

嘉義縣大林鎮大林國民小學
112 學年度第一學期四年級普通班健體領域課程計畫

設計者：張道熹

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		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。 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。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 10. 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。 11. 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。 12. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 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。 16. 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， 17. 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。								
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的方法。 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) 只吃自己喜愛的食物，不節制地吃	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>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>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，才會有豐富的營養素。</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、高热量的飲食。</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> <p>2. 教師統整說明：</p> <p>(1)每個人的飲食習慣、口味深受家庭的影響。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							(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方方法。 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。	<p>一、學童常見的飲食及營養問題</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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， (3)想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。</p> <p>二、長高長壯好方法</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>三、不同年齡階段飲食需求</p> <p>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. 教師根據頁面內容統整嬰兒期發育情況與營養所需。 (2)幼兒時期 A. 教師提問： a 家中有剛學會走路的小孩嗎？ b 你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？</p>	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>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，統整青春期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，</p> <p>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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 7. 認識營養不均所造成的健康問題。 8. 能舉出有助於生長發育的因素。 	<p>一、探討小燦體重過重的原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 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？ (1)小燦為什麼不愛運動？ (2)小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？ 2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？ (1)愛吃零食。 (2)不愛活動。 3. 將學生分組，請學生討論： (1)為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ (2)體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？ <p>二、檢討體重問題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師與學生共同討論課本中的情境，請大家發表。 (1)小燦是怎麼發現體重過重對身體及生活造成的影響？ (2)開始分析小燦體重過重的原因有哪些？ <p>三、改善飲食及運動習慣</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。 <p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</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？可以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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康	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，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</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>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>	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

			<p>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>緒類型及想法。 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。 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？ 8. 教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？ 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。 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。 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。 2. 教師請演示的同學分別分享演戲時的內心感受。 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？ 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？ 2. 教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。 3. 教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？ 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？ 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？ 3. 觀看大隊接力教學影片並加以討論。 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</p>	<p>6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p>		
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

							<p>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-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	<p>1. 接受自己的獨特性。</p> <p>2. 提升自我價值。</p> <p>3. 體會自我實現的感受。</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> <p>2. 教師請扮演小嫻的同學分享心理感受。</p> <p>3. 教師提問：曾經有過和小嫻一樣感受的請舉手。</p> <p>4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。</p> <p>5. 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</p>	<p>1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？</p> <p>2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？</p> <p>3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。</p> <p>4. 發表：典範文人物的相關討論。</p> <p>5. 學習單：自畫像。</p> <p>6. 發表：想像二十年後自己的樣子。</p> <p>7. 紙筆：完成夢想地</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯E6 覺察個人的優勢能力。</p>

							<p>0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。</p> <p>6. 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？</p> <p>7. 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。</p> <p>8. 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。</p> <p>9. 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。</p> <p>10. 現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。</p> <p>11. 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。</p> <p>12. 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> <p>二、學習典範人物</p> <p>1. 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。</p> <p>2. 教師播放關於郭婞淳生平的相關影片。</p> <p>3. 教師帶領同學討論課本內頁的問題。</p> <p>4. 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> <p>三、接受獨一無二的自己</p> <p>1. 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。</p> <p>2. 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> <p>四、體會自我實現</p> <p>1. 同學上臺發表「二十年後的自己」自畫像與自我介紹。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 完成課本中的「夢想地圖」。</p> <p>4. 同學分享自己的夢想地圖。</p> <p>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</p>	圖活動。		
--	--	--	--	--	--	--	---	------	--	--

<p>第六週</p>	<p>單元三成長的喜悅 活動3 我的未來不是夢</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>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。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。</p>	<p>樣貌喔。</p> <p>一、我的未來不是夢 1. 教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？ 2. 配合課本第54頁，教師請學生分組討論與發表： (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？ (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？ 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 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？ 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。 3. 教師配合課本第56~57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。 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。 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。 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 1. 教師配合課本第58頁，介紹吳季剛的故事。 2. 請學生發表感想或寫下感想。 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。 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。 5. 教師配合課本第59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。 6. 教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？ 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 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</p>	<p>發表 自評 觀察 實作 發表</p>	<p>【性別平等教育】 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。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p>	
------------	---------------------------------	----------	---	---	--------------------------------------	---	--	---------------------------------------	---	--

							<p>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</p> <p>(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。</p> <p>(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>			
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>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>	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. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。</p> <p>2. 辨別適宜的安全避難角。</p> <p>3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。</p> <p>4. 辨別適宜的安全避難角。</p> <p>5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。</p> <p>8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。</p> <p>9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</p> <p>10. 知道家庭防災卡如何填寫。</p> <p>11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p>	<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，請學生自由發表感受。</p> <p>2. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。</p> <p>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。</p> <p>4. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？思考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情況。</p> <p>(1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。</p> <p>(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。</p> <p>2. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。</p> <p>(1) 在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。</p> <p>(2) 騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。</p> <p>(3) 開車：將車子靠邊停並熄火。</p> <p>(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？</p> <p>2. 教師說明：地震發生時剛好在電梯</p>	問答 發表 自評 實作	<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>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>	

							<p>裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電梯停止時迅速離開電梯。</p> <p>3. 地震受困時的應對方式：</p> <p>(1) 地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按警急鈴求救。</p> <p>(2) 地震發生時受困在建築物內切勿慌張，</p> <p>4. 可採取以下措施：</p> <p>(1) 手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。</p> <p>(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. 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) 熟悉學校逃生路線。</p> <p>2. 參照課本P. 74範例，在P. 75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、</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

							溫度計等用品。 (3)身分證件：身份證、健保卡。 (4)其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 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。			
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。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 認識颱風造成的災害。 4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	<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>(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。</p> <p>6. 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>	發表問答 自評問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

							<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、風災過後的環境整潔</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>(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. 颱風篇</p> <p>(1) 面對颱風來襲，應該採取哪些防颱措施？請分組模擬小美一家，演練應採取的防颱措施。</p> <p>(2) 颱風過後，必須好好打掃居家環境，以避免傳染病。打掃時，應注意哪些防疫步驟呢？請學生分組演練。</p> <p>(3) 颱風天時，看到外面馬路上有電線掉落，如何處理呢？請演練正確的處理方式。</p> <p>2. 地震篇</p> <p>(1) 在客廳聊天時遇到地震，應該如何應對呢？請同學演練地震保命時的三步驟。</p> <p>(2) 地震發生時，若正在搭電梯卻遇到停電而受困，該如何應對？請同學模擬演練。</p> <p>教師請學生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	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 運動資訊平台中的「影音專區」的政策宣導影片，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P90內容。</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				體適能的運動計畫與資源。			<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P91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成規律運動好習慣。</p> <p>七、我的運動計畫</p> <p>1. 教師講解我的運動計畫內容。</p> <p>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> <p>八、登階基本動作</p> <p>1. 教師講解注意事項及動作要領：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 請學生練習登階運動動作練習。</p> <p>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> <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> <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登階動作。</p> <p>十一、降階弓箭步</p> <p>1. 教師講解降階弓箭步的動作要領：</p> <p>(1) 雙腳踏上台階。</p> <p>(2) 右腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步。</p> <p>(3) 右腳踏回階梯</p> <p>(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。</p> <p>2. 請學生練習降階弓箭步動作練習。</p> <p>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> <p>十二、登階高抬腿</p> <p>1. 教師講解登階高抬腿的動作要領：</p> <p>(1) 左腳掌先踏上台階。</p> <p>(2) 右腳上抬靠近腹部。</p> <p>(3) 右腳先踏下階梯，踩穩地面。</p>		
--	--	--	--	--------------	--	--	--	--	--

							<p>(4)左腳再跟著下階梯，恢復成準備動作。</p> <p>2. 請學生練習登階高抬腿動作練習。</p> <p>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> <p>十三、想一想</p> <p>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。</p> <p>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> <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，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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. 能了解從事健走運動應注意的事項。</p> <p>2. 學會正確的健走運動的動作要領。</p> <p>3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。</p>	<p>一、引導活動</p> <p>1. 教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，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P96頁內容。</p> <p>2. 健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)縮下巴。</p> <p>(2)腹部用力縮緊。</p> <p>(3)手臂彎成90度，前後大幅擺動。</p> <p>(4)前腳腳趾用力採地，後腳腳跟向前方先著地，隨後腳掌完全踏上地面。</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」、台中大肚萬里長城親子休閒健走步道等，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P98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</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>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P99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，以假日時間，選擇適合之步道，進行全家健行運動。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師指導學生發表學習心得。</p>			
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。	<p>1. 學會正確的武術運動的動作要領。</p> <p>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。</p> <p>3. 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</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。</p> <p>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：</p> <p>2. 預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>弓步站樁：</p> <p>(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。</p> <p>(2)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(3)換邊做動作。</p> <p>馬步站樁：</p> <p>(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。</p> <p>(2)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(3)換邊做動作。</p> <p>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：</p> <p>立拳：</p> <p>(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。</p> <p>(2)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(3)換邊做動作。</p> <p>劈掌</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>(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。</p> <p>(2)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>(3)換邊做動作。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>八、立拳上架</p> <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</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> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>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</p> <p>1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領： (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，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。 (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。 (4)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>十六、還原動作</p> <p>1. 教師講解並示範還原動作要領： (1)吸氣，手心向上提至胸前高度。 (2)吐氣，手心向下至腰際。 (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。 2. 請學生進行練習。 3. 教師巡視行間適時給予學生指導。 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。 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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	<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？ 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。 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。 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。 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</p>	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

				體活動。			<p>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. 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</p> <p>透過課本講解伸展運動的原則，包括：</p> <p>(1) 先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。</p> <p>(2) 伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。</p> <p>(3) 身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。</p> <p>(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</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2. 認識柔軟支撐動作練習策略。</p> <p>3. 進行創作組合。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領：</p> <p>(1) 身體趴在地上預備。</p> <p>(2) 雙手在身體兩側，支撐身體挺直。</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領：</p> <p>(1) 雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。</p> <p>(2) 雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。</p>	問答 實作	【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>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</p> <p>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) 跪坐預備。</p> <p>(2) 單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領：</p> <p>(1) 左手抓穩左腳踝，單腳站穩。</p> <p>(2) 左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。</p> <p>2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>2. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>坐姿支撐動作（一），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。</p> <p>(2) 雙手互拉，身體慢慢向後躺。</p> <p>坐姿支撐動作（二），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。</p> <p>(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</p> <p>1. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>站姿支撐動作（一），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。</p> <p>(2) 一手互握，再單腳站立。</p> <p>站姿支撐動作（二），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人單手互拉，面對面站立。</p> <p>(2) 另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。</p> <p>(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</p> <p>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：</p> <p>(1) 柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。</p> <p>(2) 改變動作方式，降低動作難度。</p> <p>(3) 增加人員協助完成動作。</p> <p>(4) 減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。</p> <p>九、進行創作組合</p> <p>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，</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							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。 十、進行展演分享 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。			
第十四週	單元六運動大集合 活動3用身體作畫、活動4毽子樂	3	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。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 3.進行展演分享。 4.能做出踢一接的踢毽動作。 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。	一、進行兩人組合造型 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。 二、進行多人組合造型 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。 三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習 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。 四、進行創作組合 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： (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。 五、進行展演分享 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。 六、創作舞展演與分享 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。 一、熱身活動 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。 二、抬腿熱身動作 抬腿熱身： 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。	問答 實作 觀察	【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 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。</p> <p>3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。</p> <p>三、踢氣球練習</p> <p>1. 教師說明：初學踢毬子，需要先掌握抬腿用力踢毬的節奏，我們可以用氣球來練習。</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>遊戲過程衝突之思考與討論：以課本邦仁為例，引導學生思考討論。</p> <p>1每人有長處和短處，想想優點，互相包容。</p> <p>2挑戰自我，和自己比較，多加練習一定會進步。</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 1. 4~5人一組，自己組員互相競賽。 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 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。 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 教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十五週	單元七球兒好好玩 活動1 傳停大挑戰、活動2 盤球追追追	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。	<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>	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>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 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。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。 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 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。 4. 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 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。 2. 腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3. 兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。 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 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳底將球停住。 4. 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 1. 遊戲規則： (1) 5人圍圈，直徑5~8公尺，使用一顆球。 (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>	實作 討論 觀察	<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>(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（踢左、右斜前方），另一人以手臂伸直至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</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>一、熱身活動</p> <p>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</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、進行「攻佔城堡」遊戲</p> <p>1. 規則說明：</p> <p>(1) 全班分成6隊，中間擺放6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：</p> <p>(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10公尺，寬3公尺，進攻者排在同一側。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 最後一個未成為防守者的人即獲勝。</p> <p>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。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>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。</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>教師帶領學生進行伸展熱身。</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「原地小碎步加速過人」練習</p> <p>1. 原地小碎步。</p> <p>2. 身體重心向前並大步加速。</p> <p>三、進行「雙手交換運球過人」練習</p> <p>1. 右手運球前進。</p> <p>2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。</p> <p>3. 換成左手運球，並加速衝刺。</p> <p>四、進行「運球急轉彎」練習</p> <p>1. 兩排角錐相距三公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐5公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。</p> <p>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。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>七、進行「運球翻身賽」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 兩端起點距離標示盤放置處2公尺，4種標示盤隨機放置（標示盤相距2~3公尺）。</p> <p>(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2公</p>	實作 討論 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

							<p>尺處將球傳回。</p> <p>(4)全組先完成者即獲勝。</p> <p>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。</p> <p>八、進行「運球闖關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則:</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)每人均須輪流一次。</p> <p>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。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>			
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。	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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、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. 能學會快速傳接球動作技巧。</p> <p>2. 能做出快速轉身後退動作。</p> <p>3. 比賽過程能遵守規範。</p>	<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?</p> <p>3. 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、來回擊牆快傳擊牆練習</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>	實作 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</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> <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>2. 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?</p> <p>(3) 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	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	<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>	觀察 實作 紀錄	<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>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。</p>	<p>球之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>三、進行「擲球進籃」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 每組四人，每人 1 顆羽球。 (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。 (3) 全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 四、進行「飛彈發射」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論： (1) 你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2) 擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位置） (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） 3. 再比一次，驗證討論心得。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 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。 七、握拍方式練習 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。 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。 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。 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） 十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 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</p>		
--	--	--	--	--	------------------------------------	---	--	--

							<p>斜。</p> <p>十四、向上連續拍擊</p> <p>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。</p> <p>2. 教師示範並說明向上擊球要領：</p> <p>(1) 準備動作：右腳在前，持拍和球在腰間部位。</p> <p>(2) 向上拋球，同時球拍下拉。</p> <p>(3) 球下落時，用手臂和手腕力量向上揮拍，在腰間部位擊球。</p> <p>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	單元八戲水安全 停看聽 活動1 防溺常識 說一說、活動2 救溺、自救一起 來	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。</p> <p>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，學生平分成十組，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圍起來，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者拖回。</p>	<p>實作 討論 觀察</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>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、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>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第二十週</p>	<p>單元八戲水安全 停看聽 活動3水中小勇士</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。 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運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>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 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。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，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、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習 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 1. 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。 2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。 3. 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。</p>	<p>實作 討論 觀察</p>	<p>【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	
-------------	-------------------------------------	----------	--	--	---	---	---	-------------------------	---	--

							<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>		
第二十一週	單元七運動衝衝 活動6 隔網出擊	3	<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>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。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>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。</p> <p>三、練習自拋擊球過網 1. 教師示範自拋擊球過網動作，並強調往斜前方擊球，才能過網。 2. 兩人站於球網兩邊，互相練習。</p> <p>四、進行你拋我傳練習 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。 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 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。 2. 互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。</p> <p>六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	<p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</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>

七、熱身活動

教師帶領學生進行伸展熱身。

八、學習高手擊球動作

1. 教師示範並說明高手擊球動作要領：

- (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。
- (2) 雙腳微蹲，在額頭上方擊球。
- (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。

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。

九、進行高手擊球拋傳練習

一人拋球，另一人練習高手擊球。

1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。
2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。

十、擊球集點遊戲

1. 遊戲規則：

- (1) 全班分成數組。
 - (2) 每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。
 - (3) 球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。
 - (4) 先集滿所有點數的組別獲勝。
 - (5) 變化玩法：需依字母順序集點。
2. 各組討論下面問題後，再進行一次：
- (1) 哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？
 - (2) 先集哪個點？你們會怎麼分工呢？

十一綜合活動

教師綜合結論，並進行緩和運動。

十二、熱身活動

教師帶領學生進行伸展熱身。

十三、複習低手、高手托球動作

兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。

十四、進行「合作無間」比賽

1. 比賽規則：

- (1) 每個場地分兩隊，各隊四人。
- (2) 發球方：站在擊球區線後，以低手擊球方式擊球過網。
- (3) 接球方：任一人高手或低手擊球→第二人（雙手接球）→第三人（在擊球區接球，再拋球給第四人）→第四人（低手擊球過網）。
- (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。
- (5) 過程中球落地，即算對方得 1 分。
- (6) 兩隊輪流發球，先得 10 分的隊伍獲勝。

2. 想一想：比賽策略討論。

- (1) 發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。
- (2) 防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？
- (3) 當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？

							十五、綜合活動 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。 2. 進行緩和運動。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。		

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。	一、齒縫異物對健康的影響 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？ 2. 同學自由發表。 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。 二、清除牙縫異物的方法 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？學生自由發表。 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。 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。 三、正確使用牙線 1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>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 2 牙齒好正	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健康方法。</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>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。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>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。</p> <p>2. 認識牙齒的構造與功能。</p> <p>3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。</p> <p>4. 採取改善口腔健康的行動。</p>	<p>一、定期口腔檢查</p> <p>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。</p> <p>2. 教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？</p> <p>3. 學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>6. 學生自由發表。</p> <p>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？</p> <p>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、齶齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。</p> <p>二、認識牙齒的類型與功能</p> <p>1. 教師提問：有沒有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什麼不同？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。</p> <p>4. 學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>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。</p> <p>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。</p> <p>9. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。</p> <p>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。</p> <p>三、預防牙周病</p> <p>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、齶齒、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>			
第三週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本	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	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	<p>一、選擇口腔保健產品的原則</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本內容。</p> <p>2. 教師提問：清潔口腔需要用到哪些物品呢？平時都在哪裡採購呢？</p> <p>3. 教師說明：口腔清潔護理產品包括牙刷、牙膏、牙線、漱口水、牙間刷等，通常產品會擺放在藥妝區或藥局。</p> <p>4. 教師提問：口腔保健用品有哪些呢？為何口腔保健用品的販售區和一般商品不同？有些產品會標示藥用呢？</p> <p>5. 教師說明：口腔保健用品會直接接觸</p>	問答 自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				<p>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>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>健康安全消費的訊息與方法。</p>		<p>到口腔黏膜，容易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。</p> <p>二、練習辨識商品標示</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？ 2. 學生自由發表。 3. 教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。 4. 教師說明：口腔保健產品除了受到《商品標示法》約束外，更受《化妝品衛生安全管理法》管理，選購相關產品時一定要詳閱包裝上的內容，才能確保產品的安全性。 5. 教師引導學生辨識自己所帶之保健產品包裝盒上的標示內容。 6. 教師分享藥用牙齦護理牙膏的產品標示，說明藥用牙齦護理牙膏選購的注意事項及使用時機，強調當有牙周病的症狀才需使用。 <p>三、練習牙齒自我檢查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。 2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。 <p>四、選擇口腔衛生保健產品</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生將準備的漱口水包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。 2. 學生4~5人一組，分享自己所登錄的產品標示內容，並且說明自己使用該產品的經驗與心得。 3. 同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的技巧。 			
<p>第四週</p>	<p>單元二消費高手 活動1 消費停看聽、活動2 聰明安心吃</p>	<p>3</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>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線 1950。 8. 認識食品標章。 9. 了解食品標章的意義。 10. 了解食品消費的注意事項。 11. 了解食品的保存方式。 12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 14. 認識有食品標章的商品。 	<p>一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷的消費： (1)分組討論小美和哥哥因為什麼原因而消費？ (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、停：購買前要冷靜思考</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要買哪一種零食比較好呢？ (1)分組討論兩種零食的優缺點。 (2)發表購物時會考慮哪些因素。 2. 做出決定。 (1)發表決定想買哪種零食。 (2)說出決定購買的理由。 <p>三、看：購買時看仔細</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。 2. 商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。 	<p>討論發表問答</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>(2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。</p> <p>(3)分組討論商品的包裝、標示。</p> <p>(4)請學生發表商品的標示內容。</p> <p>(5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。</p> <p>四、聽：購買時聽取寶貴建議</p> <p>1. 課前準備：</p> <p>(1)請學生每個人準備一件包裝完整的食品。</p> <p>2. 營養標示1、2、3。</p> <p>(1)教師說明營養標示1、2、3的要領。</p> <p>(2)請學生發表購物時主要看哪些標示內容。</p> <p>五、消費保權益</p> <p>1. 課前準備：</p> <p>(1)教師請學生準備一張統一發票。</p> <p>2. 購物後索取統一發票</p> <p>(1)教師詢問學生，購物後會不會索取統一發票？</p> <p>(2)教師說明購物後為何要索取統一發票，以及發票的重要性。</p> <p>3. 消費問題或爭議的處理方法</p> <p>(1)學生發表退換貨經驗。</p> <p>4. 購物後，發現商品有問題，該如何處理：</p> <p>(1)分組討論後分享，購物後發現商品有問題時，該如何處理？</p> <p>(2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打1950專線，或向民間機構，例如：中華民國消費者文教基金會（電話：02-27001234）、臺灣消費者保護協會（電話：07-9700726）等申訴消費問題，亦可向地方的調解委員會申請調解。</p> <p>六、食品的選擇</p> <p>1. 購買食品的注意事項：</p> <p>(1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。</p> <p>(2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。</p> <p>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>七、認識食品標章</p> <p>食品標章的意義：</p> <p>(1)請學生發表在哪些商品看過標章。</p> <p>(2)教師以第33頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。</p> <p>(3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。</p> <p>八、食品與食物的保存方式</p> <p>1. 常見的食品保存方式：</p> <p>(1)教師說明常見的食品保存方式。</p> <p>(2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。</p> <p>(3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>哪些食物的保存方法？</p> <p>(4)教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法：</p> <p>A. 乾燥法：以油炸或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。</p> <p>B. 滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。</p> <p>C. 燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。</p> <p>D. 高溫加熱法：用高溫殺菌。</p> <p>2. 閱讀商品標示內的保存方式：</p> <p>(1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。</p> <p>(2)分組討論找出食品適合的保存方式。</p> <p>3. 小小行動家解答</p> <p>(1)保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。</p> <p>(2)需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。</p> <p>(3)需要冷凍：火鍋料、魚、肉。</p> <p>4. 小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。</p> <p>九、小試身手</p> <p>1. 教師請學生蒐集一個商品包裝。</p> <p>2. 教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。</p> <p>3. 教師請學生從家裡找出有第 37 頁三種標章的商品，並完成小試身手問題。</p>				
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。	<p>1. 能認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主權。</p> <p>6. 能保護自己身體的自主權。</p>	<p>一、迎接青春</p> <p>1. 教師提問：詢問學生，是否進入青春</p> <p>期了。</p> <p>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：</p> <p>(1)你知道什麼是青春嗎？</p> <p>(2)幾歲開始青春？</p> <p>(3)青春對身體會有什麼影響？</p> <p>(4)面對青春即將到來，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。</p> <p>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。</p>	問答 實作 觀察 發表 學生互評	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>	

							<p>3. 配合課本第 41 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。</p> <p>4. 教師統整：青春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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>3. 教師說明：配合課本第 45 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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>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 50、51 頁，教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜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>1. 教師說明言語騷擾的形式很多，例</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>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>2.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>1.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>2.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>3.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> <p>十、自我保護有妙招</p> <p>1.教師引導學生閱讀課本內容課本第52頁的情境，師生共同討論遭遇騷擾的自我保護及因應方法。</p> <p>2.教師說明：教師說明身體自我保護四招：制止對方、大聲喊叫、離開現場、尋求協助等招式。</p> <p>3.教師請學生看完前四招後，以其內容為例，向學生說明，雖然插畫中的情境，是女生被男生騷擾，但現實生活中，不論是男生或女生，都可能遇到被同性或異性騷擾或侵犯的狀況，而騷擾或侵犯者的身分，除了陌生人外，也有可能是身邊認識的鄰居、親朋好友。</p> <p>4.教師請學生參照第52頁的情境，創造一招拒絕騷擾的獨門絕招。</p> <p>5.教師請同學分組，演練遭遇騷擾時的拒絕技巧，並請同學帶入自創的獨門絕招，讓大家一起互相觀摩，了解在課本之外，更多不同的拒絕以保護自己的技巧。</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的方法。 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。	<ol style="list-style-type: none"> 1.能察覺性別刻板印象。 2.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4.不因性別阻礙自己的潛力發展。 5.能用健康的態度面對青春期。 6.能保護自己的身體自主權。 7.不因性別阻礙自己的潛力發展。 	<p>一、我的未來不是夢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？ 2.配合課本第54頁，教師請學生分組討論與發表： <ol style="list-style-type: none"> (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？ (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？ 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>二、突破性別框架</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導學生思考並發表： 	發表 自評 觀察 實作 發表	<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)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？</p> <p>(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56~57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x，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58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59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</p> <p>(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。</p> <p>(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>			
第七週	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	3	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思	3a-II-1 演練基本的健康技	Ba-II-3 防火、防震、防颱	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。	<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，請學生自由發表感受。</p>	問答 發表 自評	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難	

			考方式，因應日常生活情境。	能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	措施及逃生避難基本技巧的認識。	<p>3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。</p> <p>4. 辨別適宜的安全避難角。</p> <p>5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。</p> <p>8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。</p> <p>9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</p> <p>10. 知道家庭防災卡如何填寫。</p> <p>11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p>	<p>2. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。</p> <p>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。</p> <p>4. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？思考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情況。</p> <p>(1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。</p> <p>(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。</p> <p>2. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。</p> <p>(1) 在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。</p> <p>(2) 騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。</p> <p>(3) 開車：將車子靠邊停並熄火。</p> <p>(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？</p> <p>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。</p> <p>3. 地震受困時的應對方式：</p> <p>(1) 地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按緊急鈴求救。</p> <p>(2) 地震發生時受困在建築物內切勿慌張，</p> <p>4. 可採取以下措施：</p> <p>(1) 手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。</p> <p>(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. 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</p>	實作	行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
--	--	--	---------------	------------------------------------	-----------------	--	--	----	---------------------------------	--

							<p>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) 熟悉學校逃生路線。</p> <p>2. 參照課本P. 74範例，在P. 75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>6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。</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>(3) 道路橋樑沖毀。</p> <p>(4) 房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。</p>	發表 問答 自評 問答 實作	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

							<p>5. 颱風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。</p> <p>6. 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>(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、</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>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. 颱風篇</p> <p>(1) 面對颱風來襲，應該採取哪些防颱措施？請分組模擬小美一家，演練應採取的防颱措施。</p> <p>(2) 颱風過後，必須好好打掃居家環境，以避免傳染病。打掃時，應注意哪些防疫步驟呢？請學生分組演練。</p> <p>(3) 颱風天時，看到外面馬路上有電線掉落，如何處理呢？請演練正確的處理方式。</p> <p>2. 地震篇</p> <p>(1) 在客廳聊天時遇到地震，應該如何應對呢？請同學演練地震保命時的三步驟。</p> <p>(2) 地震發生時，若正在搭電梯卻遇到停電而受困，該如何應對？請同學模擬演練。</p> <p>教師請學生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 運動資訊平台中的「影音專區」的政策宣導影片，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P90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P91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>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

							<p>2. 教師引導學生完成承諾宣言鼓勵其養成規律運動好習慣。</p> <p>七、我的運動計畫</p> <p>1. 教師講解我的運動計畫內容。</p> <p>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> <p>八、登階基本動作</p> <p>1. 教師講解注意事項及動作要領：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 請學生練習登階運動動作練習。</p> <p>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> <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> <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登階動作。</p> <p>十一、降階弓箭步</p> <p>1. 教師講解降階弓箭步的動作要領：</p> <p>(1) 雙腳踏上台階。</p> <p>(2) 右腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步。</p> <p>(3) 右腳踏回階梯</p> <p>(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。</p> <p>2. 請學生練習降階弓箭步動作練習。</p> <p>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> <p>十二、登階高抬腿</p> <p>1. 教師講解登階高抬腿的動作要領：</p> <p>(1) 左腳掌先踏上台階。</p> <p>(2) 右腳上抬靠近腹部。</p> <p>(3) 右腳先踏下階梯，踩穩地面。</p> <p>(4) 左腳再跟著下階梯，恢復成準備動作。</p> <p>2. 請學生練習登階高抬腿動作練習。</p> <p>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> <p>十三、想一想</p> <p>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。</p> <p>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> <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，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1. 能了解從事健走運動應注意的事項。</p> <p>2. 學會正確的健走運動的動作要領。</p> <p>3. 學會應用科技資訊，充分利用</p>	<p>一、引導活動</p> <p>1. 教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，激發運動參與興趣。</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				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。		各項運動資源。	<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P96頁內容。</p> <p>2. 健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) 縮下巴。</p> <p>(2) 腹部用力縮緊。</p> <p>(3) 手臂彎成90度，前後大幅擺動。</p> <p>(4) 前腳腳趾用力採地，後腳腳跟向前方先著地，隨後腳掌完全踏上地面。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」、台中大肚萬里長城親子休閒健走步道等，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P98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P99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，以假日時間，選擇適合之步道，進行全家健行運動。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師指導學生發表學習心得。</p>			
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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練	Bd-II-1 武術基本動作。	<p>1. 學會正確的武術運動的動作要領。</p> <p>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。</p>	<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</p>	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

			<p>情境。</p>	<p>習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>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。 三、預備式 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。 四、弓馬站樁 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。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 七、立拳劈掌 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。 八、立拳上架 1. 教師講解並示範立拳上架動作要領： (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。 (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。 (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。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (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： (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。 (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。 (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。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 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： (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。 (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。 (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。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 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： (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，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。 (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。 (4)手腳收回成抱拳動作。</p> <p>十六、還原動作 1. 教師講解並示範還原動作要領： (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身體活動。</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. 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</p> <p>透過課本講解伸展運動的原則，包括：</p> <p>(1)先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。</p> <p>(2)伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。</p>	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

							<p>(3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。</p> <p>(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</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式：</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2. 認識柔軟支撐動作練習策略。</p> <p>3. 進行創作組合。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領：</p> <p>(1)身體趴在地上預備。</p> <p>(2)雙手在身體兩側，支撐身體挺直。</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領：</p> <p>(1)雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。</p> <p>(2)雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。</p> <p>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</p> <p>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)跪坐預備。</p> <p>(2)單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領：</p> <p>(1)左手抓穩左腳踝，單腳站穩。</p> <p>(2)左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。</p> <p>2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。</p>	問答 實作	<p>【安全教育】</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>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</p> <p>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。</p> <p>2. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>1. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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> <p>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	單元六運動大集合 活動3用身體作畫、活動4毽子樂	3	<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</p>	<p>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。 1d-II-1</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 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>	<p>一、進行兩人組合造型</p> <p>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</p>	問答 實作 觀察	<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>	

			<p>識及包容文化的多元性。</p>	<p>認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>			<p>可以如何改變。</p> <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、抬腿熱身動作</p> <p>抬腿熱身：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。 2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。 3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。 <p>三、踢氣球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：初學踢毬子，需要先掌握抬腿用力踢毬的節奏，我們可以用氣球來練習。 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。 3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。 <p>四、進行「踢氣球比賽」</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 6人一組，依序輪流踢氣球。 (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。 (3) 全部輪完後，計算各組總得分，分 			
--	--	--	--------------------	---	--	--	--	--	--	--

							<p>數高的組別獲勝。</p> <p>五、進行「氣球不落地」遊戲 遊戲規則： (1)4人一組，每人輪流接力踢氣球。 (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。 (3)全組不斷輪流，直到球落地為止，計算得分。 (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 遊戲過程衝突之思考與討論：以課本邦仁為例，引導學生思考討論。 1每人有長處和短處，想想優點，互相包容。 2挑戰自我，和自己比較，多加練習一定會進步。</p> <p>七、熱身活動 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> <p>八、手接毽子練習 1. 教師說明：毽子上輕下重，我們可以透過有趣的接毽方式，熟悉毽子的特性。而這些接毽動作，也是踢毽子表演活動常見的一環。 2. 教師示範並說明動作要領：接毽瞬間，手要跟著毽子微幅下移，以緩衝毽子下落力道，如此較容易接住。 3. 散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毽。</p> <p>九、踢毽子練習 1. 教師示範並說明動作要領： (1)拋毽：毽子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毽子原地拋高。 (2)踢毽：毽子落下時，抬起小腿順勢踢毽。觸毽同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毽子，雙臂自然擺動。 2. 練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毽。</p> <p>十、進行「一踢一接」遊戲 1. 4~5人一組，自己組員互相競賽。 2. 接毽順序：手掌→手背→虎口→兩指。</p> <p>十一、課後練習說明與指導 1. 教師鼓勵並說明：踢毽需要耐心練習，熟能生巧，很快會看到自己的進步。 2. 請學生課餘時間自我挑戰，練習連續踢毽子，並將成果與心得記錄下來。</p> <p>十二、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十五週	單元七球兒好好玩 活動1 傳停大挑戰、活動2 盤球追追追	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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳	<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>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 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。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，</p>	實作 討論 觀察	<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>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>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>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>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. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。</p> <p>2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。</p> <p>3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。</p> <p>4. 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</p> <p>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>1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。</p> <p>2. 另一人抬腳，球未落地前以腳背將球踢回。</p> <p>3. 球落地後另一人以腳底將球停住。</p> <p>4. 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</p> <p>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) 5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</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

							<p>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</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>一、熱身活動</p> <p>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</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、進行「攻佔城堡」遊戲</p> <p>1.規則說明：</p> <p>(1)全班分成6隊，中間擺放6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：</p> <p>(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10公尺，寬3公尺，進攻者排在同一側。</p> <p>(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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>第二個防守者，球放置兩側球門，留在防守區域一起防守。</p> <p>(3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「原地小碎步加速過人」練習 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。</p> <p>三、進行「雙手交換運球過人」練習 1. 右手運球前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手運球，並加速衝刺。</p> <p>四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三公尺，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。</p> <p>五、綜合活動 進行緩和運動。</p> <p>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。</p> <p>七、進行「運球翻身賽」遊戲 1. 遊戲規則： (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2公尺，4種標示盤隨機放置（標示盤相距2~3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2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。</p> <p>八、進行「運球闖關」遊戲 1. 遊戲規則： (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。</p> <p>九、綜合活動 進行緩和運動。</p>	實作 討論 觀察	<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>	

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 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、快速傳接動作 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。 2. 教師示範並說明快速傳接球動作要領後，兩人一組練習。 3. 熟練後拉大距離，看看可以連續快速傳接幾次？ 4. 快速傳接進階動作：身體側轉身接球，迅速向前擲出。 5. 兩人一組練習。</p> <p>三、進行「快速傳球賽」遊戲 1. 遊戲規則： (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。 (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。 (3) 先傳回排頭的隊伍獲勝。 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？ 3. 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 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1) 四位男女組員要怎麼分配位置比較有利？ (2) 組員中誰要空中傳接？誰要彈地傳接呢？</p> <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、綜合活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、來回擊牆快傳擊牆練習 1. 教師說明並示範動作：擲牆命中目標後，接彈地球再擲。 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 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1) 輪流愈多次，得分的機會愈多，可以怎麼做呢？ (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 1. 複習閃躲動作：面對高、中、低來球時的閃躲技巧。 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。 3. 三人一組，兩人高傳球，一人在內場練習轉身。</p>	實作 觀察	【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>十、進行「躲避球小組賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 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>十一、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 2. 帶領學生進行緩和運動。 <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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明規則：利用課本的簡易規則，搭配現場場地。 2. 可安排部分學生在場上示範，進行情境教學。 <p>十四、進行正式躲避球比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 適當異質分組後，進行比賽。 2. 賽後討論： <ol style="list-style-type: none"> (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？ (2) 同學討論：進攻和防守有什麼要改進的地方？怎麼分工？ (3) 再比一次，驗證討論心得。 <p>十五、「遵守比賽規範」自評</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 引導學生自我檢討、評量下列表現： <ol style="list-style-type: none"> (1) 我能服從規定和判決。 (2) 我能鼓勵同學，不責怪他人。 <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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 	<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. 進行「羽球歸位」練習。 <p>二、羽球擲遠、低拋練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。 <p>三、進行「擲球進籃」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> (1) 每組四人，每人 1 顆羽球。 (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。 (3) 全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 <p>四、進行「飛彈發射」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) 你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2) 擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位置） (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） 	觀察 實作 紀錄	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</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、握拍方式練習 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」 1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 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？ 3. 變化玩法：擴大方格和數字，再玩一</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>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	單元八戲水安全 停看聽 活動1 防溺常識說一說、活動2 救溺、自救一起來	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>	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	<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、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>	實作 討論 觀察	<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>三、小小救生員</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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>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。 110：警察局。 118：海巡報案專線。 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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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>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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 確實掌握各個水域的安全標示，才能開心玩水，平安回家。 		
第二十週	單元八戲水安全 停看聽 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>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，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>4c-II-1</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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。 	<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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 <p>三、蹬牆打水動作提醒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ <p>四、蹬牆潛水練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	實作 討論 觀察	<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>

				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>前，盡快浮出水面。</p> <p>五、進行「潛水過圈」遊戲練習</p> <p>練習方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>六、綜合活動</p> <p>上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。</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「海豚跳」練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。 2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。 3. 雙手手心向下划水，站起來。 <p>九、海豚跳躍連續練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>十一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、自由式岸上划手動作分解練習</p> <p>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。</p> <p>十三、水中走動划手練習</p> <p>在水中一邊走動，雙手反覆進行划手動作。</p> <p>十四、水中漂浮划手練習</p> <p>一人漂浮，一人抓住其腳踝，划手前進。</p> <p>十五、划手打水練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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： <ol style="list-style-type: none"> (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>十六、進行「乘風破浪」遊戲</p> <p>規則說明：</p>		
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

							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。 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。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112 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。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵—E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可