

桃園市大溪區百吉國民小學 112學年度 【健康與體育】領域學習課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

貳、基本理念：

一、學校理念：

本校願景為培養「全人發展」、「多元開放」、「專業創新」的二十一世紀優質公民，並特別注重學生能夠養成心善、行正、有理、勤儉的人格；培養時時心懷感恩、事事替人設想、處處為人服務的人生觀和養成努力不懈的鬥志；培養主動積極、樂觀進取、盡力而為的人生觀。所以，在健康與體育領域方面，除了依照課程綱要，選擇適合課程外，更配合以生活化的情境與議題，使學生從健康教學活動與體育的競賽活動中，習得健康端正的生活習慣與努力不懈、奮發進取的態度。

二、領域理念：

健康與體育的共同目標是「培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民」，在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了三項重要內涵：一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。三、建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

本領域在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養。故領域學習重點與實踐方式在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，

在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

參、現況分析：

一、本領域運作簡介

本領域課程研究會定期開會，就目前課程計畫實施層面產生的問題，加以討論並提出解決的方法，並將工作要項及進度列入行事曆。而健康與體育學習領域從90學年度實施至今，

經歷了從分科到領域的不同教學模式的變化革新，在全體教師的共同努力下，配合學校行事之體育培訓、武術、羽球比賽、體適能計畫、晨間樂活運動、潔牙活動、視力保健活動及羽毛球、武術社團活動等。校內隊伍盡全力要達到培養學生良好適應能力、改善學生對健康的態度行為、增進學生的運動技巧與體能的目標。

二、學生學習成就概述

本校學生在健康與體育領域教學下的學生學習成就大致如下：

- (一)學生喜愛各種各類的球類運動，並經常使用學校的器材、場地進行個人或團體的球類活動。
- (二)配合「SH150」方案，培養學生運動知能，激發運動興趣，養成規律運動的習慣。
- (三)學生多依其專長或嗜好從事適當的運動項目，瞭解其原有規則並發展出其特有的遊戲規則。
- (四)學生具有使用學校各項器材的能力。
- (五)學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法。
- (六)學生了解並熟悉學校健康中心的功能，並知道如何使用健康中心處理健康問題。
- (七)能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

三、師資群

- (一)以科任教師或導師授課為原則。
- (二)本校另聘**划船兼任運動教練**，成立**學生課後划船社團**。校內並有2位專業教師，培訓學生多項田徑類別運動。

肆、課程目標：

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。

七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。

八、培養良好人際關係與團隊合作精神。

九、發展健康與體育相關之文化素養

與國際觀。

伍、實施原則與策略：

一、為提昇學生健康，進行健康教學活動，如：視力保健、口腔衛生、B型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。

二、學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。

三、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少達到150分鐘。

四、本計畫應與相關配套計畫執行如學校總體行事、學年教學計畫、班級經營計畫等。

五、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。

六、特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

陸、實施內容：

一、時間與節數

（一）本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。

（二）課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課403。一、二年級每週3節。

三、四、五、六年級每週3節為原則。

（三）節數計算：

一年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計120分鐘。全年授課41週、共計約123節。

二年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計120分鐘。全年授課41週、共計約123節。

三年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計120分鐘。全年授課41週、共計約123節。

四年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計120分鐘。全年授課41週、共計約123節。

五年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計120分鐘。全年授課41週、共計約123節。

六年級：二百天學生學習日，每節上課40分鐘每週授課3節計120分鐘。全年授課41週、共計約123節。

二、教材來源（選用、選編、自編等）

（一）課程範圍：課程綱要規範之範圍。

（二）教材選編：

一年級：教育部審定版：翰林出版社。

二年級：教育部審定版：翰林出版社。

三年級：教育部審定版：翰林出版社。

四年級：教育部審定版：翰林出版社。

五年級：教育部審定版：翰林出版社。

六年級：教育部審定版：康軒出版社。

三、教學方式

（一）六年級：

1. 健康與體育學習領域在經領域會議討論之後，採健康與體育分科教學，而課程中相關部分，則由任教老師相互討論後進行協同教學。

2. 本學年開始9月進行游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

（二）五年級：

1. 部份班級採健康與體育分科教學，課程中相關部分，由任教老師相互討論後進行協同教學。部份班級由導師進行健體教學。

2. 本學年9月進行游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

（三）一、二、三、四年級：

1. 健康與體育領域教學部分，大多由科任教師進行健體教學。

2. 本學年9月進行游泳教學，與鄰近游泳池合作（上網招標）。

四、教學重點

（一）健康方面：以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程應靈活安排，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。健康教學應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，應充分利用以提高教學效果。

（二）體育方面：以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。依不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎。體育教學宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

（三）武術方面：藉由武術學習，培養學生專長，提供學生表現的舞台，讓學生從專長培養中建立自信，擁有學習的高峰經驗，並透過武術系統化教學，逐步培養學生達到文武合一、術德兼備的境界。

五、教學評量

（一）評量方式：健康與體育評量以學習重點為依據並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際

情境中的應用；且評量兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。

1. 健康評量：

- (1) 項目：包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能
- (2) 時機：教學前—安置性評量；教學中—形成性、診斷性評量；教學後—總結性評量。
- (3) 方式：可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。（一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量）。

2. 體育評量：

- (1) 項目：包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。
- (2) 時機：平時評量、定期評量
- (3) 方式：可採紙筆測驗、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行、實作評量。（一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量）。

(二)教學評量應具有引發學生反省思考的功能，並能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

柒、教學資源運用：

一、學校資源

- (一) 室內、外場地：操場、桌球教室、視聽教室、一般教室、活動中心。
- (二) 視聽器材：單槍投影機、DVD、收錄音機。
- (三) 資訊設備：電腦與電子白板結合的教學系統。

二、校外資源

- (一) 學校附近之合作游泳池。
- (二) 具專業素養的校外人士，如：羽球教練、直排輪教練等。

三、教學資源運用辦法

- (一) 空間的多元運用：排定時間表，有效率規劃運用室內、外活動場地，如：視聽教室、大小操場。
- (二) 校外資源的運用：依照教學與學生需求，採機動方式運用校外場地或人力資源。
- (三) 資源運用策略
 1. 以整班或分組活動方式進行。
 2. 善用協同教學，達到最佳效果。
 3. 採循環教學模式，發揮教師專長。
 4. 配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。
 5. 遴聘武術專任運動教練，規劃實施武術課程教學。

捌、實施成果：

一、已有成果：

- (一)均衡的課程，使學生接觸並參與各種健康與體育活動。
- (二)設備的開放，使學生能利用下課時間進行所喜愛的運動，培養了學生對運動興趣與技能，並增進學生的體能發展。
- (三)豐富的競賽活動，使學生學習團隊合作，培養學生團體榮譽感。
- (四)多元的課程活動，提供學生不同的機會與更多的選擇，適性發展，使學生在不同的領域發展出自己的特色與自信。
- (五)本校課後船隊社在教練指導之下日趨茁壯。
- (六)本校田徑隊學生，對外參加各項大小賽事，都能獲得優異成績。

二、本年度預期之成果：

- (一)加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習，減少學生受傷事件的發生。
 - (二)養成學生使用學校各項設備、器材的良好習慣，降低設備器材的毀損率。
 - (三)今年低年級體育須達成之技能標準：
 - 1. 能正確使用遊戲器材。
 - 2. 能連續跳繩20下。
 - 3. 能以正確方式拋、接、踢軟球。
 - 4. 能連續拍球10下。
 - 5. 能用墊板連續向上拋接毬子10下。
 - (四)加強學生體適能訓練，達到健體領域能力指標學習。
 - (五)六年級畢業生於游泳課程結束後，達到教育部規定「游泳能力」第二級的學生，應占所有畢業生的55%以上。
-

【附件】各年級領域學習課程計畫如下：

一年級教學團隊

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 □A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□B1.符號運用與溝通表達 □B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 ■C3.多元文化與國際理解		
課程理念	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		
		下學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		

	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
學習內容	上學期 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 下學期 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。

		Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	
課程架構	健體 1 上 (第一冊)	第一單元 成長變變變	活動一 長大真好 活動二 清潔衛生好習慣
		第二單元 快樂上下學	活動一 安全紅綠燈 活動二 我們是好同學 活動二 我們的健康中心
		第三單元 營養的食物	活動一 食物調色盤 活動二 飲食好習慣
		第四單元 愛上體育課	活動一 體育課好好玩 活動二 暖身操 活動三 安全遊樂園
		第五單元 我的身體真神	活動一 身體造型遊戲 活動二 墊上模仿秀 活動三 唱跳樂趣多 活動四 動物拳
		第六單元 走走跑跑	活動一 跟著節奏走 活動二 奔跑吧
		第七單元 大球小球真好	活動一 滾球高手 活動二 傳球遊戲

	<table><tr><td rowspan="8">健體一下</td><td>單元一、心情追追追</td><td>1.情緒調色盤 2.情緒處理機</td></tr><tr><td>單元二、男女齊步走</td><td>1.做身體的主人 2.超級比一比</td></tr><tr><td>單元三、疾病小百科</td><td>1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少</td></tr><tr><td>單元四、跳一跳、動一動</td><td>1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳</td></tr><tr><td>單元五、高手來過招</td><td>1.功夫小子 2.童玩世界</td></tr><tr><td>單元六、我愛運動</td><td>1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲</td></tr><tr><td>單元七、球類運動樂趣多</td><td>1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂</td></tr><tr><td>單元八、玩水樂無窮</td><td>1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少</td></tr></table>	健體一下	單元一、心情追追追	1.情緒調色盤 2.情緒處理機	單元二、男女齊步走	1.做身體的主人 2.超級比一比	單元三、疾病小百科	1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少	單元四、跳一跳、動一動	1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳	單元五、高手來過招	1.功夫小子 2.童玩世界	單元六、我愛運動	1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲	單元七、球類運動樂趣多	1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂	單元八、玩水樂無窮	1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少
健體一下	單元一、心情追追追		1.情緒調色盤 2.情緒處理機															
	單元二、男女齊步走		1.做身體的主人 2.超級比一比															
	單元三、疾病小百科		1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少															
	單元四、跳一跳、動一動		1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳															
	單元五、高手來過招		1.功夫小子 2.童玩世界															
	單元六、我愛運動		1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲															
	單元七、球類運動樂趣多		1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂															
	單元八、玩水樂無窮	1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少																
融入議題	上學期 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 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。 安 E9 學習相互尊重的精神。 下學期 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 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。 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。																	

	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
學習目標	上學期 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 下學期 1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。

	13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： 一 年級：翰林 (三) 教學資源 1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書 二、教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 1. 自評 2. 討論 3. 發表 4. 紙筆評量

二年級教學團隊

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解		
課程理念	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 下學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。		

學習內容		3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
	學習內容	上學期 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 下學期 Ab-I-1 體適能遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、

		擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。
課程架構	健體二上 單元一、吃出健康和活力 單元二、我真的不錯 單元三、拒絕菸酒 單元四、運動新視野 單元五、運動有妙招 單元六、身體動起來 單元七、我是快樂運動員 單元八、球兒真好玩 1.健康飲食 2.飲食追追追 3.飲食安全小秘訣 1.我喜歡自己 2.我是感官的好主人 3.感官救護站 1.喝酒壞處多 2.遠離菸害 1.與繩同遊 2.伸展繩 3.繩奇活力 1.學校運動資源 2.穿鞋學問大 1.同心協力 2.搖滾樂 3.我是小拳王 4.圓的世界 1.樂跑人生 2.我是神射手 3.水中尋寶 4.相約戲水去 1.桌球初體驗 2.擲球樂趣多 3.滾地躲避球 4.控球精靈 5.跑壘遊戲	

	健體 2 下 - 單元一、健康習慣真重要 1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣 - 單元二、讓家人更親近 1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多 - 單元三、健康舒適的社區 1.阿德的新社區 2.維護社區環境 - 單元四、運動新體驗 1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動 - 單元五、運動GO！GO！ 1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力 - 單元六、我喜歡玩球 1.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 3.我是踢球高手 4.運球前進 - 單元七、運動萬花筒 1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈 - 單元八、玩水樂翻天 1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮
融入議題	上學期 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 下學期 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 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。 【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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
學習目標	上學期 1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。 8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。 9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。

	10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能与他人合作，共同進行模仿動作遊戲。 11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。 藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。 12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。 13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。 下學期 1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。 2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。 3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。 4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。 5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。 6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。 7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。 8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。 單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。
教學	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

與評 量說 明	(一)教材編選 1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (二)教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： 二 年級：翰林 (三)教學資源 1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書 二、教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 自評 問答 發表 實作 調查 操作 觀察
---------------	--

三年級教學團隊

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解		
課程理念	1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
		下學期 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。		

	2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
學習內容	上學期 Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 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。 Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 下學期 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-II-2 學校性運動賽會。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。

		Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 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。 Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。
課程 架構	健體 3 上	第一單元 對抗惡視力 活動一 眼睛視茫茫 活動二 護眼小專家 第二單元 安全小達人 活動一 居家安全面面觀 活動二 交通安全我最行 活動三 戶外安全有妙招 第三單元 急救小尖 活動一 傷口處理 DIY 活動二 英勇救援隊 第四單元 戰勝病毒王 活動一 腸胃拉警報 活動二 眼睛生病了 活動三 流感不要來 第五單元 健康好體能 活動一 樂跑健康行 活動二 身體真奇妙 活動三 安全活動停看聽 第六單元 躍動秀活 活動一 支撐躍動 活動二 你踢我防 活動三 舞動活力 第七單元 運動合作 活動一 拋準動動腦 活動二 趣味排球 第八單元 一起來打球 活動一 傳球達陣 活動二 傳球搬運工 活動三 傳球高射砲 活動四 打擊高手

	健體 3 下 第一單元 成長時光機 活動一 我從哪裡來 活動二 成長的奧妙 活動三 一生的變化 第二單元 健康滿點 活動一 腸胃舒服沒煩惱 活動二 健康好厝邊 第三單元 驚險一瞬間 活動一 火災真可怕 活動二 防火大作戰 第四單元 垃圾變少了 活動一 垃圾大麻煩 活動二 垃圾分類小達人 第五單元 運動補給站 活動一 迎接運動會 活動二 前滾翻 活動三 海洋之舞 活動一 我是飛毛腿 活動二 同心協力 活動三 繩的力量 活動四 社區運動資源 第六單元 歡樂運動會 活動一 迎接運動會 活動二 前滾翻 活動三 海洋之舞 第七單元 一起來 PLAY 活動一 海中浮潛真有趣 活動二 泳池安全擺第一 活動三 雙腳打水我最行 活動一 足下傳球真功夫 活動二 射門大進擊 活動三 桌球乒乓碰 活動四 你丟我閃 第八單元 水中優游 活動一 海中浮潛真有趣 活動二 泳池安全擺第一 活動三 雙腳打水我最行
--	--

	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 下學期 【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【閱讀素養教育】 閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。
學習目標	上學期 健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。 下學期 健康教育 了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」！隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。 體育 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，利用所學的觀念，進行正確的運動消費。運動會是學校重要活動，能展現平時體育教學成果與學生運動潛能，認識運動會意義與相關活動，更有助於學生參與的動機。足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎，藉由分段練習和趣味遊戲，讓學生熟練移動式傳接球的技能。桌球屬於難度較高的操作性技能，本單元藉由樂趣化的練習和遊戲，使學生更容易上手。躲

	避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力，透過遊戲更能培養學生群性。浮潛是探索海洋最簡單又直接的方式，只要會游泳，再準備一雙蛙鞋、一個呼吸管和一個面鏡就可以下水囉。游泳池是夏天戲水的好去處，但也隱藏了許多危機，謹記安全三守則：不奔跑、不嬉戲、不跳水，才能安全戲水。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 (二)教材來源 1.以教育部審定版之教材為主： 三 年級：翰林 (三)教學資源 課本、教用版電子教科書 角錐、九宮格圖畫紙、豆襪球、樂樂棒球、躲避球、呼拉圈、瑜伽墊、足球、躲避球 二、教學方法 旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。 三、教學評量 問答 發表 實作 討論 觀察 自評 學習單

四年級教學團隊

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 ■C3.多元文化與國際理解		
課程理念	1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 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。		
		下學期 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		

		3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。 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。
	學習內容	上學期 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。 下學期 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-II-1 武術基本動作。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 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。

		Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	
課程架構	健體 4 上	第一單元 飲食智慧王	活動一 飲食新概念 活動二 飲食生活面面觀 活動三 體重控制有一套
		第二單元 快樂每一天	活動一 校慶運動會 活動二 明日之星 活動三 我愛我的家
		第三單元 克癮防衛隊	活動一 消滅菸蟲行動 活動二 癮力效應
		第四單元 體能我最棒	活動一 體適能知多少 活動二 體適能大挑戰 活動三 支撐擺盪
		第五單元 運動力與美	活動一 「鈴」聲響起 活動二 飛天旋轉
		第六單元 跑跳擲我真	活動一 更快、更高、更強 活動二 田徑跑跳擲 活動三 游泳與划水
		第七單元 運動衝衝衝	活動一 快接快傳 活動二 運球好好玩 活動三 運球追追追 活動四 防守不漏接 活動五 防守九人組 活動六 隔網出擊

	健體 4 下 第一單元 健康從齒開 活動一 食物卡齒縫了 活動二 牙齒好正 第二單元 消費高手 活動一 消費停看聽 活動二 聰明選安心吃 第三單元 成長的喜悅 活動一 迎接青春期 活動二 男生女生做朋友 活動三 我的未來不是夢 第四單元 防災小小兵 活動一 天搖地動 活動二 狂風暴雨 第五單元 運動休閒樂 活動一 伸展自如 活動二 柔軟支撐 活動三 用身體作畫 活動四 毆子樂 第六單元 運動大集合 活動一 傳停大挑戰 活動二 盤球追追追 活動三 籃球大突破 活動四 躲避球大戰 活動五 「羽」你同 第七單元 球兒好好玩 活動一 防溺水常識說一說 活動二 救溺、自救一起來 活動三 水中小勇士 第八單元 戲水安全停 活動一 活力家庭 愛運動 活動二 健走好處 多
融入議題	上學期 【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【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。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 下學期 【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 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
學習目標	上學期 1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。 7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。 8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自

	主學習的相關資源。 9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 9. 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。 10. 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。 11. 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。 12. 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。 13. 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。 14. 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。 15. 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， 16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。 下學期 1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。 5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。 6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。 7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。 8. 防溺水常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。
教學	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選

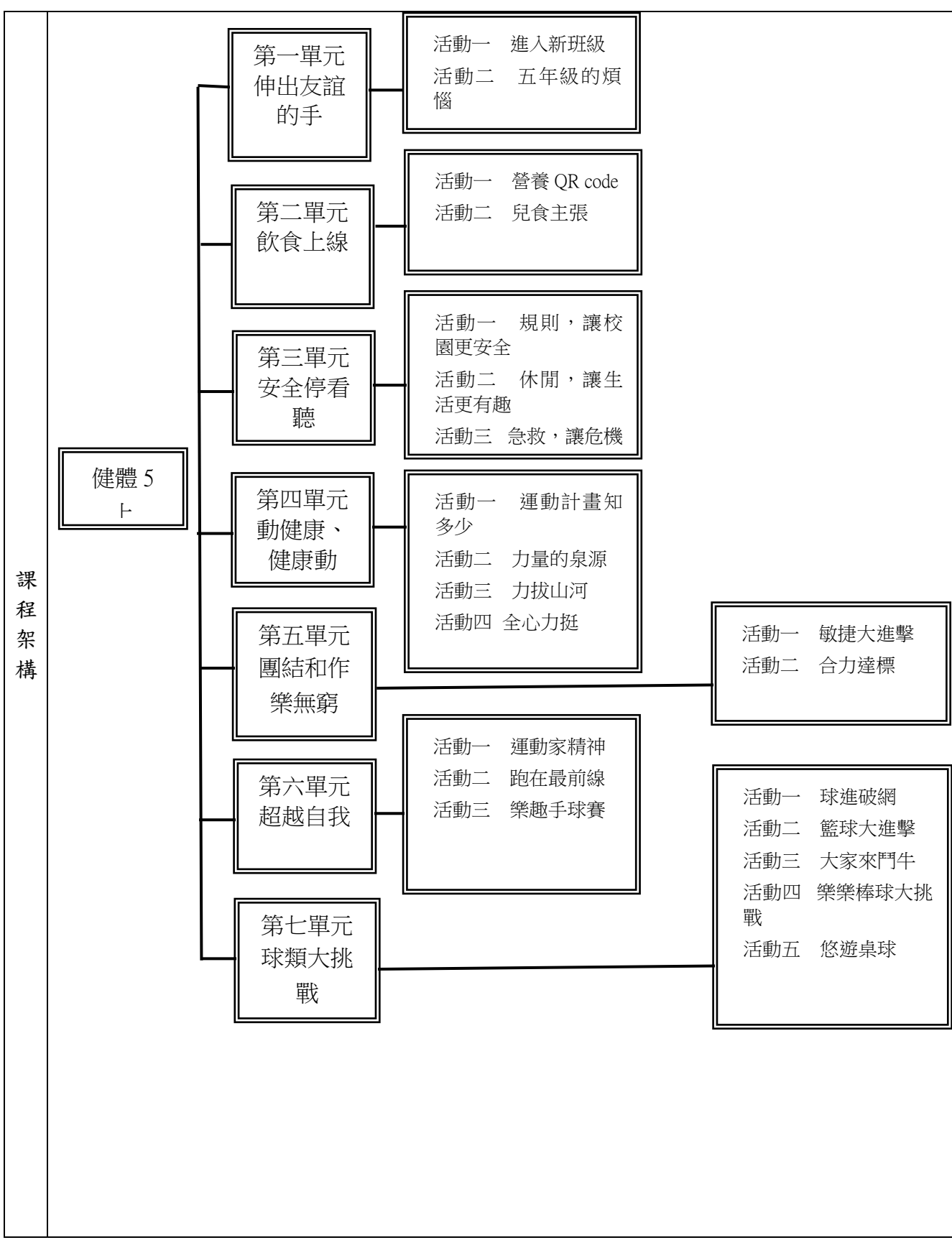
與 評 量 說 明	1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 （二）教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： 四 年級：翰林 （三）教學資源 課本、教用版電子教科書 二、教學方法 旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。 三、教學評量 口語練習、自評、問答、發表、紙筆、討論
-----------------------	---

五年級教學團隊

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 □B3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 ■C3.多元文化與國際理解		
課程理念	1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 下學期 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。		

		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。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。
	學習內容	上學期 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 下學期 Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。

	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。
--	--



	健體 5 下 第一單元 健康智慧行動 活動一 使用3C好智慧 活動二 健康行動 第二單元 親愛的家人 活動一 我的家庭 活動二 同個屋檐下 第三單元 拒絕毒害的人生 活動一 「隱」藏的魔鬼 活動二 媒體訊息背後的真相 第四單元 挑戰自我健康美 活動一 戰勝體脂肪 活動二 繩奇寶典 活動三 繩采飛揚 第五單元 有趣的休閒活動 活動一 飛盤遊戲 活動二 團體休閒遊戲 第六單元 樂活運動趣 活動一 武術雙人對練 活動二 健跑體能好 活動三 跳躍高手 第七單元 足下羽上真功夫 活動一 盤球大進擊 活動二 攻防大作戰 第八單元 大家來玩水 活動一 趴浪玩水去，安全要注意 活動二 換氣大考驗
融入議題	上學期 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【安全教育】

	安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 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。 【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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E8 對工作/教育環境的好奇心。 下學期 【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。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 EJU1 尊重生命。 【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 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。 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【資訊教育】 資 E1 認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【閱讀素養教育】 閱 E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。
學習目標	上學期 健康教育 升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春期的階段，生長發育快速發展，每日必須注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。 由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。 不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在

活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節8 字型包紮法，以及受傷後的護理方式。

體育

了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領，並能善用學習資源提升學習效益。

運動並非只靠四肢發達，也需要腦力思考與反應的配合，本單元透過各項有趣的戶外遊戲，發展兒童身體的反應、敏捷與協調性，同時遊戲的設計，著重在策略思考、檢討與改進，能促進學生身心健全發展。帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手球活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。

運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。打擊方向的選擇可以推進壘包上的打者，增加得分機會；守備傳球的位置，需考量打擊出來的球及壘包上跑者的站位來進行選擇。桌球動作的技術學習，對兒童較為複雜，且需長時間的練習。本活動透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到桌球的樂趣，並具備基本動作技巧。

下學期

健康教育

高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。

家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！

認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。

體育

認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。

兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。

引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。

趴式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。

教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 (二)教材來源 1.以教育部審定版之教材為主： 五 年級：翰林 (三)教學資源 課本、教用版電子教科書 二、教學方法 旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。 三、教學評量 紙筆 演練 學習單 小組討論 觀察 實作
---------	--

六年級教學團隊

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度第一學期(六)年級(健體)領域教學計畫
一、依據：

- (一) 教育部九年一貫課程綱要
- (二) 本校(健體)領域課程計劃

二、課程目標：

- 1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。
- 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。
- 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。
- 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。
- 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。

三、實施要點：

- (一) 教材來源：康軒健體第十一冊
- (二) 教學節數：每週(3)節，21 週，共 63 節
- (三) 評量原則：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

四、教學內涵分析：（如下表）

週次	起迄日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
一	8/28 9/1	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽球、人際交流	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	體育 1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。 3. 熟練正手擊球的動作技巧。 4. 熟練反手擊球的動作技巧。 5. 認真學習並注意安全。 健康 1. 了解家庭對於人際發展的重要性。 2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。 4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。	體育 【活動一】認識羽球 1. 教師說明羽球運動起源，引起學生的學習興趣。 【活動二】羽球握拍 1. 教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。 【活動三】正手向上擊球 1. 教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。 2. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。 【活動四】反手向上擊球 1. 教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。 2. 接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。 健康 【活動一】親情與友情 1. 教師說明「家庭」是發展人際關係的第一個舞臺，家人間良好的互動可以增進家庭和諧，也可以培養處理人際問題的能力。 2. 教師向學生說明，與家人互動的方法可以運用在同學之間的相處，若懂得關心並尊重同學，不僅可以維繫彼此的友誼，人際關係也會變得越來越好；接著，請學生分享同學間相處的感動經驗。 3. 進行「愛要勇敢說」活動。 【活動二】人際相處 1. 教師請學生發表與同學或朋友認識時第一次見面的想法，並說明人與人之間對彼此的看法往往不盡相同。 2. 教師說明人對人的觀感會受到第一印象、人格特質等因素影響，剛開始建立人際關係時，應該要避免對他人產生「刻板印象」、「投射作用」或「以偏概全」的情形。 3. 教師補充說明，除了上述的因素之外，還有「酸葡萄（嫉妒）」和「甜檸檬（炫耀）」的情況，這些心理因素也可能影響人際關係。	體育 2、健康 1	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 健康 1. 教師依據學生人數準備每人2張紙卡。 2. 教師準備海報紙2張，以便製作「親情樹」和「友情樹」。 3. 教師事先徵求演出【活動三】情境劇的學生。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

二	9/4 9/8	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽球、人際交流	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	體育 1. 了解羽球各部位名稱。 2. 學習執羽球的方法。 3. 學會正確的羽球發球動作。 4. 做出正手發高遠球的動作。 5. 做出正手發短低球的動作。 6. 自由運用不同的羽球發球技巧。 7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 8. 認真學習並注意安全。 健康 1. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 2. 學習增進人際互動的技巧。 3. 分辨不同行為對人際關係的影響。	體育 【活動五】正、反手交替向上擊球 1. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習，先以正手向上擊球 1 次，再以反手向上擊球 1 次，挑戰以正、反手交替向上擊球。 2. 教師鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。 【活動六】你拋我擊 1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，一人手持羽球，另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後正手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。 2. 持拍者以反手握拍的方式持拍預備，持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後反手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。 3. 教師補充說明，擊球時應運用手腕控制球飛行的方向和角度，並留意揮拍的力道，才能順利將球擊回。 【活動七】執羽球 1. 教師說明羽球各部位名稱及位置。 2. 教師示範並說明「執羽球的方法」，並提醒學生執球時應注意，不可損傷羽球的羽毛。 【活動八】正手發球 1. 教師示範並說明「正手發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。 【活動九】反手發球 1. 教師示範並說明「反手發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。 健康 【活動三】伸出友誼之手 1. 教師請學生上臺，依據課本第 42 頁的例子演出情境劇。 2. 教師請學生思考下列問題，並上臺發表： (1)你覺得哪些做法有助於建立良好的人際關係呢？為什麼？ (2)面對團體中的新同學，應該如何與他交朋友呢？ (3)如果你是<u>小智</u>，你會如何認識新同學呢？ 【活動四】人際互動寶典 1. 教師說明「增進人際互動的技巧」。 2. 教師強調雖然第一印象是影響人際關係的最初原因，但是經過相處，還會因為彼此的興趣、個性而開始有更多互動，進而建立友誼。	體育 2、健康 1	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。	體育 1. 操作學習 健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
---	-----------------	-----------------	-----------	---	--	--	-----------	---	---	---	--

三	9/11 9/15	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽球、人際交流	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	體育 1. 自由運用不同的羽球發球技巧。 2. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 3. 認真學習並注意安全。 健康 1. 分辨不同行為對人際關係的影響。 2. 自我檢視影響人際關係的因素。	體育 【活動十】正手發高遠球 1. 教師說明依據發球目標位置的遠近，羽球發球還可以延伸出「高遠球」和「短低球」兩種。「高遠球」飛行路徑較高且遠，可以把球擊到對面場區的後方；「短低球」飛行路徑較低且短，可以把球擊到對面場區的前方。 2. 教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。 3. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發高遠球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區後半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。 【活動十一】正手發短低球 1. 教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。 2. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發短低球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區前半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。 3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發短低球時，讓球越靠近球網的上緣，就是一個越好的短低發球。 【活動十二】發球綜合遊戲 1. 教師將全班分為兩人一組，依據規則進行活動，熟練發球的動作要領。 2. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發球的注意事項，例如：接球者尚未準備就緒，發球者不可發球；擊球瞬間球不能高於發球者的腰部；發球者腳不可踩線、不可移動位置等。 【活動十三】羽球過關 1. 師生共同布置四個關卡，並選出四位關主負責檢核。 2. 成功過關者由關主簽名認證，教師鼓勵學生盡力通過四項考驗，取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰士」或「羽球過兩關士兵」等資格，鼓勵過關的學生，並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。 健康 【活動五】人氣紅綠燈 1. 教師以數個人際相處時的行為為例，透過提問讓學生分辨哪些行為受人歡迎，哪些行為不受欢迎。受歡迎的行為舉起綠燈牌，不受欢迎的行為舉起紅燈牌。 2. 教師將舉牌的結果簡單記錄在黑板上，並引導學生思考。 【活動六】測試你的人氣指數 1. 教師請學生配合課本第 45 頁「人氣指數表」，自我檢視影響人際發展的因素，並請學生分享檢視結果。 2. 教師說明得到的越多😊，表示有良好的人格特質應繼續保持；如果得到☹，則應逐項自我檢討，思考具體的改善方法並實踐。	體育 2、 健康 1	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 3. 師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地，並設計闖關卡。 健康 1. 教師依據學生人數準備每人一張紅燈牌和綠燈牌。	體育 1. 操作學習 健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
---	-------------------	-----------------	-----------	---	---	---	---------------------	---	---	---	--

四	9/18 9/22	一、球類全能王、二、人際加油站	排球高手、拒絕的藝術	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	體育 1. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 了解拒絕的原則。	體育 【活動一】高手傳接球 1. 教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約 20 公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。 【活動二】自拋自接 1. 教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。 2. 教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。 【活動三】接球練習 1. 教師將全班分為兩人一組，進行高手接球練習：坐姿接球、站姿接球、移動接球。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生練習 10 次後兩人角色互換。 【活動四】傳球練習 1. 教師請學生進行練習，並巡視行間適時給予指導。(1)原地向上傳球。(2)對牆傳球（短距離）。(3)對牆傳球（長距離）。 【活動五】兩人高手傳接① 1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，進行以下活動：(1)A 高手傳球給 B。(2)B 以高手姿勢接住球後，將球回傳給 A。(3)A 以高手姿勢接住球後，繼續高手傳球給 B，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導。 【活動六】兩人高手傳接② 1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，以高手傳球的方式，將球傳給對方，挑戰連續高手互傳的次數。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。 【活動七】左右移動傳接 1. 教師將全班分為兩人一組，進行以下活動：(1)兩人相距約 5 公尺，一人為傳球者，一人為接球者。(2)傳球者以高手傳球的方式，往接球者的左側或右側傳球，接球者視來球方向移動，到位後，以高手姿勢接住球。(3)接球者以高手傳球的方式回傳，並回到中間位置預備，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。 2. 教師請學生自由練習，熟練後，亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。 健康 【活動一】該不該拒絕 1. 教師搭配課本第 46 頁<u>小智</u>的例子，徵求三名學生分享自己的做法，並引導學生思考不同做法所帶來的好處與壞處。 2. 教師補充說明，良好的友誼並不會因適當的拒絕而改變，覺得應該拒絕的時候，就要勇敢的說「不」。 【活動二】拒絕原則 1. 教師搭配課本第 47 頁，說明「拒絕的原則」。 2. 教師帶領學生演練「拒絕的原則」，並提醒學生在日常生活中確實運用，有效拒絕不合理的要求。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享
---	-------------------	-----------------	------------	---	--	--	--	---	---	---

五	9/25 9/29	一、球類全能王、二、人際加油站	排球高手、拒絕的藝術	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	體育 1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4. 了解排球肩上發球的動作要領。 5. 做出排球肩上發球的動作。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。	體育 【活動八】隔網高手傳接 1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動： (1)A 原地向上拋球，待球落下後，以高手傳球的方式，將球傳過網給 B。 (2)B 以高手姿勢接住球後，將球回傳過網給 A。 (3)A 以高手姿勢接住球後，繼續向上拋球並高手傳球過網給 B，以此類推，傳 10 次後兩人角色互換。 2. 熟練後，亦可加長兩人間的距離練習。 【活動九】隔網高手連續互傳 1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，以高手傳球的方式，將球傳過網給對方，挑戰隔網連續高手互傳的次數。 2. 教師請學生自由練習，鼓勵學生自我挑戰。 【活動十】隔網高低手互傳 1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：(1)A 原地向上拋球。(2)待球落下後，A 高手傳球過網給 B。(3)B 低手傳球過網給 A，A 將球接住。(4)A 原地向上拋球。(5)待球落下後，A 低手傳球過網給 B。(6)B 高手傳球過網給 A，A 將球接住。(7)兩人輪流擔任角色 A，繼續練習。 【活動十一】肩上發球 1. 教師示範並說明「肩上發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，亦可將全班分為 2 人一組進行對發練習，發球的距離應由近而遠。 【活動十二】隔網發球練習 1. 教師將全班分為 2 人一組，各自站在攻擊線後，以肩上發球的方式練習發球過網。 【活動十三】發接對抗賽 1. 教師將全班分為六人一組進行活動，並說明「發接對抗賽」的規則。 2. 教師補充說明，肩上發球的力道可能較強，接球組第一次觸球時宜以低手接球的方式為主，避免以高手接球導致手指受傷。 健康 【活動三】情境演練 1. 教師請學生分享上一節課演練「拒絕原則」的心得；接著，將全班分組，請學生搭配課本第 48 頁的情境，進行拒絕技巧的演練。 2. 教師安排小組依序上臺演練，針對沒有把握「拒絕原則」的組別，教師宜適時指導。 【活動四】肯定自我 1. 教師請學生回想拒絕別人的經驗。 2. 教師說明拒絕他人時，必須不斷的自我肯定，透過堅定自己的想法，才能成功拒絕別人的請求，不會因為不好意思，或因好朋友的再三拜託而動搖心意。 3. 教師搭配課本第 49 頁說明「自我肯定的行為表現」。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。 體育 2、健康 1	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享
---	-------------------	-----------------	------------	--	---	--	---	---	---	---

六	10/2 10/6	一、球類全能王、二、人際加油站	快打旋風、化解衝突	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	體育 1. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳球快攻上籃的動作。 4. 做出墊步上籃的動作。 健康 1. 接受衝突過程中所帶來的情緒。 2. 學會化解衝突的原則。 3. 勇於面對並適時化解衝突。	體育 【活動一】運球快攻上籃 1. 教師說明籃球比賽中快速的進攻節奏可以提升得分機會，並將全班分為兩人一組，先練習「右側運球快攻上籃」。 2. 接著，教師請學生練習「左側運球快攻上籃」。 【活動二】跑動傳接 1. 教師將全班分為兩人一組進行活動，各自站立在底線左右兩側預備，由右側學生持球，哨音響起後，兩人往對側底線快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳給同伴，輪流在快速的跑動中傳接前進。 2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。 【活動三】傳球快攻上籃 1. 教師將全班分為兩人一組進行活動。 (1) 兩人各自站立在底線兩側的起點位置預備，由右側學生持球，哨音響起後，同時往對面籃框快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳出，兩人輪流傳接並移動。 (2) 兩人傳接次數控制在 8 次以內抵達上籃位置。 (3) 抵達上籃位置後，由右側持球者帶球上籃。 2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。 【活動四】墊步上籃 1. 教師示範並說明「墊步上籃」的動作要領：墊步上籃（左肩前）、墊步上籃（右肩前）。 2. 教師將全班分為四人一組，依序從籃框右側指定位置出發，運球進入上籃區後，做出墊步上籃的動作，每人完成「墊步上籃（左肩前）」2 次後，再練習「墊步上籃（右肩前）」2 次。 健康 【活動一】衝突發生 1. 教師詢問學生：「最近是否曾和家人發生衝突？如何處理衝突的狀況呢？」，請學生自由發表。 2. 教師說明發生衝突時若能即時處理，找出雙方都滿意的解決方法，不僅可以化解衝突，還可以促進關係和諧，所以，一旦發生衝突，應該要勇於面對並解決。 【活動二】解決衝突 1. 教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。 2. 教師請學生分組演練，運用「化解衝突的原則」處理下列情境。 3. 教師說明衝突過程中所帶來的情緒往往讓人很不愉快，但若害怕不愉快的情緒而逃避問題，反而會埋下潛藏的危機。因此，與他人發生衝突時，應充分運用化解衝突的原則，勇敢表達自己的想法並進行溝通，這樣才能圓滿化解衝突、降低摩擦，並增進彼此的感情。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享
---	-------------------	-----------------	-----------	---	---	--	--	---	--	--

七	10/9 10/13	一、球類全能王、四、聰明消費學問多	快打旋風、消費停看聽	體育 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	體育 1. 學會墊步上籃假動作。 2. 了解歐洲步的動作要領。 3. 綜合運用各式上籃技巧。 4. 做出急停跳投的動作。 5. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。	體育 【活動五】墊步上籃假動作 1. 教師示範並說明「墊步上籃假動作」的動作要領。 2. 教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出墊步上籃假動作。 【活動六】歐洲步 1. 教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。 2. 教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出歐洲步的動作。 【活動七】上籃挑戰賽 1. 教師將全班分為四人一組，依據規則進行活動。 2. 教師宜提醒學生活動時須待前一位組員完成動作後，下一人才可以出發。 【活動八】急停跳投 1. 教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。 2. 教師將全班分為四人一組，每人依序從中線出發，運球抵達罰球線時，做出急停跳投的動作，投球後自行撿球，並回隊伍後方排隊。 【活動九】三點急停跳投 1. 教師指導學生布置活動場地，在籃框正面及左、右側各放置一個障礙物，並請學生分為五人一組，依據規則進行活動。 2. 教師宜適時給予動作指導，並提醒學生注意活動安全。 健康 【活動一】商品標示不可少 1. 教師說明「商品標示」是消費者在選購產品時的重要依據，學會辨讀標示的內容，並懂得選購標示完整的商品，才能買得安心又有保障。 2. 教師請學生拿出事先蒐集的衣物、鞋子的商品標籤，並審視、分享標籤上的資訊。 【活動二】運動用品仔細挑 1. 挑選合適的運動用品，可以讓我們在運動時不易受傷，像是選購運動鞋時，應注意以下事項，而進行特別的運動項目時，若能穿著特殊功能的運動鞋，則可以加強運動安全。 2. 教師說明「選購運動鞋的注意事項」。 3. 教師舉例說明特殊運動項目較適合的運動鞋。 【活動三】食品標示看仔細 1. 教師說明「食品標示」可以提供消費者食品的重要資訊，購買前一定要詳細閱讀，並選擇標示完整的食品，才能吃得健康又安心。 2. 教師搭配課本第 102 頁，請學生閱讀兩種食品標示的內容，思考並回答問題。 3. 教師請學生拿出事先蒐集的食品包裝袋或空罐，並審視、分享所看到的資訊，分享過程中，學生可能會發現有些食品附有「營養標示」，有些則無，教師可適時提醒學生選購標示完整的食品。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物。 健康 1. 師生課前蒐集衣服、鞋子等商品的標籤、食品包裝袋或罐裝食品的空罐。 2. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
---	--------------------	-------------------	------------	---	---	---	---	---	---	--

八	10/16 10/20	三、舞躍大地 樂悠游、四、聰明消費學問多	原住民舞蹈之美、消費停看聽	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 體育 1. 了解原住民舞蹈的特色。 2. 學會不同的基本步法。 3. 做出敲擊竹節節奏的動作。 4. 接納並尊重原住民文化，快樂的參與學習活動。 健康 1. 說出食品保存應注意的要點。 2. 了解安全用藥的做法。 體育 【活動一】認識原住民舞蹈 1. 教師詢問學生：你是否曾經看過原住民舞蹈的表演？原住民舞蹈的內容和性質是什麼呢？鼓勵學生踴躍發表。 2. 教師說明「舞蹈」是原住民生活中，相當重要的傳統文化，無論是在莊嚴的祭典中，還是在日常生活的聚會中，都是跳舞的好時機。不僅臺灣的原住民如此，世界各地多數的原住民也是如此，例如：<u>美洲的印地安人</u>、<u>紐西蘭的毛利人</u>等，大多將耕作、狩獵等情境融入舞蹈中，這些舞蹈自成一格，象徵著他們的生活。 【活動二】找出身體的動感 1. 教師示範「踏併步」與「踏蹬步」動作，並請學生嘗試分辨兩種動作之間的不同。 2. 教師說明每種動作都有不同的節奏，這些節奏變化可以表現出不同的感覺，例如：兩拍的踏併步給人溫柔、協調的感覺；一拍的踏蹬步給人勇猛、有力的感覺。 3. 教師指導學生練習下列基本步法，引導學生找出身體的律動，包含：踏併步、踏蹬步、踏跳步、跳點踏步、踏跳後勾步、踏踢步、交叉踏踢步。 4. 教師請學生發表，並歸納說明上述動作的感覺。 【活動三】竹節節奏練習 1. 教師請學生課前自製樂器「竹節」。 2. 教師示範下列竹節節奏的打擊法，並請學生拿出自製的竹節，屈膝跪坐地面一起練習。 (1) 左右敲：左手竹節向左方地面敲 1 次，右手竹節向右方地面敲 1 次（2 拍），共 16 拍。 (2) 高低交叉敲：雙手向前方地面敲 2 次，臀部抬起，高舉竹節交叉互敲 2 次（4 拍）。 (3) 側身交叉敲：向左側身交叉互敲竹節 1 次（1 拍），向右侧身交叉互敲竹節 1 次（1 拍），左右各 8 拍。 (4) 正反交叉敲：雙手反向敲地面 1 次，雙手正向敲地面 1 次，竹節舉至胸前交叉互敲 1 次，雙手張開，竹節向兩旁地面敲 1 次（4 拍），共 8 拍。 健康 【活動四】選購食品有一套 1. 教師搭配課本第 103 頁說明「選購食品的注意事項」。 2. 教師請學生分享課前觀察的經驗，並分析各商店保存食品的方式，是否符合上述要點。 【活動五】用藥安全 1. 教師將全班分組，請學生搭配課本第 104 頁的情境，演出「半夜全身發熱、頭痛，因此自行決定用藥」的短劇，並請學生發表觀後感。 2. 教師向學生說明，身體不舒服時應該先告訴家長，請家長陪同就醫。如果必須用藥，用藥前一定要看清楚藥品標示和服藥說明，千萬不可以任憑在黑暗中摸索服用，避免因吃錯藥或過量使用藥物而中毒。 3. 教師補充說明，面對藥品廣告時，千萬不可以輕信廣告內容而任意購買或服用。	體育 2、 健康 1	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 健康 1. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際瞭解 六、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
---	---------------------	-------------------------	---------------	---	---------------------	---	---	--	--

九		10/23 10/27	三、舞躍大地樂悠游、四、聰明消費學問多	原住民舞蹈之美、消費停看聽	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	體育 1. 做出竹節舞的基本舞步。 2. 能配合節奏完成動作。 3. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 4. 做出竹節舞的基本舞步。 5. 能配合節奏完成動作。 6. 能將動作組合並連貫。 7. 和同伴合作，快樂的參與活動。 健康 1. 認識藥品標示。 2. 養成查看藥品標示的習慣。 3. 認識常見的商品標章。	體育 【活動四】竹節舞基本舞步 1. 教師示範並帶領學生練習下列「竹節舞基本舞步」：踏併組合、跳點踏組合、踏踢組合、交叉踏踢組合、踏跳後勾組合、蹲跳組合。 【活動五】竹節舞 1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2. 動作熟練後，配上音樂，六人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3. 熟記竹節舞的舞序及動作，流暢的完成整支舞蹈。 【活動六】竹節舞基本舞步 1. 教師請學生課前自製道具「竹節」。 2. 教師示範並帶領學生練習「竹節舞基本舞步」：踏併組合、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、踏點組合、畫出橫的8。 健康 【活動六】認識藥品標示 1. 教師請學生拿出事先準備的藥品空盒，並請學生觀察「藥品標示」的內容，教師適時說明完整的「藥品標示」所包含的內容。 2. 教師說明「藥品分級類別」，並提醒學生用藥時應遵守。 3. 教師強調生病時一定要經過醫師診斷，了解病情之後再對症下藥，千萬不可以隨便服用來路不明、未經檢驗合格的成藥或偏方，以免對身體造成傷害。 【活動七】認識常見的商品標章 1. 教師說明「商品標章」的定義：標示商品標章的產品代表該產品經由認證程序，具有一定的品質保證，亦符合該標章在特定領域的意義，例如：標示「環保標章」的產品除了具有一定的品質保證之外，亦符合「可回收、低汙染、省資源」的環保實質效益，對於環境有卓越的貢獻。 2. 教師搭配課本第106~107頁，帶領學生認識常見的標章。 3. 教師詢問學生，請學生思考並上臺發表： (1) 是否曾在賣場所陳列的產品中見過上述商品標章？（例如：在省水馬桶或冷氣上看到節能標章、在安全帽上看到正字標記）。 (2) 家中是否使用標示上述商品標章的產品？ (3) 使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 3. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
---	--	---------------------	---------------------	---------------	---	--	--	--	---	--	--

十	10/30 11/3	三、舞躍大地 樂悠游、四、聰明消費學問多	原住民舞蹈之美、消費停看聽	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	體育 1. 熟練竹篩舞的舞序與隊形。 2. 做出勇士舞的基本舞步。 3. 熟練勇士舞的舞序與隊形。 4. 能配合節奏完成動作。 5. 能將動作組合並連貫。 6. 和同伴合作，快樂的參與活動。 健康 1. 培養理性、負責任的消費態度。	體育 【活動七】竹篩舞 1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2. 動作熟練後，配上音樂，五人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。 【活動八】勇士舞基本舞步 1. 教師帶領學生閱讀課本第 80 頁內容，讓學生了解原住民勇士舞的舞蹈內涵。 2. 教師示範並帶領學生練習「勇士舞基本舞步：踏蹬跳組合、雙腳彈跳組合（向右）、雙腳彈跳組合（向左）、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、轉圈踏蹬組合（順時針）、轉圈踏蹬組合（逆時針）、蹲跳組合、踏跳組合。」 【活動九】勇士舞 1. 教師將全班分為六人一組，每組組員依序編號 1~6，接著，說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2. 動作熟練後，配上音樂練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。 健康 【活動八】辨別購物欲望 1. 教師提問：面對購物欲望時，你會怎麼做呢？並請學生依據舊經驗自由發表。 2. 教師搭配課本第 108~109 頁的情境，舉例說明面對購物欲望時，應該要先思考： (1) 這個商品對我來說是「需要」還是「想要」呢？ (2) 如果是「想要」，是否有必要滿足欲望？ (3) 如果是「需要」，應該怎麼做比較好呢？ 3. 教師說明每個人都有物質上的欲望，但並不是所有的欲望都應該被滿足，能夠克制自己的欲望、節制消費並有計畫的儲蓄，才是正確的消費態度。 【活動九】評價決定 1. 教師將全班分組，並延續【活動八】中「購買限量款球鞋」的情境，請學生思考哪些做法合宜。 2. 教師請學生分組討論不同做法可能帶來的後果，並請各組推派代表上臺發表。 3. 教師請學生思考並發表：除了上述做法之外，是否還有其他做法？可能帶來的好處與壞處是什麼？教師歸納說明不同做法可能帶來不同的後果，加強學生價值判斷的能力，引導體認明智消費的重要性，為自己的決定負責。	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹篩。 體育 2、健康 1	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
---	--------------------	-------------------------	---------------	--	--	--	--	---	---	--

十一	11/6 11/10	三、舞躍大地 樂悠游、四、聰明消費學問多	蛙泳、消費高手	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	體育 1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。 健康 1. 學會正確的消費步驟。 2. 落實消費者三不運動。 3. 培養理性、負責任的消費態度。 4. 了解消費者的基本權利。 5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 6. 做到消費者應盡的義務。	體育 【活動一】陸上夾腿練習 1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。 2. 教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。 3. 教師請學生尋找合適的地點坐下，雙腳懸空練習，亦可請學生直接趴在岸邊，雙腳懸空練習蛙泳夾腿的動作。 4. 教師以哨音引導學生，學生依據上述的動作要領練習。 【活動二】坐姿夾腿 1. 教師請學在泳池邊緣坐下，雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。 健康 【活動一】高手出招 1. 教師說明商品和服務的多樣化及複雜化是現代消費的特色，因此，消費前必須明智的辨別、審慎的思考，才能避免吃虧上當；接著，教師搭配課本第 112 頁說明「正確的消費步驟」。 2. 教師將全班分組，各組選定一項商品或服務，練習上述的消費步驟，教師巡視行間並適時給予指導，接著，各組推派代表上臺報告購物的過程與考慮因素。 【活動二】消費者教戰守則 1. 教師提問：「消費時，你是否曾注意消費安全？你知道如何維護公平交易嗎？」，教師強調每個人都是自己最佳的權益維護者，表現出正確且理性的消費行為，可以提升消費品質，並保障生活安全與健康。 2. 教師搭配課本第 113 頁內容，說明「消費者三不運動」。 【活動三】消費放大鏡 1. 教師請學生閱讀課本第 114 頁，說明身為消費者對於有問題的商品或不良的服務有權利要求賠償，接著，請學生思考「如果遇到消費糾紛，應該採取哪些行動來保護自己呢？」。 2. 教師將全班分組，各組討論「印象深刻的消費經驗」，共同思考在事件中，可以採取哪些保障消費權益的行動，並推派代表上臺報告討論的結果。 3. 教師向學生說明「發生消費糾紛時的處理方法」，此外，如果廠商拒絕處理或處理方法不合理，應尋求有效、合理、公平的申訴管道，例如：撥打 1950 消費者服務專線，依據消費者所在的地點轉接至各縣市政府<u>消費者服務中心</u>，由專人提供服務；或利用<u>行政院消費者保護會線上申訴系統</u>（https://appeal.cpc.ey.gov.tw）進行申報；也可以向<u>中華民國消費者文教基金會</u>等民間消費者保護團體尋求協助。	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 健康 1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 操作演練 2. 學生自評 3. 學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
----	--------------------	-------------------------	---------	--	--	---	---	---	---	--

十二	11/13 11/17	三、舞躍大地 樂悠游、四、聰明消費學問多	蛙泳、消費高手	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	體育 1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。 健康 1. 了解消費者的基本權利。 2. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 3. 做到消費者應盡的義務。	體育 【活動三】不閉氣扶牆夾腿 1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、頭部抬起、臉部朝前、腰和腿入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。 【活動四】閉氣扶牆夾腿 1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、閉氣將頭埋入水中，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。 2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。 健康 【活動四】消保法保護您 1. 教師提問：你有沒有聽過<u>消費者保護法</u>？是否知道<u>消費者保護法</u>所提供的保障內容？教師說明為了確保消費安全、提升國民消費品質，政府制定了<u>消費者保護法</u>，以保障消費者的權益。 2. 學生閱讀課本的消費申訴案例，師生共同分析「案例中，消費者可以行使的權利有哪些？」。 3. 教師歸納說明，身為一個消費者，有權利要求所購商品的安全性，也有權利對劣質品要求賠償。 【活動五】消費檢測站 1. 教師搭配課本第 117 頁說明「消費者的權利」、「消費者的義務」，並請學生自我檢視，了解自己在消費時是否能做到消費者應盡的義務。 2. 教師徵求學生上臺發表自我檢視的結果，並針對學生較不清楚的內容加強說明。	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 健康 1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 操作演練 2. 學生自評 3. 學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
----	---------------------	-------------------------	---------	--	--	--	---	---	---	--

十三	11/20 11/24	三、舞躍大地 樂悠游、六、非常男女大不同	蛙泳、哪裡不一樣？	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	體育 1. 說出蛙泳划水的動作要領。 2. 做出蛙泳划水的動作。 3. 說出蛙泳換氣的動作要領。 健康 1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。	體育 【活動五】持浮板漂浮夾腿 1. 教師請學生雙手伸直抓住浮板，頭部抬起不入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。 2. 教師指導學生閉氣將頭埋入水中，繼續練習蛙泳夾腿前進。 3. 教師亦可將全班分為六～八人一組，以小組練習的方式進行活動，待前一組抵達另一側池邊後，下一組即可出發。 【活動六】兩人牽手漂浮夾腿 1. 教師將全班分為兩人一組，一人站立，另一人閉氣入水漂浮，站立者雙手輕扶漂浮者並緩緩後退，漂浮者練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。完成一趟後，站立者和漂浮者的角色互換。 2. 教師宜規範每組前進的方向，避免前進方向不一致，造成碰撞受傷。 【活動七】蛙泳划水練習 1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。 2. 教師示範並說明「蛙泳划水」的動作要領。 3. 教師將全班分為六至八人一組練習，並巡視行間適時給予指導。 (1)陸上划水練習：在泳池邊尋找合適的地點站立，上半身前彎約 90 度，雙手在空中練習蛙泳划水動作。 (2)不閉氣面牆划水：進入泳池並面向池壁站立、身體前彎、頭部抬起不入水、臉部朝前，不閉氣練習蛙泳划水動作。 (3)閉氣面牆划水：在池中面向池壁站立、身體前彎、將頭埋入水裡，閉氣練習蛙泳划水動作。 (4)池中划水前進：在池中身體前彎、頭部抬起不入水，一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水動作，行進距離約與泳池寬度相同。 健康 【活動一】認識男性生殖器官 1. 教師請學生自由發表男性生殖器官的名稱。 2. 教師說明男性生殖器官的正確名稱，並強調生殖器官跟身體其他的器官一樣，有著重要的功能，需要充分的認識和保護。 3. 接著，教師搭配課本第 148～149 頁說明男性生殖器官的位置和功能。 【活動二】酷哥清潔及保健小叮嚀 1. 教師提問：玩碰撞陰囊或碰觸陰莖的遊戲，可能會造成什麼危險呢？並說明男性生殖器官外露於體表，且無骨骼保護，運動或遊戲時應特別注意，避免受傷而影響功能。 2. 教師說明男性生殖器官的清潔及保健方法。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 3. 教師依據學生人數準備每人一個浮板。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。 健康 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春 期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐
----	---------------------	-------------------------	-----------	---	---	---	---	---	--	---

十四	11/27 12/1	三、舞躍大地 樂悠游、六、非常男女大不同	蛙泳、哪裡不一樣？	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	體育 1. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 2. 認真學習並注意安全。 健康 1. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。	體育 【活動八】蛙泳換氣練習 1. 教師示範並說明「蛙泳換氣」的動作要領： (1)雙手向前平舉、掌心向下，閉氣入水。 (2)雙手向外划水，緩緩以鼻呼氣。 (3)彎曲手肘、雙手朝身體划水，同時，將頭抬出水面、以口吸氣。 (4)雙手向前伸出時，將頭埋入水中。 (5)雙臂恢復平舉、掌心向下。 (6)雙手繼續划水，緩緩以鼻呼氣。 2. 教師將全班分為六至八人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導。 (1)面牆蛙泳換氣練習：進入水中並面向中，雙手向前平伸、手指指尖碰觸池壁，進行蛙泳換氣練習。 (2)水中前進練習：在水中一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水及換氣的動作。 【活動九】蛙泳前進 1. 教師將全班分為六至八人一組，蹬牆讓身體向前漂浮後，運用蛙泳划水、夾腿的動作技巧，練習「不換氣蛙泳前進」。 2. 熟練後，結合蛙泳換氣的技巧，練習「換氣蛙泳前進」。 健康 【活動三】認識女性生殖器官 1. 教師搭配課本第 150~151 頁說明女性生殖器官的位置和功能。 2. 教師利用「快問快答」遊戲，複習男、女性生殖器官的名稱及功能。	體育 2、 健康 1	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。 健康 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐
				體育 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 健康 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	體育 1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。 健康 1. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。	體育 【活動一】線梯移動跑練習 1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。 2. 教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。 3. 教師請學生分為四人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生前一位組員跑完後，下一人才能出發，避免碰撞發生危險。 【活動二】線梯快速折返跑 1. 教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。 2. 教師指導學生分組，並依據規則進行活動。 健康 【活動四】酷妹清潔及保健小叮嚀 1. 教師提醒學生身體的每個器官都很重要，而生殖器官負責「繁衍後代、延續生命」的重責大任，更應該好好保護。 2. 教師說明女性生殖器官的清潔及保健。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。		體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2. 教師準備鉛筆數枝或畫線筒、呼拉圈 3 個、馬表、哨子及成績登錄簿。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	健康 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐
十五	12/4 12/8	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	短距離快跑、哪裡不一樣？				體育 2、 健康 1				

十六	12/11 12/15	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	短距離快跑、拒絕騷擾與侵害	體育 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 健康 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	體育 1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。 3. 完成 100 公尺短跑比賽。 4. 了解田徑比賽中裁判的工作。 5. 認真學習並注意安全。 6. 培養運動家精神。 健康 1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。 3. 能提高警覺，預防遭受性侵害。	體育 【活動三】線梯追逐遊戲 1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。 2. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。 【活動四】100 公尺短跑比賽 1. 教師請學生分為四人一組，各組輪流進行 100 公尺短跑比賽。 2. 教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁判的工作內容。 【活動五】運動家精神 1. 教師搭配課本第 123 頁，分享一則故事，並說明另類的勝利精神。 2. 教師歸納說明，「尊重、欣賞、樂於助人」是每個人都應該學習的運動家精神。 健康 【活動一】拒絕性騷擾 1. 教師說明「身體的成長」和「第二性徵的發育」是每個人必經的青春期的變化，但是，有些人喜歡以言語或行動來嘲笑他人的發育狀況，讓人感到受侮辱、不舒服，此類情形都屬於「性騷擾」。 2. 教師提問：如果遇到性騷擾的狀況時，可以怎麼做呢？請學生發表自己的做法。 3. 教師統整說明，不管是熟識的人或是陌生人，相處時都應該尊重彼此身體的界限，不可隨意碰觸或亂開玩笑。 4. 教師說明「避免性騷擾的做法」。 【活動二】新聞追追追 1. 教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例，請學生進行反思： (1)性侵犯的加害者都是陌生人嗎？ (2)遭遇性侵犯事件後，受害者會有什麼感受？ (3)對於性侵犯事件，應該感到羞恥的是受害者還是加害者？ (4)遇到性侵害時該如何處理呢？ 2. 教師說明「性侵害」指的是以誘騙、肢體暴力、脅迫、恐嚇、催眠等方法來達成違反意願的性交或猥褻行為，可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上。 3. 教師強調每個人都擁有身體的自主權與隱私權，對於違反意願的碰觸或侵犯應該加以拒絕，萬一遭遇性侵害，要勇敢說出來並尋求協助，這樣才能將加害者繩之以法。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2. 教師準備粉筆、數枝或畫線筒、呼拉圈、馬表、哨子及成績登錄簿。 健康 1. 師生蒐集性侵害的相關新聞報導。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	健康 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷 懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
----	---------------------	-------------------	---------------	--	---	--	---	---	--	---

十七	12/18 12/22	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	大隊接力、拒絕騷擾與侵害	體育 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 健康 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	體育 1. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。 2. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 2. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 3. 培養危機處理的能力。	體育 【活動一】一起參與比賽 1. 教師將全班均分成兩隊，並說明第一棒跑完 100 公尺後，在接力區內傳接給第二棒，第二棒再傳給第三棒，每人跑 100 公尺，以此類推，直至最後一棒跑到終點為止，全程距離依各隊人數而定。 2. 教師請每隊學生各自討論、安排棒次，為下一節課的大隊接力比賽做準備。 【活動二】認識前伸數 1. 教師向學生介紹「前伸數」：操場上有數圈跑道，每條跑道的長度不同，越外側的跑道越長。比賽時，為了讓每隊所跑的距離相同，所以，從第二跑道開始，將各個跑道的起跑點往前移，這段由原起跑位置向前延伸的距離就是叫做「前伸數」。 【活動三】認識搶跑道 1. 教師帶領學生探討搶跑道的規範。 2. 教師補充說明「前伸數」的數值。 健康 【活動三】性侵害迷思 1. 教師引導學生思考下列問題： (1)性侵害的加害者都是行為異常、精神有問題的人嗎？ (2)被性侵害是很丟臉的事，所以不能主動告訴別人，對嗎？ (3)是不是只有年輕的女生會遭到性侵，男生很安全，不會被性侵？ 2. 教師針對學生的回答進行性侵迷思的澄清，強調性侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。 3. 教師說明「防身首飾：預防身體遭受侵害的方法」。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 健康 1. 師生蒐集性侵害的相關新聞報導。 體育 2、 健康 1	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	健康 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
----	---------------------	-------------------	--------------	--	--	--	---	---	--	---

十八	12/25 12/29	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	大隊接力、拒絕騷擾與侵害	體育 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 健康 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	體育 1. 熟練國術操的動作要領。 2. 學會國術操雙人對練的動作。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 2. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 3. 培養危機處理的能力。	體育 【活動四】大隊接力比賽 1. 教師請學生協助標示第二道的起跑位置（本活動前伸數設定為兩個彎道），並帶領學生進行全身性的暖身活動，特別加強膝關節、腳踝等身體部位的伸展。 2. 教師說明大隊接力賽的注意事項，並請學生依照上一節課分配的隊伍及棒次，進行大隊接力比賽。 (1)比賽前，由各隊第一棒跑者以抽籤或猜拳決定該隊起跑的跑道。 (2)每隊各棒次跑者應依序在接力區旁排隊等待。 (3)起跑前，第一棒跑者在起跑線就位，腳不可踩線、手不能壓線。 4. 第二棒跑者跑完彎道並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。 5. 第二棒跑者搶跑道後，之後的跑者可以按照各隊名次的前後，依序在最內側跑道的接力區預備接棒。 6. 欲超越前方跑者時，應由外側跑道超越，外側跑道即為被超越者的右邊跑道。 7. 傳接棒必須在 20 公尺有效接力區內完成，如果掉棒，應由掉棒者撿起接力棒，再繼續跑。 8. 最後一棒跑者可以以身體任何部位觸及終點，最先抵達者獲勝。 【活動五】賽後檢討 1. 教師詢問學生下列問題，引導學生檢討大隊接力賽的優劣得失： (1)你覺得比賽時各棒次的安排是否適當呢？ (2)有沒有更好的傳接棒方法？ 2. 教師宜適時鼓勵學生的優異表現，針對表現較差的部分也應力求改善。 健康 【活動四】提防狼爪 1. 說明「防身二部曲：面對歹徒時的自救方法」。 2. 說明「防身三部曲：遭受性侵後的處理方法」。 【活動五】防身演練 1. 教師搭配課本情境，請學生依據不同的情境，討論「遇到騷擾或危險時應變及保護的方法」。 2. 教師請學生上臺發表討論的結果，並視教學狀況進行情境模擬。 3. 教師請學生分享演練的心得，並適時補充說明。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	健康 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷 懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
----	---------------------	-------------------	--------------	--	--	--	--	---	--	---

十九	1/1 1/5	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	練武強體魄、性別平等與自我肯定	體育 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	體育 1. 認識國術的起源。 2. 了解國術不同的拳種與門派。 3. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。 4. 做出拳掌變化的不同動作。 5. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 6. 了解弓馬互換的訣竅。 健康 1. 覺察對於不同性別的刻板印象。 2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	體育 【活動一】國術的名稱與起源 1. 教師說明「國術」又稱為「傳統武術」，包含搏擊、格鬥、攻防策略等內容，歷經數千年的演變，已經成為一種可以健身、強身、防身的全民運動。 2. 教師搭配課本說明「國術的起源」。 【活動二】國術一家親 1. 教師說明國術的發展受到地理、歷史、人文等因素影響，可以分為數個不同的拳種與門派，例如：內家拳、北拳、南拳、器械。 2. 教師說明面對不同門派的同好時，應抱持著和氣、理性、包容的氣度，不論「南拳北腿」或「內家外家」都是國術一家。 健康 【活動一】檢視性別刻板印象 1. 教師說明雖然性別是天生的，但是，每個人對性別的看法卻常因成長環境與生活經驗的不同而有所差異。 2. 教師搭配課本「性別印象檢視表」進行「快問快答」遊戲，協助學生檢視自己對於性別角色的概念。 3. 教師強調說明性別刻板印象會影響個人的生活方式，還會影響與異性相處的狀況，應該時時提醒自己別被「性別」的框架限制。	體育 2、健康 1	體育 1. 教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助影片。 健康 1. 教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網 (https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home/index)，以引起學生的學習動機。 2. 教師事先準備色紙、針線、鈕扣、布、球、籃子和呼拉圈等。 3. 教師事先準備數學題目、成語題目各數題。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答 健康 1. 學生自評 2. 學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 健康 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐
廿	1/8 1/12	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	練武強體魄、性別平等與自我肯定	體育 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 健康 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	體育 1. 認識國術的起源。 2. 了解國術不同的拳種與門派。 3. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。 4. 做出拳掌變化的不同動作。 5. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 6. 了解弓馬互換的訣竅。 7. 熟練國術操的動作要領。 健康 1. 覺察對於不同性別的刻板印象。 2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	體育 【活動三】基本動作 1. 教師示範並說明「國術基本動作」。 2. 教師補充說明國術「拳掌的變化」。 3. 教師示範並說明「國術基本步樁」的動作要領。 4. 教師說明「弓馬互換」的訣竅：前腳以腳跟為軸心、後腳以腳掌為軸心，朝側邊旋轉 90 度，即可由弓步變換成馬步或由馬步，變換成弓步。 【活動四】衝拳橫肘 1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第一式「衝拳橫肘」的動作要領。 2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動五】砍掌前擋 1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第二式「砍掌前擋」的動作要領。 2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 健康 【活動二】各展所長 1. 教師將全班分為四至六人一組，各組針對不同關卡推派人選參加，每位組員皆須參加任務。聽到教師口令後，各組進行任務接力賽，最先完成的組別獲勝。 2. 教師請優勝組發表各關卡參賽人選的推派原則，引導學生討論人選的推派應依據性別因素，還是依據個人的特質及能力？ 3. 教師說明進行各種活動時，都不該抱持性別偏見的觀念，以免阻礙未來的發展。	體育 2、健康 1	體育 1. 教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助影片。 健康 1. 教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網 (https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home/index)，以引起學生的學習動機。 2. 教師事先準備色紙、針線、鈕扣、布、球、籃子和呼拉圈等。 3. 教師事先準備數學題目、成語題目各數題。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答 健康 1. 學生自評 2. 學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 健康 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

廿一	1/15 1/19	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	體育 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	健康 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	體育 1. 熟練國術操的動作要領。 2. 學會國術操雙人對練的動作。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習。	體育 1. 探索並了解自我。 2. 肯定自己的價值。	體育 【活動六】劈掌上架 1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第三式「劈掌上架」的動作要領。 2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動七】踢蹤架截 1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第四式「踢蹤架截」的動作要領。 2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動八】國術操對練 1. 教師請學生分為兩人一組，與同伴的距離約兩個手臂長，各自面向前方，立定抱拳預備。 2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生進行下列國術操雙人對練： (1)國術操對練第一式「衝拳橫肘」。 (2)國術操對練第二式「砍掌前擋」。 (3)國術操對練第三式「劈掌上架」。 (4)國術操對練第四式「踢蹤架截」。 健康 【活動三】了解自己 1. 教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處呢？ 2. 教師將全班分為四至五人一組，進行分享 3. 教師統整說明，每個人都有自己的獨特之處，透過自我分析、別人的觀察，甚至心理測驗，都可以幫助更了解自己。 【活動四】肯定自己 1. 教師說明每個人都有優缺點，了解自己之後，更重要的是能肯定自己的價值、面對並接納缺點。 2. 教師向學生說明「面對自己的缺點並設法改進」可以讓自己感覺更好、更喜歡自己，請學生發表： (1)你認為自己有哪些優點和缺點？ (2)你知道哪些改進缺點、發揮優點的方法呢？ 【活動五】職業風雲榜 1. 教師請學生就課前的訪問提出報告。 2. 教師請學生發表課前蒐集到的職業資料，並探討不同行業中的性別刻板印象。 【活動六】我的未來不是夢 1. 教師請學生分組討論問題，並派代表上臺發表。 2. 教師統整說明，「性別框架」可能會限制個人職業的選擇或是生涯發展的規畫，應多給自己一些機會培養廣泛的興趣及人際關係，如此一來，才可以將潛能發揮得淋漓盡致。	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦。 健康 1. 請學生在課前至少訪問四位家人或同學，了解他們對自己 2. 教師請學生於課前訪問兩位家人或親友，請教他們在選擇職業時如何評估？性別因素對於現在所從事的工作有沒有影響？	體育 1. 操作學習 健康 1. 學生自評 2. 學生發表	體育 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題 健康 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐
----	-------------------	-------------------	--	---	---	----------------------------------	--	---	---	---	--

桃園市大溪區百吉國民小學 112 學年度第二學期(六)年級(健體)領域教學計畫

一、依據：

- (一) 教育部九年一貫課程綱要
- (二) 本校（健體）領域課程計劃

二、課程目標：

1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。
4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。
5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。

三、實施要點：

- (一) 教材來源：康軒健體第十二冊

(二) 教學節數：每週(3)節，17 週，共 51 節

(三) 評量原則：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

四、教學內涵分析：(如下表)

週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/12 2/16	一、好球開打、二、健康醫點通	攻守兼備、守護醫療資源	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	體育 1. 掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2. 以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3. 正確做出籃球轉身過人的動作。 健康 1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 2. 學會避免醫療資源的浪費。 3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4. 了解部分負擔的用意。	體育 【活動一】滴水不漏 1. 教師說明並示範「防守」、「側滑步」的動作要領。 2. 教師指導學生進行練習一： (1) 兩人一組，一人練習運球前進，一人練習防守。(2) 依指定路線前進，到終點時，運球者換手運球並折返，防守者則須先以雙手觸地，再繼續練習防守。 3. 教師指導學生進行練習二： (1) 全班分成三組，各排成一路縱隊，依教師指定路線以側滑步前進至終點。(2) 行至終點時，先以雙手觸地再折返。(3) 返回起點後，拍掌交棒給下一人，下一人才可出發。 【活動二】轉身過人 1. 教師帶領學生進行左右運球和運球繞身動作練習。 2. 教師說明並示範「轉身過人」的動作要領。 【活動三】轉身過人運球接力 1. 教師指導學生「轉身過人運球接力」。 健康 【活動一】分級醫療 1. 教師請學生閱讀課本第 36 頁情境，並說明為了減少醫療資源被不當使用、改善醫療品質不佳的問題，「分級醫療」的轉診制度應運而生。 2. 教師補充說明基層診所、地區醫院、區域醫院及醫學中心的異同。 【活動二】部分負擔 1. 教師請學生閱讀課本第 37 頁情境，引導學生思考珊妮提出的疑問。 2. 教師依課本內容引導學生探討「部分負擔」制度，並強調「部分負擔」是以看診時繳納部分醫療費用的精神，達到珍惜醫療資源的目的。 3. 教師詢問學生「除了遵守分級醫療制度及不過度領藥外，還有哪些是珍惜醫療資源的行為？」	體育 2、健康 1	體育 1. 教師準備 6 顆籃球。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。 健康 1. 教師準備各級醫院的相關資料。 體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 學生發表	健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	體育一、瞭解自我發展潛能二、欣賞、表現與創新 健康三、生涯規劃與終身學習七、規劃、組織與實踐八、運用科技與資訊九、主動探索與研究十、獨立思考與解決問題
二	2/19 2/23	一、好球開打、二、健康醫點通	攻守兼備、守護醫療資源	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	體育 1. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 2. 運用側滑步進行籃球防守。 3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 4. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。	體育 【活動四】一對一攻守 1. 教師說明活動規則。 2. 待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。 【活動五】二對一攻守 1. 教師指導學生進行操作練習一： (1). 開始後，三人跑到中場線，單手摸線後回底線取球，取到球者為甲，第二個到達底線者為乙，最後到達底線者為丙。 (2) 甲和乙擔任進攻者，須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻，丙負責防守。 2. 教師指導學生進行操作練習二： (1) 規則同練習一的 1.~3.。 (2) 當甲或乙投球成功進籃則攻守交換，進球者負責防守，另外兩人須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。 3. 待學生熟練後，可以嘗試進階版的規則，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。 健康	體育 2、健康 1	體育 1. 教師準備至少 6 顆籃球。 2. 教師於課前確認籃球的活動場地，例如：籃球場或平坦地面。 健康 1. 教師準備各級醫院的相關資料。 2. 師生共同蒐集部分負擔的相關資料。 3. 教師事先觀看中央健康保險署網站之數位學習教材（中央健康保險署/e 化圖書館/數位教材/關於	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 提問回答	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	體育一、瞭解自我發展潛能二、欣賞、表現與創新 健康三、生涯規劃與終身學習七、規劃、組織與實踐

				6.檢視及反省自己的就醫行為。 7.願意珍惜並善用有限的醫療資源。	健康 1.了解分級醫療和轉診制度的用意。 2.學會避免醫療資源的浪費。 3.了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4.了解部分負擔的用意。 5.學會正確的就醫行為。 8.分辨西醫的科別與主治的症狀。	【活動三】生病怎麼辦？ 1.教師帶領學生閱讀課本第38頁珊妮家就醫的例子，請學生分組討論下列問題，並派代表上臺報告： (1)媽媽直接帶弟弟到大醫院掛急診，是正確的做法嗎？ (2)為了讓身體趕快痊癒，請醫師打針並多開藥，是正確的做法嗎？ (3)如果有感冒症狀需要就醫，你會怎麼做呢？請試試做決定的技巧。 【活動四】看對醫療院所、選對科別 1.教師說明：生病時，可以根據身體明顯的症狀或異常的部位，來判斷看診掛號科別，或上各醫療院所網站查詢各科門診看診病症。如果對於身體狀況無法明確判斷科別，可以請求醫護人員的協助。	健保你可以知道得更多)。 4.教師請學生事先記錄自己和家人先前生病的症狀以及當時看診的科別。 5.教師蒐集常見的科別症狀對照表。		八、用技資、動索研、立考解問 運科與訊九主探與究十獨思與決題	
三	2/26 3/1	一、好球開打、二、健康點通	攻守兼備、就醫即時通	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 健康 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	體育 1.了解籃球攻守的動作要領及門牛比賽規則，並運用在比賽中。 2.透過競賽培養團隊默契與運動精神。 健康 1.了解就醫的義務及其做法。 2.遵守就醫的義務。 3.學會良好的醫病溝通技巧。	體育 【活動六】門牛比賽知多少 1.教師簡介門牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三門牛賽」。三對三門牛賽有人數限制少、比賽時間短、規則較簡單等特色。 2.教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：(1)持球走超過兩步。(2)運球時將球用雙手抓住後，再第二次運球。(3)持球時間超過五秒。(4)進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。 3.教師說明三對三門牛遊戲規則。 4.四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員。 健康 【活動一】不可不知的就醫義務 1.教師說明在全民健保的保障下，民眾擁有基本的就醫權益，但身為病患和病患家屬，平時應遵守就醫的義務，醫事人員也須對病患善盡醫療照護的責任，讓醫、病雙方建立良好的互動，避免發生醫病衝突。 【活動二】醫病溝通劇場 1.教師請學生依課本第45頁的兩種情境，上臺演出短劇。	體育 1.教師準備6顆籃球。 2.教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。 體育2、健康1	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.學生發表 2.提問回答	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【海洋教育】 1-3-1 說明臺灣地區知名的親水活動。 健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。	體育一、瞭解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 健康八、運用科技與資訊九、主動探索與研究十、獨立思考與解決問題

四		3/4 3/8	一、好球開打、二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	體育 1.做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2.做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 健康 1.了解藥品的分類。 2.學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。	體育 【活動一】前進移位步法 1.教師指導前進墊步動作要領。 2.教師指導前進交叉步動作要領。 【活動二】後退移位步法 1.教師指導後退墊步動作要領。 2.教師指導後退交叉步動作要領。 【活動三】前後移位取球 1.教師指導學生綜合練習羽球前進和後退墊步、交叉步。 2.教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。 3.分別指定前進、後退時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。 健康 【活動一】藥品分3類 1.教師說明藥品分級制度的目的：考慮用藥的安全性，減少民眾看病的時間，避免不必要的醫療費用支出。 2.教師請學生拿出蒐集的藥品包裝，共同對照藥品標示，依照課本第46~47頁成藥、指示藥和處方藥的介紹，認識藥品的類別。 【活動二】藥儲存、藥處理 1.教師帶領學生閱讀課本第48頁，了解儲存藥品需注意的事項，請學生檢查並記錄家中藥品存放的情形。 2.教師將全班分為六組，實際進行「廢棄藥品處理六步驟」的演練。	體育2、健康1	體育 1.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2.教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。 健康 1.教師準備成藥、指示藥和處方藥的實品或圖片。 2.師生事先蒐集誤用藥品的相關報導。 3.教師準備「廢棄藥品處理六步驟」的演練道具，例如：過期藥品、泡過的茶葉等。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.實際操作 2.自我評量 3.具體實踐 4.學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 3-2-2學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

五	3/11 3/15	一、好球開打、二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	體育 1.做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 2.運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 3.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 健康 1.分辨用藥行為的正確性。 2.運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 3.了解錯誤用藥的迷思。 4.了解正確用藥的原則。 5.檢視及反省個人實際用藥的情況。	體育 【活動四】左右移位步法 1.教師指導左右墊步動作要領。 2.教師指導左右交叉步動作要領。 【活動五】左右移位取球 1.教師指導學生綜合練習羽球左右墊步、交叉步。 2.教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。 3.分別指定向左、向右時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。 【活動六】移位擊球練習 1.教師指導學生綜合練習結合羽球前後左右的退墊步和交叉步。 2.拋球者可先預告拋球的方位，讓組員自由運用墊步和交叉步來擊球。 3.待學生熟練後，拋球者可將球任意拋到不同位置，讓組員訓練反應力並熟悉快速轉換不同的步法。 健康 【活動三】用藥劇場 1.教師請學生依課本第 50 頁中珊妮奶奶為例，上臺演出情境短劇，討論情境中的奶奶有哪些錯誤的用藥行為。 【活動四】用藥迷思大搜查 1.教師歸納常見的错误用藥觀念： (1)自行判斷並用藥，感覺症狀和上次生病時相似，直接服用剩下的藥品。 (2)以牛奶、果汁、咖啡等飲料取代白開水，搭配著用藥。 (3)聽信他人推薦，購買來路不明的藥品。 (4)過量用藥，認為用藥可以「有病治病，沒病強身」。	體育 2、健康 1	體育 1.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2.教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.實際操作 2.自我評量 3.具體實踐 4.學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
				體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	體育 1.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 2.了解影響運動參與的因素。 3.認識社區運動休閒資源，並選擇參與。 健康 1.培養正確	體育 【活動七】對打遊戲 1.兩人一組挑戰連續回擊。 2.更換組別練習和不同組員搭配，作為班級單打競賽的分組依據。 【活動八】運動參與知多少 1.教師指導學生以羽球為例，讓學生提出影響自己參與運動的因素。 2.教師進一步指導學生探討其他球類運動項目並鼓勵學生發表影響運動參與的看法。 【活動九】社區休閒運動資源的選擇 1.探討社區的休閒運動環境。 2.指導學生選擇適合自己參與的活動。 健康 【活動五】正確用藥		體育 1.教師準備與學生相同數量的羽球拍，或請學生自備。 2.教師於課前確認羽球的活動場地，例如：體育館或平坦地面。 3.教師準備校園附近的社區	體育 1.操作學習 2.學生發表 3.具體實踐 健康 1.實際操作 2.自我評量 3.具體實踐	健康 1.教師準備【活動五】的演練情境籤條。 體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分

				健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	用藥的能力。 2.學會正確用藥的技巧。	1.教師將全班分為六組，每組抽籤演練用藥的情境，師生再依課本第 53 頁內容共同討論正確用藥原則。 【活動六】藥你做主 1.分組討論課本第 54~55 頁的三種情境，再將討論結果表演出來。 (1)情境 1：因鼻塞、喉嚨痛到診所就醫，領藥時，從藥師手中接過藥袋後，你會怎麼做？ (2)情境 2：到藥局購買藥品時，你會怎麼做？ (3)情境 3：和家人逛夜市時，看到路邊的攤販在推銷增高劑，吸引很多人排隊購買，你會怎麼做？				戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
七	3/25 3/29	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、友誼的橋梁	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	體育 1.了解排球扣球的基本動作要領。 2.做出排球扣球的基本動作技巧。 健康 1.了解社會文化對性觀念認知的影響。 2.了解在團體中與異性相處的合宜做法。 3.增進結交異性朋友的意願。	體育 【活動一】持球扣球 1.說明並示範持球扣球的動作技巧。 2.學生在離牆約 3 公尺處進行練習，兩人一組，一人練習 10 次後交換角色。 【活動二】定位球扣球 1.全班分兩組，教師將全班分成兩組，一組為扣球組，另一組為撿球組。 2.教師說明活動方式。 3.教師提醒持球者持球時要配合扣球者的身高調整球的位置。 【活動三】對牆自拋自扣 1.教師說明並示範自拋自扣動作，再讓學生自行對牆練習。 2.離牆 3 公尺進行，兩人一組，一人練習扣球，另一人撿球，每人各練習 10 次後交換角色，以熟悉球感。 【活動四】兩人自拋自扣 1.教師將全班分成兩組，相距約 4 公尺面對面站立。 2.教師請一組學生協助動作示範，說明活動方式。	體育 2、健康 1	體育 1.教師依據學生人數準備每人一顆排球（或兩人一顆）、椅子一張。 2.教師於課前確認活動場地，例如：排球場和可供練習的牆面。 健康 1.教師準備「音樂傳物」活動用的物品一件，	體育 1.操作學習 2.學生發表 3.具體實踐 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【性別平等教育】 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

						(1)其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊伍後方排隊。 (2)球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。 健康 【活動一】知「性」話題 1.教師拿出事先準備的物品，配合音樂傳物，當音樂暫停時，物品在手上的學生起立，告訴大家他認為「性」是什麼，發表後音樂繼續播放，暫停時由另一人發表。 【活動二】兩性互動 1.配合課本內容，請學生發表兩性互動時應注意的事項。	例如：體積大且不具危險性的布偶。 2.音樂 CD 及播放器。			健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作
八	4/1 4/5	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、友誼的橋梁	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	體育 1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 2.與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 3.配合拋傳球做出排球扣球動作。 健康 1.了解在團體中與異性相處的合宜做法。 2.增進結交異性朋友的意願。	體育 【活動五】自拋自扣與高手傳接球 1.兩人一組進行練習。 2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接住來球。(2)乙高手傳球給甲。(3)連續練習10次後，兩人角色互換。 【活動六】自拋自扣與低手傳接球 1.兩人一組進行練習。 2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙低手傳球給甲。(2)連續練習10次後，兩人角色互換。 【活動七】兩人拋球與扣球 1.兩人一組，離牆3公尺處進行練習。 2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲將球拋到乙額頭前上方，乙扣球擊地後觸牆，並接住彈回的球。(2)乙以相同方式拋球給甲扣球，以此類推。 健康 【活動三】結交異性朋友 1.閱讀課文後，教師提出以下問題，請學生說出自己的看法。 (1)怡君和阿國的困擾是什麼？ (2)你有異性朋友嗎？如果同學將你和異性配對，你會有什麼感受？ 【活動四】選個好方法 1.以課本上怡君想維繫自己與阿國友誼的例子，請學生發表解決問題的策略。	體育 1.教師準備與學生相同數量的排球（或至少兩人1顆球）。 2.教師於課前確認排球的活動場地，例如：排球場與可供練習的牆面。 體育2、健康1	體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【性別平等教育】 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。	體育 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作

九	4/8 4/12	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、網路停看聽	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	健康 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	體育 1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 2.與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 3.配合拋傳球做出排球扣球動作。 4.認識排球的比賽規則及場地規格。 5.認識瘀血的處理方法。	健康 1.了解網路交友的危險性。 2.學習對網路交友進行批判性思考。	體育 【活動八】四人拋球與扣球 1. 四人一組，每組再分成兩隊，相距約3公尺面對面站立。 2. 一組學生動作示範說明活動方式。 【活動九】簡易排球規則 1. 了解排球比賽規則與場地規格。 2. 排球的球網高度有不同的規範。 【活動十】排球對抗賽 1. 六人一組競賽，其他學生擔任裁判人員。 【活動十一】處理瘀血和促進運動參與 1. 依據課文情境分組討論問題，說明發生瘀血的原因及處理方法。	健康 【活動一】網路交友陷阱多 1. 教師配合課本第82頁的案例，強調網路交友隱藏著許多危險和陷阱，須提高警覺、小心提防。	體育2、健康1	體育 1.教師準備與學生相同數量的排球（或至少兩人1顆球）。 2.教師於課前確認排球的活動場地。	健康 1.請學生於課前分組蒐集網路交友的實例，並針對案例評論。	體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作
				體育 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	健康 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	體育 1.了解常見運動傷害的種類。 2.知道預防運動傷害的方法。	健康 1.學習對網路色情資訊進行批判性思考。 2.知道獲得正確性知識的適當管道。	體育 【活動一】常見的運動傷害 1. 提問導致發生運動傷害的因素。 2. 常見運動項目可能產生的運動傷害，了解其差異與就醫科別。 【活動二】預防運動傷害 1. 學生分組討論預防運動傷害的方法。 2. 演出運動傷害情境及預防方法。	健康 【活動二】避開色情媒體 1. 教師配合課本第84頁的情境，引導學生思考以下問題： (1)為什麼網站上會出現色情資訊？ (2)色情資訊中呈現的兩性互動是正確且平等的嗎？ (3)你覺得觀看色情資訊，會對身心發展造成什麼影響？ (4)可以透過哪些方法維護自己的上網品質？ 【活動三】善用資源 1. 教師介紹課本第85頁的網站或機構，引導學生認識可獲得正確性知識的管道。		體育2、健康1	體育 1.教師準備情境籤條。 健康 1.師生共同蒐集能提供正確性資訊的機構、網站、參考書籍。	體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	健康 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	體育 十、獨立思考與解決問題 健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷

										與團隊合作	
十一	4/22 4/26	三、鍛鍊好體能、四、青春進行曲	鐵人三項和耐力跑、網路沉迷知多少	體育 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	體育 1.知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2.了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3.了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4.培養運動興趣並積極參與運動比賽。 健康 1.了解網路沉迷對健康的影響。	體育 【活動一】認識「鐵人三項運動」 1.教師說明鐵人三項運動是結合游泳、自行車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。 2.教師說明「鐵人三項」依不同賽制可分為以下幾種賽程：標準賽、半程賽、推廣賽。 【活動二】鐵人精神 1.透過上網搜尋比賽活動資訊，指導學生體認「鐵人三項」可貴的運動精神，並分享運動家感人的故事作為生命教育之啟示和學習。 【活動三】網路資訊通 1.教師指導學生查找：中華民國鐵人三項運動協會、鐵人三項運動簡介、競賽規則等資料。 【活動四】畢業季與小鐵人 1.教師說明在國小畢業時，有部分學校以「小鐵人三項運動」為主題特色，進行畢業典禮的儀式。 【活動五】耐力跑走 1.教師指導學生3人一組，以「走跑相間」方式進行1公里耐力跑走活動。 2.教師提醒學生關於耐力跑走的注意事項。 健康 【活動一】「癮癮」作痛 1.教師帶領學生閱讀課本第86頁情境，說明過度使用網路，導致高度依賴，一旦上網就無法停下來，而且上網時間一次比一次久才覺得滿足，甚至沒有網路可用時會焦躁不安，進而影響到日常作息的現象，就是「網路沉迷」。	體育2、健康1	體育 1.本節課部分授課方式配合資訊教育，教師可於課前準備鐵人三項運動的相關資料。 2.教師依據學生人數準備每人一張「鐵人三項運動項目」圈選單。 健康 1.教師蒐集數則網路沉迷的案例（可上教育部中小學網路素養與認知網站「焦點新聞」 http://eteacher.edu.tw/News.aspx 搜尋）。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.實際操作	健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

十二	4/29 5/3	三、鍛鍊好體能、四、青春進行曲	異程接力、網路沉迷知多少	體育 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	健康 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	體育 1.了解異程接力運動的特性。 2.學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。	健康 1.配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 2.了解戒除網路沉迷的策略。 3.建立正常使用網路的習慣。	體育 【活動一】異程接力 1.教師說明所謂「異程接力」是指接力團隊中，每個人可跑不同的距離，，依照個人的能力分配跑步距離。 2.教師引導學生探討「異程接力」的核心價值。 【活動二】設計與安排 1.教師將全班分為四人一組，請學生分組討論如何設計與安排，完成1000公尺「異程接力」 【活動三】演練與調整 1.教師指導學生依據上一活動的討論紀錄，實際進行「1000公尺異程接力」。 【活動四】異程大勝算 1.教師指導學生進行1000公尺異程接力賽跑。	健康 【活動二】你上癮了嗎？ 1.請學生配合課本第87頁的網路沉迷評量表進行自我評估。 2.教師勉勵過度使用網路的學生要警覺網路沉迷帶來的影響，設法回復正常的上網行為。 【活動三】擋得住的誘惑 1.教師說明如果有網路沉迷的問題，為了改善自己的身心健康、家庭生活、人際關係與社會適應情形，可以參考下列方法回復正常上網行為。 (1)方法1：思考戒除網路沉迷的好處。 (2)方法2：找出替代行為，取代習以為常的上網習慣。 (3)方法3：環境布置。 (4)方法4：堅定自我克制的決心。 (5)方法5：昭告天下，尋求支持的力量。 (6)方法6：做成自我監控紀錄，訂定目標及實施日期。	體育2、健康1	體育 1.教師準備接力棒、碼表、皮尺、畫線器等器材，以及成績紀錄簿。	健康 1.根據網路沉迷的評估結果將學生分組，讓每組至少有一位危險級或預警級的網路使用者。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.實際操作	健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題			
				體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	健康 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	體育 1.知道常見的國術兵器及其特色。 2.熟練國術的踹腿動作。 3.熟練國術的二起腳動作。 4.將國術操組合成動作流暢的小套拳。	健康 1.了解外用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 2.依照餐飲衛生注意事項，做出正確外用餐的選擇。	體育 【活動一】常見的兵器 1.教師介紹國術主要兵器為刀、劍、棍、槍。刀、劍用單手演練，稱為「短兵器」；棍、槍用雙手演練，稱為「長兵器」。 【活動二】踹蹬擺腿 1.教師指導學生練習踹腿、踹、蹬、內擺、外擺的動作。 【活動三】二起腳 1.教師說明國術中的「二起腳」動作要領，指導學生反覆演練。 【活動四】踢擊目標物 師準備目標物輔助（例如：沙包靶或自製紙磚），讓學生練習踢擊的動作(踹、蹬、內擺、外擺、二起腳)。 【活動五】國術操與對練 1.教師將全班分為兩人一組，指導學生複習六上國術操第一式至第四式動作。 【活動六】國術操與小套拳 1.教師指導學生將所有國術操動作，拆解組合成連續十個以上的綜合性連結動作，成為「小套拳」。	健康 【活動一】外食的選擇 1.教師引導學生閱讀課本情境，討論玉潔家和正祥家在選擇外用餐前，考量了哪些因素，並探討兩個案例中，哪個家庭的思考角度比較正確？為什麼？ 2.請學生分享平常外用餐前，會考慮哪些因素來選擇外食的地點？這些因素中，哪些符合安全	體育2、健康1	健康 1.師生於課前蒐集外用餐注意事項的參考資料。 2.教師準備餐廳內部的照片，例如：廚房、調理人員、食物等。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.具體實踐	體育 【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、				
十三	5/6 5/10	三、鍛鍊好體能、六、食在安心	練武好身手、餐飲衛生															

						飲食的目的？不符合處可以如何改進？ 【活動二】餐飲衛生檢測站 1.教師搭配課本說明，外出用餐時相關的餐飲衛生注意事項。					獨立思考與解決問題
十四	5/13 5/17	三、鍛鍊好體能、六、食在安心	練武好身手、食安守門員	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 健康 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	體育 1.將國術操組合成動作流暢的小套拳。 2.培養同儕間對練的合作默契。 3.熟練簡易防身的動作要領。 4.檢視自己各項國術動作要領的熟練度。 健康 1.了解食品安全問題的重要性。 2.學會食品安全問題的處理方法與預防之道。	體育 【活動七】進階小套拳 1.教師指導學生將【活動六】國術操與小套拳的所有動作，加上【活動二】踢蹬擺腿、【活動三】二起腳等內容，設計連續十六個以上的動作，演練「進階小套拳」。 【活動八】大展身手 1.教師指導學生將【活動七】進階小套拳的演練成果，進行觀摩表演會。 【活動九】小招式大巧技(一) 1.手腕掙脫技巧：應用手部翻轉練習有效逃脫對方捉握，進而配合其他攻擊動作。 【活動十】小招式大巧技(二) 1.搭肩掙脫技巧：舉臂向後翻轉→進步劈掌。 2.摟肩掙脫技巧：按壓手臂→低頭下閃→反抓手臂→提膝回擊。 【活動十一】功夫銅人陣 1.師生運用校園地形，用繩子繫綁目標物，共同安排、設計六種闖關的「功夫銅人陣」，並選出六位關主負責把關。 健康 【活動一】食品安全追追追 1.教師透過案例延伸，請學生分組以批判性思考進行討論：發生這些食品安全問題的原因，以及食品安全發生問題對人體可能造成的危害。 【活動二】食安小尖兵 1.教師詢問學生對於食品安全的了解，並配合課本內容第127頁的課文，引導學生進行思考，分析食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些？	體育2、健康1	體育 1.師生共同準備「功夫銅人陣」的相關道具，例如：目標物、闖關卡等。 健康 1.師生於課前蒐集有關食品衛生的新聞案例。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答	體育 【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

十五	5/20 5/24	五、舞動青春、六、食在安心	斯洛伐克拍手舞、食品中毒解密	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	體育 1.了解斯洛伐克拍手舞的特色。 2.正確做出拍手、踏跳步等舞步。 3.將基本舞步組合成連貫動作。 4.配合音樂的旋律跳完全舞。	健康 1.了解食品中毒的定義。 2.了解造成食品中毒的原因。 3.了解食品中毒的處理方法。 4.辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 5.了解食品中毒在人體消化系統的影響。 6.學會發生食品中毒的自我照護方式。	體育 【活動一】有趣的斯洛伐克拍手舞 1.師生共同研讀課本中關於斯洛伐克的介紹，了解其地理位置、文化背景與拍手舞的特色。 2.教師指導學生練習以下基本舞步。 【活動二】隊形與舞序 1.播放斯洛伐克拍手舞連結影片，以了解舞曲隊形、動作與舞序。 2.隊形分兩橫排左右進場，左排女生（前），右排男生（後）。說明舞序如課本。 3.五~六人一組搭配音樂，練習將動作組合和連貫。 【活動三】表演與欣賞 1.各組輪流表演並互相觀摩，其他組員欣賞並給予建議。 2.教師針對學生的表現給予鼓勵與講評。	體育2、健康1	體育 1.師生於課前蒐集有關斯洛伐克拍手舞的背景資料。 2.教學CD、音樂播放設備。 3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。	健康 1.教師於課前準備一些食品中毒案例，作為本節課的引起動機。 2.請學生於課前上網查詢國內歷年來食品中毒的統計資料。 3.教師可事先準備食物中毒種類的圖片或字卡。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 4.學生發表	健康 1.提問回答 2.學生發表 3.教師觀察	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康九、主動探索與研究
				體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響	體育 1.了解方塊舞的含義。 2.了解方塊舞的舞序。 3.順暢的交換舞伴。 4.將基本舞步組合成連貫動作。 5.配合音樂的旋律跳完全舞。 6.表現跳土風舞應有的禮節。	健康 1.檢核個人對於食品安全的認知。 2.參與團體活動，展現合作的態	體育 【活動一】認識方塊舞 1.研讀課本，了解美國方塊舞的起源，介紹美國方塊舞的基本知識。 2.講解西方男、女生跳舞前敬禮的禮儀，兩人一組練習。 3.聆聽方塊舞音樂，搭配一組學生動作示範，解析方塊舞移動的隊形所配合的口令。 【活動二】隊形與舞序 1.八人1組依照舞序練習。 2.方塊舞活動量大，團體默契高，可加強注意力和腦力反應。 健康 【活動三】食品中毒不要來 1.教師配合課本第132頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。 2.教師澄清並歸納學生發表的食品中毒觀念，並配合課本第133頁說明食品中毒的自我照護原則。	體育2、健康1	體育 1.教學CD、播放設備。 2.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4.師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。	健康 1.教師於課前準備一些食品	體育 1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察	健康 1.提問回答 2.教師觀察	體育 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化

				食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	度。			中毒案例，作為本節課的引起動機。 2.教師可事先準備食物中毒種類的圖片或字卡。 3.教師準備人體器官的圖片。			學習與國際瞭解 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	6/3 6/7	五、舞動青春、六、食在安心	方塊舞、食品安全之旅	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 健康 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	體育 1.了解方塊舞的含義。 2.了解方塊舞的舞序。 3.順暢的交換舞伴。 4.將基本舞步組合成連貫動作。 5.配合音樂的旋律跳完全舞。 6.表現跳土風舞應有的禮節。 健康 1.檢核個人對於食品安全的認知。 2.參與團體活動，展現合作的態度。	體育 【活動三】表演與欣賞 1.複習西方男、女生敬禮的基本禮儀動作。 2.聆聽方塊舞音樂，複習英語口令與隊形的搭配。 3.排成行列式的隊形，配合教師拍子，複習動作與隊形的變化。 4.八人一組，配合口令與節拍，分組練習方塊舞的基本舞步、動作與隊形變化。 5.重複練習各組間的隊形變化。 6.回到行列式隊形，配合音樂將動作組合連貫，輪流表演並互相觀摩後給予建議。 健康 【活動一】食品安全之旅 1.教師帶領學生複習學過的課程內容，包含：餐飲衛生、食品安全問題、食品中毒發生原因與處理方式等。 2.全班選出六個關主，其他學生以課本的關卡回答問題並進行闖關，教師適時於活動中補充說明，並強調這些情況在生活中都可能遇到，應做出正確的選擇。 3.配合課本第134、135頁進行闖關活動。	體育 1.教學CD、播放設備。 2.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4.師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。 體育2、健康1 健康 1.教師於課前將學生分組。 2.師生於課前安排闖關活動各關卡的位置與動線，請學生設計闖關卡。	體育 1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.提問回答 2.教師觀察	體育 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 健康 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、	

										組織 與實 踐 九、主動 探索與 研究 十、獨立 思考與 解決問 題
十八	6/10 6/14			【畢業週】						