

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉十字國民小學

112 學年度第一學期四年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：李皓容

第一學期

教材版本		康軒版第 7 冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識營養素及其食物來源和功能。 2. 了解如何選購健康又安全的食物。 3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4. 演練灼燙傷的急救處理方法。 5. 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6. 學習足球、足壘球的攻防概念。 7. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 11. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 12. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 13. 練習扯鈴的運鈴技巧。 								
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	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察營養不均衡的原因。 2. 注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3. 願意改善個人營養不均衡的問題。 4. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 	第一單元食在有營養 第 1 課營養要均衡 《活動 1》營養不均衡 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量，將一日三餐的食物攝取量填入「我的飲食紀錄(二)」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃得太多，或哪一類食物吃得不夠。 2. 教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動 2》不良飲食習慣 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2. 教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。 《活動 3》解決營養不均衡問題 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2. 教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3. 教師請學生課後嘗試執行解決問題的 	發表實作		

							方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。			
第二週		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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4. 遵守營養均衡的健康飲食原則。	第一單元食在有營養 第2課認識營養素 《活動1》各類營養素 1. 教師說明：食物中含有營養素，食物經過消化後，營養素會被身體吸收和利用，提供身體所需的熱量和營養。 2. 教師詢問：你知道營養素有哪些？每種營養素各有什麼功能？每種營養素的來源食物是什麼呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 4. 教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：醣類，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 《活動2》各類營養素（二） 1. 教師帶領學生閱讀課本第14-15頁，並配合衛生福利部國民健康署健康九九網站的營養素教學影片，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源，並說明維生素、礦物質等營養素無法提供熱量，但仍是幫助人體維持健康的重要養分。 2. 教師補充說明：在日常生活中常聽到的「膳食纖維」，也是食物中重要的營養成分。膳食纖維雖然無法被人體消化和吸收，但它是人體清道夫，可以幫助排便，預防便秘。 3. 教師發給各組六大類食物圖卡，並分配各組一種營養素，例如：維生素A，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 《活動3》各類食物中的主要營養素 1. 教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，並配合衛生福利部國民健康署網站的六大類食物影片（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類），統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。 2. 教師分配各組一種食物類別，例如：全穀雜糧類，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。 《活動4》家人的飲食注意事項 1. 教師帶領學生閱讀課本第18-19頁情境，並說明：每個人都需要各類食物中的營養素，但每個人生長需求、活動量和身體狀況不同，飲食需注意的地方有所差異。 2. 教師說明：各人生階段的家人飲食的注意事項。	發表 實作		

第一單元食在有營養
第二課認識營養素

							3. 教師詢問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，輪流上台分享。			
第三週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	1. 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物 《活動1》健康安全消費的方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第20-21頁情境，並配合教學影片說明選購健康又安全食物的方法。 (1) 確認認證標章：挑選包裝完整的食物時，應確認外包裝上的認證標章。 (2) 注意保存期限：確認食物在保存期限內才購買，並應適量選購，避免大量購入後久放不新鮮。 (3) 仔細觀察食物：用眼睛看外觀、用手摸質地、用鼻子聞味道。 2. 教師請學生分享預計和家人製作的料理名稱和食材，共同討論挑選食材的注意事項。 《活動2》牛乳聰明選 1. 教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2. 教師說明：選購時應仔細閱讀食品標示，並選擇有認證標章的乳品。 3. 教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 4. 教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。	發表 實作 總結性評量		
第四週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 認識一手菸、二手菸、二手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。 3. 認識電子煙。 4. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動1》認識一手菸、二手菸、二手菸 1. 教師帶領學生閱讀課本第28頁情境，並提問：什麼是一手菸、二手菸、二手菸呢？ 2. 教師補充說明：二手菸可能會附著在頭髮、衣物、牆壁、家具等物體表面，即使菸味散去，汙染物仍然存在環境中。 《活動2》菸對健康的危害 1. 教師帶領學生閱讀課本第29頁情境，並提問：菸可能會對吸菸者和家人的健康造成哪些危害呢？ 2. 教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 3. 教師配合課本第29頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害的印象。 4. 教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。 《活動3》電子煙是菸嗎？ 1. 教師帶領學生閱讀課本第30-31頁情境，並提問：你看過電子煙嗎？你認為電子煙是菸的一種嗎？	發表 實作 演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

							2. 教師說明：當你不確定訊息的真相，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。對於鄰居姐姐說的話，琳琳可以怎麼進行批判性思考呢？ 3. 教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 4. 教師請學生分組演練運用生活技能「批判性思考」破除電子煙的迷思。 5. 教師播放影片，延伸介紹加熱式菸品。			
第五週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒與檳榔	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1. 注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3. 清楚說明個人反對飲酒的立場。 4. 使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第2課酒與檳榔 《活動1》爸爸別喝酒 1. 教師請學生分組討論飲酒的危害，並上臺進行發表。教師配合影片、資料、新聞說明飲酒的危害。 2. 教師詢問：你的家人有飲酒的習慣嗎？你會怎麼勸導家人不要飲酒呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒？ 4. 教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。 《活動2》遠離檳榔 1. 教師請學生分組討論檳榔的危害，並上臺發表。教師播放相關影片，澄清檳榔的迷思。 2. 教師詢問：你的家人有嚼檳榔的習慣嗎？如果家人或朋友邀請你嚼檳榔，你會怎麼做呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第34-35頁情境，並提問：小誠如何運用生活技能「做決定」遠離檳榔呢？	演練 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第六週 △第一次評量	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	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。 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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第3課向菸、酒、檳榔說不 《活動1》拒絕的方法 1. 教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2. 教師詢問：如果有人邀約你吸菸、飲酒、嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ 3. 教師帶領學生閱讀課本第36-37頁情境，並播放影片說明拒絕方法（天龍八不）。 4. 教師將學生分為2人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。 《活動2》實踐健康信念 1. 教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2. 教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，並說明：琳琳參加學校舉辦的「向菸、酒、檳榔說不」活動，她透過行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。	演練 實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	

				持自己促進健康的立場。			3. 教師請學生完成「實踐健康信念(一)」、「實踐健康信念(二)」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。			
第七週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	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。	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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 學習與灼燙傷患者相處。 2. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3. 演練灼燙傷的急救處理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處 1. 教師帶領學生閱讀課本第44頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 2. 教師提醒：灼燙傷患者承受極大的身心不適，應該同理他們的心情，以誠懇、尊重的態度對待他們，不談論或取笑其傷處。 《活動2》灼燙傷預防 1. 教師說明：小鈞的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，了解可能發生的原因並注意預防，就能避免受傷。 2. 教師詢問：還有哪些可能發生上述灼燙傷的原因呢？可以如何預防呢？ 3. 教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動3》灼燙傷急救處理方法 1. 教師帶領學生閱讀課本第46-47頁情境，並提問：灼燙傷時該怎麼處理呢？ 2. 教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 3. 教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。 4. 教師提醒：灼燙傷發生時，若不做急救處理而直接送醫，會延遲降溫傷口的時間，可能讓傷勢更嚴重。 5. 教師詢問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。	發表 演練 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第八週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知。 3. 了解居家、公共場所防火措施。 4. 了解滅火器的使用方法。 5. 遵守居家安全注意事項。 6. 規畫家庭逃生計畫。 7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8. 檢查公共場所防火措施。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動1》用電安全須知 1. 教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2. 教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？並配合影片說明改善的方法。 3. 教師說明：若電線受拉扯、擠壓而破損或斷裂，通電時電線容易過熱或產生火花，造成火災。除此之外，也要注意不可用未擦乾的手插插頭，以免觸電。 4. 教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起	發表 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							<p>做到安全用電的行動。</p> <p>《活動2》居家防火設備——住警器</p> <p>1. 教師說明：平時多一分防火準備，就能多一分安全保障。你的家裡有哪些預防火災的設備呢？</p> <p>2. 教師配合影片、住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」（簡稱住警器）。</p> <p>《活動3》居家防火設備——滅火器</p> <p>1. 教師說明：家中備有滅火器，可以在剛起火、火勢較小時用滅火器滅火，但如果火勢太大就不要試圖滅火，應趕快逃生。滅火器要固定放在取用方便、明顯的地方。</p> <p>2. 教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。</p>		
第九週	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第二課防火安全檢查</p>	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1. 覺察居家環境的潛在危機。</p> <p>2. 了解用電安全須知。</p> <p>3. 了解居家、公共場所防火措施。</p> <p>4. 了解滅火器的使用方法。</p> <p>5. 遵守居家安全注意事項。</p> <p>6. 規畫家庭逃生計畫。</p> <p>7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。</p> <p>8. 檢查公共場所防火措施。</p>	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第2課防火安全檢查</p> <p>《活動4》居家防火和逃生措施</p> <p>1. 教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。</p> <p>《活動5》檢查居家防火措施</p> <p>1. 教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。</p> <p>《活動6》家庭逃生計畫</p> <p>1. 教師詢問：你是否曾經和家人規畫家庭逃生計畫？計畫的內容是什麼？</p> <p>2. 教師說明：事先規畫家庭逃生計畫，可以在發生火災時更快的應變，確保生命安全。</p> <p>3. 教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。</p> <p>4. 教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到2個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往2個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟4-7，並張貼在家中顯眼的地方。</p> <p>5. 教師補充說明：萬一無法從主要出口（大門）逃生時，可以移動至相對安全的空間避難。</p> <p>《活動7》檢查公共場所防火措施</p> <p>1. 教師播放公共場所火災新聞，並說明：除了在家中，在公共場所也可能發生火災，所以到公共場所也要注意防火措施，預先做好逃生的準備。</p> <p>2. 教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。</p> <p>3. 教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場</p>	<p>實作發表</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

第十週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	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。	1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 4. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 5. 認識身上著火時的處理方法。 6. 演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。	所。 第三單元熱與火的危機 第3課火場應變 《活動1》可怕的火災 1. 教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2. 教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1. 教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2. 教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動3》火場逃生避難迷思 1. 教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2. 教師配合影片中火場逃生避難的問題，請學生分組搶答，並澄清學生的迷思。 3. 教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。 《活動4》火災逃生避難原則 1. 教師配合影片說明火災逃生避難原則：小火快逃，濃煙關門。發生火災時先大喊失火，示警家人，接著判斷火在室內或火在室外。 2. 教師將學生分組，分配各組1個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 《活動5》低姿勢火場逃生 1. 教師說明：火災發生時有三種情況不適合關門避難，應立即往外逃生。 (1) 建築結構為不耐燃的材料，例如：木造屋、鐵皮屋、泥土牆。 (2) 避難房間的門材質不耐高溫，例如：玻璃門、塑膠門。 (3) 所在房間無對外窗戶。 2. 教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧：以低姿勢沿著牆壁前進，頭部壓低盡量靠近地面，一手扶著牆壁以找尋出口，一手輔助爬行。 3. 教師設計火災情境，帶領學生演練低姿勢的火場逃生技巧。 《活動6》身上著火的滅火方式 1. 教師詢問：萬一身上著火了，該怎麼辦呢？ 2. 教師統整學生的回答，說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 3. 教師帶領學生在安全軟墊上演練身上著火時的滅火方式。	演練 實作 總結性評量		
第十一週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合	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	1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球	第四單元球類遊戲王 第1課足球玩家 《活動1》盤球基本功 1. 教師說明：用腳帶球移動的動作稱為「盤球」，盤球的方式有許多種。 2. 教師說明並示範「盤球基本功」的動作要領：膝蓋微彎，用腳輕輕觸球向	操作 發表 實作		

				<p>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>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、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>活動。</p> <p>5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>前。</p> <p>3. 教師將全班分為3組，每組前方10公尺處放置圓盤，學生聽教師指定的盤球方式盤球前進至圓盤，練習盤球基本功的動作。</p> <p>《活動2》盤球闖三關 教師說明「盤球闖三關」活動規則：3人一組，每人選一種盤球方式完成關卡（盤球方式不重複）。關卡1「折返盤球」：盤球前進5公尺，繞過圓盤後，盤球回出發處。關卡2「繞圓盤球」：以圓盤為中心，盤球繞圓。關卡3「繞8盤球」：在2個圓盤間盤球繞8前進。最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動3》合作盤球 教師說明「合作盤球」活動規則：2人一組，一人後退走，另一人盤球跟著前進。</p> <p>《活動4》盤球奪寶 教師說明「盤球奪寶」活動規則：全班分成3組，各組第一人跑到中間的大呼拉圈用腳取出寶物（足球），再盤球回家，帶寶物（足球）進入各組的小呼拉圈。當中間的大呼拉圈中已無寶物（足球）時，可至其他組的小呼拉圈取出寶物（足球）。10分鐘後，小呼拉圈中寶物（足球）最多的組別獲勝。</p> <p>《活動5》盤球過人 教師說明「盤球過人」活動規則：全班分成3組，一次一組上場。教師指定時間和盤球方式，學生在場地範圍內盤球。盤球過人時要注意控球，盡量不要碰到別人身體或球。經過1人得1分，計算各組總得分，總得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動6》保護腳下球 教師說明「保護腳下球」活動規則：2人一組，一人盤球，另一人試著搶同一顆球，練習保護腳下球，再盤球移動遠離對手。5分鐘後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動7》盤球入球門 教師說明「盤球入球門」活動規則：3人一組，一次兩組進行活動，一組為進攻組，一組為防守組。兩組站在起始線，進攻組第一人足底持球。兩組各推派1人上場，以球門為目標，進攻方盤球向球門前進，防守方阻擋並嘗試搶球。如果進攻者的球被搶走，防守者搶到球後也可以盤球跑向球門，爭取得分機會。盤球進入球門就得分。每人都完成活動後，攻守交換再比一場，累積得分較高的組別獲勝。</p>			
第十二週	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第一課足球玩家</p>	3	<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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進</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</p>	<p>1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</p>	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第1課足球玩家</p> <p>《活動8》踢傳球和停球</p> <p>1. 教師說明並示範「踢球、停球」的動作要領。</p> <p>2. 教師說明「踢傳球和停球」活動規</p>	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p>		

				<p>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>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、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. 運用合作與競爭策略完成足球活動。</p> <p>5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>則：2 人一組，嘗試用左、右腳練習不同踢傳球和停球的組合。</p> <p>《活動 9》踢球後移位 教師說明「踢球後移位」活動規則：2 人一組，面對面站在起始線，相距約 1 公尺，其中 1 人足底持球。持球者踢傳球給同學，接著向前跑約 3-5 步。接球者停球後踢傳球給同學，接著向前跑約 3-5 步。以此類推，最快抵達終點線的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》三對一踢傳攻防 教師說明「三對一踢傳攻防」活動規則：4 人一組，3 人為進攻者，1 人為防守者。進攻者分別站在各個圓盤旁，圍成三角形，其中 1 人足底持球。防守者站在三角形的區域內。進攻者互相踢傳球，不讓防守者碰到球。防守者嘗試用腳阻擋球，成功阻擋一次球得 1 分，1 分鐘後防守者和一位進攻者角色互換。每個人都當過防守者後，得分最高的人獲勝。</p> <p>《活動 11》追逐球攻防 教師說明「追逐球攻防」活動規則：全班分成 2 組，分配各組的目標球門，一次推派 1 人進行活動。教師踢出球，2 人向前追球搶控球權。搶到球的人進攻，另一人防守。將球踢進目標球門得 1 分。最後累計得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 12》足停彈地球 教師說明「足停彈地球」活動規則：2 人一組，一人用手拋球，另一人用腳停球，再踢傳回去。5 分鐘後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 13》踢傳球得分 教師說明「踢傳球得分」活動規則：3 人一組，1 人站在球門前擔任守門員，另 2 人分別站在圓盤旁，為踢傳球者，踢傳球者其中 1 人足底持球。踢傳球者將球踢傳給另一踢傳球者，另一踢傳球者接著再將球踢向球門。守門員阻擋球進球門（可以用手擋球）。踢傳 3 球後，交換角色練習。每人都擔任過守門員後，活動即完成。</p> <p>《活動 14》趣味足球賽 教師說明「趣味足球賽」活動規則：3 人一組，一次兩組在場上競賽，各組選擇 1 個目標球門。和組員合作踢傳球，把球踢進目標球門一次得 1 分。7 分鐘後，得分較高的組別獲勝。</p>		
第十三週	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第一課足球玩家</p>	3	<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>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>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻</p>	<p>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</p> <p>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4. 課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>第四單元球類遊戲王</p> <p>第 2 課壘上攻防</p> <p>《活動 1》拋接球對決跑壘 教師說明「拋接球對決跑壘」活動規則：3 人一組，一次兩組在場上競賽，一組為進攻組，一組為防守組。防守組推派 1 人為接球者，站在距離起始線 20 公尺的呼拉圈內。哨音響起後，防守者跑向呼拉圈取球，進攻者向前跑壘。防守者取球後，拋球給接球者。在接球者</p>	操作發表	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	防概念。		<p>接到球前，進攻者跑到壘板就得1分。進攻組都跑壘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動2》踢球跑壘 教師說明「踢球跑壘」活動規則：3人一組，一次兩組在場上進行，一組為防守組，其中一人擔任接捕手，站在場地內的壘板，其他人在防守區內分散站立；一組為進攻組，站在踢球區準備踢球。教師吹哨後，進攻方向場地內踢球，接著跑壘。防守方接到球後，傳球給接捕手（接捕手須至少一隻腳踩壘）。在接捕手接到球前，進攻者跑到壘板就得分。5分鐘後，攻守交換再比一場，得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動3》踢球後防守 教師說明「踢球後防守」活動規則：4人一隊，一次兩隊在場上競賽，紅隊和藍隊各推派1人擔任滾球手，分別站在各隊壘板的右後方，並手持1顆球，其他隊員各自站在各隊的起始線後、圓盤旁。哨音響起後，紅隊和藍隊的滾球手分別將球滾出，紅隊滾球手滾向紅隊踢球者，藍隊滾球手滾向藍隊踢球者。藍隊踢球者把球踢向藍色的壘，紅隊踢球者把球踢向紅色的壘，若球進壘得1分。踢球後，紅隊踢球者跑向藍色的壘，藍隊踢球者跑向紅色的壘，在球停前接到對方踢出的球也得1分。每個人都當過滾球手和踢球者後，累積得分較高的隊伍獲勝。</p> <p>《活動4》同色危機 教師說明「同色危機」活動規則：4人一隊，一次兩隊在場上競賽，進攻方（紅隊）1人在本壘壘板前方準備踢球，其他人分別站在一壘、二壘、三壘的橘色壘板；防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派1人擔任滾球手，站在滾球手線。滾球手向本壘滾球。進攻者踢球後，壘上的跑者都跑向下一壘（須踩橘色壘板）。須留意，兩個跑者不能停留在相同顏色的跑壘線。防守者接到球後將球傳向一壘。在一壘的防守者須一腳踩在白色壘板接球。一壘防守者接到球前，如果進攻方的跑者都到達下一壘，進攻方得1分。進攻方每個人都當過踢球者後，攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。</p>		
第十四週 △第二次評量	第四單元球類遊戲 王來 第二課壘上攻防	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。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。 	<p>第四單元球類遊戲王 第2課壘上攻防 《活動5》防守到位 教師說明「防守到位」活動規則：5人一隊，一次兩隊在場上競賽，防守方（藍隊）在場地內分散站立，防守方派1人擔任滾球手，站在滾球手線。進攻方（紅隊）1人在本壘壘板前準備踢球，其他人在場外預備。防守方滾球手把球滾進「好球區」，進攻方踢球者有3次機會將球踢進場地範圍，未在3次內踢出球，則踢球者出局。進攻方踢球</p>	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與 和諧人際關係。

				的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進1壘。進攻方繼續踢球進攻，一個跑壘者跑回本壘即得1分。防守者在跑壘者上壘前接到球並踩白色壘板，則跑壘者出局。累計3人出局後攻守交換再比一場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。 《活動6》足壘小高手 教師說明「足壘小高手」活動規則：全班分為3隊，每回合一隊進攻，一隊防守，一隊計分。第一回合時，紅隊進攻，藍隊防守，黃隊計分。防守方滾球手把球滾進「好球區」，就是1好球；如果球沒有滾進「好球區」，則是1壞球。累計3好球，進攻方踢球者都沒有踢出，則踢球者出局；累計4壞球，則進攻方踢球者保送至一壘。進攻方踢球者踢出球後，跑向一壘並踩橘色壘板上壘，一次只能前進1壘。進攻方繼續派員踢球進攻，壘上進攻者跑回本壘即得1分。防守者在進攻者上壘前接到球並踩白色壘板，則該跑壘者出局。累計3人出局後攻守交換。共進行三回合，第一回合：紅隊對藍隊，第二回合：藍隊對黃隊，第三回合：黃隊對紅隊，累積得分最高的隊伍獲勝。		
第十五週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	第五單元跑跳過招大進擊 第1課跑動活力躍 《活動1》轉身追逐跑 教師說明「轉身追逐跑」活動規則：6人一組，各組取一個組名。每人腰部後方夾著1條帶子，約留25公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各推派3人，其中一組的3人站在第一、三、五跑道的預備線後，另一組的3人站在第一、三、五跑道的另一條預備線後，全部呈站立式起跑姿勢。各跑道的兩人面對面站立，分別說出自己的組名。教師喊出其中一組組名，聽到自己組名的人立即轉身跑，另一人追逐對手。抵達目標區前，追逐者拉下前方跑者的帶子即得分。兩組組員都上場後，得分較高的組別可獲得紅卡。 《活動2》牽繩追逐跑 教師說明「牽繩追逐跑」活動規則：6人一組，每人在腰部後方夾著1條帶子，約留25公分的帶子在褲外。一次兩組上場，各組推派3人，一組在前，一組在後。一組分別站在第一、三、五跑道，一組分別站在第二、四、六跑道。相鄰跑道不同組的兩人手拉尼龍繩一前一後站立，聽到哨音一起向前慢跑。慢跑時手中的尼龍繩需盡量保持緊繃，不垂下。再次聽到哨音時，兩人鬆開手中尼龍繩，全力向前跑。後者在抵達目標區前拉下前方跑者的帶子即得分。兩組角色互換再進行一次。兩組中得分較高的組別可獲得橘卡。 《活動3》曲折跑取球 教師說明「曲折跑取球」活動規則：6	操作發表實作	

						<p>人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。原地開合跳再繞角錐曲折跑，到呼拉圈中取球後，繞角錐曲折跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。當呼拉圈已無球時，可至其他組的呼拉圈取球。5分鐘內取回較多球的組別可獲得黃卡。</p> <p>《活動4》抬腿跑疊盤 教師說明「抬腿跑疊盤」活動規則：6人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。抬腿跑取一個圓盤，再抬腿跑回起點。取回圓盤放在固定位置，疊好圓盤後下一人才能出發。較快取回全部圓盤，並妥善疊盤的組別可獲得綠卡。</p> <p>《活動5》折返跑運算 教師說明「折返跑運算」活動規則：6人一組，一次兩組上場，分別在起跑線後預備。從起跑線向前跑步摸藍線，摸藍線後跑向綠線摸綠線，再跑向黃線摸黃線。每人每次可拿一張卡（數字卡或運算符號卡）。較快完成算式的組別可獲得藍卡。</p> <p>《活動6》快速跑觀察 教師說明「快速跑觀察」活動規則：6人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人從組別出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點，努力得第一。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式和步伐，將觀察結果記錄在「快速跑觀察」學習單。以此類推，全組組員皆完成快速跑後，即完成活動。</p> <p>《活動7》60公尺快跑 教師說明「60公尺快跑」活動規則：6人一組，各組每次派1人比賽60公尺快跑，最快跑到終點得1分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動8》彎道跑體驗 教師說明「彎道跑體驗」活動規則：6人一組，直線向前跑，再繞著圓盤外側跑，最後跑回起點。與下一人擊掌接力，接續進行。每人皆完成彎道跑，活動即完成。</p> <p>《活動9》彎道跑姿勢 1. 教師說明並示範「彎道跑姿勢」的動作要領。 2. 教師說明「彎道跑姿勢」活動規則：6人一組，各組在起點排成一縱隊。以慢跑、快速跑的方式練習跑操場彎道（可練習不同跑道的彎道）。跑到終點後，走回起點，接續練習。</p> <p>《活動10》彎道跑競賽 教師說明「彎道跑競賽」活動規則：全班分成2組，每次一組推派2人競賽。第一組的2人分別在操場右側的第一、二跑道預備，第二組2人分別在操場左側的第一、二跑道預備。聽哨聲後起跑，運用彎道跑的技巧跑操場彎道。第一跑道和第一跑道的人比，第二跑道和</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>第二跑道的人比，先到達角錐位置的人得1分。最後累積得分較高的組別獲勝。</p>			
第十六週	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第一課跑動活力躍</p>	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第1課跑動活力躍</p> <p>《活動11》跑跨障礙物</p> <p>教師說明「跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑，練習3步跨越欄架、5步跨越欄架。</p> <p>《活動12》連續跑跨障礙物</p> <p>教師說明「連續跑跨障礙物」活動規則：8人一組，慣用腳在後準備起跑。練習以下動作：固定跑3步後跨越，連續跨越兩個欄架。固定跑5步後跨越，連續跨越兩個欄架。</p> <p>《活動13》跑跨障礙賽</p> <p>教師說明「跑跨障礙賽」活動規則：8人一組，各組在置物線的位置擺放各種障礙物，例如：小欄架、小箱子、寶特瓶、呼拉圈等。慣用腳在後準備起跑。跑固定步數後跨越障礙物。活動進行時，若沒有維持固定步數跨越障礙物，則回到起點排隊。最快完成的組別獲勝。</p> <p>《活動14》線梯創意跑跳</p> <p>1. 教師將全班分成4組，說明並示範各種結合線梯場地的跑跳動作後，請各組分別練習。</p> <p>2. 教師請學生結合線梯場地，發明創意的跑跳方法，和同學分享後一起試著做做看。</p> <p>《活動15》線梯追逐賽</p> <p>教師說明「線梯追逐賽」活動規則：6人一組，教師指定各區線梯的移動動作，例如：開合跳向前；單腳前跳2次後開合跳向前；快速跑；側向跑。各組推派1人，站在各區線梯的起始位置。哨聲響後，在各區線梯上以指定動作移動，逆時針方向移動嘗試追逐，在3分鐘內追上前一人並輕拍他的肩膀得1分。每人都上場後，累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動16》立定跳遠</p> <p>1. 教師說明並示範「立定跳遠」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生分組練習立定跳遠的動作要領。練習後請學生分享練習時遇到的問題，與同學討論改進動作的方法。</p> <p>《活動17》跳遠跳近來觀察</p> <p>教師說明「跳遠跳近來觀察」活動規則：6人一組，用立定跳遠姿勢分別練習跳越線梯2格和4格的距離，說出同學的動作有哪些不同。</p> <p>《活動18》立定跳遠加加樂</p> <p>教師說明「立定跳遠加加樂」活動規則：2人一組，輪流進行立定跳遠，計算跳越的線梯格數，格數加總最多的組別獲勝。</p> <p>《活動19》闖五關集字卡</p>	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>		

							教師說明「闖五關集字卡」活動規則：6人一組，依序完成各關卡，學生帶著「闖五關集字卡」學習單闖關，完成後各組取1張過關字卡，各關取不同的字卡，將得到的過關字卡寫在學習單。			
第十七週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	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。	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，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 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體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4. 透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登山活動的感覺。 6. 課後參與登山活動，增進體適能。	第五單元跑跳過招大進擊 第2課健康體適能 《活動1》體適能檢測 1. 教師帶領學生進行暖身，說明各體適能檢測項目的測驗目的、測驗方法和注意事項，帶領學生練習後進行檢測。 2. 教師請學生將各項目體適能檢測結果記錄在「體適能檢測紀錄」學習單，並帶領學生至資訊教室，指導學生利用教育部體育署體適能網站查詢「體適能常模」，寫下測驗的等級。 《活動2》運動參與的因素 1. 教師請學生分享「增進運動參與」學習單「運動參與調查」結果，說明課後每週運動幾分鐘，經常做的運動項目、經常使用的運動場地。 2. 教師說明：課後參與運動的時間每週應達150分鐘以上，你是否達成呢？如果沒有，請反省自己運動量不足的原因，並和同學討論克服的方法，完成「增進運動參與」學習單「克服運動量不足」。 3. 教師請達成每週運動參與時數的學生分享喜愛運動的原因或運動的好處，鼓勵學生運動參與，完成「增進運動參與」學習單「運動的好處」。 《活動3》社區運動空間大搜查 1. 教師詢問：你居住的社區中，有哪些運動場地呢？和同學分享你使用社區運動場地的經驗。 2. 教師整理學生的回答，利用教學簡報展示社區的運動場地照片。 《活動4》規畫運動計畫 教師說明：社區中有許多運動場地可以運用，嘗試運用這些運動場地做運動吧！在「增進運動參與」學習單「運動計畫」規畫一週的運動計畫，包含運動時間、運動場地、運動項目、一起運動的人。 《活動5》登山任務大會串 教師說明「登山任務大會串」活動規則：依序完成各個任務，任務內容如下：任務一：繞操場健走一圈，模擬在登山步道健走。任務二：走階梯，完成後原地踏步調整呼吸，模擬走登山的階梯。任務三：走平衡木保持平衡，模擬走登山的棧道。任務四：踩巧拼不落，模擬走登山步道的石塊。任務五：上下跳箱登階20下，模擬走登山的石階。	操作 實作 發表 運動撲滿	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
第十八週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	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	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2. 認識武術進攻、防守的練習策略。 3. 描述他人進退攻防動作的正確	第五單元跑跳過招大進擊 第3課友善對練 《活動1》橫肘防守 教師說明並示範「橫肘防守」的動作要領。	操作 發表 運動撲滿		

				略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		性。 4. 主動參與、樂於嘗試活動。 5. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	《活動2》進則攻 教師帶領學生配合口令，練習「弓步向前、衝拳進攻」的動作。 《活動3》退則守 教師帶領學生配合口令，練習「馬步後退、橫肘防守」的動作。 《活動4》合作演練 教師說明「合作演練」活動規則：4人一組，一次2人進行攻防對練。兩人面對面，預備（立定抱拳）。一人弓步向前、衝拳進攻，另一人馬步後退、橫肘防守，其他人觀察對練者動作。觀察者分享對練者動作是否正確。對練者攻防4次後，換另2人對練。 《活動5》步樁轉換攻防招式 教師帶領學生配合口令，練習第一種「步樁轉換攻防招式」的動作，左、右腳互換，教師帶領學生配合口令，練習第二種「步樁轉換攻防招式」的動作。 《活動6》步樁轉換攻防對練 教師將全班分成2人一組，進行「步樁轉換攻防對練」，一人做出先進攻再防守的步樁轉換攻防招式，另一人做出先防守再進攻的步樁轉換攻防招式。 《活動7》劈架攻防 教師說明並示範「劈掌、上架」的動作要領。 《活動8》劈架攻防招式設計 教師將全班分成2人一組，請學生運用不同的步伐與移位，設計劈掌、上架的攻防招式。		
第十九週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2. 參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3. 表現點、線、面肢體創作。 4. 模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5. 描述參與情境創作的感覺。 6. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 8. 與同學合作，完成列車舞。 9. 與同學合作，完成列車遊戲。	第六單元嬉游樂舞鈴 第1課舞動一身 《活動1》肢體魔法畫筆 教師利用教學簡報呈現各種點、線、面圖形，引導學生運用肢體模仿點、線、面。教師可以以下引導語，引導學生進行模仿。 《活動2》點線面團體創作 教師以鈴鼓拍擊節奏一個8拍，引導學生移位後（可以走、跑、跳的方式並變化路線），創作點、線、面造型。 《活動3》情境創作 教師將全班分成4人一組，說明工具運作情境，並以鈴鼓拍擊節奏，引導學生團體創作工具運作情境。 《活動4》丟丟銅仔土風舞舞序 教師將全班分成4人一組（二男二女），各小組一男一女，男生站左邊，女生站右邊，兩人內側的手互牽。接著說明並示範「丟丟銅仔土風舞」舞序。 《活動5》表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演丟丟銅仔土風舞並相互觀摩。 《活動6》列車舞 教師將全班分成4人一組，雙手搭前人的肩膀成一列列車，接著說明並示範「列車舞」舞序。 《活動7》列車遊戲	操作發表 實作 運動撲滿	

							教師說明「列車遊戲」活動規則：全班分成2組，一組排成一列列車，雙手搭前一人之肩膀，跳列車舞。(28拍)一列列車變兩列(原列車第一人和最後一人各成為新列車頭，分成第一列列車、第二列列車。原列車前半部的同學跟著第一列列車，原列車後半部的同學向後轉跟著第二列列車)。(8拍)兩列列車跳列車舞。(28拍)兩列列車變四列(分列原則同上)。(8拍)四列列車跳列車舞。(28拍)			
第二十週 △第三次評量	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 認識打水技能概念與動作練習的策略。 2. 描述自己或他人打水動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 5. 運用合作與競爭策略完成打水活動。 6. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	第六單元嬉游樂舞鈴 第2課打水遊戲 《活動1》打水姿勢 1. 教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。 2. 教師請學生坐在泳池邊練習打水，觀察自己的動作是否正確。學生練習時，教師調整學生打水動作。 《活動2》扶牆打水 教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。 《活動3》雙人持浮板打水前進 教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則：2人一組相對站立，一人雙手持浮板閉氣打水前進，另一人扶著浮板慢慢後退。抵達終點後，2人角色互換返回起點。 《活動4》單人持浮板打水前進 教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則：4人一組，輪流持浮板打水前進，連續打水，腳不落地，到達第一個角錐得1分，到達第二個角錐得2分，到達第三個角錐得3分。各組組員得分加總，得分最高的組別獲勝。 《活動5》打水前進解字謎 教師說明「打水前進解字謎」活動規則：4人一組，每人持1個浮板，各組一次推派1人出賽。教師哨聲響起，各組持浮板打水前進，教師在泳池岸邊中間位置持2張文字部件卡(不讓學生看到字卡)。再聽到一次哨聲時，學生轉頭看泳池邊的文字部件卡，思考文字的部件可以組成什麼字，並繼續打水前進。先抵達終點並說出正確答案就得1分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動6》蹬牆漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬牆漂浮打水前進」的動作要領。 《活動7》蹬地漂浮打水前進 教師說明並示範「蹬地漂浮打水前進」的動作要領。 《活動8》球球換位置 教師說明「球球換位置」活動規則：4人一組，以呼拉圈為目標，第一人蹬地漂浮打水前進。抵達呼拉圈位置後，把紅球和藍球交換位置，一次交換1顆紅球和1顆藍球。蹬牆漂浮打水前進回到起點，再換下一人出發，最快將所有球	操作發表 運動撲滿	【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>都交換位置的組別獲勝。</p> <p>《活動9》任務傳傳傳 教師說明「任務傳傳傳」活動規則：3人一組，排成一縱隊，每人相距約10公尺。第一人先和老師確認任務，接著，漂浮打水向下一人前進。第一人抵達第二人處，做出指定動作。第二人漂浮打水前進至第三人處。第二人做出與第一人相同的動作。第三人漂浮打水前進至終點，說出任務，最快完成且回答正確的組別獲勝。</p> <p>《活動10》顏色配對 教師說明「顏色配對」活動規則：4人一組，以圓盤為目標，第一人漂浮打水前進。移動圓盤，使前後圓盤顏色相同，每次只能互換相鄰的兩個圓盤。漂浮打水回出發處，與下一人拍掌接力，下一人出發。最快完成任務的組別獲勝。</p> <p>《活動11》趴浪打水前進 教師說明並示範「趴浪打水前進」的動作要領。</p> <p>《活動12》趴浪轉向 教師說明並示範「趴浪轉向」的動作要領。</p> <p>《活動13》尋找海神寶藏 教師說明「尋找海神寶藏」活動規則：4人一組，第一人趴浪打水前進至泳圈。趴浪打水轉向繞過游泳圈後，繼續打水前進。閉氣到水底找寶藏，把寶藏帶回泳池邊。下一人接著出發，15分鐘後，找到最多寶藏的組別獲勝。</p>			
第二十一週	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第三課轉動扯鈴</p>	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。</p> <p>2. 描述自己或他人扯鈴動作的正確性。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 表現正確的扯鈴握棍方式。</p> <p>5. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第3課轉動扯鈴</p> <p>《活動1》認識扯鈴</p> <p>1. 教師介紹扯鈴的構造。</p> <p>2. 教師配合影片介紹扯鈴的種類。</p> <p>《活動2》握棍方式</p> <p>教師說明並示範「扯鈴握棍方式」。</p> <p>《活動3》地上起鈴後運鈴</p> <p>1. 教師說明並示範「地上起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>2. 教師將全班分成4人一組，請學生分組練習地上起鈴後運鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學地上起鈴後運鈴的動作要領。</p> <p>《活動4》使鈴平衡</p> <p>教師說明並示範「使鈴平衡」的方式。</p> <p>《活動5》滾動起鈴後運鈴</p> <p>教師說明並示範「滾動起鈴後運鈴」的動作要領。</p> <p>《活動6》開線亮相</p> <p>教師說明並示範「開線亮相」的動作要領。</p> <p>《活動7》擲骰子玩扯鈴</p> <p>教師說明「擲骰子玩扯鈴」活動規則：3人一組，各自擲骰子決定挑戰的扯鈴方式、鈴轉動的秒數，例如：滾動起鈴後</p>	<p>操作發表</p> <p>運動撲滿</p>	

							運鈴 10 秒、開線亮相使鈴在繩上轉動 8 秒。3 人各自完成任務，展現學習成果。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第二學期

教材版本	康軒版第 8 冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
------	----------	------	------------------

課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2. 認識青春期的自己，做好自我調適。 3. 知道如何尊重他人、保護自己。 4. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5. 了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6. 認識並保護呼吸系統。 7. 認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8. 學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9. 學習籃球的運球和傳球技能。 10. 熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11. 掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12. 練習壘球擲遠動作。 13. 配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14. 和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15. 用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。
------	--

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	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	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。 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。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 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，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。 2. 教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。 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。 四、練習使用牙線	問答 實作 自評 演練		

							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。 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。			
第二週	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我 他	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-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 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	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。	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、齶齒檢查、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，也就是要用一輩子的牙齒，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	問答 實作 演練		

							<p>底清潔牙齒。</p> <p>三、預防牙周病</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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？ 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！實錄洗牙過程巨癢癢清出超噁牙垢畫面網驚呆！》，根據影片內容提問。 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。 5. 教師提問：如果恆牙掉落對健康會有什麼影響？ 6. 學生自由發表。 7. 教師播放影片：《缺牙對健康的影響》，根據影片內容提問。 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、顛顎關節不當受力引發偏頭痛等問題，必須盡早治療。 <p>四、促進口腔健康行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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？ 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。 4. 一段時間後，老師再邀請同學上臺分享自己的執行成果。 		
第三週	<p>第一單元迎向青春 期</p> <p>第三課尊重與保護自我</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>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生閱讀課本內容。 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？ 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。 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？ 5. 教師說明：口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，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>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 	<p>發表 實踐 實作 總結性評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>

						<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>三、練習牙齒自我檢查</p> <p>1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。</p> <p>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> <p>四、選擇口腔衛生保健產品</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1. 覺察購物的需求。</p> <p>2. 做出購買的決定。</p> <p>3. 認識不同類別的商品標示。</p> <p>4. 了解必要的商品標示內容。</p> <p>5. 了解發生消費問題的處理方式。</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> <p>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。</p> <p>2. 做出決定。 (1)發表決定想買哪一種零食。 (2)說出決定購買的理由。</p> <p>三、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>四、聽：購買時聽取寶貴建議</p> <p>1. 課前準備： (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。 (1)教師說明營養標示1、2、3的要領。</p>	<p>演練發表實作</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</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	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	<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期。</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、迎接青春期</p> <p>1. 教師提問：詢問學生，是否進入青春期的了。</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)你知道什麼是青春期嗎？</p> <p>(2)幾歲開始青春期？</p> <p>(3)青春期對身體會有什麼影響？</p> <p>(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。</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> <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。</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</p>	發表演練實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

							<p>「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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>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	<p>第二單元天然災害知多少</p> <p>第三課颱風來襲</p>	3	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<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54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. 教師引導學生思考並發表：</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</p>	<p>發表問答實作總結性評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E2 了解危機與安全。</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

						<p>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>			
<p>第七週 △第一次評量</p>	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第一課呼吸系統</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>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<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，</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</p>	<p>問答 演練 實作</p>	

						<p>並向他人倡導。</p> <p>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.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	<p>第三單元健康方程式</p> <p>第二課肺炎防疫通</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>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>	<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> <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>	發表 演練 實作	

						<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，以擋住大水滲入家中。</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</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							疫步驟呢？請學生分組演練。 (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。 2地震篇 (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。 (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。 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。			
第九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	一、引導活動 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。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 二、分享運動心得 1. 教師先分享個人運動經驗激發學生討論興趣。 2. 教師引導學生閱讀並說明P90內容。 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。 4. 學生進行分組報告。 三、規律運動有妙招 1. 教師引導學生閱讀並說明課本P91頁內容。 2. 教師請學生進行分組討論，分享養成規律運動的的妙招。 3. 學生進行分組報告。 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。 四、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 六、我的行動宣言 1. 教師講解我的行動宣言內容。 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。 七、我的運動計畫 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。 八、登階基本動作 1. 教師講解注意事項及動作要領： (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	發表 演練 實作 總結性評量		

							<p>化，加強運動強度及難度。</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 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> <p>十一、降階弓箭步 1. 教師講解降階弓箭步的動作要領： (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> <p>十二、登階高抬腿 1. 教師講解登階高抬腿的動作要領： (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> <p>十三、想一想 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> <p>十四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>		
第十週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高</p>	<p>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>	<p>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，充分利用各項運動資源。</p>	<p>一、引導活動 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。 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 1. 教師引導學生閱讀並說明課本P96頁內容。 2. 健走運動時應注意的事項： (1) 適時補充足夠的水分。 (2) 穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。 (3) 一雙合腳運動鞋。 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。 4. 學生進行分組報告。</p> <p>三、健走動作要怎麼走？ 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師說明並示範健走動作的動作要領：</p>	操作發表實作運動撲滿	

				體適能與基本運動能力的身體活動。			(1)縮下巴。 (2)腹部用力縮緊。 (3)手臂彎成90度，前後大幅擺動。 (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。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、引導活動 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。 2.教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 六、哪裡是健走的好地方呢？ 1.教師引導學生閱讀並說明課本P98頁內容。 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。 3.學生進行分組報告。 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。 七、全國社區健走步道 1.教師引導學生閱讀並說明課本P99內容。 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。 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。 八、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。			
第十一週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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。 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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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.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。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、武術介紹 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。 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	操作發表實作運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

							<p>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 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動 教師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> <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 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</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：</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、還原動作</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>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第十二週</p> <p>第四單元球來球往</p> <p>第三課球球來襲</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>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>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>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>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</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> <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</p>	<p>操作 實作 發表 觀察 運動撲滿</p>	
--	----------	---	--	--	---	---	---	--

							<p>(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 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>第五單元投擊奔極限</p> <p>第四課攻閃交手</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。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>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>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	問答 操作	

							<p>(3)選擇適合的音樂，襯托肢體動態的美感。</p> <p>(4)練習後再修正。</p> <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，分數高的組別獲勝。 <p>五、進行「氣球不落地」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (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>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> <ol style="list-style-type: none"> 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>七、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 		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>下彎，抬腿至水平位置。</p> <p>八、手接毬子練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毬。 <p>九、踢毬子練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師示範並說明動作要領： (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。 (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。 2. 練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毬。 <p>十、進行「一踢一接」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>十一、課後練習說明與指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>十二、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>		
第十五週	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第一課傳接投擲趣</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-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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 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。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，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、腳內側傳、停球動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>三、雙人傳球進階練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 	問答 操作 發表 實作	

							<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</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>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	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第一課傳接投擲趣</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>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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的</p>	<p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<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</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，距第一個角錐五公尺運球出</p>	<p>問答</p> <p>操作</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

				<p>學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			<p>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 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</p> <p>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。</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： (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。</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 進行緩和運動。</p>		
第十七週	<p>第五單元投擊奔極限</p> <p>第三課友善攻防術</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>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<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 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： (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。</p> <p>2. 引導學生思考：臂力不夠，是否傳彈</p>	<p>操作發表實作運動撲滿</p>	

				<p>運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			<p>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導傳動作。</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> <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>		
--	--	--	--	-------------------------	--	--	---	--	--

							(3)再比一次，驗證討論心得。 十五、「遵守比賽規範」自評 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： (1)我能服從規定和判決。 (2)我能鼓勵同學，不責怪他人。 十六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十八週	第六單元箱木跳跳 隨花舞 第一課跳箱平衡木	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。 二、羽球擲遠、低拋練習 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。 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	操作 發表 實作 運動撲滿		

						<p>制。</p> <p>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</p> <p>1. 教師說明規則後，進行比賽。</p> <p>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</p> <p>教師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、持球與拍擊</p> <p>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。</p> <p>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</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	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞</p> <p>第二課線條愛跳舞</p>	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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</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</p>	<p>操作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>實作</p> <p>運動撲滿</p>	

							<p>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> <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 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 △第三次評量</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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</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 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>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。</p> <p>2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。</p> <p>3. 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>1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？</p> <p>2. 打水時身體是否有放鬆？</p> <p>3. 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. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。</p> <p>2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。</p> <p>五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法：</p> <p>1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔2公尺，呼拉圈在水中。</p> <p>2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。</p> <p>3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。</p> <p>4. 可適度調整呼拉圈數量。</p> <p>六、綜合活動 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 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「海豚跳」練習</p> <p>1. 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。</p> <p>2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。</p> <p>3. 雙手手心向下划水，站起來。</p> <p>九、海豚跳躍連續練習</p> <p>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</p>	<p>操作 實作 觀察 運動撲滿</p>		
		<p>第六單元箱木跳跳 隨花舞</p> <p>第三課花之舞</p>							

							<p>量。</p> <p>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> <p>十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽</p> <p>遊戲規則：</p> <p>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。</p> <p>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> <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> <p>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。</p> <p>2. 討論划手注意事項：</p> <p>(1) 手掌心是否有確實抓到水？</p> <p>(2) 划手動作是否流暢？</p> <p>(3) 划手的頻率是否一致？</p> <p>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</p> <p>規則說明：</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>3. 到達對岸時，浮板觸牆即可將球交給隊友並出發。</p> <p>4. 全部輪完看哪組最快完成即獲勝。</p> <p>十七、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>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

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