南投縣延平國民小學 113學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級
教師	林珮瑜	上課週/節數	每週(3)節，_21_週，共(63)節

課程目標:

健康教育

升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春期，生長發育快速發展，每日必須注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。

由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。

不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節8 字型包紮法，以及受傷後的護理方式。

體育

了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領，並能善用學習資源提升學習效益。

運動並非只靠四肢發達，也需要腦力思考與反應的配合，本單元透過各項有趣的戶外遊戲，發展兒童身體的反應、敏捷與協調性，同時遊戲的設計，著重在策略思考、檢討與改進，能促進學生身心健全發展。帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手球活動，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。

學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。

1、　　運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。打擊方向的選擇可以推進壘包上的打者，增加得分機會；守備傳球的位置，需考量打擊出來的球及壘包上跑者的站位來進行選擇。桌球動作的技術學習，對兒童較為複雜，且需長時間的練習。本活動透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到桌球的樂趣，並具備基本動作技巧。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				

第一週	單元一伸出友誼的手 活動1進入新班級	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、高年級的新生活** 1.教師先請學生閱讀第8~9頁的情境，並請學生先思考小玉在新班級中的問題，是不是也是自己遇到的問題。 2.教師提問：過去有轉學、加入新班級的經驗嗎？對於升上五年級，重新分班加入新班級的新生活，有哪些讓你期待或擔心的事情呢？學生自由分享。 3.教師提問：來到新班級，同學和老師都和以往不同，你有哪些方法讓自己適應新生活？學生自由分享。 4.教師說明：在我們的一生中，都可能面臨類似的離開原有的熟悉團體，加入新團體的情況，例如：分班、搬家、轉學、升學等等。每次加入新團體，最先面對的往往是人際關係的重組與建立。在新團體中，若能建立良好的人際關係，結交好友，對適應新環境有正面的幫助。 5.教師播放影片「升上五年級要注意的事情|如何交朋友|國語變難？｜數學變難？｜要準備哪些文具？」，帶學生認識升上五年級可能遇到的問題與解方。 6.教師參考課本第9 頁「希望同學們在班級中能做到的幾樣事情」的內容，以類似話語勉勵同學面對新團體的生活。 **二、破冰遊戲** 1.教師參照課本第10頁內容，設計九宮格問題後，發下九宮格紙張，讓學生參與活動使用。 2.教師參照課本第10~11頁，帶領學生進行「破冰遊戲」。 3.進行破冰遊戲時，老師請同學們觀察一下，和自己一同站起來的都有哪些人，藉此讓同學觀察一下和自己有相同興趣或喜好的同學。 4.破冰遊戲後，教師請同學參照第11 頁學習單內容，進行自我介紹。 5.教師播放影片：「20201113 彰化縣朝興國小五忠小樺自我介紹寫作分享」，讓同學參考，在進行自我介紹時，還有哪些可以述說的內容。 **三、如何結交新朋友** 1.教師提問：「在結交新朋友時，你是如何踏出第一步呢？」同學分享經驗。	1.發表：說出升上高年級分班後，進入新班級的新生活，可能會面臨哪些挑戰。 2.問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。 3.學習單： 填寫「我的真情告白」學習單。 4.自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。 *5.發表：說出維繫友誼的方式。* 5.演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。 7.發表 說明與朋友吵架後，如何合宜的向對方表示歉意。 *8.演練：練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。*	**【品德教育】** 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			2.教師以課本第12~13頁的範例為例，向同學說明，結交新朋友時，適合開啟的話題與互動，並請學生填寫參考範例填寫各項問句。 3.教師說明：結交新朋友時，可以開啟一段友誼的方式很多，除了課本提到的範例外，也可以思考其他的方式。 4.教師以第13頁小玉和小希的插圖，請學生思考還有哪些可以開啟友誼的對話。 **四、用尊重開啟友情** 1.教師提問：和朋友交往互動時，有沒有哪些方式幫助你促進友誼呢？同學分享意見。 2.教師提問：和朋友交往互動時，有沒有哪些地方是你覺得特別需要注意的呢？同學分享意見。 3.教師說明：朋友在人生中相當重要，因為這是在我們的血緣關係、法律制定的關係外，由我們自身建構出的一種人際關係。良好且正向的友誼，可以幫助我們面對生活的挑戰，也更有勇氣面對人生。 4.教師說明友誼的重要後，向學生強調，開啟並維繫友情的重要關鍵，在於彼此間的「尊重」，交朋友時，必須尊重彼此，在能力範圍內互相幫忙支援，不要做讓對方感覺不舒服的事情。 5.教師請學生填寫「我的真情告白」學習單，檢視自已做到了哪些經營友誼的行為？還有哪些地方需要改進。 **五、經營人際關係的技巧** 1.教師提問：在和同學、朋友互動時，有什麼方式可以維持彼此的情誼，提升彼此的友情指數呢？學生發表意見。 2.教師調查：在和朋友互動時，有沒有哪種情況，是讓你覺得不舒服的呢？同學發表，教師統計其中的共同問題。 3.教師請同學按照第16~17頁的交往技巧，檢視自己與朋友互動時，有沒有採取類似的技巧，做到的程度多少，為自己評分。 4.教師調查學生的檢視評分結果，了解同學評分較低的，大都為哪些項目，詢問學生評分較低的原因，並針對這些項目與學生討論解方。		

			5.教師播放影片「【發展與輔導】Selman 的友誼發展五階段 | 五分鐘讀教育」，向學生說明友誼的維繫與發展。 **六、朋友間的衝突** 1.教師請同學閱讀第18頁的情境，閱讀後發表對小玉與小希之間發生衝突的感想。 2.教師提問：升上五年級後，大家在新的班級中交到新朋友，面對以前的舊同學與朋友時，會怎麼互動呢？當你和新朋友約好要去做一件事時，遇到類似情境中，小玉碰到舊同學的狀況，你會怎麼處理？ **七、我訊息溝通技巧** 1.教師詢問同學與朋友相處時，是否曾因誤解而產生不愉快？後來是怎樣處理的？並請同學閱讀第19頁的「我訊息」溝通技巧，思考其中的溝通方式。 2.教師請同學分組「我訊息」，採取的溝通方式，設計情境，與同組的另一方就情境中困擾的事件溝通，若發現其中確有過失，則採取適當的致歉方式。 3.教師總結：人與人的交往，不可能完全都是愉悅的情境，可能會因為彼此的想法不同而產生衝突，朋友之間也是一樣。發生衝突不見得是一件壞事，反而可以利用衝突更認識對方，再從後續的溝通中，找到彼此認知的盲點，以及相處的模式。 4.教師利用影片，向學生再次介紹「我訊息」的溝通方式。 **八、存友情的撲滿** 1.教師請學生閱讀第20頁的情境，閱讀後請學生設想，如果自己是小玉或小希，對於對方的言語，會有怎樣的回應。 2.教師提問：大家有跟朋友吵架的經驗嗎？吵架後有跟朋友溝通、道歉嗎？都是怎麼進行的呢？學生發表意見。 **九、「我訊息」演練** 1.教師帶學生回顧「我訊息」的溝通技巧，並根據第21 頁上方的情境及回應範例，設想自己是其中下方情境中角色，填寫回應。 2.教師請學生根據「我訊息」的溝通技巧，寫出一段想跟朋友表達的話。		

第二週	單元一伸出友誼的手 活動2五年級的煩惱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、被討厭的心情** 1.教師先請同學閱讀課文情境及對話，並詢問同學，如果他們是小智，看到弟弟拿著自己的色鉛筆，會有怎樣的反應？同學自由發表。 2.教師提問：你有類似和兄弟姊妹發生衝突的經驗嗎？當時衝突是怎麼發生的？同學自由發表。 3.教師說明：衝突的發生，有時不見得是當事人對於當下所遇到的人、事、物所造成，而是當事人先遇到不愉快的事情，情緒無法排解，再遇到其他事情，導致情緒爆發。 4.教師提問：和兄弟姊妹發生衝突時，你有做什麼來控制自己的情緒嗎？同學發表意見。 5.教師歸納同學提出的意見後，擇其中共同點，與第23 頁中的情緒管理技巧對比印證。 6.教師播放影片「【情緒管理】如何控制你的暴脾氣？教你10個有效控制憤怒的小妙招，管理好情緒，做情緒的主人！10個有效的憤怒管理方法」，向學生介紹情緒管理的其他良方，並請學生一起思考，還有哪些正面可行的情緒管理技巧。 **二、壓力管理** 1.教師先請同學閱讀第24頁的情境，並詢問同學，升上五年級後，有沒有遇到和小智一樣的壓力與煩惱呢？同學自由發表。 教師請同學填寫想一想的問題，並就同學所填寫的答案，歸納出同學們共同的煩惱，針對其加以分析開解。 2.教師提問：煩惱的事情會為你帶來壓力嗎？當你遇到壓力時，你會有怎樣的反應？會如何排遣壓力呢？ 3.教師說明：每個人在日常生活中，都會遇到不同的壓力，壓力不見得是一件壞事，適度的壓力，反而可能成為推動你進步的動力，但如果壓力已經引發身心的負面狀況時，就要設法紓壓喔。 4.教師播放影片「壓力管理技巧★自我療癒系列★」，再搭配第25頁的舒緩情緒的方式，讓學生了解有哪些紓壓的管道。	1.發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。 *2.問答：能說明如何管理情緒。* 3.實作：回答想一想的問題。 4.發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。 *5.問答：回答想一想的問題。* 6.問答：回答小智需要改進的項目。 *7.計畫書：完成自我挑戰計畫書。* 8.發表：說出你和同學互動時，覺得自己有哪些地方可以吸引對方注意。 9.問答：說出和同學相處時，要避免哪些事情。 *10.活動：進行「我的優點卡」活動。* 11.紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。 12.演示：根據抽到的「友情即興劇」問題單的情境，扮演化解衝突的劇情。 *13.演練：演練衝突處理的技巧。*	**【品德教育】** 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			三、自我悅納與建立自信 1.教師提問:你曾經因為挫折或障礙而自我否定嗎？後來是怎樣克服障礙的？同學回答。 2.教師說明:成長過程中，因為遇到挫折，或自己的表現不符合自己或他人的期待，而產生負面的自我否定心理，都是很常見的狀況。但重要的是，不要一味的自怨自艾，要正視自己的優缺點，了解人非完美，能夠自我悅納，並改善自己的不足與缺陷，便能逐漸建立自信，成為自己喜歡的樣子。 3.教師帶領學生閱讀自我悅納的四個方法，並詢問學生，有沒有其他可以自我悅納的方法？ 4.教師播放影片「培養自信心的5個方法，告別自卑和自大，做最好的自己」，向學生介紹培養自信心的方式。 **四、克服自我障礙的方法** 1.老師請同學閱讀「小智的心情日記」，並請同學回顧活動2中，小智升上五年級後的生活，以及與同學、家人的互動。教師提問:你覺得小智除了在「心情日記」中所提到的改進項目外，還有沒有需要改進的地方？同學回應。 2.教師提問:是否有過進行正向行為自我挑戰成功的經驗？例如:一星期背100個單字，一星期不玩電玩等？和同學分享你的經驗。 3.教師說明:自我挑戰是一輩子的功課，不斷得覺察自我、超越自我，才能成為更好的自己！ 4.教師引導學生填寫自我挑戰的計畫書。 **五、建立好人緣** 1.教師請同學閱讀第30頁的情境，詢問同學，覺得小智的看法是否適切？並詢問同學，有哪些是較能吸引人或收歡迎的特質？ 2.教師提問:你覺得自己有哪些特質，能吸引同學的注意呢？同學發表。 3.教師歸納同學發表內容中，吸引同學注意的特質的共同點，與大家一起分析，為何這些特質會吸引同學的注意。		

			4.教師說明:五年級已進入青春期的初期階段，對同學會產生好奇，希望獲得對方的注意與讚賞，故而會在意自己對對方是否有吸引力，都是很正常的事情。 5.教師提問:和同學相處時，若希望獲得對方的注意與好感，有沒有哪些事情是需要避免或注意的呢？同學回答問題。 6.教師歸納同學的回答內容，與第31頁的相處原則互相印證，並可視情況，補充說明其他的相處原則。 **六、我的優點卡活動** 1.教師發下優點卡，參照第32~33頁的內容，帶同學進行優點卡活動。 2.教師隨機請同學上臺，分享同學眼中自己所具備的優點。 教師請同學們閱讀自己的優點卡，提問:「同學們所提到的優點，是不是你本來就想到的呢？有哪些是你本來沒想到或不覺得它是優點的？」同學自由發表。 3.教師說明:每個人都存在不同的優點與長處，而每個人對優點的看法不一樣，所以在你眼中，認為普通的地方，可能是別人羨慕或認為是你的長處的優點喔。 4.教師播放影片「心靈環保兒童生活教育動畫2-11看見你的好」，向學生說明，每個人都有不同的優點，所以不用妄自菲薄。 **七、友情即興劇** 1.教師請學生分組，參照第34~35頁的情境範例，撰寫「友情即興劇」問題單，設計情境，上臺將問題單投入紙箱。 2.各組上臺抽出問題單，扮演他組同學及該組設計的情境。 3.教師根據各組的表演以及問題單內容進行講評，並詢問同學對各組表演與所設計的情境的看法。 4.教師總結:面對衝突時，應學習控制情緒，理解自己與對方的立場，清楚表達自己的想法，並聆聽他人的意見，如此才能和他人達成有效的溝通。 **八、演練衝突處理技巧**		

			1.教師請全班同學分成四組，各組人數男女各半。 2.教師請組長抽出所要演練的情境題目，並討論解決方法與對白。 3.教師請同學上臺演示衝突解決的方法，並在演示完畢後，用1 分鐘補充說明演示內容。 4.各組演示完畢後，票選最佳策略各一組，全組同學加分。 5.若時間充裕，教師可以開放式討論的方式討論班級衝突情境。 **九、自評人我關係滿意度** 1.教師請同學回憶本單元所學內容，並依實際的情況回答問卷中的問題，並加以計分。 2.教師說明：總分高低並不代表實際上的情況，而是自己對自己人際關係滿意度的自我評量，若是對人際相處的問題感到困擾，還是要尋求自己信任的師長或輔導室的輔導教師進行諮商，以改善自己的問題。		
第三週	單元二飲食上線 活動1營養QRcode	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、探討飲食問題** 1.教師請五位同學起來念課本的對白。 2.教師提問：有和課本角色同樣問題的同學請舉手，老師一一調查統計人數。 3.如果學校有舉辦這樣的課程，會想參加的請舉手？為什麼？ 4.教師請同學朗誦海報上的課程內容。 5.教師提問：以前的健康課程中學過哪些和營養相關的內容？是否對你有幫助？ 6.教師總結：本單元要和課本的這群小朋友一起來上營養課喔！ **二、介紹食物的功能** 1.教師提問：一個人一天大概要吃掉多少食物？學生自由發表。 2.教師說明：一個人一天約吃喝1 ~ 2公斤的食物。 3.教師提問：通常你一天吃了哪些食物？這些食物是不是你身體需要的食物？學生自由發表。	1.問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。 2.問答：說出營養教育會包含哪些內容。 3.實作：寫出六大類食物及六大營養素。 *4.問答：回答食物有哪些功能。* 5.提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？ *6.計算：計算人體每日消耗的熱量。* 7.背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。 8.背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。	**【生涯規劃教育】** 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。

			4.教師提問:是否記得以前學過的六大類食物和六大營養素, 請寫出來。 5.教師總結:含有六大營養素的六大類食物, 才是人體所需且對人體有幫助的食物喔。 6.教師提問:為什麼生物每天都要攝食？吃進的食物都到哪裡去了？學生自由發表。 7.教師說明:每天吃進去的食物, 有些變成燃料轉換成能量, 有些變成身體的一部分, 有些使用完後變成不要的廢物, 從糞便、尿液或汗液排出了。 8.教師總結:食物主要的功能有提供熱量、維持身體機能、提供生長發育所需、維持免疫力及修補身體組織。 **三、介紹熱量與營養素** 1.教師提問:同學都有量過體溫吧？人體的正常溫度是幾度呢？ 教師提問:人不像熱水器, 沒有充電, 如何維持體溫在36.8度呢？同學自由發表。 2.教師說明:體溫的維持需要靠身體燃燒含有熱量的營養素產生熱能才能維持。如果去登山迷路沒有食物吃, 又處於低溫的狀態, 就會因為失溫而死亡喔。 3.教師提問:哪些營養素能提供熱量呢？ 4.教師介紹熱量與熱量營養素。 5.教師提問:兒童一日要攝取多少熱量？消耗多少熱量？ 6.教師說明:人體所消耗的熱量要依照體重及活動量去計算, 可依自己的體位、體重及活動量, 按公式計算約略的消耗熱量。 7.教師說明:正常體重的兒童每日消耗約1500~1800大卡, 但兒童仍在生長發育, 部分熱量供生長發育所需, 因此所攝取的熱量需大於所消耗熱量。 **四、認識兒童每日飲食指南** 1.教師提問:還記得六大類食物有哪些嗎？每天要吃多少才夠？均衡飲食的口訣是什麼？學生自由回答。 2.教師援引課本第46頁的一日飲食建議量圖, 向學生說明六大類食物為:全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果	3.測量:測量食物分量計算單位的直徑或容量。 *9.設計:根據飲食指南設計一日菜單。*	

			類、乳品類、油脂與堅果種子類；並引用該頁「小叮嚀」的「我的餐盤」內容，帶領學生回顧均衡飲食的口訣，說明均衡飲食的原則。 3.教師說明：兒童每日飲食指南就是均衡飲食口訣的升級版，讓你更清楚食物的分量怎麼計算，才能吃足每天所需的營養。 4.教師介紹六大類食物一份的食物代換方式，可以模型或紙卡增加食物類型的豐富度。 5.教師說明：因為食物種類繁多，不可能每天秤重計算分量，所以用估算的方式來測量我們每天吃進的食物份數即可。 6.教師播放相關影片，向學生加強說明均衡飲食的概念。 **五、計算六大類食物分量** 1.教師實際拿碗、杯、匙讓同學了解食物分量計算單位。 2.教師播放食物分量計算介紹影片，向學生介紹食物分量的計算方式。 3.教師請同學在類別的下方空白處，根據每日飲食指南寫下自己想吃的食物種類。 4.教師提問：如果每天只能吃你寫下的食物種類不能代換，可以吃多久不覺得膩？ 5.教師總結：食物種類越豐富，烹調的食材越多樣，能夠做出的料理就更有變化和創意，所以要嘗試各種不同的食物才健康喔。 **六、分析一日菜單** 1.步驟一：說明營養師設計餐單時必須根據每日飲食指南，將各類食物份數配置到一日餐食中。 2.步驟二：按照類別挑選當季的食材及份數。 3.步驟三：根據挑選出的食材設計菜單。 4.播放影片「愛食我最行」，向同學說明營養午餐菜單的設計過程。 5.教師提問：影片中營養午餐菜單設計的原則是什麼？同學自由回答。		

			6.教師請同學分組根據每日飲食指南，討論一日菜單的設計並上臺報告。		
第四週	單元二飲食上線 活動1營養QRcode	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、分析飲食習慣** 1.教師說明：人每天要吃對身體有用的食物，才能對健康有幫助喔。 2.教師引導同學檢視小益一天的餐食，請同學歸納小益一天吃進哪些食物？哪些是身體需要的？哪些是身體不需要的？為什麼？同學自由發表。 3.教師提問：有沒有哪些食物人體不需要，但我們還是會習慣去吃？同學自由回應。 4.教師總結：現代人的飲食攝取和「習慣」有大的關連，因為習慣了，所以不會去注意行為的好壞，久了就會產生問題。例如喝碳酸飲料的習慣，碳酸飲料除了水和糖分，沒有其他人體需要的物質，可是我們習慣去喝，就會攝取過多的糖和不需要的化學成分，時間久了對人體就會產生危害。 **二、了解飲食習慣對健康的影響** 1.教師提問：小益的飲食攝取哪裡需要改善呢？學生自由發表。 2.教師提問：如果對照均衡飲食的原則，小益的飲食習慣需要做哪些調整？怎麼做會比較好？同學自由回答。 3.教師提問：小益的一日餐食和營養師設計的一日菜單有何差異？你比較喜歡哪種？同學發表意見。 4.教師引導同學計算小益一日餐食的六大類食物攝取量，根據兒童每日飲食指南去檢視飲食攝取是否均衡。 5.教師根據小益的飲食攝取份數，分析他的飲食及營養攝取狀況。 6.教師請同學用分析自己的飲食及營養攝取的狀況。 **三、討論飲食不均衡** 1.教師請大家回顧前面提到的均衡飲食的原則，並援引課本第56 頁的內容，說明兒童日常飲食的危機。 2.教師提問：大家知道怎樣算是飲食不均衡？同學自由發表。	1.發表：說出小益一天的飲食內容。 2.發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。 3.計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。 *4.自我檢測：偏食的自我檢測。* 5.發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。 *6.紙筆：完成「小小營養師內容」。* 1.發表：說出自己需改善的飲食習慣 *及可行的改善方法。* 2.小組討論：不良飲食習慣的解決策略。 3.計算：零食的熱量計算。 4.發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。 *5.發表：戒除吃零食習慣的方法。*	**【生涯規劃教育】** 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。 **【家庭教育】** 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

			3.教師說明飲食不均衡的定義，搭配課本第57頁的小叮嚀，強調飲食均衡才能攝取到完整的營養，但同時亦可向學生說明，在各類食物中，只要在同類食物中有攝取到足夠的分量，便可符合均衡飲食的標準。例如：不愛吃青椒，但可接受同屬蔬菜類的高麗菜，只要吃到足夠的分量，便不算是飲食不均衡。 4.教師提問：怎樣才算偏食？如何知道自己有沒有偏食呢？同學自由發表。 5.教師說明偏食的定義及請同學進行偏食自我檢測，分析自己的偏食情況。 6.教師播放影片「兒童飲食教養動畫~ 10要篇~」。 7.教師提問：影片中介紹了哪幾種改善偏食的方法呢？ 8.教師請同學完成小小行動家，並說明如果少攝取了某一類食物，某幾種營養素可能就會長期缺乏，造成疾病，所以每類食物都要每天攝取。 **四、了解飲食不均衡對健康的影響** 1.教師提問：是否有玩積木做模型時，積木不夠的經驗？同學自由回答。 2.教師說明：每天吃進去的食物，就像我們製作模型時需要的積木，組合成身體的一部分，如果沒有補充足夠且形狀不同的積木，製作模型時就沒辦法組成功能齊全的模型了。由此可知，若沒有均衡攝取身體需要的各類食物，很可能會因營養不全而影響日常生活與身體的健康。 3.教師進一步說明飲食不均衡或偏食，可能會造成營養失衡、影響人格發展、免疫力下降及影響學習能力等狀況。 4.教師播放相關影片：「【學校午餐好食光系列】未來的我|偏挑食原來影響這麼大！時空穿越劇」。 5.教師提問：二十年後的阿漢長什麼樣？為什麼要吊點滴？同學自由回答。 6.教師提問：怎樣才不會變成生病的阿漢？同學自由回答。 **五、練習小試身手** 1.寫出自己的一日餐食。 2.計算自己一日餐食攝取了多少六大類食物的份量。		

			3.根據每日飲食指南檢視攝取量，寫出自己的營養分析報告。 **一、討論想改善的飲食習慣** 1.教師提問：之前記錄了自己的一日三餐並做了飲食與營養分析，覺得自己的飲食習慣有哪些需要改善的項目？學生自由發表。 2.教師說明：每天的營養攝取就如同種植盆栽要每天澆花晒太陽，還要定期施肥一樣，有充足的能量和營養才能長得好，人體更是如此。 **二、改善不良飲食習慣的策略** 1.教師請同學朗讀課本範例的對白，並調查有同樣飲食問題的同學人數。 2.同學先寫出課本問題的解決策略。 3.老師請同學分成五組，分別討論五個飲食問題的解決策略並上臺報告。 4.老師總結各種飲食問題的參考策略，請同學在日常生活中試著執行看看。 5.教師提問：是否有同學原本有飲食上的問題，後來改善成功的經驗？同學自由發表。 6.教師播放相關影片，向學生介紹說明戒掉吃零食或不健康食物的方法。 **三、認識營養標示及計算熱量** 1.教師提問：吃一包洋芋片會攝取到多少熱量？同學自由發表。 2.教師提問：我們如何知道零食的熱量高不高？同學自由發表。 3.教師說明：包裝食品的外包裝上依規定印有營養標示，查閱營養標示上的資訊就可以得知所吃零食的熱量。 4.老師請同學查閱自己所帶零食的外包裝上營養標示表，對照課本的標示規範檢視是否為合格的標示法。 5.教師說明利用營養標示推算包裝食品熱量的方法，請同學算出自己所帶的零食總熱量為多少。		

			6.票選高熱量零食:老師調查同學所計算出的零食熱量，票選出高熱量零食的前五名，請同學在平時要留意攝取零食的頻率及其熱量。 **四、如何戒除零食** 4.教師提問:我們可以只吃零食不吃飯嗎？為什麼我們會覺得零食很好吃？同學自由發表。 2.教師總結:零食的意思就是零星吃的食物，偶爾吃不能當正餐。因為它含有較多澱粉和油脂，而且調味料很多，所以會覺得很好吃。可是如果以零食當正餐，可能都只吃進澱粉和油脂類，很容易變胖，缺乏纖維素還會便祕。 3.教師提問:什麼時候會想吃零食？要如何改善愛吃零食的習慣呢？同學自由發表。 4.教師播放:「讓孩子遠離不夠健康食物的四「不」原則。」 5.教師提問:遠離不健康食物的四不原則是哪四不？還有沒有遠離不健康食物的方法？同學自由發表。 6.教師總結:不管是零食、電玩，都是會吸引我們不斷去接觸的東西，最好的方法就是不看不碰，保持距離，如果使用也要節制，才不會上癮喔。		
第五週	單元二飲食上線 活動2兒食主張	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、飲食改善行動計畫** 1.教師提問:如果你有喝飲料的習慣，突然限制你完全不喝，你會有什麼反應？同學自由發表。 2.教師說明:改善一項不良的飲食習慣一定要循序漸進，有意識得去執行改善的行動，並且找家人幫忙監督，才容易成功喔。 3.教師引導同學檢視志偉的飲食改善行動。 4.教師提問:你覺得這個改善計畫最難達成的是什麼？為什麼？除了計畫裡的策略外，還有其他的策略嗎？你覺得這個計畫會成功嗎？為什麼？ 5.教師總結:飲食改善計畫可以針對不同的健康問題加以設計，例如:高血壓飲食、改善便祕、體重控制等，所以要先了解自己的健康問題，才能針對問題擬出方法喔！ **二、分析用餐習慣**	1.發表:說出擬定飲食改善計畫的步驟。 2.檢視:檢視自己用餐的時間、地點、陪伴進食者及餐食供應方式。 *3.發表:說出健康外食的選擇原則。* 4.發表:能比較外食與在家自煮的優缺點。 5.調查:詢問同學家中的用餐情境。 6.問卷:填寫家庭飲食習慣調查表。 7.實作:分組製備美味的一餐並記錄報告。	**【家庭教育】** 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

			1.教師請同學根據自己的一日餐食紀錄，回憶一天當中的用餐時間和用餐環境。 2.教師提問：從自己的用餐時間和用餐環境可以發現什麼是影響飲食習慣的因素呢？ 3.教師說明小益的用餐習慣並加以分析，說明用餐時間、地點、陪伴進食者及餐食供應的方式等因素，會影響我們的飲食習慣。 4.教師提問：除了用餐環境外，還有哪些因素會影響我們選擇食物？學生自由發表。 5.教師說明：都市生活的飲食選擇多元，隨處可見餐飲店及便利商店，加上外送服務的便利，使得現在家庭外食的機率大增，自己在家準備食物的頻率相對減少。 **三、選擇健康的外食** 1.教師提問：家裡是否經常購買外食？通常會買哪些食物？怎麼買？學生自由發表。 2.教師提問：不同地方買到的便當菜色上有哪些差異？有什麼優缺點。學生自由發表。 3.教師說明：購買外食除了要注意食品衛生安全外，還要注意膳食纖維的攝取，並且要減少油脂及鈉的含量，才不會因長期外食營養不均導致疾病。 4.同學分成三組，討論在自助餐、便利商店、外送平臺購買外食時，如何做健康的選擇。 5.健康外食特搜隊：同學分組討論外食的健康選擇原則並列出3 ~ 5 道符合健康、營養、安全的外食餐點選擇。 **四、增加自煮頻率** 1.教師調查家中採取外食與自煮的比例，學生自由發表優缺點。 2.同學分成四組，以簡易辯論賽的形式，辯論外食與在家自煮，何者較適合學生飲食。 3.教師提問：是否有同學因為長期外食而感受到自己的身體健康發生變化？同學自由發表。 4.教師說明：雖然外食便利，但由於時間、經濟與食物變化性受限，很難完全兼顧到飲食均衡與食品衛生安全的要求	8.發表 說出 3 種以上改變食物味道的方法。 9.實作：分組製作營養三明治。 10.紙筆：設計自己的飲食改善計畫。	

			，在生活條件允許的狀況下，在家中製備食物是比較健康的選擇。 5.教師播放相關影片，說明外食的隱憂以及如何選擇健康的外食。 6.教師總結：自己製備食物應是成人的基本生活技能，為自己製作或選擇健康且安全的食物，是對自己身體健康負責任的行為喔。 **五、分析家庭飲食習慣** 1.教師提問：是否有注意過自己平時的用餐環境？用餐的時間和環境也會影響到我們的飲食習慣喔！同學自由回答。 2.教師進行用餐情境的調查，詢問同學的用餐情境。 3.教師提問：你最喜歡哪種用餐情境？為什麼？同學自由回答。 4.教師請同學填寫「家庭飲食習慣調查表」，自我檢視平時的用餐情境與用餐氣氛。 5.教師提問：讓你印象最深刻且最愉快的一頓飯？同學自由發表。 6.教師總結：古語說「吃飯皇帝大」，意思就是指吃飯是一件重要的事，吃飯要專心，不要輕易受到干擾，且要保持愉快的心情。 **六、學習親子共備餐食** 1.教師提問：有沒有和家人一起煮飯的經驗？煮飯要有哪些步驟？學生自由發表。 2.家中的晚餐通常會出現哪些菜色？符合均衡飲食原則嗎？學生自由發表。 3.如何根據菜單製作出美味的一餐呢？教師說明食物製備的基本步驟。 4.教師播放相關影片，說明如何簡單製作出美味又營養均衡的餐點。 5.教師先列出一餐的食物分量表，請同學分組按照分量設計菜單，於假日時進行採買與製作（需家長陪同），拍攝3分鐘的紀錄短片。		

			七、如何接受不喜歡的食物 1.教師提問:你最討厭吃的食物是什麼？請同學寫下來。 2.教師隨機點人調查討厭的食物，然後詢問是否有人喜歡這樣食物？為什麼喜歡？ 3.教師說明對食物的喜好雖然是主觀感受，但要注意選用同類食物中的其他種類的食物，以代換討厭的食物所無法提供的營養。 4.教師提問:是否原有討厭某樣食物(例如:苦瓜)，後來卻不討厭的經驗？同學自由發表。 5.教師播放相關影片:「挑食大作戰」，詢問同學是否也對影片中的食物挑食？原因是什麼？同學自由回答。 6.教師說明:面對原來不喜歡或討厭的食物，可以嘗試透過不同的方式，例如:改變烹調方式、用香料調味，或是搭配其他食物等方式，改變原本不喜歡的食物外型或味道。 7.教師總結:有時不喜歡某些食物，可能是第一次嘗試時留下不好的印象，如果不喜歡吃某些食物，可以嘗試用不同的方式去烹調，當烹調方式改變，食物的味道也會跟著改變，也許因為烹飪方式改變，你也會愛上討厭的食物。 **八、製作健康三明治** 1.教師課前請同學分組，各組準備電磁爐、平底鍋、食材等。 2.教師播放三明治製作相關影片。 3.教師說明安全與衛生注意事項。 4.同學分工製作三明治，並將製作好的三明治照片拍下來，貼到課本P.85 黏貼處，或上傳至班級的雲端共同資料夾。 **九、設計自己的飲食改善計畫** 1.教師請同學思考自己「需改善的飲食習慣」，從其中挑一項作為飲食改善的目標，設計改善行動計畫表。 2.教師請有相同飲食問題的同學分一組(例如:想戒零食、想戒飲料、想減肥……)，可以共同討論，擬訂計畫。 3.分組上臺報告小組所設計的行動計畫表。		

第六週	單元三安全停看聽 活動1規則，讓校園更安全	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、校園事故傷害討論** 1.教師提問：大家有沒有曾經在學校裡受過傷？或者看過其他小朋友受傷？同學自由分享。 2.教師針對學生分享的內容，請學生思考這些事件發生的原因是什麼？要如何避免？並鼓勵學生回答。 3.若是學生沒有具體回應生活經驗，教師可利用課文第90頁插圖「從樓梯上跳下」的例子，請同學討論。 4.教師統整，說明發生事故傷害的可能原因，並利用前面的討論內容予以解釋。 **二、檢視校園事故原因與預防** 1.教師事先取得校內健康中心的傷病統計資料，請學生觀看統計資料，說出自己的觀察結論。 2.教師以課文「伸腳絆倒同學」為例，帶領學生思考「事故傷害原因分析」中提及的原因，並引導學生思考預防之道。 3.教師請學生分組，討論本頁的兩個案例的事故原因，並鼓勵大家發表更多的討論面向，不一定要局限於課本註記的結論。 **三、校園安全實戰演練** 1.教師請學生分組，針對課本提出的狀況進行討論。 (1)利用前面學的「發生事故傷害的可能原因」，討論第94~95頁的五種情境中，傷害發生的原因。 (2)針對四種情境，提出預防方法。 2.教師請學生分組發表討論結果，並予以統整回饋。 3.教師利用前面的校園事故原因與預防之道的分析，以及此處事故情境的演練，與校內傷病資料互相對比，從中發掘校內最常出現的事故與事故發生地點，並以此向學生強調，為了預防校園事故，除了小心個人的行為外，也必須注意校園環境中的安全規則。 4.教師請學生在下次上課前，留意校內的緊急救援系統，以及校園環境的安全規則，作為下節課討論資料。 **四、校園救援系統**	1.問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。 2.發表：能分析各種事件的發生原因與預防方法。 3.演練：能模擬演練求救方式。 4.繪圖：完成校園安全平面圖。	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。

			1.教師援引上一堂課中學生提到的自身經驗，以及課本內頁的校園事故案例，詢問學生若是在校園內發生傷害或緊急事件等狀況，會如何尋求協助？同學自由分享。 2.教師向同學介紹學校的健康中心的功能，提醒同學在哪些狀況下可以尋求健康中心護理師的協助。 3.教師援引課本的第97頁內容，介紹校內其他緊急救援系統。 4.教師模擬幾項狀況，請學生模擬回應： (1)有小朋友在教室撞倒桌角，蹲在地上爬不起來。 (2)隔壁小朋友說他肚子痛，不知該怎麼辦。 (3)在操場上看到有兩個小朋友相撞，跌在地上哇哇大哭。 5.教師總結學生練習狀況，予以統整回饋。 **五、規畫校園安全地圖** 1.教師統整本活動的整體概念，提醒學生校園是大家的，所以大家要一起為校園安全努力。 2.教師請學生參照前面的範例，繪製所就讀的學校的校園平面圖，在上面標出常活動的地點，並說明該場所的安全注意事項。		
第七週	單元三安全停看聽活動2休閒，讓生活更有趣	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、休閒活動新視角** 1.教師提問：大家平時進行休閒活動時，有沒有想過休閒活動除了「休閒」外，還有什麼其他的益處呢？同學自由回答。 2.教師統整同學的回答，說明休閒活動的益處。 3.教師詢問學生在從事休閒活動時會做哪些事前準備？並以騎乘自行車為例進行說明。 **二、騎乘自行車的裝備與行前準備** 1.教師利用第101頁的圖片，解釋騎乘自行車應做哪些的檢查，才能確保行車安全。 2.教師利用照片、圖卡或實際車輛，請同學分組，模擬檢查流程。 **三、騎自行車時的安全須知** 教師利用照片、圖卡或實際車輛，說明騎乘自行車應有的安全規則。	1.檢核：能依據清單進行騎乘自行車的穿戴裝備及車況的檢查。 2.紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。 3.問答：能說出從事高風險的戶外休閒活動應有的安全準備。 4.發表：能說明參加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。 5.問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。	**【安全教育】** 安E2 了解危機與安全。

			四、騎自行車時的危險行為 1.教師利用新聞案件，向學生解釋騎乘自行車常見的危險行為。 2.教師利用紙筆測驗題，檢測學生是否實際學會本節課宣導的安全注意事項，並於檢測完畢後與學生一同檢討錯誤概念，再次強化學習內容。 **五、冒險活動的真義** 1.教師詢問同學是否從事過課文提及的這些高風險的戶外休閒活動？同學自由分享。 2.教師向學生說明對於「冒險」該有的態度，並以滑板活動，告知學生應有的安全防護概念。 3.教師向學生介紹進行滑板活動時，應有的安全裝備及裝備的功能。 4.教師詢問學生：對於自己參與的活動，會做哪些安全防護呢？5.請學生自由分享，最後由教師統整，並引導學生重視「活動事前準備」的概念。 **六、冒險與危險** 1.教師以第106頁的情境，向同學提問：「既然爬樹有摔傷的危險，為什麼校外教學還會安排攀樹活動呢？」同學自由回答。 2.教師向同學說明，新聞中的爬樹導致受傷，可能是因為沒有事前準備與安全防護，但休閒攀樹活動，需要許多事前準備與安全防護措施。進一步以兩者的差別，說明「冒險」與「危險」的不同。 **七、休閒攀樹的活動準備** 1.教師帶領學生觀看攀樹的介紹，並提問下列問題，請學生分享或找出答案： (1)大家是否有攀樹過？請分享參與的經驗與感覺。 (2)如果要參與休閒攀樹，需做什麼準備？ 2.教師統整學生回應，引導學生思考「活動事前準備」的重要性。 **八、攀樹方式簡介** 1.教師透過攀樹活動，向學生介紹：	6.發表：能說明攀樹運動的進行方式。	

			(1)攀樹活動的起源、意義。 (2)攀樹活動應有的準備。 (3)從事安全攀樹方式。 2.教師以「小叮嚀」作為本活動總結，提醒學生如何讓活動風險不至於成為真正的危險。		
第八週	單元三安全停看聽 活動3急救，讓危機減傷害	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、繃帶關節八字形包紮法** 1.教師說明「急救」的意義，提醒學生活動3的主要概念為事故的緊急救護方法。 2.教師說明繃帶關節8字型包紮法的步驟。 3.教師發下繃帶，請學生練習，並由教師在旁觀察與指導。 4.教師提醒學生繃帶關節八字型包紮法的適用範圍，讓學生對於此項技術更為理解。 **二、扭傷後的PEACE 處理原則** 1.教師提問：若自己或家人扭傷時，會如何處理？請學生自由分享。 2.教師說明關節扭傷急性期的處理原則：PEACE。 3.教師抽問，了解學生對此段概念學習狀況。 **四、受傷的止血方式** 1.教師提問：受傷流血時，最重要的事情是什麼呢？同學自由回答。 2.教師說明止血的重要性，介紹止血法與操作重點，並請學生兩兩一組進行實際演練。 **五、骨折的急救處理** 1.教師提問：你曾有過或看過骨折的狀況嗎？當時是怎麼急救處理的呢？同學自由回答。 2.教師說明骨折定義，介紹骨折的處理方式，示範操作給學生觀看。 3.教師請學生分組進行實際演練，在旁觀察並視情況隨時指導。 **六、休克的處理** 1.教師解釋何謂「休克」，說明可能造成休克的原因，休克時可能產生的狀況。解釋相關的急救處理措施。	1.演練：操作繃帶關節八字型包紮法。 2.問答：能說出關節扭傷的處理原則 與方式。 3.演練：操作止血的方法。 4.驗練：操作骨折的處理方法。 5.發表：能說出休克的處理方法。 6.問答：能說出處理突發事故的重要原則。 7.問答：能說出緊急救難時的求救方式。 8.學習單： 能根據模擬情境寫出最佳處理方法。 9.學習單：完成課本的檢測題。	**【安全教育】** 安E3 知道常見事故傷害。

			2.教師針對本節課所學之急救技術進行提問搶答，答對者予以獎勵。 3.教師說明突發事故的處理方法與原則，解釋背後原理，並利用問答加深學生印象。 4.教師統整本節課重點，提醒學生這些技術要常常複習，才能在緊急狀況時派上用場。 **七、緊急救援我最行** 1.教師詢問學生:「如果發生緊急狀況要求助，會打哪些電話？」請學生說出生活上的經驗或想法。 2.教師說明緊急救難系統的聯繫方式，以119、112緊急報案專線為例，介紹兩者的特點，說明我國的緊急救援系統。 **八、急救總動員** 1.教師請學生分組，根據案例中的情境，以本活動所學模擬處理方式。 2.教師觀察學生處理方式並給予補充說明。 **九、休閒觀念小檢測** 1.教師請學生寫第一題，並在寫完後找另一位同學做為見證人。 2.教師請學生寫第二題，並鼓勵學生分享自己的內容。 3.教師請學生分組，進行第三題的情境演練，並由教師進行評比。 4.教師總結本單元之重點，強調安全與急救之重要性，鼓勵學生分享全單元的學習心得及自己的收穫。		
第九週	單元四動健康、健康動 活動1運動計畫知多少	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**一、講解運動促進身體發展的事實** 1.利用課本說明運動可以消耗身體熱量、加速新陳代謝之外，還可以強化骨骼、肌肉，提高身體機能，產生許多正面的身心健康效益。 2.請學生發表對四種運動效益事實的感受，說明規律運動的重要性。 **二、認識運動計畫的擬定** 1.利用課本簡介運動計畫就是幫助個人建立達到目標的有效方法。可以透過簡易的四個步驟結合了學校的體育資源，擬定適切的運動計畫。	1.問答:能說出運動促進身體發展的事實。 2.問答:能說出簡易運動計畫擬定的四步驟。 3.實作:能擬定簡易的四步驟運動計畫。 4.實踐:能記錄與檢視自己運動計畫執行成效。	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。

			2.介紹第一步驟是有關運動安全的知能，運動前利用身體狀況自我檢核表，了解自己的身體狀況，也可以作為教師進行體育教學的參考。 3.引導學生完成體狀況自我檢核表。 **三、進行運動計畫擬定第二步驟** 1.利用課本說明步驟二是將學期初體適能檢測結果，評估自己體適能狀況。 2.鼓勵學生參考體育署體適能網站提供的資訊，利用簡易的工具進行體適能檢測。隨時掌握自己體適能表現程度，才能設定適合自己提升體適能表現的目標。 **四、進行運動計畫擬定第三步驟** 1.依據體適能評估結果，設定想要改善的目標，再規劃可進行的運動。 2.可以參考臺灣健康促進學校網站提供的目標設定或自我監督管理影片，理解擬訂計畫時的目標設定和執行計畫時自我監督管理的生活技能。 **五、進行運動計畫擬定第四步驟** 1.說明第四步驟可以參考課本表格和範例，記錄每次運動情形。 2.提醒說明描述的內容越完整，有利於後續檢視執行成效的參考。 **六、反思與調整** 教師利用學習單或課本引導學生進行運動計畫執行記錄，兩星期或一個月後再共同檢視執行成效。		
第十週	單元四動健康、健康動 活動2力量的泉源	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、講解肌肉適能概念** 1.教師利用學校經常舉辦的拔河比賽說明肌肉適能是生活與運動時重要的體適能要素。 2.利用課本和體適能檢測經驗，講解肌力是指肌肉用力收縮時，所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉用力時能持續的時間或反覆次數，兩者合稱為肌肉適能，是健康體適能要素之一。 **二、進行肌肉適能檢測**	1.問答：能說出簡易肌肉適能檢測方法。 2.實作：能正確完成簡易肌肉適能檢測方法。 3.實作：能正確表現動態肌肉適能提升的簡易動作。 4.實作：能創意組合肌肉體適能動作。	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。

			利用課本引導學生進行身體其他部位的肌肉適能檢測，讓學生體驗更多元的檢測方法。 1.仰臥捲體:檢測腹部肌力，先平躺，再雙手伸直觸摸膝蓋。 2.跪姿伏地挺身:檢測手臂肌力，雙手先伸直再曲肘撐地，軀幹成一直線。 **三、進行肌肉適能檢測－2** 1.30秒坐椅站立:檢測下肢肌力，雙手交叉於胸前，坐在椅子上，測試30秒完成的次數。 2.讓學生依照教師計時，完成三項體適能自我檢測，再利用表格記錄每項檢測結果。 **四、講解體適能自我評估原則** 利用課本引導學生認識體適能自我評估原則。 1.在家中檢測時，要確定活動時的安全性。 2.每次檢測時間要一致才能比較前後差異。 3.如果檢測方法沒有常模，可以進行自我挑戰，記錄進步情形。 4.體適能檢測的動作也可以作為強化體適能的訓練方法。 **五、進行簡易的靜態支撐肌肉適能促進動作** 1.利用課本說明提升肌肉適能可針對特定部位進行負重性運動。靜態支撐是利用身體部位肌群的肌力來支撐身體，達到訓練的效果。 2.進行三種俯臥支撐動作變化，表現全身性身體肌肉控制能力。 (1)雙手俯臥支撐，身體維持直線。 (2)一腳跪姿，一腳向後上方舉腿。 (3)膝蓋伸直，雙手單腳合力支撐。 3.進行三種仰臥支撐動作變化，表現全身性身體肌肉控制能力。 (1)雙手仰臥支撐，雙腳屈膝支撐身體。 (2)雙腳膝蓋伸直，改變支撐動作形式。 (3)一腳向上伸直，雙手單腳合力支撐。 4.進行三種站姿支撐動作變化，表現下肢肌肉控制能力。	5.實踐:願意在家中進行肌肉適能動作。	

			(1)雙腿屈膝半蹲。 (2)弓箭步支撐。 (3)跨步側弓箭步支撐。 5.提醒學生做完負重性的動作後可以進行伸展運動，可以舒緩痠痛感。 **六、進行簡易的動態肌肉適能促進動作** 1.利用課本說明動態反覆性動作可以改變姿勢或持物負重，讓部位肌群反覆出力，反覆次數愈多，代表肌耐力愈佳。 2.進行二種持物負重變化，把水瓶當啞鈴進行策平舉和向上舉的上臂肌耐力訓練。 3.進行三種反覆舉腿變化，手扶椅子，進行側舉腿、向後舉腿和仰臥舉腿，進行下肢肌耐力訓練。 4.叮嚀肌肉適能的訓練要漸進方式進行，不能過度使用某部位肌群，以免產生嚴重的運動傷害。 **七、進行創意體適能活動** 1.利用課本說明活動方式，包括： (1)全班分成數組，每組設計四種表現身體不同肌群的動作。 (2)各組先自行練習，檢視可行性。 (3)最後分組展演，分享給其他組別參考。 2.教師根據各組表現提供回饋，並鼓勵學生可以在課後進行這些活動，以有效提升肌肉適能，促進身體發展。		
第十一週	單元四動健康、健康動 活動3力拔山河	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、認識拔河運動** 1.利用課本簡介拔河是國內學校常見的團隊競賽項目，我國選手在國際賽中屢創佳績。 2.舉例景美女中拔河隊常代表國家參賽，並屢次獲得冠軍，選手們艱辛的訓練歷程改編成勵志電影－志氣。 3.播放有關我國拔河隊參與世界比賽的影片，供學生欣賞拔河動作與精彩的參賽歷程。 4.講解拔河是雙方合力抗力的運動，除了強調全身肌力之外，更要團隊默契和正確的控繩技巧。 **二、進行拔河前暖身運動**	1.問答：能說出拔河運動的特色。 2.實作：能表現正確的拔河運動暖身動作。 3.問答：能說出拔河的主要運動技能。 4.實作：能表現正確的拔河運動技能。 5.問答：能說出拔河的簡易規則。	**【法治教育】** 法E3 利用規則來避免衝突。 **【生涯規劃教育】** 涯E7 培養良好的人際互動能力。

			1.利用課本說明拔河運動前，要做充足的暖身活動，多加強大肌肉群的動作，以免造成運動傷害。 2.兩人一組進行簡介支撐伸展暖身活動，包括雙手互推、上臂伸展運動、下肢支撐伸展和坐姿四肢伸展運動。 3.教師說明拔河是看似靜態下肢支撐動作，但全身大肌肉肌群都需要協調穩定的控制共同施力時機，才能獲勝。 **三、認識握繩與施力練習** 1.教師示範與講解握繩動作，握繩時右手在前，左手在後，雙手掌心朝上緊緊握牢，靠近右側腹部，手肘微彎，手臂貼身以利施力。 2.利用課本說明拔河的施力主要是靠下肢支撐力量和上半身向後施力，握繩後，雙腳站穩，身體後仰，運用上半身集中施力後拉，全員保持一致性正確施力姿勢，可以集中控繩力量。 **四、綜合活動** 教師帶領學生做暖和運動，並注意學生手掌是否不適。 **五、暖身活動** 教師帶領學生進行暖身運動。 **六、體驗不同動作的靜態握繩施力** 1.四人一組進行不同動作的靜態握繩施力練習。 (1)坐姿握繩施力動。 (2)弓箭步握繩施力動作。 (3)站姿握繩施力動作。 2.引導學生發表哪一種動作施力方式較適用在拔河比賽。 **七、進行拔河施力練習** 進行組合兩種握繩施力的拔河練習，五人一組，一人發布動作口令，兩人進行坐姿握繩互拉動作，再輪流雙腳同時用力站起，另兩人在後方進行保護支撐，體驗靜態拔河施力的感覺。一組完成後，再輪流互換角色體驗。 **八、進行移動式拔河練習** 1.四人一組，利用簡單的抹布和童軍繩，在同學安全的保護下，進行有趣的移動式拔河練習，體驗拔河中腳步移動的感覺。	6.行為:透過拔河活動，表現自己的肌肉適能。	

			2.練習規則: (1)四人一組，一人雙腳踩抹布，採蹲姿握繩當阻力;另一人採站姿握繩當進攻者。 (2)預備時，兩位保護者雙手扶著對方肩膀，進攻者向後施力移動時，保護者順著 被保護者方向走動。 (3)完成5公尺後，互換角色體驗。 **九、體驗拔河比賽** 1.全班分成兩大組:比賽組和觀察組，四位男、女混合成一小組，結合握繩、施力、腳步移動的經驗，進行簡易的拔河比賽。 2.比賽規則: (1)各隊由男、女生分別分成體重總和相近的兩組，自行安排站立順序。 (2)將繩子中央紅緞帶拉過4公尺界線，即算獲勝一局。 (3)採三戰兩勝制，贏兩局的組別獲勝。 **十、討論與再比賽** 1.第一次比賽後，開始進行觀察分享。各小組依據觀察組發現的問題討論如何改善。 2.再進行第二次比賽，最後依據比賽結果共同歸納拔河比賽的關鍵要領。		
第十二週	單元四動健康、健康動 活動4全心力挺	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、進行小側翻基本動作練習** 1.說明強健的全身肌力除了有助於拔河技能表現，也能運用在體操動作學習。 2.利用課本示範與講解小側翻運動技能。 (1)雙手與肩同寬，俯臥支撐在障礙物的兩側。 (2)靠近障礙物的腳向上蹬起跨越。 (3)另一隻腳跟隨跨越。 (4)兩腳依序落地踩穩。 3.分組練習，可利用同儕互助練習方式，協助給回饋修正動作。 **二、進行小側翻挑戰動作活動**	1.問答:能說出小側翻運動技能的要領。 2.實作:能表現正確的小側翻運動技能。 3.情意:願意積極參與挑戰動作。	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。

			1.調整動作難度，鼓勵學生願意挑戰更高難度的動作，包括跨越時，雙腳可以嘗試直膝跨越障礙物；或是透過繩子作為目標區，增加跨越高度。 2.進行小側翻創意挑戰活動，讓分組自行設計不一樣的挑戰動作，展現不同形式的小側翻，先自主練習後再進行分組展演動作。 3.教師鼓勵學生在安全的練習情境中，可以進行挑戰動作，有助於變成日後較高難度的側翻動作。 **三、進行簡易的蛙立動作** 1.說明蛙立是運用手臂肌力控制身體重心來維持平衡的支撐動作。 2.利用課本示範分析蛙立動作。 (1)準備動作：蹲姿，雙膝向外張開，雙手肘緊靠大腿內側，手掌向前撐地。 (2)修正式動作一：身體重心向前移，兩腳輪流離地，進行單腳支撐蛙立。 (3)修正式動作二：雙腳微微向上蹬起再落地，體驗雙腳瞬間騰空的蛙立。 **四、進行蛙立輔助動作** 1.輔助動作一：雙手支撐，臀部坐在椅子上，增加支點，雙腳再慢慢離地騰空。 2.輔助動作二：兩人一組，準備動作後，一人協助撐住肩膀或臀部，增加支點，雙腳再慢慢離地騰空。 **五、進行蛙立挑戰動作** 1.鼓勵學生嘗試自行完成蛙立挑戰動作，叮嚀剛開始練習時，可以請同學在旁適時的輔助，如果無法獨力完成，可以在課後多練習簡易動作，增加手臂支撐能力。 2.引導學生比較小側翻和蛙立兩種動作的難度和施力方式有何不同。		

第十三週	單元五動健康、健康動 活動1敏捷大進擊	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、熱身活動** 1.教師播放卡巴迪比賽影片（可參考全國卡巴迪錦標賽－小學組），並討論相關規則與動作。 2.教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、折返跑練習** 1.教師說明：以進二退一方式，逐步以手觸線前進。 2.以排為單位，操作練習多次。 3.觸地前，重心需放低，最後一步跨步並觸地。 **三、進行「紅綠有別」遊戲** 1.遊戲規則： (1)全班分成四組，每組輪流派一人站在起始線。 (2)起始線兩端各有紅色和綠色角錐，當老師喊「紅色」時，選手需以折返跑方式前進，碰觸紅色角錐後，直接跑回起始線。 (3)依返回順序，每位選手分別得4 分、3 分、2 分、1 分。全部輪完後，分數高的組別獲勝。 (4)全部輪完後，計算總次數，分數高的隊伍獲勝。 2.引導學生思考：身體的準備動作會影響反應的時間和速度，你會怎麼做？組員的順序會影響得分的高低嗎？你們的策略是什麼？ **四、進行「追著數字跑」遊戲** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.引導學生思考：你會在起跑時想好跑的數字順序，還是邊跑邊想？為什麼？ **五、綜合活動** 帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。 **七、進行「關卡突破戰」遊戲** 1.遊戲方式： (1) 全班分成進攻與防守兩隊，進攻隊每人紮上一長帶。	1.實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。 2.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。

			(2) 每一回合，兩隊各派4人分別進攻與防守，進攻隊需穿越防守隊兩層關卡至對面，而防守隊需在防守區域移動，如抓下對方長帶則得1分。 (3) 兩隊均不可故意推人或撞人，違者扣1分。 (4)全隊輪完後，攻守交換，最後以總得分高的隊伍獲勝。 2.引導學生討論思考:進攻時有什麼策略？有什麼閃躲技巧可以運用？防守時，可以怎麼分配和布陣，彼此可以怎麼合作？ **八、進行「鬼抓人任務」遊戲** 1.遊戲方式: (1)分成A、B兩組競賽，每組人數6 ~10人，各自站在兩邊陣地。 (2)每一回合計時30秒，A 組先派一人紮上長帶擔任鬼，至對方陣地執行抓人任務，期間碰觸到人得1分，該員出局至場外，如果鬼的綁帶被抓取，則該回合結束。 (3)裁判在最後5秒時，會倒數計時提醒，鬼需於時限內回到自己陣地，否則扣1分。 (4)一回合結束後，換隊進攻，場外出局人員則可重新進入場內遊戲。 (5)全部輪完後，總得分高的組別獲勝。 2.引導學生觀察、討論思考:怎樣的姿勢、準備動作有利於進攻或防守？抓人時，要怎樣避免腰後帶子被取走？防守時，人員怎麼分布？怎樣互相合作？ **九、綜合活動** 帶領學生進行緩和運動。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。 **十一、進行「全面攻防戰」比賽** 1.比賽規則: (1) A、B兩隊各6人，站在起始線上。 (2)A隊先派一人紮上長帶，擔任進攻者，B隊在進攻者跨越中線後，開始進行防守攔截。		

			(3) 進攻得分:在綁帶未被抓取的情況下 碰觸任一防守者後，跑回中線。踩到得分線。 (4) 防守得分:抓取進攻者綁帶。 (5)出局: 進攻者被抓取綁帶、防守者被碰觸失分，則進入等待區。後續當隊友得分後，可救回一位隊員。 (6)兩隊輪流派人進攻，所有人輪完後，分數高的隊伍獲勝。 **十二、策略討論與驗證** 1.教師引導學生分組討論進攻與防守策略。 2.進攻重點: (1)身體重心與姿勢。 (2)閃避綁帶被抓取的策略。 (3)碰觸或踩得分線的時機選擇。 3.防守重點: (1)合作包圍、人員分布的方式。 (2)抓取綁帶的策略:包圍時、對方碰觸隊員欲回中線時。 4.再進行一次比賽，驗證討論成果，重點非勝負，而是看是否有進步。 **十三、綜合活動** 1.教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 2.帶領學生進行緩和運動。		
第十四週	單元五動健康、健康動 活動2合力達標	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、投擲動作與練習** 1.教師說明並示範動作。 2.擲環練習: (1)擲環進呼拉圈，使環停在圈內，並隨時修正動作。 (2)熟練後，慢慢加大距離，體會施力方法是否不同？ **三、進行「環環相扣」遊戲** 遊戲規則: 1.每個場地分成兩組各3 人，場地布置遠近距離不一的呼拉圈。	1.實作:能正確做出木柱、套環擲準動作。 2.觀察:能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察:能思考衝突問題的處理，並於遊戲中實踐。	**【生涯規劃教育】** 涯E4 認識自己的特質與興趣。

			2.每一回合，兩組各派一人擲環，擲進呼拉圈且環停在圈內，可得1 分。 3.擲進的人，可前進至下個呼拉圈，繼續擲環，直到未進為止，該回合結束。 4.下一位需從隊友停止的位置，繼續擲環前進。 5.進行9回合後，計算總得分，分數高的組別獲勝。 **四、不同目標物投擲** 1.教師示範要領並說明：投擲不同遠近、高低目標，重心和力道也必須適當改變與配合，才能命中目標。 2.分組練習： (1)套環停在平台上。 (2)擲環進大角錐。 (3)擲環進小角錐。 **五、綜合活動** 帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、複習擲環動作** 教師布置多樣化的目標物，讓學生分散練習。 **八、進行「套環趣味闖關」** 1.關卡說明： (1)第一關：擲環進呼拉圈。 (2)第二關：擲環進大三角錐。 (3)第三關：擲環，停在平台上。 (4)第四關：擲環進小三角錐。 (5)第五關：擲環進三角錐上的木桿。 (6)終點關：擲環進寶特瓶。 2.闖關方式： (1)每個關卡可連續投擲3次，如果擲進目標，可以繼續擲環前進。 (2)比比看，誰最快闖關成功？ 3.完成一次後，改變關卡，或由學生自創關卡，再來挑戰一次。		

			九、綜合活動 1.教師引導學生發表學習心得。 2.帶領學生進行緩和運動。 **十、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.教師簡介芬蘭木柱並示範投擲動作。 **十一、投擲動作練習** 1.兩人擲接練習:輕拋給對方，兩人來回練習，以熟悉木柱重量，並互相提醒投擲動作。 2.擲進呼拉圈練習:觸地點在呼拉圈內，即算命中目標。 3.擲中遠近、大小不同的目標練習:教師可自行視需要布置。 **十二、進行「前進二十」遊戲** 1.遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各3人。 (2)場地由近到遠，分別放置1~ 4個木柱。 (3)每隊各派一人輪流投擲，擊倒1個木柱得1分、3個得3分，以此類推。 (4)每人有3次機會擊中目標，例如:3次均未擊中，則該回合0 分。 (5)木柱需整個倒地才算分數，例如:靠在其它木柱上，則該柱不計分。 (6)每次擊倒的木柱，需恢復原位，再由下一位繼續。 (7)先達到20分的隊伍獲勝。 2.每個人的投擲能力不同，引導學生思考怎麼運用3次的投擲機會？ **十三、進行「擲準動動腦」遊戲** 遊戲規則: (1)每個場地分成兩隊各3人。 (2)每隊各派一人輪流投擲，擊倒1個木柱得1分、3個得3分，以此類推。		

			(3)兩隊分數採累加合計，最先奪得第51分的隊伍獲勝，例如：兩隊合計分數為49分，輪B隊投擲，此時B 隊得2分即獲勝。 (4)累計分數超過51，改用累減計算，例如：A隊投擲後，累分為53，B隊只要投擲2 分，53–2＝51，則B隊獲勝。 (5)每人有3次機會擊中目標，如3次均未擊中，則對方可以連續兩人投擲後累加計分，再輪回己隊。 (6)如投擲累計剛好是5的倍數，則一樣需輪空一次，由對方連續兩人投擲。 (7)每次擊倒的木柱，需恢復原位，再由下一位繼續。 **十四、綜合活動** 1.教師引導學生討論。 2.帶領學生進行緩和運動。 **十五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十六、進行「合力達標」比賽** 比賽規則： (1)每個場地分成兩隊各3人，木柱依號碼排列。 (2)每隊各派一人輪流投擲，每人有3次機會擊中目標，如果3次均未擊中，則該回合未得分。 (3)計分方式：只擊倒一支木柱，該木柱號碼即為得分。擊倒兩支以上，則不看號碼，以擊倒支數算分，例如：擊倒3支，得3 分。 (4)每次擊倒的木柱，需從倒地處立起（以倒地木柱底部為準），並把號碼朝前，方便下一位觀看。 (5)兩隊分開計分，先達50分的隊伍獲勝，如果超過50分，需退回25分，繼續比賽。 **十七、策略討論與驗證** 1.各組思考、檢討比賽策略後，再比賽一次，驗證策略成效。 2.引導學生發表討論：團體意見不同時的解決方式。 **十八、綜合活動**		

			課後練習計畫教學:教師說明提升技巧的練習計畫，請學生課後執行，紀錄練習情形，並比較、檢視擲準技巧的進步情形，鼓勵學生練習成效及自我肯定。		
第十五週	單元六超越自我 活動1運動家精神、 活動2跑在最前線	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	**一、引起動機** 教師說明運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。 **二、影片欣賞** 1.教師播放各項運動賽會之節錄影片，讓學生了解不同運動賽會的形式與規格樣貌。 2.教師請學生依影片內容說出不同運動賽會的異同。 **三、欣賞影片後討論** 請學生分享曾經看過或參加過的運動賽會和參與的經驗。 **四、綜合活動** 1.教師進行統整歸納。 2.請學生利用課後時間蒐集並整理自己最喜歡的運動選手的資料，預告將於下次上課進行分享。 **五、引起動機** 影片欣賞: 1.黃筱雯:荊棘中開花的台灣新拳后｜親子天下 https://www.youtube.com/watch?v=EkXersgqeVU 2.莊智淵的逆境鬥魂｜親子天下 ***https://www.youtube.com/watch?v=cjpB8viu7GU*** **六、課文導讀** 1.教師導讀課文內容。 2.請學生說一說影片與課文觀後感及兩位選手有那些優點值得我們學習。 **七、分享心得** 教師請學生報告分享: 1.你最喜歡哪一位運動選手？ 2.分享選手的故事。 **八、綜合活動** 教師進行統整歸納。	1.實作:能完成資料蒐集與整理，並分享最喜愛的運動選手的故事。 2.問答:能說出運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽 *會、聯賽和盃賽等。* 1.實作:能做出正確的蹲踞式起跑動作。 *2.問答:能說出蹲踞式起跑的動作要領。*	**【品德教育】** 品E6 同理分享。 **【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 **二、跑步訓練** 教師講解並示範動作要領: (1)抬腿:膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (2)伸腿:做抬腿動作後，抬腿腳前伸，腿向下壓，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (3)高抬腿跑:抬腳同時，另一腳的大腿積極下壓，直腳前腳掌著地。 (4)後踢跑:跑步時，大腿不動小腿動，前腳掌著地，後腳跟踢到屁股。 (5)瑪莉跳:向前小跑步三步做一次，向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地時需要緩衝，以免膝蓋受傷。 **三、綜合活動** 1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **四、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習第一節所學的跑步動作。 **五、蹲踞式起跑** 配合課本圖例，教師說明蹲踞式起跑的三步驟: 1.各就位: (1)下蹲，單腳呈跪姿。 (2)雙手撐地，固定順序:前腳→後腳→雙手。 (3)手指用力撐地，雙手虎口與起跑線平行。 2.預備:抬臀，身體前引預備。 (1)聞預備口令，臀部自然提高。 (2)身體重心向前傾，使重量落在雙手及雙腳上。 (3)肩膀超出起跑線，但雙手需在線上，不可超出起跑線。 3.起跑:聽到起跑口令後衝出。 (1)聞號令聲瞬間出發。		

			(2)出發時，步伐可大步些。 (3)聞號令聲的反應須經反覆練習，方可愈來愈快。 **六、綜合活動** 1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **七、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習前一節所學的起跑動作。 **八、進行「追逐遊戲」活動** 1.教師講解活動規則： (1)4~5人一組，排成一列慢跑。 (2)由第一人擔任領隊，控制跑步速度並發號施令。 (3)聽到第一人喊「換」時，最後一位要加快速度，跑到隊伍最前面變成領隊。 (4)依此反覆練習，直到所有人都擔任過領隊為止。 (5)最快完成的組別即獲勝。 2.請學生分組進行遊戲。 **九、想一想** 請同組學生共同討論可運用哪些策略加快完成遊戲的速度。 **十、綜合活動** 教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習所學的起跑動作。 **十二、進行「起跑追拍」活動** 1.教師講解活動規則： (1)在兩線跑道上相隔2公尺處各畫一起跑線，在起跑線前方40 公尺處畫一條終點線。 (2)聽到起跑口令同時起跑，在到達終點前，若後者追上前者拍到其綁在身體上的氣球即獲勝。 2.請學生分組進行遊戲。 **十三、進行「短跑比賽」活動**		

			1.教師講解活動規則: (1)4~6人一組，以蹲踞式起跑，進行100公尺短跑賽。 (2)聽到「跑」的口令時，全力向前跑，不可以換跑道，最快抵達終點者獲勝。 2.請學生分組進行遊戲。 **十四、綜合活動** 1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。 2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十六週	單元六超越自我 活動3樂趣手球賽	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、熱身活動** 1.教師播放手球賽節錄影片。 2.教師指導學生進行伸展活動。 3.請學生說一說:在影片中看到的動作姿勢與規則。 **二、投擲動作練習** 1.坐地投擲練習: 兩人一組，請學生坐在地上，利用軀幹與手部擺臂力量將球投擲出去。 2.站立投擲練習: 兩人一組，請學生使用慣用手擲球，利用軀幹與手部擺臂力量將球投擲出去。 3.跨步投擲練習: 兩人一組，請學生使用慣用手擲球，利用合宜的對應腳向前跨步並將球投擲出去。 4.教師引導學生進行相互觀摩練習。 5.教師可安排分組競賽，例如:時間內成功完成次數比賽、過關挑戰賽等活動，提升學生學習興趣與成效。 **三、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2.教師請學生利用課餘時間練習不同的投擲動作，並自主填寫運動紀錄。 **四、熱身活動** 1.教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 2.複習上一節學習之傳接球動作。 **五、移動式傳接球練習**	1.實作:能做出正確的手球投擲與傳接球的動作。 2.問答:能與同學討論並說明戰術討論。 3.自評:能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			1.移動式傳接球類別: (1)兩人一組，一人站在原地，另一人左右移動接球。 (2)兩人一組，一人站在原地，另一人前後移動接球。 (3)兩人一組，朝同一方向行進並進行對傳。 (4)三人一組，兩人對傳，一人防守抄球。 2.教師引導學生進行相互觀摩練習。 3.教師可安排分組競賽，例如:時間內成功完成次數、過關挑戰賽等活動，提升學生學習興趣與成效。 **六、說一說** 1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **七、綜合活動** 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2.教師請學生利用課餘時間練習不同方式的傳 接球，並自主填寫運動紀錄。 **八、熱身活動** 1.教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 2.複習上一節學習之傳接球動作。 **九、進行「王牌大進擊」遊戲** 1.教師說明遊戲規則: (1)王牌區區域只能由王牌在區域中自由移動，其餘球員不能進入，王牌也不能跨出王牌區外。 (2)防守時不能對持球者有任何肢體接觸，只能用手進行防守、抄球。 (3)持球者不能雙腳移動，只能以軸心腳進行身體轉動、傳球。 (4)由王牌射門為有效得分，其餘隊員射門為無效得分。 2.請學生分組進行遊戲。 **十、想一想** 1.請與同組同學進行戰術討論，討論重點為如何有效傳球給王牌以及球員如何跑位與防守。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **十一、綜合活動**		

			教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十二、熱身活動** 1.教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 2.複習先前學習之傳接球動作。 **十三、進行「我是助攻王」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)王牌區區域只能由王牌在區域中自由移動，其餘球員不能進入，王牌也不能跨出王牌區外。 (2)防守時不能對持球者有任何肢體接觸，只能用手進行防守、抄球。 (3)持球者不能雙腳移動，只能以軸心腳進行身體轉動、傳球。 (4)當球傳給王牌，王牌再將傳球給王牌區外的球員射門才算是有效得分。 2.請學生分組進行遊戲。 **十四、想一想** 1.請與同組同學進行戰術討論，討論重點為球員與王牌如何移位傳球。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **十五、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十七週	單元七球類大挑戰 活動1球進破網	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、單手投籃** 1.手臂夾緊，慣用腳在前，手腕與手肘成ㄈ字型，膝蓋不可向外張開，雙肩保持水平。 2.膝蓋彎曲起跳，手臂同時向上抬起並伸展出去，手腕下壓推動球的正中心。 **三、雙手投籃** 1.雙手比出三角形抓住球，持球手腕彎曲，將球舉至嘴巴前方，手臂微微張開，肩膀保持水平。 2.膝蓋彎曲後向正上方起跳，球出手時手腕迅速向內側翻轉，手背相對，手指同時將球推出。	1.實作：能將球確實投進籃框。 2.討論：能與同學討論出手力道的控制。 3.觀察：學習同學投籃命中率高的動作。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			四、進行「籃下投籃大進擊」活動 遊戲規則： 1.兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。 2.每組兩顆籃球，前兩人拿球，開始進行投籃。 3.先投進五球獲勝，1 分鐘未達五球則以進球數最多者獲勝。 **五、動作策略提醒** 1.提醒學生： (1)投球準備動作是否正確？ (2)膝蓋力量能正確彈出。 (3)單、雙手出手動作是否正確？ 2.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ **六、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行「投籃萬花筒」活動** 遊戲規則： 1.兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。 2.每個點準備籃球、足球、排球三種球，三點輪流進行投籃。 3.讓學生感受不同重量、材質的球投出的感覺。 4.相同的距離，隨球的重量，學會控制出手力道。 **九、擦板球練習** 練習方式： 1.投籃時通過球撞擊籃板紅色框內進球，提升投籃手感。 2.在籃下0度兩側輪流投擦板球。 3.在禁區45度角位置投擦板球。 4.限時20秒，統計進球數。 **十、進行「投籃甲乙丙」活動** 1.遊戲規則： (1)限定籃下三點（禁區底兩側為甲、丙，免責區前一步為乙）。		

			(2)平均分三組站在三點，每次三人依序投籃。 (3)三人都進或不進，進行位置交換繼續投籃；一或兩人進球，剩下人不進則淘汰，進球者換位置繼續投籃。 (4)持續進行投籃，淘汰剩最後一人獲勝。 2.分組討論： (1)不同的球，出手的力道、手感有何不同，如何修正才能提高命中率？ (2)投板球哪個角度命中率比較高？ (3)距離增加該如何調整出手力道及角度？ 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。 **十一、綜合活動** 教師綜合結論並進行緩和運動，利用課後時間進行，限時投籃大躍進，並統計命中率最高的動作和位置。		
第十八週	單元七球類大挑戰 活動2籃球大進擊	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、空手切入** 無持球者切入靠近籃筐的空檔區接球進行投籃。 **三、運球切入** 利用運球突破防守空檔來到籃下進行投籃。 **四、防守動作** 膝蓋微彎，重心放低，雙手張開，讓盯防對象不能任意傳球或投籃。 **五、你運我搶** 1.遊戲方式： (1)平均分配兩組，每組選出三人防守員對抗另一組全員運球。 (2)運球者須持續運球，利用手部護球；防守員用手進行運球干擾或抄球。 (3)運球者停止運球、被抄截及失去球權狀況發生，該員即出局。 (4)每場限時2分鐘，攻守互換，計算未出局運球員人數，多者獲勝。 2.可更換防守員持續進行比賽對抗。	1.實作：能在比賽中運用空手跑位及運球切入。 2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3.觀察：能和同學合作進行比賽活動。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			3.分組討論:討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？ **六、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **七、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.複習空手切入、運球切入和防守動作。 **八、進行「攻防之間」活動** 1.遊戲規則: (1)平分三人一組，每組一人防守員，兩人進攻員。 (2)猜銅板決定對抗組別，例如A 組防守員對抗B組進攻員。 (3)進攻員在時間內越過防守者進行投籃，球進籃得1 分；未進球防守員不可碰球，由進攻員帶球回三分線後持續進攻。 (4)防守員僅能在其運球進行防守，將其球碰出界或成功抄球，該進攻員即出局不得持續進攻。 (5)比賽限時1分鐘結束，計算每隊投進總分，多者獲勝。 2.策略討論:熟練後可增加為兩人防守(一人防守區域在三分線外，一人在三分線內，線外防守員干擾進攻員回場或進行內外防守員包夾，思考多樣防守方式)，兩人進攻。 **九、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十九週	單元七球類大挑戰 活動3大家來鬥牛	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進攻基本跑位** 繞圈準則:持球者運球往左側(或右側)前進，其他隊友往左側(或右側)進行繞圈跑位，吸引其他防守者。 **三、防守基本概念** 盯防持球者:防守球員背對籃框，擋在持球者與籃框連成的線上。 **四、盯防無持球者**	1.實作:進攻做出繞圈走位防守佔據有利位置。 2.討論:能和同學討論並思考比賽策略。 3.觀察:能和同學合作進行比賽。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			1.與球同側:不需完全擋在無持球者與籃框的連線上，稍微靠近持球者。 2.與球不同側:防守者在禁區等待，避免被空手切入。 **五、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、進行「二對二鬥牛賽」活動** 遊戲規則: 1.兩人一隊，兩隊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.先得到2分者該隊獲勝。 4.利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。 **八、策略討論** 1.你是進攻方時，可用何種方式來增加自己或隊友得分呢？ (1)運球切入進行投籃。 (2)空手跑位接獲隊友傳球進行投籃。 (3)吸引防守球員，拉出空檔。 2.你是防守方時，可用何種方式來降低對手得分呢？ (1)不讓持球者有太大的投籃空間。 (2)做好防守姿勢，才能隨時防守對方投籃或傳球。 (3)隨時注意持球者，幫忙協助補防。 **九、綜合活動** 進行緩和運動。		
第二十週	單元七球類大挑戰 活動4樂樂棒球大挑戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**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。 **二、進行「傳接小尖兵」活動** 1.防守者依序站在:投手──本壘──一壘──二壘──三壘，跑者站在本壘區。 2.球在投手手上，傳球依序為投手──本壘──一壘──二壘──三壘──本壘。	1.實作:能做出正確的打擊及防守動作。 2.討論:能和同學討論不同時機點，易打擊成功上壘位置;在壘包上無人及有人時得利的傳球位置。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			3.進攻:投手傳球即開始跑壘，依序為一壘──二壘──三壘──本壘，一個壘包得1分。 4.防守完成傳球位置，比賽暫停，依跑壘者位置進行給分。 **三、策略討論與驗證** 1.確實做好傳接球，並遵守規則，才能降低比賽失分。 2.傳滾地球:不容易失誤，但速度較慢，進攻者較易得分。 3.傳平飛球:速度較快，但接不好容易大量失分。 **四、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **五、進行「滾地球達人」活動** 遊戲規則: 1.防守者站在內野防守位置(六人)，打擊者在打擊區準備打擊(僅能擊出滾地球)。 2.打擊出去後立刻依壘包順序跑壘。 3.防守者接到球後，將球傳至各壘包防守者。 4.進攻者跑到一壘得1分，二壘得2分，三壘得3分，本壘得4分。 5.防守者在進攻者上壘前接到球，進攻結束，計算其得分。 **六、綜合活動** 1.進行緩和運動。 2.引導各組發表心得。 **七、策略討論與驗證** 1.想一想，可以運用哪些方法，來得到較多的分數？防守該如何降低失分？ 2.進攻:打到防守員不易接球的位置，打穿內野。 3.防守:觀察打者擊球方向，加強該方向的守備。 **八、綜合活動** 進行緩和運動。 **九、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **十、打擊守備對對碰** 教師介紹防守觀念: 1.打擊採一到九棒一輪制，防守採九個守備位置。	3.觀察:能和同學合作進行比賽。	

			2.無人在壘，往離一壘較遠的位置打擊出去，較容易上壘。 3.有人在壘，穿出內野的滾地球或直飛外野，增加推進效果。 4.壘上跑者利用防守者傳球封殺的時間差，推進壘包。 5.壘上有人，抓出局機率高的壘包。 6.球在5 公尺線內滾動，立即撿起，增加好球數。 **十一、進行正式的樂樂棒球比賽** 1.遊戲規則： (1)全班進行平均分組，每組至少九人。 (2)採全部上場打擊一輪，再攻守交換。 (3)比賽結束，進行分數統計，多者獲勝。 2.樂樂棒球小筆記： 利用小筆記，了解擊出怎樣的球才能安全上壘、推進隊友增加得分機會，並利用課餘時間和同學一起練習比較不足的地方喔。 **十二、綜合活動** 進行緩和運動並討論防守位置的布局。		
第二十一週	單元七球類大挑戰 活動5悠遊桌球	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、桌球賽事賞析** 1.教師說明：桌球是臺灣運動強項之一，近年選手在世界賽事都有不錯成績，一起來欣賞一場正式桌球雙打比賽。（可先給每位學生球拍，提升觀看興趣及模擬功效） 2.教師於觀看過程隨時提示桌球重點，觀看後由學生發表心得。 **三、握拍及拋停球熱身** 1.教師說明握拍方式，學生操作： (1)手指自然握拍，虎口貼近拍柄根部，拇指輕貼拍柄正面。 (2)食指自然伸直，斜放於球拍的背面。 2.拋放──停球練習： (1)手掌自然張開，球放掌心。 (2)手腕不動，利用手臂力量，將球垂直上拋。	1.實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。 2.觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			(3)接球時拍面不動，直到球停在拍面上。 **四、正、反向上連續拍擊** 1.先複習正拍向上拍擊動作。 2.接著，教師示範正、反拍交替向上拍擊動作。 3.學生散開練習。 **五、綜合活動** 引導學生進行緩和運動，並總結學習心得。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、進行「一二三木頭人」遊戲** 1.遊戲方式： (1)選派一人擔任關主，其餘分A、B兩組，球拍持球，一起站在起始線上。 (2)關主背對組員，組員可趁機持球前進，當關主喊「一、二、三木頭人」後迅速回頭，此時組員需停止不動，身體動的組員闖關失敗。 (3)途中如果球掉落，也算闖關失敗。 (4)當任一組最後一位組員過關後，比賽停止，並計算哪組闖關成功人數較多。 2.教師引導學生討論後，再進行一次比賽。 **八、進行「關鍵密碼」遊戲** 1.遊戲規則： (1) A、B組各五人互相競賽，先猜出密碼的組別獲勝。 (2)兩組各從1 ~ 50中設一數字密碼，並派一人至對方關卡擔任關主。 (3)各組依序以正、反向上拍擊方式，前進至關卡後，停球並猜密碼，可直接猜也可用提問方式，例如：密碼大於10或小10，關主需如實提示。 (4)組員輪完後，繼續從頭開始，過程球如果掉落，需折返交由下一位。 2.教師引導學生討論策略後，再進行一次比賽：怎樣設數字密碼，可能比較不容易猜中？你會直接猜密碼，或先提問？怎樣提問可以縮小數字範圍？		

			九、綜合活動 引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十一、正手擊球動作練習** 1.教師說明動作要領，學生練習揮拍。 2.兩人練習1：一人手舉高放球，另一人在球彈起後，揮拍擊球。 3.兩人練習2：自己放球並引拍揮擊過網，另一人接住球後，再以同樣動作擊回。 4.引導學生檢視錯誤動作： (1)擊球點太低：球容易掛網。 (2)擊球瞬間，沒有稍微將球往前推進：球容易掛網。 (3)拍面上傾：球容易飛出桌外。 (4)拍面下壓：球容易掛網。 **十二、擊球落點分析教學** 雖然學生尚無法隨心所欲擊球至各個區域，但學習目的在教導學生有桌球基本戰術意識，因此引導學生思考、討論。 **十三、進行「桌球飆分賽」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每桌四人比賽，看誰總得分高。 (2)動作：自己放球、揮拍擊球，依球落點計算得分。 (3)每人依序輪流，輪完五次擊球後，加總得分。例如：球落在「×2」區，則前面累加分數×2。 2.引導學生策略思考：怎樣運用揮拍力量、角度，讓球落在理想區域？（身體方向等）、五次擊球機會，你怎麼分配每次的得分目標？（是否先挑戰高分區，或先穩易得分區） **十四、綜合活動** 教師引導學生進行緩和運動。		

第二十二週	單元七球類大挑戰 活動5悠遊桌球	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、桌球賽事賞析** 1.教師說明：桌球是臺灣運動強項之一，近年選手在世界賽事都有不錯成績，一起來欣賞一場正式桌球雙打比賽。（可先給每位學生球拍，提升觀看興趣及模擬功效） 2.教師於觀看過程隨時提示桌球重點，觀看後由學生發表心得。 **三、握拍及拋停球熱身** 1.教師說明握拍方式，學生操作： (1)手指自然握拍，虎口貼近拍柄根部，拇指輕貼拍柄正面。 (2)食指自然伸直，斜放於球拍的背面。 2.拋放──停球練習： (1)手掌自然張開，球放掌心。 (2)手腕不動，利用手臂力量，將球垂直上拋。 (3)接球時拍面不動，直到球停在拍面上。 **四、正、反向上連續拍擊** 1.先複習正拍向上拍擊動作。 2.接著，教師示範正、反拍交替向上拍擊動作。 3.學生散開練習。 **五、綜合活動** 引導學生進行緩和運動，並總結學習心得。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、進行「一二三木頭人」遊戲** 1.遊戲方式： (1)選派一人擔任關主，其餘分A、B兩組，球拍持球，一起站在起始線上。 (2)關主背對組員，組員可趁機持球前進，當關主喊「一、二、三木頭人」後迅速回頭，此時組員需停止不動，身體動的組員闖關失敗。 (3)途中如果球掉落，也算闖關失敗。	1.實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。 2.觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			(4)當任一組最後一位組員過關後，比賽停止，並計算哪組闖關成功人數較多。 2.教師引導學生討論後，再進行一次比賽。 **八、進行「關鍵密碼」遊戲** 1.遊戲規則： (1) A、B組各五人互相競賽，先猜出密碼的組別獲勝。 (2)兩組各從1～50中設一數字密碼，並派一人至對方關卡擔任關主。 (3)各組依序以正、反向上拍擊方式，前進至關卡後，停球並猜密碼，可直接猜也可用提問方式，例如：密碼大於10或小10，關主需如實提示。 (4)組員輪完後，繼續從頭開始，過程球如果掉落，需折返交由下一位。 2.教師引導學生討論策略後，再進行一次比賽：怎樣設數字密碼，可能比較不容易猜中？你會直接猜密碼，或先提問？怎樣提問可以縮小數字範圍？ **九、綜合活動** 引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十一、正手擊球動作練習** 1.教師說明動作要領，學生練習揮拍。 2.兩人練習1：一人手舉高放球，另一人在球彈起後，揮拍擊球。 3.兩人練習2：自己放球並引拍揮擊過網，另一人接住球後，再以同樣動作擊回。 4.引導學生檢視錯誤動作： (1)擊球點太低：球容易掛網。 (2)擊球瞬間，沒有稍微將球往前推進：球容易掛網。 (3)拍面上傾：球容易飛出桌外。 (4)拍面下壓：球容易掛網。 **十二、擊球落點分析教學**		

			雖然學生尚無法隨心所欲擊球至各個區域，但學習目的在教導學生有桌球基本戰術意識，因此引導學生思考、討論。 **十三、進行「桌球飆分賽」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每桌四人比賽，看誰總得分高。 (2)動作：自己放球、揮拍擊球，依球落點計算得分。 (3)每人依序輪流，輪完五次擊球後，加總得分。例如：球落在「×2」區，則前面累加分數×2。 2.引導學生策略思考：怎樣運用揮拍力量、角度，讓球落在理想區域？（身體方向等）、五次擊球機會，你怎麼分配每次的得分目標？（是否先挑戰高分區，或先穩易得分區） **十四、綜合活動** 教師引導學生進行緩和運動。		

南投縣延平國民小學 113學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體領域	年級/班級	五年級
教師	林珮瑜	上課週/節數	每週(3)節，_21_週，共(63)節

課程目標:

健康教育

高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。

家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！

認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。

體育

認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。

兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。

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。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，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。

運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。

趴式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				

第一週	單元一健康智慧行動 活動1使用3C好智慧	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、分享寒假休閒活動** 1.教師請同學分享寒假的休閒活動，討論休閒活動對身心健康的影響，導入學生3C使用產品習慣的主題。 2.教師提問：是否曾因3C使用過度而造成身心負面影響的經驗？同學經驗分享。 3.教師總結：現代人的生活離不開3C產品，在過度使用3C產品的習慣下造成許多慢性健康問題，養成良好的使用習慣才能蒙其利而避其害。 教師說明3C產品的定義，並調查：平常同學每日使用3C產品的時間有多長？ 4.教師請同學朗讀課文的新聞報導。 5.教師提問：兩則新聞的主角為何健康受損？他們的傷害是否可以避免？ 6.教師說明：學童及青少年時期因視力尚未發育完全，自主管理能力也不成熟，若無節制地使用3C 產品，容易導致成癮而對身心造成傷害。 **二、檢測「網路成癮」** 1.教師提問：同學是否聽過網路成癮？會有什麼徵狀？ 2.教師請同學填寫「網路成癮檢測量表」。 3.教師說明：網路成癮是一種類似毒癮的心理疾病，嚴重會影響學童的正常生活。若檢測出有類似情況，應主動向輔導室求助或至醫院的青少年門診就醫。 4.教師說明：課文新聞中沉迷手機遊戲的國中生，為了玩手機網路影響健康，最後導致視力嚴重受損，便是忽略了網路成癮的危害釀成悲劇。 5.教師請同學自我檢視3C 使用習慣，勾選使用3C 已出現的健康問題。 6.教師總結：若身體有出現課本所提的症狀，代表3C 使用的不良習慣已維持一段時間，必須及早矯正改善才不會造成不可逆的傷害。 7.教師播放影片並與同學討論影片內容。 **三、認識眼睛的構造與功能**	1.發表：說出不當使用3C 對身心健康可能產生哪些危害。 2.發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。 3.自評：利用「網路成癮測量表」自我檢測。 4.發表：能說出視覺產生的途徑。 5.發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。 6.發表：假性近視的成因及預防方法。 7.發表：乾眼症的成因及改善方法。 8.發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。 9.發表：能說出保護視網膜及黃斑部的原則。 10.發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。 11.檢視：眼球及視力的異常徵狀。 12.演練：保護視力的健康行動。 13.紙筆：寫出幫助視力的食物類別。 14.自評：我已採取的護眼行動。	**【家庭教育】** 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

			1.教師提問：如果使用3C 很久的時間，眼睛會有什麼不舒服的感覺？ 2.教師說明：長時間近距離的使用3C產品，對眼睛所造成的傷害包括：假性近視、乾眼症、視網膜及黃斑部病變，有些傷害可以透過矯正與治療回復，有些則可能造成永久性損傷。 3.教師提問：我們的眼睛是如何產生視覺的？ 4.教師用課本圖片解說視覺產生的過程，請同學填寫相關學習單。 5.教師播放影片「眼的結構與視覺的形成」，向學生說明視覺的形成過程。 6.教師說明：長時間近距離使用3C產品時，眼睛容易損傷的構造是睫狀肌與視網膜。睫狀肌是調整水晶體形狀，改變焦距的肌肉，長時間近距離的用眼會使肌肉受損，如同長時間跑步使腿部肌肉抽筋失去彈性。視網膜是接受視覺刺激的感光構造，能感光與感色功能，若長時間接受強光照射，會如同傳統底片過度曝光而失去感光功能。 **四、了解假性近視的成因與治療** 1.教師調查：有近視的同學請舉手？教師請有戴眼鏡及點過散瞳劑的同學分享經驗。 2.教師說明：眼球中的水晶體像手機鏡頭可以控制焦距，而且是可以改變形狀的變焦鏡頭，睫狀肌就是控制它形狀的肌肉。當我們長時間使用3C產品，睫狀肌為了使水晶體固定焦距會長時間收縮痙攣，產生假性近視。 3.教師播放影片「眼的結構與視覺的形成」，說明假性近視的原因。 4.教師說明：散瞳劑的功能在放鬆睫狀肌，使其恢復調節焦距的能力，若已失去調焦功能，就要戴近視眼鏡矯正視力。點散瞳劑時必須注意手部衛生。 5.教師說明：改善假性近視最好的方式是遠望。遠望時可以使睫狀肌放鬆，使睫狀肌的調節功能回復彈性。	15.自評：視力改善行動計畫。 16.自評：填寫小試身手，我的護眼行動。 17.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。 18.發表：能說出噪音的危害。 19.操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。 20.發表：正確使用耳機的方式。 21.自評：落實日常生活的護耳行動。 22.發表：說出聽力有問題的狀況。	

			6.教師說明:長時間近距離用眼40 ~ 50分鐘，需改變焦距望向遠方，適度進行眼球運動幫助眼周肌肉放鬆，才能預防近視喔。 7.教師利用影片「眼球護眼操」及「《眼鏡公主》健康律動操—眼球體操」帶領同學演練眼球體操。 **五、了解乾眼症的成因** 1.教師提問:什麼是乾眼症？學生自由發表。 2.教師說明:眼瞼下方有淚腺會分泌淚液，淚液可以潤滑眼球表面，流淚時將異物帶出，防止病菌感染眼球等功能，長時間看螢幕時，眨眼次數不足，導致眼球表面乾澀，形成乾眼症。 3.教師說明:淚液不足可使用護眼藥水保持眼球溼潤。 4.教師提問:為什麼長時間近距離使用3C 會視力模糊、眼睛乾澀？同學自由發表。 5.教師說明:眼球運動與視網膜感光，需要消耗大量的氧氣與養分，當營養不足、血氧量不夠時，眼睛周圍肌肉會疲勞，淚液也會分泌不足，使得視力衰退。 6.教師提問:哪些方式可以改善眼睛疲勞及乾澀？同學自由發表。 7.教師總結:眼睛疲勞及乾澀時，除了可以閉眼休息外，也可利用熱敷、按摩及眼球體操等，促進血液循環來改善疲勞。另外，睡眠充足及補充眼睛所需的營養素，都有助於提升眼睛健康。 **六、視網膜及黃斑部病變** 1.教師提問:彩虹是什麼顏色呢？ 2.教師說明:白光是由不同頻率的光波所組成，不同顏色的光有不同的波長，紅色光波長長(780nm)，能量較低，紫色光波長短(400nm)，能量較高。不同顏色的光波所含能量不同，例如:熱敷時用紅外線燈不會對皮膚產生傷害，但殺菌用的紫外線燈則會對皮膚造成燒灼。 **七、避免強光直射眼睛** 1.教師提問:用來消毒的紫外線如果照射到眼睛會有什麼影響。同學自由發表。		

			2.教師說明:高能量的紫外線照射眼睛也會燒灼水晶體和視網膜，造成視力受損。日光中含有大量高能藍光、紫光與紫外線，千萬不能用肉眼直視太陽，以免損傷。 3.教師提醒:在高日照的戶外活動盡量配戴有抗紫外線光能的護目鏡。紫外線是指波長在200nm ~ 380nm 之間的太陽光線，包括三類: (1)UVA 波長為315nm ~ 380nm (2)UVB 波長為280nm ~ 315nm (3)UVC 波長為200nm ~ 80nm。 4.購買太陽眼鏡時先確認是否有「UV400」標誌才能有效遮蔽紫外線對眼睛的傷害喔。 **八、護眼行動** 1.教師提問:同學下課時間都在做什麼？有沒有讓你的眼睛休息呢？同學自由發表。 2.教師說明:同學上課時注視黑板或電子白板的時間長達四十幾分鐘，下課時應該要離開教室讓眼睛望遠放鬆睫狀肌，來改善眼睛的疲勞。 3.教師提問:除了望遠，平常還要注意哪些保護眼睛的措施呢？同學自由發表。 **九、注意3C使用環境與時間** 1.教師提問:同學最常在什麼地方使用3C產品？使用環境是否適當？要注意什麼原則？ 2.教師說明:使用3C產品會長時間近距離的接收來自螢幕的光線，使用時必須注意: (1)光源是否充足。外部照明必須包含頂燈及桌燈。 (2)眼睛與螢幕距離是否適當。 (3)螢幕亮度是否正常。亮度太高會造成傷害。 (4)使用時間是否過久。使用3C持續時間不宜超過40分鐘，應固定時間休息。 **十、注意眼球外觀變化** 1.教師提問:平時是否有用鏡子觀察眼球外觀的習慣？如何知道眼球構造是否正常？自由發表。		

			2.教師請同學勾選眼球外觀異常自我檢查表，提醒同學：眼球是非常精密且脆弱的身體構造，一旦出現異常要立即就醫，不可拖延。 **十一、注意視力變化** 1.教師提問：有沒有檢查過視力？眼科診所檢查視力和學校檢查有什麼不同？ 2.教師提問：視力檢查除了看東西的清晰度外，還有哪些評估項目？同學發表。 3.教師總結：視力是指眼睛辨識物體或環境的能力。可由以下幾個項目評估： (1)清晰度：在固定距離看清楚物體的能力，一般視力檢查就是檢查視覺影像清晰度。 (2)眼彩度：眼睛辨識色彩的能力。辨色力檢查就是檢測是否有色盲（無法偵測某種顏色）。 (3)亮度：視覺呈現的視域範圍是否過量或過暗。 (4)黑影：視覺呈現的視域範圍是否出現黑影。 **十二、增進視力的營養攝取** 1.教師提問：同學知道那些營養素可以提升視力？同學自由發表。 2.教師說明：眼球活動所需的營養素種類很多也很複雜，平常如有均衡飲食的習慣，大部分的營養素都能攝取到，市面上有許多補充護眼營養素的保健品，需依需求及營養素含量謹慎選購。 3.教師提問：提升視力可以補充哪些食物營養素？與視力保健相關的營養素包括： (1)脂肪酸：攝取豆魚肉蛋、油脂與堅果種子類。 (2)維生素：包括維生素A、B、C、D、E，需均衡攝取蔬菜水果類、全穀類、奶類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類等食物，方能獲得有益視力保健的營養素。 (3)礦物質：鋅是和視力最相關的礦物質，可在豆魚肉蛋類及奶類中攝取。 4.請同學寫出平時有攝取到的護眼食物，並檢視哪些護眼營養素攝取不足。		

			5.補充播放影片「健康護眼料理」，向同學介紹對眼睛健康有益的料理。 **十三、執行護眼行動** 1.教師提問：平常在家已經有採取的護眼行動有哪些？同學自由發表。 2.教師提問：執行護眼行動有那些困難的地方？例如：無法克制時間到就不玩手機。其他同學有什麼建議呢？ 3.教師總結：養成護眼的好習慣最大的受益者是自己，眼睛是要陪伴我們一輩子的好朋友，一旦失去就找不回來了，要珍惜眼下的一切喔！教師請同學填寫小試身手，檢視自己護眼行動中可以改善的措施有哪些？提出改善計畫。 4.教師分享「護眼行動GO有趣」的相關內容。 5.同學發表改善行動。 **十四、引起動機** 1.教師提問：平時使用3C產品時會配戴耳機嗎？音量會開多大？ 2.導入主題：WHO公布全球有10億名年輕人因使用耳機，有慢性聽力喪失的風險。 3.教師提問：耳機播放的聲音算不算噪音？ 4.教師說明：耳機的音量如果達到80 分貝以上，耳朵會產生不舒服的感覺，就算是噪音。 **十五、認識耳朵的構造和功能** 1.教師說明耳朵的構造和功能，講解聲音傳導途徑。 2.教師提問：戴耳機收聽為何會造成聽力損失？同學發表。 3.教師總結：耳機的聲波直接傳入耳道，經過耳道的擴音音量會變大，在吵雜的環境下使用耳機，會不自覺將聲量開到最大，長期使用會造成聽力損失。 **十六、認識噪音及其危害** 1.教師提問：要如何測量音量呢？ 2.教師說明：測量音量的工具是分貝儀，單位是分貝（dB），想知道自己所處環境的噪音，可用手機下載測量音量的APP，就可監控環境噪音。		

			3.教師提問:在什麼情況下會覺得聽到的聲音感覺不舒服？ 4.教師說明:85分貝以上的音量會讓人耳朵產生刺痛，就算是噪音了。 5.小小行動家:同學課前測量環境音量並加以記錄。 6.教師提問:同學檢測的結果中，哪些是屬於高噪音的環境？同學自由發表 7.教師提醒:處於高噪音環境要用耳塞或耳罩適時保護耳朵，避免聽力損傷。 8.教師說明:造成聽力損失的原因可能有: (1)長期噪音造成鼓膜或耳蝸內聽覺接受器損傷。 (2)中耳或內耳感染造成鼓膜、聽骨或耳蝸損傷。 (3)聽神經或大腦聽覺區受損。 **十七、聽力異常與聽力檢查** 1.教師提問:平常會關注自己的聽力狀況嗎？有沒有覺得自己的聽力狀況有問題？若有是在什麼情況下發覺的？ 2.教師提問:若擔心聽力有問題，可以怎麼檢測？ 3.教師說明:由於聽力異常不會立即對生活造成不見，因此容易被輕忽而造成不可逆的傷害，若是擔心聽力有問題，可先用檢測表內的項目，進行自我檢測，若超過五項，記得前往醫院進行進一步的檢查。 **十八、耳朵掩護行動** 1.教師提問:除了噪音之外，有沒有想過還有哪些事情會對聽力造成傷害呢？同學自由發表。 2.教師說明:外耳道、耳咽管受到感染，鼓膜受到衝擊破裂，或是受到蟲子、物品等外力異物刺激，都可能使聽力受損，不可不慎。 3.教師說明:若有蟲子跑進耳朵時，可到暗處用手電筒照耳內，使蟲子跑出來;若確定鼓膜無破損，可將甘油或沙拉油倒入耳朵，浸泡10 分鐘後再試著讓蟲子流出。若有液體進入耳朵，可嘗試拉住耳朵，側頭單腳跳，讓液體流出。 **十九、演練護耳行動**		

			教師請同學勾選小試身手中的護耳行動，檢視自己對聽力的保健習慣是否良好。 **廿、活動一總結評量~走出影音之外** 1.課前請同學執行並記錄自己的零3C生活體驗，並完成紀錄。 2.課堂發表分享零3C 體驗活動的心得。 3.教師提問：如果自己當父母教養5歲以下的子女，會期望小孩使用3C產品來學習嗎？ 4.播放影片「為什麼不該讓幼兒接觸3C」，向學生說明使用3C產品的正確態度。		
第二週	單元一健康智慧行動 活動2健康行動不卡關	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、引起動機** 1.教師請同學閱讀課文及對話。 2.教師提問：每學期量身高體重，大概長高幾公分？同學自由發表。 3.教師說明：青春期學童每年可長高6~15公分，可以查詢身高體重的常模了解自己生長發育的情形。 4.教師提問：要怎麼知道自己有沒有駝背？ 5.教師說明簡易駝背檢測方法。 **二、認識骨骼肌肉系統** 1.教師說明：青春期會長高是因為骨骼肌肉系統仍在生長，青春期結束後便停止生長，因此要把握生長發育的黃金期。 2.教師提問：骨骼、肌肉和關節是如何運動的？學生自由發表。 3.教師播放影片：骨骼和肌肉系統，向同學介紹人體的骨骼肌肉系統與其功能。 4.教師提問：身體肌肉量不足時會有什麼影響？ 5.教師總結：身體肌肉量不足稱為肌少症，肌肉不足沒有力氣，容易造成駝背、行動緩慢、跌倒的現象，需藉由飲食與運動加以改善。 **三、觀察日常身體姿勢** 1.教師說明：駝背是因為背肌與胸肌、腹肌無力，導致頸椎、胸椎與腰椎不當彎曲，需藉由復健運動改善。	1.發表：骨骼與肌肉系統如何運作。 2.自評：目前身高體重對照常模的比率。 3.測量：知道駝背檢測方法。 4.紀錄：自己日常的身體姿勢。 5.演示：正確的走路及坐姿。 6.發表：駝背對身體會產生哪些影響？ 7.發表：利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。 8.自我檢測：執行駝背的檢測。 9.發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。 10.報告：擬定健康問題自主改善計畫。	**【資訊教育】** 資E1 認識常見的資訊系統。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			2.同學回家請家長協助拍攝日常生活的姿勢照片，檢測日常身體姿勢與駝背的關係。 3.教師課前蒐集學生拍攝作業，輪流檢視同學日常身體姿勢是否正確。 4.教師提問：身體姿勢不良對身體會產生什麼影響？同學自由發表。 **四、演練正確的身體姿勢** 1.教師說明課本中正確身體姿勢的注意事項。 2.教師播放影片「不累的走路姿勢」、「不累的坐姿」，同學提問討論。 3.教師請同學兩人一組演練正確的站姿、走路姿勢和坐姿，並互相給予意見。 4.教師總結：日常生活應隨時注意自己的身體姿勢是否正確，才不會影響骨骼肌肉的生長發展。 **五、了解駝背對健康的危害** 1.教師請同學自評：同學勾選課本內容自評是否有駝背所造成的健康問題。 2.教師說明：長期駝背不僅對骨骼肌肉有害，還會壓迫內臟和神經，延伸其他健康問題。 3.教師播放影片影片「保持良好姿勢，讓健康的身體成為最忠實的後盾」，4.教師提問並請同學討論。 5.教師總結：輕度的駝背可藉由運動與調整身體姿勢來改善，重度的駝背就需要骨科開刀或復健科的物理治療。 **六、改善駝背的方法** 1.教師提問：發現駝背問題時，可以用哪些方法或管道得到正確的健康資訊。 2.教師說明：獲得健康資訊的方式有諮詢醫護人員、上網搜尋健康資訊、圖書館借閱相關書籍、預約骨科或復健科診療等。 3.教師播放影片「駝背別急著貼牆，讓科學告訴你訣竅」提問及討論。 4.同學演練改善駝背運動。	11.演練：改善駝背的運動。 12.資訊應用：用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。 13.自評：智慧身心模式表單。 14.演示：AI大走秀。	

			5.教師說明:面對自己的健康問題要正確並積極的處理，防微杜漸，才能避免。 **七、分析健康問題與思考改善策略** 1.教師提問:當發現自己出現健康問題時，通常會如何反應？同學自由發表。 2.教師請三位同學演示課本對白。 3.教師提問:課文中的主角發現自己的健康問題後思考了哪些改善策略？如果是你，你會怎麼做？ 4.自我檢測:教師請同學利用課本的方法進行駝背的自我檢測。 5.教師說明:改善健康問題時應尋求家人協助、進行自我檢測、就醫確認病況，接受正規的治療等，千萬不可拖延或道聽塗說使病情惡化。 6.教師設計學習單，請同學分析想改善的健康問題，並利用課本介紹的方法搜尋健康資訊及思考改善策略。 **八、擬定自主訓練計畫** 1.教師引導同學檢視小光的自主訓練計畫。 2.教師提問:擬定改善計畫有哪些步驟？擬定時應注意那些事項？ 3.教師提問:小光用哪些策略改善了他的駝背問題？同學自由發表。 4.教師提問:還有哪些可以改善駝背的方法？ 5.老師請同學演練伏地挺身與駝背復健運動。 6.教師請同學仿照小光的計畫擬定屬於自己的健康自主改善計畫。 **九、檢視訓練成果** 1.老師請學生比賽1分鐘做伏地挺身的次數，次數最多前三名加分。 2.教師提問:舞臺上的明星姿勢和一般人有何不同？是如何訓練的？ 3.教師說明:透過有效的自主健康運動管理與訓練，任何人都能改善自己的健康問題喔。		

			4.教師播放影片:「是方i健康功能說明」。教師根據內容提問並請學生討論。 5.教師介紹與分享幾款健康與運動管理的APP，請同學分組尋找一款好用的健康管理APP上臺報告。 6.教師總結:健康與運動管理除了需要擬定訓練計畫外，也需要長時間的執行與記錄，可利用手機應用程式幫助執行健康計畫。 **十、自評智慧身心模式** 1.填寫智慧身心模式紀錄表單。 2.分析及思考自己身心模式的紀錄，寫出自我建議與策略。 **十一、活動二總結評量** 1.課前分組練習AI大走秀的走位與定格姿勢。 2.課堂分組上臺演示，教師以手機錄影記錄。 3.播放各組上臺走秀影片，投票票選最佳show team。 4.根據AI大走秀各項動作的指標內容，檢核走秀的姿勢正確性。		
第三週	單元二親愛的家人 活動1家庭劇場	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、了解家庭成員與互動關係** 1.教師請同學朗讀課文及對白，並回答想一想:你有哪些同住家人？家庭對你有何影響？ 2.教師說明:每個人的原生家庭是無法選擇的，家庭對我們的影響也很深遠的，當我們從家庭進入學校時，便可感受到來自不同家庭的價值衝突。 3.教師提問:家裡的衣服是怎麼洗的？ □手洗;□直立式洗衣機(要晾);□洗烘衣機(不用晾);□送洗。習慣用洗烘衣機洗衣服的男生和習慣手洗衣服的女生交往會發生什麼事？ 4.教師說明:同一件普通的家事，不同的家庭有不同的做法，所以來自不同家庭的人相處在一起會有很多摩擦。 5.教師請同學畫出自己的家庭樹，並寫出一句話描述同住家人。	1.發表:說出描述家人的話與家人的互動關係。 2.繪畫:畫出自己的家庭樹。 3.發表:自己理想中的家庭型態與樣貌。 4.發表:說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。 5. 發表:說明不同型態家庭中，成員扮演的角色與責任。 6.問答:能說出「未成年人」、「法定代理人」以及「監護人」的定義。 7. 紙筆:寫出「我的家庭任務」表單。	**【家庭教育】** 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			6.教師請同學用色鉛筆，以自己為原點畫出連結不同家人的線。以顏色代表你和這位家人的關係。若5 顆愛心為滿分，在家人名稱下方評估你和家人的互動用愛心打分數。 7.教師請同學自願發表分享自己的家庭樹。 8.教師總結：就算同住的家人也是截然不同的個體，唯有相互理解與包容，才能讓一家人和諧共處。 **二、了解家庭的組成型態和功能** 1.教師介紹課本中的家庭組成型態及其特色，強調目前臺灣家庭的型態非常多元，家庭正常與否取決與家庭的功能是否發揮，而非組成的方式。 2.請同學找出自己的家庭型態，在標題旁打勾。 3.教師提問：如果可以選擇，希望自己將來的家庭型態是何種類型（在標題旁打勾）？為什麼？ 4.教師提問：自己所選擇的理想家庭型態和目前的家庭型態是相符的請舉手。舉手者表示你對現在的家庭互動感到滿意。 5.教師請同學分組討論，在每種家庭類型下的空白處寫出該型態家庭的優缺點。例如：單人家庭，優點：很自由，一人飽全家飽；缺點：有點孤單，生病沒人照顧。 6.教師將不同類型家庭的字卡貼在黑板上，請各組輪流上臺寫優缺點。 7.教師總結：不論何種類型的家庭，都有其優缺點，不必拘泥於家庭的型態。 8.教師請同學描述未來理想中家庭的樣貌，從同學理想家庭的分享中歸納出大多人希望家庭能達到的需求，以此歸納出健全家庭的定義。 **三、家庭成員的角色和責任** 1.教師提問：不同的家庭型態中，家人扮演的角色與承擔的責任是否一樣呢？同學自由發表。教師援引課本P.60 四位同學的討論情境，請同學根據情境，回答A、B、C、D 四位同學的家庭型態可能為何？他們對話中提到的家人，承擔了何種家庭功能與家庭責任？	8.發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。 9.自我評量：勾選自己會做的家事。 10.發表：說出分工合作和分工不均的家庭特徵。 11.問答：能說明家庭的功能。 12.發表：說明在家庭需求中，家人扮演的角色與責任。 13.發表：說出失能的家庭對家庭成員產生的影響。 14.發表：說出當家庭出現特殊狀況時，可以求助的資源。 15.發表：說出幫助受害兒少的服務與資源。	

			2.教師說明:不同的家庭型態中，組成的份子不同，所扮演的角色與承擔的責任也不一樣。 **四、法定代理人與監護人** 1.教師提問:同學們參加過學校的校外教學嗎？有沒有想過，為何參加校外教學時，要請家長簽同意書呢？同學自由回答。 2.教師提問:同學們有儲蓄的習慣嗎？如果想將積蓄存到郵局、銀行等機構，會怎麼辦理呢？同學自由回答。 3.教師說明:我國〈民法〉規定，滿18 歲為完全行為能力人，目前同學的年紀，已滿6歲但未滿18 歲，為限制行為能力人，部分行為必須取得法定代理人同意才能生效。一般來說，未成年人的法定代理人為其監護人，而監護人多為未成年人的父母。 **五、了解家庭責任分配與家務分工** 1.同學朗讀課文並請六位同學念出角色對白。 2.同學填寫「我的家庭任務」表單。 3.教師說明:你在家裡負責的家庭任務有哪些？同學自由發表。 4.教師提問:家裡有哪些家務需要完成？例如:繳費、倒垃圾、接送……。 5.教師提問:哪些家務是你現在有能力承擔的？例如:洗碗、倒垃圾、掃地拖地等，會主動幫忙家務的請舉手。 6.哪些家務是你現在有能力承擔的？如洗碗、倒垃圾、掃地拖地等，會主動幫忙家務的同學請舉手。 7.教師提問:幫忙做家事有哪些優缺點？同學自由發表。 8.教師總結:家庭是一個小型社會，有許多需要共同合作完成的任務，如果在家習慣逃避家務、好逸惡勞，在職場也會容易不負責任，推卸工作。學習負責任得完成家務事一種工作能力的養成喔！ **六、分工合作的家庭** 1.教師提問:你的家庭分工平等嗎？平時家裡的家事大都是誰在做？同學自由發表。		

			2.教師提問:分工合作的家庭和分工不平等的家庭有什麼差異性？你比較喜歡哪種家庭，為什麼？同學自由發表。 3.教師說明:為了家庭事務所付出的身體和情緒勞動，都有其價值，甚至是維繫家庭和諧與發展的關鍵，所以不能認為家事是某位家庭成員的責任，應由家人共同分擔，否則將對家庭產生不良的影響。 4.教師請同學勾選檢核表。 5.教師提問:如果一個人在成長過程中完全沒有參與家務，成年後會有什麼影響？ 6.教師分享「媽寶」新聞，請同學發表對這種成年人的看法。 7.教師提問:未來會想和媽寶共組家庭嗎？為什麼？ 8.教師提問:如果你未來組成家庭，你希望自己承擔的責任是什麼？另一半承擔的責任是什麼？請同學寫下並發表分享。 9.教師總結:當你遇到想和他共組家庭的人，除了要了解對方期待你對家庭應有的付出外，也需考量自己為對方付出與承擔責任的能力，對對方有過度期待及對自己能力的不合理評估，會對未來的家庭生活種下惡因。 10.從小就應該學習經營家庭的能力與承擔家庭的責任，將來才有辦法良善的經營自己的家庭。 **七、家庭的功能** 1.教師提問:怎樣才算一個健全的家庭？同學自由發表。 2.教師說明:健全的家庭要能滿足同住家人的基本需求，包括:生育、教育、經濟、保護與照顧等基本需求。 2.教師提問:有沒有想過你的成長過程中，家人扮演了怎樣的角色？承擔了怎樣的責任？同學自由發表。 3.教師說明:家庭中，每位成員根據家庭的功能，扮演不同的角色，以及承擔不同的責任。同學自由回答。 4.教師提問:你覺得哪一項家庭功能最重要呢？有沒有聽說過家庭功能不足或缺失的例子？同學自由發表？		

			5.教師援引課本P.67 討論情境中，A、B、C、D 四位同學所提的案例，請同學說明，在各個案例中，未能滿足的家庭功能為何。 6.教師說明：當家庭功能未能被滿足或有缺失時，就有可能使兒童或少年的生活受到影響。 **八、高風險家庭** 1.教師提問：你有聽說過類似前一頁四位同學分享的案例嗎？當類似案例發生時，可以向何處求助呢？同學自由回答。 2.教師說明：家庭是照顧兒童與少年的主要場所，當家庭功能無法彰顯或有缺失，例如：出現課本P.68的家庭特殊狀況，未能提供兒少適當照顧，或出現兒少特殊事件時，除了可告訴學校老師或輔導室外，也可向社會局求助，讓政府透過「家庭處遇服務」，照顧兒少，使家庭恢復功能。 3.教師提問：知道什麼是高風險家庭嗎？同學自由回答。 4.教師回答：家庭有兒少特殊事件或家庭特殊議題的情況，稱為高風險家庭。 **九、健全的兒少保護** 1.教師提問：你覺得哪一項家庭功能最重要呢？有沒有聽說過家庭功能不足或缺失的例子？同學自由發表？ 2.教師援引課本P.66 討論情境中，A、B、C、D 四位同學所提的案例，請同學說明，在各個案例中，未能滿足的家庭功能為何。 3.教師說明：當家庭功能未能被滿足或有缺失時，就有可能使兒童或少年的生活受到影響。 4.教師提問：你有聽說過類似前一頁四位同學分享的案例嗎？當類似案例發生時，可以向何處求助呢？同學自由回答。 5.教師說明：家庭是照顧兒童與少年的主要場所，當家庭功能無法彰顯或有缺失，例如：出現課本P.67 的家庭特殊狀況，未能提供兒少適當照顧，或出現兒少特殊事件時，除了可告訴學校老師或輔導室外，也可向社會局求助，讓政府透過「家庭處遇服務」，照顧兒少，使家庭恢復功能。		

第四週	單元二親愛的家人 活動1家庭劇場	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、了解不同階段的家人身心需求** 1.教師請同學朗讀P.72 ~ 73 課文教師說明不同人生階段的身心需求有何不同。 2.教師提問：和你同住的家人分處幾個不同的人生階段？（2，3，4，5）。 3.教師說明：同住家人所處的人生階段越多，家庭要同時滿足所有人的需求就越困難。 4.教師請同學拿出一張白紙，列出家人及其所處的人生階段，寫出家人的身心特徵或需求。 5.老師分階段提問：請問有嬰幼兒期的家人嗎？他們的身心需求是什麼？老師在黑板上寫下同學的回答。以此類推完成每階段的調查。 6.教師提問：當你的身心需求和家人發生衝突時（例如：週末你想吃PIZZA，而阿公想吃肉粽），家裡通常會如何處理？學生不具名寫在紙上投入紙箱中。老師隨機抽出分享同學所寫經驗。 7.教師請同學寫下「想一想」的答案，請同學發表分享。 8.教師總結：家人處於人生不同階段，身心需求各不相同，發生衝突是難免的，是否能互動良好取決於家人彼此之間的溝通與尊重，當家庭成員的身心需求被尊重與滿足時，家庭關係才能和諧。 **二、人生各階段的任務及自我悅納** **1.**教師帶同學回顧課本P.72~73 的不同的人生階段的分期，以及各時期不同的生理與心理發展。 2.教師提問：你現在處於什麼人生階段的什麼時期？你對目前的人生階段有沒有什麼期許？同學自由發表。 3.教師請同學根據之前列出的同住家人以及其所處的人生階段，寫出該位家人在目前的人生階段，以及可能的人生任務和對生活的期許。 4.教師請同學完成「小小行動家」的採訪任務，並請同學比對實際採訪內容，與課本P.74~75 的敘寫內容是否相近。 5.教師總結：家人處於不同的人生階段，除了身心需求不同外，對生活的期許、人生任務及生活重心也各不相同，同學	1.紙筆：寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。 2.發表：自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 3.發表：能說出人生的不同階段及各階段的任務。 4.發表：能說出青春期的身心變化。 5.發表：能說出家庭衝突解決的技巧。 6.演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。 7.發表：能說出家庭衝突解決的技巧。 8.演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。 9.發表：家庭旅遊的經驗。 10.報告：分組介紹一款可以幫助旅遊規畫的網站或APP。 11.小組討論：不同年齡族群的旅行需求。 12.演練：家庭會議的進行。 13.分組討論：不同人生階段的家人適合從事的旅遊活動。	**【家庭教育】** 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			們在訪問家人的同時，也可以先設想一下未來的生活，寫下目前想到的未來人生各階段可能的人生任務及生活重心，為自己的未來作一番規畫。 **三、討論成長的課題** 1.教師提問：什麼是青春期？青春期會出現哪些生理與心理的變化？同學自由發表。 2.教師提問：你覺得自己是否有出現青春期的特徵？是否對你產生困擾？同學自由發表。 3.教師說明青春期可能出現的生理與心理變化，以及青春期變化對同學產生的生活上的影響，提醒同學應注意身心變化，並適時尋求同儕與師長協助。 4.教師將同學分成四組。教師在黑板上用十字區隔成四個區域，分別寫上：男性生理、男性心理、女性生理、女性心理等標題，請四組同學分別討論青春期不同性別會產生的身心變化。 5.教師說明：青春期的身心變化不是必然的。如同性戀或跨性別者，他們的生理與心理在青春期產生不同步的變化，使得生理與心理表現出不一致的狀態，雖然是較少數的人會發生的情況，也是自然的狀態，不應產生歧視的觀點。 **四、演練親子溝通的技巧** 1.教師提問：升上高年級後，最容易和家人產生衝突的事件是什麼？同學自由發表。 2.教師請三位同學念課本的情境對白，說明親子溝通發生衝突時，可採取哪些技巧來解決衝突。 3.教師將解決衝突技巧的標題寫在黑板上。 4.教師請同學設想自己是樂樂，當發生課本中的衝突時，會採用哪種技巧解決衝突？同學自由發表。 5.教師提問：現實生活中，和父母發生親子衝突時，是如何解決的？有沒有採用過課本P.78 ~ 79 提到的解決衝突技巧呢？同學自由發表。 6.教師彙整學生意見，整理出其中較多數人提出的解決衝突技巧，請學生思考為何這種方式為較多人採納，並列出學生意見中，較獨特可行的技巧供大家參考。	14.規畫設計：依照旅遊規畫原則設計家庭旅行計畫。	

			五、面對家庭衝突與和解 1.教師請同學將自己和家人的衝突問題不具名寫在白紙上投入問題箱中，老師將題目念出，請小老師打字投影在布幕上。 2.老師勾選最常出現的前四個問題，請同學分組討論如何利用課本的技巧解決親子衝突的問題，同學上臺角色扮演溝通與解決方法。 3.老師將題目分類投影，請同學以語音輸入的方式自由發表問題情境的解決方法，發表完後，和全班同學一一檢視同學的方法優缺點，並歸納出最好的溝通策略。 4.教師提問：與家人發生衝突後，會有怎樣的反應呢？都是如何處理與家人衝突後的互動與和解？同學自由發表。 5.教師援引課本P.81 內容，向學生說明幾種與家人和解的技巧。 6.老師請同學分組，根據課本P.78 的情境，演練解決衝突與和解技巧。 **六、和諧的討論家庭議題** 1.教師請同學朗讀課文及對白。 2.教師提問：是否有家庭旅行的經驗？旅行中開心的和不開心的事是什麼？學生自由發表。 3.教師提問：不同人生階段的家人在旅遊需求上會有什麼差異？學生自由發表。 4.同學分組討論適合不同年齡族群的旅遊活動及注意事項，上臺發表。 5.教師總結：規畫家庭旅行不但可以訓練自己的生活技能與提升地理的智能，還可以促進家人的凝聚力和情感交流，平常的週末假期或寒暑假期，都可以試著規畫符合家人需求的小旅行。 **七、召開家庭會議** 1.教師請六位同學角色扮演念出對話旁白。 2.教師詢問角色扮演的六位同學，對話的過程是否有感覺受到尊重。		

			3.教師提問:家庭在家庭事務的決定上是否會開會討論？如何決議？同學自由發表。 4.教師說明:民主的家庭通常會尊重不同家庭成員的意見,透過討論或家庭會議決家庭共同的議題, 例如:家庭聚餐、家庭旅行、節慶活動等。以民主的方式開會或討論需要練習尊重他人意見。 5.教師課前準備幾張不同人生階段家庭組合及不同的家庭議題, 請同學分組抽出家庭模擬組合及需要開會決定的議題, 演練開會並做出決議。 6.同學分組上臺報告決議的過程與內容。 **八、規劃我的家庭旅行** 1.教師請同學依照自己的家庭組成型態, 規畫適合自己家庭的旅遊行程。 (1)列出一起出遊的家人。 (2)列出不同年齡族群的家人適合的旅遊活動。 (3)列出不同年齡族群的家人的特殊需求。 (4)依照個人旅遊預算計算全部人的旅遊經費。 (5)搜尋適合全家旅遊的城市及景點。 6)在總預算內預定全家人的住宿費、餐費、交通費、景點票卷等費用。 (7)利用電子地圖規畫路線圖, 計算交通時間與各景點停留時間。 (8)列出需要特別準備的裝備, 例如:登山用具、戲水用具、保暖用具等。 (9)設計旅遊行程表。 2.利用課本的檢核表檢核旅行計畫是否完備。		
第五週	單元二親愛的家人 活動2同個屋簷下	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。	**一、演練解決衝突的技巧** 1.教師請同學朗讀課文及對白。 2.教師引導同學討論課本的衝突情境。 3.教師請同學將家中曾經發生的衝突情境(包括人事時地物)不具名寫在白紙上, 投入教師準備的紙箱中。 4.教師隨機抽題目, 教師引導同學討論不同衝突情境的思考方式與反應結果。	1.演示:家庭旅行衝突情境的解決方法。 2.發表:能說出可以同時滿足不同家人的旅遊活動。	**【家庭教育】** 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E3 察覺家庭中不同角色, 並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達, 與家人及同儕適切互動。

		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	5.教師隨機抽題目，引導同學討論不同衝突情境的思考方式與反應結果。 6.教師提問：家庭旅行時要如何才能讓旅行順暢、愉快？同學自由發表。 7.教師總結：家庭旅行是全家人共同完成一項共同計畫的過程，過程中需考量到家庭成員的不同需求，尊重家人之間的差異性，才能在旅行的過程中享受和家人共處的時光。如果家庭旅行中總是滿足少數人需求，犧牲特定人的權益，被犧牲的家庭成員應該不會想再參加家庭旅行了。 **二、演練家庭旅行衝突情境** 1.教師將同學分成三組，討論課文中的三個旅行問題情境，思考衝突情境解決的對話方式。 2.同學分組分配角色上臺演練家庭旅行衝突解決的方法。 3.教師依序請各組扮演奶奶、爸爸、媽媽、姑姑、樂樂與弟弟的同學，上臺分享該角色的旅遊需求與旅行中的心境。 4.教師提問：在真正的旅行中，你最想扮演哪個角色？最不想扮演哪個角色？為什麼？ 5.教師總結：家庭旅行如同人生旅途，在旅行還沒開始前，對旅行體驗有許多的嚮往與期待，但在旅行的過程中，總因為身邊的人事物與預期不同，耽擱了原有的計畫或事與願違，有時我們會生氣家人不配合自己，有時也會慶幸迷途時有家人的陪伴。有句諺語：一個人走得快，一群人走得遠。從家庭旅行中，我們可以發現家庭與旅行共同的意義。 **三、理解家人的不同需求** 1.教師請同學朗讀課文及對白。 2.教師提問：樂樂一家人分別從事哪些活動？ 參考答案： (1)奶奶和媽媽在賣場喝下午茶。 (2)樂樂和姑姑去玩自由落體。 (3)爸爸和弟弟去玩水上樂園。 3.教師提問：每個人在遊樂園裡想要滿足的需求都相同嗎？ 參考答案：	3.發表：當自我需求與家人情感產生衝突時，會如何處理？ 4.報告：小試身手的填寫內容。 5.紙筆：寫出想一想的問題答案。 6.發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。 7.問答：能回答家人生病對家庭帶來的影響。 8.發表：說出家人生病時，可尋求協助的資源與機構。 9.資訊：下載 face app，製作自己各階段的照片。 10.訪問：訪問身邊的老年親友。 11.發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。 12.發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。 13.紙筆：寫出「在我死前……」的造句。 14.體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。 15.實作：與家中長輩共同完成健康面對老化的三項挑戰。	家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 **【生命教育】** 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

			(1)奶奶和媽媽想要脫離照顧孩子角色，享受悠閒放鬆的感覺。 (2)樂樂想要尋求刺激、挑戰自我，完成自我實現。 (3)弟弟想要玩水上遊戲。 (4)爸爸和姑姑體驗陪伴孩子的樂趣。 4.教師說明：樂樂家的每個成員，希望在旅行中能體驗和平日不同的生活模式，如果在樂園裡都要集體行動，就必須犧牲部份人的時間。如果每個人能有自由的時間去做自己想做的事，既可滿足不同家人的需求，需要時也能與家人相伴。 5.教師提問：什麼樣的旅遊活動可以滿足不同家人的需求？同學自由發表。 **四、家庭中的自我調適** 1.教師請同學朗讀課文及對白。 2.教師提問： (1)奶奶和爸爸看著稻田想到什麼往事？對奶奶和爸爸而言，這段回憶對爸爸可能有什麼意義？ (2)樂樂的姑姑為什麼要拍網美照？她在這個人生階段想要滿足的心理需求是什麼？ (3)媽媽幫自己拍照還是幫小孩拍照？她此時的心理需求是什麼？ (4)樂樂和弟弟喜歡拍照嗎？他們喜歡的活動是什麼？ 3.教師根據P.86 的「說一說」，設定以下情境，請同學回答： (1)爸爸媽媽假日要去探望爺爺奶奶，但你想和同學去看電影。 (2)奶奶想要你陪她去買菜，但你想在家玩手機。 (3)爸爸請你幫忙照顧弟弟，你想把漫畫看完。 (4)你想要自己一間房間，但家裡的空間不足。 3.教師總結：家庭為生活的共同單位，無法完全符合自己的期待與需求是正常的事。家家有本難念的經，不需去羨慕他人家庭所展現的，要珍惜自己家庭所擁有的連結。		

			4.教師請大家填寫「活動一總結性評量~幸福的回憶」，並於下次課堂報告。 **五、規畫家庭旅行** 同學課前完成小試身手，在課堂報告。 **六、活動1 總結性評量：幸福的回憶** 同學課前完成小試身手，在課堂報告。 **七、家庭變故的因應** 1.教師請同學朗讀課文。 2.教師提問：奶奶生病了，樂樂全家人的生活發生什麼改變？同學自由發表。 3.教師請學生填寫「想一想」的問題答案。同學自由發表。 參考答案： (1)幫忙做家事 (2)節省不必要的開銷 (3)自動自發的完成學業 (4)看護病人 4.教師說明：每個人的家庭總會發生一些不符預期的意外，可能是家人生病，可能是經濟發生危機，像突如其來的新冠肺炎（covide-19）幾乎改變了全球人民的生活型態。面對家庭變故時，家庭更容易因歧見爭吵而破裂，所以家裡每個人都要相互支持，平心靜氣地度過難關。如果發生不可改變的結果，如親人分離或死亡，也要學習接受與面對。 5.同學填寫想一想問題答案，自由發表。 參考答案： (1)打電話給家人或和其他家人傾訴。 (2)寫日記或繪畫記錄心情。 (3)到戶外運動、散心轉移悲傷情緒。 **八、面對家人生病與調適** 1.教師提問：有過同住的家人生病的經驗嗎？家人生病對家庭的生活有沒有造成怎樣的影響呢？同學自由發表。 2.教師說明：家庭中，同住的家人可能分擔不同的家庭功能及家庭事務，一旦家人生病，其他家人可能需要擔負起照		

			護生病家人，分擔其家庭事務的責任，原有的家庭生活可能會因此受到不同的影響。 3.教師詢問同學：遇到家人生病，對生活帶來的影響與改變，該如何面對呢？同學自由發表。 4.教師援引課本P.101 的圖照，向學生說明面對家人生病對生活的影響，可採取的應對方式，並帶領同學們思考，是否有其他可行的應對方式。 5.教師總結：家人生病，可能會為家庭成員的生活、作息及心情帶來不同的影響，因此除了做好自己的家庭任務在，能力可及的範圍內協助分擔家庭事務外，若遇到心情低落感覺沮喪而影響生活時也要勇於面對並可尋求相關資源的幫助，例如：申請醫療補助，撥打1966 申請喘息服務等。 **九、長輩的身心需求與照護** 1.教師請同學朗讀課文和對白。 2.教師說明老化的現象。 3.教師請同學填寫小小行動家。 4.教師說明：隨著年紀的增長，會自然發生老化現象，只要多注意日常生活的保養，就可以降低老化產生的不適。 5.教師可以利用手機投影螢幕的方式，下載「face app」，請同學自願拍照，分享自己變老的照片。 6.教師說明：老化雖然在身體上會產上一些不方便的狀況，但老化不是一個負面的概念，而是人生經驗與智慧的累積。部落的長老就是權力與智慧的象徵喔。 7.播放影片：「要幾歲才算老」，共同提問和討論。 **十、以健康的態度面對老化** 1.教師請同學朗讀課文。 2.教師請同學完成說一說的問題，並分享發表。 參考答案： (1)我的爺爺每天都會去唱歌跳舞。 (2)我的奶奶喜歡到陽台種菜、堆肥。 (3)我的外婆都和朋友去處旅遊。 (4)我的外公喜歡去棋社下棋。		

			3.教師請同學想出三個想問老年人的問題，將問題統整成學習單，請同學個人或分組去訪問身邊親近的老人並在課堂上分享。 4.請同學完成想一想的答案，並在課堂發表分享。 5.教師播放影片「實拍德國老人的退休生活」，提問並與同學討論影片內容。 **十一、以健康的態度面對死亡** 1.教師請同學朗讀課文和對白。 2.教師提問：是否有過親人或寵物死亡的經驗？帶給你什麼感受？要過多久的時間才能恢復正常生活？學生自由發表。 3.教師請同學回答想一想的問題，並思考死亡對生命的含意。 4.教師提問：當親近的家人或寵物死亡而感到悲傷時，可以用什麼方式面對傷痛？同學自由發表 5.教師請同學朗讀課文及圖片標題，教師與同學共同討論具體做法。 6.教師說明：死亡是每個人都會面對的課題，不是只有老年人，了解死亡才能讓我們更懂得珍惜生命的可貴。 7.教師播放生命教育影片，提問並與同學討論生命教育的議題。 **十二、幫助喪慟的親友** 1.教師提問：如果身邊的親友面臨喪親之痛，該如何幫助對方？ 2.教師說明：雖然我們無法體會面臨變故的親友所經歷的傷痛，但耐心的陪伴是幫助對方度過低潮的最好方法。 3.教師用課本建議的原則說明提供正確幫助的方式。 4.教師請同學填寫「在我死前…」的造句，請同學自由發表自己的願望。 5.教師請同學回答說一說的問題，同學自由發表。 6.教師播放相關影片。 **十三、建立面對死亡的健康態度**		

			1.教師提問:有想像過自己死亡場景的同學請舉手？說說看那是什麼感覺。 2.教師請同學拿一張白紙，想像自己如果即將死亡，寫下對自己或他人的遺言。 3.教師提問:面對死亡會讓你產生什麼感覺？為什麼會有如此的感受呢？ 4.教師說明課文中四種面對死亡的觀點，調查同學贊同哪種死亡觀。 5.教師提問:面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？ 6.教師總結:也許同學覺得上學很辛苦，可是想想兒童癌症病房的孩子，同學都在上學，而他們只能關在病房打針，相較之下，坐在課堂上是不是幸福很多！ 7.教師撥放影片:Before I die I want to... |Candy Chang 8.教師總結:每個人都可以在任何時候列下自己的願望清單(可以是長遠的，也可以是立即可實現的，例如:買球冰淇淋)，這樣可以幫助我們更專注於生命的美好！ **十四、一個變老的名字~老化體驗活動** 學生依照教學指引完成小試身手的活動。 **十五、單元2 總結性評量~生命之歌** 1.教師播放蘇打綠「小時候」的MV。 2.教師請同學找一首歌曲，自行填詞，表達你對某位家人的感情。		
第六週	單元三拒絕毒害的人生 活動1「癮」藏的魔鬼、活動2媒體訊息背後的真相	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實	**一、人生故事** 1.教師領讀，帶學生看「阿康的故事」。 2.教師請學生用筆圈選故事內容中，阿康的人生受到哪些影響。 3.教師請學生搶答，說出阿康人生被影響的地方，並給予答對的學生口頭獎勵。 4.教師統整:「一個人的健康狀態有很多面向，阿康的狀況也是一種全面性健康受損的狀態。」 **二、難以擺脫的依賴** 1.教師提問:「既然阿康已經被毒品害得那麼慘，為什麼他還是要一直使用呢？」請學生自由回應。	1.問答:能說出因成癮物質可能造成的各種問題。 2.發表:能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。 3.問答:能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。 4.紙筆:能正確區分三大類常見的成癮藥物。	**【品德教育】** 品EJU1 尊重生命。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 **【閱讀素養教育】** 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2.教師介紹「上癮」的概念，並進一步解釋人對於成癮物質的「依賴性」與「耐受性」等現象。 3.教師說明許多成癮物質的上癮者多半是由抽菸、喝酒等習慣開始，一步一步得使用量增多，並也因此觸及更多高風險場域，繼而染上毒癮。 4.教師請學生回看阿康的故事，請學生說出在阿康的故事中是否看到「依賴」的現象？請學生搶答。 **三、錯誤的第一步** 1.教師帶學生回顧阿康的故事，請學生將阿的故事用流程圖排出，並分析阿康接觸菸、酒、毒品等成癮物質的可能原因。 2.教師請學生觀看分析結果，請學生找出阿康最開始使用成癮物質的關鍵點。 3.教師告知學生：「根據調查，青少年會開始使用成癮物質，大多是因為課本上提到的這些因素。」 4.教師請問學生：「如果自己的人生也遇到這些狀況，例如：覺得壓力大、或朋友要求、或自己好奇等狀況，大家會怎麼辦？」請學生簡單回應。 5.教師整合學生的回應，告知學生在接下來的課程中，將對成癮物質中的成癮藥物類型以及影響，作進一步討論。 **四、毒品追追追** 1.教師準備各種藥物的照片，請學生分辨哪些是毒品。 2.教師提醒學生：「毒品有時看起來就跟一般藥物一樣，因此對於來路不明的物質都應該小心謹慎，不要隨意食用。」 3.教師介紹常被濫用的三大類藥品物質，並說明其危害。 4.教師利用警方發布的新興毒品照片，提醒學生現在許多成癮物質會變身各種外貌，所以對於日常生活中奇怪來源的物品不要隨便接受。 **五、癮之代價** 1.教師請學生將阿康故事的分析流程圖拿出，一起關注阿康吸毒後遇到了哪些事？付出了哪些代價？請學生自由分享。	5.問答：能說出如何辨識新興毒品。 6.問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。 7.問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。 8.發表：能說出媒體利用使用菸酒等成癮物質想營造的概念，指出其錯誤之處。 9.學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。 演練：能實際使用拒絕技巧。	

			2.教師以阿康為例，說明在吸毒者身上常見的惡性循環狀態。 3.教師以健康的「生理、心理、社會」三個面向，解釋吸毒者為何容易落入所有健康面向均瓦解的狀態。 4.教師請學生分組，討論課本「說一說」的提問，並分組報告討論結果。 5.教師統整學生報告內容，再次提醒學生成癮物質對個人全方面的傷害性，不可不慎。 **六、螢光幕前的表象** 1.教師提問：「請問大家看戲時，如果有人很焦慮憂愁，通常戲裡面會怎麼演？」請學生自由分享。 2.教師請學生分組，討論大家曾在各種媒體上看過哪些跟抽菸、喝酒有關的畫面，將其列出。 3.教師將學生分享的內容簡略寫於黑板上。 4.教師繼續詢問：「看到這些畫面，大家有什麼樣的感覺？是很快樂嗎？還是有什麼不一樣的感覺？」教師可以請學生投票，看看大家對於畫面中傳達的訊息是否有一致性的感受。 **七、螢光幕後的真相** 1.教師利用課本的案例，說明影像畫面誤導一般人觀念的方式：例如讓主角是癮君子、讓歡樂聚會一定要飲酒，或借酒消愁等。 2.教師請學生利用平版電腦等工具，查找這些抽菸喝酒畫面的背後，有哪些沒說出的真相。 3.教師請學生說明資料查找結果，並由教師統整。 **八、換個方法更有戲** 1.教師延續上節課討論內容，提問：「如果是你或家人在緊張焦慮時，你們會怎麼做？」請學生自由分享。 2.教師說明：「戲劇節目常用一些大家刻板化的印象表現，例如：焦慮就要抽菸，使得大家誤以為這才是面對焦慮的正確選擇，反而忽略了還有更好的方法處理。」 3.教師介紹「批判性思考」的概念。		

			4.學生分組，請學生針對課本提供之案例予以討論後，上臺報告。 5.教師給予回饋，並再次提醒學生:「成癮物質的危害性已有多項科學證明，希望大家在觀看節目、廣告等媒體時，應有自主判斷的能力，避免將媒體呈現的東西照單全收，反而傷害了健康。」		
第七週	單元三拒絕毒害的人生 活動3拒絕成癮小尖兵	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**一、聰明說「不」** 1.教師提問:「如果有人引誘你接觸菸、酒、毒品等成癮物質，你會拒絕嗎？會怎麼拒絕？」請學生自由回應。 2.教師利用課本範例，說明「焦點轉移法」、「友誼呼喚法」、「自我解嘲法」、「資訊辯證法」等四項拒絕技巧，並請學生思考，在怎樣的時機與情境，適合怎樣的拒絕技巧。 3.教師請學生上臺演練，實際呈現。 4.教師另外提供其他類似情境，請學生分組討論，建議可以用怎樣的方式拒絕。 5.學生上臺表演討論結果，教師予以回饋。 6.教師總結本課程，預告下節課主題。 **二、新興菸品的真相** 1. 教師將「電子煙」照片放在黑板上，詢問學生是否看過這種東西？請學生自由回答。 2.教師介紹電子煙的構造。 3.教師列出電子煙常見迷思，請學生分組查找網路資料，澄清迷思錯誤的地方。教師在學生查找資料時指導學生辨識資料是否為正確資訊。 4.教師總結:「新興菸品會用各種似是而非的訊息迷惑大家，所以對於這些奇怪的訊息，一定要找有公信力的網站求證才行。」 **三、反成癮物質宣言** 1.教師帶領學生複習本單元重點，若發現學生有不清楚或錯誤的地方，教師再次予以提醒及澄清。 2.教師根據成癮物質的危害，請學生表明反成癮物質的決心與宣言，於宣言處簽名。	1.演練:能實際使用拒絕技巧。 2.學習單:設計合宜的宣導內容。 3.紙筆:能辨識電子煙的正確觀念與迷思。 4.實作:能確認並宣示反對成癮物質的決心。 5.實作:面對成癮物質時，能設計適合的拒絕技巧。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.教師請學生於空白處，設計撰寫自己的反成癮物質宣言。 **四、拒絕成癮物質總動員** 1.教師請同學回顧課本中提到的拒絕技巧，並創作自己想到的拒絕技巧運用方式。 2.教師請同學詢問其他三位同學的拒絕技巧，記錄在課本中。 3.教師鼓勵學生可以將課堂中習得的拒絕技巧加入自己的宣傳作品中，也可以將完成的作品公告於自己的網路媒體或社群，觀察一般人的回饋狀態，以此理解自己宣傳的概念是否有達到效果。		
第八週	單元四挑戰自我健康美 活動1戰勝體脂肪	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	**一、講解複習身體質量指數的檢測方式** 1.利用課本事件，引導學生思考明華和佳珊身體質量指數等級相同，但身體外型為何有所差異。 2.利用小知識說明學校為何運用身體質量指數來衡量身體肥胖程度，主要是容易計算，但不一定完全精準判斷每個人體位。 **二、講解身體組成的基本概念** 1.利用課本簡介身體組成是指人體組織成分所佔的比率或含量，身體質量指數BMI 是依據體重和身高的關係，來評估身體脂肪含量的簡易方法。 2.說明國小五年級的學生會因性別和年齡有不同的標準，可以參考課本中衛生福利部提供的評估等級。 **三、認識身體組成的簡易檢測方法** 說明平時可以透過家中或學校健康中心的身高體重機，測量自己的體重，或者搭配其他機器輔助，了解自己的身體。 **四、學習不同的身體組成檢測方法** 1.利用課本引導學生可以利用腰臀圍比、體脂計評估自己的身體組成是否正常。 2.發給學生布尺，兩人一組進行腰圍和臀圍尺寸測量，相除得到的腰臀圍比，如果男性> 0.95、女性> 0.85，代表體型是屬於軀幹脂肪量較多的肥胖體型。 **五、進行身體密碼活動**	1.問答：能說出身體組成的基本概念。 2.問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。 3.實作：能自我評估身體組成，並分析結果。 4.實踐：願意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。

			1.說明利用體脂計可以測量身體體脂肪比率，國小男學生體脂肪如果超過 20%、女學生超過 25%，就屬於過胖或肥胖體型。 2.提醒學生可以利用布尺測量胸、腰、臀圍或身高等身體體態的變化，再參考評估數據，了解自己體型是否正常。 3.利用課本表格，自主選擇一種身體組成檢測方式，評估自己身體組成是否正常，並分享自己判斷的原因。 **六、講解85110 健康體位五大核心能力法** 利用課本說明我國國小學生體位過重比率偏高，可能影響日後健康。 說明85110 每個數字所代表的健康生活習慣的意義，引導學生檢視自己日常生活中是否能落實這五項健康體位核心行為。 **七、認識有助於健康體位自主管理的資源** 1.利用課本說明維持健康體位主要從飲食和運動著手。平時也可以透過輔具或網路資源，作為自己體位管理的妙管家。 2.引導學生發表對這些資源運用情形，包括體育署、臺灣健康促進學校網路資源運用情形，運動或飲食相關的紀錄輔具的使用。		
第九週	單元四挑戰自我健康美 活動2繩奇寶典	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**一、認識健康體育護照的功能與運用方式** 教師利用案例，說明體育署健康體育護照具備多種功能，可以協助自己了解自己學齡階段身體、體重變化曲線，以及運動紀錄，鼓勵大家善用這些資源。 **二、認識跳繩的功效與增加跳繩時間的方法** 1.利用課本說明，跳繩除了可以提升自己的動作技能之外，如果能規律累積跳繩次數或時間，可以有效提高心肺耐力及消耗熱量。 2.提供累積跳繩時間的二種方式讓學生選擇，自主決定哪一種方式，再實際體驗評估哪一種方式較適合。 **三、原地跳繩的變化** 利用課本引導學生改變雙腳跳躍方式，就能進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化：	1.問答：能說出健康體育護照的主要功能。 2.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。 3.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。 4.問答：能說出跳繩的功效。 5.實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並檢視跳繩成效。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。

			1.方向變化－左右跳、前後跳：利用一跳一迴旋動作加入雙腳跳躍方向變化，進行左右、前後跳躍變化，讓學生兩人一組嘗試練習方向變化的流暢 性。 2.跳躍變化－單腳跳、抬膝跳：利用一跳一迴旋動作加入單腳跳躍方式變化，進行左右單腳跳和左右抬膝跳練習，引導學生嘗試加入不同的跳躍方 式變化，增加花式跳繩的豐富性。 **四、移動式跳繩和原地轉身跳變化** 1.利用課本引導學生改變雙腳跳躍移動方式，繼續進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化： (1)移動變化－滑行跳：雙腳滑併步向左或向右移動，改變原地跳躍的形式。 (2)移動變化－跑跳：一邊跑、一邊跳躍，作為改變跳繩位置的串連動作。 (3) 90度轉身跳練習：練習控制跳躍轉身的動作，進行原地轉身90度跳躍，改變跳繩方向。 2.提醒學生練習創意花式動作時，可以先不持繩練習跳躍動作的流暢性，掌握跳躍節奏後，再加入甩繩與跳躍的動作組合。 **五、分組進行花式跳繩的組合動作** 1.四人一組，利用課本表格，把五個不同跳躍動作，組合成連續性的流暢動作，再透過練習，展現花式跳繩表演。 2.分組展演，再發表各組組合動作的想法。 **六、練習增加跳繩的速度** 利用課本引導學生進行一分鐘跳繩次數計次活動，讓學生覺察自己的跳繩速度，作為基本能力，再鼓勵他們透過練習，思考提高跳繩速度的策略。 **七、自主提升跳繩能力計畫** 引導學生體驗過不同的跳繩形式，評估自己的需求和能力，利用課本表格設定課後提升跳繩能力的目標。		

第十週	單元四挑戰自我健康美 活動3繩采飛揚	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**一、認識跳繩民俗運動項目** 1.利用課本說明跳繩具備傳統運動文化價值，起源於一千多年前的跳百索活動。 2.說明民俗體育競賽中，跳繩的比賽項目有分成團體繩、雙人繩和個人繩比賽形式。 **二、認識現今跳繩運動的發展** 1.利用課本說明國內已發展出個人或團體的跳繩擂台賽。 2.跳繩也可以成為表演性質的內容，具有創意展演的特性。 **三、進行個人靜態繩子造型** 1.利用課本說明繩子除了可以跳繩，也可以作為肢體創作的器具。 2.引導學生透過操控繩子方式，模擬四種靜態造型動作，思考肢體和繩子之間如何透過點、線、面形成形狀的關係。 **四、進行兩人靜態繩子造型** 1.利用課本引導學生兩人一組，增加造型的變化，並加入兩人形成的關係變化，包括左右對稱、高低對比、前後複製與跟隨串連。讓學生透過模仿體驗中，了解舞蹈靜態動作常運用的關係。 2.鼓勵學生可以透過觀察討論、創造不一樣的空間或造型關係。 3.提醒學生創作舞的要素中，以肢體和器具模仿平時觀察的實體，要注意到造型的規劃與設計要領，才能豐富肢體語彙。 **五、進行個人動態控繩變化** 1.複習單手握繩迴旋的變化，以簡易的甩繩方式，在頭頂、胸前、體側、兩側，進行水平迴旋、前迴旋、體側迴旋和兩側化8 字的交叉迴旋動作練習。 2.再以雙手握繩迴旋的變化，進行轉體迴旋、體側迴旋和水平迴旋。 3.引導學生思考單手和雙手握繩的迴旋方式有何異同，並鼓勵自創動作。 **六、進行四人創意組合動作**	1.問答：能說出跳繩的多元特色。 2.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。 3.實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。 4.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。 5.實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。 6.問答：能說出主題式創作舞的步驟。 7.實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。 8.發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。

			1.利用課本引導學生四人一組，運用位置、高低、方向的動作要素，進行三種不同形式的甩繩動作組合，體驗簡易的跳繩動作組合，作為下一次主題式創作舞蹈的體驗活動。 2.說明每個動作進行兩個八拍再換動作，讓學生分組討論後，決定動作，再進行練習和分組展演，提供花式跳繩學習至創作舞的經驗。 **七、認識主題式創作舞的步驟** 1.利用課本事件，引導學生認識進行主題式創作舞的簡易步驟，包括要構思：確定想要利用繩子特色表達的主題為舞蹈命名，作為設定創作的主要目標。 2.組合：依據主題選擇適合的動作、音樂，排列出流暢的舞序（舞蹈動作的順序）。 3.演練：透過練習，修正或調整原先的舞序設計。 4.展演：分組輪流表演，展現創意，分享學習成果。 5.說明下一節課要進行以繩子為主的主題式創作舞，請各組先蒐集主題的相關資料。 **八、進行主題式創作舞討論與展演** 1.將利用課本161頁提供的表格，分組討論將舞序以簡易的圖畫化出來，再分配每個人的動作和位置。 2.分享：展演後各組輪流分享創作的想法，教師再統整大家的創意，提供適時的回饋。		
第十一週	單元五有趣的休閒遊戲 活動1飛盤遊戲	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，散開複習擲盤與接盤動作。 3.教師說明：接下來，我們要挑戰進階、有趣的飛盤投擲遊戲。 **二、進行「步步高升」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊各三人。 (2)兩隊依序輪流派人擲盤進洞，第一人從A點開始，如果進洞，可以再前進B 點擲盤，如B 點沒擲進，則下一位隊友從B 點繼續。	1實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。 2.實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。 3.觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學合作學習。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(3)擲盤序位從A → E，再從E → A，先回到A點擲進的組別獲勝。 (4)變化玩法：各組輪完四輪後，前進點位總和較多的組別獲勝。 2.學生進行小組討論。 **三、進行「全面擊倒」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊，各隊四至六人。 (2)每人有兩次擲盤機會（擲不中，可再擲一次），如果擲A區，依擊倒瓶子數目計算得分，如果擊倒B區的瓶子，則可得10分。 (3)兩隊依序輪流派人擲盤，全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。 2.學生進行小組討論。 **四、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **六、助跑擲遠動作練習** 1.教師說明：熟悉飛盤投擲後，如果想要挑戰更遠距離的擲接盤，我們可以運用助跑力量，讓擲盤更有力道、飛得更遠。 2.教師示範並說明動作要領。 3.學生散開練習。 **七、漸行漸遠練習** 1.兩側各放置若干角錐，間距約2公尺，總長度約20公尺。 2.兩人一組互相擲接盤，接住盤的人可以後退一格，在更遠距離擲盤。 3.距離遠時，以助跑擲遠方式擲盤。 **八、進行「擲遠挑戰賽」遊戲** 遊戲規則： 1.每人手持飛盤，男女分開競賽。		

			2.男女生各自依序輪流飛盤擲遠，以飛盤落地處為擲遠的距離。 3.前三位擲出後，飛盤留在場上，第四位開始，如果擲盤落地超越場上任一飛盤，則最近距離的飛盤由持有者拿起，回到隊伍後方。 4.場上始終保持前三名，其餘的人需繼續排隊擲盤挑戰，當時間終了時，看哪三位是最終紀錄保持者。 **九、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十一、、「小強震撼教育」案例引導** 1.教師以課本案例引導學生討論：大家有沒有遇過以上類似的經驗呢？小強雖然幫助隊伍獲得勝利，卻失去了友誼與和樂，如果你是小強，可以怎麼做呢？ (1)告訴隊友動作可以怎麼調整，語氣溫和而不頤指氣使。 (2)用言語、動作鼓勵隊友，正向不帶批評。 (3)還有其他的做法嗎？ 2.教師引導學生發想： (1)遊戲比賽目的是團隊合作、大家共同成長，輸贏反而是其次。 (2)幫助隊友進步，自己也會很快樂。 **十二、進行「比翼雙飛」遊戲** 1.遊戲規則： (1)每個場地分成兩組比賽，並輪流各派兩人上場擲接盤。 (2)兩人各持飛盤，同時將盤擲向隊友，並在場內把來盤接住，可得1分。 (3)得分時，可繼續擲盤算分，如有一人未在場內接住盤，則該分不算。 (4)全部輪完後，分數高的組別獲勝。 2.賽後引導學生省思： (1)隊友飛盤擲出場外，或沒接住盤，你覺得他的心情是？ (2)你做了哪些鼓勵隊友的事？		

			十三、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 **十四、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十五、複習投擲動作** 布置場地，讓學生分組依序練習： 1.近距擲準進洞。 2.近距擲盤停留目標區域。 3.近距擲中目標。 4.遠距擲中目標。 5.20公尺擲遠。 **十六、進行「飛盤投擲闖關」** 1.關卡內容： (1)第一關：擲準進洞。 (2)第二關：飛盤停在目標區內。 (3)第三關：擲中每個架上目標。 (4)第四關：擲中遠距目標。 (5)第五關：擲遠20 公尺。 2.闖關方式： (1)完成目標才能進入下一關，挑戰自己的飛盤投擲技術。 (2)也可以能力相近的兩人一組，互相競爭、挑戰。 **十七、綜合活動** 教師總結學習，並帶領學生進行緩和運動。		
第十二週	單元五有趣的休閒遊戲 活動2團體休閒遊戲	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.說明戶外休閒運動的潮流與益處，且型式可以很趣味、簡單易執行。 **二、身體協調性熱身練習** 引導學生練習抓衛生紙、背後拋接球、毛巾拋接球、胯下接球等動作。 **三、進行「拔河動動腦」遊戲** 1.說明接下來的活動，會利用生活易取得物品做為器材。 2.說明規則後進行遊戲。	1.實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3.實作：能和家人一起進行團體遊戲。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.學生小組討論: (1)力氣大一定會贏嗎？怎麼運用技巧？ (2)第二回合輸隊可以怎麼安排出場順序？ **四、進行「抬球前進」遊戲** 1.遊戲規則: (1)全班分成兩隊，每隊依序派兩人上場比賽。 (2)兩人雙手持繩，並由隊友將躲避球放繩上後出發，去程S 型穿越三角錐、回程則直線跑回。 (3)過程中球掉落，需由候排隊友將球放上，再繼續前進。 (4)回到起跑線後，交由下一組接力繼續，全部輪完後，先回到起點的隊伍獲勝。 2.學生小組討論: (1)兩人怎樣合作持繩，才能讓球不掉落？ (2)前進或轉彎時，要有速度且球不掉落，可以怎麼做？ **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、遊戲公平性爭議與解決指導** 1.針對課本抬球前進的爭議與解決方式，進行討論與指導。 2.再次進行，觀察學生遵守運動規範的情形。 **八、進行「毛巾拋接球」練習、遊戲** 1.拋接練習:兩人一組，手握毛巾四角，上拋接球。 2.進行遊戲: (1)每八人一隊，兩兩站立、間距約2 公尺。 (2)兩人在起點以毛巾持球，將球依序拋給下一組隊友，最後一組再依序拋回。 (3)球掉落或未拋過指定高度（第二、三組間），需由拋球者重拋。 (4)先輪回起點的隊伍獲勝。 **九、越棍闖關** 1.進行方式:		

			(1)兩人持棍，棍的下方橫列兩支棍子，避免開合動作時，手被地面磨傷。 (2)持棍者與闖關者同時喊:「開、合、開、合、開、開、合」，並依節奏進行開合棍和越棍動作。 2.持棍者的開合動作需要一致，避免夾傷闖關者。 **十、綜合活動** 1.教師引導學生發表遊戲心得。 2.教師帶領學生進行緩和運動。 **十一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十二、進行「全力捍衛」遊戲** 1.遊戲方式: (1)五人一隊，一人在起點，其餘四人手扶桿直立，間距約3公尺。。 (2)依團隊默契，場上五人同時往前跑（桿留原地），在桿倒地前，接住前面隊友的桿子。 (3)最後一位放掉桿子後跑回起點，並繼續進行，直到開始的第一人輪回起點，即完成比賽，先完成的隊伍獲勝。 2.引導學生自我省思: (1)同學表現不好時，是否能夠體諒？你有幫忙打氣加油嗎？ (2)大家意見不同時，能夠尊重多數人意見，仍然全力以赴嗎？ **十三、進行「握桿前進」遊戲** 1.遊戲規則: (1)全班分成兩隊，每隊輪流派三人上場。 (2)三人雙手橫握桿子往前跨越障礙、S 型通過三角錐，再 S 型返回起點，交給下一組繼續。 (3)過程中需雙手握棍，並且不碰觸三角錐，違者需重回起點再開始。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 2.學生小組討論: (1)要讓隊友腳步快又一致，可以怎麼做？		

			(2)S型轉彎和直線跑有什麼不同？怎樣做才能比較快速？ **十四、綜合活動** 課後練習與指導:引導學生討論戶外休閒活動的益處，並向家人宣導，一起走出戶外，進行家庭團體遊戲。		
第十三週	單元六樂活運動趣活動1武術雙人對練	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	**一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.教師引導學生了解，武術運動的相關資訊。 **二、亞運小知識** 教師說明亞運舉辦的形式與規模，並撥放亞運開幕式的影片片段，讓學生能初步了解亞洲運動會。 **三、預備式** 1.教師講解動作要領:從稍息變成站立姿勢、雙手掌心相向然後迅速便掌為拳並至於腰際兩側。 2.請學生進行動作練習。 **四、弓步陰拳** 1.教師講解動作要領:右弓步右陰拳:跨出右腳成右弓步，右手打出右陰 拳，高與肩平，位於身體正前方。 2.左弓步左陰拳:左腳向前跨一步成左弓步，右拳收回腰部，打出左陰拳，位於身體正前方，高與肩平。 3.請學生進行弓步陰拳動作練習。 **五、馬步橫臂** 1.教師講解動作要領:馬步右橫臂:左腳向後直退一大步，成馬步左拳收回腰部，右手握拳豎肘於右膝上方。 2.馬步左橫臂:右腳向後直退一步成馬步，右拳收回腰部，左手握拳豎肘於左膝上方。 3.請學生進行馬步橫臂動作練習。 **六、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **七、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習第一節所學的動作。 **八、正踢撐掌**	1.實作:能完成觀摩紀錄表，並說出優點。 2.問答:能說出武術雙人對練的動作要領。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			教師講解動作要領: 1.右正踢左撐掌:右腳向前踢出，小腿隨即收回，懸垂於左膝前，足面腳尖下壓，左拳變掌向前撐出。 2.左正踢右撐掌:左腳向前踢出，小腿立即收回，懸垂於左膝前，足面腳尖下壓，左掌握拳收回腰際，右手變掌向前撐出。 **九、盤步外截** 教師講解動作要領: 1.左盤步右外截:右腳後退一步，雙手由掌變拳，從腰部向外向上而內繞一圈，下蹲成左盤步，左拳收回腰際，右拳下截於前側方。 2.右盤步左外截:右腳後退一步，雙手由掌變拳，從腰部向外向上而內繞一圈，下蹲成右盤步，右拳收回腰際，左拳下截於前側方。 **十、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十一、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習第一節所學的動作。 **十二、弓步砍掌** 教師講解動作要領: 1.右弓步右砍掌:右腳向前跨出成右弓步，同時左手收回腰部，右手直接往右後上方提起，手肘彎曲，手掌位於右後耳旁，向前方砍出，位於身前。 2.左弓步左砍掌:左腳向前跨出成左弓步，同時右掌變拳收回腰部，左拳變掌由腰部往左後上方提起，位於左後耳旁，手肘彎曲，隨即向前方砍出，位於身前。 **十三、虛步掛掌** 教師講解動作要領: 1.右虛步掛掌:退左腳往後，成右虛步，收左掌置腰際，右掌往後護耳，掌心斜向外，離耳一拳頭距離。 2.左虛步掛掌:退右腳往後，成左虛步，收右掌置腰際，左掌往後護耳，掌心斜向外。		

			十四、綜合活動 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 2.教師請學生訂定一週練習計畫，並於下週檢核是否依照計畫完成。 **十五、熱身活動** 1.教師指導學生進行伸展活動。 2.請學生複習第一節所學的動作。 **十六、雙人對練** 1.教師講解動並示範雙人對練作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師巡視組間並進行指導。 4.學生進行組件互相觀摩，完成觀摩紀錄表，並說出觀察到的優點及改進意見。 **十七、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十四週	單元六樂活運動趣 活動2健跑體能好	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**一、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **二、小組跑走練習** 1.教師向學生介紹中長距離跑運動項目。 2.全班學生以四人為一組，以緩步走50公尺、快走100公尺、慢跑200公尺、快走100公尺、慢跑350公尺的順序完成跑走練習。 **三、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **四、熱身活動** 教師指導學生進行伸展活動。 **五、小組跑走練習時的合作** 教師請學生發表小組進行800公尺跑走練習時該如何互助合作、如何有效溝通以發揮團隊精神。 **六、心跳率與運動強度** 1.教師介紹心跳率和運動強度的關聯性。 2.教師指導學生自行測量心跳率，並記錄心跳率數據，用以銜接後續課程。	1.實作：能完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。 2.問答：能說出合作練習時應注意的事項。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			七、規劃校園800公尺跑走路線 1.小組合作方式，經由觀察與討論，共同完成校園800公尺跑走路線之規劃圖。 2.討論和規劃練習計畫，據以實踐並記錄。 **八、綜合活動** 1.教師請學生確實紀錄心跳率的變化。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十五週	單元六樂活運動趣 活動3跳躍高手	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	**一、熱身活動** 教師引導學生進行熱身活動。 **二、尋找慣用腳** 教師講解並示範動作要領： 1.單腳站立：當聽到哨音時，每人單腳站立。 2.單腳跳：在起點線上單腳站立，另腳擱在站立腳膝蓋上，單腳跳前進約5公尺折返點，換腳跳回起點處。 3.我的慣用腳：向前跑3 ~ 5 步，單腳跳起，較習慣使用的起跳腳，就是慣用腳。 **三、尋找助跑起跑點** 1.教師講解並示範動作要領： (1)慣用腳踩住起跳板。 (2)背向起跳板跑7 步。 (3)同學協助放置角錐，標示助跑起跑點。 (4)轉身面向沙坑後腳即為慣用腳。 2.重複實施上述動作要領，尋找出固定的助跑起跑點。 **四、說一說** 1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **五、綜合活動** 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **六、熱身活動** 1.教師引導學生進行熱身活動。 2.複習上一節尋找助跑起跑點的動作要領。 **七、起跳動作──踩板練習**	1.實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。 2.問答：能說出練習後的心得感想。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			教師講解並示範動作要領: 1.兩人一組，一人進行助跑練習，一人擔任觀察員。 2.觀察員觀察練習者，單腳踩在起跳板位置，剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。 **八、說一說** 1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **九、綜合活動** 1.教師請動作標準的學生出列示範。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十、熱身活動** 教師引學生進行熱身活動。 **十一、起跳動作** 教師講解並示範動作要領: 1.起跳時，以整個腳掌踩起跳板。 2.跳至空中時兩手往前上方延伸，雙腳提膝前上舉，以提高身體重心。 3.當身體自空中落下時，手臂自然下擺，上半身向前傾，同時雙腿盡量前伸，以增加落地距離。 **十二、進行助跑、踏板、起跳、落地之連續動作練習** 1.要求學生反覆練習各分解動作，務必能正確踩板且流暢做出動作。 2.教師請動作標準的學生出列示範。 **十三、綜合活動** 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 **十四、熱身活動** 教師引導學生進行熱身活動。 **十五、跳遠距離的丈量** 教師講解跳遠距離丈量的要領，並請學生依序進行操作練習。 **十六、急行跳遠** 1.學生練習後，進行成績測驗。		

			2.每位學生進行兩次跳躍。 3.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 4.教師請學生修正缺點後繼續練習。 **十七、綜合活動** 1.請學生擬定練習計畫並落實實踐。 2.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十六週	單元七足下羽上真功夫 活動1盤球大進擊	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、單腳觸球改變方向** 用慣用腳內側輕推向左，再用右腳外側輕推向右，身體同時移動，熟練後再加快速度。 **三、雙腳觸球改變方向** 左腳內側向右推，再用右腳外側向右輕推，再立即用右腳內側向左推，再用左腳外側觸球。 **四、模仿盤球** 1.兩人一組分別持球，一前一後盤球前進。 2.前者在盤球過程中想辦法甩掉後面的人。 3.後者模仿前面的人盤球動作，不要被甩掉。 4.通過終點即結束，前後互換再進行一次。 5.後方人員必須仔細觀察前方人的動作，並把觀察到的動作確實做出。 **五、進行「盤球鬼抓人」遊戲** 1.遊戲規則： (1)以角錐圍成兩個直徑10 公尺的圓形場地。 (2)每個場地五個人，在場地中自由盤球。 (3)過程中用手輕碰別人的背，每次僅能碰一下，碰一次得1分。 (4)限時2 分鐘，最多分者獲勝。 (5)將各組獲勝者再比一次，選出最終勝利者。 2.提醒學生1要將球控制在腳邊2眼睛隨時觀察移動中的其他人。 **六、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。	1.實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。 2.討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。 3.觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、盤球擋人護球** 盤球時用身體擋在球跟對手中間，用肩膀及手臂頂住對手並感覺其移動方向，保護球不被搶走。 小提醒：護球時身體重心要降低，避免接觸時重心不穩導致球被搶走。 **九、進行「盤球達線一 對一」遊戲** 1.遊戲規則： (1)兩人一組，以三角錐圍出四個四角球場。 (2)兩邊底線當球門，盤球通過即得分。 (3)盤球者要保護球不被搶走，並通過球門。 (4)防守者搶球並通過另一個球門得分。 (5)先得分者獲勝。 2.分組討論： (1)進攻者如何順利擺脫防守者？（運用假動作或改變前進速度） (2)防守者需要預判進攻路線才能進行防守。 3.再進行一次比賽，驗收討論成果。 4.不定點盤球：10 公尺內不定點擺放標示盤，遇標示盤即改變方向（從A到B）。 **十、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十七週	單元七足下羽上真功夫 活動2攻防大作戰	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進行「四球門大挑戰」遊戲** 遊戲規則： 1.一隊兩人，兩隊一組，用角錐擺出四個球門。 2.每隊各選擇兩個球門，讓球通過即得1分。 3.限時3分鐘，得分多者獲勝。 小提醒：傳接球需減少失誤，進行傳接動作時，隊友間必須進行溝通。 **三、進行「三面進攻」遊戲**	1.實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。 2.討論：比賽中隊友相互配合的策略。 3.觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			1.遊戲規則: (1)一隊兩人, 同時上場三隊。 (2)用角錐擺出三個球門, 踢進任何球門均可得分。 (3)一隊持球時, 面對另外兩隊的防守。 (4)在被對手包圍前作出突破並踢進球門。 2.策略討論:兩組防守者易產生等待對方先去防守, 再適時去搶球, 進攻者觀察防守者間的空隙, 進行突破得分。 **四、綜合活動** 教師綜合結論, 並進行緩和運動。 **五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **六、進行「任意射門」遊戲** 遊戲規則: 1.一隊四人, 兩隊進行對抗。 2.四個點擺四個角錐當球門。 3.只要踢中任何一個角錐即得1 分, 若碰到防守球員再碰到角錐, 得分不算。 4.限時3 分鐘, 得分多者獲勝。 小秘訣:一對一的防守必須確實跟好, 進攻者利用傳球、方向及速度的改變來進攻。 **七、進行「出界迷航」遊戲** 遊戲規則: 1.一隊四人, 兩隊進行對抗。 2.擺放兩個球門, 踢進對方球門即得分。 3.將球踢出界外者, 需離場, 直到得分情形發生才可回到場中間。 4.限時5 分鐘, 得分多者獲勝。 小叮嚀:踢出球場外的球員就要離場, 會造成隊伍陷入不利狀況, 想想看如何減少此種情形發生? **八、綜合活動** 進行緩和運動。		

第十八週	單元七足下羽上真功夫 活動3飛天白梭	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、正手發球動作** 1.教師示範並說明動作要領。 2.學生空拍做出正手發球動作，教師巡視，並矯正動作、提醒要領。 3.學生以正手發球動作將球擊出，教師提醒擊球點及動作流暢性。 4.兩人一組練習：一人發球後，另一人撿球再發回。 **三、發球得分** 1.教師講解發球落點規則，本練習先以單打為例。 2.學生分組練習。 **四、綜合活動** 1.教師請優秀同學示範動作，並請學生發表自己的心得及進步情形。 2.教師帶領學生進行緩和運動。 **五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **六、正手高遠球動作** 教師說明動作要領： 1.雙腳與肩同寬、膝微彎，持拍手曲肘在胸前，眼睛注視球的來向。 2.來球時，轉體、球拍後引，拍頭朝下、肘上抬朝前，重心在後。 3.手臂快速上舉，手腕前旋發力，伸直手臂、球拍往前上方做完全擺動，同時旋轉身體，重心前移，擊球點在前上方，並使拍面和球垂直接觸。 4.擊球後，手臂順勢帶往左下，再恢復預備動作。 **七、後退移位步法** 1.教師提問：上節課對打時，是否發現來球有時太深遠，讓你來不及回擊？ 2.教師說明：當對方擊出過深的高遠球時，我們必須有效率的後退移動，才能迅速到達適當的位置擊球。	1.實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。 2.實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。 3.觀察：能積極學習，挑戰自我。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。 **【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.學生空拍跟隨教師練習動作:教師喊「球來了！」, 學生立刻做出移位動作。 4.兩人一組練習:儘量將球揮擊至對方後方, 讓組員練習後退移位擊球。 **八、高遠球對打練習** 1.兩人一組, 一人正手發球後, 開始高遠球來回對打, 初期儘量控制球落在對方前上方的位置。 2.熟練後, 可進行對打回合次數比賽:兩人一組, 高遠球來回對打, 看哪一組的次數最多。亦可兩人一組自我挑戰, 看看最高紀錄是多少下？ **九、綜合活動** 1.教師請優秀同學示範動作, 並請學生發表自己的心得及進步情形。 2.教師帶領學生進行緩和運動。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **五、高遠球對角來回對打** 1.每個場地四人, 兩人一組分立於對角位置, 來回對打。 2.當來球深遠時, 檢視自己能否適當後退移位擊球。 **六、掌握揮拍要訣的指導** 1.教師說明課本庭萱例子, 說明羽球需要耐心學習、持續一段時間, 就能看到自己的進步, 縱使學習遇到困難, 也不要灰心。 2.對於揮拍掌握不佳的學生, 教師可鼓勵利用: (1)頭頂猜拳。 (2)吊球揮拍練習。 3.熟練後, 再進行實際對打時, 較能掌握揮拍時機。 **七、落點大滿貫** 1.教師說明:把球擊至不同的位置, 這樣在比賽的時候, 才能讓對方不斷移動擊球, 而難以有效回擊, 甚至造成失誤。 2.引導學生發表各個落點位置, 對手回擊的困難度討論(以對手慣用右手為例)。 3.進行落點大滿貫, 自我挑戰練習。		

			八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十九週	單元八大家來玩水活動1趴浪玩水去，安全要注意	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、介紹衝浪好去處** 宜蘭－蜜月灣。 墾丁－南灣。 臺東－東河。 和家人討論還有哪些地方適合衝浪，自行查詢並記錄下來： **二、介紹趴式衝浪用具及用法** 趴式衝浪板。 防磨衣。 海灘褲。 蛙蹼。 **三、綜合活動** 引導學生分享查詢到的衝浪去處，並分享每個地方的特色。 **四、趴式衝浪準備活動** 1.暖身：讓身體完全伸展開來，才不容易發生水中抽筋的意外。其中腳趾最容易抽筋務必動動腳趾喔！ 2.趴浪姿勢： (1)固定手繩：趴浪則是將手繩固定在慣用手上，不讓趴板漂遠。 (2)趴在適當位置：身體趴在趴板的正中央，趴得太前會讓前端下沉，易被海浪打得翻覆落水；趴得太後面，會使浪板的尾端下沉，使踢水相對吃力。 3.踢水動作： (1)抬頭挺胸：踢水時，肩膀與胸口挺起，並直視前方。手肘與手臂九十度彎曲並撐在趴板上，身體重心在腰與大腿處，這個動作讓海水順利通過身體與浪板之間，降低水的阻力。 (2)踢水：雙腳向後伸直，上下踢水，讓身體在大海中破浪前進。穿上蛙蹼後，能踢得更快更省力。 **五、趴式衝浪真好玩**	1.實作：進行趴浪技巧練習，抽筋自解練習。 2.討論：趴浪知識討論與理解，水中抽筋發生時該如何自解。 3.觀察：能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			1.在較淺的岸邊等浪，雙腳成弓箭步，雙手伸直抓著趴板兩側，板頭朝前，板尾凹槽緊靠腰部，眼睛觀察前方是否無人。 2.有足夠動力將人沖回岸邊的浪來了，再將重心壓低，趴板浮貼海面，向前跳趴上板子後，開始雙腳打水。 3.趴板帶著身體隨著海浪往岸邊衝，享受浪花衝擊快感。 4.趴浪必須等待適合的海浪，奮力往前踢水與浪競速，只要搭上浪頭，就會順著浪花一起被沖回岸邊。可以利用假期跟家人或朋友一起到海邊體驗。 **六、衝浪安全要注意** 1.介紹把人帶到外海的隱形殺手－離岸流。 2.被離岸流帶到外海的自救方法： (1)不一味地往回游，避免體力耗盡，愈漂愈遠，用最省力的方式在海面上撐著（水母漂或仰漂）， 等待救援。 (2)往兩側游出離岸流的範圍，待脫離往外帶的海流後再往岸邊游。 **七、水中抽筋自救** 不同部位的解法： 1.手指抽筋：重複手用力握拳再張開，直到手指不再抽筋。 2.手掌抽筋：兩掌手指交錯，反轉掌心向外用力拉伸，或用無抽筋手握住抽筋手四指，用力往後彎。 3.腳趾抽筋：成水母漂姿勢，左腳趾抽筋時，用左手包住腳趾握拳，直至症狀舒緩；右腳趾發生亦同，需換氣時抬頭快吐快吸。 4.小腿抽筋：成水母漂姿勢，用同側手抓住腳趾（筋太硬者可抓住腳踝），膝蓋盡量不彎手往後拉讓小腿打直，對側手按摩小腿幫肌肉放鬆，需換氣時抬頭快吐快吸。 5.大腿抽筋：成水母漂姿勢，其中一隻手抓住腳背讓大腿向後屈膝拉筋，另一隻手按摩大腿放鬆。		

第二十週	單元八大家來玩水 活動2換氣大考驗	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、正面連續呼吸練習** 教師帶領學生練習： 1.閉氣將臉埋入水中，鼻子吐氣。 2.臉抬起用嘴巴吸氣。 小叮嚀：用鼻子吸氣會進水並感到疼痛，千萬要注意。 **三、穿越水道線** 遊戲規則： 1.八人一組，站立水中面向水道線（與水道線垂直）。 2.往前走，潛入水中穿越水道線時，一邊鼻子吐氣。 3.穿越後馬上出水面用嘴巴吸氣。 4.泳道線數量可從一條陸續增加。 小訣竅：入水吸氣時要吸飽，避免氣不足時尚未過繩子就露出水面。 **四、進行「水中換氣，站立划手」練習** 教師帶領學生練習： 1.站立水中，雙手放在池壁，臉埋在水裡。 2.手划水推出，鼻子吐氣，臉轉向旁邊。 3.手臂回覆時，嘴巴吸氣。 4.手回到原位，臉也回到水中。 小叮嚀：手臂動作與側邊換氣的時間點，可以互相觀察記住。手臂滑動與轉頭換氣時間須配合流暢，才能順利換到氣。 **五、行走划手換氣練習** 教師帶領學生練習： 1.臉在水面下，預備向前走。 2.前進時，左臂開始划水，臉轉向左邊。 3.左臂離開水面前，由鼻子將氣吐完，露出左半邊臉。 4.左臂完全離開水面，立即用嘴巴吸氣，迅速轉回水中。 小提醒：行走划手換氣已經接近正常自由式換氣，找出適合自己的換氣時間點很重要。 **六、綜合活動**（**5** 分鐘）	1.實作：能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。 2.討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。 3.觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、單臂換氣打水──手持浮板練習** 教師帶領學生練習： 1.單手放在浮板上，另一隻手放在身體側邊。 2.打水六次，臉轉向側邊換氣一次。 小提醒：利用浮板，左右兩邊的換氣都可以練習喔。 **九、、側邊徒手換氣練習** 做出真正游泳時側邊換氣的動作： 1.單手往前伸，另一隻手放在側邊，打水前進。 2.打水六次，臉轉向側邊換氣一次。 小提醒：不用在意手臂動作，集中精神練習換氣。臉轉向時容易破壞身體平衡，在前的手臂可以更往前伸展以維持身體的穩定。 **十、捷泳單臂換氣** 側邊換氣加上划手動作，記住換氣的時機： 1.單手固定前伸，另一手划水並打水前進。 2.划手時，臉轉到側邊吐氣，手回復時完成吸氣，臉轉入水面。 3.繼續以同邊手划手緩氣，兩邊都可以練習。 小叮嚀：臉轉向的時間點要配合手部動作，過快或過慢都不好，建議手通過身體正中央，在開始讓臉轉向側邊。 **十一、綜合活動** 上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 **十二、進行「單邊換氣看誰遠」遊戲** 遊戲規則： 1.五人一組。 2.進行蹬牆－漂浮打水－單邊划手和換氣三次，完成後動作停止持續漂浮到停止，紀錄停止點。 3.每組選出距離最遠的人再進行一次比賽，選出總冠軍。 **十三、捷泳划手與打水的結合**		

			同時進行划手兩次(左右手各一次)，換氣一次，腳打水六次。 1.左手入水，第一次打水。 2.左手開始划水，右手離開水面，第二次打水。 3.左手繼續划，右手入水，第三次打水。 4.右手入水，左手抬起時，第四次打水。 5.右手開始划水，左手離開水面，第五次打水並換氣。 6.右手繼續划水，左手進入水中，第六次打水。 划手小秘訣:手肘抬高，拇指先入水(不要用手掌拍水)，手臂伸直再划水，將水划向身體後方，身體隨著划手左右傾斜，較易換氣。 自由式為何常被稱為捷泳？自由式是可以採用任何姿勢進行比賽，而捷泳是現今游泳姿勢最快的一種，所以被大多數運動員在自由式項目中使用。 **十四、進行「泳奪第一」遊戲** 遊戲規則: 1.使用六個水道，平分人數在水道兩側，自排棒次順序。 2.在水道中間放置海灘球為目標物。 3.每次一人，以捷泳划手換氣方式同時出發，先碰到海灘球該組得一分。 4.碰到海灘球後游回起點碰池壁下一位出發。 全部輪完得分多者獲勝。 **十五、綜合活動** 1.上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 2.課後自主填寫提升游泳技巧的練習計畫。		
第二十一週	單元八大家來玩水活動2換氣大考驗	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、正面連續呼吸練習** 教師帶領學生練習: 1.閉氣將臉埋入水中，鼻子吐氣。 2.臉抬起用嘴巴吸氣。 小叮嚀:用鼻子吸氣會進水並感到疼痛，千萬要注意。 **三、穿越水道線**	1.實作:能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。 2.討論:划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。 3.觀察:觀察同學正確划手動作，並進行模仿。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

		生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	遊戲規則： 1.八人一組，站立水中面向水道線（與水道線垂直）。 2.往前走，潛入水中穿越水道線時，一邊鼻子吐氣。 3.穿越後馬上出水面用嘴巴吸氣。 4.泳道線數量可從一條陸續增加。 小訣竅：入水吸氣時要吸飽，避免氣不足時尚未過繩子就露出水面。 **四、進行「水中換氣，站立划手」練習** 教師帶領學生練習： 1.站立水中，雙手放在池壁，臉埋在水裡。 2.手划水推出，鼻子吐氣，臉轉向旁邊。 3.手臂回覆時，嘴巴吸氣。 4.手回到原位，臉也回到水中。 小叮嚀：手臂動作與側邊換氣的時間點，可以互相觀察記住。手臂滑動與轉頭換氣時間須配合流暢，才能順利換到氣。 **五、行走划手換氣練習** 教師帶領學生練習： 1.臉在水面下，預備向前走。 2.前進時，左臂開始划水，臉轉向左邊。 3.左臂離開水面前，由鼻子將氣吐完，露出左半邊臉。 4.左臂完全離開水面，立即用嘴巴吸氣，迅速轉回水中。 小提醒：行走划手換氣已經接近正常自由式換氣，找出適合自己的換氣時間點很重要。 **六、綜合活動**（5 分鐘） 上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、單臂換氣打水──手持浮板練習** 教師帶領學生練習： 1.單手放在浮板上，另一隻手放在身體側邊。 2.打水六次，臉轉向側邊換氣一次。 小提醒：利用浮板，左右兩邊的換氣都可以練習喔。		

			九、、側邊徒手換氣練習 做出真正游泳時側邊換氣的動作: 1.單手往前伸，另一隻手放在側邊，打水前進。 2.打水六次，臉轉向側邊換氣一次。 小提醒:不用在意手臂動作，集中精神練習換氣。臉轉向時容易破壞身體平衡，在前的手臂可以更往前伸展以維持身體的穩定。 **十、捷泳單臂換氣** 側邊換氣加上划手動作，記住換氣的時機: 1.單手固定前伸，另一手划水並打水前進。 2.划手時，臉轉到側邊吐氣，手回復時完成吸氣，臉轉入水面。 3.繼續以同邊手划手緩氣，兩邊都可以練習。 小叮嚀:臉轉向的時間點要配合手部動作，過快或過慢都不好，建議手通過身體正中央，在開始讓臉轉向側邊。 **十一、綜合活動** 上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 **十二、進行「單邊換氣看誰遠」遊戲** 遊戲規則: 1.五人一組。 2.進行蹬牆－漂浮打水－單邊划手和換氣三次，完成後動作停止持續漂浮到停止，紀錄停止點。 3.每組選出距離最遠的人再進行一次比賽，選出總冠軍。 **十三、捷泳划手與打水的結合** 同時進行划手兩次(左右手各一次)，換氣一次，腳打水六次。 1.左手入水，第一次打水。 2.左手開始划水，右手離開水面，第二次打水。 3.左手繼續划，右手入水，第三次打水。 4.右手入水，左手抬起時，第四次打水。 5.右手開始划水，左手離開水面，第五次打水並換氣。 6.右手繼續划水，左手進入水中，第六次打水。		

			划手小秘訣:手肘抬高，拇指先入水(不要用手掌拍水)，手臂伸直再划水，將水划向身體後方，身體隨著划手左右傾斜，較易換氣。 自由式為何常被稱為捷泳？自由式是可以採用任何姿勢進行比賽，而捷泳是現今游泳姿勢最快的一種，所以被大多數運動員在自由式項目中使用。 **十四、進行「泳奪第一」遊戲** 遊戲規則: 1.使用六個水道，平分人數在水道兩側，自排棒次順序。 2.在水道中間放置海灘球為目標物。 3.每次一人，以捷泳划手換氣方式同時出發，先碰到海灘球該組得一分。 4.碰到海灘球後游回起點碰池壁下一位出發。 全部輪完得分多者獲勝。 **十五、綜合活動** 1.上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 2.課後自主填寫提升游泳技巧的練習計畫。		