

## 附件11領域學習課程計畫

### 苗栗縣新興國民小學114學年度上學期五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, 如何操作繩帶關節8字型包紮法, 以及受傷後的護理方式。

#### 體育

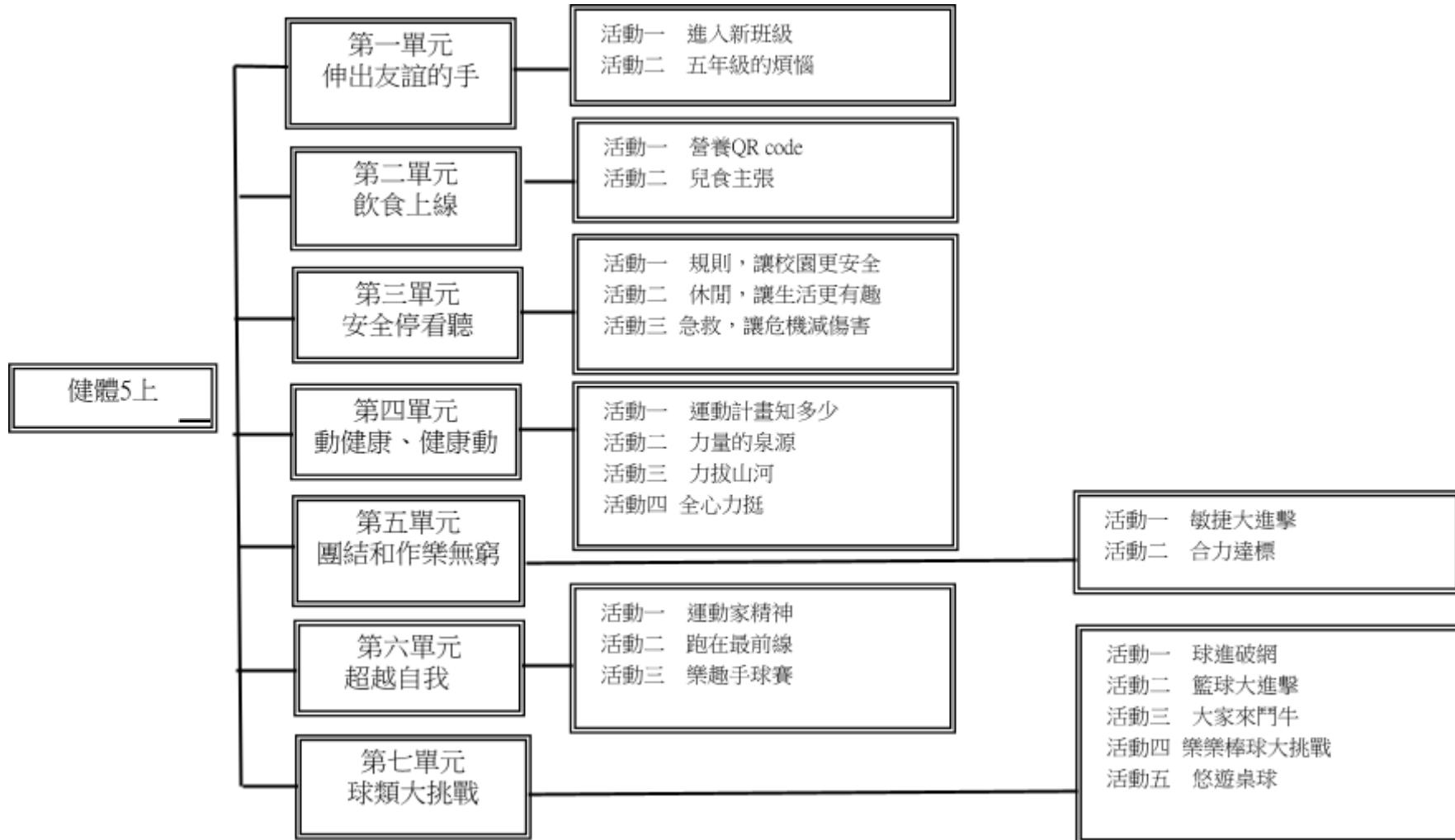
了解身體活動對身體發展的關係, 並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式, 檢視個人體適能表現, 並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素, 並透過簡易拔河遊戲, 展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領, 並能善用學習資源提升學習效益。

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。

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。

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>單元一伸出友誼的手</p> <p>活動1進入新班級</p> <p>一、高年級的新生活</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、破冰遊戲</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <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。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元一伸出友誼的手</p> <p>活動1進入新班級</p>	<p>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。</p> <p>2.問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。</p> <p>3.學習單：填寫「我的真情告白」學習單。</p> <p>4.自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。</p> <p>5.發表：說出維繫友誼的方式。</p> <p>5.演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。</p> <p>7.發表：說明與朋友吵架後，如何合</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>
----------------	---	---	---	---	--	---	---

<p>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。</p> <p>2.教師參照課本第10~11頁，帶領學生進行「破冰遊戲」。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、如何結交新朋友</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、用尊重開啟友情</b></p> <p>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。</p>				<p>宜的向對方表示歉意。</p> <p>8.演練：練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>2.教師提問:和朋友交往互動時,有沒有一些地方是你覺得特別需要注意的呢？同學分享意見。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.教師請學生填寫「我的真情告白」學習單,檢視自己做到了哪些經營友誼的行為？還有哪些地方需要改進。</p> <p><b>五、經營人際關係的技巧</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>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。</p> <p><b>六、朋友間的衝突</b></p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p><b>七、我訊息溝通技巧</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.教師利用影片，向學生再次介紹「我訊息」的溝通方式。</p> <p><b>八、存友情的撲滿</b></p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>九、「我訊息」演練</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第二週 9/8~9/1 2</p>	<p>單元一伸出手友誼的手</p> <p>活動2五年級的煩惱</p> <p>一、被討厭的心情</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技巧。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元一伸出手友誼的手</p> <p>活動2五年級的煩惱</p>	<p>1.發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。</p> <p>2.問答：能說明如何管理情緒。</p> <p>3.實作：回答想一想的問題。</p> <p>4.發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。</p>

<p>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。</p> <p><b>二、壓力管理</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、自我悅納與建立自信</b></p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>			<p>5.問答：回答想一想的問題。</p> <p>6.問答：回答小智需要改進的項目。</p> <p>7.計畫書：完成自我挑戰計畫書。</p> <p>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。</p> <p>9.問答：說出和同學相處時，要避免哪些事情。</p> <p>10.活動：進行「我的優點卡」活動。</p> <p>11.紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。</p> <p>12.演示：根據抽到的「友情即興劇」問</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p><b>四、克服自我障礙的方法</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p> <p>4.教師引導學生填寫自我挑戰的計畫書。</p> <p><b>五、建立好人緣</b></p> <p>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？</p>				<p>簡單的情境，扮演化解衝突的劇情。</p> <p>13.演練：演練衝突處理的技巧。</p>	
---	--	--	--	---	--

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>六、我的優點卡活動</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師隨機請同學上臺，分享同學眼中自己所具備的優點。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
--	--	--	--	--	--

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詢，以改善自己的問題。						
第三週 9/15~9/ 19	<p>單元二飲食上線</p> <p>活動1營養QRcode</p> <p>一、探討飲食問題</p> <p>1.教師請五位同學起來念課本的對白。</p> <p>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。</p> <p>3.如果學校有舉辦這樣的課程，會想參加的請舉手？為什麼？</p> <p>4.教師請同學朗誦海報上的課程內容。</p> <p>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？</p> <p>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！</p> <p>二、介紹食物的功能</p> <p>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。</p> <p>2.教師說明：一個人一天約吃喝1 ~ 2公斤的食物。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元二飲食上線</p> <p>活動1營養QRcode</p>	<p>1.問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。</p> <p>2.問答：說出營養教育會包含哪些內容。</p> <p>3.實作：寫出六大類食物及六大營養素。</p> <p>4.問答：回答食物有哪些功能。</p> <p>5.提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？</p> <p>6.計算：計算人體每日消耗的熱量。</p> <p>7.背誦：說出兒童每日飲</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、介紹熱量與營養素</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.教師提問:哪些營養素能提供熱量呢？</p> <p>4.教師介紹熱量與熱量營養素。</p> <p>5.教師提問:兒童一日要攝取多少熱量？消耗多少熱量？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、認識兒童每日飲食指南</b></p>				<p>食指南六大類食物份數。</p> <p>8.背誦:說出不同類別的三種食物代換分量。</p> <p>3.測量:測量食物分量計算單位的直徑或容量。</p> <p>9.設計:根據飲食指南設計一日菜單。</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6.教師播放相關影片，向學生加強說明均衡飲食的概念。</p> <p><b>五、計算六大類食物分量</b></p> <p>1.教師實際拿碗、杯、匙讓同學了解食物分量計算單位。</p> <p>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。</p> <p>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品種類。</p> <p>4.教師提問：如果每天只能吃你寫下的食品種類不能代換，可以吃多久不覺得膩？</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>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。</p> <p><b>六、分析一日菜單</b></p> <p>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。</p> <p>2.步驟二:按照類別挑選當季的食材及份數。</p> <p>3.步驟三:根據挑選出的食材設計菜單。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第四週 9/22~9/ 26</p>	<p>單元二飲食上線 活動1營養QRcode</p> <p><b>一、分析飲食習慣</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育5上教材 單元二飲食上線 活動1營養QRcode</p>	<p>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。</p>

<p>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。</p> <p><b>二、了解飲食習慣對健康的影響</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6.教師請同學用分析自己的飲食及營養攝取的狀況。</p> <p><b>三、討論飲食不均衡</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師提問：大家知道怎樣算是飲食不均衡？同學自由發表。</p> <p>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</p>			<p>5.發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。</p> <p>6.紙筆：完成「小小營養師內容」。</p> <p>1.發表：說出自己需改善的飲食習慣及可行的改善方法。</p> <p>2.小組討論：不良飲食習慣的解決策略。</p> <p>3.計算：零食的熱量計算。</p> <p>4.發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。</p> <p>5.發表：戒除吃零食習慣的方法。</p>	
--	--	--	--	--

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」。

<p>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。</p> <p>6.教師提問：怎樣才不會變成生病的阿漢？同學自由回答。</p> <p><b>五、練習小試身手</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.寫出自己的一日餐食。</li><li>2.計算自己一日餐食攝取了多少六大類食物的份量。</li><li>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。</li></ol> <p><b>一、討論想改善的飲食習慣</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li></ol> <p><b>二、改善不良飲食習慣的策略</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>2.同學先寫出課本問題的解決策略。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li><li>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。</li></ol>					
--	--	--	--	--	--

<p>三、認識營養標示及計算熱量</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、如何戒除零食</p> <p>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。</p> <p>2.教師總結:零食的意思就是零星吃的食品，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。</p> <p>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。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>4.教師播放:「讓孩子遠離不夠健康食物的四「不」原則。」</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第五週 9/29~1 0/3</p>	<p>單元二飲食上線 活動2兒食主張</p> <p>一、飲食改善行動計畫</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.教師引導同學檢視志偉的飲食改善行動。</p> <p>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？</p> <p>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！</p> <p>二、分析用餐習慣</p> <p>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。</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元二飲食上線 活動2兒食主張</p> <p>1.發表:說出擬定飲食改善計畫的步驟。</p> <p>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。</p> <p>3.發表:說出健康外食的選擇原則。</p> <p>4.發表:能比較外食與在家自煮的優缺點。</p> <p>5.調查:詢問同學家中的用餐情境。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>2.教師提問: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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、選擇健康的外食</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、增加自煮頻率</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>				<p>6.問卷:填寫家庭飲食習慣調查表。</p> <p>7.實作:分組製備美味的一餐並記錄報告。</p> <p>8.發表 說出3種以上改變食物味道的方法。</p> <p>9.實作:分組製作營養三明治。</p> <p>10.紙筆:設計自己的飲食改善計畫。</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>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。</p> <p>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，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>五、分析家庭飲食習慣</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師進行用餐情境的調查，詢問同學的用餐情境。</p> <p>3.教師提問：你最喜歡哪種用餐情境？為什麼？同學自由回答。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>六、學習親子共備餐食</b></p>					
--	--	--	--	--	--

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>七、如何接受不喜歡的食物</b></p> <p>1.教師提問:你最討厭吃的食品是什麼？請同學寫下來。</p> <p>2.教師隨機點人調查討厭的食品，然後詢問是否有人喜歡這樣食品？為什麼喜歡？</p> <p>3.教師說明對食品的喜好雖然是主觀感受，但要注意選用同類食品中的其他種類的食品，以代替討厭的食品所無法提供的營養。</p> <p>4.教師提問:是否原有討厭某樣食品(例如：苦瓜)，後來卻不討厭的經驗？同學自由發表。</p> <p>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品挑食？原因是什麼？同學自由回答。</p> <p>6.教師說明:面對原來不喜歡或討厭的食品，可以嘗試透過不同的方式，例如：改變烹調方式、用香料調味，或是搭配其他食品等方式，改變原本不喜歡的食品外型或味道。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>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。</p> <p><b>八、製作健康三明治</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師課前請同學分組,各組準備電磁爐、平底鍋、食材等。</li> <li>教師播放三明治製作相關影片。</li> <li>教師說明安全與衛生注意事項。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>九、設計自己的飲食改善計畫</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>分組上臺報告小組所設計的行動計畫表。</li> </ol>					
<p>第六週 10/6~1 0/10</p> <p>單元三安全停看聽 活動1規則,讓校園更安全 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。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>3</p> <p>翰林版國小健康與體育5上教材 單元三安全停看聽</p> <p>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</p> <p>視需要註明表內所用符號或色彩意義,例如: ●表示表示本校主題課程 * 表示教科</p>					

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、檢視校園事故原因與預防</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、校園安全實戰演練</b></p> <p>1.教師請學生分組，針對課本提出的狀況進行討論。</p> <p>(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。</p> <p>(2)針對四種情境，提出預防方法。</p> <p>2.教師請學生分組發表討論結果，並予以統整回饋。</p> <p>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</p>			<p>活動1規則，讓校園更安全</p> <p>3.演練：能模擬演練求救方式。</p> <p>4.繪圖：完成校園安全平面圖。</p>	<p>與預防方法。</p> <p>書更換版本 銜接課程</p>
---	--	--	---	-------------------------------------

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.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 10/13~ 10/17	<p><b>單元三安全停看聽</b></p> <p><b>活動2休閒, 讓生活更有趣</b></p> <p><b>一、休閒活動新視角</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師統整同學的回答,說明休閒活動的益處。</p> <p>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。</p> <p><b>二、騎乘自行車的裝備與行前準備</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、騎自行車時的安全須知</b></p> <p>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。</p> <p><b>四、騎自行車時的危險行為</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>五、冒險活動的真義</b></p> <p>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。</p>	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元三安全停看聽</p> <p>活動2休閒, 讓生活更有趣</p>	<p>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。</p> <p>2.紙筆:勾選自行車相關的安全注意事項。</p> <p>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。</p> <p>4.發表:能說明參加校外教學的經驗,以及活動的事前準備。</p> <p>5.問答:能回答進行休閒攀樹活動前,需要的活動準備。</p> <p>6.發表:能說明攀樹運動</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>
------------------------	--	--------------------------	------------------------	---	--	--	---

<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>六、冒險與危險</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>七、休閒攀樹的活動準備</b></p> <p>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：</p> <p>(1)大家是否有攀樹過？請分享參與的經驗與感覺。</p> <p>(2)如果要參與休閒攀樹，需做什麼準備？</p> <p>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。</p> <p><b>八、攀樹方式簡介</b></p> <p>1.教師透過攀樹活動，向學生介紹：</p> <p>(1)攀樹活動的起源、意義。</p> <p>(2)攀樹活動應有的準備。</p>				的進行方式。	
--	--	--	--	--------	--

	(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 10/20~ 10/24	<p><b>單元三安全停看聽</b></p> <p><b>活動3急救，讓危機減傷害</b></p> <p><b>一、繃帶關節八字形包紮法</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師說明繃帶關節8字型包紮法的步驟。</p> <p>3.教師發下繃帶，請學生練習，並由教師在旁觀察與指導。</p> <p>4.教師提醒學生繃帶關節八字形包紮法的適用範圍，讓學生對於此項技術更為理解。</p> <p><b>二、扭傷後的PEACE 處理原則</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師說明關節扭傷急性期的處理原則：PEACE。</p> <p>3.教師抽問，了解學生對此段概念學習狀況。</p> <p><b>四、受傷的止血方式</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>五、骨折的急救處理</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元三安全停看聽活動3急救，讓危機減傷害</p>	<p>1.演練：操作繃帶關節八字型包紮法。</p> <p>2.問答：能說出關節扭傷的處理原則與方式。</p> <p>3.演練：操作止血的方法。</p> <p>4.驗練：操作骨折的處理方法。</p> <p>5.發表：能說出休克的處理方法。</p> <p>6.問答：能說出處理突發事故的重要原則。</p> <p>7.問答：能說出緊急救難時的求救方式。</p> <p>8.學習單：能根據模擬</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>* 表示教科書更換版本</li> <li>銜接課程</li> </ul>

<p>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。</p> <p><b>六、休克的處理</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>七、緊急救援我最行</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>八、急救總動員</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師觀察學生處理方式並給予補充說明。</p> <p><b>九、休閒觀念小檢測</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師請學生寫第二題，並鼓勵學生分享自己的內容。</p> <p>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。</p>				<p>情境寫出最佳處理方法。</p> <p>9.學習單：完成課本的檢測題。</p>	
--	--	--	--	---	--

	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 10/27~ 10/31	<p>單元四動健康、健康動</p> <p>活動1運動計畫知多少</p> <p>一、講解運動促進身體發展的事實</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>二、認識運動計畫的擬定</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.引導學生完成體狀況自我檢核表。</p> <p>三、進行運動計畫擬定第二步驟</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>四、進行運動計畫擬定第三步驟</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p>	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元四動健康、健康動</p> <p>活動1運動計畫知多少</p>	<p>1.問答：能說出運動促進身體發展的事實。</p> <p>2.問答：能說出簡易運動計畫擬定的四步驟。</p> <p>3.實作：能擬定簡易的四步驟運動計畫。</p> <p>4.實踐：能記錄與檢視自己運動計畫執行成效。</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>五、進行運動計畫擬定第四步驟</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>六、反思與調整</b></p> <p>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。</p>						
第十週 11/3~11 /7	<p><b>單元四動健康、健康動</b></p> <p><b>活動2力量的泉源</b></p> <p><b>一、講解肌肉適能概念</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>二、進行肌肉適能檢測</b></p> <p>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。</p> <p>1.仰臥捲體：檢測腹部肌力，先平躺，再雙手伸直觸摸膝蓋。</p>	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</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>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p>	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p><b>單元四動健康、健康動</b></p> <p><b>活動2力量的泉源</b></p>	<p>1.問答：能說出簡易肌肉適能檢測方法。</p> <p>2.實作：能正確完成簡易肌肉適能檢測方法。</p> <p>3.實作：能正確表現動態肌肉適能提升的簡易動作。</p> <p>4.實作：能創意組合肌肉</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

<p>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。</p> <p><b>三、進行肌肉適能檢測—2</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、講解體適能自我評估原則</b></p> <p>利用課本引導學生認識體適能自我評估原則。</p> <p>1.在家中檢測時，要確定活動時的安全性。</p> <p>2.每次檢測時間要一致才能比較前後差異。</p> <p>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。</p> <p>4.體適能檢測的動作也可以作為強化體適能的訓練方法。</p> <p><b>五、進行簡易的靜態支撐肌肉適能促進動作</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(1)雙手俯臥支撐，身體維持直線。</p> <p>(2)一腳跪姿，一腳向後上方舉腿。</p> <p>(3)膝蓋伸直，雙手單腳合力支撐。</p> <p>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。</p> <p>(1)雙手仰臥支撐，雙腳屈膝支撐身體。</p> <p>(2)雙腳膝蓋伸直，改變支撐動作形式。</p>				<p>體適能動作。</p> <p>5.實踐：願意在家中進行肌肉適能動作。</p>	
---	--	--	--	--	--

<p>(3)一腳向上伸直，雙手單腳合力支撐。</p> <p>4.進行三種站姿支撐動作變化，表現下肢肌肉控制能力。</p> <p>(1)雙腿屈膝半蹲。</p> <p>(2)弓箭步支撐。</p> <p>(3)跨步側弓箭步支撐。</p> <p>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。</p> <p><b>六、進行簡易的動態肌肉適能促進動作</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>七、進行創意體適能活動</b></p> <p>1.利用課本說明活動方式，包括：</p> <p>(1)全班分成數組，每組設計四種表現身體不同肌群的動作。</p> <p>(2)各組先自行練習，檢視可行性。</p> <p>(3)最後分組展演，分享給其他組別參考。</p> <p>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。</p>					
---	--	--	--	--	--

第十一 週 11/10~1 1/14	單元四動健康、健康動 活動3力拔山河  <b>一、認識拔河運動</b> 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。  <b>二、進行拔河前暖身運動</b> 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。  <b>三、認識握繩與施力練習</b> 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	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	3	翰林版國小健康與體育5上教材  <b>單元四動健康、健康動</b> <b>活動3力拔山河</b>	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。 6.行為：透過拔河活動，表現自己的肌肉適能。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： •表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程
-----------------------------	--	--	-------------------------	---	---	--	---

<p>員保持一致性正確施力姿勢，可以集中控繩力量。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生做暖和運動，並注意學生手掌是否不適。</p> <p><b>五、暖身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行暖身運動。</p> <p><b>六、體驗不同動作的靜態握繩施力</b></p> <p>1.四人一組進行不同動作的靜態握繩施力練習。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1)坐姿握繩施力動。</li><li>(2)弓箭步握繩施力動作。</li><li>(3)站姿握繩施力動作。</li></ul> <p>2.引導學生發表哪一種動作施力方式較適用在拔河比賽。</p> <p><b>七、進行拔河施力練習</b></p> <p>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。</p> <p><b>八、進行移動式拔河練習</b></p> <p>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。</p> <p>2.練習規則：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(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。</li></ul>					
---	--	--	--	--	--

	<p>(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。</p> <p>(3)完成5公尺後，互換角色體驗。</p> <p><b>九、體驗拔河比賽</b></p> <p>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。</p> <p>2.比賽規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)將繩子中央紅緞帶拉過4公尺界線，即算獲勝一局。</p> <p>(3)採三戰兩勝制，贏兩局的組別獲勝。</p> <p><b>十、討論與再比賽</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
<p><b>第十二 週</b> 11/17~1 1/21</p>	<p><b>單元四動健康、健康動 活動4全心力挺</b></p> <p><b>一、進行小側翻基本動作練習</b></p> <p>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。</p> <p>2.利用課本示範與講解小側翻運動技能。</p> <p>(1)雙手與肩同寬，俯臥支撐在障礙物的兩側。</p> <p>(2)靠近障礙物的腳向上蹬起跨越。</p> <p>(3)另一隻腳跟隨跨越。</p> <p>(4)兩腳依序落地踩穩。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p><b>單元四動健康、健康動 活動4全心力挺</b></p>	<p>1.問答：能說出小側翻運動技能的要領。</p> <p>2.實作：能表現正確的小側翻運動技能。</p> <p>3.情意：願意積極參與挑戰動作。</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

<p>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。</p> <p><b>二、進行小側翻挑戰動作活動</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、進行簡易的蛙立動作</b></p> <p>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。</p> <p>2.利用課本示範分析蛙立動作。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p><b>四、進行蛙立輔助動作</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>五、進行蛙立挑戰動作</b></p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>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。</p> <p>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。</p>					
第十三 週 11/24~1 1/28	<p><b>單元五動健康、健康動</b></p> <p><b>活動1敏捷大進擊</b></p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1.教師播放卡巴迪比賽影片(可參考全國卡巴迪錦標賽一小學組)，並討論相關規則與動作。</p> <p>2.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、折返跑練習</b></p> <p>1.教師說明：以進二退一方式，逐步以手觸線前進。</p> <p>2.以排為單位，操作練習多次。</p> <p>3.觸地前，重心需放低，最後一步跨步並觸地。</p> <p><b>三、進行「紅綠有別」遊戲</b></p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成四組，每組輪流派一人站在起始線。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p><b>單元五動健康、健康動</b></p> <p><b>活動1敏捷大進擊</b></p>	<p>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。</p> <p>2.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>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。</p>

<p>(4)全部輪完後，計算總次數，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>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？</p> <p>四、進行「追著數字跑」遊戲</p> <p>1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>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？</p> <p>五、綜合活動</p> <p>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、折返跑熱身。</p> <p>七、進行「關卡突破戰」遊戲</p> <p>1.遊戲方式：</p> <p>(1)全班分成進攻與防守兩隊，進攻隊每人繫上一長帶。</p> <p>(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。</p> <p>(3)兩隊均不可故意推人或撞人，違者扣1分。</p> <p>(4)全隊輪完後，攻守交換，最後以總得分高的隊伍獲勝。</p> <p>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？</p> <p>八、進行「鬼抓人任務」遊戲</p> <p>1.遊戲方式：</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>(1)分成A、B兩組競賽，每組人數6 ~10人，各自站在兩邊陣地。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5)全部輪完後，總得分高的組別獲勝。</p> <p>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？</p> <p>九、綜合活動 帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展、折返跑熱身。</p> <p>十一、進行「全面攻防戰」比賽</p> <p>1.比賽規則：</p> <p>(1) A、B兩隊各6人，站在起始線上。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 防守得分：抓取進攻者綁帶。</p> <p>(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。</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(6)兩隊輪流派人進攻，所有人輪完後，分數高的隊伍獲勝。</p> <p><b>十二、策略討論與驗證</b></p> <p>1.教師引導學生分組討論進攻與防守策略。</p> <p>2.進攻重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)身體重心與姿勢。</li> <li>(2)閃避綁帶被抓取的策略。</li> <li>(3)碰觸或踩得分線的時機選擇。</li> </ul> <p>3.防守重點：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)合作包圍、人員分布的方式。</li> <li>(2)抓取綁帶的策略：包圍時、對方碰觸隊員欲回中線時。</li> </ul> <p>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。</p> <p><b>十三、綜合活動</b></p> <p>1.教師引導學生發表小組賽的攻防心得。</p> <p>2.帶領學生進行緩和運動。</p>						
<p>第十四 週 12/1~1 2/5</p>	<p>單元五動健康、健康動 活動2合力達標</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、投擲動作與練習</p> <p>1.教師說明並示範動作。</p> <p>2.擲環練習：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)擲環進呼拉圈，使環停在圈內，並隨時修正動作。</li> <li>(2)熟練後，慢慢加大距離，體會施力方法是否不同？</li> </ul> <p>三、進行「環環相扣」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p>	<p>2c-III-2 表現 同理心、正向 溝通的團隊精 神。</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>Hc-III-1 標的 性球類運動基 本動作及基礎 戰術。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國 小健康與 體育5上教 材</p> <p>單元五動 健康、健康 動</p> <p>活動2合力 達標</p>	<p>1.實作：能正 確做出木 柱、套環擲 準動作。</p> <p>2.觀察：能和 同學討論並 思考遊戲策 略。</p> <p>3.觀察：能思 考衝突問題 的處理，並 於遊戲中實 踐。</p>	<p>視需要註明 表內所用符 號或色彩意 義，例如： ●表示表示本 校主題課程 *表示教科 書更換版本 銜接課程</p>

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>1.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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.下一位需從隊友停止的位置，繼續擲環前進。</p> <p>5.進行9回合後，計算總得分，分數高的組別獲勝。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

#### 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。

<p>(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。</p> <p>2.闖關方式：</p> <p>(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？</p> <p>3.完成一次後，改變關卡，或由學生自創關卡，再來挑戰一次。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.教師引導學生發表學習心得。</li><li>2.帶領學生進行緩和運動。</li></ul> <p><b>十、熱身活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</li><li>2.教師簡介芬蘭木柱並示範投擲動作。</li></ul> <p><b>十一、投擲動作練習</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>2.擲進呼拉圈練習：觸地點在呼拉圈內，即算命中目標。</li><li>3.擲中遠近、大小不同的目標練習：教師可自行視需要布置。</li></ul> <p><b>十二、進行「前進二十」遊戲</b></p> <p>1.遊戲規則：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1)每個場地分成兩隊各3人。</li><li>(2)場地由近到遠，分別放置1~4個木柱。</li><li>(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。</li><li>(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。</li></ul>					
---	--	--	--	--	--

(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。

	<p><b>十六、進行「合力達標」比賽</b></p> <p>比賽規則：</p> <p>(1)每個場地分成兩隊各3人，木柱依號碼排列。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p><b>十七、策略討論與驗證</b></p> <p>1.各組思考、檢討比賽策略後，再比賽一次，驗證策略成效。</p> <p>2.引導學生發表討論：團體意見不同時的解決方式。</p> <p><b>十八、綜合活動</b></p> <p>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。</p>						
第十五週 12/8~12/12	單元六超越自我 活動1運動家精神、活動2跑在最前線 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。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	3	翰林版國小健康與體育5上教材	1.實作：能完成資料蒐集與整理，並分享最喜愛	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：

<p><b>二、影片欣賞</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師請學生依影片內容說出不同運動賽會的異同。</p> <p><b>三、欣賞影片後討論</b></p> <p>請學生分享曾經看過或參加過的運動賽會和參與的經驗。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1.教師進行統整歸納。</p> <p>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。</p> <p><b>五、引起動機</b></p> <p>影片欣賞：</p> <p>1.黃筱雯：荊棘中開花的台灣新拳后   親子天下  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EkXersgqeVU">https://www.youtube.com/watch?v=EkXersgqeVU</a></p> <p>2.莊智淵的逆境鬥魂   親子天下  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cjpB8viu7GU">https://www.youtube.com/watch?v=cjpB8viu7GU</a></p> <p><b>六、課文導讀</b></p> <p>1.教師導讀課文內容。</p> <p>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。</p> <p><b>七、分享心得</b></p> <p>教師請學生報告分享：</p> <p>1.你最喜歡哪一位運動選手？</p> <p>2.分享選手的故事。</p>	<p>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>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>單元六超越自我</p> <p>活動1運動家精神、活動2跑在最前線</p>	<p>的運動選手的故事。</p> <p>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。</p> <p>1.實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。</p> <p>2.問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。</p>	<p>●表示表示本校主題課程  * 表示教科書更換版本銜接課程</p>
---	---	------------------------------	---	--	---

<p>八、綜合活動 教師進行統整歸納。</p> <p>一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>二、跑步訓練 教師講解並示範動作要領：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。</li><li>2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</li></ol> <p>四、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.教師指導學生進行伸展活動。</li><li>2.請學生複習第一節所學的跑步動作。</li></ol> <p>五、蹲踞式起跑</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>配合課本圖例，教師說明蹲踞式起跑的三步驟：</p> <p>1.各就位：</p> <p>(1)下蹲，單腳呈跪姿。</p> <p>(2)雙手撐地，固定順序：前腳→後腳→雙手。</p> <p>(3)手指用力撐地，雙手虎口與起跑線平行。</p> <p>2.預備：抬臀，身體前引預備。</p> <p>(1)聞預備口令，臀部自然提高。</p> <p>(2)身體重心向前傾，使重量落在雙手及雙腳上。</p> <p>(3)肩膀超出起跑線，但雙手需在線上，不可超出起跑線。</p> <p>3.起跑：聽到起跑口令後衝出。</p> <p>(1)聞號令聲瞬間出發。</p> <p>(2)出發時，步伐可大步些。</p> <p>(3)聞號令聲的反應須經反覆練習，方可愈來愈快。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。</p> <p>2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>1.教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2.請學生複習前一節所學的起跑動作。</p> <p>八、進行「追逐遊戲」活動</p> <p>1.教師講解活動規則：</p> <p>(1)4~5人一組，排成一列慢跑。</p> <p>(2)由第一人擔任領隊，控制跑步速度並發號施令。</p>					
---	--	--	--	--	--

- (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。

	<p><b>十四、綜合活動</b></p> <p>1.教師引導學生示範所學動作，並指出正確及錯誤之處。</p> <p>2.教師引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>						
第十六 週 12/15~ 12/19	<p><b>單元六超越自我</b></p> <p><b>活動3樂趣手球賽</b></p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1.教師播放手球賽節錄影片。</p> <p>2.教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>3.請學生說一說：在影片中看到的動作姿勢與規則。</p> <p><b>二、投擲動作練習</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.教師引導學生進行相互觀摩練習。</p> <p>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。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</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>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元六超越自我</p> <p>活動3樂趣手球賽</p>	<p>1.實作：能做出正確的手球投擲與傳接球的動作。</p> <p>2.問答：能與同學討論並說明戰術討論。</p> <p>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。</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示表示本校主題課程</p> <p>*表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>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。</p> <p><b>四、熱身活動</b></p> <p>1.教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>2.複習上一節學習之傳接球動作。</p> <p><b>五、移動式傳接球練習</b></p> <p>1.移動式傳接球類別：</p> <p>(1)兩人一組，一人站在原地，另一人左右移動接球。</p> <p>(2)兩人一組，一人站在原地，另一人前後移動接球。</p> <p>(3)兩人一組，朝同一方向行進並進行對傳。</p> <p>(4)三人一組，兩人對傳，一人防守抄球。</p> <p>2.教師引導學生進行相互觀摩練習。</p> <p>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。</p> <p><b>六、說一說</b></p> <p>1.教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。</p> <p>2.教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p><b>七、綜合活動</b></p> <p>1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>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。</p> <p><b>八、熱身活動</b></p>					
---	--	--	--	--	--

<p>1.教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>2.複習上一節學習之傳接球動作。</p> <p><b>九、進行「王牌大進擊」遊戲</b></p> <p>1.教師說明遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)持球者不能雙腳移動，只能以軸心腳進行身體轉動、傳球。</p> <p>(4)由王牌射門為有效得分，其餘隊員射門為無效得分。</p> <p>2.請學生分組進行遊戲。</p> <p><b>十、想一想</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p><b>十一、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>十二、熱身活動</b></p> <p>1.教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>2.複習先前學習之傳接球動作。</p> <p><b>十三、進行「我是助攻王」遊戲</b></p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)持球者不能雙腳移動，只能以軸心腳進行身體轉動、傳球。</p> <p>(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。</p> <p>2.請學生分組進行遊戲。</p> <p><b>十四、想一想</b></p> <p>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。</p> <p>2.教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p><b>十五、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十七 週 12/22~ 12/26	<p><b>單元七球類大挑戰</b></p> <p>活動1球進破網</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、單手投籃</b></p> <p>1.手臂夾緊，慣用腳在前，手腕與手肘成匚字型，膝蓋不可向外張開，雙肩保持水平。</p> <p>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。</p> <p><b>三、雙手投籃</b></p> <p>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。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</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</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>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元七球類大挑戰活動1球進破網</p>	<p>1.實作：能將球確實投進籃框。</p> <p>2.討論：能與同學討論出手力道的控制。</p> <p>3.觀察：學習同學投籃命中率高的動作。</p> <p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 *表示教科書更換版本銜接課程</p>

<p>2.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。</p> <p><b>四、進行「籃下投籃大進擊」活動</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。</li> <li>2.每組兩顆籃球，前兩人拿球，開始進行投籃。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>五、動作策略提醒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提醒學生：</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)投球準備動作是否正確？</li> <li>(2)膝蓋力量能正確彈出。</li> <li>(3)單、雙手出手動作是否正確？</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.集合全班，共同發表感想，是否有進步？</li> </ol> <p><b>六、綜合活動</b></p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p><b>七、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>八、進行「投籃萬花筒」活動</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.兩個籃筐，籃下各排三個投籃點，共分六組。</li> <li>2.每個點準備籃球、足球、排球三種球，三點輪流進行投籃。</li> <li>3.讓學生感受不同重量、材質的球投出的感覺。</li> </ol>	<p>與運動技能的運動計畫。</p>				
--	--------------------	--	--	--	--

<p>4.相同的距離，隨球的重量，學會控制出手力道。</p> <p><b>九、擦板球練習</b></p> <p><b>練習方式：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.投籃時通過球撞擊籃板紅色框內進球，提升投籃手感。</li><li>2.在籃下0度兩側輪流投擦板球。</li><li>3.在禁區45度角位置投擦板球。</li><li>4.限時20秒，統計進球數。</li></ol> <p><b>十、進行「投籃甲乙丙」活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.遊戲規則：<ol style="list-style-type: none"><li>(1)限定籃下三點(禁區底兩側為甲、丙，免責區前一步為乙)。</li><li>(2)平均分三組站在三點，每次三人依序投籃。</li><li>(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。</li><li>(4)持續進行投籃，淘汰剩最後一人獲勝。</li></ol></li><li>2.分組討論：<ol style="list-style-type: none"><li>(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？</li><li>(2)投板球哪個角度命中率比較高？</li><li>(3)距離增加該如何調整出手力道及角度？</li></ol></li><li>3.再進行一次比賽，驗收討論成果。</li></ol> <p><b>十一、綜合活動</b></p> <p>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。</p>					
--	--	--	--	--	--

第十八 週 12/29~ 1/2	單元七球類大挑戰 活動2籃球大進擊 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。 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。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	3	翰林版國小健康與體育5上教材 單元七球類大挑戰活動2籃球大進擊	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。	視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如： ●表示表示本校主題課程 * 表示教科書更換版本銜接課程
---------------------------	---	---	------------------------------	---	------------------------------------	---	--

	<p>八、進行「攻防之間」活動</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)平分三人一組，每組一人防守員，兩人進攻員。</p> <p>(2)猜銅板決定對抗組別，例如A 組防守員對抗B組進攻員。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5)比賽限時1分鐘結束，計算每隊投進總分，多者獲勝。</p> <p>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。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>						
<p>第十九 週 1/5~1/9</p>	<p>單元七球類大挑戰</p> <p>活動3大家來鬥牛</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進攻基本跑位</p> <p>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。</p> <p>三、防守基本概念</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>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>3</p>	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元七球類大挑戰</p> <p>活動3大家來鬥牛</p>	<p>1. 實作：進攻做出繞圈走位防守佔據有利位置。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

<p>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。</p> <p><b>四、盯防無持球者</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.與球不同側：防守者在禁區等待，避免被空手切入。</li> </ol> <p><b>五、綜合活動</b></p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p><b>六、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>七、進行「二對二鬥牛賽」活動</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.兩人一隊，兩隊運用半場籃框進行比賽。</li> <li>2.球被搶走或進球後，就攻守交換。</li> <li>3.先得到2分者該隊獲勝。</li> <li>4.利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。</li> </ol> <p><b>八、策略討論</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.你是進攻方時，可用何種方式來增加自己或隊友得分呢？             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)運球切入進行投籃。</li> <li>(2)空手跑位接獲隊友傳球進行投籃。</li> <li>(3)吸引防守球員，拉出空檔。</li> </ol> </li> <li>2.你是防守方時，可用何種方式來降低對手得分呢？             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)不讓持球者有太大的投籃空間。</li> <li>(2)做好防守姿勢，才能隨時防守對方投籃或傳球。</li> <li>(3)隨時注意持球者，幫忙協助補防。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>九、綜合活動</b></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>3.觀察：能和同學合作進行比賽。</p>	
---	-------------------------------------	--	--	-------------------------	--

	進行緩和運動。						
第二十 週 1/12~1/ 16	<p>單元七球類大挑戰</p> <p>活動4樂樂棒球大挑戰</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「傳接小尖兵」活動</p> <p>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。</p> <p>2.球在投手手上，傳球依序為投手—本壘—一壘—二壘—三壘—本壘。</p> <p>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。</p> <p>4.防守完成傳球位置，比賽暫停，依跑壘者位置進行給分。</p> <p>三、策略討論與驗證</p> <p>1.確實做好傳接球，並遵守規則，才能降低比賽失分。</p> <p>2.傳滾地球：不容易失誤，但速度較慢，進攻者較易得分。</p> <p>3.傳平飛球：速度較快，但接不好容易大量失分。</p> <p>四、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>五、進行「滾地球達人」活動</p> <p>遊戲規則：</p> <p>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)。</p> <p>2.打擊出去後立刻依壘包順序跑壘。</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</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>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p>單元七球類大挑戰</p> <p>活動4樂樂棒球大挑戰</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。</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>* 表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

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。

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。

	<p>5.壘上有人，抓出局機率高的壘包。</p> <p>6.球在5公尺線內滾動，立即撿起，增加好球數。</p> <p><b>十一、進行正式的樂樂棒球比賽</b></p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)全班進行平均分組，每組至少九人。</p> <p>(2)採全部上場打擊一輪，再攻守交換。</p> <p>(3)比賽結束，進行分數統計，多者獲勝。</p> <p>2.樂樂棒球小筆記：</p> <p>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。</p> <p><b>十二、綜合活動</b></p> <p>進行緩和運動並討論防守位置的布局。</p>						
第二十 一週 1/19~1/ 20	<p><b>單元七球類大挑戰</b></p> <p><b>活動5悠遊桌球</b></p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、桌球賽事賞析</b></p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p><b>三、握拍及拋停球熱身</b></p> <p>1.教師說明握拍方式，學生操作：</p> <p>(1)手指自然握拍，虎口貼近拍柄根部，拇指輕貼拍柄正面。</p> <p>(2)食指自然伸直，斜放於球拍的背面。</p>	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3	<p>翰林版國小健康與體育5上教材</p> <p><b>單元七球類大挑戰</b></p> <p><b>活動5悠遊桌球</b></p>	<p>1.實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。</p> <p>2.觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。</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"> <li>●表示表示本校主題課程</li> <li>*表示教科書更換版本銜接課程</li> </ul>

<p>2.拋放—停球練習：</p> <p>(1)手掌自然張開，球放掌心。</p> <p>(2)手腕不動，利用手臂力量，將球垂直上拋。</p> <p>(3)接球時拍面不動，直到球停在拍面上。</p> <p>四、正、反向上連續拍擊</p> <p>1.先複習正拍向上拍擊動作。</p> <p>2.接著，教師示範正、反拍交替向上拍擊動作。</p> <p>3.學生散開練習。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>引導學生進行緩和運動，並總結學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行「一二三木頭人」遊戲</p> <p>1.遊戲方式：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)途中如果球掉落，也算闖關失敗。</p> <p>(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。</p> <p>2.教師引導學生討論後，再進行一次比賽。</p> <p>八、進行「關鍵密碼」遊戲</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)A、B組各五人互相競賽，先猜出密碼的組別獲勝。</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>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？</p> <p><b>九、綜合活動</b> 引導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>十、熱身活動</b> 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>十一、正手擊球動作練習</b></p> <p>1.教師說明動作要領，學生練習揮拍。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.引導學生檢視錯誤動作：</p> <p>(1)擊球點太低：球容易掛網。</p> <p>(2)擊球瞬間，沒有稍微將球往前推進：球容易掛網。</p> <p>(3)拍面上傾：球容易飛出桌外。</p> <p>(4)拍面下壓：球容易掛網。</p> <p><b>十二、擊球落點分析教學</b></p>					
---	--	--	--	--	--

<p>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。</p> <p><b>十三、進行「桌球飄分賽」遊戲</b></p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)每桌四人比賽，看誰總得分高。</p> <p>(2)動作：自己放球、揮拍擊球，依球落點計算得分。</p> <p>(3)每人依序輪流，輪完五次擊球後，加總得分。例如：球落在「<math>\times 2</math>」區，則前面累加分數<math>\times 2</math>。</p> <p>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)</p> <p><b>十四、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生進行緩和運動。</p>					
--	--	--	--	--	--

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……)