

嘉義縣太保市南新國民小學

113 學年度第一學期六年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：六年級教學團隊

第一學期

教材版本		翰林版國小健體 6 上教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(66)節				
課程目標		<p>【健康】</p> <p>1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。</p> <p>2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。</p> <p>3. 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。</p> <p>2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。</p> <p>3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。</p>								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	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：為飲食把關活動一：飲食萬花筒	3	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題	2b-III-1 認同健康的生	Ea-III-3 每日飲食指南	1. 認同日飲食指南與多元飲食文化。	一、不同的飲食與文化 1. 教師於課程開始時，先分享自己食用過的異國飲食，引起興趣，並請同學分享享用過的異國飲食。	口語評量、實作評量		

		的素養，並認識及包容文化的多元性。	活規範、態度與價值觀。	與多元飲食文化。	<p>2. 造成飲食的不同與特別之處的可能原因，帶出飲食與氣候、文化間的關聯。</p> <p>3. 將全班分為四組，分別介紹美國、法國、日本、泰國的飲食文化。</p> <p>二、美國飲食文化</p> <p>1. 美國的飲食特色。</p> <p>2. 教師搭配第11 頁下方的「想一想」，請同學分享生活中吃過的速食品牌，詢問同學的喜好，以及覺得食用速食可能會缺乏哪些營養素。</p> <p>3. 由歷史觀點切入，強調美國「民族大熔爐」的移民社會特色，帶出美國飲食特色與文化在物產之外，所受到的移民的影響。</p> <p>三、法國飲食文化</p> <p>1. 法國的飲食特色。</p> <p>2. 第13頁的「小知識」，簡要說明刀叉的擺放方式，代表不同的意涵，並援引課本第13頁的「小小行動家」，請同學思考、查找在其他亦使用刀叉的飲食文化中，使用刀叉的順序與擺放方式代表的意涵是否相同，並實際演練。</p> <p>四、日本飲食文化</p> <p>1. 日本的飲食特色。</p> <p>2. 教師總評同學的報告內容後，視情況對日本的飲食文化內容進行增補說明。</p> <p>3. 日本飲食文化在地理與歷史發展中，受到的外來文化影響，以及臺灣過去因日本殖民的緣故，飲食受到的影響。</p> <p>五、泰國飲食文化</p> <p>1. 泰國飲食特色</p> <p>2. 泰國飲食文化在地理與歷史發展中，受到的中國、歐洲等外來文化影響。</p> <p>3. 教師行總結。</p> <p>六、異國飲食營養探查</p> <p>享用異國飲食美味的同時，還是要注意均衡攝取各類食物與營養素，才有助於青春期的發育與身體健康。</p> <p>七、尊重包容不同的飲食與文化</p>		
--	--	-------------------	-------------	----------	---	--	--

						飲食不只是吃東西，更是文化的反映與連結，向學生強調飲食與文化沒有高低之分，要用尊重與包容的心態，面對不同的飲食與文化。在享用異國美食的同時，要注意營養均衡，並想想吃到的餐點，是經由辛勤種植、烹飪料理後才上桌的，所以要更珍惜食物。 八、小試身手~不同飲食大挑戰			
第二週	第一單元： 為飲食把關 活動二：健康購物車	3	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-III-1 運用 多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	<p>1. 運用健康消費資訊與媒體的影響，了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。</p> <p>2. 運用健康消費相關服務與產品的選擇方法，了解全穀雜糧類、肉類與蛋類、乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。</p>	<p>一、聰明消費好健康</p> <p>1. 消費時，應對廣告有判斷力，並可根據插圖中的四個步驟，說明如何對廣告內容與欲消費的品項，進行批判性思考。</p> <p>2. 教師請同學分組，選擇一項食品廣告，運用批判性思考的步驟進行討論，再向同學們報告討論過程與結果，及是否會選購廣告中的食品</p> <p>二、健康消費聰明選</p> <p>1. 採購食物時，需要注意的事項。</p> <p>三、認識冷凍、冷藏食品與生鮮肉品選購技巧</p> <p>1. 教師介紹冷凍、冷藏食品與加工食品選購原則與技巧。</p> <p>2. 同學上臺報告冷凍、加工食品與生鮮肉品選購技巧。</p> <p>四、認識食材選購的「3章一Q」</p> <p>1. 三章一Q的檢驗標準及所檢驗的食品類別。</p> <p>4. 家庭選購食品時，可利用三章一Q的原則，幫助家人選購安全有品質的食品。</p> <p>五、認識全穀雜糧類、生鮮肉類選購技巧</p> <p>1. 全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購原則與技巧。</p> <p>2. 同學上臺報告全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購技巧。</p> <p>六、認識蛋類的選購技巧</p> <p>1. 教師介紹蛋品選購原則與技巧。</p> <p>2. 同學上臺報告蛋類選購原則與技巧。</p> <p>七、認識乳品的選購技巧</p> <p>1. 教師介紹乳品選購原則與技巧。</p> <p>2. 同學上臺報告乳品選購原則與技巧。</p> <p>八、認識蔬菜、水果類的選購技巧</p>	口語評量、實作評量	【家庭教育】 1/6-3/6 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>1. 教師介紹識蔬菜、水果類的選購技巧的選購原則與技巧。</p> <p>2. 同學上臺報告蔬菜、水果類的選購技巧。</p> <p>九、健康消費總驗收</p> <p>1. 消費時所需的思維，及選購食物時的要項。</p> <p>十、小試身手~採買高手</p> <p>教師請同學根據家中採買的食物，找出三個上面有3章1Q的食物，辨識標章資訊，登記在下方的表格中。</p>			
第三週	第一單元： 為飲食把關 活動三：食 安維護有妙 招	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。	1b-III-3 對照 生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全 。	<p>對照食品生產、加工、保存與衛生安全的法則，了解各類食物的處理與保存方式各不同。</p> <p>一、保存方式要分明</p> <p>1. 食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。</p> <p>2. 教師請同學根據所學，實際演練第35頁「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。</p> <p>二、保存空間要注意</p> <p>1. 善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。</p> <p>2. 箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。</p> <p>三、了解食品加工方式</p> <p>1. 食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。</p> <p>四、料理衛生大探索</p> <p>1. 飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及維護食安的方式。</p> <p>五、小試身手~食安維護我最行</p> <p>六、小試身手~美味料理動手做</p>	口語評量、實作評量		
第四週	第二單元： 健康知識家	3	健體-E-A2 具備探索身體活	1a-III-3	Bb-III-1	<p>1. 理解藥物種類、正確用藥</p> <p>一、藥~怎麼分級</p> <p>1. 不是每種情況都可自行購買藥品服用，也不</p>	口語評量、實作評量		

	活動一：藥品的分級與保存		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。	理解 促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照 生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	核心能力與用藥諮詢 ，能分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 對照 生活情境並了解正確的 藥品 處理方式與藥品分級制度的觀念。	是每種藥品都能自行購買，需依照實際病況與症狀判斷，並帶入國內藥物分級制度。 二、藥品的分級制度 1. 國內藥品分級制度。 2. 生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。 三、藥~怎麼保存 1. 藥品保存原則。 四、過期藥品處理 1. 若是無法分辨的藥品種類，同學可帶回醫院交由醫院的藥劑部門（藥局）做專業的回收，避免二次的汙染或擺放家中造成誤用。 五、小試身手			
第五週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	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。	2b-III-1 認同 健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 了解用藥 五 核心， 認同 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢 。 2. 認同 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢 ，並了解醫病關係的適切互動。	一、用藥五心~做身體的主人 1. 要明辨健康資訊，對於來路不明的藥品，採取五不原則，並解釋因香蕉的成分有降血壓的效果，若同時服用降血壓藥，可能會讓血壓過低而產生危險。 二、用藥五心~清楚表達自己的身體狀況 1. 在看病時清楚表達自己的用藥紀錄、藥物過敏的紀錄，和生活中的需求，方便醫生配合不同的需求，選擇不同的藥品。 2. 除了先天的體質因素之外，病人於看病時，也必須告知醫生還有同時服用哪些藥物，避免藥物之間的作用而產生危害。 三、用藥五心~「看清楚藥品標示」 1. 領藥後與服藥前，需注意的藥品標示。 四、用藥五心~「清楚用藥方法、時間」 1服藥時，必須掌握用藥時間與用藥方式，注意用藥的禁忌，以及不同用藥時間的區間與規範。 五、用藥五心~「與醫師、藥師作朋友」 1. 過往的醫病關係比較像醫生說，病患聽從，	口語評量、實作評量		

							今日的醫病關係，病患與醫生之間應是溝通與討論，共同為健康而努力。 2. 建立家庭醫師和家庭藥師的重要性。 六、小試身手~五心練習			
第六週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	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-III-2 認識 健康技能和生活技能的基本步驟。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 認識藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法 ，並了解一氧化碳出現的危險情境並預防。	一、藥物中毒處理 1. 了解藥物中毒發生時，可以怎麼面對和處理。 二、藥物中毒的預防方法 1. 預防藥物中毒的方法必須落實在生活中，才能減低對健康的傷害和生命的危害。 三、一氧化碳危機 1. 一氧化碳中毒的症狀，以及該如何立即解除危險情境。 四、異物梗塞 1. 異物梗塞可能發生在不同年齡層及不同的狀況，因此咀嚼吞嚥時，要特別謹慎，避免跳動或講話，且要充分咀嚼後再吞嚥。 五、一歲以上哈姆立克急救法 1. 若發生異物梗塞，切記先打電話求救後，再對患者施予哈姆立克急救法。 六、一歲以下哈姆立克急救法 1. 嬰兒的哈姆立克急救法。 七、守護健康闖關趣	口語評量、實作評量		
第七週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	覺知環境汙染的來源與形式 ，了解空氣汙染對人體的危害與造成室外空氣汙染的原因。	一、談空氣汙染 1. 空氣汙染造成的呼吸系統疾病，是全球十大死因的前三名，帶入空氣汙染對健康的影響。 二、PM2.5 與空氣汙染的影響 1. 空氣汙染對健康造成的各種危害。 三、生活中常見的室外空氣汙染 1. 除了國內本身的室外空氣汙染外，隨季風由境外移入的空汙，例如：沙塵暴、其他空汙等，仍占空氣汙染近一半。 四、室內空氣汙染來源 1. 中可能的室外空氣汙染有哪些。 2. 請同學討論後，歸納整理生活中能落實的、應負起巡查與監督的兩種方式。	口語評量、實作評量		

						<p>五、室內空氣汙染</p> <p>1. 室內空汙對健康的危害。</p> <p>2. 改善空氣汙染的三大面向：從源頭管制、良好通風與健康室內。</p> <p>六、防護空汙有妙方</p> <p>1. 了解防護的重要性</p> <p>2. 認識國民健康署建議的空汙防護三招：</p> <p>(1) 在空汙發生時，減少不必要（例如：去公園散步、找鄰居聊天等）的外出。</p> <p>(2) 加強自身抵抗力，不外乎均衡飲食、規律運動與充足睡眠三點。</p> <p>(3) 若要外出，務必針對口鼻等處做好防護，若空汙嚴重，也可帶護目鏡等保護設備。</p> <p>七、小試身手~抓空去汙</p>		
第八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染、活動三：綠色生活行動家	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-2 環境汙染的來源與形式 。	<p>覺知環境汙染的來源與形式，並了解造成水汙染的來源，以及可以如何減少生活用水與汙水。</p> <p>一、生活中的水汙染</p> <p>1. 水汙染的主要來源。</p> <p>二、如何改善水汙染</p> <p>1. 在生活汙水的來源中，以廁所用之水為生活汙水來源中，占比最大的項目，針對這一項，同學們有什麼好的減。</p> <p>三、小試身手~生活汙糾察隊</p> <p>四、塑膠與塑膠微粒對環境的影響</p> <p>1. 塑膠製品在環境中，將耗費數百年的時間才得以分解，若以焚化方式處理，恐導致空汙，因此生活用品，應多以可循環使用的環保材質，取代一次性塑膠製品。</p> <p>2. 目前仍沒有資料證實塑膠微粒對人體健康的直接危害，但已有許多研究發現塑膠微粒會透過食物鏈與水循環的傳遞，累積在我們的腸道中，以此帶出塑膠微粒帶來的威脅。</p> <p>五、減塑齊步走</p> <p>1. 淨灘、掃街等活動，主要目的是直接清除環境中的垃圾，以免其隨著水循環等方式流到大海，進而又造成人體的傷害。</p> <p>六、減碳降溫度</p> <p>1. 溫室效應的定義，以及由於燃燒化石燃料等活動，引起全球增溫及氣候的變化。</p>	口語評量、實作評量	

						<p>2. 碳足跡的定。</p> <p>七、小試身手</p> <p>八、綠色消費人人有責</p> <p>1. 綠色消費是友善環境的消費模式，適度消費，優先選擇對環境衝擊較低的產品，追求大自然的健康，同時降低塑料與有害物質使用，以降低環境汙染。</p> <p>九、綠色消費1 ~減少垃圾產生</p> <p>十、綠色消費2 ~重複使用與共享</p> <p>十一、綠色消費3 ~響應綠色生活</p> <p>十二、綠色消費4 ~減碳、減塑</p> <p>十三、綠色消費加減法</p> <p>十四、如何挑選商品</p> <p>1. 教師依照課本第102、103頁的情境，請同學參照列出的標章，根據本單元所學，將綠色商品與非綠色商品標出。</p> <p>2. 教師請同學完成課本第103頁下方的問題，並向家人倡議購買綠色商品的重要性，請其簽名認證，以達到倡議的效果。</p>			
第九週	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	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。	3c-III-1 表現 穩定的身體控制和協調能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>1. 表現穩定的滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>2. 表現滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作，並進行運動技能的挑戰與創意活動。</p>	<p>一、講解跳躍動作基本概念和進行垂直跳練習</p> <p>1. 教師示範與講解垂直跳的運動技能。</p> <p>2. 分組進行垂直跳運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。</p> <p>二、進行團身跳和分腿跳練習</p> <p>1. 教師示範與講解團身跳與分腿跳的運動技能。</p> <p>2. 分組進行團身跳與分腿運動技能練習，理解三種基本跳躍動作的差異在於騰空時兩腿的形式變化，直膝與屈膝、併腿與分腿。</p> <p>三、熱身活動</p> <p>四、進行高處跳躍時跳躍動作的精進</p> <p>1. 利用體育器材增加起跳高度，讓學生體驗增加起跳高度後，如何修飾騰空時雙腿動作。</p> <p>2. 分組進行從高處跳躍進行垂直跳、團身跳和分腿跳的運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。</p> <p>五、進行撐箱向上跳躍練習</p>	<p>1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。</p> <p>2. 實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。</p>	

						<p>1. 教師示範與講解原地撐箱向上跳躍動作，說明透過原地</p> <p>2. 分組進行。</p> <p>六、進行助跑撐箱跳躍練習</p> <p>1. 複習助跑加起跳的動作串連。</p> <p>2. 分組進行結合助跑和定點起跳，進行瞬間撐箱後不同跳躍形式的組合動作。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>八、進行跳躍大挑戰活動</p> <p>1. 引導學生增加起跳動力，延續助跑撐箱跳躍後的騰空肢體動作，讓雙腿能在箱上踩穩。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>十一、進行向前跳躍動作練習</p> <p>1. 教師示範與講解貓跳和跨跳的運動技能，並說明單腳落地時如何保持身體的穩定性。</p> <p>2. 分組進行貓跳和跨跳。</p> <p>十二、進行剪腳跳動作練習</p> <p>1. 教師示範與講解剪腳跳的運動技能，並引導學生比較貓跳、跨跳和剪腳跳動作形式的異同。</p> <p>2. 分組進行剪腳跳練習。</p> <p>十三、進行挑戰活動</p> <p>教師引導學生利用落地腳蹬地的力量，完成兩次連續跳躍動作。</p> <p>十四、進行創意大考驗活動</p> <p>1. 教師引導學生討論，利用跳箱器材布置不同形式的跳躍挑戰關卡，呈現多元的創意組合。</p> <p>2. 行分組試做與演練，再輪流分享創意成果。</p>		
第十週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美、 活動三：運動安全一把	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	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與	<p>表現穩定的滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作，進行體操基本旋轉、跳轉運動</p> <p>一、講解與體驗身體軸線</p> <p>1. 利用課本說明身體軸線的基本概念，提醒學生做動作時可以思考如何運用身體的哪一種軸線。</p> <p>2. 教師引導學生進行前滾翻和側滾翻動作，體驗繞著身體不同軸線上的翻滾，並思考如何增</p>	1. 問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2. 實作：能表現正確的	

單		<p>理日常生活中運動與健康的問題。</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>能力。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>騰躍動作。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p>	<p>技能的要領。</p> <p>練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。</p> <p>應用基礎運動傷害預防與處理方法，演練不同運動傷害的處理步驟。</p>	<p>加身體的動態平衡。</p> <p>3.教師提問：哪一種動作是繞著矢狀軸運動？</p> <p>二、進行雙足和單足旋轉練習</p> <p>1.利用課本說明旋轉是繞著縱軸轉動的動作，旋轉時，要利用腳當支點，頭到腳控制成一條筆直縱軸，藉由手臂畫圈的力量帶動全身轉動。</p> <p>2.教師示範與分解雙足旋轉的運動技能要領。</p> <p>三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>四、進行跳轉練習</p> <p>1.教師引導學生利用原地垂直跳躍的方式，進行跳轉動作的騰空旋轉變化。</p> <p>2.教師示範與講解簡易90度跳轉的運動技能要領。</p> <p>3.教師引導學生進行90度跳轉，再進行180度跳轉挑戰。</p> <p>五、進行360度跳轉挑戰</p> <p>1.教師鼓勵學生增加旋轉速度，嘗試增加跳轉的度數，能以完成360度一圈為主。</p> <p>2.分組進行跳轉挑戰。</p> <p>六、進行跳轉動作變化挑戰</p> <p>1.教師引導學生嘗試將原地垂直跳變成團身跳，進行跳轉動作變化，增加跳轉的難度。</p> <p>2.分組進行跳轉動作變化挑戰。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、講解體操動作組合設計的流程</p> <p>1.教師講解動作設計的五個步驟。</p> <p>九、分組進行體操動作組合設計</p> <p>1.教師利用課本講解並說明表演規定。</p> <p>2.分組進行體操動作組合設計。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、自主練習與分組合作</p> <p>1.教師利用課本說明分組練習應掌握的原則，可以提高練習效益。</p>	<p>旋轉和跳轉運動技能。</p> <p>3.實作：能進行體操動作組合和展演規劃與執行。</p> <p>4.情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5.問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。</p> <p>6.實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。</p>		
---	--	--	---	---	---	---	--	--	--

						<p>2. 分組進行自主練習。</p> <p>十二、分組進行展演與運動欣賞</p> <p>1. 教師利用課本說明表演者與觀賞者應表現的運動欣賞與表演責任。</p> <p>2. 教師說明體操表演欣賞的四個主要部分，包括完整性、流暢性、穩定性和美感度，作為運動欣賞分享的重點。</p> <p>3. 進行展演與欣賞分享的配對。</p> <p>4. 教師引導學生發表展演後的優點與建議。</p> <p>十三、熱講解運動安全評估的內容</p> <p>1. 教師利用課本說明運動前進行運動安全評估的重要性。</p> <p>2. 教師講解運動安全評估的主要項目。</p> <p>3. 引導學生透過這些評估項目，檢視自己今天放學後是否能在學校操場進行100公尺跑走，請學生發表評估結果。</p> <p>十四、進行學校運動安全防護措施檢視</p> <p>1. 教師說明為了避免運動意外傷害的發生，學校需要擬定各項運動安全的防護措施，提醒全校師生共同遵守。</p> <p>十五、進行公共運動場館安全防護措施檢視</p> <p>1. 教師說明除了學校以外，公共運動場館也會擬定各項運動安全的防護措施，提醒使用者共同遵守。</p> <p>2. 教師可請學生課後找尋校外運動場館是否有相關防護措施，並於下節課發表感想。</p> <p>十六、認識學校及性運動傷害處理原則</p> <p>1. 教師說明擦傷、挫傷、扭傷是學生運動時常出現的意外傷害，發生意外時，可以參考基本的處理流程，來減緩傷處發炎或疼痛感，以利日後復原。</p> <p>2. 教師講解出血性外傷和非出血性的挫傷或扭傷PRICE處理方式，並提醒學生發生運動傷害時，做出正確的判斷和尋求救護或治療也很重要。</p> <p>十七、演練不同傷害程度的處理方法</p> <p>1. 教師引導學生分組練習運動傷害處理的判</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

							斷，並實際利用簡易的醫療器材演練處理方法。 2. 透過小組間互相觀察與檢視，評估各組處理方式的正確性。			
第十一週 第一次定期考查	第五單元： 默契十足 活動一： 「繩」氣活現	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。	3c-III-3 表現 動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及 應用 與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 表現民俗運動簡易性表演 ，能做出雙人母子跳和橫排跳動作，並編排連續流程。 2. 表現民俗運動簡易性表演 ，能做出雙人母子跳和橫排跳動作，並編排連續流程，且能 應用 平板電腦，拍攝跳繩動作。	一、 熱身活動 二、 練習雙人母子跳動作 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，練習雙人母子跳動作。 三、 進、出繩動作練習 1. 教師示範並說明入繩動作要領。 2. 教師示範並說明出繩動作要領。 3. 兩人一組散開練習。 四、 母子跳練習 1. 熟練母子跳和進、出繩動作後，進行變化練習。 2. 引導學生討論：母子跳還可以做哪些變化動作？ 五、 綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、 熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 複習母子跳繩動作。 七、 甩繩節奏練習 1. 四至八人一組，進行練習，以熟悉兩人甩繩節奏和跳繩的配合。 2. 練習後請學生檢視各組成效。 八、 練習雙人橫排跳動作 1. 教師示範並說明動作要領後，兩人一組散開練習。 2. 過程中可以協調、改進建立默契的方法。 九、 進行「交換夥伴」遊戲 1. 六人一組進行遊戲，並將結果記錄在課本上。 十、 綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 十一、 熱身活動 十二、 橫排跳進、出繩動作練習	1. 實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2. 實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3. 實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4. 觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。		

						<p>1. 教師說明：橫排跳的進、出繩動作要領，和母子跳相同，但能做不同的進出變化。</p> <p>2. 進行練習。</p> <p>3. 鼓勵學生創造不同變化的進、出繩動作。</p> <p>十三、練習母子跳銜接橫排跳動作</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領後，練習從母子跳，變成橫排跳的連續動作。</p> <p>2. 鼓勵學生發展變化的連續動作，例如：從橫排跳變成母子跳等。</p> <p>十四、綜合活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>2. 教師預告下節課要進行簡單的成果展演，各組討論自己的動作組合。</p> <p>十五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十六、簡易展演動作說明</p> <p>1. 展演目的在鼓勵學生創造思考，不要求動作技巧，只要依據兩人的能力進行動作，過程連續、流暢，就是一個很完美的展演體驗。</p> <p>十七、分組展演</p> <p>十八、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>		
第十二週	第五單元： 默契十足 活動二：傳 接趣味賽	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	<p>1. 表現出其他休閒運動進階技能，能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。</p> <p>一、熱身活動</p> <p>二、紙箱接球動作練習</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領</p> <p>2. 學生散開練習。</p> <p>三、角錐傳接球動作練習</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領</p> <p>2. 學生散開練習。</p> <p>四、基本傳接練習</p> <p>1. 兩人一組，地上依距離布置角錐，完成一個距離傳接後，可向後退一個角錐，逐步加大距離。</p> <p>2. 練習後，引導學生發現：在胸前高度接球、拋（擲）球應有適當的拋物線高度，才容易傳接得好。</p> <p>五、綜合活動</p>	<p>1. 實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。</p> <p>2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。</p> <p>3. 觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。</p>	

						<p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>七、進階傳接練習</p> <p>1. 教師示範動作後，進行下列練習：</p> <p>(1) 兩球傳接練習：兩人同時拋（擲）球後，以角錐將球接住。</p> <p>(2) 前進傳接練習：拋（擲）球至同伴前方，讓同伴往前跑接球；接著往前跑，由同伴拋（擲）球至自己前方，在行進間接球，如此兩人逐步前進。</p> <p>(3) 背後傳接練習：接球者背對傳球者，傳球者將球拋（擲）至前方高處，接球者往前接球。</p> <p>八、「運動精神」賽前約法三章</p> <p>1. 教師說明：每個人都想贏得比賽，有時候會出現互相怪罪或不服輸的情形，導致原本應該開心享受過程的趣味競賽，失去「趣味」的主要意義，因此，賽前我們要先約法三章，希望每位學生都能遵守。</p> <p>2. 引導學生逐條檢視。</p> <p>九、進行「傳接球趣味競賽」</p> <p>十、「運動精神」自我檢視</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>		
第十三週	第六單元： 運動好習慣 活動一：拳擊有氧	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能	3c-III-1 表現 穩定的身體控制和協調能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路 。	<p>1. 表現穩定的武術組合動作與套路，能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。</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. 教師引導學生了解拳擊有氧運動的相關資訊。</p> <p>二、找尋運動夥伴</p> <p>1. 教師引導學生找尋運動時的夥伴，鼓勵一起克服運動中碰到的阻礙，維持運動習慣。</p> <p>2. 教師引導學生與夥伴一起討論並擬定運動練習計畫。</p> <p>三、步伐移動練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師帶領學生練習拳擊有氧步伐動作。</p> <p>四、綜合活動</p>	<p>1. 實作：能完成運動訓練計畫。</p> <p>2. 問答：能說出拳擊有氧的動作要領。</p>	

			力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。			<p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、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. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 <p>六、拳法變化練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 教師帶領學生練習拳擊有氧拳法變化。 <p>七、踢腿方向練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 帶領學生練習拳擊有氧不同的踢腿方向。 <p>八、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>九、熱身活動</p> <p>十、彈跳動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 教師帶領學生練習拳擊有氧彈跳動作。 <p>十一、拳擊有氧組合動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行組合動作。 2. 教師引導學生自行練習組合動作。 <p>十二、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十三、熱身活動</p> <p>十四、編創拳擊有氧組合動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師將學生分成數組，分組進行討論，利用學到的拳擊有氧基本動作，編創一套拳擊有氧組合動作，將動作順序紀錄於表上，並且進行分組練習。 2. 各組進行演練後，討論修正，讓動作組合流暢並進行練習。 <p>十五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十六、熱身活動</p> <p>十七、表演觀摩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請每組輪流表演，仔細欣賞後寫下各組優點，並選出最喜歡的組別。 2. 教師引導學生發表進行運動欣賞後的感想與心得。 		
--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--

							十八、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十四週	第六單元： 運動好習慣 活動二：剪 式跳高	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。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 表現穩定的跑、跳與行進間投擲的遊戲，學會正確的剪式跳高動作，並能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	<p>一、熱身活動</p> <p>二、不同跳躍類型的練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生自行練習跳躍動作。</p> <p>三、進行「空中飛人」練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生找出自己習慣的起跳腳，並練習以固定的起跳腳進行跳躍練習。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>六、進行「原地交叉跳」練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生兩人一組，進行互相觀摩，並說出觀察到的優點及改進意見。</p> <p>七、起跳預備練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生進行起跳練習。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>九、熱身活動</p> <p>十、原地過竿練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生進行原地過竿練習。</p> <p>十一、起跳步伐</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生進行起跳步伐練習。</p> <p>十二、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十三、熱身活動</p> <p>十四、剪式跳高分解動作練習</p> <p>1. 教師講解並示範動作要領。</p> <p>2. 教師引導學生練習，並隨時注意練習狀況。</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>	1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	

						<p>十六、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. 教師引導學生複習前一節所學的動作。 <p>十七、剪式跳高連續動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 將學生分成數組，組員間彼此協助檢視跳高動作的正確性，並完成檢核表。 3. 教師請學生示範動作，並指正錯誤的地方。 4. 引導學生依修正意見進行動作修正。 <p>十八、運動計畫修正</p> <p>教師引導學生檢視單元一開始訂定的運動計畫是否確實執行，並根據實際情況作出調整，重新設計一份計畫表。</p> <p>十九、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>		
第十五週	第七單元： 團隊球勝 活動一：運 球上籃	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>	ld-III-1 了解 運動技能要素和基本運動規範。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 了解陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術，並能做出空手跑位接球上籃與交叉跑位接球上籃。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>二、挑籃手腕動作</p> <p>教師帶領學生操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手背對準籃框，手腕彎曲成90度，掌心朝上托住球。 2. 球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並讓球產生旋轉，提升進框率。 <p>三、拋投手腕動作</p> <p>教師帶領學生操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手背朝向自己，手腕彎曲成90度，掌心朝上托住球。 2. 手腕向前下壓，順著指尖向前投出，讓球產生旋轉，提升進框率。 <p>四、運球上籃的跨步與出手時機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解動作流程。 2. 操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。 <p>五、上籃分解練習</p> <p>教師帶領學生操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 無持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，手做挑籃或拋投動作。 2. 持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2. 討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3. 觀察：學習同學運球上籃正確的動作。

							<p>序右腳、左腳，最後踏跳，以挑籃或拋投動作將球投出。</p> <p>六、動作策略提醒</p> <p>1. 教師提醒學生：運球前進是否流暢？收球後步伐是否正確？挑籃及拋投動作是否正確？</p> <p>2. 讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是否有進步。</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「上籃計時賽」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他可改善的地方？</p> <p>九、進行「上籃搶分」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤，並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高命中率為優先。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
第十六週	第七單元： 團隊球勝 活動一：運 球上籃	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</p>	1d- III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Hb- III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 了解陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術，並能做出空手跑位接球上籃與交叉跑位接球上籃。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、傳球上籃練習</p> <p>1. 教師帶領學生操作。</p> <p>2. 教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前方，方能順利接球。</p> <p>三、雙人跑籃練習</p> <p>1. 教師帶領學生操作。</p> <p>2. 目標：全班能有一半以上的人進球。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、三人交叉跑位上籃</p> <p>1. 教師帶領學生操作。</p> <p>2. 教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過</p>	<p>1. 實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。</p>	

			成員合作，促進身心健康。			<p>程中隊友互相提醒，才能流暢上籃。</p> <p>七、進行「上籃接力賽」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。</p> <p>(2) 進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得1分；防守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。</p> <p>(3) 進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進攻三人，攻方成防守變二人。每場先得2分獲勝。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>		
第十七週	第七單元： 團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	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>	3d-III-2 演練 比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 演練陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術，破解直線防守、雙橫線防守，並走位引出空檔進行攻擊。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、三對二直線防守</p> <p>1. 教師講解活動流程。</p> <p>2. 得分或被抄球後攻防交換。</p> <p>3. 教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。</p> <p>三、三對二橫線防守</p> <p>1. 教師講解活動流程。</p> <p>2. 教師提醒學生，防守者跟球移動要快速，避免讓進攻者出現空檔。</p> <p>四、三對三戰術演練</p> <p>1. 教師講解活動流程並進行活動。</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、賽前提醒。</p> <p>八、解說常見犯規及違例</p> <p>九、進行「三對三鬥牛賽」</p> <p>十、綜合活動</p> <p>1. 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>2. 提醒學生於課後自主體驗鬥牛賽事，並記錄</p>	<p>1. 實作：能走位找出空檔進行攻擊。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。</p>

						其表現。				
第十八週	第七單元： 團隊球勝 活動三：徒 手打擊	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-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術，能快速進行跑壘及傳接球，並思考打擊及防守策略，運用於比賽中。	<p>一、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>二、場地規格介紹 1. 教師講解五人制棒球的場地規格。</p> <p>三、打擊動作練習 1. 教師帶領學生操作。 2. 目標：每人均可將球擊出在禁止擊球區外落地一次。</p> <p>四、分區打擊練習 1. 教師帶領學生操作。 2. 目標：能控制打擊出去球的方向。 3. 進階目標：能擊出強勁且沿著邊線滾動的球。</p> <p>五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身</p> <p>七、打擊上壘 1. 教師講解活動流程。 2. 特殊狀況：在滿壘且兩出局，輪到三壘上跑者打擊，其他跑者推進一個壘包。這一局第一個出局的選手成為一壘代跑者。三壘跑者去打擊。</p> <p>八、產生出局的情況 1. 教師講解活動流程。 2. 以下兩點同樣會判定出局： (1)擊球時踩到打擊區的線。 (2)被自己擊出的球打到。</p> <p>九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。		
第十九週	第七單元： 團隊球勝 活動三：徒 手打擊	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1d-III-3 了解比賽的進	Hd-III-1 守備／跑分性	1. 了解守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術，能	<p>一、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>二、進行「跑壘我最行」遊戲</p>	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。		

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	攻和防守策略。	球類運動基本動作及基礎戰術。	快速進行跑壘及傳接球，並思考打擊及防守策略，運用於比賽中。	<p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 全部輪完，計算各組分數，分數最高者獲勝。</p> <p>三、策略思考</p> <p>1. 教師引導學生思考：</p> <p>(1)一壘跑者在擊球時要立即跑壘。</p> <p>(2)三壘跑者須觀察球的落點進行跑壘時機判斷。</p> <p>2. 請各組學生發表討論後的想法。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>六、進行「你打我守看誰贏」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 二局打完，計算各組分數，分數最高者獲勝。</p> <p>七、策略思考</p> <p>教師引導學生思考：</p> <p>1. 五人制棒球節奏快速，一失誤就可能造成失分，如何調整比賽策略才能減少失誤？</p> <p>2. 請各組學生發表討論後的想法。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。	3. 觀察：能和同學合作進行比賽。			
第二十週	第七單元：團隊球勝活動四：排山倒海	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。	3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 表現網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術 ，能做出低手發球和高手發球動作。	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、兩人連續傳球</p> <p>1. 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習。</p> <p>2. 教師示範並說明練習方式後，各組散開練習。</p> <p>3. 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。</p> <p>三、小組連續傳球</p> <p>1. 此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習，但人數更多，可練習傳球的力道與方向的控制。</p> <p>2. 三人或以上一組，各組散開練習。</p> <p>3. 鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，</p>	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。	2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。	3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排		

						且挑戰小組紀錄。 四、擊球過網 1. 兩人一組，練習傳球後，低手或高手擊球過網。 2. 四人一組，輪流練習，並嘗試將球擊至A~I不同區域。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 七、低手發球動作學習 1. 教師示範並說明動作要領。 2. 由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3. 挑戰目標：透過練習次數增加，達成課本訂定目標次數。 八、高手發球動作學習 1. 教師示範並說明動作要領。 2. 由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3. 挑戰目標：根據自己的學習狀況，自訂成功目標次數，透過練習達成目標。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。	球遊戲。		
第二十一週 第二次定期考查	第七單元： 團隊球勝 活動四：排 山倒海	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。	3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術 。	1. 表現網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術 ，能做出低手發球和高手發球動作，並和同學合作，進行排球遊戲。 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、擊球過網練習 教師說明：高手發球的動作技巧，也可以運用在比賽過程中的小組合作。 練習方式： 1. 一人拋球至組員右手前上方約50公分處，組員以高手發球動作，擊球過網。 2. 熟練後，四人一組，互相傳球後，最後一位再以高手擊球過網。 三、向後擊球練習 1. 教師說明：向後擊球過網也是小組合作的一個方式，在比賽中，有突襲的效果。 2. 練習方式：一人拋球，另一人依來球高度，	1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排		

						<p>低手或高手向後傳球過網。</p> <p>3. 動作提醒與指導。</p> <p>四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>六、排球比賽攻防策略教學 教師說明：結合以上所學動作，我們要來進行一場簡易版的排球比賽，在開始之前，先一起來了解進攻與防守的基本策略。</p> <p>七、進行「排球攻防賽」遊戲 1. 教師說明規則後，分組競賽。 2. 賽後教師鼓勵：排球動作細膩，比賽中擊球或判斷失誤，都是很正常的，能夠自我檢討改進的，就是勝利者。 3. 各組討論：比賽過程中有哪些不錯的進攻或防守？有哪些可以再精進？</p> <p>八、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	球遊戲。		
第二十二週	第七單元：團隊球勝活動四：排山倒海	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。	3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 表現網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術，能做出低手發球和高手發球動作，並和同學合作，進行排球遊戲。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、擊球過網練習 教師說明：高手發球的動作技巧，也可以運用在比賽過程中的小組合作。</p> <p>三、向後擊球練習 1. 教師說明：向後擊球過網也是小組合作的一個方式，在比賽中，有突襲的效果。 2. 練習方式：一人拋球，另一人依來球高度，低手或高手向後傳球過網。 3. 動作提醒與指導。</p> <p>四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、排球比賽攻防策略教學 教師說明：結合以上所學動作，我們要來進行一場簡易版的排球比賽，在開始之前，先一起來了解進攻與防守的基本策略。</p>	<p>1. 實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。</p> <p>2. 觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。</p>		

						<p>七、進行「排球攻防賽」遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後，依班級人數，每隊六至九人分組競賽。</p> <p>2. 賽後教師鼓勵：排球動作細膩，比賽中擊球或判斷失誤，都是很正常的，能夠自我檢討改進的，就是勝利者。</p> <p>3. 各組討論：比賽過程中有哪些不錯的進攻或防守？有哪些可以再精進？</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

嘉義縣太保市南新國民小學

113 學年度第 二 學期 六 年級普通班 健康與體育 領域課程計畫

設計者： 六年級教學團隊

第二學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 6 下教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(54)節				
課程目標		<p>【健康】</p> <p>1. 青春期不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。</p> <p>2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。</p> <p>3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 認識終身運動的重要性，透過學校SH150計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。</p> <p>2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>3. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。</p> <p>4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動，裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。</p>								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	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	單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在	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	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	1. 了解生長發育的影響因素與促進方法，並能面對與解決青春期帶來的轉變。	一、你我大不同 1. 先天因素中，男、女生進入青春期的時間不同，發育有快有慢。就算是同樣的性別，發育也會有差異，不需要過度的緊張。 2. 影響青春期發育的影響有先天的遺傳因素與後天「營養、運動與睡眠」的生活習慣因素。 二、先天影響~遺傳因素	口語評量、實作評量	【性別平等教育】5/6-6/6 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。	

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	能知道運動與睡眠對身高的影響。 2. 了解青春期的探討與常見保健問題之處理方法，學會包皮清潔的重要性與了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。	1. 遺傳是由基因控制，是先天的因素，但身高並非完全由遺傳控制，還有後天因素的影響。 三、後天影響~營養因素 1. 青春期發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春期生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。 四、後天影響~運動因素 1. 有助於長高的運動及每天撥空運動的重要。 五、後天影響~睡眠因素 1. 睡眠對成長的重要。 2. 睡不飽的原因，可能出於睡眠品質的問題和基本睡眠時數（量）的問題。 六、開朗面對生理期 四、哺育生命的乳房 七、包皮清潔 八、夢遺了怎麼辦 九、小試身手~青春向前不困擾 十、小試身手~男孩女孩發育篇		性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第二週	單元一擁抱青春向前行 活動2 身體保護你我他	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。	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 理解性騷擾與性侵害的自我防護，並學習明確拒絕性騷擾的態度，從自身做起愛護自我、尊重他人。 了解遭遇性侵害時的處置與流程。	一、認識性騷擾 1. 性騷擾是只要與性或性別有關，且違反意願、令人感到不舒服，並影響就學或就業，都可以立即反映師長，不需要隱忍。 4. 生活中不經意就造成騷擾的案例。 二、新型態性騷擾 1. 介紹新型態性騷擾與相關法律責任，並提醒隨時做好保護自己，避免受害。 三、性騷擾處理~勇敢說不 1. 如果受到性騷擾，應立即大聲斥責並呼救。 2. 若發生性騷擾，可以尋求的法律途徑。 四、愛護自我、尊重他人~遠離性騷擾 1. 與他人交談時謹言慎行，不隨意碰觸他人，性騷擾的事件就能減少。 五、性侵害？怎麼辦？ 1. 性侵害的定義介紹。 六、越冷靜、越有利 1. 面對性侵害後的處理流程與步驟，並提醒應尋求父母及師長的支援。	口語評量、實作評量	【性侵害犯罪防治課程】 5/6-6/6 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

							2. 教師強調遭受性侵害不是受害者的錯，而是行為人的錯，能保留越多證據，越能將行為人繩之以法。 七、受害者心情復原的歷程 八、身邊的人可以怎麼做 九、小試身手~學習同理心			
第三週	單元一擁抱青春向前行 活動 3 做自己、向前行	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3b-III-3 能於引導下， 表現 基本的決策與批判技能。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 能 表現 出對 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式 ，並了解如何表達正確的喜歡情感。 能運用批判思考破除性別刻板印象。	一、喜歡的感覺~談性傾向 1. 性傾向的基本定義。 2. 包容不同喜好與選擇。 二、跨越性別的局限 三、何謂性別刻板印象 1. 性別刻板印象的概念。 一、打破性別刻板印象 二、小試身手~破除性別刻板的批判 三、青春先行檢核趣 1. 回顧本單元所學習的內容。 2. 由同學填入作答。 3. 教師請同學分享所填寫的答案，再由教師統整說明。	口語評量、實作評量		
第四週	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	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。	1b-III-1 理解 健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 理解健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為 ，針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。	一、認識傳染病 1. 傳染的發生是在無聲無息中進行，且常在我們疏忽的時候就發生了。 二、介紹傳染病三要素 1. 疾病的感染與生活習慣息息相關。 2. 傳染病的三要素為病原體、傳染途徑以及抵抗力弱的人體，並概略介紹各要素。 三、詳解傳染三要素 1. 病原體可分為肉眼可見的寄生蟲、黴菌（部分可見）、細菌和病毒。 2. 傳染途徑以五大類別為基礎：接觸傳染、食物或水傳染、飛沫或空氣傳染、蟲媒傳染以及性接觸與血液傳染 3. 抵抗力的重要。 四、阻斷傳染三要素 1. 只要將三要素的其中一個除去，就能達到避免傳染病發生的可能；但亦需提醒，因為傳染的過程並	口語評量、實作評量	【家庭教育】 4/6-6/6 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	

						<p>非肉眼可見，有無落實消滅和阻斷是無法判斷的，不能過度自信而忽略存在的風險。</p> <p>3. 落實正確的洗手步驟和時機是很重要的，所謂的正確是包含用肥皂或洗手乳，而不是依賴酒精。</p> <p>4. 教師介紹阻斷傳染途徑時，可帶出傳染途徑的阻斷多半與良好的衛生習慣有關。</p> <p>5. 教師說明提升抵抗力時，可強調不外乎達成健康三要素，營養、運動與睡眠，這是基本的體能因素；施打疫苗，是藉由研究病原體後，製造出能誘發人體產生抵抗力的方式，讓我們受感染時，有抗體去消滅病原體，但每個人對疫苗的反應不一定都相同，因此必須和父母討論並經過同意後，才能注射疫苗。</p> <p>五、對抗傳染技能演練</p> <p>1. 規畫設計目標設定與自我管理監控，以進行對抗傳染的生活技能展演。</p> <p>六、預防傳染有妙方</p> <p>1. 教師帶領同學依照課本目標設定與自我管理與監控的兩個技能，檢視檢核後未能做到或有缺失之處，進行目標的達成與達成的管理與監控設定。</p>				
第五週	單元二健康生活家 活動2 你不可不知的傳染病	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。	1b-III-1 理解 健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	<p>1. 理解臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法，認識諾羅的病原體，並了解感染諾羅的傳染途徑與照護方式及預防方法。</p> <p>2. 理解愛滋病傳染途徑與愛滋關懷，並熟悉HIV感染後的處置及預防方法。</p>	<p>一、急性腸胃炎~諾羅</p> <p>二、諾羅病毒的傳染途徑</p> <p>三、諾羅病毒的症狀與照護方式</p> <p>四、諾羅病毒的預防方法</p> <p>五、2019 之最~新冠</p> <p>1. 說明新冠的症狀經過幾年的共存之後，已接近與流感類似的症狀，但每個人仍有差異，需經過檢測才能分別是哪種感染。</p> <p>六、新冠病毒的傳染途徑</p> <p>七、新冠病毒的症狀與照護方式</p> <p>八、新冠病毒的症狀與照護方式</p> <p>九、愛滋病</p> <p>十、愛滋病的傳染途徑</p> <p>十一、HIV 感染後的處置</p> <p>教師先帶學生回顧HIV 的傳染途徑，進一步說明說明感染HIV 病原體（病毒）可稱為帶原者，等病毒破壞全身免疫系統之後，就稱為愛滋病患者（後天</p>	口語評量、實作評量		

						防方法。	免疫缺乏症候群AIDS，諧音愛滋)。愛滋病的恐怖在於HIV 病毒是針對白血球攻擊，破壞白血球後，讓身體失去對一般疾病的抵抗力，最終死亡。 十二、愛滋的預防 十三、愛滋反歧視批判思考 十四、對愛滋感染者的關懷 十五、愛滋關懷情境 十六、小試身手~大家來找碴 十七、小試身手~健康生活家			
第六週	單元三健康E 起來 活動1 明眸皓齒到終老	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-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解視力與口腔衛生促進的保健行動，認識感官的重要性以及所連結的五感，並了解失去視覺可能對生活造成的不便。	一、了解感官的重要性 二、五感重要性討論 1. 教師引用前面整理的回應內容，帶學生從中了解感官的重要性，由此延伸說明「感覺」的重要性。 4. 教師根據同學對於感官使用程度的回應，以及「小小行動家」的作答內容，推導出視覺與聽覺使用的程度，帶同學了解視覺與聽覺的重要性。再援引課本第73 頁結語，凸顯眼睛與視覺的重要與無可替代。 三、討論眼睛疲累的影響 眼睛是靈魂之窗，不論任何年紀都不能輕忽視力的保健！同學的眼球尚在發育中，近視度數也會隨年齡增長，目前可透過一些矯正治療延緩近視度數的加深。接下來會介紹一些關於眼睛疾病與矯正的治療建議。 四、認識近視的成因及矯正方式 五、教導護眼六招 六、護眼技能展演 七、了解牙齒的重要性 1. 恆齒是要使用一生的，一旦受損斷裂或因生病需拔除，是不會再生的，因此必須悉心守護牙齒的健康。 八、咬合不健康的健康影響 九、了解咬合不正的類型及矯正 牙齒矯正雖然時間漫長且要忍受許多的不方便，但牙齒矯正過後，不僅有益健康，也可以提升美觀與個人自信。	口語評量、實作評量		

							<p>十、如何做好口腔保健 正確的刷牙法、牙刷的選擇、牙膏的用量、刷牙的時間，以及正確的牙線使用方式。</p> <p>十一、護齒技能展演</p> <p>十二、健康有面子。</p> <p>十三、小試身手~健康校園訪問</p>			
第七週	單元三健康E起來 活動2 終身照護沒煩惱	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-III-3 理解 促進健康生活的方 法、資源與規範。	Fb-III-4 珍惜 健 保與醫 療的方 法。	1. 理解 珍惜健 保與醫 療的方 法，建 立正確 使用健 保卡就 醫的健 康行為 與珍惜 健保資 源的方式。	<p>一、健康保險簡介 全民健保特色的介紹。</p> <p>二、認識健保卡與就醫流程</p> <p>三、健保資源危機</p> <p>四、珍惜健保資源</p> <p>五、珍惜健保小測驗</p> <p>六、小試身手~珍惜健保我最行</p> <p>七、小試身手~健康小探查</p>	口語評量、 實作評量		
第八週	單元四慢活新主張、活動2 運動養生、養生運動 活動1 愛運動、I 運動 活動2 運動養生、養生運動	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。 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	1c-III-3 了解 身 體活動 對身體 發展的 關係。	Bc-III-2 運動 與 疾 病保 健、 終 身運 動 相 關知 識。	1. 了解 運動 與疾 病保 健、 終 身運 動 相 關知 識，認 識終 身運 動的 目的， 能在 學校 或家 中進 行的 簡易 運 動。	<p>一、認識終身運動的意義</p> <p>1. 利用課本內容，引導學生複習運動的重要性，並說明終身運動與終身學習都是生活中應該培養的習慣。</p> <p>2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。</p> <p>3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。</p> <p>二、介紹學校SH50 方案內容</p> <p>1. 利用課本小知識說明SH150方案是「Sports and Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到150分鐘以上。</p> <p>三、設計方便實施的簡易運動</p> <p>1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間10~15分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運動的效益。</p> <p>2. 各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。</p> <p>四、認識運動相關的科技資源</p>	口語評量、 實作評量		

			康內容的意義與影響。				<p>配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。 2. 手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。 3. 運動相關APP：付費或免費的運動APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。 4. 運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。 <p>五、進行「當科技融入日常運動中」活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協助他們解決問題。 2. 各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。 <p>六、介紹科技運動資源使用之注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全原則，才能2. 發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。 3. 講解科技運動資源使用的四個注意事項。 <p>七、認識八段錦的起源和保健功能</p> <p>八、八段錦注意事項說明</p> <p>九、進行八段錦第一式動作</p> <p>十、進行八段錦第二式動作</p> <p>十一、進行八段錦第三式動作</p> <p>十二、進行八段錦第四式動作</p> <p>十三、進行八段錦第五式動作</p> <p>十四、進行八段錦第六式動作</p> <p>十五、進行八段錦第七式動作</p> <p>十六、進行八段錦第八式動作</p>			
第九週	單元四慢活新主張活動3歡樂	3	健體-E-B3具備運動與健康有關的	1d-III-1了解運	Ib-III-2各國土	<p>1. 了解各國土風舞，並練習排舞的</p> <p>一、認識排舞的特色</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師講解土風舞是展現世界各民族生活特色的舞蹈，除了具備歷史文化的傳承價值，也是促進人際 	1. 問答：能說出排舞的特色與基本			

排舞		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。	動技能的要素和要領。	風舞。	基本要素與動作要領。	<p>互動的團體運動。</p> <p>2. 教師說明排舞（Line Dance）又稱為牛仔舞，起源於1970年代美國西部鄉村舞曲，以排排站的隊形跳著同一種舞步，具備簡單、整齊的多元特色。</p> <p>二、認識排舞的基本要素 教師利用課本說明排舞以四項基本要素組成。</p> <p>三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>四、練習前後移動基本舞步 1. 教師引導學生將基本舞步命名，作為編創排舞的參考。 2. 教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>五、練習左右移動基本舞步 1. 教師說明剛才四種舞步適用在前後移動，接著以左右移動的變化舞步為主。 2. 教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、練習轉體基本舞步 1. 教師說明轉體動作是變化舞步方向的動作，可以利用原地步伐進行轉體。 2. 教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>九、進行組合舞步練習 1. 教師說明並示範組合舞步連貫動作。 2. 教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、進行「創意大考驗」活動 1. 透過分組合作，參考課本的改編方式和表格，呈現新的舞序，再經由練習，展演出排舞的新創意。 2. 教師介紹四種改編方式，提供學生創作的方向。 3. 教師請學生各自分組進行創作，並於下課前安排簡易的成果發表。</p>	要素。 2. 實作：能運用排舞基本要素進行創作。 3. 發表：能展演簡易排舞創作。		
----	--	--	------------	-----	------------	---	---	--	--

						4. 教師可適時引導學生分享表演感想。 十三、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十週 第一次 定期考 查	單元五休閒 樂無窮 活動1穿縮 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。	4c- III-1 選擇 及 應用與 運動相 關的科 技、資 訊、媒 體、產 品與服 務。	Cb- III-3 各項運 動裝 備、設 施、場 域。	1. 選擇各項 運動裝備、 設施、場 域 ，了解自 行車運動注 意事項及上 路時的安全 要點。	一、課程引導 1. 教師準備自行車運動相關影片，安排學生觀賞。 2. 教師請學生說出影片重點。 3. 教師引導學生發表騎乘自行車的經驗。 二、認識自行車的構造 1. 教師引導學生發表自行車包含哪些零件。 2. 介紹課本提及的自行車上不同零件功能。教師提醒學生：當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。 三、自行車的基本檢查 1. 教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目。 2. 教師提醒學生：踏板和車燈等部位要定期檢查。 3. 教學現場可備妥一輛自行車，提供學生實際操作並模擬檢視胎壓的機會。 四、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。	1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。	融入交通安全教育
第十一 週	單元五休閒 樂無窮 活動1穿縮 自如	2	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。	4c- III-1 選擇 及 應用與 運動相 關的科 技、資 訊、媒 體、產 品與服 務。	Cb- III-3 各項運 動裝 備、設 施、場 域。	1. 選擇各項 運動裝備、 設施、場 域 ，了解自 行車運動注 意事項及上 路時的安全 要點。	一、熱身和檢查自行車 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 教師指導學生，依照前面課程所學之檢查流程，檢視自行車是否合宜。 二、一起來騎自行車——1 1. 教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目。 三、一起來騎自行車——2 1. 教師講解並示範動作要領。 2. 教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。 四、綜合活動 1. 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 2. 課後提醒學生能運用空閒時間練習課程所學技巧。 五、課前引導 教師請學生複習前一節課所學習的重點。 六、上路的安全要點	1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。 2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3. 自評：能規劃合適的自行車路線。	融入交通安全教育

						<p>1. 教師講解騎乘自行車上路時應注意的安全要點。</p> <p>七、騎車手勢介紹</p> <p>1. 教師講解並參照課本示範騎車手勢。</p> <p>2. 教師請學生練習手勢。</p> <p>八、安排自行車之旅</p> <p>1. 教師引導學生使用「交通部全國自行車單一總入口網」規劃合適路線。</p> <p>2. 教師請學生發表路線規畫之理由和預計進行活動的時間、運動夥伴。</p> <p>3. 教師提醒學生於活動完成後，發表旅行心得。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p>			
第十二週	單元五休閒樂無窮 活動2 定向運動	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。	4c-III-1 選擇 及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	<p>1. 選擇各項運動裝備、設施、場域，了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。</p> <p>一、課程引導</p> <p>1. 教師課前請學生蒐集定向越野運動相關資料。</p> <p>2. 教師可先準備校園定向越野運動的相關影片，引導學生進行觀賞。</p> <p>3. 請學生依蒐集的資料與觀賞的影片，說出自己對定向越野運動的認識，引發學生的學習動機。</p> <p>二、定向越野的比賽類型</p> <p>教師透過規則的講解與活動影片的介紹，讓學生認識不同類型的定向越野運動。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>四、熱身活動</p> <p>1. 師請學生複習順點型定向運動規則。</p> <p>2. 教師帶領學生進行熱身運動。</p> <p>五、校園定向運動——順點型</p> <p>1. 教師說明規則，並分組讓學生活動。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>1. 教師請學生複習積分型定向運動規則。</p> <p>2. 教師帶領學生進行熱身運動。</p> <p>八、校園定向運動——積分型</p>	實作：能完成順點型與積分型定向運動。		

						<p>1. 教師說明規則，並分組讓學生活動。</p> <p>九、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>十、熱身活動 教師請學生複習順點型、積分型定向運動規則。</p> <p>十一、繪製校園地圖 1. 教師提供校園簡易地圖，讓學生依自己的方式畫出簡易校園地圖。 2. 教師於過程中可適時引導學生，但不能主導學生的創作。 3. 完成後請全班討論，選出內容最清楚的校園地圖。</p> <p>十二、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p>				
第十三週	單元五休閒樂無窮活動3分盤遊戲	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-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	<p>1. 了解其他休閒運動進階技能，能做出飛盤正手投擲動作，並修正投擲動作，訂定自我練習目標，積極完成。</p> <p>2. 表現其他休閒運動進階技能，能做出飛盤正手投擲動作，並訂定自我練習目標，與同學進行飛盤遊戲。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、正手擲盤動作練習 教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。</p> <p>三、正手擲盤準度練習 1. 分組進行練習。 3. 若學生程度較佳，可在適當距離（約5公尺處）放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。</p> <p>四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、複習正手擲盤動作 教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。</p> <p>七、投擲動作檢視 1. 教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作。 2. 請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。</p>	<p>1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>		

							<p>八、完成自訂目標和挑戰關卡 教師引導學生挑戰關卡、完成目標：自訂目標次數，透過練習來完成。</p> <p>九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十四週	單元五休閒樂無窮活動3分盤遊戲	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-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>1. 能做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。</p> <p>3. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「正手擲盤逐洞賽」 教師示範並講解遊戲方式： 1. 六人分成A、B兩組，每組三人互相競賽。 2. 先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。 3. 進行方式：A組1號站在起始線擲盤，2號、3號可自行選擇位置接盤，2號接到盤後，需在接盤位置擲給3號，最後由3號擲盤進目標區。3號若沒擲進，則輪回1號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。 4. 過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰+1次數。 5. A、B各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。</p> <p>三、正、反手投擲動作自我比較 1. 分別以正、反手投擲動作，進行練習，找出適合自己的投擲法。 2. 將結果寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。</p> <p>四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「趣味飛壘賽」 1. 教師講解遊戲規則並進行活動。 2. 各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。</p> <p>七、綜合活動 1. 教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。 2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>八、熱身活動</p>	<p>1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>		

						教師帶領學生進行伸展熱身。 九、進行「飛盤躲避賽」 1. 教師講解比賽規則並進行活動。 2. 教師可適時引導學生思考比賽策略。 十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十五週	單元六拋滾有一套活動1帶式橄欖球大躍進	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-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-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	了解陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術 ，能做出快速閃躲的動作，熟練低手傳球、向後及平行傳球，並能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「滴水不漏」遊戲 1. 教師講解遊戲規則： (1)男女各自分一大組。 (2)在指定範圍內互相追補。 (3)成功追捕一次得1分，限時1分鐘秒，得分最高的人獲勝。 2. 教師觀察學生進行遊戲時是否有遵守規範。 三、低手傳接球練習 教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作： 1. 三角傳球練習：三人一組，順時針方向成三角傳球，完成四圈球不落地。 2. Z字形傳球：六人一組，呈鋸齒狀，A持球以斜傳方式傳至B，最後一位持球者帶球跑至開端，再次進行傳球。 四、進行「人傳球來」練習 教師講解練習方式，並引導學生操作： 1. 十人一組，在指定範圍隨意跑動，但須下手傳接球。 2. 限時1分鐘，每人須接球一次，且不可掉球。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「波浪傳接」練習 1. 教師講解練習方式，並引導學生操作。 2. 每組學生練習三趟，教師觀察各組傳球是否有落地。 八、進行「十字穿梭」遊戲	1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。 2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		

1. 教師講解遊戲規則：
- (1) 三人一組，和對面小組成為一隊，分別排列於方格之四角外呈十字型。
 - (2) 每隊第一位同學持球向前跑，穿越中心標誌，並把球傳向對面等候之隊友。
 - (3) 途中要同時閃避其他人，保持傳球不落地。
2. 教師觀察學生進行遊戲是否有達成傳球不落地。

九、跑傳接得快

1. 教師講解遊戲規則：
- (1) 七人一組，兩組對抗。
 - (2) 持球者可自由傳球給任何方向之隊友，但只可下手向前傳出。
 - (3) 防守者於攔截時不可觸碰持球者。
 - (4) 進攻者如能把球傳入對方底線，並由一位隊友成功接應即得分。
 - (5) 任何一方若於傳球或攔截時使球觸地，均失去控球權。
 - (6) 持球方重新發球時，其他人均須離開發球者至少5公尺。
 - (7) 限時2分鐘，得分高的組別獲勝。
2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。

十、綜合活動

教師帶領學生進行緩和運動。

十一、熱身活動

教師帶領學生進行伸展熱身。

十二、閃躲不碰撞

1. 教師講解遊戲規則：
- (1) 男、女各分兩組進行比賽，持球者只可往後傳球給己方隊友，並下手傳球。
 - (2) 防守者只能向持球者作防守，攔截時輕碰持球者背部，成功須大喊「TAG」。
 - (3) 進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。
 - (4) 傳球若向前掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平行防守，待控球一方開球後重新開始比賽。
 - (5) 跑至對方底線即得1分，限時5分鐘，得分高的組別獲勝。

						<p>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十三、認識腰帶穿法和正式比賽場地</p> <p>1. 教師介紹穿著腰帶的注意事項和比賽場地規格。</p> <p>2. 提醒學生腰帶要黏貼在腰部兩側，且不可用衣服遮掩。</p> <p>3. 提醒學生衣服顏色要和腰帶有明顯區別。</p> <p>十四、進行「紅潮風暴」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 選出兩位學生當防守者，其餘學生貼上帶子站在場外一側。</p> <p>(2) 哨聲一響，全部人由場外一側跑到另一邊，並閃避防守學員之攔截。</p> <p>(3) 被成功攔截則須留下協助防守，遊戲反覆進行，直至最後兩名為勝出者。</p> <p>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十七、帶式橄欖球賽</p> <p>1. 教師講解遊戲規則。</p> <p>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十八、綜合活動</p> <p>1. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>2. 教師可以引導學生於課後自行設計訓練計畫和比賽戰術。</p>			
第十六週 第二次 定期考 查	單元六拋滾 有一套 活動 2 滾球 大進擊	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	3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hc- III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>表現穩定的標的性球類運動基本動作及基礎戰術，能做出滾球拋擲動作，學會滾球比賽攻防</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、介紹滾球運動</p> <p>教師蒐集相關影片資料，於播放時講解滾球運動，並引導學生討論發表。</p> <p>三、拋擲動作練習</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領。</p> <p>2. 引導學生練習拋球動作。</p>	<p>1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p>		

			隊成員合作，促進身心健康。		策略，並運用於遊戲中。	<p>3. 分組練習：球拋出後，讓球停留在目標區內，熟練後，可加大距離練習。</p> <p>四、進行「滾球擲準賽」</p> <p>1. 教師示範並講解遊戲方式。</p> <p>2. 遊戲過程中，將得分登記在課本的計分表上。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>七、擬定練習目標</p> <p>1. 教師引導學生自訂適當的練習目標，並利用課餘時間挑戰自我。</p> <p>2. 教師強調練習目標的訂定應以自己為標準，例如：10大步距離有一定準度，則可自訂稍高到較有難度等不同的目標，期許自己經過努力後能完成為原則。</p> <p>3. 師生約定一段時間後，共同檢視練習的成果，並引導學生發表、討論練習過程的心得。</p> <p>八、各式拋擲練習與遊戲</p> <p>1. 教師依場地適當分組，進行三種不同玩法的練習遊戲。</p> <p>2. 每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>十一、複習拋擲動作</p> <p>教師布置不同情境場域，提供學生練習加大距離、不同障礙的拋準複習。</p> <p>十二、進行「滾球計分賽」</p> <p>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽。</p> <p>2. 教師引導學生討論比賽策略：怎麼得到高分？怎麼避免對方得分？</p> <p>十三、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十四、熱身活動</p> <p>教師引導學生進行熱身活動。</p> <p>十五、進行「法式滾球賽」</p> <p>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽。</p>	3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	
--	--	--	---------------	--	-------------	--	-------------------------	--

						<p>2. 教師引導學生討論比賽策略：領先較多時，有什麼策略維持戰績？落後較多時，有什麼策略反敗為勝？</p> <p>十六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十七、熱身活動</p> <p>十八、情境式戰術策略討論 教師揭示下列四種情境，引導學生思考並討論。 情境一：借力使力。 情境二：將對方球擊遠。 情境三：拋擊目標球。 情境四：擊球推進。</p> <p>十九、討論後再次進行「法式滾球賽」 1. 遊戲規則參照前一節操作。 2. 教師引導學生檢討比賽策略的運用。</p> <p>廿、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>		
第十七週	單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全	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-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	<p>了解水域休閒運動進階技能，認識溯溪，能規劃溯溪活動，並了解溯溪危險狀況，避免危險發生。</p> <p>一、介紹溯溪活動 1. 教師介紹溯溪活動。 2. 可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。</p> <p>二、認識溯溪裝備 1. 教師介紹溯溪常見裝備。 2. 教師引導學生討論：尋找不同程度的溯溪活動所需之器材，並列出來與同學們分享。</p> <p>三、了解基本溯溪技巧 教師引導學生分享，從影片或自身經歷中，有用到哪些溯溪技巧。</p> <p>四、綜合活動 教師總結課程內容。</p> <p>五、複習上一節溯溪活動介紹 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。</p> <p>六、溯溪時需注意的事項 教師講述水域安全注意事項，並介紹溯溪時要特別注意的地方。</p> <p>七、不宜溯溪的情況 1. 教師講述不宜溯溪的數種情況。</p>	<p>1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。</p> <p>2. 討論：理解溯溪知識及技巧。</p> <p>3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。</p>	

						<p>2. 教師提醒學生要量力而為，選擇適合自己等級的溯溪路線挑戰。</p> <p>八、綜合活動 教師總結課程內容。</p> <p>九、複習上一節溯溪活動課程 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。</p> <p>十、水域自救方法 1. 教師介紹水域自救的方法。 2. 教師可安排在游泳池操作不同的自救方法。</p> <p>十一、自主體能訓練菜單 1. 教師提醒學生溯溪前要加強自身體能，並示範課本提及之兩種訓練，讓學生能自主訓練。 2. 教師需要注意學生動作是否確實，以免造成運動傷害。</p> <p>十二、綜合活動 1. 教師總結課程內容。 2. 教師可參考課本中提及的各式訓練方式，用以引導學生能於課後自主訓練。 3. 請學生於課後自行安排行程規劃表。</p>		
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	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。	3c-III-2 在身體活動中 表現 各項運動技能，發展個人運動潛能。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	<p>加強划手及打水能力，增加換氣流暢性，表現手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、捷泳大考驗 1. 教師請學生發表過去學習捷泳的經歷，並檢測學生的捷泳時間。 2. 藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技</p> <p>三、捷式抬臂曲肘練習 教師引導學生，在岸上體驗拇指划過身體側邊，手臂高肘回到前方練習： 1. 地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。 2. 曲肘抬高到較高位置，以拇指滑過身體側邊，同時手臂回到前方。</p> <p>四、握球划手練習 教師引導學生限制手掌使用，運用手臂來抓水，注意入水角度，使手肘保持較高位置：</p>	<p>1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2. 討論：討論分項活動如何做的更好。 3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。</p>	

1. 握球以手指入水，形成高肘姿勢。

2. 雙手握球游捷式，保持身體流線型，來回練習。

五、綜合活動
教師帶領學生進行緩和運動。

六、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱身。

七、划手板划手練習
加大水中阻力，動作不正確會導致前進速度變慢，教師引導學生使用正確動作：

1. 入水時手掌與水面成45度角，滑進水裡抓水。
2. 帶著划手板同時感受水中阻力。

八、夾腿浮具游泳練習
不打水，強化划手及換氣動作，同時練習身體平衡，教師引導學生使用正確動作：

1. 腿夾浮具，以捷式划手並換氣游泳。
2. 背部及腹部肌肉要穩定身體，划手要更用力。

九、單手觸壁轉身

1. 教師示範並引導學生使用正確動作。
2. 因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。

十、綜合活動
教師帶領學生進行緩和運動。

十一、熱身活動
教師帶領學生進行伸展熱身。

十二、陸上前滾翻轉身練習

1. 對一般游泳者來說，水中前滾翻因難度高，具挑戰性，可以先在岸上運用中年級學過的前滾翻練習，再至水中練習原地前滾翻。
2. 教師需先行準備：軟墊、套著塑膠袋的長型浮板，並且要持續倒水保持浮板濕潤，以利教學進行。
3. 教師示範並引導學生使用正確動作。

十三、前滾翻轉身
教師引導學生使用正確動作（師生盡量以同性別操作）：

1. 指導者站在學生後方抓學生雙手，將其雙手向後拉扯時，學生身體縮成團。
2. 接著將手臂往上提，學生藉著支撐迴轉身體，再

						<p>將手臂往水面上拉。</p> <p>十四、快速轉身</p> <p>教師引導學生使用正確動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在池壁前2公尺，雙手緊貼身旁，池壁前1公尺，縮下巴，頭下壓，鼻子吐氣同時前翻。 2. 身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。 3. 身體向下轉，腳用力蹬牆，打直身體，速度減緩後開始打水及划手。 <p>十五、進行「捷式水中競速」遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明規則，分組進行遊戲。 2. 比賽後，討論並規定全部學生以單手觸壁轉身或前滾翻轉身再來進行一次比賽。 3. 教師帶領學生進行緩和運動。 <p>十六、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。 2. 請學生於課後設計一份游泳訓練課表。 		
--	--	--	--	--	--	---	--	--