

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期六年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：____李嘉翎____

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 ☒ (三~六年級體育課程實施混齡教學) 否 ☐

教材版本	翰林版國小健體 6 上教材(健康) 南一、翰林版 3~6 體育教材(體育)	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>健康：</p> <p>1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。</p> <p>2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。</p> <p>3. 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。</p> <p>體育：</p> <p>1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</p> <p>2. 能做出墊上滾翻的動作。</p> <p>3. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。</p> <p>4. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。</p> <p>6. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。</p> <p>6. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p> <p>7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。</p> <p>8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。</p> <p>9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。</p>		

10. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。
11. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。
12. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。
13. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。
14. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。
15. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。
16. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，才能在比賽中降低失分，贏得比賽。
17. 讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。
18. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	第一單元： 為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包	2b-III-1 認同健康的生 活規	Ea-III-3 每日飲食指南與多元	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	一、不同的飲食與文化 1. 教師於課程開始時，先分享自己食用過的異國飲食，引起興趣，並請同學分享享用過的異國飲食。 2. 教師彙整同學回應，在黑板上寫下	1. 發表：說出享用過的異國料理。 2. 發表：說出享用異國料理	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族	

			容文化的多元性。	範、態度與價值觀。	飲食文化。	<p>比較多人吃過的異國飲食。</p> <p>3. 教師援引課本第8頁的情境，詢問同學在享用異國料理時，是否曾想過為何所吃的料理，會有如此的料理方式、口味及進食方式？同學自由回答。</p> <p>4. 教師彙整同學回應內容後，請學生思考，為何會有這些的特別與不同之處？並詢問同學對於特別與不同之處的看法。</p> <p>5. 教師概略說明造成飲食的不同與特別之處的可能原因，帶出飲食與氣候、文化間的關聯，並將全班分為四組，分別介紹美國、法國、日本、泰國的飲食文化。</p> <p>二、美國飲食文化</p> <p>1. 教師提問：同學們對美國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。</p> <p>2. 教師利用世界地圖，點出美國的地理位置，說明環境、氣候為美國的食物生產，帶來怎樣的影響。</p> <p>2. 教師請報告美國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹美國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。</p> <p>3. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。</p> <p>4. 教師搭配第11 頁下方的「想一想」，請同學分享生活中吃過的速食品牌，詢問同學的喜好，以及覺得食用速食可能會缺乏哪些營養素。</p> <p>5. 教師帶同學看過美國飲食文化的內</p>	<p>的經驗與特別之處。</p> <p>3. 發表：說出代表美國飲食特色的料理。</p> <p>4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。</p>	<p>群、階級、性別、宗教等。</p> <p>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	
--	--	--	----------	-----------	-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--

							容介紹，由歷史觀點切入，強調美國「民族大熔爐」的移民社會特色，帶出美國飲食特色與文化在物產之外，所受到的移民的影響。			
第一週	壹、運動真快樂 一. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	<p>容介紹，由歷史觀點切入，強調美國「民族大熔爐」的移民社會特色，帶出美國飲食特色與文化在物產之外，所受到的移民的影響。</p> <p>運動真快樂</p> <p>一、好玩的墊上運動</p> <p>【活動 1】安全的墊上運動</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 進行身體伸直滾翻</p> <p>2. 進行身體團身滾翻</p> <p>3. 教師引導學童進行討論</p> <p>(1)進行墊上運動時，需做哪些準備？</p> <p>(2)進行滾翻時，身體哪些部分需要用力？</p> <p>(3)身體伸直滾翻和團身滾翻有哪些不同？</p> <p>(三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。</p> <p>【活動 2】墊上玩遊戲</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 平衡真好玩</p> <p>2. 轉圈圈</p> <p>3. 討論活動：</p> <p>(1)趴在軟球上時，要如何維持平衡？</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

							<p>(2)身體無法撐在軟球上保持平衡的原因是什麼？</p> <p>(三)教師歸納：無法撐在軟球上保持平衡或順利轉動軟球，可能是身體重心不對或手臂的力量不夠。可以多體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量。</p>			
第二週	第一單元： 為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	<p>1. 認識多元飲食文化。</p> <p>2. 了解飲食的多元與差異性。</p>	<p>一、法國飲食文化</p> <p>1. 教師提問：同學們對法國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。</p> <p>2. 教師利用世界地圖，點出法國的地理位置，說明環境、氣候為法國的食物生產，帶來怎樣的影響。</p> <p>3. 教師請報告法國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹法國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。</p> <p>3. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。</p> <p>4. 教師總評同學的報告內容後，視情況對法國的飲食文化內容進行增補說明，再搭配第13頁的「小知識」，向同學簡要說明刀叉的擺放方式，代表不同的意涵，並援引課本第13頁的「小小行動家」，請同學思考、查找在其他亦使用刀叉的飲食文化中，使用刀叉的順序與擺放方式代表的意涵是否相同，並實際演練。</p> <p>5. 教師帶同學看過法國的飲食文化的內容，對法國飲食文化進行總結，視時間說明法國飲食文化在日常生活</p>	<p>1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。</p> <p>2. 報告：介紹分析法國的飲食文化。</p> <p>3. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。</p> <p>4. 報告：介紹分析日本的飲食文化。</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。</p> <p>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	

							紮根的深入以及其重要性。 二、日本飲食文化 1. 教師提問：同學們對日本飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出日本的地理位置，說明環境、氣候為日本的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告日本飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹日本的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 4. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。 5. 教師總評同學的報告內容後，視情況對日本的飲食文化內容進行增補說明。 6. 教師搭配課本第15 頁的「想一想」，向同學提問，並以世界地圖呈現日本與中國、臺灣的地理位置，再帶入歷史發展述說，描述日本飲食文化在地理與歷史發展中，受到的外來文化影響，以及臺灣過去因日本殖民的緣故，飲食受到的影響。 7. 教師帶同學看過日本的飲食文化的內容，對日本飲食文化進行總結，視時間說明日本飲食文化還有哪些特色，以及日本對「食育」的重視。			
第二週	壹、運動真快樂 二. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認	1d-III-1 了解運	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉	二、體操精靈 【活動 1】精靈旋轉時鐘 (一)準備活動 1. 暖身運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			<p>識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>旋轉與騰躍動作。</p>	<p>繞圓圈的動作要領。</p> <p>2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。</p> <p>3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。</p> <p>5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p>	<p>2. 故事引導</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 場地布置</p> <p>2. 教師將學童分成每組 3 人，3 人各扮演時針、分針和秒針。</p> <p>4. 演練時間：學童輪流挑戰不同部位的支撐能力。</p> <p>5. 詢問學童做完的感覺？並請其分享自己的經驗。</p> <p>(三)總結活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈旋轉時鐘的動作練習。</p> <p>【活動 2】我是側翻小精靈</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動</p> <p>2. 故事引導</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 小側翻</p> <p>2. 躍翻躍高</p>			
--	--	--	--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

				<p>3c- III-2 在身體 活動中 表現各 項運動 技能， 發展個 人運動 潛能。</p> <p>3c- III-3 表現動 作創作 和展演 的 能 力。</p> <p>3d- III-3 透過體 驗或實 踐，解 決練習 或比賽 的 問 題。</p> <p>4c-</p>		<p>趣。</p> <p>7. 透過練 習，能逐漸 展現出穩定 的身體控制 能力和協調 能力。</p> <p>8. 在練習的 過程中，解 決側翻動作 所遇到的挑 戰與問題。</p>				
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

				III-3 擬定簡 易的體 適能與 運動技 能的運 動計 畫。						
第三週	第一單元： 為飲食把關 活動一：飲 食萬花筒	1	健體-E-C3 具備 理解與關心本 土、國際體育與 健康議題的素 養，並認識及包 容文化的多元 性。	2b- III-1 認同健 康的生 活規 範、態 度與價 值觀。	Ea- III-3 每日飲 食指南 與多元 飲食文 化。	1. 認識多元 飲食文化。 2. 了解飲食 的多元與差 異性。 3. 了解異國 飲食中的營 養攝取占比 與特色。	一、泰國飲食文化 1. 教師提問：同學們對泰國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2. 教師利用世界地圖，點出泰國的地理位置，說明環境、氣候為泰國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3. 教師請報告泰國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹泰國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 4. 同學報告完後，教師對同學報告內容給予回饋，比較報告內容與課本內容的異同之處，若有相似主題，但報告內容與課本不一致，則請該組同學回饋資料來源，讓同學對該主題有更多認識。 5. 教師總評同學的報告內容後，視情況對泰國的飲食文化內容進行增補說明。 6. 教師搭配課本第17頁的「說一說」，向同學提問，並以世界地圖呈現泰國地理位置，再帶入歷史發展述說，描述泰國飲食文化在地理與歷史發展中，受到的中國、歐洲等外來文化影響。 7. 教師帶同學看過泰國的飲食文化的內容，對泰國飲食文化進行總結，視時間說明泰國飲食文化還有哪些特	1. 發表：說出 代表泰國飲食 特色的料理。 2. 報告：介紹 分析泰國的飲 食文化。 3. 演練：完成 異國餐點中， 六大類食物及 營養素攝取的 分析。 4. 填答：完成 小試身手填 答。	【多元文化 教育】 多E3 認識 不同的文化 概念，如族 群、階級、 性別、宗教 等。 多E6 了解 各文化間的 多樣性與差 異性。	

							<p>色，以及宗教對泰國飲食文化的影響。</p> <p>二、異國飲食營養探查</p> <p>1. 教師帶學生簡要回顧過去所學的六大類食物分類、營養素內容，以及每天需攝取的分量與份數。</p> <p>2. 教師援引課本第18～19頁的異國餐點，請同學根據其中的食材類別、份數，分析探討該項異國餐點，是否可達到飲食均衡？並參照各項餐點中已列出的老師、同學的回應內容，將該項餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素寫下來。教師抽點同學，回答四張異國餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素。</p> <p>3. 教師彙整同學回應後，給予回饋，並援引「每日飲食指南」，強調享用異國飲食美味的同時，還是要注意均衡攝取各類食物與營養素，才有助於青春期的發育與身體健康。</p> <p>三、尊重包容不同的飲食與文化</p> <p>1. 教師簡短帶同學回顧本單元所學的飲食文化內容後，搭配前面的飲食與營養分析，統合說明多元飲食文化的特色，以及其飲食特色的營養價值。</p> <p>2. 教師根據分析內容，並援引第20頁的情境，說明飲食不只是吃東西，更是文化的反映與連結，向學生強調飲食與文化沒有高低之分，要用尊重與包容的心態，面對不同的飲食與文化。在享用異國美食的同時，要注意營養均衡，並想想吃到的餐點，是經由辛勤種植、烹飪料理後才上桌的，所以要更珍惜食物。</p> <p>四、小試身手～不同飲食大挑戰</p> <p>1. 教師請同學完成小試身手的填答。</p> <p>小試身手的參考答案：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>根據地圖上的座標與娃娃的配對，由左而右依次為：</p> <p>A：美國，飲食特色為炸雞、三明治；吃飯用刀叉以及速食文化。</p> <p>B：日本，飲食特色為米飯、麵為主食，多海產；吃飯用尖頭筷子及以口就碗喝湯。</p> <p>C：泰國，飲食特色為米飯為主食，搭配咖哩、蔬菜；吃飯以湯匙與叉子進食，用餐時喜歡大家分享食物。</p> <p>D：法國，飲食特色為講究菜色搭配與用餐順序，多原型食物；吃飯以刀叉進食，喜歡大家一起用餐。</p>			
第三週	貳、體能我最棒 活動1 體適能知多少	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。	<p>一、講解體適能的意義</p> <p>1. 講解體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。</p> <p>2. 說明國小四年級開始，學校會開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800 公尺跑走和原地立定跳遠。</p> <p>二、講解健康體適能的類別</p> <p>1. 透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。</p> <p>2. 將體適能檢測項目與體適能類別進行配對，加強學生對體適能檢測意義的理解。</p>	<p>1. 問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	

							<p>三、講解體適能檢測注意事項</p> <p>1. 教師說明體適能檢測前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。</p> <p>2. 講解注意事項包括：</p> <p>(1)先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。</p> <p>(2)了解檢測的方法。</p> <p>(3)如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。</p> <p>(4)檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。</p> <p>(5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。</p> <p>(6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。</p> <p>四、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測（一）</p> <p>1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。</p> <p>2. 進行體適能檢測與成績紀錄。</p>			
第四週	第一單元： 為飲食把關 活動二：健康購物車	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並	3b-III-3 能於引導下，	Eb-III-1 健康消費資訊	<p>1. 了解正確的消費觀念。</p> <p>2. 了解不同</p>	<p>一、聰明消費好健康</p> <p>1. 教師提問：同學們看了課本第22頁的菜單，有沒有發現其中的餐點，缺乏哪些食物類別呢？同學自由回答。</p>	<p>1. 問答：能說出菜單中缺少的食物類別。</p> <p>2. 演練：運用</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E9 參與家庭消費行</p>	

			理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。	<p>2. 教師回答：菜單中的餐點，較缺乏六大類食物中的蔬菜類、水果類。</p> <p>3. 教師提問：同學看過飲料或食品的廣告嗎？感覺如何？會因為廣告而去購買廣告中推銷的飲食嗎？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回應後，援引課本第22頁情境，向同學說明廣告要造成的效果，以及可能的迷思。</p> <p>4. 教師援引課本第23 頁內容，說明消費時，應對廣告有判斷力，並可根據插圖中的四個步驟，說明如何對廣告內容與欲消費的品項，進行批判性思考。</p> <p>5. 教師請同學分組，選擇一項食品廣告，運用批判性思考的步驟進行討論，再向同學們報告討論過程與結果，以及是否會選購廣告中的食品。</p> <p>二、健康消費聰明選</p> <p>1. 教師提問：同學們曾自己採購過食物，或和家人一起採購食物嗎？採購時會注意哪些事項？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，援引課本第24頁情境，概略介紹採購食物時，需要注意的事項，帶入後面的介紹。</p> <p>三、認識冷凍、冷藏食品與生鮮肉品選購技巧</p> <p>1. 教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。</p> <p>2. 教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。</p> <p>3. 教師介紹冷凍、冷藏食品與加工食品選購原則與技巧。</p> <p>4. 同學上臺報告冷凍、加工食品與生鮮肉品選購技巧。</p> <p>四、認識食材選購的「3 章一Q」</p>	<p>批判性思考，進行食物廣告討論。</p> <p>3. 發表：說出採購食物的經驗。</p> <p>4. 報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。</p> <p>5. 發表：3 章 1 Q 的標章意義與檢驗食品類別。</p>	<p>動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	
--	--	--	-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	--

							<p>1. 教教師說明三章一Q的檢驗標準及所檢驗的食品類別，強調學校採購的食材必須符合三章一Q的檢驗標準才能採購。</p> <p>2. 教師播放相關影片「認識食品標章與食品標示」。</p> <p>3. 教師請同學分組上臺報告四類標章的檢驗標準及產品類別，並展示該類食品照片。</p> <p>4. 教師說明：家庭選購食品時，可利用三章一Q的原則，幫助家人選購安全有品質的食品。</p>			
第四週	貳、體能我最棒 活動2 體適能大挑戰	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	<p>1. 認識 Tabata 運動。</p> <p>2. 分組進行 Tabata 運動。</p> <p>3. 進行創意 Tabata 運動組合。</p> <p>4. 分享 Tabata 運動的功能。</p>	<p>一、講解 Tabata 運動的特色</p> <p>1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。</p> <p>2. 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。</p> <p>二、示範 Tabata 運動基本動作</p> <p>1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。</p> <p>2. 教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。</p> <p>三、進行 Tabata 運動分組練習</p> <p>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。</p>	<p>1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3. 實作：創意組合 Tabata 運動。</p> <p>4. 實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	

							<p>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。</p> <p>3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。</p> <p>四、進行 Tabata 運動創意組合</p> <p>(一)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五、進行 Tabata 運動創意組合</p> <p>(二)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>六、分享 Tabata 運動的功能</p> <p>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。</p>			
第五週	第一單元： 為飲食把關 活動二：健康購物車	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊	3b-III-3 能於引導下，表現基	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體	1. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。	<p>一、認識全穀雜糧類、生鮮肉類選購技巧</p> <p>1. 教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。</p>	<p>1. 報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。</p> <p>2. 報告：報告</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E9 參與家庭消費行動，澄清金</p>	

			載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	2. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 4. 演練食品選購的技巧。	2. 教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3. 教師介紹全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購原則與技巧。 4. 同學上臺報告全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購技巧。 二、認識蛋類的選購技巧 1. 教師介紹蛋品選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告蛋類選購原則與技巧。 三、認識乳品的選購技巧 1. 教師介紹乳品選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告乳品選購原則與技巧。 四、認識蔬菜、水果類的選購技巧 1. 教師介紹認識蔬菜、水果類的選購技巧的選購原則與技巧。 2. 同學上臺報告蔬菜、水果類的選購技巧。 五、健康消費總驗收 1. 教師帶學生簡短回顧本活動所學內容，說明各類食物的選購技巧。 2. 教師援引課本第32頁的情境，結合本活動所學到的批判性思考，以及食物選購方式，再次向同學強調消費時所需要的思維，以及選購食物時的要項。 六、小試身手~採買高手 教師請同學根據家中採買的食物，找出三個上面有3 章1Q 的食物，辨識標章資訊，登記在下方的表格中。	乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。 3. 填答：完成小試身手作答。	錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第五週	貳、體能我最棒 活動3 支撐擺盪	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發	1c-II-1 認識身體活動的動	Ab-II-1 體適能活動。	1. 練習手推車動態支撐。	一、進行手推車動作練習 1. 說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹	1. 實作：能表現手推車動態支撐動作。	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	

			展運動與保健的潛能。	作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	2. 練習單槓支撐動作。 3. 練習單槓支撐和擺盪。 4. 認識單槓運動安全須知。	部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。 3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。 二、進行單槓空中漫步練習 1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。 2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。 三、進行單槓空中擺盪練習 1. 說明與示範單槓擺盪動作。 2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。 3. 掌握向前、向後的要求後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。 4. 講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。	2. 問答：能說出單槓支撐的要領。 3. 實作：能表現單槓支撐動作。 4. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5. 實作：能表現單槓擺盪動作。 6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	
--	--	--	------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>四、講解單槓運動安全須知</p> <p>1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括：</p> <p>(1) 進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。</p> <p>(2) 運動前要加强雙手臂暖身運動。</p> <p>(3) 要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。</p> <p>(4) 不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。</p> <p>(5) 沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上 頭下」的倒立動作。</p>			
第六週	第一單元： 為飲食把關 活動三：食 安維護有妙 招	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	<p>1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。</p> <p>2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。</p> <p>3. 了解冰箱的正確使用方式。</p> <p>4. 了解如何維護存放食物的空間。</p>	<p>一、保存方式要分明</p> <p>1. 教師提問：家中購買常購買哪些食物呢？購買後都如何處理與保存？同學自由分享。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，援引課本第34頁情境，請同學思考，是否曾發生像情境中的情況，並說明每種食物，都有不同的保存方式，並不是都放進冰箱就好。</p> <p>3. 教師帶學生回顧活動2提到的食物挑選方式，再根據課本第34 ~ 35頁內容，自全穀雜糧類開始，依序說明各類食物買回家後，需要的處理與保存方式。</p> <p>4. 教師總結：食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。</p> <p>5. 教師請同學根據所學，實際演練第35頁「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。</p> <p>二、保存空間要注意</p>	<p>1. 問答：能說出食物的正確保存方式。</p> <p>2. 實作：檢查家中的食物保存方式。</p> <p>3. 發表：說出家中冰箱使用的情況。</p> <p>4. 問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>	

							<p>1. 教師提問：同學有觀察過家中冰箱使用的情況嗎？</p> <p>2. 同學自由分享。</p> <p>3. 教師彙整同學回應後，援引課本第36頁情境，說明冰箱主要的功能，是用來保存食物，而非儲藏東西，若堆積太多東西，影響冰箱功能及冷度，導致保存效果不佳。</p> <p>4. 教師請同學回憶前面提到的食物的保存方式，搭配「小知識」內容，說明冰箱的保存區域與保存溫度，強調若放在不對的區域，食物仍有可能變質。</p> <p>5. 教師提問：要如何正確使用冰箱，維護冰箱的功能與使用年限？同學自由回答。</p> <p>6. 教師彙整同學回應後，援引課本第37頁的內容，說明善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。</p> <p>7. 教師請同學回答課本第37頁的「說一說」，並根據回應給予回饋。</p> <p>8. 教師統整冰箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。</p>			
第六週	參、運動真快樂 拋擲接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	<p>1. 完成拋接練習。</p> <p>2. 和他人合作練習拋接。</p>	<p>參、運動真快樂</p> <p>拋擲接真有趣</p> <p>【活動 5】拋接遊戲</p> <p>(一)準備活動</p> <p>(二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3. 和他人合作進行拋接球競賽。 4. 於活動中展現出拋接球動作。	1. 自拋自接 2. 拋後轉身彈接 3. 雙人拋接 4. 移位拋接 5. 檢查高手 6. 隔網拋接 7. 4 人你拋我接 8. 攻守一級棒 (三)完成活力存摺 (四)總結活動			
第七週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些食物是加工食品。 了解食品生產及衛生的安全注意事項	一、了解食品加工方式 1. 教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第22頁的小知識，說明加工食品，並舉例說明常見的加工食品。 3. 教師提問：同學們有沒有想過，為何食品需要被加工製作呢？有哪些可能的加工方式？同學自由回答。 4. 教師彙整同學說明後，援引課本第	1. 發表：說出哪些食物可能是加工食物。 2. 問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 3. 發表：說出實際製作料理的經驗。	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	

				和生活技能。		<p>項。</p> <p>3. 了解料理過程的重要環節。</p> <p>4. 回顧本單元所學內容。</p>	<p>38頁的情境，說明食品加工的其中一個原因，與食物的保存有關，並帶出相關的加工方式。</p> <p>5. 教師提問：經過前面情境的介紹後，同學們有沒有想過，還有哪些食品的加工方式呢？</p> <p>6. 同學自由回答。</p> <p>7. 教師彙整同學回應後，援引課本第39頁的內容，依序說明食品的加工方式。</p> <p>8. 教師總結：食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。</p> <p>二、料理衛生大探索</p> <p>1. 教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，整理出其中關於製作料理前、後的概要內容，建立實際製作料理的概念。</p> <p>3. 教師提問：大家知道製作料理過程中，需要注意哪些事項嗎？同學自由回應。</p> <p>4. 教師彙整同學回應內容後，援引課本第40～41頁內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。</p> <p>5. 教師帶學生回顧彙整的回應內容，與講述及課本的內容做對照，看看其中是否有相同或不一樣的地方，從中釐清需修正的觀念，以及發掘課本中沒有提到，但確實能在料理過程中，有效維護食安的方式。</p> <p>6. 教師統整活動3及本單元的內容，提點飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及</p>	<p>4. 問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。</p> <p>5. 填答：完成食品保存方式填答。</p> <p>6. 實作：完成料理設計製作與填答。</p>	
--	--	--	--	--------	--	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>維護食安的方式。</p> <p>三、小試身手~食安維護我最行</p> <p>1. 教師請同學回顧活動3 所教的食物保存方式，並根據本單元所學，完成小試身手的填答。</p> <p>2. 小試身手參考答案：</p> <p>(1)適合在乾燥陰涼處保存：D、E</p> <p>(2)適合冷凍保存：A</p> <p>(3)適合冷藏保存：B、F</p> <p>3. 加工食品的加工方式：這裡的加工食品主要為罐頭，加工方式為高溫殺菌法。</p> <p>四、小試身手~美味料理動手做</p> <p>教師請同學回顧本單元所學內容後，按小試身手內容所述，查找異國料理菜單及我國當季食材，與家人一起購買食物並製作料理，並完成小試身手填答，實際體驗本單元所學。</p>			
第七週	參、運動真快樂 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人	<p>1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。</p> <p>2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。</p> <p>3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各</p>	<p>參、運動真快樂</p> <p>一起來玩球</p> <p>【活動 1】傳接球高手</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 暖身運動</p> <p>2. 學童繞籃球場跑 2 圈。</p> <p>3. 敏捷訓練</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 嘗試不同距離的傳球</p> <p>2. 胸前傳球</p> <p>3. 反彈傳接球</p> <p>4. 雙手過頂傳球</p> <p>5. 雙手肩上傳球</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	

				動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	與球關係攻防概念。	種技巧。	6. 三角定點傳球 7. 三人四方行進傳球 8. 攻防傳球：3 攻 1 9. 攻防傳球：4 攻 2			
第八週	第二單元：健康知識家活動一：藥品的分級與保存	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。	一、藥~怎麼分級 1. 教師請同學先閱讀第46頁的情境，並請同學根據阿嬤與藥師的對話，思考藥品類別與可否自行購買的關係。 2. 教師提問：同學曾自行買過藥，或陪家人買藥或領藥嗎？當時是因為何種狀況去買藥？有觀察可直接購買的是哪些藥品？不能直接購買的又是哪些？同學自由回答。 3. 教師統整：依據同學的回答，說明不是每種情況都可自行購買藥品服用，也不是每種藥品都能自行購買，需依照實際病況與症狀判斷，並帶入國內藥物分級制度。 二、藥品的分級制度 1. 教師介紹國內藥品分級制度，並依據對身體的安全性與藥效來說明分級的標準。 (1)成藥：安全性高，藥效緩和，可自行購買。 (2)指示藥：安全性中等，藥效中等，可依照醫師、藥師的指示購買使用。 (3)處方藥：任意使用會有危險，藥效較強，必須由醫師開立處方後才能取得。 2. 教師以生活中常見的藥品為例，說	1. 問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2. 發表：說出我國藥品的分級狀況。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							明其在分級制度中的級別，並強調生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。			
第八週	肆、運動力 與美 飛天旋轉	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	<p>明其在分級制度中的級別，並強調生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。</p> <p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>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。</p> <p>1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。 4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。</p> <p>三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動方式：</p> <p>1. 全班分成數組，依序滾盤前進。 2. 依盤停下的得分區位置，可得 1 ~ 3 分。 3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。</p>	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

						<p>2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。</p> <p>3. 兩人一組，散開練習。</p> <p>4. 動作熟練後，可逐步加大距離。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。</p> <p>七、擲盤與接盤練習</p> <p>1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。</p> <p>2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。</p> <p>3. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>八、飛盤擲遠練習</p> <p>1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領：</p> <p>(1) 運用腰部旋轉力量。</p> <p>(2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。</p> <p>(3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。</p> <p>2. 兩人一組，拉開適當間距練習。</p> <p>3. 熟練後，可逐步加大距離。</p> <p>九、飛盤擲準練習</p> <p>1. 教師示範並說明飛盤擲準要領：</p>			
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>(1)飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。</p> <p>(2)飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。</p> <p>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。</p> <p>十、複習擲、接盤動作，檢討缺點</p> <p>1.教師提問下列狀況及解決之道：</p> <p>(1)飛盤上飄或下沉，飛不遠：</p> <p>手臂和飛盤擺動路線和地面平行。</p> <p>(2)飛盤往右或往左偏離飛行：</p> <p>A 擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。</p> <p>B 離手點約 在左胸前方。</p> <p>C 擲出後，食指指向目標。</p> <p>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。</p> <p>3.兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師引導學生進行緩和運動。</p>			
第九週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，	1a-III-3 理解促進健康生活的	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥	<p>1.了解正確的藥品保存方式。</p> <p>2.了解正確的藥品處理</p> <p>一、藥~怎麼保存</p> <p>1.教師提問：在家裡有看過哪些藥品？同學自由回答。</p> <p>2.教師統整同學意見，彙整出家中常見的可能有：瓶裝液體類、瓶裝片狀</p>	<p>1.發表：說出家中常見藥品的種類。</p> <p>2.問答：能說出藥品的正確</p>	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安	

			處理日常生活中運動與健康的問題。	方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	核心能力與用藥諮詢。	方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。 4. 藥品的保存方式能結合生活情境使用。	或顆粒狀、膠囊類、軟膏類等。 3. 教師提問：家裡都是怎麼保存這些藥品呢？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本提到的藥品保存原則，向同學說明藥品保存的注意事項。 二、過期藥品處理 1. 教師提問：同學家中的藥品若不再使用或過期時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本第49頁內容加以說明，並提醒若是無法分辨的藥品種類，同學可帶回醫院交由醫院的藥劑部門（藥局）做專業的回收，避免二次的汙染或擺放家中造成誤用。 三、小試身手 1. 教師請同學完成第50 ~ 51頁的小試身手問題，挑出其中錯誤之處並回答提問。 2. 教師觀察寫的較好的同學，請其起立分享他的想法後給予回饋。 3. 教師提醒同學，若未依照原則丟棄藥品，可能會造成環境的危害，最終經過循環，又被我們的身體所吸收。	保存方式。 3. 問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 4. 實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。	全。	
第九週	肆、運動力 與美 飛天旋轉	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、進行「擲準大連線」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

				<p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		<p>論討論並思考策略。</p> <p>4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p>	<p>(2)每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。</p> <p>(3)擲完後，需將飛盤檢回，交由下一位繼續。</p> <p>(4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。</p> <p>2. 賽後思考：討論後，再比一次。</p> <p>(1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？</p> <p>(2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？</p> <p>三、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>四、擲、接盤複習遊戲</p> <p>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。</p> <p>2. 遊戲方式：</p> <p>(1)八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約 5~8 公尺。</p> <p>(2)每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。</p> <p>(3)中途掉盤，需撿回繼續。</p> <p>(4)先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>五、進行「擲接攻城戰」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p>	並記錄心得。		
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	--

						<p>(1)全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。</p> <p>(2)接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方三角錐後退一格。</p> <p>(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。</p> <p>(4)勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。</p> <p>2. 策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？</p> <p>六、「飛盤樂」課後練習指導</p> <p>1. 教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。</p> <p>2. 也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎……等，記錄於課本上。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>			
第十週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用	<p>1. 了解用藥五核心。</p> <p>2. 了解如何做身體的主人。</p> <p>3. 了解領藥後需注意的</p> <p>一、用藥五心~做身體的主人</p> <p>1. 教師提問：同學有使用藥品的經驗嗎？知道使用時要注意哪些事項嗎？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回答，說明用藥的五項核心能力。</p> <p>3. 教師援引第52頁的情境，帶入第一</p>	<p>1. 發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。</p> <p>2. 問答：能說出面對健康資訊與來路不明</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

			題。	值觀。	藥諮詢。	藥袋資訊。 4. 了解用藥的方法與時間。	<p>項核心能力「做身體的主人」，說明要明辨健康資訊，對於來路不明的藥品，採取五不原則，並解釋因香蕉的成分有降血壓的效果，若同時服用降血壓藥，可能會讓血壓過低而產生危險。</p> <p>二、用藥五心~清楚表達自己的身體狀況</p> <p>1. 教師提問：同學生病就醫時，是如何與醫師互動？會和醫師提到哪些身體狀況呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，援引課本情境，說明就醫時應主動向醫師說明哪些事項。</p> <p>3. 教師說明：每個同學因遺傳、生長環境的不同，對各種用藥的身體反應也不相同，因此，在看病時清楚表達自己的用藥紀錄、藥物過敏的紀錄，和生活中的需求，方便醫生配合不同的需求，選擇不同的藥品。</p> <p>4. 除了先天的體質因素之外，病人於看病時，也必須告知醫生還有同時服用哪些藥物，避免藥物之間的作用而產生危害。</p> <p>三、用藥五心~「看清楚藥品標示」</p> <p>1. 教師請同學攜帶最近一次就醫或家裡已有的藥袋，與課本的範例互相對照，觀察上面的資訊。</p> <p>2. 教師提問：同學領藥時，藥師除了領藥核對身分之外，是否有特別針對藥品做哪些說明？同學發表分享。</p> <p>3. 教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，再次強調說明領藥後與服藥前，需注意的藥品標示。</p> <p>四、用藥五心~「清楚用藥方法、時間」</p>	<p>的藥品，所應採取的應對方式。</p> <p>3. 問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。</p> <p>4. 問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。</p> <p>5. 問答：能說出服藥時需注意的事項。</p>	
--	--	--	----	-----	------	-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>1. 教師請同學分享過去服藥的經驗，說說看服藥的時間、次數等。</p> <p>2. 教師請同學分享有無錯過吃藥時間的經驗，當下是如何處理的？</p> <p>3. 教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，加強說明服藥時，必須掌握用藥時間與用藥方式，注意用藥的禁忌，以及不同用藥時間的區間與規範。</p>			
第十週	伍、跑跳擲 我最行 活動 1 更快、更高、更強	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	<p>1. 認識奧運起源。</p> <p>2. 認識古希臘奧運的貢獻。</p> <p>3. 知道奧運的運動價值。</p> <p>4. 分享奧運的運動價值。</p>	<p>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於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。</p> <p>二、講解現代奧運舉辦 利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896 年在雅典能重新舉辦的第一屆現代奧運。</p> <p>三、認識古代奧運會的貢獻 1. 認識古代奧運會的貢獻。 (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爭。 (3) 制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (4) 運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。</p>	<p>1. 問答：能說出奧運起源。</p> <p>2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。</p> <p>3. 問答：能說出奧運的運動價值。</p> <p>4. 行為：能分享奧運的運動價值。</p>	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

							<p>2. 請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。</p> <p>四、認識現代奧運的運動價值</p> <p>1. 利用課本介紹現代奧運的運動價值，包括：</p> <p>(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。</p> <p>(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，追求更佳表現。</p> <p>(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。</p> <p>五、如何展現奧運的運動價值</p> <p>1. 利用課本範例，指派學生學習任務，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。</p> <p>2. 完成後，再將宣導同樣價值的同學成為一組，分享作法上的差異。</p>			
第十一週	第二單元：健康知識家活動二：安心用藥	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	<p>1. 了解醫病關係的適切互動。</p> <p>2. 了解生活中的醫療資源。</p> <p>3. 能熟悉運用用藥五心的概念。</p>	<p>一、用藥五心~「與醫師、藥師作朋友」</p> <p>1. 教師提問：同學們遇到醫療或用藥問題時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，說明遇到醫療或用藥問題時，一定要詢問專業的醫師或藥師，</p> <p>3. 教師說明過往的醫病關係比較像醫</p>	<p>1. 問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。</p> <p>2. 發表：說出生活圈附近的醫療資源。</p> <p>3. 活動：完成小試身手活</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

							<p>生說，病患聽從，今日的醫病關係，病患與醫生之間應是溝通與討論，共同為健康而努力。</p> <p>4. 教師請同學分享住家附近的健保特約診所與健保藥局，並介紹建立家庭醫師和家庭藥師的重要性。</p> <p>二、小試身手~五心練習 請同學針對課本提問並依照所學，來練習五心的運用。</p> <p>三、小試身手~五心練習 請同學依照課本所列填答。</p>	動。		
第十一週	伍、跑跳擲 我最行 活動 2 田徑 跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解，田徑運動的起源。</p> <p>二、健跑小達人 1. 併腿跳 (1) 教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 (2) 請學生進行併腿跳動作練習。</p> <p>2. 深蹲跳 (1) 教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2) 請學生練習深蹲跳動作練習。</p> <p>3. 側向弓箭步</p>	<p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>(1)教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。</p> <p>(2)請學生練習側向弓箭步動作練習。</p> <p>三、側步腳尖觸地</p> <p>1. 教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。</p> <p>2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。</p> <p>四、想一想</p> <p>將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>七、你追我躲</p> <p>教師講解你追我躲的活動規則：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>1. 四人一組，一人為追者，另三人為逃者。</p> <p>2. 比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。</p> <p>3. 追者和逃者都不可以從線段中間折返，必須在線段交界處才可改變移動方向。</p> <p>八、想一想</p> <p>1. 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？</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>1. 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？</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十二週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	了解發生藥物中毒時的處理步驟與方法。	<p>一、藥物中毒處理</p> <p>1. 教師提問：同學自己或家人有藥物中毒的經歷嗎？或有聽聞過藥物中毒的新聞？是如何處理的？</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，援引課本阿嬤藥物中毒的情境實例，依照課本中的步驟，帶領同學了解藥物中毒發生時，可以怎麼面對和處理。</p> <p>二、藥物中毒的預防方法</p> <p>1. 教師提問：避免藥物中毒，大家覺</p>	<p>1. 發表：說出藥物中毒的處理方式。</p> <p>2. 問答：能說出預防藥物中毒的方法。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>	

				能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。			得有哪些好方法呢？同學自由分享。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本情境與內容，說明預防藥物中毒的方法。 3. 教師說明：預防藥物中毒的方法必須落實在生活中，才能減低對健康的傷害和生命的危害。 4. 教師請同學回家後，自行檢查家中的藥物存放有無依照預防藥物中毒方法的步驟，並提醒確實改善。			
第十二週	伍、跑跳擲 我最行 活動 2 田徑 跑跳擲	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	<p>一、熱身活動</p> <p>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跑步與跳躍動作。</p> <p>二、獵人遊戲</p> <p>1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1) 從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」，其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。 (2) 「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。 (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。</p>	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>三、想一想</p> <p>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？</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>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？</p> <p>五、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>六、我排你跑</p> <p>1. 教師講解獵人遊戲的活動規則：</p> <p>(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 公尺起跑線與終點線之間放置排列標誌筒。</p> <p>(2)排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。</p> <p>(3)每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。</p> <p>七、想一想</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>1. 遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>1. 綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十三週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	<p>1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。</p> <p>2. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。</p>	<p>一、一氧化碳危機</p> <p>1. 教師提問：有聽過一氧化碳中毒的案例嗎？有沒有想過為何會形成一氧化碳？同學自由分享。</p> <p>2. 教師說明：一氧化碳存在於空氣中，因含碳物質燃燒不完全而產生。</p> <p>3. 了解成因後，教師帶入一氧化碳中毒的症狀，以及該如何立即解除危險情境。</p> <p>4. 教師說明一氧化碳中毒與瓦斯中毒的差異。</p> <p>二、異物梗塞</p> <p>1. 教師援引第63頁情境，向學生提問：曾聽過身邊幼兒或兒童發生異物梗塞的案例嗎？怎麼發生的？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：幼兒與孩童習慣將小物品往嘴裡塞，甚至有幼兒因食用糖果或果凍等導致異物梗塞的案例。</p> <p>3. 教師說明：家中的藥罐可能會被幼兒與孩童誤以為是糖果罐，若是沒有兒童安全開關，則可能導致兒童打開後，誤食其中的藥品，而產生異物梗塞的危險。</p> <p>4. 教師以課本第63頁的圖照，說明裝有安全開關瓶罐的開啟方式，強調瓶罐需有安全裝置，避免其中的藥品或</p>	<p>1. 問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。</p> <p>2. 問答：說出兒童異物梗塞的原因。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>	

							<p>物品被誤食，並提醒瓶罐擺放位置的重要性。</p> <p>5. 教師援引前面同學提到的異物梗塞案例，佐以新聞實例，說明異物梗塞可能發生在不同年齡層及不同的狀況，因此咀嚼吞嚥時，要特別謹慎，避免跳動或講話，且要充分咀嚼後再吞嚥。</p>			
第十三週	<p>伍、跑跳擲</p> <p>我最行活動 2 田徑跑跳擲</p>	2	<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p> <p>2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。</p> <p>二、愈跳愈遠</p> <p>1. 雙腳左右側跳</p> <p>(1) 雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。</p> <p>(2) 往反方向重複動作。</p> <p>2. 半蹲跳</p> <p>(1) 雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2) 接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。</p> <p>(3) 落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>3. 全蹲跳</p> <p>(1) 雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2) 接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。</p>	<p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p> <p>3. 實作：能做出正確的立定跳遠動作。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>4. 背手跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。</p> <p>5. 擺臂跳</p> <p>(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。</p> <p>(2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。</p> <p>(3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。</p> <p>6. 雙腳連續跳</p> <p>(1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。</p> <p>(2)當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。</p> <p>三、說一說</p> <p>1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。</p> <p>2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。</p> <p>四、綜合活動</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。</p> <p>六、立定跳遠</p> <p>1. 配合課本第 154 ~ 155 頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領：</p> <p>(1)兩腳左右開立。</p> <p>(2)雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，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。</p> <p>(3)起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地，同時兩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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>七、丈量跳遠距離</p> <p>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。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>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。</p> <p>八、綜合活動</p> <p>1. 教師請動作標準的學生出列示範。</p> <p>2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。</p> <p>3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十四週	第二單元：健康知識家活動三：生活中的意外與急救處理	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物哽塞急救處理方法。	<p>1. 了解哈姆立克法的操作要領。</p> <p>2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。</p>	<p>一、一歲以上哈姆立克急救法</p> <p>1. 教師提問：同學自己或家人，曾有吃東西噎到的經驗嗎？當時是怎麼處理的？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，說明異物哽塞時，可採用哈姆立克法急救。</p> <p>3. 教師可詢問同學，學游泳時，有沒有憋氣的經驗？是否測量過最久能憋氣幾分鐘？再由此概念帶出異物哽塞的難受與嚴重性，強調救治必須分秒必爭。</p> <p>4. 教師務必提醒若發生異物哽塞，切記先打電話求救後，再對患者施予哈姆立克急救法。</p> <p>二、一歲以下哈姆立克急救法</p> <p>1. 教師提醒若遇到身邊有一歲以下嬰兒發生異物哽塞時，務必通知身旁大人，因為嬰兒尚在發育中，身體構造較脆弱，若施力不當，會造成永久性的傷害。</p> <p>2. 若學校有相關的嬰兒安妮急救教具或布娃娃，教師可帶至班上，以此示範嬰兒的哈姆立克急救法。</p> <p>三、守護健康闖關趣</p> <p>依照課本各關卡填答。</p>	<p>1. 問答：能說出發生異物哽塞時的哈姆立克急救步驟。</p> <p>2. 操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。</p> <p>3. 填答：完成小試身手活動內容。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>	

第十四週	伍、跑跳擲 我最行 活動 3 誰能 擲得遠	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1. 學會正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>二、上肢伸展</p> <p>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、手臂及腹部。</p> <p>2. 十字拉伸式 先將右手往身體左側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並往身體方向壓，有點像捏著鼻子模仿大象的姿勢，兩手輪流，可拉伸上手臂及肩部肌群。</p> <p>3. 肘壓式 單手舉高後往頭後側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。</p> <p>4. 單手加壓式 右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，使右手手掌與手臂大約呈現 90 度，此動作可將整條手臂的前側拉伸開來。</p> <p>三、丟球樂</p> <p>1. 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。</p>	<p>1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
------	--------------------------------	---	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>2. 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。</p> <p>3. 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。</p> <p>4. 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。</p> <p>5. 教師引導學生進行相互觀摩練習。</p> <p>四、說一說</p> <p>請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出？哪種方式可以投擲得最遠？為甚麼？」</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。</p> <p>七、正面肩上投</p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <p>雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。</p> <p>八、球網投擲拋物線練習</p> <p>教師講解並示範動作要領：學生兩兩一組，中間架設羽球隔網，請學生原</p>			
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							地正面肩上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學，練習重點為球需以拋物線過網，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，並說出彼此動作優缺點。 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。		
第十五週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。 一、談空氣汙染 1. 教師先帶同學閱讀第70頁的插圖情境，再詢問同學是否有過敏的狀況；有沒有想過過敏的狀況與空氣汙染有關？ 2. 若有同學提出空氣汙染嚴重時，過敏也嚴重，教師請該同學發表自身經驗。 3. 教師進一步說明空氣汙染造成的呼吸系統疾病，是全球十大死因的前三名，帶入空氣汙染對健康的影響。 二、PM2.5 與空氣汙染的影響 1. 教師提問：「除了過敏與呼吸道疾病外，空氣汙染還可能對健康造成哪	1. 問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2. 問答：能說出空汙對健康的影響。 3. 問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4. 問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E8 認識天氣的溫	

				健康促進的立場。		<p>些危害？」，同學自由發表。</p> <p>2. 教師播放「公共電視：我們的島」影片中第666集「呼吸的風險PM2.5《上篇》」，說明空氣中有許多看不見的懸浮顆粒，其中小於或等於2.5微米的粒子，稱為PM2.5，進入人體後引發疾病，以此引導出空氣汙染影響健康的因子為何。</p> <p>3. 教師配合第71頁的身體各器官影響圖，加強說明空氣汙染對健康造成的各種危害，加深同學對於空氣汙染嚴重性的了解。</p> <p>三、生活中常見的室外空氣汙染</p> <p>1. 教師提問：同學知道我們生活中，常見的室外空氣汙染有哪些嗎？同學自由回答。再由同學的回應統整後進入課本介紹。</p> <p>2. 教師彙整同學的回答後，援引課本內容，介紹室外空氣汙染可分為「境外汙染」與「境內汙染」。</p> <p>3. 教師配合課本第72頁，介紹境外汙染的主要成因。</p> <p>4. 教師提問：「除了前面提到的空氣汙染外，有沒有想過還有哪些類型的空氣汙染？來源可能為何？」</p> <p>5. 同學自由回答。</p> <p>6. 教師說明除了國內本身的室外空氣汙染外，隨季風由境外移入的空汙，例如：沙塵暴、其他空汙等，仍占空氣汙染近一半，配合環境部的空汙監測即時回報系統與沙塵暴警示系統，讓學生了解生活中我們可以如何關心空汙的變化。</p> <p>7. 教師可視教學時程，於沙塵暴等境外空汙發生的季節，帶領同學實際觀察並討論如何有效避免，並請同學就自身的經驗回答及分享。</p>	響。	<p>度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p> <p>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p> <p>環E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。</p>	
--	--	--	--	----------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							8. 教師請同學利用課第73頁下方經驗回饋部分，針對自身狀況依據提問寫下紀錄。			
第十五週	伍、跑跳擲 我最行 活動 3 誰能 擲得遠	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	<p>8. 教師請同學利用課第73頁下方經驗回饋部分，針對自身狀況依據提問寫下紀錄。</p> <p>一、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。</p> <p>二、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。</p> <p>三、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。</p> <p>四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>五、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。</p>	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

							<p>六、擲遠小組練習</p> <p>將學生以四人為一組，場地兩側各二人，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。</p> <p>七、投擲觀察記錄表</p> <p>請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。</p> <p>八、說一說</p> <p>1. 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。</p> <p>2. 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>			
第十六週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	<p>1. 認識境內空汙來源。</p> <p>2. 了解減少境內空汙的方法。</p>	<p>室內空氣汙染來源</p> <p>1. 教師延續前面的介紹，請同學思考並發表生活中可能的室外空氣汙染有哪些。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室外空氣汙染有哪些，並帶同學一起分析回應內容，屬於哪一類型的境內空氣汙染。</p> <p>3. 教師詢問有哪些同學有出國旅遊或在國外居住的經驗，請其分享國外所見到的空氣汙染，並帶同學思考有哪些空汙是臺灣或亞洲地區容易出現的。</p> <p>4. 教師針對室外空汙三大汙染源，詢問同學降低汙染的方式有哪些？並請</p>	<p>1. 問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。</p> <p>2. 問答：能說出如何改善空汙。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	

				進的立場。			同學討論後，歸納整理為生活中能落實的、應負起巡查與監督的兩種方式。 5. 因我國的地理文化因素，燒香拜拜是多數國人的宗教信仰，尤其城鄉差距的存在，都市內的大廟宇現今多改為不使用燃香拜拜和燒金紙，但鄉村的宮廟或廟宇，可能仍存在有此習俗，教師可提醒同學購買較短的香，可避免燃燒過久，且注意購買的成分，避免其中含有重金屬等危害健康的物質。			
第十六週	陸、運動衝衝 活動 1 快接快傳	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、單手傳球動作練習 1. 從身體側邊傳球，即用單手傳球，雙手拿球舉到胸口，右（或左）手臂伸直將球傳出，手指對準傳球方向。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>三、單手肩上傳球動作練習 1. 右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準傳球方向，球傳出後食指對準傳球方向，傳球時手臂幅度不要太大，會無法迅速傳球。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。</p> <p>四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、進行緩衝傳接球練習</p>	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

				<p>動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>		<p>1. 面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。</p> <p>2. 兩人一組，進行緩衝傳接球。</p> <p>六、進行左右移動傳接球練習</p> <p>1. 傳球至接球者身體兩側 1 ~ 2 公尺的位置，讓接球者移動身體接球。</p> <p>2. 兩人一組，進行兩側左右移動傳接球。</p> <p>3. 結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「我是傳球發送機」遊戲</p> <p>遊戲規則：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 計時 1 分鐘，以球落地次數最少者獲勝。</p>			
--	--	--	--	-------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>九、動作策略提醒</p> <p>1. 提醒學生</p> <p>(1)球傳出後立即做出要球動作</p> <p>(2)外圍持球者須立即回傳</p> <p>(3)提高注意力，迅速作出正確動作，提升成功率。</p> <p>2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？</p> <p>十、進行「傳球過三關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3)防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。</p> <p>(4)將球帶過終點的組別即為獲勝。</p> <p>2. 分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？</p> <p>3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>十一、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>				
第十七週	第一冊第三	1	健體-E-C1 具備	2a-	Ca-	1. 認識境內	一、室內空氣汙染	1. 發表：說出	【環境教	

<p>單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染</p>			<p>生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b- III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca- III-2 環境污染的來源與形式。</p>	<p>空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。 3. 了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 4. 了解如何因應空氣汙染。 5. 能發掘生活中空氣汙染來源。 6. 思考如何減少空氣汙染與其所帶來的危害。</p>	<p>1. 教師延續室外空氣汙染的介紹，說明不僅室外，室內也會有空氣汙染的問題，並請同學分享室內可能的空氣汙染。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室內空氣汙染及來源類型，並帶同學分析回應內容，屬於哪一類型的室內空氣汙染。 3. 教師說明室內空汙對健康的危害，有時比室外空汙嚴重，可以走進賣場的家具區域，會否感覺不舒服為例，帶出甲醛等家具上的揮發性物質對健康的影響。 4. 教師提問：關於室內空氣汙染，有哪些改善方式呢？同學自由回應。 5. 教師說明彙整同學回應後，援引課本內容，說明改善空氣汙染的幾大面向，並根據同學回應內容，看看是否與課本提到的方式相同，以及還有哪些不一樣的方式。 6. 教師帶領同學從源頭管制、良好通風與健康室內三面向，一步步檢討自己家中尚未做到或未落實的有哪些，並帶領同學思考可以如何影響父母一起在家裡做出室內空汙的改變，來增進居家生活的健康。 二、防護空汙有妙方 1. 教師詢問是否有幫忙家裡清潔油煙機、冷氣濾網或空氣清淨機的經驗，並依同學的回答給予肯定與回饋。 2. 教師運用多媒體上網搜尋相關的圖片，讓同學看還沒清洗前的恐怖模樣，並帶入這些濾網都默默的代替我們的肺部，在幫我們過濾室內空氣的髒汙。 3. 教師以課本的想一想，帶同學討論除了空氣清淨機外，還有哪些可以淨</p>	<p>室內可能有哪些空氣汙染。 2. 問答：能說出改善室內空汙的方法。 3. 發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 4. 發表：說出防護空汙的方式。 5. 活動：完成小試身手活動。 6. 發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。</p>	<p>育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	
----------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--

							<p>化室內空氣的方法。</p> <p>4. 教師藉由同學回答，引起防護空汙的重要性與動機。</p> <p>6. 了解防護的重要性之後，教師帶領同學認識國民健康署建議的空汙防護三招：</p> <p>(1) 在空汙發生時，減少不必要（例如：去公園散步、找鄰居聊天等）的外出。</p> <p>(2) 加強自身抵抗力，不外乎均衡飲食、規律運動與充足睡眠三點。</p> <p>(3) 若要外出，務必針對口鼻等處做好防護，若空汙嚴重，也可帶護目鏡等保護設備。</p> <p>7. 教師總結活動1，援引第79頁的「小知識」內容，加強說明從室外進入室內時，要記得加強個人衛生措施，以免將室外的空汙帶入室內。</p> <p>三、小試身手~抓空汙</p> <p>1. 教師帶領學生進行第80 與81 頁的小試身手活動，請同學先思考情境裡有哪些地方會造成空汙及影響，將其圈出來，再請同學思考並發表，當遇到空氣汙染時，該如何自我防護。</p> <p>2. 教師根據同學的圈選，帶領大家一起找出空氣汙染的來源，並思考有哪些改善方法。</p>			
第十七週	陸、運動衝衝 活動2 運球好好玩	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢	<p>1. 能正確的做出雙手運球的動作。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3. 能思考不同策略，並</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、原地運球練習</p> <p>雙使用手腕下壓運球，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。</p> <p>三、單手前後運球練習</p>	<p>1. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

			<p>運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>運用於遊戲中。</p>	<p>1. 運球手不同邊的腳往前站，球以前後移動方式運球，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。</p> <p>2. 球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、高低運球練習</p> <p>腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。</p> <p>七、雙手左右運球練習</p> <p>1. 球落地反彈一次，從右手運至左手，再從左手運至右手，重複此動作，雙臂如鐘擺般擺動。</p> <p>2. 分組討論：討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？</p> <p>八、進行「運球過關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班平均分成三組，用角錐圍成活動區域，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 顆籃球。</p>	<p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------------	--

							<p>(2)每顆球依順序做單手前後運球 10 次（兩手都要做），高低運球各 10 次（兩手都要做），雙手運球 20 次。</p> <p>(3)每人依順序出發至放球位置，第一人操作單手前後運球，完成後跑回與下一人擊掌交換，第二人操作高低運球，第三人操作雙手運球。</p> <p>2. 策略討論：如何安排比賽出場順序才能最快完成比賽？</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>			
第十八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	<p>1. 了解水污染有哪些。</p> <p>2. 了解造成水污染的來源。</p>	<p>生活中的水污染</p> <p>1. 教師先請同學看第82頁的情境，詢問同學是否曾飲用飲水機的水，或使用自來水時，發現水的顏色混濁怪異的經驗，由此帶入水污染帶來的影響。</p> <p>2. 教師依據學生的回答給予回饋與統整，引導從生活汙水談起，引起動機進入後續課程。</p> <p>3. 教師提問：同學們知道水污染的來源，可能有哪些？同學自由回應。</p> <p>4. 教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明水污染的主要來源，並帶領學生根據回應內容，看看是否與課本提到的一致，或有其他不一樣的水污染來源。</p> <p>5. 教師可依所在地的環境特色，加強說明該區域的水污染類型有哪些，並請同學分享住家附近是否有類似的工廠、畜牧養殖場、農田等。</p>	<p>1. 發表：說出生活中遇過的水污染。</p> <p>2. 問答：能說出水污染的來源。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	

第十八週	陸、運動衝 衝 活動3 運球 追追追	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 參與提高體適能與</p>	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、走動運球練習 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。 每人練習走動運球（定點或不定點）。</p> <p>三、直線跑動運球練習 教師講解：</p> <p>1. 球運在身體前方。</p> <p>2. 加速追上往前方推出的球，重複此動作。</p> <p>3. 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。</p> <p>4. 每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。</p> <p>四、運球折返跑分組練習</p> <p>1. 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。</p> <p>2. 依序每次一人出發，右手運球至終點後折返，折返時以左手運球，回到起點與下一位擊掌交換出發。</p> <p>3. 全組先完成者即獲勝。</p> <p>五、想想看</p>	<p>1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。</p> <p>5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	
------	-----------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--

				基本運動能力的身體活動。			<p>1. 運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？</p> <p>2. 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。</p> <p>3. 分組討論，腦力激盪。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「改變方向跑動運球」練習</p> <p>1. 右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。</p> <p>2. 左腳向左前方跨出，球運至左手，依上述動作將球運回右手，反覆進行上述動作。</p> <p>九、進行「運球碰碰車」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班每人拿 1 顆球，三人一組並排，分散在用角錐圍繞的區域，另有一人當鬼、一人被鬼追。</p> <p>(2) 鬼追人時，兩人都要運球，被追得人可以靠近並排三人的一側，並與其人肩並肩喊「碰」，其另一邊最外側的人，即需脫離小組，變成被追逐的人。</p>			
--	--	--	--	--------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(3)限定時間 1 分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。</p> <p>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。</p> <p>十、進行「攻略城堡」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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錐出發。</p> <p>(4)當有人將球運到對面時，該組即獲勝。</p> <p>2. 老師引導討論：準備時須注意隊友猜拳輸贏，才能準備快速前進。</p> <p>十一、手部力量提升攻略</p> <p>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。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							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。			
第十九週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	1. 了解改善水污染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與污水。	<p>一、如何改善水污染</p> <p>1. 教師請同學分享住家附近的水污染來源，以及可能的改善方式。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，說明不同的水污染改善方式，並根據同學的回應內容，看看還沒有哪些不一樣的改善方式。</p> <p>3. 教師先帶同學檢視課本第85頁的「生活污水來源比例圖」，從中了解生活污水來源中，哪些占比較高。</p> <p>4. 教師提問：由比例圖中，我們可發現在生活污水的來源中，以廁所用水為生活污水來源中，占比最大的項目，針對這一項，同學們有什麼好的減量方式嗎？同學自由回答。</p> <p>5. 教師彙整同學回應，援引課本第85頁的污水減量方式，向同學介紹如何減少上廁所、盥洗時的用水量，並帶同學一起檢視彙整的回應內容，看看有沒有其他比較不一樣的方式。</p> <p>二、小試身手~生活污水糾察隊</p> <p>請同學參照課本第 86 ~ 87 頁內容，檢視家中及實際生活情況，完成小試身手活動填答。</p>	1. 問答：能說出改善水污染的方式。 2. 問答：能說出減少家中浴廁用水和水污染的方式。	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十九週	陸、運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲	1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演練，增進	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>二、守備動作分析</p> <p>1. 接球動作：</p>	1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的球路要做不	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			<p>運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2. 傳球姿勢：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行高低手傳接球練習。</p> <p>三、進行「你高我低」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)全班兩人一組，每人皆拿一顆樂樂棒球，間隔 5 ~ 10 公尺（視能力調整距離）。</p>	<p>同的防守動作。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------------	--

							<p>(2)一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。</p> <p>(3)每組傳 10 次，傳球位置再交換傳接 10 次。</p> <p>(4)統計球不落地成功次數，最多者獲勝。</p> <p>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，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。</p> <p>3. 提醒過後再比賽一次。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習</p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 高飛球接球與回傳：迅速移動到球落點，在球正面 2 ~ 3 公尺前，踏出左腳並擺出接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>2. 平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。</p> <p>3. 滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。</p> <p>七、滾地球傳接球組合練習</p> <p>三人一組（A、B、C），以三角形位置排列，三點距離 9 公尺，A 投出滾地球給 B，B 接球後再用 同樣方式傳給 C。</p> <p>八、「傳接大作戰」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 一組全員防守，一組依序上場打擊。</p> <p>(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。</p> <p>(4) 打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。</p> <p>(5) 依序輪完兩組，得分高者獲勝。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員的分配，快速接近接球、防守動作是否正確？ 九、傳接加強班 利用課餘時間，運用不同的傳接距離、結合不同的傳球方式，和同學進行組合練習，並記錄自己的練習成果。 十、綜合活動 進行緩和運動。			
第二十週	第一冊第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 4. 了解減塑與環保的關聯。 5. 了解生活中減塑的方式。 6. 了解溫室效應的嚴重性。 7. 了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的	一、塑膠與塑膠微粒對環境的影響 1. 教師先帶同學閱讀第88 頁的情境，並提問：同學們使用塑膠產品時，有沒有想過，塑膠產品使用後的處理與環保的關係呢？同學自由回答。 2. 教師說明：塑膠製品在環境中，將耗費數百年的時間才得以分解，若以焚化方式處理，恐導致空汙，因此生活用品，應多以可循環使用的環保材質，取代一次性塑膠製品。 3. 教師詢問同學是否有聽過塑膠微粒，並詢問塑膠微粒來自何處？可能是怎麼產生的？同學自由回答。 4. 教師彙整同學回應後，援引課本情境圖與內容，說明塑膠微粒的類型與產生方式。 5. 教師說明目前仍沒有資料證實塑膠微粒對人體健康的直接危害，但已有許多研究發現塑膠微粒會透過食物鏈與水循環的傳遞，累積在我們的腸道中，以此帶出塑膠微粒帶來的威脅。 二、減塑齊步走 1. 教師先帶同學閱讀課本第90頁內	1. 問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 2. 問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。 3. 問答：能說出生活中減塑的方式。 4. 發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 5. 問答：能說出何謂溫室效應。 6. 問答：能說出溫室效應的影響。 7. 問答：能說明減碳的方	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

						<p>商品，達到減碳的方法。</p> <p>8. 了解何謂綠色消費。</p> <p>9. 了解如何做到綠色消費。</p> <p>10. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。</p> <p>11. 如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。</p> <p>12. 了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。</p> <p>13. 綠色消費的自我省思。</p> <p>14. 辨識不同的綠色產品標章。</p> <p>15. 將所學的觀念落實於生活中。</p>	<p>容，了解隨意丟棄的塑膠製品對環境保護帶來的嚴重性，以此帶入減塑的議題與討論。</p> <p>2. 教師提問：要減低塑膠製品對環境造成的危害，就必須由減塑著手，同學們知道有哪些減塑的好方法嗎？同學自由回應。</p> <p>3. 教師彙整同學回應後，根據課本第90頁內容，向同學介紹減塑的方法，並帶大家一起看看回應內容，跟課本介紹的有什麼不一樣的地方。</p> <p>4. 教師提問：是否有同學曾聽過或參加過淨灘、掃街等活動？有沒有想過這些活動的主要用意呢？同學自由回應。</p> <p>5. 教師說明：淨灘、掃街等活動，主要目的是直接清除環境中的垃圾，以免其隨著水循環等方式流到大海，進而又造成人體的傷害。此外，透過淨灘、掃街等活動，也能將被隨意拋棄的塑膠垃圾回歸到回收系統內，減低廢棄物處理對環境造成的負擔。</p> <p>6. 教師介紹淨灘時，可參考「RE-THINK 重新思考」，播放播放淨灘的相關影片，讓同學更加認識淨灘活動。</p> <p>三、減碳降溫度</p> <p>1. 教師以天氣越來越熱，以及極端氣候的出現為例，詢問同學是否了解溫室效應，並請同學分享溫室效應對生活產生的影響，例如：颱風數量的影響、各國降雨不均等。</p> <p>2. 教師根據同學回應，簡要說明溫室效應的定義，引導出由於燃燒化石燃料等活動，引起全球增溫及氣候的變化。</p> <p>3. 教師請同學回答有哪些方式可以減</p>	<p>法。</p> <p>8. 問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。</p> <p>9. 發表：說出綠色消費的定義。</p> <p>10. 問答：能說出如何實踐綠色消費。</p> <p>11. 問答：能說出如何減少垃圾產生。</p> <p>12. 問答：能說出如何做到重覆使用與共享。</p> <p>13. 問答：能說出如何響應綠色生活。</p> <p>14. 問答：能說出環保與綠色標章的意涵。</p> <p>15. 問答：能說出如何實踐減塑、減碳。</p> <p>16. 發表：說明環保集點的類型。</p>	
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>碳，或在生活中有做到哪些減碳的方法，歸納同學的回應後，帶入碳足跡的介紹。</p> <p>4. 教師先援引同學提出的減碳方式，向同學提問：要減碳降溫，就得知道二氧化碳排放量，排放量的數據要如何得知呢？同學自由回答。</p> <p>5. 教師介紹碳足跡的定義，再由前面環境汙染的環環相扣，連結地球村的概念，說明世界各國共同舉辦了多場的會議與協定，期望能遏阻暖化的趨勢，達成減碳的目標。</p> <p>6. 教師參照圖示，介紹我國碳足跡標籤上面各項資料的意義，帶入購物時能注意商品是否有標示碳足跡的標章，鼓勵同學購買與使用碳足跡較少的產品，為環保多盡一份心力。</p> <p>四、小試身手</p> <p>1. 教師請同學依照課本第94、95頁的情境圖，將圖中未落實減塑與減碳的不良習慣圈選出來，並思考如何改善。</p> <p>2. 請同學分享與發表改善方法。</p> <p>---</p> <p>一、綠色消費人人有責</p> <p>1. 教師提問：大家購物時會特別注意什麼呢？知道什麼是綠色消費嗎？同學自由回答。</p> <p>2. 教師說明：綠色消費是友善環境的消費模式，適度消費，優先選擇對環境衝擊較低的產品，追求大自然的健康，同時降低塑料與有害物質使用，以降低環境汙染。</p> <p>3. 教師說明綠色消費的定義後，請同學根據定義，舉出綠色消費的例子。</p> <p>4. 教師歸納統整同學答案後，進行回饋。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>二、綠色消費1 ~減少垃圾產生</p> <p>1. 教師說明綠色消費的第一步，減少垃圾的產生，可參照課本第97頁，舉出三個日常生活中容易減少垃圾產生的方法：「購買產品時，選擇包裝較少的產品」；「消費時使用載具儲存發票」；「購買東西自備購物袋，減少塑膠袋的使用」。</p> <p>三、綠色消費2 ~重複使用與共享</p> <p>1. 教師說明重複使用與共享時，主要分為「共享代替購買」、「物品重複使用」、「善用修繕服務」以及「選擇再生製品」，依據課本第98 頁的事例，將這四項概念具象化。</p> <p>2. 教師可援引「共享代替購買」，詢問學生否聽過I-RENT 租用汽機車或騎過U-BIKE，說明這就是共享的概念，不需要每一個家庭都買汽機車，出門一樣能有代步的交通工具。</p> <p>四、綠色消費3 ~響應綠色生活</p> <p>教師說明響應綠色生活，就是選擇符合環保檢驗，降低碳排放、省水省電的產品，可依據第99頁的舉例，說明電動汽、機車的推廣，可取代化石燃料，減低碳排放以減少空氣汙染，雖價格昂貴，但因政府有補助，所以國內使用的比率越來越高。購買家電時，可尋找有節能標章的產品購買。而若要對綠色產品有更多的了解，同學可至環境部網站，查詢各類不同環保標章的定義，以及符合標章規定的產品，再請同學於後面的小試身手中，配合活動認識與了解環保標章與產品。</p> <p>五、綠色消費4 ~減碳、減塑</p> <p>前面的活動中已提到碳足跡和減塑等的重要性，本頁主要是要將減碳、減</p>		
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

							<p>塑落實於生活中。教師先說明減碳、減塑大致有「購買天然衣料」、「少用化石燃料」，以及「使用環保集點」等面向，再詢問同學，生活中是否有減少購買機能性衣物、落實共乘大眾交通工具，減少使用化石燃料，以及參加環保集點的活動。此外，亦可請同學提出還有哪些是減碳與減塑的好方法。</p> <p>六、綠色消費加減法 教師請同學參照第101頁，生活中符合綠色消費和不符合的食衣住行育樂等範疇的例子，請同學思考哪些有落實於生活中，哪些是仍可以改進的，將已經做到或需要改進的地方寫在下方。</p> <p>七、如何挑選商品 1. 教師依照課本第102、103頁的情境，請同學參照列出的標章，根據本單元所學，將綠色商品與非綠色商品標出。 2. 教師請同學完成課本第103頁下方的問題，並向家人倡議購買綠色商品的重要性，請其簽名認證，以達到倡議的效果。</p>			
第二十週	陸、運動衝衝 活動5 防守 九人組 活動6 隔網出擊	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。	<p>一、樂樂棒球場地介紹與實際布置 布置規則：</p> <p>1. 本壘至一、三壘距離為 15 公尺。 2. 本壘至投手板距離為 9 公尺。 3. 以本壘為中心，拉 40 公尺距離畫扇形，為內場區域，球直接擊出此線，即為全壘打。</p>	1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能 and 同學討論不同的守備狀況要	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>擊球、傳接球之時、空間及與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p> <p>4. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>5. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>6. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>4. 一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。</p> <p>5. 一壘線和三壘線往外延伸五公尺範圍為界外區，超出此範圍為場外區。</p> <p>6. 一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。</p> <p>7. 本壘拉 5 公尺畫扇形，球擊出停止在此範圍內即為界外球。</p> <p>8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。</p> <p>二、樂樂棒球的守備觀念</p> <p>守備觀念：</p> <p>1. 守備員需踩白色壘包進行防守。</p> <p>2. 跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可傳球至下一個壘包進行封殺。</p> <p>3. 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。</p> <p>4. 守方對防守壘位傳球出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免傳球出場外。</p> <p>三、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>四、「防守大躍進」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p>	<p>做不同的防守動作。</p> <p>3. 觀察：能與同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--

							<p>(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。</p> <p>(2)一組全員防守，一組依序上場打擊。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。</p> <p>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？</p> <p>五、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>---</p> <p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、學習低手擊球動作</p> <p>1. 教師示範並說明低手擊球動作要領：</p> <p>(1)手掌互疊，拇指併攏。</p> <p>(2)手腕下壓，使雙臂伸展呈直線。雙腳微蹲，重心在前。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(3)以手腕擊球，揮動手臂到胸前高度。擊球時，要同時運用手臂、腰和膝蓋力量，順勢將球 托出。</p> <p>2. 分組練習，每組一座樂樂棒球座，置球於上，進行擊球練習，目的在鞏固並熟練擊球動作。</p> <p>三、練習自拋擊球過網</p> <p>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。</p> <p>2. 兩人站於球網兩邊，互相練習。</p> <p>四、進行你拋我傳練習</p> <p>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。</p> <p>2. 針對動作熟練的同學，可以鼓勵嘗試連續互相擊球回擊。</p> <p>五、移位擊球練習</p> <p>1. 四人一組，三人各持一球，依序拋向前方， 托球者需移位擊球。</p> <p>2. 互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>八、學習高手擊球動作</p> <p>1. 教師示範並說明高手擊球動作要領：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 雙腳微蹲，在額頭上方擊球。</p> <p>(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。</p> <p>2. 兩人一組練習，一人自拋後高手擊球，另一人接球後，再以同樣動作回擊。</p> <p>九、進行高手擊球拋傳練習</p> <p>一人拋球，另一人練習高手擊球。</p> <p>1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。</p> <p>2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。</p> <p>十、擊球集點遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成數組。</p> <p>(2) 每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。</p> <p>(3) 球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。</p> <p>(4) 先集滿所有點數的組別獲勝。</p> <p>(5) 變化玩法：需依字母順序集點。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>2. 各組討論下面問題後，再進行一次：</p> <p>(1) 哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？</p> <p>(2) 先集哪個點？你們會怎麼分工呢？</p> <p>十一綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>十二、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十三、複習低手、高手托球動作</p> <p>兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。</p> <p>十四、進行「合作無間」比賽</p> <p>1. 比賽規則：</p> <p>(1) 每個場地分兩隊，各隊四人。</p> <p>(2) 發球方：站在舉球區線後，以低手擊球方式擊球過網。</p> <p>(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）。</p> <p>(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。</p> <p>(5) 過程中球落地，即算對方得 1 分。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(6)兩隊輪流發球，先得 10 分的隊伍獲勝。</p> <p>2. 想一想：比賽策略討論。</p> <p>(1)發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。</p> <p>(2)防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？</p> <p>(3)當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>1. 教師綜合結論：運動或比賽，除了練習外，動動腦思考策略，可以提升運動層次，是進步的好方法。</p> <p>2. 進行緩和運動。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

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綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉太興國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期六年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：____李嘉翎____

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 ☒ (三~六年級體育課程實施混齡教學) 否 ☐

教材版本	翰林版國小健康與體育 6 下教材(健康) 南一、翰林版 3~6 體育教材(體育)	教學節數	每週(3)節，本學期共(54)節
課程目標	<p>【健康】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。 2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。 3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。 <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 2. 能認識單槓運動的握法及運動方式。 3. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 4. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 5. 能學會接力、過彎跑步的動作要領。 6. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 7. 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。 8. 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。 9. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤 		

<p>球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。</p> <p>10. 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。</p> <p>11. 帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。</p> <p>12. 羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>13. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p> <p>14. 能利用基本武術動作創造出連續技。</p> <p>15. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。</p>										
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施 方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	單元一擁抱 青春向前行 活動1 面對 青春好自在	1	健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題的 思考能力，並透 過體驗與實踐， 處理日常生活中 運動與健康的問 題。	1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 1b- III-4 了解健 康自主 管理的 原則與 方法。	Aa- III-1 生長發 育的影 響因素 與促進 方法。 Db- III-1 青春 期的探 討與常 見保健 問題之 處理方 法。	1. 了解青春 期男女發育 的差異。 2. 能面對並 解決青春 期帶來的轉 變。 3. 了解先天 影響的遺傳 因素。 4. 了解營養 對身高的影 響。	一、你我大不同 1. 教師先帶領同學閱讀課本的情境， 由同學的討論，了解進入青春 期，在生理變化上可能會有 哪些轉變。 2. 教師先詢問同學，進入青春 期，身體會有 哪些變化？同學自由回答。 3. 教師請同學寫下自己 有 哪些青春 期發育上的 困擾。 4. 教師根據同學的回應，彙整 出現較多的 困擾後，再帶 同學們回顧課 本中的情境對 話，看看實際 的發育困擾是 否相同。 5. 教師說明男、女生進入青春 期的時間不 同，發育有快 有慢。就算是 同樣的性別， 發育也會有差 異，不需要過 度的緊張，並 說明課本中提 及的發育年齡 代表的是平均 的統計值，並 不一定是絕對 值，有任何的 疑慮，還是需 要看醫師。	1. 發表：說出 青春 期身體會有 哪些變化。 2. 發表：說出 自己所面 對的困擾有 哪些。 3. 問答：能說 出子女的身 高與父母身 高的關聯。 4. 發表：請同 學依據問答 分享曾經看 或聽過的例 外。	【性別平等 教育】 性E1 認識 生理性別、 性傾向、性 別特質與性 別認同的多 元面貌。 性E2 覺知 身體意象對 身心的影響。	

							<p>6. 教師說明影響青春期發育的影響有先天的遺傳因素與後天「營養、運動與睡眠」的生活習慣因素，若擔心自己發育的較慢，可先從後天的三個因素來檢視自己是否有不良的生活習慣。</p> <p>二、先天影響~遺傳因素</p> <p>1. 教師根據課本內容，向同學提問：大家是否有聽過小孩身高與父母身高有關的說法？大家覺得自己的身高與父母的身高有關嗎？有無例外？同學自由回答。</p> <p>2. 教師簡單概述基因的觀念，讓學生了解遺傳是由基因控制，是先天的因素，但身高並非完全由遺傳控制，還有後天因素的影響。</p> <p>三、後天影響~營養因素</p> <p>1. 教師先從雖然先天因素無法改變，但可從後天因素去努力，一樣可以讓身高達到平均，帶出後天因素的重要。</p> <p>2. 教師提問：同學們有聽過哪些食物或營養素，有助於長高嗎？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回應後，介紹營養均衡的概念，並依課本內容，強調青春期發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。</p> <p>4. 教師帶同學了解含有蛋白質、鈣與鐵的食物有哪些，並可討論日常中家裡這些食物的料理方式，讓彼此之間能學習他人的經驗，請家人嘗試不同的烹調方式。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

第一週	壹、慢活新主張-運動養生、養生運動 愛運動、I 運動	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p>	<p>1. 認識終身運動的目的。</p> <p>2. 理解 SH150 的意義與做法。</p> <p>3. 設計能在學校或家中進行的簡易運動。</p> <p>4. 認識與運動相關的科技資源。</p> <p>5. 運用科技資源解決運動相關問題。</p> <p>6. 認識八段錦的起源以及保健功能。</p> <p>7. 練習八段錦八組招式。</p> <p>8. 理解進行八段錦的注意事項。</p>	<p>一、認識終身運動的意義</p> <p>1. 利用課本內容，引導學生複習運動的重要性，並說明終身運動與終身學習都是生活中應該培養的習慣。</p> <p>2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。</p> <p>3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。</p> <p>二、介紹學校 SH150 方案內容</p> <p>1. 利用課本小知識說明 SH150 方案是「Sportsand Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到 150 分鐘以上。</p> <p>2. 引導學生發表學校的 SH150 計畫有推行哪些運動、是否有積極參與。</p> <p>3. 確定學校主要的 SH150 計畫活動之後，請學生分組討論對此活動的分析。</p> <p>4. 請各組發表討論結果，教師說明下一節課要進行 SH150 活動設計，請學生事先蒐集資料。</p> <p>三、設計方便實施的簡易運動</p>	<p>1. 問答：能說出終身運動的益處與 SH150 的意義。</p> <p>2. 實作：能依據 SH150 理念設計適當的運動。</p> <p>3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。</p> <p>4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。</p> <p>5. 問答：能說出八段錦對身體的保健功能。</p> <p>6. 實作：能正確做八段錦的招式。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
-----	-------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

				1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d- III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間 10~ 15 分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運動的效益。 2. 各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。 四、認識運動相關的科技資源 配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類： 1. 網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。 2. 手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。 3. 運動相關 APP：付費或免費的運動 APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。 4. 運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。 五、進行「當科技融入日常運動中」活動			
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>1. 利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協助他們解決問題。</p> <p>2. 各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。</p> <p>六、介紹科技運動資源使用之注意事項</p> <p>1. 利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全原則，才能 2. 發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。</p> <p>3. 講解科技運動資源使用的四個注意事項：</p> <p>(1)一天使用時間盡量不要超過一小時。</p> <p>(2)科技產品只是輔助，仍要以增加運動量或技能的身體力行為主。</p> <p>(3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。</p> <p>(4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。</p> <p>七、認識八段錦的起源和保健功能</p>			
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>1. 利用課本引導學生認識八段錦是流傳已久的養生運動，透過全身性簡易的動態伸展和呼吸方法，達到健身與舒緩壓力的效益。</p> <p>2. 說明八段錦是由八段動作、招式所組成，每個招式鍛鍊的身體部位不同，融入中醫的身體經脈、氣血循環的知識，大家可以從實作中體驗這些招式伸展與運用的身體部位。</p> <p>八、八段錦注意事項說明</p> <p>1. 利用課本引導學生檢視自己的課後生活是不是以坐式生活型態為主，可以利用八段錦的招式活動筋骨，但進行時要掌握幾個原則：</p> <p>(1)八段錦的招式有很多種版本或執行順序，可以彈性運用。</p> <p>(2)初學時先練習控制動作的穩定，熟練之後再調整呼吸技巧。</p> <p>(3)可以搜尋八段錦的影片，邊看邊做，練習時間以 30 分鐘為宜。</p> <p>(4)練習要持之以恆，才能體驗其功效。</p> <p>2. 教師可依教學習慣，自由選擇形式 1 或形式 2 的預備式教學。</p> <p>九、進行八段錦第一式動作</p>			
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>1. 講解八段錦每一個招式都有一個名稱，名稱中包含動作體式或動作功能，練習時要注意呼吸運用，以及伸展部位的控制，並盡量利用核心保持動作的穩定性。</p> <p>2. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第一式——雙手托天理三焦：</p> <p>(1) 雙手掌心朝上交叉，從腹部吸氣上提至胸。</p> <p>(2) 翻掌後，繼續向上伸展，直達頭頂。</p> <p>(3) 慢慢吐氣，雙手從兩側回到原位。</p> <p>十、進行八段錦第二式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第二式——左右開弓四射鵬：</p> <p>(1) 雙腳馬步站穩，吸氣時雙手肘提至胸前。</p> <p>(2) 挺胸，手肘挺穩，吐氣時，另一手掌心緩慢向外推。</p> <p>(3) 吸氣收手，再吐氣回到原位，兩邊輪流動作。</p> <p>十一、進行八段錦第三式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第三式——調理脾胃需單舉：</p> <p>(1) 雙手掌在腹部預備。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(2)吸氣，一手掌心朝上，向上伸展至頭頂，另一手掌心朝下壓。</p> <p>(3)慢慢吐氣，雙手回到原位，換邊後重複動作。</p> <p>十二、進行八段錦第四式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第四式——五勞七傷往後瞧：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p> <p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2. 完成三、四式動作後，引導學生複習一、二式動作。</p> <p>十三、進行八段錦第五式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第五式——搖頭擺尾去心火：</p> <p>(1)雙手扶在大腿，站側弓箭步，吸氣時，身體由側邊向前畫半圈。</p> <p>(2)經過中心位置，慢慢吐氣順著圓弧到另一側邊。</p> <p>(3)回到原位，再換邊重複動作。</p> <p>十四、進行八段錦第六式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第六式——雙手舉足固腎腰：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

						<p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2. 完成五、六式動作後，引導學生複習三、四式動作。</p> <p>十五、進行八段錦第七式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第七式——攢拳怒目增氣力：</p> <p>(1)雙腳蹲馬步，雙手握拳在腰側，張大眼睛注視前方，吐氣出拳。</p> <p>(2)站穩腳步，換邊出拳。</p> <p>十六、進行八段錦第八式動作</p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第八式——背後七顛百病消：</p> <p>(1)雙手掌心朝後，放在腰部後方，雙腳墊腳尖，吸氣維持數秒。</p> <p>(2)吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。</p> <p>完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。</p> <p>2. 教師可鼓勵學生利用課本表格進行練習紀錄，以利養成自主運動的習慣。</p>		
第二週	單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-	<p>1. 了解運動對身高的影響。</p> <p>2. 了解睡眠對身高的影響。</p> <p>一、後天影響~運動因素</p> <p>1. 教師先請同學分享平常喜愛的運動有哪些？以此引起動機並彙整同學回應。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，依照課本的介紹，說明有助於長高的運動分為三大類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。</p>	<p>1. 發表：分享自身喜愛的運動。</p> <p>2. 發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。</p> <p>3. 發表：說出</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p>

				1b- III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	<p>3. 教師提醒每天撥空運動的重要，可考慮不花長時間或準備工作等的運動，例如：跳繩，就可以當作平日的固定運動。</p> <p>二、後天影響~睡眠因素</p> <p>1. 教師先從「一眠長大一寸」的諺語，分享期睡眠對成長的重要。</p> <p>2. 接著請同學依課本的表格填寫紀錄自己的睡眠時間和是否有睡滿建議的9~11小時的要求，並請同學分享是否在起床後感覺有睡眠充足。</p> <p>3. 教師統整同學意見，說明睡不飽的原因，可能出於睡眠品質的問題和基本睡眠時數（量）的問題，並依課本內容，說明在入睡前改正不良習慣，可提升睡眠品質。</p> <p>三、開朗面對生理期</p> <p>1. 教師先請同學分享聽過同學或媽媽，甚至自身經歷過生理期時所遭遇的不舒服（生理痛）或生活上的不方便。</p> <p>2. 教師參照課本內容，介紹生理期前的飲食注意事項與生理痛時可以怎麼做。</p> <p>3. 教教師可以運動抽筋的方式來讓男同學了解女生生理期子宮收縮抽筋的疼痛。</p> <p>四、哺育生命的乳房</p> <p>1. 教師先詢問同學是否記得出生後由媽媽親餵、哺乳，帶出乳房是人類成長過程中，延續下一代生命的重要身體器官。</p> <p>2. 教師請同學分享是否有自己在家人陪同下購買內衣，或陪媽媽去購買內衣的經驗，藉此帶入課本課文第一段介紹青春乳房發育的過程且說明為何要穿內衣的重要。</p>	<p>經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。</p> <p>4. 發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。</p>	性E2 覺知身體意象對身心的影響。	
--	--	--	--	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-------------------	--

							3.教師以課本圖示，講解穿著的注意事項，提醒女同學第一次穿內衣時，可請媽媽或女性親友協助。			
第二週	貳、運動樂無窮 一、跳箱真好玩 二、我是單槓高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能完成跳箱運動。 2.能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3.能完成跨越跳箱的動作。 4.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 5.能落實平時自我身體活動。 6.能認識單槓運動的握法及運動方式 7.能透過簡單活動，伸展身體，熟	3.教師以課本圖示，講解穿著的注意事項，提醒女同學第一次穿內衣時，可請媽媽或女性親友協助。 貳、運動樂無窮 一、跳箱真好玩 【活動5】撐跳的練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.撐坐跳箱上 2.分腿撐跨坐跳箱 3.跳上跳箱 (三)綜合活動：在平時多鍛鍊身體各部位肌肉的力量。 【活動6】一起來跳箱 (一)熱身活動 (二)發展活動 1.和同學互相觀摩與分享，看看哪些動作還需要改進，再多練習幾次。 2.分腿跨越跳箱 3.活力存摺 (三)討論活動 1.學習過跳箱運動後，還會像第一次時有害怕的感受嗎？ 2.跳箱運動會用到身體的哪些肌力？ 3.支撐跳越跳箱的感覺如何？ 4.從事假日休閒活動時，可以選擇參加哪些活動？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	第二週

				2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		悉單槓運動。 8. 能做出單槓的遊戲動作。	(四)請學童分享練習跳箱活動的感受。 二、我是單槓高手 【活動1】好玩的單槓遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：訓練手臂肌耐力 1. 吊單槓夾球耐力賽 2. 槓上接力猜拳			
第三週	單元一擁抱青春向前行 活動1 面對青春好自在	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 了解包皮清潔的重要性。 2. 了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 3. 了解如何減少夢遺發生。 4. 運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。	一、包皮清潔 1. 教師先引導並提問是否有在洗澡時觀察過龜頭的位置，以課本插圖說明要露出龜頭，必須將包皮推開。 2. 教師講解露出龜頭後，用溫水沖淋並用手將龜頭上的白色物質搓洗掉，才算完成包皮的清潔。 3. 教師可參照相關資訊提供的網址說明「包皮垢」，強調包皮清潔不徹底可能會造成的嚴重影響與後遺症，提醒同學不能輕忽。 二、夢遺了怎麼辦 1. 教師先藉由提問「膀胱裝滿了會不舒服，那精子儲存滿了呢？」，以此請同學回答造成夢遺的生理機制，引導進入尿液可藉由我們主動控制去排出，但精子若沒有正常消耗或被人體吸收，儲存滿後會在睡眠時自動排出，呼應課文夢遺的介紹。 2. 教師將夢遺的介紹以日常生活中的例子，水庫在颱風來之前會先洩洪、水壺裝滿忘記關會滿出來等來譬喻，讓女生也能理解夢遺的自然現象。 3. 教師配合圖說，提醒若發生夢遺，換件乾淨的內褲，並將夢遺的內褲用水搓洗後晾乾即可。	1. 問答：能回答龜頭的正確位置。 2. 問答：能說出夢遺的生理機制。 3. 填答：依照課本練習填寫答案。	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

							<p>4. 教師說明如何改善夢遺發生的機會，並依情境介紹五個減少夢遺發生的妙方。</p> <p>三、小試身手~青春向前不困擾</p> <p>1. 教師以範例講解，並帶領學生依序完成設定目標技能的學習。</p> <p>2. 在訂定具體目標項目中，教師引導學生針對本單元所學習的三個要素進行自我反省檢討，再找出具體明確的目標，讓後續步驟完成。</p> <p>四、小試身手~男孩女孩發育篇</p> <p>1. 教師依照本頁面所設計的表格填答，請同學自己寫下自己的身體成長現況，並回憶何時開始出現發育的變化，以文字簡單的說明在下方空格內。</p> <p>2. 教師再次強調每個人的發育順序和時間都不一定相同，並告知本頁的主要目的是讓同學能做到自我觀察且關心自己身體的成長與變化，並不需要與同學互相比較，更不能有嘲笑或歧視他人的不當行為。</p>			
第三週	貳、運動樂無窮 二、我是單槓高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。</p> <p>2. 能做出單槓的遊戲動作。</p> <p>3. 能和同學一起認真進</p>	<p>貳、運動樂無窮</p> <p>二、我是單槓高手</p> <p>【活動 1】好玩的單槓遊戲</p> <p>3. 試一試，在單槓上攀、吊、盪，看誰最厲害。</p> <p>(1) 毛毛蟲爬樹</p> <p>(2) 猴子爬樹 1</p> <p>(3) 猴子爬樹 2</p> <p>(三) 綜合活動：槓上擂臺賽</p> <p>(四) 討論活動</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

				<p>善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>行各項學習活動。</p> <p>4. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。</p> <p>5. 能做出單槓向前迴環下的動作。</p>	<p>1. 進行單槓運動時，雙腳夾球和猜拳時是什麼感覺？身體的哪些部位需要用力？</p> <p>2. 進行雙手吊握時，感覺輕鬆還是很吃力？正握槓和正、反握槓的感覺有何不同？你比較喜歡哪種握槓方式？</p> <p>【活動 2】高手過招</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 第一式：撐過 3 關（躍上正撐）</p> <p>2. 第二式：掛腹前後擺動</p>			
第四週	單元一擁抱青春向前行 活動 2 身體保護你我他	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>1. 了解何謂性騷擾。</p> <p>2. 認識性騷擾的多種型態。</p> <p>3. 了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。</p> <p>4. 學習明確拒絕性騷擾的態度。</p> <p>5. 了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。</p>	<p>一、認識性騷擾</p> <p>1. 教師先從生活中的經驗，請同學發表是否有聽過或看過新聞中相關性騷擾的報導。</p> <p>2. 教師彙整同學的回應後，參照課本內容，說明性騷擾的定義，並明確讓學生知道，性騷擾是只要與性或性別有關，且違反意願、令人感到不舒服，並影響就學或就業，都可以立即反映，不需要隱忍。</p> <p>3. 教師以課本對性騷擾的分類，根據同學的回應內容，帶同學認識發表的內容屬於何種性騷擾。</p> <p>4. 教師介紹定義後，依照課本所提的四大類型，介紹日常生活中不經意就造成騷擾的案例，例如言語不經意的嘲笑他人身材、肢體玩笑的拍打他人屁股或其他部位、視覺上隨手畫的裸</p>	<p>1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。</p> <p>2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。</p> <p>3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。</p> <p>4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。</p> <p>5. 填答：依課本內容填答。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>	

							<p>露圖案或網路群組聊天室隨手轉傳不當連結或圖片等。提醒同學以為只是開玩笑或打鬧，卻不知道已經構成性騷擾的成立，其嚴重性，不能不重視。</p> <p>二、新型態性騷擾</p> <p>1. 教師先調查有自己手機或在家有自己的電腦能自行運用的同學人數，並進一步了解是否有網友以及有無被要過照片嗎。</p> <p>2. 教師請同學發表聽過的網路交友被騙的新聞案例。</p> <p>3. 教師彙整同學回應，引導回課本內容介紹新型態性騷擾與相關法律責任，並提醒隨時做好保護自己，避免受害。</p> <p>三、性騷擾處理</p> <p>1. 教師先帶同學回顧性騷擾定義，並提問：若遭遇性騷擾時，會怎麼面對？應該怎麼處理呢？</p> <p>2. 教師彙整同學意見，帶出如果受到性騷擾，應立即大聲斥責並呼救，引導回課本內容說明如果未即時阻止，你可能還會繼續被騷擾，或遭遇更嚴重的傷害。</p> <p>3. 提點學生後，教師進一步說明，遇到性騷擾時，除了大聲斥責，勇敢說不外，還有政府的公權力保護當事人，以此帶入與性騷擾防治相關的法規介紹。</p> <p>4. 教師援引課本內容，介紹與性騷擾防治的主要法規，說明性騷擾案件，會因當事人的身分、年紀、發生的場域等等，有不同的適用法規，以及申訴管道。再配合法規內容與實際狀況，說明若遇到性騷擾，可以尋求的申訴管道有哪些。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>四、愛護自我、尊重他人~遠離性騷擾</p> <p>1. 教師先引導要遠離性騷擾，必須從自身做起，大家都能做到與他人交談時謹言慎行，不隨意碰觸他人，性騷擾的事件就能減少，帶出愛護自我與尊重他人的重要。</p> <p>2. 教師帶領同學依本頁項目，反省自己是否有確實做到，並填答於課本上。</p> <p>3. 教師提醒沒確實做到的再學習完單元後，應了解如何要求自我並改善，讓大家遠離性騷擾。</p>			
第四週	參、運動大集合 活動1 伸展自如	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<p>1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。</p> <p>2. 進行靜態伸展運動。</p>	<p>一、講解柔軟度的重要性</p> <p>1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？</p> <p>2. 參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。</p> <p>二、進行簡易的柔軟度測驗</p> <p>1. 說明坐姿體前彎是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。</p> <p>2. 教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的體適能檢測項目，再透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。</p>	問答 實作 實踐	<p>【安全教育】</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>	

				動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			<p>三、進行靜態伸展運動</p> <p>1. 講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。</p> <p>2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的靜態伸展運動。</p> <p>3. 教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。</p> <p>4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。</p>			
第五週	單元一擁抱青春向前行 活動2 身體保護你我他	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	<p>1. 了解性侵害的定義。</p> <p>2. 能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。</p> <p>3. 了解網路交友必須注意的原則。</p> <p>4. 了解如何陪伴受害者。</p> <p>5. 了解遭遇性侵害時的</p>	<p>一、性侵害？怎麼辦？</p> <p>1. 教師請同學分享是否有看過或聽過相關性侵害的新聞。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，引導進入性侵害的定義介紹，說明若遭遇性騷擾沒有及時的處置，嚴重可能會演變成性侵害的受害者，再次強調遭受性騷擾時立即表達與處置的重要性。</p> <p>3. 教師參照課本內容，介紹性侵害定義與相關法規對未成年的保障，但因法條的適用範圍較為專業，除了先行上網了解之外，可以一些社會新聞案例舉例即可。</p> <p>二、性侵害的發生跡象與預防</p> <p>1. 了解性騷擾，以及性侵害的防制後，教師援引課本頁面，強調預防的</p>	<p>1. 發表：說出新聞中看過或聽過的性侵害案件。</p> <p>2. 發表：說出發生性侵害的高風險情境與預防方式。</p> <p>3. 發表：說出網路交友時，應遵守的原則。</p> <p>4. 發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E2 關心</p>	

				進的立場。		<p>處置與流程。</p> <p>6. 了解受害者的的心情復原歷程。</p> <p>7. 了解如何陪伴受害者。</p> <p>8. 能以同理心練習陪伴的技巧。</p>	<p>重要性。</p> <p>2. 教師提問：怎樣的情境，會導致性侵害的發生呢？同學自由回應。</p> <p>3. 教師彙整同學回應，強調一般會以為是陌生人所為，但統計上，性騷擾與性侵害發生的高危險情境，反而是身邊熟悉的人所為，這是因為熟悉的人比較有機會長時間待在你身邊，且可能有獨處的機會。</p> <p>4. 教師以課本的情境，請學生輪流示範如何預防，最好能每個同學都回答到，並於課前先收集一些家庭、校園、社會的其他案例，時間充分下，可請同學多練習，並多熟悉情境。</p> <p>三、如何預防網路交友帶來的危險</p> <p>1. 教師提問：同學們有聽說過「網路交友」嗎？有沒有交過網友或在網路上和陌生人互動的經驗呢？若有的話？和對方互動時的狀況如何？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學的回應後，引用新聞案例，向同學說明在網路上交友，以及陌生人互動時，可能遇到的狀況與風險。</p> <p>3. 教師援引課本的「了、了、分、明」四步驟，向同學說明在網路上交友與互動時，需要掌握的要素，以保護自身安全，避免危險。</p> <p>四、越冷靜、越有利</p> <p>1. 教師先以性侵害事件舉例，並向同學提問：大家知道遭受性侵害後，該如何處理嗎？</p> <p>2. 教師彙整同學回應，說明面對性侵害後的處理流程與步驟，並提醒應尋求父母及師長的支援。</p> <p>3. 教師強調遭受性侵害不是受害者的錯，而是行為人的錯，能保留越多證</p>	<p>5. 發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。</p> <p>6. 發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。</p> <p>7. 填答：依課本內容填答。</p>	<p>周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	
--	--	--	--	-------	--	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>據，越能將行為人繩之以法。</p> <p>五、受害者心情復原的歷程</p> <p>1. 教師援引課本內容，說明不僅遭遇性騷擾或性侵害時才會出現三個階段歷程；每個人在生活中的悲傷事件中，多會經歷類似的過程與階段。</p> <p>2. 教師進一步說明三個階段，請同學從自身的經驗中回憶是否也有類似的情緒反應出現，回憶當時是怎麼面對或度過的，讓同學能同理其他人面對相同階段時，內心的情緒狀態，才能進入下一步去陪伴受害者。</p> <p>六、身邊的人可以怎麼做</p> <p>1. 教師先請同學分享自己在經歷悲傷時，你會希望旁邊的同學或親人怎麼陪伴呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，接著帶入課本內容，依序介紹六個身邊的人可以做的技巧。</p> <p>七、小試身手~學習同理心</p> <p>教師請同學完成小試身手的題目，並視情況以其他電影、戲劇或故事，加以分析說明性騷擾、性侵害等等議題。</p>			
第五週	參、運動大集合 活動 2 柔軟支撐	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	模仿柔軟支撐動作練習。	<p>一、講解生活型態與體適能表現的相關性</p> <p>利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。</p> <p>二、模仿動作練習-海豹</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領：</p> <p>(1)身體趴在地上預備。</p>	問答 實作	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

				<p>能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>(2)雙手在身體兩側，支撐身體挺直。</p> <p>2. 挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。</p> <p>三、模仿動作練習 - 造飛機</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領：</p> <p>(1)雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。</p> <p>(2)雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。</p> <p>2. 挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。</p> <p>四、模仿動作練習 - 花開花落</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領：</p> <p>(1)跪坐預備。</p> <p>(2)單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。</p> <p>2. 挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。</p> <p>五、模仿動作練習 - 金雞獨立</p> <p>1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領：</p> <p>(1)左手抓穩左腳踝，單腳站穩。</p> <p>(2)左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。</p>			
--	--	--	--	-----------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。</p> <p>3. 引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。</p> <p>六、雙人動作練習-坐姿支撐</p> <p>1. 利用課本說明柔軟支撐動作可以透過兩人合作展現更多元的形式。</p> <p>2. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>坐姿支撐動作（一），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。</p> <p>(2) 雙手互拉，身體慢慢向後躺。</p> <p>坐姿支撐動作（二），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。</p> <p>(2) 一人先後躺，壓背，再換另一人做。</p> <p>七、雙人動作練習-站姿支撐</p> <p>1. 教師示範並引導學生兩人練習。</p> <p>站姿支撐動作（一），</p> <p>動作要領：</p> <p>(1) 兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。</p> <p>(2) 一手互握，再單腳站立。</p> <p>站姿支撐動作（二），</p> <p>動作要領：</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(1)兩人單手互拉，面對面站立。</p> <p>(2)另一手抓腳踝慢慢向後上方拉。</p> <p>(3)另一隻腳慢慢向上舉，互相用手抓住腳踝。</p>			
第六週	單元一擁抱青春向前行活動3做自己、向前行	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	<p>1. 了解何謂性傾向。</p> <p>2. 了解如何表達正確的喜歡情感。</p> <p>3. 了解個人特質與性別無關。</p> <p>4. 了解何謂性別刻板印象。</p>	<p>一、喜歡的感覺~談性傾向</p> <p>1. 教師先請同學分享，說出自己曾經有過欣賞喜歡的人嗎？有哪些優點讓你欣賞呢？當時你有跟他表明過喜歡的感覺嗎？還是你有做過什麼行為想去吸引對方呢？</p> <p>2. 教師彙整同學回應，帶回課本內容，配合情境談論說明正確表達喜歡情感的方式。</p> <p>3. 教師援引課本內容，帶出性傾向的基本定義，強調喜歡的面向，可以包含不同的人、事、物，並可舉例每個人對於寵物種類的喜歡也不一定相同，所以應該學習尊重包容每個人的差異，接受其他人的性傾向，且重點應該以正確的方式去表達自己的情感，而不是為了吸引他人注意而以傷害對方或自己來換取注意。</p> <p>4. 教師運用前面的同理心技巧，可帶領學生反思，是否曾有自己喜歡的物品、漫畫、卡通或遊戲，但不為其他人喜歡，而無法與其他人交流和融入的經驗？如果有，就不難體會當我們以歧視的眼光或角度否定其他人對所愛的選擇時，他們也會有不舒服的感受。以此再次強調要包容不同喜好與選擇。</p> <p>二、個人特質與性別刻板印象</p> <p>1. 教師先以課本情境引導同學閱讀後，帶領同學填寫課本問答，並請同學分享自己填寫的同學名字後，由教師帶領同學給予掌聲以示鼓勵。</p>	<p>1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。</p> <p>2. 填答：依據課本內容勾選與填答。</p> <p>3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。</p> <p>4. 發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p>	

							<p>2. 教師可由活動延伸，請同學統整剛剛所提到的名字裡面，男、女生的比例如何？做事細心一定都是女生嗎？藉此帶入性別刻板印象的議題。</p> <p>三、何謂性別刻板印象</p> <p>1. 教師先帶同學回顧過去曾學習過的性別刻板印象，請同學分享曾聽過的性別刻板印象的例子，或由教師舉例，回應社會大眾存在的性別刻板印象的事例。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，再次說明性別刻板印象的概念，並請同學在閱讀課文後，填答對目前社會中哪些職業存有嚴重的性別刻板印象，以及自己親身遇過哪些性別刻板印象的事。</p> <p>3. 教師引導同學填答後，請同學分享自己的想法與感受。</p>			
第六週	參、運動大集合 活動 2 柔軟支撐	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>1. 認識柔軟支撐動作練習策略。</p> <p>2. 進行創作組合。</p> <p>3. 進行展演分享。</p>	<p>一、認識柔軟支撐動作的練習策略</p> <p>利用課本說明進行動作練習時，可利用輔助器材或降低動作難度，維護動作安全和穩定性，包括：</p> <p>(1) 柔軟度較弱的人可以靠牆協助完成動作。</p> <p>(2) 改變動作方式，降低動作難度。</p> <p>(3) 增加人員協助完成動作。</p> <p>(4) 減少肌肉伸展範圍，降低動作難度。</p> <p>二、進行創作組合</p> <p>利用課本表格，引導學生四人一組，結合身體的柔軟度、平衡感和支撐能</p>	實作	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

				聯合性動作技能。			<p>力，分組合作進行六個創意組合動作。</p> <p>創作組合方式包括：</p> <p>(1)畫出要展演的單人或雙人動作。</p> <p>(2)排列動作展演順序。</p> <p>(3)練習後再修正。</p> <p>三、進行展演分享</p> <p>1. 分組進行展演前的練習。</p> <p>2. 分組進行展演。</p> <p>3. 學生發表觀賞感想。</p>			
第七週	單元一擁抱青春向前行活動3做自己、向前行	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	<p>1. 了解破除性別刻板印象的意義。</p> <p>2. 運用批判思考破除性別刻板印象。</p> <p>3. 能運用本單元的知識與技能。</p>	<p>一、打破性別刻板印象</p> <p>1. 教師以課本的四個例子，說明打破性別刻板印象的案例，並請同學分享除了課本外的例子，曾聽過或看過的打破性別刻板印象的案例。</p> <p>2. 教師援引課本內容，說明由於科技的進步與社會大眾心態的改變，男女先天的差異破除在今日社會中逐漸消弭，但性別刻板印象仍然存在。</p> <p>二、小試身手~破除性別刻板的批判性思考</p> <p>1. 教師藉由批判性思考的方式讓同學依照課本步驟，依序填答，作為與父母或家人分享的內容，並可請同學帶領父母與家人，找尋更多例子來練習批判性思考，達成破除性別刻板印象的錯誤觀念的效果。</p> <p>2. 教師強調破除性別刻板印象不是只有自己做到就好，並鼓勵同學能將正確的性別觀念影響父母和家人。</p> <p>三、青春先行檢核趣</p> <p>1. 教師帶領同學回顧本單元所學習的內容，並請同學閱讀課本說明後，依</p>	<p>1. 發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。</p> <p>2. 填答：練習批判思考的填答。</p> <p>3. 填答：依照課本提問填答。</p> <p>4. 發表：分享所填答的答案。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p>	

							<p>照提問填答。</p> <p>2. 教師可先請同學依照課本提問回家先查詢相關內容後填答，也可先由教師查詢後，再由同學填入作答。</p> <p>3. 教師請同學分享所填寫的答案，再由教師統整說明。</p>			
第七週	肆、球兒好好玩 盤球追追追	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選</p>	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	<p>1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。</p> <p>2. 能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、直線盤球練習</p> <p>1. 盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。</p> <p>2. 每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。</p> <p>三、轉向盤球練習</p> <p>1. 轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。</p> <p>2. 原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。</p> <p>3. 盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接觸球次數越多越不容易失誤。</p> <p>四、直線轉向練習</p> <p>1. 擺放直線八個角錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳</p>	實作 討論 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				擇提高體適能的運動計畫與資源。		<p>外側右轉) 盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。</p> <p>2. 小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。</p> <p>五、足下功夫大躍進計畫</p> <p>1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。</p> <p>2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、進行「攻佔城堡」遊戲</p> <p>1. 規則說明：</p> <p>(1) 全班分成 6 隊，中間擺放 6 個角錐，角錐間隔 1 公尺，學生分站兩端。</p> <p>(2) 雙方同時盤球前進並繞角錐，兩人相遇以雙腳進行猜拳，獲勝者盤球至終點端球門進行射門，球進得 1 分。</p> <p>(3) 全部輪完得分多者獲勝。</p> <p>2. 策略討論：觀察比賽過程中盤球動作是否流暢？射門準確才能獲得高分。</p> <p>九、進行「盤球闖通關」遊戲</p> <p>1. 規則說明：</p>		
--	--	--	--	-----------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

							<p>(1)一個防守者，其他為進攻者，進攻者每人一顆球，防守區域為長 10 公尺，寬 3 公尺，進攻者排在同一側。</p> <p>(2)哨音開始，進攻者盤球穿越防守區域至另一側，被防守者腳碰到球即成為第二個防守者，球放置兩側球門，留在防守區域一起防守。</p> <p>(3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。</p> <p>2. 想想看：盤球時該注意哪些地方才能順利閃過防守者？盤球的速度及方向的轉換非常重要。</p> <p>十、綜合活動 進行緩和運動。</p>			
第八週	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	<p>1. 了解傳染是無形的。</p> <p>2. 了解衛生習慣養成的重要。</p> <p>3. 了解構成傳染病的三要素。</p>	<p>一、認識傳染病</p> <p>1. 教師先請同學發表有無生病過的經驗，並分享當時生的是什麼病以及生病的感受。</p> <p>2. 教師先請同學閱讀課本的情境與插圖後，再向同學提問：大家記得過去生病時，是怎麼被感染或被傳染的？同學自由回答。</p> <p>3. 教師統整，說明傳染的發生是在無聲無息中進行，且常在我們疏忽的時候就發生了。</p> <p>二、介紹傳染病三要素</p> <p>1. 教師提問：大家知道疾病的發生需要哪些條件嗎？請同學回答，一個人回答一項即可。</p> <p>2. 教師統整同學回應，搭配前面提到的傳染常在無形中發生的概念，說明疾病的感染與生活習慣息息相關後，</p>	<p>1. 發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。</p> <p>2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。</p> <p>3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。</p> <p>4. 紙筆：完成小小行動家。</p> <p>5. 問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。</p>	<p>【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	

				省與修正促進健康的行動。			點出傳染病的三要素為病原體、傳染途徑以及抵抗力弱的人體，並概略介紹各要素。 三、詳解傳染三要素 1. 教師介紹病原體，說明病原體可分為肉眼可見的寄生蟲、黴菌（部分可見）、細菌和病毒，並呼應先前提到為什麼傳染的進行是肉眼無法看到的。 2. 教師請同學回答「小小行動家」中的問題，加深對於病原體的了解。 3. 教師介紹傳染途徑，簡單以五大類別為基礎，介紹接觸傳染、食物或水傳染、飛沫或空氣傳染、蟲媒傳染以及性接觸與血液傳染，並可舉例各類別常見的情況有哪些。 4. 教師介紹抵抗力，先以感冒為例向同學提問，「為何同在一個班級，在同一間教室上課，班上有同學感冒時，有人被傳染而生病，有人卻沒事呢？」同學自由回答。 5. 教師彙整同學意見後，以此說明由於每個人的抵抗力都不同，因此即使在同一個空間中，可能接觸到感冒的病原體，但不是每個人都會生病，以帶出抵抗力的重要。再進一步以此概念，說明抵抗力與睡眠、營養攝取、運動以及壓力有關。			
第八週	肆、球兒好好玩 籃球大突破	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「原地小碎步加速過人」練習 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。	實作 討論 觀察	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。		

				練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	<p>三、進行「雙手交換運球過人」練習</p> <p>1. 右手運球前進。</p> <p>2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。</p> <p>3. 換成左手運球，並加速衝刺。</p> <p>四、進行「運球急轉彎」練習</p> <p>1. 兩排角錐相距三 3 公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐 5 公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。</p> <p>2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著自己的球。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。</p> <p>七、進行「運球翻身賽」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。</p> <p>(2) 兩端起點距離標示盤放置處 2 公尺，4 種標示盤隨機放置（標示盤相距 2~3 公尺）。</p> <p>(3) 運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
--	--	--	--	------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--

							<p>接球後再出發，將標示盤還原，再至 2 公尺處將球傳回。</p> <p>(4)全組先完成者即獲勝。</p> <p>2. 老師引導討論:運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。</p> <p>八、進行「運球闖關」遊戲</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)一人運球進攻，一人防守，兩人後方左右兩邊各放置兩個得分區。</p> <p>(2)進攻者運球突破防守者，將球運至防守者後方任一個得分區即得一分；防守者防守成功拿到球，即變成進攻者，進攻至另一方得分區即得一分。</p> <p>(3)每人均須輪流一次。</p> <p>2. 小秘訣：運球突破時可運用方向變換及速度變化來增加得分機率。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>進行緩和運動。</p>			
第九週	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-	1. 學習阻斷傳染病的發生。 2. 針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技	<p>一、阻斷傳染三要素</p> <p>1. 教師請同學針對傳染病的三要素，說出相對應的阻斷方式，每位同學講一個阻斷的方式即可。可按病原體、傳染途徑、抵抗力順序找出消滅或阻斷的方式。</p> <p>2. 教師歸納同學回應的內容，說明只要將三要素的其中一個除去，就能達到避免傳染病發生的可能；但亦需提醒，因為傳染的過程並非肉眼可見，有無落實消滅和阻斷是無法判斷的，</p>	<p>1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。</p> <p>2. 填答：完成目標設定填寫。</p> <p>3. 填答：完成自我管理與監控填寫。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E4 觀察</p>	

				<p>康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>	<p>能。</p> <p>3. 複習並熟悉傳染三要素的分類。</p>	<p>不能過度自信而忽略存在的風險。</p> <p>3. 教師針對消滅病原體的方式中，提醒落實正確的洗手步驟和時機是很重要的，所謂的正確是包含用肥皂或洗手乳，而不是依賴酒精。</p> <p>4. 教師介紹阻斷傳染途徑時，可帶出傳染途徑的阻斷多半與良好的衛生習慣有關，例如：不隨意觸摸口鼻、人多擁擠的地方戴口罩、住家環境的清潔等，都是能將病原體隔絕在個人生活外的好方法。</p> <p>5. 教師說明提升抵抗力時，可強調不外乎達成健康三要素，營養、運動與睡眠，這是基本的體能因素；施打疫苗，是藉由研究病原體後，製造出能誘發人體產生抵抗力的方式，讓我們受感染時，有抗體去消滅病原體，但每個人對疫苗的反應不一定都相同，因此必須和父母討論並經過同意後，才能注射疫苗。</p> <p>二、對抗傳染技能演練</p> <p>1. 教師先帶學生回顧阻斷傳染病三要素，再援引課本的以規律運動進行目標設定以及自我管理監控的情境，說明如何規畫設計目標設定與自我管理監控，以進行對抗傳染的生活技能展演。</p> <p>2. 教師請同學參照範例，根據阻斷傳染要素中自己較缺乏的項目，設計對抗傳染的目標。</p> <p>3. 教師說明有目標後，持續地朝向目標修正不良習慣，才能落實與完成目標，帶領同學依照課本的範例，並試著填答。</p> <p>4. 教師說明為何持續的修正，完成自我管理與監控的重要，是為了讓健康的生活型態，更能落實於日常中。</p>	<p>4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。</p>	<p>日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
--	--	--	--	--------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>5. 為激勵學生在生活中，實踐對抗傳染技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵，教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。</p> <p>三、預防傳染有妙方</p> <p>1. 教師請同學依照課本小試身手的內容，依據個人生活的真實情況，進行檢核。</p> <p>2. 同學作答後，教師可請同學回答未能達成的項目為何，彙整出較多大家未能達到的項目後，請同學思考，這些項目在生活中較難達成的原因可能回何？可以如何調整改進。</p> <p>3. 教師可帶領同學依照課本目標設定與自我管理與監控的兩個技能，檢視檢核後未能做到或有缺失之處，進行目標的達成與達成的管理與監控設定。</p>			
第九週	伍、飛騰青春	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>1. 能明瞭雙手支撐與雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。</p> <p>2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。</p>	<p>伍、飛騰青春</p> <p>【活動1】飛躍馬背</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。</p> <p>2. 課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 撐、跳、跪坐</p> <p>2. 兩手定江山</p> <p>3. 飛躍接龍我最行</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。</p> <p>6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。</p> <p>7. 能學會跳箱上的跳撐動作。</p> <p>8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p>	<p>4. 教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。</p> <p>5. 請完成動作的學童分享自己的經驗。</p> <p>(三)總結活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。</p> <p>2. 指導學童洗手、擦汗，並補充水分。</p> <p>【活動 2】分腿騰躍</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。</p> <p>2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 縱箱分腿撐跳</p> <p>2. 縱箱分腿騰躍一</p> <p>3. 縱箱分腿騰躍下箱</p>			
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

第十週	單元二健康生活家 活動2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 認識諾羅的病原體。 2. 了解感染諾羅的傳染途徑。 3. 了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。	<p>一、急性腸胃炎~諾羅</p> <p>1. 教師請同學發表之前聽過或遇到自己或他人感染諾羅的經驗，並描述主要症狀有哪些。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，帶大家參照課本，檢視當時是否有這些症狀的出現，並詢問是不是一個人確診，說明一個人確診後，可能會造成鄰近的幾位同學也確診的情形。</p> <p>二、諾羅病毒的傳染途徑</p> <p>1. 教師請同學分享之前自己或身邊的人感染諾羅病毒的經過，思考並發表諾羅病毒是藉由怎樣的方式傳染。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，帶大家檢視回應內容，看看是否呼應課本諾羅病毒的傳染方式。</p> <p>三、諾羅病毒的症狀與照護方式</p> <p>1. 教師援引課本的症狀介紹，通盤介紹諾羅與一般消化道傳染病共同的基本照護方式：</p> <p>(1)補充水分。</p> <p>(2)適量補充電解質。</p> <p>(3)食物以清淡飲食為主。</p> <p>(4)在症狀減輕、解除時，補充富含優質蛋白質但不油膩的食物來修復腸胃道。</p> <p>四、諾羅病毒的預防方法</p> <p>1. 教師彙整同學回應，配合課本的內容，說明諾羅病毒的預防方法。</p> <p>2. 教師提醒並強調酒精並非生活中最有效的消滅病原體工具，而是方便攜帶與使用，且在沒有水源的情況下，可以做為替代消毒，但諾羅這類的病毒就無法以酒精消滅，因此還是要回歸到正確的洗手態度與觀念。</p>	1. 發表：說出感染諾羅的症狀。 2. 發表：說出諾羅的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染諾羅後的照護方式。 4. 問答：能說出諾羅的預防方式。	<p>【家庭教育】</p> <p>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
-----	---------------------------	---	------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

第十週	伍、飛騰青春	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	<p>伍、飛騰青春</p> <p>【活動3】分腿騰躍</p> <p>4. 縱箱分腿騰躍二：教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作，其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟。</p> <p>(1) 在學習新技能及練習過程時，學童難免會遇到問題跟困難，此時教師可以帶領學童進行討論與分享，或請成功的學童分享經驗或進行示範。</p> <p>(2) 教師綜合注意事項，再讓學童返回練習。</p> <p>(3) 小組討論時間：怎樣做，才能避免腳碰撞到跳箱呢？</p> <p>5. 教師指導學童完成活力存摺</p> <p>(三) 總結活動</p> <p>1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。</p> <p>2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。</p> <p>3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。</p> <p>4. 恢復場地。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
-----	--------	---	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--

				踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。						
第十一週	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	1. 了解新冠的傳染途徑。 2. 了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。	一、2019 關鍵之役~新冠肺炎 1. 教師引述2019年末，新冠病毒於全球流行時所引起的恐慌與相關新聞，詢問同學是否記得及感想。 2. 教師詢問同學是否得過流感，並發表當時的感受與症狀。 3. 教師說明新冠的症狀經過幾年的共存之後，已接近與流感類似的症狀，但每個人仍有差異，需經過檢測才能分別是哪種感染。 二、新冠病毒的傳染途徑 1. 教師請同學發表身邊有人得流感或新冠時，可能的傳染途徑有哪些。 2. 教師彙整同學回應，帶大家檢視回應內容，是否對應課本羅列的傳染途徑。 3. 教師由此引導出症狀與傳染途徑是相關的，帶出應有哪些預防保護措施。 三、新冠病毒的症狀與照護方式 1. 教師詢問同學，得流感或新冠去看	1. 發表：說出感染流感的症狀。 2. 發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 3. 問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 4. 問答：能說出新冠病毒的預防方式。	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡	

				策與批判技能。			<p>醫生時，醫生會問你哪些問題，並提問：大家知道新冠肺炎有哪些照護方式嗎？，同學自由回應。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，援引課本內容，帶出新冠的照護方式與流感類似，都屬於支持性療法；也和流感一樣，都需經過醫師的診斷後，評估是否有需要使用抗病毒藥物。</p> <p>3. 教師提醒家中有高風險族群時，同學應分擔責任，提醒身為高風險族群的家人要盡速就醫，避免延誤用藥和治療的黃金時期而增加風險。</p> <p>四、新冠病毒的症狀與照護方式</p> <p>1. 教師詢問同學是否有照顧過家人得流感或新冠的經驗，並提問有哪些預防新冠病毒的方法嗎？，同學自由回應。</p> <p>2. 教師統整同學回應，帶入課本提到的預防方式，歸納發現呼吸道感染的主要傳染會以飛沫與空氣為主，而被飛沫所汙染的物體，若經手碰觸後，經由不良的生活習慣，可能就會導致我們生病了。綜合以上的傳染途徑，可以發現戴好口罩以避免飛沫，碰觸口鼻前勤洗手或以酒精消毒以避免接觸感染，是主要的預防方式。</p> <p>3. 最後教師再提醒生活習慣的重要，說明清潔雙手的重要性，並強調盡量避免咬指甲或未洗手就碰觸口鼻等習慣。</p>		單的問題。	
第十一週	陸、摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身	1c-III-3 了解身體活動對身體	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分	<p>陸、摩拳擦掌</p> <p>【活動 1】進攻的劍</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 熱身運動</p> <p>2. 場地布置</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

			心健康。	發展的 關係。 1d- III-2 比較自 己或他 人運動 技能的 正確 性。 3c- III-2 在身體 活動中 表現各 項運動 技能， 發展個 人運動 潛能。		析與他人的 差異。 2. 能說出正 確的武術動 作名稱。	(二)發展活動 1. 弓步砍掌動作說明 2. 弓步反砸動作說明 3. 上步鉤拳動作說明 4. 拖步直拳動作說明 5. 前進彈踢動作說明 6. 連續動作練習：起始勢→弓步砍掌 →弓步反砸→上步鉤拳→拖步直拳→ 前進彈踢→左腳放下成結束動作。 7. 每完成一個動作，即在課本印記圖 案上著色。 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳一 2. 打擂臺：功夫拳二 3. 想一想，引導討論： (1)除了招式動作要記熟之外，還有什 麼勝利的條件呢？ (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫 同學加油呢？ (四)總結活動 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點 總結。 2. 請學童多利用課餘時間做練習。 3. 預告下一節的課程內容，提醒學童 喝水、擦汗及洗手。		【品德教育】 品E3 溝通 合作與和諧 人際關係。	
第十二週	單元二健康 生活家 活動 2 你不	1	健體-E-A3 具備 擬定基本的運動 與保健計畫及實	1a- III-3 理解促	Fb- III-2 臺灣地	1. 認識愛滋 病病原體。 2. 了解感染	一、愛滋病 1. 教師先請同學分享之前是否有聽過 相關的愛滋病防治宣導，並簡短分享	1. 發表：說出 聽過的愛滋病 的相關防治宣	【家庭教育】 家E11 養成	

可不知的傳染病		作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	HIV的傳染途徑。 3. 熟悉 HIV 感染後的處置及預防方法。	<p>記得的內容有哪些。</p> <p>2. 教師整理2～3位同學的分享後，進入課本的介紹。若沒有同學分享，可由教師先簡介臺灣第一位愛滋病患，帶出對愛滋病的介紹。</p> <p>3. 教師提問：愛滋病恐怖的地方是什麼？為什麼呢？，請同學主動舉手回答。</p> <p>4. 教師提問：是否知道愛滋病和HIV之間的關聯為何？，請同學主動舉手回答。</p> <p>二、愛滋病的傳染途徑</p> <p>1. 教師請同學發表於之前看過的防治宣導中，愛滋病毒（HIV）的主要傳染途徑有哪些。</p> <p>2. 教師統整同學回應，對應課本所提的傳染途徑：</p> <p>(1)不安全性行為。</p> <p>(2)母子垂直。</p> <p>(3)血液傳染。</p> <p>三、HIV 感染後的處置</p> <p>教師先帶學生回顧HIV 的傳染途徑，進一步說明說明感染HIV 病原體（病毒）可稱為帶原者，等病毒破壞全身免疫系統之後，就稱為愛滋病患者（後天免疫缺乏症候群AIDS，諧音愛滋）。愛滋病的恐怖在於HIV 病毒是針對白血球攻擊，破壞白血球後，讓身體失去對一般疾病的抵抗力，最終死亡。</p> <p>四、愛滋的預防</p> <p>1. 教師帶入課本提到的照顧方式，說明愛滋病是以藥物控制的方式，讓病毒在體內無法大量存在並破壞白血球，但需要終身吃藥，且不能完全治療好。</p> <p>2. 教師回顧前面的愛滋病的症狀，並</p>	<p>導。</p> <p>2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。</p> <p>3. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。</p> <p>4. 問答：能說出 HIV與愛滋病之間的關係。</p> <p>5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。</p>	<p>良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
---------	--	------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

							<p>提問：既然愛滋病對健康有這麼大的影響，那麼該如何預防呢？同學自由回答。</p> <p>3. 教師在愛滋病的預防中，針對傳染途徑對應說明預防方法。在小學階段，可多提醒血液傳染的危險，教師可援引之前的五下單元三，說明毒品成癮者是愛滋病患的高風險，就是因為共用針頭而有血液傳染的危險；因此要避免血液傳染，就要遠離不良的環境。另外在生活中，減少不必要的穿耳洞或刺青，也可以減少血液傳染的風險。</p>			
第十二週	陸、摩拳擦掌	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。</p> <p>2. 能說出正確的武術動作名稱。</p>	<p>陸、摩拳擦掌</p> <p>【活動 2】防守的盾</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 熱身運動</p> <p>2. 場地布置</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 拗步上架動作說明</p> <p>2. 馬步攔擋動作說明</p> <p>3. 虛步截拳動作說明</p> <p>4. 半馬蓋掌動作說明</p> <p>5. 退步雙挫</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 打擂臺：功夫拳三</p> <p>2. 出招前，小組先討論一下每個人要出什麼招式。</p> <p>3. 想一想，引導討論</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

							<p>(1)在出招時，怎麼做才不會搖搖晃晃呢？</p> <p>(2)要怎樣才能讓分數扣得比較少呢？</p> <p>(四)總結活動</p> <p>1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。</p> <p>2. 請學童多利用課餘時間做練習。</p> <p>3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。</p>			
第十三週	單元二健康生活家 活動2 你不可不知的傳染病	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	<p>1. 了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。</p> <p>2. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。</p> <p>3. 能表達對愛滋病患的關懷。</p> <p>4. 了解所學傳染病及預防法。</p>	<p>一、愛滋反歧視批判思考</p> <p>1. 教師先帶同學回顧前面所講述的愛滋病的相關知識點，再援引課本的情境，以社會大眾對愛滋錯誤的迷思觀念，帶出針對愛滋錯誤觀念的批判性思考。</p> <p>2. 學習後可請學生依照生活中的假設或舉例，來練習表達正確的防治愛滋觀念，以落實減少對愛滋的偏見達到反歧視的態度。</p> <p>二、對愛滋感染者的關懷</p> <p>1. 教師請同學發表「了解HIV的傳染途徑和預防方式後，與愛滋病患者相處時，應有的態度。」</p> <p>2. 教師請同學回想生病時的心情，並提問：大家生病時，心情如何？會想被關心嗎？</p> <p>3. 教師提問：生活中哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些是可能有風險的？</p> <p>4. 教師統整歸納同學的回應後，進行下一頁的練習。</p> <p>5. 教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？</p> <p>6. 教師於愛滋生活情境小測驗練習</p>	<p>1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。</p> <p>2. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。</p> <p>3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。</p> <p>4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。</p> <p>5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷。</p> <p>6. 活動：完成小試身手活動。</p>	<p>【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	

							<p>中，走動關懷學生作答情形，並適時給予回饋。</p> <p>小測驗的參考答案如下：</p> <p>(1)安全：跟他一起吃飯、跟他一起去泡溫泉、抱抱他、和他被同一隻蚊子咬了、跟他在同一張床上睡覺、親他的臉頰。</p> <p>(2)有感染的風險：跟他用同一隻牙刷、用手幫患者壓住傷口止血。</p> <p>三、愛滋關懷情境</p> <p>教師請同學參照課本情境，依序朗讀第1～4項關懷與陪伴方法，並可請同學將自己的想法或其他陪伴關懷方法寫在第5點。</p> <p>四、小試身手~大家來找碴</p> <p>1. 教師請同學填答，完成後請同學舉手發表自己寫下的答案。</p> <p>2. 教師統整同學回應並說明正確答案。</p> <p>3. 諾羅病毒題解答：</p> <p>(1)×、○、○、○（由上而下）</p> <p>(2)正確觀念：主要症狀為嘔吐、腹瀉。</p> <p>4. 新冠病毒題解答：</p> <p>(1)○、×、×、○（由上而下）</p> <p>(2)正確觀念：照護方式為服藥或支持型療法；傳染途徑為飛沫或接觸傳染。</p> <p>5. 愛滋病毒題解答：</p> <p>(1)○、○、○、×（由上而下）</p> <p>(2)正確觀念：目前尚無疫苗可預防。</p> <p>五、小試身手~健康生活家</p> <p>1. 教師帶領同學依照第一個公筷母匙的範例，請同學依序填答課本上的提問。</p> <p>2. 參考答案：</p> <p>(1)用稀釋漂白水消毒：屬於三要素中</p>		
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

							<p>的消滅病原體，可預防如腸病毒等。</p> <p>(2)不任意刺青：屬於三要素中的阻斷傳染途徑；可預防像是愛滋病等經由血液、體液傳染的疾病。</p> <p>(3)均衡飲食：屬於三要素中的增強抵抗力；可經由增強抵抗力，預防許多疾病的發生，例如：感冒。</p> <p>參考答案：</p> <p>(4)每天運動 30 分鐘：屬於三要素中的增強抵抗力，可預防、抵擋感冒、流感等疾病。</p> <p>(5)人多的地方戴口罩：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可降低空氣或飛沫類的傳染病，例如：流感、新冠肺炎。</p> <p>(6)進食前用肥皂洗手：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防經由接觸而讓病原體進入人體的疾病，例如：腸病毒、諾羅病毒等。</p> <p>(7)清除容器中的積水：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防如登革熱等。</p>			
第十三週	柒、休閒樂 無窮 飛盤遊戲	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-3 表現積極參	Ce- III-1 其他休閒運動進階技能。	<p>1. 能做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。</p> <p>2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、正手擲盤動作練習 教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。</p> <p>三、正手擲盤準度練習 1. 分組進行下列三關的練習： (1)擲盤給定點位置的同學：接盤同學站在定位接盤。 (2)擲盤進入洞內。</p> <p>2. 熟練後，可加大距離練習。</p>	<p>1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		<p>3. 若學生程度較佳，可在適當距離（約 5 公尺處）放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。</p> <p>四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、複習正手擲盤動作 教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。</p> <p>七、投擲動作檢視 1. 教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作： (1)請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？ (2)運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。 (3)左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。 2. 請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。</p> <p>八、完成自訂目標和挑戰關卡 教師引導學生挑戰關卡、完成目標： 自訂目標次數，透過練習來完成。 1. 第一關：飛盤落點在大方框內。 2. 第二關：飛盤擲進洞內。</p>			
--	--	--	--	------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							3. 第三關：飛盤落點超越角錐。 九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。			
第十四週	單元三健康E起來 活動1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解感官的重要性以及所連結的五感。 2. 了解視力保健的重要性。 3. 了解眼睛疲勞的症狀。 4. 了解失去視覺可能對生活造成的不便。	一、了解感官的重要性 1. 教師帶同學回顧「感官」為何，說明感官是感受外界事物的器官，連結到我們所熟悉的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、口腔、皮膚等幾個重要的感覺器官。 2. 教師援引課本頁面的情境，接續說明感官所連結的視覺、聽覺、嗅覺、味覺以及觸覺等感覺。 3. 教師提問：感官有什麼重要性呢？同學自由回答。 4. 教師統計各類矯正的同學人數。 5. 教師彙整同學的回答內容，由其中整理出共同的回應，以備接下來的討論。 二、五感重要性討論 1. 教師引用前面整理的回應內容，帶學生從中了解感官的重要性，由此延伸說明「感覺」的重要性，並援引課本內容，強調人類在競爭中能夠勝出，良好的感官與感覺，起了很大作用。 2. 教師提問：大家在生活中，會使用哪些感官呢？用到的感官的程度高低為何？同學自由回答。 3. 教師請同學完成「小小行動家」的演練內容，並抽點同學回答其作答內容。 4. 教師根據同學對於感官使用程度的回應，以及「小小行動家」的作答內容，推導出視覺與聽覺使用的程度，帶同學了解視覺與聽覺的重要性。再援引課本結語，凸顯眼睛與視覺的重	1. 發表：說出感官的重要性。 2. 演練：完成小小行動家的問題。 3. 發表：說出眼睛疲累的症狀。 4. 檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5. 演練：完成「失去視覺想像」學習單。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				省與修正促進健康的行動。			<p>要與無可替代。</p> <p>三、討論眼睛疲累的影響</p> <p>1. 教師援引課本情境，向同學提問：大家有用眼過度而感到眼睛疲勞的經驗嗎？覺得眼睛疲累可能產生哪些症狀？同學自由發表。</p> <p>2. 教師先帶同學看課本頁面的圖照，介紹眼窩、眉骨的位置，再請同學依照個人的狀況，完成「眼睛疲勞檢核表」。</p> <p>3. 教師彙整同學提出的眼睛疲勞的症狀，帶領學生與檢核表的項目做對照，看看與表上一致的項目或有哪些表上沒有的項目。教師援引課本當頁內容，向同學提問：同學有沒有曾因為看不清東西，或在黑暗中看不見東西而撞到、摔倒的經驗？同學自由回答。</p> <p>4. 教師請同學根據課本當頁的學習單，閉上雙眼，想像自己若失去視覺，在學習單插圖中的五個階段的情境中，可能會遇到的困境，並回答下面的問題。</p> <p>5. 教師請同學發表學習單的作答內容，以此帶出失去視覺對生活的不便，再以前面彙整的同學看不清或在黑暗中看不見的經驗，加強說明視覺對生活的重要性。</p> <p>6. 教師總結：眼睛是靈魂之窗，不論任何年紀都不能輕忽視力的保健！同學的眼球尚在發育中，近視度數也會隨年齡增長，目前可透過一些矯正治療延緩近視度數的加深。接下來會介紹一些關於眼睛疾病與矯正的治療建議。</p>			
--	--	--	--	--------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

第十四週	柒、休閒樂 無窮 分盤遊戲	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c- III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ce- III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能做出飛盤正手投擲動作。 2. 能修正投擲動作，並訂定自我練習目標，積極完成。 2. 能發揮運動精神，與同學進行飛盤遊戲。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲 教師示範並講解遊戲方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 六人分成 A、B 兩組，每組三人互相競賽。 先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。 進行方式：A 組 1 號站在起始線擲盤，2 號、3 號可自行選擇位置接盤，2 號接到盤後，需在接盤位置擲給 3 號，最後由 3 號擲盤進目標區。3 號若沒擲進，則輪回 1 號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。 過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰+1 次數。 A、B 各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。 <p>三、正、反手投擲動作自我比較</p> <ol style="list-style-type: none"> 分別以正、反手投擲動作，進行下列練習，找出適合自己的投擲法： <p>(1) 平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。</p>	1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
------	---------------------	---	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	--

							<p>(2)擲準比較：正、反手各投擲5次，觀察擊中次數。</p> <p>(3)擲遠比較：正、反手各投擲5次，比較擲遠距離。</p> <p>2. 將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「趣味飛壘賽」遊戲</p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)比賽分兩隊，每隊10～12人，一隊防守、一隊進攻。</p> <p>(2)攻方輪流派人，站在擲盤區內擲盤攻擊，守方則分散於場內防守。</p> <p>(3)跑壘：A. 攻擊者於飛盤出手後，即可跑向一壘。B. 壘上跑者需待飛盤落地，或防守者碰觸飛盤時，才可離壘。C. 攻擊後，如守方放棄防守，則跑壘者以推進一壘為限；若守方有傳盤封殺動作，則可加跑一壘。D. 跑壘者不可有滑壘動作。</p> <p>(4)防守：A. 飛盤擲出前，不可進入有效攻擊線。B. 可用接殺、封殺、觸殺</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>等方式製造出局。C. 當壘上有人時，守方可視需要，派一人至本壘防守。</p> <p>(5) 出局：A. 飛盤擲出後的落點或停點，如在界外區，或未超過有效攻擊線，則判出局，壓線亦判出局。B. 擲盤被接殺、進壘前被封殺或觸殺，均判出局。</p> <p>(6) 每局全隊輪流投擲一輪後，攻守交換，共比四局，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>2. 各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>1. 教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。</p> <p>2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>八、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>九、飛盤躲避賽</p> <p>1. 教師講解比賽規則：</p> <p>(1) 場地：如圖所示，也可用現有的躲避球場，但中線須往外延伸 2 公尺，且外場無範圍限制。</p> <p>(2) 傳接規定：A. 可直接擲盤，不需舉盤過頭。B. 內場不可互相傳接盤。C. 傳接過程，飛盤需飛越對方內場。D. 無傳接次數限制。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(3)出局：A. 內場選手被對方飛盤擊中或無法接住盤。B. 飛盤落地前，連續擊中內場選手，判最後一位接觸者出局，例如：最後一位接住盤，則不算出局。</p> <p>(4)進出場：外場選手擊中對方內場選手，可進入內場，被擊中選手需至外場，但進出場需經由己隊內、外場，不得穿越對方場地。</p> <p>(5)飛盤落地停在 A 組場地，則盤權屬於 A 組；如果停在線上時，最後一位接觸者的隊伍需讓出盤權，由對方發盤進攻。</p> <p>(6)勝負：每局比賽 5 分鐘，時間終了時，內場人數多的隊伍獲勝。共比兩局，中間休息 3 分鐘，各隊進行討論並彼此鼓勵。</p> <p>(7)其餘參照國際躲避球比賽規則。</p> <p>2. 教師可適時引導學生思考比賽策略。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十五週	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	<p>1. 了解近視的成因。</p> <p>2. 了解近視的矯治方式。</p> <p>3. 了解保護眼睛與視力</p>	<p>一、認識近視的成因及矯正方式</p> <p>1. 教師帶同學回顧之前學過的假性近視的內容，搭配課本當頁的圖照，以此帶入近視的說明。</p> <p>2. 教師提問：大家還記得之前學過的假性近視的成因嗎？如果已經有近視的狀況，會怎麼矯正？同學自由發</p>	<p>1. 發表：說出近視的成因。</p> <p>2. 發表：說出近視的矯治方式。</p> <p>3. 自評：執行護眼六招的成</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃</p>	

			潛能。	<p>2a- III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b- III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b- III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>的方式。</p> <p>4. 了解如何在生活中實踐護眼技能。</p> <p>5. 了解如何實際展演護眼計畫。</p> <p>6. 建立正確的用眼方法。</p>	<p>表。</p> <p>3. 教師請已進行過視力矯正的同學分享矯正經驗，並給其他未進行矯正的同學建議。</p> <p>4. 教師說明使用散瞳劑矯正近視的原理與注意事項。</p> <p>5. 教師說明配鏡矯正的方法與注意事項。</p> <p>6. 教師說明接觸式隱形眼鏡及角膜塑型片的特色與適用範圍。</p> <p>7. 教師請有使用隱形眼鏡或角膜塑型片的同學分享使用經驗。</p> <p>8. 教師播放影片「女兒戴角膜塑型片一年了，近視眼度數到底有沒有變小」，以此呈現角膜塑型片的矯正功效。</p> <p>二、教導護眼六招</p> <p>1. 教師先帶同學回顧之前學過的視力保健原則。</p> <p>2. 教師請同學根據課本的護眼六招，檢視自己的日常用眼習慣。</p> <p>3. 教師提問：護眼六招中，哪些行為是最難達到的？要如何改善較容易達成？同學自由發表。</p> <p>4. 教師播放影片「兒童視力保健」，根據影片加強說明護眼方式。</p> <p>5. 教師針對影片提問並開放自由發問。</p> <p>6. 教師總結：雖然視力不良有許多的矯正方法，但或多或少都會造成生活的不便，建立良好的用眼行為，維護好視力，才是預防重於治療的健康之道。</p> <p>三、護眼技能展演</p> <p>1. 教師提問：同學要保護眼睛，避免視力惡化，可以怎麼做呢？同學自由回答。</p>	<p>效。</p> <p>4. 計畫：完成個人的護眼計畫。</p> <p>5. 實踐：根據計畫實際展演護眼技能。</p>	個人與家庭的生活作息。	
--	--	--	-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------	--

							<p>教師以課本的承恩之護眼計畫為例，向同學說明，要保護眼睛，避免視力惡化，可以從訂定護眼計畫開始。</p> <p>2. 教師詢問同學，過去是否有訂定計畫且執行計畫的經驗？同學自由回答。</p> <p>3. 教師帶領同學一起閱讀承恩的護眼計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護眼計畫。</p> <p>4. 教師請同學分享自己設定的護眼計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護眼技能。</p> <p>5. 為激勵學生在生活中，實踐護眼技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。</p>			
第十五週	捌、拋滾有一套 滾球大進擊	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 能做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 能自訂滾球練習目標，並檢視達成情形。</p> <p>3. 能理解滾球比賽攻防策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、介紹滾球運動</p> <p>教師蒐集相關影片資料，於播放時講解滾球運動，並引導學生討論發表。</p> <p>三、拋擲動作練習</p> <p>1. 教師示範並說明動作要領。</p> <p>2. 引導學生練習拋球動作。</p> <p>3. 分組練習：球拋出後，讓球停留在目標區內，熟練後，可加大距離練習。</p> <p>四、進行「滾球擲準賽」遊戲</p>	<p>1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	

			員合作，促進身心健康。	和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		<p>1. 教師示範並講解遊戲方式：</p> <p>(1)每個場地四人競賽，將一顆滾球放在圈內，當做目標球。</p> <p>(2)每個距離有兩球擲球機會，依序輪流，擲中目標球：3 公尺得 1 分、4 公尺得 2 分、5 公尺得 3 分。</p> <p>(3)全部距離擲完後，分數高的人獲勝。</p> <p>2. 遊戲過程中，及時將得分登記在課本的計分表上。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、擬定練習目標</p> <p>1. 教師引導學生自訂適當的練習目標，並利用課餘時間挑戰自我。</p> <p>2. 教師強調練習目標的訂定應以自己為標準，例如：10 大步距離有一定準度，則可自訂稍高到較有難度等不同的目標，期許自己經過努力後能完成為原則。</p> <p>3. 師生約定一段時間後，共同檢視練習的成果，並引導學生發表、討論練習過程的心得。</p> <p>4. 教師評量內容與方式：</p>			
--	--	--	-------------	-------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>(1)自訂適當的練習計畫：</p> <p>A. 練習方式：難度是否過低或難以達成？</p> <p>B. 練習頻率與時間：能否適當分散規劃？可行性如何？（配合學生個別的作息）</p> <p>C. 練習地點、夥伴、器材等是否恰當可行？</p> <p>(2)確實練習並記錄：是否依練習計畫，確實執行並記錄？</p> <p>(3)比較並檢討自己的前後表現：</p> <p>A. 學生自述練習的感想，包括技能進步、運動同樂的樂趣、克服困難以落實計畫等。並自評是否進步、信心增加。</p> <p>5. 教師觀察學生進步情形、檢討內容，給予正面鼓勵與回饋。</p> <p>八、各式拋擲練習與遊戲</p> <p>1. 教師依場地適當分組，進行下列三種不同玩法的練習遊戲：</p> <p>(1)蹲姿擲準。</p> <p>(2)降落目標區。</p> <p>(3)超越障礙擲準。</p> <p>2. 每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。</p> <p>九、綜合活動</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、複習拋擲動作</p> <p>教師布置不同情境場域，提供學生練習加大距離、不同障礙的拋準複習。</p> <p>十二、進行「滾球計分賽」遊戲</p> <p>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：</p> <p>(1)分成 A、B 組各三人比賽，每人持有兩球。</p> <p>(2)兩組交替各擲一球，輪流派人擲球進目標圈。</p> <p>(3)計分方式：A. 目標圈內的球各得 1 分。B. 目標圈外另計得分：找出各組最靠近目標圈的球，若 A 組有一顆球，比 B 組最近圈的球更靠近，可得 1 分；若有兩顆則得 2 分，以此類推。</p> <p>(4)過程中亦可依情況，將對方球擊離目標圈，阻止對方得分。</p> <p>(5)全部輪完後，計算目標圈內、外加總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>2. 教師引導學生討論比賽策略：怎麼得到高分？怎麼避免對方得分？</p> <p>十三、綜合活動</p>			
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十四、熱身活動</p> <p>教師引導學生進行熱身活動。</p> <p>十五、法式滾球賽</p> <p>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：</p> <p>(1) 分成 A、B 兩隊，每隊三人，每人每局有擲兩球機會。</p> <p>(2) 比賽開始，A 隊一人擲出小目標球，接著擲出比賽球，儘量讓球靠近目標球。</p> <p>(3) 換 B 隊一人擲球，如球比 A 隊靠近目標球，則 B 隊領先，換 A 隊擲球；如球未能比 A 隊靠近，則 A 隊領先，B 隊需繼續派人擲球，直至領先為止。</p> <p>(4) 當一隊手中已經沒球時，若另一隊還有球，可續扔擲他們的球，直到兩隊全部擲完球，計算得分，第一局結束。</p> <p>(5) 計分方式：找出各隊最靠近目標球的球，若 A 組有一顆球比 B 組更靠近目標球，可得 1 分；若有兩顆則得 2 分，以此類推。</p> <p>(6) 下一局由領先方擲小目標球，比賽繼續進行，先得到 13 分的隊伍獲勝。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>2. 教師引導學生討論比賽策略：領先較多時，有什麼策略維持戰績？落後較多時，有什麼策略反敗為勝？</p> <p>十六、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十七、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十八、情境式戰術策略討論</p> <p>教師揭示下列四種情境，引導學生思考並討論。</p> <p>情境一：借力使力。</p> <p>情境二：將對方球擊遠。</p> <p>情境三：拋擊目標球。</p> <p>情境四：擊球推進。</p> <p>十九、討論後再次進行法式滾球賽</p> <p>1. 遊戲規則參照前一節操作。</p> <p>2. 教師引導學生檢討比賽策略的運用。</p> <p>廿、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
第十六週	單元三健康E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	<p>1. 了解牙齒完整對健康的重要性。</p> <p>2. 了解個人牙齒的實際狀況。</p> <p>3. 了解咬合不正對健康的影響。</p> <p>4. 了解口腔</p>	<p>一、了解牙齒的重要性</p> <p>1. 教師先帶同學閱讀課本中小美的情境，作為後面講述的引導。</p> <p>2. 教師提問：同學或身邊的親友們，有沒有因為缺牙而導致生活的不便或健康的影響呢？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回答，援引課本的內容，說明缺牙不只造成生活的不便，更會對健康有相當的影響。</p> <p>4. 教師請同學使用小鏡子，觀察個人</p>	<p>1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。</p> <p>2. 演練：檢視個人牙齒狀況。</p> <p>3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

				<p>康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		<p>疾病的實際狀況。</p> <p>5. 了解齒列不正對健康的影響，並正確選擇牙齒矯正的醫療服務。</p>	<p>牙齒狀況，將牙齒狀況記錄於課本當頁的圖中。</p> <p>5. 教師援引課文內容，說明以同學的年紀而言，恆齒已陸續長出。由於恆齒是要使用一生的，一旦受損斷裂或因生病需拔除，是不會再生的，因此必須悉心守護牙齒的健康。</p> <p>二、咬合不正的健康影響</p> <p>1. 教師帶同學閱讀課本的情境，並提問：同學知道什麼是咬合不正嗎？咬合不正對健康有沒有影響？為什麼？同學自由發表。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，說明咬合不正對健康的主要影響。</p> <p>3. 教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，檢視自己的口腔狀況。</p> <p>4. 教師提問：同學或身邊的親友，曾有過口腔潰瘍、牙周病等口腔疾病嗎？有沒有想過這些疾病的實際狀況與病因呢？同學自由回答。</p> <p>5. 教師彙整同學的回應後，援引課本當頁的插圖與課文內容，詳細說明口腔潰瘍、牙周病等口腔疾病，加強說明這兩種疾病的實際情況。</p> <p>6. 教師請同學思考，除了課本中提到的疾病外，咬合不正可能還會為健康帶來怎樣的影響？並視同學回應給予回饋。</p> <p>7. 教師視實際教學情況，播放影片「肩頸痠痛、腰背痛？都是「咬合不正」讓你的身體歪斜了！」，說明咬合不正可能造成的其他健康問題。</p> <p>三、了解咬合不正的類型及矯正</p> <p>1. 教師請同學分享自己或他人矯正牙齒的經驗。</p> <p>2. 教師援引課本內容，說明一般矯正</p>	<p>4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。</p>	
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	--

							<p>的流程。</p> <p>3. 教師展示衛福部「齒顎矯正手冊」，建議需要矯正同學矯正前可參閱指導手冊。</p> <p>4. 教師播放影片「還在猶豫要不要讓孩子做矯正？」，讓同學初步了解需要進行牙齒矯正的狀況。</p> <p>5. 教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，搭配課本的咬合不正圖照，檢視自己是否有咬合不正的問題。</p> <p>6. 教師援引課本課本圖照，介紹咬合不正的類型有哪些，並播放「牙醫師大公開牙齒矯正前一定要知道的事」，向同學說明齒顎矯正之前，需要注意的事項。</p> <p>7. 教師總結：牙齒矯正雖然時間漫長且要忍受許多的不方便，但牙齒矯正過後，不僅有益健康，也可以提升美觀與個人自信喔。</p>			
第十六週	玖、花舞翩翩	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心</p>	<p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身</p>	Ib-III-2 各國土風舞。	<p>1. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。</p> <p>2. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特</p>	<p>玖、花舞翩翩</p> <p>【活動1】塞爾維亞花之舞</p> <p>(一)準備活動：教師介紹東歐塞爾維亞的地理位置、文化、舞者的裝扮與土風舞動作特色，再播放塞爾維亞的〈花之舞〉影片，讓學童觀賞。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 學童觀賞影片後，表達東歐國家的舞蹈創作風貌，理解舞蹈表達的情感與思想及對音樂的感知等。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎多元文化教育</p> <p>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	

		<p>應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議</p>	<p>體活動的特色。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>	<p>色。</p>	<p>2. 教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色，說明不同文化土風舞的身體活動特色。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師請學童說說看，聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後，覺得這支舞的音樂調性如何？</p> <p>2. 帶給你們什麼樣的舞蹈想像？</p>				
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

			題的素養，並認識及包容文化的多元性。							
第十七週	單元三健康E 起來 活動1 明眸皓齒到終老	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解牙齒清潔與口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。 2. 了解刷牙、牙膏及牙線的使用方式。 3. 了解如何實際設計護齒計畫。 4. 建立正確的護齒方法。 5. 了解視力健康的重要性，建立促進視力健康的習慣。 6. 了解口腔健康的重要性，建立促進口腔健康的習慣。	一、如何做好口腔保健 1. 教師提問：由前面的介紹，同學們應該都知道牙齒的重要性了。大家有沒有想過，口腔的清潔與衛生，對健康整體的影響為何呢？同學自由發表。 2. 教師彙整同學回應後，援引課本課文，說明口腔的重要性，以此帶出口腔與牙齒清潔的說明。 3. 教師帶同學回顧過去所學的貝氏刷牙法與牙線的使用方式，並援引課本的敍寫與圖照，向同學再次說明正確的刷牙法、牙刷的選擇、牙膏的用量、刷牙的時間，以及正確的牙線使用方式。 4. 教師以牙齒模型，實際模擬貝氏刷牙法與牙線的使用，並請同學於課堂上兩兩一組，實際操作與觀察彼此的牙線使用方式。 二、護齒技能展演 1. 教師提問：同學要保護口腔與牙齒健康，可以怎麼做呢？同學自由回答。 2. 教師以課本的宜君之護齒計畫為例，向同學說明，要保護口腔與牙齒健康，可以從訂定護齒計畫開始。 3. 教師帶領同學一起閱讀怡君的護齒計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護齒計畫。 4. 教師請同學分享自己設定的護齒計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護齒技能。 5. 為激勵學生在生活中，實踐護齒技	1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 3. 計畫：完成個人的護齒計畫。 4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。 5. 活動：完成小試身手。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				正促進健康的行動。			<p>能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。</p> <p>三、健康有面子</p> <p>1. 教師帶同學回顧活動1內容，並詢問同學，對活動1中提及的視力與口腔保健的內容，覺得哪一項較有印象且重要？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回答，根據其中共同或較多的項目，加強說明。</p> <p>3. 教師播放影片「矯正時如何清潔牙齒」，說明牙齒矯正時，不同矯正方式的清潔方式。</p> <p>4. 教師總結活動1，再次向同學強調健康的重要性，若檢查出有問題或異狀，必須盡速請家人陪同就醫診斷，進行追蹤矯治，不可拖延。</p> <p>四、小試身手~健康校園訪問</p> <p>1. 教師請同學分組，完成小試身手的活動。</p> <p>2. 教師請各組推派代表，分享訪談影片與採訪心得。</p>			
第十七週	玖、花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ib-III-2 各國土風舞。	<p>1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。</p> <p>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身</p>	<p>玖、花舞翩翩</p> <p>【活動 2】慢板翩翩起舞</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 〈花之舞〉分為慢板與快板，教師說明舞步與隊形練習的組合。</p> <p>2. 教師說明「工作腳」</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			<p>康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>		<p>體控制與協調能力。</p> <p>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。</p>	<p>3. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，練習時教師觀察學童參與態度的積極性。</p> <p>(二)發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 搖擺步練習 2. 慢板走步練習+長列隊形 3. 走步練習 4. 慢板走步練習+開口圓隊形 <p>(三)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練後，可以在走步 7 至 8 拍時，加入拍手 3 下，增加變化與挑戰性。 2. 先跟著領舞的同學往左走8拍，再往右走8拍，才不會因為走錯而撞在一起。 			
第十八週	單元三健康E起來 活動2 終身照護沒煩惱	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健</p>	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2. 認識全民健保的特色。 3. 認識健保卡的特色。 4. 了解就醫流程。 	<p>一、健康保險簡介</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，以導入後續的討論與說明。 2. 教師提問：同學最近一次生病去看醫師時，繳付了多少費用呢？同學自由回答。 3. 教師彙整同學回應後，挑選其中某些就診治療的例子向同學說明，若無全民健保，這些疾病的診療費可能會相當昂貴。 4. 教師援引課本的情境與課文，說明 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2. 問答：能說出我國全民健保的特色。 3. 發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。 	<p>【人權教育】</p> <p>人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守</p>	

				康問題所造成的威脅感與嚴重性。	<p>5. 建立正確使用健保卡就醫的行為。</p> <p>6. 了解健保的便利性與財政危機。</p> <p>7. 了解造成健保危機的原因。</p> <p>8. 了解珍惜健保資源的方式。</p> <p>9. 建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。</p>	<p>全民健保開辦前後，看醫就診時收費的差異，以此點出健保的優勢，帶入下面全民健保特色的介紹。</p> <p>5. 教師提問：同學們或身邊的親朋好友，應該都有就醫診療，使用全民健保服務的經驗。大家知道健保有哪些特色嗎？同學自由回答。</p> <p>6. 教師彙整同學的回應後，延續前面國外就診與我國使用全民健保就診的費用差異，搭配課本的內容，說明全民健保的特色。</p> <p>二、認識健保卡與就醫流程</p> <p>1. 教師先請同學拿出自己的健保卡，並提問：健保卡上有哪些資訊？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：健保卡是哪個單位發放的？健保卡可以用來做什麼？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回應，援引課本的健保卡圖照，說明健保卡上的資訊，並介紹健保卡的發卡單位為中央健保署，並進一步強調健保卡的法律效力，說明其與身分證、駕照、護照一樣，可當作法定身分證明文件使用。</p> <p>4. 教師提問：同學在就診時，有沒有思考過就診的流程呢？知道可能會經歷哪些過程嗎？同學自由回答。</p> <p>5. 教師彙整同學回答後，援引課本的就診流程，說明就醫看診的各個環節，以及其重點與注意事項。此外，可比對同學回答內容與課本的就診流程是否有出入，若有不一樣之處，視情況請同學發表分享。</p> <p>6. 教師援引就醫流程的步驟一，說明分級醫療的目的與重要性，點出視病況就近就醫，不僅節省資源且省錢。</p> <p>7. 教師援引就醫流程的步驟五，說明</p>	<p>4. 發表：說出就醫的流程。</p> <p>5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。</p> <p>6. 發表：說出曾做過的健檢。</p> <p>7. 問答：能說出珍惜健保資源的方式。</p> <p>8. 檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。</p> <p>9. 活動：完成小試身手。</p>	團體的規則。	
--	--	--	--	-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--

							<p>醫藥分業的概念，強調藥局需和中央健保署簽約，才會成為特約藥局。民眾持處方箋就近在藥局領藥，若有慢性處方箋，可在附近的藥局連續三個月領藥，不需一直到醫院掛號。</p> <p>三、健保資源危機</p> <p>1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，作為討論的前導準備。</p> <p>2. 教師提問：同學是否有聽家人或新聞提到健保費率調漲的消息？對這類消息有何想法？同學自由回答。</p> <p>3. 教師提問：同學有沒有看過或聽過有關健保危機的新聞？對此有何種看法？同學自由回答。</p> <p>4. 教師彙整同學回應，援引「小知識」，簡要說明健保收入來源，以此連結說明健保的財政危機，帶入後面的不當使用健保資源的介紹。</p> <p>5. 教師延續前面對健保的財政危機介紹，提問：同學們覺得造成健保財政危機的原因為何？同學自由回答。</p> <p>6. 教師彙整同學的回答後，援引課本當頁內容，說明造成健保財務危機的原因，主要有入口老化、少子化、科技進步人類壽命變長，以及健保費率等問題，但更重要的，是對於健保資源的濫用。</p> <p>7. 教師提問：同學們知道有哪些行為，是錯誤或濫用健保的行為嗎？同學自由回答。</p> <p>8. 教師彙整同學回答後，援引當頁的插圖，說明濫用健保資源的行為。</p> <p>9. 教師視教學狀況，播放影片「醫療資源濫用 輕症急診年破百萬人次」；「健保虧損將調漲 宣導片導正觀念」等影片，加強說明健保面臨的危機。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							<p>四、珍惜健保資源</p> <p>1. 教師提問：經過前面的討論後，同學們應該都知道健保的重要性了，那麼大家可以如何做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師提問：同學們記得曾做過的健康檢查嗎？對其中的哪個環節比較有印象呢？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回答後，援引課本提到的眼睛、牙齒保健，帶同學回顧健檢項目與內容，說明健康檢查，其實也是健保提供的服務之一。</p> <p>4. 教師提問：除了事前的健檢防範外，在就醫過程中，有沒有哪些方式，能做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。</p> <p>5. 教師彙整同學回答內容後，根據其內容給予回饋，並援引課本的「珍惜健保六大核心能力」，與前面的錯誤或濫用健保資源的事例做對照，說明正向珍惜健保資源的方式。</p> <p>6. 教師視實際教學情況，播放「珍惜健保資源」影片，加強說明珍惜健保資源的重要性。</p> <p>五、珍惜健保小測驗</p> <p>1. 教師帶同學回顧活動2所學內容，並請同學根據自身經驗，完成課本當頁的檢核。</p> <p>2. 教師請同學分享檢核結果，若有未達成的，請同學分享未能達成的原因為何，並思考可能可以如何調整改進。</p> <p>六、小試身手~珍惜健保我最行</p> <p>1. 教師請同學依照個人實際情況，完成小試身手的作答。</p> <p>2. 教師抽點同學分享作答內容，並視回答內容給予回饋。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

							七、小試身手~健康小探查 1. 教師請同學分組，完成探查1與探查2。 2. 教師請各組完成探查3的問題作答。 探查3的參考答案為：×；×；○；○；×；×；×；×；×；×。 3. 教師請同學完成最後面的手寫問答，並請同學分享，視回應內容給予回饋。			
第十八週	玖、花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。 4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展	玖、花舞翩翩 【活動 3】快板躍動之姿 (一)準備活動 1. 教師介紹與示範快板的舞步，搭配隊形變化進行學童分組練習。 2. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，教師觀察學童練習時參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 快板搖擺步練習 2. 快板跑跳步練習 (三)綜合活動：邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上，哪種舞步與隊形變化組合最容易或最困難？為什麼？ 【活動 4】花舞試鏡會 (一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。 (二)發展活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

			養，並認識及包容文化的多元性。具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		演。	1. 透過分組討論，學童互相溝通合作創作以不同隊形變化，搭配〈花之舞〉進行表演。 2. 當表演組輪番表演後，表演組各自表達與同儕創作的美感體驗分享；欣賞組的學童則給予鼓勵與回饋。 3. 創意練舞室 (三)教師指導學童完成活力存摺			
--	--	--	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

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綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

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

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。