嘉義縣新港鄉古民國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期四年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 健體領域團隊

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(_3_年級和_4_年級) 否□

教材版本	翰林版國小健康與體育 4 上教材		教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	2. 康 3. 控 4. 法的 5. 技 6. 的 7. 能 8. 9. 9. 10 11 12 認 13 14 15 球	介飲戶 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於	生掌握飲食均衡的概念,檢視自己,檢視自己,檢視自己,檢視自己,檢視自己,檢視自己,檢視自己,檢視自己	導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會 引導學生有系統地參與,建構基本的體適 歷程,增加學生自主學習的相關資源。 內身體控制能力。 內身體控制能力。 學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生 對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生 ,奠基良好的運動能力與習慣。 習,襲學生能夠傳的準、讓學生熟悉樂樂棒 學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒

教學進度			學習領域	學習重點			教學重點(學習引導內容及實施			跨領域統整
週次	單元名稱	節數	核心素養	學習表現	學習內 容	學習目標	方式)	評量方式	議題融入	規劃 (無則免)
第一週	單元一飲食	3	健體-E-A2	1a-II-1	Ea-II-1	1. 了解飲食	一、營養大盤點	1. 實作: 能將	【家庭教	
	智慧王		具備探索身	認識身心	食物與	均衡對健康	1. 教師詢問:	六大類食物做	育】	
	活動1飲食		體活動與健	健康基本	營養的	的重要性。	每一種食物含有不同的營養素,食物可	分類。	家E7 表達	
	新概念		康生活問題	概念與意	種類和	2. 願意從日	區分為六大類,分別為蔬菜類、乳品	2. 自評: 檢視	對家庭成員	
			的思考能	義。	需求。	常生活中實	類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、	自己早餐的內	的關心與情	
			力,並透過	1a-II-2	Ea-II-2	行均衡飲	水果類、全穀雜糧類。	容。	感。	
			體驗與實	了解促進	飲食搭	食。	2. 食物大分類: 教師將各類食物的圖貼	3. 問答: 能說	家E12 規劃	
			踐,處理日	健康生活	配、攝取	3. 了解六大	在黑板上,讓學生依照六大類食物作分	出不同食物含	個人與家庭	
			常生活中運	的方法。	量與家	類食物的類	類。	有不同的營養	的生活作	
			動與健康的	2a-II-2	庭飲食	型。	3. 教師統整:	素。	息。	
			問題。	注意健康	型態。	4. 了解六大	(1)蔬菜類:高麗菜、花椰菜、青江菜			
				問題所帶	Ea-II-3	類食物的每	等。			
				來的威脅	飲食選	日攝取量。	(2)乳品類:牛奶、乳酪等。			

1

	子为四五 四儿目	/ F 1/2 1/2 th	(9)二万正山虹、二七 万 仙正 山		
	感與嚴重 擇的影		(3)豆魚蛋肉類:豆乾、魚、雞蛋、豬		
	性。響因				
		食物來源及	(4)油脂與堅果種子類:腰果、杏仁果、		
		功能。	橄欖油等。		
		6. 了解飲食	(5)水果類:番茄、芭樂、蘋果等。		
		均衡對健康	(6)全穀雜糧類:米飯、麵、番薯等。		
			二、六大類食物攝取量		
		7. 願意從日	1. 教師說明:		
		常生活中實			
			及身體活動量而有所不同。		
		食。	(2)兒童時期的飲食攝取量,配合頁面		
		8. 討論家庭			
		1 飲食型態對			
		個人飲食習	(1)有吃早餐嗎?請把早餐的內容寫下		
		慣的影響。	來。		
			(2)把早餐的內容做六大類分類,並將		
			份量寫下。		
			3. 一日飲食攝取量		
			(1)根據早餐的種類與份量,規畫今日		
			的飲食攝取量。		
			(2)教師根據學生書寫的狀況進行統		
			整,說明每天的飲食攝取量不可過量與		
			缺少,在每餐之間需均衡攝取。		
			三、認識營養素		
			1. 教師詢問學生知道下列營養素可從		
			哪些食物攝取嗎?		
			(1)蛋白質:豆類、雞蛋、魚、雞、牛		
			肉、豆腐、牛奶等。		
			(2)維生素、膳食纖維:蔬菜、香蕉、		
			蘋果等。		
			(3)醣類:米飯、玉米、番薯、芋頭等。		
			(4)礦物質:不同食物中都有不同的礦		
			物質,其中牛奶、起司、小魚乾等食物		
			中,含有鈣質。		
			(5)脂質:油類、腰果、杏仁果等。		
			2. 教師說明課本頁面上各種營養素的		
			功能,對身體的益處有哪些。		
			3. 教師統整:		
			(1)要選擇天然、新鮮的食物攝取,才		
			會有豐富的營養素。		
			(2)加工食品容易讓營養素流失,食物		
			以原型食物最佳。		
			(3)堅果類屬於脂質類必須適量攝取,		
Mr. viii ur. N.A. O. J. viii v. C.	1 11 1 2 7 7	4 2 2 2 2 2 2 2	以免造成脂肪過量。	1 4 1 2 4 11 12	امد جد حضر ۳
第二週 單元一飲食 3 健體-E-A2	1a-II-1 Ea-II		1	1. 自評:檢視	【家庭教
智慧王 具備探索身	認識身心 食物具		1	自己的飲食習	
活動2飲食 體活動與健	1			慣。	家E7 表達
生活面面觀 康生活問題				2. 問答: 能說	
的思考能	義。 需求	2. 了解飲	2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。	出體重過重對	的關心與情
力,並透過	1a-II-2 Ea-II	-3 食、運動和	(1)只愛吃肉好嗎?過量對身體會有什	身體的影響。	感。
體驗與實	了解促進 飲食	體重控制的	麼影響?		家E12 規劃
踐,處理日	健康生活 擇的景		(2)不愛吃青菜好嗎?對身體會有什麼		個人與家庭
常生活中運					的生活作
動與健康的	的方法。 쬏因:	(* 10. 服在油油	別音		
	2a-II-2	助於生長發	3. 教師與學生共同討論頁面上的情		息。
問題。			3. 教師與學生共同討論頁面上的情 境,可用食物紅綠燈的概念。		

來的威脅 感與嚴重 性。	不均所造成 食嗎? 的健康問 (2)你愛喝飲料嗎? 題。 (3)你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的 熱量有多少嗎? 4. 教師統整說明:
l l	題。 (3)你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的 熱量有多少嗎?
性。	熱量有多少嗎?
	4 粉師統整說明:
	(1)偏食或挑食會影響生長發育,肥胖
	或發育不良,甚至會生病。
	(2)在吃零食或不健康食品時,記得停
	看聽,
	5. 想想看是嘴饞想吃而已, 還是一定要
	吃。
	二、探討小燦體重過重的原因
	1. 教師詢問學生,食物攝取量與飲食習
	慣會不會受到下列因素影響呢?
	(1)小燦為什麼不愛運動?
	(2)小燦為什麼下課喜歡留在教室,不
	愛去外面活動呢?
	2. 詢問學生,小燦的哪些行為導致體位
	一直增加?
	(1)愛吃零食。
	(2)不愛活動。
	1. 科字生为組 / 萌字生 i
	而其他同學不用呢?
	(2)體重過重對身體造成什麼影響?為
	什麼?
	三、長高長壯好方法
	1. 教師詢問學生該要選擇哪些食物,攝
	取哪些營養素才能使身體長高長壯
	呢?
	2. 請學生想一想:
	(1)吃哪些食物會長肌肉?
	(2)吃哪些食物能幫助骨骼強壯?
	(3)你現在口渴了,有牛奶、水、可樂,
	你會選擇哪一種?為什麼?
	3. 教師提問:
	(1)你覺得生長發育跟運動有關係嗎?
	為什麼?
	(2)每天都有做運動嗎?跟大家分享一
	下。
	(3)你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎?
	(4)每天都幾點睡覺?幾點起床呢?
	四、營養小達人
	请學生根據上述的四種情境,寫出適當
	的答案。
	1. 排便不順, 是缺乏什麼營養素呢?可
	多吃什麼食物幫助排便順暢?
	解答:
	(1)排便不順,可能是缺乏膳食纖維。
	(2)要補充膳食纖維,可選擇蔬菜類、
	水果類食物。
	2. 骨頭脆弱,是缺乏什麼營養素呢?可
	以多吃什麼食物補充鈣質?
	解答:
	(1)骨頭痠牙齒不好,可能是缺乏礦物
	質中的鈣質。
	3

							(2)要補充鈣質,可選擇乳品類、海鮮 等食物。			
							3. 全身無力,應該要補充哪種營養素來 供應身體所需的能量呢?可多吃什麼 食物補充身體所需的能量?			
							解答: (1)全身無力,應該要補充醣類來提供			
							身體所需能量。 (2)要補充醣類,可選擇全穀雜糧類食			
							物。 4. 幫助生長發育的三個要素為:飲食、			
							運動、睡眠。要達成這三個要素,日常 生活需要注意哪些事項呢? 解答:			
							(1)飲食:三餐必須均衡攝取六大類食物。			
							(2)運動:每天運動30 分鐘以上。 (3)每天睡滿 8 小時以上。			
第三週	單元一飲食 智慧王	3	健體-E-A2 具備探索身	1a-II-1 認識身心	Ea-II-1 食物與	1. 知道食物的攝取量會	一、不同年齢階段飲食需求	1. 問答: 能說 出不同階段的	【家庭教育】	
	活動2飲食		體活動與健	健康基本	誉養的	随年紀、性		年齡有不同的		
	生活面面觀		康生活問題	概念與意	種類和	別及活動量		飲食需求。	對家庭成員	
			的思考能	義。	需求。	而有所差	(1)嬰兒時期		的關心與情	
			力,並透過體驗與實	1a-II-2 了解促進	Ea-II-3 飲食選	異。 2. 認識營養	A. 教師提問: a家中有一歲以下的小嬰兒嗎?	自己的生活飲 食習慣。	感。 家 E12 規劃	
			題	健康生活	飲食送 擇的影	2. 磁磁宫食 不均所造成		夜首順。 	豸 E12	
			常生活中運	的方法。	響因素。	的健康問	2教教師根據頁面內容統整嬰兒期發育		的生活作	
			動與健康的	2a-II-2		題。	情況與營養所需。		息。	
			問題。	注意健康		3. 能舉出有	(2)幼兒時期			
				問題所帶		助於生長發				
				來的威脅		育的因素。	a家中有剛學會走路的小孩嗎?			
				感與嚴重 性。			b你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎? 為什麼?			
				111			c你有發現他們自己吃東西,常常吃得			
							滿臉都是食物嗎?為什麼?			
							B. 教師根據頁面內容統整幼兒時期發			
							育情况與營養所需。			
							(3)兒童時期			
							A. 教師提問: a有發現一年級的學生跟六年級學生的			
							身高、體重有所差異嗎?			
							b兒童時期是持續生長發育,飲食要攝			
							取足夠的份量。			
							B. 教師根據頁面內容統整兒童期發育			
							情況與營養所需。			
							(1)青春時期 A. 教師根據頁面內容,統整青春期發育			
							A. 教師依據貝面內容, 統登月登期發月 情況與營養所需。			
							B. 青春期是轉換成大人的重要時期,不			
							可因體型而少吃,造成營養不均的現			
							象。			
							(2) 壯年時期			
							A. 教師根據頁面內容, 統整壯年時期發			
							育情況與營養所需。 B. 壯年時期的女性隨著年齡的增加,骨			
							質也會漸漸流失,造成骨質疏鬆的現			
		1	1	<u> </u>	I	I	貝心盲例例∭大, 边成月貝凱秘的現	1		

第四週	單每活運元一動動	3	健具體康慣身展個發保能-E-良動活以健並特運的 -E-好與的促全認質動潛	Ib認技活健的Ib辨情用技活3b能下本溝技一一識能技康重I-別境的能技I-於,的通能I-健和能維要I-生中健和能I-引表人互。1 康生對護性2 活適康生。2 導基際動	Fbf 類調法 I-3的與方	1. 類 2. 情技 3. 抗認型練緒巧如壓識。習的。何力情,負調,提。緒的適,升	件,3. 在	情作調 5. 使表 6. 情法 7. 調的 8. 出緒、的口用達發境。自適能發壓型情異練向 :解 :面。:對型情異練向 :解 :面。:對 動語 :言 題方 己緒 說心動語	適切表達, 與家人及同	
							7. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗?哪個角色最符合你當時的情緒類型? 8. 教師提問: 你是否認同或不認同那些情緒反應? 9. 教師總結: 情緒類型本身沒有對錯,	情境的解決方 法。 7. 自頭自 調節 動能力。 8. 發表: 能說		

如今的一次是是工程是人民意,不是这些人民意,不是这些人民意,不是这些新年。 工程是有效性的的原因。 一次的一次是工程是人民意,不是这些新年 工程是有效的原因。 是他的原因的原因的原因的原因。 是他的原因的原因的原因。 是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是他们是						能和對方真正的情緒不同,必須從口
证此人的以下,但如此是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个						
大一一気を主題性を入及をする						
2. 任意身的特殊的影響 1. 杜特如我们不同用场旁对方子说我们 的知识是是 2. 我知识自用分类。如果我们不是,哪 2. 我知识自用分类。如果 2. 我们知识自己的是一个 2. 我们知识自己的是一个 4. 我们是是一个 4. 我们是是一个 4. 我们是是一个 5. 我们是是一个 6.						
1. 数如如果的用于水平水上较少。 2. 数如如如果如果的用于水平水上较少。 2. 数如如如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果						會產生誤解。
② 电标准性 电子						三、體會負面情緒的影響
② 电标准性 电子						1. 教師抽籤請同學演示課本情境。
の何心疾を 表検的問題を開発物に、分素の及小者で 本人の問題を必要と 表現的無人が一個質の必然が持ち、 の						
② 上面						
3. 数型成型 1 含一的图像加速检查与合 使用现成为成为效应。						
在国新公民处于 ()						
於國際的政策分及對力 可以應為所有機動能力 司、被應例何學及成果本衛生的論。故 制度是成为所屬的 制度是成为所屬的 表面 是有所屬的 是一、技術問題。此時,一時時到自己而發生的或是 物質是一、技術問題。如此是一個生物。或是 有所數例,可以開始的主導的。或是 有所數例,可以開始的主導的。或是 在一、技術的學。 是一、技術的學。 是一、技術的學。 是一、技術的學。 是一、技術的學。 是一、大學的學。 是一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一 是一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一 是一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、						
 第一個關係的概定表表的經濟 1. 核的時間學成成學未給的進行的: 2. 核的時間學成成學未給的進行 2. 核的時間學成功學 2. 核的時間學成功學 3. 核的報問 是和 2. 不能 2. 核的報酬 3. 核的報問 是和 3. 核的報問 2. 不能 3. 核的報酬 7. 可以 3. 不能 4. 不能 4.						使團體成員產生負面的感受,而團體內
In n						成員對負面感受的認知與回應,會影響
1. 款购場同學完成歷來添應的計論。由 中央教師公司公長自動學了 2. 款助場同學高別也不能的數別 3. 近天也出來。 3. 抗助規則:數別項學高別也不能的數別 3. 近天他出來。 3. 抗助規則:數別項學。在仍言言的感受 3. 如何? 4. 我就解絕的行動 1. 批析疑例: 以前有参加過失率接力 力字。 2. 在 # # # # # # # # # # # # # # # # # #						整個團體的凝聚力及動力。
1. 款购場同學完成歷來添應的計論。由 中央教師公司公長自動學了 2. 款助場同學高別也不能的數別 3. 近天也出來。 3. 抗助規則:數別項學高別也不能的數別 3. 近天他出來。 3. 抗助規則:數別項學。在仍言言的感受 3. 如何? 4. 我就解絕的行動 1. 批析疑例: 以前有参加過失率接力 力字。 2. 在 # # # # # # # # # # # # # # # # # #						四、調適負面情緒的技巧
對美級的三向成果的問題對後如何的 動產且使用整理對一位的該關係 2. 教師展開「聽到建一直的該關係 3. 教師展開「聽到建一直的該」的成長 如何? 4. 教師機建一時時急已亦經人能對正 在月春 在月春 在月春 在月春 在月春 在月春 在月春 在月春						
物產並作用於歷史。 2. 數時間即是該對於古的致勵注 25. 與於國用與因此,內語下的感受 如何? 4. 對似線於一時時台已和在人發資工 內別能可以幫助我們在市路遊玩時差 上少少 五. 解歌傳輸的作動 1. 如何就可以幫助我們在市路遊玩時差 上少少 五. 解歌傳輸的印動 1. 如何就可以幫助我們在市路遊玩時差 2. 是新於國用心場方法 4. 是新於國用心場方法 4. 是新於國用心場方法 2. 是新於國用心場方法 2. 是新於國用心場方法 2. 是新於國用心場在時期 2. 大,雖可願國自衛傳輸的提內。 2. 其即國國用處傳統的提內。 2. 其即國國用處傳統的提內。 2. 其即國國用處傳統的提內 2. 其即國國用處傳統的提內 2. 其即國國用水 是由心提內 3. 同學最后已營致是服政制的發發。 4. 如何就一 4. 如何就一 4. 如何就一 4. 如何就一 5. 我們所是不是一 4. 如何就一 5. 我們所是一 4. 如何就一 5. 我們所是一 5. 我們所是一 6. 我們是一個人就一 6. 我們是一 6. 我們是一個人就一 6. 我們是一 6						
2. 教育時間祭以自身外或自然動物 第一生人學的結果。 3. 教育展開,他所註述他与特言的感受和行。 如何? 4. 故的線然一手時間自己和他人就會是一 內线鄉可以以此我們我面點陶場所是 生力量。 五. 我與機關。以前有多加國之所接力 而?察前如何也? 2. 故於與問:以前有多加國之所接力 而?察前此或因為一方的同意則哪也方法 來應無疑例。完就問題那也方法 我. 我把無法就可以對論 4. 故與經濟、並到問題那是或方法告的 特. 也等明期應與而方法性的對過方法 物. 思考問題與與而有效的對方法 的多數。 2. 表临 有限 可以 可以 由 而 计						
語,進失解的複製企业自由市份感受 如何?						
3. 数却疑问:此约这些正向语言的成受如何? 4. 我的感染:平约有自己如此人缘到正的线验可以谓的表明在面脑间境形在生力等。 五. 接取機能的行動 1. 机砂块设置:以前有参加场头保险力 "吗?当如如均缘器?" 2. 我奶奶或以下你说到哪些方法 采克服失败;你说到那時些方法 采克服失败;你说到那時些方法 "我,我就是相解的人物, 4. 我的完然:到时期的要要将上向情 精力。想到一个成功的一个成功, 对此进程解理。 7. 未健康理查员而精健的技巧 1. 老粉或明媚来去而感动的明过方法 的步骤。 2. 老奶奶明媚来去而感动的明过方法 的步骤。 2. 老奶奶明媚来去而感动的明过方法 他方式可以明确是而给成功 "表现,现有有 "多、同一他」的答案。 3. 同一學者自己智意是被網接到 "他方式可以明确是而给成功。" "我的经历"给了某本的方法,没有哪 "也有对了则明确是而给成为法。没有哪 "也有对了则明确是有自己一个人们是是一个人们是是一个人们是一个人们是一个人们是一个人们是一个人们是一个人						
如何? 4. 我物德特:平均對自己和他人練習正的鼓勵 可以幫助我们在面歐閱境時產 生力量 不 探表情極的行動 1. 我物是問: 以所亦來如過大保養力 均分質 前分析的檢查 [2] 2. 我的社是同: 小奶 所亦來如過大保養力 地方深 放射使用: 小奶 的问受 助利哪些方法 來 克默及 只 你也想到哪些方法 " 表 克默及 只 你也想到哪些方法 " 表 我就是我们是我们是我们是我们哪一个方法 來 克默及 只 你我们看你是我们一个 " 我 " 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我						
 4. 軟部総計・可以等地裁判在高端思捷時差生力等。 五. 軟部機能的作品 五. 軟部機能的作品 3. 被称提問:以前有参加地大隊接力切?等前於的報告方法來表別數是的不法來表別數學方法來表別數是的不法來。 3. 被布大隊兼力就等的主無似於前。所以前途。 4. 教部總計:通到国際時度條約上的所給。 4. 教部總計:通到国際時度條約上的所給。 4. 教部總計 2. 教部總則本身高情緒的建巧。 1. 老部提問本身高情緒的建巧。 1. 老部提問本身高情緒的建巧。 1. 老部提問本身高情緒的環境方於。 2. 老部總同學表, 已營收 成份 的答案。 3. 同學發表, 已營收 成份 的答案。 4. 教部練問學表, 是是成別的認驗。 4. 教部練問學就是依例的認驗。 4. 教部練問學說主, 或問問學學所認為之。可問學按照其本方法思考如何這用在自己的固定上。 6. 教部轉步衛、獨放企和一學便係於、許同學將自己希望是服的釋破為在級條上。後次於金門、老部職機構成條合。由同應。如同學分表所以為於不可,他可能機構成條合。由同應。如同學分表所以為於不可,他可能機構成條合。由同應。如同學分表於不成則可,認查的計算依然,如同學的方式,才能可以和於大致利用的思考。 7. 表師機構的表別可以因為一也,因为以和於大致利用內的思考。 1. 教師總計 自然及集制的方式,才是以問題的方式,才是以關係可以因為一也,要力別以即大致利用內的思考。 1. 教師範疇 可以因為一也,更力引用的表示解決。問題的方式,才能可以知道。也可以知道,因此可以知道,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以						
的故範。可以等助我們在動配回境時產 生力量。 正 模取機構的作動 1. 影響技術。以前常参加過大限凝力 嗎?咨詢如何股份? 2. 實驗提所 小形的同學起到哪些方法 乘魚服失敗?你提到哪些方法? 3. 觀悉大隊接力就學影月並加以對論。 4. 軟飾結結:過過型雖時要無禁止內信 時。思考問題解決的方法並能給行動, 才能送轉歸從。 大, 執實週邊看情輸的提巧 1. 去腳說明潔本頁面情熱的调治方法 的形態。 3. 同學發表 尼 他一想。你答案。 3. 同學發表 自 營 餘 是 服 依 所 強 檢 看 哪 也 不 式 可 以 明 國 方 法 · 通 有 哪 也 不 式 可 以 明 國 人 一 是 · 通 。 商 同 學教服深本方 亦五年 如 何 國 人 一 是 · 通 的 與						如何?
生力量。 五 模取積極的行動 1. 較新展問:以前有參加過失降極力 特別:以前有參加過失降之 2. 執新經問:北西的同學想到哪些方法 東東歐東東東東東東東東東東東東東 東東歐東東東東 東東歐東東東 東東東東 東東東東 東東東 東東東 東東東 東東						4. 教師總結:平時對自己和他人練習正
生力量。 五 模取積極的行動 1. 較新展問:以前有參加過失降極力 特別:以前有參加過失降之 2. 執新經問:北西的同學想到哪些方法 東東歐東東東東東東東東東東東東東 東東歐東東東東 東東歐東東東 東東東東 東東東東 東東東 東東東 東東東 東東						向鼓勵,可以幫助我們在面臨困境時產
正, 我年機的行動 1. 我年與問: 以前有參加過大隊接力 嗎?解前如何練習? 2. 飲物提出的一樣。我們就可能是到哪些方法 來克提及院 "成場的啊比方法? 3. 觀查人隊接力教學別集加以討論。 4. 教物提出。這個問題時果供給上面的情 域,思考問題解決的方法並積極行動。 才能是排除臺。 六、練費調遇負面情檢的我巧 1. 悉物使剛環本員面的機會的領過方法 的多線。 2. 老師等同學發表 1. 想一想。的答案。 3. 同學發表自己管經是服低潮的經驗。 4. 教授疑問: 除了课本的方法,還有哪 些方式可以調適自而接触。 "是有政策是取低潮的經驗。 4. 教授疑問: 除了课本的方法,還有哪 些方式可以调適自而接触。 (5. 教師事學不改與人產、特同 學程與本方法思考如何運用在自己 的因後上。 (6. 裁師事任 一個飲食戶一昼使無紙,按 同學好自己希望是服的權效為在紙條 上,投入城資內、老師隨機和取供統合 出問變。請同學分享與法方法。 7. 教物概括:西對社前或從湖時,這查 的好會信號,轉移注及到到正向事物 上,對人則未到不同。						
1. 教師提問:以前有參加過天條極力 嗎?專所如何報留? 2. 教師提問:小君的同學總到哪些方法 來克服失敗?你還能到哪些方法? 2. 乳聽看大樓和我學影上如此到論。 4. 教師總施:過到因雖時要條持正向情 特.思考的國解決的方法數極所行動, 才能更對勝處。 六、軟實獨應為面情緒的報過方法 的步骤。 2. 老師前同學發表自己曾振兒服依期的總檢。 4. 教師提問:除了課本局看哪 些方式可以到過自面情緒? " 4. 教師是即 除了課本局不同 學方式可以到過自面情緒? " 5. 教師新歌鄉十张點在层版上,請同 學按照課本方法思考如何運用在自己 的周境上。 6. 教師學備一個紙盈和一疊便條紙,請 同學辦自己希望克服的障礙就看紙條 上,報公成內、老師股級期待,過當 的同學辦自己有事免別工而事物 由問題。如果於方法。 7. 教師教徒為相談係念 由問題。如果於方法。 7. 教師教徒所述。 1. 教師學分享解決方法。 6. 教師學大學解決方法。 7. 教師教徒 別鄉不同的思考和解決 同時的方成,才能有效關過。 七、聚力別是的考心及屬 1. 教師可以及明確。						
馬?察前如何聲習? 2 教師提問:小型的同學想到哪些方法						
2. 較終疑問:小東的同學想到哪些方法 表 1. 觀春大縣後內執學部片 建加以前論。 4. 報知總結:過到困難時要保持正向情 續,思學有問題解決的方法,並積極行動, 才能逆轉勝喔。 六、練質剛課來自向情緒的調過方法 的夢嫌。 2. 老鄉諸同學發表, 也一想」的答案。 3. 同學發表自己營經是服低潮的經驗。 4. 教師提問:陪了课本的方法,過程哪 學方式「知期過自由於上,時同 學檢照課本方法思考如何運用在自己 的因是上。 6. 教師學獨一就然和一疊便條紙,結 同學辦自己希望是與的際做寫在紙條 上,投入紙盒門、老師隨機抽取紙條念 由問題,結 出問題,結 是 1. 教師必解子為 是 2. 表 是 3. 可學本人事辦法方法 上,程入紙盒門、老師隨機抽取紙條念 由問題,結 上,如外人數大提到不方法。 7. 教師總結,因對是的各級網絡 是 6. 表 是 6. 是 是 6.						
來克服失致?你選起到哪些方法? 3. 觀看大隊接力較學影片進加以討論。 4. 軟師聽結:通到國際商產保持正向情 賴。思考問題解決的方法法報極行動, 才能選擇隊運。 方: 軟智觀過負面情緒的投巧 1. 老師就明釋本負而情绪的到過方法。 的步骤。 2. 老師禁同學發表 [把一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服抵納的驗驗。 4. 軟師提問:除了課本的方法,選有哪 些方式可以到過負面情绪? 5. 軟師將步驟字可以到過負面情绪? 5. 軟師將步驟字示以也用自自己。 6. 教師率備一個級金和一整使係依,該 同學無限深本方法思考如何遵用在自己。 6. 教師準備一個級金和一整使係依,該 同學學自己希望及配降破落成條係 上,投入纸金內,老師隨機排取紙條念 出問題。就同學分享解決方法。 7. 軟師總統:面對於政人納際,適當 的計發情德、轉移注意力到正向率的 上,和別人斯夫提別不同的思考和解決 問題的方式、才能有效調過。 4. 整列人斯內人斯夫提別不同的思考和解決 問題的方式、才能有效調過。 4. 東州人斯夫提別不同的思考和解決 問題的方式、才能有效調過。 4. 東州人斯夫提別不同的思考和解決 問題的方式、才能有效調過。 4. 東州人斯夫提別不同的思考和解決 問題的方式、才能有效調過。 4. 東州人斯夫提別不同的思考和解決 問題的方式、才能有效調過。 4. 東州人斯夫提別可能的思考和解決						
3. 總看大隊港內教學影片並加以討論。 4. 教師總結:遇到困難時要保持正向情 緒。思考問題解決的方法並積極行動, 才能延轉極望。 六、軟智調適為面情緒的裁巧 1. 老師說同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾越更脈低潮的超驗。 4. 教師提問:除了课本的方法,遇有哪 是少方式可以頭通負面情緒。 5. 教師將房線字卡張贴在黑板上,請同學按照罪本方法,思考如何運用在己 的困境上。 6. 教師序線中等與為在黑板上,請同學務自己奉生夏脈的障礙寫在妖條 上,沒入飲金內、老師隨機抽取纸條念 出問題、請同學分享解決方法。 7. 教師將房。如此能機抽取纸條念 出問題、請同學分享解決方法。 7. 教師傳給一轉移注意力到正向事物 上,如外人斯夫找到不同的思考中解決 問題的方式,才能有效調適。 七、聚力別型的分及應 1. 教師結婚之成應 1. 教師結婚之成應 1. 教師結婚之成應 1. 教師結婚之成應 1. 教師結婚之或是						
4. 軟師總結:過到因難時要保持正向情 緒,思考問題與形成方法並積極行動, 才能逆轉聯煙。 六、 練習調過負面情報的 1. 老師說明譯本負面情緒的閱過方法 的步驟。 2. 老師請同學發表「想一起」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的超驗。 4. 軟師提問:除了讓來的方法,還有哪 些方式可以期通自面情緒? 5. 軟師解查於不思考如何運用在自己 的因是上。 6. 軟師準備一個低金和一養便條紙,請 同學將自己希望克服的障礙寫在紙條 上,報入紙盒內,老師隨機抽取紙條念 出問題,據於意方到正向事物 上,如八紙盒內,老師隨機抽取法。 7. 軟師總結:面對社的低潮時,適當 的肝發情緒,轉移注意为到正向事物 上,如列來更找到不同的思考和解決 問題的方式,才能有效調達。 七、 壓力引起的旁 及應 1. 軟師請同學以廣播創的方式呈現譯						
緣,思考問題解決的方法並積極行動, 才能逆轉勝墜。 一大、軟質閱讀查頁面情緒的提巧 1. 老師說明課本負面情緒的調適方法 的步驟。 2. 老師前同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己管 經克服仍接驗。 4. 教師報門:除了课本的方法,透過 些方式可以調適負面情緒? 些方式可以調適負面情緒? 多數關係。 4. 教師學所是一樣 一個級盒和一量便條紙,請 同學辦歷名一個級盒和一量便條紙,請 同學辦自己希望克服的障礙寫在紙條 上,投入低盆內、老師隨機抽取紙條念 出問題。前學今事與決方法。 7. 教師總結:轉對注所或低漸時,適當 的針發情緒,轉程這為到正有事物 上,極別人聊天我到一面的思考和解決 問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
才能逆轉勝喔。 六、餘 智調負 面情緒的技巧 1. 老師說明課長自由情緒的調適方法 的少鄰。 2. 老師訪問學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己資趣克服低潮的經驗。 4. 教師提問:於了課本的方法,還有哪 些方式可以調負面情緒的 學校照課本方法思考如何運用在自己 的困境上。 6. 教師準備。個數金和一昼便條紙、請 同學樂自己希望克服的障礙落在紙條 上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念 出問題、結同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當 的抒發情緒,轉移注意力正而事物 上,和別人聊天我到不同的思考和解決 問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請问答以反應						4. 教師總結: 遇到困難時要保持正向情
二、本師說明課本員面情緒的技巧 1. 老師說明課本員面情緒的調適方法的理 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問:修了課本的方法,選有哪 些方式可以調適員面情緒? 5. 教師蔣步驟字卡張貼在黑板上,請同 學按照本方法思考如何運用在自己 的组設上。 6. 教師專倡一個賦金和一昼便條紙,請 同學解傳一個賦金和一昼便條紙,請 同學解傳一個賦金和一邊便條紙,係 上,投入紙金和一是便條紙,係 出問題,請同學分享解決方法。 出問題,請同學分享解決方法。 "也,數是就是五人生,過當 的科替情緒,轉發注意力見正向事物 上、和別人聊天找到不同的思考和解決 問題的方式,才能有放調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請问學以廣播劇的方式呈現課						緒,思考問題解決的方法並積極行動,
二、本師說明課本員面情緒的技巧 1. 老師說明課本員面情緒的調適方法的理 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問:修了課本的方法,選有哪 些方式可以調適員面情緒? 5. 教師蔣步驟字卡張貼在黑板上,請同 學按照本方法思考如何運用在自己 的组設上。 6. 教師專倡一個賦金和一昼便條紙,請 同學解傳一個賦金和一昼便條紙,請 同學解傳一個賦金和一邊便條紙,係 上,投入紙金和一是便條紙,係 出問題,請同學分享解決方法。 出問題,請同學分享解決方法。 "也,數是就是五人生,過當 的科替情緒,轉發注意力見正向事物 上、和別人聊天找到不同的思考和解決 問題的方式,才能有放調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請问學以廣播劇的方式呈現課						才能逆轉勝喔。
1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步骤。 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問:除了課本的方法,還有哪些方式可以調適負面情緒? 5. 教師將步驟字卡張站在黑板上,請同學按照課本方法思考如何運用在自己的周境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低稱。適當的抒發情緒、轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能看效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
的步骤。 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾起克服低潮的超驗。 4. 教師提問:除了課本的方法,還有哪些方式可以調適負面情緒? 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上,詩同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師學備一個紙盒和一疊便係紙、請同學將自己者如意克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或後滿時,適當的打發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
2. 老師詩同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問:除了課本的方法,選有哪些方式可以調適負面情緒? 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上,請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入纸盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折威人滿時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問:除了课本的方法,還有哪些方式可以調適負面情緒? 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上,請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學影自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低ņ時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適 七、壓力引起的每心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
4. 教師提問:除了課本的方法,還有哪些方式可以調適負面情緒? 5. 教師將步驟字卡張站在黑板上,請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解法方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓引引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
些方式可以調適負面情緒? 5. 教師將步驟字卡張贴在黑板上,請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上,請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:而對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙、請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對移注意力到正向事物的介養情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						學按照課本方法思考如何運用在自己
同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						的困境上。
同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上,投入紙盒內,老師隨機抽取紙條念出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙,請
上,投入纸盒內,老師隨機抽取紙條念 出問題,請同學分享解決方法。 7.教師總結:面對挫折或低潮時,適當 的抒發情緒,轉移注意力到正向事物 上,和別人聊天找到不同的思考和解決 問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1.教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
出問題,請同學分享解決方法。 7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
7. 教師總結:面對挫折或低潮時,適當的抒發情緒,轉移注意力到正向事物上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
的抒發情緒,轉移注意力到正向事物 上,和別人聊天找到不同的思考和解決 問題的方式,才能有效調適。 七、壓力引起的身心反應 1.教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
上,和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式,才能有效調適。 七、 壓力引起的身心反應 1.教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
問題的方式,才能有效調適。 七、 壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
七、壓力引起的身心反應1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						
1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						問題的方式,才能有效調適。
1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課						七、壓力引起的身心反應
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1						
6	L	<u> </u>	1	ı I	I	

	第五型 本人工の報 3 株式 一日								2. 教師提問:比賽時,情境中的同學們			
2.	2. 当年後の日本部の中で作用を使用しています。											
# A 工												
「中央の主要 1 日本の主要 1 日	本の主要 1.											
	東京											
第二次	株育の政党外化型の政党、不可要な言う。											
第三次	第五四 集元二級等 3 被带子引 30·11-1											
京正規	からなどの必要が多。											
■ 本の									教師介紹提升抗壓力的技巧,並請同學			
東北二級原	# 20								分享自己的抗壓方法。			
表示型 平元一枚数 3 体健 E A か 1 1 1 1 1 1 1 1 1	第五型 每七二級所 3 使便于41 添出工 2 次级设计 2 个 4 处于 2 次级设计 2								7. 教師介紹提升抗壓力的技巧,並請同			
新生型 華充二次等 3 使能于41 30-11-1 异流长的 2	 第五項 草元二次形 3 模型								學分享自己的抗壓方法。			
東京	新立世 東元一快等 3 機能平利 3bmll-1								8. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運			
東京	新立世 東元一快等 3 機能平利 3bmll-1								動,練習放鬆技巧。			
特殊技術文字表演用并被自己培育及 大学 大	株成用用文字在個月凝結日之樂會故 人工有單成在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的壓力 人工有限在的压力 人工有限在的压力 人工有限在的压力 人工有限在的压力 人工有限在的压力 人工有限在的压力 人工有限在的工作 人工有限在 人工有限在 人工有限 人工有证 人								9. 教師請同學製作輕鬆小卡,當有壓力			
要元一典称 3 映像于二1												
□ 大き 一	A、丁酢産長物産力 1、市地田の関ウ側が開発文文令 2、村野町駅 2 日本 2											
1.	1. 主知调问学经调求文文字。 2. 教物知识上法所由的基层事件特殊 为金产是是及原则 医电通皮膜后外线的 杂杂形形 化键人程度加度的 计								A WORD IS MOVED TO SELVE			
2. 数据证明	2. 杜師報用: 生活中 面露的海洋中游游 旅舍產生養及底極 如是後面面的 海中沒有面或長。								八、了解成長的壓力			
第一章 生態 大 () () () () () () () () () (1. 老師請同學朗誦課文文章。			
第五選 東京二世 東京二世 東京三世 東京三世 東京	無常性 () () () () () () () () () (2. 教師說明: 生活中面臨壓力事件時雖			
第四度	無信用								然會產生壓力反應,但適度的壓力能夠			
第五選 單元二族樂 3 (在體-U-A1) [Fa-II-I] 自我懷	第五項 單元二條樂 3 模應學 E-AI 3b-II-I 持負債											
第五週 早元二族聚 3 候幣-E-AI 男優良好身 20-B 與電化 20-B 與壓化 20-B 20-B 20-B 20-B 20-B 20-B 20-B 20-B	事件及自我表示。											
第五週 單元一供賴 3 (被理下AI) (3b—II—I)	第五項 單元二級無 3 (旋體-F-AI) 3.0-11-1											
第五週 早元二供縣 3 使禮-E-AI 3b-11-1 自我價	第五週 早元二級縣 3 機體 E-AL 具機系對身 建造與核 1 1. 接來自己的意志力和感愛力,不成的自我。 1. 發表:曾經 有一天 是機系對身 體活物與 2 2. 提升自我 1 1. 投來自我 2 2. 提升自我 2 2. 推断转用平分子心理感 2 2. 推断转用平分表上的影响 6 2. 推断转用平分表上的影响 第 2 2. 推断转用平分表上的影响 第 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2											
第五選 平元二炔羰 3 使權-E-Al 3b-II-1 Fa-II-1	第五週 單元二映樂 3 使第一E-Al 3b-11-1											
第五選 單元二換樂 每一天 沒機的子 沒 放榜 一	第五週 單元一快樂 每											
第五國 平元一快樂 每一天 投稿表好身 提過模仿 投稿表好身 提過模仿 投稿表好身 投稿表好的 投稿表好的 投稿表好的 投稿表价的 发展推翻的方式呈现器 投稿表价的 发展推翻的方式呈现器 投稿表价, 上表的清的平分之现成 大的设备, 投稿表价, 大的设备, 投稿表价, 大的设备, 投稿表价, 上的助路, 结果是最为的问题, 上的助路, 技术的企业表现实现的企业表现实现的。 上述的数, 设施, 投稿表价, 投稿表价, 投稿表价, 上述的数, 设施, 投稿表价, 投稿表价, 上述的数, 设施, 投稿表价, 大的企业表现实现的。 上述的数, 设施, 上述的数, 设施, 投稿表价, 上述的数, 设施, 上述的数, 设施, 上述的数, 设施, 上述的, 大的企业表现实现的。 上述的数, 设施, 上述的, 大的企业, 上述的, 上述的, 大的企业, 上述的, 上述的, 大的企业, 上述的, 上述的。 上述的, 上述	第五選 單元一供樂 每天 1. 接受自己 1. 接受自己 1. 接受自己 1. 接受自己 1. 接受自己 1. 接交自己的面對未來的挑戰。 1. 接來 1. 在 1.											
第五週 平元·供樂 3 使整下A1 自我價 1. 接受自己 的獨特性。 2. 提升自我 增置 1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我 增置 2. 提升自我 增加的原始。 2. 提升自我 价值。 3. 體自有 4. 表的自 数别通技 能。 4. 表的简唱 佩人特育, 發展運動與保健的潛能。 5. 数部的學子中心理感 受。 5. 数部的每個人發下一張 M 白紙 "請 同學在自紙上隨意畫下四個直程分別 為 0. 1. 1. 1. 2. 1. 2. 2. 数部請同學發表「想一起」的問題答案。 4. 数部請同學發表「想一起」的問題答案。 5. 数部的每個人發下一張 M 白紙 "請 同學在自紙上隨意畫下四個直程分別 為 0. 1. 1. 1. 2. 1. 2. 2. 数部 1. 2. 2. 数部 1. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	第五選 等元上供無 4											
每一天 活動 2 明日 之星	每一天 活動呈明日 之是 類性的學 一樣的學 一樣的學 一樣的學 一樣的學 一樣的學 一樣的學 一樣的學 一樣	放一四	m 11- W	0	/ b 52 b T 1 1	01 11 1	D 11 1	1 1 4 4 4		1 * + • 4 =	V a ver teraka	
一次	活動 2 明日 之星 報應 養本的自	第五週		3								
是星 原生活的習 順,以促進 身心健全發 展,推認識 個人特質,發展運動與 保健的潛 能。	及星 康生活的習 慣,以促進分 我調適技 能。					1						
價,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。 3. 體會自我 實現的感 受。 3. 教師提問:曾經有過和小網一樣感受 的請譽手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答 案。 5. 教師給每個人發下一張 AI 白紙,請 同學在自紙上隨意畫下四個直經分別 為 0. 1 cm · 0. 5 cm · 1 cm · 2 cm 的國思。 6. 老師抽嚴請同學給定來展示他白紙 上的點、請離他最遠的同學統定來展示他白紙 上的點、請離他最遠的同學從他的位置 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直便大小的字體大小寫在點 的分達。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	情、以促進 身心健全發 展、並認識 個人特質, 發展運動與 保住的潛 能。 3. 體會自我 更。 3. 體會自我 實現的感 受。 3. 散師接問:曾經有過和小網一樣感受 的請擊手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答 案。 5. 教師給每個人發下一張 M 白紙、請 問同學在白紙上隨意畫下四個直種分別 為 0. 1 cm × 0. 5 cm × 1 cm × 2 cm 的問點。 6. 老師抽簽請同學站起來展示他白紙置 上的點·請離他最近的同學此他白版置 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性·按照點直侵大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請達方的同學再次判讀展示同學的 自然、含出內容並提出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的含漫同學企出機 於子。完成 夢想地圖活 動。 5. 學習 單:自 查像。 一十年後自己 的樣子。 7. 教師請同學依照自認缺點的歷 他·按照為直侵大小的字體大小寫在點 的樣子。 7. 教養地圖活 動。 9. 请坐在展示同學的含過同學企出來 表現。 2. 教師請內學站是來展示他的恢复 第一十年後自己 的樣子。 7. 教養地圖活 動。 9. 请坐在展示同學的含過同學企出來 表現。 5. 學習 單:自 查像。 一十年後自己 的樣子。 7. 養態地圖活 動。 9. 請坐在展示同學的含過同學企出來 表現。 5. 學問學自己 的樣子。 7. 養態地圖活 動。 9. 請坐在展示同學的含過同學企出來 表現。 2. 教師請用學不可解。 一十年後自己 的樣子。 7. 養態地圖活 動。 9. 請坐在展示同學的含過用學企出來 表現。 2. 教師對映點的看法。 9. 请是不同學的含過用學企出來 表現。 2. 教師對於數點的看法。 9. 请是不同學的含過日學企出來		1									
曹現的感 受。	實現的感 是,越端號 個人特質,發展運動與保健的潛能。 (在) 在) 在		之星				的原則。					
受。 受。 受。	展、並認識個人特質、發展運動與係健的潛能。				慣,以促進			3. 體會自				
個人特質,發展運動與保健的潛能。 3. 數師提問:曾經有過和小網一樣感受的請舉手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的問題。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最適的同學此也的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 3. 圖畫:畫出 能力。 自己專愛的事物。 4. 發表:典範文人物的相關 計論。 5. 學習單:自畫像。 6. 發表:想像 二十年後自己的樣子。 7. 纸筆:完成夢想地圖活動。 5. 《聲記》	個人特質,發展運動與保健的潛能。 3. 關書:畫出 自己喜愛的事物。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 4. 教師給每個人發下一樣 Ad 白紙,請問學在白紙上隨意實下四個直徑分別為 0. 1 cm 0. 5 cm 1 cm 2 cm 的問題。6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看持漢嗎?7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的參達。8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙,念出內客並說出對缺點的看法。9. 请坐在展示同學的會達同學念出展示白紙的內容,並就出對缺點的看法。9. 请坐在展示同學的专達同學念出展示白紙的內容,並就出對缺點的看法。				身心健全發	能。		實現的感	₫ 2. 教師請扮演小嫻的同學分享心理感	表現?有何影	涯E6 覺察	
發展運動與保健的潛能。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請同學在白紙上隨意畫下四個直經分別為 0.1 cm、0.5 cm、1 cm、2 cm 的圖點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請該方的同學再次判讀展示同學的	的請舉手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答 案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請 同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別 為 0. 1 cm × 0. 5 cm × 1 cm × 2 cm 的 國點。 6. 老師抽藏請同學站起來展示他白紙 上的點,請離他最遠的同學學從她位 医 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 指清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請該方的同學再次判讀展示同學的 台紙、念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁边門學為出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁边門學念出展 新。				展,並認識			受 。	受。	響?	個人的優勢	
發展運動與保健的潛能。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請同學在白紙上隨意畫下四個直經分別為 0.1 cm、0.5 cm、1 cm、2 cm 的圖點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請該方的同學再次判讀展示同學的	的請舉手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答 案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請 同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別 為 0. 1 cm × 0. 5 cm × 1 cm × 2 cm 的 國點。 6. 老師抽藏請同學站起來展示他白紙 上的點,請離他最遠的同學學從她位 医 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 指清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請該方的同學再次判讀展示同學的 台紙、念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁边門學為出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁边門學念出展 新。				個人特質,				3. 教師提問: 曾經有過和小嫻一樣感受	3. 圖畫:畫出	能力。	
保健的潛能。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請同學在白紙上隨意畫下四個直種分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圖點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直學大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	保健的潛能。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙、				發展運動與				的請舉手。	自己喜爱的事		
策。	 第。 第。 5、教師給每個人發下一張 A4 白紙、請問學在白紙上隨意 1 Cm (0.5 cm、1 cm、2 cm 的園點) 為 0.1 cm、0.5 cm、1 cm、2 cm 的園點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7、教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的自紙、念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示自學的自紙、念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示同學的方邊同學念出展示自學的方邊同學念出展示自學的有過一學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方邊可學念出展示自學的方法可學的自然,然此可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以								4. 教師請同學發表「想一想」的問題答			
5. 教師給每個人發下一張 A4 白纸,請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0. 1 cm、0. 5 cm、1 cm、2 cm 的圖點。6. 老師抽籤請同學站起來展示他白纸上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎?7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙,請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0. 1 cm、0. cm 1 cm、2 cm 的國點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示自紙的內容,並說出對缺點的看法。								_			
同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別 為 0. 1 cm、0. 5 cm、1 cm、2 cm 的圓點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙 上的點,請離他最遠的同學從他的位置 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的園點。 6.老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7.教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8.請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙,也因內容並說出對缺點的看法。 9.請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容,並說出對缺點的看法。											
為 0. 1cm、 0. 5cm、1cm、2cm 的圓點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙 畫像。 6. 發表:想像 1出展示同學所畫的四個點在哪?看 4 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 6. 發表:想像 2 二十年後自己 6 的樣子。 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 4 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 6 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 數。	為 0. 1cm、0. 5cm、1cm、2cm 的圖點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 6. 数 1											
6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 畫像。 6. 發表:想像 二十年後自己的樣子。 7. 纸筆:完成 夢想地圖活動。	6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點,請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的勞過同學。也圖活動。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示自紙的內容,並說出對缺點的看法。									-		
上的點,請離他最遠的同學從他的位置 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	上的點,請離他最遠的同學從他的位置 指出展示同學所畫的四個點在哪?看 得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。											
指出展示同學所畫的四個點在哪?看 得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	指出展示同學所畫的四個點在哪?看得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容,並說出對缺點的看法。									-		
得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	得清楚嗎? 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的自紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示自紙的內容,並說出對缺點的看法。											
7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重 性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容,並說出對缺點的看法。											
性,按照點直徑大小的字體大小寫在點 的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	性,按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8.請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9.請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容,並說出對缺點的看法。											
的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。											
8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的	8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的 白紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。									-		
	自紙,念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。									動。		
白紙,念出內容並說出對缺點的看法。	9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展 示白紙的內容,並說出對缺點的看法。											
	示白紙的內容,並說出對缺點的看法。		I						白紙,念出內容並說出對缺點的看法。			
9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展							1					
	10 四上1-116-中 五116日土柳11								9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展			
10 中上1-1116中	10. 現在把白紙翻面,畫上你最喜歡的											

			I	ı			· .		l I	
							事物。			
							11. 教師總結: 畫在白紙上的大大小小			
							的點就像自身的缺點,自己最清楚位			
							置,和你關係遠的人往往看不到小缺			
							點,和你靠近才會顯現。你所認為的大			
							缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認			
							清與接受自己的不完美,才能自我肯			
							定。			
							12. 將白紙翻面,讓黑點留在背後,白			
							紙最重要的功能是讓你寫出或畫出你			
							想要表達的東西,著眼在美好的事物			
							上。			
							一 二、學習典範人物			
							1.請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。			
							2. 教師播放關於郭婞淳生平的相關影			
							片。			
							3. 教師帶領同學討論課本內頁的問題。			
							4. 教師鄉結:郭婞淳值得學習之處,在			
							於她沒有因為「獨特性」而放棄努力,			
							反而在與別人不同的道路上開展人			
							生,提升自我價值,並找到自己的舞台。			
							三、接受獨一無二的自己			
							1. 教師請同學畫出想成為的自己,並在			
							背面寫上自我介紹。			
							2. 教師總結:「和別人不同」會使我們			
							在班級中感到不安,可是隨著年齡增長			
							會接觸更多不同類別的人,慢慢會理解			
							「和別人不同」才是常態。不要害怕獨			
							特性,因為獨特性才能使你成為獨一無			
							二的自己。			
							四、體會自我實現			
							1. 同學上臺發表「二十年後的我」自畫			
							像與自我介紹。			
							2. 教師說明:理想的「二十年後的自己」			
							也許很難想像,需要不斷地透過認識自			
							己及探索周遭的環境去創造,就像同一			
							個主題,每個人畫出來的都不同,但完			
							成後大家可以看到彼此的作品。			
							3. 完成課本中的「夢想地圖」。			
							4. 同學分享自己的夢想地圖。			
							4. 內字分字自己的多思地圖。 5. 教師說明:理想中的自己和現在的自			
							□ 3. 教師就明·瑾恕平的自己和现在的自 □ 己中間所留的空白,就是我們所要努力			
							完成的拼圖,我們必須知道這塊拼圖是			
							什麼,也許是知識、技能、學歷、金			
							錢,找到拼圖並且放置在自己的地			
							圖上,才能一步步看到未來自己的完整			
p.tr	m - 11	0) L DJ	01 77 0	D1 11 0	1	樣貌喔。	1 76 2	₩	
第六週	單元二快樂	3	健體-E-A1	3b-II-2	Fb-II-2	1. 了解家庭	一、體會自我實現	1. 發表: 說出	【家庭教	
	每一天		具備良好身	能於引導	與家人	對自己的重		家人對我付出	育】	
	活動3我愛		體活動與健	下,表現基		要性。	2. 教師提問:有沒有去過同學的家裡?	的行動。	家 E4 覺察	
	我的家		康生活的習	本的人際	良好溝	2. 學習良好		2. 問答: 能說		
			慣,以促進		通與相	的家庭溝	比較喜歡哪個家?	出與家人溝通		
			身心健全發	技能。	處的技	通。	3. 教師提問:家和房屋有什麼不同?溫	時的步驟。	與家人及同	
			展,並認識	3b-II-3	巧。	3. 演練家庭		3. 演練: 能以		
			個人特質,	運用基本		溝通技巧。	4. 教師總結:家和房屋最大的不同就	良好溝通步驟	動。	
	<u> </u>		發展運動與	的生活技		4. 以語言和	是:家有人與人之間的情感連結。我的	演練與家人溝	家 E5 了解	
-	•	•						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

新小的で、 (1) 時代の (1) 日本の日本人 (2) 自然の日本の本人を本人を大田の日本人 (2) 自然の日本の本人を本人を大田の日本人 (2) 自然の日本の本人を本人を大田の日本人 (2) 自然の日本の本人 (2) 自然の日本の本人を日本の本人を日本の本人 (2) 自然の日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本人を日本の本の本人を日本の主体を日本の主体の本の主体を日本の主体を日本の主体を日本の主体を日本の主体を日本の主体を日本の主体を日本の主体を日本の主	但由从班	处,田庭丁	行動表達對	家人是專屬於我的,所以我的家也是獨	温奶井虹.	家庭中各種
表現 (2) 当日 (2) 当日 (2) 以		1	l l			
章・ (2) 日 - 白田 東 - 人東 - 大田 - 大	能。	1				
 ② (大阪野家人の付前走行命? 我就是这些自由者有作趣事? 有法定处自由者有作趣事? 有法定处自由者有形理事? 有法定处自由者有形理事? 有法定处自由者有形理事? 有关心。全人是有关。一个一次有所是是判断。基本类型、各类的的现在是对的。是是不是有关的处理的。是不是有关。这个人们的是一个一个人们的是一个一个公司,是是一个人们的是一个一个公司,是是一个人们的是一个一个公司,是是一个人们的对于一个人们的是一个人们的对于一个人们的对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对对		情境	l l			
 (息 物理所用: 深入 海豚 介付 2 月 年 7 日						
常見性的信息所作類等で、			量。	(2)我對家人的付出是什麼?	5. 問卷調查:	其他親屬
表述研究				6. 教師提問:家人為你付出了什麼?沒	根據自己實際	等)。
展の機能 (東京 日本				有這些付出會有什麼影響?	的狀況回答問	家E7 表達
展の機能 (東京 日本				7. 請同學分享。	卷並評量結	對家庭成員
(公民在作)、故意、安全、政策等。 (公民在作)、故意、生高原及的物质。 (公民性)、						
原本概念 (2. 生物物の対域性の対象性の関係 (2. 生物物の対域性の対象性の関係 (2. 生物の数性の関係 (2. 生物の数性の関係 (2. 生物の数性の関係 (2. 生物の数性の関係 (2. 生物の数性の関係 (2. 生物の数性の (2. 生物の数性 (2. 生物) (2. 生物) (2. 生物) (2. 生物的数性 (2. 生物) (3. 生物) (3. 生物) (3. 生物) (3. 生物) (4. 生物) (·
多種數表。 動物與其亦或取入之間的成於一位聯及 的物理其亦或取入之間的成於一位聯及 的物理其亦或取入之間的成於一位聯及 學性而已理想的家庭主意。大陸機需等 的機械展。 二、費用最好研究處達施,在機構等 的數學及研究所不動的結果所是。 二、費用最好研究處達施 1. 使用的的物理可分的相應與不能和 的家是是有一個。 2. 使用的的物理不同的。 2. 使用的的物理不同的。 3. 被例如,是可以表现的。 3. 使用的表现是他, 4. 使用的。 3. 使用的表现是他, 4. 使用的。 4. 使用的。 5. 使用的。 5. 使用的。 5. 使用的。 6.						
 3. 村が南地が北京村の北京 (200万) (200						
的物質呈示或家人工物的成份。但那是 是在不可属于物。只有你及人用努力 發达自己理想的实现是通過。 1. 數如為兩個內學分析物如與和一 發胡病。實示深本的清壓物學。 沒似,如為內國學人們學。身 的需求其件便?寫的自即發什麼? 發化,每如的國際人在戶間,是由,在如此即則。 4. 教師與問:是由,在如此即則。 4. 教師與問:是由,在如此即則。 4. 教師與問:是由,在如此即則。 4. 教師與問:是由,或如此即則。 4. 教師以問。上也的实施達是,如應在 產生推構成的的經驗,沒如的關鍵 是什麼? 5. 教師與配。在一個家庭中,每個人都 有自己的家本。經過是他的家庭漢意 與同分實態中、非處在原因自我是他的 同時,但認動而其其他家人的需求。 三、教育與國學士、非企業成員自我是他 同時,但認動而其其他家人的應求。 (1) 我認及 (家人、)海達(事情)。 (1) 外面經濟水經理學所的學問題 情趣。 (3) 对婚如的用滿通步順解決及合配所 物深的自己。 3. 外面經過戶學的問題 情趣。 (3) 对婚如的用滿通步順解決及合配所 物深的自己。 3. 外面經過戶學的問題 情趣。 (3) 对婚如的用滿通步順解決及合配所 物深的自己。 3. 外面經有用國際經過過程是所 是一個。 (3) 对婚如何用滿通步順解決及合配所 物深的自己。 (3) 对婚如何用滿通步順解決及心 (4) 就如此如此是是人 (4) 我就是一個。 (5) 我們就是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (7) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們就可以是一個。 (6) 我們可以是一個。 (6) 我們可以是一個, (7) 我們可以是一個。 (7) 我們可以是一個。 (8) 我				1		
場所可屬於於 汉布尔安人共同努力						
 审查						
的影響感。 1. 數學屬數學 1. 數學屬數學 2. 數學與數學 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數學與 2. 數						
二、學習及新的處應選進 1. 我的解如但問答公內,供於一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個						
1. 数约公局他们学分别分泌之治漏和。 治癌病。深不显为的混合性。 2. 数约获用,他的需求关于理?着 的家求是什麽?高强小强如何或是自己的需求? 3. 数约据,是如此或明。 4. 数约投附,是否有顾及人表达自己的 考生温霜或动的经验。 5. 数约规则,是为有顾及人表达自己的 考生温霜或动的经验。 2. 数约规则,是一个公司,我们还是一个公司,我们是一个公司,我们还是一个公司,我们是一个公司,我们是一个公司,我们是一个公司,我们是一个公司,我们是一个公司,我们是一个公司,我们是一个公司,我们是一个一个人,我们是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个						
發稱病: 法不課本的漢語情境。 2. 教師問門: 法他的家来是什麽? 希希的家果是什麽? 我他的你就是不像? 我他的你就是什麽? 我他的你们,我们就是不像? 2. 教師解析,我們的問題是什麽? 3. 教師解析: 是好的說服等過,少期寫在 我被被照刊: 是否 教教 未入 连卷二色的 需求主演通成功的結經會,流功的問題 是什麽? 5. 教師解析: 在一個家庭中,我個人都 有自己的需求。這個良好的發展滿通並 共同分於實施中才能在滿沒 包或需求的 问時,也認助消发之体容不的需求。 - ************************************						
2. 数新提問:小強的意意是什麼?看影的家果是什麼? 最後小學的家庭,但是的國家是? 3. 教師斯 良好的家庭,建选上次學的 4. 教師提問:是否有意本人表達自己的 富米五萬進及的的經驗,完成的關鍵 是什麼? 5. 教師總持:在一個家庭中,每個人都 有自己的家本,這級是計例家庭課題進 共同分號青年:我庭海是自教家庭的 同時,也認知為及其他家人所愈來。 正、教實家康邁捷行 1. 教師提問:有什麼家是那家人清達 發不如此何間口?如何問口?如何間口?如何問口?如何問口?如何問口?如何可 (2)外姐提寫決定從從哪位同學的問題 情況。 (3)對論如何用藻通少關於決定從從哪位同學的問題 情況。 (3)對論如何用藻通少關於決定從從哪位同學的問題 情況。 (3)對論如何用藻通少關於決定從從哪位同學的問題 情況。 (3)對論如何用為情數的源域技巧淨示。 4. 教師獨小面處 婚檢遊起來發表的形 消角色的想於與立場。 5. 教師總計學是一樣。 1. 教師獨小面處 婚檢遊起來發表的所 消角色的想於與立場。 5. 教師總計學或海達。 1. 教師獨計學或海達。 2. 教師語或學是一樣。 3. 外鄉經計學或海達。 2. 教師獨計學或海達是的同時也為定 對方要求,才應有效經過來認。 四、我的實驗可能可能必須 如,我們也實際有效經過來認。 四、我的實驗可能可以應述,必須 是歷報的的情感是學的可能也為定 對方要求,才應有效經過來認。 四、我的實驗可能是一樣。						
的需求是什麼?妈妈的問題是什麼? 最後小強如何滿足自己的需求? 3. 教師所以此行主量現、並如以照明 4. 教師提供是否如實外表達自己的 需求無漢國後功的經驗之為功的關鍵 是什麼? 5. 教師聽述在一個家庭中,每個人都 有自己的需求。這過是好的家庭透過, 英國人人類 有自己的需求。這過是好的家庭透過 其際及人的需求 三、軟體發展遭捷巧 1. 教師提供了有什麼生來拍應家人滿適 衛不如如何問口。如何使順來應透過 接巧來表達處來? 2. 教師獨同學本与人一個進行討論: (1)來整理(家人)滿境(壽格) (2)小數經與(家人)滿境(壽格) (3)对論如何用湯過多類決及分配所 粉凍的商品。 3. 小類進行問題情疑的憑述是好廣示。 4. 教師獨內經過去與所決及分配所 粉凍的商品。 5. 教師獨內經過去與所決 演角色的思於原立場。 5. 教師獨心是有自己原來的问题。 5. 教師獨心是有自己原來的问题。 4. 受察本一為是自己原來的问题。 5. 教師獨心是與						
遊戲小遊如何為是自己的需求? 3. 歌師解「良好的家庭溝通」少额寫在 黑板或以平至距,是加以说明。 4. 歌師提問,是否或歐家人先達自己的 需求進滿遊成的的驗驗 反為的問題 是什麽? 5. 歌師總結:在一個家庭中,每個人都 有自己的需求。這過良好的家庭溝通並 共同內營業所由,并他在滿足自我需求的 同問時,也認為成異是你求人為需求。 正、轉置家庭溝通提巧 1. 歌師提問,每什麼需求想與家人滿遊 卻不知如何開口分如何使用家庭溝通 提巧專表達需求? 2. 歌師鳴同學小5人一無進行討論: (1)我想成「家人」溝通《家人」溝通《等人」溝通《等人」。 (2)小姐與實際所與一個, 情趣。 (3)站論如何用藻通少鄉解決及分配所 扮演的角色。 (3)站論如何用海通步鄉解決及分配所 扮演的角色。 (3)站論如何用海塘步的溝通技巧演示。 4. 歌師前小姐庭自動演進及会成所 消角色的想法教上站 " 5. 歌師總法、露徒望用於漁場,必須 表受器對方的精性主動發對方的精生的發展,必須 表受器對方的精性主動發對方的精生,必須 表受器對方的精性主動發對方的精生,必須 表受器對方的精性之為其。 5. 歌師總法 自己需求的同時也為足 是求、在高度自己需求的同時也為足 是求、在高度自己需求的同時也為足 是求、在高度自己需求的同時也為足 是求、在高度自己需求的同時也為足 是求、在高度自己需求的同時也為足 是求、在高度自己需求的同時也為足						
3. 教師鄉「良好的常庶德通」步歌召在 黑板或以字卡景观、基加以號明。 4. 教師報問:是否有職家人表達自己的 窩先進誘題成功的照驗了成功的開發 是任僚 5. 教師聽禁:在一個家庭中,每個人都 有自己的需求,這個良好的家庭漢國並 共同分核責任,在在滿及自我需求的 同時。也認助為足異也家人的需求。 三、練習家庭溝通被巧 1. 教師服問:有什需素於想取家人溝通 物不知如何問了。如何使用家庭溝通 技巧表表達需求? 2. 教師新同學 4-5人一種遂行討論: (1)我想服 (家人)溝通 (事情)。 (2)小城投票 (家上)溝通 (事情)。 (3)对論如何用淺過步驟解決及分距所 特沒。 3. 小姐迎行問題情說的藻是程巧液示。 4. 教師新小姐或 层饰选择可液示。 4. 教師新小姐或 层饰选择对液示。 4. 教師新小姐或 医确定更好 (
黑板炭以下之影,並加以說明。 4. 教師提問:是否有罪家人表達自己的需求並廣地成功的股險?成功的關鍵是什麼? 5. 教師總結:在一個家庭中,每個人都有自己的需求。透過及好价家庭溝通並共同分稽實际才能在測色自聚素的 同時。也認助滿及其他家人的需求。 三、練習家無溝通故巧 1. 教師提問:有什麼需求想服家人溝通 卻不知如何問口?如何使用家庭溝通 我巧學表述驾东皇 2. 教師諮問學 4-5 人一组進行討論: (1)我想頭(家人)清通 "等情)。 (2)小 如親東決定選擇哪個問學的問題情境。 (3)好論如何用溝通步顯解決及分配所 粉演的角色。 3. 小照達作問題情境的溝通被污淚亦。 4. 教師論·她取過對方的想象 演角色的想法與正場。 5. 教師聽說:要能達到有效滿過、必須 免覺察對如的信賴達取強弱。 5. 教師聽說:要能達到有效滿過、必須 免覺察對的信賴達取過過。				最後小強如何滿足自己的需求?		
4. 教師提問:是否有跟家人走注自己的需求追捧通成功的腹險?成功的問鍵是什麼? 5. 教師總統:在一個家庭中、尋個人都有自己的實本:透過良好的家庭溝通並其例分標青任,才能在高足自我需求的同門時。也協助滿足其他家人的高水。 三. 軟體製廠講選及巧。 (1. 教師提問:有什麼需求想家人溝通都不動物的問題,有什麼需求想需求人溝通都不來表達需求。 2. 教師請問學生心人一類進行討論: (1.) 我想跟(家人) 海爐(事情)。 (2.) 人無投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3.) 討論如何用溝通步聯聯決及分配所粉演的商色。 (3.) 动腿使用配情境的溝通技巧資示。 4. 教師結內避免與正場。 (3.) 对謝血質腎治進來發表所粉濟的商光,與表本。在滿及自己意來的問時也為及要素。在滿後自己意來的問時也為及要素。在滿及自己意來的問時也為及要素。在滿及自己意來的問題為及要素。在滿及自己意來的問題為及要素。本為後在意大數				3. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在		
需求進溝通成功的經驗?成功的關鍵 是什麼? 5. 教師總結:在一個家庭中,每個人都 有自己的需求。這過良好的家庭溝通並 共同分積實任,社能在滿足自我需求的 同時,也認助滿足其他家人的需求。 三、練智家庭溝通技巧 1. 教師提問"者什麼需求 想頭家人溝通 接巧來表達需求? 2. 教師諸問學 4-5 人一租進行討論: (1)我想跟《家人)溝通(等情)。 (2)小姐提票決定選擇哪個同題的問題 情境。 (3)對验如何用溝通步聯解決及分配所 扮演的角色。 3. 小姐進行問題情態的溝通技巧淡示。 4. 教師請小姐成員輪減起來發表所扮 濱角色的想法與立場 5. 教師總結。學說到看效溝通,必須 先覺察對方的情報建即聽對方的想法 及要求,在蘇克自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的變象打動				黑板或以字卡呈現,並加以說明。		
是什麽? 5. 教師總結:在一個家庭中,每個人都 有自己的需求。這過及對的家庭溝通並 共同分積責任,才能在高減自我需求的 同時,也協助高足其他家人的需求。 三、練習家庭溝通枝巧 1. 教師疑問:有什麼高者照家本人溝通 卻不知如何間口。如何使用家庭溝通 技巧集表達需求? 2. 教師訪問學 4~5人一組造行討論: (1)教想服(家人)溝通(寧精)。 (2)小姐投票放產運擇哪位同學的問題 情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的自色。 3. 小姐進行問題情境的溝通捷巧渡示。 4. 教師訪小姐成員輸流趣來發表所給 演角色的想法與立場。 5. 教師觸點:要能達到有效溝通,必須 光覺察對方的問法與查場。 及養數方的問法與交通人已需求的問題法 及要來。在高度自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有能有效達成共識。 四、我的變象行動 1. 教師提問。如果一個家庭裡每個人都				4. 教師提問: 是否有跟家人表達自己的		
是什麽? 5. 教師總結:在一個家庭中,每個人都 有自己的需求。這過及對的家庭溝通並 共同分積責任,才能在高減自我需求的 同時,也協助高足其他家人的需求。 三、練習家庭溝通枝巧 1. 教師疑問:有什麼高者照家本人溝通 卻不知如何間口。如何使用家庭溝通 技巧集表達需求? 2. 教師訪問學 4~5人一組造行討論: (1)教想服(家人)溝通(寧精)。 (2)小姐投票放產運擇哪位同學的問題 情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的自色。 3. 小姐進行問題情境的溝通捷巧渡示。 4. 教師訪小姐成員輸流趣來發表所給 演角色的想法與立場。 5. 教師觸點:要能達到有效溝通,必須 光覺察對方的問法與查場。 及養數方的問法與交通人已需求的問題法 及要來。在高度自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有應自己需求的問題法 及要來,有能有效達成共識。 四、我的變象行動 1. 教師提問。如果一個家庭裡每個人都				需求並溝通成功的經驗?成功的關鍵		
5. 數稱總結:在一個家庭中、每個人都有自己的家來,這過長好的家康通過 其同內情度,也有能用該及其他家人的需求。 三、練習家庭溝通技巧 1. 教師疑問,有什麼需求想跟家人溝過 卻不知如何問口?如何使用家庭溝通 技巧來表達需求? 2. 教師前四聲 4~5 人一血追行討論: (1)我想跟(家人)溝通(事情)。 (2)小姐投票決定選擇哪位同學的問題 情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的自己。 3. 小姐進行問題情境的溝通故巧演示。 4. 教師論小姐成員報流起來發表所扮 演角色的禁止於是對方的情趣。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先電察對方的情趣。此點對方的想法 及要來,在源於對方的情趣。即配對方的想法 及要來,在源於可的情趣。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先電察對方的情趣。即配對的認法 及要來,在源於目的一點之 是一個家庭裡每個人都						
有自己的需求、透過良好的家庭溝通並 共同分擔責任一亦能在滿足自我需求的 同時,也協助滿足其他家人的需求。 三、練習家庭溝通技巧 1. 教師提問:有什麼需求想服家人溝通 海不如如何開口?如何使用家庭溝通 技巧來表達需求? 2. 教師前同學 4-5 人一顯進行討論: (1) 教想跟(家人)溝通(事情)。 (2) 小劍投票決定選擇哪位同學的問題 情境。 (3) 对論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 (3) 对論如何用溝通步驟解決及分配所 粉液的角色。 (4) 教師請小細成員輪流起來發表所粉 演角色的想為與立場 (4) 教師 第一章的想為與立場 (5) 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的所結並跨聽對方的想法 及要求、本滿及自己意於同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 (3) 对要求,才能有效達成共識。 (3) 对要求,才能有效達成共識。 (4) 我的提問 20 是事他之為						
共同分擔責任,才能在滿足自我需求的同時,也協助滿足其他家人的需求。 三、練習家庭溝邊技巧 1. 數鄉提問:有什麼需求想跟家人滿通 卻不知如何間口?如何使用家庭溝通 技巧來表達需求? 2. 數鄉誘問學 4-5 人一組進行對論: (1)我想服 (家人)溝通(寧特) (2)小組投票決定選擇哪位同學的問題 情境。 (3)討論如何用溝通步聯解決及分配所 扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通表發大所扮 演角色的想法與立場。 4. 數師結如就是翰施建設查表所 演角色的想法與立場。 5. 數鄉總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆動對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的實際打動						
同時,也認助滿足其他家人的需求。 三、練習處廣雜越校刊 1. 教師提問:有什麼需求想服家人溝通 卻不知如何問口?如何使用家庭溝通 技巧表表達需求? 2. 教師請同學 4~5 人一維進行討論: (1) 我想題(家人)溝通(事情)。 (2) 小類想要決定選擇哪位同學的問題 情境。 (3) 討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 3. 小類進行問題情境的溝通被巧演示。 4. 教師請小組成員輪流趣來發表所扮 演角色的想決與立場。 5. 教師聽妹:要能達到有效溝通、必須 先覺察對方的情绪並聆隸對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的變象行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
三、練習家庭溝通技巧 1. 教師提問:有什麼需求想跟家人溝通 卻不知如何開口?如何使用家庭溝通 技巧來表達需求? 2. 教師請同學 4~5 人一組進行討論: (1)我想跟(家人)溝通(事情)。 (2)小姐投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 3. 小姐並行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結。果整達到有或溝通,必須 先覺察對方的情緒進聆點對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
1. 教師提問:有什麼需求想跟家人溝通 卻不知如何問口?如何使用家庭溝通 技巧來表達需求? 2. 教師請同學 4-5 人一組進行討論: (1) 我想跟(家人) 溝通(事情)。 (2) 小組投票決定選擇哪位同學的問題 情境。 (3) 討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通核巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮 演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要表,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果—個家庭裡每個人都						
卻不知如何開口?如何使用家庭溝通 技巧來表達需求? 2. 教師請同學 4~5 人一組進行討論: (1)我想跟(家人)溝通(事情)。 (2)小組投票決定選擇哪位同學的問題 情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮 演角色的想法與立能。 5. 教師總結、與電能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的童家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
技巧來表達需求? 2. 教師請同學 4-5 人一組進行討論: (1) 我想跟 (家人) 溝通 (事情)。 (2) 小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3) 討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結: 要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問: 如果一個家庭裡每個人都						
2. 教師請同學 4~5 人一組進行討論: (1)我想跟(家人) 溝通(事情)。 (2)小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求,在高足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛案行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
(1)我想跟(家人)溝通(事情)。 (2)小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
(2)小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求,在滿足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通枝巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮 演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
(3)討論如何用溝通步驟解決及分配所 扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮 演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
扮演的角色。 3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求,在滿足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都				1		
3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求,在滿足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求,在滿足自己需求的同時也滿足對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
演角色的想法與立場。 5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的變家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須 先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都				4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮		
先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法 及要求,在滿足自己需求的同時也滿足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的變家行動 1.教師提問:如果一個家庭裡每個人都						
及要求,在满足自己需求的同時也满足 對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1.教師提問:如果一個家庭裡每個人都				5. 教師總結:要能達到有效溝通,必須		
對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都				先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法		
對方要求,才能有效達成共識。 四、我的愛家行動 1. 教師提問:如果一個家庭裡每個人都				及要求,在滿足自己需求的同時也滿足		
四、我的愛家行動 1. 教師提問: 如果一個家庭裡每個人都						
1. 教師提問: 如果一個家庭裡每個人都						
				1		
				提出需求卻不願意付出,這個家庭的氣		
氛·曾如何?						
3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。						
9 4. 教師請同學發表自己平時對家人表				4. 教師前问字贺衣目 〇 半 時對家人表	<u> </u>	

	 	1				1			<u> </u>	1
							達愛的方式以及家人的回應。			
							5. 教師總結:家人的互動關係需要長期			
							的經營,願意用正向的態度與行動彼此			
							支持,家庭才能真正成為家人的避風			
							港。			
							五、小試身手「我的心情日記」評量			
							1. 老師請同學依照課本的生活情境畫			
							出自己實際生活的感受,並分享討論。			
							2. 教師說明: 同樣的生活情境帶給人不			
							同的生活感受,往往是因為人對於自己			
							的生活所抱持的態度與想法不同,所採			
							取的應對行動也會不同,當我們用樂觀			
							的態度及積極的行動去面對每一天的			
							生活時,人生就會朝向你所夢想的樣子			
							去發展,千萬不能小看信念的力量!			
							六、生活快樂指數自我評量			
							1. 教師說明問卷的向度概念及作答的			
							方式,引導學生進行作答。			
							2. 教師請同學根據作答結果統計分			
							數,並根據分數找出參考建議,			
							3. 教師說明:評量目的主要讓同學知道			
							自己目前面對生活的心理能力,分數越			
							高表示對自我生活的滿意度越高,分數			
							越低表示滿意度越低。			
							4. 老師說明:如果對自己目前的生活滿			
							意度過低,可以先和師長與同學深談,			
							了解自己生活的困境與態度的癥結,找			
							出目前透過自己的努力可以改善的項			
							目,例如:課業、體能、個人衛生、環			
							境衛生等,並採取具體的改善行動,持			
							續一點微小的改變可以成就巨大的差			
							異。			
第七週	單元三克癮	3	健體-E-A3	2a-II-1	Bb-II-2	1. 了解吸菸	一、區辨一、二、三手菸	1. 問答: 能辨	【人權教	
	防衛隊		具備擬定基	覺察健康	吸菸、喝	對健康的危	1. 教師提問:是否記得之前上過哪些關	别一、二、三	育】	
	活動1消滅		本的運動與	受到個	酒、嚼檳	害。	於菸害的內容?	手菸的差別。	人E4 表達	
	菸 蟲行動		保健計畫及	人、家庭、	榔對健	2. 建立無菸	2. 教師提問:是否聽過三手菸?什麼是			
	7、 虫虫 17 至7		實作能力,	學校等因	康的危	家庭。	三手菸?	出圖中一、	美好世界的	
						3. 建立無菸				
			並以創新思	素之影響。	害與拒		3. 教師說明: 菸害分為一、二、三手菸,			
			考方式,因	2a-II-2	絕技巧。	校園。	一、二手菸我們比較容易察覺,但三手		聽他人的想	
			應日常生活	注意健康	Bb-II-3		菸是無形的,且停留在環境的時間和危			
			情境。	問題所帶	無菸家		害的範圍都比一、二手菸更大,無論哪	出菸品中的有	【家庭教	
			健體-E-B2	來的威脅	庭與校		種菸害都會危害我們的身體,所以我們	毒物質有哪	育】	
			具備應用體	感與嚴重	園的健		有權拒絕菸品出現在我們生活的空間	些。	家E4 覺察	
			育與健康相	性。	康信念。		中。	4. 發表: 吸菸	個人情緒並	
			關科技及資	3b-II-3			4. 學生根據菸害的類別在圖中找出	會對身體造成	適切表達,	
			訊的基本素	運用基本			一、二、三手菸。	什麼危害。	與家人及同	
			養,並理解	的生活技			5. 教師說明:即使抽菸者沒有在我們面			
			各類媒體刊	能,因應不			前吸菸,但遺留在環境中的三手菸仍會			
				l						
			載、報導有	同的生活			經由皮膚進入我們的身體,產生危害。	略。	【環境教	
			關體育與健	情境。			6. 教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸	6. 發表:如何	· · · —	
			康內容的意	4b-II-1			害的類別及所在之處。	幫助親友戒菸	_	
			義與影響。	清楚說明			7. 教師總結: 菸品的煙霧可以隨著空氣		人類的生活	
			健體-E-C1	個人對促			飄散在四處,且停留很長的時間,這些	7. 發表:推動	型態對其他	
			具備生活中	進健康的			煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸	無菸校園的策	生物與生態	
			有關運動與	立場。			收進入人體,產生危害,而且煙霧所在	·	系的衝擊。	
				· ·			之處難以完全清除,最好的保護就是不			
			INT /36 H11 API 1/55	. TU II 4		1	一处地小儿工用环 取刈时所吸机及个	U. 水水 以 叫		

	知識與是非	使用事實	點菸。	菸害防制的展
I I	判斷能力,	證據來支	二、認識香菸中的有毒物質	示或演出。
I I	理解並遵守	持自己促	1. 教師提問:為什麼吸到菸品煙霧會	
	相關的道德	進健康的	人體產生危害?	`
I I	規範,培養	立場。	2. 同學自由發表。	
I I	公民意識,		3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與領	
	關懷社會。		環系統的掛圖,解釋菸品煙霧中的物	
	刚依江目		如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血	
			液,並循環全身。	
			4. 教師播放影片:「吸菸與健康危害	
				- 1
				貝
			及其危害。	**
			5. 教師提問: 長期抽菸的人和沒有抽	於
			的人外觀有何不同?	L
			6. 教師提問:如果家裡有人抽菸,只	月
			抽菸的人會生病嗎?	.
			7. 教師說明:家中有人抽菸,全家人	·
			健康都會受到影響,不是沒有抽菸的	
			人就沒事。	.
			8. 為了全家人的健康,一定要鼓勵家	P
			的吸菸者戒菸。	
			9. 教師播放影片:《菸怪菸怪別咬我	
			識三手菸動畫》,並提問影片中的內容	2.0
			三、了解吸菸的動機	
			1. 教師提問: 是否有詢問過抽菸的親	友
			吸菸的原因是什麼?	
			2. 教師請同學朗讀對話框的內容,並	說
			明吸菸者持續吸菸的原因。	
			3. 教師提問: 是否有别的方式可以取	代
			吸菸者的吸菸動機?如壓力大只能吸	
			方式?	
			四、增強戒菸動機	
			1. 教師提問: 是否有規勸過身邊的親	友
			戒菸,成效如何?	
			2. 教師提問:有什麼原因可以提高親	友
			戒菸的意願?	
			3. 教師請同學朗誦課本對話框的內	
			容,並依照課本提供的策略思考該如	可
			表達希望親友戒菸的意願,將自己的	
			白分享給同學。	
			4. 教師提問:如果你是吸菸者,聽到	那
			種規勸策略會比較想戒菸?	
			5. 教師請同學實際跟吸菸的親友練習	
			表達希望對方戒菸的意願。	
			6. 教師播放影片:《到底該怎麼戒菸	我
			0. 教师描放彩片:《到底該心层	
			五、建立無菸家庭	
			1. 教師提問: 有看過親友戒菸嗎?他	
				11
			H] 什麼力法 ! 定省成切 ! 2. 學生自由發表。	
			3. 教師說明:香菸有尼古丁會讓人於 中央 十二位 灣 東 工 四	
			瘾, 戒菸時血液中尼古丁的濃度下陷	
			會讓吸菸者產生許多身心症狀,例如	
			體重增加、焦慮不安、易怒等,稱為	
		ı 1 l	┃	, ,

				Ι	1		3 h + w m +h			
							尋求專業醫療的協助。			
							4. 教師請同學朗誦無菸家庭六步驟,說			
							明如果家人給戒菸者提供心理及行動			
							上的支持,可以提升戒菸成功的機率。			
							5. 教師播放戒菸影片,根據影片內容提			
							問請同學回答。			
							六、建立無菸校園			
							1. 教師提問:有沒有看過菸害防制宣導			
							活動?宣導的內容是什麼?			
							2. 學生自由發表。			
							3. 教師提問:為什麼要進行菸害防制宣			
							導?對你有哪些幫助?			
							4. 學生自由發表。			
							5. 教師播放無菸校園宣導影片並針對			
							內容提問。			
							6. 同學分組討論「無菸校園宣導活動設			
							計方案」。			
							7. 同學分組上臺發表或展演小組的活			
							動設計。			
							8. 教師在各班選擇設計優良的小組於			
							朝會或下課進行展演活動。			
							七、查菸小偵探			
							1. 找出課本插圖中的禁菸場所並寫上			
							對應的號碼。			
							解答:A:公園;B:便利商店;C:學			
							校;D:餐廳。			
							2. 教師提問:除了課本列出的場所禁菸			
							外,還有哪些公共場所是禁止吸菸的?			
							3. 老師利用電子地圖顯示學校周圍的			
							公共場所,和同學一起討論哪些場所是			
							禁菸的,製作「無菸校園地圖」。			
第八週	單元三克癮	3	健體-E-A3	2a-11-1	Bb-II-2	1. 了解檳榔	一、閱讀及討論檳榔議題	1. 發表: 為什	【人權教	
	防衛隊		具備擬定基	覺察健康	吸菸、喝	對健康與社	1. 教師請同學朗誦課本內檳榔故事內	麼小偉的爸爸	育】	
	活動 2 癮力		本的運動與	受到個	酒、嚼檳	區的危害並	容。	種檳榔,卻不	人E4 表達	
	效應		保健計畫及	1	榔對健	提升社區健	2. 教師請同學討論「想一想」的內容,	讓小偉吃檳	自己對一個	
	22.16		實作能力,	學校等因	康的危	康意識。	自由發表。	榔?	美好世界的	
					原的心 害與拒		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	·		
			並以創新思	素之影響。						
			考方式,因	2a-II-2	絕技巧。	檳榔相關議		會對健康和社		
			應日常生活	注意健康	Ca-II-1	題。	倒塌有什麼感覺?	區產生什麼危		
			情境。	問題所帶	健康社	3. 了解飲酒			【家庭教	
			健體-E-B2	來的威脅	區的意	的行為及飲	觀感如何?	3. 發表: 故事	育】	
			具備應用體	感與嚴重	識、責任	酒相關的文	5. 學生自由發表。	內容問題討	家E4 覺察	
			育與健康相	性。	與維護	化、媒體、	6. 教師提問:是否有看過檳榔攤賣檳	論。	個人情緒並	
			關科技及資	3b-II-3	行動。	社會等相關	l e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	4. 專題報告:	· ·	
			訊的基本素	運用基本	11 -71	議題。	7. 學生自由發表。	針對檳榔議題		
				1						
			養,並理解	的生活技			8. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》		儕適切互	
			各類媒體刊	1		的行為及飲		告。	動。	
			載、報導有	1		酒相關的文				
			關體育與健	情境。		化、媒體、	腔癌有很高的相關性,如果賣給別人的	戒檳衛教單	育】	
			康內容的意	4b-II-1		社會等相關	東西會使別人得癌症,會覺得如何?如	張。	環E5 覺知	
			義與影響。	清楚說明		議題。	果沒有人吃就沒有人買,沒有人買就不		_	
			健體-E-C1	個人對促		5. 拒絕使用	會有人種,所以檳榔防制要從拒吃檳榔			
			具備生活中	進健康的		→ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		關的文化有哪		
			兵佣生石 T 有關運動與	立場。		於、酒、價 榔的技巧。		上 学 ?	生物兴生恐 系的衝擊。	
				1			10. 教師請學生朗讀課文內容。		亦 的倒学。	
			健康的道德	4b-II-2		6. 評量拒絕	1	7. 問答:酒醉		
1	I		知識與是非	使用事質		使用菸、	(1)小偉的父母為什麼吵架?	的人會有哪些		

Jet 8	此山	→水 Lia 市 →	्म कि कि	4 (9) 1 体从公部ルフ川麻水磁9 4 川	仁为丰田 9	
		證據來支	酒、檳榔		行為表現?	
		持自己促	能力。	麼?	8. 廣告分析:	
		進健康的		(3)如果你是小偉,會對爸爸說什麼?	酒品廣告隱含	
		立場。		12. 教師說明:爸爸看到阿水伯的房屋	的視覺意義有	
	民意識,			倒塌、來福伯得口腔癌,好像都跟自己	哪些?	
	懷社會。			種的檳榔有關,也怕自己得口腔癌的	9. 發表: 酒後	
				話,家裡經濟支柱就崩塌了,權衡之下	駕車會有什麼	
				選擇利潤較低、健康效益較大的作物改	危害?	
				 種。	10. 設計: 小組	
				13. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣	設計預防酒後	
				一時,遺憾一世》,根據影片內容提問。	駕車的妙招。	
				14. 教師提問:吃檳榔會造成哪些危	11. 角色扮	
				害?要如何做才能避免檳榔的危害?	演:練習演示	
				15. 教師總結:因為種植檳榔利潤較	拒絕菸、酒、	
				高,全臺仍有許多農地種植檳榔,種植	檳榔的情境。	
				檳榔不僅會影響水土保持,吃檳榔的人	12. 自評:依照	
				越多,得口腔癌的人也越多,如果農地	能力向度自評	
				改種檸檬或其他作物,既可以減少土石	分數。	
				流失,也可以減少口腔癌,長期來看,	13. 紙筆: 寫出	
				經濟效益更大。	提升自我克癮	
				二、進行檳榔防制專題報告	能力的技巧。	
				1. 教師說明:檳榔的議題可由環境生		
				態、社會秩序與個人健康等幾個面向的		
				觀點去探討。		
				2. 教師課前請學生分組進行檳榔專題		
				的資料蒐集與整理,並上臺報告。		
				3. 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整		
				理設計戒檳衛教小書,並與親友分享資		
				訊。		
				4. 教師提問:如果親友有人有吃檳榔的		
				習慣,要如何幫助他們戒除?		
				5. 學生自由發表。		
				6. 教師解釋課本戒檳相關資訊,播放戒		
				核班影片《花蓮所戒檳班》。		
				7. 教師利用網頁說明: 國民健康署補助		
				全國各大醫院成立戒檳班,民眾可使用		
				健保卡免費參加戒檳活動。		
				8. 教師展示戒檳班相關單張與介紹,希		
				望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家		
				主字生 取刷 水 下 角 时 長 慎 仰 台 慎 的 永 一 人 參 與 。		
				三、介紹飲酒文化 1. 教師提問:在日常生活中有哪些和酒		
				有關的東西?		
				2. 學生自由發表。		
				3. 教師展示其他飲酒文化的圖片,例		
				如:原住民的小米酒、埔里酒廠、法國		
				酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。		
				3. 教師總結:酒的文化歷史悠久,用途		
				廣泛,可是為什麼我們有時會覺得酒帶		
				有負面的意義?		
				四、討論酗酒行為		
				1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。		
				2. 教師提問: 喝醉酒的人會有那些行為		
				表現?		
				3. 你對酒醉的人有何觀感?你覺得酒		
				是天使還是惡魔?		
			13			

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

第九週	單我活動1	具	建體-E-A3 L備擬重動	1c-II-1 認識動 活動	Ab-II-2 體自我	1. 能類認意與	拒而正7.影情8.(1)(2)(3). 大. 白. 數驗 2. 拒不十1.上2. 榔情的於3. 完一1. 與獨外, 與獨立之人的人對於3. 是一点與關於3. 以信認情道我何的点人對關於3. 以信認情道我何的点人對關於5. 是一个人的一个人的之间,其對關於5. 是一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的	1. 出的項語目	【生命教 育】 生E2 理解	
	能知多少	實並考應	作能力, 5以創新思	技3c-III-银生化的工作,是一个专家的工作,是一个专家的工作,但是一个专家的工作,也不是一个专家的工作,也不是一个专家的工作,也不是一个专家的工作,也不是一个专家的工作,也不是一个专家的工作,也不是	測方法。	升的方法。		能檢測表現 3.問旨已 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	· ·	

	活動2體適		體活動與健	活動的動	活動。		動。	間在小的活動空間就能進行的體適能	動的特色。	生 E2 理解	
	我最棒		具備探索身	認識身體	體適能		Tabata 運	1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時	出 Tabata 運	育】	
第十週	單元四體能	3	健體-E-A2	1c-II-1	Ab-II-1		1. 認識	一、講解 Tabata 運動的特色	1. 問答: 能說	【生命教	
								效。			
								時間後,再進行體適能檢測檢視實施成			
								2. 教師說明,全班同學可實作記錄一段			
								了解自己的表現狀況。			
								如:800公尺跑走或一分鐘仰臥起坐,			
								(5)經常進行體適能檢測的動作,例			
								活動時間。			
								勤。 (4)和家人共同約定用運動取代坐著的			
								(3)下課或放學時邀請同學一起進行運動。			
								運動時間。			
								(2)利用體適能網站的運動大撲滿紀錄			
								(1)擬定每週累計運動時間目標。			
								1. 請學生分享各自經驗。			
								九、講解實踐體適能提升的實施策略			
								间, 有助於增加另隨活數里, 漸進式恢 升體適能。			
								會,做家事、做運動,每天累積活動時間,有助於增加身體活動量,漸進式提			
								4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機			
								型態是動態還是坐式?			
								3. 利用課本引導學生思考自己的生活			
								生活型態的差異。			
								2. 利用課本說明動態生活型態與坐式			
								個人的生活型態以及運動參與情形。			
								12			
								八、講解生活型態與體適能表現的相關性			
								要改善的項目和目標。			
								能檢測結果和評估等級,並寫出自己想			
								教師利用課本範例,引導學生進行體適			
								七、體適能檢測評估與改善			
								能建議處方,進行促進體適能的運動。			
								檢測表現等級,也可以利用網路的體適			
								教師說明教育部			
								六、介紹體適能網站功能 教師說明教育部體育署體適能網站的			
								分組檢測分配。			
								教師進行體適能檢測動作示範,並進行			
								適能 (二)			
								五、進行體適能檢測動作示範與分組體			
								2. 進行體適能檢測與成績紀錄。			
								行分組檢測分配。			
								1. 教師進行體適能檢測動作示範,並進			
								適能檢測(一)			
								四、進行體適能檢測動作示範與分組體			
								免又要重做一次。			
								(6)檢測結束要確定是否紀錄結果,避			
								停動作休息,並跟老師反應。			
								肢伸展暖身。 (5)檢測過程如果受傷或不舒服,要暫			
								坐姿體前彎的檢測動作,需要先做好上			
								(4)檢測前要先做好暖身活動,尤其是			
								病,不適合進行檢測。			

	能大挑戰		康生活問題	作技能。		2.3	分組進行	運動,很適合課後進行。	2. 實作: 表現	人的身體與	
	,,,,,		的思考能	3c-II-1				2. 說明四種簡單動作組合就能進行運	Tabata 運動	心理面向。	
			力,並透過	表現聯合				動,以運動 20 秒、休息 10 秒方式進	動作。		
			體驗與實	性動作技		刻	I	行。	3. 實作: 創意		
			題	能。		l i	心 bata 運	二、示範Tabata運動基本動作	組合 Tabata		
							- 1				
			常生活中運	4d-II-2		1 1	I	1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、	運動。		
			動與健康的	參與提高			分享	左右跨步、前後跨步四種動作,再引導			
			問題。	體適能與			bata 運	學生練習。	人分享		
				基本運動		動自	的功能。	2. 教師播放 Tabata 音樂,讓學生熟悉			
				能力的身				動作操作的流程。	的功能。		
				體活動。				三、進行 Tabata 運動分組練習			
								1. 全班分成四人一組,每組四小站,每			
								一站分配不同動作,統一放音樂,各自			
								作分站動作。			
								2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前			
								要先暖身,並記住動作方法,才能避免			
								運動傷害。			
								3. 如果運動中有不舒服或無法完成,可			
								以原地踏步休息。			
								四、進行 Tabata 運動創意組合(一)			
								1. 教師說明創意組合任務,利用一條			
								50 公分的紙條或膠帶,分組討論可以			
								進行哪些適合 Tabata 運動動作。			
								2. 參考課本, 創意組合成 4 個動作,			
								再一起配合音樂進行時做練習。			
								五、進行 Tabata 運動創意組合(二)			
								1. 教師引導學生利用 50 公分紙條或			
								膠帶貼出十字形或是四方形,進行分組			
								討論有助於體適能提升的動作。			
								2. 教師鼓勵學生可以發揮創意,利用簡			
								單的器材就能進行體適能運動。			
								六、分享 Tabata 運動的功能			
								利用課本的 Tabata 運動分享範例,鼓			
								勵學生向家人推廣 Tabata 運動功			
								能,邀請家人一起自主運動,提升體適			
								能。			
第十一週	單元四體能	3	健體-E-A1	1c-II-1	Ab-II-1	1. \$	練習平板	一、認識平板支撐動作要領	1. 問答: 能說	【生命教	
	我最棒		具備良好身	認識身體	體適能	支打	撐動作。	1. 講解體操運動, 需要結合肌力和柔軟	出平板支撐動	育】	
	活動3支撐		體活動與健	活動的動	活動。	2. \$	練習手推	度才能展現身體的力與美。	作要領。	生 E2 理解	
	擺盪		康生活的習		Ia-II-1			2. 透過支撐和擺盪的體操動作練習,可			
			惯,以促進		滾翻、支	·	0	以檢視運動能力和體適能表現。	現靜態平板支		
			身心健全發		機		I	二、進行平板支撐動作練習	撐動作。	2-1- mg 1-9	
			展 ,並認識		好、干倒 與擺盪			一、 连们 干板又存 别作終旨 1. 教師示範平板支撐動作,引導學生想			
							I				
			個人特質,	能。	動作。		練習單槓	像身體像一個斜放的平板,利用雙手支	· ·		
			發展運動與	3d-II-1			I	撐和腹部肌力,維持身體的靜態平衡。	支撐動作。		
			保健的潛	運用動作		-	I	2. 平板支撐動作流程如下:	4. 問答: 能說		
			能。	技能的練				(1)俯臥跪姿支撐。	出單槓支撐的		
				習策略。		運動	動安全須	(2)一腳向後伸直支撐。	要領。		
				4d-II-2		知	۰	(3)另一腳再向後伸直支撐,身體呈現	5. 實作: 能表		
				參與提高				平板。	現單槓支撐動		
				體適能與				3. 請學生發表如何讓身體維持斜平板	作。		
				基本運動				的要領。	6. 問答: 能說		
				能力的身				三、進行挑戰動作	出單槓擺盪動		
				體活動。				鼓勵學生挑戰一隻腳屈膝離地或是直	作的要領。		
				阻伯利 ×					7. 實作:能表		
								膝離地,挑戰全身性肌力。			
	l							四、進行平板支撐遊戲(一)	現單槓擺盪動		

(1) pa	在明遊戲規則: 兩人一組,先做平板支撐動作,再 了單手猜拳。 猜贏者可以變跪姿支撐,猜輸者持 一板支撐。 進行五次,比一比誰贏的次數多。 全班分成數組,進行遊戲。 青學生發表遊戲過程如何完成支撐 作的數學 生練習。 之明遊戲規則: 全班外成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 對前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 打進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 之領有何差異。 進行手推車動作練習 记明與示範手推車動態支撐移動的
進行 (2) 續 (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (3) (3) (3) (4) (4) (4) (5) (4) (5) (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (5) (6) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	守單手猜拳。 猜赢者可以變跪姿支撑,猜輸者持 之板支撑。 進行五次,比一比誰贏的次數多。 企班分成數組,進行遊戲。 青學生發表遊戲過程如何完成支撑 作的要領。 進行平板支撑遊戲(二) 進行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 心明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 掌前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
(2)有 續平 (3)过 2.全 3.請 動作 五、 (1)全 (2) (2) (2) (2) (2) (3) ^最 (3) ^最 (4.請 失 六、 1.就 作 4.請 年 八、 1.動作	精贏者可以變跪姿支撑,猜輸者持 在板支撑。 進行五次,比一比誰贏的次數多。 企理分成數組,進行遊戲。 青學生發表遊戲過程如何完成支撑 時的要領。 一進行平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 之明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 背前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
續平 (3)並 2.全 3.請 動作 五、進 範, (1)全 (2)升 支(3)用 (3)用 (3)用 (4) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (8) (8) (8) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9) (9	在友撑。 進行五次,比一比誰贏的次數多。 企班分成數組,進行遊戲。 壽學生發表遊戲過程如何完成支撑 手的要領。 進行郵態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 之明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 掌前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
(3) 2.全 3.請動作 五、 1. 範, 2.說 (1)全 (2)才 支持 (3)通 線行 4.請責 作要 六、記 1.助作	進行五次,比一比誰贏的次數多。 查班分成數組,進行遊戲。 壽學生發表遊戲過程如何完成支撑 能的要領。 進行平板支撐遊戲(二) 進行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 說明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 掌前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 壽學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
2. 全 3. 請 動作 五、 1. 進 範 ,	全班分成數組,進行遊戲。 青學生發表遊戲過程如何完成支撑 時的要領。 進行平板支撐遊戲(二) 進行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 內明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 實前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
3. 請 動作 五、進 範, (1)全 (2)未 支撑 (3)最 (3)最 (4.請要、 六、說 動作 肌力	情學生發表遊戲過程如何完成支撐 時的要領。 進行平板支撐遊戲(二) 進行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 记明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 實前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 情學生發表靜態與動態平板支撐動 聲領有何差異。 進行手推車動作練習
動作 五、 1. 進 範, 2. 說 (1)全 (2)末 支撑 (3)最 3. 進 終行 4. 請 作 失 說 動作 肌力	作的要領。 進行平板支撐遊戲(二) 進行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 記明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 導前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 下進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 空領有何差異。 進行手推車動作練習
五、 1. 進 範, 2. 說 (1)全 (2)未 支撑 (3)量 線行 4. 請 作要 六、 1. 說 動作	進行平板支撐遊戲(二) 建行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 记明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 掌前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 下進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 空領有何差異。 進行手推車動作練習
1. 進 範, 2. 說 (1)全 (2)未 支撑 (3)量 線行 4. 請 作要 六、 1. 說 動作	進行動態平板支撐移動的分解與示 引導學生練習。 記明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 實前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
 範, 2. 說 (1)分 支沙灣 (3)最 銀行 4. 請作 作要 六、 1. 說動作 肌力 	引導學生練習。 记明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 實前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 情學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 。 進行手推車動作練習
2. 說 (1)全 (2)未 支撑 (3)晶 3. 進線行 4. 請作要 六、 1. 說動作	記明遊戲規則: 全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 導前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 聲領有何差異。 進行手推車動作練習
(1)全 (2)末 支撑 (3)最 3.進 作下 4.請 作下、 1.說 動作 肌力	全班分成數組。 利用平板支撐動作,在直線上進行 掌前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 進行手推車動作練習
(2) 未 支撑 (3) 最 3. 進 線行 4. 請 作 次、 1. 說 動作 肌力	利用平板支撐動作,在直線上進行 撑前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 空領有何差異。 進行手推車動作練習
支撑 (3) ¹ (3) ¹ 線行 4. 請 作要 六、 1. 說 動作 肌力	常前行接力。 最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 情學生發表靜態與動態平板支撐動 空領有何差異。 ·進行手推車動作練習
(3) ^最 3. 進線行 4. 請作要 六、 1. 說動作 肌力	最快完成的組別獲勝。 進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 存領有何差異。 · 進行手推車動作練習
3. 進線行 4. 請作 作要 六、1. 說 動作 肌力	進行遊戲,並提醒學生手腳要沿著直 行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 空領有何差異。 - 進行手推車動作練習
線行 4. 請 作要 六、 1. 說 動作 肌力	行進。 青學生發表靜態與動態平板支撐動 空領有何差異。 · 進行手推車動作練習
4. 請作要·六、1. 說動作,肌力	情學生發表靜態與動態平板支撐動 學領有何差異。 · 進行手推車動作練習
作要· 六、: 1. 說 動作	學領有何差異。 · 進行手推車動作練習
	進行手推車動作練習
1. 說 動作 肌力	
動作 肌力	
肌力	F要領與功能,強調運用手臂和腹部
	7支撑力量,進行身體重心向前移
	導學生兩人一組練習手推車動作。
	f學生發表靜態與動態支撐動作的
	[4] 中主版农府总共动总文研动作的 [4] 中国 [4]
	進行單槓空中漫步練習
	记明單槓是以雙手支撐肌力為主的
	力,學會支撐的基本技巧後,可以體
	· 有支撑的動作變化。
	J用校園中的單槓進行單槓支撐時
	『動作的變化,體驗腿部和腹部肌力
]的差異,包括前後勾腿、向上舉腿
	上下抬膝。
	進行單槓空中擺盪練習
1. 說	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	導學生兩人一組, 一人練習類似盪
	题的擺盪,另一人在後協助增加向前
	的動力。
3. 掌	堂握向前、向後的要領後,可以練習
	完成支撐擺盪的動作。
	青解單槓的擺盪動作需要展現全身
	1.力和控制力的結合,鼓勵學生利用
	设時間和學校或社區資源進行練習。
	講解單槓運動安全須知
	技勵學生自主練習單槓運動,但要遵
	豆要的注意事項,包括:
	進行單槓運動時要按照自己的身高
	-臂肌力選擇適當的動作。
	運動前要加強雙手臂暖身運動。
	要確定雙手掌乾燥,能握牢槓。
	不要坐、站在槓上或在其周圍追

					逐、推擠。	int Thu		
第十二二週	3 軍力活撃 動力活撃 動力活撃	樂於與人互	1d認技與習2d表者和3c表性能-	IC-II-1 民運本與 動動接	(5)沒有保護墊或大人保護 「腳上頭下」的倒立動作 1. 能學會扯 鈴基本運鈴 動作。 会基本運鈴 動作。	。 身 位易的尊紙扯手 點 豐方 方 左左勢 面配 視 範 身 能 和鈴 遊 別開時 運 化易的尊紙扯手 點 豐方 方 左左勢 面配 視 範 身 能 和鈴 遊 別開時 運 公 一	教 E4 認識 自與趣。	

							遊(1) (2) 對的, (2) 對的, (2) 對的, (2) 對別, (2) 對別, (2) 對別, (2) 對別, (2) 對別, (3) 失 (4) 未 (2) 對別, (3) 失 (4) 未 (4) 於 (4) 於 (5) 於 (5) 於 (6) 於 (7) 於			
							1. 小組同學輪流表演金雞上架,互相觀			
							1			
第十三週	單元五運動 力 活動 2 飛天 旋轉	3	健具人體健樂動爭 一E-C2 一同受活生與於、, 一時,動活人平與 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個, 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1d-II-1 認識動作 技動作 到的策 3d-II-1 運用動 技能的練	Ce-II-1 其他休 閒運動 基本技 能。	1. 擲等 建二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	教師帶領學生進行伸展熱身,尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前,可先進行 有趣的體驗。 1.手指轉盤:手指頂住飛盤內緣,繞圓	考遊戲策略。 3.紀錄:能於 課餘時間,與	【生涯規劃 教育】 涯 E4 認識 自己的特質 與興趣。	
			隊成員合 作,促進身 心健康。	習集4d-II-2 參體基本力活 基本力活 動與動身。		考 4. 餘 他 享 動 5.	3. 滾盤前進:夾住飛盤,食指放盤緣,	同行並4.確盤5.		

	18 15 2. 11	had a so and or all the live hands as the second		
	1 '	教師說明原地傳接棒活動方式:	同學討論並思	
			考遊戲策略。	
	擲遠與擲準	2. 依盤停下的得分區位置,可得1~3	6. 紀錄:能於	
	1 ' '	分。	課餘時間,與	
	7. 能在飛盤	3. 全部輪完後,計算總得分,分數高的	同學或家人進	
	遊戲中,討	組別獲勝。	行飛盤運動,	
	論討論並思	四、拋接練習	並記錄心得。	
	考策略。	1. 拋盤動作: 左腳前跨, 右手運用腕		
		力,將盤向前拋出。		
		2. 接盤動作:任一腳前跨,判斷盤落		
		點,雙手夾接。		
		3. 兩人一組,散開練習。		
	1 '	4. 動作熟練後,可逐步加大距離。		
		五、綜合活動		
		五、麻石石刻 教師綜合結論,並進行緩和運動。		
		六、熱身活動		
		教師帶領學生進行伸展熱身,尤其手腕		
		部位。		
		七、擲盤與接盤練習		
		1. 教師說明擲盤要領, 學生握盤操作,		
		但不擲出。		
		2. 教師說明接盤要領與時機,學生握盤		
		操作、體驗。		
		3. 兩人一組,拉開適當間距練習。		
		八、飛盤擲遠練習		
		1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領:		
		(1)運用腰部旋轉力量。		
		(2)擲出瞬間,手腕用力彈振出手。		
		(3)擲盤的手臂、飛盤都要和地面平		
		行,才能飛得平穩。		
		2. 兩人一組,拉開適當間距練習。		
		3. 熟練後,可逐步加大距離。		
		九、飛盤擲準練習		
	1	1. 教師示範並說明飛盤擲準要領:		
		(1)飛盤擲出時,前腳踩出的方向要面		
	1	對目標。		
		(2)飛盤離手點大約在左胸前方,出手		
		後,食指指向目標。		
		2. 兩人一組練習,目標是擲到對方站的		
		位置,讓對方在不移位的情況下接盤,		
		以訓練準確度。		
		十、複習擲、接盤動作,檢討缺點		
		1. 教師提問下列狀況及解決之道:		
		(1)飛盤上飄或下沉,飛不遠:		
		手臂和飛盤擺動路線和地面平行。		
		(2)飛盤往右或往左偏離飛行:		
		A擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。		
		B離手點約 在左胸前方。		
		C擲出後,食指指向目標。		
		2. 飛盤旋轉不夠,很快落地:先空手練		
		習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感		
		覺,再試試看。		
		3. 兩人一組,散開練習,檢討狀況改善		
		情形。		
		十一、綜合活動		
		教師引導學生進行緩和運動。		
			1	
21				

	活動1更		關心本土、	活動的動	克運動	2. 認識古希			多E6 了解	
第十四週	單元六跑跳 擲我最行	3	健體-E-C3 具備理解與	1c-II-1 認識身體	Cb-II-3 奥林匹	1. 認識奧運 起源。	一、認識古代奧運會起源 講解每四年舉行一次的奧運最早起源	 問答:能說 出奧運起源。 	【多元文化 教育】	
第上四 囲	留云上的叫	2	(中国曲 C CO	10-11 1	Ch. II o	1 初始自治	教師綜合結論,並進行緩和運動。	1 朋梦·此心	「タニンル	
							十八、綜合活動 對師經入社論, 并推行經和運動。			
							開心嗎等,記錄於課本上。			
							樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得			
							與簡要心得,如:和家人玩有什麼不一			
							2. 也可以自己變化玩法,並將遊戲過程			
							人、朋友進行飛盤遊戲。			
							1. 教師說明·飛盛有計多不同功法,朝 同學運用課堂所學,利用課餘時間和家			
							十七、「飛盤樂」課後練習指導 1. 教師説明:飛盤有許多不同玩法,請			
							對方的三角錐後退一步?			
							2. 策略討論: 什麼情況下,你會選擇將			
							三角錐)的隊伍獲勝。			
							(4)勝利條件:三角錐先到達城堡(大			
							(3)接盤者不論是否接住,都需將飛盤 擲回給下一位,再繼續擲盤。			
							是把對方三角錐後退一格。			
							得分,可以將已方三角錐前進一格,或			
							(2)接盤者需在線後接住盤,則擲盤者			
							其餘人依序在起始線擲盤。			
							(1)全班分成兩隊,各派一位接盤者,			
							1. 遊戲規則:			
							(4)先輪完的隊伍獲勝。 十六、進行「擲接攻城戰」遊戲			
							(3)中途掉盤,需撿回繼續。			
							完盤後,回到隊伍後方。			
							(2)每隊一飛盤,依序進行擲、盤,擲			
						約5~8公尺。				
						(1)八人一隊,每隊分兩邊縱列,距離				
							之修止俊,進行複音遊戲。 2. 遊戲方式:			
							1. 教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後,進行複習遊戲。			
							十五、擲、接盤複習遊戲			
							教師綜合結論,並進行緩和運動。			
							十四、綜合活動			
							線?			
							(2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條			
							放三角錐?為什麼?			
							2. 賽後思考:討論後,再比一次。 (1)得分者要先撿盤給下一位,還是先			
							四條直線或斜線的隊伍獲勝。			
							(4)勝利條件:方格中的三角錐先連成			
							位繼續。			
							(3) 擲完後,需將飛盤撿回,交由下一			
							一位置。			
							得分,得分者可拿三角錐放至方格中任			
							(2)每人可擲兩次,其中一次進洞即算			
							1. 遊戲規則 · (1)全班分成兩隊,各隊依序擲盤進洞。			
							十三、進行「擲準大連線」遊戲 1.遊戲規則:			
							部位。			
							教師帶領學生進行伸展熱身,尤其手腕			
							十二、熱身活動			

	快、更高、		國際體育與	作技能。	會的起	臘奧運的貢	競技賽會,之後因為羅馬帝王宣告停	出古代奧運的	各文化間的	
	更強		健康議題的	2d-II-2	源與訴	獻。	辨。	運動價值。	多樣性與差	
			素養,並認	參與並欣	求。	3. 知道奧運	二、講解現代奧運舉辦	3. 問答: 能說	異性。	
			識及包容文	賞多元性		的運動價	利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹	出奧運的運動		
			化的多元	身體活動。		值。	奧運會的價值,獲得世界各國的支持,	價值。		
			性。			L 4. 分享奧運	1896 年在雅典能重新 舉辦的第一屆	4. 行為: 能分		
						的運動價	現代奧運。	享奧運的運動		
						值。	三、認識古代奧運會的貢獻	價值。		
						压	1. 認識古代奧運會的貢獻。	快压		
							(1) 聖火傳遞和平的理想。			
							(2)制定運動競賽規則讓比賽能公平競			
							争。			
							(3)制定運動競賽規則讓比賽能公平競			
							(3) 耐尺逆期, 加黄			
							(4)運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽			
							規定。			
				1			2. 請學生發表這些傳承的價值對運動			
				1			會舉辦的意義。			
				1			四、認識現代奧運的運動價值			
							1. 利用課本介紹現代奧運的運動價			
							值,包括:			
							(1)奧林匹克會旗的五環標誌,象徵五			
							大洲的團結,也代表全世界的運動員都			
							可以參與。			
				1			(2)介紹奧林匹克格言 - 更快、更高、			
							更強。說明從事運動就是要勇於自我挑			
							戰,追求更佳的表現。			
							(3)說明奧運會的核心價值 - 卓越、尊			
							重、友誼,希望比賽過程能尊重裁判判			
							決、珍惜比賽情誼等。			
				1			五、如何展現奧運的運動價值			
				1			1. 利用課本範例,指派學生學習任務,			
				1			以文字 或圖畫描述如果自己參與各項			
							運動練習或比賽時,如何展現奧運的運			
							動價值。			
				1			2. 完成後,再將宣導同樣價值的同學成			
				1			為一組,分享作法上的差異。			
第十五週	單元六跑跳	3	健體-E-A3	1d-II-1	Ga-II-1	1. 能了解田	一、熱身活動	1. 實作: 學會	【安全教	
7 五週	単九八地跳 擲我最行	٥	健	IU-II-I 認識動作	ba-11-1 跑、跳與	1. 能] 胖田 徑運動的起	一、無牙石動 1. 教師指導學生進行伸展活動。		育】	
	 		具備擬足基 本的運動與	認識動作 技能概念	一 迎、跳與 一 行進間	徑建動的起 源。	1. 教師指导学生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解,田徑運動的起			
				1		-		-		
	跑跳擲		保健計畫及	與動作練	投擲的	2. 能運用繩	源。	躍的動作要	日常生活應	
			實作能力,	習的策略。	遊戲。	梯進行跑步	二、健跑小達人	領。	該注意的安	
			並以創新思	3c-II-1		與跳躍動作	1. 併腿跳	2. 問答: 能說		
			考方式,因	表現聯合		練習。	(1)教師講解動作要領:站在梯格第一	出在不同活動		
			應日常生活	性動作技		3. 能透過團	個方格的左邊,兩腳分開下蹲,然後跳		自己的身	
			情境。	能。		體遊戲培養	進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳	策略。	開 0	
				1		團隊精神。				
				1			(2)請學生進行併腿跳動作練習。	各種運用繩梯		
							2. 深蹲跳	進行跑步與跳	保健。	
							(1)教師講解動作要領:雙腳打開與肩	躍的動作要		
							同寬,分別站在梯格第一格的兩側。往	領。		
				1			前一格跳深蹲跳,再站起迅速往下一格	4. 問答: 能說		
				1			跳。	出在不同活動		
				1			(2)請學生練習深蹲跳動作練習。	情境中採取的		
				1			3. 側向弓箭步	策略。		
				1			(1)教師講解動作要領:雙腳打開與肩			
	l .	L	L	L			(三) 14年時期初日久久 文四日開營用			

					同寬,分別站在梯格第一格自	有兩側。往
					前一格跳深蹲跳,再站起迅速	
					跳。	
					(2)請學生練習側向弓箭步動	7作練習。
					三、側步腳尖觸地	
					1. 教師講解動作要領: 站在繩	3梯的右
					側,面對梯子,膝蓋微彎,左	
					前方格,然後右腳越過一方林	
					三格,最後往正後方後跳至約	
					跳到繩梯的終點。	
					2. 請學生練習側步腳尖觸地	動作練習。
					四、想一想	
					將學生分成數組,請各組共同]設計一組
					有趣的繩梯動作,並在練習	
					五、綜合活動	
					教師指導學生進行緩和運動	,並發表學
					習心得。	
					六、熱身活動	
					1. 教師指導學生進行伸展活動	動 。
					2. 請學生複習上一節所學的過	
					躍動作。	
					七、你追我躲	
					教師講解你追我躲的活動規則	則:
					1. 四人一組,一人為追者,另	3三人為逃
					者。	
					2. 比賽口令發出後,追者可隨	遺意沿任一
					條線段追其他三人,而逃者也	2可以沿任
					一條線段逃跑,逃者跑離開約	泉段、被追
					者拍到或與其他逃者面對面	時則判出
					局。	
					3. 追者和逃者都不可以從線	
					返,必須在線段交界處才可改	文變移動方
					向。	
					八、想一想	
					1. 遊戲結束後,和同學討論如	中何不被抓
					到以及如何能快速抓到人?	
					2. 請學生依討論所得策略再	次進行遊
					戲。	
					九、綜合活動	
					1. 遊戲結束後,和同學討論如	中何不被抓
					到以及如何能快速抓到人?	s. v. 19 +
					2. 教師指導學生進行緩和運動	助, 业 贺 衣
					學習心得。	
					十、熱身活動	5 4 o
					1. 教師指導學生進行伸展活動 2. 請學生複習上一節所學的過	
					2. 請字生複音上一即所字的 躍動作。	ビク宍
					年	
					1. 教師講解獵人遊戲的活動	相 ail :
					(1)從學生中選出一位當「獵	
					當「獵物」,其他的學生則雨	-
					以兩手相搭著,彼此圍成一個	
					(2)「獵人」和「獵物」只能	
					的外圍跑,兩人都可以隨時	
					一旦,「獵人」抓到「獵物」	
					即可交換角色。	
<u> </u>	L	1	<u> </u>	24	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1
				24		

							(3)「獵物」隨時都可以指定任何一位 同學,變成新的一組,而原來同組的另 一位同學,則成新的「獵人」,原來的 「獵人」則成為新的「獵物」,繼續進 行活動。 十二、想一想 1. 遊戲結束後,和同學討論如何不被獵 人抓到以及如何快速抓到獵物? 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊 戲。 十三、綜合活動 遊戲結束後,和同學討論如何不被抓到 以及如何能快速抓到人?			
第十六词	單擲活跑不完,我的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	3	健具本保實並考應情體構的健作以方日境一是一種與計能創式常。 一是一種與計能創式常。 多數畫力新,生	Id-II-1 認致與習3c表性能 1d-Xi 數數的-I 現動。 1d-Xi 數數的-I 現動。	Ga-II-1 與 的。	1.徑源 2.梯與練 3. 體團能運。能進跳習能遊隊以上,這行躍。透戲精門的用跑動過培神解的用跑動過培神報步作團養。	2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳 躍動作。 二、我排你跑 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則: (1)五人為一隊,甲乙兩隊為一組,每 隊拿五個標誌筒,於距離30公尺起跑線	躍的動作要 領。 2. 問答: 能說	【育安日該全安自體安運保安】24常注。 66 的 医動健生素 探活的 了身 探本教 討應安 解 究的	

在方的有关处理 有效相邻处理和应约 23% 有效相邻处理和应约 23% 13% 14% 14% 14% 14% 14% 14% 14% 14% 14% 14	I	I	1		上上上1 II . 园从田100小时4511. T.	\neg
(2) 法处理的实际中文人是基础的一、						
4. 新生物 (1)逐渐之时是一种企业的处理 (2)路外和公司、通知等 (2)路外和公司、通知等 (3)路外和公司、通知等 (3)路外和公司、通知等 (3)路外和公司、明知于十,流路内 "十年",对自然政策,例识于即进 由为《可比或是一种。最近用"实现"。 (3)路地用等新年产业组组成的,是 者为和公司 (3)路地用等新年产业组组成的,是 者为和公司 (3)路地用等新年产业组组成的。是 新加州的。 (4)安全市场上线组成设产的实现。 (5)安全市场上线组成设产的实现。 (5)安全市场上线组成设产的实现。 (6)安全市场上线组成设产的实现。 (6)安全市场上线组成设产的实现。 (7)安全市场上线组成设产的实现。 (6)安全市场、海域市场上线上线、 (6)安全市场、海域市场上线、 (7)安全市场、海域市场、 (7)安全市场、海域市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、市场、 (7)安全市场、 (7)安全市						
() () () () () () () () () ()						
(2) 第一項 中央 (2) 新聞 (2)						
(2)注除者由标记地型操作 用作实效器处 由有度度。处理等 其的原理。 (1) 物理是《新企、研究》中,结构 (1) 物理是《新企、研究》中,结构 (2) 能称 如此 " 《新兴 · 《新兴 · 《 · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
的所沒性。深地特別用對單字中也能接換 作。 在數學 (1)與新物性就地對於,同時內質能應 之所為一點性就地對於,同時內質能應 之所為一點性就地對於 (2)與於物性對於 (3)與於明明釋實效性 於所以就 (3)與於明明釋實效性 (4)與於明 (1)與實子所有發生物理能變形。 (2)與實子所有發生物理能變形。 (1)與實子所有發生物理能變形。 (2)與實子所有發生物理能變形。 (2)與實子所有發生物理能變形。 (3)與於明期經過一數一數 數則可等形。在 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)						
新子、						
(1) 國際公司 (1					面向前跳,落地時用前腳掌著地屈膝緩	
(1)學成立兩級、需要十行、面部的 1-與一個 的報酬 (2) 持着中級與透空時 同時和實際 地面的上級也。 (3) 添加的用期實質者是通際媒 接 著加級 (3) 添加數 接 (4) 數學數學 在 (4) 數學數學 在 (4) 數學數學 在 (4) 數學數學 在 (4) 數學 在 (4) 數學 在 (5) 數學 在 (6) 數學 在 (6) 數學 在 (6) 數學 在 (6) 数學 在 (7)					衝。	
下午等。例如自然是是一个一个要求的原始的现在。 ②接对的原理生活所,则自对更是是 有为有效之后是耳号·最后原始的成合,是 符品的成形。 (1) 使助性成形。 (2) 使用证成形。 (3) 然此则则有明定是治疗等。 (4) 使用证成形。 (4) 使用证成分配。 使并而缓缓的。 (5) 使用证成分配。 使用强度或形成。 (6) 使用证成为成形。 使用现在分配。 (7) 使用证成为成形。 使用现在分配。 (8) 特别的成为。 是对现在分配。 (9) 特别的原子等是进行成为现在。 是对理视 的经验。 是为不是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是					5. 擺臂跳	
(2)接着电极处理地位,因为可以是是一个人的人们是一个人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人们的人					(1)雙腳左右開立,腳尖平行,屈膝向	
在方的山上概要工程,使是自由实际体 也而为上级。 (3)多地可用资料全线磁带线线,使 等沟线型。 (1)重视的观点。后线工程、电子有限能物。 (2)重要于如常设施的强强。 (2)重要于如常统治病域。 (2)重要于如常统治病域。 1. 维密安发性、排导主致表示可量的 数的态度。 2. 消华依此注水师简单电声作是和强势,进度及使 自心的。 人、配合指物 材料的参导生生行技术和强势,进度及使 自心的。 一人或编辑。 和价格分子。 (1)再现之前的一门可谓例,战和现 进行,是实现线的的企业。 (2)重整高级和现象的全级。 (1)用现之前处,所提供, 质测析生型。一位或数量, 质测析生型。一位或数量, 有力的能力。 (2)重整。 (4)成功。 (2)或类型, (2)或类型、 (2)或型、 (下半蹲,兩臂自然後擺。	
在方的山上概要工程,使是自由实际体 也而为上级。 (3)多地可用资料全线磁带线线,使 等沟线型。 (1)重视的观点。后线工程、电子有限能物。 (2)重要于如常设施的强强。 (2)重要于如常统治病域。 (2)重要于如常统治病域。 1. 维密安发性、排导主致表示可量的 数的态度。 2. 消华依此注水师简单电声作是和强势,进度及使 自心的。 人、配合指物 材料的参导生生行技术和强势,进度及使 自心的。 一人或编辑。 和价格分子。 (1)再现之前的一门可谓例,战和现 进行,是实现线的的企业。 (2)重整高级和现象的全级。 (1)用现之前处,所提供, 质测析生型。一位或数量, 质测析生型。一位或数量, 有力的能力。 (2)重整。 (4)成功。 (2)或类型, (2)或类型、 (2)或型、 ((2)接著兩腿迅速蹬伸,同時兩臂迅速	
(3) 悉納時期前腳常達地病關股份,檢 資訊股色。 (1) 雙聯經歷左右間。 雙手需能運動。 (2) 宣發手向消離所向限退去於中,整 腳門感動。 透檢影響。 透檢影響。 建發來 可同數。 (2) 清華也表演 清華也表不同雙聯級 動作的裝置。 (2) 清華也在特別所發 不再來應計經 數。 人,稱為推動 數個所書學立為行便展活動,無知數數 制的與最初 對心理與動物件不同。 (2) 實際上海中與影件不同。 (2) 實際上海中與影件不同。 (3) 美雄主 經濟時,而即用於關係所必。 再雙 後繼等一個所用 想象 可能是 "在經濟 是繼 發起,可能所用 他與 可能之 使 經濟 是繼 類地,則所用 他與 可能之 上 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一					有力向前上擺至耳邊,最後用腳尖蹬離	
日本新班运动。 (1) 實際高級之后間之、雙方兩後盜動。 (2) 實際或之后間之、雙方兩後盜動。 (2) 電影力兩流動物超速速度的高級。 七、稅一稅 1、株智康之 域都全發表不同電剛跳 如何的成免。 2、增學也對於時程基準再從指揮發 更 2、增學也對於時程基準再從指揮發 ,人類如為重動 對於的學及於一 人、動身重動 對於的學及於一 十、立定地量 1、配合從不為目的一目了質問所,或知定 明而定此則的物形學動 ((1) 向時表 对點。 ((1) 向時 可以 對 可以					地面向上跳起。	
日本新班运动。 (1) 實際高級之后間之、雙方兩後盜動。 (2) 實際或之后間之、雙方兩後盜動。 (2) 電影力兩流動物超速速度的高級。 七、稅一稅 1、株智康之 域都全發表不同電剛跳 如何的成免。 2、增學也對於時程基準再從指揮發 更 2、增學也對於時程基準再從指揮發 ,人類如為重動 對於的學及於一 人、動身重動 對於的學及於一 十、立定地量 1、配合從不為目的一目了質問所,或知定 明而定此則的物形學動 ((1) 向時表 对點。 ((1) 向時 可以 對 可以					(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝,接	
(1) 學際病感之不剛立,學中前後應動。 (2) 灣東子向前標時為國際與神,變 新門等感形。是於建立是今前標時,國際與 力中的感形。 人 海學生於其物學生為不同豐剛城 力中的感形。 人 海學生於自然神學生為不同豐剛城 力神的感形。 人 海學生為自然和阿克斯 有助治學學生為行政和更動。或於表學 智心得多						
(1)整股形在左闭生使于有效提勒。 (2)需要与有效原构规处设理性,使期间与落地、高地线设施与内自动地。 1.被需约表定、精带生性表口障理规则的的成型。 2.独带生效对助所得需的再次及行性 成果。 人、编合薄衡						
(2)常電量有所設備和與組建矩性、變 期所認應性、影性健進基內內容應。 七、龍一龍, 以營財本整。清戶上發在一段在一段經 動作的感要。 (集) (集) (集) (集) (集) (基) (基) (基) (基) (基) (基) (基) (基						
即同所基地、基地健迅速有向前跳一 七 說一題 1. 核对抗水液、						
七、歌一概 1. 精用致衰後、特于电价表示再使更知能 动作的感觉。 2. 持手化致的研究和是外,逐渐表示 我的语子型电流性质系统,逐渐是 看心明。 光、病身活動 我的语子型电流性质系统,逐渐处理 如心的原始的性。 1. 化心解本型 (10—10页 頁 頁 列,我即说 如此或在被通道。 1. 化心解本型 (10—10页 頁 到 列,我即说 如此或在被通的的企业。 (2) 电管理处理和操程性分配合:心管前 後驱断,消化的一点是有一。 後逐渐,消化的一点是有一。 在影响。这一、运输者的一点是有一。 我都是一个人的理解,但是一个人的理解,并是一个人的理解,并是一个人的更加。 本。 2. 我的引起来说,这是是一个人的变形。 2. 我的引起来说,是是一个人的变形。 2. 我的引起来说,是是一个人的变形。 2. 我的引起来说,是是一个人的变形。 2. 我的引起来说,是是一个人的变形。 4. 我的问题,是是是一个人的变形。 4. 我的问题,是是一个人的变形。 4. 我的问题,是是一个人的变形。 4. 我的问题,是是一个人的变形。 4. 我的问题,是是一个人的变形。 4. 我的问题,是是一个人的变形,是是一个人的变形,是一个人的一个人的一个人是更加强。 4. 我的情况可以是一个人的一个人是一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人是一个人的一个人是一个人的一个人是一个人的一个人的一个人可以是一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的一个人的						
1. 旅型無來後、海學查核不同發聊經 然介養的 然介養的 就知程學學生進行緩和運動,並發表學 等心界 等心界 有心解表的作 十、五次轉進 1. 能合配本集別60百分官等間 (1) 而解左右附生 (2) 便實施的新和經歷的化一 (2) 便實施的新和經歷的化合。而實前 後權動,前經時,而認符立在發展時, 處際程表企工。便動所,手樣重計 後權。 (3) 反應:是說時,而解用者解字返後 逐地。同時兩情的接方向前上方微差也 (4) 原始:或順藥服,小服於前待。同 時雙質用分後後衛動,後看衛前上方發差也 (4) 原始:或順藥服,小服於前待。同 時雙質用分後後衛動,後看衛前上方發差也 (4) 原始。或種應,此應於前待。同 時雙質的人後養的,是看衛前上方發差也 (4) 原始:或順藥服,小服於前待。同 時雙質的人後養物,是發起一 (4) 原始,是發起一 (4) 原始,是發起一 (4) 原始,更可以也定被說及意方亦之從最 近期被的著地點,要直並至起施板前 達。 2. 減學之近行檢查 十一、更量編建那 1. 故鄉或與也定就說是意方本:從最接 近期被的著地點,要直並至起施板前 達。						
動作的成形。 2 清學生徒行論所得京鳴再次進行進 改。 次編合者動 教師店學學生進行線和運動,並發表學 習心得。 九、編者得動 教師店學學生進行傳展活動,並加強腱 朝的准是動態。 十、立定軸畫 引 LL C合學生業 习166-167頁 關例,教師觀 明立定地建動動作安唱: (1)兩聯左右間也。 (2)變臂振動疾病腱局伸起合:內衛育前 後繼轉不盈之。」並揭前領、手儘擊往 後繼。 一個縣子低臺心,上遊楊前領、手儘擊往 後繼。 (3)起就:起坡時,兩鄰用前腳字追達 超地。同時同前由後次方向主上衛從而 有力的股份、後圍衛而上上衛從而 有力的股份、後圍衛而上上衛從而 有力的股份、後圍衛而上上衛從而 等力的政治、或服整地,可維定而作。同 明雙情則力往後運動,並在確係地破 動。 2、衛學生逐行練習 十一、大量轉進距擊 1、長級衛衛力往後開發。一人通過。 1、長級衛衛力之後,一人通過。 2、大學引引等學生三人一組造行練習,一 人通過。如人主更企動。 - 人通過,如人主更企動。 1、長級衛衛衛衛衛的學生則列亦能。 2、教師引引等學生三人一組造行練習,一 人通過,如人主更企動。 1、長級衛衛衛衛衛的學生則列亦能。 2、教師可能與有數日衛生則列亦能。 2、教師可能與不能。 2、教師可能與不能。 1、我婚祖動作集新的學生則列亦能。						
2. 請學生效計論所得當中的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的語彙的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的主義的						
数。 A、館合溶動 技術科等學生進行檢和運動、並發表學 習心得。 九、動身活動 對於特別學性達得仲展活動,並加強與 新的特別與所。 十、立定跳遠 1. 紅心香珠本素166-167頁開例,我轉說 明显定跳過的物份要領: (1)而聯左結開之。 (2)變質激與兩限經仲配合:兩價前 後援驗,前提供。兩股仲度、後提時, 局維除低型心上雙積前價。等僅僅往 接應。 (3)地跡。經期時,兩個前剛管迅進 理地、同時兩份市後方向前上方假進而 另內的提動、使身體內前上方假進而 另內的提動、使身體內前上所變。 (4)落治、從農學與一,所經在前伸,同 時雙臂用力性衰弱。 (4)落治、從農學與一,所經在前伸,同 時雙臂用力性衰弱。 (4)落治、從農學與一,與此為此落地檢 動 計 整理則 定與地表上屬水溶地檢 新 。 2. 執修引導學生三人一個使行練習。 十一、文 臺級建 應 1. 教師明則 定與地表上屬水溶 (4) 表述。經過行數學。 (4) 表述。經過行數學。 (4) 表述。經過行數學。 (4) 表述。 (4) 表述 (4						
入、館合著動 教教和專學生進行級和運動、並發表學 習心得。 光、簡素等動。進行學展活動、並加強腱 新的仲展動作。 十、血定跳進 1. 配合課本第166-167頁關何、教師說 明正定跳進的動作參頌: (1) 兩個在右閉立。 (2) 變質凝動與兩腿無件配合:兩質前 後凝動、前確。 內聽仲直:後繼時, 層腦降低。 2. 上體稍前服 子值量在 後繼。 (3) 起旋,或胸肿,上腹肿,上腹肿,上腹肿,上腹肿, 一肢肿,上腹肿,上腹肿,上腹肿, 一肢肿,上腹肿,上腹肿, 一肢肿,上腹肿, 一肢肿,上腹肿, 一肢肿,上腹肿, 一肢肿,上腹肿, 一肢肿, 一肢肿, 一肢肿, 一肢肿, 一肢肿, 一肢肿, 一肢肿, 一肢						
教師是學生逐行緩和變動,並發表學 習心得, 九、觀奏活動 教師每學學生遊行伸展活動,並加強腿 那的轉更動物。 明立定應這的動作學類: (1)兩個左何面。 (2)變質穩動與兩腿惡伸配合:兩背前 後獲動。所獲時,前接時,兩個的宣、後獲時, 福德性後重心上遊樹前便,每查查在 後獲。 (3)起跳:起跳時,兩腳用前腳定追達 變極。同時兩背由後方向前上方做從而 有力的鑑動,使身種而上方做從而 有力的鑑動,使身種而上方做從而 有力的繼動,也是確於他,同 時雙則由之從應為一定是確於他,同 時雙則由之從應之是方法:從是 一、主要應逐距離 1.飲給認可由之從應之查方法:從最接 近班此的新地點,每重量並延城前 緣。 2.當學生這行練習。 十一、少量應逐距離 1.飲給認即立定應這之查方法:從最接 近班此的新地點,查查量差近地較前 緣。						
習心得。 九、熟身活動 教師指導學生進行伸展活動,並加強腿 那的体展動作。 十、立定凝固 1. 配合联本第160—167頁剛例,教師說 明立定城走動的作费稱: (1)兩腳左右閉立。 (2)喚臂端於與兩眼破棒配合:兩臂前 後擺動,前擺時,兩腿伸直,後擺睛, 飛膝降低変心,上繼稍前傾,千億量往 後擺。 (3)處照:起跳時,兩腳用前腳掌逃達 避地,同時間寸由投方向前上方做進而 有力的壓動,使身體向前上方限進而 有力的壓動,使身體向前上方限進。 (4)系統:說疑疑顧,此經結前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並無鄰落地統 特。 2. 请學生進行輸費。 十一、大量與過距離 1. 技師如此定與過步之方法:從嚴接 近班板的壽出點,查直量至是班板前 像。 2. 故師引導學生三人一 無違行練習,一 人班追,病人生量距離 十二、線合倉動 1. 教師引動於標率的學生出例示範。 十二、線合倉動 1. 教師計動於標率的學生出例示範。						
九、熱身活動 教師指導學生進行仲展活動,並加強腿 新的神展動情。 十、血定數應 1.配合戰美166—167頁關何,教師說 明立定結進物動作要領: (1)馬腳左右開立。 (2)變質攝動與兩題歷神配合:兩質前 後羅動、前羅時、一面與有主 後羅斯, 扇勝降低至一、上禮補前便,手值遷往 後羅。 (3)起應:起跳時,兩腳用ଳ腳窄退進 理地一同時兩質由後为分前上方做幾而 有力的振動、使身都內前上方做幾而 有力的振動、使身都內前上內做幾而 (4)落地:被廣樂與一、過程前伸。同 時質質用力往後擺動,並屬鄰落地線 街。 2.誘乎生逐性影響 1. 較鄰端可以定題過支量方於:從嚴接 近疏板的結構的。如為那為地域 強病,亦為那為地域 地域,一人死逃,而人之量距離。 1. 較鄰端可以定題過支量方於:從嚴接 近疏板的結構的。亦且重生是越板前 緣。 2. 我師可為學生三人一組變行執管,一 人死逃,兩人文量距離。 十二、蘇合強動 1. 我師高動作標準的學生出列示範。 2. 我師可為學生出列示範。						
松師指導學生进行伸展活動,並加強服 部的伸展動作。 十、立定跳遠 1. 起念課本鄰[66~167頁圖例,數師說 明立定跳遠的動作聲順: (1) 兩際左右問立。 (2) 變背擺動動而腿係伸配合:兩背前後推動,而腿伸直。後握時, 屈膝降低重心上體稍前傾,予僅量往後推。 (3) 是此。之既時,兩腳用前腳掌迅速避处,同時兩背 由後方向前上方與整而 有方的服動,使樂廳所有一方與整而 有方的無動,使樂廳,小擬在衛伸,同 時雙門 力往後擺動,並屬膝落地後 時。 2. 誘學生進行練習, 十一、大量跳遠距離 1. 我師說明立定跳號交賣方法:從最接 近題板的著他點,垂直至至起跳板前 達。 2. 軟部引導學生三人一個進行練習,一 人塊透,兩人太電源。 4. 人類語,有自至至起跳板前 達。 2. 故師引導學生三人一個進行練習,一 人塊透,兩人大電源。 十二、蘇合居動 1. 我師就有以學生出列示範。 2. 故勒學生假日時數集家人一同運						
部的伸展動作。 十、立定聽遠 1. 配合課本第166~167頁間例,教師說明立定雖這的動作要順: (1) 內腳在后間立。 (2) 雙臂艦動與兩腿悬伸配合:兩臂的後繼動,前擺時,應聽伸查 後繼時, 屬腦降低量心,上體稍前候,手儘量往 後擺。 (3) 走號。是雖時,兩腳用前腳穿退這 經地,同時兩臂由懷力向第上方做強而 有力的繼動,使者體向前上的驗極。 (4) 落地:收職學服,小腿往前伸,同時變質用力往後擺動,進扇膨落地檢 街。 2. 請學生進行練習。 十一、文量聽遠距離 1. 教師說明立定雖遠文量方法:從最接 遊戲的調學生三人一雜經行練習。 2. 教師引導學生三人一雜經行練習,一人與意,兩人支量距離。 1. 教師影明等學生三人一雜經行練習,一人與意,兩人支量距離。 1. 教師影動作標率的學生出列示範。 2. 教師引導學生三人一雜經行練習,一人與意,兩人支置距離。 十二、綜合活動 1. 教師影動作標率的學生出列示範。 2. 故數學生與日時邀集家人一同運						
十、立定興建 1. 配合課本第168~167頁圖例,教飾認 明立定與這的動作要領: (1)兩腳左右閉立。 (2)雙質態動與兩腿風伸配合: 內臂前 後擺動、前擺睛、兩腿伸直,後擺睛, 個膝降低度心,上機精前領,手體置往 後擺。 (3)起跳: 起跳睛, 兩腳用前腳字這達 避地。同時兩臂由後方向前上方破強而 有力的擺動,使身體向前上方破地。 (4)落地: 收度擊腿,小腿柱前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩 衝。 2. 請學生進行軟習。 十一、大量應適距離 1. 教師與明立定雖這大量方法:從最接 近班級的夢地點,重直量至此能級前 條。 2. 故師引舉學生二人一組造行練習。 人人則追 「一人則追」兩人大量距離。 十二人工即之數。 (4) 於本也點,重直量至此能級前 條。 (2) 故師可称程率的學生出列示範。 人類師為即於程率的學生出列示範。 2. 故師将衛門衛生出列示範。 2. 故師學生對可称						
1. 配合課本單160~167頁圖例,數師說明立定跳這的動作要項: (1)兩腳左右關立。 (2)喚習振動與兩腿原便配合:兩質前後擺動,前擺時,兩腳伸直,後擺時, 馬膝降低並立,上體稍前傾,手儘量往 後擺。 (3)起點:起踢時,兩腳門前腳掌迅達 蹬地,同時兩臂由後方向前上方做強而 有力的擺動,使身體的前上方做強而 有力的擺動,使身體的前上方做強而 有力的推動,使身體的前上方做強而 有力的推動,使發體的前上方做強而 有力的推動,並屈膝落地緩 衝。 (2. 誘學生進行練習。 十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定班立量方法:從嚴接 近跳板的著地點,查直量を起聽板前 條。 (2. 軟師引導學生三人一組造行練習,一 人班這,兩人文臺距離 十二、線合活動 1. 教師結動作標率的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
明立定跳运的動作要領: (1)帕爾左右周上。 (2)雙臂艦動與兩腿伸配合:兩臂前後繼動,前擺時,兩腿伸直,後擺時, 羅聯係低重心,上體稍前領,千儘查往 後擺。 (3)地跳:地跳哨,兩腳用前腳掌迅速 避地,同時納質由複方向前上方條從而 有力的提動。使身體的作上方條之。 (4)落地:故腹舉腿,小腿往前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並飛聯港地峻 衝。 2.請學生進行練習。 十一、大量號速距離 1.較飾與印立定跳遠丈量方法:從嚴接 近跳板的著地點,重直量至起跳板前 緣。 2.数腳引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人丈量距離。 1.枚腳對的引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1.枚腳對動作標準的學生出列示範。 2.故勵學生假日時遊集家人一同運						
(1)兩腳左右閉立。 (2)變質擺動與兩腿屈伸配合:病質前後擺動,前擺時,兩腿伸直,後擺時, 應膝降低重心、上體稍前傾,手儘量往 後擺。 (3)起跳:起跳時,兩腳用前腳掌迅速 避地·同時兩質由後方向前上方做強而 有力的擺動,使身體向前上方廣地。 (4)落地:被腹擊繩,小腿但前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩 衡。 2. 前學生進行練習。 十一、文量就建壓擊 1. 教師切明立定跳遠之臺方法:從最接 近線板的著地點,重直臺至起跳板前 線。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人文量距離。 十二、錄合活動 1. 教師動情標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同選						
(2)雙臂擺動與再腿屈伸配合:兩臂前後緩動,前擺時,局腿伸直,後擺時, 層膝降低重心,上體獨前傾,考鑑聲往 後擺。 (3)起跳:起跳時,兩腳門前腳掌追遠 避地一同時兩臂由檢力前上方做強而 有力的擺動,使身體向前上方機速。 (4)落地:收腹舉腿,小腿往前伸,同 時雙臂用在後擺動,並屈膝落地緩 衝。 2. 請學生進行練習。 十一、文量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠文量方法:從最接 近級板的著地點,垂直量至起跳板前 緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人支量距離。 十二、綜合活動 1. 教師誘動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時遊集家人一同運						
後擺動,前擺時,兩腿伸直,後擺時, 屈膝降低重心,上體稍前傾,手儘量往 後擺。 (3)起跳:起跳時,兩腳用前腳掌迅速 壓地,同時雨臂由後方向前上方做強而 有力的擺動,使身體向前上方騰起。 (4)落此:收毀幾腿,外继柱前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩 衝。 2. 請學生進行練習。 十一、大量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠支量方法:從最接 近跳板的著地點,垂直量至起跳板前 緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人支量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
届膝降低重心,上體稍前傾,手儘量往 後擺。 (3)起跳:起跳時,雨腳用前腳掌迅速 避地,同時雨臂由後方向前上方敞強而 有力的擺動,使身體內前上方廠起。 (4)落地:收股舉腿,小腿往前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩 衝。 2. 請學生進行練習, 十一、文量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接 近跳板的著地點,重直量至起跳板前 線。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,病人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師訪動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
後擺。 (3) 起跳:起跳時,兩腳用前腳掌迅速蹬地,同時而臂由後方向前上方做強而有力的擺動,使身體向前上方做強。 (4) 落地:收腹擊腿,小腿往前伸,同時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。 十一、文量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠支量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、線合活動 1. 教師動動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
(3)起跳:起跳時、兩腳用前腳掌迅速 壓地,同時雨臂由後方向前上方做強而 有力的擺動,使身體向前上方騰起。 (4)落地:收腹舉腿,小腿往前伸,同 時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩 衝。 2. 請學生進行練習。 十一、文量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從嚴接 近跳板的著地點,垂直量至起跳板前 緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人丈量距離。 十二、線合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 十二、線合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
避地,同時兩臂由後方向前上方腦起。 (4)落地:收腹舉腿,小腿往前伸,同時變臂用力往後擺動,並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。 十一、丈量跳遠距離 1. 教師親則立定跳遠文量方法:從最接近跳賊的著地點,垂直量至起跳板前線。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人洗途,兩人丈量延離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運					後擺。	
有力的擺動,使身體向前上方騰起。 (4)落地:收腹舉腿,小腿往前伸,同時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。 十一、大量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前線。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同選						
(4)落地:收腹舉腿,小腿往前伸,同時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩衝。 2. 請擊生進行練習。 十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前錄。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同選					蹬地,同時兩臂由後方向前上方做強而	
時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩 衝。 2. 請學生進行練習。 十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接 近跳板的著地點,垂直量至起跳板前 線。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運					有力的擺動,使身體向前上方騰起。	
 (香) 2. 請學生進行練習。 十一、文量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠文量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運 					(4)落地:收腹舉腿,小腿往前伸,同	
2. 請學生進行練習。 十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運					時雙臂用力往後擺動,並屈膝落地緩	
十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
十一、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運					2. 請學生進行練習。	
1. 教師說明立定跳遠丈量方法:從最接近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運					十一、丈量跳遠距離	
近跳板的著地點,垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習,一 人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
2. 教師引導學生三人一組進行練習,一人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
人跳遠,兩人丈量距離。 十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
十二、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運						
					n wat I what was the	

						動,並擔任小老師,教導家人立定跳遠 動作要領。 3.教師指導學生進行緩和運動,並發表 學習心得。			
換	單鄭舌鄭舌文語,	(建具體康慣身展個發保能) 正文剪的保全試質重清	身健習進發調,與 表參嘗習。 表參當習。 3c-II-1 動於學。 對於學。 對於學。	投擲的遊戲。	1. 學學軟件與,並修工權。同被提正意	教師指導學生進行伸展活動。 二、上肢伸展 1. 全向上拉式 教師說明動作要領:雙手交疊向上伸 展,臀部微微往後挺,可伸展到胸、手	1. 出擲 2. 確察容 1. 出擲 2. 確察容 2. 確察容 2. 確 4. 機 2. 確 4. 機 2. 確 4. 機 2. 確 5. と 4. と	【育安日該全安自體安運保安】任常注。 66 已。 67 動健教 对應安 解 究的	

								過網,而非求遠。			
								九、側肩投擲動作			
								教師講解並示範動作要領:			
								1. 側:身體站側面,弓箭步姿勢。			
								2. 瞄:前手舉高,瞄準目標。			
								3. 舉:持球將手舉至耳後。			
								4. 投:轉身扭腰將球用力投擲出。			
								5. 跨:後腳向前跨步。			
								十、說一說			
								1. 教師引導學生進行相互觀摩,並說出			
								他此動作優缺點。			
								2. 教師請學生修正缺點後繼續練習。			
								十一、綜合活動			
								教師指導學生進行緩和運動,並發表學			
								習心得。			
								十二、熱身活動			
								教師引導學生進行熱身活動,並加強手			
								部之伸展動作。			
								十三、壘球投擲連續動作			
								教師講解並示範動作要領:			
								1. 持球:掌心留有空隙,不將球握死。			
								2. 助跑:向前助跑3步。			
								3. 引球、側併步:前手舉高瞄準目標,			
								後手持球舉至耳後,腳步改為側併步。			
								4. 擲球:後腳往前跨步,身體轉正面將			
								球擲出。			
								十四、分解動作練習			
								1. 教師巡視於行間, 適時給與學生動作			
								指導。			
								2. 要求學生反覆練習各分解動作,務必			
								能流暢作出各分解動作。			
								十五、綜合活動			
								教師指導學生進行緩和運動,並發表學			
								習心得。			
								十六、熱身活動			
								**** 教師引導學生進行熱身活動,並加強手			
								部之伸展動作。			
								十七、 擲遠小組練習 將學生以四人為一組,場地兩側各二			
								科学生以四人為一組, 场地 兩側各一 人, 一人進行投擲練習, 一人觀察投擲			
								動作,並提醒動作要領,練習數次後,			
								投擲者與觀察者角色互換。			
								十八、投擲觀察記錄表			
								請學生依觀察的結果完成投擲觀察記			
								錄表。			
								十九、說一說			
								1. 教師引導學生小組討論,發表說明記			
								錄表內容。			
								2. 請學生參考修正意見,進行缺點改			
								善,再進行練習。			
								廿、綜合活動			
								教師指導學生進行緩和運動,並發表學			
								習心得。			
第十八週	單元七運動	3	健體-E-A2	1d-II-1	Hb-II-1		1. 能正確的	一、熱身活動	1. 實作: 能控	【安全教]
	衝衝衝		具備探索身	認識動作	攻守入		用單手傳接	教師帶領學生進行伸展熱身。	制傳球的力	育】	
	活動1快接		體活動與健	技能概念	侵性運		球並控制球	二、單手傳球動作練習	道、方向與位		
•	•		•	•		28	•	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			-

11. は マム	0 = 1 = 1	西 加到儿妹	£1 ln 117	Ι.,	6 b 7 b 2	1 从台雕加度活心 四田四十二 1	吧	口出小人中	
快傳、活動	1 1 1		動相關	· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5力道與方	1. 從身體側邊傳球,即用單手傳球,雙		日常生活應	
運球好好玩	1 1 1	習的策略。	1	·	j •	手拿球舉到胸口,右(或左〕手臂伸直		該注意的安	
	力,並透		球、抛接		. 在遊戲過	將球傳出,手指對準傳球方向。 2	同學討論遊戲	全。	
	體驗與實	表現增進	球、傳接					安 E6 了解	
	踐,處理		球、擲球			三、單手肩上傳球動作練習	3. 觀察:能和	自己的身	
	常生活中				臣,並思考			贈。	
	動與健康		1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	下同的策			安E7 探究	
	問題。	3c-II-1	球、追逐		各,表現合	傳出後食指對準傳球方向,傳球時手臂	4. 實作: 能控	運動基本的	
	健體−E−B	表現聯合	球、停球	作	作的精神。	幅度不要太大,會無法迅速傳球。	制運球的力	保健。	
	具備運用	曹 性動作技	之時	3.	. 觀察同學	2. 兩人一組,進行單手傳接球。	道、方向與位		
	育與健康	之 能。	間、空間	的	的動作並進	四、綜合活動	置。		
	相關符號	€□ 3d-II-2	及人與	行	亍反思。	教師綜合結論,並進行緩和運動。	5. 討論: 能和		
	能,能以	司 運用遊戲	人、人與	4.	. 能正確的	五、進行緩衝傳接球練習	同學討論並思		
	理心應用	生 的合作和	球關係	做	放出雙手運	1. 面對快速傳球,先將球拍至地面一	考遊戲策略。		
	生活中的:	運 競爭策略。	攻防概	球	求的動作。	次,再將球接起。	6. 觀察: 能和		
	動、保健		念。	5.	. 能觀察同	2. 兩人一組,進行緩衝傳接球。	同學合作進行		
	人際溝通				學的動作並	六、進行左右移動傳接球練習	活動。		
	上。			·	え思。	1. 傳球至接球者身體兩側1~2公尺的	· · · ·		
					. 能思考不	位置,讓接球者移動身體接球。			
					· 肥心写不 同策略,並	2. 兩人一組,進行兩側左右移動傳接			
				· · · · · · · · · · · · · · ·	「	球。			
				- T	E 17 八 型版	3. 結合緩衝接球和移動接球,進行移動			
				'	-	式傳接球,提升難度。			
						七、熱身活動			
						教師帶領學生進行伸展熱身。			
						八、進行「我是傳球發送機」遊戲			
						遊戲規則:			
						1. 全班分成三組,每組5~8人圍繞成			
						圈,中間放置一個呼拉圈,一人站立其			
						中並持球。			
						2. 內圈與外圈間距約3~5公尺(依傳球			
						能力縮短或拉長),外圈任意二人手上			
						拿球,其他人無球等待。			
						3. 呼拉圈裡的人任意傳球給外圈無持			
						球者,並立即要求回傳球,再迅速傳給			
						其他外圈無持球者,中途不可停頓。			
						4. 計時1分鐘,以球落地次數最少者獲			
						勝。			
						九、動作策略提醒			
						1. 提醒學生			
						(1)球傳出後立即做出要球動作			
						(2)外圈持球者須立即回傳			
						(3)提高注意力,迅速作出正確定動			
						作,提升成功率。			
						2. 集合全班,共同發表感想,是否有進			
						步?			
						十、進行「傳球過三關」遊戲			
						1. 遊戲規則:			
						(1)每6位同學一組,以籃球場為遊戲範			
						圍(視情況可縮小場地),兩方底線(用			
						角錐標示)分別為起終點,每組3人進			
						攻,3人防守。			
						(2)進攻者拿1顆球,以移動傳接球方式			
						從起點出發,每人最多可走3步,就必			
						須立即停止,再傳球至隊友。			
						(3)防守者可干擾或抄球,抄到球立刻			
<u> </u>	•			29		<u> </u>			

			體驗與實 踐,處理日	遵守上課 規範和運	球、傳接 球、擲球	學的動作並 反思。	三、直線跑動運球練習 教師講解:	考遊戲策略。	安 E6 了解 自己的身	
	漏接		力,並透過	2c-II-1 適定上理	球、抛接	2. 能觀察同		同學討論並思 耂遊戲等吸。		
	動 4 防守不		的思考能	習的策略。		作。	一邊走動。	2. 討論:能和日與計分并用		
	追追追、活		康生活問題	與動作練	動相關	的運球動	眼睛不看球,將球運在身旁,一邊運球	球。	日常生活應	
	活動3運球		體活動與健	技能概念	侵性運	換方向前進		變換方向的運		
	衝衝衝		具備探索身	認識動作	攻守入	線前進及變		出快速前進及		
第十九週	單元七運動	3	健體-E-A2	1d-II-1	Hb-II-1	1. 能做出直		1.實作:能做		
坊 l l vm	四一, 500 4.	9	/ t	11 11 1	III. T.T. 1	1 4-11 1-1-	教師綜合結論,並進行緩和運動。	1 虚儿, 4.00	ند جود ۲	
							十九、綜合活動			
							能最快完成比賽?			
							2. 策略討論:如何安排比賽出場順序才			
							第三人操作雙手運球。			
							一人擊掌交換,第二人操作高低運球,			
							人操作單手前後運球,完成後跑回與下			
							(3)每人依順序出發至放球位置,第一			
							手都要做),雙手運球20次。			
							(兩手都要做),高低運球各10次(兩			
							監球。 (2)每顆球依順序做單手前後運球10次			
							起點0公尺、8公尺、10公尺合擺放1积 籃球。			
							動區域,以一邊角錐連線為起點,距離 起點6公尺、8公尺、10公尺各擺放1顆			
							(1)全班平均分成三組,用角錐圍成活			
							1. 遊戲規則:			
							十八、進行「運球過關」遊戲			
							該如何運用?			
							心高低有何影響?手腕及手指運球時			
							2. 分組討論:討論看看,運球時身體重			
							如鐘擺般擺動。			
							再從左手運至右手,重複此動作,雙臂			
							1. 球落地反彈一次,從右手運至左手,			
							十七、雙手左右運球練習			
							運球。			
							一八、同心是冰冰白 腰部下壓,低手運球;用力拍球,高手			
							教師帝領字生進行伸展熱身。 十六、高低運球練習			
							十五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。			
							教師綜合結論,並進行緩和運動。			
							十四、綜合活動			
							臂擺動回前方,雙手均要練習。			
							2. 球運至前方時要在球彈起期間將手			
							起期間將手臂向後擺動。			
							移動方式運球,球運至後方時要在球彈			
							1. 運球手不同邊的腳往前站, 球以前後			
							十三、單手前後運球練習			
							周,另一隻手護球。			
							膝蓋微微彎曲,腰部壓低,眼睛注意四			
							世中 · 亦心之 · 亦 · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
							十二、原地運球練習			

							3. 丹廷仃一次比賽,癥收討論放木。 十一、綜合活動			
							及精確度,才能快速擺脫對手呢? 3. 再進行一次比賽,驗收討論成果。			
							2. 分組討論: 如何將提升傳接球的速度			
							(4) 將球帶過終點的組別即為獲勝。			
							返回起點成為進攻者,向終點出發。			

東京中華	出まりとよった	£1 11 mb 10	17 112	0 " "	+-	1 小早上台鵬上上	口留人ルット	17-lb	
日間・	•		及踢						
## 中の		-	1 ' ' 1						
						•			
新田田原			1 ' ' ' 1	**				保健。	
特別日本 次人共 作 次人共 作 次の 次 共 作 次の 次 共 次 次 次 次 次 次 次 次			1 1						
数・数以内 2月 2月 2月 2月 2月 2月 2月 2	育與健康之	能。	間、空間	確的防?	守動	4. 每人練習直線跑動運球,可適時增加	5. 討論: 能和		
(1) 中央の機関 (2) 中央	相關符號知	3d-II-1	及人與	作。		跑動距離。	同學討論其他		
対点の情報 1.1 2 2 2 2 2 2 2 2 2	能,能以同	運用動作	人、人與	5. 利用 5	實際	四、運球折返跑分組練習	手指、手腕訓		
● 1 年前 1 年 1 日 2 点 。	理心應用在	技能的練	球關係	演練,身	增進	1. 平均分成四組,用角錐分別標出起點	練技巧。		
から、	生活中的運	習策略。	攻防概	防守的影	熟練	和終點。	6. 實作: 能做		
文学の大型 海子 一位整定表现 他们 「公園」 「公園」 海外 一	動、保健與	4c-II-2	念。	度。		2. 依序每次一人出發,右手運球至終點	出正確的防守		
文学の大型 海子 一位整定表现 他们 「公園」 「公園」 海外 一	人際溝通	參與提高		6. 能思=	考防	後折返,折返時以左手運球,回到起點	動作。		
集合	上。	體適能與		守策略	,並	與下一位擊掌交換出發。	7. 討論: 能和		
東 - 東 - 東 - 東 - 東 - 東 - 東 - 東 - 東 - 東 -									
型が成功的に動き、						-			
中、						,			
2. 你就明竟在未有电池场。		/22.2.2/							
解的自然。					I		•		
及,但如何如果,他为成绩, 为,如今,如今不如今,如今不如今,如今不如今,如今不如今,如今不如今,如今不如今,如今不如今,如今不如今,如今一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个									
迎行港中運動。 七 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					I		(11 31)		
世、熟身亦動 於師你便生迎行所展執身。 入、進行「政變方面動態運動、機智 1. 左手環境形形、在后期為檢心期、改變有體而的。 ② 左即向企物方路。 及歷之年,依 上延動前部球理回答,以及歷之年,依 上延動前部球理回答,以及歷之年,依 上延動信动球理回答,以及歷之年,依 (1)企业人会「爾珠、二人一班並 初、企业之所令人会「爾珠、二人一班並 初、企业之所。— 人被底进 (2)发送人時,由人都要理取、被破得 人可取、进排三人的一侧,追與某人 局並房或「樣」等另一遭股外動的人, 助常配合用於,實際學人。 (3)展及時間」分離、最級依然是卷的 人連到海公。 ② 老部引导对論:灌城時受換性展现 及,就成級與到什麼學的動物也要注 透可以最少的數學。 1)(2)在數人外無 1)(2)在數一人,每 1)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(2)(3)(2)(3)(3)(3)(3)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)(4)					I				
排師你@全造设行保護結合。 八、進行"健康方面的難說。 做智 1. 若手運度前逢,以右即為軸心即,改 變身體面向。 2. 左腳向左肩方跨曲,珠運並左千,依 上述動於前標逐回的右手。及覆炎行上逐 動作。 九、進行"環境磁果」遊戲 1. 设裁規則: (1)今原緣人下,相称。 二人一组送 排、命放在用房位則成的區域、另有一 人常魚。一人核放设。 (2)焦波人時,兩人都要侵限,被迫得 人可以定於益辨二人的一侧、並保某人 / 道為海、通、其今、建设接到外的份人。 時常限合心性。變成表是於的人人。 (3)配交時間 分鐘、最後依符是急的 人達別向点。 2. 心肺引得到前:環境時果就造穩的人。 (3)配交時間 分鐘、最後依符是急的 人達別向点。 2. 心肺引得到前:環境時果就造緩脱 為、液及與數利作學形態時也要注 走可以最份的三人小性。 十、進行"攻略磁星 遊戲 1. 近歲規則 (1) (1) 今原鄉 (1) 中,									
人、連行「慶豐方向晚物建與,練費 上方年迎北前定。以右節為輪心即,改 變身階而向。 2. 左腳向左前方於出,收選至左子、依 上述動作游球徑回右手,反覆進行上延 動作。 九、進行「慶連碰碰車,遊戲 1. 遊戲期間 (1) 企場人會 類談、三人一無差 排。分散在再蜂園風地區域、另有一人企業 上、一人企業 上、一人工業 上 一人工業 上 一人工工業 上 一人工工業 上 一人工工業 上 一人工工業 上 一人工工業 上 一人工工工業 上 一 一人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工									
1. 五千運味前達、以右腳烏軸心腳,收 變身體面向。 2. 魚腳烏左前方亦皆。球壓延左手,依 動作。 如。在行運味暖煙車,遊戲 1. 遊飯規則: (1)全房中人拿1 環珠,三人一紅並 排,分數在用身能開始的陸級、另有一 人禽鬼。一人機鬼也。 (2)鬼达人时。一人和秦亞環,被迫得 人可以家道那鄉三人的一側,其與其人 房庭處心。這一具另一邊最外的的人, 即家配應小姐、更素被追逐的人。 (3)服定時間一分數。 人養動消除。 (2)走的引导討論:運尿時要供達應既 怎。被必須與別付房事可認助婚也要注 是有以裁例的二人人也 是有以裁例的二人小姐。 十、途行「皮佛是教 1. 遊戲規則: (1)全班平分成內與 (2)分別為 成份海動區域,中間每間別、公尺程故 1. 個房林,實を每。 (2)分類對 人運球出發。一個內條本 實生場 (2)分類對 人運球出發。一個內條本 實生場 方面。 (2)分類對 人運球出發。一個內條本 實生場 方面。 (3)雙方運动。立即进行補奉,係奉庭 (2)分類對 人運球出發。一個內條本 其數是一個內條本 運動。									
要を他面の。 2. 生物のた前方形台、東運至左手、依 上近動作郷球運田右手、及運逐行上進 動作。 九・建行「運媒碰運車」遊戲 1. 遊戲規則: (1) 全班替人会 1 縣球, 三人一 細遊構, 今敢在用角線開始回域, 另有一人食意、一人被進也。 (2) 鬼遊人時、兩人都要與東, 被追得人可以充進起。 (2) 鬼遊人時、兩人都要果東, 被追得人可以充進地流水の前, 受威被违处的人, 用客配離小班、受威被违处的人, 用客配離小班、受威被违处的人, 原路仍得付益。運球時要快速視脫及, 是他们等价值。運球時要快速視脫及。 完全例得可待。運球時要快速視脫及。 完全例得對待。運球時要快速視脫及。 近次與例對此。 1. 进载規則: (1) 介那千分成兩班,分站以角錄關稅, 成例活動區域, 中間每個所。 公尺擺做 1. 地鐵規則: (1) 介那千分成兩班,分站以角錄關稅, 公尺擺做 1. 但商用推, 需要分場。 (2) 每超第一人運使時間、過戶條即 合 方法是運球或變物之方向, 等個角維助 在方域是一人理學上運動的人口回局維持運動的					I	_ · · · · · ·			
2. 左腳的企前分跨出。球選至左手,依上坡物作鄉珠選門右手、反覆幾行上坡 物作。 九、進行「建球條碟車」建鐵 [1] 遊鼓機則: (1) 全班每人全] 顆珠,三人一相進 神,對在用戶效對為他區域,另有一 人常急、一人檢急進。 (2) 急進人時,兩人都要運採,被進得 人可以表定進減,其另一進最外側的人, 即需解婚小姐,與另一進最份側的人, 即需解婚小姐,與被被進進的人。 (3)限定時間1分數,後後假置是動的 人理刺紛走。 2. 走鄉引等計論:建康時妻他造擺閱 卷: 犯必須級別什麼事?晚動站也要注 意可以每今的三人小姐 十、進行「攻略城堡」進載 [1] 遊發機則: (1) 全班平分成的個、分站以局每間域 成的活物區域。可為可陷。10分是成故 「個房檢。青字全場。 (2) 导鄉第一人運転被 「個房檢。青字全場。 (2) 等鄉第一人運転前分。過周每即左 右接手電訊股票的。每個局與到 需及變 「3) (2) 等鄉第一人運転前分。過周每即左 右接手電訊股票 市場今的。每個角線的 需及變 了的。									
上运動作與政制。 1.遊放規則。 1.遊放規則。 (1)全旗巷风李] 賴珠、三人一類遊揚,分數及用角線固強的區域,另有一人公寓先一大數是造。 (2)東遊人時,兩人數是變,被遊程人 為進角域。這,其另一邊最外的的人,內需就繼小應。變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分離,變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分離,變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分離,變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分離,變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分離,變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分離,變成被遊遊人人。 (3)原及時間一分。 (2)表謝明中也要注意可以數例的也是人物理。 十、進行「東安城雙」遊戲 1. 直貌原則 (1)全班平分成兩個、分析以角餘關號 (1)自身與東 (1)自身與東 (2)自由第一人運族出傳,過角維即左右接手與在東 (2)自由第一人運族出傳,過角維即左右接手與在東 (2)自由第一人運族出傳,過角維助 高成分而是人物用。 (3)載少遭遇,立即逐行衛奉,係奉獲 勝者驅廣前進、輔的人回到原如最後位 置排學、與在第一位同學樣者運球使用					I				
動作。 九、進行「運嫌碰碰車」遭截 1. 遊戲規則: (1)企與每人拿了頭珠,三人無遊掛,分散長用角盤開始的巨块,另有一人當鬼、一人被鬼追。 (2)焦進人時,兩人動車建球,被近得人可以靠近提出三人的一侧,並與其人角並角喊「碰」,與另一連接价值的人。即常配應」。 受政 被进延的人。 的 市 市 市 市									
. 九、進行「選妹碰碰車」遊戲 1. 遊放原則 (1) 企归每人拿「顆球、三人一紅並、排,分散在用角館閉始的區域,另有一人當鬼。一人粮鬼應。 (2) 鬼追人丐、兩人都要迎球、橫追祥人可以靠近連排三人的一個、遊興其人 房 並 房 域 一 强 "									
1. 遊戲規則: ((1)全班每人全) 類球 三人一姐並 排件 分散在用角線創始的區域、另有一 人念鬼、一人被鬼遊。 (2)鬼遊人時。或私妻變球,被迫得 人可以靠近追捕三人的一侧,並與其人 角進島喊「碰」其另一邊最恰倒的人, 即常配離小姐、變成被追逐的人。 (3)限定時間 分盤、環境依舊是鬼的 人連訓淘汰。 2. 老飾引導計論:運球時要快速擺配 鬼 就必須報例付廣平吃動時也要注 意可以故命的三人小姐。 十、進行"攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: ((1)全班平分成時報,分站以自維閱晚 成例於動區域、中間每個局。 反例於動區域、中間每個局。 (2)每個第一人運球出發、遊角維即在 (2)每個第一人運球出發、遊角維即左 右線手變球及變前進方向,每個角維均 高夜變 方向。 (3)雙方邊島、亞即進行結李、結系獲 應來實有意、論的人則到於無最後便 實施隊、該無罪人。如則到於無最後便									
(1)全班每人常 1 顆球,三人一组连 排,分散在用角缝固绕的區域,另有一 人需鬼、一人被鬼道。 (2)鬼谜人群,雨人都要運味,被追得 人可以氣弦送點三人的一侧,並與其人 房並房喊"谜"其另一遭最外侧的人, 即常高院健小銀,變成被追逐的人。 (3)限定時間 1分鐘,發後依養長鬼的 人遭到淘汰。 2.者師引导甘油:逕球師要檢逸穩脫 鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注 意可以致命的三人小姐。 十、進行了或如鐵了,遭截 1. 運數規則: (1)全班平分成兩組,分站以角線固施 成的活動區域,中間每間隔 1 公人穩放 1 個角標,買穿全場。 (2)脊線第一人逆球出營,過角線即左 右接手運球及變新進方向,每個角維均 窩皮變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行該拳,指拳獲 勝者繼續前達,輸的人回到原組最後 應到 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2						· -			
排,分散在用角绘图晚的医域,另有一人需象、一人被鬼途。 (2)鬼诞人时,雨人都要運球,被迫得人可以靠近韭排三人的一侧:韭與其人扇韭角喊「遲」,其另一邊最外側的人,即需配離小姐,變成被追逐的人。 (3)限定時間 1 分錄,最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 (2)老的引導討論:遲珠蜂栗快遠擺脫鬼,就必須做到什麼事?她動時也要注意可以放妆的三人小姐。 十、連行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角雞圈燒成的污動區域,中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角椎,買穿全場。 (2)每班第一人逕球出餐,遇角雞即左右接手運球改變前進方向,每個角雞均需改變方向。									
人當鬼、一人檢鬼途。 (2)鬼边人時,兩人都要選環球,被迫得人可以靠近連排三人的一個,並與其人 房並房喊「碰」,其另一邊最外側的人,即需配離小组、變成被追逐的人。 (3)限定時間 分鐘,最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 2.老師引導討論:運球時要快速擺脫 鬼,就以須做到什麼事?跑動時也要注意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1.遊戲則則: (1)全班平分成兩組,分站以角維固绕 成的活動區域,中間每間隔 公人擺放 1 個角旗,實章全場。 (2)每組第一人運球出發,遊角維即左 右握手運球改變前進方向,每個角維均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行指拳,指拳獲勝者繼續所進、輸的人回到原租最後值 置排隊、該触第二位同學接著運球绕角						(1)全班每人拿 1 顆球,三人一組並			
(2)鬼迫人群,兩人都要運球,被迫得人可以靠近往排三人的一侧,並與其人 房並廣。低止,其子一邊最外側的人, 即需脫離小龜。變成被逐進的人。 (3)限定時間 1 分鐘,最後依舊是鬼的 人遭到湖汰。 2. 老師引等計論:選減時要快速擺脫 鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注 意可以設命的三人小鄉。 十、進行「攻略減壓」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角線固绕 成的活動區域,中間每間隔 1 公尺擺放 1 個商權,實常全場。 (2)每組第一人運球出發,適角錄即左 右稱卡運球改變前進方的、每個角錄均 案改變 方向。 (3)變方遭遇,立即進行結拳,結拳獲 勝者繼續所進,輸的人回到原租最後位 置排隊、該銀第二位同學接著逐球燒角						排,分散在用角錐圍繞的區域,另有一			
人可以靠近並排三人的一個,並與其人 房並房喊一碰,其另一造最外側的人。 即需跟離如組、變成被進運的人。 (3)限定時間1分鐘,最後依舊是鬼的 人達到淘汰。 2.老師引导討論:運球時要快速擺脫 鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注 意可以教命的三人小組。 十、連行「攻略城堡」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班平分成兩組、分站以內錄固稅 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1個角椎、實筆企場。 (2)每組第一人運球出發、過角錄即左 右換手運球及變前進方向,每個角維均 常改變 方向。 (3)雙方過。立即進行請率,請季獲 勝者攤價前進、輸的人則到原但最後位 置排隊,該組第一位同學模等運球燒內						人當鬼、一人被鬼追。			
扇並角域「碓」、其另一邊最外側的人,即需配離小組、變成被追逐的人。 (3)限定時間 1 分鐘、最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 2. 老師引導討論:選球時要快速擺脱 鬼、就必須做到什麼事?跑動時也要注意可以致命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1) 少班平分成兩組、分站以角錐圍绕成的活動區域、中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角椎,貫穿全場。 (2) 每組第一人運球出發,遇角錐即左右接手運球改變前進方向、每個角錐均需改變方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳、猜拳獲勝者繼續前進、輸的人回到原組最後位置排隊、該組第二位同學接著運球晚角						(2)鬼追人時,兩人都要運球,被追得			
即寫脫離小紅,變成被追逐的人。 (3)限定時間 1分鐘,最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 2. 老師引導討論:運球時要快達擺脫鬼。就必須做對什麼事?跑動時也要注意可以教命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍燒成的活動區域,中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左右接手運球及變前進方向,每個角錐均需改變方向。 (3)雙方運過,立即進行猜拳,猜拳獲勝者雖續前進、輸的人回到原組最後位置排隊、該組第二位同學接著運球燒角						人可以靠近並排三人的一側,並與其人			
(3)限定時間 1 分鐘,最後依舊是鬼的 人達到淘汰。 2. 老飾引導討論:運球時要快速擺脫 鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注 意可以故命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右接手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行精拳,積拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組嚴後位 置排隊,該租第二位同學接著運球繞角						肩並肩喊「碰」·其另一邊最外側的人,			
人遭到淘汰。 2. 老師引導討論:運球時要快速擺脫 鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍燒成的百點區域,中間每間隔1公尺擺放 1 個角椎,實穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左右接等運球改變前進方向、每個角錐均需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位置排隊、該組第二位同學接著運球繞角						即需脫離小組,變成被追逐的人。			
2.老師引導討論:選球時要快速擺脫 鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注 意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角椎,實字全場。 (2)每種單一人運裝出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球燒角						(3)限定時間1分鐘,最後依舊是鬼的			
鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1 個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方可。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球绕角						人遭到淘汰。			
鬼,就必須做到什麼事?跑動時也要注意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1 個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方可。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球绕角						2. 老師引導討論:運球時要快速擺脫			
意可以教命的三人小组。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1.遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行積拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角					I				
1. 遊戲規則: (1)全班平分成兩組,分站以角錐圍繞 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角						-			
(1)全班平分成兩組,分站以角錐圍绕 成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
成的活動區域,中間每間隔1公尺擺放 1個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球绕角					I				
1個角椎,貫穿全場。 (2)每組第一人運球出發,遇角錐即左右換手運球改變前進方向,每個角錐均需改變方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
(2)每組第一人運球出發,遇角錐即左 右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
右換手運球改變前進方向,每個角錐均 需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
需改變 方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
方向。 (3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
(3)雙方遭遇,立即進行猜拳,猜拳獲 勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
勝者繼續前進,輸的人回到原組最後位 置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
置排隊,該組第二位同學接著運球繞角									
31						直排隊,該組弟二位问学接者連球繞角		<u> </u>	
				31					

维出發。 (4)當有人將球運到對面時,該組即獲勝。 2. 老師引導討論:準備時須注意隊友猜拳輪贏,才能準備快速前進。 十一、千部力量提升攻略 1. 依序完成手揭互推、手拍互拉、五指 伏地撑,並記錄練習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量 的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接联:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,珠接近時,拾起右腳在前點半步,變手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
勝。 2. 老師引導討論:準備時須注意隊友猜 卷輪贏,才能準備快速前進。 十一、手都力量提升攻略 1. 依序完成手指互推、手指互拉、五指 伏地權,並記錄檢習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量 的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接級動作: (1) 胸前接取:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,握 在胸前:球接近時,拾起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2) 低手模球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
2.老師引導討論:準備時須注意隊友猜 季翰贏,才能準備快速前進。 十一、手部力量提升攻略 1.依序完成手指互推、手指互拉、五指 伏地撐,並記錄練習成果。 2.請學生思考還有什麼訓練手部力量 的方法,並在課堂上發表。 3.進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1.接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球:壓低身體, 屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
拳輪贏,才能準備快速前進。 十一、手部力量提升攻略 1. 依序完成手指互推、五指 伐地撑,並記錄線習成果。 2. 請學生思考選有什麼訓練手部力量 的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1) 胸前接球:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2) 低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
十一、手部力量提升攻略 1. 依序完成手指互推、手指互拉、五指 伏地撑,並記錄練習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量 的方法,越在課堂上發表。 3. 進在課堂上發表。 3. 進在課金 () () () () () () () () () (
十一、手部力量提升攻略 1. 依序完成手指互推、手指互拉、五指 伏地撑,並記錄練習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量 的方法,越在課堂上發表。 3. 進在課堂上發表。 3. 進在課金 () () () () () () () () () (1
1. 依序完成手指互推、手指互拉、五指 伏地撑,並記錄練習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量 的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
(大地撑,並記錄練習成果。 2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲,雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
2. 請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲,雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
的方法,並在課堂上發表。 3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
3. 進行緩和運動。 十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
十二、守備動作分析 1. 接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右 腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
1.接球動作: (1)胸前接球:在球正面,左腳在前右腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲,雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
(1)胸前接球:在球正面,左腳在前右腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲,雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
腳在後,雙手手掌相對,手指張開,擺 在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半 步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
在胸前,球接近時,抬起右腳往前踏半步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
步,雙手接球。 (2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
(2)低手接球:壓低身體,屈膝下蹲, 雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
雙手手掌面向來球,指尖向下接球。	
2. 傳球姿勢:	
(1)食指、中指、大拇指扣在縫線上,	
輕輕握住,掌心與球保留一指寬空間。	
(2)近距離傳球:右手傳球,手肘像拉弓	
一樣向後拉,左腳往傳球方向踏出,朝	
傳球方向用力揮動手臂,運用手腕將球	
投出。	
(3)遠距離傳球:持球在胸前,重心放	
右腳,左肩轉向目標,左腳微抬,右臂	
向後方拉,左腳往傳球方向踏出,右臂	
揮過左腳外側。	
3. 雙人傳接球練習: 兩人一組,進行高	
低手傳接球練習。	
十三、進行「你高我低」遊戲	
1. 遊戲規則:	
1. 应 國 %	
離)。	
(2)一人傳版手位置,球	
離手須迅速就接球位置接球。	
(3)每組傳10次,傳球位置再交換傳接	
(4)統計球不落地成功次數,最多者獲	
勝。	
2. 提醒學生, 高低傳接球最重要的是傳	
完球就要迅速接下一球,注意力集中是	
3. 提醒過後再比賽一次。	
十四、綜合活動	
進行緩和運動。	
十五、熱身活動	
教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節	
等伸展熱身。	
十六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球	
練習	
1. 遊戲規則:	
(1)高飛球接球與回傳:迅速移動到球	
32	

# ************************************					1	1			26 m		1	
# 조는 보면 # 조는 보면 # 1 11 1												
# 1												
# Analysis												
## 2 - 1									I			
2 中央記事									· ·			
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##									' ' ' ' '			
上海水水水水上の横型												
第二十回 第三十回 第二十回 第三十回 1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1=1												
									l			
東京・大型												
# 2 - 1 - 2									腿前、雨手小指互相靠近、指尖向下接			
And									球,在接到球之前,視線均不可以離開			
京人・超(1-8-C)・以上等待成業 資格									球。			
第二十項									十七、滾地球傳接球組合練習			
Package									三人一組(A、B、C),以三角形位置排			
第二十四 東北									列,三點距離9公尺,A投出滾地球給			
1. 近线原列: (1)全班产业成为班、设置打造区、技术区总解释地区域交易 技术区总解释的区域人。 (2)全班产业成为班、设置打造区、技术区总解释的区域人。 (3)守族四人及排除 市场产品,市场产品,市场产品,市场产品,市场产品, (4)广适适合的产业、设施工作的形式或样格 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (3)守族四人民物作的形式或样格 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适适合的产生元品。人人传取前 (4)广适应的企业、设施建筑标、市场 (5)依养物产的企业、设施建筑标、市场产品。 (5)依养物产的企业、设施建筑标、市场产品。 (5)依养物产的企业、设施建筑体、市场产品。 (5)依养物产的企业、设施建筑体、市场产品。 (5)依养物产的企业、企业企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业企业。 (5)依养物产的企业、企业企业企业企业。 (5)依养的系统。 (6) 依养的系统。 (6) 依养的产品。 (6) 依养的系统。 (6) 依养的企业。 (6) 依养的企									B,B接球後再用同樣方式傳給 C。			
第二十世 111111									十八、「傳接大作戰」遊戲			
\$\frac{2}{\frac{2}{3}\cdot \text{Picture}} \frac{11-1}{\frac{2}{3}\cdot \text{Picture}} \frac{1}{\frac{2}{3}\cdot									I 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
第二十週 學元七曜的 3 健康 E-32 [16-11] [16-1] [17-1]									(1)全班平分成兩組,設置打擊區、接			
第二十世									球區及得分區,接球區為樂樂棒球規定			
第二十四 一									場地,打擊區距離得分區 15 公尺。			
第二十四 單元七運動 3 模型 1-12 11-11 11-12									(2)一組全員防守,一組依序上場打擊。			
第二十四 及元七進動 3 被形 E-12 [II-1] [(3)守備組一人接到球後,在打者到得			
第二十四 11 11 11 11 11 11 11									分區前,同組三人進行任何形式的傳接			
第二十四 11 11 11 11 11 11 11									球後,高舉球,即防守成功。			
第二十四									(4)打者若在防守者完成三人次傳球前			
第二十項 第二十項 第二十項 第二十項 第二十項 第二十項 第二十項 第三十項 第三十項 第三十項 第三十項 第三十項 第三十章 第四十 第四									I			
第二十週 早元七運物									l			
第二十週 單元七運動												
第二十週												
第二十選 早元七運動												
第二十週 單元七運動 3 健攤-E-A2 Id-II-I 22號動作 22 本臺至人子 三型延離為 15 公尺 - 人知 22號動作 22 本臺至是投手板距離為 15 公尺 - 工程的防守動 6 全面 22 本臺至是投手板距離為 15 公尺 - 工程的防守動 6 全面 22 本臺鱼是投手板距離為 15 公尺 - 工程的防守勒 6 全面 22 本臺鱼是投手板距離為 15 公尺 - 工程工 - 22 至 上程本臺 - 22 全面 22 本臺鱼是发于板距離為 15 公尺 - 22 本臺鱼是发于板距離為 15 全面 22 本营鱼是发于板距離為 15 公尺 - 22 本营鱼上发于板距離 25 的安 22 本营鱼是投手板距離為 15 公尺 - 22 在本臺 - 22 全面 23 本营的中 - 23 全面 24 本营业 24 本营业 25 公尺 25 条件 23 本营的中 - 24 本营业 25 公尺 25 条件 23 本营的中 - 24 本营业 25 公尺 25 条件 23 本营的中 - 25 和产型数据外延伸 - 25 和产型数据外延伸 - 25 和产型数据外延伸 - 25 和产型数据分 26 中 - 25 和产型数据分 26 中 - 25 和产型数据 26 中 - 25 和产型												
第二十週 早元七運動									l			
第二十週 單元七運動 3 健體-E-A2 1d-11-1 認識動作 描述												
第二十週 單元七運動												
第二十週												
第二十週												
特別的	第二十调	單元十運動	3	健豐_F_A9	1d-II-1	Ha-II-1		1 能了解继		1 實作: 삼位	【安全教	
活動 5 防守 九人組 放き機 技能概念	7/-12	,			1							
九人組 康生活問題 的思考能 力,並透過 致,處理日 環等上課 數與健康的 別。 3c-II-I 健體-BBI 展演健康之 相關符號如 能論與用體 實際與性表 的思考能 對與健康之 相關符就知 能於以同 理心應用在 能,此口同 理心應用在 生活的選 就爭策。 能則。 3c-II-I 收款之 相關行就知 能說。 在體理一是BBI 東外性數 能。 4d. 在上區 在體理一是BBI 東外人人 與與人人 具備運用體 能動的合作和 實理心應用在 生物作故 類理心應用在 生物作故 類型心應用在 生物的運 競爭策。 在體理一度用證 能。 相關行就知 理性數作故 實理一遊戲 能。 相關行就知 理性數 能。 相關行就知 理性數 能。 相關行能 如 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是				1								
					1							
出黎					1							
 體驗與實 遵守上課 規範和運												
選,處理日 規範和運 擊球、傳 綠度。 4.一往二壘,二往三壘,三往本壘五公 及處為不可折返線。 做不同的防守 動作。 自己的身 體。 動與健康的 則。 3c-II-I 問題。 間及人 與人、人 具備運用體 作動作技 育與健康之 相關符號和 能,能以同 理心應用在 生活中的運 競爭策略。 期。 (條攻防 3d-II-2 概念。 10分 (無正確做 動作。 10分 運用於遊戲 出低手擊球 動作。 10分 (無正確做 動作。 10分 (無正確做 動作。 10分 (無正確做 動作。 10分 (無正確做 助作。 10分 (無正確做 出高手擊球 動作。 10分 (無正確做 出高手擊球 動作。 10分 (無定確) 出高手擊球 動作。 10分 (無定本 (無定確) 出高手擊球 動作。 10分 (無定本 (上統國內即為界外球。 10分 (無定本 (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上統國內即為界外域) (上述國內即為別域) (上述國內則之國內則之國的之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國之國		山手			1							
常生活中運 動比賽規 接球之 動與健康的問題。 3c-II-1 間及人具備運用體性動作技育與健康之相關符號知 3d-II-2 1mm 2mm 2mm 5.一疊線和三疊線往外延伸五公尺範圍為場外區。 5.一疊線和三疊線往外延伸五公尺範圍為場外區。 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6.一、三疊外側3公尺處為教練指導 6. 2mm 2mm <t< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th><th>1</th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></t<>					1							
動與健康的									•			
問題。 3c-II-1				l '								
(建體-E-BI 具備運用體 具備運用體 月類運用體 育與健康之 能。 相關符號知 3d-II-2 相關符號知 電力 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					· ·							
具備運用體 育與健康之 能。 作攻防												
育與健康之相關符號知 3d-II-2 概念。 概念。 出低手擊球 動作。 九範圍內即為界外球。 能,能以同運用遊戲 理心應用在 台合作和 文守入 生活中的運 競爭策略。 付付工 (長性運) 出低手擊球 放。 1 以範圍內即為界外球。 1 以範圍內即為界外球。 1 以前學生帶至室外場地練習壘包擺 放。 1 以前子擊球 的守備觀念 1 以前子下水擊棒球的守備觀念 1 以前子下水擊棒球的守備觀念 1 以前子下水擊棒球的守備觀念 1 以前子下水擊棒球的守備觀念 1 以前子下水擊棒球的守備觀念 1 以前子下水擊車 1 以前子下水車 1 以前子下水車 1 以前子下水車 1 以前子下車 1 以前子下車 1 以前子下車 1 以前子下車 1 以前子下車 1 以前子下車 1 以前子車 1 以前子車 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>•</th> <th></th> <th>伯勒 °</th> <th>· / / / / / / / / / / / / / / / / / / /</th> <th></th>								•		伯勒 °	· / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	
相關符號知 能,能以同 能,能以同 理心應用在 台合作和 生活中的運 競爭策略。 侵性運 3d-II-2 問題 問題 問題 對於 動作。 概念。 問題 問題 的合作和 生活中的運 數作。 數作。 出高手擊球 動作。 此範圍內即為界外球。 出高手擊球 放。 動作。 8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺 故。 二、樂樂棒球的守備觀念												
能,能以同 運用遊戲 理心應用在 的合作和 攻守入 生活中的運 競爭策略。 侵性運 5.能正確做 出高手擊球 放。 生活中的運 競爭策略。 侵性運 動作。				1								
理心應用在 的合作和 攻守入 生活中的運 競爭策略。 侵性運 動作。 二、樂樂棒球的守備觀念												
生活中的運 競爭策略。 侵性運 動作。 二、樂樂棒球的守備觀念					1							
22				生沽甲的連	兢尹束略。	佼性連	<u> </u>	助作。	一、栗栗棒球的守備觀念			

動、保健與	動相關	6. 能運用擊	守備觀念:	
I I	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
人際溝通	的拍	球進行遊	1. 守備員需踩白色壘包進行防守。	
上。	球、抛接		2. 跑壘員跑壘超過5公尺不可折返	
	球、傳接	遊戲策略。	線,守備員可傳球至下一個壘包進行封	
	球、擲球		殺。	
	及踢		3. 守備員一律踩壘封殺出局,不可以觸	
	球、帶		殺。	
	球、追逐		4. 守方對防守壘位傳球出場外時,所有	
	球、停球		跑壘員要加送一個壘位,可派第二位防	
	之時		守者補位,避免傳球出場外。	
	間、空間		三、熱身活動	
	及人與		一	
	人、人與		等伸展熱身。	
	球關係		四、「防守大躍進」遊戲	
	攻防概		1. 遊戲規則:	
	念。		(1)全班平分成兩組,設置打擊區、接	
			球區及得分區,接球區為樂樂棒球規定	
			場地,打擊區距離得分區 15 公尺。	
			(2)一組全員防守,一組依序上場打擊。	
			(3)守備組一人接到球後,在打者到得	
			分區前,同組三人進行任何形式的傳接	
			球後,高舉球,即防守成功。	
			(4)守打者若在防守者完成三人次傳球	
			前到達得分區,即得1分。	
			(5)依序輪完兩組,得分高者獲勝。	
			2. 請討論如何快速接到打擊者的來	
			球?人員分配,快速接近接球,防守動	
			作是否正確?	
			五、綜合活動	
			進行緩和運動。	
			一、熱身活動	
			教師帶領學生進行伸展熱身。	
			二、學習低手擊球動作	
			1. 教師示範並說明低手擊球動作要領:	
			(1)手掌互疊,拇指併攏。	
			(2)手腕下壓,使雙臂伸展呈直線。雙	
			腳微蹲,重心在前。	
			(3)以手腕擊球,揮動手臂到胸前高	
			(0)以下舰率球,揮動于肖到胸削同 度。擊球時,要同時運用手臂、腰和膝	
			盖力量,順勢將球托出。 2. A. M. 结羽,有柳,京鄉鄉桂北京,黑	
			2. 分組練習,每組一座樂樂棒球座,置	
			球於上,進行擊球練習,目的在鞏固並	
			熟練擊球動作。	
			三、練習自拋擊球過網	
			1. 教師示範自拋擊球過網動作,並強調	
			往斜前方擊球,才能過網。	
			2. 兩人站於球網兩邊,互相練習。	
			四、進行你拋我傳練習	
			1. 兩人一組, 拋球員將球拋向擊球者前	
			方約一步位置,擊球者以低手擊球回擊	
			後, 拋球者接住球, 再繼續練習。	
			2. 針對動作熟練的同學,可以鼓勵嘗試	
			連續互相擊球回擊。	
			五、移位擊球練習	
			1. 四人一組,三人各持一球,依序拋向	
		34		

	I				前方,托球者需移位擊球。	
					2. 互相輪流,熟練後,可反方向再進行	
					一次。	
					一天。 六、綜合活動	
					对际公司 教師綜合結論,並進行緩和運動。	
					七、熱身活動	
					教師帶領學生進行伸展熱身。	
					八、學習高手擊球動作	
					1. 教師示範並說明高手擊球動作要領:	
					(1)雙手自然張開成半球形,手腕稍後	
					仰,拇指和食指成三角形狀。	
					(2)雙腳微蹲,在額頭上方擊球。	
					(3)接觸球瞬間,用手指和手腕力量,	
					配合身體蹬地動作,將球傳出。	
					2. 两人一組練習,一人自拋後高手擊	
					球,另一人接球後,再以同樣動作回擊。	
					九、進行高手擊球拋傳練習	
					一人拋球,另一人練習高手擊球。	
					1. 抛球時,球拋過頭,使球落在對方額	
					頭上方,方便對方擊球。	
					2. 擊球時,控制擊球力道和方向,使對	
					方容易接住。	
					十、擊球集點遊戲	
					1. 遊戲規則:	
					(1)全班分成數組。	
					(2)每人輪流以低手或高手擊球方式,	
					擊球過網。	
					(3)球落在 A 區域,則集了 A 點,可拿	
					走三角錐,以此類推。	
					(4)先集滿所有點數的組別獲勝。	
					(5)變化玩法:需依字母順序集點。	
					2. 各組討論下面問題後, 再進行一次:	
					(1)哪個區域你會選擇低手擊球或高手	
					擊球?為什麼?	
					(2)先集哪個點?你們會怎麼分工呢?	
					十一綜合活動	
					教師綜合結論,並進行緩和運動。	
					十二、熱身活動	
					教師帶領學生進行伸展熱身。	
					十三、複習低手、高手托球動作	
					兩人一組進行低手、高手擊球混合練	
					習。	
					十四、進行「合作無間」比賽	
					1. 比賽規則:	
					(1)每個場地分兩隊,各隊四人。	
					(2)發球方:站在舉球區線後,以低手	
					擊球方式擊球過網。	
					(3)接球方:任一人高手或低手擊球→	
					第二人(雙手接球)→第三人(在舉球	
					區接球,再拋球給第四人)→第四人(低	
					手擊球過網)。	
					(4)第四人擊球過網後,對方一樣需進	
					行接球輪傳動作,比賽繼續。	
					(5)過程中球落地,即算對方得1分。	
					(6)兩隊輪流發球,先得10分的隊伍獲	
		 		 	勝。	
 		 <u></u>	<u></u>	 35		

2. 想一想:比賽策略討論。 (1)發球時,球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。 (2)防守時,隊員要怎麼分布在場內區域? (3)當隊友接球時,其他人應該怎麼移動位置來支援接應? 十五、綜合活動 1. 教師綜合結論:運動或比賽,除了練
層次,是進步的好方法。 2. 進行緩和運動。

註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課網),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
- 註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。

表 13-1 114 學年度第二學期四年級普通班健體領域課程計畫

設計者: 健體領域團隊

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡,本課程是否實施混齡教學:是■(_3年級和_4_年級) 否□

【健康】 1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生體自口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務,並教導如何選購適合的口腔保健產品,幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式各有利弊,消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚?做個聰明的消費者,保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理方面的明顯變化,單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享,培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度,避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下,男女生都應該學習獨立,培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象,並鼓勵學生多方嘗試,探索自己的與趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準備,遇災害時才不會驚慌失措,加強學生防災知識,了解遇到災害時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識一把單,安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練,加強學生的防災安全概念。 【體育】 1. 帶領學生了解建運動的方法,並引導其實踐;透過單階,使是及武術運動的教學,讓學生體驗並參與休閒運動,進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。 2. 柔軟度是健康體適能指標之一,引導學生用解其重要性,並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動,參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟度度數質質。	1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成驗型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生體會口腔健康的重要性並於 生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務,並教導如何選購適合的口腔保健產品,幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式各有利弊,消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚?做個聰明的消費者,保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理方面的明顯變化,單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享,培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度,避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思測下,男生都應該學習獨立,培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象,並鼓勵學生多方嘗試,探索自己的興趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準備,遇災害時才不會驚慌失措,加強學生防災知識,了解遇到災害時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識一把罩,安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練,加強學生的防災安全概念。 【體育】 1. 帶領學生了解建立規律運動的方法,並引導其實踐;透過登階、健走及武術運動的教學,讓學生體驗並參與休閒運動,進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。 2. 柔軟度是健康體適能指標之一,引導學生了解其重要性,並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動,參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撑是體操運動的關鍵要素之一,透過單人與雙人的模仿活動,引導學生進行墊上創意展演的組合動作,展現柔軟度是健康潛活動展現肢體美感的要素,連結前二個活動經驗,讓學生透過合動作,展現柔軟度在動作創作的美感體操。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素,連結前二個活動經驗,讓學生透過	1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成驗型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務,並教導如何選購適合的口腔保健產品,幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式各有利弊,消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚? 3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理方面的明顯變化,單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享,培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宣有禮的態度,避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下,男女生都應該學習獨立,培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象,並鼓勵學生多方嘗試、探索自己的與趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準備,過災害時才不會驚慌失措,加強學生防災知識,了解遇到災害時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識一把罩,安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練,仍確學生的防災安全概念。 【體育】 1. 帶領學生了解建立規律運動的所以與對性實致;透過聲階、健走及武術運動的教學,讓學生體驗並參與休閒運動,沒要中的研究及一同養成運動的關鍵要素之一,透過單人與變人的模仿活動,引導學生體驗並參與休閒運動,但應於家庭中帶領家人一同養成運動的關鍵要素之一,透過單人與變人的模仿活動,引導學生體驗並參與休閒運動,但應於家庭中帶領家人一同養成運動的關鍵要素之一,透過單人與變人的解於污動,引導學生體動的療學生養養養養的的過程,與數十一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個
也希 望藉由教師的鼓勵,能讓部分學生獲得成就感的學習,而願意在課餘時間進一步自我精進。	進及突破是足球運動的精髓,力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方	式,速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽,讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作,並在遊戲 及比賽中討論策略,培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽,除了基本傳接、閃躲外,學會快

教學進度	單元名稱	節數	學習領域	學習重	點	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
週次	半儿石柵	即製	核心素養	學習	學習	字百日伝	方式)	计里刀式		
				表現	內容					(無別先)
第一週	單元一健康	3	健體-E-A1 具備	1a-II-	Da-II-	1. 正確清潔	一、齒縫異物對健康的影響	發表	【家庭教	
	從齒開始		良好身體活動與	2 了解	1 良好	齒縫異物。	1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境	問答	育】	
	活動1食物		健康生活的習	促進健	的衛生	2. 學習正確	並提問:有被異物住牙縫的經驗嗎?是	操作	家E7 表達	
	卡齒縫了		慣,以促進身心	康生活	習慣的	使用牙線。	如何處理的?如果不處理會如何呢?	自評	對家庭成員	
			健全發展,並認	的方	建立。		2. 同學自由發表。		的關心與情	
			識個人特質,發	法。	Da-II-		3. 教師配合課本圖面說明: 牙齒附生在		感。	
			展運動與保健的	2b-II-	2 身體		牙齦上,底下連結神經和血管,如果異			
			潛能。	2 願意	各部位		物卡住齒縫未清除乾淨,會孳生細菌,			
				改善個	的功能		感染神經和血液。			

	I	I	I	I		I	I			
				人的健	與衛生		二、清除牙縫異物的方法			
				康習	保健的		1. 教師提問:為什麼有異物卡住牙縫			
				慣。	方法。		時,不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品			
				3a-II-			挖除?學生自由發表。			
				1 演練			2. 教師說明:牙齦是比較柔軟的組織,			
				基本的			如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦			
				健康技			會造成感染發炎。			
				能。			3. 教師說明:當清除牙縫異物時必須使			
				3a-II-			用經過消毒的牙線,才能深入牙縫並減			
				2 能於						
							少對牙齦的傷害,牙縫清除乾淨後,需			
				生活中			要進一步清潔消毒,減少口腔的細菌			
				獨立操			量,才能避免感染。			
				作基本			三、正確使用牙線			
				的健康			1. 教師調查平日使用牙線的習慣,強調			
				技能。			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,牙龈健康			
							就不會流血了。			
							四、練習使用牙線			
							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	單元一健康	3	健體-E-A1 具備	1a-II-	Da-II-	1. 認識口腔	一、定期口腔檢查	問答	【家庭教	
71—20	() 從	0	良好身體活動與	2 了解	1 良好	检查服務。	1. 教師根據課本情境提問: 覺得自己的	- ·	育】	
	活動2牙齒			l	l	'			~ -	
			健康生活的習	促進健	的衛生	2. 認識牙齒		自評	家E7 表達	
	好正		惯,以促進身心	康生活	習慣的	的構造與功			對家庭成員	
			健全發展,並認	的方	建立。	能。	2. 教師提問:同學已經換完牙了嗎?怎		的關心與情	
			識個人特質,發	法。	Da-II-		麼知道的?學生自由發表。		感。	
			展運動與保健的	2b-II-	2 身體		3. 教師說明:學童約從幼兒園大班陸續			
			潛能。	2 願意	各部位		開始換牙,直到小學中年級後完成換			
				改善個	的功能		牙。想了解自己牙齒生長及排列情形,			
				人的健	與衛生		可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢			
				康習	保健的		查。			
				慣。	方法。		 4. 教師提問: 是否有到牙科診所進行口			
				3a-II-	Eb-II-		腔檢查?進行哪些項目的檢查?學生			
				Ja-11- 1 演練	1 健康		自由發表。			
				基本的	安全消费公司		5. 教師播放影片《熟悉牙科診所》並提明: 压整效 彩封 上京佐 召赠业 以本 红			
				健康技	費的訊		問:牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服			
				能。	息與方		務?			
				3a-11-	法。		6. 教師總結: 最好每六個月到社區的牙			
				2 能於			醫診所進行一次口腔檢查,學童可持健			
				生活中			保卡接受:口腔X光攝影、齲齒檢查、			
				獨立操			清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服			
				作基本			務。			
				的健康			二、認識牙齒的類型與功能			
				技能。			1. 教師提問:有沒有仔細看過掉下的牙			
1	<u> </u>	L	l .	12.110	l	l	1. 从叶秋四 为众为日四月四十一时人			I

面积 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
日安生 治中 · 沒用性 原育	
沒一個	
理用健 4、教授教配:振牙後的牙齒是枝齒。也 說是要用一輩子的舌齒、按齒緣落成損 探索魚法是比例的子 必須要裝養的 所 以 安安安强	
推實	
以是東西 等于仍牙齒 但由於落成據 懷是經法長的新牙。必須要裝歲齒,所 以要於新聞顧自己的牙齒。 5. 教師說明:牙齒主要的功能是帮助理 情情物(但當方面經 香趣表說像旁色等簡與馬牌問 和唯沒產生作用就會形成牙結四,內 同一級方開消除。 6. 想了解另與別域。根師詢問學在家檢 用用 我知識所為教別域。根師詢問學在家檢 用用 我知識所為教別域。根師詢問學在家檢 用用 我與關於國際 是有國籍學者在課本的關係上。 7. 教師劉則 語所發起就深的地方就 是牙齒特別多的地方,也就是容易形成 牙形成的地方,完要和始務分。 8. 教師被放影片, 根據影片內容提問。 是牙據內容提問。 是不廣野用 展演漢牙齒。 正 預防用 。 一 1. 教師說以 "原提古 最好的方法就是 每天當使用牙線、早刷和故口水來激 底清漢牙齒。 正 "預防則" 牙結石會造成牙周為,等 致有無精為、指揮金嶺,還重時今時 發展,必須及早預防。 2. 教師的問於實施子 「另兩的自我檢 測」,並發表健康與不健康的牙顯有 差別? 3. 化數時類學 就對了 「另兩的有 差別? 3. 化數時數學 以對於「另兩的有 達別, 2. 數時類學 就是一個內方法就 過去,其他所有 過程,是重任所 別,並發表健康與不健康的牙顯有 類別,並發表健康與不健康的牙顯有 類別,並發表健康與不健康的牙顯。 是別 類別,就能不可以與一個 是別 。 2. 數據於自內容提問。 4. 教師。如為是所為是所的方法就 是微度清潔等面及牙級。若不慎罹急牙 網絡。也應盡早治療,避免更嚴重的的 與案形 」,根據影片內容提問。 4. 教師如果 打造 在 如果 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
環及 (
務。 1. 以要分評關係自己的牙齒。 5. 教師說明: 牙齒生妻的功能是幫助咀 預會物,但含分物浸煙停留在避健障 未被激放疫滨歐時,會形成牙緣石。無法 用一数不明然之代明就會形成牙緣石。無法 用一数不明然地。我師如學在來使 用牙齒與國外理學者與國外的學者來使 用牙齒與國外理學者與國外 提供 一致不明然。我師如學者與 人民子 所述的地方,也就在為形成 牙緣石的地方,需要 加強污涤。 7. 教師強動於另:(牙膝石的地方 ,需要 加強污涤。 8. 教師絕於另:(牙膝石的地方 ,需要 加強污涤。 8. 教師絕於另:(牙膝石的地方 ,需要 加強污涤。 1. 教師與明: 牙結石會造成牙側病,等 我們與明: 牙結石會造成牙側病,等 我們與明: 牙結石會造成牙側病,等 我們與明: 牙結石會造成牙側病。 是來 教師與明: 牙結石會造成牙側病。 是來 教師與明: 牙結石會造成牙側病。 是來 教師與明: 母性發揮,爰 明明 有時 發展,必須及平預防。 2. 教師與明: 古體發揮,與 化學 明明 自我檢 剛別, 主發表健康與不健康的牙顧 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 圖別, 主發表健康與不健康的牙續 過過。 4. 教師與明: 於明 內原,是 明 所 五 如為果 上 別,根據影片所來提門。 4. 教師與明: 於門 門所 最 是 明 於 不 與 不 與 原 如	
3. 大野歌说明: 牙齒主要的功能是幫助咀嚼合動、但為合物、但為合物、使為合物、使為合物、疫苗、肾髓、水黄酸、皮质溶解、水黄酸、皮质溶解、水黄酸、皮质溶解、水黄酸、皮质溶解、水黄酸、水黄酸、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇、水黄醇	
5. 教師知即: 牙齒主要的功能是幫助到 網食物,但當食物暖邊停宿在牙齒縫隙 未被煅放原源時,自形成牙齒經 內原 看起來就使染色薄膜。當方齒斑長時間 和吃沒是「用頭。看成了結本。無法 用一般不耐清除。 6. 起了解肝清效。 我師說明達在家使 用牙齒斑垢形動檢查牙齒斑狀態,用手 機粘照變極主義的國面上。 7. 教師說明: 顯示劑顏色效深的地方就 是牙齒輔別多的地方,也說是容易形成 牙結石的地方,也就是容易形成 牙結石的地方,也就是容易形成 牙結石的地方。 8. 教師結婚於月: (牙能石的物等), 根據影月市實施門。 9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是 每天確實使用牙線、牙劑和冰和口水來徹 原濟原子值。 三、預防牙關病 一三、預防胃腐 1. 教師說明: 了結局自造成牙問病。專 或牙銀損傷。齒槽受損,嚴重時會牙齒 霧配。必須及平損防。 2. 教師結婚。另外 2. 教師結婚。另外 2. 教師結婚。另外 2. 教師結婚。另外 2. 教師結婚。另外 2. 教師結婚。另外 2. 教師結婚。 2. 教師結婚。 2. 教師結婚。 2. 教師結婚。 2. 教師結婚。 3. 我師結婚為了因為最後 別了, 2. 教師結婚。 4. 教師規則。 4. 教師規則。 4. 教師規則。 4. 教師規則。 4. 教師規則。 4. 教師規則。 5. 以後讓入了實 鄉流牙過程所以及(讓入了實 鄉流牙過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及一個所 是 新述子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以及(讓入了實 鄉流子過程所以明。 4. 教師規則。 4. 教師規則,因此是為於因 過 是 數成清潔牙齒及牙織,若不慎稱患牙 問嗎,也應盡單的療 數學之嚴重	
衛食物,但當食物疫渣停留在牙齒縫隙 未檢液患清潔時,都成牙隨斑,長端石, 看起來就應達性問題於,配及時間 和一般牙刷清視,在 用一般牙刷清測試,被斯請问學在家使 用牙菌斑研示劑集測試,被斯請问學在家使 用牙面與不測素和說处有菌斑的地方。 提升 1	
未被激尿污菌虾,每形成牙菌斑、肉眼 看起來就像黃色薄膜、當牙菌斑長時間 和喧凍至條片結分。無法 用一般牙刷清陰。 6. 想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙 簡斑顯示劑檢查牙質斑似態。用手 機拍照像所動物面上。 7. 教師說明:顯示元劑顏色效深的過不成 是牙菌時別多的地方。或最如語清潔。 8. 教師緒放影片:《牙絲石的視客》, 根據影片內容提問。最好的方法就是 每天確實使用牙線、牙刷和激口水來激 底清潔牙齒。 三、預點明:牙結石會造成牙周病,等 数牙級親房、查得及單下的 對數,必須及單下的「牙周病自我檢 測」,並錄表健康與不健康的牙級有 差別。 2. 教師語成影片《齒標內所 測別。 2. 教師語成影片《齒緣、顧母時會牙齒 發脫,必須及單下的了國病自我檢 測別,並錄表健康與不健康的牙級有 差別 3. 教師播放影片《齒樣、與 2. 教師·請同學進行「牙周病自我檢 測」,並錄表健康與不健康的牙級有 差別。 3. 教師·描於影片《齒緣、數另流 在,小公牙周病整於)以及《懷入」實 錄洗牙過程巨操應清出超德牙斯囊面 網緊呆則,以及《懷入」實 錄洗牙過程巨操應清出超德牙斯囊面 網緊呆別,以及《懷人」實 錄洗牙過程巨操應清出超德牙斯囊面 網緊呆別,以及《懷人」實 錄洗牙過程巨操應清出超德牙斯囊面 網索子則,根據影片內容提問方法就 是應底清潔牙齒及牙雖、若不識罹患牙 關病,也應盡者治療、避免更嚴重的症 狀發生。	
看起來就像黃色薄歐 當牙值與長時問 和噎液產生作用說會形成牙結右,無法 用一般牙刷清除。 6. 想了解牙值與如此 動物前同學在家使 用牙值與顯示劑級更有與血狀態,用手 機拍照後再重在銀本的問面上。 7. 較輔與混解,對應是深的地方就 是牙菌特別多的地方,或要分強溶源。 8. 較輔名的地方,或要分強溶源。 8. 較較地分,或要分強溶源。 9. 較郵總實使用牙線、牙刷和激口水來激 底清深牙齒。 三、預防牙屬 1. 數師說明: 牙結石會造成牙周病,專 該服,另外應於用了牙間病自我檢 測」,並發表便廣防。 2. 較新結成影片《當樣學有的方法就 是別。 3. 數部結成影片《齒樓與不健康的牙雖有何 差別。 2. 數部結成影片《齒樓與不健康的牙雖有何 差別。 3. 數部結成影片《齒ം極的牙雖有何 差別。 4. 數部結然影片《臨極、剛子流 血,小心牙周病整於以及及低陷入上實 餘流牙過程巨療感清出起鳴牙垢畫面 網緊呆影明,根據影片內容提門的方法就 血,小心牙周病整於以及及低陷入上實 餘流牙過程巨療感清出起鳴牙垢畫面 網緊呆影明,根據影片內容提門的方法就 五,小心牙周病整於以及後低入上實 餘流牙過程巨療感清出起鳴牙垢畫面 網緊呆影響,則,根據影片內容提門的方法就 五,小心牙周病整於以及後低入之實 餘流牙過程巨療感清出經鳴牙垢蓋面 網緊呆影響,則,根據影片內容提門的方法就	
和噎液產生作用就會形成牙絲石、無法 用一般牙刷清險。 6.想了網索網索網索使 類類深網來網索的性數。用手 隨斑顯示網線色數深的地方鏡。 現在 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個 一個	
用一般牙刷清除。 6. 82	
6. 想了解到商班的生長狀況可藉由牙 菌斑顯示劑族表對所同學在家使 用牙關與不劑族數子 的理解的學來的助力, 機相照後再畫在課本的國面上。 7. 教師說明:顯示劑嚴所則於的助力,也就是家 是牙結石的地方,需要加強清潔。 8. 教師補助別以為對:《牙結石的禍害》, 根據影片內容疑問。 每天確實便面最好的方法就是 每天確實便而 5. 我師好用內線、牙刷和澈口水來澈 底清潔子齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明 內結石會造成牙周病,等 致死與損傷、齒槽令損,嚴重衛子面 輸配,必須及甲預防。 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,小心牙周病養飲入以及《懷入!實 輸洗牙過程巨療癌清出起感牙貼查面 網魯采引》,根據影片內容提問。 4. 教師說明:預防牙周病最好的方法就 是瀬尾清潔牙齒及牙鹼。若不慎罹患牙 閉病,也應盡半治療,避免更嚴重的症 批學生。	
蘭斑顯示劑來測試、軟師請同學在家使 用牙菌與顯示劑檢查牙菌與狀態,用手 機拍照後再畫在果本的圖面上。 7. 教師說明:顯示劑顏色較深的地方就 是牙菌轉列多的地方。也就是容易形成 牙結石的地方。 8. 教師播放影片:《牙結石的稿書》, 根據影片內容提問。 9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是 每天喉實便用線、牙刷和漱口水來澈 底清藻牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明:牙結石會造成牙周病,導 级牙龈損傷。齒槽受損、嚴重時會牙齒 毅配,必須及單預防。 別,並發表健康與不健康的牙龈有何 差別,,並發表健康與不健康的牙龈有何 差別。 3. 教師結成影片《齒搖、敏感、刷牙流 血,小心牙周病整伏》以及《漢人!實 鑄洗牙過程正療婚清出起絕牙垢畫面 網數景片》,根據於片容疑提問。 4. 教師說明:預防牙周病最好的方法就 是激展清潔牙齒及牙龈、若不慎罹患牙 周病。	
用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀態,用手機拍照後再產在課本的關面上。 7. 教師說明:顯示劑顏色數深的地方就是不斷的功力,也就是容易形成牙結石的地方,也被清潔。 8. 教師播放影片、「等地石的禍害」,根據影片內容提問。 9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是每天嗤實使用牙線、牙刷和漱口水來激應清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明:牙結石會造成牙周病,導致牙齦損傷、齒槽受損,嚴重時會牙齒鬆脫,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. 教師請效影片《齒據、較咸、刷牙流血,小心牙周病繁快》以及《懷入!實緣洗牙過光健康經濟精清出超處另指蓋面銅霧景光》,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激應清潔牙齒及牙齦:若不慎罹患牙周病	
機拍照後再畫在課本的圖面上。 7. 較解說明. 顯示劑顏色較深的地方就是牙菌科的地方,需不創顏色較深的地方,也就是容易形成牙結石的地方,需要加強清潔。 8. 較解糖核影片:《牙結石的褐杏》,根據影片內容提問。 9. 較解糖結果 一三、預防牙周編 1. 較解說明:牙結石會造成牙周病,專致牙齦調傷、齒槽發損,髮重時會牙齒鬆肥,必須及學通行「牙周病自我檢測」,並發表健康與不健康的牙齦有何差別。 2. 較解請例。整發性康與不健康的牙齦有何差別。 3. 較解結故影片《齒搖、敬感、刷牙流血、小心牙周病數状》以及《慎入!實鏡洗不過程戶,所有自我檢測」,並發表他康與不健康的牙齦有何差別。 4. 軟解結成影片《齒搖、敬感、刷牙流血、小心牙周病數學以及《慎入!實鏡洗不過程戶,所有數學以及《慎入!實鏡洗清清牙面及牙櫚,若不慎罹患牙間痛寒子!》、根據影片內容統,若不慎罹患牙周病,也應盡單治療,避免更嚴重的症狀發生。	
7. 教師說明:顯示劑顏色較深的地方說 是牙齒特別多的地方,也就是容易形成 牙結石的地方,需要加強高濟。 8. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是 每天確實使用牙線、牙刷和歉口水來澈 底清潔牙齒。 三、預防牙周痛 1. 教師說明: 牙結石會造成牙周病,導 致好銀損傷、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、小心牙周病發伏》以及《慎入!實 錄洗牙過程巨療癌清出超癌另指 一個、如此心不過程。 一個、如此心不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不可能不	
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。 8. 教師補放影片、《牙結石的禍害》, 根據影片內容提問。 9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是 每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈 底清潔牙齒。 三、預防牙周痛 1. 教師說明:牙結石會造成牙周病,導 致牙龈損傷、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」,重發表健康與不健康的牙齦有何 差別? 3. 教師播放影片《齒緒、敏感、刷牙流 血,小心牙周病整伏。以及《慎入!質 錄洗牙過程巨療癒清出超嘔牙垢畫面 網鶯呆!》,根據影片內容提問。 4. 教師說明:預防牙周病最好的方法就 是徹底清潔牙齒及牙螺,若不慎罹患牙 周病,也應盡早治療,避免更嚴重的症 狀發生。	
牙結石的地方,需要加強清潔。 8. 教師播放影片:《牙結石的禍書》, 根據影片內容提問。 9. 教師總結:保護牙齒嚴好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明:牙结石會造成牙周病,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、小心母獨病贅伏》以及《慎入!實錄洗牙尚程巨療結清出起嗎牙垢畫面網驚呆!》,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凝底与應應盡甲治療,增免更嚴重的症狀發生。	
8. 教師播放影片:《牙結石的禍害》, 根據影片內容提問。 9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是 每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈 底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明: 牙結石會造成牙周病,導 致牙齦損傷、齒槽受損,嚴重時會牙齒 鬆脫,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,小心牙周病勢伏》以及《慎入!實 錄洗牙過程巨療癒清出起惡牙垢畫面 網鷺呆!》,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,也應盡平治療,避免更嚴重的症 狀發生。	
根據影片內容提問。 9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底濤潔牙齒 三、預防牙周病 1. 教師說明:牙結石會造成牙周病,導致牙齦損傷、齒槽受損,嚴重時會牙齒鬆脫,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,小心牙周病蛰伏)以及《慎入!實緣洗牙過程巨療鴉清出超呢牙垢畫面網驚呆!〉,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。	
9. 教師總結:保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明: 牙結石會造成牙周病,導致牙齦眼睛傷、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!實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網點呆!》,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方齒及牙齦,若不慎罹患牙周病,也應盡旱治療,避免更嚴重的症狀發生。	
每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈 底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明: 牙結石會造成牙周病,導 致牙龈損傷、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龈有何 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 錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面 網醫呆!》,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龈、若不慎罹患牙 周病,也應盡早治療,避免更嚴重的症 狀發生。	
底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明: 牙結石會造成牙周病,導致牙齦損傷、齒槽受損,嚴重時會牙齒鬆脫,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,小心牙周病蛰伏》以及《慎入!實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆!》,根據影片內容提問。 4. 教師說明: 預防牙周病最好的方法就是激底清潔牙齒及牙齦,若不慎罹患牙周病,也應盡早治療,避免更嚴重的症狀發生。	
三、預防牙周病 1. 教師說明: 牙結石會造成牙周病,導致牙齦損傷、齒槽受損,嚴重時會牙齒鬆脫,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!實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網緊呆!》,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。	
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,小心牙周病蟄後,以及《慎入!實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆!》,根據影片內容提問。 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,也應盡旱治療,避免更嚴重的症狀發生。	
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,小心牙周病蟄供》以及《慎入!實 錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面 網驚呆!》,根據影片內容提問。 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。	
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!實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網醫呆!》,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,也應盡旱治療,避免更嚴重的症狀發生。	
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,小心牙周病蛰伏》以及《慎入!實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆!》,根據影片內容提問。 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。	
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!實錄洗牙過程巨療癒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。	
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!實錄洗牙過程巨療癒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。	
3. 教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流 血,小心牙周病蟄伏》以及《慎入!實 錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面 網驚呆!》,根據影片內容提問。 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。	
血,小心牙周病蛰伏》以及《慎入!實 錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面 網驚呆!》,根據影片內容提問。 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。	
血,小心牙周病蛰伏》以及《慎入!實 錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面 網驚呆!》,根據影片內容提問。 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。	
錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面 網驚呆!》,根據影片內容提問。 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。	
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。	
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。	
是澈底清潔牙齒及牙齦,若不慎罹患牙 問病,也應盡早治療,避免更嚴重的症 狀發生。	
周病,也應盡早治療,避免更嚴重的症 狀發生。	
7. 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、齲齒、臉部歪斜、顳顎	
盡早治療。	
四、促進口腔健康行動	
1. 教師請同學完成「促進口腔健康習慣」	
有哪些。	
2. 教師請同學腦力激盪: 要如何才能使	
39	

							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			
							3. 教師請问字依據自己的狀况填為行 動計畫,並邀請一位家人當監督,開始			
							朝行改善行動。 4 四时明从 共红玉鄉共同與 1 李 0			
							4. 一段時間後,老師再邀請同學上臺分			
							享自己的執行成果。			
							五、選擇口腔保健產品的原則			
							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。			
							六、練習辨識商品標示			
							1. 教師提問: 合格的商品在包裝上應該			
							有哪些標示內容?學生自由發表。			
							2. 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。			
							3. 教師說明:口腔保健產品除了受到			
							《商品標示法》約束外,更受《化妝品			
							衛生安全管理法》管理,選購相關產品			
							時一定要詳閱包裝上的內容,才能確保			
							產品的安全性。			
							4. 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。			
							5. 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。			
							七、練習牙齒自我檢查			
							1. 用小鏡子檢查自己的牙齒,並完成紀			
							錄。			
							2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄,覺察			
							牙齒健康需要改善之處,並思考改善的			
							方法,在課堂上與同學分享自己的問題			
							與解決方法。			
							八、選擇口腔衛生保健產品			
							1. 學生將準備的漱口水包裝盒上的商			
							1. 字生析平開的版口水包表盖工的問 品資訊登錄到表格上。			
							2. 學生4~5人一組,分享自己所登錄的			
							產品標示內容,並且說明自己使用該產			
							品的經驗與心得。			
							3. 同學上臺報告小組的產品分析內容			
							及比較產品的優缺點,並分享選購的技			
							巧。			
第三週	單元二消費	3	健體-E-B2 具備	4a-II-	Eb-II-	1. 覺察購物	一、為了什麼原因而買?	討論	【家庭教	
	高手		應用體育與健康	1 能於	1 健康		廣告促銷的消費:	發表	育】	
	活動1消費		相關科技及資訊	日常生	1	2. 做出購買	(1)分組討論小美和哥哥因為什麼原因		家 E9 參與	
		-	, ,				,			

	位丢脑、 汪	的 其 未 美 差 . 并	洋由.	弗从知	的沙京。	五当弗?	完成出典仁
	停看聽、活	的基本素養,並	活中,	費的訊	的決定。	而消費?	家庭消費行
	動 2 聰明安	理解各類媒體刊	運用健	息與方	3. 認識不同	(2)教師請學生分享印象深刻的廣告促	動,澄清金
	心吃	載、報導有關體	康資	法。	類別的商品	銷方式。	錢與物品的
		育與健康內容的	訊、產		標示。	(3)請學生分享是否曾因為廣告而買下	價值。
		意義與影響。	品與服		4. 了解必要	的商品?	家 E10 了解
			務。		的商品標示	二、停:購買前要冷靜思考	影響家庭消
					內容。	1. 要買哪一種零食比較好呢?	費的傳播媒
					5. 了解發生	(1)分組討論兩種零食的優缺點。	體等各種因
					消費問題的	(2)發表購物時會考慮哪些因素。	素。
					處理方式。	2. 做出決定。	
					6. 了解購物	(1)發表決定想買哪種零食。	
					後・索取統	(2)說出決定購買的理由。	
					一發票的重	三、看:購買時看仔細	
					要性。	1. 課前準備:	
					7. 認識食品	教師請學生分組,且每個人準備一件商	
					標章。	品。	
					8. 了解食品		
					0. 1 肝良田 標章的意	(1)教師說明商品應該包含哪些標示內	
					保早的息 義。	容。	
					我。 9. 了解食品	谷。 (2)教師請學生先將小組準備的商品做	
					1	(2)教師謂字生尤將小組华備的問品做 分類。	
					消費的注意	·	
					事項。	(3)分組討論商品的包裝、標示。	
					10. 了解食	(4)請學生發表商品的標示內容。	
					品的保存方	(5)教師統整說明不同類別商品的標示	
					式。	内容。	
					11. 學會閱	四、聽:購買時聽取實貴建議	
					讀商品標示		
					的保存方法	(1)請學生每個人準備一件包裝完整的	
					説明。	食品。	
					12. 學會閱	2. 營養標示1、2、3。	
					讀食品包裝		
					的標示內	(2)請學生發表購物時主要看哪些標示	
					容。	內容。	
					13. 認識有	五、消費保權益	
					食品標章的	1. 課前準備:	
					商品。	(1)教師請學生準備一張統一發票。	
						2. 購物後索取統一發票	
						(1)教師詢問學生,購物後會不會索取	
						統一發票?	
						(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。	
						3. 消費問題或爭議的處理方法	
						(1)學生發表退換貨經驗。	
						4. 購物後,發現商品有問題,該如何處	
						理:	
						(1)分組討論後分享,購物後發現商品	
						有問題時,該如何處理?	
						(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	
						話・02-27001234) 、室湾消貨者休護 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。	
						六、食品的選擇	
1		1	1		I	1. 購買食品的注意事項:	

(1)结婚生分享率 每用哪些方式挑选 合品。 (2)分析对输不同關資食品的包裝方式 有什麼檢驗配。 2. 報師級整理是超的的 意見,應閱讀實食品時,應該注意的的 意上,哪些事項 七、邁騰金騰電 专品線查閱查表。 (2)始終以應所答為哪些以及提代表的意 為和功能為何。 (3)對於或明吃擇有能验檢查商品的转 處。 (3)對於或明吃擇有配验檢查商品的转 處。 (4)對於或明吃擇有配验檢查商品的转 處。 (5)對於或明吃擇有配验檢查與不成。 (4)對於或明常見給企品保存方式。 (4)對於或明常見給企品保存方式。 (2)對於或明冷處和冷凍的溫度差異與 溫度預別。 ((3)對於契明。除分為風、冷凍、週有 哪些食物的保存方案。這有 以下數據方法。 (4)就將如此用,除分於屬、冷凍、週有 哪些食物的保存方案。這有 以下數據方法。以應如此與廣放的 事。 (2)如此於或則的方式,將水 分帶走,成分就是如此失與廣放的後 事。 (2)被於於,以屬據或檢清的方式, 讓水分學是過來,或與經濟的去, ,就就是不如此來與廣放的後 來說,應在物物有實上一定使物面 价配。生於的物質。 (2)如此於應即國營。 (2)如此於應即國營。 (2)如此於應即國營。 (2)如此於應即國營。 (2)如此於應即國營。 (2)如此於應即國營。 (2)如此於應即屬營。 (2)如此於應即營, (2)如此於應即營, (2)如此於於此於 (2)如此於此於 (2)如此於此於 (2)如此於此於 (2)如此於此於 (2)如此於此於 (2)如此於此於 (2)如此於此於 (2)如此於	
(2)合血分离不少。 有什麼優級點。 2 新物統登與明·教師重整學生提出的 意見、配用關資金品傳。屬據逐島的包 聚上哪些事情。 七、飄飄會動展之一。 (2)數數如東閣 33 頁的概率為例、短期臺 灣的食品經濟者哪些,以及異代表的含 為和功能為何。 (3)數如定剛選擇有這經經濟商品的時 点。 (4) 數如從剛常是的作品保存方式: (1)實與如關常是的作品保存方式: (1)實與如關常是的作品保存方式: (2)實數與同學。所行冷處、冷凍、透育 哪是食物的保存方法。這有 運動的使用別。 (3)對與提問。等上的作品與產業與 運動食物的保存方法。這有 與數是與一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	
2. 杜姊妹处型明:我師會整學生是提出的意思, 迎明霉菌食品時, 應該注意的色 聚上哪麼事項, 七、聽識會各構章 愈然在如的意思, (2)對數如以第3頁的標章合例, 视明查 廣的會如以第3頁的標章的例。 通過 (3)数數明帶思問他或解存方式; (1)對數與明常思問他或解存方式。 (2)数數與明常思問他或解存方式。 (2)數數與明常思問他或解存方式。 (2)數數與明常思問他或解存方式。 (2)數數與明常與國本的確 通便整則。 (3)就每疑問, 管子冷炎、冷凍、適有 哪些會物的條份方法, 近原整則。 (3)就每疑問, 管分的條份方法, 或了 下數權方法, 或下數權方法, 或是他在我屬數的機 非, 是一個數數, (4)數數則, 会物的條分方式, 蔣水 分帶是、或例理生物性最格的方式, 蔣水 分帶是、或例理生物性最格的方式, 蔣水 分帶是、或例理生物性最格的方式, 蔣 東水 東水 東水 東水 東北 東水 東北 東北 東北 東北 東北 東北 東北 東北 東北 東北	
2. 杜師林登與明末於本語。應該注意的包 意意、迎到解育食品時。應該注意的包 表上哪些事項。 七、鑑識食品標業 有品標本的意義。 (1)動學生發表在哪些的品看邊標金。 (2)動物如明潔高切的標為所。 (3)數如明理羅有助效標章兩出的結 處。 入、食品與食物的條件方式。 (1)數物如明常及的食品保存不式。 (1)數物如明常及的食品保存方式。 (2)對物如明常及的食品保存方式。 (2)對物如明。等因的食品保存方法。遇有 項是整例。 (3)對如與明心物的條件方法。遇有 項化食物的條件方法。過有 如下數量方法。 人 乾燥法。以治的支限之的方式,將未 分學支、減少徵生物主失與關稅的方式。 環本分學達過數本。減緩微生物方式。 環本分學達過水。減少徵生物主失與關稅的 發表。進在食物分面是 是 B. 海道條件法。以繼續的分式。 環本分學達過水。 (2)實施之與兩種的條件方式。 (2)實施之與兩種的 (2)全數可能認為學是一個 (2)全數可能認為學是一個 (2)分數可能或是一個 (2)分數可能是一個 (2)分數可能是一個 (2)	
意见,認問職實治品時,應該注意的包 聚上哪麼事項。 一、認識會品標章 會 品標章的意義: (1) 前學生發表在哪些商品看過標章。 (2) 較較知第 30 頁的標章為例,說明臺灣的企品報章有面。 灣的食品報章有面。 (3) 教師範問選擇有想過程章商品的對 處。 一人、食品與食物的條存方式。 (2) 教師範則等見的食品經是差異與 溫度控制。 (3) 教師範則等見的食品經是差異與 溫度控制。 (3) 教師範則,除了冷藏、冷凍、選有 哪些食物的保存方法? (4) 教師理問。後的方式,將 分帝是、減少假生物生長與廣放的檢 車。 1. 於邊法:以數檢或特別的方式,將 分帝是、減少假生物生長與廣放的檢 車。 1. 於是媒体法:以數檢或特別的方式,將 分帝是、減少假生物力式,將 分子上生物的質。 (2) 授款:以做支徵主的使支於的意義。 於止生長的物質。 2. 問讀商品解示的的操存方式: (1) 教師解示的的操作分本是 (2) 內職所認而無示的的操作分本是 (2) 內職所認而無示的的操作分為是 (2) 內職所認而無言。(2) 內難的會品或食物。 (2) 公園的會品或食物。 (2) 公園的會品或食物。 (2) 公園的會品或食物。 (2) 公園的資品資產物。 (3) 高學人會、果干,解析、泡菜、豆屬。	
更上哪班等項。 七、組織食品標準 会品標準的應處。 (2) 按排取係 33 頁的標準為例 说明臺灣的食品標本有哪些。以及其代表的意 處和功能為何。 (3) 核師說明選擇有 溫遊標章商品的好 處。 人、食品與食物的條存方式。 (1) 核胺與明常是的商品保存方式。 (2) 核婚與門營藏和冷水的溫度差異與 溫度控制。 (3) 核學提制。除了冷藏、冷凍、選有 頭座食物的保存方法。 (4) 核婚與明、除了冷藏、冷凍、選有 頭些食物的保存方法。 (4) 核婚與明、除了冷藏、冷凍、選有 以下數權方法。 人、推議法:以以持或與的方式、將水 分學是、減少數生期、食物的保存方法。 (2) 核學與明、徐物的保存方法。 (2) 於學於上、與變數與的方式,將水 分學是、減少數生則,後別的是 長。 (人變製法:與學之與的內式,將依物 如稅,並在全的外面度上一層能便細商 停止生臭的物質。 D. 高溫加強法,用高溫較益。 (2) 於海於課前為學生分如學價不同種 顯的食品表示的條存方式。 (2) 於如於課前為學生分如學價不同種 顯的食品。(2) 於海於課前為學生分如學價不同種 顯的食品。(2) 於海於課前,為《由。 (2) 於海於課前,以於各於完成。 (2) 於海於課前,於醫釋各 (2) 於海於課前,於醫釋各 (2) 於東於課前,於醫釋各 (2) 於東於課前,於醫釋。	
十、協議學上標準的意義: (1) 消除學生學在學生學的意義: (2) 技師以展33 頁的標準的過數學 灣所含品釋字商學,以及其代表的意義和功能為何。 (3) 技師與明選擇有或選擇會面品的舒應。 A. 食品與食物的保存方式: (1) 技師與明常見的食品保存方式。 (2) 技師與明·為的益度差異與 溫度技術。 (3) 技師與明·除了冷藏、冷凍、還有 哪些食物的保存方法。 (4) 技師與明·除了冷藏、冷凍、還有 哪些食物的保存方法,這有 以下數種方法: A. 乾燥法:以油炸或販配的方式,將水 分容是、減少徵性如是長與新國 (4) 技術時與明·除了冷藏、冷凍、還有 以重確或權方法: A. 乾燥法:以油炸或販配的方式,將水 分容是、減少徵性如是長與 (4) 技術時與 前於 表表 、	
会品信金的意義: (1)該學生學表面哪些消息看過標章。 (2)教師以第33頁的標準新剛生。以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師與問選擇有認證操會商品的好應。 A. 會晶廣食物的保存方式。 (1)教師與明克義和分來的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提明。除了冷藏。冷凍。選有哪些食物的保存方法。 (4)教師提明:食物的保存方法。 (4)教師提明:食物的保存方法。這有哪些食物的保存方法。 (4)教師提明:食物的保存方法。這有工意整方法。 私能應注:以由特表風影的方式,將水分帶走,減少微生物是長頭扇或的機爭。 (5) 建筑法、以聯檢查性物生長。 (6) 建筑法、以聯檢查性物生長。 (6) 建筑法、以聯檢查性物生長。 (7) 使其法、以聯檢查性物生長。 (1) 核節於原則的在式,將合物傾於。其在食物的面積上一層能使細菌份上生長的物質。 (2) 的高温加熱法:用高温验性的方式,明高温验性的方式。 (1) 教師於譯前該學生分類準備不同種類的食品或食物。 (2) 分與暗物數是由會品適合的保存方式。 (1) (1) 核節於譯前該學生分類準備不同種類的食品或食物。 (2) 分與暗物數是由食品適合的保存方式。 (1) (1) 核節於混合、高。 3、小小行動家解答 (1) (1) 保存是確認:沙茶醬、玉米罐頭、冬齡、影動作。	
(1)端學生發表亞哪些商品產為例、說明臺灣的企品確立有哪些以及其代表的意義和的能為何。 (3)教師說明選擇前認證標查商品的好應。 一八个品與食物的保存方式: (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明常是的食品保存方式。 (2)教師說明法檢查的保存方法,還有哪些食物的保存方法,還有哪些食物的保存方法。」 (4)教師說明:食物的保存方法,還有以不難信方法。 人 就檢注:以海特或風乾的方式,將水分學走,減少微生物是與寫改的檢歷學、減少微生物是與寫改的檢歷學、減少微性物是與寫改的檢歷學、減少微性物是與寫改的檢歷學、人類裝注、以破效人隨時的方式,將分鄉提注在食物物質。 B. 添舊保存法:以雖驗或檢查也是。 (人類裝注、以破效人隨時的方式,將分與統立在食物價。 (2)別類前無法汗內的保存方式: (1)教師於漢前論學生分類學備不同發類的企或是物。 (2)分類打論我出食亦適合的保存方式。 (1)保存學與實際學	
(2) 数新以第 33 頁的標章為例: 迎明臺灣的會話標章有哪些,以及其代表的意義如如能為例。 (3) 数新說明選擇有認識權 會高的的最處。 人一會無養物的保存方式: (1) 數新說明潔是有的說權者方式 1. 常見的會品保存方式。 (2) 教師說明常是的會品保存方式。 (3) 教師疑問、除丁冷酸、冷凍、選有哪些会物的保存方法。 (4) 教師提問、除丁冷酸、冷凍、選有哪些会物的保存方法。 (4) 教師說明: 食物的保存方法,還有以下數種方法: A. 教院法: 以油炸或服稅的方式,將水分分帶火、減少機生物生長與腐敗的機專。 B. 海經俗於法: 以繼收或稅的方式,讓水分邊出來,或緩稅生物之長。 (. 燻製法: 以碳次後轉的方式,讓水分邊出來,或緩稅生物之長。 (. 燻製法: 以碳次後轉的方式,將食物烘架。並在食物外面是上一角能使如菌份上長的物學上長、的功能等方式: (1) 教師於罪前請學生分與準備不同種類的會品或食物。 (2) 別國前高統則自含品達合的保存方式: (1) 教師於罪前請學生分與準備不同種類的自己或者物。 (2) 分血可請或社會品適合的保存方式。 (1) 保存在陰深處: 沙尔醬、玉米耀頭、冬齡、乾虧條。 (2) 需要冷藏: 果汁、鲜奶、泡菜、豆腐。	
灣的食品標高有哪些,以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 入、食品與食物的保存方式。 (1)教師說明常是的食品保存方式。 (2)教師說明常是的食品保存方式。 (2)教師說明常是的食品保存方法。 (3)教師提明,除了冷藏、冷凍、還有哪些食物的保存方法? (4)教師提明;食物的保存方法。還有以下數性分益。 人類雖是以治神或風乾的方式,解水分學走,或必微生物生失與腐敗的機。率。 B. 滲透保存法:以油蜂或風乾的方式,解水分學走,減少微生物生、更與腐敗的機。率。 C. 燻製法:以破火塘塘的方式,将各物與稅。或是使生物是。 C. 燻製法:以破火塘塘的方式,将各物與稅。 (2) 別實的高條行方式; (1)教師於讓前請學生分租準備不同種類的食品及給物。 (2) 分與對論核出食品適合的保存方式: (1)教師於讓前請學生分租準備不同種類的食品及合物。 (2)分與對論核出食品適合的保存方式, (1)教師於讓前請學生分租準備不同種類的食品及合物。 (2)分與對論核出食品適合的保存方式, (1)教師於讓前請學生分租準備不同種類的食品及合物。 (2)分與對論核出食品適合的保存方式, (1)教育於實際等。	
 最初的能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 八、食品與食物的保存方式。 (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷水的温度差異與溫度營物的保存方法。 (3)教師提問,除了冷藏、冷凍、還有哪些食物的保存方法。還有以下數種方法。 A.教練之,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。 B. 滲透保存法,以鹽酸或糖漬的方式,讓水分溶走,減少微生物生長與腐敗的機率。 C. 媒製法:以碳火烧烤的方式,將食物無效化、或尿化物所覆上一层能水细菌份上生長的物質。 D. 高温加热器:用高温微弱。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學上如無傳衛不同種類的企業之發物。 (2)分經對論我出食品適合的保存方式。 (3)常數學形象。 (2)常主語數學所答 (1)條件數學所答 (2)常要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。 	
(3) 較郵說明選擇有認證標章商品的好 處。 八、食品與食物的保存方式: (1) 教師說明常見的食品保存方式。 (2) 教師說明冷觀內房品保存方式。 (2) 教師說明冷觀內房子於。選有 哪些食物的保存方法? (4) 教師說明:食物的保存方法,選有 以下數量方法: 人、乾燥法:以油炸或風乾的方式,將水 分帶走,減少徵生物也長與屬敗的換 事。 B. 渗透保存法:以鹽鹼或轉濱的方式, 環水分滲透出聚,就後徵生物生長。 (C. 建製法:以吸火燒烤的方式,將食物 與稅, 生在食物外面覆上一層能便細菌 停止生長的物質。 D. 高溫如熱法:用高溫酸菌。 (2) 閱讀耐點標示阳的保存方式: (1) 對解的當場不方式。 (1) 則解於調節學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2) 介血計論故出食品適合的保存方 式。 (2) 介血計論故出食品適合的保存方 式。 (3) 常身本處、沙茶曆、王米罐頭、 各物、稅稅條。 (2) 需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 屬。 (3) 需要冷凍:果汁、鲜奶、泡菜、豆 屬。 (3) 需要冷凍:果汁、鲜奶、泡菜、豆	
處。	
八、食品與食物的保存方式: (1、軟則的食品保存方式。 (2) 栽飾說明常見的食品保存方式。 (2) 栽飾說明冷蔵和冷冻的温度差異與温度控制。 (3) 軟飾說明內蔵、冷凍、還有哪些食物的保存方法:還有以下數種方法: (4) 教師說明:食物的保存方法,還有以下數種方法: (4) 教師說明:食物的保存方法,獨有以下數種方法: (5) 類接:以職數或種類的方式,將水分帶走,減少微子達出來,減緩微生物生長。(5) 燻製法:以碳火煙烤的方式,將食物烘乾、並在食物的面覆上一層能慢細面停止上層能使細面停止上層能使細面停止上層能使細面停止上層能使細面停止,其高温較值。 (2) 閱讀商品標示內的保存方式。 (1) 戲情不在陰冰露前語學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2) 分種討論找出食品適合的保存方式。 (3) 小小行動家解答 (1) 保存在除液處:沙茶醫、玉米罐頭、各數檢係。 (2) 需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。	
1.常見的食品保存方式: (1)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問於於 (3)教師提問於 (3)教師提問:食物的保存方法;還有哪些食物的保存方法,還有如下數種方法: 4.教練法以出作或風乾的方式,將水分帶走,減少微生物生長與腐敗的機率。 B. 渗透保存法:以鹽鹽或糖漬的方式,讓水分渗透出來,減緩微生物生長。 (2. 燻製法:以碳火煙烤的方式,轉食物與乾土生長的物質。 D. 高温加熱法:用高温效菌。 2. 閱讀商品權亦內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組學備不同種類的食品或食物。 (2)分與討論技由食品適合的保存方式。 (1)教師於課前請學生分組學備不同種類的食品或食物。 (2)分與討論技由含品適合的保存方式。 (1)教師於課前請母生分組學備不同種類的食品或食物。 (2)分與討論技由含品適合的保存方式。 (1)教師於課前請母、(2)公果學學議、上米權頭、各數應條。 (2)需要今減:果汁、與奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
(1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷康的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問,除了冷藏、冷凍,還有哪些食物的保存方法? (4)教師認明。食物的保存方法,還有以下數種方法: A.乾燥法:以加炸或風乾的方式,將水分帶表:或少徵生物生長與腐敗的複率。 B.滲透保存法:以鹽醯或糖漬的方式,讓水分滲透出來,減緩徵生物生長。。 C.燻製法:以嚥火燒烤的方式,解食物供乾、並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 D.高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品無內的保存方式: (1)教師於環前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分維討論找出食品適合的保存方式。 (3)水小行動家解答。 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾龜條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。	
(2)教師親明冷藏和冷凍的溫度差異與 溫度控制。 (3)教師提問,除了冷藏、冷凍、選有 哪些食物的保存方法? (4)教師親明:食物的保存方法,選有 以下數種方法: 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。 B. 滲透保存法:以鹽鹼或糖渍的方式, 讓水分滲透出來,減緩微生物生長。 (2. 燻製法:以碳火燥烤的方式,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。 D. 高温加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分離計論我出食品適合的保存方 式。 (1)保存在陰溶處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆	
温度控制。 (3)教師說明:食物的保存方法,還有哪些食物的保存方法,還有以下數種方法: A. 乾燥法:以油炸或風乾的方式,將水分學表上,減少微生物生長與腐敗的機率。 B. 渗透保存法:以鹽鲢或糖漬的方式,讓水分渗透出來,減緩微生物生長。 (2. 燻製法:以碳火爐烤的方式,將食物烘乾,並在食物外面覆上一層能便細菌停止生長的物質。 D. 高溫加熱法:用高溫数菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分與學備不同種類的食品或食物。 (2)高數合於實驗,因為合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在除涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。	
(3)教師提問,除了冷藏、冷凍,還有哪些食物的保存方法? (4)教師說明:食物的保存方法,還有以下數種方法: 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準。 B. 渗透保存法:以鹽鹼或糖漬的方式, 環水分渗透出來,減緩微生物生長。 C. 煤製法:以吸、 建铸的方式,将食物 烘乾, 並在食物外面覆上一層能使細菌 停止生長的物質。 D. 高温加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於讓前壽學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 (1)聚存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
哪些食物的保存方法? (4)教師說明:食物的保存方法,還有以下數種方法: 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車。 B. 渗透保存法: 以鹽酸或糖漬的方式,讓水分漆透出來,減緩微生物生長。 C. 煙製法: 以碳火燥烤的方式,將食物烘乾,並在食物外面覆上一層能便細菌停止生長的物質。 D. 高溫加熱法: 用高溫級菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 。3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。	
(4)教師說明:食物的保存方法,還有 以下數種方法: 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。 B. 渗透保存法:以鹽鹼或糖漬的方式, 课水分滲透出來,減緩微生物生長。 C. 燥製法:以碳火煙烤的方式,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。 D. 高溫加熱法:用高溫般菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
以下數種方法: 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。 B. 滲透保存法:以鹽鹼或糖漬的方式,讓水分滲透出來,減緩從生物生長。 C. 燻製法:以碳火燒烤的方式,將食物烘洗,並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 D. 高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品經濟學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論提出食品適合的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
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準。 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。 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。 D. 高温加熱法:用高温殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。	
分帶走,減少微生物生長與腐敗的機 率。 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。 C. 燻製法:以碳火燒烤的方式,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。 D. 高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
率。	
B. 渗透保存法:以鹽酸或糖漬的方式, 讓水分滲透出來,減緩微生物生長。 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。 D. 高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
讓水分渗透出來,減緩微生物生長。 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。 D. 高溫加熱法: 用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏: 果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷凍: 火鍋料、魚、肉。	
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。 D. 高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
烘乾,並在食物外面覆上一層能使細菌 停止生長的物質。 D. 高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種 類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 (2)分組討論找出食品適合的保存方 式。 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
停止生長的物質。 D. 高溫加熱法: 用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
D. 高溫加熱法:用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
2. 閱讀商品標示內的保存方式: (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
(1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
(2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
式。 3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
3. 小小行動家解答 (1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
(1)保存在陰涼處:沙茶醬、玉米罐頭、 冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆 腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
冬粉、乾麵條。(2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。(3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
(2)需要冷藏:果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
腐。 (3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
(3)需要冷凍:火鍋料、魚、肉。	
式,可能會因為是否有包裝或拆封與	
否,而有不同的 但在基础,从可作会图为制化士之工	
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。	
カ、小試身手 42	

						1. 教師請學生蒐集一個商品包裝。 2. 教師請學生將找到的包裝貼在課 本,並完成課本問題。		
						3. 教師請學生從家裡找出有課本三種標章的商品,並完成小試身手問題。		
單的活青春期	3	健探健思過處運題 E-A2活問,實生康 則題並踐活的	1a 2 促康的法4b 1 說人進的場-I 了進生方。 I 清明對健立。I - 解健活 I - 楚個促康	Dbl生官本與異I-女器基能	能期化。認識生理	2. 教師請學生將找到的包裝貼在課本,並完成課本問題。 3. 教師請學生從家裡找出有課本三種標章的商品,並完成小試身手問題。 一、迎接青春期	問觀答察	【教性生性別別元 (大性) (大性) (大性) (大性) (大性) (大性) (大性) (大性)
						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。 二、月經來了 1. 教師配合課本,與學生討論女生青春期的生理現象。 2. 教師提醒女生平時需要多攝取含		
	的喜悅 活動 1 迎接	的喜悅 活動1迎接	的喜悅 活動 1 迎接 青春期 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	的喜悅 活動 1 迎接 青春期 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。 4b-II- 1 清明 1 說明 2 健康 4b-II- 1 說明 2 健康 4 說明 4 說明 4 說明 4 說明 4 說明 4 說明 4 說明 4 說明	的喜悅 活動 1 迎接 青春期 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 記 1 男在 官的功能 與實 4b-II- 1 清楚 說明 以對個 人對假 進健康	的喜悅 活動 1 迎接 青春期	平元三成長 3 健難-E-12 具傷 探索對於動與 (以)	2 大部外科学生発技到的位置独立在第 本、生企與電本問題。 接着的體立的數。 建立 语句 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

							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。			
							三、示範衛生棉的使用及處理方法			
							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。			
							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。			
							3. 教師請學生進行分組演練,教師於行			
							間巡視指導。			
							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。			
							一、展現自信健康面對			
							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?			
							2. 情況一、當女生發現乳房開始隆起			
							時,你會怎麼做? 3.配合課本情境圖,引導學生做出正確			
							3.配合床本值現圖, 引导字生做出止確 選擇:			
							选择· (0) 抬頭挺胸。			
							(X) 彎腰駝背。			
							4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。			
							5. 情況二、當男生發現腿毛變長、變黑			
							時,你會怎麼做?			
							6. 配合課本情境圖,引導學生做出正確			
							選擇:			
							(0) 平時穿著打扮。			
							(X) 穿長褲遮蓋腿毛。			
							7. 教師說明: 當男生發現腿毛變長、變			
							黑時,宜順其自然,不須害怕被別人發			
							現,而特別穿長褲遮蓋腿毛。			
							8. 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			
							面對育春期的變化,因為這代衣者你要 長大成人了。			
							衣入放入」。 9. 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。			
第五週	單元三成長	3	健體-E-A2 具備	1a-II-	Db-II-	1. 能學會建	一、男生女生做朋友	發表	【性別平等	
	的喜悅		探索身體活動與	2 了解	1	立友誼的方	1. 教師以課文中小哲與珍珍的例子,請		教育】	
	活動2男生		健康生活問題的	促進健	角色刻	法。	學生思考小哲的行為對不對?與異性		性E4 認識	
	女生做朋		思考能力,並透	康生活		2. 能察覺性	相處時哪些行為會惹人討厭。		身體界限與	
	友、活動3		過體驗與實踐,	的方	並與不	別刻板印	2. 教師請學生發表自己與異性相處		尊重他人的	
	我的未來不		處理日常生活中	法。	同性別	象。	時,曾經有過哪些愉快和不愉快的經		身體自主	
	是夢		運動與健康的問	4b-II-		3. 能體會兩	驗?要怎麼做才能讓彼此的相處更融		權。	
			題。	1 清楚	I	性的特質與	洽、愉快呢?		【法治教	
i		1	I	說明個	動。	能力沒有明	3. 教師統整:無論男生或女生,都需要		育】	

		人對促	Db-II-	顯差異。	與他人建立友誼,也都希望被尊重與接	法E8 認識
		進健康	3 身體		納。	見少保護。
		的立	自主權		二、如何尊重異性	【品德教
		場。	及其危		1. 教師請學生針對下列問題進行討論:	育】
		~	害之防		(1) 男、女生常常一起說話或做事,就	品E1 良好
			範與求		表示他們是男女朋友了嗎?	生活習慣與
			助策		(2)為了怕別人配對,最好不要和異性	.
			略。		建立友誼,對嗎?	
					(3)什麼樣的男生或女生比較受歡迎	
					呢?	
					(4)要用什麼樣的態度與異性相處呢?	
					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,適時給予誠態的	
					建議;欣賞對方的優點,並真誠的讚美	
					對方等。 三、做 身體的主人	
					二、做牙櫃的主人 1. 配合課本,教師請學生發表,與異性	
					1. 配合球本, 教師萌字生發衣, 無共性 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。	
					情況一:遭遇言語騷擾時,你有怎樣的	
					感受與反應。	
					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,並請學生思考還有哪些	
					言語騷擾的情況。	
					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。	
					情況二:被侵犯身體時,你有什麼感	
					受?你會怎麼反應。	
					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。 2. 教師請學生閱讀防範策略後,發表並	
					2. 教師謂字生閱讀防軋汞略俊, 徵衣业 寫出自己的防衛之道。	
					岛出自己的防衛之道。 3. 教師統整: 每個人都是自己身體的主	
					5. 教師統登·母個人都定自己才驅的主 人,在未經過許可,任何人都不可以侵	
					犯我們的身體,而且一旦我們感到不舒	
					服時,都有權力制止對方任何不尊重的	
					言語或不適當的身體碰觸。	
					四、自我保護有妙招	
					1. 教師引導學生閱讀課本內容課本的	
					情境,師生共同討論遭遇騷擾的自我保	
					護及因應方法。	
					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。	
					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	
1 1					男生騷擾,但現實生活中,不論是男生	

		表理由。 5. 教師引導學生檢視答題結果,如果答案有○,表示正陷入性別刻板的危機中。○越多,危機就越大。 6. 教師統整:在傳統的性別角色裡,對男生和女生會有不同的期待,其實這些都是過時的想法,應該要隨著時代改變。 七、做自己好自在 1. 教師配合課本,介紹吳季剛的故事。 2. 請學生發表感想或寫下感想。
		 (2)你同意這樣的說法嗎?為什麼? 2.教師歸納生活中的性別刻板印象,並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 3.教師配合課本的性別角色檢核表提問,請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。 4.教師調查同學的想法,同意者用雙手比出○,不同意則比出×,並請學生發
		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。 六、突破性別框架 1. 教師引導學生思考並發表: (1)是否曾從電視、報紙、廣告等媒體 或父母師長的語言中,接收到「男生就 要…」、「女生應該…」、「女 生不可以…」的訊息?
		五、我的未來不是夢 1. 教師提問: 你有夢想嗎? 你的夢想是 什麼? 2. 配合課本,教師請學生分組討論與發表: (1)在你的成長環境中,長輩對男生和 女生的要求和期望一樣嗎? (2)你覺得男生和女生除了身體外表的 差異外,是否還有其他的不同呢? 3. 教師提醒學生: 父母對性別角色的看 法可能與自己不同,最重要的是努力嘗
		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。 4. 教師請學生參照課本的情境,創造一 招拒絕騷擾的獨門絕招。 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。

第六週 單元四防災小兵 不指 地動	建體定保的技 -E-A3 引進及以为 -E-基本計,方生活 具備動實創因 3a-II- 類本康。II- 製造以式情 3a-I集健能思日。 2 生獨作的技	震、防 膨措施 及逃生 避難基 本技巧 的認	4. 教母的保育。 中国 (4) 大學 (4) 大學 (4) 不可發 (5) 發 (4) 對 (4) 對 (4) 對 (4) 對 (5) 發 (5) 對 (5) 對 (6) 對	問 發 答 表	【育防災的行防家查防期 防】E5 害適為E9 人急災限 数 不生避 協期包材 同時難 助檢及的	
-------------------	--	---------------------------------------	--	---------	--	--

				驟。 2. 教師說明居家防震措施: (1)櫥櫃門要鎖緊,上層不放重物及易碎物品。 (2)臥室床頭不掛大幅照片,床頭不擺放重物及易碎物品。 七、擬定家庭防震計畫 1. 教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。		
				5. 防止餘震,前往空曠地或緊急避難 所。 六、防震措施 1. 教師說明防震演練的重要性: (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。 (2)全班演練一次地震時的防震措施。 (3)要確實做到趴下、穩住、掩護三步		
				傷。 2.確認瓦斯爐是否關閉火源,避免引發 火災。 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。 4.為防受損嚴重應做避難準備: (1)緊急避難包備用 (2)安全帽 (3)鞋子		
			l l	(2)地震發生時受困在建築物內切勿慌 張, 4.可採取以下措施: (1)手機有訊號時,應立即撥打電話向 外求救。 (2)若無手機或電子產品,可用碎石敲 打發出聲響向外求救。 五、地震過後的應變 1.確認家裡成員是否平安,是否有人受		
				1. 教師提問:詢問學生是否有搭乘電梯時,在電梯裡遇過地震的經驗?應該要怎麼確保安全呢? 2. 教師說明: 地震發生時剛好在電梯裡,立刻按下所有的樓層按鈕,當電梯停止時迅速離開電梯。 3. 地震受困時的應對方式: (1)地震發生時受困在電梯內切勿慌張,立刻按警急鈴求救。		
				2.教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1)在馬路上:注意上方掉落物,例如:招牌、磁磚等。 (2)騎乘機車或腳踏車:應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3)開車:將車子靠邊停並熄火。 (4)在公車或捷運上:乘客拉緊拉環或固定物。 四、受困時的應變方法		
				感受。		

第七週 單元四防災 小小兵 活動2程風 基本的 孫衛 孫衛 孫衛 第四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	3. 教師可配合課本上的頁面或影片說 的適當避難
--	--------------------------

况,可加装防水閘門或沙包,必要時應
遷至高處安全區域避難。
(3)可在家門外放置沙包,以擋住大水
一 淹入家中。
(4)海上風浪大,船隻勿再出航。
(5)車輛避免停放在堤防或樹下,以免
三、颱風來臨時的緊急應變方法
1. 教師請學生分組討論。
(1)如果一直強風豪雨不斷,造成停電
要怎麼辦?
(2)如果發現房屋有電線掉落要怎麼
#?
2. 教師提問:下列強風豪雨的情況,還
要出門嗎?請學生分組討論。
(1)想要外出買東西吃?
(2)要到農田搶救農作物?
(3)海邊浪很大,想去岸邊觀浪?
3. 教師統整:
(1)颱風期間避免涉險外出,待在家中
較安全。
(2)若迫不得已一定要外出,勿強行通
過積淹水道路、地下道。
四、風災過後的環境整潔
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?
(1)下過雨後容易有積水產生,要清除
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
(2)注意水質,豪雨可能導致水濁度上
一
(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。
2. 颱風過後外出時要注意:
(1)勿強行通過混濁積水路面,以免產
生危險。
(2)行經道路上時要注意懸掛的招牌、
牆壁磁磚,以免被砸落。
3. 教師統整:
(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。
(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。
(3)行走在道路時注意路上狀況。
五、災害一點通
教師請學生就課本頁面上的題目進行
作答,加強災害知識。
1. 颱風篇
(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。
(2)颱風過後,必須好好打掃居家環
境,以避免傳染病。打掃時,應注意哪
些防疫步驟呢?請學生分組演練。
(3)颱風天時,看到外面馬路上有電線
50

1	單休活家五樂1愛趣活運動多力動	良健賃健職	好妻生以發人動。 語話似是特與 活的進,質健 與 心認發的	2c 3 主與於的態 4c 1 影動的素擇體的計資I- 表動、嘗學度 I 了響參因,提適運畫源I- 現參樂試習。 I- 解運與 選高能動與。	Ce-I 休動技I-他運本。	1.已從心2.成的3.的的領能或事得能規妙學登動。於與運。說律招會階作字家動 出運。正運要自人的 養動 確動	掉方之。 理理 2地(1) 好應 (1) 好應 (2) 地震 (1) 的 (2) 地而。請 (2) 地面。 (2) 地震 (4) 等 (5) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 避 (3) 避 (4) 步 (5) 步 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 步 (3) 避 (3) 避 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 步 (3) 数 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 步 (3) 数 (4) 步 (5) 数 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 步 (3) 数 (4) 步 (5) 数 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 数 (4) 步 (5) 数 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 数 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 数 (4) 步 (5) 数 (6) 数 (6) 数 (7) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 之 (4) 数 (4) 数 (5) 数 (5) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 之 (4) 数 (5) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 之 (4) 数 (5) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (1) 数 (2) 数 (3) 数 (4) 数 (5) 数 (6) 数 (7) 数 (8) 数 (8) 数 (8) 数 (9) 数 (9) 数 (1) 数 (1	實問	(安) 军事健保 不	
							化,加強運動強度及難度。 八、 登階高抬腿			

给 山 油	留 <i>一</i> 丁海和	2	仏中 □ Γ Λ Ω 目 Δ 比	20.11	Ce-II-	1 处了知从	(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。 九、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。 十、綜合活動教師指導學生進行緩和運動,並發表學習心得。 一、引導活動	<i>肇 \h</i> -	【作入料	
第九週	單体活好 人名	3	健擬與作新應境 是-A3 的畫並式活 具運及以,情	301 聯動能 401 影動的素擇體的計資一表合作。 17 響參因,提適運畫源11 現性技 14 解運與 選高能動與。	1 其他 休閒運	1.事應項2.的的領3.科充項源能健注。學健動。學技分運。了走意 會走作 會資利動了走意 會走作 會資利動解運的 正運要 應訊用資從動事 確動 用,各	1. 站健之。 1. 站健運運 1. 站健運運 2. 的一 2. 的一 2. 的一 2. 的一 2. 的一 2. 的一 2. 的一 2. 的一 3. 教目學生 2. 他的所 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 4. 三、教師 5. 是 5. 是 6. 是	實問	【剪安運保 安】打動健 探本 究的	

						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內容。 2.教師帶領學生閱讀並說明課本內容。 2.教師帶領學生搜尋「國民健康署一會國社區健走步道」資料,讓學生學會資訊科技獲取、利用運動資訊與實際,培養運動與趣與習慣。 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。 入、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。			
第十週	單体活藏工作。	3	健良健慣健識展潛 E-A1 活的進,全個運能 具動習身並,健 開與 心認發的	1d 1 動能與練策 3c 1 聯動能	 日邀集家人一起從事運動。	一教子 一教子 一教子 一教子 一教子 一教子 一教子 一教子	實問作答	(安全教育) 探究 運動 保健。	

第十一週	歌多 以虎 イ イ シ	健良健慣健識展潛 -E-A型子以發人動。 -E-M體活促展特與 	1d 1 動能與練策 3c 1 聯動能I- 認作概動習略 I- 表合作。I- 識技念作的。I- 現性技	Bd-II- 1基作	日一動 集從 案事 家能作 與, 能作 系 。 能作 系 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	前,齊中。 (2)身體右轉,並變壽之子, (2)身體右轉,並變養 (2)身體右轉,並變養 (3)由馬步轉換成際, (3)由馬少轉換成 (4)手轉換成 (4)手變 (4)手變 (5)換量 (6) (6)換量 (7) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6	實問作答	【育安運保 女 探本 教 究的	
------	--------------------------------	---	---	---------------	---	--	------	-------------------------------------	--

第十二週	單大工作	3	健體-E-A3 具備	1c-II- 1 認識	Ab-II- 2 體	1. 度認動	(4)手灣人 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生活動 (5)換學生合活動 (5)換學生合活動 (5)換學生合活動 (5)換學生合活動 (5)數 (5)數 (5)數 (5)數 (6)數 (6)數 (6)數 (6)數 (6)數 (6)數 (6)數 (6	門實	【安全教育】
第十二週	,	3		1 身動作能 1c 2 身動害認體的技。 I I : 識活傷防	2 能檢法 Bc-II- 身	度的重要性	1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項,自己的表現等級如何? 2. 參考課本說明柔軟度較佳時,關節活動範圍大,運動時比較不容易受傷,放體伸展空間大,動作更優美,也能提高運動表現。 二、進行簡易的柔軟度測驗 1. 說明的柔軟度測驗 1. 說明節的柔軟度,還可以運用一些簡		
				護概 念。 3c-II-		55	易的方式,評估身體其他部位柔軟度。 2. 教師講解並示範三種扇關節、脊椎關 節與髖關節的體適能檢測項目,再透過		

			健全發展,並認	作技	衡與擺		模仿運動表現身體的柔軟度。		體。	
	支撐		慣,以促進身心	動的動	撐、平		感與穩定性的重要能力,可以透過墊上		自己的身	
	活動2柔軟		健康生活的習	身體活	翻、支	習。	利用課本說明柔軟度是體操中展現美		安 E6 了解	
	大集合		良好身體活動與	1 認識	1 滾	撐動作練	性 切巾细上炒咖多块立具贴原去只有关	實作	育】	
第十三週	單元六運動	3	健體-E-A1 具備	1c-II-	Ia-II-	模仿柔軟支	一、講解生活型態與體適能表現的相關	問答	【安全教	
焙1~m	出ニ しぼも	9	△中国由 □ A1 □ /#	10 11	Io II	战分子 北上	分享全家提升柔軟度的實踐方法。	田林	Γ _t > λ ω	
							2. 鼓勵學生利用課本學習任務與家人			
							展運動,評估實施成效。			
							策略,共同設定要提升的目標,參與伸展運動,延供實施式並			
							群柔軟度表現程度,再利用自主參與的			
							起透過簡易的柔軟度檢測,評估各肌肉			
							1.透過課本引導學生可以邀請家人一			
							七、課後自主進行伸展運動的策略			
							酸。			
							有紅腫的劇烈疼痛現象,必須盡快就			
							以降低疼痛感,並暫時停止運動,如果			
							(2)如果是肌肉拉傷,應先冰敷15分鐘			
							會慢慢消失。			
							要經過幾天或是降低運動量,疼痛感就			
							(1)如果是過度運動造成肌肉痠痛,只			
							正確的處理方式:			
							2. 講解拉傷時先確定疼痛狀況,再採取			
							1. 透迴誅本講肸迴及仲展或定沒有允 足的暖身運動,可能造成肌肉拉傷。			
							六、認識肌肉拉傷的處理 1.透過課本講解過度伸展或是沒有充			
							伸展範圍。			
							(4)先從簡單動作開始,再增加難度或			
							維持體態正確。			
							(3)身體左右的肌肉要均衡伸展,才能			
							(2)伸展時,肌肉會有可忍受的微痛感。			
							肉的伸展運動。			
							(1)先做簡易暖身後,再進行某部位肌			
							透過課本講解伸展運動的原則,包括:			
							五、講解伸展運動的原則			
							運動變成動態伸展運動。			
							學生如何將上一節課進行的靜態伸展			
				1 2 3/1			體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導			
				活動。			2. 教師示範並引導學生體驗上半身轉			
				助 肥 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 り 別 り			里梭父督刀式增加里梭状蚁, 具偏峻牙 的效果。			
				基本理 動能力			的差共定肌群伸展的維持時间減少,以 重複交替方式增加重複次數,具備暖身			
				適能與 基本運			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			
				提高體			四、進行動態伸展運動			
				2 參與			動,並說出伸展的肌肉群。			
				4d-II-			4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運			
				表現。			群的静態伸展運動。			
				動能力			部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌			
				基本運			3. 教師示範並引導學生體驗體側、背			
				適能與			伸展運動。			
				個人體			部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的静態			
				2 了解			2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸			
				4c-II-			柔軟度較差的部位進行伸展運動。			
				新作权 能。			二、运行府恐怀极 运划 1. 講解要增加身體的柔軟度,可以針對			
				聯合性 動作技			位柔軟度表現情形。 三、 進行靜態伸展運動			
				1 表現			分組施測,讓學生了解自己身體其他部			

及動動的恐怕的 14-11。 作。	識個人特質,發 能	= 0	盪動	二、模仿動作練習-海豹	安E7 探究
が発生 (1) 2 数数 (2) 2 数 2 数 2 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数 3 数					
新の注 強能力 外の作 ・ 機能力性 ・ 上 機力動性機工 ・ 上 機力動性機工 ・ 通信 ・ 上 機力動性 助け效 ・ 上 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			(r -		I I
(2)型子水養養物() 上、大田の後の () 上、大田の後の () 上、大田の後の () 上、大田の衛門 () 上、大					
契約作 特質的 第4 。 1、契助或混然引导型生偶形型挑战数 作,如作者配 (1)更有的两分平率、更加分配效益。 (2)更有原生元素、健性的方面的价价 原。 2、挑战物件:便即分距坐线、建于慢慢 的前件技 数。 1、核研病基引导电损的系统高高 物件。 動作表面。 (1)取型消除。 (2)国那的前前方为破。 雙于成在都基 上。 2、挑战物件:新即亚膝中状、雙子疾身 增的前下房,有效出版。 五、概例的体理分量编查 1、核研病是到等中毒性的分类构造。 (1)之者并还是加强、星球的结果。 (2)上并形层加强、星球的结果。 (2)上于形层加强、星球的结果。 (3)之者形层加强、星球的结果。 (3)之者形层加强、星球的结果。 (3)之者形层加强、星球的结果。 (3)人类有形层的的操作。、要于程程 内前附条,保持引微。 3、引导者未致。保持引微。 3、引导者未致。从上上 型型的人们,从上上来来。 型型的人们,从是有一型。 之类类形型。 (2)生产型。为产的的对,上 型型的人们,从是一型之间,集型。 全体类形型。 (1)向人是特别。 (2)每年至期,是是一种关系。 全体类形型。 (2)每年至期,是被使的传统, 全体类形型。 (2)每年至期,是被使的传统, 全发生物件(二) 物件导解: (1)向人星经的步、使于平果,并对自 多定是物件(二) 物件导解: (1)向人星经对,使于一人或一种介容。 (2)一年五度,再取的人类。 (2)一年五度,再取的人类。 (2)一年五度,再取的人类。 少类支持物件(二) 物件导解: (1)的人星的中。,使于一种是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一					
 政府					
2 章 · 3 · 1 · 2 · 3 · 3 · 3 · 3 · 3 · 3 · 3 · 3 · 3	I				
(2) (金里の中の中級・電子の設定をあって) (2) (金里の中の中級・電子の快速をあって) (2) (金里の中の中級・電子の大阪 (2) (2) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4					
(1) 雙門的兩分平集,變形的性生態。 類合性 (2) 雙常家近年來,侵從的左右兩側伸 差。 上	'	I .			
(2)雙背質近年底,侵侵向反右兩側特 是, 2. 挑戰動作:雙腳分眼途稳,雙手侵侵 的影体度。 (1) 加速指徵。 (2) 年期而時少劫務,雙子故在落至 上。 2. 挑戰動作:前腳插條中效,雙子與身 槽向所下發,在近地級。 五、模仿動作實可全期獨立 1. 被師示嚴至引導學生務份全期獨立 動作,動作整理。 平期站稳。 (2) 之非戰動作。前海結婚中政,是中局 前年聚,保持身體平衡。 2. 挑戰動作主動的後便侵動而,力手向 前年聚,保持身體平衡。 2. 挑戰動作主動的社主要提問 一個肌群的武裝之愈。 大、雙人動物練置,必要支援 1. 利用深本之明明或使檢查。雙手慢慢 向前体展,但影子衛衛。 3. 引導學主義各類動的主要是則哪 一個肌群的武裝之愈。 大、雙人動物練置,與是支援 (1) 两人數學與要多元的社会。 坐卖支援動作(二)、 動作是領。 (2) 医子系統,所屬了一人战 也完全支援物(。 (2) 四人先後數,優前、再稱另一人战 七、雙人動的條實,使予平數、背對背 也可以 也可以 也可以 如為人是解析。 (1) 两人變解析。 使予平數,背對背 也可以 也可以 如為生物所。 (2) 四人先後數,優前、再稱另一人战 七、雙人動的解實,可與 便子不數、等於,是所 如為更支援物((二)、 動作是領: (1) 向人數解析 二、一十三至相議聯站立。 如為更支援物((一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一)) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,(一) 如今是有的,一一					
及・ 2. 独取物件: 雙聯分配金線, 雙千侵侵 向前作展 - 1. 松師示視及引導等生級仍花開花落 1. 松師亦作成之引導等生級仍花開花落 (1) 泊金鐵線 - (2) 准明的前方今站稳, 雙手成在聯盗 上 - 2. 挑戰動作: 清阳的場片及, 雙手與身 發向前下房。 注述地底。 五、郵价物質量一金屬重查 (3) 左手術是解釋學士報仍全錄隔五 動作, 動作是有。 (3) 左手術是解釋 · (4) 左手術是解釋 · (5) 左手術是解釋 · (5) 左手術是解釋 · (6) 左手術是解釋 · (6) 左手術是解釋 · (7) 左手術是解釋 · (8) 不 (9) 在手術是解釋 · (9) 是手術的條件 · (1) 所有解析 · (1) 所有解析 · (1) 所有解析 · (2) 推断示的條件 · (2) 推断示例 · (2) 推断示例 · (3) 用等型金表表的形式。 (2) 推断不成型 / (4) 是一 (5) 是一 (6) 是一 (6) 是一 (7) 是一 (7) 是一 (8) 是一 (1) 例入雙腳伸身, 雙青平縣 常對常 生產之非動作 (一) · 動作是個: (1) 例入便腳伸身, 是手手架 常對常 生產之非動作 (二) · 動作學個: (1) 例入雙腳伸身, 是手手架 常對常 生產之非動作 (二) · 動作學個: (1) 例入雙腳伸身, 是手平率 常對常 生產之非動作 (二) · 動作學個: (1) 例入 雙腳伸身, 是,手來另一 (2) 一 人是一 (2) 一 人是一 (4) 是一 (4) 是一 (5) 是一 (6) 是一 (6) 是一 (7) 一 (7) 与 (8) 是一 (8) 是一 (9) 是一 (9) 是一 (1) 与 (1) 与 (1) 是一 (2) 一 (2) 一 (2) 一 (3) 是一 (4) 是一 (4) 是一 (5) 是一 (6) 是一 (7) 是一 (7) 是一 (8) 是一 (9) 是一 (1) 是一 (1) 是一 (1) 是一 (2) 一 (2) 一 (3) 是一 (4) 是一 (4) 是一 (5) 是一 (5) 是一 (6) 是一 (7) 是一 (7) 是一 (8) 是一 (8) 是一 (9) 是一 (9) 是一 (9) 是一 (1) 是一 (1) 是一 (2) 是一 (2) 一 (2) 一 (3) 是一 (4) 是一 (4) 是一 (5) 是一 (6) 是一 (6) 是一 (7) 是一 (8) 是一 (8) 是一 (9) 是一 (9) 是一 (9) 是一 (9) 是一 (1) 是一 (1) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (2) 是一 (3) 是一 (4) 是一 (4) 是一 (5) 是一 (6) 是一 (6) 是一 (7) 是一 (7) 是一 (8) 是一 (8) 是一 (9) 是一	I				
 8. 2. 挑政物作: 雙腳分徵查應。 電子侵役 的高伸展。 10					
的前伸展。 In 据的新作教室 - 化開光器 1. 教師不顧此》等生樣传花網花落 動作,動作奏磁: (1) 疏坐預確。 (2) 單腳向閉跨 吟結榜,變手及在聽至 上。 2. 挑號動作:前腳品勝平族,變手與身體的兩下級,變手與身體的兩下統就引得學生擬仍会維獨立 为所作,動作要稱: (1) 左手來絕在腳內破侵收款高,右右向前全級。 保持發而性傷。 2. 挑號動作。 是那的後伸。 2. 挑號動作。 使手徑恆 向前伸展, 保持多數件 一個肌斯的表決之 3. 引導學生聚集無細動作主要展現哪一個肌斯的表決之 大、雙人動作發展更多表靜的下可以透過兩人合作展更多表靜的下可以透過兩人合作展更多人特別更多表靜的下向。 (2) 雙手表地,為種類壓的核則 生安支權動作(一), 動作奏領: (1) 两人變腳特重,每種壓陷角積酶。 生安支權動作(一), 動作多領: (1) 两人變腳特重,與十平擊、背對穿壓等。 (2) 一人是微點,要十平擊、背對穿壓等。 (2) 一人人機能,逐中再接近一人做一个數人動作展明了多一人,動作多領: (1) 向人變剛特」。 (2) 一人是微點,哪年不能其得學生物,就曾一起多人					
四、機仿動作整備:花開花器 1. 軟飾不觀差目等學生保持花開花落動作。動作整确 (2) 漢學兩向前跨步站德,雙手放在膝蓋上。 2. 挑戰動作:前腳屈膝干成,雙手與身體向前下壓。竟近極級 五、機動物作整層。金雞獨立 1. 軟飾不凝並目等學生保防分離獨立 (2) 左手振起右腳深 單腳站穩。 (2) 左手振起右腳深 單腳站穩。 (2) 左手振起兩向變慢慢拉高。右手向 京中學,保持身體中。 2. 挑戰動作。左節向優仲直,雙手慢慢 向前伸擊,依持年間。 3. 引導學生發於右側的作主及是現哪 一個职罪的宗教是 大、雙人動作整置-坐要是權 1. 利用釋本閱明音教是多元的形式。 2. 數師亦不越近目等學之兩人餘營。 安生支權動作 (一),動作要項: (1) 向人為觀而坐,雕萃互碰。 (2) 雙手直接,身體慢仍後執。 金宝支權動作 (一),動作要項: (1) 向人屬聽而坐,雕萃互碰。 (2) 雙手直接,身體慢仍後執。 金宝支權動作 (一),動作要項: (1) 向人屬聽而坐,雕萃互碰。 (2) 一人東德斯,壓貨,再級另一人級。 七、雙人動作數型,數學主兩人條對。 並等 (2) 一人東德斯,壓貨,再級另一人級。 七、雙人動作表起目等學生兩人條對。 並等 (2) 一人東德斯,壓貨,再級另一人級。 七、雙人動作表起目等學生兩人條對。 並等 (2) 一人東德斯,壓貨,再級另一人級。 七、雙人動作表型目等學生兩人條對。 如常是推動作 (一),動作要項: (1) 两人原准局,一手互相凝躁站立。 (2) 一十五程,那那由由。 如常支權物作 (一),動作學項: (1) 两人原准局,一手互相凝躁站立。 (2) 一人主義,那那由由。 如常五次,如常五次,如常五次,如常五次,如常五次,如常五次,如常五次,如常五次,	AF	5 °			
1. 軟飾不凝血19學學生稱的問語落 動作,動作主際 (1) 過生指揮。 (2) 率腳向所跨少站穩、雙手與身 館的前下壓。靠近地份全線獨立 1. 軟飾不能进19學生與份全線獨立 1. 軟飾不能进19學生與份全線獨立 1. 軟飾不能进19學生提份全線獨立 (2) 左手聯及腳的後便拉高,右右向 前平擊,保持多體平衡。 2. 擬級動作。兩樣中衛。 2. 擬級動作。不樣中衛。 3. 別等學生最多數件 (2) 人會作機與更多元的形式。 2. 技術不能进19學生物(被否 (2) 人會作機與更多元的形式。 2. 技術不能进19學生物(被否) (2) 人會推動作 一隻學提閱 (3) 湖南人合作機與更多元的形式。 2. 技師不能进19學生物(被否) (2) 雙手型。 (2) 雙手型。 (2) 雙手型。 (2) 雙手型。 (2) 雙手型。 (2) 人会推動,便至,再接一一人數 七、雙人動作整理,被要支撑 (1) 河瓜人股腳伸直,雙手平學,有對有 也等 (2) 人人名德勒·尼宁, 動作整備: (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,再是數十二 (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,其一學是,所人能可。 也等 (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,其一學是,所人能可。 也等 (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,其一學是一個人能可。 也等 (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,其一學是一個人能可。 也等 (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,其一學是一個人能可。 也等 (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是,其一學是一一人, 動作數學是,其一學是一一人, 動作數學是, (2) 人名德勒·尼宁, 動作數學是, (2) 人名德勒·尼宁, (2) 人名德勒·尼宁, (3) 人名德勒·尼宁, (4) 人名德勒·尼宁, (4) 人名德勒·尼宁, (5) 人名德勒·尼宁, (6) 人名德勒·尼宁, (6) 人名德勒·尼宁, (7) 人名德勒·尼宁, (7) 人名德勒·尼宁, (8) 人名德勒·尼宁, (9) 人名德勒·尼宁, (1) 河瓜, (2) 一名·尼宁, (2) 一名·尼宁, (2) 一名·尼宁, (3) 一名·尼宁, (4) 一名·尼宁, (4) 一名·尼宁, (5) 一名·尼宁, (6) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (8) 一名·尼宁, (9) 一名·尼宁, (1) 四人, (1) 四人, (2) 一名·尼宁, (2) 一名·尼宁, (2) 一名·尼宁, (3) 一名·尼宁, (4) 一名·尼宁, (4) 一名·尼宁, (5) 一名·尼宁, (6) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (8) 一名·尼宁, (8) 一名·尼宁, (9) 一名·尼宁, (1) 一名·尼宁, (1) 一名·尼宁, (2) 一名·尼宁, (3) 一名·尼宁, (4) 一名·尼宁, (5) 一名·尼宁, (6) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (8) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼宁, (7) 一名·尼					
新作、動作多稱: (1)應坐照備。 (2)單瞬向前跨步站穩,雙手與身續的前下原,在此起版。 五、模物動作線看 全轉獨立 1. 數衡示能並引导學生模仿金類因立 1. 數衡示能並引导學生模仿金類因立 動价,動作每個。 (2)左手線及腳向後便按也為,右手向 前光學、保持身體予假。 2. 被戰動作:无腳向後伸直、雙手假沒 6前前伸展、保持身體予假。 3. 引导學生養在每個動作主要度现哪 一個肌群的非故懷 大、雙人動作練習 坐蒙支撑 1. 利爾梁本與用度多元的形式。 2. 教師亦能並引擎生成自動於主。 (2) 然而不能並引擎生海,人。 (2) 然而不能並引擎生海。 (2) 然而不能进引擎生海,人。 (2) 雙年並上,身體沒怕強強, 金等支援物修(一), 動作要領: (1)兩人雙聯伸生,雙手爭學,商對資生等。 (2)一人先後納、壓膏、再接另一人做。 七,雙人動作練習·站麥支撑 1. 我師示能並引擎學生兩人練習 地方支撑物修(一), 動作要領: (1)兩人雙聯件查,雙手爭集,而對資生等。 (2)一人先後納、壓膏、再接另一人做。 七,雙人動作練習·站麥支撑 1. 我師示能並引擎與人為來對 地方支持物修(一), 動作身領: (1)兩人與聯件直,一手五相複變功立。 (2)一十五歲,再與另一人做。 七,會人動作數可。					
(1)晚全顾伯。 (2)厚聊伯前時步站穩、雙手效在膝蓋上一。 (2)原聯伯前序區,在近地版。 五、模仿動作練習 金雞獨立 1. 抵佈亦能並引學生提仿金錄獨立 動作。動作更樂。 (1)左手振卷左腳線、單腳結穩。 (2)左手振卷左腳角後慢性地高,右手伯 前亦中聚、保持予衛。 2. 抵戰動作:左腳角後性性地高,右手伯 前亦中聚、保持平衛。 3. 引導學生發表或動作:反映動作主要展現哪 一個服葬的末故境。 大、雙人動作練習 坐奏支撑 1. 利用常本認明章歌支撑動作可以這 地面人合作展現更多元伯形式。 2. 找動示範並引导生兩人練習。 查安支撑動作(一), 動作要閱: (1)兩人變國中坐,聽蓋互碰。 (2)雙手五柱,身體慢而後續。 生安支撑動作(一), 動作要閱: (1)兩人變國中產,聽蓋互碰。 (2)雙手五柱,身體慢而後續。 生安支撑動作(一), 動作要閱: (1)兩人變剛中產,雙手平樂,背對實 差等。 (2)一人先後躺、聚身,再換引一人從一 七、雙人動作練習 站廣支援動作(一), 動作要閱: (1)兩人看來看人機需。 站廣支撑動作(一), 動价要閱: (1)兩人有產局,一手互稱複驗站立。 (2)中子五號,再單砌站。 由語支撑動作(一), 動价要閱: (1)兩人有產局,一手互稱複驗站立。 (2)中子五號,再單砌站。 由語支撑動作(一), 動价要閱: (1)兩人有產局,一手互相複驗站立。 (2)中子五號,再單砌站立。 由語支撑動作(一), 動价要閱: (1)兩人有產品,再到面站立。					
(2) 單兩向前跨學站稳,變手與身體極前正壓,靠近地級。 五. 機動動作圖,靠近地級。 五. 機物動作器 全機獨立 1. 軟飾不能並引導學生級符金錄獨立 物件,動作要機。 (2) 左手脈穩左腳線,單腳站穩。 (2) 左手脈經腳的後優捷由。 2. 無數動作: 左腳的後伸直。雙手慢慢的前將學展,保持爭廣。 3. 引導學生發表黏稠動作主要展現哪一個觀點的柔軟度。 大. 雙人動作解曆·查麥支撑 1. 利用環本視明素放支指的形式。 2. 軟飾不能並引導學生而人練習。 生安支撑動作(二),動作要領。 (2) 雙手五粒,身體慢慢向旋躺,坐安支撑動作(二),動作要領。 (1) 兩人與腳伸直,雙手爭展,背對背坐去 (2) 一人先後躺,壓背,再接另一人做。 七. 雙人動作解曆·查安支撑 1. 軟飾不能遇到學學生而人練習。 或支貨物的作(二),動作要領。 (1) 兩人原腳伸直,雙手爭展,背對背坐者。 (2) 一十五種原學即的不能遇到學學生而人練習。 政策支撑動作(一),動作更稱 (1) 兩人解釋一地一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一					
上。 2. 魏敦動作:前腳結點平效、變手與身體的前下壓、靠近地板。 五. 機仿動作練習一金數類立 1. 軟飾示觀出門等學型級仍全難獨立 1. 軟飾示觀出門等學型級仍全難獨立 3. 新年為發展際。 (2) 左手維髮腳應,早腳站穩。 (2) 左手維髮腳應,早腳站穩。 (2) 在手線左腳的後們程如高,右手向 前平學、保持身長剛動作主要展現哪 一個配好的求飲度。 大一雙人影的服式。 2. 軟飾示觀並引導學生高人餘留。 進安支持動作(一), 動所索領: (1) 兩人變經兩立,縣蓋五碰。 (2) 雙手反拉,安體投資向後輸。 坐安支持動作(二), 動作索領: (1) 兩人變腳中直,雙手平擊,背對背坐者。 (2) 一人先後齡、壓背,再接另一人做。 七一雙人動作練習·地麥支持 1. 技術亦凝此引來。 (1) 兩人變腳中直,雙手平擊,背對背坐者。 (2) 一人先後齡、壓背,再接另一人做。 七一雙人動作練習·地麥支持 1. 技術亦凝此引來。 (1) 兩人變腳中直,雙手平擊,前對背景。 (2) 一人是後齡、壓背,再接另一人做。 七一雙人動作樂唱: (1) 兩人變不是一点,大學問: (1) 兩人人商正角:一手互相模模站立。 (2) 一手互權,再舉站立。 站安支持動作(二), 動所索領: (1) 兩人身正在 一手互相模模站立。 (2) 一手互推,再舉助立。 站安支持動作(二),					
2. 姚敦粉作:前顾碗路平波、雙手與身 體內前下壓、靠達地板。 五、橫粉粉析金縣份金縣類立 1. 較終亦記並引導學主網始益 (1)左手抓張左腳踝、呈腳結穩。 (2)左手那底左腳踝、三輪鏡。 (2)左手那底左腳踝、三輪邊 (2)左手那底左腳踝、重慢慢 (2) 那成動作:左腳向後慢點高,右手向 前半舉、保持身體。 3. 引等學生發表每個動作主要長規哪 一個照期的基別是多元的形式。 2. 較終年節進引導學生由人練習 全要是其動作(一) 動作要徵: (1)兩人建腳而坐、膝蓋直延。 (2)變手互拉、身體慢慢向後躺。 全要是其動作(一) 動作要徵: (1)兩人變腳伸直、雙手平學、實對實 坐著。 (2)一人先後躺、壓背、再級另一人做。 七、雙人動作練胃·站要支撑 1. 被訴不認進引導學生由人練習。 全要是其動作(二) 動作要徵: (1)兩人變腳伸直、雙手平學、實對實 生著。 (2)一人先後躺、壓背、再級另一人做。 七、雙人動作練胃·站要支撑 1. 被訴不認其可學生由人練習。 动是重動的作(一) 動作要沒 (1)兩人原並用,一手互相機腰站立。 (2)一手互提、再單附站立。 站要是動物作(一) 動作要領: (1)兩人原正有,一手互相機腰站立。 (2)一手互提、再單軸站立。 站要是動物作(一) 動作要領: (1)兩人原並用,一手互相機腰站立。 (2)一手互提、再單軸站立。 站要是動物作(一)					
建向前下限、靠近地板。 正、複仿動作雜目一全轉獨立 1. 教师亦能是問牒、星腳站繞。 (2)左手將左腳的檢慢慢拉高,右手向 前平歇,條持身體平衡。 2. 挑戰動作、在腳向檢慢慢拉高,右手向 前平歇,條持身體平衡。 3. 引擎半生產機關動作主要展現哪 一個肌好的柔軟度。 六、雙人動作練聞-從妻支攬 1. 利用讓本發達動作可以透 過兩人合作展現更多元的形式。 2. 教师和能計解學生兩人練習。 坐姿支撑動作(一),動所學感 (1)兩人整腳而坐,膝蓋互砸。 (2)雙手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支推動作(二),動作要領: (1)兩人變腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後輪、壓貨,再接另一人做。 七、變之動作線置一城要支援。 (2)一类一程、再發動力為 治溪支槽動作(一), 動作表領: (1)兩人原並用,再發動力。 (2)一手互慰、再發動力。 (2)一手互慰、再聚動动立。 治溪支槽動作(一), 動作表稿: (1)兩人原並用,一手互相推脹站立。 (2)一手互慰、專聚聊站立。 2. 经更有额价(二),					
五、報坊動作練習一金雞獨立 1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立 助作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作、動作					
1. 飲師不能出引導學生模仿金絲獨立 動作,動作要個: (2)左手將左腳內後假復拉高,右手向 簡字學,依衛學學。 2. 挑戰動作:左聯向後伸直,雙手慢慢 向前神展,保持學師。 3. 引導學生養表母個動作主要展現哪 一個肌群的宗軟度。 六、雙人動作練習一坐奏支撑 1. 利用課本認明累款支撑動作可以造 過雨人合作展現更多元的形式。 2. 我師不能用理學生雨人錄習。 坐姿支撑動作(一), 動作要明: (1)兩人盤腱而坐,膝盖互磋。 (2)雙手互拉,身體慢慢的後輪。 坐姿子 (2)雙手互拉,身體慢低的接輪。 坐衛子 (2)一人先後輪,壓背,再接另一人做。 七、雙人動作要明: (1)兩人變腳伸直,雙手平舉,背對青 坐著。 (2)一人先後輪,壓背,再接另一人做。 七、雙人動作整團。 (2)一人先後輪,壓背,再接另一人做。 七、雙上動作整理。 (2)一人先後輪,壓背,再接另一人做。 七、雙上動作整理。 (2)一人是後輪,壓背,再接另一人做。 七、雙上動作整理。 (2)一人是後輪,壓背,再接另一人做。 七、雙上數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一數一					
動作、動作要领: (1)左手抓稳左腳踝、單腳站絕。 (2)左手抓稳左腳踝、單腳站絕。 (2)左手抓絕力變性衡。 2. 挑戰動作:左腳向後伸直,雙手慢慢 向前伸展,保持手側。 3. 引導學生發表看動所主要展現哪 一個肌壓針配數效度。 六、雙人動作練習坐姿支撐 1. 利用课本認明更多元的形式。 2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人盤腿而坐,雖嚴至面稱。 (2)變生五粒,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人變腳伸直,雙手學舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作解可執查支撐 1. 教師不範述引導學生而人練習。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人房並肩,一手互相據腰站立。 (2)一手互提,再單腳站立。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人房並肩,一手互相據腰站立。 (2)一手互提,再單腳站立。 站等支撑動作(二),動作要領: (1)兩人房並肩,一手互相複腰站立。 (2)一手互提,再單腳站立。 站等支撑動作(二),動作要領: (1)兩人房並肩,一手互相複腰站立。 (2)一年五提,再單腳站立。 站等支撑動作(二),					
(1)左手振稳左腳踩、單腳時穩。 (2)左手勝左腳向後慢慢拉高,右手向 前平壓、維持身體平衡。 2. 挑戰動作:左腳向後伸直,雙手慢慢 向前伸展,條持平衡。 3. 引等學生發表每週動作主要展現哪 一個肌群的柔軟度。 六、變人動作練習-坐麥支撑 1.利用課本說明柔軟支撑動作可以透 過雨人合作展現更多元的形式。 2. 教師亦遊並引等學生雨人練習。 坐姿支撑動作(一),動作要領: (1)兩人變腳一重,聯蓋互碰。 (2)變手互拉,身體慢慢向後翰。 坐姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人變腳伸直,雙手平擊,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站麥支撑 1. 教師示範述引等學生由人練習。 站姿支控動作(一),動作要領: (1)兩人應用 站要支撑 1. 教師示範述引等學生由人練習。 站等支撑動作(一),動作要領: (1)兩人原並局: 一手互相複體站立。 (2)一十五提,再單腳改立。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人原並局: 一手互相複體站立。 (2)一十五提,再單即改立。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人原並局: 一手互相複體站立。					
(2)左手將左腳內後慢性上高,左手向 前平舉,條持身體千衡。 2.挑戰所信,在腳向後伸直,雙手慢慢 向前伸展,保持平衡。 3.引導學生發表每個動作主要展現哪 一個肌群的柔軟度。 六、雙人動作練習 坐要支撑 1.利爾本說明柔軟支撑 2.教師示範述引學學生由人練習。 坐委支擔動作(一),動作要領: (1)兩人盤腿而坐,聯蓋互碰。 (2)雙生互拉,身體慢向後躺。 坐姿支撞動作(二),動作要領: (1)兩人發腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺。歷背,再練另一人做。 七、雙人動作練習一站要支撑 1.教師示範述引學生由人練習。 站套支擔動作(一),動作要領: (1)兩人角重節作(一),動作要領: (1)兩人角並肩,一手互相複腰站立。 (2)一手互提,再單腳立立。 站姿支撞動作(二),動作要領: (1)兩人角並肩,一手互相複腰站立。 (2)一手互提,再單腳立立。 站姿支撞動作(二),動作要領: (1)兩人角並肩,一手互相複腰站立。 (2)一十五提,再單腳立立。 站姿支撞動作(二),動作要領: (1)兩人角並肩,一手互相複腰站立。 (2)一十五提,再單即立立。					
前平學、保持身體平衡。					
2. 挑戰動作: 左腳向後伸直,雙手慢慢 向前伸展,條將平衡。 3. 引導學生發表與動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。 大、雙人動作練習-坐麥支撑 1. 利用環本現明柔軟及達動作可以透 過雨人合作展現更多元的形式。 2. 教師示觀並引導學生雨人練習。 坐麥支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人鹽腳而坐,膝蓋互碰。 (2)雙手互赴,身體慢佝後躺。 坐麥支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人變腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人粉件練習-站麥支撑 1. 教師示範並引導學生雨人練習。 站麥支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相棲腰站立。 (2)一千互握,再單腳站立。 均再及衛立。 均再及衛立。 均再及衛立。 均再及衛立。 均再及衛立。 均再及衛立。					
向前伸展、得择平衡。 3. 引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。 六、雙人動作練習-坐姿支撑 1. 利用課本說明柔軟支撑動作可以透過兩人合作展現更是有人練習。 坐姿支持動作(一),動作要領: (1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)變手互址,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(一),動作要領: (1)兩人變腳伸直,變手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 較輕不範述引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一),動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相複膜站立。 (2)一手互握、再單腳站立。 站姿支撐動作(一),動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相複膜站立。 (2)一手互握、再單腳站立。 站姿支撐動作(二),動作要領: (1)兩人犀手互拉,面對面站立。					
3.引導學生發表每個動作主要展現哪 一個肌群的柔軟度。 六、變人動作練習 坐婆支撑 1.利用課本說明柔軟支撑動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。 2.教師示範並引導學生兩人練習。 坐婆支撑動作(一),動作要領: (1)兩人整腿而坐,膝蓋互碰。 (2)變手互拉,身體慢慢向後躺。 坐婆支撑動作(二),動作要領: (1)兩人變腳伸直,變手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓貨,再換另一人做。 七、變人動作練習 -站要支撑 1.教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一),動作要領: (1)兩人屬並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人屬並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人屬重角,一手互相撲腰站立。					
一個肌群的柔軟度。 六、變人動作練習坐案支撑 1. 利用课本說明柔軟支撑動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。 2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)變手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人變腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、變人動作練習一站要支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人扇並肩,一手互相棲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二),動作更領: (1)兩人局並肩,一手互相棲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二),動作更領: (1)兩人局並肩,一手互相接腰站立。					
六、雙人動作練習-坐姿支撑 1. 利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。 2. 軟師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撑動作 (一),動作要領: (1)兩人盤腿而坐、膝蓋互碰。 (2)雙手互拉、身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作 (二),動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺、壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-點查支撑 1. 救師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作 (一),動作要領: (1)兩人肩並肩、一手互相複脹站立。 (2)一手互握、再單腳站立。 站姿支撑動作 (二),動作要領: (1)兩人肩並肩、一手互相複脹站立。 (2)一手互握、再單腳站立。 站姿支撑動作 (二),動作要領:					
1.利用课本說明柔軟支撑動作可以透 過兩人合作展現更多元的形式。 2.教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人變腳伸直,變手平舉,背對背 坐著。 (2)一人先後飾,壓背,再換另一人做。 七、變人動作練習-站麥支撑 1.教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相撲腰站立。					
過雨人合作展現更多元的形式。 2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撑動作(一), 動作要頓: (1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)雙手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(一), 動作要頓: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習 站要支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一), 動作要頓: (1)兩人原並肩,一手互相棲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人原並肩,一手互相棲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人軍手互拉,面對面站立。					
2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)雙手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人變腳伸直,雙手平舉,背對背 坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習 站套支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相接腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相接腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人犀手互拉,面對面站立。					
坐姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)雙手互拉,身體侵慢向後躺。 坐姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背 坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站麥支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人犀手互拉,面對面站立。					
動作要領: (1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)雙手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站麥支撑 1.教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人犀手互拉,面對面站立。					
(1)兩人盤腿而坐,膝蓋互碰。 (2)雙手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐第一人人後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一),動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互推,再單腳站立。 站姿支撑動作(二),動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
(2)雙手互拉,身體慢慢向後躺。 坐姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站套支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
坐姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背 坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
動作要領: (1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撐 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
(1)兩人雙腳伸直,雙手平舉,背對背坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一),動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二),動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
坐著。 (2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
(2)一人先後躺,壓背,再換另一人做。 七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相撲腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
七、雙人動作練習-站姿支撑 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。				-	
1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撐動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
站姿支撑動作(一), 動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
動作要領: (1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
(1)兩人肩並肩,一手互相摟腰站立。 (2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
(2)一手互握,再單腳站立。 站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
站姿支撑動作(二), 動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
動作要領: (1)兩人單手互拉,面對面站立。					
(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				(3)另一隻腳慢慢向上舉,互相用手抓	

							住腳踝。			
							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。			
							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。			
							十、進行展演分享			
							1. 分組進行展演前的練習。			
							2. 分組進行展演。			
							3. 學生發表觀賞感想。			
第十四週	單元六運動	3	健體-E-B3 具備	1c-II-	Ib-II-	1. 進行兩人	一、進行兩人組合造型	問答	【安全教	7
	大集合		運動與健康有關	1 認識	1 音樂	組合造型。	1. 利用課本說明身體動作可以透過創	實作	育】	
	活動3用身		的感知和欣賞的	身體活	律動與	2. 進行多人	意設計和美化,成為千變萬化的線條,		安 E6 了解	
	體作畫		基本素養,促進	動的動	模仿性	組合造型。	強調本活動學習重點在展現身體柔軟		自己的身	
			多元感官的發	作技	創作舞	3. 進行創作	度的線條造型。		體。	
			展,在生活環境	能。	蹈。	組合。	2. 教師引導學生兩人合作模仿圖片動		【品德教	
			中培養運動與健	3c-II-		4. 進行展演	作,包括:心形、蠟燭和北字。		育】	
			康有關的美感體	1 表現		分享。	3. 教師引導學生思考, 三個動作有何特		品E3 溝通	
			驗。	聯合性			色,如對稱、動作相同,想一想,還		合作與和諧	
				動作技			可以如何改變。		人際關係。	
				能。			二、進行多人組合造型			
							1. 教師說明多人組合, 肢體線條更多			
							樣,組合的形狀變化更多,再引導學生			
							多人合作模仿圖片動作,包括:四邊			
							形、星形。			
							2. 教師引導學生思考,如何透過肢體的			
							變化,延展線條,呈現更多造型。			
							三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習			
							1. 利用課本說明選擇動作展演主題,可			
							以讓動作表現聚焦在相關動作,也能讓			
							觀賞者理解動作意義。			
							2. 教師引導學生分組,模仿如何展現花			
							兒朵朵開的主題,透過肢體的變化,呈 四共為2000			
							現花兒的動作。			
							四、進行創作組合			
							延伸上一個活動經驗,利用課本表格,			
							引導學生多人一組,進行有主題性的創			
							作舞蹈,包括:			
							(1)決定表現主題,讓動作聚焦。			
							(2)畫出四個連續變化的動作線條。			
							(3)選擇適合的音樂,襯托肢體動態的			
							美感。			
							(4)練習後再修正。			
	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	五、進行展演分享			

							1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。 3. 學生發表觀賞感想。 六、創作舞展演與分享 1. 創作舞的展演呈現合作規劃與練習 的成果,可以透過觀賞,分享肢體美感。 2. 請學生利用課本確定表演流程和角 色責任,並於活動後發表心得。			
第十五週	單大活樂 元	3	使同在康人爭員心 E-C2 感動樂公園促 具受和於平隊進	1d 1 動能與練策 2c 2 增隊作善動為 4d 2 提適基動的活一認作概動習略 I 表進合、的行。 I 參高能本能身動I - 識技念作的。 I - 現團 友互 I - 與體與運力體。	本動作 與串	1. 踢毽 2. 續作 3. 餘挑踢習能一動能踢。能時戰毽。做接作做毽 利間,子出的。出動 用自進練出的。出動 用自進練	2 拍	實觀作 察	安全 育安自體 【育品合人 解 自體 【育品合人 解 通 譜。	

							入、手接建 等建 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等			
第十六週	單好活大動追七玩1戰擊球 傳活追集	3	健探健思過處運題 -E-A2 活問,實生康 具動題並踐活的 構與的透,中問	1d 1 動能與練策 2c 2 增隊作善動為 3d 2 遊合競略 2d I 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Hb 1 攻球動的球接傳球球球逐停時空人人與係概一一一陣守類相拍、球接、及、、球球間間與、球攻念I-地性運關 拋、 擲踢帶追、之、及 人關防。	1.侧傳球2.程用能練專3.的行4.做轉動5.學反6.同運能做球。在中所,的注觀動反能出向作能的思能策用用精及一遊,學展技力察作思正直盤。觀動。思略於腳準停一戲能的現巧。同並。確線球一察作一考,遊內的 過運技熟及 學進 的及的 同並 不並戲	間子、 一大師、 一大郎、 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の	問發	【育安自體【育品合人安】E6己。品】B3作際教 了身 教 薄和係解解 解 通谐。	
				參與身 體活動 的感		中。	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。			

			
	覺。	3. 兩人一組,腳背踢球、腳底停球動作	
	3c-II-	練習。	
	1 表現	4. 小提醒: 踢球時支撐腳需穩定, 腳踝	
	聯合性	需繃緊,眼睛需注視球的來向。	
	動作技	六、雙人傳停球進階練習	
	能。	1. 兩人相距三公尺,一人拋球,高度不	
	4c-II-	超過對方膝蓋。	
	1 了解	2. 另一人抬腳,球未落地前以腳背將球	
	影響運	踢回。	
	動參與	3. 球落地後另一人以腳底將球停住。	
	的因	4. 腳底停球時,若直接踩在球的正上	
	素,選	方,容易造成踩滑跌倒。	
	擇提高	七、熱身活動	
	體適能	教師帶領學生進行伸展熱身。	
	的運動	八、進行「指定達人」遊戲	
	計畫與	1. 遊戲規則:	
	資源。	(1)5人圍圈,直徑5~8公尺,使用一顆	
		球。	
		(2)用腳內側或腳背傳球給任一人,傳	
		球前先喊要傳的人的名字。	
		(3)接球者用腳內側或腳背停球,再叫	
		名字傳給下一人。	
		(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。	
		(5)停球失誤者即淘汰出局。	
		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。	
		3. 集合全班, 共同發表感想, 是否有進 步?	
		ク: 九、進行「突破小高手」遊戲	
		1. 遊戲規則:	
		(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。	
		(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。	
		(3)誰先將球踢過終點即獲勝。	
		2. 分組討論: 進攻者踢球的位置是否能	
		順利到位?	
		3. 防守者須預判進攻路線才能進行以	
		有效防守。	
		4. 再進行一次比賽,驗收討論成果。	
		十、綜合活動	
		教師綜合結論,並進行緩和運動。	
		十一、熱身活動	
		教師帶領學生進行伸展熱身。	
		十二、直線盤球練習	
		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。	
		2. 每人運用直線盤球動作,直線前進十	
		公尺。	
		十三、轉向盤球練習	
1 1			

	1		1			1	1 扶人飢炒的 从正红 , ,, , , , , , , , , , , , , , , , ,			
							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。			
							2. 原地盤球繞錐:依序運用腳內側及腳			
							外側繞著一個角錐轉向盤球。			
							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。			
							十四、直線轉向練習			
							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。			
							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。			
							1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。			
							1. 練盲且線盤球和轉向盤球說明。 2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。			
							十六、綜合活動			
							教師綜合結論,並進行緩和運動。			
							十七、熱身活動			
							教師帶領學生進行伸展熱身。			
							十八、進行「攻佔城堡」遊戲			
							1. 規則說明:			
							(1)全班分成6隊,中間擺放6個角椎,			
							角錐間隔1公尺,學生分站兩端。			
							(2)雙方同時盤球前進並繞角錐,兩人			
							相遇以雙腳進行猜拳,獲勝者盤球至終			
							點端球門進行射門,球進得1分。			
							(3)全部輪完得分多者獲勝。			
							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。			
							十九、進行「盤球闖通關」遊戲			
							1. 規則說明:			
							(1)一個防守者,其他為進攻者,進攻			
							者每人一顆球,防守區域為長10公尺,			
							1 寬3公尺,進攻者排在同一側。			
							(2)哨音開始,進攻者盤球穿越防守區			
							域至另一側,被防守者腳碰到球即成為			
							第二個防守者,球放置兩側球門,留在			
							防守區域一起防守。			
							(3)最後一個未成為防守者的人即獲			
							(3)取後一個本成為防寸有的人即後 勝。			
							1 22			
							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。			
							二十、綜合活動			
LL 1	77 -				*** *-		進行緩和運動。		F.	
第十七週	單元七球兒	3	健體-E-A2 具備	1d-II-	Hb-II-	1. 能做出原	一、熱身活動	實作	【安全教	
	好好玩		探索身體活動與	1 認識			教師帶領學生進行伸展熱身。	討論	育】	
	活動3籃球		健康生活問題的	動作技		速過人及向	二、進行「原地小碎步加速過人」練習	觀察	安 E6 了解	
	大突破、活		思考能力,並透	能概念	球類運	後墊步加速	1. 原地小碎步。		自己的身	
	動 4 躲避球		過體驗與實踐,	與動作	動相關	過人的運球	2. 身體重心向前並大步加速。		體。	
	大戰	i	處理日常生活中	練習的	的拍	動作。	三、進行「雙手交換運球過人」練習	I	【品德教	l

<u> </u>		宝利 出 14 庄 川 即	kt wh	7.b 10	0 4 5 5 5	1 4 4 4 4 4 4	**	
		運動與健康的問	策略。	球、抛	2. 能觀察同	1.右手運球前進。	育】	
		題。	2c-II-	接球、		2. 遇角錐時,以右腳為軸心腳改變身體	品E3 溝通	
		健體-E-C2 具備	1 遵守	傳接	反思。	面向。	合作與和諧	
		同理他人感受,	上課規		1	3. 換成左手運球,並加速衝刺。	人際關係。	
		在體育活動和健			1	四、進行「運球急轉彎」練習		
		康生活中樂於與	動比賽	球、帶		1. 兩排角錐相距三3公尺,呈梯形排		
		人互動、公平競	規則。	球、追	中。	列,雨排各五個,距第一個角錐5公尺		
		爭,並與團隊成	3c-II-	逐球、	4. 能學會快	運球出發,碰到角錐即換手運球前進,		
		員合作,促進身	1 表現	停球之	速傳接球動	直到全部輪完。		
		心健康。	聯合性	時間、	作技巧。	2. 小提醒: 換手運球時, 眼睛須持續觀		
			動作技	空間及		察,不能只盯著自己的球。		
			能。	人與	速轉身後退	五、綜合活動		
				人、人		進行緩和運動。		
				與球關		六、熱身活動		
				係攻防				
					肥受寸枕 範。			
				概念。	単心 ~ 	等伸展熱身。		
						七、進行「運球翻身賽」遊戲		
						1. 遊戲規則:		
						(1)平分四組,每組平分站兩端,每組		
						一種顏色的標示盤,數量五個。		
						(2)雨端起點距離標示盤放置處2公		
						尺,4種標示盤隨機放置(標示盤相距		
						2~3 公尺)。		
						(3)運球出發,至該組標示盤將其倒		
						放,至對面兩公尺將球傳給下一位,接		
						球後再出發,將標示盤還原,再至2公		
						尺處將球傳回。		
						(4)全組先完成者即獲勝。		
						2. 老師引導討論: 運球時除了快速前		
						2. 老師引导的調· 建环吋床]		
						1		
						少運球時的失誤。		
						八、進行「運球闖關」遊戲		
						1. 遊戲規則:		
						(1)一人運球進攻,一人防守,兩人後		
						方左右兩邊各放置兩個得分區。		
						(2)進攻者運球突破防守者,將球運至		
						防守者後方任一個得分區即得一分;防		
						守者防守成功拿到球,即變成進攻者,		
						進攻至另一方得分區即得一分。		
						(3)每人均須輪流一次。		
						2. 小秘訣:運球突破時可運用方向變換		
						及速度變化來增加得分機率。		
						九、綜合活動		
						進行緩和運動。		
						进行碳化逆期。 十、熱身活動		
						教師帶領學生進行伸展熱身。		
						十一、快速傳接動作		
						1. 教師說明:在躲避球比賽中,快速傳		
						接球能讓對手來不及做好接球、閃躲等		
						準備動作,而更容易擊中對手。		
						2. 教師示範並說明快速傳接球動作要		
						領後,兩人一組練習。		
						3. 熟練後拉大距離,看看可以連續快速		
						傳接幾次?		
						4. 快速傳接進階動作: 身體側轉身接		
l						球,迅速向前擲出。		
[i i						, ,	

	I	Ι	ī			1		ı	
							5. 兩人一組練習。		
							十二、進行「快速傳球賽」遊戲		
							1. 遊戲規則:		
							(1)全班分成兩隊,各隊排成兩橫列,		
							距離約5公尺面對面站立,隊員間距兩		
							大步。		
							(2)排頭開始,依序快速傳球給對面隊		
							友,全部輪完後,再由排尾依序傳回。		
						I	(3)先傳回排頭的隊伍獲勝。 2. 引導學生思考: 臂力不夠, 是否傳彈		
							地球?接球者的能力適合空中或彈地		
							接球?		
							3. 遊戲目的在進一步熟練快速導傳動		
							作。		
							十三、進行「四角傳接」遊戲		
							1. 教師說明遊戲規則後,進行比賽。		
							2. 學生分組討論下列問題後,再比一		
							次。		
							(1)四位男女組員要怎麼分配位置比較		
							有利?		
							(2)組員中誰要空中傳接?誰要彈地傳		
							接呢?		
							十四、綜合活動		
							教師帶領學生進行緩和運動。		
							十五、熱身活動		
							教師帶領學生進行伸展熱身。		
							十六、來回擊牆快傳擊牆練習		
							1. 教師說明並示範動作: 擲牆命中目標		
							後,接彈地球再擲。		
							2. 目標:能快速擲、接球,並準確命中		
							目標。(看看1分鐘能命中幾球?)		
							十七、進行「限時快遞」遊戲		
							1. 教師說明遊戲規則後,進行比賽。		
							2. 學生分組討論下列問題後,再比一		
							次。		
							(1)輪流愈多次,得分的機會愈多,可		
							以怎麼做呢?		
							(2) 擲出的球由誰來撿?怎麼分配工		
							作?		
							十八、快速轉身後退練習		
							1. 複習閃躲動作:面對高、中、低來球 時份問即共在。		
							時的閃躲技巧。 9 数年的明·朗凯温德,我們更加海輔		
							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。		
							至确面對攻擊。 3. 三人一組,兩人高傳球,一人在內場		
						I	5. 二八一組,內人同傳球,一八任內場 練習轉身。		
							十九、進行「躲避球小組賽」		
							1. 教師說明遊戲規則後,進行比賽。		
							2. 此為半場式的攻防賽,教師可適時引		
							導學生討論攻守戰術。		
							二十、綜合活動		
							1. 教師引導學生發表小組賽的攻防心		
							得。		
							2. 带領學生進行緩和運動。		
							二十一、熱身活動		
				-		64			

事,並與團隊成員合作,促進身心健康。	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:
--------------------	---

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「持球檢力」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,原地檢起再前進。 (3)途中球落地,原地檢起再前進。 (4)先輪完的隊伍獲勝。 九、持拍向上拍擊氣球或塑膠袋 1.教師說明:連續向上拍擊羽球稍有難 度,我們可以先用氣球和充氣的塑膠 袋,練習揮拍的節奏和擊球位置的控 制。	
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)全班分成雨隊,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:鏡過折 返。D呼拉圈: 只能腳踩圈內前進。 (3)途中球落地,原地檢起再前進。 (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	
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)全班分成雨隊,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,原地超起再前進。 (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	
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	
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,原地檢起再前進。 (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	
(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,原地檢起再前進。 (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	
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	
(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	
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	
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	
返。D呼拉圈:只能腳踩圈內前進。 (3)途中球落地,原地檢起再前進。 (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	
(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	
(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	
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	
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	
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	
袋,練習揮拍的節奏和擊球位置的控	
	J
2. 教師說明拍擊要領: 保持在腰間高低	
位置擊球。	
1. 教師說明規則後,進行比賽。	
2. 引導學生討論: 怎樣接力拍擊, 比較	
十二、熱身活動	
選擇自己習慣的方式。	
2. 教師示範: 持球上抛, 並向上拍擊一	
文。並引導學生觀察球下落軌跡是否歪	
一	
1. 教師說明: 羽球初階可先練習連續向	
上拍擊,以熟悉擊球感覺。	
2. 教師示範並說明向上擊球要領:	
(1)準備動作:右腳在前,持拍和球在 (1)準備動作:右腳在前,持拍和球在 (1)	
腰間部位。	
(2)向上抛球,同時球拍下拉。	
(3)球下落時,用手臂和手腕力量向上	
3. 散開個別練習,教師居間指導。	
十五、進行「賓果遊戲」	
1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。	
2. 引導學生討論策略: 要在對方九宮格	
填上哪些數字、填在哪個位置,對方比	
較不容易達標?首先要完成哪個位	
置?隊友各自負責哪個數字?怎麼分	
工?	
少。	
	1
1八· 环夜环日以刷兴相守	ı

第十九週 學元八載水 3 使體一E-A1 具備 2 30歲 4 2 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	课餘時間練行心得檢討,以步動 進行緩和運動。 十相 合法,要有数生設備及人 免危險動作。 ,要特別小心。 蒂專。 養身。 改水,體力恢復再來玩。 在來數水。 治戶。 發力恢復再來玩。 在來數水。 治戶,利用漂浮技巧等 教育部學生水域運動安 片、分享稱上1一10的張圖卡。 。 後來上相出一所圖是一。 表在與上1一10的張國之來。 大連練」遊戲 對人連轉」遊戲 形成之一條之。 依存抽出之解說過趣來。 大老師之一條之。 依存時期,是否完 中下放回,二條連線中 也特定成。二條連線中 一戶, 整本數生經和四數生 也特別水經驗,是否有符 意為來, 是一戶, 是一一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是一一 是
---	---

							人。 六、小小救生員 1. 利用游泳課,使用游泳池的救生鉤及 救生圈練習救溺技巧。			
							2. 在操作救生器材過程中,一個人使用 救生鉤,力量不夠時該怎麼辦?救生圈 拋不到溺者身旁時,怎麼辦?大家討論			
							並把想法和大家分享。 七、救溺來找碴 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? 119:消防隊。 110:警察局。			
							118:海巡報案專線。 112:是透過語音留言訊息緊急救難號 碼,即使手機無 SIM 卡、收訊不佳都可 以使用。			
							八、水中自救四招 1.拍打水面:雙手水平舉起向下平拍水 面,並大聲呼救,利用動作和聲音引起			
							注意。 2. 運用漂浮物:運用現場可得的漂浮物,或是脫下身上的衣物從頭後向前 拋,讓衣物充滿空氣形成浮具。			
							3. 水母漂:深吸一口氣,臉向下埋入水中收起下巴,雙手抱膝,膝蓋靠著胸,身體放鬆,如水母一樣飄起來。			
							4. 仰漂:全身放鬆,吸滿氣後頭部慢慢後仰,換氣時用口快吐快吸。 5. 小叮嚀:發生溺水事件,最重要的就 是讓自己飄浮在水面上,增加等待救援			
							的時間,因此必須放鬆自己,且利用漂 浮物。 九、認識水上安全標誌 1.禁止游泳·禁止滑水·禁止釣魚·禁			
							止衝浪·禁止游泳·禁止跳水 2. 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。確實掌握各個水域的安全 標示,才能開心玩水,平安回家。			
第二十週	單元八戲水 安全停看聽 活動3水中 小勇士	3	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	1d-II- 1 認識 動作技 能概念	Gb-II- 1 戶外 戲水安 全知	1. 學習蹬牆 潛水、自由 式閉氣划手 的動作。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行避牆打水練習 1.雙手疊起往前伸直,吸氣後頭潛入水	實作討論觀察	【海洋教 育】 海 E2 學會 游泳技巧,	
	· 7 ±		健全發展,並認 識個人特質,發 展運動與保健的	與動作 練習的 策略。	識、離 地蹬牆 漂浮。	2. 透過遊戲 練習,能夠 了解潛水及	中,雙腳彎曲踩在池壁。 2.雙腳用力蹬牆後並伸直,身體保持流 線型姿勢。		熟悉自救知 能。 海E3 具備	
			潛能。 健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題的	2d-II- 1 描述 參與身 體活動	Gb-II- 2 打水 前進 簡易性	划手動作的 正確性。 3. 能思考策 略,並運用	3. 推進的力量減弱,雙腳即開始打水。 三、 蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否 成流線型?		從事多元水 域休閒活動 的知識與技 能。	
			思考能力,並透 過體驗與實踐, 處理日常生活中	的感 覺。 3c-II-	游泳遊戲。	於遊戲中。	2. 打水時身體是否有放鬆? 3. 再進行一次上述的練習,是否更加流 暢?			
			運動與健康的問	2 透過		68	四、蹬牆潛水練習			

 企工 <l< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th></l<>				
发生物 ②在本年雙聯定於打水、用氣制細胞 新文、海海水水水水。 五、速件「黃水鳴團」 避難轉聲 報告方法: 1. 五個同學子令中拉剛、門院之企尺。 专业而在水中。 2. 同學依外理論目發力水中扩水前 违。直穿過學性為關鍵 新多級 6. 1 不可是過過學性過關之 在 1 不可是過過學性過關之 在 1 不可是過過學性過關之 在 2 不 無合活動	題。	身體活	1. 吸氣潛入水中,雙腳在牆上,面朝斜	
南・重快作品本面。 表現立 五・連特「夢場遇團」連載練習 接荷方法: 相応 1. 左向同學手字绘明,因為2 公尺, 中途總在水中。 40・11- 1 下析 38 市理 38 市及 1. 左向同學手字绘明,因為2 公尺, 中途總在水中。 2. 同學机作理組出發が水水中打水前 3. 在為是核原子用水面。或是否販工 公司政策的平均测量量。 大、與合溶動 上、無身溶動 上、無身溶動 上、無身溶動 上、無身溶動 大、與合溶動 上、無身溶動 大、與合溶動 上、生物素溶動 大、與合溶物 大、與合溶的 大、與合溶的 大、與合溶的 大、與人所與一人,以及海豚維 河流河流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流流		動,探	下,輕輕踢牆。	
本规定 核母少 (索運動	2. 在水中雙腳交替打水,閉氣到極限	
線督方法: 他元 1 五周同年子中和園、間隔2 公人 ・ 特別名水中 ・ 40-11 - 2 同母化外理聯絡監解人本中打水前 这 馬奈亞中起題:		潛能與	前,盡快浮出水面。	
1. 五回四學子令如點 期隔2公尺、 物力-11- 1 了解 初學運 動字與 分別 有一 有一 有一 有一 有一 有一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		表現正	五、進行「潛水過圈」遊戲練習	
1. 五回四學子令如點 期隔2公尺、 物力-11- 1 了解 初學運 動字與 分別 有一 有一 有一 有一 有一 有一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		確的身		
物。 1		1 1		
4————————————————————————————————————				
1 丁解				
影響運動企業				
全穿边鱼细叶和圆。 4. 可適皮與繁叶和關東亞 六、線合金動 上岸流行統和運動,並逐行身體沖洗道 強服及 資助計畫與有數 上岸流行統和運動,並逐行身體沖洗道 發服及 至 2. 電可能認為再形人水中。最近過度, 排射體的學院人中,靠近他度, 排射體的學院人中,靠近他度, 排射體的學院人物,是有一個學院的學院, 3. 雙手中心的下列水,如起來。 九. 海察媒理連續模型 2. 一人人持長型汗發,另一人以海那跳 理過學學院也是一個學院的學院, 基。 2. 小功數一個的股份血液上吸到形成。 或等增加或與濕度,將學都拍至最高 點。等者指形水中, 十一、進行十事實大行動,連載此事 遊放視別 1.2 但以分均一個水道兩例,老斯丟鄉 目標物(其及其份地面。於水道中, 2. 明常整定,而人因为此來數是分,計時一 分類,該是此來的人對。此學一次一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一				
4. 可透皮型整个地图数量。 文 探 提示體 通鑑的 正称性的數學 上來進行數學 地域行身體沖流並 被服裝 正於 與有情 數數 (
去,探 提高的 達物計 重於 資 源。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一				
上岸进行接后運動,建建行身體沖洗道 機服裝。 也、幾身落動 表師等項子進行仲展無身。 八連子前伸心點及喻。做出就躍姿勢。 2. 显可影誠高壽與水中、靠近池底, 將身體功態變為另形。 3. 雙手子心的下到地水。站起來。 九、海鄉鄉雕塑蜂餘,另一人以海鄉港 電過浮標,再起身、熟鄉後可增加浮條數 第2. 小缺震:一開始假如無係填利潛人, 減著潛如服據高度。將帶於治至高高 點。等多者潛乃人之。 一一、進行「季實大行動」遊戲比賽 也級假則: 1.2 個分分站一個水道的形。 2. 哨齿響水。由人門即跨越形水,水中 打水前水便。可等出水水水中 打水前坡。可等出水水水中 打水前坡。可等出水水水中 打水前数,对路- 分鐘、強能先將目標物之到于即獲路。 十二、自由或其十級一分 分離、海線指動 數都等個林水、抓到水後後後 方根去,網來時一級時間 北海等個本水、抓到水後後後 方根去,網水地等 也。十二、中央查詢到手練習 由手腕中計列類中外後覆 方程去,網水地對上越西景、在後方指 出。手間上面,被反為 十二、自由或其不統對土越西景、在後方指 出。手間上面,被反為				
通照的 運動計 重與資 源····································				
理動計 表際等學生進行伸展熱身。 入、進行"暴露缺血,做出跳腳等勢。 2. 盡可能純高原語人水。如此來。 現身體的優勢若多形。 3. 雙手子心何可放,如此來。 九、海鄉鄉埋達鏡輸置 1. 一人手持是型呼條,另一人以海豚鴻 理過學終青是來。對於後也可加於條數 臺。 2. 小缺藥:一開始假如無法順利潛人, 或菜勞加強關所及,將臀部的是政局 點,勢實性入行動」遊戲此賽 遊戲網門: 11.2 個人分如一個水道兩側、老師丟鄉 目標物(採束其化物品)數進世。 遊戲網「11.2 個人分如一個水道兩側、老師丟鄉 目標物(採束其化物品),計略一一 分經,據能走將目標物(以下出水面接風),計略一一 分經,據能走將日編物。公司一程 一人無身所動 教師帶獨學生進行仲展熱身。 十二、自由或其是到手動作分類執實 由手腕和手膊營動紙水。核與到入水位置一 十二、東中後動對手轉 加手所則一致性反及 出一手管出水面、核復到入水位置一 十三、水中凍野對手輸 方相次,將及上設位置一性後方退 出一手管出水面、核復到入水位置一 十三、水中凍野對手輸 方相次,將及上設位置一種技力退 上面,其一次數學不及 是一人經濟一人就會置 1. 所式打水前說、運用予能和千形析、 水,變替不給在其一人就應算 1. 所式打水前說、運用予能和千形析、 水,變替不給的。至一列數,並重複進行 動作。		1 1		
數學學學生於行傳展熱學 1、雙子所傳傳養國際的學術學 2. 蓋可繼的複變廣之為。 3. 雙手學心的下製機學 2. 在可能的成學所以, 2. 在可能的成學所以, 2. 不可能的成學所以, 2. 不可能的成學所以, 2. 不可能的成學所以, 2. 不可能的成學所以, 3. 數學子學心的下製機學 2. 不可能的成如無法所利等人, 3. 就等可能的產度,那學所是人。 3. 就學是對人動, 2. 不可能的成如無法所利等人, 3. 就學學學人對人動, 3. 就學學人對人動, 3. 就學學人對人動, 4. 就有用於一人, 3. 就是一人。 4. 一人本持人即可能 4. 一人本人, 4. 一人, 4. 一人,		1 - 1		
源。 八、進行「海豚媽」練習 1. 雙手所作。膝盖等心处水中。靠近处底, 稍身體的優別或有形。 3. 雙手手心向下划水,站起來。 九、海豚雞躍連續練習 1. 一人再持良經濟係,另一人以治脈雖 環過浮條再起身、熟練後可增加浮條數 電。 2. 小次敵:一同於假如無法順利潛人, 該漢潛加班經高度,將臀部拍至最高 點,營著會體本中。 十、進行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲級」。 遊戲與伯爾品,就同國一來遊中,水道中 日標物「球或其伯爾品」,計時一 分鐘,露聽是指於會到手申獲勝。 十一、鶇身海動 村師帶領學法是沒行傳展熱身。 十二、自由手腕和手財響動於水。林別水後往後 方稱去,獨水是此後面,不可出水面,後週到水位置。 十一、東東對對手練習 由手腕和手財響動於水。林別水後往後 方稱去,獨水是此後一人就往其剛永之、位置。 十三、水中走動對手練習 在水中一邊走的 雙手反覆连行利斗動 作。 十四、水中濕淨到手練習 一人源於一人抓住其腳琛。 十四、水中深淨到手練習 一人源於一人抓住其腳琛。 小面、來中深淨到手練習 一人源於一人抓住其腳琛。 十四、水中深淨到手練習 一人源於一人抓住其腳琛。 十四、水中深淨到手練習 一人源於一人抵信其兩环。 1. 倘式打水前途,還用手腕和手財孫 水、變可不停的交互划動,並重複逐行				
1. 雙手前伸 略 蓋寶 曲 做出跳躍姿勢。 2. 虚 可能經濟再潛人水中。 靠近池底, 朋身糟向後愛成 計。 3. 雙手手心向下刻水, 达班建 鏡 2. 小共康 建建鐵鐵 1. 一人手持長型浮條 另一人以海縣越 蹬過浮條 再起身,無練後可增加淬緩數 量。 2. 小共康 二 開始假如 無禁郁拍至最高 點、 實著身體潛人之中。 十、進行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1. 2 個人分社。但來這兩個, 老师丟鄉 目標物(採及其他物品)於水道中。 2. 哨音響起,兩人同時經繼潛水,火中 打水前逆(可浮出水面積緩魚);前時一 分鐘、雜能光面目標物,每與其中與橫。 十一、人為者活動 教師亦領學生沒行與人熟身。 十一、自由式車上則手動作分解練習 由手腕和手制符為於及便從強人從後 方指表。 術水是性份與人類。 十二、自由式車上則手動作分解練習 由手能和手制符為於與但第一大企復至。 十二、本中走動對性機智 在水中一邊走物,變手反覆進行划斗動 作。 十四、水中遷浮到手線 至 在水中一邊走物,變手反覆進行到升動 作。 十四、水中遷浮到手線 直,子信 江水中, 恢復到入水位置。 十三、 如中對神機智 在水中一邊走物,變手反覆進行到升動 作。 十四、水中漂浮到手線 1. 術式打水前途,運用手腕和手削採。 十五、 刻手打掉機 1. 術式打水前途,運用手腕和手削採。 十五、 刻手打掉機 1. 術式打水前途,運用手腕和手削採。		畫與資		
2. 盡可能與商再潛人水中。靠近池底,		源。	八、進行「海豚跳」練習	
据身體与後勢成弓形。 3.雙手手心咽性連續練習 1.一人手持長型浮綠,另一人以海縣跳躍過海條縣在身,熟練後可增加序錄數 壹、決襄:一開始假為底度 網帶新於在最高 點,轉達行事實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1.2個人分站一個水道兩側,老師丟鄉 目標物等級大的一個水道兩個,老師丟鄉 目標物等越灣水,水中 打水前進(何淨水而凝逸),時時一 分鐘、雜雜光將目標的拿到手即獲勝。 十一、幾身活動 教師鄰假生进行伸展熟身 十二、自由武岸上劃手動特分解練習 由手腕和手財響曲冰水,抓到水後往後 方額去,解水距引機但置,往後方這 出。手質出水面,後復到水位置。 十三、水中、排射,經位置。 十三、水中、水中、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路			1. 雙手前伸, 膝蓋彎曲, 做出跳躍姿勢。	
据身體与後勢成弓形。 3.雙手手心咽性連續練習 1.一人手持長型浮綠,另一人以海縣跳躍過海條縣在身,熟練後可增加序錄數 壹、決襄:一開始假為底度 網帶新於在最高 點,轉達行事實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1.2個人分站一個水道兩側,老師丟鄉 目標物等級大的一個水道兩個,老師丟鄉 目標物等越灣水,水中 打水前進(何淨水而凝逸),時時一 分鐘、雜雜光將目標的拿到手即獲勝。 十一、幾身活動 教師鄰假生进行伸展熟身 十二、自由武岸上劃手動特分解練習 由手腕和手財響曲冰水,抓到水後往後 方額去,解水距引機但置,往後方這 出。手質出水面,後復到水位置。 十三、水中、排射,經位置。 十三、水中、水中、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路、大水路			2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底,	
3. 雙手手心向下划水,站起來。 九、海豚雞躍連續練習 1. 一人手精長型浮綠,另一人以海豚雞躍連續練習 1. 一人手精長型浮綠,另一人以海豚雞躍遊浮條再起身,無綠後可增加浮條數 董。 2. 小涼竅: 一開始假如無法順利潛人, 該著增加身鑑酒內水中。 十、連行「季寶大行動」遊戲比賽遊戲規則: 1. 2 個人內時間水道兩側,老師丟鄉 目標物(球或其使物品)於水道中。 2. 有音響此,兩人門時理機形水,水中 打水前遊、可浮出水面線氣,計時一 分鐘,讓線光將目標物索到。中觀勝。 十一、賴那是計劃排分動作分解練習 由手腕和季制中觀勝。 十二、自由武庫上划手動作分解練習 由手腕和步動水水,就到水後往後 方程去。解水推到大腿但置,往後方透出手間出來面,將水推到大腿但置,往後方透出。手背出水面,數是一大正、對手間水面,被到一大樓到人水位置。 十三、水中之動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆进行划手動作。 十四、水中漂浮划手練響 一人源深浮一一人紙往其腳踝,划手前追。 十四、水中漂浮划手練響 一人源深浮一一人紙往其腳踝,划手前追。 十五、划手,就是其腳踝,划手前追。 十五、划手,就是其腳踝,划手前追。 十五、划手,就是其腳踝,划手前追。 十五、划手,就是其腳踝,划手前追。				
九、海豚跳躍連續練智 1. 一人手持長型浮條,另一人以海豚跳 理過濟係再起身,熟練鏡可增加浮條數 至。 2. 小缺竅: 一開給假如無法順利潛人, 該著增加整理高度,將學聯拍至最高 點, 雙著身體潛入水中。 十、連行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1. 2 個人分站一個水道兩個、老師丟攤 目標物(球或其他物品)於水道中。 2. 哨音響起,兩人问時避糖潛水、水中 打水崩進(可浮出水面接氣)計時一 分錄,雜能光節目標物拿到千即獲勝。 十一、熱身活動 松師帶傷由或強學生生進戶則是數身 十二、熱身活動 松師帶傷由或學生生進戶則是數身 十二、熱身活動 松師帶傷由或形性則大腿位置。在後方透出。手程,那來推到大腿位置,在後方透出。手與他位置。在後方透出。手及後進行刘手動 作。 十四、水中慶繁別手練習 一人漂浮,一人抓住建腳踝,划手前途。 十四、水中潭別手來翻 一人漂浮,一人抓住建腳踝,划手前途。 十四、水中潭別手來翻 一人漂浮,一人抓住建腳踝,划手前途。 十四、水中潭消手鄉 一人流行,一个所接				
1. 一人手持長型浮態体另一人以海豚跳 電過浮條再起身,熟練後可增加浮條數量。 2. 小試數: 一開始假如無法順利潛人,試審增加跳躍高度,將臀部拍至最高 點、等蓄身體潛入水中。 十、進行「事實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1.2 個人分站一個水道兩側,老師丟鄉 目標物 (绿成其他物品) 於水道中。 2. 宮宮擊城,兩人同時經濟水、水中 打水前進 (可浮出水面接氣) ,計時一 分鐘,誰能光部 1 個標物 全到 手即獲勝。十一 一				
理過浮條再趣身、熟練後可增加浮條數量。 2. 小缺載:一開始假如無法順利潛入、 試著增加跳躍高度、將臀部拍至最高 點、嘴葉身體深水中。 十、進作養實大相動,建載比賽 遊戲規則: 1. 2 個人分站一個水道兩側、老師丟撕 目標的、該或某絕物品,於水道中。 2. 啃育學起、兩人同時點繼潛水,水中 打水前達(可当水面練品),計時一 分錄、雜能先將目標物拿到季即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶服主進行伸展無身。 十二、自由或岸上到手動作分解練習 由手腕和手附彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到天機位置。往後方道 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動刻手練習 在水中一邊走動,變手反覆進行則手動 作。 十四、水中深平到手練習 一人深冷一人抓住其腳踩,到手前進。 十五、划手打水衛置 十五、划手打水衛置 十一五、划手打水衛置 1. 偷或打水前進,運用手腕和手附抓 水、變臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
量。 2. 小缺襄:一開始假如無法順利潛入, 減落增加姚曜高度,將臀部轮至最高 點, 雙著身體潛人水中。 十、進行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲戲則: 1. 2個人分站一個水道兩個,老師丟鄉 目標物(球或其他物品)於水道中。 2. 哨音響起,兩人時路潛水,水中 打水前進(可浮出水面換氣)計時一 分鐘、維維先將目標物拿到手即獲勝。 十一、動身活動 彩師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上刻手動作分解練習 由手腕和手所彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去,將水塊便至 往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動刻手練習 在水中一邊走動、變手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮到手練習 一人漂浮一人抵住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 一人漂浮一人抵住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水、變質不停的交互刻動,並重複進行 動作。				
2. 小缺數:一開始假如無法順利潛人, 該著增加挑鍵高度,將臀部拍至最高 點,學著身體潛水中。 十、進行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1.2 個人分站一個水道兩側,老師丟鄉 目標物(球或其他物品)於水道中。 2. 哨音響起,兩人同時經濟潛水,水中 打水前進(可穿出水面接貌)計時一 分鐘,誰能先將目標物全到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶賴學生進行伸展熱身。 十一、自由式岸上剔手動作分解練習 由手腕和手封彎曲抓水,却外後往後 方撥去,將冷雅利,接便置,往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、本中走動刻手練習 在水中走動刻手練習 在水中走動,變年反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮到手練習 一人漂浮一人抗集聯驛,划手前進。 十五、划手打水前進,遅用手腕和手附抓 水,峻臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
試著增加跳躍高度,將臀部抬至最高 點,實著身體潛入水中。 十、建行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1.2個人分站一個水道兩個,老師丟攤 目標物(球或其他物品)於水道中。 2.噴音響起,兩人同時蹬騰潛水,水中 打水前進(可浮出水面換氣),計時一 分鐘、雜能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、輪房衝動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、解戶面式岸上划手動作分解練習 由手腕和手財幣由抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置,往後方适 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂沙划手練習 一人漂浮一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1.俯武打水前進,逕用手腕和手肘抓 水、雙背不停的交互划動,並重複進行 動作。				
點,雙著身體潛入水中。 十、遊規則: 1.2個人分站一個水道兩側,老師丟攤目標物(球或其他物品)於水道中。 2. 噴音響起,兩人同時蹬牆潛水,水中 打水前進(可達出水面換風),計時一 分鐘、雜能光將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師鄰境學生進戶仲展熱身。 十二、自由式戶上划手動作分解練習 由手腕和手財營曲抓水。抓到水後往後 方樹去。將水推到入坡從置入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前追,運用手腕和手肘抓 水、變臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
十、進行「奪實大行動」遊戲比賽 遊戲規則: 1.2個人分站一個水道兩側,老師丟攤 目標物(球或其他物品)於水道中。 2.哨音響起,兩人同時蹬牆潛水,水中 打水前進(可浮出水面換氣),計時一 分鐘,雜能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行仲展熱身。 十二、自由式岸上到手動作分解練習 由手腕和手財幣曲抓水,抓到水線往後 方撥去。將水推到大腿位置。 十三、水中走動到手機習 在水中一邊走動,變手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮到手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 術式打水前進,運用手腕和手財抓 水,變臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
遊戲規則: 1.2 個人分站一個水道兩側,老師丟攤 目標物 (球或其他物品)於水道中。 2. 哨音響起,兩人同時蹬牆潛水,水中 打水前進 (可浮出水面換氣),計時一 分鐘,雅能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熟身。 十二、自由武岸上划手動作分解練習 由手腕和手貼彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水樹,被復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手及覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,變臂不停的变互划動,並重複進行 動作。				
1.2個人分站一個水道兩側,老師丟攤 目標物(環或其他物品)於水道中。 2.噴音響起,兩人同時蹬牆潛水,水中 打水前進(可浮出水面換氣),計時一 分鐘,誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熟身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎動状。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置。往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打冰練習 1. 僻式打水練習 1. 俯式打水,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。				
目標物(球或其他物品)於水道中。 2. 宵音響趣,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,維能光將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後 方接去。將水推到大腿位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手及覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
2. 哨音響起,兩人同時蹬牆潛水,水中 打水前進(可浮出水面換氣),計時一 分鐘,誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置,往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮到手練習 一人漂浮:一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
打水前進(可浮出水面換氣),計時一分鐘,誰能先將目標物拿到手即獲勝。十一、熱身活動,教師帶領學生進行伸展熱身。十二、自由式岸上划手動作分解練習由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置,往後方送出。手臂出水面,恢復到入水位置。十三、水中走動划手練習在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動作。十四、水中漂浮划手練習一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。十五、划手打水練習一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。十五、划手打水練習				
分鐘,誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動。 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置,往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。			2. 哨音響起,兩人同時蹬牆潛水,水中	
十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手財彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置,往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。			打水前進(可浮出水面換氣),計時一	
教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置,往後方送出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。十五、划手打水練習1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓水,雙臂不停的交互划動,並重複進行動作。			分鐘,誰能先將目標物拿到手即獲勝。	
十二、自由式岸上划手動作分解練習由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置,往後方送出。手臂出水面,恢復到入水位置。十三、水中走動划手練習在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。十五、划手打水練習1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓水,雙臂不停的交互划動,並重複進行動作。			十一、熱身活動	
由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置,往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。			教師帶領學生進行伸展熱身。	
由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後 方撥去。將水推到大腿位置,往後方送 出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。			十二、自由式岸上划手動作分解練習	
方撥去。將水推到大腿位置,往後方送出。手臂出水面,恢復到入水位置。十三、水中走動划手練習在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動作。十四、水中漂浮划手練習一人無浮,一人抓住其腳踝,划手前進。十五、划手打水練習1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓水,雙臂不停的交互划動,並重複進行動作。				
出。手臂出水面,恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓水,雙臂不停的交互划動,並重複進行動作。				
十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動 作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
在水中一邊走動,雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
一人漂浮,一人抓住其腳踝,划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進,運用手腕和手肘抓 水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
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。				
水,雙臂不停的交互划動,並重複進行 動作。				
動作。				
(1)手掌心是否有確實抓到水?			(1)手掌心是否有確實抓到水?	
(2)划手動作是否流暢?			(2)划手動作是否流暢?	
(3)划手的頻率是否一致?			(3)划手的頻率是否一致?	
69	 		69	

- 註1:請於表頭列出第一、二學期,屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課網),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
- 註7:請以上下學期各20週規劃本年度課程。