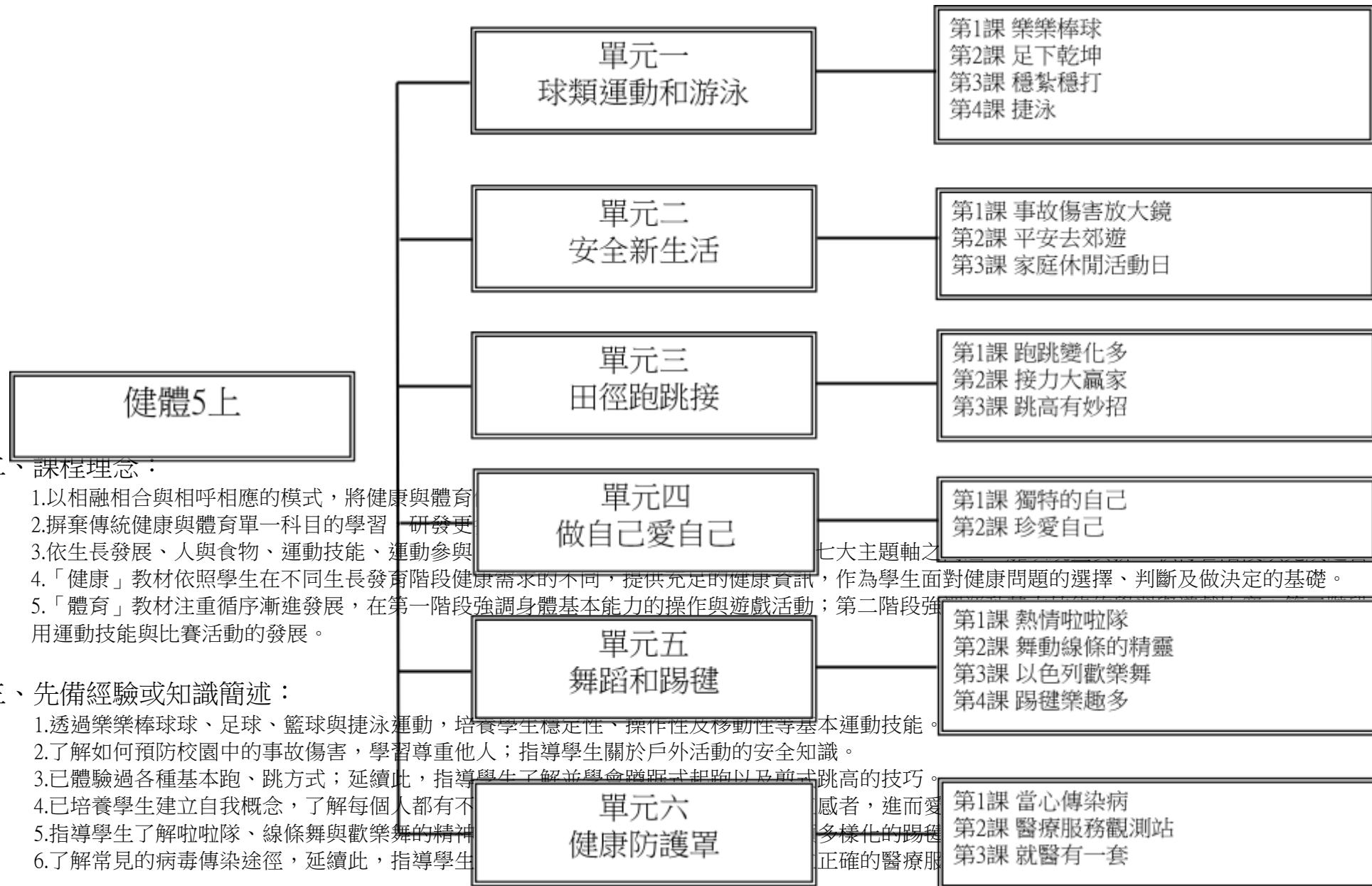


# 雲林縣一一一學年度第二學期廉使國民小學五年級健體領域教學計畫表 設計者：五年級團隊

## 一、課程架構圖：



## 三、先備經驗或知識簡述：

- 透過樂樂棒球、足球、籃球與捷泳運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
- 了解如何預防校園中的事故傷害，學習尊重他人；指導學生關於戶外活動的安全知識。
- 已體驗過各種基本跑、跳方式；延續此，指導學生了解並學會蹲距式起跑以及前式跳高的技巧。
- 已培養學生建立自我概念，了解每個人都有不
- 指導學生了解啦啦隊、線條舞與歡樂舞的精神
- 了解常見的病毒傳染途徑，延續此，指導學生

## 四、課程目標：

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

## 五、教學策略建議：

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

## 六、參考資料：

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

## 七、課程計畫：

### 學習總目標：

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



起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
一	8/30   9/2	一、球類運動和游泳	樂樂棒球	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.學會快速跑壘與踩壘。 2.了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3.熟悉內外野傳接球的基本動作要領。	<p><b>【活動一】跑壘追逐</b></p> <p>1.教師帶領學生暖身，避免運動傷害。</p> <p>2.教師指導學生進行「跑壘追逐」活動：(1)以原樂樂棒場地，2人一組，一前一後站上本壘（A在前B在後）。(2)教師的哨音響起後，A從本壘快速跑出發，依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(3)B在A踩到一壘後，立即從本壘出發，同樣依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(4)如果B能在A跑回本壘前拍到A的肩膀，則達成任務。(5)每2人一組都跑完後，各組兩人角色互換，再從第一組開始進行活動。</p> <p>3.熟練後可縮短兩人間距，增加活動的挑戰性。</p> <p><b>【活動二】跑一圈傳二圈</b></p> <p>1.教師說明活動方法：(1)全班平分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。(2)跑壘組派出1人站在本壘上；傳接球組派出4人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。(3)跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳2圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為1圈）。傳接球失誤時，由接球者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。(6)比賽跑壘1圈和傳球2圈的速度，比較快完成的組別獲得1分。(7)跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。</p> <p>2.「傳接球組」四人位置可輪流互換，待「跑壘組」全部跑完後，交換組別角色，繼續進行遊戲。</p> <p><b>【活動三】內外野傳接球</b></p> <p>1.教師指導學生演練「內外野傳接球」，9人一組，一人在本壘處擔任捕手，負責丟球到「外野區」，其他8人分別站在各壘包近處、投手區、外野區等位置。</p> <p>2.本壘→外野→一壘→本壘：捕手將球傳丟向外野區，外野手接到球後，回傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>3.本壘→外野→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>4.本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。</p> <p>5.反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，來適時輪替角色，體驗不同位置，使用肩上傳接或反彈球傳接來熟練「內外野傳接球」的動作。</p>	教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享	

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
二	9/5   9/9	一、球類運動和游泳	樂樂棒球	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2.了解樂樂棒球的比賽規則 3.學習辦理樂樂棒球比賽。 4.樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。	<p><b>【活動四】擊球與防守</b></p> <p>1.全班平分成三組，一組為「進攻組」，另外兩組為「防守組」。</p> <p>2.活動規則：(1)進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野間防守，並派一人站在一壘接球。(2)進攻組擊球後迅速跑向一壘，如能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得1分。(3)進攻組依序擊球，直到進攻組每人都擊過一球後攻守交換，改由其中一組防守組擔任進攻組。(4)三組都擔任過進攻組後，統計三組得分，分數最多的組別獲勝。</p> <p>3.教師適時提示防守動作要領：兩手伸出、雙腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。</p> <p>4.進攻組一人進行「擊球進攻」，持棒揮擊球座上的球，界外或揮空都要重來，直到擊出有效球為止。</p> <p>5.教師提示擊球要領。</p> <p>6.教師準備計分板，即時登錄並累計各隊得分。</p> <p><b>【活動五】龍虎決戰</b></p> <p>1.參考<u>中華民國樂樂棒球協會</u>比賽規則並依實際教學略做調整，以符合上課需求。規則：(1)正式比賽打4局，第1、3局由兩隊1至9棒球員上場，第2、4局由兩隊10至18棒球員上場，每隊共18名先發球員；打擊者若被判三好球就算出局，打完9棒則兩隊攻守交換。(2)打擊者尚未揮棒打擊前，防守方不可超過投手板趨前防守。(3)已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為時判定出局。(4)進攻方踩橘色壘包；防守方踩白色壘包。(5)打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原所站的壘包。(6)跑壘員在一局比賽結束之前，按一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，可得1分。(7)統計得分，分數較多的隊伍獲勝。</p> <p>2.教師說明比賽規則並擔任比賽主審。</p> <p><b>【活動六】主辦賽事工作分配</b></p> <p>1.本節課主要在學習如何協助辦理樂樂棒球比賽，累積相關經驗。教師指導學生工作分配，全班分成三組：(1)第一組為工作人員兼裁判，負責準備開幕、閉幕事宜、自製獎狀、擔任裁判、賽後頒獎等職掌。(2)第二組為龍隊選手、第三組為虎隊選手，兩隊選出隊長、設計隊呼、安排打擊順序、防守位置等。</p> <p><b>【活動七】主辦賽事</b></p> <p>1.本節課依據【活動六】主辦賽事工作分配進行活動。</p> <p>2.開幕典禮由教師擔任大會主席，第一組派人擔任司儀，指揮運動員進場，接著各隊表演「隊呼」，進行運動員宣誓儀式，再由大會主席開球，雙方選手面對面敬禮並握手，結束後正式展開比賽。</p> <p>3.參照【活動五】的比賽規則，進行比賽。賽後進行閉幕暨頒獎典禮。獎項包括個人及團體名目：冠軍獎、鐵面無私獎、最佳打擊獎、最佳守備獎、最佳飛毛腿獎及團隊精神獎等。</p> <p>4.教師針對團隊比賽前、中、後的表現提出建議，透過主辦賽事的經驗，讓學生體會參與團體比賽、同儕互動合作的重要。</p>	3	1.教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 2.教師指導學生於課前做好主辦賽事的工作分配。 3.教師提醒被分配到第一組的學生自製獎狀，於比賽後頒發。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

三	9/12   9/16	一、球類運動和游泳	足下乾坤	<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>4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>1.了解足球運動的由來。</p> <p>2.做出足球基本觸球動作。</p> <p>3.認真參與動作的練習。</p> <p>4.做出足球基本盤球動作。</p> <p>5.了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。</p>	<p><b>【活動一】足球的起源</b></p> <p>1.教師提問：足球運動的由來為何？目前足球運動哪些地區最為盛行？</p> <p>2.教師歸納說明足球運動的發展。</p> <p>3.學生發表對足球的認識，針對學生發表的內容適時補充說明並給予肯定。</p> <p><b>【活動二】球感考驗</b></p> <p>1.教師示範說明不同觸球動作，須注意控制腳的力量，速度由慢而快。</p> <p>2.學生進行球感活動：(1)原地點球。(2)原地觸球。(3)左右拉球。</p> <p>3.學生練習後，教師可以哨聲控制換腳的速度，提高練習的難度與趣味性。</p> <p><b>【活動三】原地盤球</b></p> <p>1.指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。</p> <p>2.教師說明足內側觸球動作要領：腳尖須微翹、腳跟稍離地面。</p> <p>3.練習時注意雙腳距離盡量張大，換腳時腳微微離開地面，踢球時只需輕碰，以便將球穩穩的控制在腳邊。</p> <p><b>【活動四】盤球前進</b></p> <p>1.單腳直線來回盤球：活動以分組方式進行，一人盤球前進，盤球時以足內側觸球方式進行，繞過路障後盤回出發處，換下一位組員進行。</p> <p>2.學生發表盤球時的動作要領：速度不要太快、放低身體的重心等。</p> <p>3.踢球後要保持追球的動作，且觸球力量不可太大，以免花多數時間追球。</p> <p><b>【活動五】盤球繞物</b></p> <p>1.單腳盤球繞物：用角錐圍成三角形，練習繞三角形以單腳盤球前進，加強變換方向盤球及停球練習，接近轉彎處需快速上前將球停住再繼續盤球。</p> <p>2.雙腳盤球繞物：6人一組在長20公尺的場地，每隔三大步放置一個障礙物，學生從起點以雙腳交互盤球前進，以S形繞物方式繞過障礙物後盤回升發處。</p> <p><b>【活動六】足內外側踢球</b></p> <p>1.教師說明球場上常利用的足內、外側踢球動作，差別在於用腳的部位不同，並示範踢球動作。學生練習(1)足內側踢球。(2)足內側前端踢球。(3)足外側踢球。(4)足外側前端踢球。</p> <p>2.3人一組輪流輕踢球，分別以左右腳嘗試四種不同的踢球方式，一人踢球，另外兩人協助撿球。</p> <p><b>【活動七】穩住陣腳</b></p> <p>1.2人一組相距約10公尺面對面站立，一人以足內側傳球方式將球傳給對方，另一人以足底停球方式把球停住。</p> <p>2.練習以踩停與擋停的方式停球，踩停時，停球腳的足尖上翹，足背與地面約呈現45度，輕輕踩住來球；擋停時，身體微側，以足內側輕輕將來球擋下。</p> <p>3.若球速不快且彈跳時距地面高度低於膝關節，可用足底停球把球控制住。</p> <p>4.進行左右移動停滾地球練習。</p> <p><b>【活動八】二人踢傳練習</b></p> <p>1.教師示範並說明足內外側踢傳動作要領：(1)踢球腳足尖微翹，足跟稍離地面。(2)足與球接觸部分：足內外側由踝關節至足趾部分皆可。</p> <p>2.2人一組分列於兩端，，距離可依實際練習狀況慢慢加長。</p>	<p>1.教師於課前蒐集足球起源的參考資料。</p> <p>2.教師準備與學生相同數量的足球。</p> <p>3.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。</p> <p>4.教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師觀察</p>	<p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p>

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
四	9/19   9/23	一、球類運動和游泳	足下乾坤、穩紮穩打	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1.做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2.快樂參與遊戲，表現合作態度。 3.熟悉球感，提高控球能力。 4.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 5.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。	<p><b>【活動九】四人交叉踢傳球</b>            1.待大多數學生均能順利進行兩人踢傳練習後，再進行變化踢傳—四人交叉踢傳。            2.教師先請四位學生示範踢傳動作與踢傳路線，接著讓學生分組練習。            3.踢傳活動進行時，每人相距約10公尺，待學生熟練後再慢慢增加距離。</p> <p><b>【活動十】盤球後對傳練習</b>            1.3人一組圍成三角形，彼此相距4~6公尺。A先以足內側盤球繞過B後回到原地，再將球以足內側踢球的方式傳給C。C以足內側盤球繞過A後，接著傳球給B；B以足內側盤球繞過C後，將球傳給A，以此類推。</p> <p><b>【活動一】你拋我接</b>            1.教師示範拋接動作：(1)自拋自接。(2)你拋我接。</p> <p><b>【活動二】運球折返跑</b>            1.學生每人1顆球，教師示範說明後學生練習。            2.運球折返跑：(1)全班分四組，利用籃球場的場地線進行活動。(2)折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。(3)四組各自排成一列，站在一端的場地線後方，第一人持球。(4)每組第一人運球前進，運到另一端的場地線後折返，將球交給下一個組員，最快輪完的組別獲勝。            3.後退轉身前進運球：(1)運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球3~4下，轉身運球前進回原出發點。(2)於折返時全程以後退運球方式回原出發點。</p> <p><b>【活動三】以退為進運球接力</b>            1.全班分成四組，每組分兩隊相對排列，一隊排頭持球練習直線運球。            2.持球者運球以直線前進，以「前進2步後退1步」的步伐運球至對面，再把球交給下一人，最快完成運球接力的組別獲勝。結束後繼續進行曲線運球。            3.每組前方擺放障礙物，運球前進遇障礙物時先後退1步再以S形繞行障礙物，返回後換下一人進行，最先完成的組別獲勝。</p> <p><b>【活動四】單腳胯下運球前進</b>            1.教師說明若能熟練運球動作，可在籃球比賽中穿梭自如。            2.教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前踩一步後將球於胯下反彈至另一側，並以另一手繼續運球時後腳跟上，再將球交回原單手運球，依此方式前進至中線後於球場兩側返回。</p> <p><b>【活動五】三重威脅</b>            1.教師講解三重威脅動作要領。            2.2人一組練習，進行三重威脅的傳球準備動作時將球傳出，對傳10~20次。</p> <p><b>【活動六】四角傳球</b>            1.教師示範說明，學生練習：(1)4人一組每組3顆球，依指定傳球路線以胸前傳接球傳接1顆球，接球時須完成三重威脅動作後，再傳給下一人。            (3)球在過程中落地則重新再以1顆球傳接。(4)傳接最多顆球並維持最久的組別獲勝。            2.傳接1顆以上的球時，除了傳球外，還須注意接球的準確度。</p>	1.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 2.教師依學生人數準備兩人1顆足球。 3.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 4.教師準備與學生相同數量的籃球。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解	

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
五	9/26   9/30	一、球類運動和游泳	穩紮穩打、捷泳	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.熟練傳接球的正確動作與要領。 2.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4.能做出捷泳打水與划手動作。	<p><b>【活動七】最佳主角</b></p> <p>1.教師示範說明，學生練習：(1)5人一組，其中一人擔任主角，與其他人分成兩邊面對面站立，傳接1顆球。(2)主角持球以胸前傳球方式將球依序傳給組員，組員接到球後，以地板傳球方式回傳給主角。(3)組員都傳完球後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角的位置。</p> <p>2.學生熟悉活動與球感後，可挑戰同時傳接1顆球以上，訓練傳接球的專注度。</p> <p><b>【活動八】地板傳接球</b></p> <p>1.教師示範說明，學生練習：(1)全班平分成A、B、C三組，各組排成一列並圍成三角形，組距約6~8公尺，A組排頭持球。(2)A組排頭以地板傳球方式傳至B組後，跑到B組後方排隊，B組隊員接到球後再以地板傳球傳至C組後，跑到C組後方排隊，以此類推。</p> <p>2.教師可視學生練習情況增加傳接球數，或改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。</p> <p><b>【活動一】捷泳漂浮打水前進</b></p> <p>1.指導學生以口和鼻吐氣，漂浮打水前進動作：(1)蹬牆漂浮：站立池邊，一腳彎曲壓住池壁，雙手伸直，身體向前，吸氣後臉部進入水中；另一腳提起後，雙腳同時提起並踢壁蹬牆，順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。(2)蹬地漂浮：雙手伸直，吸氣後蹲入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前趴順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。</p> <p>2.漂浮後繼續以捷泳打水方式前進，距離以泳池寬度為原則，學生6~8人一組同時進行。</p> <p>3.教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水中造成前進的推進力；打水時，應以髖部為軸心，而非以膝關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。</p> <p><b>【活動二】捷泳划手練習</b></p> <p>1.教師先於池岸上再進入池中示範划手動作，面向池壁臉部朝前、頭部保持在水面上：(1)一手由水面向下划手。(2)手肘提起離開水面後，再將整隻手臂抬出水面。(3)向前伸平，並換另一手進行。</p> <p>2.扶牆划手練習：學生6~8人一組，同時於池邊進行划手練習。</p> <p>3.水中行走划手練習：以泳池寬度為距離，學生6~8人一組，同時在水中一邊前進一邊練習划手動作。</p>	3	1.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2.教師準備籃球至少15顆。 3.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。	1.提問回答 2.操作學習	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。 <b>【海洋教育】</b> 1-3-2體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	一、瞭解自我與發展潛能  二、欣賞、表現與創新

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
六	10/3   10/7	一、球類運動和游泳	捷泳	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3.能運用捷泳動作，在水中前進。 4.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。	<p><b>【活動三】捷泳閉氣</b></p> <p>1.結合漂浮打水動作與手部划手動作在水中前進，嘗試閉氣練習。</p> <p>2.扶牆閉氣划手練習：站立彎腰閉氣後，將臉部潛入水中，雙手伸直平貼耳朵旁，練習划手動作。</p> <p>3.持浮板閉氣划手打水前進：雙手扶著浮板，結合捷泳的打水與划手動作閉氣前進。</p> <p>4.閉氣划手打水前進：學生6~8人排成一列站立於泳池邊，練習蹬牆閉氣讓身體向前漂浮後，再以捷泳划手與打水方式前進；熟悉動作後，再加入於水中站立後換氣，繼續以蹬地漂浮出發方式划手打水前進，游到泳池的另一邊。</p> <p>5.閉氣划手打水前進團體賽：(1)全班平分成六組，分散排在泳池的一端。(2)每組的第一個人入水，蹬牆閉氣向前漂浮後，以捷泳划手與打水方式前進。(3)換氣時站立水中，頭部出水面吸氣，繼續入水改以蹬地漂浮出發划手打水前進，直到游到泳池對面雙手觸牆結束。(4)前一人觸牆後，該組下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。</p> <p><b>【活動四】捷泳換氣練習</b></p> <p>1.學生6~8人一組，同時於池邊進行換氣練習，練習時先不必配合划手動作。(1)閉氣入水(2)前額在水面，視線朝下前下方，臉部在水中以口、鼻吐氣。(3)轉頭換氣。</p> <p>2.扶牆划手換氣(1)在泳池中面對牆站立，彎腰閉氣入水，兩手向前平伸，手指扶泳池內牆緣。(2)一手由水面向下划手，在水中以口和鼻吐氣。(3)當手肘提高離開水面，身體同時微側轉，將頭轉向提肘手側吸氣。(4)手向前伸平，同時將頭轉回閉氣入水。(5)維持閉氣並換手進行划手動作。</p> <p>3.活動進行前，可先於池邊練習韻律呼吸30次。</p> <p><b>【活動五】划手換氣前進團體賽</b></p> <p>1.全班平分成六組，平均散開排在泳池一端。</p> <p>2.在水中一邊行走前進，一邊進行划手和換氣的連續動作，直到手觸到泳池對面的牆結束。</p> <p>3.前一人觸牆後，同組的下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。</p>	3	1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2.教師依學生人數準備適當數量的浮板。	1.提問回答 2.操作學習	【海洋教育】 1-3-2體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
七	10/10   10/14	二、 安全新生活	事故 傷害 放大鏡	5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	<p><b>【活動一】安全大檢視</b></p> <p>1.教師說明日常生活當中潛藏著許多危機，隨時都可能發生「事故傷害」。觀察校園當中潛藏著哪些危機可能導致「事故傷害」發生並記錄發現的地方。</p> <p>2.以在車道玩球、用掃除用具打鬧等為例思考並覺察發生原因、處理方式及如何預防。</p> <p>3.分組討論後，進行小組分享。</p> <p>4.總結校園當中潛藏的安全危機，以及對應的預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。</p> <p>5.學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防與應變之道。</p> <p>6.教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生檢視自己是否針對這些危機做到事先預防的行為。</p> <p>7.學生發表經歷過或看過的事故傷害，並分析事故發生的原因及預防的方法。歸納事故傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。</p> <p><b>【活動二】校園惡作劇</b></p> <p>1.教師說明事故傷害常發生於平時忽略的潛藏危機當中，只要事先做好預防工作，就可避免事故傷害的發生，減少不必要的損傷。</p> <p>2.「校園惡作劇」也是潛藏的危機，造成自己與他人終生的遺憾。</p> <p>3.帶領學生運用問題解決技巧分析課本案例，以及相關的法律常識。</p> <p>4.教師請學生說出對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似事件發生。</p> <p>5.教師總結學生討論的內容，說明要尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。行動前先想清楚自己的行為可能導致的後果，不要因一時好玩而對他人惡作劇。</p>	3	1.師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。 2.教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。	1.提問回答 2.學生發表	【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起 訖 週 次	起 訖 日 期	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能 力
八	10/17   10/21	二、安全新生活  平安去郊遊、家庭休閒活動日	5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.分析遊覽車的事故發生原因。 2.了解遊覽車安全的重要性。 3.認識遊覽車的安全相關措施。 4.規畫適合全家的休閒活動。 5.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 6.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	<p><b>【活動一】我是偵探家</b></p> <p>1.教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，帶領學生閱讀新聞案例，並進行分析。</p> <p>2.教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素或其他因素導致事故傷害的發生。</p> <p>3.歸納影響安全的因素包羅萬象，時時小心並自保才是上策。</p> <p><b>【活動二】遊覽車安全</b></p> <p>1.教師說明遊覽車的逃生設施：(1)安全門。(2)車窗擊破器與擊破點。(3)滅火器。</p> <p>2.教師複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否都有這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。</p> <p>3.歸納遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。</p> <p><b>【活動一】家庭休閒活動計畫</b></p> <p>1.教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，地點選擇的相關經驗。</p> <p>2.搭配課本說明在家庭休閒活動的選擇上應考量的原則。</p> <p>3.搭配課本引導學生了解如何規畫與家人的休閒活動，依序考量：(1)考慮。(2)決定。(3)規畫。(4)準備。</p> <p>4.教師請學生嘗試實際規畫一項家庭休閒活動計畫。依個人的家庭狀況考慮影響因素，說明事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。</p> <p><b>【活動二】鐵馬停看聽</b></p> <p>1.教師請學生分享騎腳踏車的經驗，引導學生思考在租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全標準配備。</p> <p>2.教導學生在騎乘腳踏車前應檢查，(1)座墊是否牢固？高度是否合適？(2)煞車把手狀況是否良好？煞車夾片是否雙邊同時作用？(3)車把手是否保持平直？(4)踏板是否運轉順暢、不會側滑？(5)前後車燈亮度是否清楚可辨識？</p> <p>3.教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身安全。</p> <p>(1)不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。</p> <p>(2)不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。</p> <p>(3)不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手騎乘腳踏車。</p> <p>(4)不可並排騎乘：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。</p> <p>(5)不可因貪快而違反交通號誌或其他交通規則。</p> <p>(6)轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。</p>	3	<p>1.教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。</p> <p>2.教師準備一些情境，說明搭乘遊覽車時，如果遇到這些危險情境，應如何正確使用車上的安全措施，幫助他人順利脫逃或自救。</p> <p>3.教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。</p> <p>4.教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。</p>	<p>1.操作學習 2.具體實踐 3.提問回答</p>	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-4參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>2-2-1瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題</p>

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
九	10/24   10/28	三、 田徑跑跳接	跑 跳 變化 多	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.了解各種跑跳活動的動作要領。 2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。	<p><b>【活動一】繞場變化跑跳</b> 1.教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：(1)側面連續踏併步。(2)向前碎步踢臀跑。(3)轉身向後走5步再轉身向前走。(4)向前提膝碰手跑。(5)單腳向前跳。</p> <p>2.教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。</p> <p><b>【活動二】直線變化跑跳</b> 1.教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。 2.直線變化跑跳的動作設計範例：(1)直線左右側跑。(2)左右踏併跑。(3)併腿前後跳躍橫移。</p> <p>3.教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。</p> <p><b>【活動三】線梯快速跑</b> 1.教師於課前準備1~2個線梯的場地。教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。</p> <p>2.學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。</p> <p><b>【活動四】線梯跑跳樂</b> 1.教師說明並示範線梯跑跳的動作：(1)側面踏併跑。(2)分腿併腿跑。(3)向前跑跑跳。</p> <p>2.學生依序完成上述動作的練習。教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。</p> <p><b>【活動五】蹲踞式起跑</b> 1.教師分段說明口令，學生練習蹲踞式起跑的分解動作：(1)各就位。(2)預備。(3)起跑。(4)加速跑。</p> <p>2.學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。</p> <p><b>【活動六】裁判工作分配</b> 1.教師準備馬表、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。 2.教師說明裁判工作：(1)檢錄員。(2)起跑發令員。(3)終點裁判。(4)計時員。(5)成績登錄員。</p> <p>3.裁判工作應有兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。</p> <p><b>【活動七】跑出好成績</b> 1.教師指導學生進行100公尺快速跑檢測。採兩人一組同時比賽的方式進行，使用兩條跑道，終點裁判2人，分別按壓兩位跑者的馬表以判讀成績。</p> <p>2.成績檢測的目的不是比速度或名次，而是讓學生了解自己跑完100公尺所需的時間，此成績應確實登錄，以作為之後「跑步接力」時參考的數據。</p>	3	1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3.教師準備1~2個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為40公分，總長約5~6公尺，每格線梯為邊長40公分的正方形。	1.操作學習 2.學生發表	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1培養自己的興趣、能力。 <b>一、瞭解自我與發展潛能</b> <b>二、欣賞、表現與創新</b>	

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十	10/31   11/4	三、田徑跑跳接	接力大贏家	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	<p><b>【活動一】繞場接力</b> 1.教師指導學生進行繞場接力活動：(1)4人一組排成一排，繞著操場慢跑。(2)最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。(3)傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。</p> <p><b>【活動二】接力區傳接棒</b> 1.每人跑100公尺，則100公尺標示線的前後10公尺為接力區。 2.2人一組跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。</p> <p><b>【活動三】傳接點的探討</b> 1.教師引領學生共同分享與討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出20公尺內最理想的傳接點。 2.三種傳接點都是符合規定的，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺？有些傳棒者必須少跑幾公尺？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？</p> <p><b>【活動四】傳接妙招互動會</b> 1.探討個人在團隊合作時應表現的運動精神。為表現更佳團隊合作的成績，跑步速度較快和跑步速度較慢的同學，可以形成互補互助的傳接棒戰術策略。 2.傳接者應在彼此尊重與合作的前提下，找出理想的傳接點，並勤加練習。</p> <p><b>【活動五】團隊接力知多少</b> 1.師生共同討論一人跑100公尺，400公尺接力需4人一組。如何發揮團隊合作的力量，以最快的速度跑完全程？ 2.教師以之前登錄每位學生快速跑100公尺的成績作分組參考，4人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近。 3.運用之前接力區內接力點位置，與跑步速度的認知，進行討論並練習。</p> <p><b>【活動六】接力跑的理想成績</b> 1.各組以接力方式跑完400公尺的時間，應少於4人在快速跑100公尺的時間總合。時間越少代表團隊合作越好，且接力戰術策略的運用越理想。 2.師生共同分析，討論如何精進接力團隊的成績表現。 3.教師總結：(1)要熟練接棒的技術。(2)依每人的速度安排棒次。(3)平時增強體適能、培養團隊默契和運動精神。(4)接棒時，前一棒和接棒者助跑都保持高速，將減少傳接棒時間。(5)對比賽中表現優異的團隊給予讚賞，表現不佳或失常的團隊，給予鼓勵與安慰。</p> <p><b>【活動七】展現最佳成績</b> 1.採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。 2.以組為單位輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生負責擔任，另可再加入裁判4人觀察接棒有無違規。進行比賽並計時，最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比，因為戰勝自己比戰勝別人更具意義和價值。</p>	3	1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8~10根。	1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表	【性別平等教育】 2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十一	11/7   11/11	三、田徑跑跳接	跳高有妙招	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.了解跳高的運動方法與技巧。 2.學會跳高的運動技巧。 3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	<p><b>【活動一】起跳練習</b></p> <p>1.進行活動前，先帶領學生做腳踝、膝關節的暖身活動，避免運動傷害。</p> <p>2.教師先示範原地下蹲後起跳的動作，並提醒學生注意：(1)起跳時，起跳腳要用力下踩，同時將前導腳及雙手用力向上擺振。(2)前導腳過竿後即迅速向下擺振。</p> <p>3.教師引導學生觀察他人起跳動作的異同，並請學生找出正確的動作後，繼續練習跨步起跳。</p> <p>4.待大部分學生的近距離起跳動作沒問題後，則可進行5~7步助跑起跳練習。</p> <p><b>【活動二】助跑起跳練習</b></p> <p>1.教師鼓勵學生嘗試跳躍，了解自己的跳高能力，並選擇適合自己挑戰的高度。</p> <p>2.引導學生嘗試跳躍：(1)助跑時，單腳側面起跳，速度由慢而快，步伐逐漸加大，最後三步逐漸降低身體重心，預備起跳。(2)起跳腳用力下踩，前導腳及雙手用力向上擺起跳。(3)落地時以背部落地，以增長著地時間，吸收力量使身體安全著地。</p> <p>3.器材足夠時可分為兩組，以不同高度進行練習，除了能試驗學生的跳高能力之外，也可增加學生練習的次數。</p> <p>4.教師提醒學生，進行跳高運動時，應穿著輕便防滑的運動鞋，以確保安全。</p> <p><b>【活動三】剪式跳高</b></p> <p>1.教師於活動前帶領全班進行暖身活動，強調腳部與腰部的伸展。</p> <p>2.教師示範並說明剪式跳高分解動作與技巧。</p> <p>(1)助跑：慣用左腳起跳者，在場地右側準備助跑。慣用右腳起跳者，在場地左側準備助跑。(2)起跳：起跳前兩步，身體重心稍微降低，上身微微後仰，起跳後往上方垂直跳起。前導腳（非起跳腳）向前上方用力擺、大腿靠近胸部，兩臂同時向上擺後起跳。(3)過竿：前導腳過竿（橡皮圈繩）後，起跳腳屈膝靠胸迅速過竿（橡皮圈繩）以免碰觸橫竿造成試跳失敗。(4)落地：過竿（橡皮圈繩）後，背部落在軟墊上。</p> <p>3.教師適時指導學生分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。練習時要考量自己的體能狀況，確保運動安全。</p>	3	教師準備旗竿2枝、繩子或橡皮筋繩2條、軟墊2~4層、哨子和畫線筒。	1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 1-3-4理解性別特質的多元面貌。 【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十二	11/14   11/18	四、做自己愛自己	獨特的自己	1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.了解成長階段的生理變化。 2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3.體會成長的變化及其代表的意義。 4.發揮自己的優點，建立個人的價值。 5.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	<p><b>【活動一】喜歡自己</b></p> <p>1.教師引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？(1)身高、體重增加。(2)出現第二性徵。(3)能力增強。</p> <p>2.教師說明隨年齡增長，身體外觀也跟著改變，但長相不一定會有很大的變化。</p> <p>3.學生描述自己的外貌並思考帶給自己哪些喜悅或困擾？寫在紙條上投入紙筒中。</p> <p>4.教師抽出5~8張紙條內容帶領全班討論與澄清。</p> <p>5.教師說明每個人的外表都是與生俱來獨一無二。應學習接納、喜歡自己，不一味的羨慕他人、否定自己。</p> <p><b>【活動二】成長的喜悅</b></p> <p>1.教師說明成長的過程中，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同角度看待自己，成長的空間也會更寬廣。</p> <p>2.學生自由發表和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？</p> <p>3.教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。</p> <p><b>【活動三】另一種美</b></p> <p>1.教師說明學習欣賞自己，就可肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。</p> <p>2.師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並說明高自我價值感者的特色。</p> <p>3.師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。</p> <p>4.教師引導學生思考並發表：如果班上每個人的優缺點都一樣，會是什麼樣的情景？如果每個人各自有不同的專長，對團體有什麼好處？</p> <p>5.教師提醒學生應勇於表現優點，改進缺點，秉持積極態度，發揮潛在的能力。在團體中各展所長，互相幫助，更能達到團體合作、共同成長的效果。</p> <p><b>【活動四】聽聽別人怎麼說</b></p> <p>1.教師說明在團體中坦誠相待，傾聽對方的想法，適時給予回饋，可讓情緒得到抒發，更可透過經驗交流，擴大生活視野，肯定自我價值。</p> <p>2.學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。</p> <p>3.教師統整傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。</p> <p><b>【活動五】盡力試試看</b></p> <p>1.教師發下「我的行動計畫」學習單。</p> <p>2.請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？克服這些缺點，生活上可能有什麼不同？</p> <p>3.2人一組互相討論並針對所要改進的缺點舉出對策。</p> <p>4.鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。</p>	3	1.教師準備空白紙條和紙筒。 2.教師準備「天生我才必有用」學習單，課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。 3.教師準備繪本「失落的一角」一書（文、圖：謝爾·希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至Youtube搜尋「失落的一角」影片或參考資料。 4.教師準備「我的行動計畫」學習單。	1.提問回答 2.學生發表 3.具體實踐	<b>【性別平等教育】</b> 1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4理解性別特質的多元面貌。 <b>【生涯發展教育】</b> 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能 力
十三	11/21   11/25	四、做 自己愛 自己	珍愛 自己	5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.認識成癮物質及其危害。 2.了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3.運用做決定技巧遠離菸害。 4.了解酒後駕車的嚴重性。 5.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6.以具體行動表達對家人的關心。	<p><b>【活動一】認識成癮物質（一）</b></p> <p>1.將「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」貼於黑板，請學生猜各標誌代表意義。 2.教師說明成癮物質經使用就易上癮，嚴重危害健康。 3.學生就蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響分組討論。派代表發表結果。</p> <p><b>【活動二】認識成癮物質（二）</b></p> <p>1.學生就蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。各組派代表發表結果。 2.學生發表看法，歸納檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，應以正面態度面對成癮物質的問題。</p> <p><b>【活動三】「菸」之非福</b></p> <p>1.教師將「禁菸標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌代表意義。再說明一手菸、二手菸和三手菸的定義。 2.學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和三手菸對個人、家庭及社會將造成哪些影響？各組派代表發表。 3.教師補充以「菸害方程式」的教學方法說明對(1)個人：健康危害、經濟花費、人際關係。(2)家庭。(3)社會的危害。 4.教師說明菸害的嚴重性，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。 5.教師說明政府有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。若親友吸菸應鼓勵戒菸降低危害。</p> <p><b>【活動四】拒絕菸害</b></p> <p>1.教師說明在求學過程或日常生活中，會面臨必須做決定的情境，學會做決定的技巧，幫助自己做個明智的決定。 2.教師說明做決定步驟：(1)確定你必須做決定。(2)列出可能的選擇。(3)列出所有選擇的原因和可能代價。(4)做出決定。(5)評價決定 3.好的決定是健康、安全、尊重自己和別人及符合家庭、學校和社會規範的。 4.教師引導學生思考不同選擇下的原因和可能代價，練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。</p> <p><b>【活動五】害人害己「醉」可怕</b></p> <p>1.將「防制酒後開車標誌」貼在黑板，請學生發表標誌代表意義。 2.針對有關酒後駕車報導分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 3.教師說明酒駕事件頻繁，嚴重影響交通及行人安全，請學生回家提醒家人酒後駕車危險又違法。</p> <p><b>【活動六】關愛家人</b></p> <p>1.教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生關心家人的健康狀況。 2.教師引導學生分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。</p>	3	1.教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」。 2.師生共同蒐集成癮物質的相關報導。 3.教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。 4.師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。 5.師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	【家政教育】 4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1培養良好的人際互動能力。 3-2-2學習如何解決問題及做決定。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能 力
十四	11/28   12/2	四、 做 自 己 愛 自 己	珍 愛 自 己	5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.了解嚼檳榔的危害。 2.以具體行動協助家人戒檳。 3.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 4.了解毒品的危害。 5.運用做決定技巧遠離毒品。 6.運用拒絕技巧遠離毒品。 7.學習自我保護的方法。	<p><b>【活動七】檳榔危害知多少</b></p> <p>1.將「拒檳標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌所代表的意義。</p> <p>2.師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。</p> <p>3.教師說明檳榔的成分，進而說明嚼食檳榔與口腔癌的關係。</p> <p>4.教師說明嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因。嚼檳榔者又有吸菸、飲酒的習慣，增加罹患口腔癌的危險性。</p> <p><b>【活動八】拒檳真心話</b></p> <p>1.學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。發表觀劇心得，並分享拒檳可採取的行動。</p> <p>2.教師說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可利用政府補助每兩年進行1次口腔黏膜檢查預防口腔癌。</p> <p><b>【活動九】戒檳方法報你知</b></p> <p>1.教師說明幫助家人戒檳的六種方法。</p> <p>2.除了利用上述六種戒檳方法外，可陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線，獲得專業資訊和協助。</p> <p>3.鼓勵學生將所學的戒檳方法告訴有嚼檳榔的家人並採取行動，陪伴和支持家人戒除檳榔。</p> <p><b>【活動十】小心！K掉你的健康</b></p> <p>1.教師將「紫錐花運動標誌」貼於黑板，學生發表標誌代表意義。</p> <p>2.針對蒐集藥物濫用報導分享與討論，學生發表印象最深刻的事件與心得。</p> <p>3.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。再總結青少年使用藥物的原因。</p> <p><b>【活動十一】向毒品說「不」</b></p> <p>1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。</p> <p>2.教師準備情境，學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。</p> <p>3.面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，運用技巧拒絕，希望對方能尊重自己的意願。</p> <p>4.教師介紹拒絕方法，學生回想情境演練拒絕時是否有符合課本所述的拒絕技巧，鼓勵學生踴躍發表如何說不。</p> <p><b>【活動十二】飲料的陷阱</b></p> <p>1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。</p> <p>2.教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。</p> <p><b>【活動十三】拒毒行動</b></p> <p>1.教師向學生進行關於毒品的觀念澄清。</p> <p>2.在面對毒品誘惑，運用做決定的技能思考不同的選擇，做出健康的決定，拒絕的技能表達自己的想法，有效拒絕別人。</p> <p>3.每個人要學會做自己的主人，不被毒品控制人生，請學生寫下並分享自己的拒毒行動，教師歸納並補充說明。</p>	3	<p>1.教師準備「拒檳標誌」。</p> <p>2.課前教師可請學生先觀看宣導短片「遺失的微笑」。</p> <p>3.課前教師徵求志願者，配合課本第77頁及宣導短片「遺失的微笑」，演出【活動八】短劇。</p> <p>4.師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。</p> <p>5.師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。</p> <p>6.教師準備「紫錐花運動標誌」。</p> <p>7.師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。</p> <p>8.教師準備政府機關的反毒宣導影片。</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.操作學習</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>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>3-2-2學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十五	12/5   12/9	五、 舞蹈和踢 毽	熱情啦 啦隊	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。	1.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.說出在空間中移動身體的方法。 3.做出啦啦隊的舞步動作。 4.做出平衡的動作。 5.表現出安全且有創意的動作。 6.在活動中表現出團結的精神。 7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。	<p><b>【活動一】來跳啦啦隊(一)</b></p> <p>1.教師於課前請學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶等容器並清洗乾淨，放入小沙子、石頭、米粒或綠豆，封住瓶口或罐口，製作簡易的啦啦隊手持道具。</p> <p>2.教師可提醒學生運用自己的巧思與創意裝飾手持道具。</p> <p>3.教師介紹啦啦隊的基本內涵與精神，並強調團隊合作的重要性。</p> <p>4.教師配合手持道具，示範說明基本舞步，並根據每個動作的性質，隨機變化拍子的強弱與快慢。</p> <p>5.動作說明：(1)跑步。(2)走步。(3)踏併步。(4)踏跳步。(5)踏併踏跳步。(6)跳躍步。(7)菱形步。(8)滑跳步加點步。</p> <p><b>【活動二】來跳啦啦隊(二)</b></p> <p>1.配合手持道具，以四四拍輕快的曲子為伴奏，練習啦啦隊的舞步與順序。</p> <p>2.動作熟練後，再加上手持道具練習，動作較容易連貫與流暢。</p> <p><b>【活動三】創意路線圖</b></p> <p>1.教師詢問有沒有去看過海、撿過貝殼？在沙灘上赤腳走路的感覺如何？會不會在沙灘上留下腳印？走過、跑過後留下的腳印路線是什麼樣子？鼓勵學生思考並在黑板上畫出。</p> <p>2.教師在黑板上歸納學生畫的路線後，再依序畫出直線、曲線、不規則等圖形，和學生討論上述形狀的線條、特色後，請志願者走走看，全班共同觀察；或由一位學生行進，其他人觀察後畫出其行進的軌跡，然後交換檢視。</p> <p>3.建立空間行進軌跡的概念後，練習下列各種行進的路線：(1)直線形。(2)曲線形。(3)不規則形。請學生任意組合3個移位動作，並設計行進路線。</p> <p><b>【活動四】人體金字塔</b></p> <p>1.練習團體金字塔造型前，先進行個人的平衡動作練習，體會力量的轉換與重心的平衡。</p> <p>2.分組請學生創作不同的金字塔造型，視班上的人數而定，每組3~5人。</p> <p><b>【活動五】口號練習</b></p> <p>1.教師按照課本內容，配合手持道具，教導學生作4拍子口號、節奏的練習。</p> <p>2.教師帶領學生以輕快、有力的節奏來進行口號練習，再配合手持道具演練，作為下一個活動的引導練習。</p> <p><b>【活動六】小小編舞家</b></p> <p>1.6~8人一組手持道具練習啦啦隊的舞蹈動作、隊形、口號和金字塔動作。</p> <p>2.口號、隊形和金字塔動作可讓學生自行改編、創作，使其親身感受到實際編排的樂趣與成就感。音樂間奏時，進行口號的歡呼，並以金字塔的造型作為整支啦啦隊表演的結束。</p> <p>3.音樂可視各組需要縮減或增加，不一定要全曲跳完，只要能呈現出啦啦隊的基本形式及精神即可。</p> <p>4.教師鼓勵學生在課餘的時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的創作成果。</p>	1.學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶、石頭、沙等廢棄物。 2.教師於課前確認活動場地為戶外或室內的平坦地面。 3.教師準備鈸鼓或其他節奏樂器。 4.教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 5.師生共同準備啦啦隊手持道具。	1.操作學習 2.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十六	12/12   12/16	五、 舞 蹈 和 踢 毽	舞動 線條 的 精靈	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。	1.說出自己對線條的感覺和想法。 2.在空間中探索各種線條的變化。 3.和同伴合作，快樂的參與活動。 4.有自信的運用肢體表現自己的創意。 5.運用彩帶，探索各種線條的變化。 6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	<p><b>【活動一】奇異的線條</b></p> <p>1.教師將全班分成五組，並發給每組各一張八開的圖畫紙，請學生用彩色筆或蠟筆，畫出一個自己最喜歡的線條。</p> <p>2.教師徵求自願學生按自己所畫線條，發表對不同線條的聯想，運用肢體將自己所畫的線條表現出來。</p> <p>3.當學生運用肢體表現線條的造型時，教師引導學生認識線條的種類，並說出自己畫的線條在空間流動時，會運用到哪些移位的步伐，以及時間、力量在空間中有何變化。</p> <p>4.教師說明線條基本上包含直線、曲線和不規則等線條，請他們觀察自己所畫的線條，並試著用肢體表現出來，看看自己跟同學的線條有何不同。</p> <p>5.邀請肢體線條表現較具創意的學生當代表，帶領全班一起經驗並感受線條的多樣性。</p> <p><b>【活動二】線條在跳舞</b></p> <p>1.教師拿出彩帶，隨意的在空間中揮舞，讓學生觀察彩帶輕柔的特性。</p> <p>2.請1~2人上臺，將他們上一節課在紙上所畫出的線條，透過彩帶表現出來。</p> <p>接著詢問：他們表現的線條是直線、曲線還是不規則形？透過師生共同討論，加深學生對線條的認識，進而引起學習動機。</p> <p>3.請學生拿出自製的彩帶，根據自己在粉彩紙上畫的線條，透過肢體與彩帶的探索，以1個8拍的時間表現線條的流動。</p> <p>在活動中鼓勵其探索空間的變化，動作加入水平與方向的改變，例如：表現「彩虹」，彩帶可由低至高，再由高至低表現圓弧的形狀；「閃電」則從空中跳起再到地面；「漩渦」則可用轉圈由低至高模仿其樣貌。</p> <p>4.教師將全班分成每6人一組，分組練習8個8拍的「線條之舞」，以輪跳的方式進行。</p> <p><b>【活動三】分組創作</b></p> <p>1.各組將組員的動作編排成一支8個8拍的「線條之舞」，編排的內容包含隊形、動作以及水平、方向等創作元素，以輪跳加上合跳的方式進行。</p> <p>2.教師任選一首學生耳熟能詳8個8拍的曲子，作為舞蹈配樂，營造愉悅的氛圍，讓學生從活動中享受肢體舞動學習的樂趣。</p> <p>3.教師視學生創作的情況，可讓學生跟著音樂跳兩段即結束，亦可兩段音樂結束後再重覆跳，直到音樂結束為止。</p> <p><b>【活動四】表演與欣賞</b></p> <p>1.請每一小組呈現分組創作的成果，其他組欣賞並給予建議。</p> <p>2.教師針對學生的表現給予鼓勵並講評。</p>	3	1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師準備輕快的音樂、鈴鼓，作為開始與結束音樂的指令。 3.教師準備八開的圖畫紙。 4.教師準備彩帶或紙巾，作為線條之舞課程的引導。	1.操作學習 2.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十七	12/19   12/23	五、 舞蹈和踢 毽	以色 列歡 樂舞	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解歡樂舞的舞蹈背景。 2.做出歡樂舞的基本舞步。 3.熟練歡樂舞的動作與隊形。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 5.專心欣賞別人的表演。	<p><b>【活動一】歡樂舞</b></p> <p>1.教師說明歡樂舞是以色列的舞蹈。以色列是由聯合國於1948年經宣言所造成的政治體，人民主要由歐洲、中亞、北非等地所組合。以色列人對舞蹈有著強烈的愛好，因此定期舉辦大型的土風舞聯歡會，舞蹈隊形大部分是圓圈，動作快速、有力，希望藉由舞蹈使人民團結、互助、互愛，進而對國家產生認同感，其中歡樂舞這支舞蹈即象徵此內涵。</p> <p>2.教師示範並指導學生練習基本舞步：(1)跑步。(2)狄布開跳。(3)躍步。(4)交叉步。</p> <p><b>【活動二】舞序與隊形</b></p> <p>1.隊形不分舞伴成單圈，全體牽手自然下垂，面朝圓心，重心在左腳上。</p> <p>2.舞序說明如下：第一段：(1)面朝方向線，右腳起向前小跑四步，結束時，面朝圓心，雙腳併攏（4拍）。(2)向左、右、左、右做狄布開跳（4拍）。(3)重複(1)~(2)動作三次，共4個8拍，動作做完面朝圓心。第二段：(4)右腳原地單腳跳，左腳踵向前點。同時牽手舉高於頭的位置，身體後仰（2拍）。(5)左、右、左腳在原地各踏一下（每次半拍，共2拍），同時身體恢復直立，牽手放低，最後停半拍。</p> <p>(6)重複(4)~(5)動作一次（共8拍）。(7)向左、右做狄布開跳（2拍）。(8)左腳前踏，右腳躍前，踏於左腳前，左腳在後屈起離地，身體前彎，微朝左。左腳後踏，身體直立，右腳向後踏於左腳旁（4拍）。(9)左、右、左腳在原地各踏一下（2拍）。(10)重複(4)~(9)動作一次（共4個8拍）。1(1)全舞重複5次。</p> <p>3.清楚舞序動作後，依序將各段落的動作組合和連貫，最後再配合音樂。</p> <p><b>【活動三】表演與欣賞</b></p> <p>1.教師將全班隨機分成3組，一組8~10人，分組進行表演。</p> <p>2.各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後發表觀摩的心得。</p> <p>3.教師針對學生動作的正確性、節奏感、團體合作與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。</p>	3	1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習  2.教師課前準備播放器和歡樂舞音樂。	1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 2-2-1培養良好的人際互動能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能 力
十八	12/26   12/30	五、 舞 蹈 和 踢 毽 乐 趣 多	踢 毽	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	<p><b>【活動一】毽子的演變</b> 1.教師說明毽子的起源和演變。 2.教師提供幾個不同做法或材質的毽子，供學生觀賞參考。</p> <p><b>【活動二】踢拐再接毽</b> 1.教師說明並示範踢毽基本動作：踢、拐。指導學生反覆練習。 2.教師指導學生練習將毽子停落在手中或肩背上。(1)上手：向上踢起毽子，當毽子從空中落下時，第一次用「手心」、第二次用「手背」接毽子，如此反覆練習。(2)上肩、上背：向上腳部稍微回勾踢起毽子，當毽子從空中落下時，身體微蹲，用肩膀或背部接毽。</p> <p><b>【活動三】毽子踢遠</b> 1.教師在地上畫出一條預備線，指導學生利用學會的踢或拐的動作，將毽子踢或拐到最遠的地方。 2.全班學生分成3組，進行各組的踢或拐遠比賽，組內每人可各踢或拐毽子3次，取最遠的一次作為紀錄。各組第一名的學生，再進行一場總決賽。</p> <p><b>【活動四】踢毽過肩</b> 1.學生2人一組進行踢毽過肩遊戲。 2.兩人相對站立，距1公尺猜拳，輸的人將毽子丟給對方，贏的人迅速用腳將毽子踢高，踢起的毽子高度超過肩膀就成功。 3.兩人猜拳進行踢毽過肩遊戲，先得5分者為贏家。</p> <p><b>【活動五】拍毽子</b> 1.教師示範不同的拍毽方式：(1)正拍。(2)反拍。(3)抬腿拍毽。(4)轉身拍毽。 2.學生個別練習，教師巡視並指導。</p> <p><b>【活動六】雙人拍踢毽</b> 1.教師指導學生以2人一組，面對面相距約2公尺，練習雙人拍踢毽。 2.一人用腳將毽子踢出，另一人用紙板接到毽子後，拍打毽子調整角度。最多拍到第4下時，再用腳將毽子踢回對面，反覆練習。接毽時，可結合<b>【活動五】拍毽子</b>的方式運用。</p> <p><b>【活動七】拍踢毽過網</b> 1.準備活動場地，活動前讓學生複習拍踢毽的基本動作。 2.在場地內用繩子圍成一個網，將毽子踢過網。通過者即算得分，不通過者未得分。累計3-5次練習，看每人能得到幾分。</p> <p><b>【活動八】拍踢毽友誼賽</b> 1.全班學生分兩隊，甲乙兩隊各以4人一組，進行遊戲比賽。 2.規則如下：(1)猜拳決定開毽方。(2)開毽方派一人開毽，開毽者站在場地內開毽線後方，不能踩線。以踢或拐的動作，將毽子踢向對手場地，另一方可用腳或紙板回擊毽子到對面。(3)以紙板調整毽子方位可拍0~5次，次數超過則算對方得分。(4)每組開毽一次後，開毽權轉換到另一方。(5)開毽時觸網、出界或未過網，都算對方得分；未能成功將毽子回擊也算對方得分，先得8分的組別獲勝。(6)比賽局數依學生人數、活動時間長短與活動空間彈性調整。</p>	1.教師於課前確認活動場地為室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師準備與學生數量相同的毽子。 3.教師指導學生於課前準備約A4大小的厚紙板一片製作「毽板」，作為拍毽子的器材。 4.教師於課前準備記分板和練習場地，室內或室外平坦地面，場地長10公尺、寬5公尺，中間禁區約各距中線1公尺，繩高約1公尺。	1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。  一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解		

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
十九	1/2   1/6	六、健康防護罩	當心傳染病	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2.知道發生傳染病的三大必要條件。 3.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 4.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 6.了解愛滋病的傳染途徑。 7.培養接納愛滋病患者的态度。 8.了解預防傳染病的方法。 9.在日常生活中確實做到預防傳染病的行为。	【活動一】認識傳染病 1.學生發表曾經得過的疾病、症狀，以及疾病形成的可能原因和經過情形。 2.教師說明直到顯微鏡發明後，才發現細菌的存在。 3.兩位學生分別抽出疾病名、生病原因，名稱與原因相符，齊聲說出「配對成功」；不相符則說出「配對失敗」並將紙條放回箱內。直到疾病名稱抽完為止。 【活動二】邪惡三角幫 1.教師說明傳染病須在病原體、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體，同時存在時才會發生。 2.學生思考並發表：平時應養成哪些衛生習慣，才能避免引發疾病？ 【活動三】難纏的肺結核 1.學生演出短劇，教師總結肺結核是慢性傳染病與常見症狀。 2.教師透過提問澄清學生的觀念。 【活動四】變幻莫測的新型流感 1.教師說明新型流感會經由接觸被感染的禽鳥類或其糞便感染，也會透過吸入帶有病毒的塵土或飛沫而感染。 2.全班分成兩組，推派代表上臺進行搶答。 【活動五】防患未然小心狂犬病 1.教師說明行政院農業委員會於2013年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，所以政府已展開防疫工作，要提高警覺。 2.教師說明患有狂犬病的傳染途徑和罹病症狀、預防方法。 【活動六】提高警覺預防愛滋病 1.教師說明「後天免疫缺乏症候群」是人體受病毒感染，破壞免疫系統而使人失去抵抗力。傳染途徑：(1)血液傳染。(2)母子垂直傳染。(3)性行為傳染。 2.教師透過問題澄清學生對愛滋病的錯誤觀念。 3.請各組學生上臺報告愛滋病患的故事。 【活動七】打擊傳染病 1.教師說明個人良好的衛生習慣，可以減少感染傳染病的機會。 2.請學生上臺抽出籤條，針對上面所寫得情境做出有益健康的決定。 3.請學生檢視自己的生活習慣，並針對做不好的項目提出改進方法。 【活動八】防疫一把罩 1.教師說明為了預防傳染病的發生，可以採取的防疫措施。 2.教師說明當傳染病發生時，在機場或港口會利用檢疫和隔離，以避免疫情擴大。	1.教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。 2.教師蒐集肺結核及新型流感相關資料及教學輔助媒體。 3.教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 4.學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。 5.教師準備情境籤條。	1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	1.生涯規劃與終身學習 2.規畫、組織與實踐 3.主動探索與研究 4.獨立思考與解決問題		

起 訖 週 次	起 訖 日 期	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力	
廿	1/9   1/13	六 、 健 康 防 護 罩	醫療服務觀測站	7-2-2討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	<p>1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。</p> <p>2.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。</p> <p>3.了解全民健保的好處。</p> <p>4.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。</p> <p>5.培養珍惜健保資源的態度。</p>	<p><b>【活動一】認識不同的醫療資源</b></p> <p>1.配合課文共同討論西醫、中醫與民俗調理的醫療資源。</p> <p>2.請學生說自己或家人身體有不適感，會選擇哪種醫療資源？為什麼？</p> <p>3.教師說明傳統民俗調理、中醫和西醫醫療提供的服務、醫療方式、價格、方便性各不相同，可以依自己的需求，選擇合法的醫療機構就醫。</p> <p><b>【活動二】醫療服務使用停看聽</b></p> <p>1.配合課本上的案例，討論在選擇醫療服務時應該注意哪些事項？</p> <p>2.教師強調身體不舒服時，應選擇合格的就醫管道。</p> <p><b>【活動三】認識全民健保</b></p> <p>1.教師配合保險宣傳短片引起動機。</p> <p>2.詢問學生是否有健保卡？知道健保卡的用途以及使用方式嗎？</p> <p>3.教師說明全民健保是全體國民從出生開始都要參加的保險，每一位參加全民健保的人，健保署都會發一張健保IC卡，作為民眾就醫時的證明。</p> <p>4.說明全民健保的精神，包括全民納保、自助互助、就醫方便、照顧弱勢等。</p> <p>5.教師介紹健保標誌的意義，強調全民健保可以集合大家的力量，一起照顧生病的人，是一種大家互助合作、互相幫忙的保險制度。全民平時按照規定繳交保費，生病時就能降低負擔，同時得到適當的醫療照護，更快恢復健康。</p> <p><b>【活動四】健保Q&amp;A</b></p> <p>1.教師說明雖繳健保費，但就診時除了掛號費外，要繳交健保的部分負擔，費用依醫療院所層級不同，也有所不同。小病應先到基層診所看病，大病才去大醫院。</p> <p>2.教師引導學生思考全民健保帶來的迷思，請學生自由發表自己的看法。</p> <p>3.教師說明如果大家都重複看病拿藥，會浪費我們全民共有的醫療資源。醫療資源就像座水庫，存量有限，應珍惜醫療資源，讓真正有需要的人使用。</p>	3	<p>1.教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。</p> <p>2.教師蒐集全民健保相關文宣。</p> <p>3.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.自我評量</p>		六、文化學習與國際瞭解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	對應能力指 標	教學目標	教學活動重點	教 學 節 數	教 學 資 源	評量方式	重大議題	十大基本 能力
廿一	1/16   1/19	六、 健康防護罩	就醫 有一套	7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.具備正確就醫的知識和行為。 2.了解醫療服務使用的注意事項。 3.認識醫療服務使用者的權利與義務。 4.檢視自己的醫療服務使用行為。	<p><b>【活動一】就醫知識王</b></p> <p>1.教師配合課本內容說明就醫步驟與注意事項：(1)發現自己生病該怎麼辦？(2)如何找尋醫療資源？(3)看診時要對醫師說些什麼，才能幫助醫師做正確的診斷？(4)領藥時，可以向藥師請教哪些問題？(5)就醫後要注意什麼？</p> <p>2.教師請學生發表自己的就醫經驗並提出改進方法。</p> <p>3.教師歸納看病時先去住家附近的基層診所就診，如果需要進一步治療或手術，醫師會建議轉診至指定醫院接受治療。</p> <p><b>【活動二】說清楚問明白</b></p> <p>1.教師說明在看病前先做好準備，把身體狀況和症狀記錄下來，看診時描述清楚，幫助醫師正確診斷。病人有「問的權利」，別因醫學知識不夠而不好意思開口，因醫生可能不清楚病人的需求。對醫生的解釋有不明白，應提出請醫生再說明一次。</p> <p>2.學生分組演練就醫時如何與醫師有效的溝通，教師在各組演練過程給予回饋。</p> <p>3.針對演練是否抓住重點、時間掌控是否恰當、表達是否清晰、肢體動作是否合宜等，請各組互相提供意見。聰明的病人在就醫時要把握短暫的問診時間，清楚描述病情並且主動發問，保護自己的權益。</p>	3	師生共同安排闡述活動各關卡的位置及動線。	1.學生發表 2.實際演練 3.提問回答 4.教師觀察		六、文化學習與國際瞭解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題