

第二學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 4 下教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節				
課程目標		<p>1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。</p> <p>2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。</p> <p>3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。</p> <p>4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。</p> <p>5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。</p> <p>6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。</p> <p>7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。</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	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演 練基本的健 康技能。 3a-II-2 能 於生活中獨 立操作基本 的健康技 能。	Da-II-1 良 好的衛生習 慣的建立。 Da-II-2 身 體各部位的 功能與衛生 保健的方 法。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	<p>一、齒縫異物對健康的影響</p> <p>1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？</p> <p>2. 同學自由發表。</p> <p>3. 教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。</p> <p>二、清除牙縫異物的方法</p> <p>1. 教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？</p> <p>學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。</p> <p>3. 教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。</p> <p>三、正確使用牙線</p> <p>1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。</p>	1. 發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。 2. 問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3. 操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4. 自評：平日使用牙線的習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>2. 教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。</p> <p>3. 教師播放正確使用牙線的影片並提醒同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，表示牙結石過多牙齦不健康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康就不會流血了。</p> <p>四、練習使用牙線</p> <p>1. 教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。</p> <p>2. 教師提醒同學：平常可以在包包中準備牙線備用，吃完食物如果有異物卡住，應到廁所使用牙線清除，由於使用牙線有衛生上的疑慮，應避免在餐桌上或公共場所直接使用。</p>		
第二週	單元一健康從齒開始 活動1 食物卡齒縫了	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。	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>1. 正確清潔齒縫異物。</p> <p>2. 學習正確使用牙線。</p>	<p>一、齒縫異物對健康的影響</p> <p>1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？</p> <p>2. 同學自由發表。</p> <p>3. 教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。</p> <p>二、清除牙縫異物的方法</p> <p>1. 教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？</p> <p>學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。</p> <p>3. 教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。</p> <p>三、正確使用牙線</p> <p>1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。</p> <p>2. 教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。</p> <p>3. 教師播放正確使用牙線的影片並提醒同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，表示牙結石過多牙齦不健康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康就不會流血了。</p> <p>四、練習使用牙線</p> <p>1. 教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。</p> <p>2. 教師提醒同學：平常可以在包包中準備牙線備用，吃完食物如果有異物卡住，應到廁所使用牙線清除，由於使用牙線有衛</p>	<p>1. 發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。</p> <p>2. 問答：正確清潔齒縫異物的步驟。</p> <p>3. 操作：使用牙線清除齒縫的方法。</p> <p>4. 自評：平日使用牙線的習慣。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

							<p>生上的疑慮，應避免在餐桌上或公共場所直接使用。</p>			
<p>第三週</p>	<p>單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演 練基本的健 康技能。 3a-II-2 能 於生活中獨 立操作基本 的健康技 能。 4a-II-1 能 於日常生活 中，運用健 康資訊、產 品與服務。</p>	<p>Da-II-1 良 好的衛生習 慣的建立。 Da-II-2 身 體各部位的 功能與衛生 保健的方 法。 Eb-II-1 健 康安全消費 的訊息與方 法。</p>	<p>1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。</p>	<p>一、定期口腔檢查 1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？學生自由發表。 2. 教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？ 3. 學生自由發表。 4. 教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。 5. 教師提問：是否有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？ 6. 學生自由發表。 7. 教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？ 8. 教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。 二、認識牙齒的類型與功能 1. 教師提問：有沒有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什麼不同？ 2. 學生自由發表。 3. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。 4. 學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。 5. 教師提醒：換牙後的牙齒是恆齒，也就是要用一辈子的牙齒，恆齒掉落或損壞是無法長出新牙，必須要裝義齒，所以要好好照顧自己的牙齒。 6. 教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被澈底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。 7. 想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙菌斑顯示劑來測試，教師請同學在家使用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀態，用手機拍照後再畫在課本的圖面上。 8. 教師說明：顯示劑顏色較深的地方就是牙菌特別多的地方，也就是容易形成牙結石的地方，需要加強清潔。 9. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。 10. 教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明：牙結石會造成牙周病，導致牙齦損傷、齒槽受損，嚴重時會牙齒鬆</p>	<p>1. 問答：可以持健保卡到牙科診所進行那些口腔檢查與服務？ 2. 紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。 3. 自評：牙菌斑顯示狀況。 4. 觀察：分辨健康的與不健康的牙齦有何差別。 5. 自評：勾選牙周病自我檢測表。 6. 自評：完成促進口腔健康行動計畫。 7. 演練：於日常生活中演練促進口腔健康行動。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

						<p>脫，必須及早預防。</p> <p>2. 教師請同學進行「牙周病自我檢測」，並發表健康與不健康的牙齦有何差別？</p> <p>3. 教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流血，小心牙周病蟄伏》以及《慎入！實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆！》，根據影片內容提問。</p> <p>4. 教師說明：預防牙周病最好的方法就是澈底清潔牙齒及牙齦，若不慎罹患牙周病，也應盡早治療，避免更嚴重的症狀發生。</p> <p>5. 教師提問：如果恆牙掉落對健康會有什麼影響？</p> <p>6. 學生自由發表。</p> <p>7. 教師播放影片：《缺牙對健康的影響》，根據影片內容提問。</p> <p>8. 教師說明：牙齒如果缺損不補，除了影響消化及美觀外，長期咬合不當，會造成牙齒傾倒、齙齒、臉部歪斜、顫顫關節不當受力引發偏頭痛等問題，必須盡早治療。</p> <p>四、促進口腔健康行動</p> <p>1. 教師請同學完成「促進口腔健康習慣計畫」表，並分享自己想要改善的習慣有哪些。</p> <p>2. 教師請同學腦力激盪：要如何才能使改善行動更容易達成？</p> <p>3. 教師請同學根據自己的狀況填寫行動計畫，並邀請一位家人當監督，開始執行改善行動。</p> <p>4. 一段時間後，老師再邀請同學上台分享自己的執行成果。</p>			
第四週	單元二消費高手 活動1 消費停看聽、 活動2 聰明安心吃	3	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	<p>1. 覺察購物的需求和如何選擇。</p> <p>2. 認識購物的方式。</p> <p>3. 了解不同購物方式的優缺。</p> <p>4. 認識不同類別的商品標示。</p> <p>5. 了解必要的商品標示內容。</p> <p>6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。</p> <p>7. 認識消費者保護專線 1950。</p> <p>8. 認識食品標章。</p> <p>9. 了解食品標章的意義。</p> <p>10. 了解食品消費的注意事項。</p> <p>11. 了解食品的保存方式。</p> <p>12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p>	<p>一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷造成的消費： (1)教師請學生閱讀該頁內容後，分組討論小美和哥哥基於何種原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？</p> <p>二、購物的方式有哪些 1. 家人的購物方式： (1)教師請學生分享自己的購物經驗。 (2)請學生分享家中常使用的購物方式。 2. 購物方式的優缺點： (1)教師說明生活中各種的購物方式。 (2)請學生分組討論分析各種購物方式的優缺點。 (3)教師提問學生購物時會考慮哪些因素。</p> <p>三、停：購買前冷靜思考 1. 到底要不要買： (1)教師準備不同的五種商品，模擬購物的情境。 (2)教師請學生發表想購買哪一種商品？為什麼想買？買和不買？有什麼差異？</p>	<p>1. 討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？</p> <p>2. 發表：分享自己的購物經驗。</p> <p>3. 發表：分享家中常使用購物方式。</p> <p>4. 問答：能說明各種購物方式的優缺點。</p> <p>5. 問答：能說明購物時會考慮哪些因素。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

							<p>(3)教師請學生分組討論分析各種商品買和不買的理由。</p> <p>2. 做決定： 討論過買和不買的理由後，請學生發表選擇後的決定。</p> <p>四、看：購買時看仔細</p> <p>1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。</p> <p>2. 商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。 (2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。</p> <p>五、聽：聽取有經驗或專業人士的建議</p> <p>1. 教師課前請學生蒐集衣服吊牌。 2. 購買衣服的方式： (1)請學生分享自己買衣服是用哪種購物方式？ (2)分組討論不同購買衣服方式的優缺點。 3. 購買衣服時，應該注意哪些部分： (1)請學生觀察觀察衣服吊牌上有哪些標示和資訊。 (2)請學生發表衣服吊牌上的標示內容。 (3)教師說明購買衣服時的三要領。</p> <p>六、消費保權益</p> <p>課前準備： 1 教師請學生準備一張統一發票。 2. 索取統一發票的必要性： (1)教師請學生分享購物後會不會索取統一發票。 (2)請學生分組討論統一發票有哪些用途。 3. 購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1)分組討論後分享，購物後商品有問題時，該怎麼做？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打 1950 專線，申訴消費問題。</p> <p>七、食品的選擇</p> <p>1. 購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。</p> <p>八、認識食品標章</p> <p>食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第 33 頁的標章為例，說明臺灣</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。			
第五週	單元三成長的喜悅 活動1 迎接青春 期、活動2 男生女 生做朋友	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-2 了 解促進健康 生活的方法。 4b-II-1 清 楚說明個人 對促進健康 的立場。	Db-II-1 男 女生殖器官 的基本功能 與差異。 Db-II-3 身 體自主權及 其危害之防 範與求助策 略。	1. 能認識青春期的生理變化。 2. 能用健康的態度面對青春期。 3. 能學會建立友誼的方法。 4. 能了解每個人都擁有身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自主權。	<p>一、迎接青春期</p> <p>1. 教師提問：詢問學生，是否進入青春 期了。 2. 配合課文內容請學生自由發表或利用 便利貼請學生寫下自己的想法： (1)你知道什麼是青春期嗎？ (2)幾歲開始青春期？ (3)青春期對身體會有什麼影響？ (4)面對青春期即將到來，你的心情如 何？</p> <p>二、男女大不同</p> <p>1. 教師說明：青春期的意義及男、女生進 入青春期的時間，並強調每個人生長發育 的速度不同，進入青春期的時間也有差 異。 2. 教師務必跟學生強調，進入青春期的時 間早晚沒有優劣與好壞之別，僅是個人差 異。 3. 配合課本第 39 頁，教師引導學生討論 青春期的男、女生在體型及外觀上可能產 生的改變。 4. 教師統整：青春期是兒童轉變為成人的 必經階段，男、女生在這個時期生殖器官 會開始成熟，逐漸出現第二性徵，這是值 得賀喜的事，代表你長大了！</p> <p>三、夢遺現象</p> <p>1. 教師配合課本第 42 頁，與學生討論男 生青春期的生理現象。 2. 教師說明：青春期的最大特徵就是生殖 器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生 到了青春期會大量製造並分泌男性荷爾 蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」 的現象，這是男性發育成熟的正常生理現 象。 3. 教師說明：配合課本第 43 頁，教師說 明男性生殖器官構造的名稱與夢遺形成 的原因。 4. 教師說明：男性生殖器官每天都要清洗 保持清潔，特別提醒包皮容易藏汗納垢， 每天洗澡時應該將包皮稍微往後推，將包 皮上的污垢清洗乾淨。 5. 教師強調生殖器官雖然是我們身體的 隱密部分，但它與身體的各項器官一樣， 需要被認識、愛護與尊重，並進一步指導 男性生殖器官的保健方法，例如：避免碰 撞、不要穿緊身褲。</p> <p>四、月經來了</p> <p>1. 教師配合第 44 頁，與學生討論女生青 春期的生理現象。 2. 教師提醒女生平時需要多攝取含鐵、蛋 白質的食物，以補充月經期間流失的營 養。</p>	1. 問答：能說出青春 期男女體型和外觀的 變化。 2. 觀察：能以正向態 度迎接青春期的到 來。 3. 問答：能說出夢遺 時的處理方法。 4. 問答：能說出清洗 生殖器官的正確方 法。 5. 發表：能說出與異 性相處的原則。 6. 學生互評：能將尊 重異性的行為落實於 生活中。	<p>【性別平等教育】 性E1 認識生理性 別、性傾向、性別 特質與性別認同的 多元面貌。 性E4 認識身體界 限與尊重他人的身 體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保 護。 【品德教育】 品E1 良好生活習 慣與德行。</p>	

							<p>3. 教師說明：配合課本第 43 頁，說明女性生殖器官構造名稱與月經形成的原因。</p> <p>4. 教師提醒月經期間的保健方式，包括：以淋浴方式洗澡、生活規律、睡眠充足、避免劇烈運動等。</p> <p>五、示範衛生棉的使用及處理方法</p> <p>1. 教師說明：取出不同的衛生棉，說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。</p> <p>2. 教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。</p> <p>3. 教師請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。</p> <p>4. 教師統整：不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。</p> <p>六、展現自信健康面對</p> <p>1. 教師提問：詢問學生，出現青春期的特徵時，你們會怎麼面對呢？</p> <p>情況一、當女生發現乳房開始隆起時，你會怎麼做？</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(O) 抬頭挺胸。</p> <p>(X) 彎腰駝背。</p> <p>2. 教師說明：當女生發現乳房開始隆起時，要抬頭挺胸展現自信，無須彎腰駝背，遮掩發育的胸部。</p> <p>情況二、當男生發現腿毛變長、變黑時，你會怎麼做？</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(O) 平時穿著打扮。</p> <p>(X) 穿長褲遮蓋腿毛。</p> <p>1. 教師說明：當男生發現腿毛變長、變黑時，宜順其自然，不須害怕被別人發現，而特別穿長褲遮蓋腿毛。</p> <p>2. 教師統整：上述情形其實這些都是不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大成人了。</p> <p>3. 教師提問：詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。</p> <p>七、男生女生做朋友</p> <p>1. 教師以課文中小哲與珍珍的例子，請學生思考小哲的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭。</p> <p>2. 教師請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？</p> <p>3. 教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>八、如何尊重異性</p> <p>1. 教師請學生針對下列問題進行討論：</p> <p>(1)男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？</p> <p>(2)為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？</p> <p>(3)什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？</p> <p>(4)要用什麼樣的態度與異性相處呢？</p> <p>2. 教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度，例如：體諒對方的困難，給予適切的協助；尊重對方的意見，適時給予誠懇的建議；欣賞對方的優點，並真誠的讚美對方等。</p> <p>九、做身體的主人</p> <p>1. 配合課本第 48、49 頁，教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不恰當或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。</p> <p>情況一：遭遇言語騷擾時，你有怎樣的感受與反應。</p> <p>2. 教師說明言語騷擾的形式很多，例如：說黃色笑話、拿別人的身材開玩笑、罵髒話等，並 3. 請學生思考還有哪些言語騷擾的情況。</p> <p>4. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。</p> <p>情況二：被侵犯身體時，你有什麼感受？你會怎麼反應。</p> <p>5. 教師說明：身體被侵犯的形式很多，例如：故意觸摸別人的身體、偷看別人的隱私部位、抓人裙子或脫人褲子等，引導學生寫下想法和做法，並與同學分享。</p> <p>6. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。</p> <p>7. 教師統整：每個人都是自己身體的主人，在未經過許可，任何人都不可以侵犯我們的身體，而且一旦我們感到不舒服時，都有權力制止對方任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。</p>		
第六週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	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-2 了解促進健康生活的辦法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	<p>1. 能察覺性別刻板印象。</p> <p>2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。</p> <p>3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。</p> <p>4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。</p> <p>5. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>6. 能保護自己的身體自主權。</p> <p>7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。</p>	<p>一、我的未來不是夢</p> <p>1. 教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？</p> <p>2. 配合課本第 52 頁，教師請學生分組討論與發表：</p> <p>(1)在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？</p> <p>(2)你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？</p> <p>3. 教師提醒學生：父母對性別角色的看法可能與自己不同，最重要的是努力嘗試了解對方的想法，同時正確且清楚的表達自我，和對方做溫和、理性的溝通，如此一來雙方都能有所收穫。</p> <p>二、突破性別框架</p>	<p>1. 自評：能舉例說明性別角色刻板印象。</p> <p>2. 自評：能說出自己的長處。</p> <p>3. 觀察：能不受性別的限制，培養多方面的興趣。</p> <p>4. 實作：男生能確實清洗生殖器官。</p> <p>5. 實作：女生能正確使用衛生棉。</p> <p>6. 實作：能表現自我保護的方式。</p> <p>7. 發表：能說明不受性別刻板印象所影響</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p>

							<p>1. 教師引導學生思考並發表： (1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要…」、「女生應該…」、「男生應該…」、「女生不可以…」的訊息？ (2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。</p> <p>3. 教師配合課本第 54 頁的性別角色檢核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。</p> <p>4. 教師調查同學的想法，同意者用雙手比出○，不同意則比出×，並請學生發表理由。</p> <p>5. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。</p> <p>6. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。</p> <p>三、做自己好自在</p> <p>1. 教師配合課本第 56 頁，介紹吳季剛的故事。</p> <p>2. 請學生發表感想或寫下感想。</p> <p>3. 教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。</p> <p>4. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。</p> <p>5. 教師配合課本第 57 頁，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。</p> <p>6. 教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？</p> <p>7. 教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。</p> <p>四、小試身手</p> <p>1. 教師說明：青春期到來，是值得高興的事！同時我們也要學習照顧自己、懂得保護自己與多元探索自己，相信我們的未來絕對不是夢！</p> <p>2. 學習任務一：我會照顧自己 (1) 男生：請男學生洗澡時，清洗自己的生殖器官，並持續紀錄五天。 (2) 女生：請女學生操作使用衛生棉，並請家長或師長認證。</p> <p>3. 學習任務一完成後，驗證學習成果，並請認證人簽名。</p> <p>4. 學習任務二：我會保護自己。</p> <p>5. 請學生模擬演練遭到性騷擾的自我保護方法。</p> <p>6. 學習任務三：我的夢想計畫。請學生發表自己的夢想與長處，並檢視是否受性別角色影響。</p>	的夢想。		
第七週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	3	健體-E-A3 具備擬定基本	3a-II-1 演練基本的健	Ba-II-3 防火、防震、	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。	<p>一、介紹地震造成的災害</p> <p>1. 教師提問：詢問學生是否有遇過地震，</p>	1. 問答：能說出經歷地震的經驗。	【防災教育】 防 E5 不同災害發	

			<p>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>康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p>	<p>請學生自由發表感受。 2. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。 3. 教師說明：地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。 4. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？為什麼這裡是避難位置？</p> <p>二、在室內地震發生時應變方法</p> <p>1. 教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的狀況。 (1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。 (2) 室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、頸部。 (3) 室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，身體趴下、兩手掩護頭、頸部。 (4) 遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。 (5) 發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。</p> <p>2. 教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。</p> <p>三、戶外地震發生時的應變方法</p> <p>1. 教師提問：詢問學生是否有在路上、車上等地方遇過地震，請學生自由發表感受。 2. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的狀況。 (1) 在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2) 騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3) 開車：將車子靠邊停並熄火。 (4) 在公車或捷運上：乘客拉緊拉環或固定物。</p> <p>四、受困時的應變方法</p> <p>1. 教師提問：詢問學生是否有搭乘電梯時，在電梯裡遇過地震的經驗？應該要怎麼確保安全呢？ 2. 教師說明：地震發生時剛好在電梯裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電梯停止時迅速離開電梯。 3. 地震受困時的應對方式： (1) 地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按警急鈴求救。 (2) 地震發生時受困在建築物內切勿慌張， 4. 可採取以下措施： (1) 手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。 (2) 若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。</p> <p>五、地震過後的應變</p> <p>1. 確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。</p>	<p>2. 發表：能說出地震可能造成的災害。 3. 問答：能說出教室裡的避難角位置。 4. 問答：能說出在戶外的避難角位置。 5. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 6. 自評：能說出地震過後需要注意的事項。 7. 問答：能說出在戶外的避難角位置。 8. 發表：能說出在戶外如何逃生避難。 9. 實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 10. 實作：練習填寫家庭防災卡。 11. 實作：練習整理緊急避難包。</p>	<p>生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>
--	--	--	---	---	--------------------------	---	---	---	---

							<p>2. 確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。</p> <p>3. 確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。</p> <p>4. 為防受損嚴重應做避難準備：</p> <p>(1) 緊急避難包備用</p> <p>(2) 安全帽</p> <p>(3) 鞋子</p> <p>5. 防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。</p> <p>六、防震措施</p> <p>1. 教師說明防震演練的重要性：</p> <p>(1) 提醒學生在學校練習逃生演練時必須要認真以對，以備不防之需。</p> <p>(2) 全班演練一次地震時的防震措施。</p> <p>(3) 要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。</p> <p>2. 教師說明居家防震措施：</p> <p>(1) 櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。</p> <p>(2) 臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。</p> <p>七、擬定家庭防震計畫</p> <p>1. 教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。</p> <p>(1) 和家人討論家中的逃生出口，規畫逃生路線。</p> <p>(2) 熟悉家中逃生路線。</p> <p>(3) 孰悉學校逃生路線。</p> <p>2. 參照課本P. 72範例，在P. 73畫出家庭平面圖，並找出兩個以上的出口與逃生路線。</p> <p>八、擬定家庭防災卡</p> <p>1. 教師說明家庭防災卡的用途與重要性。</p> <p>2. 教師請學生練習填寫家庭防災卡。</p> <p>九、準備緊急避難包</p> <p>1. 分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？</p> <p>2. 教師說明：</p> <p>(1) 儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。</p> <p>(2) 醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。</p> <p>(3) 身分證件：身份證、健保卡。</p> <p>(4) 其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。</p> <p>3. 物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。</p>			
第八週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	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。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	<p>1. 認識颱風造成的災害。</p> <p>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>3. 認識颱風造成的災害。</p> <p>4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。</p>	<p>一、認識颱風的災害</p> <p>1. 教師詢問：詢問學生是否有遇過颱風，造成什麼災害？</p> <p>2. 請學生自由發表。</p> <p>3. 教師可配合課本上的頁面或影片說明颱風發生的情況。</p> <p>4. 教師說明與統整：颱風挾帶著強風與豪雨，帶來的災害影響有：</p> <p>(1) 土石流、土石崩落。</p> <p>(2) 水災。</p>	<p>1. 發表：說出經歷颱風的經驗。</p> <p>2. 問答：能說出颱風可能帶來的災害。</p> <p>3. 問答：能說出家裡的防颱準備工作。</p> <p>4. 自評：颱風發生時能做出正確的應變措施。</p> <p>5. 自評：颱風發生時</p>	<p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	

						<p>(3)道路橋樑沖毀。</p> <p>(4)房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。</p> <p>5. 颱風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。雖然無法阻止颱風的發生，但透過氣象局發布的警報，可以先做好防颱準備。</p> <p>二、防颱措施</p> <p>1. 教師請學生分組討論：</p> <p>(1)颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？</p> <p>(2)颱風來臨前，還要注意什麼事呢？</p> <p>2. 教師請學生上臺分享討論結果。</p> <p>3. 教師統整與說明：</p> <p>(1)確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。</p> <p>(2)疏通住家外的水溝、排水孔。</p> <p>(3)儲備糧食、水、藥品備用。</p> <p>(4)房屋外的盆栽，要拿進來。</p> <p>4. 依照環境不同，有不同的防颱措施：</p> <p>(1)居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。</p> <p>(2)居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。</p> <p>(3)可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。</p> <p>(4)海上風浪大，船隻勿再出航。</p> <p>(5)車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。</p> <p>三、颱風來臨時的緊急應變方法</p> <p>1. 教師請學生分組討論。</p> <p>(1)如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？</p> <p>(2)如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？</p> <p>2. 教師提問：下列強風豪雨的情況，還要出門嗎？</p> <p>3. 請學生分組討論。</p> <p>(1)想要外出買東西吃？</p> <p>(2)要到農田搶救農作物？</p> <p>(3)海邊浪很大，想去岸邊觀浪？</p> <p>4. 教師統整：</p> <p>(1)颱風期間避免涉險外出，待在家中較安全。</p> <p>(2)若迫不得已一定要外出，勿強行通過積淹水道路、地下道。</p> <p>四、風災過後的环境整潔</p> <p>1. 教師提問：詢問學生颱風過後住家外的環境都如何整理呢？有哪些要注意的地方呢？</p> <p>(1)下過雨後容易有積水產生，要清除積水，以避免病媒蚊孳生。</p> <p>(2)注意水質，豪雨可能導致水濁度上升，影響用水安全。</p> <p>(3)清理環境時做好手部、腳部防護，避免受傷有傷口而感染病菌。</p> <p>2. 颱風過後外出時要注意：</p>	<p>能待在家中，不涉險外出。</p> <p>6. 問答：能說出颱風過後家中的清潔整理狀況。</p> <p>7. 實作：能寫出颱風的防颱措施及緊急應變方法。</p> <p>8. 實作：能寫出颱風過後的环境清潔要點。</p> <p>9 實作：能寫出地震的防震措施及對他人倡議緊急救難包的重要性。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>(1)勿強行通過混濁積水路面，以免產生危險。</p> <p>(2)行經道路上時要注意懸掛的招牌、牆壁磁磚，以免被砸落。</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1)颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。</p> <p>(2)外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。</p> <p>(3)行走在道路時注意路上狀況。</p> <p>五、災害一點通</p> <p>1. 教師請學生就課本頁面上的題目進行作答，加強災害知識。</p> <p>(1)颱風來時，要做哪些防災措施？</p> <p>(2)颱風過後的環境衛生防疫步驟有哪些？</p> <p>(3)颱風天若發現電線掉落，要怎麼處理呢？</p> <p>(4)發現地震開始搖晃時，要怎麼應變？</p> <p>(5)地震時保命三步驟有哪些？</p> <p>(6)向親友倡導緊急避難包的重要性，並請對方認證簽名。</p>		
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動1 活力家庭愛運動	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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。</p> <p>2. 能說出養成規律運動的妙招。</p> <p>3. 學會正確的登階運動的動作要領。</p>	<p>一、引導活動</p> <p>1. 教師運用教育部體育署運動i運動資訊平台： https://isports.sa.gov.tw/Apps/Video.aspx?SYS=TIS&MENU_PRG_CD=3&ITEM_PRG_CD=2&PKNO=107。政策宣導影片，讓學生了解運動的益處，得知運動資源資訊，激發運動參與興趣。</p> <p>2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。</p> <p>二、分享運動心得</p> <p>1. 教師先分享個人運動經驗激發學生討論興趣。</p> <p>2. 教師引導學生閱讀並說明P88內容。</p> <p>3. 教師請學生進行分組討論，分享與家人共同從事運動的經驗及適合全家人共同從事的運動種類。</p> <p>4. 學生進行分組報告。</p> <p>三、規律運動有妙招</p> <p>1. 教師引導學生閱讀並說明課本P89頁內容。</p> <p>2. 教師請學生進行分組討論，分享養成規律運動的的妙招。</p> <p>3. 學生進行分組報告。</p> <p>4. 教師進行歸納，並引導學生與家人共同擬定動計畫並實踐。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師指導學生發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>六、我的行動宣言</p> <p>1. 教師講解我的行動宣言內容。</p> <p>2. 教師引導學生完成承諾宣言鼓勵其養</p>	<p>1. 實作：能做出正確的登階運動動作。</p> <p>2. 問答：能說出養成規律運動的策略。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

							<p>成規律運動好習慣。</p> <p>七、我的運動計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解我的運動計畫內容。 2. 教師鼓勵學生完成自己擬定的運動計畫，養成規律運動好習慣。 <p>八、登階基本動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解注意事項及動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 以10公分上下的高度台階或是穩固的箱子作為輔助道具。 (2) 一腳先踏上台階，另一腳再踏上台階，整個腳掌都要踏入台階中，以免台階不穩傾倒。 (3) 運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。 2. 請學生練習登階運動動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 <p>九、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>十、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習前一節所學的登階動作。 <p>十一、降階弓箭步</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解降階弓箭步的動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 雙腳踏上台階。 (2) 右腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步。 (3) 右腳踏回階梯 (4) 左腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步，最後左腳踏回階梯，恢復成準備動作。 2. 請學生練習降階弓箭步動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 <p>十二、登階高抬腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解登階高抬腿的動作要領： <ol style="list-style-type: none"> (1) 左腳掌先踏上台階。 (2) 右腳上抬靠近腹部。 (3) 右腳先踏下階梯，踩穩地面。 (4) 左腳再跟著下階梯，恢復成準備動作。 2. 請學生練習登階高抬腿動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 <p>十三、想一想</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲結束後，和同學討論，設計有趣的登階動作，並進行小組練習。 2. 各小組進行教學，將小組設計的動作教授班上其他同學。 <p>十四、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>		
第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動2 健走好處多	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	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各 	<p>一、引導活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師運用國民健康署《健康久久網站》「保養身材免上健身房，健走的好處數不清」https://youtu.be/CFBRXZZaMg8政策宣導影片，讓學童了解健走運動的益處， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能做出正確的健走運動的動作。 2. 實作：能運用科技資訊，獲取可利用之運動資源。 	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

			式，因應日常生活情境。	參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	項運動資源。	<p>激發運動參與興趣。</p> <p>2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。</p> <p>二、健走注意事項</p> <p>1. 教師引導學生閱讀並說明課本P94頁內容。</p> <p>健</p> <p>2. 走運動時應注意的事項：</p> <p>(1) 適時補充足夠的水分。</p> <p>(2) 穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。</p> <p>(3) 一雙合腳運動鞋。</p> <p>3. 教師請學生進行分組討論，各注意事項目的與其他注意事項。</p> <p>4. 學生進行分組報告。</p> <p>三、健走動作要怎麼走？</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 教師說明並示範健走動作的動作要領：</p> <p>(1) 抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部。</p> <p>(2) 手的部分要注意讓手肘彎曲90度，自然的以肩關節進行手臂前後擺動。</p> <p>(3) 跨步時，要注意讓腳跟先著地，接著是腳掌，最後是腳尖。</p> <p>請學生利用操場進行健走運動練習。</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、引導活動</p> <p>1. 教師運用影片淡水新市鎮「一條很棒的健走步道」 https://www.youtube.com/watch?v=br3LvSyQi3Q、台中大肚萬里長城親子休閒健走步道 https://www.youtube.com/watch?v=I5Ao0PQuDqg等，激發運動參與興趣。</p> <p>2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。</p> <p>六、哪裡是健走的好地方呢？</p> <p>1. 教師引導學生閱讀並說明課本P96頁內容。</p> <p>2. 教師請學生進行分組討論，分享自己曾經在所住社區鄰近之公園、河濱步道、學校校園或操場的健走運動經驗、不同場域的優缺點及建議事項等。</p> <p>3. 學生進行分組報告。</p> <p>4. 教師進行歸納，並引導學生遇到問題時如何依循管道、反映意見，為社區進步盡個人的心力。</p> <p>七、全國社區健走步道</p> <p>1. 教師引導學生閱讀並說明課本P97內容。</p> <p>2. 教師帶領學生搜尋「國民健康署-全國社區健走步道」資料，讓學生學會運用資訊科技獲取、利用運動資訊與資源，培養運動興趣與習慣。</p> <p>3. 教師請學生與家人共同規劃，以假日時</p>	3. 問答：能正確說明從事健走運動應注意的事項。	
--	--	--	-------------	------------------------	--------	--	--------------------------	--

							間,選擇適合之步道,進行全家健行運動。 八、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。			
第十一週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作,彼此觀察並提出動作修正意見。	<p>一、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>二、武術介紹</p> <p>1. 教師介紹武術:武術包括了拳術、器械和基本功夫。 2. 據統計,著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身,必要時更可以保護自己。</p> <p>三、預備式</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領: 2. 預備:聽到預備口令時,即從稍息變成站立姿勢。 3. 抱拳:雙手掌心相向與肩同寬,同時上舉至肩平後,迅速變掌為拳,置於腰際兩側。 4. 請學生進行練習。</p> <p>四、弓馬站樁</p> <p>1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領: 弓步站樁: (1)抱拳,右腳向前跨出成弓步,同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平,拳心向下,手腕關節對齊身體中心線,左手握拳置於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 馬步站樁: (1)併立抱拳,右腳向右跨成馬步,同時雙手變掌,由腰際向胸前撐出,掌心外亮兩掌食指、中指微微相對輕碰。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>七、立拳劈掌</p> <p>1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領: 立拳: (1)抱拳動作,右腳向右側跨出成馬步,頭部向右擺,打出右立拳。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 劈掌 (1)右腳向前跨出成弓步,右手變掌由右後下方,向上經肩膀上方繞行之後,向前劈落於胸前,齊中線,與肩平,手指朝前方,左手抱拳於左腰際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。</p> <p>八、立拳上架</p>	1. 實作:能做出正確的武術運動的動作。 2. 問答:能與同學合作,彼此觀察並提出動作修正意見。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

						<p>1. 教師講解並示範立拳上架動作要領：</p> <p>(1)抱拳，右腳跨出成弓步，同時打出左拳於胸前，齊中線，與肩平。</p> <p>(2)右弓步轉換成馬步，同時右臂經與左臂交叉於胸前後，右臂上架於額頭上方，左臂握拳抽回置於左腰際。</p> <p>(3)由馬步再轉換成弓步，同時收回右上架拳置於右腰際，打出左拳。</p> <p>(4)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(5)換邊做動作。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>九、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、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。</p> <p>十一、砍掌前擋 1. 教師講解並示範砍掌前擋動作要領：</p> <p>(1)抱拳，右手自腰際抱拳處，變豎掌直接高提至耳後，迅速向前斜砍至胸前，齊中線，高與肩平，左腳向前跨出成弓步。</p> <p>(2)身體右轉，由左弓步轉換成馬步，收回右砍掌，並變拳置於右腰際，同時左手曲肘豎掌，擋護胸前，齊中線，虎口高與肩平。</p> <p>(3)由馬步轉換成左弓步，收回左掌前擋動作，並抱拳於左腰際，同時右手變掌斜砍而出。</p> <p>(4)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(5)換邊做動作。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>十二、砸拉砍掌 1. 教師講解並示範砸拉砍掌動作要領：</p> <p>(1)抱拳，右拳由腰際放低置於左腰前，再以右肩為圓心，右臂為半徑，自身體前方向右成半圓弧線，齊中線，拳心向上，同時右腳跨成弓步。</p> <p>(2)由右弓步變為左腳蹲屈之仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下五指張開，向後斜下抓，至左胸前變掌。</p> <p>(3)左腿蹬直成右弓步，同時左拳由腰際從外側向內橫擊成砍掌。</p> <p>(4)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(5)換邊做動作。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>十三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>十四、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。</p> <p>十五、撐掌提膝 1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領：</p> <p>(1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>胸前，齊中線，高與肩平。</p> <p>(2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。</p> <p>(3)左腳向後落實成原來之右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。</p> <p>(4)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>十六、還原</p> <p>1. 教師講解並示範還原動作要領：</p> <p>(1)吸氣，手心向上提至胸前高度。</p> <p>(2)吐氣，手心向下至腰際。</p> <p>(3)手腳收回成抱拳。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>十七、綜合活動</p> <p>1. 教師複習武術動作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>3. 教師巡視行間適時給予學生指導。</p> <p>4. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>十八、團體創作</p> <p>1. 將學生分成數組，請學生以本單元所學的武術動作，經由變換節奏的方式，創作各組獨特的國術操。</p> <p>2. 請各組進行練習創作作品。</p> <p>十九、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>		
第十二週	單元六運動大集合 活動1 伸展自如	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。	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<p>1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。</p> <p>2. 進行靜態伸展運動。</p> <p>3. 進行動態伸展運動。</p> <p>4. 認識伸展運動的原則。</p> <p>5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。</p> <p>6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。</p>	<p>一、講解柔軟度的重要性</p> <p>1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？</p> <p>2. 參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。</p> <p>二、進行簡易的柔軟度測驗</p> <p>1. 說明坐姿體前彎是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。</p> <p>2. 教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的體適能檢測項目，再透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。</p> <p>三、進行靜態伸展運動</p> <p>1. 講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。</p> <p>2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的靜態伸展運動。</p> <p>3. 教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。</p> <p>4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。</p> <p>四、進行動態伸展運動</p>	<p>1. 問答：能說出柔軟度的重要性。</p> <p>2. 實作：能正確進行簡易柔軟度測驗。</p> <p>3. 實作：能正確做出靜態伸展運動。</p> <p>4. 實踐：願意在家中自主進行靜態伸展運動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>

						<p>1. 講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。</p> <p>2. 教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。</p> <p>五、講解伸展運動的原則 透過課本講解伸展運動的原則，包括： (1) 先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。 (2) 伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。 (3) 身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4) 先從簡單動作開始，再增加難度或伸展範圍。</p> <p>六、認識肌肉拉傷的處理 透過課本講解過度伸展或是沒有充足的暖身運動，可能造成肌肉拉傷。講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式： (1) 如果是過度運動造成肌肉痠痛，只要經過幾天或是降低運動量，疼痛感就會慢慢消失。 (2) 如果是肌肉拉傷，應先冰敷15分鐘以降低疼痛感，並暫時停止運動，如果有紅腫的劇烈疼痛現象，必須盡快就醫。</p> <p>七、課後自主進行伸展運動的策略 1. 透過課本引導學生可以邀請家人一起透過簡易的柔軟度檢測，評估各肌肉群柔軟度表現程度，再利用自主參與的策略，共同設定要提升的目標，參與伸展運動，評估實施成效。 2. 鼓勵學生利用課本學習任務與家人分享全家提升柔軟度的實踐方法。</p>			
第十三週	單元六運動大集合 活動2 柔軟支撐	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。 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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。</p>	<p>一、講解生活型態與體適能表現的相關性 利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。</p> <p>二、模仿動作練習-海豹 1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領： (1) 身體趴在地上預備。 (2) 雙手在身體兩側，支撐身體挺直。 2. 挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。</p> <p>三、模仿動作練習-造飛機 1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領： (1) 雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。 (2) 雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。 2. 挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。</p> <p>四、模仿動作練習-花開花落 1. 教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領：</p>	<p>1. 問答：能說出柔軟支撐動作的要領。 2. 實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。 3. 實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。 4. 實作：能與他人進行柔軟支撐創意組合動作。</p>	<p>【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。</p>

						<p>(1)跪坐預備。 (2)單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。 2. 挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。</p> <p>五、模仿動作練習-金雞獨立 1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領： (1)左手抓穩左腳踝，單腳站穩。 (2)左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。 2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。 3. 引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。</p> <p>六、雙人動作練習-坐姿支撐 1. 利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。 2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撐動作（一）， 動作要領： (1)兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。 (2)雙手互拉，身體慢慢向後躺。 坐姿支撐動作（二）， 動作要領： (1)兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。 (2)一人先後躺，壓背，再換另一人做。</p> <p>七、雙人動作練習-站姿支撐 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作（一）， 動作要領： (1)兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。 (2)一手互握，再單腳站立。 站姿支撐動作（二）， 動作要領： (1)兩人單手互拉，面對面站立。 (2)另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。 (3)另一隻腳慢慢向上舉，互相用手抓住腳踝。</p> <p>八、認識柔軟支撐動作的練習策略 利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括： (1)柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。 (2)改變動作方式，降低動作難度。 (3)增加人員協助完成動作。 (4)減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。</p> <p>九、進行創作組合 利用課本表格，引導學生四人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能力，分組合作進行六個創意組合動作。 創作組合方式包括： (1)畫出要展演的單人或雙人動作。 (2)排列動作展演順序。 (3)練習後再修正。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>十、進行展演分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。 3. 學生發表觀賞感想。 			
<p>第十四週</p>	<p>單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫、活動 4 毽子樂</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>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。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毽動作。 5. 能做出連續踢毽動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。 	<p>一、進行兩人組合造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條，強調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。 2. 教師引導學生兩人合作模仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。 3. 教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。 <p>二、進行多人組合造型</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變化更多，再引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：四邊形、星形。 2. 教師引導學生思考，如何透過肢體的變化，延展線條，呈現更多造型。 <p>三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本說明選擇動作展演主題，可以讓動作表現聚焦在相關動作，也能讓觀賞者理解動作意義。 2. 教師引導學生分組，模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。 <p>四、進行創作組合</p> <p>延伸上一個活動經驗，利用課本表格，引導學生多人一組，進行有主題性的創作舞蹈，包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 決定表現主題，讓動作聚焦。 (2) 畫出四個連續變化的動作線條。 (3) 選擇適合的音樂，襯托肢體動態的美感。 (4) 練習後再修正。 <p>五、進行展演分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。 3. 學生發表觀賞感想。 <p>六、創作舞展演與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 創作舞的展演呈現合作規劃與練習的成果，可以透過觀賞，分享肢體美感。 2. 請學生利用課本確定表演流程和角色責任，並於活動後發表心得。 <p>一、熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 <p>二、毽子活動說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師展示毽子、毽球、藤球和足球，說明以腳進行的運動有哪些。 2. 教師請學生訪問長輩踢毽子的經驗。 <p>三、踢氣球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：初學踢毽子，需要先掌握抬腿用力踢毽的節奏，我們可以用氣球來練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出創作舞蹈的要素。 2. 作：能模仿雙人和多人的創作組合造型。 3. 實作：能與他人進行模仿性創作舞蹈展演。 4. 實作：能正確做出抬腿踢毽動作。 5. 實作：能連續踢毽 4 下。 6. 觀察：遊戲時，能與同學合作學習。 	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

						<p>習。</p> <p>2. 教師示範並說明動作要領：瞬間內側抬腿至水平位置，用力將球往上踢。</p> <p>3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。</p> <p>四、進行「踢氣球比賽」</p> <p>遊戲規則：</p> <p>(1)6人一組，依序輪流踢氣球。</p> <p>(2)只能用鞋子各部位和前膝踢球，球落地後，累計踢的次數，並交由下一位繼續。</p> <p>(3)全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>五、進行「氣球不落地」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>(1)4人一組，每人輪流接力踢氣球。</p> <p>(2)只能用鞋子各部位和前膝踢，但不限踢的次數，只要能在球不落地的情況下，交由下一位繼續。</p> <p>(3)全組不斷輪流，直到球落地為止，計算得分。</p> <p>(4)計分方式：計算總共輪了幾人次，最多人次的組別獲勝。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。</p> <p>八、手接毬子練習</p> <p>1. 教師說明：毬子上輕下重，我們可以透過有趣的接毬方式，熟悉毬子的特性。而這些接毬動作，也是踢毬子表演活動常見的一環。</p> <p>2. 教師示範並說明動作要領：接毬瞬間，手要跟著毬子微幅下移，以緩衝毬子下落力道，如此較容易接住。</p> <p>3. 散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毬。</p> <p>九、踢毬子練習</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領：</p> <p>(1)拋毬：毬子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毬子原地拋高。</p> <p>(2)踢毬：毬子落下時，抬起小腿順勢踢毬。觸毬同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毬子，雙臂自然擺動。</p> <p>2. 練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毬。</p> <p>十、進行「一踢一接」遊戲</p> <p>1. 4~5人一組，自己組員互相競賽。</p> <p>2. 接毬順序：手掌→手背→虎口→兩指。</p> <p>十一、課後練習說明與指導</p> <p>1. 教師鼓勵並說明：踢毬需要耐心練習，熟能生巧，很快會看到自己的進步。</p> <p>2. 請學生課餘時間自我挑戰，練習連續踢毬子，並將成果與心得記錄下來。</p> <p>十二、綜合活動</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第十五週</p> <p>單元七球兒好好玩 活動1 傳停大挑戰、活動2 盤球追追</p>	<p>3</p>	<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>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>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。</p> <p>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。</p> <p>3. 觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。</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>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、腳內側傳、停球動作練習</p> <p>1. 傳球：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。</p> <p>2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。</p> <p>3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。</p> <p>4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。</p> <p>三、雙人傳停球進階練習</p> <p>1. 兩人相距三公呎，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。球落地後另一人以腳內側將球停住。</p> <p>2. 提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。</p> <p>四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>五、腳背踢球、腳底停球動作練習</p> <p>1. 腳背踢球動作：支撐腳在球正側面，踢球腳踝伸直固定，向前踢出。</p> <p>2. 腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。</p> <p>3. 兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。</p> <p>4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需注視球的來向。</p> <p>六、雙人傳停球進階練習</p> <p>兩人相距三公呎，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。球落地後另一人以腳底將球停住。腳底停球時，若直接踩在球的正上方，容易造成踩滑跌倒。</p> <p>七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「指定達人」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 每組8~10人圍圈，直徑5~8公尺，使用一顆球。</p> <p>(2) 用腳內側或腳背傳球給任一人，傳球前先喊要傳的人的名字。</p> <p>(3) 接球者用腳內側或腳背停球，再叫名字傳給下一人。</p> <p>(4) 熟練後，增加兩個空位，傳出球的人須離開原位置，跑至新位置。</p> <p>(5) 停球失誤者即淘汰出局。</p> <p>2. 提醒學生，傳球的力道跟準確度必須掌握：準備接球者的注意力需要集中，移動接球難度更高更需注意。</p> <p>3. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>九、進行「突破小高手」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 兩人一組，一人持球用腳內側踢球(踢</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：能控制盤球的力道、方向。</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E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	----------	---	---	--	--	--	--	---	--

							<p>左、右斜前方)，另一人以手臂伸直到肩膀距離用腳做防守。</p> <p>(2)球越過防守者，兩人移動至球靜止處繼續進攻；若球踢出時被防守者以腳內側或腳底碰到球即防守成功，轉換成進攻者。</p> <p>(3)誰先將球踢過終點即獲勝。</p> <p>2. 分組討論：進攻者踢球的位置是否能順利到位？</p> <p>3. 防守者須預判進攻路線才能進行以有效防守。</p> <p>4. 再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、直線盤球練習</p> <p>1. 盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。</p> <p>2. 每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。</p> <p>三、轉向盤球練習</p> <p>1. 轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。</p> <p>2. 原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。</p> <p>3. 盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接觸球次數越多越不容易失誤。</p> <p>四、直線轉向練習</p> <p>1. 擺放直線八個角錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳外側右轉）盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。</p> <p>2. 小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。</p> <p>五、足下功夫大躍進計畫</p> <p>1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。</p> <p>2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。</p> <p>六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「攻佔城堡」遊戲</p> <p>1. 規則說明：</p> <p>(1)全班分成2組，中間擺放15個角錐，角錐間隔1公尺，學生分站兩端。</p> <p>(2)雙方同時盤球前進並繞角錐，兩人相遇以雙腳進行猜拳，獲勝者盤球至終點端球門進行射門，球進得1分。</p> <p>(3)全部輪完得分多者獲勝。</p> <p>2. 策略討論：觀察比賽過程中盤球動作是否流暢？射門準確才能獲得高分。</p> <p>九、進行「盤球闖通關」遊戲</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>1. 規則說明： (1)一個防守者，其他為進攻者，進攻者每人一顆球，防守區域為長十公尺，寬三公公尺，進攻者排在同一側。 (2)哨音開始，進攻者盤球穿越防守區域至另一側，被防守者腳碰到球即成為第二個防守者，球放置兩側球門，留在防守區域一起防守。 (3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。 2. 想想看：盤球時該注意哪些地方才能順利閃過防守者？盤球的速度及方向的轉換非常重要。 十、綜合活動 進行緩和運動。</p>			
第十六週	單元七球兒好好玩 活動3 籃球大突破	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。	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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、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>1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 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。 二、進行「原地小碎步加速過人」練習 原地小碎步。左身體重心向前並大步加速。 三、進行「雙手交換運球過人」練習 右手運球前進。遇防守者時，以右腳為軸心腳改變身體面向。換成左手運球，並加速衝刺。 四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三公公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐五公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著自己的球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 七、進行「運球翻身賽」遊戲 1. 戲規則： (1)平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。 (2)兩端起點距離標示盤放置處兩公尺，四種標示盤隨機放置(標示盤相距兩至三公公尺)。 (3)運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，接球後再出發，將標示盤還原，再至兩公尺處將球傳回。 (4)全組先完成者即獲勝。 2. 老師引導討論：運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。 八、進行「運球闖關」遊戲 1. 戲規則： (1)一人運球進攻，一人防守，兩人後方左右兩邊各放置兩個得分區。 (2)進攻者運球突破防守者，將球運至防守者後方任一個得分區即得一分；防守者</p>	<p>1. 實作：能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

							防守成功拿到球，即變成進攻者，進攻至另一方得分區即得一分。 (3)每人均須輪流一次。 2. 小秘訣：運球突破時可運用方向變換及速度變化來增加得分機率。 九、綜合活動 進行緩和運動。			
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	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。 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 陣地攻守性球類運動相關的拍球、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. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、快速傳接動作</p> <p>1. 教師說明：在躲避球比賽中，快速傳接球能讓對手來不及做好接球、閃躲等準備動作，而更容易擊中對手。</p> <p>2. 教師示範並說明快速傳接球動作要領後，兩人一組練習。</p> <p>3. 熟練後拉大距離，看看可以連續快速傳接幾次？</p> <p>4. 快速傳接進階動作：身體側轉身接球，迅速向前擲出。</p> <p>5. 兩人一組練習。</p> <p>三、進行「快速傳球賽」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班分成兩隊，各隊排成兩橫列，距離約5公尺面對面站立，隊員間距兩大步。</p> <p>(2)排頭開始，依序快速傳球給對面隊友，全部輪完後，再由排尾依序傳回。</p> <p>(3)先傳回排頭的隊伍獲勝。</p> <p>2. 引導學生思考：臂力不夠，是否傳彈地球？接球者的能力適合空中或彈地接球？遊戲目的在進一步熟練快速傳動作。</p> <p>四、進行「四角傳接」遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。</p> <p>(1)四位男女組員要怎麼分配位置比較有利？</p> <p>(2)組員中誰要空中傳接？誰要彈地傳接呢？</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、快傳擊牆練習</p> <p>1. 教師說明並示範動作：擲牆命中目標後，接彈地球再擲。</p> <p>2. 目標：能快速擲、接球，並準確命中目標。(看看1分鐘能命中幾球？)</p> <p>八、進行「限時快遞」遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。</p> <p>(1)輪流愈多次，得分的機會愈多，可以怎麼做呢？</p> <p>(2)擲出的球由誰來撿？怎麼分配工作？</p> <p>九、快速轉身後退練習</p> <p>1. 複習閃躲動作：面對高、中、低來球時的閃躲技巧。</p>	1. 實作：能做出快速傳接球動作要領。 2. 實作：能熟練快速轉身後退動作。 3. 觀察：能遵守比賽規範，服從判決並鼓勵同學。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

						<p>2. 教師說明：閃躲過後，我們要快速轉身並後退，面對球的方向，才能有充分準備面對攻擊。</p> <p>3. 三人一組，兩人高傳球，一人在內場練習轉身。</p> <p>十、進行「躲避球小組賽」</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>2. 此為半場式的攻防賽，教師可適時引導學生討論攻守戰術。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>1. 教師引導學生發表小組賽的攻防心得。</p> <p>0. 帶領學生進行緩和運動。</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、正式躲避球比賽規則說明</p> <p>1. 教師說明規則：利用課本的簡易規則，搭配現場場地。</p> <p>2. 可安排部分學生在場上示範，進行情境教學。</p> <p>十四、進行正式躲避球比賽</p> <p>1. 適當異質分組後，進行比賽。</p> <p>2. 賽後討論：</p> <p>(1) 請教老師：比賽過程有疑問的地方，例如：出界、犯規的判定等。可以怎麼改進？</p> <p>(2) 同學討論：進攻和防守有什麼要改進的地方？怎麼分工？再比一次，驗證討論心得。</p> <p>十五、「遵守比賽規範」自評</p> <p>1. 教師說明：每個人遵守規則，比賽才能進行；大家團結合作，才能享受運動樂趣。</p> <p>2. 引導學生自我檢討、評量下列表現：</p> <p>(1) 我能服從規定和判決。</p> <p>(2) 我能鼓勵同學，不責怪他人。</p> <p>十六、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十八週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。</p> <p>2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。</p> <p>3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2. 進行「羽球歸位」練習。</p> <p>二、羽球擲遠、低拋練習</p> <p>1. 兩人一組、一顆羽球，分站於羽網兩側。分別進行擲遠與低拋過網練習。</p> <p>2. 教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。</p> <p>三、進行「擲球進籃」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 每組四人，每人 1 顆羽球。</p> <p>(2) 每人連續擲兩次，先擲球過網，再從球落地處擲球進籃，可得 1 分；如果一球就擲進籃子，則得 2 分。</p> <p>(3) 全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。</p> <p>四、進行「飛彈發射」遊戲</p> <p>1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。</p> <p>2. 引導學生討論：</p> <p>(1) 你會直接擲球還是跑到網前再丟？</p>	<p>1. 觀察：能認真進行各項練習和遊戲。</p> <p>2. 實作：連續向上拍擊球能自我挑戰、逐漸進步。</p> <p>3. 紀錄：能於課餘時間自我挑戰，進行向上拍擊練習並記錄成果。</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

							<p>(直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量)</p> <p>(2)擲到哪裡比較有利於得分？(愈後面、或沒人的位置)</p> <p>(3)你和隊友會怎麼分工？(平均散開，臂力小的組員分配離網近的位置)</p> <p>3. 再比一次，驗證討論心得。</p> <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、活動熱身 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。</p> <p>七、球拍拋球練習 教師示範並說明持拍動作，引導學生握拍輕輕向前、向上揮擊，體驗感覺。並補充說明常見的錯誤持拍動作。</p> <p>八、進行「持球接力」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊輪流持球穿越障礙前進。 (2)穿越障礙：A三角錐：S形穿越。B球網：蹲低穿越。C大三角錐：繞過折返。D呼拉圈：只能腳踩圈內前進。 (3)途中球落地，原地撿起再前進。 (4)先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>九、持拍向上拍擊氣球或塑膠袋 1. 教師說明：連續向上拍擊羽球稍有難度，我們可以先用氣球和充氣的塑膠袋，練習揮拍的節奏和擊球位置的控制。 2. 教師說明拍擊要領：保持在腰間高低位置擊球。</p> <p>十、進行「向上拍擊」遊戲 1. 教師說明規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論：怎樣接力拍擊，比較不會造成球落地？怎樣依能力分配組員順序？(依規則，能力佳排在前面較有利)</p> <p>十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十三、持球與拍擊 1. 教師示範並說明持球方式有兩種，可選擇自己習慣的方式。 2. 教師示範：持球上拋，並向上拍擊一次。並引導學生觀察球下落軌跡是否歪斜。</p> <p>十四、向上連續拍擊 1. 教師說明：羽球初階可先練習連續向上拍擊，以熟悉擊球感覺。 2. 教師示範並說明向上擊球要領： (1)準備動作：右腳在前，持拍和球在腰間部位。 (2)向上拋球，同時球拍下拉。 (3)球下落時，用手臂和手腕力量向上揮拍，在腰間部位擊球。 3. 散開個別練習，教師居間指導。</p> <p>十五、進行「賓果遊戲」</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。</p> <p>2. 引導學生討論策略：要在對方九宮格填上哪些數字、填在哪個位置，對方比較不容易達標？首先要完成哪個位置？隊友各自負責哪個數字？怎麼分工？</p> <p>3. 變化玩法：擴大方格和數字，再玩一次。</p> <p>十六、課後練習鼓勵與指導</p> <p>1. 教師說明：羽球揮拍和擊球的掌握，需要耐心練習才能進步。</p> <p>2. 請學生利用課餘時間練習，並記錄練習成果，再利用時間進行心得檢討，以利學生學習進步。</p> <p>十七、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十九週	<p>單元八戲水安全停看聽</p> <p>活動1 防溺常識說一說、活動2 救溺、自救一起來</p>	3	<p>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。</p> <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>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1. 能學習戲水安全注意事項。</p> <p>2. 了解防溺十招的內容。</p> <p>3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。</p> <p>4. 救生器材的認識與使用。</p> <p>5. 實際練習水中自救的方式。</p> <p>6. 認識水上安全標誌。</p>	<p>一、介紹防溺十招</p> <p>1. 戲水地點須合法，要有救生設備及人員。</p> <p>2. 不跳水，避免危險動作。</p> <p>3. 到陌生水域，要特別小心。</p> <p>4. 結伴同行不落單。</p> <p>5. 下水前先暖身，不要穿著牛仔褲。禁止惡作劇。</p> <p>6. 身體疲累不戲水，體力恢復再來玩。</p> <p>7. 不長時間泡在水中，避免身體失溫。</p> <p>8. 氣候不佳不要戲水。</p> <p>9. 落水時保持冷靜，利用漂浮技巧等待救援。</p> <p>10. 可連線至「教育部學生水域運動安全網」觀賞影片、分享溺水案例。</p> <p>二、進行「防溺大連線」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>(1) 老師製作防溺十招圖卡，分別標示1~10，學生平分十組，每組一張九宮格圖卡，任意填上1~10的數字。</p> <p>(2) 每組派一人依序抽出一張圖卡，並說明圖卡意義，老師判定解說是否完整，完整各組即將該字卡號碼圈起來，不完整則將字卡放回，再輪下一個猜。</p> <p>(3) 看哪一組最快完成二條連線即獲勝。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>引導學生分享戶外戲水經驗，是否有符合防溺十招的意涵？</p> <p>一、救生器材介紹及操作</p> <p>1. 救生鉤：在距離溺水者較遠時伸出將溺水者拖回。</p> <p>2. 救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。</p> <p>3. 救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。</p> <p>4. 老師介紹器材後並進行示範使用方式。</p> <p>二、救溺五步</p> <p>1. 叫：大聲呼救。</p> <p>2. 叫：呼叫119、118、110、112。</p> <p>3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝）。</p> <p>4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶）。</p> <p>5. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、</p>	<p>1. 實作：能了解防溺十招的內容。</p> <p>2. 討論：結合戲水經驗對應防溺十招。</p> <p>3. 觀察：能觀賞相關宣導影片。</p> <p>4. 實作：能正確使用救生器材並做出水中自救的動作。</p> <p>5. 討論：能和同學討論並思考不遵守水上安全標示的後果。</p> <p>6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作紀錄。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E2 了解危機與安全。</p> <p>安E3 知道常見事故傷害。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	

							<p>浮木、救生浮漂)。</p> <p>6. 小叮嚀：救溺五步是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求救，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。</p> <p>三、小小救生員</p> <p>1. 利用游泳課，使用游泳池的救生鉤及救生圈練習救溺技巧。</p> <p>2. 在操作救生器材過程中，一個人使用救生鉤，力量不夠時該怎麼辦？救生圈拋不到溺者身旁時，怎麼辦？大家討論並把想法和大家分享。</p> <p>四、救溺來找碴</p> <p>請查詢救溺五步中呼叫 119、118、110、112，這四個號碼分別代表甚麼？各有什麼特殊作用？</p> <p>119：消防隊。</p> <p>110：警察局。</p> <p>118：海巡報案專線。</p> <p>112：是透過語音留言訊息緊急救難號碼，即使手機無 SIM 卡、收訊不佳都可以使用。</p> <p>五、水中自救四招</p> <p>1. 拍打水面：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。</p> <p>2. 運用漂浮物：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。</p> <p>3. 水母漂：深吸一口氣，臉向下埋入水中收起下巴，雙手抱膝，膝蓋靠著胸，身體放鬆，如水母一樣飄起來。</p> <p>4. 仰漂：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。</p> <p>5. 小叮嚀：發生溺水事件，最重要的就是讓自己飄浮在水面上，增加等待救援的時間，因此必須放鬆自己，且利用漂浮物。</p> <p>六、認識水上安全標誌</p> <p>禁止游泳·禁止滑水·禁止釣魚·禁止衝浪·禁止游泳·禁止跳水</p> <p>1. 討論：在戶外水域活動時，到現場一定要注意是否有水上安全標誌，以及標示內容為何。</p> <p>2. 確實掌握各個水域的安全標示，才能開心玩水，平安回家。</p>		
第二十週	單元八戲水安全 看聽 活動 3 水中小勇士	3	<p>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。</p> <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</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。</p> <p>3. 能思考策略，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、進行蹬牆打水練習</p> <p>雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。推進的力量減弱，雙腳即開始打水。</p> <p>三、蹬牆打水動作提醒</p> <p>引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？打水時身體是否有放鬆？再進行一次上述的練習，是否更加流暢？</p> <p>四、蹬牆潛水練習</p>	<p>1. 實作：能正確的作出蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論水中跳躍及划手技巧的改進方法並運用在遊戲中。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行。</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>

			<p>踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔 2 公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。 3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。 六、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「海豚跳」練習 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。雙手手心向下划水，站起來。 九、海豚跳躍連續練習 1. 一人手持長型浮條，另一人以海豚跳躍過浮條再起身，熟練後可增加浮條數量。 2. 小訣竅：一開始假如無法順利潛入，試著增加跳躍高度，將臀部抬至最高點，彎著身體潛入水中。 十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽 遊戲規則： 1. 2 個人分站一個水道兩側，老師丟擲目標物（球或其他物品）於水道中。 2. 哨音響起，兩人同時蹬牆潛水，水中打水前進（可浮出水面換氣），計時一分鐘，誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置，往後方送出。手臂出水面，恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動，雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮，一人抓住其腳踝，划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進，運用手腕和手肘抓水，雙臂不停的交互划動，並重複進行動作。 2. 討論划手注意事項： (1) 手掌心是否有確實抓到水？ (2) 划手動作是否流暢？ (3) 划手的頻率是否一致？ 3. 利用課堂或課餘時間完成蹬牆、划手練習計畫表。</p>		
--	--	--	---------------------------	---	--	--	--

							<p>十六、進行「乘風破浪」遊戲 規則說明： 1. 全班男女混合平均分成 4 組，2 組一個水道，站水道兩側。 2. 第一位雙手持浮板，雙腳打水並划手前進，浮板不可離開手，沒氣時可站起來吸氣。 3. 到達對岸時，浮板觸牆即可將球交給隊友並出發。 4. 全部輪完看哪組最快完成即獲勝。</p> <p>十七、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。</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。