

苗栗縣同光國民中小學114學年度四年級下學期健康與體育領域課程計畫

一、本領域每週學習節數(3)節，銜接或補強節數()節，本學期共()節。

二、本學期學習目標：(以條列式文字敘述)

1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。
2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。
3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。
4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。
5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。
6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。
7. 能了解自己的特質，並持續發展。
8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。
9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。
10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。
11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。
12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。
13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。
14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。
15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。

1. 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	主題或單元活動內容	學習重點		節數	使用教材	評量 方式	備註
		學習表現	學習內容				
— 1/21~1/23	<p>壹、健康新世界</p> <p>單元一、風搖地動</p> <p>【活動1】颱風來襲</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1.是否有經歷颱風的經驗？</p> <p>2.颱風最常在什麼時候發生？(每年的7至9月)</p> <p>3.從哪裡得知颱風的訊息？(家人、網路、電視新聞等)</p> <p>(二)教師播放風災的圖片，詢問學童颱風帶來哪些災害。</p> <p>1.強風：路樹倒塌、招牌掉落。</p> <p>2.豪大雨：淹水、橋樑沖毀。</p> <p>3.土石鬆動、山崩。</p> <p>4.地基掏空，房屋倒塌。</p> <p>(三)教師補充說明：2009年莫拉克颱風(又稱八八風災) 帶來豪雨，造成臺灣南部居民生命及財產嚴重的損失。其中又以高雄縣甲仙鄉的小林村最為嚴重，因豪雨引發的山崩與土石流，中斷周邊交通道路及橋梁、房屋毀損，活埋了四百多人。也因為當時災情嚴重，動員相當多的人力物力進行救災。這次風災，也讓大家更重視國土保育以及風災整備的概念。而原本小林村的原址，也成立了紀念公園，讓國人勿忘這一次的風災所帶來的教訓。</p> <p>(四)教師詢問學童：颱風帶來的災情對我們的生活與健康有什麼影響？</p> <p>1.強風導致路樹倒塌、招牌掉落，危及行車駕駛與路人的安全。</p> <p>2.豪大雨造成淹水、橋梁沖毀，造成交通困難。</p> <p>3.汙水容易孳生病媒蚊及細菌，形成疾病的溫床。</p> <p>4.土石流毀壞建築物、橋梁、山坡地植被，破壞建設及地景。</p> <p>5.連日大雨將地基掏空，房屋倒塌，道路坍方，居民無家可歸。</p> <p>(五)教師歸納：颱風對我們的生活與健康會造成程度不一的影響，因此預測颱風的動態、提早做好防颱準備很重要。</p> <p>(六)教師提問：颱風帶來的災情如此嚴重，我們可以用哪些方式預測颱風的動態？</p> <p>1.電話撥打166或167「交通部中央氣象局天氣預報查詢系統」確認動態。</p> <p>2.查詢中央氣象局網頁或下載「中央氣象局W」APP，即可接收即時訊息。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	3	南一版教科書 壹、健康新世界一.風搖地動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<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>3.留意電視新聞氣象預報。</p> <p>4.教師歸納:這些方式都有助於我們事先掌握颱風的訊息,幫助我們做好防颱準備。</p> <p>(七)教師實際搜尋中央氣象局,連結網頁進行說明。</p> <p>1.教師在教學此單元的當下,可能沒有颱風的生成,但仍可運用課本第11頁的資料進行說明。</p> <p>2.電話撥打166或167查詢颱風動態,需在氣象局已發布陸上或海上颱風警報時,才能免費查詢。</p> <p>3.教師引導學童觀察颱風路徑圖,詢問學童圖片資訊。</p> <p>(1)顯示颱風為強烈颱風。颱風的分級通常分為輕度、中度、強度。</p> <p>(2)颱風名稱。</p> <p>(3)發布警報時間。</p> <p>(4)預估颱風可能抵達的中心位置及暴風圈。</p> <p>(5)預測颱風影響的範圍(粉色部分)。</p> <p>(6)現在颱風中心位置及暴風圈。</p> <p>(7)預測颱風可能行經的路徑。</p> <p>4.教師請學童觀察颱風路徑預測圖,並回答以下問題。</p> <p>(1)颱風的強度？</p> <p>(2)颱風未來可能影響哪個地區？</p> <p>5.教師對回答的學童予以鼓勵與建議,並請學童將答案寫在課本上。</p> <p>(八)補充說明:中央氣象局網站設有颱風資料庫,內含颱風概況表,教師可視情況補充教學內容。</p> <p>【活動2】整備行動</p> <p>(一)教師帶領學童複習颱風伴隨的強風豪雨可能帶來的災害,以及如何從居家環境進行整備工作。</p> <p>(二)教師播放電子書情境,請學童觀察壹壹家、學校、以及社區居民準備防颱工作的情形。</p> <p>(三)教師提問</p> <p>1.壹壹家正在進行哪些防颱準備？</p> <p>(1)清除水溝落葉及垃圾,雨水才能夠疏通。</p> <p>(2)關上窗戶,以免風雨吹進屋內。</p> <p>(3)預先採買蔬果及民生物資。</p> <p>2.學校準備進行哪些防颱準備？</p> <p>(1)適當的修剪樹木,強風來襲才不會大量掉落、砸傷師生與行人。</p> <p>(2)大家來幫忙清除排水孔的雜物,下大雨才能夠順利排水。</p> <p>(3)把沙包放在地下室入口,避免地下室淹水。</p> <p>3.社區準備進行哪些防颱準備？</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>(1)移除陽臺的雜物、花盆。 (2)加強固定招牌跟帆布，防止掉落。 (3)颱風天容易停水停電，檢查發電機還有水塔。 (四)教師請學童分組討論家中進行防颱準備的經驗，再和全班分享。 (五)教師說明：事先準備防颱物資，可因應颱風造成停水及停電的情形。 1.教師提問：颱風期間，可以準備哪些物資？為什麼？ (1)手電筒：停電時的緊急照明設備。 (2)電池或行動電源：供給手電筒、手機等電器用品電力。 (3)乾糧：在停水或是沒辦法烹煮食物的時候，可以暫時止飢。 (4)飲用水：停水時可以補給水份。 (5)雨具：颱風離開後，受到外圍環流影響，還是會持續降雨，如果需要外出，可以使用輕便雨具遮擋。 (6)急救箱、藥品：準備一些家庭常用藥或是慢性疾病的用藥。 2.其他的物資可依據個人家中的需求做準備。 (1)老人：配合咀嚼能力準備食物。 (2)嬰幼兒：奶瓶、奶粉、小點心、盛裝容器等。 3.請學童思考並發表，為了因應颱風來襲，家裡會準備哪些生活物資？ (六)教師指導學童閱讀課本上的文章，並分組討論颱風期間「安全」及「不安全」的活動有哪些，請學童上臺分享。 1.安全的活動：看書、聽音樂、玩桌遊等居家活動。 2.不安全的活動：登山、觀浪、出門購物、釣魚、戲水等戶外活動。 (七)教師提問：為什麼颱風期間不適合從事戶外活動？ 參考答案：容易發生意外，且因天候不佳，可能增加救援難度，甚至危及救難人員的生命安全。 (八)師生共同歸納 1.因應颱風可能帶來的停水停電，我們可以在家中預先準備物資。 2.發布颱風警報後，絕對不能前往危險的場域，除了危害自身安全，還必須動員人力、增加救援的風險。</p> <p>【活動3】震撼教育</p> <p>(一)教師說明：地震是地殼板塊錯位、變動所產生的現象，地震的突發性經常帶來難以估計的損失。 (二)臺灣位處地震帶上，是發生地震的高風險地區，1999年9月21日發生的「921地震」曾造成許多生命財產損失。有鑑於此，政府將每年9月21日訂為「國家防災日」，期望藉由實地演練避難動作提升民眾地震災害應變能力。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>(三)教師播放電子書情境，請學童觀察921地震的震災圖。</p> <p>1.教師提問</p> <p>(1)曾經聽過爸媽或長輩說過921地震的事情嗎？他們怎麼描述地震當時發生的情形？</p> <p>(2)地震引發的災害有哪些？</p> <p>(3)如何迅速的從災害現場逃生？</p> <p>2.教師歸納</p> <p>(1)921地震震度芮氏規模7.3，震央在南投集集鎮，臺灣各地都能感受到地震搖晃，持續時間約102秒。從苗栗到南投，因地震形成約一百公里的地殼破裂帶。</p> <p>(2)此次災情相當嚴重，各有五萬間房屋全倒及半倒，死亡人數約2400多人。有許多公共建設如道路、橋樑電力設備、機關學校等遭受嚴重破壞。</p> <p>(3)地震時因強烈的晃動，會導致天然氣、電力、水源等管線的斷裂，因而引發火災或淹水等狀況。</p> <p>(4)教師提醒學童，地震來得相當快，平時必須熟練逃生避難的動作，才能爭取逃生的機會與時間。</p> <p>(5)我國將每年九月二十一日訂為「國家防災日」。</p> <p>(四)教師針對這些災害，與學童仔細討論對生命健康所帶來的影響。</p> <p>1.交通及救災不易：道路中斷，救護車輛無法抵達災難現場，造成寶貴生命的喪失。</p> <p>2.通訊失聯：基地台倒塌、電纜斷裂，手機及市話打不通，減緩救災速度。</p> <p>3.停水停電：水管和電路因地震斷裂，短時間內無法搶修，造成生活不便。</p> <p>4.日本311大地震引發了海嘯、火災、核電廠輻射外洩等事件。</p> <p>(五)教師歸納：地震災害對生活、生命安全的衝擊相當大，務必要學會防震技巧。</p> <p>(六)教師請學童回想「國家防災日」進行防震演練的情形，並分享地震當下感受。</p> <p>(七)教師播放電子書情境並提問：</p> <p>1.學校的地震警報如何發出訊號？</p> <p>2.每次地震的強度都一樣嗎？</p> <p>3.為什麼荳荳的老師說要保護頭部、就地避難？</p> <p>(八)教師說明</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>1.學校裝有「即時地震監測系統」，只要系統感知到震波，就會發出警報鳴響，告知我們即將有地震發生。</p> <p>2.而臺灣因為地處地震帶，隨時有大小地震發生，對於較大的地震，「即時地震監測系統」才會通報，以維護學校師生的安全。</p> <p>3.地震來臨時，地板搖晃，人體可能重心不穩，導致無法快速、安全的逃離現場，因此要就地尋找可以掩護的地方，趴下穩住身體重心。</p> <p>4.教師提醒學童，應保護頭部讓其不受到掉落物品砸傷，因為頭部掌管全身上下許多功能，一旦受到傷害，如果沒辦法在短時間予以急救，將會造成永久性的傷害。</p> <p>5.抓住桌腳，當地震引起建築物或地面晃動時，可以讓桌子形成一個移動式的保護屏障。</p>						
— 2/15 — 2/21	<p>壹、健康新世界</p> <p>單元一、風搖地動</p> <p>【活動3】震撼教育</p> <p>(九)教師播放電子書，請學童先觀察地震的避難步驟，並帶領全班實際進行地震避難演練。</p> <p>1.地震來臨時：</p> <p>(1)趴：立即蹲低或趴下。</p> <p>(2)掩：尋找可以保護頭部的物件。</p> <p>(3)穩：抓緊防護物，穩住身體的物件</p> <p>2.地震停止後：</p> <p>(1)持續用書包或物品保護頭部。</p> <p>(2)「不推、不跑、不語」。</p> <p>(3)到空曠的地方或避難處所等待。</p> <p>3.教師在指導「趴、掩、穩」動作時，應提醒學童不能站起來走動、動作要迅速。</p> <p>4.在地震停止後，應冷靜、不躁動，行進間不可喧鬧、推擠、奔跑，以免發生意外。</p> <p>5.教師依據學童演練的情形予以指導及鼓勵，並務求學童能夠熟練避難掩護的動作，以因應突發的地震情境。</p> <p>(十)教師準備不同場景的圖片，請學童觀察。</p> <p>1.教師提問：如果你在這些地方遇到地震來襲，會怎麼做？</p> <p>(1)在戶外(街上)遇到地震時，遠離磁磚、招牌，並拿隨身物品保護頭部，就地蹲下掩護。</p> <p>(2)在客廳遇到地震時，應遠離書櫃、吊扇、電燈、窗戶，躲到堅固的桌面下，並捉住桌腳掩護。</p> <p>(3)開車遇到地震時，應減速慢行至路邊停等，將車鎖打開，以免受困。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	3	<p>南一版教科書</p> <p>壹、健康新世界一.風搖地動</p> <p>二.逗陣來長大</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>(4)在大樓遇到地震時，應該先就地蹲低、找物品掩蔽，保護頭部，待地震停止後，迅速走樓梯逃生，不可搭乘電梯。</p> <p>2.討論時間：假設地震發生時，你剛好在電影院該怎麼辦？請排列以下避難逃生的順序。</p> <p>(1)蹲低。</p> <p>(2)用包包或雙手護住頭部。</p> <p>(3)快速離開電影院。</p> <p>3.地震發生時，請學童討論沒有掩蔽物該怎麼辦？並寫在課本空白處。</p> <p>(1)不管在什麼情況下遇到地震，都要記得優先保護頭部。如果附近沒有掩蔽物，記得把握以下幾點原則。</p> <p>①立刻呈跪姿彎低身軀，並用雙臂抱頭，保護頭頸部。</p> <p>②尋找空曠的地方、頭頂沒有懸吊物、或是躲在柱子等相對堅固的地方。</p> <p>(2)地震沒有停止，都不可起身避難，應持續保護頭部直到地震停止。</p> <p>【活動4】防震三步驟</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1.為了掌握地震即時資訊，可以透過哪些方法得知？</p> <p>2.你們有使用過這些軟體資訊嗎？可以透過這些方式，看到什麼資訊？</p> <p>3.地震發生後，極有可能會面臨停水停電、交通中斷及糧食短缺的狀況。為了因應這些問題，我們可以提早做哪些準備？</p> <p>(二)教師歸納：</p> <p>1.透過中央氣象局「地震速報」手機簡訊，可以獲取地震緊急警報資訊。或是下載「中央氣象局E」獲取更完整的資訊。而學校所裝置的「即時地震監測系統」可以預先感知地震震央，推估抵達位置，再予以警報示警。</p> <p>2.學童普遍還未有自己的手機，教師可以請學童回家詢問家長收取地震警報簡訊的經驗。通常預警資訊包括：日期、時間、震央、各地震度、所在位置等資訊。</p> <p>3.每個學校都有建置「強震即時警報系統」，地震來臨前，能事先預警，幫助師生爭取疏散避難時間。</p> <p>4.預防地震來襲，可以事先準備一些物資，以因應突如其來的物資短缺。</p> <p>(1)水、易開罐頭、立即可食用且無須烹煮的點心，可以幫助止飢。</p> <p>(2)電池式收音機、電池可以獲取資訊。</p> <p>(3)哨子跟手電筒可以在逃生的時候提供呼救及照明用。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>(4)衣物、衛生紙、藥品等個人物品能應付暫時性的離家避難。</p> <p>(5)輕便雨衣可以抵擋雨水及防寒。</p> <p>(6)其餘像漫畫、需要烹煮的冷凍食品，無法提供緊急情況的需求。</p> <p>(7)緊急避難包應準備三日份量，並定期檢查食品、水、電池等用品的保存期限，確保避難包的完整性。</p> <p>5.教師可以請學童發表對防震物資的看法，並進行全班的討論，再給予指導及鼓勵。</p> <p>(三)教師播放電子書情境的居家環境圖，請學童一起檢查，並說出哪些是應該進行防震整備的地方？</p> <p>1.檢查屋況管線：因為地震引起的劇烈搖晃，房屋內的水電、瓦斯管線可能會斷裂，引發災害，此檢查可防止漏水跟起火。</p> <p>2.固定大型家電與家具：家中的大型家具、家電容易因地震而倒塌、砸傷家人。使用支撐式固定器或角鋼，可以有效預防傾倒。</p> <p>3.吊掛的燈扇：檢查基座是否穩固，並加裝鏈條防止墜落。</p> <p>4.有輪子的家具：可使用防滑墊片、吸盤使其固定。</p> <p>5.玻璃窗、門：使用安全玻璃，或用透明防爆膜黏住玻璃，防止地震搖晃而破碎、掉落割傷家人。</p> <p>6.設定物品擺放位置：輕物擺放於櫃子上層，重物放在下層。</p> <p>7.教師鼓勵學童依家中實際狀況，試想需要做防震整備的地方。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1.澈底檢視居家環境，才能夠降低地震來臨時的災害。</p> <p>2.請學童回家和家人一起討論居家防震檢查的注意事項，並記錄下來。</p> <p>(五)活力存摺</p> <p>1.請學童檢視家中環境，覺察可能造成的危害，並提供有效的解決方法。</p> <p>2.教師引導學童討論並回答問題。</p> <p>(1)為什麼地震來臨時要先趴下？</p> <p>答：地震來臨時，地板搖晃，人體可能重心不穩，導致無法快速、安全的逃離現場，因此要就地尋找掩護的地方，並趴下穩住身體重心。</p> <p>(2)用雙手或是物品掩護頭部的主要目的是什麼？</p> <p>答：保護頭部，因為頭部掌管全身上下許多功能，一旦受到傷害，如果沒辦法在短時間予以急救，將會造成永久性的傷害。</p> <p>(3)地震發生時，為什麼要握住桌腳？</p> <p>答：當地震引起建築物或地面晃動時，抓住桌腳可以讓桌子形成一個移動式的保護屏障。</p> <p>3.選出地震來臨時，保護生命安全的正確觀念：</p> <p>(1)不管在哪裡遇到地震，都要採取「趴下、掩護、穩住」的動作。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>(2)冷靜不慌張，靜待地震停止。 (3)迅速到疏散避難地點集合。</p> <p>壹、健康新世界</p> <p>單元二、逗陣來長大</p> <p>【活動1】身體會說話</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣？感覺有什麼不同？ 2.為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在？你會嗎？不自在的原因是什麼？ 3.觀察並說看看，身體會告訴我們哪些成長的訊息？ <p>(二)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.平常穿的衣服會蓋住大部分的身體，而泳衣大部分為緊身且露出較多身體部位，所以穿泳衣時，有的人會覺得不自在。 2.成長速度較快的女生，胸部會開始發育；男生的肩膀會變寬，身體開始變壯這些都是正常的現象。 3.身體會告訴我們許多長大的訊息，例如：長高、體重增加、換牙、胸部發育等。 4.身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息，要自我觀察並注意。 <p>(三)討論時間：內衣褲怎麼選？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.男生和女生挑選內衣的原則一樣嗎？ 2.挑選內衣時要注意什麼？ <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.男生和女生因為身體器官的不同，挑選內衣褲的原則也不一樣。 2.女生因為已經開始進入青春期，胸部會逐漸發育成長，需要特別保護，可以穿加有襯墊的背心、運動內衣或少女內衣。男生選擇內衣褲時，應以透氣性高、舒適為主。 3.運動量大的人，可以選擇排汗性強的內衣褲。 					
三 2/22 2/28	<p>壹、健康新世界</p> <p>單元一、風搖地動</p> <p>【活動3】震撼教育</p> <p>(九)教師播放電子書，請學童先觀察地震的避難步驟，並帶領全班實際進行地震避難演練。</p> <p>1.地震來臨時：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)趴：立即蹲低或趴下。 (2)掩：尋找可以保護頭部的物件。 (3)穩：抓緊防護物，穩住身體的物件 <p>2.地震停止後：</p>	<p>1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 1a-II-2 了解促進 健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健 康技能和生活技 能。 3a-II-1 演練基本</p>	<p>Aa-II-1 生長發育 的意義與成長個 別差異。 Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及 逃生避難基本技 巧。 Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生 保健的方法。</p>	3	<p>南一版教科書 壹、健康新世界 一.風搖地動 二.逗陣來長大</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>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>

<p>(1)持續用書包或物品保護頭部。</p> <p>(2)「不推、不跑、不語」。</p> <p>(3)到空曠的地方或避難處所等待。</p> <p>3.教師在指導「趴、掩、穩」動作時，應提醒學童不能站起來走動、動作要迅速。</p> <p>4.在地震停止後，應冷靜、不躁動，行進間不可喧鬧、推擠、奔跑，以免發生意外。</p> <p>5.教師依據學童演練的情形予以指導及鼓勵，並務求學童能夠熟練避難掩護的動作，以因應突發的地震情境。</p> <p>(十)教師準備不同場景的圖片，請學童觀察。</p> <p>1.教師提問：如果你在這些地方遇到地震來襲，會怎麼做？</p> <p>(1)在戶外（街上）遇到地震時，遠離磁磚、招牌，並拿隨身物品保護頭部，就地蹲下掩護。</p> <p>(2)在客廳遇到地震時，應遠離書櫃、吊扇、電燈、窗戶，躲到堅固的桌面下，並捉住桌腳掩護。</p> <p>(3)開車遇到地震時，應減速慢行至路邊停等，將車鎖打開，以免受困。</p> <p>(4)在大樓遇到地震時，應該先就地蹲低、找物品掩蔽，保護頭部，待地震停止後，迅速走樓梯逃生，不可搭乘電梯。</p> <p>2.討論時間：假設地震發生時，你剛好在電影院該怎麼辦？請排列以下避難逃生的順序。</p> <p>(1)蹲低。</p> <p>(2)用包包或雙手護住頭部。</p> <p>(3)快速離開電影院。</p> <p>3.地震發生時，請學童討論沒有掩蔽物該怎麼辦？並寫在課本空白處。</p> <p>(1)不管在什麼情況下遇到地震，都要記得優先保護頭部。如果附近沒有掩蔽物，記得把握以下幾點原則。</p> <p>①立刻呈跪姿彎低身軀，並用雙臂抱頭，保護頭頸部。</p> <p>②尋找空曠的地方、頭頂沒有懸吊物、或是躲在柱子等相對堅固的地方。</p> <p>(2)地震沒有停止，都不可起身避難，應持續保護頭部直到地震停止。</p> <p>【活動4】防震三步驟</p> <p>(一)教師提問</p> <p>1.為了掌握地震即時資訊，可以透過哪些方法得知？</p> <p>2.你們有使用過這些軟體資訊嗎？可以透過這些方式，看到什麼資訊？</p>	<p>的健康技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p>		
---	---	--------------------------------	--	--

<p>3.地震發生後，極有可能會面臨停水停電、交通中斷及糧食短缺的狀況。為了因應這些問題，我們可以提早做哪些準備？</p> <p>(二)教師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過中央氣象局「地震速報」手機簡訊，可以獲取地震緊急警報資訊。或是下載「中央氣象局E」獲取更完整的資訊。而學校所裝置的「即時地震監測系統」可以預先感知地震震央，推估抵達位置，再予以警報示警。 2.學童普遍還未有自己的手機，教師可以請學童回家詢問家長收取地震警報簡訊的經驗。通常預警資訊包括：日期、時間、震央、各地震度、所在位置等資訊。 3.每個學校都有建置「強震即時警報系統」，地震來臨前，能事先預警，幫助師生爭取疏散避難時間。 4.預防地震來襲，可以事先準備一些物資，以因應突如其來的物資短缺。 <ul style="list-style-type: none"> (1)水、易開罐頭、立即可食用且無須烹煮的點心，可以幫助止飢。 (2)電池式收音機、電池可以獲取資訊。 (3)哨子跟手電筒可以在逃生的時候提供呼救及照明用。 (4)衣物、衛生紙、藥品等個人物品能應付暫時性的離家避難。 (5)輕便雨衣可以抵擋雨水及防寒。 (6)其餘像漫畫、需要烹煮的冷凍食品，無法提供緊急情況的需求。 (7)緊急避難包應準備三日份量，並定期檢查食品、水、電池等用品的保存期限，確保避難包的完整性。 5.教師可以請學童發表對防震物資的看法，並進行全班的討論，再給予指導及鼓勵。 <p>(三)教師播放電子書情境的居家環境圖，請學童一起檢查，並說出哪些是應該進行防震整備的地方？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.檢查屋況管線：因為地震引起的劇烈搖晃，房屋內的水電、瓦斯管線可能會斷裂，引發災害，此檢查可防止漏水跟起火。 2.固定大型家電與家具：家中的大型家具、家電容易因地震而倒塌、砸傷家人。使用支撐式固定器或角鋼，可以有效預防傾倒。 3.吊掛的燈扇：檢查基座是否穩固，並加裝鏈條防止墜落。 4.有輪子的家具：可使用防滑墊片、吸盤使其固定。 5.玻璃窗、門：使用安全玻璃，或用透明防爆膜黏住玻璃，防止地震搖晃而破碎、掉落割傷家人。 6.設定物品擺放位置：輕物擺放於櫃子上層，重物放在下層。 7.教師鼓勵學童依家中實際狀況，試想需要做防震整備的地方。 <p>(四)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.澈底檢視居家環境，才能夠降低地震來臨時的災害。 					
--	--	--	--	--	--

<p>2.請學童回家和家人一起討論居家防震檢查的注意事項，並記錄下來。</p> <p>(五)活力存摺</p> <p>1.請學童檢視家中環境，覺察可能造成的危害，並提供有效的解決方法。</p> <p>2.教師引導學童討論並回答問題。</p> <p>(1)為什麼地震來臨時要先趴下？</p> <p>答：地震來臨時，地板搖晃，人體可能重心不穩，導致無法快速、安全的逃離現場，因此要就地尋找掩護的地方，並趴下穩住身體重心。</p> <p>(2)用雙手或是物品掩護頭部的主要目的是什麼？</p> <p>答：保護頭部，因為頭部掌管全身上下許多功能，一旦受到傷害，如果沒辦法在短時間予以急救，將會造成永久性的傷害。</p> <p>(3)地震發生時，為什麼要握住桌腳？</p> <p>答：當地震引起建築物或地面晃動時，抓住桌腳可以讓桌子形成一個移動式的保護屏障。</p> <p>3.選出地震來臨時，保護生命安全的正確觀念：</p> <p>(1)不管在哪裡遇到地震，都要採取「趴下、掩護、穩住」的動作。</p> <p>(2)冷靜不慌張，靜待地震停止。</p> <p>(3)迅速到疏散避難地點集合。</p> <p>壹、健康新世界</p> <p>單元二、逗陣來長大</p> <p>【活動1】身體會說話</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <p>1.泳衣和平常穿的衣服有什麼不一樣？感覺有什麼不同？</p> <p>2.為什麼有的人穿泳衣會覺得不自在？你會嗎？不自在的原因是什麼？</p> <p>3.觀察並說看看，身體會告訴我們哪些成長的訊息？</p> <p>(二)教師歸納</p> <p>1.平常穿的衣服會蓋住大部分的身體，而泳衣大部分為緊身且露出較多身體部位，所以穿泳衣時，有的人會覺得不自在。</p> <p>2.成長速度較快的女生，胸部會開始發育；男生的肩膀會變寬，身體開始變壯這些都是正常的現象。</p> <p>3.身體會告訴我們許多長大的訊息，例如：長高、體重增加、換牙、胸部發育等。</p> <p>4.身體在長大的過程中會告訴我們成長的訊息，要自我觀察並注意。</p> <p>(三)討論時間：內衣褲怎麼選？</p> <p>1.男生和女生挑選內衣的原則一樣嗎？</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>2.挑選內衣時要注意什麼？</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1.男生和女生因為身體器官的不同，挑選內衣褲的原則也不一樣。</p> <p>2.女生因為已經開始進入青春期，胸部會逐漸發育成長，需要特別保護，可以穿加有襯墊的背心、運動內衣或少女內衣。男生選擇內衣褲時，應以透氣性高、舒適為主。</p> <p>3.運動量大的人，可以選擇排汗性強的內衣褲。</p> <p>(五)教師播放電子書情境，並請學童討論。</p> <p>1.男、女生大約什麼時候開始進入青春期？進入青春期的年齡一樣嗎？</p> <p>2.男、女生進入青春期的生長發育情形一樣嗎？</p> <p>3.觀察自己的身體，看看是否有進入青春期的成長現象？有的請打V。</p> <p>4.如果沒有這些生長現象要怎麼辦？</p> <p>(六)教師說明</p> <p>1.通常女生比較早進入青春期，大約在八歲開始，也有人到十四歲才開始；男生大約九歲開始進入青春期，也有人到十五歲才開始。</p> <p>2.男、女生進入青春期的生長發育情形不一樣，也會有不同的第二性徵。</p> <p>3.女生進入青春期的身體外觀成長現象</p> <p>(1)身體快速長高與增重。</p> <p>(2)乳房開始發育。</p> <p>(3)腋下及私密處開始長出體毛。</p> <p>(4)體型變得較渾圓。</p> <p>(5)臉上皮膚變得較油膩。</p> <p>(6)開始長青春痘。</p> <p>4.男生進入青春期身體的外觀成長現象</p> <p>(1)身體快速長高與增重。</p> <p>(2)腋下及私密處開始長出體毛。</p> <p>(3)長出喉結，聲音變低沉。</p> <p>(4)骨骼和肌肉發達，肩膀變寬。</p> <p>(5)臉上皮膚變得較油膩。</p> <p>(6)開始長青春痘。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1.青春期是兒童逐漸長大成為成年人的一個過渡階段，約在十歲開始，直到二十歲左右結束。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>2.青春期的生長速度僅次於嬰幼兒期，是人的一生中生長第二快速的時期，也是生長轉變最明顯的時期。生理上漸趨成熟，具備生育的能力，而在心理方面亦會起很大變化。</p> <p>3.在生長發育的過程中，身體會出現變化，要注意自己的生長發育情形，接受自己身體變化的事實，以健康的心態面對身體的成長。</p> <p>【活動2】男孩女孩大不同</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，引導學童認識女生生殖器官的構造及功能，請學童根據說明將正確名稱填入空格。</p> <p>1.卵巢：位於子宮兩側的輸卵管下方，功能是分泌女性荷爾蒙及製造卵子。</p> <p>2.子宮：位於骨盆腔中央，是用來孕育小孩的專屬工作室。</p> <p>3.輸卵管：位於子宮兩側，有兩條，負責攜帶卵子或受精卵到子宮。</p> <p>4.子宮頸：在月經來潮時會稍微打開，讓子宮內膜剝落。</p> <p>5.陰道：連接子宮和外生殖器，也是排出月經和自然分娩胎兒的管道。</p> <p>6.教師說明：</p> <p>(1)卵巢會每個月排一顆卵及分泌女性荷爾蒙，如果卵子在輸卵管中與精子結合，就會在子宮中著床，發育成胎兒，如果卵子沒有受精，子宮內膜就會剝落形成月經，排出體外</p> <p>(2)受精卵才會到子宮，卵子未受精就會被人體吸收。</p> <p>(3)女生開始產生月經，表示已經有生育能力。</p> <p>(二)教師繼續播放電子書情境圖，引導學童認識男生生殖器官的構造及功能，請學童根據說明將正確名稱填入空格。</p> <p>1.輸精管：左右各一條，是輸送精子的管道。</p> <p>2.儲精囊：提供和儲存精液的分泌物，但不儲存精子。</p> <p>3.睪丸：左右各一，主要產生精子及製造男性荷爾蒙。</p> <p>4.副睪丸：附著在睪丸的上方，連接輸精管，是儲存精子的地方。</p> <p>5.陰莖：前有龜頭，外覆蓋包皮，裡面主要是血管和海綿體。陰莖裡的尿道是排放尿液及精液的管道。</p> <p>(三)教師歸納說明</p> <p>1.嬰兒出生時，根據男、女生殖器官來分辨性別，所以生殖器官被稱為「第一性徵」。</p> <p>2.青春期最大的特徵是生殖器官迅速發育及「第二性徵」的出現，當男、女孩進入青春期時，生理上所產生的顯著差別，被稱為「第二性徵」。</p> <p>3.我們要好好愛護生殖器官，以健康的心態迎接身體的成長。</p> <p>(四)認識月經</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>1.當女生到了青春期，身體逐漸發育成熟，卵巢會開始發揮功能，卵巢中的卵子慢慢長大後每個月被排出，稱為「排卵」。</p> <p>2.成熟的卵子進入輸卵管。</p> <p>3.開始排卵時，子宮內側的子宮內膜會逐漸增厚，準備迎接胚胎著床。</p> <p>4.若是沒有成功受孕，子宮內膜會開始溶解脫落，並伴隨血液從陰道排出體外，形成「月經」。</p> <p>5.女生進入青春期後通常每個月都會有月經，第一次的月經稱為「初經」，大部分的女生是在10～13歲之間來初經，而月經週期大約28天。</p> <p>6.有月經就代表「身體已經有孕育胎兒的能力」，是一件值得恭喜的事，有任何不了解的地方可以諮詢家人或師長，獲取正確的性教育知識。</p> <p>7.月經快來時，有些人會有胸部脹痛、胸部出現硬塊、陰道分泌物變多或是肚子痛等情況，如果身體感到不適的情形沒有緩解，應儘快就醫檢查。</p> <p>(五)認識夢遺</p> <p>1.進入青春期的男生，有時候起床會發現褲子溼溼黏黏的。</p> <p>2.大多數男生在進入青春期後，睪丸會製造許多精子，而在夢中不自覺排出精液的現象稱為「夢遺」，是一種正常的生理現象。</p> <p>(六)教師請學童分享，如果自己有青春期的疑問或困擾，會詢問誰尋求協助呢？</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1.夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部份。</p> <p>2.進入青春期，面對身體和心理上的巨大改變，擔憂是難免的，對身體的成長發育有疑慮，可以尋求家人、師長幫助或到可信任的網站查詢，例如：衛生福利部國民健康署健康九九網站中的青少年好漾館。</p> <p>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，我們要以健康的態度迎接青春期的到來。</p> <p>4.如果尚未進入青春期，也要充分了解青春期的種種變化，為自己的成長做準備。</p> <p>5.女生現在就可以請家人幫忙準備衛生棉，當初經來時，就可以使用了。</p> <p>(八)愛護身體小達人</p> <p>1.女孩生殖器官的清潔與保健小撇步</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(1)平日只需用溫水沖洗外陰部，若使用肥皂，應選擇無香精成分。清洗後擦乾即可。</p> <p>(2)上廁所使用衛生紙，要由前往後擦以免將細菌帶進陰道，引起發炎。</p> <p>(3)每天更換乾淨內褲後，仔細清洗並晒乾，以免孳生細菌。</p> <p>(4)月經期間，依照經血量選擇適合的衛生棉，並經常更換。衛生棉建議至少2到3小時需更換一次，經血量多時，更需要密集更換，降低經血與皮膚接觸的面積和時間，預防細菌、黴菌感染。</p> <p>(5)月經期間，子宮頸會比平時呈現較為開放的狀態，髒汗如果進入子宮內，便會增加感染機率，所以洗澡時採用淋浴方式為佳。</p> <p>(6)內褲如果沾到經血，可以使用衣物清潔劑去除，避免留下汙漬。</p> <p>2. 男孩生殖器官的清潔與保健小撇步</p> <p>(1)洗澡時，翻開包皮清洗陰莖，以免累積汙垢，產生氣味或造成發炎。</p> <p>(2)每天更換乾淨內褲後，仔細清洗並晒乾，以免孳生細菌。</p> <p>(3)不穿太緊或太厚的褲子，以免血液循環不良、生殖器官溫度升高，影響身體健康。</p> <p>(4)避免碰撞生殖器官或玩觸摸生殖器官的遊戲，若不注意，易造成外生殖器官受傷。</p> <p>(5)發生夢遺的情況時，要清潔生殖器官，再換上乾淨的內褲，並自己把換下來的內褲搓洗乾淨及晾晒。</p> <p>(6)減少夢遺的方法</p> <p>①睡覺前不要喝太多水、穿著寬鬆衣物、以放鬆平躺的姿勢睡覺，盡量不要趴睡，以免生殖器官受到刺激。</p> <p>②保持心情輕鬆、規律運動、睡眠充足。</p> <p>③避免接觸色情書刊、影片等，以免引起心理刺激，造成夢遺。</p> <p>3. 其他保健方式</p> <p>(1)內褲的穿著頻率高時，可能夾帶的細菌相對的較多，有變形、變硬、變黃等狀況就該更換。</p> <p>(2)建議每天至少喝2000cc以上的水，避免壞菌在私密處孳生。</p> <p>(九)師生共同歸納</p> <p>1.生殖器官的清潔與保健很重要，要每天確實做到。</p> <p>2.除了清潔外，要保持生殖器官透氣、乾爽、不潮溼。如果覺得不舒服，要告知家人並就醫。</p>						
四 3/1 	壹、健康新世界 單元二、逗陣來長大 【活動3】健康成長GOGOGO	1a-II-2 了解促進 健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活	Da-II-1 良好的衛 生習慣。 Da-II-2 身體各部	3	南一版教科書 壹、健康新世界 二.逗陣來長大	觀察評量 口頭評量 行為檢核	視需要註明表內 所用符號或色彩 意義，例如：

3/7	<p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察主角對話，並討論以下問題。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.阿倫為什麼那麼喜歡打籃球呢？ 2.說一說，自己平常都做哪些運動？ 3.自己的運動時間和運動量足夠嗎？ <p>(二)教師說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.打籃球是伸展、跳躍的運動，可以幫助身體長高，所以阿倫喜歡打籃球。 2.多運動可以讓身體結實，避免肥胖。 3.教師提醒學童，每天至少要運動30分鐘，一星期最少要運動150分鐘，才能達到足夠的運動量。 <p>(三)運動習慣的養成</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問 <ol style="list-style-type: none"> (1)為什麼要運動？ (2)要怎麼養成運動的習慣呢？ (3)什麼是SH150？ 2.教師歸納 <ol style="list-style-type: none"> (1)為了迎接青春期的到來，要注意營養均衡、睡眠充足、了解並注意身體的變化。運動能幫助生長發育，要養成規律運動的習慣。 (2)找到適合自己的運動後規畫運動計畫，持之以恒就能養成運動習慣。 (3)教育部體育署為了培養學童運動知能，激發運動動機與興趣，養成規律運動習慣，規定每日除體育課程時數外，參與體育活動之時間，每週應達150分鐘以上。 (4)S(Sports):運動。 H(Health):健康。 150:每週在校運動150分鐘，不包括上體育課的時間(每天至少運動30分鐘，每次最少10分鐘，可以分段達成) <p>(四)討論麥麥的運動計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.第一步:訂定運動時間。 2.第二步:選擇運動項目。 3.第三步:訂好獎勵辦法。 4.麥麥完成SH150了嗎？ 5.討論時間 <ol style="list-style-type: none"> (1)麥麥為什麼沒有完成SH150？ (2)麥麥要怎麼做才能完成SH150？ <p>(五)師生共同歸納：</p>	<p>情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>		三.消費停看聽	態度評量	<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>1.麥麥有時候會因為天氣或安排的行程與運動時間重疊，所以沒完成。</p> <p>2.麥麥要按照運動計畫執行，如果某個時段有事無法運動，要安排其他時間或延長其他時段的運動時間，才能完成SH150。</p> <p>3.為了迎接青春期的到來，我們要多運動，讓身體健康成長，一起養成運動的好習慣。</p> <p>(六)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <p>1.教師提問</p> <p>(1)阿倫進教室時，發生了什麼事？</p> <p>(2)為什麼運動完進教室會有異味？</p> <p>(3)打完球，身體會出現哪些狀況？該怎麼處理呢？</p> <p>2.教師歸納</p> <p>(1)阿倫和同學下課去打球，回到教室後，同學都聞到他們身上的味道。</p> <p>(2)運動後，人體會大量分泌汗液，如果沒有及時處理，會聚集在腋窩、腳部和腹股溝等部位，孳生細菌，發出汗臭味。</p> <p>(3)運動後會出現以下狀況：</p> <p>①流汗。</p> <p>②腳、腋窩等部位發出異味。</p> <p>③頭髮散亂。</p> <p>④身體、衣服變髒。</p> <p>3.流汗發出的異味要及時處理，才不會影響人際關係。運動流汗後應加強身體清潔，流汗後立即擦乾或洗澡，並換上乾淨衣物。</p> <p>(七)教師指導學童自我檢視</p> <p>1.運動後，身體很容易流汗，你流汗時會發出難聞的氣味嗎？</p> <p>2.流汗後，你會怎麼做？</p> <p>(1)隨身攜帶毛巾、手帕，出汗就立即擦拭，毛巾和手帕也要每天清潔並晒乾，以免孳生細菌或發霉。</p> <p>(2)運動後，應馬上清洗身體、更換衣物，如果因為場地或時間因素無法馬上洗澡及更換衣物，要盡量擦乾汗液，並將臉先洗乾淨。</p> <p>(3)身體變髒、發出汗臭味，會影響健康及自己給人的觀感，進而影響人際關係，要想辦法改善。</p> <p>(4)流汗時，如果會發出難聞的氣味，平日可以穿著吸汗、通風佳的棉質衣物，保持身體乾爽。</p> <p>3.補充說明</p> <p>(1)有些人汗腺較發達，汗味會比較嚴重，尤其天氣悶熱時，汗水難以揮發，如果運動完出汗後沒有盡快好好清潔，便會產生難聞的臭味。</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>(2)當人體經由運動等行為而導致體內溫度升高，刺激了神經及內分泌系統增加汗水分泌，就會「流汗」。人體藉由流汗散熱，一般的汗水不會有異味，汗味是汗水與皮膚表面的細菌混合產生的味道。</p> <p>(八)身體清潔大王</p> <ol style="list-style-type: none"> 事先請學童準備個人的清潔工具：鏡子、小毛巾、指甲剪、梳子。 一起為身體大掃除，看誰能成為身體清潔大王？在圓圈處塗色，看自己有沒有闖關成功。 <p>(1)第一關 — 清潔眼睛、鼻孔、嘴角：臉部給人第一印象，清潔很重要</p> <p>(2)第二關 — 清潔耳後和脖子：這兩個部位因為看不到，所以要特別清</p> <p>洗乾淨。</p> <p>(3)第三關 — 在家先剪好指甲，再跟同學互相檢查：指甲要定期修剪，避免藏污納垢。剪指甲時不要剪太深，修剪後要用肥皂清洗雙手。</p> <p>(4)第四關 — 頭髮梳理整齊：頭髮長度要適中，並經常清洗。</p> <p>(5)第五關 — 檢查衣物及襪子是否乾淨：衣物及襪子每天更換、清洗。</p> <p>(6)跟同學分享自己過了幾關，有幾關沒有完成？成功過五關，就成為身體清潔大王囉！</p> <p>3.清潔大王發表時間</p> <p>(1)你覺得將身體清潔乾淨，對自己最大的好處是什麼？</p> <p>①很舒服、很乾淨。 ②不會影響身體健康。 ③學童自由發表。</p> <p>(2)成為清潔大王後，訪問一位同學，請他分享對你的看法。</p> <p>(3)還有什麼方法可以讓身體更乾淨？</p> <p>①鞋子、襪子要經常清洗。 ②鞋子裡放除臭劑。 ③流汗馬上用毛巾擦乾。 ④用溼毛巾擦身體。</p> <p>(4)說一說：請學童分享，如果沒有成為清潔大王，要怎麼改進呢？</p> <p>(九)師生共同歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> 要培養規律運動習慣，讓身體有足夠運動量，為進入青春期做好準備。 身體清潔乾淨、衣物鞋襪經常換洗、流汗後要立即處理，避免影響人際關係及身體健康。 					
--	--	--	--	--	--

<p>3.如果體味過重，可以請家長帶至醫療院所檢查是否有其他因素造成。</p> <p>(十)活力存摺：超級任務接力賽</p> <p>1.任務一：認識身體恰恰恰</p> <p>(1)請學童勾選性別並進行自我檢視。</p> <p>①關於月經</p> <p><input type="checkbox"/>已經來過初經(恭喜你，這是長大的象徵)</p> <p><input type="checkbox"/>還沒有來初經(沒關係，先做好準備)</p> <p>②關於內衣的選擇</p> <p><input type="checkbox"/>我已經選擇適合自己的內衣。</p> <p><input type="checkbox"/>我還沒有選擇適合自己的內衣，我可以請教_____。</p> <p>③關於喉結</p> <p><input type="checkbox"/>已經長出喉結，聲音變低沉(恭喜你，這是長大的象徵)</p> <p><input type="checkbox"/>還沒有長喉結(沒關係，再等等看)</p> <p>④關於夢遺</p> <p><input type="checkbox"/>我知道這是正常現象。</p> <p><input type="checkbox"/>我很擔心會不會有夢遺，我可以請教_____。</p> <p>2.任務二：身體清潔華爾滋</p> <p>(1)會做到下列事項，請打V。</p> <p>①洗手。</p> <p>②擦汗。</p> <p>③每日洗澡時能將身體各部位(含生殖器官)清洗乾淨。</p> <p>④每日更換乾淨衣物(含內褲)、襪子。</p> <p>⑤定期修剪頭髮、指甲。</p> <p>(2)說說看，有哪些項目沒做到？為什麼？可以怎麼改進？</p> <p>3.任務三：身體健康動滋動</p> <p>(1)參考麥麥的範例，一起完成自己的運動計畫，並記錄完成情形。</p> <p>①第一步：訂定運動時間。</p> <p>②第二步：選擇運動項目。</p> <p>③第三步：訂好獎勵辦法。</p> <p>(2)記錄一週的運動情形，並和同學分享自己的運動計畫。</p> <p>①這星期總共運動幾分鐘。</p> <p>②是否完成SH150？</p> <p>③如果沒有完成，要怎麼改進呢？</p> <p>4.師生共同歸納</p> <p>(1)要認識身體的生長發育情形，為進入青春期做好準備，運動是促進生長發育與身體健康的重要因素，要好好把握生長發育的黃金期，培養良好的運動習慣。</p>						
--	--	--	--	--	--	--

<p>(2)培養良好的生活習慣，清潔身體，不但可以促進生長發育、維持身體健康，也能使人際關係和諧。</p> <p>壹、健康新世界</p> <p>單元三、消費停看聽</p> <p>【活動1】認識正確的消費</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察小吉和媽媽的對話。</p> <p>(二)教師說明：消費前應清楚判斷物品是必要、需要或想要後，再進行消費行為。</p> <ol style="list-style-type: none"> 必要：滿足基本的生活需要，缺少會影響健康或生活。 需要：維持生活中食衣住行的需求，可以找到替代品，不買不會有立即性的影響。 想要：主要滿足心靈渴望，可有可無，對日常生活較無影響。 每個人對於必要、需要及想要的定義都不同，但即使是「需要」的物品，也應考量是否有能力負擔，健康的消費。 <p>(三)討論時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學童說說看，在生活中有哪些物品是自己必要、需要及想要的物品，並說明原因。 請學童分享課本情境討論結果。 <ol style="list-style-type: none"> 如果你是小吉，會請媽媽幫自己買可樂嗎？為什麼？ 生活中必要、需要和想要的消費是否能清楚分辨？ <p>(四)教師可利用不同日常生活用品舉例，讓學童更了解三種消費行為的型態。</p> <ol style="list-style-type: none"> 「必要」是為了滿足基本的生存需要而進行的消費，例如：購買生活必需品，如衛生紙。 「需要」是為了提升自身品質而進行的消費，例如：家中溼氣太重購買除溼機改善居住環境。 「想要」是讓自己的生活更舒適的消費行為，例如：購買按摩椅按摩。 <p>(五)教師說明課文紀錄表的填寫注意事項，請學童回家和家人一起採購生活物品。</p> <ol style="list-style-type: none"> 邀請一同參與採購的家人一起檢視採購的物品並分類填寫至課本表中。 請共同檢視的家人在表中簽名。 <p>(六)正確的消費觀</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明課本中的正確消費觀念 <ol style="list-style-type: none"> 理性消費—避免盲從：依照消費計畫購物。 適度消費—量入為出：考量自己的消費能力後再購物。 					
---	--	--	--	--	--

	<p>(3)教師提醒學童，也可以多購買可回收或有環保標章的商品來愛護地球。</p> <p>(七)補充活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.發給學童空白紙，請學童寫下五種想要的物品及原因並和其他同學分享。 2.教師請學童思考，當自己所擁有的金錢只容許購買其中的四種物品，會選擇剔除哪一項？為什麼？ 3.教師請學童依序剔除物品，直至把五件物品都排好優先次序為止。 					
五 3/8 3/14	<p>壹、健康新世界</p> <p>單元三、消費停看聽</p> <p>【活動2】健康購物停看聽</p> <p>(一)教師準備各種材質的水杯，指導學童閱讀課文內容後，請學童分組討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.各種材質的杯子是如何被製造的？ 2.使用哪一種水杯對身體較健康？ 3.每一種杯子適合使用的時機。 4.教師說明不同材質水杯特性 <p>(1)不鏽鋼：一些不鏽鋼材質不適合盛裝酸性飲料，當內部有刮痕時也容易生鏽，孳生細菌，可能會影響我們的健康。</p> <p>(2)陶瓷：材質安全，對人體比較無害，唯一會影響健康的是陶瓷上的彩色顏料。喝水時，最好選擇沒有彩釉塗染的陶瓷杯，尤其是杯壁內側要無色。</p> <p>(3)塑膠：一些成分不耐熱的塑膠杯遇到高溫時，容易因化學反應溶出塑化劑，產生對人體有害的物質，所以儘量不要用塑膠杯盛裝熱水。</p> <p>(4)玻璃：玻璃是容易清洗的材質，較不易孳生病菌，所以用玻璃杯喝水比較衛生，但要注意玻璃的材質易碎，使用時應多留意。</p> <p>5.教師引導學童討論不同情境中適用的水杯材質及原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)在家喝水時。 (2)家人泡茶時。 (3)漱口時。 <p>(二)教師歸納：應針對不同的使用情況選購不同材質的杯子，才能兼顧安全、健康的原則。</p> <p>(三)教師請學童分享曾經到便利商店購買哪些加熱食品，並說明購買加熱食品時有哪些需要注意的地方。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.包裝是否完整、封膜無破裂。 2.產品營養標示是否完整。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活在情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	3	<p>南一版教科書 壹、健康新世界 三.消費停看聽</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>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>

<p>3.產品製造及保存條件標示是否完整。</p> <p>(四)教師繼續播放電子書，說明加熱食品的好處與壞處。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.好處 <ol style="list-style-type: none"> (1)方便省時。 (2)微波加熱保留營養。 2.壞處 <ol style="list-style-type: none"> (1)添加許多調味料。 (2)塑膠容器因過度加熱而釋放有毒物質。 <p>3.請學童自由發表看法。</p> <p>(五)教師補充說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.外食族購買食物，容易遇到熱量過高及缺少蔬果的問題，建議多購買沙拉或水果，補充每餐所需的營養成分。 2.微波輻射並沒有風險，但應注意使用的加熱容器，塑膠中除了聚丙烯(PP)材質較耐熱，其餘材質在受熱過程中都可能會產生有毒物質，因此使用微波爐加熱食物時，建議選擇玻璃、陶瓷等容器較安全。 3.加熱食品通常保存期限較短，購買後應遵守標示，盡快食用。 <p>(六)營養衛生不漏接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師事先準備好貼有標示的便當盒，並指導學童分組討論：如果購買一份排骨便當，針對營養、健康和衛生三方面要注意哪些地方？請各組輪流上臺發表。 <ol style="list-style-type: none"> (1)保存期限完整。 (2)營養標示完整。 (3)食物的分量。 (4)配菜營養均衡。 (5)包裝完整。 2.請學童再思考是否還有自己會特別注意和檢視的項目，寫在課本空白處後與同學分享。 <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.購物時，方便性的消費行為也要注意營養和安全。 2.請學童將所學的健康知識與親朋好友分享，在日常生活中做到健康安全的消費行為。 <p>【活動3】撥開消費陷阱的面紗</p> <p>(一)教師先播放消費陷阱相關影片，再拿出事先準備好的各大賣場廣告，詢問學童是否有收過類似的廣告單，並請學童分享在廣告單中發現了什麼？</p> <p>1.請學童觀察廣告單的標語，並將自己認為折扣最多的部分剪下，貼在課本空白處。</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>2.請學童分組進行討論，為什麼認為這樣的折扣最多？ 3.請各組上臺分享討論的結果。 (二)教師繼續播放電子書，引導學童觀察生活中有哪些廣告暗藏消費陷阱。 1.消費陷阱範例 (1)被廣告描述影響。 (2)買多免運費。 (3)折上折更優惠。 (4)分期付款享受當下。 2.請學童分組，蒐集其他消費陷阱的案例，並於下一堂課發表。 (三)教師引導學童觀察課本情境中，四種破解消費陷阱的方法。 1.事先列好購物清單：針對需要的物品列出清單，可避免在購物時多買到不需要的物品。 2.不盲目聽從行銷話術：商家為了促進民眾消費，可能使用誇大不實的宣傳文句，應仔細分辨。 3.家中還有存量，不囤積購買：大部分家用物品有使用期限，若囤積過多未使用，可能造成資源浪費。 4.遇到消費陷阱，求助消費者保護相關單位：了解求助消費者保護單位的途徑，當消費陷阱出現，可以保障自己身為消費者應有的權利。 (1)教師說明保護消費者的單位功能，並告知學童如何搜尋相關資訊。 (2)政府單位：行政院消費者保護會。（消費者保護專線1950） (3)民間單位：台灣消費者保護協會。 (四)教師說明：為了避免掉入消費陷阱，購物時應注意安全消費的方法，一起來看看該注意哪些地方。 1.購買的商品和廣告相符。 2.商品是否有瑕疵或包裝不完整。 3.售後服務和退、換貨機制齊全。 (五)補充活動 1.教師將問題發下給各組學童，請學童討論消費的陷阱在哪裡？為什麼？ 2.參考題目 (1)只要每天花費10元就可以獲得這支手機。 (2)大包裝只要99元。 (3)第2件6折，多買多折扣。 (4)消費滿5000元送500元禮券。 3.題目解析 </p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(1)單價昂貴的商品,例如:電子產品、家電用品,經常以單日換算成小額金錢的方式吸引消費者,使消費者忽略原價而衝動購買。</p> <p>(2)大包裝商品有特定的消費者族群,平常若無消費大包裝商品的習慣,一旦衝動購買便會造成浪費的問題。</p> <p>(3)原本只需花費一件商品的支出,因為「第2件6折」的促銷,需多支出6折的消費。</p> <p>(4)禮券、優惠券、折價券大部分會限制使用條件,例如:在百貨公司消費後獲得禮券,若要使用禮券,則需於同一間商家再次消費。</p>						
六 3/15 3/21	<p>壹、健康新世界</p> <p>單元三、消費停看聽</p> <p>【活動3】撥開消費陷阱的面紗</p> <p>(六)安全消費大行動</p> <p>1.請學童檢視注意事項,並鼓勵學童多邀請家人共同參與。</p> <p>(1)每次購物都有列出購物清單。</p> <p>(2)你和家人都知道消費者保護單位。</p> <p>(3)確認實際商品品質與廣告內容相符。</p> <p>(4)不輕易相信行銷話術。</p> <p>2.請學童在評量處寫下目前家中還未做到,但大家可以一起努力達成的安全消費行為。並請家中成員簽下名字。</p> <p>(七)活力存摺:消費小達人認證書</p> <p>1.第一關:聰明消費小達人</p> <p>(1)你購物時會做到哪些事項?請在□中打V。</p> <p>①先衡量是必要、需要或想要,購物前先擬購物清單。</p> <p>②不隨便相信網路購物的不實廣告。</p> <p>③購物時不因為便宜而突然消費。</p> <p>(2)請學童思考最近是否有「需要」購買的物品,填寫購買的理由和聰明消費行為。</p> <p>2.第二關:衛生消費小達人</p> <p>請記錄一下這週的外食狀況,檢視自己的外食消費習慣和環境是否合乎衛生。</p> <p>(1)時間。</p> <p>(2)外食原因。</p> <p>(3)外食地點和食物種類。</p> <p>(4)外食地點的衛生情況。</p> <p>(5)外食後的感受和心得。</p> <p>3.第三關:防詐消費小達人</p> <p>和同學一起演練預防購物詐騙的方法,並討論還有哪些購物詐騙情況。</p>	<p>1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進 健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健 康技能和生活技 能。</p> <p>3b-II-2 能於引導 下,表現基本的人 際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全 消費的訊息與方 法。</p> <p>Fa-II-1 自我價值 提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及 朋友良好溝通與 相處的技巧。</p>	3	<p>南一版教科書 壹、健康新世界 三.消費停看聽 四.知己知彼</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>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>

<p>(1)請學童分組討論消費的劇情，依序上臺演練，並發表觀賞心得。 (2)教師強調購物蘊藏風險，叮嚀學童預防受騙的注意事項，並請學童將所學的知識分享給家人。 (3)常見的購物糾紛 ①廣告內容與實際物品不符。 ②仿製品冒充正品。 ③商品出現瑕疵。 (八)師生共同歸納：完成闖關活動，代表已經成為消費小達人，要在日常生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為，並提升辨別消費陷阱的能力。</p> <p>壹、健康新世界</p> <p>單元四、知己知彼</p> <p>【活動1】認識自己大進擊</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.才藝發表會當中，阿倫和同學們要表演哪些才藝呢？ 2.同學們邀請阿倫做哪些事？為什麼？ 3.透過和同學的合作，阿倫發現了什麼事？ <p>(二)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.才藝發表會當中，同學們各自依專長表演：小吉要表演跆拳道的招式、荳荳要唱歌、小威要表演花式跳繩。 2.阿倫發現同學都有各自的才藝，覺得很苦惱，還在想自己要表演的節目。 3.小翰覺得阿倫是點子王，又喜歡幫助別人，請他一起設計才藝表演海報。麥麥覺得阿倫很幽默，口才又好，當主持人最適合了。 4.透過和同學合作設計海報並擔任主持人，阿倫對自己有進一步的認識。 <p>5.討論時間</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)如果舉辦才藝發表會，你可以展現什麼才能？ (2)如果跟同學合作，你們會做哪些事情？ <p>(三)這就是我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師播放電子書並說明：每個人都有不一樣的個性和特色，有的人善良溫柔；有的人文靜乖巧；有的人勇敢體貼，這些都是我們所說的「特質」。 2.請學童思考自己符合哪些特質，並在課本上圈選。 <p>※ 參考特質：開朗、幽默、樂觀、創意、大方、盡責、獨立、體貼、好奇、勤奮、謙虛、內向、熱心、溫柔、活潑、細心、文靜、積極、勇敢、乖巧、聰明、孝順、慷慨、熱情。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>3.分享時間:請學童圍成圓圈坐下,每個人輪流用「我很.....,喜歡.....」說出特質。</p> <p>4.教師可參考補充教材處所提列之各項特質解釋,讓學童了解各項特質所代表之涵義。</p> <p>(四)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 每個人都有自己的優、缺點與專長,也有不同的興趣與想法,透過自我覺察可以更深入探索自我,了解自己。 每個人的外在形象與內在特質都不相同,我們要學習尊重每個人的外表與特質,並肯定自己的長處。 透過同學的互相觀察,也可以幫助我們更了解自己,發現自己的特質,肯定自我。 <p>(五)同學眼中的我</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放電子書情境圖,請學童觀察同學對阿倫的看法並發表。 (1)麥麥覺得阿倫戴著眼鏡,像有學問的小博士。 (2)小吉喜歡聽阿倫分享研究昆蟲的心得。 (3)荳荳覺得阿倫有一雙巧手,也很有創意,能設計精彩的海報。 2.阿倫心目中的自己 <ol style="list-style-type: none"> (1)盡責、樂觀、細心。 (2)阿倫覺得自己有戴眼鏡,看起來很斯文,他對自己的長相感到滿意。 3.同學們心目中的阿倫:樂觀、體貼、有創意、樂於分享、熱心。 4.說一說,阿倫從同學對自己的描述中發現了什麼? 5.師生共同歸納 <ol style="list-style-type: none"> (1)經過同學的描述,讓阿倫知道,除了心目中的自己,還可以從別人眼中發現不一樣的自己,原來在別人眼中,他真的很不錯。 (2)每個人人都有獨特之處,我們要發掘自己的優勢發揮專長。 (3)與同學相處時,可以觀察同學的特質並加以學習。可以用「我覺得你很.....,喜歡.....」或「我覺得你很.....,我喜歡你.....」等句型,說出同學的特質。 (六)原來這就是我 <ol style="list-style-type: none"> 教師將學童分成3至4人一組,發給每生一張海報紙及數張便利貼,請學童將自己的頭像畫在空格裡,寫上姓名,並將自己的外表、特質等敘述文字填入。 請學童依順時針方向發表他人的特質並寫在便利貼上,交給該位學童。 將便利貼整理完畢後貼在海報上,鼓勵學童上臺分享「特別的自己」。 					
---	--	--	--	--	--

<p>4.學童上臺分享時，也可以邀請剛才不同組的學童對其特質予以描述並寫在便利貼上，交給該位學童。</p> <p>5.教師在每一位學童分享後，予以補充說明、肯定與鼓勵。</p> <p>6.討論並發表</p> <p>(1)從活動中發現了哪些自己原本不知道的一面？</p> <p>(2)你最喜歡同學對你的哪一項描述？為什麼？</p> <p>7.師生共同歸納</p> <p>(1)經過同學的描述，讓我們知道原來在別人眼中自己有這麼多特質。</p> <p>(2)每個人都有自己獨特之處，我們要發掘自己的優勢，讓自己的專長得到發揮的機會。</p> <p>(七)家人眼中的我</p> <p>1.教師播放電子書情境圖，請學童觀察情境圖進行討論並發表。</p> <p>(1)阿倫回到家後，開心的跟家人分享自己募集到的特質，家人給予什麼回饋？</p> <p>(2)阿倫在家裡和學校有什麼不一樣的一面？</p> <p>(3)阿倫如何展現特質：幫爸爸準備茶水，並提醒媽媽記得帶鑰匙。</p> <p>2.請學童說一說，自己是不是也有同學們不知道的一面？(學童自由發表)</p> <p>3.說一說，你平常會用什麼方式與家人互動呢？</p> <p>4.師生共同歸納</p> <p>(1)家是我們生活的地方，家人是我們最親近的人，我們在家中會呈現比較自然的一面。</p> <p>(2)平時與家人之間要互相照顧，展現自己的特質，營造溫馨幸福的家庭生活。</p> <p>(3)平時可以用擁抱、說出感謝的話、做出一些貼心的小動作，例如：為對方倒茶、拿拖鞋、準備衣物、撓背、陪對方聊天等方式互動，增進彼此的感情。</p> <p>(八)家人的回饋</p> <p>1.教師播放電子書情境圖，請學童觀察後進行討論並發表。</p> <p>(1)放學回家後，阿倫發現貼在書桌前的特質海報上多了兩張爸媽寫給他的便利貼，內容是什麼？</p> <p>(2)阿倫看到這兩張家人的留言，心裡有什麼想法呢？</p> <p>2.小記者大行動</p> <p>(1)訪問家人，將家人眼中的自己記錄下來，了解家人眼中的自己，並跟同學分享。</p> <p>(2)說說看，家人眼中的我和我自己心中想的有什麼不同？</p> <p>(3)你要怎麼發揮這些特質？</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>3.師生共同歸納</p> <p>(1)家人的支持與肯定是很重要的，可以讓我們更願意發揮特質，努力提升自我，做更好的自己。</p> <p>(2)我們要感謝家人的支持與鼓勵，也要學習與家人互動的好方法，更用心經營與家人之間的感情。</p>						
七 3/22 3/28	<p>壹、健康新世界</p> <p>單元四、知己知彼</p> <p>【活動2】不斷進步的我</p> <p>(一)教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.阿倫跟家人在討論什麼事情？ 2.家人的回應會讓阿倫有什麼想法？ 3.如果你是阿倫，會怎麼跟家人溝通互動？跟同學演練看看，並分享做法。 <p>(二)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.阿倫說暑假快到了，想報名夏令營。 2.爸爸問阿倫想參加什麼團隊，阿倫表示自己對機器人營隊及兒童美術社團有興趣。媽媽的意見是參加太多社團會不會影響課業？ 3.如果我是阿倫要怎麼跟家人溝通？ <p>(1)準備作息時間表，讓家人了解自己認真參與社團的同時，也不會耽誤課業。</p> <p>(2)考慮減少社團活動。</p> <p>(3)學童自由發表。</p> <p>(三)討論時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你平常會和家人討論什麼事？ 2.和家人的意見不同時，你會怎麼做？ 3.按照範例將自己的經驗記錄下來，並和同學分享。 4.範例解說 <p>(1)討論的主題：家人不讓我自己決定要參加什麼夏令營。(舉出和家人意見不同的經驗)</p> <p>(2)經過和結果：差一點吵架，後來我將生活作息表安排好，爸媽就同意了。(描述解決的經過和結果)</p> <p>(3)我學到了：應該要先說清楚自己的想法，也聽聽爸媽的建議，才不會讓氣氛不好。</p> <p>5.師生共同歸納</p> <p>(1)和家人交流意見時，難免會發生意見不同的狀況，要學習與人溝通的技巧，接納彼此的想法，避免因溝通不良而產生誤會，破壞家人之間的感情。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	3	<p>南一版教科書</p> <p>壹、健康新世界</p> <p>四.知己知彼</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>五、飛盤真好玩</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>(2)透過演練，可以讓我們學習和家人朋友良好溝通的互動方法，並運用於日常生活中。</p> <p>(3)教師可以請學童說出溝通不良的例子，請其他學童幫忙思考有效的解決方法。</p> <p>(四)成為更好的自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論：從與同學和家人的互動中，阿倫學習到哪些提升自己的好方法？ 跟同學一起設計海報：可以學習與人合作。 擔任主持人：可以訓練膽量及口才。 跟家人交流意見：可以學習溝通技巧。 <ol style="list-style-type: none"> 討論時間 <ol style="list-style-type: none"> 你覺得自己在哪些方面有進步了？ 還可以再怎麼努力才能讓自己更進步？ 你願意努力讓自己成為一個更好的人嗎？要怎麼做呢？ 教師歸納 <ol style="list-style-type: none"> 透過認識自我，發覺自己的特質，將特質變成優點，進而在與人互動時發揮，提升自我價值。 藉由「原來這就是我」特質募集活動，從他人眼中發現自己的一面與獨特之處，更要發掘自己的優勢，發揮專長，努力往前邁進。 與家人朋友溝通互動時，也可以發揮自己的特質，營造良好人際關係及家庭溫馨和樂的氣氛。 要願意付出時間與精神，努力成為更好的自己。 教師播放電子書情境圖，請學童觀察並討論：經過一連串的學習，阿倫發現自己哪些能力比以前更強了？ 勇於接受挑戰：以前上臺會緊張，經過同學的推薦，擔任才藝發表演會的主持人，訓練上臺的膽量。 願意承擔責任 <ol style="list-style-type: none"> 在學校做好值日生的工作。 在家裡負責洗碗、清理寵物的排泄物。 會分配時間：將放學後的時間分配表貼在書桌，認真執行。 會做決定：經過與家人討論後，決定報名美術社團，精進自己的能力。 <p>(六)教師結語</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉由自我認識及同學、家人的回饋，阿倫更認識自己的特質，也學習如何發揮自己的特質，他努力朝做更好的自己前進。 我們要透過認識自己，發掘並展現優點，不斷精進，當一個行動家，成為自己最好的主人。 					
---	--	--	--	--	--

<p>(七)活力存摺：認識自己、肯定自己，培養自信，成為更好的自己。經過一連串的學習，我們一起來檢視自我價值提升的成果。</p> <p>1.向家人進行特質大募集，將家人眼中的自己填入下表。</p> <p>(1)訪問不同的家人，請他們敘述你的特質，完成後和同學分享。</p> <p>(2)自己要怎麼發揮這些特質？</p> <p>(3)在募集特質時，如果家人提出你希望改進的項目，要欣然接受，進行反省，並加以改進。</p> <p>(4)在向家人募集特質時，要有禮貌，並給予家人正向的回應。</p> <p>(5)除了運用便利貼寫上感謝的話給予家人回饋，也可以當面表達對彼此想說的話，或是利用擁抱等肢體語言表現內心的想法，這些都是促進家人情感的好方法。</p> <p>2.在成長的過程中，經過學習與改進，可以讓自己學會更多事情。想一想，將你的成長經驗記錄下來，並跟同學分享。</p> <p>(1)請學童參考阿倫的範例，完成自我成長經驗的紀錄。</p> <p>(2)教師也可以請學童分享其他項目的成長經驗。</p> <p>3.我們要感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵，讓我們不斷進步與成長。你最想對誰說出感謝的話？請寫下來。</p> <p>(八)教師結語</p> <p>1.透過同學分享與家人的陪伴及支持，可以更了解自己的特質，並獲得發揮自己特質的機會。</p> <p>2.藉由同學的成長經驗分享，學習與人溝通互動的良好技巧，增進與家人的情感及與同儕的關係，努力發揮自我專長，成為更好的自己。</p> <p>3.請將感謝的話傳達給家人，讓家人知道他們的支持與鼓勵對你很重要，家人是激發你努力求進步的動力。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元五、飛盤真好玩</p> <p>【活動1】來玩飛盤</p> <p>(一)熱身活動：教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.飛盤的由來</p> <p>(1)飛盤最初源自美國加州，是一種歷史很短的運動。</p> <p>(2)一群耶魯大學的學生，在享用完福瑞斯比派(Frisbie Pies)後，嬉鬧的拿著烤派用的錫盤丟來丟去。</p> <p>(3)來自加州的華特·摩里森看見這樣的舉動覺得新奇、有趣，便把烤派用的錫盤拿來改良，大約花了8年的時間慢慢修正後，製作出我們現在常見的塑膠飛盤。</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>(4)飛盤在民國60年傳入臺灣，發展出各種飛盤遊戲與比賽項目，如飛盤高爾夫、花式飛盤與回收計時賽等等。</p> <p>2.飛盤的種類：目前大部分在學校使用的飛盤材質為硬式塑膠或PU材質製的盤狀器具，本單元介紹三種材質的飛盤及適用的活動。</p> <p>(1)PU飛盤：為發泡材質較柔軟，可以減少學童從事飛盤運動的恐懼感，投擲後可以飛得比較近，接PU飛盤時也比較不會感覺痛。</p> <p>(2)塑膠飛盤：這是一般學校常見飛盤材質，投擲後可以飛得比較遠，但是學童身體承受力要高。</p> <p>(3)安全飛盤：材質尼龍、泡棉，產品單價較高，可以代替需投擲的球類運動，進行較安全的活動，例如：躲避球運動。</p> <p>3.展示三種飛盤，讓學童試著摸摸看及做簡單投擲練習，熟悉飛盤的操作。</p> <p>(三)討論活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能了解飛盤運動引進臺灣的過程。 2.學童了解飛盤有哪些種類。 3.各種飛盤適合哪些運動。 						
八 3/29 4/4	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元五、飛盤真好玩</p> <p>【活動1】來玩飛盤</p> <p>·握飛盤的方法</p> <p>(一)反手投擲</p> <p>1.握法：以右手或左手握住飛盤邊緣，拇指在飛盤上方，食指在飛盤邊緣，其餘3指在飛盤下方。</p> <p>2.反手握投擲要領</p> <p>(1)投擲姿勢：雙腳張開略比肩寬，以一腳前一腳後的姿勢站立(慣用右手者右腳在前，慣用左手者左腳在前)。</p> <p>(2)反手握住飛盤，眼睛直視前方，手腕微彎手臂成直線幫助擺動，飛盤外緣略低於手握處，運用腰部轉動力量，順利將飛盤投擲出去。</p> <p>(3)投擲時的出手角度，會影響飛盤行進方向。教師指導學童熟悉飛盤擲出角度及方向，讓學童熟悉擲飛盤時，能控制飛盤的行進路線。</p> <p>(二)正手投擲</p> <p>1.握法：單手握住飛盤，虎口貼靠盤緣，拇指按著盤面上，食指扶著盤底，中指、無名指與小指合併頂在飛盤的內緣。</p> <p>2.正手握投擲要領</p> <p>(1)投擲姿勢：單手握住飛盤，側對前方目標，雙腳打開略寬於肩，眼睛直視前方，將飛盤右緣壓低出手，手臂手肘漸往肩後移，再運用手腕的力量將飛盤振出。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>

<p>(2)慣用右手者左腳在前, 慣用左手者則右腳在前(此手腳對應方式和飛盤旋轉方面與反手投擲法相反)。</p> <p>(3)投擲時的出手角度會影響飛盤行進方向, 若使飛盤與地面平行飛出會過於向左方偏斜, 不易向前直飛。</p> <p>(4)教師指導學童熟悉飛盤擲出角度及方向, 讓學童熟悉擲飛盤時, 能控制飛盤的行進路線。</p> <p>(三)接飛盤方法: 分為上手接、下手接、雙手夾接三種接飛盤的方法。</p> <p>1.上手接</p> <p>(1)當飛盤擲至面前高度超出身體腰部以上時, 掌心朝下, 虎口張開接住飛盤。</p> <p>(2)若學童怕用單手接不住, 可以雙手同時接住飛盤。</p> <p>2.下手接</p> <p>(1)當飛盤擲至面前且低於身體腰部以下時, 掌心朝上, 虎口張開接住飛盤。</p> <p>(2)若學童怕用單手接不住, 可以雙手同時接住飛盤。</p> <p>3.雙手夾接:雙手一上一下張開, 接住飛盤後, 雙手順勢往內收, 緩衝飛盤的力量。</p> <p>(四)說一說:請學童逐一練習後, 說一說你比較習慣用哪一種接飛盤方法?</p> <p>【活動2】飛盤擲遠遊戲</p> <p>(一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動, 如手、腳、手腕、腳踝等部位, 亦可利用跑步來熱身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.怎麼練習才能擲出好成績</p> <p>(1)多利用時間練習投擲:本項活動讓學童學習投擲飛盤的感覺, 不用限制學童投擲方向, 讓學童喜歡投擲飛盤, 找出自己投擲飛盤習慣。</p> <p>(2)與同學一起練習你丟我接的遊戲。</p> <p>①2人一組, 進行面對面投擲飛盤練習, 一人將飛盤投擲過去, 另一人接起來再投擲回去。</p> <p>②2人一起練習, 可以不用自己擲完後還要撿飛盤, 以增加投擲的次數。</p> <p>2.飛盤擲遠</p> <p>(1)場地布置:在地面設定距離標示(可擺放紙箱或圓錐), 讓學童了解投擲的大概距離, 距離由5公尺、10公尺到15公尺。</p> <p>(2)請學童輪流利用正手握或反手握練習投擲飛盤, 試試看可以將飛盤投擲多遠, 計算第一個落地的距離。</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>(3)將自己的投擲成績記錄下來。</p> <p>(三)討論活動</p> <p>1.體驗飛盤運動後的心得。</p> <p>(1)如何讓飛盤投擲的飛行軌跡，可以按照自己想像的飛行？</p> <p>(2)如何讓飛盤投擲更順暢？可以請學童發表自己的看法。</p> <p>2.體驗飛盤擲遠的心得。</p> <p>(1)如何將飛盤投擲的更遠更穩？</p> <p>(2)當投擲飛盤擲出滿意的距離時的感受。</p> <p>(3)當擲出的角度不對時，該怎麼辦？</p> <p>(4)將自己的投擲成績記錄下來。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1.多練習，可以更順暢的投擲飛盤，並能按照自己想像的飛行。</p> <p>2.進行練習投擲飛盤動作時，注意飛盤出手的角度、手臂施展的軌跡，就可以讓飛盤擲得又遠又穩。</p> <p>【活動3】飛盤擲準遊戲</p> <p>(一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動，如手、腳、手腕、腳踝等部位，亦可利用跑步來熱身。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.飛盤套圈圈</p> <p>(1)場地及器材布置</p> <p>①設置起點線後，在起點線約3公尺的距離，將呼拉圈布置成第一排3個、第二排2個、第三排1個。</p> <p>②為避免學童人數過多，造成等待時間過久，可依班級人數多設置幾組呼拉圈。</p> <p>③準備5至10個飛盤(以學校可取得飛盤數量而定)。</p> <p>(2)遊戲規則</p> <p>①請學童排隊站在起點線後，每人各3個飛盤，依序將飛盤投進呼拉圈內，看看可以投進幾個飛盤進呼拉圈內。</p> <p>②統計每個人投進的飛盤數並記錄下來，看誰投進最多個。</p> <p>2.飛盤保齡球</p> <p>(1)場地布置</p> <p>①設置起點線，約在距離3至5公尺處畫一終點線。</p> <p>②在終點線處依組數擺放空的寶特瓶，第一排3個、第二排2個、第三排1個。</p> <p>(2)遊戲方式</p> <p>①每人投擲2次，試著將飛盤擲向瓶子，看能擊倒幾個瓶子。</p> <p>②計算並記錄擊倒瓶子的數量。</p> <p>(三)討論活動</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>1.進行練習這些動作時, 需要利用身體哪部分的動作能力? 2.進行投擲飛盤動作練習時, 要如何增強飛盤擲遠及擲準呢? (四)教師歸納:多利用時間練習, 就可以增加自己擲準與擲遠的能力。</p>						
九 4/5 4/11	<p>貳、運動我最行 單元五、飛盤真好玩 【活動4】飛盤接力賽 (一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動, 如手、腳、手腕、腳踝等部位, 亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1.場地布置:在安全平坦的場地上, 學童之間間隔約5至8公尺(視學校場地而定)。 2.遊戲規則 (1)5至6人一組, 分配次序, 每人輪流將飛盤投擲一次, 看看哪一組最快將飛盤傳到最後一位同學獲勝。 (2)可以用上手接、下手接、雙手夾接方式接飛盤。 (3)若沒接住飛盤, 趕快撿起飛盤, 回到原來站立的地點再投擲一次。 (4)注意投擲時出手角度, 飛行的方向才會準確。 3.可以進行分組或學校場地許可的話, 全班一起比賽, 看看哪一組最快最準確。 (三)教師歸納 1.投擲飛盤要能瞄得準, 投得遠, 就能將投擲次數變少, 甚至一次投擲給下一組同學接住。 2.平時多練習投擲, 就可以增加擲準機率, 取得好成績。 【活動5】來去社區玩飛盤 (一)熱身活動:教師帶領學童進行身體各部位的熱身活動, 如手、腳、手腕、腳踝等部位, 亦可利用跑步來熱身。 (二)發展活動 1.能於社區內廣邀參加比賽的人員, 以2人為一組參加比賽。 2.你丟飛盤我接住飛盤, 計算一次, 進行次數比賽。 3.2人距離至少3至5公尺, 時間限制3分鐘, 在時間內, 哪一組完成接住飛盤次數最多獲勝。 4.接飛盤的動作不限, 以能接住即可, 還可以增加運動樂趣。 (三)師生共同討論 1.經過課堂上的動作練習與紀錄, 同學是否發現自己投擲飛盤不足的地方, 可以自己訂出訓練計畫來增加飛盤擲遠及擲準的能力。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素, 選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六.歡樂土風舞</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>

<p>2.各項運動都需要自己學習、多練習，找出自己的興趣，平時與假日養成運動習慣，讓自己身體強壯，還要找自己家人一起來健康運動。</p> <p>3.說出投擲飛盤感想與同學分享。</p> <p>(四)完成活力存摺：請學童依自己練習狀況完成課本的評量。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元六、歡樂土風舞</p> <p>【活動1】跳跳〈兔子舞〉</p> <p>(一)教師於活動前先帶領學童做暖身運動，可以用鈴鼓加強數拍子，進行動作的伸展。</p> <p>(二)教師介紹〈兔子舞〉：是北歐丹麥、芬蘭的舞蹈，也是團體康樂活動中最好玩的社交舞。人們都會將〈兔子舞〉當作是一種與他人互動、友好的活動，所以教師要先從與人互動最簡單的社交舞開始帶著學童動一動。</p> <p>(三)走走跳跳真好玩</p> <p>1.左邊1234：雙手反手插腰，左腳跟向外點1下接著腳尖點1下，重複動作一次。</p> <p>2.右邊5678：右腳跟向外點1下，接著腳尖點1下，重複動作一次。</p> <p>3.前跳後跳1234：雙腳併起來往前跳，再往後跳。</p> <p>4.模仿兔子跳跳跳5678：雙腳併攏向前跳3下。</p> <p>(四)團康〈兔子舞〉：學了簡單的〈兔子舞各組一起討論，看看是否可以創作出不同隊形與動作，來展現熱鬧的〈兔子舞〉。</p> <p>1.手拉手一起跳。</p> <p>2.肩併肩，雙手互牽。</p> <p>3.一起念口訣做動作……。</p> <p>(五)詢問學童創作的感覺？並請其分享自己的經驗。</p> <p>(六)團康舞創作時間</p> <p>1.進行團康舞時需要全體統一口令，全神貫注做出一致的動作，再配合歌曲帶動唱，表現出〈兔子舞〉的動作。</p> <p>(1)口令：左邊左邊、右邊右邊、前跳後跳、跳跳跳。</p> <p>(2)各組可以進行變化，例如：前跳後跳換成前跳轉身。</p> <p>(3)各組進行活動後分享。</p> <p>我最喜歡_____組的創作，因為_____。</p> <p>(4)這個團康舞讓我覺得：</p> <p><input type="checkbox"/>開心</p> <p><input type="checkbox"/>有挑戰性</p> <p><input type="checkbox"/>與同學一起合作。</p> <p>(5)與家人一起觀賞教師錄製的影片，並邀請家人一起跳〈兔子舞〉。</p> <p>2.結束活動</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(1)教師鼓勵學童持續發揮自己的想像力來創作。</p> <p>(2)教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行〈兔子舞〉創作。</p> <p>(3)指導學童洗手、擦汗並喝水補充水分。</p> <p>【活動2】踢踏〈木鞋舞〉</p> <p>(一)教師於活動前先帶領學童做暖身運動，可以用鈴鼓加強數拍子，進行動作的伸展。</p> <p>(二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故事，舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背景。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.〈木鞋舞〉是呈現立陶宛生活習慣的土風舞。 2.舞蹈動作的表現，顯示出夫婦意見不合時發生的鬥嘴、跺腳及撒嬌情景，動作一來一往，趣味性高。 3.透過音樂來感受風俗民情，一起學習〈木鞋舞〉。 						
4/12 + 4/18	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元六、歡樂土風舞</p> <p>【活動2】踢踏〈木鞋舞〉</p> <p>(一)教師於活動前先帶領學童做暖身運動，可以用鈴鼓加強數拍子，進行動作的伸展。</p> <p>(二)教師介紹〈木鞋舞〉的起源國家背景故事，舞蹈動作的呈現及代表民情風俗的背景。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.〈木鞋舞〉是呈現立陶宛生活習慣的土風舞。 2.舞蹈動作的表現，顯示出夫婦意見不合時發生的鬥嘴、跺腳及撒嬌情景，動作一來一往，趣味性高。 3.透過音樂來感受風俗民情，一起學習〈木鞋舞〉。 <p>(三)〈木鞋舞〉舞步：教師一開始教導動作舞步時，應先說明何謂方向線，即動作行進的方向。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.走步：女生在外圈，右手反手插腰，左手掌心向下，男生在內圈，舉起右手掌心向上握住女生的左手，左手反手插腰，2人同時抬起外腳(女右男左)向前走8步(8拍)。 2.2人同時內轉朝反方向，換手牽走8步(8拍)。 3.2人互牽右手，順時針方向走8步轉一圈(8拍)。 4.2人同時轉身互牽左手，逆時針方向走8步轉一圈(8拍)。 5.舞伴相對站立，雙手反手插腰停2拍(做出怒目生氣的樣子)，用力踏地踏、踏、踏(4拍)。 6.舞伴相對站立停2拍(做出怒目生氣的樣子)，各自拍3下手(4拍)。 7.2人以右手食指互指對方3下，換用左手食指互指對方3下。 8.女生揮出右手做出打的動作，男生則做出蹲下動作(8拍)。 9.重複一次動作(2x8拍)。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 六.歡樂土風舞</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>

	<p>(1)2人反手插腰停2拍(做出怒目生氣的樣子), 用力踏地踏、踏、踏(4拍)。</p> <p>(2)2人停2拍, 拍3下手(4拍)。</p> <p>(3)2人以右手食指互指對方3下, 換用左手食指互指對方3下。</p> <p>(4)換男生揮出左手做出打的動作, 女生則做出蹲下動作(8拍)。</p> <p>10.維沙維尼舞姿做交換步16次(32拍)</p> <p>(1)2人面向方向線, 以男左女右位置站立, 女生右手向上向後抬起與男生右手互握, 女生的左手則與男生的左手互握, 抬至胸前位置。</p> <p>(2)從同一方向腳起步(左腳), 往前走前墊步2步, 再交換腳往前走前墊步2步, 交換16次, 共32拍。</p> <p>(四)反覆練習〈木鞋舞〉舞步</p> <p>1.一開始教師可以用鈴鼓幫忙學童數拍子進行舞步動作練習。</p> <p>2.待四小段熟悉後可以搭配音樂, 讓學童跟著節奏跳舞。</p> <p>3.有移動的舞步練習, 記得提醒組跟組之間的距離要拉開並統一方向線, 免得碰撞在一起。</p> <p>(五)結束活動</p> <p>1.教師鼓勵學童應持續練習〈木鞋舞〉的舞步。</p> <p>2.同時也鼓勵學童能利用課餘時間, 跳給與家人、朋友欣賞。</p> <p>3.指導學童洗手、擦汗, 並小口的喝水補充水分。</p> <p>【活動3】歡樂舞動</p> <p>(一)教師於活動前帶領學童做暖身運動, 可以用鈴鼓加強數拍子的節奏, 進行動作的伸展。</p>						
十一 4/19 4/25	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元六、歡樂土風舞</p> <p>【活動3】歡樂舞動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.學會〈木鞋舞〉後, 找好舞伴, 2人一組一起來跳〈木鞋舞〉, 學童可以討論決定扮演男生或女生。</p> <p>2.各組圍成同心圓, 女生排在外圈, 男生排在內圈, 音樂響起後, 一起隨著音樂共舞。</p> <p>3.做動作時, 可以一起數出節拍, 以配合音樂。</p> <p>4.反覆練習多次後, 可讓各組學童輪流展演, 彼此互相欣賞。</p> <p>(三)活力存摺</p> <p>1.土風舞〈木鞋舞〉是一首節奏輕快又有趣的民俗舞曲, 在學習的過程中, 你學會什麼呢? 請在課本上作答。</p> <p>2.跟同學分享自己學習土風舞的心得或感想。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元七、活力足球</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動, 探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐年球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 六.歡樂土風舞 七.活力足球</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>

<p>【活動1】足球遊戲</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.精準挑球：以30秒為一個段落，用不同方式連續踢球。</p> <p>(1)將足球由上往下拋，試著用腳的不同部位將球挑起來。</p> <p>(2)以足背踢球，落地一次再踢起來。</p> <p>(3)以足內側踢球，落地一次再用雙手接住球。</p> <p>(4)以足內側踢球，落地一次再踢起。</p> <p>(5)讓學童試試看，還有哪些腳的部位可以進行挑球活動。</p> <p>(6)教師從旁引導學童，並觀察學童活動的情形。</p> <p>(7)提問與引導</p> <p>①教師鼓勵學童多嘗試，獎勵表現優秀的學童，並讓其發表自己練習過程。</p> <p>②鼓勵學童模仿動作標準的同學的動作技巧，互相觀摩找出改進空間。</p> <p>③讓學童記錄自己的成績，檢討並持續練習以改進。</p> <p>2.靈活停球</p> <p>(1)停彈跳球：練習用腳底、足內側將球停住，使其穩定的控制在自己的腳下。</p> <p>①足內側停球：將球由上往下拋，在球彈跳幾下後，試著用足內側將球停住。</p> <p>②腳底停球：將足球由上往下拋，在球彈跳幾下後，試著用腳底將球停住。</p> <p>③多練習將球好好停住，利於傳球或過人動作進行。</p> <p>(2)停踢牆壁球</p> <p>①站在牆壁外一定的距離，將球踢向牆壁，準備接停反彈球。</p> <p>②觀察球的路線，移動雙腳到適當位置，再準備用腳將球停住。</p> <p>③使用腳底、足內側將球停住，使其穩定的控制在自己的腳下。</p> <p>(3)教師從旁引導學童，並觀察學童活動情形。</p> <p>(4)提醒學童注意練習時的安全，保持適當距離，不可將球踢太高。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給班上同學觀摩。</p> <p>2.鼓勵學童多加練習，讓動作更加熟練進步，以提升足球基本技巧。</p> <p>【活動2】盤球練習</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.帶球繞圈 <ol style="list-style-type: none"> (1)足內側帶球繞圓錐:利用足內側進行盤球,帶著球繞圓錐一圈,控制盤球的力道與方向,順暢的完成任務。 (2)足外側帶球繞圓錐:利用足外側進行盤球,帶著球繞圓錐一圈,控制盤球的力道與方向,順暢的完成任務。 (3)盤球時先穩穩的將球控制在腳下,由慢而快進行活動;體驗足下盤球的感覺,再慢慢將盤球的節奏速度提高,盡量讓其順暢進行活動。 2.帶球繞S形 <ol style="list-style-type: none"> (1)用圓錐拉開距離排成一列。 (2)用足內側或足外側帶球走S形方式繞過圓錐。 3.帶球走拍子 <ol style="list-style-type: none"> (1)走一步,觸碰一下球:往前直線盤球,每走一步就觸碰一次球,左右腳互相控制球依序觸球前進。 (2)走兩步,觸碰一下球:往前直線盤球,每走兩步就觸碰一次球,控制球往前行,每次用同一隻腳觸球前進。 4.注意搭配步數及觸球的時間,活動中保持觸球的節奏,盡量順暢的完成盤球前進的動作。 5.教師從旁觀察學童活動情形,並適時引導學童。 6.我做到了:請學童依照自己的學習狀況,在課本中打V,若未做到則再練習。 <p>(三)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師給予表現較好的學童鼓勵,並請他們示範給同學觀摩。 2.提醒學童注意練習時的安全,切勿嬉戲、亂踢防礙他人活動。 						
十二 4/26 5/2	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元七、活力足球</p> <p>【活動3】合作傳接</p> <p>(一)熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學童整隊,帶操熱身。 2.教師帶學童到平坦安全的場地進行跑步活動。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.踢傳練習 <ol style="list-style-type: none"> (1)原地三角踢傳 <p>①3人一組,各站在三個位置,呈現三角形,依序由第一位學童踢傳給第二位學童,第二位學童踢傳給第三位學童。</p> 	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3	南一版教科書 貳、運動我最行 七.活力足球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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>②踢球、接球者一律使用腳進行活動，注意傳球的方向，切勿將球踢高。 ③球要先停好、停穩後，才將球傳給下一位同學。</p> <p>(2)2人行進踢傳</p> <p>①2人一組，朝相同方向前進，一邊行進，一邊進行踢傳接球。 ②踢球、接球者一律使用腳進行活動，注意傳球的方向，切勿將球踢高。 ③球踢傳出後，要迅速往前移動到適當位置，等待接球者將球再踢出。</p> <p>2.足球接力</p> <p>(1)場地布置：在場地上規畫等待區、出發線、踢擊線及終點，出發線及終點處放置圓錐做標示。</p> <p>(2)遊戲說明</p> <p>①將班上分成若干組別，一人先從出發線盤球前進，下一位從等待區往前到出發線。 ②盤球者繞過圓錐後折返往踢擊線方向前進。 ③盤球至踢擊線時，再從踢擊線將球踢傳給下一位隊友。 ④下一位在出發線前用腳接住上一位踢傳回來的球，接到球後就往前方圓錐盤球前進。 ⑤拋球者拋過一輪後，交換到接擊球的隊伍練習接擊球，讓學童都能體驗拋球和接擊球的角色。</p> <p>(3)教師從旁觀看學童動作，並記錄學童盤球的情形，也請觀看的學童給正在盤球的同學加油。</p> <p>(4)活動告一段落，教師分享觀看情形並表揚表現較佳的學童，再請學童說說看，如何才能讓活動更快完成。</p> <p>(5)討論時間：請各組個別討論，檢討改進辦法後再進行活動，並記錄下完成的時間，並和上一次活動做比較。</p> <p>3.攻守之間</p> <p>(1)將班上分成若干組別，進行足球攻防活動。</p> <p>(2)防守練習</p> <p>①2人一組，練習如何將球保護住，不要讓對手碰到。 ②可以用身體來進行掩護，也可以用盤球速度來突破防守。 ③練習一段時間後，交換角色練習。 ④教師從旁觀看學童動作，並記錄學童情形。</p> <p>(3)想一想：還可能發生哪些情境？說說看並和同學一起練習。 ①看到空檔把握機會，將球踢往圓錐之間。 ②找到隊友，將球踢傳給有空檔的隊友</p> <p>4.攔截高手</p>						
--	--	--	--	--	--	--

<p>(1)3人一組, A組2人在兩邊進行直線前進來回踢傳球, B組同學在中間設法將球攔截下來。</p> <p>(2)踢球、接球者一律使用腳進行活動, 注意的方向, 切勿將球踢高。</p> <p>(3)A組的傳球者要隨時觀察攔截者的動作, 利用空檔將球傳給另一邊同學。</p> <p>(4)攔截者只能攔截傳接的球, 不可以去阻擋或妨礙踢傳者接球。</p> <p>(5)一段時間後, 3人互換角色, 體驗攔截者和傳球者的不同感受。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1.教師從旁觀察學童操作情形, 紿予及時提醒; 練習一段時間後, 請表現好的學童進行演練, 讓其他同學觀摩學習。</p> <p>2.鼓勵學童嘗試並觀察同學的動作, 再利用課間多練習。</p> <p>【活動4】方形足球比賽</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師帶領學童做適當的暖身操, 講解活動的進行方式。</p> <p>2.教師帶學童至布置好的場地, 進行活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.場地布置</p> <p>(1)將場地兩端各設一個寬5m左右的球門(用圓錐擺放當球門)。</p> <p>(2)球門前面用圓盤擺設一個方形的區域設為禁區, 兩隊人員皆不可進入此禁區盤球或射球, 違規者, 判球權給對方。</p> <p>2.教師說明方形足球比賽的規則, 請兩組學童試著操作, 其餘學童在旁觀看並學習活動進行方式。</p> <p>(1)3人一組, 分成數組, 同組穿上能辨識的統一號碼衣, 進行攻防。</p> <p>(2)比賽過程中只能用腳進行盤球及踢擊, 如果用手碰觸則算違規, 判球權給對方。</p> <p>(3)比賽中不可用手拉人或用腳絆人, 若違規, 判球權給對方。</p> <p>(4)教師從旁觀看學童比賽情形, 若有同學違規太多次便判給離場, 不得入內進行比賽, 該隊人數減少一人進行活動。</p> <p>(5)將球在禁區外射進兩個圓錐之中, 便算得分, 球權交換。注意, 球不可以踢高於圓錐, 若高於圓錐便算界外球, 判球權給對方。</p> <p>3.一段時間後, 教師統計得分並公布比賽結果。班上可同時進行多組比賽, 由學童自行統計得分。</p> <p>4.活動一段落後, 請學童依比賽情況討論如何改善後, 再讓學童找不同隊伍進行比賽一次。</p> <p>5.教師從旁提醒學童相關攻守的技巧, 也提醒要遵守比賽規則, 不可隨便犯規。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1.教師給予表現較好的學童鼓勵, 並請他們說出心得。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>2.鼓勵學童觀察別人的動作，並利用課間多練習。</p> <p>(四)運動賞析</p> <p>1.教師準備球王梅西的成長故事，讓學童欣賞。</p> <p>(1)梅西很小就由父親啟蒙，5歲在街頭上展露足球天分，並以7歲之姿入選當地球隊，因為身材矮小被取了「小跳蚤」的綽號。</p> <p>(2)梅西在11歲那年，被診斷出患有與生長相關的疾病，所以從10歲起就無法再長高1公分。</p> <p>(3)13 歲的梅西遇到了改變一生的貴人巴塞隆納的球探雷薩奇，他讓梅西加入青年培訓營，並為他支付注射生長激素的醫療費用。</p> <p>(4)在巴薩的前兩年，由於比同齡隊友矮很多，令梅西感到有些自卑，只有在穿上球鞋，走上球場的時候，梅西才是自信的。</p> <p>(5)10年前他是一個侏儒，10 年後他是一個巨人，不斷在球場上掀起旋風梅西創造了一個又一個傳奇。</p> <p>2.教師歸納：人生難免會遇到困難，若是因此退縮了，可能就會失去成功的機會，勇於嘗試並接受挑戰，不斷的練習，才會有成功的可能。</p> <p>(五)發表與分享：請學童在聽完球王故事後，和學童分享自己的感想，並鼓勵發表優秀的學童。</p> <p>(六)活力存摺：請學童依據自己學習情形，完成課本的評量。</p>						
十三 5/3 5/9	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元八、跳高小子</p> <p>【活動1】抬腿闖關</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1.教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>2.教師準備適當的器材，帶學童到平坦安全的場地進行練習。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.抬腿之舞</p> <p>(1)單腳傳紙圈</p> <p>①學童排成一列使用同一腳(左腳或右腳)，第一位將紙圈掛在抬起的腳掌上，利用單腳依序將紙圈傳遞給下一位。</p> <p>②一腳傳完之後再練習另一腳，傳完後，說說看自己的體驗感覺，覺得用哪一腳傳遞紙圈會比較順暢？</p> <p>(2)抬腿跳</p> <p>①5至6人手牽手圍成一圈，聽教師口令，抬起同一邊的腳(左腳或右腳)，隨著教師指定的節奏單腳往同一個方向繞圈圈跳，跳的時候保持身體平衡。</p> <p>②說說看自己的體驗感覺，用哪一腳跳會比較平穩順暢，並記錄下來。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 八.跳高小子</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>2.越抬越高:原地抬跨過不同高度的橡皮筋。</p> <p>(1)學童分組進行跨跳橡皮筋活動。</p> <p>(2)先從膝蓋高度進行跨跳，再依序增加至胸部及頭部的高度。</p> <p>(3)請學童靠近橡皮筋後，單腳膝蓋抬高跨過橡皮筋後，另一腳再接著抬跨過去。</p> <p>(4)若腳碰到了橡皮筋也沒有關係，可以多練習，直到不再碰到為止。</p> <p>(5)教師鼓勵學童從旁觀察他人跨跳的情形，並從中發現需改進的空間，鼓勵踴躍發言。</p> <p>(三)討論時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.怎樣做才能跨過不同高度的橡皮筋？ 2.跨過不同的高度和膝蓋提高的弧度有什麼關係？討論後再試著跨看看。 3.說說看並和他人分享，活動後有什麼感覺？ <p>(四)總結活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師表揚表現較好的學童，並給予鼓勵。 2.鼓勵學童發表心得感想，並嘗試引導學童自行說出能更有效完成活動的方式及動作。 3.教師鼓勵學童多利用課間時間練習，讓動作更順暢。 <p>【活動2】跳跨障礙</p> <p>(一)熱身活動:教師指導學童整隊，帶操熱身。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.連續踢抬 <ol style="list-style-type: none"> (1)一腳先抬起來，迅速往下踩踏。 (2)踩踏腳蹬地起跳後，另一腳迅速做出空中交換踢腿的動作，此時雙腳同時騰空，雙手手臂往上抬起，帶動身體往上。 (3)落地時以不同於踩踏的腳先著地，落地後膝蓋保持微彎，雙手自然放下擺動保持平衡。 (4)跟著自己的節奏喊1、2、3、跳，連續做出踢抬動作，多練習並保持身體的平衡與協調。 2.側跳跨過障礙物 <ol style="list-style-type: none"> (1)場地布置:在平坦安全的場地上擺放兩張椅子綁上橡皮筋。 (2)遊戲方式 <ol style="list-style-type: none"> ①取出適當的距離後，往前靠近橡皮筋，再利用側跨跳動作跳跨過橡皮筋。 ②依個人能力進行活動，高低可自行設定，盡量身體騰空進行跨跳動作。 					
--	--	--	--	--	--

	<p>③落地時，膝蓋微彎以保持身體的平衡及穩定性。</p> <p>④和同學互相觀察動作及提醒彼此要改進的地方，如跨腳時膝蓋要抬高、跳起時手臂往上抬起帶動身體往上……。</p> <p>(3)說說看，在練習幾次後，自己是否可以做到正確的動作？</p> <p>3.連續側跨障礙物</p> <p>(1)場地布置：在平坦安全的場地上，擺放6個小跨欄或圓錐綁上橡皮筋 並拉開距離。</p> <p>(2)遊戲方式</p> <p>①利用不同方向的起跳，運用左腳和右腳起跳，進行連續側跨跳闖關。</p> <p>②左腳起跳組的起跳腳為左腳，右腳抬跨過障礙物；右腳的起跳組則左腳抬跨過障礙物。</p> <p>③左腳起跳組跳完後，順勢跑到右腳起跳組後面排隊等候練習右腳起跳；右腳起跳組跳完後，則跑到左腳起跳組後面排隊。</p> <p>④藉由此活動的體驗，找出自己最擅長的起跳腳。</p> <p>(3)可以和同學一起合作進行並互相觀摩、持續練習，來修正自己的起跳動作。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1.教師表揚表現較好的學童，並給予鼓勵。</p> <p>2.教師鼓勵學童多利用課間時間練習，讓側跨跳動作更順暢。</p>					
<p>十四 5/10 5/16</p> <p>貳、運動我最行 單元八、跳高小子 【活動2】跳跨障礙 【活動3】剪式跳高 (一)熱身活動：教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1.助跑練習 (1)在平坦安全的場地練習助跑後跳起的動作。 (2)擺臂快跑，速度由慢而快。 (3)起跳的前2步稍微縮小步幅，壓低重心，上身微向後傾。 (4)雙手往上伸直，身體向上伸展，一腳屈膝向上起跳。 2.演練時間：試試看原地練習。 (1)右腳向前跨1步，一腳屈膝起跳。 (2)雙手向上伸直，身體向上伸展。 3.找出適合的節奏：利用地上的圓，練習最後3步踩踏的位置。 (1)場地布置：在兩枝旗竿綁上一條橡皮筋，並在地上畫三個圈。 (2)練習方式</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>3</p>	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 八.跳高小子 九.武術高手</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>	

<p>①右腳起跳者由橫竿左側助跑，與橫竿成30度～45度方向助跑，當起跳腳踩踏定點後，雙手與前導腳往上帶，起跳腳用力一跳，雙手上舉，前導腳向上抬。</p> <p>②左腳起跳者由橫竿右側助跑，與橫竿成30度～45度方向助跑，當起跳腳踩踏定點後，雙手與前導腳往上帶，起跳腳用力一跳，雙手上舉，前導腳向上抬。</p> <p>(3)助跑距離視個人情況做調整，一開始以6至8步的距離練習，注意後面4步的重心改變，最後2步的手臂提拉及前導腳和起跳腳的配合。</p> <p>(4)讓學童多練習，找到自己的節奏，教師從旁協助指導學童動作，可用攝影器材錄下學童動作，再和學童一同討論動作可以如何改善。</p> <p>(5)檢討後讓學童再次操作看看，並鼓勵學童多利用課間練習。</p> <p>4.著墊動作練習</p> <p>(1)由高處落墊</p> <p>①場地布置：擺放跳高墊，並在跳高墊前放一層跳箱。</p> <p>②學童站在跳箱上，身體微蹲重心往前手臂擺動，起跳腳用力往上跳，瞬間前導腳與手臂往上提，帶動身體往上，臀部先觸墊，背部、身體其他部位再落墊。</p> <p>③教師從旁觀看學童落墊動作，提醒用臀部先著墊，雙手和腳往上提，不要壓到或用手去撐軟墊。</p> <p>(2)原地上墊，落墊的順序為臀部→背部，然後翻滾出墊。</p> <p>①將跳高墊前的跳箱撤掉，練習助跑跳跨，落墊盡量以臀部、背部著墊。</p> <p>②完成著墊後，請學童往後翻滾出軟墊。</p> <p>(3)我做到了：請學童依照自己學習的情形，完成課本上的評量。</p> <p>(4)剪式跳高的著墊動作需要藉由不斷的練習，讓整個跳高動作更流暢，也可讓學童克服恐懼。</p> <p>5.起跳、空中動作練習</p> <p>(1)箱上跳躍</p> <p>①場地布置：在跳高墊前放兩枝旗竿綁上一條橡皮筋，前面放一層跳箱。</p> <p>②學童站在跳箱上，身體微蹲重心往前手臂擺動，起跳腳用力往上跳，瞬間前導腳與手臂往上提，帶動身體往上以側跨跳越過橡皮筋，臀部先觸墊，背部、身體其他部位再落墊。</p> <p>(2)踩跳板跳躍</p> <p>①場地布置：在跳高墊前放兩枝旗竿綁上橡皮筋，前面放跳板。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>②學童助跑後用起跳腳踩上跳板，身體微蹲重心往前手臂擺動，起跳腳用力往上跳，瞬間前導腳與手臂往上提，帶動身體往上以側跨跳越過橡皮筋，臀部先觸墊，背部、身體其他部位再落墊。</p> <p>(3)教師從旁觀看，並給予指導，可以視學童程度調整高度，讓學童完成度更高。</p> <p>(4)我做到了：請學童依照自己學習的情形，完成課本上的評量。</p> <p>6.越跳越高</p> <p>(1)教師將學童分組，進行剪式跳高練習，指導一些學童負責記錄成績，一些學童維護場地。</p> <p>(2)學童依自己的起跳腳站定方向，聽教師口令，學童依序出發，一次只能一人進行。</p> <p>(3)教師可從旁架設攝影器材，記錄學童跳高的情形。</p> <p>(4)各組跳完後，教師公布紀錄並請學童檢討動作，找出自己可加強或改善的地方。</p> <p>(5)檢討後再跳，總共跳3次，請學童記錄下自己的成績，並做討論。</p> <p>(6)教師從旁觀看，並給予指導，視學童程度調整高度。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1.教師給予表現較好的學童鼓勵，並請他們示範給同學觀摩。</p> <p>2.鼓勵學童利用課間多練習，提升剪式跳高技巧。</p> <p>(四)活力存摺：教師請學童依據自己的學習情形，完成課本的評量。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元九、武術高手</p> <p>【活動1】創意變變變</p> <p>(一)拳掌動作</p> <p>1.豎掌</p> <p>(1)手掌立起，五指併攏，掌心向前。</p> <p>(2)手掌立起，五指併攏，掌緣向前。</p> <p>2.陰拳：四指向掌心彎屈，拇指壓在食指與中指上方，拳心向下。</p> <p>3.立拳：四指向掌心彎屈，拇指壓在食指與中指上方，拳眼向上。</p> <p>4.立掌：四指併攏，指尖朝前，拇指向上伸直。</p> <p>(二)補充復習各種拳法：</p> <p>1.陽拳：拳心向上的握拳法。</p> <p>2.陽掌：掌心向上的掌法。</p> <p>3.陰掌：掌心向下的掌法。</p> <p>(三)複習基本椿步及示範不同的拳掌法後，請學童分組試試看加上創意的拳、掌動作，變化創意的武術動作並互相觀摩。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>(四)教師將學童分3至5人為一組，每人先設計不同的動作，再依序連續表演出每個人的動作，展演時請各組互相觀摩並選出最有創意的組別。</p> <p>(五)我做到了：教師請學童依照自己學習的情形，完成課本上的評量。</p>						
十五 5/17 5/23	<p>貳、運動我最行 單元九、武術高手</p> <p>【活動2】武術操</p> <p>(一)熱身運動</p> <p>1.教師帶領學童做暖身操，並加強膝蓋與關節的動作。</p> <p>2.在場地上畫一條起點線及終點線，讓學童來回彎腰觸摸起點線及終點線5次，加強熱身活動。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.第一式弓馬站樁：教師示範動作後，再請學童練習。</p> <p>(1)馬步站樁</p> <p>①預備式抱拳：立正站好，雙手掌心向下上舉再拉回置於腰際。</p> <p>②口令1：右腳向右跨成馬步，雙手成掌由腰際向前撐出至胸前，兩手掌相對掌心微向前。</p> <p>③口令2：收回右腳及雙手，成併立抱拳。</p> <p>④口令3：左腳向左跨成馬步，雙手成掌由腰際向前撐出至胸前，兩手掌相對掌心微向前。</p> <p>⑤口令4：收回左腳及雙手，成併立抱拳。</p> <p>(2)弓步站樁</p> <p>①口令1：從併立抱拳姿勢，右腳向前跨成右弓步，右手握拳屈肘於胸前，左手置於腰際。</p> <p>②口令2：收回右腳、右手，成併立抱拳。</p> <p>③口令3：左腳向前跨成左弓步，左手握拳屈肘於胸前，右手置於腰際。</p> <p>④口令4：收回左腳、左手，成併立抱拳。</p> <p>(3)弓馬站樁連續動作練習</p> <p>①教師喊口令，學童做動作，可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。</p> <p>②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>(4)注意事項</p> <p>①兩腳與肩同寬，腳板平行，腳尖朝前。</p> <p>②跨馬步站穩後，先出右拳再出左拳。</p> <p>③拳由腰際推出，手臂伸直，拳心向下。</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	3	南一版教科書 貳、運動我最行 九.武術高手	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>④練習時，呼吸要自然不要憋氣。 ⑤口令1 手的動作，要注意手心微微向外，食、中指相對輕碰。 ⑥弓馬站樁的口令1和3只是左右方向不同而已。</p> <p>2.第二式立拳劈掌：教師示範動作後，再請學童練習。</p> <p>(1)馬步立拳</p> <p>①口令1：從併立抱拳姿勢，右腳向右跨成馬步，同時頭轉向右並擊出右立拳。 ②口令2：收回右腳、右拳，成併立抱拳。 ③口令3：左腳向左跨成馬步，同時頭轉向左並擊出左立拳。 ④口令4：收回左腳、左拳，成併立抱拳。</p> <p>(2)弓步劈掌</p> <p>①口令1：從併立抱拳姿勢，右腳向前跨成弓步，右手由後往上經肩膀繞至前方向前劈，高度與肩膀齊，指尖朝前。 ②口令2：收回右腳、右手，成併立抱拳。 ③口令3：左腳向前跨成弓步，左手由後往上經肩膀繞至前方向前劈，高度與肩膀齊，指尖朝前。 ④口令4：收回左腳、左手，成併立抱拳。</p> <p>(3)立拳劈掌連續動作練習</p> <p>①教師喊口令，學童做動作，可視學童學習進度調整口令的速度。 ②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)分組演練：學童3至5人一組，邊喊口令邊做動作，達到整組的速度一致，並練習從預備式、第一式到第二式的連續動作。</p> <p>(四)注意事項</p> <p>1.練習弓步劈掌時，手要變掌，由後下方向上經肩膀上方前繞行，落在胸前。 2.分組練習時可以邊喊口令邊做動作，以求整齊度。 3.鼓勵學童互相觀摩學習。</p> <p>【活動3】玩遊戲練武術</p> <p>(一)教師提問：學習武術操後，接受魔鏡考驗，你是否能正確且順暢通過挑戰呢？一起試試看。</p> <p>(二)教師說明遊戲規則</p> <p>1.2人一組，由猜拳贏的人當魔鏡說出招式並做出動作，另一人當挑戰者就要做出一樣的動作。 2.若做出正確動作，則算獲勝，並繼續挑戰。 3.若無法做出或做錯動作，這一回合就算輸了。 4.每回合3戰，2勝以上即算通過魔鏡考驗。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>5.第一回合兩兩PK 獲勝者，可繼續再參加下一回合比賽，兩兩PK到最後一回合，獲勝者就是冠軍擂臺主。</p> <p>(三)過程中，教師或觀賞的同學都可指出比賽者有哪些不正確的動作。</p> <p>(四)說說看，進行魔鏡考驗時，要如何才能順利過關？(提示學童，除了認真多練習之外，還要保持專注，才能更順利過關)</p> <p>(五)引導學童能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。</p> <p>(六)引導學童若武術動作不是很熟練，可請教他人或多利用課餘時間練習。</p>						
十六 5/24 5/30	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元九、武術高手</p> <p>【活動4】我是武術高手</p> <p>(一)教師提問：學習武術後，你也會像平平和安安一樣繼續練習，甚至想出不一樣的方式來表演武術嗎？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.分組討論：教師將學童分為3至4人一組，討論並找出一首歌曲搭配所學的弓馬站樁和立拳劈掌的武術動作，並請學童找時間排練。</p> <p>2.學童可先提供音樂曲目給教師，若沒有手提音響，可向學校借用。</p> <p>3.各組先抽籤決定上臺表演的順序。</p> <p>(三)分組競賽</p> <p>1.依照抽籤順序上臺表演。</p> <p>2.由教師當裁判，看哪一組的音樂搭配動作，做得正確又流暢，即獲勝。</p> <p>3.仔細觀賞表演，競賽結束後，請學童發表心得感言。</p> <p>(四)我做到了：教師請學童依照自己學習的情形，完成課本上的評量。</p> <p>(五)飛越峽谷遊戲：教師說明遊戲規則，再讓學童完成飛越峽谷遊戲。</p> <p>1.從起點到終點，請依順序選擇1、2、3、4個號碼前進。</p> <p>2.每個號碼代表一個武術動作，完成動作後，才可繼續前進完成任務。</p> <p>(1)號碼1：做出馬步站樁的動作。</p> <p>(2)號碼2：做出弓步站樁的動作。</p> <p>(3)號碼3：做出馬步立拳的動作。</p> <p>(4)號碼4：做出弓步劈掌的動作。</p> <p>(六)活力存摺</p> <p>1.教師請學童依據自己的學習情形，完成課本的評量。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 九.武術高手 十.羽球同樂</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>

<p>2.我的練功計畫:請學童配合課本完成計畫,針對自己要精進的地方,訂出計畫並觀察自己的成長。</p> <p>(七)引導學童了解,在日常生活練習武術可以增進身體的協調性、柔軟度、肌耐力及平衡感。</p> <p>(八)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,並更深入發揮增進身體活動的樂趣。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元十、羽球同樂</p> <p>【活動1】體適能訓練</p> <p>(一)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學童,是否有與家人一同打羽球的經驗並分享,如何時?何地?感想.....。 觀賞正式羽球比賽影片,簡略了解羽球的活動方式。 介紹室內與室外羽球器材的差異,如場地、器材材質.....。 <p>(二)體適能活動:利用繩梯訓練,增進學童的反應力及敏捷性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 前進小碎步:以前腳掌著地,向前快速碎步跑,每步落在小方格內。 橫向小滑步:身體橫向站立,兩腳依序向側邊平行移動。 左右踏併步:身體橫向面對繩梯,雙腳先後進方格,接著再先後退出,依序向側邊平行移動。 前後交叉步:身體橫向站立,雙腳一前一後交叉向側邊移動。 <p>(三)將學童分成數組進行繩梯接力比賽。</p> <p>(四)分組討論:還可以做哪些動作來增加敏捷性?</p> <p>【活動2】握拍及持球</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 繞羽球場地慢跑。 教師指導學童確實做好伸展操,尤其加強肩部、髖部、手腕腳踝的繞環、背脊、體側、腿部的伸展等。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 握拍方式:教師講解並示範握拍的正確動作,再由學童進行握拍練習。 <ul style="list-style-type: none"> (1)正手握拍:握拍時,手指及掌心要放鬆握住拍柄,虎口對正握把的窄面處,輕握以保持靈活,只有用力擊球瞬間才緊握球拍。 (2)反手握拍:虎口對齊握把右上方稜線,和握把握手,用拇指頂在拍柄的寬面,食指下移。 持球方式:教師講解並示範持球的正確動作,再由學童進行練習,找出適合自己的持球方式。 (1)執球羽毛法:拇指與食指輕執羽毛頂端。 					
--	--	--	--	--	--

	<p>(2)執球腰法:虎口張開,五指輕握羽毛部位,球托向下。 3.用球拍輕輕觸球,感受握拍的感覺。</p> <p>【活動3】拍拍精準</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領操作關節熱身、頸部伸展、手臂環繞、腰部環繞、膝部環繞等。 利用球場慢跑熱身。 體適能活動:利用繩梯訓練,增進學童的反應力及敏捷性。 <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 正手、反手向上擊球:用正手或反手持拍方式握拍,手臂、手腕放輕鬆,利用手腕將球拍由下往上揮擊,練習球感及手腕揮擊的動作。 (1)取出安全距離,先以揮空拍方式練習,熟悉球感及手腕揮擊的動作。 (2)利用球拍拍面,將羽球彈至空中,剛開始以球超過頭部為準,熟練後慢慢將高度提升。 正反手交替向上擊球:用正手反手交替方式將球向上擊球。 自我挑戰:2人一組,輪流操作各種向上擊球動作,並記錄擊球次數。 教師觀察學童操作情形,給予表現佳者鼓勵及表揚,並示範讓同學觀摩。 <p>(三)綜合活動</p> <p>1.接龍擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> 5人一組圍圓,每組1球,組員依序輪流向上擊球。 全部輪完,球掉落次數最少或連續向上擊球次數多者為優勝。 <p>2.討論時間:檢討及修正</p> <ol style="list-style-type: none"> 針對比賽優缺點分組討論: <ol style="list-style-type: none"> 擊球順序如何安排最合適? 組員的站位及擊球高度? 討論後,再進行一次比賽。 						
十七 5/31 6/6	<p>貳、運動我最行 單元十、羽球同樂</p> <p>【活動4】正手發高遠球</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師帶領操作柔軟操+慢跑熱身。 體適能活動:利用羽球場做左右折返跑及前後折返跑。 複習向上擊球,利用球拍拍面將羽球彈起至空中(至少超過頭部高度)。 <p>(二)發展活動</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>			3	南一版教科書 貳、運動我最行 十.羽球同樂	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	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>1.教師講解正手發高遠球的要點。</p> <p>(1)預備:左手持球,左腳在前右腳在後(右手持拍為例),重心落於後腳,右手持拍向後牽引,身體左側向前,左肩對準發球方向。</p> <p>(2)放球:左手放球,眼睛注視球的落點。</p> <p>(3)擊球:放球瞬間,重心隨扭腰移至前腳,利用腕關節加速扭動由右往左擺動,手臂在腰部以下用拍面擊球。</p> <p>(4)完成動作(收拍):揮擊後,手順勢往左後方延伸。</p> <p>2.揮空拍練習</p> <p>(1)聽到教師的哨音,做揮拍分解動作1→2→3→4練習。</p> <p>(2)聽哨音做連續揮拍動作練習。</p> <p>3.正手發高遠球練習:2人一組1球,練習正手發高遠球。</p> <p>4.得分高手</p> <p>(1)全班分成數組,分站羽球場兩側,練習正手發高遠球。</p> <p>(2)每人輪流練習5球,分別將球發至對面A、B、C區。</p> <p>(3)分組競賽:每人5球,將球發至對方區域,A區(1 分)、B區(2分)、C區(3分),最後總計各組總分,積分多者為優勝。</p> <p>5.你拋我擊</p> <p>(1)低手正拍擊球</p> <p>①2人一組,一人向前拋球,另一人以低手正拍方式,將球向前回擊。</p> <p>②動作要領:迅速移位至來球方向,右腳向前跨步的同時右手臂帶動手腕,將球擊向前方。</p> <p>③兩人針對拋球及回擊的方式及動作做討論及修正。</p> <p>(2)高手正拍擊球</p> <p>①2人一組,一人向前拋球,另一人以高手正拍方式,將球向前回擊。</p> <p>②動作要領:迅速移位至來球下方,側身持拍伸直手臂,當球在頭部前上方時,將球擊向前方。</p> <p>③兩人針對拋球及回擊的方式及動作做討論及修正。</p> <p>(3)反手擊球</p> <p>①2人一組,一人向前拋球,另一人以反手拍方式,將球向前回擊。</p> <p>②動作要領:迅速移位至來球方向,右腳向左前方跨步,重心在右腳,擊球時球拍由左下方向右肩前上方揮動。</p> <p>③兩人針對拋球及回擊的方式及動作做討論及修正。</p> <p>(4)綜合活動</p> <p>①檢討及修正:針對拋球及各種回擊球的優缺點共同討論。</p> <p>②討論完後再進行練習。</p> <p>③可由教師或技能較優的學童擔任拋球者。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>④透過反覆的練習，增加學童拋球能力。</p> <p>6.你來我往</p> <p>(1)由教師講解活動規則：利用學到的羽球技巧，進行一場比賽。</p> <p>①分成兩隊，取球場的半場進行比賽，先由一方組員發高遠球至對方區域，另一組將球擊回。</p> <p>②擊完球者，迅速移動至後排，下一位組員立即向前準備，依序輪替。</p> <p>③若擊球後未落至對方區域或未能擊到球，都算對方得1分。</p> <p>④比賽中由得分的一方重新發球。</p> <p>(2)分組競賽：每組4至5人進行分組比賽，最後總計各組總分，多者為優勝。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.檢討及修正：針對你來我往的比賽做檢討修正，找出增加得分的方法。</p> <p>(1)擊球落點的位置及距離。</p> <p>(2)組員移動的方向及默契。</p> <p>2.討論完後再進行一次比賽。</p> <p>(四)歸納總結</p> <p>1.教師做本節學習的總結論。</p> <p>2.鼓勵學童多利用課餘時間練習羽球運動，並依自己的學習成長完成活力存摺的自我評量。</p> <p>3.預告下次上課內容。</p> <p>4.整理場地，器材歸定位。</p>						
十八 6/7 6/13	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元十一、功夫小將領</p> <p>【活動1】認識柔道運動</p> <p>(一)熱身活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別加強並認識身體部位動作的伸展(可參考附件一靜態伸展操)。</p> <p>(二)引起動機：教師於活動前，讓學童複習前一個學期學過的護身倒法，再進一步引導學童認識柔道運動。</p> <p>(三)發展活動</p> <p>1.柔道是一項技擊性運動項目，強調攻防技巧及學習如何保護自己，柔道運動的學習是循序漸進的，除了讓身體健康外，終極目標則是學會防身、保護自己。</p> <p>2.始於禮、終於禮—認識柔道禮節</p> <p>(1)「敬禮」是學習柔道的第一堂課，且在柔道訓練和比賽中占有很重要的涵義。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 十一.功夫小將領</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>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>

<p>(2)教師可以讓學童倆倆一組，在一個小型的場地範圍，學習對場地及選手的尊重禮節。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①進場時先向場地敬禮。 ②踏上四方格場地再敬一個禮。 ③裁判喊比賽開始前，與對手相互敬禮。 ④比賽結束時要與對手敬禮。 ⑤離開四方格場地前再敬一次禮。 ⑥離開比賽場前，敬最後一次禮。 <p>3.龍蝦運動練習</p> <p>(1)教師先跟學童說明：龍蝦是靠胸部的步足爬行，遇到危險時，可藉著腹部的伸縮彎屈，快速的向後方移動閃躲。</p> <p>(2)學習龍蝦運動，可以讓身體具備防備姿態，隨時應對危險狀況發生。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①基本護身姿勢，雙手置於兩側。 ②側躺，雙手自然擺放於臉前，縮腿腳蹬墊彎腰，頭向腹部靠近。 <p>(3)身體轉另一側重複動作。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①基本護身姿勢，雙手置於兩側。 ②側躺，雙手自然擺放於臉前，縮腿腳蹬墊彎腰，頭向腹部靠近。 <p>(4)請學童多練習幾次，以熟練動作。</p> <p>(5)討論與檢視自己的動作是否有需要改進的地方，再練習一次，看看有沒有進步。</p> <p>4.反龍蝦運動練習</p> <p>(1)教師可指導學童當面對危險或被壓倒時，能及時做出防衛動作。</p> <p>(2)學習反龍蝦動作可以讓你在面對危急時，推開或躲避近身的危險。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①基本護身姿勢，雙手置於兩側。 ②當左肩觸碰地板時，用右腳掌撐地，用腹部力量頂起來。 ③換邊操作，當右肩在地板時，用左腳掌撐地，再用腹部力量頂起來。 <p>(四)鼓勵學童認真學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師鼓勵學童能多利用課餘時間，找有墊子的地方練習。 2.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 <p>【活動2】步步為營</p> <p>(一)熱身活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別加強並認識身體部位動作的伸展(可參考附錄一靜態伸展操)。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學習站姿自然體式摔技 	身體活動。						
--	-------	--	--	--	--	--	--

<p>(1)教師於教學前,可以跟學童分享柔道運動的初學者必須先學習控制好身體的重心、姿勢,才能為摔法技術扎根。</p> <p>①正自然體站立:兩腳站直線上,兩腳與肩同寬。</p> <p>②右自然體:採自然體姿勢,右腳前跨一步。</p> <p>③左自然體:採自然體姿勢,左腳前跨一步。</p> <p>(2)教師可以提醒學童應注意事項:</p> <p>①膝蓋自然伸直體重平分在兩腳,頭和軀幹伸直,兩臂自然垂放兩側,注視前方。</p> <p>②自然體是自然站立姿勢,能做出敏捷的動作,穩定性好,可減少疲勞,是對攻守都有利的基本姿勢。</p> <p>③自然體站立的時候,兩腳要與肩膀同寬,才是正確的動作。</p> <p>2.學習基本步法</p> <p>(1)教師可以先說明柔道運動的站立姿勢非常重要,因為在各種摔法中,都是由站的姿勢開始,且姿勢的好壞會影響攻擊技術的連貫性及敏捷性。</p> <p>(2)尤其當腳步移動時,重心會跟著移動,若是移動的步伐有錯誤,重心偏離了,就很有可能在一瞬間被摔倒、決定勝負。</p> <p>①步足:雙腳前後移動。</p> <p>②前繼足:後腳跟著前腳向前走。</p> <p>③橫繼足:橫向走併步,保持重心在中間。</p> <p>(三)教師指導學童2人一組練習自然體站姿及基本步法,彼此可以互相觀摩給予意見。</p> <p>(四)鼓勵學童認真學習</p> <p>1.教師鼓勵學童能多利用課餘時間,找有墊子的地方練習。</p> <p>2.課後指導學童洗手、擦汗,並喝水補充水分。</p> <p>(五)安全的學習場域</p> <p>1.找尋具備合格證照的教練指導,以及要到擁有安全訓練設置的場館進行運動學習。</p> <p>2.引導活動</p> <p>(1)教師引導學童去思考,若要學習技擊類柔道運動,可以去哪兒練習?</p> <p>(2)讓學童自由發揮回答。</p> <p>3.教師最後綜合歸納</p> <p>(1)運動訓練要找「合格的教練指導」及擁有「安全的訓練場館設置」。</p> <p>(2)建置安全的運動環境,才能維護參與者安全,避免學習時引發憾事。</p> <p>4.資料參考:技擊運動訓練館設置及輔導要點。</p>					
十九 貳、運動我最行	1b-II-2 辨別生活	Bd-II-2 技擊基本	3	南一版教科書	觀察評量 視需要註明表內

6/14 6/20	<p>單元十一、功夫小將領</p> <p>【活動3】臺灣柔道選手</p> <p>認識柔道女王連珍羚</p> <p>(一)教師介紹連珍羚</p> <p>1.連珍羚(1988年1月31日)中華民國柔道選手，身高168公分，體重57公斤。</p> <p>2.2014 年成為臺灣柔壇第一位旅日職業選手。</p> <p>3.2015 年成為臺灣柔道史上的第一面國際柔道大獎賽金牌得主。</p> <p>4.2016 年奧林匹克運動會柔道女子57公斤級比賽獲第五名，創下臺灣柔壇在奧運最佳成績。</p> <p>5.2017 年在決賽擊敗杜塞道夫大獎賽的銅牌得主Jovana Rogic，成為中華隊史上第一位在大滿貫系列賽事中獲得金牌的選手。</p> <p>(二)教師透過人物的介紹，引導學童學習懂得尊重，才是賽場上的贏家。</p> <p>(三)教師帶領學童了解柔道女王連珍羚的故事，讓自己學習女王所說的「相信自己才是真勇氣」。</p> <p>•認識柔道英雄楊勇緯</p> <p>(一)教師介紹楊勇緯</p> <p>1.楊勇緯生涯中的兩大目標是世界第一與奧運金牌，如今他逐步完成了其中之一，依照國際柔道總會公布的最新世界排名，楊勇緯在男子60公斤量級成為世界第一。</p> <p>2.2021年在東京奧運獲得銀牌，是臺灣柔道史上第一位在奧運奪牌的人，也是第一個登上世界第一的臺灣選手。</p> <p>3.楊勇緯說「雖然看到自己的排名重新統計是在世界第一的位置，但是我還是會專注在眼前每一場比賽，希望在之後的比賽中都有好的表現，讓世界排名能夠繼續維持。」</p> <p>(二)教師透過人物的介紹，引導學童學習楊勇緯的自律，才能是賽場上的贏家。</p> <p>(三)教師帶著學童了解柔道英雄楊勇緯的故事，讓學童學習要永遠向更好的自己挑戰。</p> <p>(四)教師歸納：兩位選手帶給我們的啟示，不只是在競技場上的榮耀，更要學習他們對人生態度的堅持與執著。</p> <p>(五)活力存摺：教師指導學童進行課本自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則還要繼續努力。</p> <p>1.請學童各自找一位伙伴一起過武關，完成後在○中打V。</p> <p>(1)龍蝦運動。</p> <p>(2)反龍蝦運動。</p> <p>(3)氣宇軒昂「前繼足」走。</p>	<p>情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>動作。</p> <p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>貳、運動我最行</p> <p>十一.功夫小將領</p> <p>十二.水中蛟龍</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>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>2.學完這單元後，對柔道運動有更多的認識，我學得較好的動作項目是：</p> <p>(1)腰力訓練——龍蝦運動。 (2)腰力訓練——反龍蝦運動。 (3)站姿正自然體。 (4)右自然體。 (5)左自然體。</p> <p>3.說說看，從柔道選手們的故事中，你得到了哪些啟發及想法呢？</p> <p>4.做完評量後，請在柔道小將的臉上畫上表情。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元十二、水中蛟龍</p> <p>【活動1】戲水安全</p> <p>(一)引起動機：由教師詢問學童是否有從事水域活動的經驗，並透過學童發表了解從事水域活動的態度與觀念為何？</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.透過投影片PPT 的介紹，讓學童了解常見的戶外戲水的種類，如海水浴場游泳、野溪玩水烤肉、溯溪探險、泛舟等等。</p> <p>2.觀賞水域安全影片，讓學童藉由影片思考各項水域的種類與安全性，並進行以下問題的討論。</p> <p>(1)你知道哪些水域是安全的嗎？ (2)你要如何進行判斷？判斷的依據是什麼？(可透過公告或是標誌來辨別、有否設立救生站或救生員) (3)鼓勵學童與家人分享上課內容及心得，學習並規畫選擇安全的戲水場域。</p> <p>3.介紹安心玩水6招：鼓勵學童發表。</p> <p>(1)留意天氣變化。 (2)選擇合法地點。 (3)應有家長陪同。 (4)穿戴救生設備。 (5)不穿厚重、吸水衣褲下水。 (6)避免危險行為。</p> <p>(三)綜合活動：教師歸納與說明</p> <p>1.熟記水上安全標誌並確實遵守。 2.戲水或游泳時要有家長陪同，並選擇有救生員及水上安全標誌的場所。 3.當同伴邀你去水圳、溪流、池塘、大排水溝等地方戲水時，應勇敢拒絕。</p>						
--	--	--	--	--	--	--

	<p>4.許多溪流看起來平穩，水底下卻暗藏離岸流，若是被捲入，就很難抽身。</p> <p>5.生命非常寶貴，重視水域安全，不去危險水域玩水，以免悲劇發生。</p> <p>貳、運動我最行</p> <p>單元十二、水中蛟龍</p> <p>【活動2】漂浮真好玩</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1.上課前集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。</p> <p>2.請學童更換泳衣、泳褲、戴泳鏡、泳帽。</p> <p>3.暖身運動：肩膀繞環→腰部繞環→腕關節、踝關節繞環→頸部伸展→手部向上伸展→體側伸展→腿部伸展→輕跳拍掌。</p> <p>4.稍微淋浴後分組入水池。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.扶牆漂浮</p> <p>(1)複習舊經驗，2人一組，輪流做雙手伸直扶牆，全身放輕鬆，使身體自然浮起，另一人在旁協助。</p> <p>(2)若不能順利浮起時，在旁協助者可以輕輕撐起其腿部或腹部。</p>					
二十一 6/21 6/27	<p>貳、運動我最行</p> <p>單元十二、水中蛟龍</p> <p>【活動2】漂浮真好玩</p> <p>2.漂浮前進</p> <p>(1)雙人牽手漂浮：2人一組面相對，漂浮者先閉氣俯身漂浮，協助者以手扶持漂浮者，慢慢向後退。</p> <p>(2)3人漂浮：3人一組，2人分站練習者左右兩側，協助練習者向前漂浮。</p> <p>3.持物漂浮</p> <p>(1)持浮板漂浮：讓學童持浮板進行漂浮練習。</p> <p>(2)抱球漂浮：讓學童抱球進行漂浮練習。</p> <p>(3)屈膝漂浮+水中站立</p> <p>①讓學童深吸氣後雙手抱膝，頭沉入水中，藉人體比重與水相近，吸一口氣再放鬆身體漂浮起，或將雙手自然下垂亦可，憋氣，再慢慢用鼻子吐氣。</p> <p>②若有學童不敢自行操作，教師或可另找一學童在旁協助他完成動作。</p> <p>③當漂浮後要在水中站立換氣時，將雙手往下划水，雙腳往腹部收腿，腳伸入池底站立後，吸氣。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	3	<p>南一版教科書 貳、運動我最行 十二.水中蛟龍</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>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>

<p>④熟練水中站立動作，可以讓漂浮者不懼怕水。</p> <p>4. 蹤牆漂浮</p> <p>(1)漂浮後站立</p> <p>①指導學童利用單腳或雙腳蹬牆，雙手伸直、身體放鬆向前漂浮，起身時屈膝壓水，待身體垂直後再站立。</p> <p>②蹬牆漂浮前進力量來自靠蹬牆或蹬地，因此飄浮在水面上時，身體用力易使肌肉緊張而下沉，漂浮時全身伸直並放鬆，才能漂得好。</p> <p>(2)火箭筒漂浮：指導學童利用單腳或雙腳蹬牆向前漂浮後，雙手前伸，起身時屈膝壓水，待身體垂直後再站立。</p> <p>(3)十字架漂浮：指導學童利用單腳或雙腳蹬牆向前漂浮後，將雙手側平舉，起身時屈膝壓水，身體垂直後再站立。</p> <p>(4)過山洞漂浮：2人一組，1人在前方拿著呼拉圈並立起，1人用單腳或雙腳蹬牆，向前漂浮後，穿過呼拉圈，起身時屈膝壓水，待身體垂直後再站立。</p> <p>(三)綜合活動：漂浮高手</p> <p>1.2 人一組互相比試，看誰蹬牆漂浮的距離最遠？</p> <p>2.全班分成數組，以各組成員蹬牆漂浮的距離總合為依據，多者為優勝。</p> <p>(四)教師回饋及總結</p> <p>1.若是能把漂浮練好，水中的環境就跟在岸上沒兩樣，可以快樂的在游泳池裡嬉戲，享受戲水的樂趣。</p> <p>2.請學童上岸更衣，並注意保暖。</p> <p>【活動3】打水真有趣</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1.上課前集合學童，說明並清點人數，觀察及詢問學童是否有身體不舒服的情況，教師講解授課內容與進度。</p> <p>2.請學童更換泳衣、泳褲、戴泳鏡、泳帽後，做暖身運動。</p> <p>3.暖身運動：肩膀繞環→腰部繞環→腕關節、踝關節繞環→頸部伸展→手部向上伸展→體側伸展→腿部伸展→輕跳拍掌。</p> <p>4.稍微淋浴後分組入水池。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1.陸上打水</p> <p>(1)岸邊打水可使學童的腳部肌力先熟悉水中的阻力。</p> <p>(2)坐在池邊將腳伸入水中，踢腿時雙腳成內八字形、腳掌下壓，以大腿帶動小腿，小腿再帶動腳掌，兩腿上下約30至40公分。</p> <p>2.扶岸打水</p> <p>(1)頭及臉入水，練習憋氣及換氣。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>(2)雙手扶池邊，將肩浸入水中，身體漂浮平直，髋關節伸展，練習時可要求大腿帶動小腿打水，向下打水時稍用力，向上則放鬆，可做快打和慢打的交替練習。</p> <p>(3)打水重點</p> <ul style="list-style-type: none"> ①以髋關節為軸，大腿帶動小腿。 ②腿部動作柔軟而有節奏。 ③踝關節須保持放鬆，兩腳掌成內八字形。 ④打水時，上下幅度兩腳相距約30公分。 ⑤腿部交換頻率為待下踢的腳浮上水面後，另一腳再向下踢。 <p>3.打水換氣</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)雙手持浮板打水，深吸一口氣憋氣再將頭臉入水，身體放鬆漂浮，利用韻律呼吸邊換氣邊打水。 (2)在水中慢慢的用鼻子吐完氣，換氣時輕輕將頭臉抬出水面用嘴吸氣。 <p>(三)綜合活動:雙人牽手打水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成四組，排列於泳池岸邊，每組每次2人進行，從岸邊出發。 2.一人兩手伸直，以漂浮打水前進，另一人手扶打水者向後退，輔助打水者前進，距離約10~15公尺。 3.熟練時，後面5公尺可以後手，讓打水者自行打水前進。 4.結束後，2人角色互換返回，再換同組另2人進行。 <p>(四)討論與分享:說出對方打水前進動作的優缺點。</p> <p>打水接力</p> <ul style="list-style-type: none"> (一)教師將全班分成四組，每組再分為兩小組，相距約15公尺，進行打水接力比賽。 (二)教師哨音響起後，由一方出發，雙手持浮板以捷式打水方式前進，直到另一組處，換人進行並返回，最先完成的組別獲勝。 (三)討論與分享:說出剛才比賽的優缺點，並針對缺點提出改進方法。 <p>(四)再進行一次比賽。</p> <p>(五)請學童上岸更衣，並注意保暖。</p> <p>(六)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活力存摺:請學童依據自己的學習情形，完成課本的評量。 2.分組發表分享：鼓勵學童分享學習游泳感想。 3.教師回饋及總結:只要把漂浮練好，水中的環境就能跟在岸上一樣，可以快樂的在游泳池裡嬉戲，享受戲水的樂趣。 4.回家作業:與家人共同完成「我的游泳計畫表」。 5.預告下次上課內容。 					
--	--	--	--	--	--

	6.整理場地, 器材歸定位。						
二十一 6/28 6/30	休業式						

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……)