

附件11領域學習課程計畫

苗栗縣同光國民小學 114 學年度 上 學期 六 年級 健體領域 課程計畫

1、本領域每週學習節數(3)節，本學期共(63)節。

2、本學期學習目標：

【健康】

1.藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。

2.介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。

3.說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。

【體育】

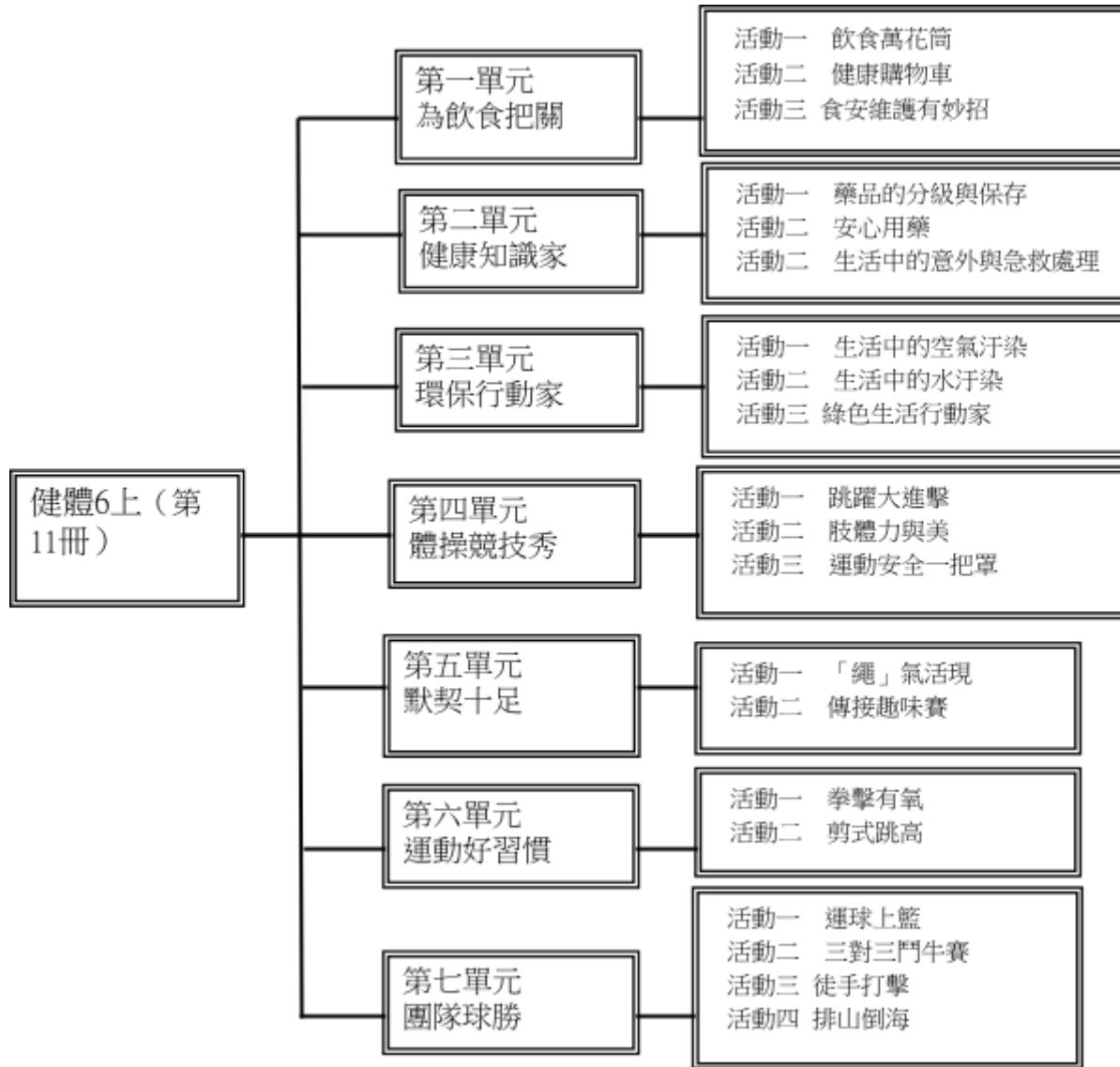
1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。

2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。

3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

4.嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。

3、本學期課程架構：



4、本學期課程內涵：

教學期 程	主題或單元活動內容名稱	學習重點		節 數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				

第一週 9/1~9/5	<p>第一單元：為飲食把關</p> <p>活動一：飲食萬花筒</p> <p>一、不同的飲食與文化</p> <p>1.教師於課程開始時，先分享自己食用過的異國飲食，引起興趣，並請同學分享享用過的異國飲食。</p> <p>2.教師彙整同學回應，在黑板上寫下比較多人吃過的異國飲食。</p> <p>3.教師援引課本第8頁的情境，詢問同學在享用異國料理時，是否曾想過為何所吃的料理，會有如此的料理方式、口味及進食方式？同學自由回答。</p> <p>4.教師彙整同學回應內容後，請學生思考，為何會有這些的特別與不同之處？並詢問同學對於特別與不同之處的看法。</p> <p>5.教師概略說明造成飲食的不同與特別之處的可能原因，帶出飲食與氣候、文化間的關聯，並將全班分為四組，分別介紹美國、法國、日本、泰國的飲食文化。</p> <p>二、美國飲食文化</p> <p>1.教師提問：同學們對美國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。</p> <p>2.教師利用世界地圖，點出美國的地理位置，說明環境、氣候為美國的食物生產，帶來怎樣的影響。</p> <p>2.教師請報告美國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹美國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。</p>	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第一單元：為飲食把關</p> <p>活動一：飲食萬花筒</p>	<p>1.發表：說出享用過的異國料理。</p> <p>2.發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。</p> <p>3.發表：說出代表美國飲食特色的料理。</p> <p>4.報告：介紹分析美國的飲食文化。</p> <p>1.發表：說出代表法國飲食特色的料理。</p> <p>5.報告：介紹分析法國的飲食文化。</p> <p>6.發表：說出代表日本飲食特色的料理。</p> <p>7.報告：介紹分析日本的飲食文化。</p> <p>8.發表：說出代表泰國飲</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
----------------	---	----------------------------	-------------------------	---	---	---	--

<p>3.同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。</p> <p>4.教師搭配第11頁下方的「想一想」，請同學分享生活中吃過的速食品牌，詢問同學的喜好，以及覺得食用速食可能會缺乏哪些營養素。</p> <p>5.教師帶同學看過美國飲食文化的內容介紹，由歷史觀點切入，強調美國「民族大熔爐」的移民社會特色，帶出美國飲食特色與文化在物產之外，所受到的移民的影響。</p> <h3>三、法國飲食文化</h3> <p>1.教師提問：同學們對法國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。</p> <p>2.教師利用世界地圖，點出法國的地理位置，說明環境、氣候為法國的食物生產，帶來怎樣的影響。</p> <p>3.教師請報告法國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹法國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。</p> <p>3.同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。</p>				<p>食特色的料理。</p> <p>9.報告：介紹分析泰國的飲食文化。</p> <p>10.演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的分析。</p> <p>11.填答：完成小試身手填答。</p>	
---	--	--	--	---	--

<p>4.教師總評同學的報告內容後，視情況對法國的飲食文化內容進行增補說明，再搭配第13頁的「小知識」，向同學簡要說明刀叉的擺放方式，代表不同的意涵，並援引課本第13頁的「小小行動家」，請同學思考、查找在其他亦使用刀叉的飲食文化中，使用刀叉的順序與擺放方式代表的意涵是否相同，並實際演練。</p> <p>5.教師帶同學看過法國的飲食文化的內容，對法國飲食文化進行總結，視時間說明法國飲食文化在日常生活中紮根的深入以及其重要性。</p> <h4>四、日本飲食文化</h4> <p>1.教師提問：同學們對日本飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。</p> <p>2.教師利用世界地圖，點出日本的地理位置，說明環境、氣候為日本的食物生產，帶來怎樣的影響。</p> <p>3.教師請報告日本飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹日本的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。</p> <p>4.同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。</p> <p>5.教師總評同學的報告內容後，視情況對日本的飲食文化內容進行增補說明。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>6.教師搭配課本第15頁的「想一想」，向同學提問，並以世界地圖呈現日本與中國、臺灣的地理位置，再帶入歷史發展述說，描述日本飲食文化在地理與歷史發展中，受到的外來文化影響，以及臺灣過去因日本殖民的緣故，飲食受到的影響。</p> <p>7.教師帶同學看過日本的飲食文化的內容，對日本飲食文化進行總結，視時間說明日本飲食文化還有哪些特色，以及日本對「食育」的重視。</p> <p>五、泰國飲食文化</p> <p>1.教師提問：同學們對泰國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。</p> <p>2.教師利用世界地圖，點出泰國的地理位置，說明環境、氣候為泰國的食物生產，帶來怎樣的影響。</p> <p>3.教師請報告泰國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹泰國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。</p> <p>4.同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。</p> <p>5.教師總評同學的報告內容後，視情況對泰國的飲食文化內容進行增補說明。</p> <p>6.教師搭配課本第17頁的「說一說」，向同學提問，並以世界地圖呈現泰國地理位置，再</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>帶入歷史發展述說，描述泰國飲食文化在地理與歷史發展中，受到的中國、歐洲等外來文化影響。</p> <p>7.教師帶同學看過泰國的飲食文化的內容，對泰國飲食文化進行總結，視時間說明泰國飲食文化還有哪些特色，以及宗教對泰國飲食文化的影響。</p> <p>六、異國飲食營養探查</p> <p>1.教師帶學生簡要回顧過去所學的六大類食物分類、營養素內容，以及每天需攝取的分量與份數。</p> <p>2.教師援引課本第18～19頁的異國餐點，請同學根據其中的食材類別、份數，分析探討該項異國餐點，是否可達到飲食均衡？並參照各項餐點中已列出的老師、同學的回應內容，將該項餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素寫下來。教師抽點同學，回答四張異國餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素。</p> <p>3.教師彙整同學回應後，給予回饋，並援引「每日飲食指南」，強調享用異國飲食美味的同時，還是要注意均衡攝取各類食物與營養素，才有助於青春期的發育與身體健康。</p> <p>七、尊重包容不同的飲食與文化</p> <p>1.教師簡短帶同學回顧本單元所學的飲食文化內容後，搭配前面的飲食與營養分析，統合說明多元飲食文化的特色，以及其飲食特色的營養價值。</p> <p>2.教師根據分析內容，並援引第20頁的情境，說明飲食不只是吃東西，更是文化的反映</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>與連結，向學生強調飲食與文化沒有高低之分，要用尊重與包容的心態，面對不同的飲食與文化。在享用異國美食的同時，要注意營養均衡，並想想吃到的餐點，是經由辛勤種植、烹飪料理後才上桌的，所以要更珍惜食物。</p> <p>八、小試身手～不同飲食大挑戰</p> <p>1.教師請同學完成小試身手的填答。</p> <p>小試身手的參考答案：</p> <p>根據地圖上的座標與娃娃的配對，由左而右依次為：</p> <p>A:美國，飲食特色為炸雞、三明治；吃飯用刀叉以及速食文化。</p> <p>B:日本，飲食特色為米飯、麵為主食，多海產；吃飯用尖頭筷子及以口就碗喝湯。</p> <p>C:泰國，飲食特色為米飯為主食，搭配咖哩、蔬菜；吃飯以湯匙與叉子進食，用餐時喜歡大家分享食物。</p> <p>D:法國，飲食特色為講究菜色搭配與用餐順序，多原型食物；吃飯以刀叉進食，喜歡大家一起用餐。</p>						
第二週 9/8~9/1 2	<p>第一單元：為飲食把關</p> <p>活動二：健康購物車</p> <p>一、聰明消費好健康</p> <p>1.教師提問：同學們看了課本第22頁的菜單，有沒有發現其中的餐點，缺乏哪些食物類別呢？同學自由回答。</p> <p>2.教師回答：菜單中的餐點，較缺乏六大類食物中的蔬菜類、水果類。</p>	<p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第一單元：為飲食把關</p> <p>活動二：健康購物車</p>	<p>1.問答：能說出菜單中缺少的食物類別。</p> <p>2.演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

<p>3.教師提問：同學看過飲料或食品的廣告嗎？感覺如何？會因為廣告而去購買廣告中推銷的飲食嗎？同學自由回答。</p> <p>3.教師彙整同學回應後，援引課本第22頁情境，向同學說明廣告要造成的效果，以及可能的迷思。</p> <p>4.教師援引課本第23 頁內容，說明消費時，應對廣告有判斷力，並可根據插圖中的四個步驟，說明如何對廣告內容與欲消費的品項，進行批判性思考。</p> <p>5.教師請同學分組，選擇一項食品廣告，運用批判性思考的步驟進行討論，再向同學們報告討論過程與結果，以及是否會選購廣告中的食品。</p> <p>二、健康消費聰明選</p> <p>1.教師提問：同學們會自己採購過食物，或和家人一起採購食物嗎？採購時會注意哪些事項？同學自由回答。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本第24頁情境，概略介紹採購食物時，需要注意的事項，帶入後面的介紹。</p> <p>三、認識冷凍、冷藏食品與生鮮肉品選購技巧</p> <p>1.教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。</p> <p>2.教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。</p> <p>3.教師介紹冷凍、冷藏食品與加工食品選購原則與技巧。</p>	<p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>			<p>3.發表：說出採購食物的經驗。</p> <p>4.報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。</p> <p>5.發表：3 章1 Q 的標章意義與檢驗食品類別。</p> <p>6.報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。</p> <p>7.報告：報告乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。</p> <p>8.填答：完成小試身手作答。</p>	
---	----------------------------------	--	--	---	--

<p>4.同學上臺報告冷凍、加工食品與生鮮肉品選購技巧。</p> <p>四、認識食材選購的「3 章一Q」</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師說明三章一Q的檢驗標準及所檢驗的食品類別，強調學校採購的食材必須符合三章一Q的檢驗標準才能採購。2.教師播放相關影片「認識食品標章與食品標示」。3.教師請同學分組上臺報告四類標章的檢驗標準及產品類別，並展示該類食品照片。4.教師說明：家庭選購食品時，可利用三章一Q的原則，幫助家人選購安全有品質的食品。 <p>五、認識全穀雜糧類、生鮮肉類選購技巧</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。2.教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。3.教師介紹全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購原則與技巧。4.同學上臺報告全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購技巧。 <p>六、認識蛋類的選購技巧</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師介紹蛋品選購原則與技巧。2.同學上臺報告蛋類選購原則與技巧。 <p>七、認識乳品的選購技巧</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師介紹乳品選購原則與技巧。2.同學上臺報告乳品選購原則與技巧。 <p>八、認識蔬菜、水果類的選購技巧</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>1.教師介紹識蔬菜、水果類的選購技巧的選購原則與技巧。</p> <p>2.同學上臺報告蔬菜、水果類的選購技巧。</p> <p>九、健康消費總驗收</p> <p>1.教師帶學生簡短回顧本活動所學內容，說明各類食物的選購技巧。</p> <p>2.教師援引課本第32頁的情境，結合本活動所學到的批判性思考，以及食物選購方式，再次向同學強調消費時所需要的思維，以及選購食物時的要項。</p> <p>十、小試身手～採買高手</p> <p>教師請同學根據家中採買的食物，找出三個上面有3 章1Q 的食物，辨識標章資訊，登記在下方的表格中。</p>						
第三週 9/15~9/ 19	<p>第一單元：為飲食把關</p> <p>活動三：食安維護有妙招</p> <p>一、保存方式要分明</p> <p>1.教師提問：家中購買常購買哪些食物呢？購買後都如何處理與保存？同學自由分享。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本第34頁情境，請同學思考，是否曾發生像情境中的情況，並說明每種食物，都有不同的保存方式，並不是都放進冰箱就好。</p> <p>3.教師帶學生回顧活動2提到的食物挑選方式，再根據課本第34 ~ 35頁內容，自全穀雜糧類開始，依序說明各類食物買回家後，需要的處理與保存方式。</p> <p>4.教師總結：食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。</p>	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	3	<p>翰林版國小健體6上教材第一單元：為飲食把關</p> <p>活動三：食安維護有妙招</p>	<p>1.問答：能說出食物的正確保存方式。</p> <p>2.實作：檢查家中的食物保存方式。</p> <p>3.發表：說出家中冰箱使用的情況。</p> <p>4.問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。</p> <p>5.發表：說出哪些食物可</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

<p>5.教師請同學根據所學，實際演練第35 頁「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。</p> <p>二、保存空間要注意</p> <p>1.教師提問：同學有觀察過家中冰箱使用的情況嗎？</p> <p>2.同學自由分享。</p> <p>3.教師彙整同學回應後，援引課本第36頁情境，說明冰箱主要的功能，是用來保存食物，而非儲藏東西，若堆積太多東西，影響冰箱功能及冷度，導致保存效果不佳。</p> <p>4.教師請同學回憶前面提到的食物的保存方式，搭配「小知識」內容，說明冰箱的保存區域與保存溫度，強調若放在不對的區域，食物仍有可能變質。</p> <p>5.教師提問：要如何正確使用冰箱，維護冰箱的功能與使用年限？同學自由回答。</p> <p>6.教師彙整同學回應後，援引課本第37頁的內容，說明善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。</p> <p>7.教師請同學回答課本第37 頁的「說一說」，並根據回應給予回饋。</p> <p>8.教師統整冰箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。</p> <p>三、了解食品加工方式</p> <p>1.教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。</p>				<p>能是加工食物。</p> <p>6.問答：能說出食物的加工原因與加工方式。</p> <p>7.發表：說出實際製作料理的經驗。</p> <p>8.問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。</p> <p>9.填答：完成食品保存方式填答。</p> <p>10.實作：完成料理設計製作與填答。</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>2.教師彙整同學回應後，援引課本第22頁的小知識，說明加工食品，並舉例說明常見的加工食品。</p> <p>3.教師提問：同學們有沒有想過，為何食品需要被加工製作呢？有哪些可能的加工方式？同學自由回答。</p> <p>4.教師彙整同學說明後，援引課本第38頁的情境，說明食品加工的其中一個原因，與食物的保存有關，並帶出相關的加工方式。</p> <p>5.教師提問：經過前面情境的介紹後，同學們有沒有想過，還有哪些食品的加工方式呢？</p> <p>6.同學自由回答。</p> <p>7.教師彙整同學回應後，援引課本第39頁的內容，依序說明食品的加工方式。</p> <p>8.教師總結：食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。</p> <p>四、料理衛生大探索</p> <p>1.教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。</p> <p>2.教師彙整同學回應，整理出其中關於製作料理前、後的概要內容，建立實際製作料理的概念。</p> <p>3.教師提問：大家知道製作料理過程中，需要注意哪些事項嗎？同學自由回應。</p> <p>4.教師彙整同學回應內容後，援引課本第40～41頁內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>5.教師帶學生回顧彙整的回應內容，與講述及課本的內容做對照，看看其中是否有相同或不一樣的地方，從中釐清需修正的觀念，以及發掘課本中沒有提到，但確實能在料理過程中，有效維護食安的方式。</p> <p>6.教師統整活動3 及本單元的內容，提點飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及維護食安的方式。</p> <p>五、小試身手～食安維護我最行</p> <p>1.教師請同學回顧活動3 所教的食物保存方式，並根據本單元所學，完成小試身手的填答。</p> <p>2.小試身手參考答案：</p> <p>(1)適合在乾燥陰涼處保存：D、E</p> <p>(2)適合冷凍保存：A</p> <p>(3)適合冷藏保存：B、F</p> <p>3.加工食品的加工方式：這裡的加工食品主要為罐頭，加工方式為高溫殺菌法。</p> <p>六、小試身手～美味料理動手做</p> <p>教師請同學回顧本單元所學內容後，按小試身手內容所述，查找異國料理菜單及我國當季食材，與家人一起購買食物並製作料理，並完成小試身手填答，實際體驗本單元所學。</p>					
第四週 9/22~9/ 26	<p>第二單元：健康知識家</p> <p>活動一：藥品的分級與保存</p> <p>一、藥～怎麼分級</p> <p>1.教師請同學先閱讀第46頁的情境，並請同學根據阿嬤與藥師的對話，思考藥品類別與可否自行購買的關係。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材 第二單元： 健康知識家</p>	<p>1.問答：能說出哪些藥品可自行購買。</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</p>

<p>2.教師提問：同學會自行買過藥，或陪家人買藥或領藥嗎？當時是因為何種狀況去買藥？有觀察可直接購買的是哪些藥品？不能直接購買的又是哪些？同學自由回答。</p> <p>3.教師統整：依據同學的回答，說明不是每種情況都可自行購買藥品服用，也不是每種藥品都能自行購買，需依照實際病況與症狀判斷，並帶入國內藥物分級制度。</p> <p>二、藥品的分級制度</p> <p>1.教師介紹國內藥品分級制度，並依據對身體的安全性與藥效來說明分級的標準。</p> <p>(1)成藥：安全性高，藥效緩和，可自行購買。</p> <p>(2)指示藥：安全性中等，藥效中等，可依照醫師、藥師的指示購買使用。</p> <p>(3)處方藥：任意使用會有危險，藥效較強，必須由醫師開立處方後才能取得。</p> <p>2.教師以生活中常見的藥品為例，說明其在分級制度中的級別，並強調生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。</p> <p>三、藥～怎麼保存</p> <p>1.教師提問：在家裡有看過哪些藥品？同學自由回答。</p> <p>2.教師統整同學意見，彙整出家中常見的可能有：瓶裝液體類、瓶裝片狀或顆粒狀、膠囊類、軟膏類等。</p> <p>3.教師提問：家裡都是怎麼保存這些藥品呢？同學自由回答。</p>	<p>康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>		<p>活動一：藥品的分級與保存</p>	<p>2.發表：說出我國藥品的分級狀況。</p> <p>3.發表：說出家中常見藥品的種類。</p> <p>4.問答：能說出藥品的正確保存方式。</p> <p>5.問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。</p> <p>6.實作：根據情境分辨錯謬行為，寫出正確方式。</p>	<p>* 表示教科書更換版本銜接課程</p>
---	----------------------------	--	----------------------------	--	------------------------

	<p>4.教師彙整同學回應後，援引課本提到的藥品保存原則，向同學說明藥品保存的注意事項。</p> <p>四、過期藥品處理</p> <p>1.教師提問：同學家中的藥品若不再使用或過期時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本第49頁內容加以說明，並提醒若是無法分辨的藥品種類，同學可帶回醫院交由醫院的藥劑部門（藥局）做專業的回收，避免二次的汙染或擺放家中造成誤用。</p> <p>五、小試身手</p> <p>1.教師請同學完成第50 ~ 51頁的小試身手問題，挑出其中錯誤之處並回答提問。</p> <p>2.教師觀察寫的較好的同學，請其起立分享他的想法後給予回饋。</p> <p>3.教師提醒同學，若未依照原則丟棄藥品，可能會造成環境的危害，最終經過循環，又被我們的身體所吸收。</p>						
第五週 9/29~1 0/3	<p>第二單元：健康知識家</p> <p>活動二：安心用藥</p> <p>一、用藥五心～做身體的主人</p> <p>1.教師提問：同學有使用藥品的經驗嗎？知道使用時要注意哪些事項嗎？同學自由回答。</p> <p>2.教師彙整同學回答，說明用藥的五項核心能力。</p> <p>3.教師援引第52頁的情境，帶入第一項核心能力「做身體的主人」，說明要明辨健康資訊</p>	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第二單元：健康知識家</p> <p>活動二：安心用藥</p>	<p>1.發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。</p> <p>2.問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

<p>, 對於來路不明的藥品，採取五不原則，並解釋因香蕉的成分有降血壓的效果，若同時服用降血壓藥，可能會讓血壓過低而產生危險。</p> <p>二、用藥五心～清楚表達自己的身體狀況</p> <p>1.教師提問：同學生病就醫時，是如何與醫師互動？會和醫師提到哪些身體狀況呢？同學自由回答。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本情境，說明就醫時應主動向醫師說明哪些事項。</p> <p>3.教師說明：每個同學因遺傳、生長環境的不同，對各種用藥的身體反應也不相同，因此，在看病時清楚表達自己的用藥紀錄、藥物過敏的紀錄，和生活中的需求，方便醫生配合不同的需求，選擇不同的藥品。</p> <p>4.除了先天的體質因素之外，病人於看病時，也必須告知醫生還有同時服用哪些藥物，避免藥物之間的作用而產生危害。</p> <p>三、用藥五心～「看清楚藥品標示」</p> <p>1.教師請同學攜帶最近一次就醫或家裡已有的藥袋，與課本的範例互相對照，觀察上面的資訊。</p> <p>2.教師提問：同學領藥時，藥師除了領藥核對身分之外，是否有特別針對藥品做哪些說明？同學發表分享。</p> <p>3.教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，再次強調說明領藥後與服藥前，需注意的藥品標示。</p> <p>四、用藥五心～「清楚用藥方法、時間」</p>				<p>的應對方式。</p> <p>3.問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。</p> <p>4.問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。</p> <p>5.問答：能說出服藥時需注意的事項。</p> <p>6.問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。</p> <p>7.發表：說出生活圈附近的醫療資源。</p> <p>8.活動：完成小試身手活動。</p>	
--	--	--	--	--	--

	<p>1.教師請同學分享過去服藥的經驗，說說看服藥的時間、次數等。</p> <p>2.教師請同學分享有無錯過吃藥時間的經驗，當下是如何處理的？</p> <p>3.教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，加強說明服藥時，必須掌握用藥時間與用藥方式，注意用藥的禁忌，以及不同用藥時間的區間與規範。</p> <p>五、用藥五心~「與醫師、藥師作朋友」</p> <p>1.教師提問：同學們遇到醫療或用藥問題時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。</p> <p>2.教師彙整同學回應，說明遇到醫療或用藥問題時，一定要詢問專業的醫師或藥師。</p> <p>3.教師說明過往的醫病關係比較像醫生說，病患聽從，今日的醫病關係，病患與醫生之間應是溝通與討論，共同為健康而努力。</p> <p>4.教師請同學分享住家附近的健保特約診所與健保藥局，並介紹建立家庭醫師和家庭藥師的重要性。</p> <p>六、小試身手~五心練習 請同學針對課本提問並依照所學，來練習五心的運用。</p> <p>七、小試身手~五心練習 請同學依照課本所列填答。</p>						
第六週 10/6~1 0/10	<p>第二單元:健康知識家</p> <p>活動三:生活中的意外與急救處理</p> <p>一、藥物中毒處理</p> <p>1.教師提問：同學自己或家人有藥物中毒的經歷嗎？或有聽聞過藥物中毒的新聞？是如何處理的？</p>	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	3	翰林版國小健體6上教材 第二單元： 健康知識家	1.發表：說出藥物中毒的處理方式。 2.問答：能說出預防藥物	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

<p>2.教師彙整同學回應後，援引課本阿嬤藥物中毒的情境實例，依照課本中的步驟，帶領同學了解藥物中毒發生時，可以怎麼面對和處理。</p> <p>二、藥物中毒的預防方法</p> <p>1.教師提問：避免藥物中毒，大家覺得有哪些好方法呢？同學自由分享。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本情境與內容，說明預防藥物中毒的方法。</p> <p>3.教師說明：預防藥物中毒的方法必須落實在生活中，才能減低對健康的傷害和生命的危害。</p> <p>4.教師請同學回家後，自行檢查家中的藥物存放有無依照預防藥物中毒方法的步驟，並提醒確實改善。</p> <p>三、一氧化碳危機</p> <p>1.教師提問：有聽過一氧化碳中毒的案例嗎？有沒有想過為何會形成一氧化碳？同學自由分享。</p> <p>2.教師說明：一氧化碳存在於空氣中，因含碳物質燃燒不完全而產生。</p> <p>3.了解成因後，教師帶入一氧化碳中毒的症狀，以及該如何立即解除危險情境。</p> <p>4.教師說明一氧化碳中毒與瓦斯中毒的差異。</p> <p>四、異物梗塞</p> <p>1.教師援引第63頁情境，向學生提問：曾聽過身邊幼兒或兒童發生異物梗塞的案例嗎？怎麼發生的？同學自由發表。</p>	<p>境中，主動表現基礎健康技能。</p>		<p>活動三：生活中的意外與急救處理</p>	<p>中毒的方法。</p> <p>3.問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。</p> <p>4.問答：說出兒童異物梗塞的原因。</p> <p>5.問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。</p> <p>6.操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。</p> <p>7.填答：完成小試身手活動內容。</p>	<p>* 表示教科書更換版本銜接課程</p>
--	-----------------------	--	-------------------------------	--	------------------------

<p>2.教師說明：幼兒與孩童習慣將小物品往嘴裡塞，甚至有幼兒因食用糖果或果凍等導致異物梗塞的案例。</p> <p>3.教師說明：家中的藥罐可能會被幼兒與孩童誤以為是糖果罐，若是沒有兒童安全開關，則可能導致兒童打開後，誤食其中的藥品，而產生異物梗塞的危險。</p> <p>4.教師以課本第63頁的圖照，說明裝有安全開關瓶罐的開啟方式，強調瓶罐需有安全裝置，避免其中的藥品或物品被誤食，並提醒瓶罐擺放位置的重要性。</p> <p>5.教師援引前面同學提到的異物梗塞案例，佐以新聞實例，說明異物梗塞可能發生在不同年齡層及不同的狀況，因此咀嚼吞嚥時，要特別謹慎，避免跳動或講話，且要充分咀嚼後再吞嚥。</p> <p>五、一歲以上哈姆立克急救法</p> <p>1.教師提問：同學自己或家人，曾有吃東西噎到的經驗嗎？當時是怎麼處理的？同學自由回答。</p> <p>2.教師彙整同學回應，說明異物梗塞時，可採用哈姆立克法急救。</p> <p>3.教師可詢問同學，學游泳時，有沒有憋氣的經驗？是否測量過最久能憋氣幾分鐘？再由此概念帶出異物梗塞的難受與嚴重性，強調救治必須分秒必爭。</p> <p>4.教師務必提醒若發生異物梗塞，切記先打電話求救後，再對患者施予哈姆立克急救法。</p> <p>六、一歲以下哈姆立克急救法</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>1.教師提醒若遇到身邊有一歲以下嬰兒發生異物梗塞時，務必通知身旁大人，因為嬰兒尚在發育中，身體構造較脆弱，若施力不當，會造成永久性的傷害。</p> <p>2.若學校有相關的嬰兒安妮急救教具或布娃娃，教師可帶至班上，以此示範嬰兒的哈姆立克急救法。</p> <p>七、守護健康闖關趣 依照課本各關卡填答。</p>						
第七週 10/13~ 10/17	<p>第一冊第三單元：環保行動家</p> <p>活動一：生活中的空氣汙染</p> <p>一、談空氣汙染</p> <p>1.教師先帶同學閱讀第70頁的插圖情境，再詢問同學是否有過敏的狀況；有沒有想過過敏的狀況與空氣汙染有關？</p> <p>2.若有同學提出空氣汙染嚴重時，過敏也嚴重，教師請該同學發表自身經驗。</p> <p>3.教師進一步說明空氣汙染造成的呼吸系統疾病，是全球十大死因的前三名，帶入空氣汙染對健康的影響。</p> <p>二、PM2.5 與空氣汙染的影響</p> <p>1.教師提問：「除了過敏與呼吸道疾病外，空氣汙染還可能對健康造成哪些危害？」，同學自由發表。</p> <p>2.教師播放「公共電視：我們的島」影片中第666集「呼吸的風險PM2.5《上篇》」，說明空氣中有許多看不見的懸浮顆粒，其中小於或等於2.5微米的粒子，稱為PM2.5，進入人體後引發疾病，以此引導出空氣汙染影響健康的因子為何。</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第一冊第三單元：環保行動家</p> <p>活動一：生活中的空氣汙染</p>	<p>1.問答：能說出空汙與過敏的關聯性。</p> <p>2.問答：能說出空汙對健康的影響。</p> <p>3.問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。</p> <p>4.問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。</p> <p>5.問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

<p>3.教師配合第71頁的身體各器官影響圖，加強說明空氣汙染對健康造成的各種危害，加深同學對於空氣汙染嚴重性的了解。</p> <p>三、生活中常見的室外空氣汙染</p> <p>1.教師提問：同學知道我們生活中，常見的室外空氣汙染有哪些嗎？同學自由回答。再由同學的回應統整後進入課本介紹。</p> <p>2.教師彙整同學的回答後，援引課本內容，介紹室外空氣汙染可分為「境外汙染」與「境內汙染」。</p> <p>3.教師配合課本第72頁，介紹境外汙染的主要成因。</p> <p>4.教師提問：「除了前面提到的空氣汙染外，有沒有想過還有哪些類型的空氣汙染？來源可能為何？」</p> <p>5.同學自由回答。</p> <p>6.教師說明除了國內本身的室外空氣汙染外，隨季風由境外移入的空汙，例如：沙塵暴、其他空汙等，仍占空氣汙染近一半，配合環境部的空汙監測即時回報系統與沙塵暴警示系統，讓學生了解生活中我們可以如何關心空汙的變化。</p> <p>7.教師可視教學時程，於沙塵暴等境外空汙發生的季節，帶領同學實際觀察並討論如何有效避免，並請同學就自身的經驗回答及分享。</p> <p>8.教師請同學利用課第73頁下方經驗回饋部分，針對自身狀況依據提問寫下紀錄。</p> <p>四、室內空氣汙染來源</p>				<p>6.問答：能說出如何改善空汙。</p> <p>7.發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。</p> <p>8.問答：能說出改善室內空汙的方法。</p> <p>9.發表：說出家電如何過濾清潔空氣。</p> <p>10.發表：說出防護空汙的方式。</p> <p>11.活動：完成小試身手活動。</p> <p>11.發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>1.教師延續前面的介紹，請同學思考並發表生活中可能的室外空氣汙染有哪些。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室外空氣汙染有哪些，並帶同學一起分析回應內容，屬於哪一類型的境內空氣汙染。</p> <p>3.教師詢問有哪些同學有出國旅遊或在國外居住的經驗，請其分享國外所見到的空氣汙染，並帶同學思考有哪些空汙是臺灣或亞洲地區容易出現的。</p> <p>4.教師針對室外空汙三大汙染源，詢問同學降低汙染的方式有哪些？並請同學討論後，歸納整理為生活中能落實的、應負起巡查與監督的兩種方式。</p> <p>5.因我國的地理文化因素，燒香拜拜是多數國人的宗教信仰，尤其城鄉差距的存在，都市內的大廟宇現今多改為不使用燃香拜拜和燒金紙，但鄉村的宮廟或廟宇，可能仍存在有此習俗，教師可提醒同學購買較短的香，可避免燃燒過久，且注意購買的成分，避免其中含有重金屬等危害健康的物質。</p> <p>五、室內空氣汙染</p> <p>1.教師延續室外空氣汙染的介紹，說明不僅室外，室內也會有空氣汙染的問題，並請同學分享室內可能的空氣汙染。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室內空氣汙染及來源類型，並帶同學分析回應內容，屬於哪一類型的室內空氣汙染。</p> <p>3.教師說明室內空汙對健康的危害，有時比室外空汙嚴重，可以走進賣場的家具區域，</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>會否感覺不舒服為例，帶出甲醛等家具上的揮發性物質對健康的影響。</p> <p>4.教師提問：關於室內空氣汙染，有哪些改善方式呢？同學自由回應。</p> <p>5.教師說明彙整同學回應後，援引課本內容，說明改善空氣汙染的幾大面向，並根據同學回應內容，看看是否與課本提到的方式相同，以及還有哪些不一樣的方式。</p> <p>6.教師帶領同學從源頭管制、良好通風與健康室內三面向，一步步檢討自己家中尚未做到或未落實的有哪些，並帶領同學思考可以如何影響父母一起在家裡做出室內空汙的改變，來增進居家生活的健康。</p> <h3>六、防護空汙有妙方</h3> <p>1.教師詢問是否有幫忙家裡清潔油煙機、冷氣濾網或空氣清淨機的經驗，並依同學的回答給予肯定與回饋。</p> <p>2.教師運用多媒體上網搜尋相關的照片，讓同學看還沒清洗前的恐怖模樣，並帶入這些濾網都默默的代替我們的肺部，在幫我們過濾室內空氣的髒汙。</p> <p>3.教師以課本的想一想，帶同學討論除了空氣清淨機外，還有哪些可以淨化室內空氣的方法。</p> <p>4.教師藉由同學回答，引起防護空汙的重要性與動機。</p> <p>6.了解防護的重要性之後，教師帶領同學認識國民健康署建議的空汙防護三招：</p> <p>(1)在空汙發生時，減少不必要(例如：去公園散步、找鄰居聊天等)的外出。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(2)加強自身抵抗力，不外平均衡飲食、規律運動與充足睡眠三點。</p> <p>(3)若要外出，務必針對口鼻等處做好防護，若空汙嚴重，也可帶護目鏡等保護設備。</p> <p>7.教師總結活動1，援引第79頁的「小知識」內容，加強說明從室外進入室內時，要記得加強個人衛生措施，以免將室外的空汙帶入室內。</p> <p>七、小試身手~抓空去汙</p> <p>1.教師帶領學生進行第80 與81 頁的小試身手活動，請同學先思考情境裡有哪些地方會造成空汙及影響，將其圈出來，再請同學思考並發表，當遇到空氣汙染時，該如何自我防護。</p> <p>2.教師根據同學的圈選，帶領大家一起找出空氣汙染的來源，並思考有哪些改善方法。</p>						
第八週 10/20~ 10/24	<p>第一冊第三單元：環保行動家</p> <p>活動二：生活中的水汙染、活動三：綠色生活行動家</p> <p>一、生活中的水汙染</p> <p>1.教師先請同學看第82頁的情境，詢問同學是否曾飲用飲水機的水，或使用自來水時，發現水的顏色混濁怪異的經驗，由此帶入水汙染帶來的影響。</p> <p>2.教師依據學生的回答給予回饋與統整，引導從生活污水談起，引起動機進入後續課程。</p> <p>3.教師提問：同學們知道水汙染的來源，可能有哪些？同學自由回應。</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第一冊第三單元：環保行動家</p> <p>活動二：生活中的水汙染、活動三：綠色生活行動家</p>	<p>1.發表：說出生活中遇過的水汙染。</p> <p>2.問答：能說出水汙染的來源。</p> <p>2.問答：能說出改善水汙染的方式。</p> <p>3.問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

<p>4.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明水汙染的主要來源，並帶領學生根據回應內容，看看是否與課本提到的一致，或有其他不一樣的水汙染來源。</p> <p>5.教師可依所在地的環境特色，加強說明該區域的水汙染類型有哪些，並請同學分享住家附近是否有類似的工廠、畜牧養殖場、農田等。</p> <p>二、如何改善水汙染</p> <p>1.教師請同學分享住家附近的水汙染來源，以及可能的改善方式。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，說明不同的水汙染改善方式，並根據同學的回應內容，看看還沒有哪些不一樣的改善方式。</p> <p>3.教師先帶同學檢視課本第85頁的「生活汙水來源比例圖」，從中了解生活汙水來源中，哪些占比較高。</p> <p>4.教師提問：由比例圖中，我們可發現在生活汙水的來源中，以廁所用水為生活汙水來源中，占比最大的項目，針對這一項，同學們有什麼好的減量方式嗎？同學自由回答。</p> <p>5.教師彙整同學回應，援引課本第85頁的汙水減量方式，向同學介紹如何減少上廁所、盥洗時的用水量，並帶同學一起檢視彙整的回應內容，看看有沒有其他比較不一樣的方式。</p> <p>三、小試身手～生活汙糾察隊</p> <p>請同學參照課本第86～87頁內容，檢視家中及實際生活情況，完成小試身手活動填答。</p> <p>四、塑膠與塑膠微粒對環境的影響</p>				<p>4.問答：能說出塑膠製品與環保的關係。</p> <p>5.問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。</p> <p>6.問答：能說出生活中減塑的方式。</p> <p>7.發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。</p> <p>8.問答：能說出何謂溫室效應。</p> <p>9.問答：能說出溫室效應的影響。</p> <p>10.問答：能說明減碳的方法。</p> <p>11.問答：能說明如何得知商品製造產生的二氣</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>1.教師先帶同學閱讀第88頁的情境，並提問：同學們使用塑膠產品時，有沒有想過，塑膠產品使用後的處理與環保的關係呢？同學自由回答。</p> <p>2.教師說明：塑膠製品在環境中，將耗費數百年的時間才得以分解，若以焚化方式處理，恐導致空汙，因此生活用品，應多以可循環使用的環保材質，取代一次性塑膠製品。</p> <p>3.教師詢問同學是否有聽過塑膠微粒，並詢問塑膠微粒來自何處？可能是怎麼產生的？同學自由回答。</p> <p>4.教師彙整同學回應後，援引課本情境圖與內容，說明塑膠微粒的類型與產生方式。</p> <p>5.教師說明目前仍沒有資料證實塑膠微粒對人體健康的直接危害，但已有許多研究發現塑膠微粒會透過食物鏈與水循環的傳遞，累積在我們的腸道中，以此帶出塑膠微粒帶來的威脅。</p> <h3>五、減塑齊步走</h3> <p>1.教師先帶同學閱讀課本第90頁內容，了解隨意丟棄的塑膠製品對環境保護帶來的嚴重性，以此帶入減塑的議題與討論。</p> <p>2.教師提問：要減低塑膠製品對環境造成危害，就必須由減塑著手，同學們知道有哪些減塑的好方法嗎？同學自由回應。</p> <p>3.教師彙整同學回應後，根據課本第90頁內容，向同學介紹減塑的方法，並帶大家一起看看回應內容，跟課本介紹的有什麼不一樣的地方。</p>				<p>化碳排放量。</p> <p>12.發表：說出綠色消費的定義。</p> <p>13.問答：能說出如何實踐綠色消費。</p> <p>14.問答：能說出如何減少垃圾產生。</p> <p>15.問答：能說出如何做到重覆使用與共享。</p> <p>16.問答：能說出如何響應綠色生活。</p> <p>17.問答：能說出環保與綠色標章的意涵。</p> <p>18.問答：能說出如何實踐減塑、減碳。</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>4.教師提問：是否有同學曾聽過或參加過淨灘、掃街等活動？有沒有想過這些活動的主要用意呢？同學自由回應。</p> <p>5.教師說明：淨灘、掃街等活動，主要目的是直接清除環境中的垃圾，以免其隨著水循環等方式流到大海，進而又造成人體的傷害。此外，透過淨灘、掃街等活動，也能將被隨意拋棄的塑膠垃圾回歸到回收系統內，減低廢棄物處理對環境造成的負擔。</p> <p>6.教師介紹淨灘時，可參考「RE-THINK 重新思考」，播放淨灘的相關影片，讓同學更加認識淨灘活動。</p> <h3>六、減碳降溫度</h3> <p>1.教師以天氣越來越熱，以及極端氣候的出現為例，詢問同學是否了解溫室效應，並請同學分享溫室效應對生活產生的影響，例如：颱風數量的影響、各國降雨不均等。</p> <p>2.教師根據同學回應，簡要說明溫室效應的定義，引導出由於燃燒化石燃料等活動，引起全球增溫及氣候的變化。</p> <p>3.教師請同學回答有哪些方式可以減碳，或在生活中有做到哪些減碳的方法，歸納同學的回答後，帶入碳足跡的介紹。</p> <p>4.教師先援引同學提出的減碳方式，向同學提問：要減碳降溫，就得知道二氧化碳排放量，排放量的數據要如何得知呢？同學自由回答。</p> <p>5.教師介紹碳足跡的定義，再由前面環境汙染的環環相扣，連結地球村的概念，說明世</p>				<p>19.發表：說明環保集點的類型。</p>	
--	--	--	--	-------------------------	--

界各國共同舉辦了多場的會議與協定，期望能遏阻暖化的趨勢，達成減碳的目標。

6.教師參照圖示，介紹我國碳足跡標籤上面各項資料的意義，帶入購物時能注意商品是否有標示碳足跡的標章，鼓勵同學購買與使用碳足跡較少的產品，為環保多盡一份心力。

七、小試身手

1.教師請同學依照課本第94、95頁的情境圖，將圖中未落實減塑與減碳的不良習慣圈選出來，並思考如何改善。

2.請同學分享與發表改善方法。

八、綠色消費人人有責

1.教師提問：大家購物時會特別注意什麼呢？知道什麼是綠色消費嗎？同學自由回答。

2.教師說明：綠色消費是友善環境的消費模式，適度消費，優先選擇對環境衝擊較低的產品，追求大自然的健康，同時降低塑料與有害物質使用，以降低環境汙染。

3.教師說明綠色消費的定義後，請同學根據定義，舉出綠色消費的例子。

4.教師歸納統整同學答案後，進行回饋。

九、綠色消費1 ~減少垃圾產生

1.教師說明綠色消費的第一步，減少垃圾的產生，可參照課本第97頁，舉出三個日常生活中容易減少垃圾產生的方法：「購買產品時，選擇包裝較少的產品」；「消費時使用載具儲存發票」；「購買東西自備購物袋，減少塑膠袋的使用」。

<p>十、綠色消費2 ~重複使用與共享</p> <p>1.教師說明重複使用與共享時，主要分為「共享代替購買」、「物品重複使用」、「善用修繕服務」以及「選擇再生製品」，依據課本第98頁的事例，將這四項概念具象化。</p> <p>2.教師可援引「共享代替購買」，詢問學生否聽過I-RENT 租用汽機車或騎過U-BIKE，說明這就是共享的概念，不需要每一個家庭都買汽機車，出門一樣能有代步的交通工具。</p> <p>十一、綠色消費3 ~響應綠色生活</p> <p>教師說明響應綠色生活，就是選擇符合環保檢驗，降低碳排放、省水省電的產品，可依據第99頁的舉例，說明電動汽、機車的推廣，可取代化石燃料，減低碳排放以減少空氣汙染，雖價格昂貴，但因政府有補助，所以國內使用的比率越来越高。購買家電時，可尋找有節能標章的產品購買。而若要對綠色產品有更多的了解，同學可至環境部網站，查詢各類不同環保標章的定義，以及符合標章規定的產品，再請同學於後面的小試身手中，配合活動認識與了解環保標章與產品。</p> <p>十二、綠色消費4 ~減碳、減塑</p> <p>前面的活動中已提到碳足跡和減塑等的重要性，本頁主要是要將減碳、減塑落實於生活中。教師先說明減碳、減塑大致有「購買天然衣料」、「少用化石燃料」，以及「使用環保集點」等面向，再詢問同學，生活中是否有減少購買機能性衣物、落實共乘大眾交通工具，減少使用化石燃料，以及參加環保集點的活</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>動。此外，亦可請同學提出還有哪些是減碳與減塑的好方法。</p> <p>十三、綠色消費加減法</p> <p>教師請同學參照第101頁，生活中符合綠色消費和不符合的食衣住行育樂等範疇的例子，請同學思考哪些有落實於生活中，哪些是仍可以改進的，將已經做到或需要改進的地方寫在下方。</p> <p>十四、如何挑選商品</p> <p>1.教師依照課本第102、103頁的情境，請同學參照列出的標章，根據本單元所學，將綠色商品與非綠色商品標出。</p> <p>2.教師請同學完成課本第103頁下方的問題，並向家人倡議購買綠色商品的重要性，請其簽名認證，以達到倡議的效果。</p>						
第九週 10/27~ 10/31	<p>第四單元:體操競技秀</p> <p>活動一:跳躍大進擊</p> <p>一、講解跳躍動作基本概念和進行垂直跳練習</p> <p>1.利用課本說明體操跳躍動作的基本概念，要善用騰空時做出肢體動作變化。</p> <p>2.教師示範與講解垂直跳的運動技能。</p> <p>3.分組進行垂直跳運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。</p> <p>二、進行團身跳和分腿跳練習</p> <p>1.教師示範與講解團身跳與分腿跳的運動技能。</p> <p>2.分組進行團身跳與分腿運動技能練習，理解三種基本跳躍動作的差異在於騰空時兩腿的形式變化，直膝與屈膝、併腿與分腿。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>la-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第四單元：體操競技秀</p> <p>活動一:跳躍大進擊</p>	<p>1.問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。</p> <p>2.實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

<p>3.各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。</p> <p>三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>四、進行高處跳躍時跳躍動作的精進</p> <ol style="list-style-type: none">1.利用體育器材增加起跳高度，讓學生體驗增加起跳高度後，如何修飾騰空時雙腿動作。2.分組進行從高處跳躍進行垂直跳、團身跳和分腿跳的運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 <p>五、進行撐箱向上跳躍練習</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師示範與講解原地撐箱向上跳躍動作，說明透過原地向上起跳的力量增加跳躍高度，可以修飾騰空動作的美感。2.分組進行原地撐箱向上垂直跳、團身跳與分腿運動技能練習，修飾雙腿動作。 <p>六、進行助跑撐箱跳躍練習</p> <ol style="list-style-type: none">1.教師引導學生之前學過的急行跳遠動作，複習助跑加起跳的動作串連。2.分組進行結合助跑和定點起跳，進行瞬間撐箱後不同跳躍形式的組合動作。3.各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。 <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行跳躍大挑戰活動</p> <ol style="list-style-type: none">1.引導學生增加起跳動力，延續助跑撐箱跳躍後的騰空肢體動作，讓雙腿能在箱上踩穩。					
--	--	--	--	--	--

<p>2.教師保護學生，引導他們選擇一種踩箱動作(分腿或併腿)，進行挑戰。</p> <p>3.依據學生試做情形，鼓勵能力佳的學生挑戰不踩箱騰躍落地的跳箱動作。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、進行向前跳躍動作練習</p> <p>1.教師說明結合助跑，起跳，將跳躍動力向上及向前移動，可以變化更多元的跳躍形式。</p> <p>2.教師示範與講解貓跳和跨跳的運動技能，並說明單腳落地時如何保持身體的穩定性。</p> <p>3.分組進行貓跳和跨跳。</p> <p>十二、進行剪腳跳動作練習</p> <p>1.教師示範與講解剪腳跳的運動技能，並引導學生比較貓跳、跨跳和剪腳跳動作形式的異同。</p> <p>2.分組進行剪腳跳練習。</p> <p>十三、進行挑戰活動</p> <p>教師引導學生利用落地腳蹬地的力量，完成兩次連續跳躍動作。</p> <p>十四、進行創意大考驗活動</p> <p>1.教師引導學生討論，利用跳箱器材布置不同形式的跳躍挑戰關卡，呈現多元的創意組合。</p> <p>2.行分組試做與演練，再輪流分享創意成果。</p>					
--	--	--	--	--	--

第十週 11/3~11 /7	<p>第四單元:體操競技秀</p> <p>活動二:肢體力與美、活動三:運動安全一把罩</p> <p>一、講解與體驗身體軸線</p> <p>1.利用課本說明身體軸線的基本概念，提醒學生做動作時可以思考如何運用身體的哪一種軸線。</p> <p>2.教師引導學生進行前滾翻和側滾翻動作，體驗繞著身體不同軸線上的翻滾，並思考如何增加身體的動態平衡。</p> <p>3.教師提問：哪一種動作是繞著矢狀軸運動？</p> <p>二、進行雙足和單足旋轉練習</p> <p>1.利用課本說明旋轉是繞著縱軸轉動的動作，旋轉時，要利用腳當支點，頭到腳控制成一條筆直縱軸，藉由手臂畫圈的力量帶動全身轉動。</p> <p>2.教師示範與分解雙足旋轉的運動技能要領。</p> <p>3.教師引導學生進行雙足180 度旋轉，再進行360度旋轉挑戰。</p> <p>4.教師示範與分解單足旋轉的運動技能要領，提醒學生以單足為支點時，更需要維持旋轉時身體的穩定性。</p> <p>5.教師引導學生進行單足180 度旋轉，再進行360度旋轉挑戰。</p> <p>三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>四、進行跳轉練習</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第四單元:體操競技秀</p> <p>活動二:肢體力與美、活動三:運動安全一把罩</p>	<p>1.問答:能說出旋轉和跳轉的要領。</p> <p>2.實作:能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。</p> <p>3.實作:能進行體操動作組合和展演規劃與執行。</p> <p>4.情意:願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5.問答:能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。</p> <p>6.實作:能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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.教師引導學生利用原地垂直跳躍的方式，進行跳轉動作的騰空旋轉變化。</p> <p>2.教師示範與講解簡易90度跳轉的運動技能要領。</p> <p>3.教師引導學生進行90度跳轉，再進行180度跳轉挑戰。</p> <p>五、進行360度跳轉挑戰</p> <p>1.教師鼓勵學生增加旋轉速度，嘗試增加跳轉的度數，能以完成360度一圈為主。</p> <p>2.分組進行跳轉挑戰。</p> <p>六、進行跳轉動作變化挑戰</p> <p>1.教師引導學生嘗試將原地垂直跳變成團身跳，進行跳轉動作變化，增加跳轉的難度。</p> <p>2.分組進行跳轉動作變化挑戰。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、講解體操動作組合設計的流程</p> <p>1.利用課本說明體操動作組合設計前須先確定時間、場地大小、動作和路徑等規定。</p> <p>2.教師講解動作設計的五個步驟：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)列出已經學會的動作。(2)選擇適合的動作。(3)加入簡單的移動舞步做串連。(4)練習後修正。(5)按照表演流程寫出組合動作名稱。 <p>九、分組進行體操動作組合設計</p> <p>1.教師利用課本講解並說明表演規定。</p> <p>2.分組進行體操動作組合設計。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>十一、自主練習與分組合作</p> <ol style="list-style-type: none">教師利用課本說明分組練習應掌握的原則，可以提高練習效益。分組進行自主練習。 <p>十二、分組進行展演與運動欣賞</p> <ol style="list-style-type: none">教師利用課本說明表演者與觀賞者應表現的運動欣賞與表演責任。教師說明體操表演欣賞的四個主要部分，包括完整性、流暢性、穩定性和美感度，作為運動欣賞分享的重點。進行展演與欣賞分享的配對。教師引導學生發表演後的優點與建議。 <p>十三、熱講解運動安全評估的內容</p> <ol style="list-style-type: none">教師利用課本說明運動前進行運動安全評估的重要性。教師講解運動安全評估的主要項目，包括：身心狀況、運動能力、暖身、伸展運動、場地安全性、運動相關規則、護具或保護設備以及天候與時間等其他因素的評估。引導學生透過這些評估項目，檢視自己今天放學後是否能在學校操場進行100公尺跑走，請學生發表評估結果。 <p>十四、進行學校運動安全防護措施檢視</p> <ol style="list-style-type: none">教師說明為了避免運動意外傷害的發生，學校需要擬定各項運動安全的防護措施，提醒全校師生共同遵守。教師利用課本引導學生檢視學校是否有這四項防護措施，或是發表學校其他相關防護措施。					
--	--	--	--	--	--

	<p>3.學生分組討論學校的各項防護措施：可以在哪裡看到，要如何運用？</p> <p>十五、進行公共運動場館安全防護措施檢視</p> <p>1.教師說明除了學校以外，公共運動場館也會擬定各項運動安全的防護措施，提醒使用者共同遵守。</p> <p>2.教師可請學生課後找尋校外運動場館是否有相關防護措施，並於下節課發表感想。</p> <p>十六、認識學校及性運動傷害處理原則</p> <p>1.教師說明擦傷、挫傷、扭傷是學生運動時常出現的意外傷害，發生意外時，可以參考基本的處理流程，來減緩傷處發炎或疼痛感，以利日後復原。</p> <p>2.教師講解出血性外傷和非出血性的挫傷或扭傷PRICE處理方式，並提醒學生發生運動傷害時，做出正確的判斷和尋求救護或治療也很重要。</p> <p>十七、演練不同傷害程度的處理方法</p> <p>1.教師引導學生分組練習運動傷害處理的判斷，並實際利用簡易的醫療器材演練處理方法。</p> <p>2.透過小組間互相觀察與檢視，評估各組處理方式的正確性。</p>						
第十一 週 11/10~1 1/14	<p>第五單元：默契十足</p> <p>活動一：「繩」氣活現</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.複習一跳一迴旋、兩跳一迴旋跳繩，並練習停繩動作。</p> <p>二、練習雙人母子跳動作</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第五單元：默契十足</p>	<p>1.實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。</p> <p>2.實作：能和同學合作，</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科

<p>教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，練習雙人母子跳動作。</p> <p>三、進、出繩動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並說明入繩動作要領：身體配合甩繩節奏，當繩往下至腰部以下部位時，抓準時機、迅速進入。 2.教師示範並說明出繩動作要領：雙腳跳起過繩，落地瞬間(膝蓋微彎、腳尖著地)，後腳蹬地、前腳跨出，迅速出繩。 3.兩人一組散開練習。 <p>四、母子跳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熟練母子跳和進、出繩動作後，進行下列變化練習： <ol style="list-style-type: none"> (1)連續次數，跟自己比，也可以和別組競賽。 (2)場內轉身，側身面向持繩者。 (3)進繩→跳1下→出繩。 (4)同側進出繩。 2.引導學生討論：母子跳還可以做哪些變化動作？ <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.複習母子跳繩動作。 <p>七、甩繩節奏練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.四至八人一組，進行下列練習，以熟悉兩人甩繩節奏和跳繩的配合。 <ol style="list-style-type: none"> (1)進行空迴旋甩繩練習。 (2)進行空迴旋甩繩和原地跳躍練習。 	<p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>		<p>活動一：「繩」氣活現</p>	<p>編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。</p>	<p>書更換版本 銜接課程</p>
--	--	--	--------------------------	---	-----------------------

2.兩人一組各持一繩，進行同節奏跳繩、交叉持繩跳繩練習。

3.過程中想想動作協調、建立默契的方法，例如：統一口令。

4.練習後請學生檢視各組成效。

八、練習雙人橫排跳動作

1.教師示範並說明動作要領後，兩人一組散開練習。

2.過程中可以協調、改進建立默契的方法。

九、進行「交換夥伴」遊戲

1.六人一組進行遊戲，並將結果記錄在課本上。

2.雙人跳繩能跳很多下的關鍵，無疑是甩繩節奏、繩子幅度空間，和起跳的時機掌握，有些同學面對不同的夥伴，都能配合得不錯，引導這些同學分享他們的經驗。

十、綜合活動

教師帶領學生進行緩和運動。

十一、熱身活動

1.教師帶領學生進行伸展熱身。

2.複習母子跳、橫排跳繩動作。

十二、橫排跳進、出繩動作練習

1.教師說明：橫排跳的進、出繩動作要領，和母子跳相同，但能做不同的進出變化。

2.進行下列練習：

(1)兩人輪流進出繩。

(2)兩人同時進出。

(3)兩人同進不同出。

3.鼓勵學生創造不同變化的進、出繩動作。

十三、練習母子跳銜接橫排跳動作

<p>1.教師示範並說明動作要領後，練習從母子跳，變成橫排跳的連續動作。</p> <p>2.鼓勵學生發展變化的連續動作，例如：從橫排跳變成母子跳等。</p> <p>十四、綜合活動</p> <p>1.教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>2.教師預告下節課要進行簡單的成果展演，各組討論自己的動作組合。</p> <p>十五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十六、簡易展演動作說明</p> <p>1.教師說明：展演目的在鼓勵學生創造思考，不要求動作技巧，只要依據兩人的能力進行動作，過程連續、流暢，就是一個很完美的展演體驗。</p> <p>2.引導學生依據下列步驟準備：</p> <p>(1)指定動作內容。</p> <p>(2)上網搜尋雙人跳表演或比賽影片，參考1台風表現、臉部表情、口令默契等2 動作變化、串連的方式，再簡化成自己的動作設計。</p> <p>(3)實際練習、編排：看看動作的順序，思考怎麼串連，讓整體動作流暢、完整。</p> <p>十七、分組展演</p> <p>1.教師說明：</p> <p>(1)每兩組一個平板電腦，一組表演時，另一組成員輪流協助拍攝。</p> <p>(2)拍攝過程避免鏡頭晃動，取鏡的人物大小要適中，且能看到完整的動作。</p> <p>(3)每一組拍攝三次表演動作，保留最好的一次，做為評量、欣賞的內容。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(4)全部完成後，依據影片內容自我評量，並互相欣賞動作。</p> <p>完成後鼓勵學生：無論結果滿不滿意，請告訴自己，努力練習的過程和在鏡頭前展演的經驗，就是完美的體驗和學習。</p> <p>十八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>						
第十二 週 11/17~1 1/21	<p>第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.教師說明活動：本活動目的在結合運動技能與趣味競賽，因此，熟練學習的動作，再發揮團隊合作的精神，就能進行有趣、刺激的趣味競賽。</p> <p>二、紙箱接球動作練習</p> <p>1.教師示範並說明動作要領，進行以下練習：</p> <p>2.紙箱接球：一人拋(擲)球，另一人將紙箱靠在腰部，移動位置接球。</p> <p>3.熟練後，教師示範不一樣的接球形式，引導學生練習：</p> <p>(1)用較小紙袋接球：提升學習難度。</p> <p>(2)判斷落點，使球落入箱內。</p> <p>三、角錐傳接球動作練習</p> <p>1.教師示範並說明動作要領：一手向上拋球，另一手以角錐約在胸部高度接球。</p> <p>2.學生散開練習。</p> <p>四、基本傳接練習</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽</p>	<p>1.實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。</p> <p>2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。</p> <p>3.觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

<p>1.兩人一組，地上依距離布置角錐，完成一個距離傳接後，可向後退一個角錐，逐步加大距離。</p> <p>2.練習後，引導學生發現：在胸前高度接球、拋(擲)球應有適當的拋物線高度，才容易傳接得好。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進階傳接練習</p> <p>1.教師示範動作後，進行下列練習：</p> <p>(1)兩球傳接練習：兩人同時拋(擲)球後，以角錐將球接住。</p> <p>(2)前進傳接練習：拋(擲)球至同伴前方，讓同伴往前跑接球；接著往前跑，由同伴拋(擲)球至自己前方，在行進間接球，如此兩人逐步前進。</p> <p>(3)背後傳接練習：接球者背對傳球者，傳球者將球拋(擲)至前方高處，接球者往前接球。</p> <p>八、「運動精神」賽前約法三章</p> <p>1.教師說明：每個人都想贏得比賽，有時候會出現互相怪罪或不服輸的情形，導致原本應該開心享受過程的趣味競賽，失去「趣味」的主要意義，因此，賽前我們要先約法三章，希望每位學生都能遵守。</p> <p>2.引導學生逐條檢視。</p> <p>九、進行「傳接球趣味競賽」</p> <p>1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>2.依照比賽狀況，彈性調整比賽方式、規則或分組，再進行一次。</p> <p>十、「運動精神」自我檢視</p> <p>1.依據課本內容，逐條自我檢視，並將達成情形勾選在課本上。</p> <p>2.引導學生：正向客觀、不帶批判的討論。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>					
第十三 週 11/24~1 1/28	<p>第六單元：運動好習慣</p> <p>活動一：拳擊有氧</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.教師引導學生了解拳擊有氧運動的相關資訊。</p> <p>二、找尋運動夥伴</p> <p>1.教師引導學生找尋運動時的夥伴，鼓勵一起克服運動中碰到的阻礙，維持運動習慣。</p> <p>2.教師引導學生與夥伴一起討論並擬定運動練習計畫。</p> <p>三、步伐移動練習</p> <p>1.教師講解並示範動作要領：</p> <p>(1)左右踏併步： 雙手握拳置於胸前，左腳向左側踏一步，右腳抬起後向左腳併攏，反向再重複一次。</p> <p>(2)前後踏併步： 雙手握拳置於胸前，左腳向前踏一步，右腳抬起後向左腳併攏，再往回重複一次。</p> <p>(3)V字步： 雙手握拳置於胸前，右腳向右前方踏一步、左腳向左前方踏一步。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第六單元：運動好習慣</p> <p>活動一：拳擊有氧</p>	<p>1.實作：能完成運動訓練計畫。</p> <p>2.問答：能說出拳擊有氧的動作要領。</p> <p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

2.教師帶領學生練習拳擊有氧步伐動作。

四、綜合活動

教師帶領學生進行緩和運動。

五、熱身活動

1.教師帶領學生進行伸展熱身。

2.教師引導學生複習前一節所學的動作。

六、拳法變化練習

1.教師講解並示範動作要領：

(1)直拳：左手直拳與左肩成水平直線，右手貼於右臉頰，回到起始位置後，反覆出拳。

(2)左右鉤拳：左手肘抬起與肩平行，往側面出鉤拳，右手貼於下巴位置，回到起始位置後，換邊出拳。

(3)上鉤拳：將右拳放置側腰位置，接著以由下往上的姿態出拳，可交替出拳並配合呼吸吐納。

2.教師帶領學生練習拳擊有氧拳法變化。

七、踢腿方向練習

1.教師講解並示範動作要領：

(1)旋踢：雙腳與肩同寬、膝蓋微彎，雙手握拳於胸前，一腳向外踩，另一腳往前橫向踢出。

(2)側踢：雙腳與肩同寬、膝蓋微彎，雙手握拳於胸前，一腳向外踩，另一腳側邊踢出。

2.教師帶領學生練習拳擊有氧不同的踢腿方向。

八、綜合活動

教師帶領學生進行緩和運動。

九、熱身活動

1.教師帶領學生進行伸展熱身。

2.教師引導學生複習前一節所學的動作。

<p>十、彈跳動作練習</p> <p>1.教師講解並示範動作要領：</p> <p>(1)左右彈跳：彈跳時，身體向左或向右移動。</p> <p>(2)原地彈跳：原地垂直向上彈跳。</p> <p>(3)前後彈跳：彈跳時，身體向前或向後移動。</p> <p>(4)交叉彈跳：彈跳時，雙腳交叉，落地雙腳呈現一前一後站立。</p> <p>(5)側身彈跳：側身雙腳起跳，改變面對方向。</p> <p>2.教師帶領學生練習拳擊有氧彈跳動作。</p> <p>十一、拳擊有氧組合動作</p> <p>1.教師帶領學生進行組合動作(以課本順序為例)。</p> <p>2.每個動作先以8拍為基準。</p> <p>3.教師引導學生自行練習組合動作。</p> <p>十二、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十三、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.教師引導學生複習前一節所學的動作。</p> <p>十四、編創拳擊有氧組合動作</p> <p>1.教師將學生分成數組，分組進行討論，利用學到的拳擊有氧基本動作，編創一套拳擊有氧組合動作，將動作順序紀錄於表上，並且進行分組練習。</p> <p>2.各組進行演練後，討論修正，讓動作組合流暢並進行練習。</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十六、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>2.教師引導學生複習自創的拳擊有氧組合動作。</p> <p>十七、表演觀摩</p> <p>1.教師請每組輪流表演，仔細欣賞後寫下各組優點，並選出最喜歡的組別。</p> <p>2.教師引導學生發表進行運動欣賞後的感想與心得。</p> <p>十八、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>						
第十四 週 12/1~1 2/5	<p>第六單元：運動好習慣</p> <p>活動二：剪式跳高</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、不同跳躍類型的練習</p> <p>1.教師講解並示範動作要領：</p> <p>(1)單腳跳： 單腳彎曲上抬，往上垂直起跳。</p> <p>(2)提膝跳： 雙腳同時彎曲上抬，往上垂直起跳。</p> <p>(3)深蹲跳： 雙腳與肩同寬，採深蹲姿勢，運用手臂擺動力量，往上垂直起跳。</p> <p>(4)剪式跳： 起跳時，雙腳於空中交換擺動，如同剪刀裁切的樣子。</p> <p>2.教師引導學生自行練習跳躍動作。</p> <p>三、進行「空中飛人」練習</p> <p>1.教師講解並示範動作要領：助跑後單腳起跳，擺動手臂指向天空。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材第六單元：運動好習慣</p> <p>活動二：剪式跳高</p>	<p>1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程

2.教師引導學生找出自己習慣的起跳腳，並練習以固定的起跳腳進行跳躍練習。

四、綜合活動

教師帶領學生進行緩和運動。

五、熱身活動

1.教師帶領學生進行伸展熱身。

2.教師引導學生複習前一節所學的動作。

六、進行「原地交叉跳」練習

1.教師講解並示範動作要領：單腳側抬，跨越橡皮筋後，另一腳緊接著越過。

2.教師引導學生兩人一組，進行互相觀摩，並說出觀察到的優點及改進意見。

七、起跳預備練習

1.教師講解並示範動作要領：起跳腳前跨、微蹲，前導腳跟上後，連同雙手一起將身體往上帶動。

2.教師引導學生進行起跳練習。

八、綜合活動

教師帶領學生進行緩和運動。

九、熱身活動

1.教師帶領學生進行伸展熱身。

2.教師引導學生複習前一節所學的動作。

十、原地過竿練習

1.教師講解並示範動作要領：

(1)起跳腳前跨。

(2)雙手與前導腳往上帶。

(3)隨著手腳上帶，背部往下躺。

(4)身體自然躺下。

2.教師引導學生進行原地過竿練習。

十一、起跳步伐

<p>1.教師講解並示範動作要領：速度由慢加快、步幅由小而大，起跳前兩步稍降低重心，上半身微後傾。</p> <p>2.教師引導學生進行起跳步伐練習。</p> <p>十二、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十三、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.教師引導學生複習前一節所學的動作。</p> <p>十四、剪式跳高分解動作練習</p> <p>1.教師講解並示範動作要領：</p> <p>(1)助跑</p> <p>(2)起跳腳踩穩定點</p> <p>(3)雙手與前導腳帶動身體</p> <p>(4)起跳腳用力往上跳</p> <p>(5)前導腳先行越竿</p> <p>(6)後腳隨即跟上，同時避免觸竿。</p> <p>(7)背部重心朝下，呈自然躺下姿勢。</p> <p>2.教師引導學生練習，並隨時注意練習狀況。</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十六、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.教師引導學生複習前一節所學的動作。</p> <p>十七、剪式跳高連續動作練習</p> <p>1.教師講解並示範動作要領。</p> <p>2.將學生分成數組，組員間彼此協助檢視跳高動作的正確性，並完成檢核表。</p> <p>3.教師請學生示範動作，並指正錯誤的地方。</p> <p>4.引導學生依修正意見進行動作修正。</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>十八、運動計畫修正 教師引導學生檢視單元一開始訂定的運動計畫是否確實執行，並根據實際情況作出調整，重新設計一份計畫表。</p> <p>十九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>						
第十五 週 12/8~1 2/12	<p>第七單元:團隊球勝 活動一:運球上籃</p> <p>一、熱身活動</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.可稍微提及國內籃壇現況，作為課程引導。</p> <p>二、挑籃手腕動作</p> <p>教師帶領學生操作：</p> <p>1.手背對準籃框，手腕彎曲成90 度，掌心朝上托住球。</p> <p>2.球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並讓球產生旋轉，提升進框率。</p> <p>三、拋投手腕動作</p> <p>教師帶領學生操作：</p> <p>1.手背朝向自己，手腕彎曲成90 度，掌心朝上托住球。</p> <p>2.手腕向下壓，順著指尖向前投出，讓球產生旋轉，提升進框率。</p> <p>四、運球上籃的跨步與出手時機</p> <p>1.教師講解動作流程：</p> <p>(1)運球前進，眼睛不能一直看球。</p> <p>(2)收球時，右腳跨出第一步。</p> <p>(3)左腳跨出第二步，並用左腳發力向上跳躍。</p> <p>(4)右腳抬起，身體上升到最高點時出手。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元： 團隊球勝 活動一:運球上籃</p>	<p>1.實作：能運球上籃並將球投進籃框。</p> <p>2.討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。</p> <p>3.觀察：學習同學運球上籃正確的動作。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

2.操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。

五、上籃分解練習

教師帶領學生操作：

1.無持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，手做挑籃或拋投動作。

2.持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，以挑籃或拋投動作將球投出。

六、動作策略提醒

1.教師提醒學生：運球前進是否流暢？收球後步伐是否正確？挑籃及拋投動作是否正確？

2.讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是否有進步。

七、熱身活動

教師帶領學生進行伸展熱身。

八、進行「上籃計時賽」遊戲

1.教師講解遊戲規則：

(1)平分兩組，三分線外各排三個出發點，每個點平均人數。

(2)每點兩顆籃球，前二人拿球，依序開始進行運球上籃(挑籃或拋投)。

(3)依序每個人上籃完成，下一個人再出發。

(4)計時3分鐘，以進球數最多者獲勝。

2.觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他可改善的地方？

九、進行「上籃搶分」遊戲

1.教師講解遊戲規則：

	<p>(1)平分四組，三分線外均可出發。</p> <p>(2)地上擺放紅、藍、黃圓盤數個。</p> <p>(3)同時出發，每次一個人出發上籃，球進籃框可自取一個圓盤，未進球者直接回到出發點，各組跑完一次即計分。</p> <p>(4)分數多者獲勝，獲勝組別再比一次爭總冠軍。</p> <p>2.比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤，並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高命中率為優先。</p> <p>十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>						
第十六 週 12/15~ 12/19	<p>第七單元:團隊球勝</p> <p>活動一:運球上籃</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、傳球上籃練習</p> <p>1.教師帶領學生操作：</p> <p>(1)分站三點A、B、C。</p> <p>(2)B位置傳球給A，傳完跑至A位置；B跑位接球上籃，完成後到C位置；C收回A上籃後的球，傳給B位置。</p> <p>(3)每人都要傳球、撿球及上籃各1次才完成。</p> <p>(4)完成後A換至相反位置進行上籃。</p> <p>2.教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前方，方能順利接球。</p> <p>三、雙人跑籃練習</p> <p>1.教師帶領學生操作：</p> <p>(1)全班分成A、B組站在中場，A在右邊邊線，B在中圈位置持球。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元:團隊球勝</p> <p>活動一:運球上籃</p>	<p>1.實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。</p> <p>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行比賽活動。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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)A先向前跑，B往A前進路線傳球後，B也前跑，A回傳B，A向前跑再接球後直接上籃，B往籃下搶籃板，雙方交換位置。</p> <p>2.目標：全班能有一半以上的人進球。</p> <p>3.進階目標：可直接轉換成全場雙人跑位上籃教師提醒學生，跑位時出聲提醒隊友傳球時機，接球時將手伸出讓傳球者有明確目標可以傳球，兩人互相配合，降低傳球失誤，提升流暢性。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、三人交叉跑位上籃</p> <p>1.教師帶領學生操作：</p> <p>(1)A、B、C組分站中圈、右邊線及左邊線，B先拿球。</p> <p>(2)三人呈8字形交替往籃筐前進，A傳B後跑至其後方，B傳給C跑至其後方，C再傳給A，交替前進，接近禁區接到球者上籃。</p> <p>(3)三人輪換位置，每個人上籃一次。</p> <p>2.教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過程中隊友互相提醒，才能流暢上籃。</p> <p>七、進行「上籃接力賽」遊戲</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。</p> <p>(2)進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得1分；防</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。</p> <p>(3)進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進攻三人，攻方成防守變二人。每場先得2分獲勝。</p> <p>八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>						
第十七 週 12/22~ 12/26	<p>第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、三對二直線防守</p> <p>1.教師講解活動流程： 進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E直線站位。</p> <p>2.戰術： (1)A傳球B，吸引D防守，A沿D、E中間下沉跑至籃下，C跑往罰球線接應球。 (2) D較靠近B時，E較靠近A，則可傳球C進行攻擊。 (3)若E較靠近C，則可傳至A在籃下進攻。</p> <p>3.防守者不可同時兩人盯防持球者，露出更大空檔給對方。</p> <p>4.得分或被抄球後攻防交換。</p> <p>5.教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。</p> <p>三、三對二橫線防守</p> <p>1.教師講解活動流程： (1)進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E雙橫線站位。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽</p>	<p>1.實作：能走位找出空檔進行攻擊。</p> <p>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行比賽。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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) B從底線繞至C後方準備接球。 狀況1:D、E同時防守B, A則可將球傳給C做上籃或投籃。 狀況2:D守B, E守C, 則A將球傳給B後, 空手往罰球線或籃下底線接球進攻。 (3)得分或被抄球後攻防交換。</p> <p>2.教師提醒學生, 防守者跟球移動要快速, 避免讓進攻者出現空檔。</p> <p>四、三對三戰術演練</p> <p>1.教師講解活動流程:</p> <p>(1)進攻A、B、C三點站位, A持球; 防守D、E、F三點站位。</p> <p>(2)戰術</p> <p>A.A傳球B, A擋D, C跑至A後面接球後可選擇投籃。</p> <p>B.A傳球B, A跑球邊下滑至底線接球投籃或上籃。</p> <p>C.得分或被抄球後攻防交換。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師綜合結論, 並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、賽前提醒</p> <p>進攻方:</p> <ol style="list-style-type: none">1.傳球後, 要迅速移動, 不可原地站立不動。2.移動時要注意隊友球的動向, 避免失誤。3.有空檔就要積極投籃或上籃。 <p>防守方:</p> <ol style="list-style-type: none">1.防守者不要離持球者太遠, 會讓對方有投籃空間。					
---	--	--	--	--	--

2. 對方投籃時要積極卡位準備搶籃板。
3. 被進攻者卡位，避免被死擋製造出頭籃空間，防守轉換要交代清楚。

八、解說常見犯規及違例

1. 常見犯規種類：

- (1)非法手動作：在封阻投籃或搶球，碰到對方的手。
- (2)推人：用手或身體推擠對手。
- (3)拉人犯規：拉住對方身體或手臂。
- (4)撞人或阻擋：進攻者撞防守者是撞人；防守者入侵進攻者攻擊範圍是為阻擋。
- (5)技術犯規：針對裁判判決或對方發出怨言，忽視運動精神行為。

2. 常見違例種類：

- (1)籃下三秒：進攻者在禁區停留超過三秒。
- (2)五秒規則：在持球狀態下，在五秒內不傳、投、運球或擲球入界。
- (3)二次運球：雙手運球或停球後再次運球。
- (4)走步：持球走三步以上。
- (5)腳踢球：為阻攔傳球故意用腳踢，或用腳擋住球。但非故意碰到球不算違例。

九、進行「三對三鬥牛賽」

教師講解比賽流程：

1. 四人一組，兩組運用半場籃框進行比賽。
2. 球被搶走或進球後，就攻守交換。
3. 比賽時間為5 分鐘，先得到6 分者該隊獲勝。
4. 利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。

十、綜合活動

1. 教師綜合結論，並進行緩和運動。

	2.提醒學生於課後自主體驗鬥牛賽事，並記錄其表現。						
第十八週 12/29~ 1/2	<p>第七單元:團隊球勝</p> <p>活動三:徒手打擊</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>二、場地規格介紹</p> <p>1.教師講解五人制棒球的場地規格：</p> <p>(1)內野成正方形，壘包間距為13公尺。外野則是由內野再向外延伸5公尺。其形成的正方形為界內區域。其中一個角落為本壘板。</p> <p>(2)打擊區為3×3公尺正方形，由兩條形成本壘板所交錯的邊線向外延伸。</p> <p>(3)為了避免衝撞，一壘壘包增設跑壘壘包（黃色壘包）與1.5 公尺跑壘緩衝區。</p> <p>(4)禁止擊球區：3公尺長的直線，從本壘往一壘、三壘側邊線畫出相對應的直線。 (U15以上則為4公尺)</p> <p>(5)界外區域可擺放遮擋物，球未落地飛出去或直接命中遮擋物，打者出局。</p> <p>2.五人制守備位置：一、二、三壘手、游擊手及中線手，打者擊球時都要在內野區域。</p> <p>三、打擊動作練習</p> <p>1.教師帶領學生操作：</p> <p>(1)打者完全站在打擊區內。</p> <p>(2)左手持球，自拋後右手以手掌或拳頭將球打出。 (右手為慣用手)</p> <p>(3)球要在禁止擊球區外落地一次。</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元:團隊球勝</p> <p>活動三:徒手打擊</p>	<p>1.實作：能做出正確的打擊及防守動作。</p> <p>2.討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行比賽。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程

<p>(4)球擊出後要立即跑向一壘。</p> <p>2.目標:每人均可將球擊出在禁止擊球區外落地一次。</p> <p>四、分區打擊練習</p> <p>1.教師帶領學生操作:</p> <p>(1)將球場分成A、B、C三區。</p> <p>(2)每人上場拿6顆球，將球打擊出去平均落在這三個區域。</p> <p>2.目標:能控制打擊出去球的方向。</p> <p>3.進階目標:能擊出強勁且沿著邊線滾動的球。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身</p> <p>七、打擊上壘</p> <p>1.教師講解活動流程:</p> <p>(1)無人在壘，將球擊往三壘位置。</p> <p>(2)一壘有人，輕擊球落在三壘方向；或強力打在中線手及三壘手中間位置。</p> <p>(3)二、三壘有人，打往一壘方向，讓二壘跑者能推進到三壘。</p> <p>(4)滿壘時，強力打在一、二壘中間讓三壘能回來得分。</p> <p>2.特殊狀況:在滿壘且兩出局，輪到三壘上跑者打擊，其他跑者推進一個壘包。這一局第一個出局的選手成為一壘代跑者。三壘跑者去打擊。</p> <p>八、產生出局的情況</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>1.教師講解活動流程：</p> <p>(1)打者上到一壘，在安全區外，被持球守備員觸碰。</p> <p>(2)碰觸沒有接觸壘包的跑者。</p> <p>(3)打在界外或禁止擊球區內。</p> <p>(4)打擊時未擊中球或故意假裝要擊球。</p> <p>2.以下兩點同樣會判定出局：</p> <p>(1)擊球時踩到打擊區的線。</p> <p>(2)被自己擊出的球打到。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>						
第十九 週 1/5~1/9	<p>第七單元：團隊球勝</p> <p>活動三：徒手打擊</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>二、進行「跑壘我最行」遊戲</p> <p>教師講解遊戲規則：</p> <p>1.每組四人，一組進攻，一組防守。</p> <p>.2進攻組一人打擊，一、三壘各站一人。</p> <p>3.場地中放置一個角錐，防守方在接到球後需將球回傳並觸碰角錐，跑壘員尚未上壘即出局。</p> <p>4.進攻組不出局或跑回本壘得該分。</p> <p>5.二人出局或遊戲時間達5 分鐘即輪轉組別。</p> <p>6.全部輪完，計算各組分數，分數最高者獲勝。</p> <p>三、策略思考</p> <p>1.教師引導學生思考：</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元：團隊球勝</p> <p>活動三：徒手打擊</p>	<p>1.實作：能做出正確的打擊及防守動作。</p> <p>2.討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行比賽。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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)一壘跑者在擊球時要立即跑壘。 (2)三壘跑者須觀察球的落點進行跑壘時機判斷。</p> <p>2.請各組學生發表討論後的想法。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>六、進行「你打我守看誰贏」遊戲</p> <p>教師講解遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none">1.每組五人，一組進攻，一組防守。2.共打二局，每局三人出局即攻守交換。3.防守策略：判斷來球，快速傳球，隊友漏接要補位。4.進攻策略：擊球位置需精準、跑壘動作要快速、上壘不可隨便離壘。5.二局打完，計算各組分數，分數最高者獲勝。6.平手時，採突破僵局制，第一局開始一壘有人開始；繼續平手，第二局一、二壘有人開始；第三局則滿壘開始。 <p>七、策略思考</p> <p>教師引導學生思考：</p> <ol style="list-style-type: none">1.五人制棒球節奏快速，一失誤就可能造成失分，如何調整比賽策略才能減少失誤？2.請各組學生發表討論後的想法。 <p>八、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>					
---	--	--	--	--	--

第二十 週 1/12~1/ 16	<p>第七單元:團隊球勝</p> <p>活動四:排山倒海</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、兩人連續傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習。 教師示範並說明練習方式後，各組散開練習。 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 <p>三、小組連續傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習，但人數更多，可練習傳球的力道與方向的控制。 三人或以上一組，各組散開練習。 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 <p>四、擊球過網</p> <ol style="list-style-type: none"> 兩人一組，練習傳球後，低手或高手擊球過網。 四人一組，輪流練習，並嘗試將球擊至A~I不同區域。 <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、低手發球動作學習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範並說明動作要領： (1)準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球、右手握拳。 	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元: 團隊球勝 活動四:排 山倒海</p>	<p>1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。</p> <p>2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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)拋球動作:左手前伸輕拋球、右手後拉，同時前腳微往前踩，重心往前。</p> <p>(3)擊球動作:右手伸直前擺，在身體右前方擊球，手腕擊打球的中下方。</p> <p>(4)順勢動作:右手順勢向前上方，指向目標。</p> <p>2.由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。</p> <p>3.挑戰目標:透過練習次數增加，達成課本訂定目標次數。</p> <p>八、高手發球動作學習</p> <p>1.教師示範並說明動作要領:</p> <p>(1)準備動作:左腳在前、右腳在後，左手持球。</p> <p>(2)拋球動作:球拋至右手前上方，同時右手上提後拉。</p> <p>(3)擊球動作:左腳前跨，同時右手前揮，用整個掌心或掌跟拍擊球的中、下方。</p> <p>(4)順勢動作:右手順勢向前下方，指向目標。</p> <p>2.由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。</p> <p>3.挑戰目標:根據自己的學習狀況，自訂成功目標次數，透過練習達成目標。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>					
第二十一週 1/19~1/20	<p>第七單元:團隊球勝</p> <p>活動四:排山倒海</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、擊球過網練習</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	<p>翰林版國小健體6上教材</p> <p>第七單元:團隊球勝</p>	<p>1.實作:能正確做出低手發球和高手發球動作。</p> <p>2.觀察:能訂定低手和高</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</p>

<p>教師說明：高手發球的動作技巧，也可以運用在比賽過程中的小組合作。</p> <p>練習方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一人拋球至組員右手前上方約50 公分處，組員以高手發球動作，擊球過網。 熟練後，四人一組，互相傳球後，最後一位再以高手擊球過網。 <p>三、向後擊球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明：向後擊球過網也是小組合作的一個方式，在比賽中，有突襲的效果。 練習方式：一人拋球，另一人依來球高度，低手或高手向後傳球過網。 動作提醒與指導： <ol style="list-style-type: none"> (1)低手動作：雙手需揮擊至頭上方，頭順勢微微後仰。 (2)高手動作：雙手往後上方推擊球，頭順勢微微後仰。 <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、排球比賽攻防策略教學</p> <p>教師說明：結合以上所學動作，我們要來進行一場簡易版的排球比賽，在開始之前，先一起來了解進攻與防守的基本策略。</p> <p>七、進行「排球攻防賽」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明規則後，依班級人數，每隊六至九人分組競賽。 	<p>受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>		<p>活動四：排山倒海</p>	<p>手發球的練習目標，自我挑戰。</p> <ol style="list-style-type: none"> 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。 	<p>* 表示教科書更換版本銜接課程</p>
--	--	--	------------------------	---	------------------------

2.賽後教師鼓勵：排球動作細膩，比賽中擊球或判斷失誤，都是很正常的，能夠自我檢討改進的，就是勝利者。 3.各組討論：比賽過程中有哪些不錯的進攻或防守？有哪些可以再精進？ 八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。						
--	--	--	--	--	--	--

5、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……)