進行上下階的動作</p> <p>(1)併步練習。</p> <p>(2)V 字步練習。</p> <p>(3)抬膝練習。</p> <p>2. 側向階梯進行上下階的動作</p> <p>(1)踏併步練習：原地踏步（8 拍），左腳上階，右腳併腳，接著左腳下階，右腳下階至踏板另一側（4 拍），接著換邊上階下階回到原位（4 拍），重複一次（8 拍）。</p> <p>(2)下點步練習：原地踏步（8 拍），左腳上階後腳微彎，右腳尖點地漁次，右腳併左腳，左腳尖點地漁次，左腳下階，右腳併左腳（8 拍），完成動作後再換邊練習（8 拍）。</p> <p>(二)基本動作練習熟練後，將下列動作組合起來配合節奏做練習。</p> <p>1. 面向階梯上下階：原地踏步動作、併步上下階、V 字步上下階、抬膝上下階。</p> <p>2. 側向階梯上下階：原地踏步動作、踏併步上階下階動作、下點步上階下階動作。</p> <p>(三)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(四)引導學童能應用身體的協調能力，控制身體平衡能力及節感。</p> <p>(五)鼓勵學童能發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(六)讓學童了解階梯有氧階梯有氧的動作，大多是反覆且簡單的踩踏，不但可強化後腳跟與腿部力量，也能藉由腳步的移動增加身體肺活量，對促進心血管健康有幫助。</p> <p>(七)生活若感受到壓力，可隨著音樂盡情舞動身體，以緩解身心壓力。</p>	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十二	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>貳、身體力與美</p> <p>第八單元足球小子(一)</p> <p>【活動 1】盤球高手</p> <p>(一)雙人移動傳球：教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 兩人一組，相距 5 公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離，一人先將球踢傳往右斜前方，由另一人小跑步前進將球接住；接住後，再將球踢傳往左斜前方，由另一人小跑步前進將球接住，再進行斜線傳球，依序連續進行傳接。</p> <p>2. 兩人配合要注意傳球的速度及力道，以可以讓隊友順暢接住者為佳。</p> <p>(二)二對一傳球</p> <p>1. 三人一組，兩兩相距約 5 公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離。</p> <p>2. 外側兩人進行前進間橫向盤傳接球，中間一人干擾外側兩位同學傳接，設法將球攔阻。</p> <p>3. 練習一段時間後，傳球和攔阻角色互換。</p> <p>(三)順序傳球</p> <p>1. 在固定範圍的場地上，六個同學為一組，按照號碼依序號。</p> <p>2. 場上學童慢步移動，由一號開始，按號碼依序將球踢傳給下一位，兩兩傳球間隔距離至少 5 公尺。</p> <p>3. 學童依情況發球給予 1 號進行踢傳。</p> <p>4. 一段時間後，教師統計依序完成 6 次傳接球的球數共有幾次。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p> <p>【活動 2】護球高手</p> <p>(一)基本護球：教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 兩兩一組，練習將球用身體擋在對方和足球之間。</p> <p>2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截。</p> <p>3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛余光判斷抄球的動作。</p> <p>4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(二)搶球遊戲</p>	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		1. 兩兩一組，間隔距離取開，一人輕踩球面護球，一人設法將球踢離防守者腳下。 2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截，讓球離開防守者的腳下，即算成功。 3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛餘光判斷抄球的動作。 4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。 (三)學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十三	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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	貳、身體力與美 第八單元足球小子(一) 【活動 3】突破高手 (一)盤球急停 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳輕踩球面，將球停住。 3. 利用防守者來不及停住的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 (二)盤球加速 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然啟動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 3. 腳下停球時，突然啟動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔盤球擺脫防守者。 (三)盤球變向 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳改變盤球方向。 3. 利用防守者來不及變向的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 (四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。 【活動 4】三對三傳球比賽 (一)比賽規則 1. 三人一隊，兩組團隊進行攻防，一隊防守，一隊盤球前進。 2. 防守者或傳球者都只能用腳進行活動。 3. 防守者不可以有拉人、推人、絆人等動作，傳球者不可以將球踢高過於膝蓋，如有犯規則由對方獲得球權。 4. 在 10 次的傳接內，將球於盤傳進指定的圓錐範圍內即得分，若超過 10 次盤傳次數，則由對方獲得球權。 (四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十四	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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	貳、身體力與美 第九單元體操精靈 【活動 1】墊上體適能活動 (一)準備活動 1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備器材。 2. 利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，慢跑 200 至 400 公尺。 (二)活動 1. 雙手撐地練習 2. 墊上轉圈動作要領：兩位學童一組，在墊子上，一位學童握住另一位學童雙腳，另一位學童以雙手撐地，撐地學童以左右手交換方式繞著學童一圈，練習撐地力量。 3. 倒立練習 (1)蛙式倒立。 (2)母雞倒立。 (3)屈膝頭手倒立。 【活動 2】倒立高手 (一)靠牆倒立 1. 面向牆壁，雙手撐地，蹲姿，頭頂接觸墊子，雙腿屈膝重心慢慢前移，臀部及雙腳向上提靠牆壁上，形成倒立。 2. 扶持者從旁輔助操作者將腳抬起來時，協助扶住他的腳。 3. 此活動可以訓練學童的雙臂支撐的力量。 (二)倒立練習 1. 雙手撐在墊上，兩腳一小步一小步的往前走，頭慢慢的頂地，等走到小腹已完全內縮且背脊幾乎打直，上半身的重量放在頭頂中心，這時才把腳先收進身體，維持在屈膝且兩膝幾乎朝上，雙腳逐一向上伸直，靠在牆上。 2. 教師從旁協助學童安全完成動作。	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量操作評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十五	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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	貳、身體力與美 第九單元體操精靈 【活動 3】小魚躍滾翻 (一)準備活動 1. 教師說明滾翻動作原理。 2. 加強伸展和熱身運動。 (二)活動 1. 連續兔跳 2. 兔跳接前滾翻動作要領 3. 墊上小魚躍滾翻 4. 跨越障礙 【活動 4】側手翻 (一)教師說明並示範，學童再依三個步驟漸進再完成側手翻動作。 1. 先練習側翻的基本動作 2. 熟練側手翻的基本動作後，再嘗試將腳抬高。 3. 最後試著將手臂、軀幹及腳盡量成直線伸展，並與地面垂直，保持平衡，完成側手翻動作。 (二)教師先扶著學童的腰部，協助學童完成側手翻。 (三)再讓學童依序漸進練習，最後完成一個完美的側手翻動作。	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十六	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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	貳、身體力與美 第九單元體操精靈 【活動 5】翻滾高手來過關 (一)加強伸展和熱身運動。 (二)教師說明並示範～將三關分三個部分依次練習。 1. 第 1 部分：兔跳＋前滾翻。 2. 第 2 部分：連續側手翻。 3. 第 3 部分：小魚躍滾翻＋前滾翻 (三)學童依序練習，各部分動作練習熟練後，再開始做闖關遊戲。 (四)闖關遊戲 1. 將學童分成三人一組。 2. 遊戲規則：三人分別各守一關，每關的學童完成動作後，做接力遊戲。 3. 接力遊戲為兔跳＋前滾翻→連續側手翻→小魚躍滾翻＋前滾翻。 (五)活動過程中，要求每一個關主不求快，要確實完成動作後，下一棒才能接棒繼續。 (六)活動完成後，可鼓勵學童挑戰自己，將遊戲規則改成一人連闖三關，讓學童自由參加，以挑戰個人極限。 (七)引導學童理解活動目的，乃著重參與的過程是否能克服自己心理障礙，勇於嘗試，並能藉由不斷練習進不斷求進步。	3	南一版本教科書第二單元身體力與美	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
十七	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	參、運動競技場 第十單元現代輕功 【活動 1】 找出起跳慣用腳與前導腳 (一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。 (二)教師說明：1. 跳高的動作主要由助跑、起跳、空中動作、著墊等四部分組合而成，跳高的高度來自於將助跑所得的速度藉由擺臂、起跳轉換為跳躍高度，最後以成功越過橫竿的高度做為成績判定。2. 每個人習慣的起跳腳與前導腳不同，試試看在遊戲中找出你跳得較高的起跳腳與前導腳。 (三)起跳慣用腳與前導腳：1. 高踢腿。2. 空中連續踢腿。 (四)請學童利用不同起跳腳練習空中連續踢腿，練習數次後請學童相互討論與分享自己習慣的起跳腳為哪隻腳？是否有踢得比較高？ 【活動 2】 剪式側跨跳 (一)教師先介紹說明 1. 剪式跳高法是藉由雙臂上擺與前導腳上踢的力量，帶動身體起跳，等前導腳越過橫竿後，起跳腳快速的跟上，側跨跳越過橫竿後，落在軟墊上即完成動作。2. 正式練習前，我們先練習分解動作。 (二)側跨跳與連續側跨跳 1. 側跨跳 2. 連續側跨跳 【活動 3】 助跑＋側跨跳 (一)教師先說明：在從事跳高運動時，適當的助跑速度會增加我們跳躍的高度，並且不同的起跳腳助跑方向與路線也有所不同。 (二)動作說明：1. 輕跑上墊 2. 先距離踏板約 3 步距離，以 3 步輕跑，確定起跳腳能準確踏踩踏板，並以前導腳跨踩踏板落墊後，再逐漸增加步數與速度。3. 當步數與速度增加，一開始先抬腿前跑，兩臂自然擺振，速度由慢加快，步幅由小而大，起跳前兩步稍降低重心，上半身微後傾，起跳後以前導腳落墊後輕跑通過。 【活動 4】 著墊動作 (一)教師說明與提示活動安全：1. 著墊動作雖是跳高最後動作，但錯誤的動作可能會造成運動傷害，所以練習空中動作前應先練習如何安全著地。2. 特別提醒學童以落墊順序為腳部→臀部，不要用手撐，以免壓到手腳。 (二)著墊動作：1. 原地上墊：原地輕跳上墊，落墊後再滾翻到跳高墊後面後起立離開。2. 由高落下。 (三)完成落地著墊動作後，馬上起身下墊，再往旁邊輕跑離開回隊伍。 【活動 5】 空中動作 (一)教師講解示範：起跳時，起跳腳用力一跳，同時順勢擺臂帶動前導腳抬起，前導腳跨跳橫越，起跳腳快速跟上前導腳跨越，避免碰觸橡皮筋，最後落下。 (二)空中動作 1. 箱上跳躍 2. 踏跳板跳躍	3	南一版本教科書第三單元運動競技場	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		<p>【活動6】挑戰地心引力 (一)布置一個跳高場地，鋪上跳高墊，墊子前面放兩支旗竿綁著橡皮筋繩。 (二)和同學輪流擔任裁判與記錄的工作，跳出信心，挑戰自我。 (三)學童經由本單元的各項練習活動與輔助器材後，教師觀察與評估學童的學習後，即可進入正式跳遠比賽。 (四)教師藉由比賽進行說明跳高競賽簡易規則，並可教導場下學童觀察與練習成績紀錄。 (五)說明簡易規則。</p>				
十八	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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	<p>參、運動競技場 第十一單元力拔山河 【活動1】八人制拔河器材及裝備 (一)引起動機：拔河比賽短片欣賞，教師引導學童說出看過或參加過拔河比賽的經驗，並比較說出傳統拔河比賽的不同點。 (二)介紹八人制拔河器材及裝備 1.護腰帶：可增加使力及防止腰部受傷。 2.拔河上衣：因繩子要經過腋下，故要穿附有衣領加厚的長袖衣服，加以保護。 3.專業拔河鞋：有止滑功能，鞋底平坦，可增加與拔河道摩擦的係數。 4.後位用背帶：可減緩繩子直接壓迫身體。 5.後位安全帽：後位選手必須戴上安全膠盔，避免突然倒地，使得頭部受傷。 6.拔河繩：繩上彩色膠布的代表意義即勝負判定，紅色為中心線、白色約兩尺線、藍色為第一位選手握繩處，將對隊方白色記號拉 到本隊白色記號線即勝。 7.拔河墊：有止滑功用，可使雙腳很穩固的被固定住。</p> <p>【活動2】拔河運動的準備活動 (一)上臂伸展 (二)下肢伸展 (三)兩人背對背 (四)體側伸展</p> <p>【活動3】拔河運動的肌力訓練 (一)單（雙）手互拉 (二)坐地起身 (三)伏地挺身 (四)俯臥弓身</p>	3	南一版本教科書第三單元運動競技場	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		(五)抓繩 (六)拉輪胎 1. 利用廢棄輪胎（可以內灌適量的水泥，以增加重量），另一端用麻繩綁住，另一端由一人拉麻繩向後倒退拉，也可以進行雙人練習，增進默契。 2. 進行時在空曠平坦的場地。 3. 操作者雙手握住繩子，伸直雙手把繩子拉到身體的中心位置，身體正對面輪胎慢慢拉動。 4. 拉輪胎的目的是為加強握力，因此以輕輪胎拉長時間比拉重輪胎短時間有效。 5. 若因場地關係無法使用輪胎時，也可以墊子上坐人等方式代替。 (七)3 公里慢跑：每天藉由慢跑來鍛鍊腿力。				
十九	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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	參、運動競技場 第十一單元力拔山河 【活動 4】拔河的基本動作 (一)準備活動 1. 慢跑十做伸展操。2. 兩人背對背：找與自己體重相近的人，背與臀部互相緊貼，慢慢的將腳伸出去，做腳力訓練。 (二)拔河基本動作練習 1. 繩索握繩。2. 預備姿勢。3. 拔河姿勢。4. 團體攻防及默契練習。 (三)注意事項 1. 請學童按照前節教授的拔河握繩方式，雙手握拳緊靠握住繩子。2. 預備姿勢：手掌握繩左腳前踏，右腳與左腳成弓箭步。3. 起步姿勢：當聽到「開始」手勢時，後腳前踩，身體後仰成高姿勢狀。4. 高姿勢：雙腳平行約與略肩同寬身體姿勢如同坐椅子狀，身體後仰，膝蓋微彎。5. 重複讓學童練習拔河起步與高姿勢動作，以達熟練。6. 隨時注意學童間至少保持一手臂寬間距，並適時指正。7. 提醒學童不可踩繩、甩繩或讓繩子碰水，以維護學童安全及延長繩子使用時間。 【活動 5】君子之爭 (一)示範並指導學童八人制拔河運動裁判手勢。 1. 舉繩。2. 拉緊。3. 調整中心線。4. 預備。5. 開始。6. 比賽結束。 (二)團體對拉繩索～分組競賽：兩隊持繩對立，彼此把腳慢慢向前移，腳底對地接受壓力，體軸維持直而向後傾，兩隊使力以取得平衡。 1. 把男生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。2. 把女生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。3. 男女生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。4. 教師引導未輪到參與比賽的學童仔細觀察雙方的團隊精神、拔河的動作、動作協調性、姿勢等。 【活動 6】欣賞運動賽事	3	南一版本教科書第三單元運動競技場	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		(一)國內定期舉辦的運動賽事有哪些？ (二)國內曾經辦理的大型國際運動賽事？ (三)問題討論：教師以 2009 年的世界運動會在高雄市舉辦時，我國女子拔河隊勇奪世界冠軍的事蹟，引導學童說出參與或欣賞運動賽事的經驗。 1. 與同學分享觀賞比賽的經驗。2. 為了讓比賽順利進行，盡情享受觀賞比賽樂趣，你會注意哪些事項？如遵守場地使用規則、不干擾比賽進行、適時給予選手加油打氣、保持場地的整齊清潔，都是觀賞運動賽事時應有的禮儀。				
二十	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 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。	參、運動競技場 第十二單元趣味手球 【活動 1】手球的傳接 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 (二)手球傳接動作說明 1. 接球基本要領。2. 肩上傳球。3. 雙人對立傳接。4. 傳球遊戲規則說明。 【活動 2】運球練習 (一)手球的運球練習 1. 高姿勢運球。2. 低姿勢運球。3. 左右手互換運球。 (二)三步運球傳接 1. 學童分成兩組，進行運球傳接。2. 右手持球的球員，用右腳接球時那一步沒算一步，左腳一步是 1～右腳 2～左腳 3～此時必須要傳球或運球，若慣用手是左手，則左右方向反之。3. 只可以運一次球，等運完收球不運時，仍可以再跑三步，這時就必須要傳球，否則就犯規了。4. 學童接到球後，可以走三步後運球前進，於圓錐處停止運球，在走完三步前將球傳給下一位隊友，讓下一位學童進行跑步傳接。 【活動 3】肩上射球 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 (二)肩上射球 1. 墊步射球。2. 奪寶遊戲。 【活動 4】跑步傳球快攻 (一)跑步傳球快攻	3	南一版本教科書第三單元運動競技場	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備註
		<p>1. 運用雙人跑步傳球。2. 接球後於三步之內將球傳出。3. 到達適當的距離後（距球門約 7 至 9 公尺），將球射出。</p> <p>(二)守門員防守姿勢</p> <p>1. 準備防守姿勢。2. 守門員的移動。3. 擋球。</p> <p>【活動 5】簡易手球比賽</p> <p>(一)教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)活動規則</p> <p>1. 射門時，射入球門得 1 分，球在低於守門員頭部以下的高度始得計分高於頭部的球無效。2. 攻擊無效球由守方守門員重新發球，球若出界，由對方發界外球，但不可以直接射門。3. 可以用手運球，但不能用腳踢球或持球跑 3 步以上。4. 不可以拉人、推人、也不可以從對方手裡搶球。5. 只有守門員可以進入球門區域內，普通球員不可以進入球門區域內。</p> <p>(三)教師觀察學童動作並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，請學童踴躍發表心得。</p>				
二十一		總複習				

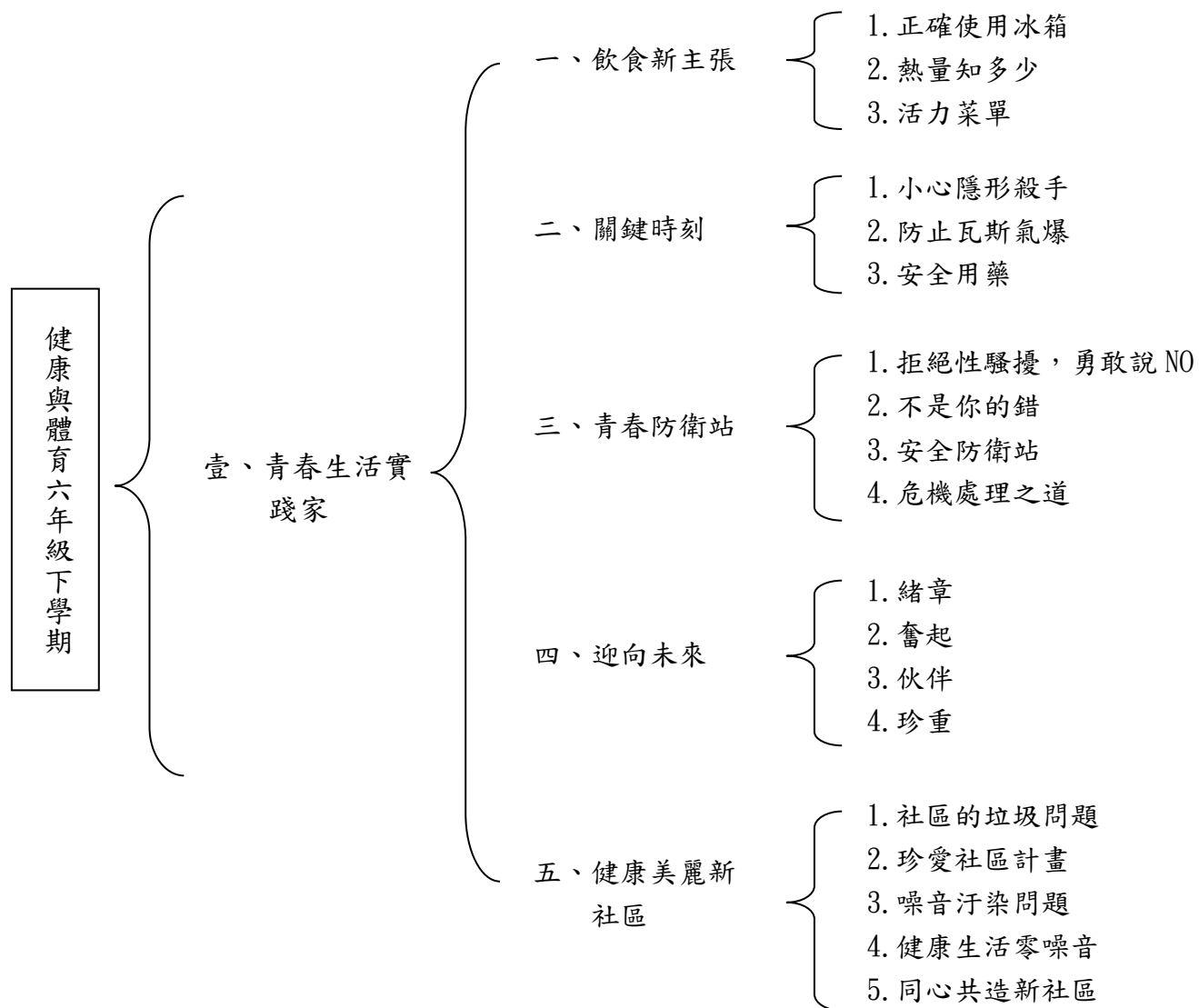
五、補充說明（例如：說明本學期未能規劃之課程銜接內容，提醒下學期課程規劃需注意事項……）

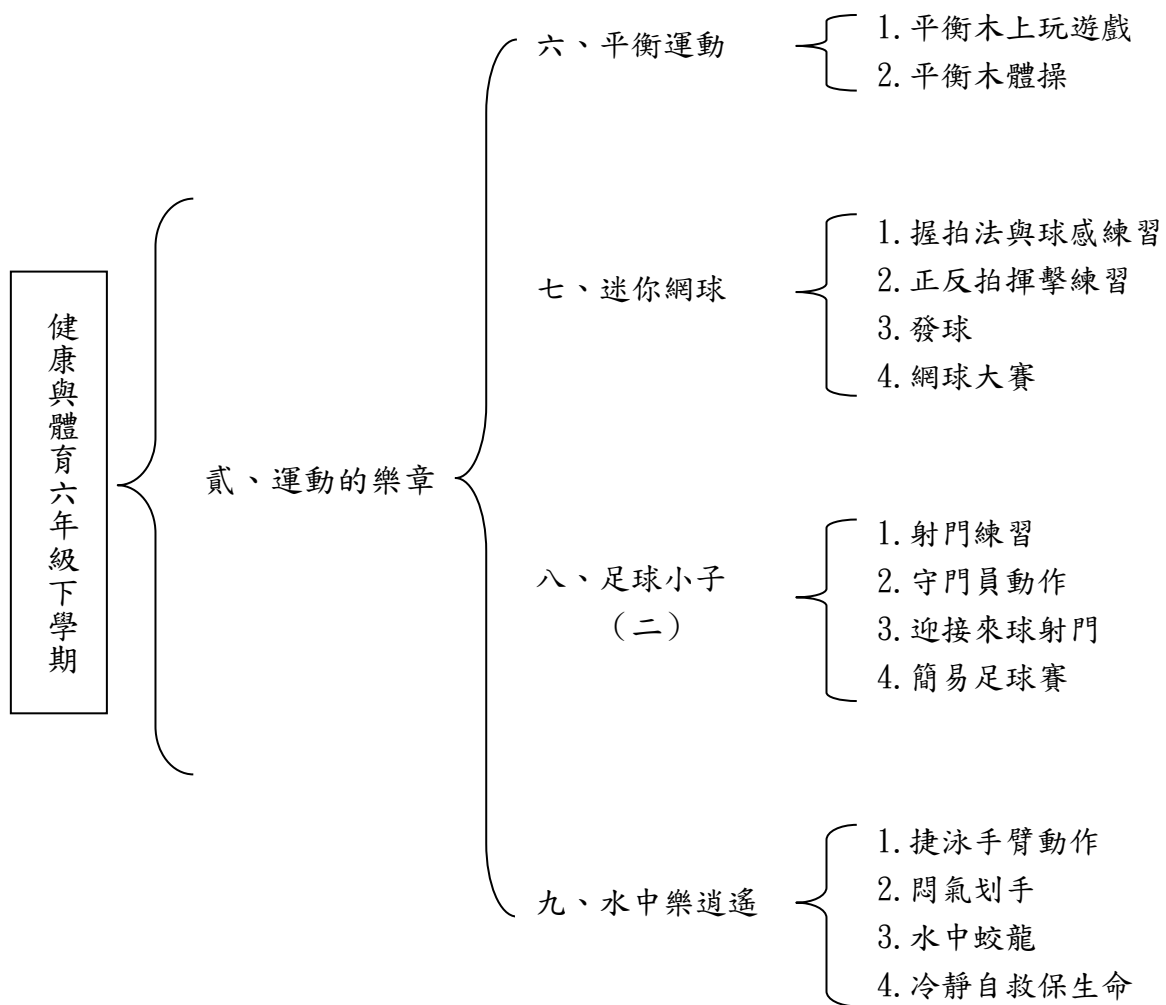
五、本領域每週學習節數（3）節，銜接或補強節數（0）節，共（63）節。

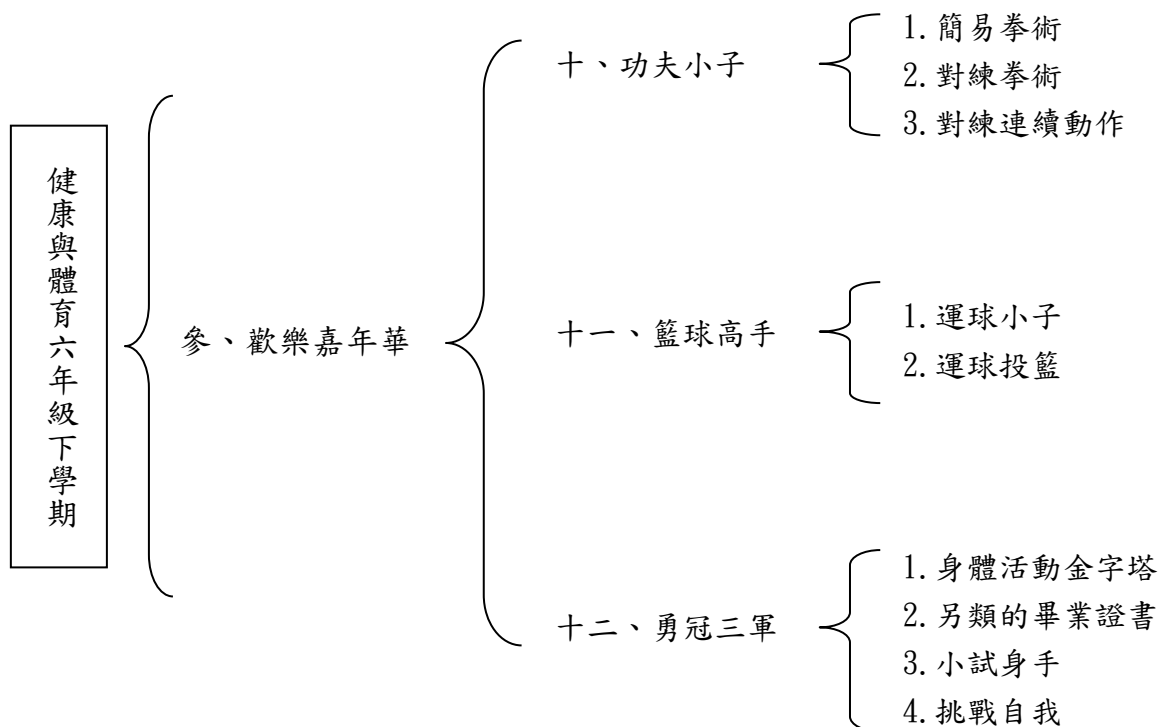
六、學習總目標：（以條列式文字敘述）

1. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。
2. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。
3. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。
4. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。
5. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。
6. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。
7. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。
8. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。
9. 能學會及練習平衡身體的動作。
10. 做出正確的下手發球與參加比賽。
11. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。
12. 能具備水中自救能力。
13. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。
14. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。
15. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)







四、本學期課程內涵：

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
一	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>一、飲食新主張</p> <p>【活動 1】正確使用冰箱</p> <p>(一)課前準備：1. 蒐集有關冰箱使用的資料。2. 觀察家人使用冰箱的情形，詢問家人使用冰箱的注意方法。</p> <p>(二)引起動機：學童分享家裡保存食物的方式。</p> <p>(三)閱讀與討論：1. 閱讀課文 2. 分組討論。</p> <p>(四)體檢冰箱：1. 請學童與大家分享家人使用冰箱的情形。2. 討論「正確使用冰箱的方法」。3. 冰箱清理方法</p> <p>(五)師生共同歸納。</p> <p>【活動 2】熱量知多少</p> <p>(一)課前準備：蒐集及布置與營養素有關的圖片、資料。</p> <p>(二)引起動機：1. 詢問學童是否有過營養不良的情況？為什麼？2. 請學童發表個人的經驗。</p> <p>(三)小組討論：1. 小組討論問題。2. 各組報告。3. 教師說明營養需要量的重要性，過多或過少對身體的影響。</p> <p>(四)經驗分享：1. 小組分享：(1)自己每天所吃的飯量。(2)不喜歡或喜歡吃哪種食物，為什麼？2. 家裡誰的食量最大？誰最小？為什麼？</p> <p>(五)這樣飲食適當嗎：1. 學童先討論內容，再分享討論結果。2. 討論：你會建議芊芊準備這樣的三餐嗎？為什麼？</p> <p>(六)師生共同歸納。</p> <p>(七)注意事項：1. 營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。2. 本單元希望學童學習，若是營養素攝取量不足，則會導致營養不良。因為每個人需要的營養量不同，攝取相同的食物，有些人是適當的，但對其他人則或許並不合適。</p> <p>【活動 3】活力菜單</p> <p>(一)課前準備：1. 蒐集及布置與均衡飲食有關的圖片、資料。2. 能蒐集各類型的菜單或食譜。3. 小白板若干張。</p> <p>(二)引起動機：1. 你家的菜單是誰設計的？你喜歡嗎？為什麼？2. 學童分享個人經驗。</p> <p>(三)分組討論：1. 小組討論：設計菜單時，要考慮哪些因素？為什麼？2. 各組報告討論結果。</p> <p>(四)腦力激盪：1. 學童發表：設計菜單要考慮哪些因素？教師書寫於小白板上。2. 討論這些因素的重要性，並將這些因素依重要性加以排序。3. 完成活力菜單設計注意事項。</p> <p>(五)師生共同歸納：1. 設計菜單時，最重要的是要營養均衡，但價錢、烹調方式等也要考慮。2. 設計菜單時，遵守「營養均衡」的精神，再由我們每天所需要的分份量，決定中餐的食物及數量。3. 材料要選擇當季盛產的。4. 烹調多變化，避免油炸、燒烤，才能吃得營養又健康。</p>	3	南一版本教科書主題壹青春生活實踐家第一單元飲食新主張	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
二	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻 【活動1】小心隱形殺手 (一)引起動機：從報導中得知一些一氧化碳中毒的傷亡事件，可深入探討、思考影響安全的因素並能改善。 (二)閱讀課本圖文內容並討論題目：1. 家中一氧化碳的產生與特性。2. 報導一氧化碳中毒的情境與相似處。3. 如何避免家中發生一氧化碳中毒事件。4. 一氧化碳中毒會產生的症狀。5. 一氧化碳中毒急救步驟。 (三)歸納結果：1. 在密閉或通氣不良的空間中使用瓦斯熱水器或瓦斯爐，易因燃燒不完全而產生隱形殺手，無色、無味、無刺激性的一氧化碳氣體，由於它不像瓦斯有氣味，以致常有發生中毒而不自知的狀況。2. 冬天是發生一氧化碳中毒的高危險期，熱水器裝錯位置，通風不良致空氣供應不足，形成燃燒不完全產生一氧化碳，使人們一氧化碳中毒。3. 建議熱水器裝置於屋外，或更換強制排氣式熱水器、電熱水器或太陽能熱水器。4. 一氧化碳會取代氧氣搶先與血液中血紅素結合，致使血液中含氧濃度降低，人體組織缺氧，而產生一氧化碳中毒的症狀。5. 一氧化碳中毒急救步驟。 (四)模擬演練：小組合作進行一氧化碳中毒急救步驟的演練，再互相觀摩正確性。 【活動2】防止瓦斯氣爆 (一)引起動機：我們生活中洗澡、燒開水、煮菜都會用到瓦斯，它為我們的生活帶來不少便利，不過也具有潛在性的危險。新聞報導經常有一些瓦斯中毒的事件，造成傷亡，因此針對瓦斯做更深入的探討。 (二)分組討論：1. 分組：全班分為四人一組，事先運用報章雜誌或網路資源，查詢蒐集瓦斯氣爆的意外事件資料。2. 討論題目。3. 分組報告與共同討論。	3	南一版本教科書主題壹青春生活實踐家第二單元關鍵時刻	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		<p>(三)瓦斯漏氣時，切記遵照「禁、關、推、離」的方式依序處理。</p> <p>(四)安全診斷的討論與實作：1.和家人一同檢查家裡瓦斯設備，並針對未符安全須知的部分進行改善。</p> <p>(五)師生共同歸納：使用瓦斯帶給人們生活方便，使用時應依安全規定裝置，並能遵守安全使用方法，才能確保生命財產安全。</p> <p>【活動3】安全用藥</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導錯誤用藥的意外事件，造成傷亡，而針對安全用藥做更深入的探討。</p> <p>(二)分組討論：全班分組討論課文中的案例一與案例二的情境及做法，請學童上臺報告、分享。</p> <p>(三)家庭用藥總檢查的討論與實作：教師先示範分類整理方式，小組再練習，最後小組將分類整理好的家庭急救箱展示，輪流檢視是否正確。：1.家庭急救箱分成常備內用藥品、急用外用藥品及基本醫療用品等三大類。2.正確的藥物保存。</p> <p>(四)師生共同歸納：1.家庭用的醫藥用品最好備妥常備內用藥品、急用外用藥品及基本醫療用品等三大類。2.儘管市面上有許多全套式的家庭急救保健箱，不過裡面有些器材與藥品未必符合每個家庭的需求，因此建議根據家人的健康狀況實際所需購買器材與藥品。另外，備妥個人特殊疾病用藥，預防家人有心臟病、高血壓或氣喘等突然發作時，家人便可輕鬆取得藥品，解除家人疾病發作而危害生命，這樣才能在緊急時發揮最大的功效。3.在家庭急救箱內準備少量且安全有效的常用藥品，並能科學合理的使用和管理。</p>				
三	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>三、青春防衛站</p> <p>【活動1】拒絕性騷擾，勇敢說NO</p> <p>(一)問題與討論：當別人碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，會怎麼做？：1.說明一般人認定的隱私處。2.請舉例說明兩性相處時怎麼做就是彼此尊重？3.除了隱私處之外，還有哪些身體的部位是你不喜歡被人碰觸的？4.如果他人碰觸了你不喜歡被碰觸的身體部位，你會怎麼拒絕或反應？5.分享自己不愉快的經驗。</p> <p>(二)教師歸納：隨意碰觸別人的身體，是很不禮貌的行為，與人相處必先自我尊重才能得到他人的尊</p>	3	南一版本教科書主題壹青春生活實踐家第三單	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
	2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 ◎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。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	重；如果遇到令人感到不舒服的肢體碰觸時，也要勇敢拒絕。 (三)情境探討：遇到下面這些情況，是不是會讓人感到不舒服？要怎麼拒絕呢？：1. 惡意的碰觸。2. 言語的騷擾。 (四)問題探討：1. 說黃色笑話算「性騷擾」嗎？2. 男生會遭受「性騷擾」嗎？3. 除了肢體的碰觸外，還有哪些方式讓人感到不舒服？4. 遇到性騷擾時，該怎麼辦？ (五)認識性騷擾及「性騷擾防治法」：只要對方的肢體動作、語言等，是惡意的、令人感到受侵犯的，不管是男或女，都構成「性騷擾」。 (六)教師歸納總結：建立「身體自主權」的觀念，與異性或同性朋友相處，都要表現合宜的舉止、尊重的行為，學習尊重人與人之間的「身體界限」，才能確保自己的安全並成為舉止大方的青少年。 (七)師生共同歸納：1. 對於不當或不舒服的身體接觸，要勇敢的說「不」。2. 性騷擾可能來自陌生人或熟人，可能是男性，也可能會是女性，所以應提高警覺，避免獨自在無人的場所逗留。3. 我們要尊重他人，建立平等的性別觀念，才能得到他人的尊重。4. 遭遇性騷擾時，多數人都有驚嚇、羞愧、憤怒等情緒，往往不知所措而選擇沉默，但是沉默無法制止性騷擾，有時反而會讓騷擾者更加肆無忌憚，所以遇到性騷擾時，一定要立即制止，大聲求助。 【活動 2】不是你的錯 (一)閱讀與討論：1. 閱讀課文，進行探討。2. 認識「性侵害」：教師衡量學童的接受程度對性侵害加以說明，凡是任何涉及性意涵的行為，均為性侵害。嚴重的性侵害行為包括性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻，或其他輕微的如展示色情圖片、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸女（男）性身體、窺視等，都屬於性侵害的範圍。 (二)全班進行討論：1. 男生會遭受「性侵害」嗎？2. 性侵害的加害人都是陌生人嗎？3. 遭受性侵害時，可以向誰求助？4. 如何避免遭受「性侵害」？ (三)師生共同歸納：如果不幸遭遇性騷擾甚至性侵害，一定要勇敢求助，因為那不是妳（你）的錯，錯的是侵犯妳（你）的人。 (四)認識遭受性侵害的申訴報案管道：1. 撥打 110 向警察局報案。2. 撥打 113 婦幼保護專線。3. 內政部家庭暴力暨性侵害防治中心諮詢網站。 (五)教師歸納：每個人都擁有自己的身體自主權與身體界線，與人相處時，應該避免不當的碰觸與侵犯。萬一不幸遭受性侵害，一定要尋求協助。		元青春防衛站		

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
四	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>三、青春防衛站</p> <p>【活動 3】安全防衛站</p> <p>(一)教師說明：有些人會利用哄騙、誘拐甚至暴力的方式來對兒童加以性侵害，這些人有可能是陌生人，也有可能是認識的人，所以對身邊的人都應該提高警覺，避免受害。</p> <p>(二)如何避免讓自己陷入危險的情境？避免陷入危險的處境是保護自己的首要之務，一起來學習防身守則。：1. 性侵害或性騷擾可能來自陌生人或熟人，也可能是男性或是女性，應提高警覺，避免獨自在無人的場所逗留。2. 避免單獨去人少的地方，在校園或其他地方不單獨行動或落單，上廁所或做其他事都要偕伴。3. 隨身攜帶口哨、防狼噴霧之類的防身用品。4. 不隨意和網友見面，網路交友潛藏許多危機。5. 不隨便搭陌生人的車。6. 單獨在家時，不開門讓陌生人進門；不要單獨和親友待在房間裡。7. 報備行蹤，出門一定要告知父母去向及預定返家時間。</p> <p>(三)討論：請學童以小組表演方式，討論遇到下列情境，該如何反應，才能保護自己的安全。：1. 以金錢及物質誘惑。2. 以需要幫忙或帶路為藉口。3. 陌生人或熟人以遊玩或其他事物，要求你一起同行。</p> <p>(四)教師歸納：1. 遇到金錢及物質的誘惑時，要拒絕並明確的說：「不」。2. 遇到以需要幫忙或帶路為藉口的誘拐時，要拒絕，並請他找大人詢問。3. 遇到假扮權威人士以暴力脅迫時，要拒絕並立即求助。4. 遇到謊稱父母臨時有事的誘拐時，是熟識的加害者常用的方法，要拒絕或立即向父母求證。5. 遇到陌生人或熟人提出的不合理要求，應拒絕。</p> <p>(五)延伸議題探討：1. 何謂援交？2. 近年來，網路成為援交的主要媒介，不少青少年為了換取金錢、滿足好奇心或尋求刺激感，透過網路進行援交。根據「兒童及少年性交易防治條例」，透過網路，散布「援交」訊息，會構成犯罪行為。</p> <p>【活動 4】危機處理之道</p> <p>(一)教師說明：遇到歹徒時，一定要冷靜，隨機應變以自保，一起來學習自救的方法。</p> <p>(二)以角色扮演方式，演練危機處理的方法：：1. 就近向商家求救。2. 吹哨引起路人注意，或將歹徒嚇跑。3. 攻擊歹徒的要害，趁機逃走。4. 大聲呼救。</p> <p>(三)師生共同歸納：當受制於歹徒，無法逃脫時，要保持鎮定，利用各種方法拖延，再找機會逃脫或求救。</p> <p>(四)還有哪些自救的方法？大聲且肯定的對侵害者說「不」，也是自我保護的方法之一。</p> <p>(五)遭受性侵害的處置方法：萬一不幸遭受性侵害，內心的恐懼是無法避免的，但還是要勇敢的尋求協助。：1. 立即報警處理。2. 為報案採證之需要，不可沐浴、更衣，不要更動現場，保持現場完整。3. 到醫院檢查、驗傷及採證。4. 牢記歹徒的特徵。5. 趕快到安全的地方，找值得信任的</p>	3	南一版本教科書主題壹青春生活實踐家第三單元青春防衛站	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		<p>人談。6. 其他：遭受性侵害除了生理上的傷害之外，通常心理上也會受到傷害，應向有關的輔導人員求援，接受復健。復健的過程，無論在生理或心理上，都需要時間癒合，應該和專業人員充分配合，不要半途而廢。</p> <p>(六)教師歸納總結：受到傷害之後，可能會覺得害怕，擔心壞人會再出現，也可能會覺得丟臉、怕被笑，因此不敢告訴別人，但是這樣會在心中留下不可磨滅的陰影，一直處在不安全的情境中，如果能勇敢求助，持續接受保護、醫療、諮商及法律的協助，直到療癒為止，才能走出受害的陰霾。</p>				
五	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>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。</p> <p>◎生涯發展教育</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>四、迎向未來</p> <p>【活動 1】緒章</p> <p>(一)閱讀課文：1. 個人默讀。2. 全班共讀。</p> <p>(二)討論～教師布題：1. 你或周遭的親友是否曾有過類似「茫然」、「空虛」等的感受，請分享你的經驗。2. 從這個例子，你發現空虛、無聊的感覺，對健康有什麼影響？3. 如果你是筱惠的同學，發現她的行為和以往很不一樣，你會怎樣幫助她呢？4. 你是如何排解這些消極的感受，重拾活力？</p> <p>(三)如果時間充裕，可再加上角色扮演：1. 六個學童一組，兩兩一對。2. 一個和對方分享空虛的感受、無聊的經驗或對生活感到茫然，一個扮演回應。3. 當兩位在扮演時，其他四位觀看。4. 小組成員彼此分享看到的與聽到的，以及往後會如何應用在生活中。</p> <p>(四)教師歸納：同理他人感受才能安撫到情緒。</p> <p>(五)全班大聲朗讀：珍惜每一個今天，活在當下，充滿熱忱的生活！</p> <p>【活動 2】奮起</p> <p>(一)閱讀課文：1. 個人默讀。2. 全班共讀。</p> <p>(二)討論～教師布題：1. 說說看，最後筱惠為什麼流眼淚呢？2. 你會做些什麼來鼓勵受挫或傷心的同</p>	3	南一版本教科書主題壹青春生活實踐家第四單元迎向未來	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
	1-2-1 培養自己的興趣、能力。	<p>學呢？3.對於班級團體活動的事，雖然沒有嘗試過，你會不會也有「我不能」的感覺呢？和同學分享事件與感受。4.小組設計「我可以做得到」的口號，寫成標語張貼在教室。</p> <p>(三)全班大聲朗讀：1.我是跟每個人一樣重要，一樣值得。2.一旦我決心改變，不論成敗，我會堅持到底。</p> <p>【活動3】伙伴</p> <p>(一)閱讀課文：1.個人默讀。2.全班共讀。</p> <p>(二)討論～教師布題：1.你有綽號嗎？你喜歡自己的綽號嗎？當你不喜歡別人取的綽號時，你會怎麼做？2.你會給別人取綽號嗎？你覺得他喜歡嗎？當別人不喜歡你取的綽號時，你又會怎麼做呢？3.你有沒有參與團隊運動的經驗，請和同學分享身體活動的喜悅感受。</p> <p>(三)個人表現影響著團體和諧。試著在故事中加入以下一項特質的伙伴，據經驗預想可能發生的事。</p> <p>(四)故事接龍：加入四個元素，自作主張、英雄主義、欺負別人、扮小丑，寫下小組編創的故事。</p> <p>(五)分享故事後，請說說這些不同的行為對團體表現和個人利害關係的影響。</p> <p>(六)全班大聲朗讀：我會真誠對待我的朋友，彼此信任、懂得諒解但不盲從。</p> <p>【活動4】珍重</p> <p>(一)大聲公活動～教師提醒注意事項：1.不可以有負面評論。2.請藉此說出感謝與祝福。3.畫下活動後的感受（笑臉或哭臉標記）。4.將感受圖舉高，全班拍一張照留念。</p> <p>(二)閱讀課文：1.個人默讀。2.全班共讀。3.在課文中找出有效面對分離時緩解負面情緒的方法。4.和同學分享自己在課本上沒有出現的方法。</p> <p>5.根據文中所提供面對新環境的適應方法，寫出對未來的計畫完成學習單。</p> <p>(三)即將畢業了，要如何應對分離時的情緒呢？可以試試下面這些方法來放鬆自己的心情：1.認識新環境。2.將熟悉的物品帶到新環境中。4.對未來做一些計畫。</p> <p>(四)全班大聲朗讀：大家一起經歷的歲月值得細細品嘗，不管時空如何轉換，友情永不改變。</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
六	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p> <p>◎環境教育</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>五、健康美麗新社區</p> <p>【活動 1】社區的垃圾問題</p> <p>(一)引起動機：揭示情境圖，學童說出圖中四人的反應，指出垃圾汙染對環境和人體健康產生的影響？</p> <p>(二)討論與分享：分組討論，除課本中揭示的影響，垃圾汙染還會對環境和人體的健康產生什麼影響。</p> <p>(三)說明與討論：1. 以「社區垃圾問題調查與分析表」為例，引導學童調查社區的垃圾問題，並分析對社區環境與居民的健康可能造成什麼影響。2. 學童討論社區垃圾問題調查時，應注意的安全事項。</p> <p>(四)實作。</p> <p>(五)師生共同歸納。</p> <p>【活動 2】珍愛社區計畫</p> <p>(一)說明與討論：1. 教師揭示環保行動日誌圖例，說明行動日誌記錄方式及要點。2. 分組討論，選定小組要改善的社區垃圾問題。3. 擬定改善策略，準備執行參與環保活動。</p> <p>(二)實作。</p> <p>(三)發表與分享：教師指導小組代表上臺發表後，將各組行動日誌公布於教室中分享成果。</p> <p>(四)師生共同歸納。</p> <p>【活動 3】噪音汙染問題</p> <p>(一)課前準備：教師請學童於課前事先蒐集、布置有關噪音的圖片、資料、耳罩或耳塞。</p> <p>(二)引起動機：1. 教師播放不同聲音。2. 針對每種聲音統計認為是悅音與噪音的人數。3. 學童分享所聽到的感覺。4. 配合「噪音計」的數據觀察，讓學童對生活中的聲音分貝有概念，避免成為噪音製造者。</p> <p>(三)教師說明何謂噪音及噪音對健康的影響。</p> <p>(四)體驗與分享。</p> <p>(五)調查與分析。</p> <p>(六)討論活動：1. 請學童針對統計數據，找出社區最大的噪音源。2. 分組討論提出可行的減噪策略。3. 根據各組提出的策略，全班進行表決，選出要確實執行的方案。4. 進行方案準備活動。</p> <p>(七)師生共同歸納。</p> <p>【活動 4】健康生活零噪音</p> <p>(一)引起動機：1. 學童閉眼三分鐘聽一聽教室四周有哪些聲音？2. 校園中還曾出現過哪些噪音？</p> <p>(二)講述法：1. 說明「零噪音活動」計畫的活動內容與實施方式。2. 教師說明「寧靜標誌」的意涵。</p> <p>(三)參與社區環保活動：1. 教師引導學童討論，提出屬於自己校園的計畫。2. 教師將學童分組，規畫分配「零噪音活動」的工作內容。3. 完成後，教師指導學童確實執行自己設計的「零噪音活動」計畫。</p> <p>(四)心得分享。</p>	3	南一版本教科書主題壹青春生活實踐家第五單元健康美麗新社區	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		<p>【活動 5】同心共造新社區</p> <p>(一)引起動機：1. 引導學童說出在社區曾聽到的噪音或看到的環境維護問題，並鼓勵學童說出自己的感覺與看法。2. 指導學童進行內容閱讀與發表分享。3. 我的社區改善計畫 4. 教師指導學童找出社區有待改善的環保問題。2. 教師總結。</p> <p>(二)教師指導學童資料彙整重點。</p> <p>(三)師生共同歸納。</p>				
七	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>貳、運動的樂章</p> <p>六、平衡運動</p> <p>【活動 1】平衡木上玩遊戲</p> <p>(一)貨物運送動作指導要領。</p> <p>(二)相互錯身動作指導要領。</p> <p>(三)叢林彈雨遊戲規則說明：1. 5 至 6 人為一組，分立兩側，站在距離平衡木約 5 公尺處，手持泡棉球。2. 當一位學童站上平衡木時，以泡棉球投擲學童腰部以下的部位。3. 一人只有一次投擲機會。4. 看看哪一組在通過時，未被擊中的人數最多為勝。</p> <p>(四)注意事項：1. 不可往同學的頭部投擲。2. 提醒站上平衡木學童，專注於自己的平衡能力。3. 不可在平衡木上跑跳。</p> <p>【活動 2】平衡木體操</p> <p>(一)雙腳站立轉動作指導要領。</p> <p>(二)單腳站立轉動作指導要領。</p> <p>(三)跳躍動作動作指導要領。</p> <p>(四)跳躍障礙動作指導要領。</p> <p>(五)單腳過關：1. 單腳過紙棒動作指導要領：學童站上平衡木稍微彎腰，雙手拿著紙棒置於腳前，先單腳跨越紙棒站穩後，接著另一腳跨越，完成單腳跨越動作。2. 單腳過呼拉圈</p>	3	南一版本教科書主題貳運動的樂章第六單元平衡運動	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		<p>動作指導要領：學童站上平衡木，雙手拿著呼拉圈，先單腳穿越呼拉圈站穩後，雙手旋轉呼拉圈，身體彎腰，讓呼拉圈繞過身體穿越呼拉圈，完成動作。應注意安全。</p> <p>(六)平衡木上連續體操動作：1. 學童站上平衡木，在平衡木上單腳向前踏跳兩次。2. 接著雙腳向上跳，安全落在平衡木上。3. 在平衡木上成蹲姿，起立，後退兩步。4. 雙側平舉，左腳站立，右腳往後伸展，形成單腳站立平衡。5. 順著第4動作，右腳向後放下，雙手往旁邊張開，在平衡木上成弓箭步。6. 起立後，身體旋轉180°，變成右腳在前，雙手側平舉。7. 往前走2步後，安全下平衡木，完成所有動作。</p> <p>(七)師生共同歸納：1. 幫助有些學童克服站上平衡木上的恐懼，可以多練習前面活動的準備動作，亦可先在地面上練習，待熟練再上平衡木操作。2. 說出進行平衡木運動的感覺。3. 下平衡木時，要雙膝微彎，直到安全，才起立離開。4. 教師提醒學童記得進行平衡木運動時，要專心，雙眼要直視、動作不要太快，做好動作。5. 每個動作都應在確實站穩後，再接著做下一個動作。</p>				
八	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	<p>貳、運動的樂章</p> <p>七、迷你網球</p> <p>【活動1】握拍法與球感練習</p> <p>(一)教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別要加強肩部與手臂肌肉的伸展。</p>	3	南一版本 教科書主	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		<p>(二)握拍法：將拍面呈直立狀態（如課本圖示），手自然的放在握把上方，拇指與食指形成的V字形，虎口在把手上，像手握菜刀的方式。</p> <p>(三)球感練習：1.持拍左右滾球：拍面橫擺，在拍面上放上一顆球，運用手腕轉動或左右移動，讓球在拍面上左右來回滾動，正拍練習完後再轉反拍練習。2.持拍向上彈球：拍面橫擺，連續向上彈擊網球（如課本圖示），正拍練習完後再轉反拍練習，也可一正一反交換將球向上彈擊。3.持拍向下拍球：拍面橫擺，連續向下拍擊網球（如課本圖示）。</p> <p>【活動2】正反拍揮擊練習</p> <p>(一)正拍擊球：1.教師示範與講解動作後（如課本圖示），請學童練習。2.揮擊練習：教師從旁協助並指導動作的正確性。</p> <p>(二)反拍擊球：1.教師示範與講解動作後，請學童練習。</p> <p>(三)揮擊練習：教師從旁協助並指導動作的正確性。：1.空拍揮擊：在正式擊球前先做空拍練習模擬擊球動作。2.兩人合作輪流拋擊，一人將球拋至揮擊者反拍位置，一人練習反拍揮擊（如課本圖示）。</p> <p>(四)對牆連擊：1.用粉筆在牆面畫上1公尺高的橫線代替球網。2.將學童分成數組（視練習牆大小調整人數），面對前面距離約5公尺（可視學童能力調整），做正反拍連續揮擊練習。3.盡量將球控制擊越在網線上方。</p> <p>(五)雙人對擊：1.在迷你網球的場地上練習雙人對擊。2.兩人各占一方進行揮擊對打。</p>		題貳運動的樂章第七單元迷你網球	態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
九	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運動或技術。	貳、運動的樂章 七、迷你網球 【活動 3】發球 (一)教師先說明發球規則：發球時以非持拍手拋球，在球落地前將球擊送至對方對角場地內（如課本圖示）。 (二)下手發球：1. 教師示範講解下手發球動作後（如課本圖示），請學童練習。2. 將球拋起後，拉拍揮擊。3. 揮擊時要控制揮擊力量、角度、方向，使球順利飛越球網，並落於對方前場對角場地內。 (三)對角發球練習：1. 依對角場地將學童分為兩組輪流發球(如課本圖示)。2. 教師從旁協助並指導動作的正確性。 【活動 4】網球大賽 (一)教師先說明並鼓勵大家參與比賽：迷你網球沒有一定的場地限定，只要簡單的場地規畫即可開始比賽，和同學一起動手布置，輪流擔任裁判與計分，來一場班級網球公開賽吧！ (二)請利用平坦的場地布置一個網球場地來比賽。 (三)簡易規則：1. 球員各位於球網兩邊，一方為發球者，一方為接球者。2. 發球者須站在正確的發球區內發球，若球落在對方對角邊有效區為好球，否則為界外球。3. 在同一分之中，發球員有兩次發球機會。4. 一分終了後發球員成為接球員，而接球員成為發球員，互相交替至比賽結束。雙打比賽發球順序則如課本圖示 1、2、3、4。5. 先得到 10 分為勝一盤，若為 9：9 平手時，須連贏兩分才算獲勝。	3	南一版本教科書主題貳運動的樂章第七單元迷你網球	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 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	貳、運動的樂章 八、足球小子(二) 【活動 1】射門練習 (一)雙向射門練習：1.場地布置：在相距 20 公尺的地上各畫一射門線，再在 10 公尺畫一中線放置旗竿（如課本圖示）。2.將全班分成兩組，兩組球員同時依序盤球至射門線，將球射進標示的範圍內。3.後方等待的學童，將對方射過來的球撿起，排隊準備練習射門。4.射門時，足尖朝下，腳的拇趾像是要用力頂鞋底般，將足背完全伸平，足踝固定並與小腿呈一直線。 (二)繞物帶球射門：1.於距離球門 5 至 7 公尺外，擺放圓錐或標的物。2.攻擊者用足部帶球 S 形前進，於射球邊線前將球踢擊。 (三)你說我踢：1.場地布置：在地上畫一起點線，再在 10 公尺處放置九宮格。2.兩人一組，一人踢球，另一人指定號碼。3.踢球者盤球前進到起點線，再依隊友指定的號碼為目標，設法將球射中目標。4.一段時間後，統計擊中目標的命中率。	3	南一版本教科書主題貳運動的樂章第八單元足球小子(二)	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
	技術。	<p>(四)詢問學童，在進行了以上的活動後，踢中目標的命中率是否提高了。</p> <p>(五)獎勵表現優秀的學童，並請學童發表。</p> <p>【活動 2】守門員動作</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 滾地球接法：雙腳張開與肩同寬，膝蓋微彎兩手下垂，眼睛注視球來的方向，當球到腳的前面時，用雙手將球抱起至胸部。</p> <p>2. 高飛球接法：身體正面向球來的方向，雙腳張開與肩同寬，膝蓋微屈，雙手高舉，手掌朝前接球，接球後順勢向後緩衝，並將球抱至胸前。</p> <p>3. 守門員接擊動作</p> <p>(1)來球速度較快時，以手掌靠近腕關節部分擊球，擊球時手腕關節應固定，把球往外擊出。</p> <p>(2)如來球過高不能順勢接住，或對方太靠近，可以雙手握拳置於胸前，待球至額頭上方時再用力將球擊開解圍。</p> <p>(3)擊球時可視來球不同的高度，做出不同的擊球方式（高球、平球、低滾球）。</p> <p>4. 守門練習</p> <p>(1)在平坦空曠的場地上，用粉筆畫上一條線，放兩支旗竿在線上充當球門，再在 5 至 6 公尺處畫一半弧形。</p> <p>(2)分組練習，輪流當守門員，試著將不同角度的射球擋住。</p> <p>(3)踢擊者一次一位進攻，輪流讓守門員練習防守。</p> <p>(4)一次只能踢一顆，等防守員動作結束後，預備下一次防守時才可以進行下一次射門動作。</p> <p>(5)未輪到的同學於旁觀看，並於活動結束後分享討論。</p> <p>(6)待同組球員都踢球攻擊後，統計守門成功的次數。</p> <p>(二)教師從旁協助，獎勵表現較好的守門員，並請學童發表感言。</p>				

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十一	3-2-1 表現全身性身體活動的控 制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調 性。 3-2-3 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。	貳、運動的樂章 八、足球小子(二) 【活動 3】迎接來球射門 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 (二)一人守門，一人將球踢傳給射門者，一人練習助跑將對方傳過來的足球踢進球門。 (三)活動中應包含練習接球及射門、練習守門擋球及傳球、練習接球及傳球。 (四)守門員可以用手或腳將球傳給準備踢擊傳球的學童。 (五)踢擊球門的學童，必須注意踢傳球的路線，於第一時間完成射門動作，盡量不要在運球。 (六)一段時間後，教師請學童分享活動心得，並獎勵表現優秀的學童。 【活動 4】簡易足球賽 (一)活動規則： 1. 分成兩隊，每隊五人，進行足球比賽。 2. 帶球者將球於攻擊界線前將球射進球門，算得一分；若超過界線將球射進便不計分。 3. 除守門員外，其餘場上人員只能用腳及身體盤球行進，不可用手觸球。 4. 守門員接住球後，交由同隊隊友重新發球，進行比賽。 (二)學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。	3	南一版本 教科書主 題貳運動 的樂章第 八單元足 球小子 (二)	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十二	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>◎海洋教育</p> <p>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。</p>	<p>貳、運動的樂章</p> <p>九、水中樂逍遙</p> <p>【活動 1】捷泳手臂動作</p> <p>(一)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音樂做全身性的伸展。 2. 入水後復習以前學過的游泳基本動作，並適應水性。 <p>(二)說明並示範捷泳手臂動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 入水：手臂向前延伸，由拇指入水。 2. 抓水：入水後，肘關節彎屈，五指併攏向胸前用力抓水。 3. 推水：抓水動作完成後，將手肘繼續向大腿方向推出。 4. 抬手：利用肘關節彎屈提肘，並旋轉肩關節帶動手臂動作。 5. 還原：手臂向前伸直，再重複動作。 <p>(三)捷泳划手練習：1. 陸上划手。2. 水中站立划手。3. 划水競走。</p> <p>【活動 2】悶氣划手</p> <p>(一)暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音樂做全身性的伸展活動。 2. 復習水中划水的基本動作，並適應水性。 <p>(二)說明並示範悶氣划手動作要領：1. 扶岸悶氣划手。2. 水中悶氣划手。3. 同伴牽引悶氣划手。</p> <p>(三)划水換氣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水中換氣。 	3	南一版本教科書主題貳運動的樂章第九單元水中樂逍遙	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		2. 手扶岸邊划水換氣。 3. 行進間划水換氣：邊走邊划手並慢慢吐氣，當吐完氣後，轉頭使臉抬出水面深吸一口氣，再入水中做換氣練習。 4. 單臂划水換氣。 5. 交替划水換氣。 6. 夾浮板划水換氣。				
十三	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	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 【活動 3】水中蛟龍 (一)暖身活動： 1. 配合音樂做全身性的伸展活動。 2. 入水後復習前一次教過的捷泳動作。	3	南一版本教科書主題貳運動的樂章第	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
	<p>技術。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>◎海洋教育</p> <p>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。</p>	<p>(二)水中蛟龍：</p> <p>1. 兩人一組輪流將蹬牆、漂浮、打水、划手及換氣動作合併練習。</p> <p>2. 剛開始距離稍近約 10 公尺左右，熟練後再慢慢增加距離。</p> <p>3. 須注意動作的協調性。</p> <p>(三)奮勇向前：1. 全班分成數組，每組分站兩邊，利用捷泳動作，進行接力比賽。2. 也可以由教師自行規定比賽的泳姿。</p> <p>【活動 4】冷靜自救保生命</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導中得知有人因為戲水消暑，不慎溺水。因此深入探討並思考影響戲水意外的因素，加以改善。</p> <p>(二)共同討論：</p> <p>1. 水上自救的原則是了解自己所處的環境，利用本身的浮力或身邊物品來使身體浮在水上，以最少的體力在水中維持最久的時間，以待救援。</p> <p>2. 分享個人戲水時在水中曾經發生的身體不適或溺水的經驗。</p> <p>3. 討論課本圖文內容的自救方法。</p> <p>4. 全班平均分組，輪流在游泳池中扮演溺水者。</p> <p>(三)抽筋自解：討論課本圖文內容的抽筋自解方法，全班平均分組，輪流在游泳池畔練習抽筋自解方法：1. 小腿抽筋自解：雙手往前抱住抽筋腳的腳板，盡量伸展小腿後側肌肉。</p> <p>2. 大腿抽筋自解：雙手往後抱住抽筋腳的腳板，盡量伸展大腿前側肌肉。</p> <p>(四)師生共同歸納：</p> <p>1. 認識並遵守各種水上活動的安全規定，才能快樂戲水。</p> <p>2. 戲水之前必須評估場所是否安全，並與大人同行。</p> <p>3. 萬一溺水時必須保持冷靜，正確評估自救的方式。</p> <p>4. 抽筋的預防。</p>		九單元水中樂逍遙		

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十四	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。	參、歡樂嘉年華 十、功夫小子 【活動 1】簡易拳術 (一)舒筋操：教師示範基本「舒筋操」動作。： 1. 壓肩：兩人面對面，腳打開與肩同寬，手伸直以能互相握手的距離站好，伸手互搭對方肩膀並使力下壓，頭在兩手之間，眼睛看著自己的腳，手臂及兩腳背的肌肉有被拉緊的感覺。 2. 仆步壓腿：屈膝時全腳著地，另一腿挺膝伸直腳尖內扣。換腳時腳不動，將重心慢慢移動至另一腳。 3. 弓步壓腿：一腳前跨成弓步，上身前傾，重心略往前，後腳打直，換邊。 (二)簡易拳術練習：教師先示範動作。： 1. 盤步練習：預備動作，左腳後退半步，右腳再後退一步，下蹲成為左盤步。換邊練習。 2. 虛步練習：預備動作，左腳後退半步，重心在左腳，前腳微點，右手左手一上一下置於胸前。換邊練習。 【活動 2】對練拳術 (一)熱身運動：教師提醒學童運動前應先進行暖身運動，以避免造成運動傷害。 (二)動作示範：教師示範第一至第三路對練拳術。：1. 第一路：進式～弓步陰拳。2. 退式～馬步橫臂。3. 第二路：進式～正踢撐掌。4. 退式～盤步外截。5. 第三路：進式～弓步砍掌。6. 第三路：退式～虛步外掛。 【活動 3】對練連續動作 (一)高年級對練連續動作～教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。 (二)連續動作： 1. 口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向上，置於腰際。 2. 第一路對練。 (三)兩人一組，一個做進式，另一人做退式，做對練習熟練後再互換練習，剛開始動作應緩慢，以培養彼此默契。同學熟練後，教師挑一組示範表演，讓其他同學觀摩，之後再由教師統一喊口令進行團練。 (四)在活動過程中，引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。 (五)希望透過提升對練方式，讓學童對武術動作的興趣與了解。 (六)六年級簡易拳術、對練拳術分三路，每路又分進行式與退式兩種，共六式。	2	南一版本教科書主題參歡樂嘉年華第十單元功夫小子	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十五	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>參、歡樂嘉年華</p> <p>十一、籃球高手</p> <p>【活動 1】運球小子</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導：</p> <p>1.左手運球：以左手運球，右手做護球動作。</p> <p>2.右手運球：以右手運球，左手做護球動作。</p> <p>3.左右手運球：左右手輪流運球。</p> <p>4.運球。</p> <p>5.運球遊戲：教師示範動作及講解活動規則後，請若干學童進行教師從旁進行指導。</p> <p>(二)一段時間後統計每位學童分數，獎勵表現優異的學童。</p>	3	南一版本教科書主題參歡樂嘉年華第十一單元籃球高手	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十六	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>參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手 【活動 2】運球投籃 (一)運球定點投籃： 1. 從球場中線運球至球框下方定點位置，進行定點投籃，離框越遠投進則所得分數越高（可在場地內標註號碼）。 2. 投完籃後，不論進或不進，將球撿起運到隊伍，交給下一位學童進行活動。 3. 每人運球投擲 5 次後，統計分數，教師從旁指導學童動作。 (二)運球上籃：1. 跑步跨跳。2. 徒手上籃。3. 持球上籃。 (三)運球三拍上籃： 1. 以右手運球三拍上籃，先運球至籃下適當地點（約 2 至 3 步），完成收球動作（左腳在前）。 2. 接著右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。 3. 球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。 4. 若慣用手為左手，則左右部分動作互換。 (四)雙人上籃：兩人自半場開始，相距 5 公尺以上，邊運球邊傳球，至籃下適當位置，傳球給右方或左方學童，讓其進行運球上籃動作。 (五)全場上籃： 1. 在籃球場上進行運球，運至適當地點後上籃。 2. 上籃後，將球拿起並繼續運球，以 8 字形路線運至下一個籃框，進行上籃。 3. 持續一段時間後，統計上籃得分情形。 (六)教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p>	3	南一版本教科書主題參歡樂嘉年華第十一單元籃球高手	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七	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。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力	<p>參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手 【活動 2】運球投籃 (一)雙人上籃：兩人自半場開始，相距 5 公尺以上，邊運球邊傳球，至籃下適當位置，傳球給右方或左方學童，讓其進行運球上籃動作。 (二)全場上籃： 1. 在籃球場上進行運球，運至適當地點後上籃。 2. 上籃後，將球拿起並繼續運球，以 8 字形路線運至下一個籃框，進行上籃。 3. 持續一段時間後，統計上籃得分情形。 (三)教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p>	3	南一版本教科書主題參歡樂嘉年華第十一單元籃球高手	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
十八	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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 【活動 1】身體活動金字塔 (一)引起動機： 1. 學童分享每天身體活動的情形。 2. 教師先將同學的答案初分為體育活動以及一般日常活動。 (二)「身體活動金字塔」圖示說明：教師秀出身體活動金字塔的情境圖，並依照引起動機所舉出的類型，分類說明。： 1. 身體活動金字塔。 2. 說明「活動金字塔」並沒有明確列出每類活動的建議運動量，因為每個人對活動均有不同的喜好，且受到年齡、性別、體質、飲食及身體健康狀況等因素影響。活動金字塔主要是表示在生活中各種活動所占的比率大小。 3. 根據金字塔的四層架構，進行班級現況調查。 (三)我的「身體活動金字塔」： 1. 承接活動一的調查，邀請 2 至 3 位學童分享運動過後的感覺。最好可以選擇喜好不同運動類型的學童（教師可以發出數個問題，讓學童回答，如一次運動多久、運動之後的感覺、運動隔天的感覺、有沒有受傷的經驗）。 2. 學童於「身體活動調查表」中，記錄平日的身體活動情形，能做到的項目，在□中打「√」。 3. 身體活動計畫表：邀請家人共同訂定家庭運動目標，全家一起來運動，不僅可以促進身體健康，還能增進親子的關係。 4. 分享個人的身體活動金字塔。 5. 檢討與改進：依據「身體活動金字塔」，檢視個人每日的身體活動是否合乎「身體活動金字塔」的概念及要求。 6. 教師歸納：追求「身心健康」是現代人重要的課題。擁有健康體適能可使身體適應環境的能力，有足夠的能量去應付日常生活或工作所需，並有餘力去享受餘暇活動或應付緊急、突發事件；所以每天保持動態的日常生活，培養運動的興趣及習慣，你也可以擁有健康的身體喔！	3	南一版本 教科書主 題參歡樂 嘉年華第 十二單元 勇冠三軍	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九	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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 【活動 3】小試身手 (一)鐵人三項所需的裝備與重要須知：講解鐵人三項游泳、自行車與路跑的裝備，以及重要的觀念。：1. 游泳。2. 自行車。3. 路跑。 (二)鐵人三項安全要點：教導學童學會鐵人三項運動的安全觀念。： 1. 運動循序漸進的鍛鍊。 2. 評估身體與環境情況。 3. 了解開放水域競賽的危險。4. 比賽中水分的補給與營養。	3	南一版本 教科書主 題參歡樂 嘉年華第 十二單元 勇冠三軍	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

教學 期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評量方式	備 註
		<p>(三)注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估身體與環境狀況。 2. 適當補充水分、能量與電解質。 <p>(四)教師歸納：近年來國人慢慢重視運動帶來的益處，紛紛規畫了適合自己的運動項目，其中鐵人三項，因結合三項運動項目，為混合式的耐力運動，可以展現體力、智慧及不畏艱難，磨練意志，深受許多人愛好。</p> <p>【活動 4】挑戰自我</p> <p>(一)挑戰自我：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑練習：間歇跑練習七至八分力快跑 100 公尺，接續慢跑 100 公尺，重複 2 至 3 循環。 2. 騎自行車練習：教師課前於校園規畫臨時自由車道（繞行校園一周），分組進行騎自行車練習。 3. 轉換練習：依規畫路線進行體驗，騎自行車繞校園一圈→慢跑兩圈 400 公尺。考量器材有限，以分組方式進行。 <p>(二)練習鐵人三項的益處：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增強心肺功能。 2. 鍛鍊不同的肌群。 3. 提升運動樂趣。 4. 減少運動部位過度使用的發生。 5. 藉由比賽到處旅遊。 6. 自我肯定。 <p>(三)教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說一說：體驗完短程的模擬小鐵人比賽後有什麼感想？ 2. 準備好要體驗鐵人三項的運動樂趣了嗎？只要持之以恆的練習，假以時日，挑戰一場正式的鐵人三項比賽並完成，你就可以成為一位「小鐵人」了！ 				
廿 畢業週		總複習				