

嘉義縣民雄鄉東榮國民小學

111 學年度第二學期四年級普通班健體領域課程計畫(表 11-1)

設計者：四年級學群

第一學期

教材版本	翰林版國小健康與體育 4 上教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。</p> <p>2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。</p> <p>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。</p> <p>4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。</p> <p>5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。</p> <p>6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。</p> <p>7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。</p> <p>8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。</p> <p>9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。</p> <p>9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。</p> <p>10 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。</p> <p>11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。</p> <p>12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。</p> <p>13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。</p> <p>15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，</p> <p>16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。</p>		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一 飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	3	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	一、飲食均衡的重要性 1. 請學生分組，檢視課本頁面中小燦一家的早餐，討論以下問題。 (1)早餐是否有符合六大類食物？ (2)早餐是否營養均衡呢？ (3)多吃肉才會有營養嗎？ (4)早餐店販售的奶茶裡添加的「奶」是鮮奶嗎？還是奶粉或奶精？ (5)奶粉或奶精的營養價值和鮮奶一樣嗎？ 2. 請各組與大家分享討論的答案。 3. 教師詢問： (1)有過吃太飽的經驗嗎？ (2)吃太飽會對身體造成什麼影響呢？ 4. 教師說明： (1)吃飯速度太快，會讓大腦來不及接收吃飽的訊息，在感覺到吃飽前身體就已經吃過量，易導致肥胖。 (2)容易造成消化不良、腸胃負擔。 (3)吃東西時應該要細嚼慢嚥，才是良好的飲食習慣。 5. 教師詢問： (1)只吃自己喜愛的食物，對身體會造成什麼影響呢？ (2)吃高糖、高熱量食物對身體會造成什麼影響呢？ 6. 教師說明：	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							<p>(1)只吃自己喜愛的食物，不節制地吃容易忽略了營養均衡。</p> <p>(2)吃了過多高糖、高熱的食物，會對身體造成負擔，容易引起肥胖、糖尿病及高血壓等疾病，必須多注意飲食習慣。</p> <p>二、早餐的重要性</p> <p>1. 教師詢問：</p> <p>(1)吃早餐重不重要，為什麼？</p> <p>(2)今天是否有吃早餐？內容是什麼？</p> <p>(3)有人沒吃早餐嗎？</p> <p>2. 沒吃早餐的原因是什麼？</p> <p>(1)起床太晚來不及吃。</p> <p>(2)不想吃早餐。</p> <p>(3)家人準備的早餐不愛吃。</p> <p>(4)吃早餐花了太多時間。</p> <p>三、營養大盤點</p> <p>1. 教師詢問：</p> <p>每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。</p> <p>2. 食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。</p> <p>(2)乳品類：牛奶、乳酪等。</p> <p>(3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。</p> <p>(4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。</p> <p>(5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。</p> <p>(6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。</p> <p>四、六大類食物攝取量</p> <p>教師說明：</p> <p>(1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。</p> <p>(2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。</p> <p>(2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。</p> <p>3. 一日飲食攝取量</p> <p>(1)根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。</p> <p>(2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。</p> <p>五、認識營養素</p> <p>1. 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？</p> <p>(1)蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。</p> <p>(2)維生素、膳食纖維：蔬菜、香蕉、蘋果等。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(3)醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。</p> <p>(4)礦物質：不同食物中都有不同的礦物質，其中牛奶、起司、小魚乾等食物中，含有鈣質。</p> <p>(5)脂質：油類、腰果、杏仁果等。</p> <p>2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1)要選擇天然、新鮮的食物攝取，才有豐富的營養素。</p> <p>(2)加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。</p> <p>(3)堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量。</p> <p>六、小燦早餐瞧一瞧</p> <p>1. 分組討論檢視看看小燦的早餐內容，是不是營養均衡呢？請各組分享討論後的答案。</p> <p>2. 教師提問：小燦的早餐還缺少哪些營養素呢？</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1)早餐的攝取對兒童的成長很重要，再忙再趕也別忘了天天吃早餐。</p> <p>(2)有吃早餐的人精神好、反應快。</p> <p>(3)不吃早餐，容易注意力不集中，影響上課。</p> <p>七、早餐紅綠燈</p> <p>1. 教師請學生檢視跨頁中以搭配紅綠燈停放，裝載不同早餐的卡車，思考燈色和食物的關聯性。</p> <p>2. 教師請學生分組，討論以下問題並發表：</p> <p>(1)可天天吃早餐有哪些？為什麼可天天吃？</p> <p>(2)偶爾吃的早餐有哪些？為什麼僅能偶爾吃？</p> <p>(3)盡量少吃的早餐有哪些？為什麼得盡量少吃？</p> <p>3. 教師說明：</p> <p>(1)跟學生強調要掌握營養均衡的概念，吃各類食物來攝取身體所需的各類營養素。</p> <p>(2)以可天天吃的早餐為最佳選擇。</p> <p>(3)早餐選擇：</p> <p>A. 以全穀雜糧類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩。</p> <p>B. 優質蛋白質食物，有助於穩定血糖、減少熱量攝取。</p> <p>八、家庭飲食習慣大調查</p> <p>1. 教師詢問學生在家吃晚餐時，吃了哪些食物。討論課本頁面中，三個人物的家庭飲食內容，找出良好的飲食習慣及不良的飲食習慣。</p> <p>(1)小燦家偏好高油、高熱量的飲食。</p> <p>(2)小雨家的飲食較營養均衡。</p> <p>(3)小平家的飲食偏重鹹、重口味。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							2. 教師統整說明： (1)每個人的飲食習慣、口味深受家庭的影響。 (2)重油、重鹹都會對身體造成過多負擔。 (3)良好的飲食習慣並非是天生的，口感喜好需從兒童期開始養成。 (4)面對不喜歡吃的食物，可少量嘗試看看，不宜因為不喜歡而挑食或拒絕，才能攝取到不同的營養素。		
第二週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	3	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	一、學童常見的飲食及營養問題 1. 教師詢問學生： (1)生活中有偏愛吃什麼食物嗎？ (2)生活中有不愛吃什麼食物嗎？ 2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。 (1)只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？ (2)不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？ 3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 (1)你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？ (2)你愛喝飲料嗎？ (3)你知道一杯600毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ 4. 教師統整說明： (1)偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 (2)在吃零食或不健康食品時，記得停看聽， 5. 想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。 二、長高長壯好方法 1. 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ 2. 請學生想一想： (1)吃哪些食物會長肌肉？ (2)吃哪些食物能幫助骨骼強壯？ (3)你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？ 3. 教師提問： (1)你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ (2)每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。 (3)你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？ (4)每天都幾點睡覺？幾點起床呢？ 三、不同年齡階段飲食需求 1. 教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。 (1)嬰兒時期 A. 教師提問： a 家中有一歲以下的小嬰兒嗎？ b 嬰兒都吃什麼食物來獲得營養呢？ 2 教教師根據頁面內容統整嬰兒期發育情	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 5. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

							<p>況與營養所需。</p> <p>(2)幼兒時期</p> <p>A. 教師提問：</p> <p>a 家中有剛學會走路的小孩嗎？</p> <p>b 你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？為什麼？</p> <p>c 你有發現他們自己吃東西，常常吃得滿臉都是食物嗎？為什麼？</p> <p>B. 教師根據頁面內容統整幼兒時期發育情況與營養所需。</p> <p>(3)兒童時期</p> <p>A 教師提問：</p> <p>a 有發現一年級的學生跟六年級學生的身高、體重有所差異嗎？</p> <p>b 兒童時期是持續生長發育，飲食要攝取足夠的份量。</p> <p>B. 教師根據頁面內容統整兒童期發育情況與營養所需。</p> <p>(4)青春時期</p> <p>A. 教師根據頁面內容，統整青春發育情況與營養所需。</p> <p>B. 青春是轉換成大人的重要時期，不可因體型而少吃，造成營養不均的現象。</p> <p>(5)壯年時期</p> <p>A. 教師根據頁面內容，統整壯年時期發育情況與營養所需。</p> <p>B. 壯年時期的女性隨著年齡的增加，骨質也會漸漸流失，造成骨質疏鬆的現象。</p> <p>C 壯年時期身體代謝率下降，需多注意飲食，減少慢性疾病發生。</p> <p>(6)高齡時期</p> <p>A. 高齡時期會出現身體機能退化的情況，例如下列：</p> <p>a 牙齒不好，太硬的食物咬不動。</p> <p>b 吃不下，導致營養不良。</p> <p>B. 建議可以把食物切得丁狀、細小一點，煮得軟一點，讓牙齦和舌頭能幫忙嚼食。</p>		
第三週	單元一飲食智慧王活動3 體重控制有一套	3	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<p>1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。</p> <p>2. 探討影響自己選擇食物的因素。</p> <p>3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。</p> <p>4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。</p> <p>5. 認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>6. 能舉出有助於生長發育的因素。</p> <p>7. 認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>8. 能舉出有助於生長發育的因素。</p>	<p>一、探討小燦體重過重的原因</p> <p>1. 教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？</p> <p>(1)小燦為什麼不愛運動？</p> <p>(2)小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？</p> <p>2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？</p> <p>(1)愛吃零食。</p> <p>(2)不愛活動。</p> <p>3. 將學生分組，請學生討論：</p> <p>(1)為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？</p> <p>(2)體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？</p> <p>二、檢討體重問題</p> <p>1. 教師與學生共同討論課本中的情境，請大家發表。</p> <p>(1)小燦是怎麼發現體重過重對身體及生</p>	<p>1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。</p> <p>2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。</p> <p>3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。</p> <p>4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。</p> <p>5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。</p> <p>6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

							<p>活造成的影響？</p> <p>(2)開始分析小燦體重過重的原因有哪些？</p> <p>三、改善飲食及運動習慣</p> <p>1. 教師與學生共同討論課本頁面，請大家發表。</p> <p>(1)根據小燦體重過重的成因，擬定改善飲食計畫。</p> <p>(2)請學生討論小燦的改善飲食內容中，有哪些是自己也要改進的。</p> <p>2. 教師統整：清楚自己吃什麼食物和應該吃的分量，對體重管理是很重要的。</p> <p>四、檢討烹飪方式與活動量</p> <p>1. 教師提醒學生要注意下列兩點：</p> <p>(1)食物的選擇。</p> <p>(2)烹調的方式。</p> <p>2. 詢問學生增加身體活動量，除了散步、跑步外，還可以做哪些運動呢？請學生發表自己喜歡的運動。</p> <p>五、立定目標我可以</p> <p>1. 教師請學生根據頁面擬定：</p> <p>(1)想要改善的飲食習慣。</p> <p>(2)運動習慣的規畫。</p> <p>2. 教師統整：</p> <p>(1)控制體重要持之以恆，不能半途而廢才能達成目標。</p> <p>(2)除了飲食控制，也要養成規律運動的習慣，不僅能運動到身體外，心情也會較放鬆喔。</p> <p>六、飲食大檢視</p> <p>1. 教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。</p> <p>2. 詢問學生有做到上述哪幾項。</p> <p>七、飲食目標向前衝</p> <p>1. 如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？</p> <p>2. 根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。</p> <p>八、營養小達人</p> <p>1. 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。</p> <p>(1)排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？</p> <p>(2)骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物補充鈣質？</p> <p>(3)全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？</p> <p>(4)幫助生長發育有哪三個要素呢？可選擇哪些食物補充？</p>		
第四週	單元二快樂每一天 活動1 校慶運動會	3	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	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	<p>1. 認識情緒類型。</p> <p>2. 練習負向情緒的調適技巧。</p> <p>3. 如何提升抗壓力。</p>	<p>一、辨識情緒類型</p> <p>1. 老師請不同的同學起來念課本對話框的內容。</p> <p>2. 老師提問：對於大隊接力賽這個事件，</p>	<p>1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。</p> <p>2. 發表：說出圖中角色的內在想法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互</p>

			<p>認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>		<p>每個人有什麼不同的情緒反應？</p> <p>3. 教師請同學發表不同角色的情緒反應並推測他們內在的想法。</p> <p>4. 教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？</p> <p>5. 教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。</p> <p>6. 教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨識自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。</p> <p>7. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你當時的情緒類型？</p> <p>8. 教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？</p> <p>9. 教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。</p> <p>二、練習情緒辨識技巧</p> <p>1. 教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。</p> <p>2. 教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。</p> <p>3. 教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。</p> <p>三、體會負面情緒的影響</p> <p>1. 教師抽籤請同學演示課本情境。</p> <p>2. 教師請演示的同學分別分享演戲時的內心感受。</p> <p>3. 教師請同學討論：如果你是小君，哪些人的回應能夠幫助你？</p> <p>3. 教師總結：當一個團體面臨挫敗時會使團體成員產生負面的感受，而團體內成員對負面感受的認知與回應，會影響整個團體的凝聚力及動力。</p> <p>四、調適負面情緒的技巧</p> <p>1. 教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？</p> <p>2. 教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。</p> <p>3. 教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？</p> <p>4. 教師總結：平時對自己和他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨困境時產生力量。</p> <p>五、採取積極的行動</p> <p>1. 教師提問：以前有參加過大隊接力嗎？賽前如何練習？</p>	<p>3. 發表：如何判別情緒類型？</p> <p>4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。</p> <p>5. 口語練習：使用正向語言表達。</p> <p>6. 發表：問題情境的解決方法。</p> <p>7. 自評：自己調適負面情緒的能力。</p> <p>8. 發表：能說出壓力對身心的影響。</p> <p>9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p>	<p>動。</p>	
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	-----------	--

							<p>2. 教師提問：小君的同學想到哪些方法來克服失敗？你還想到哪些方法？</p> <p>3. 觀看大隊接力教學影片並加以討論。</p> <p>4. 教師總結：遇到困難時要保持正向情緒，思考問題解決的方法並積極行動，才能逆轉勝喔。</p> <p>六、練習調適負面情緒的技巧</p> <p>1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。</p> <p>2. 老師請同學發表「想一想」的答案。</p> <p>3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。</p> <p>4. 教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？</p> <p>5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。</p> <p>6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。</p> <p>7. 教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。</p> <p>七、壓力引起的身心反應</p> <p>1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。</p> <p>2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？</p> <p>3. 教師統整歸納。</p> <p>4. 教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？</p> <p>5. 同學分享。</p> <p>6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。</p> <p>7. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。</p> <p>8. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。</p> <p>八、了解成長的壓力</p> <p>1. 老師請同學朗誦課文文章。</p> <p>2. 教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。</p> <p>3. 同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。</p> <p>4. 教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。</p> <p>5. 教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。</p>			
第五週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3	健體-E-A1 具備良好身體	3b-II-1 透過模仿學	Fa-II-1 自我價值提升	<p>1. 接受自己的獨特性。</p> <p>2. 提升自我價值。</p>	<p>一、接受自己的獨特性</p> <p>1. 老師請同學分別扮演旁白、小嫻、導</p>	<p>1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的</p>	

			<p>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。</p>	<p>習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>的原則。</p>	<p>3. 體會自我實現的感受。</p>	<p>師、數學老師、小君、小美、小翰、輔導老師等角色，以廣播劇的方式呈現課本情境。</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請扮演小嫻的同學分享心理感受。 教師提問：曾經有過和小嫻一樣感受的請舉手。 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 教師給每個人發下一張 A4 白紙，請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點，請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪？看得清楚嗎？ 教師請同學依照自認缺點的嚴重性，按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙，念出內容並說出對缺點的看法。 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容，並說出對缺點的看法。 現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。 教師總結：畫在白紙上的大大小小的點就像自身的缺點，自己最清楚位置，和你關係遠的人往往看不到小缺點，和你靠近才會顯現。你所認為的大缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認清與接受自己的不完美，才能自我肯定。 將白紙翻面，讓黑點留在背後，白紙最重要的功能是讓你寫出或畫出你想要表達的東西，著眼在美好的事物上。 <p>二、學習典範人物</p> <ol style="list-style-type: none"> 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。 教師播放關於郭婞淳生平的相關影片。 教師帶領同學討論課本內頁的問題。 教師總結：郭婞淳值得學習之處，在於她沒有因為「獨特性」而放棄努力，反而在與別人不同的道路上開展人生，提升自我價值，並找到自己的舞台。 <p>三、接受獨一無二的自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。 教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。 <p>四、體會自我實現</p> <ol style="list-style-type: none"> 同學上臺發表「二十年後的我」自畫像與自我介紹。 教師說明：理想的「二十年後的自己」也許很難想像，需要不斷地透過認識自己及探索周遭的環境去創造，就像同一個主題，每個人畫出來的都不同，但完成後大家可以看到彼此的作品。 完成課本中的「夢想地圖」。 	<ol style="list-style-type: none"> 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 發表：典範文人物的相關討論。 學習單：自畫像。 發表：想像二十年後自己的樣子。 紙筆：完成夢想地圖活動。 	<p>特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。</p>	
--	--	--	---	-----------------------	-------------	----------------------	---	---	----------------------------------	--

							4. 同學分享自己的夢想地圖。 5. 教師說明：理想中的自己和現在的自己中間所留的空白，就是我們所要努力完成的拼圖，我們必須知道這塊拼圖是什麼，也許是知識、技能、學歷、金錢……，找到拼圖並且放置在自己的地圖上，才能一步步看到未來自己的完整樣貌喔。			
第六週	單元二快樂每一天 活動3 我愛我的家	3	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。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。	<p>一、體會自我實現</p> 1. 教師請兩位同學念課文對白。 2. 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3. 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4. 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5. 教師請同學拿一張白紙，寫下： (1)自己的家人及家人為我做的付出。 (2)我對家人的付出是什麼？ 6. 教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？ 7. 請同學分享。 8. 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。 9. 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。	<p>二、學習良好的家庭溝通</p> 1. 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。 2. 教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？ 3. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。 4. 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？ 5. 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	<p>【家庭教育】</p> 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E7 表達對家庭成員的關心與情感。

							<p>(3)討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。</p> <p>3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。</p> <p>4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。</p> <p>5. 教師總結：要能達到有效溝通，必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求，在滿足自己需求的同時也滿足對方要求，才能有效達成共識。</p> <p>四、我的愛家行動</p> <p>1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。</p> <p>4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。</p> <p>5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。</p> <p>五、小試身手「我的心情日記」評量</p> <p>1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。</p> <p>2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我们用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！</p> <p>六、生活快樂指數自我評量</p> <p>1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。</p> <p>2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議。</p> <p>3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。</p> <p>4. 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。</p>		
第七週	單元三克癮防衛隊 活動1 消滅菸 蟲 行動	3	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。 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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	<p>1. 了解吸菸對健康的危害。</p> <p>2. 建立無菸家庭。</p> <p>3. 建立無菸校園。</p>	<p>一、區辨一、二、三手菸</p> <p>1. 教師提問：是否記得之前上過哪些關於菸害的內容？</p> <p>2. 教師提問：是否聽過三手菸？什麼是三手菸？</p> <p>3. 教師說明：菸害分為一、二、三手菸，一、二手菸我們比較容易察覺，但三手菸是無形的，且停留在環境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕</p>	<p>1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。</p> <p>2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。</p> <p>3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。</p> <p>4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>

			<p>體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>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。</p>	<p>性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>			<p>菸品出現在我們生活的空間中。</p> <p>4. 學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、三手菸。</p> <p>5. 教師說明：即使抽菸者沒有在我們面前吸菸，但遺留在環境中的三手菸仍會經由皮膚進入我們的身體，產生危害。</p> <p>6. 教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸害的類別及所在之處。</p> <p>7. 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。</p> <p>二、認識香菸中的有毒物質</p> <p>1. 教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？</p> <p>2. 同學自由發表。</p> <p>3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。</p> <p>4. 教師播放影片：「吸菸與健康危害」菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。</p> <p>5. 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？</p> <p>6. 教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？</p> <p>7. 教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。</p> <p>8. 為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。</p> <p>9. 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我認識三手菸動畫》，並提問影片中的內容。</p> <p>三、了解吸菸的動機</p> <p>1. 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？</p> <p>2. 教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。</p> <p>3. 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？</p> <p>四、增強戒菸動機</p> <p>1. 教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？</p> <p>2. 教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？</p> <p>3. 教師請同學朗誦課本對話框的內容，並依照課本提供的策略思考該如何表達希望親友戒菸的意願，將自己的對白分享給同學。</p> <p>4. 教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？</p> <p>5. 教師請同學實際跟吸菸的親友練習表</p>	<p>5. 發表：規勸親友戒菸的策略。</p> <p>6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？</p> <p>7. 發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	
--	--	--	---	---	--	--	---	--	--	--

							<p>達希望對方戒菸的意願。</p> <p>6. 教師播放影片：《到底該怎麼戒菸我的四個戒菸方法》</p> <p>五、建立無菸家庭</p> <p>1. 教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。</p> <p>4. 教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。</p> <p>5. 教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答。</p> <p>六、建立無菸校園</p> <p>1. 教師提問：有沒有看過菸害防制宣導活動？宣導的內容是什麼？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師提問：為什麼要進行菸害防制宣導？對你有哪些幫助？</p> <p>4. 學生自由發表。</p> <p>5. 教師播放無菸校園宣導影片並針對內容提問。</p> <p>6. 同學分組討論「無菸校園宣導活動設計方案」。</p> <p>7. 同學分組上臺發表或展演小組的活動設計。</p> <p>8. 教師在各班選擇設計優良的小組於朝會或下課進行展演活動。</p> <p>七、製作「無菸校園地圖」</p> <p>1. 找出課本插圖中的禁菸場所並寫上對應的號碼。</p> <p>2. 教師提問：除了課本列出的場所禁菸外，還有哪些公共場所是禁止吸菸的？</p> <p>3. 老師利用電子地圖顯示學校周圍的公共場所，和同學一起討論哪些場所是禁菸的，製作「無菸校園地圖」。</p>			
第八週	全民運動會暨國慶日連假，本週停課一週									
第九週	單元三克癮防衛隊活動 2 癮力效應	3	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</p> <p>2. 專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>一、閱讀及討論檳榔議題</p> <p>1. 教師請同學朗誦課本內檳榔故事內容。</p> <p>2. 教師請同學討論「想一想」的內容，自由發表。</p> <p>3. 教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？</p> <p>4. 教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？</p> <p>5. 學生自由發表。</p> <p>6. 教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？</p> <p>7. 學生自由發表。</p> <p>8. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》並</p>	<p>1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？</p> <p>2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活中</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝</p>	

			<p>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。</p>	<p>應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>		<p>根據影片內容提問。 9. 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 10. 教師請學生朗讀課文內容。 11. 教師提問： (1)小偉的父母為什麼吵架？ (2)小偉的父親做了什麼改變？為什麼？ (3)如果你是小偉，會對爸爸說什麼？ 12. 教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自己得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。 13. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。 14. 教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？要如何做才能避免檳榔的危害？ 15. 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。</p> <p>二、進行檳榔防制專題報告</p> <p>1. 教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。 2. 教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。 3. 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。 4. 教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？ 5. 學生自由發表。 6. 教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。 7. 教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。 8. 教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。</p> <p>三、介紹飲酒文化</p> <p>1. 教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？ 2. 學生自由發表。 3. 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。 3. 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？</p> <p>四、討論酗酒行為</p>	<p>和酒有關的文化有哪些？ 7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？ 9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 12. 自評：依照能力向度自評分數。 13. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	擊。	
--	--	--	---	--	--	---	---	----	--

						<p>1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。</p> <p>2. 教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？</p> <p>3. 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？</p> <p>4. 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。</p> <p>五、分析酒品廣告</p> <p>1. 教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？</p> <p>2. 教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。</p> <p>3. 教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿 18 歲是不能飲酒的。</p> <p>六、了解飲酒危害</p> <p>1. 教師播放影片《從未想過自己會酒癮？！酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。</p> <p>2. 教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？</p> <p>3. 教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？</p> <p>4. 教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。</p> <p>七、防止酒後駕車</p> <p>1. 教師分享酒後肇事的相關新聞。</p> <p>2. 教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？</p> <p>3. 教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。</p> <p>4. 教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？</p> <p>5. 教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。</p> <p>6. 同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。</p> <p>7. 教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。</p> <p>八、拒絕技巧練習</p> <p>1. 師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？有嘗試拒絕嗎？是否拒絕成功？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師提問：為什麼遇到親友邀請使用香菸、酒或檳榔時，必須要拒絕？</p> <p>4. 學生自由發表。</p> <p>5. 教師提問：如果遇到課本的情境該如何</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？</p> <p>6. 教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。</p> <p>7. 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。</p> <p>8. 同學分組討論及演練：</p> <p>(1) 設定一個邀約情境及角色扮演。</p> <p>(2) 討論使用何種戰術來拒絕。</p> <p>(3) 小組演示拒絕技巧。</p> <p>9. 老師及各組同學意見交流。</p> <p>九、克癮武力分析</p> <p>1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。</p> <p>2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。</p> <p>十、建立克癮防護罩</p> <p>1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。</p> <p>2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。</p> <p>3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。</p>		
第十週	單元四體能我最棒活動1 體適能知多少	3	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。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	<p>1. 認識體適能的意義與類別。</p> <p>2. 進行體適能檢測。</p> <p>3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4. 善用資源和記錄改善體適能。</p> <p>一、講解體適能的意義</p> <p>1. 講解體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。</p> <p>2. 說明國小四年級開始，學校會開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800公尺跑走和原地立定跳遠。</p> <p>二、講解健康體適能的類別</p> <p>1. 透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。</p> <p>2. 將體適能檢測項目與體適能類別進行配對，加強學生對體適能檢測意義的理解。</p> <p>三、講解體適能檢測注意事項</p> <p>1. 教師說明體適能檢測前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。</p> <p>2. 講解注意事項包括：</p> <p>(1) 先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。</p> <p>(2) 了解檢測的方法。</p> <p>(3) 如果身體受傷、生病或有特殊疾病，</p>	<p>1. 問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>3. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。</p>	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

							<p>不適合進行檢測。</p> <p>(4)檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。</p> <p>(5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。</p> <p>(6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。</p> <p>四、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測（一）</p> <p>1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。</p> <p>2. 進行體適能檢測與成績紀錄。</p> <p>五、進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二）</p> <p>教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。</p> <p>六、介紹體適能網站功能</p> <p>教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。</p> <p>七、體適能檢測評估與改善</p> <p>教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。</p> <p>八、講解生活型態與體適能表現的相關性</p> <p>1. 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。</p> <p>2. 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。</p> <p>3. 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？</p> <p>4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。</p> <p>九、講解實踐體適能提升的實施策略</p> <p>1. 請學生分享各自經驗。</p> <p>(1)擬定每週累計運動時間目標。</p> <p>(2)利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。</p> <p>(3)下課或放學時邀請同學一起進行運動。</p> <p>(4)和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。</p> <p>(5)經常進行體適能檢測的動作，例如：800公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。</p> <p>2. 教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。</p>		
第十一週	單元四體能我最棒 活動2體適能大挑戰	3	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表	Ab-II-1 體適能活動。	<p>1. 認識 Tabata 運動。</p> <p>2. 分組進行 Tabata 運動。</p> <p>3. 進行創意 Tabata 運動組合。</p>	<p>一、講解Tabata運動的特色</p> <p>1. 利用課本說明Tabata是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。</p> <p>2. 說明四種簡單動作組合就能進行運</p>	<p>1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3. 實作：創意組合</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			動，以運動20秒、休息10秒方式進行。 二、示範Tabata運動基本動作 1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2. 教師播放Tabata音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 三、進行Tabata運動分組練習 1. 全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 四、進行Tabata運動創意組合（一） 1. 教師說明創意組合任務，利用一條50公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行哪些適合Tabata運動動作。 2. 參考課本，創意組合成4個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 五、進行Tabata運動創意組合（二） 1. 教師引導學生利用50公分紙條或膠帶貼出十字形或是四方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2. 教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 六、分享Tabata運動的功能 利用課本的Tabata運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣Tabata運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。	Tabata 運動。		
第十二週	單元四體能我最棒 活動3 支撐擺盪	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	一、認識平板支撐動作要領 1. 講解體操運動，需要結合肌力和柔軟度才能展現身體的力與美。 2. 透過支撐和擺盪的體操動作練習，可以檢視運動能力和體適能表現。 二、進行平板支撐動作練習 1. 教師示範平板支撐動作，引導學生想像身體像一個斜放的平板，利用雙手支撐和腹部肌力，維持身體的靜態平衡。 2. 平板支撐動作流程如下： (1)俯臥跪姿支撐。 (2)一腳向後伸直支撐。 (3)另一腳再向後伸直支撐，身體呈現平板。 3. 請學生發表如何讓身體維持斜平板的要領。 三、進行挑戰動作 鼓勵學生挑戰一隻腳屈膝離地或是直膝離地，挑戰全身性肌力。 四、進行平板支撐遊戲（一） 1. 說明遊戲規則： (1)兩人一組，先做平板支撐動作，再進行單手猜拳。 (2)猜贏者可以變跪姿支撐，猜輸者持續	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

						<p>平板支撐。</p> <p>(3)進行五次，比一比誰贏的次數多。</p> <p>2. 全班分成數組，進行遊戲。</p> <p>3. 請學生發表遊戲過程如何完成支撐動作的要領。</p> <p>五、進行平板支撐遊戲(二)</p> <p>1. 進行動態平板支撐移動的分解與示範，引導學生練習。</p> <p>2. 說明遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成數組。</p> <p>(2)利用平板支撐動作，在直線上進行支撐前行接力。</p> <p>(3)最快完成的組別獲勝。</p> <p>3. 進行遊戲，並提醒學生手腳要沿著直線行進。</p> <p>4. 請學生發表靜態與動態平板支撐動作要領有何差異。</p> <p>六、進行手推車動作練習</p> <p>1. 說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。</p> <p>2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。</p> <p>3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。</p> <p>七、進行單槓空中漫步練習</p> <p>1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。</p> <p>2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。</p> <p>八、進行單槓空中擺盪練習</p> <p>1. 說明與示範單槓擺盪動作。</p> <p>2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。</p> <p>3. 掌握向前、向後的要領後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。</p> <p>4. 講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。</p> <p>九、講解單槓運動安全須知</p> <p>1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括：</p> <p>(1)進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。</p> <p>(2)運動前要加强雙手臂暖身運動。</p> <p>(3)要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。</p> <p>(4)不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。</p> <p>(5)沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上頭下」的倒立動作。</p>		
第十三週	單元五運動力與美活動1「鈴」聲響起	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串	<p>1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。</p> <p>2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。</p> <p>3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、熟悉扯鈴</p>	<p>1. 實作：能做出基本運鈴動作。</p> <p>2. 實作：能完整表現</p>	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			<p>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。</p>	<p>練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>接。</p>	<p>並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。</p>	<p>1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯鈴的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、地面起鈴 1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1) 鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。 (2) 右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3) 起鈴： A 面對鈴面，和鈴軸垂直。 B 鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C 鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。 D 滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 四、基本運鈴 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 五、綜合活動 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 八、進行「運鈴持久戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，各成橫列散開。 (2) 全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。 (3) 中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。 (4) 一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。 2. 變化規則，再玩一次：改成各組依序接力，運鈴失敗後換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。 九、進行「運鈴接力賽」遊戲 遊戲規則： (1) 全班分成數組，站在角錐後方。 (2) 由排頭開始，邊運鈴邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。 (3) 只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。 (4) 最先輪完的隊伍獲勝。 十、綜合活動 1. 教師引導學生進行緩和運動。 2. 進行緩和運動。</p>	<p>「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p>	
--	--	--	--	---	-----------	---	---	--	--

							<p>十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。</p> <p>十三、繞繩轉開繩運鈴 1. 教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完成，但開繩起鈴難度較高，初學者可先繞繩運鈴，再轉為開繩運鈴。 2. 教師示範動作並說明要領： (1) 繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。 (2) 右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。 3. 學生散開適當間距練習。</p> <p>十四、金雞上架 1. 教師示範並說明「金雞上架」動作要領。 2. 教師強調重點： (1) 鈴速要快。 (2) 線、棍要和鈴軸垂直。 3. 散開練習，教師居間巡視、指導。</p> <p>十五、綜合活動 1. 教師說明扯鈴除了技巧外，也講究動作的美感，請大家互相欣賞與分享，看看誰的動作優雅、好看？並說明原因。 2. 請學生擔任欣賞家，依： (1) 手部動作。 (2) 鈴面平衡與位置。 (3) 動作熟練與姿態。 3. 觀察優缺點，並自我省思。</p>		
第十四週	單元五運動力與美活動 2 飛天旋轉	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。</p> <p>三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動方式： 1. 全班分成數組，依序滾盤前進。 2. 依盤停下的得分區位置，可得1-3分。 3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。</p>	<p>1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。</p>	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

						<p>3. 兩人一組，散開練習。</p> <p>4. 動作熟練後，可逐步加大距離。</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>七、擲盤與接盤練習</p> <p>1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。</p> <p>2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。</p> <p>3. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>八、飛盤擲遠練習</p> <p>1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領：</p> <p>(1) 運用腰部旋轉力量。</p> <p>(2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。</p> <p>(3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。</p> <p>2. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>3. 熟練後，可逐步加大距離。</p> <p>九、複習擲、接盤動作，檢討缺點</p> <p>1. 教師提問下列狀況及解決之道：</p> <p>(1) 飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。</p> <p>(2) 飛盤往右或往左偏離飛行： A 擺動路線從左胸到出手呈直線向前。 B 離手點約在左胸前方。 C 擲出後，食指指向目標。</p> <p>2. 飛盤旋轉不夠，很快落地：先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。</p> <p>3. 兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。</p> <p>十、飛盤擲準練習</p> <p>1. 教師示範並說明飛盤擲準要領：</p> <p>(1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。</p> <p>(2) 飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。</p> <p>2. 兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。</p> <p>十一、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動。</p> <p>十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>十三、進行「擲準大連線」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。</p> <p>(2) 每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。</p> <p>(3) 擲完後，需將飛盤檢回，交由下一位繼續。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。</p> <p>2. 賽後思考：討論後，再比一次。</p> <p>(1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？</p> <p>(2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？</p> <p>十四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十五、擲、接盤複習遊戲</p> <p>1. 教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。</p> <p>2. 遊戲方式：</p> <p>(1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約5~8公尺。</p> <p>(2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。</p> <p>(3)中途掉盤，需撿回繼續。</p> <p>(4)先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>十六、進行「擲接攻城戰」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。</p> <p>(2)接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方三角錐後退一格。</p> <p>(3)接盤者不論是否接住，都需將飛盤擲回給下一位，再繼續擲盤。</p> <p>(4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。</p> <p>2. 策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？</p> <p>十七、「飛盤樂」課後練習指導</p> <p>1. 教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。</p> <p>2. 也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎……等，記錄於課本上。</p> <p>十八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動1 更快、更高、更強	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	<p>1. 認識奧運起源。</p> <p>2. 認識古希臘奧運的貢獻。</p> <p>3. 知道奧運的運動價值。</p> <p>4. 分享奧運的運動價值。</p>	<p>一、認識古代奧運會起源 講解每四年舉行一次的奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。</p> <p>二、講解現代奧運舉辦 利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896年在雅典能重新舉辦的第一屆現代奧運。</p> <p>三、認識古代奧運會的貢獻</p> <p>1. 認識古代奧運會的貢獻。</p> <p>(1)聖火傳遞和平的理想。</p> <p>(2)制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。</p> <p>(3)制定運動競賽規則讓比賽能公平競</p>	<p>1. 問答：能說出奧運起源。</p> <p>2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。</p> <p>3. 問答：能說出奧運的運動價值。</p> <p>4. 行為：能分享奧運的運動價值。</p>	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

							<p>爭。</p> <p>(4)運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。</p> <p>2. 請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。</p> <p>四、認識現代奧運的主要訴求</p> <p>1. 利用課本介紹現代奧運的主要訴求，包括：</p> <p>(1)奧林匹克會旗的五環標誌，象徵五大洲的團結，也代表全世界的運動員都可以參與。</p> <p>(2)介紹奧林匹克格言-更快、更高、更強。說明從事運動就是要勇於自我挑戰，追求更佳表現。</p> <p>(3)說明奧運會的核心價值-卓越、尊重、友誼，希望比賽過程能尊重裁判判決、珍惜比賽情誼等。</p> <p>五、認識現代奧運的主要訴求</p> <p>1. 利用課本範例，指派學生學習任務，以文字或圖畫描述如果自己參與各項運動練習或比賽時，如何展現奧運的運動價值。</p> <p>2. 完成後，再將宣導同樣價值的同學成為一組，分享作法上的差異。</p>		
第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 教師引導學生了解，田徑運動的起源。</p> <p>二、健跑小達人</p> <p>1. 併腿跳</p> <p>(1)教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。</p> <p>(2)請學生進行併腿跳動作練習。</p> <p>2. 深蹲跳</p> <p>(1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。</p> <p>(2)請學生練習深蹲跳動作練習。</p> <p>3. 側向弓箭步</p> <p>(1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。</p> <p>(2)請學生練習側向弓箭步動作練習。</p> <p>三、側步腳尖觸地</p> <p>1. 教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。</p> <p>2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。</p> <p>四、想一想</p> <p>將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習</p>	<p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。</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>4. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>5. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

							<p>心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>七、你追我躲</p> <p>教師講解你追我躲的活動規則：</p> <p>1. 四人一組，一人為追者，另三人為逃者。</p> <p>2. 比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。</p> <p>3. 追者和逃者都不可以從線段中間折返，必須在線段交界處才可改變移動方向。</p> <p>八、想一想</p> <p>1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>十一、獵人遊戲</p> <p>1. 教師講解獵人遊戲的活動規則：</p> <p>(1) 從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。</p> <p>(2) 「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。</p> <p>(3) 「獵物」隨時都可以指定任何一位同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則成新的「獵人」，原來的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。</p> <p>十二、想一想</p> <p>1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被獵人抓到以及如何快速抓到獵物？</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>十三、綜合活動</p> <p>遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？</p>		
第十七週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>二、我排你跑</p> <p>1. 教師講解獵人遊戲的活動規則：</p> <p>(1) 五人為一隊，甲乙兩隊為一組，每隊拿五個標誌筒，於距離30公尺起跑線與終</p>	<p>1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。</p> <p>3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

						<p>點線之間放置排列標誌筒。</p> <p>(2)排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。</p> <p>(3)每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。</p> <p>三、想一想</p> <p>1. 遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>六、愈跳愈遠</p> <p>1. 雙腳左右側跳</p> <p>(1)雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。</p> <p>(2)往反方向重複動作。</p> <p>2. 半蹲跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>3. 全蹲跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>4. 背手跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>5. 擺臂跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。</p> <p>6. 雙腳連續跳</p> <p>(1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。</p> <p>(2)當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。</p> <p>七、說一說</p> <p>1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。</p>	策略提升運動表現。	
--	--	--	--	--	--	---	-----------	--

							<p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>九、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>十、立定跳遠 1. 配合課本第166~167頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領： (1)兩腳左右開立。 (2)雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，前擺時，兩腿伸直，後擺時，屈膝降低重心，上體稍前傾，手儘量往後擺。 (3)起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地，同時兩臂由後方向前上方做強而有力的擺動，使身體向前上方騰起。 (4)落地：收腹舉腿，小腿往前伸，同時雙臂用力往後擺動，並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。</p> <p>十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。</p> <p>十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。 3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十八週	單元六跑跳擲我最行 活動3 誰能擲得遠	3	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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 學會正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>二、上肢伸展 1. 全向上拉式 教師說明動作要領：雙手交疊向上伸展，臀部微微往後挺，可伸展到胸、手臂及腹部。 2. 十字拉伸式 先將右手往身體左側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並往身體方向壓，有點像捏著鼻子模仿大象的姿勢，兩手輪流，可拉伸上半臂及肩部肌群。 3. 肘壓式 單手舉高後往頭後側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。 4. 單手加壓式 右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，使右手手掌與手臂大約呈現90度，此動作可將整條手臂的前側拉伸開來。</p> <p>三、丟球樂 1. 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。</p>	<p>1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p>	<p>【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。</p>

							<p>2. 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。</p> <p>3. 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。</p> <p>4. 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。</p> <p>5. 教師引導學生進行相互觀摩練習。</p> <p>四、說一說 請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出？哪種方式可以投擲得最遠？為甚麼？」</p> <p>五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>七、正面肩上投 教師講解並示範動作要領： 雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。</p> <p>八、球網投擲拋物線練習 教師講解並示範動作要領：學生兩兩一組，中間架設羽球隔網，請學生原地正面上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學，練習重點為球需以拋物線過網，而非求遠。</p> <p>九、側肩投擲動作 教師講解並示範動作要領： 1. 側：身體站側面，弓箭步姿勢。 2. 瞄：前手舉高，瞄準目標。 3. 舉：持球將手舉至耳後。 4. 投：轉身扭腰將球用力投擲出。 5. 跨：後腳向前跨步。</p> <p>十、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。</p> <p>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。</p> <p>十二、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>十三、壘球投擲連續動作 教師講解並示範動作要領： 1. 持球：掌心留有空隙，不將球握死。 2. 助跑：向前助跑3步。 3. 引球、側併步：前手舉高瞄準目標，後手持球舉至耳後，腳步改為側併步。 4. 擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。</p> <p>十四、分解動作練習 1. 教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>2. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能流暢作出各分解動作。</p> <p>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。</p> <p>十六、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>十七、擲遠小組練習 將學生以四人為一組，場地兩側各二人，一人進行投擲練習，一人觀察投擲動作，並提醒動作要領，練習數次後，投擲者與觀察者角色互換。</p> <p>十八、投擲觀察記錄表 請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。</p> <p>十九、說一說 1. 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。 2. 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。</p> <p>廿、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、 活動 2 運球好好玩	3	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。</p> <p>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。</p> <p>3. 觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>4. 能正確的做出雙手運球的動作。</p> <p>5. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、單手傳球動作練習 1. 從身體側邊傳球，即用單手傳球，雙手拿球舉到胸口，右（或左）手臂伸直將球傳出，手指對準傳球方向。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>三、單手肩上傳球動作練習 1. 右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準傳球方向，球傳出後食指對準傳球方向，傳球時手臂幅度不要太大，會無法迅速傳球。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、進行緩衝傳接球練習 1. 面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。 2. 兩人一組，進行緩衝傳接球。</p> <p>六、進行步伐移動傳接球練習 1. 傳球至接球者身體兩側1-2公尺的位置，讓接球者移動身體接球。 2. 兩人一組，進行兩側步伐移動傳接球。 3. 結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。</p> <p>七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「我是傳球發送機」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分成三組，每組5-8人圍繞成圈，中間放置一個呼拉圈，一人站立其中並持球。</p>	<p>1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。</p> <p>2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。</p> <p>5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>6. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>2. 內圈與外圈間距約3-5公尺（依傳球能力縮短或拉長），外圈任意二人手上拿球，其他人無球等待。</p> <p>3. 呼拉圈裡的人任意傳球給外圈無持球者，並立即要求回傳球，再迅速傳給其他外圈無持球者，中途不可停頓。</p> <p>4. 計時1分鐘，以球落地次數最少者獲勝。</p> <p>九、動作策略提醒</p> <p>1. 提醒學生</p> <p>(1) 球傳出後立即做出要球動作</p> <p>(2) 外圈持球者須立即回傳</p> <p>(3) 提高注意力，迅速作出正確動作，提升成功率。</p> <p>2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>十、進行「傳球過三關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 每6位同學一組，以籃球場為遊戲範圍（視情況可縮小場地），兩方底線（用角錐標示）分別為起終點，每組3人進攻，3人防守。</p> <p>(2) 進攻者拿1顆球，以移動傳接球方式從起點出發，每人最多可走3步，就必須立即停止，再傳球至隊友。</p> <p>(3) 防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。</p> <p>(4) 將球帶過終點的組別即為獲勝。</p> <p>2. 分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？</p> <p>3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十二、原地運球練習</p> <p>雙使用手腕下壓運球，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。</p> <p>十三、單手前後運球練習</p> <p>1. 運球手不同邊的腳往前站，球以前後移動方式運球，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。</p> <p>2. 球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。</p> <p>十四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十六、高低運球練習</p> <p>腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。</p> <p>十七、雙手左右運球練習</p> <p>1. 球落地反彈一次，從右手運至左手，再從左手運至右手，重複此動作，雙臂如鐘擺般擺動。</p> <p>2. 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？</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>十八、進行「運球過關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則： (1)全班平均分成三組，用角錐圍成活動區域，以一邊角錐連線為起點，距離起點6公尺、8公尺、10公尺各擺放1顆籃球。 (2)每顆球依順序做單手前後運球10次（兩手都要做），高低運球各10次（兩手都要做），雙手運球20次。 (3)每人依順序出發至放球位置，第一人操作單手前後運球，完成後跑回與下一人擊掌交換，第二人操作高低運球，第三人操作雙手運球。 2. 策略討論：如何安排比賽出場順序才能最快完成比賽？</p> <p>十九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
第二十週	單元七運動衝衝衝 活動3運球追追追、活動4防守不漏接	3	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p> <p>4. 能做出正確的防守動作。</p> <p>5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、走動運球練習</p> <p>眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。</p> <p>每人練習走動運球（定點或不定點）。</p> <p>三、直線跑動運球練習</p> <p>教師講解：</p> <p>1. 球運在身體前方。</p> <p>2. 加速追上往前方推出的球，重複此動作。</p> <p>3. 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。</p> <p>4. 每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。</p> <p>四、運球折返跑分組練習</p> <p>1. 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。</p> <p>2. 依序每次一人出發，右手運球至終點後折返，折返時以左手運球，回到起點與下一位擊掌交換出發。</p> <p>3. 全組先完成者即獲勝。</p> <p>五、想想看</p> <p>1. 運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？</p> <p>2. 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。</p> <p>3. 分組討論，腦力激盪。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「改變方向跑動運球」練習</p> <p>1. 右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。</p> <p>2. 左腳向左前方跨出，球運至左手，依上述動作將球運回右手，反覆進行上述動作。</p> <p>九、進行「運球碰碰車」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p>	<p>1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。</p> <p>5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。</p> <p>6. 實作：能做出正確的防守動作。</p> <p>7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。</p> <p>8. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

						<p>(1)全班每人拿1顆球，三人一組並排，分散在用角錐圍繞的區域，另有一人當鬼、一人被鬼追。</p> <p>(2)鬼追人時，兩人都要運球，被追得人可以靠近並排三人的一側，並與其人肩並肩喊「碰」，其另一邊最外側的人，即需脫離小組，變成被追逐的人。</p> <p>(3)限定時間1分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。</p> <p>2. 老師引導討論：運球時要快速擺脫鬼，就必須做到什麼事？跑動時也要注意可以救命的三人小組。</p> <p>十、進行「攻略城堡」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班平分成兩組，分站以角錐圍繞成的活動區域，中間每間隔1公尺擺放1個角錐，貫穿全場。</p> <p>(2)每組第一人運球出發，遇角錐即左右換手運球改變前進方向，每個角錐均需改變方向。</p> <p>(3)雙方遭遇，立即進行猜拳，猜拳獲勝者繼續前進，輸的人回到原組最後位置排隊，該組第二位同學接著運球繞角錐出發。</p> <p>(4)當有人將球運到對面時，該組即獲勝。</p> <p>2. 老師引導討論：準備時須注意隊友猜拳輸贏，才能準備快速前進。</p> <p>十一、手部力量提升攻略</p> <p>1. 依序完成手指互推、手指互拉、五指伏地撐，並記錄練習成果。</p> <p>2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法，並在課堂上發表。</p> <p>3. 進行緩和運動。</p> <p>十二、守備動作分析</p> <p>1. 接球動作：</p> <p>(1)胸前接球：在球正面，左腳在前右腳在後，雙手手掌相對，手指張開，擺在胸前，球接近時，抬起右腳往前踏半步，雙手接球。</p> <p>(2)低手接球：壓低身體，屈膝下蹲，雙手手掌面向來球，指尖向下接球。</p> <p>2. 傳球姿勢：</p> <p>(1)食指、中指、大拇指扣在縫線上，輕輕握住，掌心與球保留一指寬空間。</p> <p>(2)近距離傳球：右手傳球，手肘像拉弓一樣向後拉，左腳往傳球方向踏出，朝傳球方向用力揮動手臂，運用手腕將球投出。</p> <p>(3)遠距離傳球：持球在胸前，重心放右腳，左肩轉向目標，左腳微抬，右臂向後方拉，左腳往傳球方向踏出，右臂揮過左腳外側。</p> <p>3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行高高手傳接球練習。</p> <p>十三、進行「你高我低」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>(1)全班兩人一組，每人皆拿一顆樂樂棒球，間隔5~10公尺(視能力調整距離)。</p> <p>(2)一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。</p> <p>(3)每組傳10次，傳球位置再交換傳接10次。</p> <p>(4)統計球不落地成功次數，最多者獲勝。</p> <p>2.提醒學生，高低傳接球最重要的是傳完球就要迅速接下一球，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。</p> <p>3.提醒過後再比賽一次。</p> <p>十四、綜合活動 進行緩和運動。</p> <p>十五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>十六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)高飛球接球與回傳：迅速移動到球落點，在球正面2~3公尺前，踏出左腳並擺出接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。</p> <p>(2)平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。</p> <p>(3)滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。</p> <p>十七、滾地球傳接球組合練習 三人一組(A、B、C)，以三角形位置排列，三點距離9公尺，A投出滾地球給B，B接球後再用同樣方式傳給C。</p> <p>十八、「傳接大作戰」遊戲</p> <p>1.遊戲規則：</p> <p>(1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離得分區15公尺。</p> <p>(2)一組全員防守，一組依序上場打擊。</p> <p>(3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。</p> <p>(4)打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得1分。</p> <p>(5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。</p> <p>2.請討論如何快速接到打擊者的來球？人員的分配，快速接近接球、防守動作是否正確？</p> <p>十九、綜合活動 進行緩和運動。</p>		
第二十一週	單元七運動衝衝衝活動5 防守九人組	3	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接	<p>1.能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。</p> <p>2.能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>一、樂樂棒球場地介紹與實際布置 布置規則： 1.本壘至一、三壘距離為15公尺。 2.本壘至投手板距離為9公尺。</p>	<p>1.實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>2.討論：能和同學討</p>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	3. 以本壘為中心，拉 40 公尺距離畫扇形，為內場區域，球直接擊出此線，即為全壘打。 4. 一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。 5. 一壘線和三壘線往外延伸五公尺範圍為界外區，超出此範圍為場外區。 6. 一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。 7. 本壘拉 5 公尺畫扇形，球擊出停止在此範圍內即為界外球。 8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。 二、樂樂棒球的守備觀念 守備觀念： 1. 守備員需踩白色壘包進行防守。 2. 跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可傳球至下一個壘包進行封殺。 3. 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。 4. 守方對防守壘位傳球出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免傳球出場外。 三、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 四、「防守大躍進」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離得分區 15 公尺。 (2) 一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3) 守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4) 守打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5) 依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員分配，快速接近接球，防守動作是否正確？ 五、綜合活動 進行緩和運動。	論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二十二週	單元七運動衝衝衝活動 6 隔網出擊	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。 3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、學習低手擊球動作 1. 教師示範並說明低手擊球動作要領： (1) 手掌互疊，拇指併攏。 (2) 手腕下壓，使雙臂伸展呈直線。雙腳微蹲，重心在前。 (3) 以手腕擊球，揮動手臂到胸前高度。擊球時，要同時運用手臂、腰和膝蓋力量，順勢將球托出。 2. 分組練習，每組一座樂樂棒球座，置球於上，進行擊球練習，目的在鞏固並熟練擊球動作。 三、練習自拋擊球過網 1. 教師示範自拋擊球過網動作，並強調往	1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【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。	

							<p>斜前方擊球，才能過網。</p> <p>2. 兩人站於球網兩邊，互相練習。</p> <p>四、進行你拋我傳練習</p> <p>1. 兩人一組，拋球員將球拋向擊球者前方約一步位置，擊球者以低手擊球回擊後，拋球者接住球，再繼續練習。</p> <p>2. 針對動作熟練的同學，可以鼓勵嘗試連續互相擊球回擊。</p> <p>五、移位擊球練習</p> <p>1. 四人一組，三人各持一球，依序拋向前方，托球者需移位擊球。</p> <p>2. 互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、學習高手擊球動作</p> <p>1. 教師示範並說明高手擊球動作要領：</p> <p>(1) 雙手自然張開成半球形，手腕稍後仰，拇指和食指成三角形狀。</p> <p>(2) 雙腳微蹲，在額頭上方擊球。</p> <p>(3) 接觸球瞬間，用手指和手腕力量，配合身體蹬地動作，將球傳出。</p> <p>2. 兩人一組練習，一人自拋後高手擊球，另一人接球後，再以同樣動作回擊。</p> <p>九、進行高手擊球拋傳練習</p> <p>一人拋球，另一人練習高手擊球。</p> <p>1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。</p> <p>2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。</p> <p>十、擊球集點遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。</p> <p>(3) 球落在A區域，則集了A點，可拿走三角錐，以此類推。</p> <p>(4) 先集滿所有點數的組別獲勝。</p> <p>(5) 變化玩法：需依字母順序集點。</p> <p>2. 各組討論下面問題後，再進行一次：</p> <p>(1) 哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？</p> <p>(2) 先集哪個點？你們會怎麼分工呢？</p> <p>十一綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十二、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十三、複習低手、高手托球動作</p> <p>兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。</p> <p>十四、進行「合作無間」比賽</p> <p>1. 比賽規則：</p> <p>(1) 每個場地分兩隊，各隊四人。</p> <p>(2) 發球方：站在擊球區線後，以低手擊球方式擊球過網。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>(3)接球方：任一人高手或低手擊球→第二人(雙手接球)→第三人(在舉球區接球,再拋球給第四人)→第四人(低手擊球過網)。</p> <p>(4)第四人擊球過網後,對方一樣需進行接球輪傳動作,比賽繼續。</p> <p>(5)過程中球落地,即算對方得1分。</p> <p>(6)兩隊輪流發球,先得10分的隊伍獲勝。</p> <p>2.想一想:比賽策略討論。</p> <p>(1)發球時,球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。</p> <p>(2)防守時,隊員要怎麼分布在場內區域?</p> <p>(3)當隊友接球時,其他人應該怎麼移動位置來支援接應?</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>1.教師綜合結論:運動或比賽,除了練習外,動動腦思考策略,可以提升運動層次,是進步的好方法。</p> <p>2.進行緩和運動。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三或四年級(111學年度適用新課綱),以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2:議題融入部份,請填入法定議題及課綱議題。

註3:「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4:「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「議題融入」亦是。