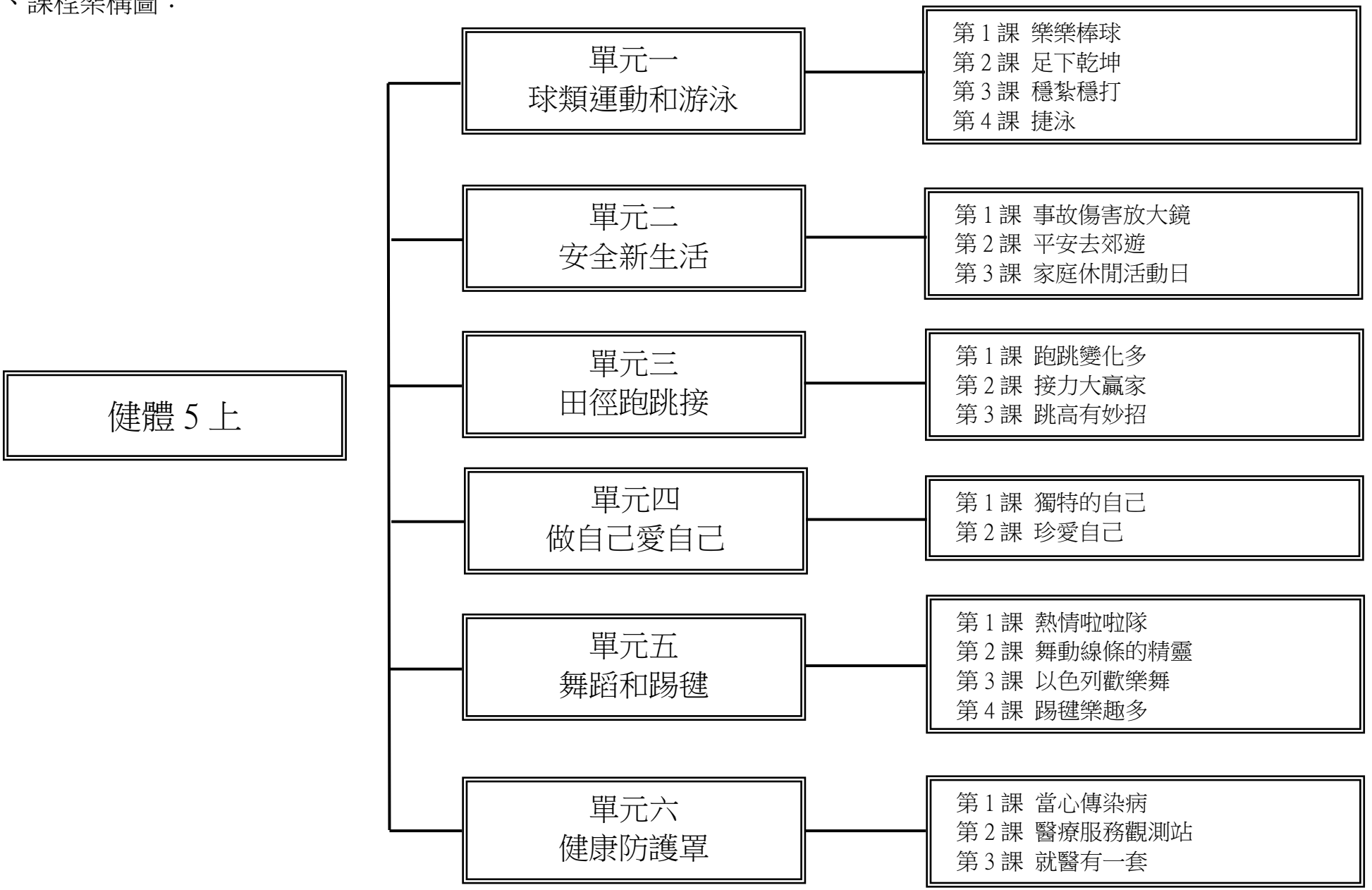
南投縣 一一一 學年度 第 一 學期 信義鄉 豐丘 國民小學 五 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：廖士仁

一、課程架構圖：



二、課程理念：

1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。

2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。

3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。

4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。

5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

1.透過樂樂棒球球、足球、籃球與捷泳運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。

2.了解如何預防校園中的事故傷害，學習尊重他人；指導學生關於戶外活動的安全知識。

3.已體驗過各種基本跑、跳方式；延續此，指導學生了解並學會蹲踞式起跑以及剪式跳高的技巧。

4.已培養學生建立自我概念，了解每個人都有不同的特點；接納自己成為高自我價值感者，進而愛惜自己拒絕成癮物質的誘惑。

5.指導學生了解啦啦隊、線條舞與歡樂舞的精神及內涵；認識毽子的演變，以及各項多樣化的踢毽基本動作技巧。

6.了解常見的病毒傳染途徑，延續此，指導學生認識常見傳染病的預防方法，及建立正確的醫療服務使用行為。

四、課程目標：

1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。

2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。

3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。

4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。

5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。

6.認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。

7.認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。

8.選擇就醫管道和健康產品中能表現理性、負責任的行為。

五、教學策略建議：

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。

六、參考資料：

1.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北市：臺灣省國民學校教師研習會。

2.阮志聰（主編）（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。

3.許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。

4.阮志聰等（民 88）國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。

5.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。

6.林遠材（民 89）。足球運動的研究。臺北市：五洲。

7.許仁偉編議（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。

8.陳明德等著（民 90）。國小體育教學指引。第九、十冊。新北市：康軒文教。

9.王世文（民 93）。足球技巧入門。臺南市：文國書局。

10.教育部（民 97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。

11.教育部（民 97）。國民中小學自行車教學手冊。臺北市：教育部。

12.教育部（民 101）。國民中小學校園安全管理手冊。臺北市：教育部。

七、課程計畫：

學習總目標：

1.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。

2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
3.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。
4.認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。
5.掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的能力。
6.認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/29 ｜ 9/2	一、球類運動和游泳 二、安全新生活	樂樂棒球、事故傷害放大鏡	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。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 健康 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	體育 1.學會快速跑壘與踩壘。 2.了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3.熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 健康 1.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	體育 【活動一】跑壘追逐 1.教師帶領學生暖身，避免運動傷害。 2.教師指導學生進行「跑壘追逐」活動：(1)以原樂樂棒場地，2人一組，一前一後站上本壘（A在前B在後）。(2)教師的哨音響起後，A從本壘快速跑出發，依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(3)B在A踩到一壘後，立即從本壘出發，同樣依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(4)如果B能在A跑回本壘前拍到A的肩膀，則達成任務。(5)每2人一組都跑完後，各組兩人角色互換，再從第一組開始進行活動。 3.熟練後可縮短兩人間距，增加活動的挑戰性。 【活動二】跑一圈傳二圈 1.教師說明活動方法：(1)全班平分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。(2)跑壘組派出1人站在本壘上；傳接球組派出4人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。(3)跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳2圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為1圈）。傳接球失誤時，由接球者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。(6)比賽跑壘1圈和傳球2圈的速度，比較快完成的組別獲得1分。(7)跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。 2.「傳接球組」四人位置可輪流互換，待「跑壘組」全部跑完後，交換組別角色，繼續進行遊戲。 健康 【活動一】安全大檢視 1.教師說明日常生活當中潛藏著許多危機，隨時都可能發生「事故傷害」。觀察校園當中潛藏著哪些危機可能導致「事故傷害」發生並記錄發現的地方。 2.以在車道玩球、用掃除用具打鬧等為例思考並覺察發生原因、處理方式及如何預防。 3.分組討論後，進行小組分享。 4.總結校園當中潛藏的安全危機，以及對應的預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。 5.學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防與應變之道。 6.教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生檢視自己是否針對這些危機做到事先預防的行為。 7.學生發表經歷過或看過的事故傷害，並分析事故發生的原因及預防的方法。歸納事故傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。	體育2、健康1	體育 教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 健康 1.師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.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。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 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 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	9/5 ｜ 9/9	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、事故傷害放大鏡	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。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 健康 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	體育 1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2.了解樂樂棒球的比賽規則 健康 1.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 2.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	體育 【活動三】內外野傳接球 1.教師指導學生演練「內外野傳接球」，9人一組，一人在本壘處擔任捕手，負責丟球到「外野區」，其他8人分別站在各壘包近處、投手區、外野區等位置。 2.本壘→外野→一壘→本壘：捕手將球傳丟向外野區，外野手接到球後，回傳給一壘手，最後傳回本壘。 3.本壘→外野→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。 4.本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。 5.反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，來適時輪替角色，體驗不同位置，使用肩上傳接或反彈球傳接來熟練「內外野傳接球」的動作。 【活動四】擊球與防守 1.全班平分成三組，一組為「進攻組」，另外兩組為「防守組」。 2.活動規則：(1)進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野間防守，並派一人站在一壘接球。(2)進攻組擊球後迅速跑向一壘，如能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得1分。(3)進攻組依序擊球，直到進攻組每人都擊過一球後攻守交換，改由其中一組防守組擔任進攻組。(4)三組都擔任過進攻組後，統計三組得分，分數最多的組別獲勝。 3.教師適時提示防守動作要領：兩手伸出、雙腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。 4.進攻組派一人進行「擊球進攻」，持棒揮擊球座上的球，界外或揮空都要重來，直到擊出有效球為止。 5.教師提示擊球要領。 6.教師準備計分板，即時登錄並累計各隊得分。 健康 【活動二】校園惡作劇 1.教師說明事故傷害常發生於平時忽略的潛藏危機當中，只要事先做好預防工作，就可避免事故傷害的發生，減少不必要的損傷。 2.「校園惡作劇」也是潛藏的危機，造成自己與他人終生的遺憾。 3.帶領學生運用問題解決技巧分析課本案例，以及相關的法律常識。 4.教師請學生說出對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似的事件發生。 5.教師總結學生討論的內容，說明要尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。行動前先想清楚自己的行為可能導致的後果，不要因一時好玩而對他人惡作劇。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 健康 1.教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.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。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 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 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	9/12 — 9/16	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、平安去郊遊	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。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 健康 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	體育 1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2.了解樂樂棒球的比賽規則 3.學習辦理樂樂棒球比賽。 4.樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。 健康 1.分析遊覽車的事故發生原因。 2.了解遊覽車安全的重要性。 3.認識遊覽車的安全相關措施。	體育 【活動五】龍虎決戰 1.參考中華民國樂樂棒球協會比賽規則並依實際教學略做調整，以符合上課需求。規則：(1)正式比賽打4局，第1、3局由兩隊1至9棒球員上場，第2、4局由兩隊10至18棒球員上場，每隊共18名先發球員；打擊者若被判三好球就算出局，打完9棒則兩隊攻守交換。(2)打擊者尚未揮棒打擊前，防守方不可超過投手板趨前防守。(3)已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為時判定出局。(4)進攻方踩橘色壘包；防守方踩白色壘包。(5)打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原所站的壘包。(6)跑壘員在一局比賽結束之前，按一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，可得1分。(7)統計得分，分數較多的隊伍獲勝。 2.教師說明比賽規則並擔任比賽主審。 【活動六】主辦賽事工作分配 1.本節課主要在學習如何協助辦理樂樂棒球比賽，累積相關經驗。教師指導學生工作分配，全班分成三組：(1)第一組為工作人員兼裁判，負責準備開幕、閉幕事宜、自製獎狀、擔任裁判、賽後頒獎等職掌。(2)第二組為龍隊選手、第三組為虎隊選手，兩隊選出隊長、設計隊呼、安排打擊順序、防守位置等。 【活動七】主辦賽事 1.本節課依據【活動六】主辦賽事工作分配進行活動。 2.開幕典禮由教師擔任大會主席，第一組派人擔任司儀，指揮運動員進場，接著各隊表演「隊呼」，進行運動員宣誓儀式，再由大會主席開球，雙方選手面對面敬禮並握手，結束後正式展開比賽。 3.參照【活動五】的比賽規則，進行比賽。賽後進行閉幕暨頒獎典禮。獎項包括個人及團體名目：冠軍獎、鐵面無私獎、最佳打擊獎、最佳守備獎、最佳飛毛腿獎及團隊精神獎等。 4.教師針對團隊比賽前、中、後的表現提出建議，透過主辦賽事的經驗，讓學生體會參與團體比賽、同儕互動合作的重要。 健康 【活動一】我是偵探家 1.教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，帶領學生閱讀新聞案例，並進行分析。 2.教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素或其他因素導致事故傷害的發生。 3.歸納影響安全的因素包羅萬象，時時小心並自保才是上策。 【活動二】遊覽車安全 1.教師說明遊覽車的逃生設施：(1)安全門。(2)車窗擊破器與擊破點。(3)滅火器。 2.教師複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否都有這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。 3.歸納遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 2.教師指導學生於課前做好主辦賽事的工作分配。 3.教師提醒被分配到第一組的學生自製獎狀，於比賽後頒發。 健康 1.教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表 健康 1.操作學習 2.具體實踐 3.提問回答	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。	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 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	9/19 ｜ 9/23	一、球類運動和游泳 二、安全新生活	足下乾坤、家庭休閒活動日	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 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	體育 1.了解足球運動的由來。 2.做出足球基本觸球動作。 3.認真參與動作的練習。 4.做出足球基本盤球動作。 5.了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。 健康 1.規畫適合全家的休閒活動。 2.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 3.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	體育 【活動一】足球的起源 1.教師提問：足球運動的由來為何？目前足球運動哪些地區最為盛行？ 2.教師歸納說明足球運動的發展。 3.學生發表對足球的認識，針對學生發表的內容適時補充說明並給予肯定。 【活動二】球感考驗 1.教師示範說明不同觸球動作，須注意控制腳的力量，速度由慢而快。 2.學生進行球感活動：(1)原地點球。(2)原地觸球。(3)左右拉球。 3.學生練習後，教師可以哨聲控制換腳的速度，提高練習的難度與趣味性。 【活動三】原地盤球 1.指導學生慢跑場地1～2圈，並做伸展操暖身。 2.教師說明足內側觸球動作要領：腳尖須微翹、腳跟稍離地面。 3.練習時注意雙腳距離盡量張大，換腳時腳微微離開地面，踢球時只需輕碰，以便將球穩穩的控制在腳邊。 【活動四】盤球前進 1.單腳直線來回盤球：活動以分組方式進行，一人盤球前進，盤球時以足內側觸球方式進行，繞過路障後盤回出發處，換下一位組員進行。 2.學生發表盤球時的動作要領：速度不要太快、放低身體的重心等。 3.踢球後要保持追球的動作，且觸球力量不可太大，以免花多數時間追球。 【活動五】盤球繞物 1.單腳盤球繞物：用角錐圍成三角形，練習繞三角形以單腳盤球前進，加強變換方向盤球及停球練習，接近轉彎處需快速上前將球停住再繼續盤球。 2.雙腳盤球繞物：6人一組在長20公尺的場地，每隔三大步放置一個障礙物，學生從起點以雙腳交互盤球前進，以S形繞物方式繞過障礙物後盤回出發處。 健康 【活動一】家庭休閒活動計畫 1.教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，地點選擇的相關經驗。 2.搭配課本說明在家庭休閒活動的選擇上應考量的原則。 3.搭配課本引導學生了解如何規畫與家人的休閒活動，依序考量：(1)考慮。(2)決定。(3)規畫。(4)準備。 4.教師請學生嘗試實際規畫一項家庭休閒活動計畫。依個人的家庭狀況考慮影響因素，說明事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。 【活動二】鐵馬停看聽 1.教師請學生分享騎腳踏車的經驗，引導學生思考在租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全標準配備。 2.教導學生在騎乘腳踏車前應檢查，(1)座墊是否牢固？高度是否合適？(2)煞車把手狀況是否良好？煞車夾片是否雙邊同時作用？(3)車把手是否保持平直？(4)踏板是否運轉順暢、不會側滑？(5)前後車燈亮度是否清楚可辨識？ 3.教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身安全。 (1)不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。(2)不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。(3)不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手騎乘腳踏車。(4)不可並排騎乘：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。(5)不可因貪快而違反交通號誌或其他交通規則。(6)轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前蒐集足球起源的參考資料。 2.教師準備與學生相同數量的足球。 3.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 4.教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。 健康 1.教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。 2.教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.操作學習 2.具體實踐 3.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 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【生涯發展教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。	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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	9/26 — 9/30	一、球類運動和游泳、四、做自己 愛自己	足下乾坤、獨特的自己	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 1-2-4 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。 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.熟練傳接球的正確動作與要領。 2.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4.能做出捷泳打水與划手動作。 健康 1.了解成長階段的生理變化。 2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3.體會成長的變化及其代表的意義。	體育 【活動六】足內外側踢球 1.教師說明球場上常利用的足內、外側踢球動作，差別在於用腳的部位不同，並示範踢球動作。學生練習(1)足內側踢球。(2)足內側前端踢球。(3)足外側踢球。(4)足外側前端踢球。 2.3人一組輪流輕踢球，分別以左右腳嘗試四種不同的踢球方式，一人踢球，另外兩人協助撿球。 【活動七】穩住陣腳 1.2人一組相距約10公尺面對面站立，一人以足內側傳球方式將球傳給對方，另一人以足底停球方式把球停住。 2.練習以踩停與擋停的方式停球，踩停時，停球腳的足尖上翹，足背與地面約呈現45度，輕輕踩住來球；擋停時，身體微側，以足內側輕輕將來球擋下。 3.若球速不快且彈跳時距地面高度低於膝關節，可用足底停球把球控制住。 4.進行左右移動停滾地球練習。 【活動八】二人踢傳練習 1.教師示範並說明足內外側踢傳動作要領：(1)踢球腳足尖微翹，足跟稍離地面。(2)足與球接觸部分：足內外側由踝關節至足趾部分皆可。 2.2人一組分列於兩端，，距離可依實際練習狀況慢慢加長。 【活動九】四人交叉踢傳球 1.待大多數學生均能順利進行兩人踢傳練習後，再進行變化踢傳—四人交叉踢傳。 2.教師先請四位學生示範踢傳動作與踢傳路線，接著讓學生分組練習。 3.踢傳活動進行時，每人相距約10公尺，待學生熟練後再慢慢增加距離。 【活動十】盤球後對傳練習 1.3人一組圍成三角形，彼此相距4～6公尺。A先以足內側盤球繞過B後回到原地，再將球以足內側踢球的方式傳給C。C以足內側盤球繞過A後，接著傳球給B；B以足內側盤球繞過C後，將球傳給A，以此類推。 健康 【活動一】喜歡自己 1.教師引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？(1)身高、體重增加。(2)出現第二性徵。(3)能力增強。 2.教師說明隨年齡增長，身體外觀也跟著改變，但長相不一定會有很大的變化。 3.學生描述自己的外貌並思考帶給自己哪些喜悅或困擾？寫在紙條上投入紙筒中。 4.教師抽出5～8張紙條內容帶領全班討論與澄清。 5.教師說明每個人的外表都是與生俱來獨一無二。應學習接納、喜歡自己，不一味的羨慕他人、否定自己。 【活動二】成長的喜悅 1.教師說明成長的過程中，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同角度看待自己，成長的空間也會更寬廣。 2.學生自由發表和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？ 3.教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。	體育2、健康1	體育 1.教師準備與學生相同數量的足球。 2.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 3.教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。 健康 1.教師準備空白紙條和紙筒。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.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 【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。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	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 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	10/3 ｜ 10/7	一、球類運動和游泳、四、做自己 愛自己	穩紮穩打、獨特的自己	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 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。 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.熟悉球感，提高控球能力。 2.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 健康 1.發揮自己的優點，建立個人的價值。 2.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	體育 【活動一】你拋我接 1.教師示範拋接動作：(1)自拋自接。(2)你拋我接。 【活動二】運球折返跑 1.學生每人1顆球，教師示範說明後學生練習。 2.運球折返跑：(1)全班分四組，利用籃球場的場地線進行活動。(2)折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。(3)四組各自排成一列，站在一端的場地線後方，第一人持球。(4)每組第一人運球前進，運到另一端的場地線後折返，將球交給下一個組員，最快輪完的組別獲勝。 3.後退轉身前進運球：(1)運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球3～4下，轉身運球前進回原出發點。(2)於折返時全程以後退運球方式回原出發點。 【活動三】以退為進運球接力 1.全班分成四組，每組分兩隊相對排列，一隊排頭持球練習直線運球。 2.持球者運球以直線前進，以「前進2步後退1步」的步伐運球至對面，再把球交給下一人，最快完成運球接力的組別獲勝。結束後繼續進行曲線運球。 3.每組前方擺放障礙物，運球前進遇障礙物時先後退1步再以S形繞行障礙物，返回後換下一人進行，最先完成的組別獲勝。 【活動四】單腳胯下運球前進 1.教師說明若能熟練運球動作，可在籃球比賽中穿梭自如。 2.教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前踩一步後將球於胯下反彈至另一側，並以另一手繼續運球時後腳跟上，再將球交回原單手運球，依此方式前進至中線後於球場兩側返回。 健康 【活動三】另一種美 1.教師說明學習欣賞自己，就可肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。 2.師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並說明高自我價值感者的特色。 3.師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。 4.教師引導學生思考並發表：如果班上每個人的優缺點都一樣，會是什麼樣的情景？如果每個人各自有不同的專長，對團體有什麼好處？ 5.教師提醒學生應勇於表現優點，改進缺點，秉持積極態度，發揮潛在的能力。在團體中各展所長，互相幫助，更能達到團體合作、共同成長的效果。 【活動四】聽聽別人怎麼說 1.教師說明在團體中坦誠相待，傾聽對方的想法，適時給予回饋，可讓情緒得到抒發，更可透過經驗交流，擴大生活視野，肯定自我價值。 2.學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。 3.教師統整傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。 【活動五】盡力試試看 1.教師發下「我的行動計畫」學習單。 2.請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？克服這些缺點，生活上可能有什麼不同？ 3.2人一組互相討論並針對所要改進的缺點舉出對策。 4.鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2.教師準備與學生相同數量的籃球。 健康 1.教師準備「天生我才必有用」學習單，課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。 2.教師準備繪本「失落的一角」一書（文・圖：謝爾・希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至Youtube 搜尋「失落的一角」影片或參考資料。 3.教師準備「我的行動計畫」學習單。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.具體實踐	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。 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。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	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 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/10 ｜ 10/14	一、球類運動和游泳、四、做自己 愛自己	穩紮穩打、珍愛自己	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 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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	體育 1.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 2.熟練傳接球的正確動作與要領。 3.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 健康 1.認識成癮物質及其危害。	體育 【活動五】三重威脅 1.教師講解三重威脅動作要領。 2.2人一組練習，進行三重威脅的傳球準備動作時將球傳出，對傳10～20次。 【活動六】四角傳球 1.教師示範說明，學生練習：(1)4人一組每組3顆球，依指定傳球路線以胸前傳接球傳接1顆球，接球時須完成三重威脅動作後，再傳給下一人。(3)球在過程中落地則重新再以1顆球傳接。(4)傳接最多顆球並維持最久的組別獲勝。 2.傳接 1 顆以上的球時，除了傳球外，還須注意接球的準確度。 【活動七】最佳主角 1.教師示範說明，學生練習：(1)5 人一組，其中一人擔任主角，與其他人分成兩邊面對面站立，傳接 1 顆球。(2)主角持球以胸前傳球方式將球依序傳給組員，組員接到球後，以地板傳球方式回傳給主角。(3)組員都傳完球後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角的位置。 2.學生熟悉活動與球感後，可挑戰同時傳接 1 顆球以上，訓練傳接球的專注度。 【活動八】地板傳接球 1.教師示範說明，學生練習：(1)全班平分成 A、B、C 三組，各組排成一列並圍成三角形，組距約 6～8 公尺，A 組排頭持球。(2)A 組排頭以地板傳球方式傳至 B 組後，跑到 B 組後方排隊，B 組隊員接到球後再以地板傳球傳至 C 組後，跑到 C 組後方排隊，以此類推。 2.教師可視學生練習情況增加傳接球數，或改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。 健康 【活動一】認識成癮物質（一） 1.將「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」貼於黑板，請學生猜各標誌代表意義。 2.教師說明成癮物質經使用就易上癮，嚴重危害健康。 3.學生就蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響分組討論。派代表發表結果。 【活動二】認識成癮物質（二） 1.學生就蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。各組派代表發表結果。 2.學生發表看法，歸納檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，應以正面態度面對成癮物質的問題。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2.教師準備籃球至少 15 顆。 健康 1.教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」。 2.師生共同蒐集成癮物質的相關報導。	體育 1.提問回答 2.操作學習 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。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/17 ｜ 10/21	一、球類運動和游泳、四、做自己 愛自己	捷泳、珍愛自己	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 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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	體育 1.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 2.能做出捷泳打水與划手動作。 健康 1.了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 2.運用做決定技巧遠離菸害。	體育 【活動一】捷泳漂浮打水前進 1.指導學生以口和鼻吐氣，漂浮打水前進動作：(1)蹬牆漂浮：站立池邊，一腳彎曲壓住池壁，雙手伸直，身體向前，吸氣後臉部進入水中；另一腳提起後，雙腳同時提起並踢壁蹬牆，順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。(2)蹬地漂浮：雙手伸直，吸氣後蹲入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前趴順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。 2.漂浮後繼續以捷泳打水方式前進，距離以泳池寬度為原則，學生 6～8 人一組同時進行。 3.教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水中造成前進的推進力；打水時，應以髖部為軸心，而非以膝關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。 【活動二】捷泳划手練習 1.教師先於池岸上再進入池中示範划手動作，面向池壁臉部朝前、頭部保持在水面上：(1)一手由水面向下划手。(2)手肘提起離開水面後，再將整隻手臂抬出水面。(3)向前伸平，並換另一手進行。 2.扶牆划手練習：學生 6～8 人一組，同時於池邊進行划手練習。 3.水中行走划手練習：以泳池寬度為距離，學生6～8人一組，同時在水中一邊前進一邊練習划手動作。 健康 【活動三】「菸」之非福 1.教師將「禁菸標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌代表意義。再說明一手菸、二手菸和三手菸的定義。 2.學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和三手菸對個人、家庭及社會將造成哪些影響？各組派代表發表。 3.教師補充以「菸害方程式」的教學方法說明對(1)個人：健康危害、經濟花費、人際關係。(2)家庭。(3)社會的危害。 4.教師說明菸害的嚴重性，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。 5.教師說明政府有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。若親友吸菸應鼓勵戒菸降低危害。 【活動四】拒絕菸害 1.教師說明在求學過程或日常生活中，會面臨必須做決定的情境，學會做決定的技巧，幫助自己做個明智的決定。 2.教師說明做決定步驟：(1)確定你必須做決定。(2)列出可能的選擇。(3)列出所有選擇的原因和可能代價。(4)做出決定。(5)評價決定 3.好的決定是健康、安全、尊重自己和別人及符合家庭、學校和社會規範的。 4.教師引導學生思考不同選擇下的原因和可能代價，練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 健康 1.教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。 2.師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	體育 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 健康 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	10/24 ｜ 10/28	一、球類運動和游泳、四、做自己 愛自己	捷泳、珍愛自己	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 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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	體育 1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。 健康 1.了解酒後駕車的嚴重性。 2.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 3.以具體行動表達對家人的關心。 4.了解嚼檳榔的危害。 5.以具體行動協助家人戒檳。	體育 【活動三】捷泳閉氣 1.結合漂浮打水動作與手部划手動作在水中前進，嘗試閉氣練習。 2.扶牆閉氣划手練習：站立彎腰閉氣後，將臉部潛入水中，雙手伸直平貼耳朵旁，練習划手動作。 3.持浮板閉氣划手打水前進：雙手扶著浮板，結合捷泳的打水與划手動作閉氣前進。 4.閉氣划手打水前進：學生6～8人排成一列站立於泳池邊，練習蹬牆閉氣讓身體向前漂浮後，再以捷泳划手與打水方式前進；熟悉動作後，再加入於水中站立後換氣，繼續以蹬地漂浮出發方式划手打水前進，游到泳池的另一邊。 5.閉氣划手打水前進團體賽：(1)全班平分成六組，分散排在泳池的一端。(2)每組的第一個人入水，蹬牆閉氣向前漂浮後，以捷泳划手與打水方式前進。(3)換氣時站立水中，頭部出水面吸氣，繼續入水改以蹬地漂浮出發划手打水前進，直到游到泳池對面雙手觸牆結束。(4)前一人觸牆後，該組下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。 健康 【活動五】害人害己「醉」可怕 1.將「防制酒後開車標誌」貼在黑板，請學生發表標誌代表意義。 2.針對有關酒後駕車報導分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 3.教師說明酒駕事件頻繁，嚴重影響交通及行人安全，請學生回家提醒家人酒後駕車危險又違法。 【活動六】關愛家人 1.教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生關心家人的健康狀況。 2.教師引導學生分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。 【活動七】檳榔危害知多少 1.將「拒檳標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌所代表的意義。 2.師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 3.教師說明檳榔的成分，進而說明嚼食檳榔與口腔癌的關係。 4.教師說明嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因。嚼檳榔者又有吸菸、飲酒的習慣，增加罹患口腔癌的危險性。 【活動八】拒檳真心話 1.學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。發表觀劇心得，並分享拒檳可採取的行動。 2.教師說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可利用政府補助每兩年進行1次口腔黏膜檢查預防口腔癌。 【活動九】戒檳方法報你知 1.教師說明幫助家人戒檳的六種方法。 2.除了利用上述六種戒檳方法外，可陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線，獲得專業資訊和協助。 3.鼓勵學生將所學的戒檳方法告訴有嚼檳榔的家人並採取行動，陪伴和支持家人戒除檳榔。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2.教師依學生人數準備適當數量的浮板。 健康 1.師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。 2.教師準備「拒檳標誌」。 3.課前教師可請學生先觀看宣導短片「遺失的微笑」。 4.課前教師徵求志願者，配合課本第77頁及宣導短片「遺失的微笑」，演出【活動八】短劇。 5.師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。 6.師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	體育 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 健康 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	10/31 ｜ 11/4	一、球類運動和游泳、四、做自己 愛自己	捷泳、珍愛自己	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 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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	體育 1.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 2. 能運用捷泳動作，在水中前進。 3.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。 健康 1.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 2.了解毒品的危害。 3.運用做決定技巧遠離毒品。 4.運用拒絕技巧遠離毒品。 5.學習自我保護的方法。	體育 【活動四】捷泳換氣練習 1.學生6～8人一組，同時於池邊進行換氣練習，練習時先不必配合划手動作。(1)閉氣入水(2)前額在水面，視線朝下前下方，臉部在水中以口、鼻吐氣。(3)轉頭換氣。 2.扶牆划手換氣(1)在泳池中面對牆站立，彎腰閉氣入水，兩手向前平伸，手指扶泳池內牆緣。(2)一手由水面向下划手，在水中以口和鼻吐氣。(3)當手肘提高離開水面，身體同時微側轉，將頭轉向提肘手側吸氣。(4)手向前伸平，同時將頭轉回閉氣入水。(5)維持閉氣並換手進行划手動作。 3.活動進行前，可先於池邊練習韻律呼吸30次。 【活動五】划手換氣前進團體賽 1.全班平分成六組，平均散開排在泳池一端。 2.在水中一邊行走前進，一邊進行划手和換氣的連續動作，直到手觸到泳池對面的牆結束。 3.前一人觸牆後，同組的下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。 健康 【活動十】小心！K掉你的健康 1.教師將「紫錐花運動標誌」貼於黑板，學生發表標誌代表意義。 2.針對蒐集藥物濫用報導分享與討論，學生發表印象最深刻的事件與心得。 3.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。再總結青少年使用藥物的原因。 【活動十一】向毒品說「不」 1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。 2.教師準備情境，學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。 3.面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，運用技巧拒絕，希望對方能尊重自己的意願。 4.教師介紹拒絕方法，學生回想情境演練拒絕時是否有符合課本所述的拒絕技巧，鼓勵學生踴躍發表如何說不。 【活動十二】飲料的陷阱 1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。 2.教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。 【活動十三】拒毒行動 1.教師向學生進行關於毒品的觀念澄清。 2.在面對毒品誘惑，運用做決定的技巧能思考不同的選擇，做出健康的決定，拒絕的技巧能表達自己的想法，有效拒絕別人。 3.每個人要學會做自己的主人，不被毒品控制人生，請學生寫下並分享自己的拒毒行動，教師歸納並補充說明。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2.教師依學生人數準備適當數量的浮板。 健康 1.教師準備「紫錐花運動標誌」。 2.師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。 3.教師準備政府機關的反毒宣導影片。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	體育 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/7 | 11/11	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	跑跳變化多、當心傳染病	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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.了解各種跑跳活動的動作要領。 2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。 健康 1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2.知道發生傳染病的三大必要條件。	體育 【活動一】繞場變化跑跳 1.教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：(1)側面連續踏併步。(2)向前碎步踢臀跑。(3)轉身向後走5步再轉身向前走。(4)向前提膝碰手跑。(5)單腳向前跳。 2.教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。 【活動二】直線變化跑跳 1.教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。 2.直線變化跑跳的動作設計範例：(1)直線左右側跑。(2)左右踏併跑。(3)併腿前後跳躍橫移。 3.教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。 【活動三】線梯快速跑 1.教師於課前準備1～2個線梯的場地。教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。 2.學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。 【活動四】線梯跑跳樂 1.教師說明並示範線梯跑跳的動作：(1)側面踏併跑。(2)分腿併腿跑。(3)向前跑跑跳。 2.學生依序完成上述動作的練習。教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。 【活動五】蹲踞式起跑 1.教師分段說明口令，學生練習蹲踞式起跑的分解動作：(1)各就位。(2)預備。(3)起跑。(4)加速跑。 2.學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。 健康 【活動一】認識傳染病 1.學生發表曾經得過的疾病、症狀，以及疾病形成的可能原因和經過情形。 2.教師說明直到顯微鏡發明後，才發現細菌的存在。 3.兩位學生分別抽出疾病名、生病原因，名稱與原因相符，齊聲說出「配對成功」;不相符則說出「配對失敗」並將紙條放回箱內。直到疾病名稱抽完為止。 【活動二】邪惡三角幫 1.教師說明傳染病須在病原體、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體，同時存在時才會發生 2.學生思考並發表：平時應養成哪些衛生習慣，才能避免引發疾病？	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3.教師準備1~2 個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為 40 公分，總長約 5~6 公尺，每格線梯為邊長 40 公分的正方形。 健康 1.教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答	體育 【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 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	11/14 ｜ 11/18	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	跑跳變化多、接力大贏家、當心傳染病	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 2.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。 3.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 4.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 2.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。	體育 【活動六】裁判工作分配 1.教師準備馬表、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。 2.教師說明裁判工作：(1)檢錄員。(2)起跑發令員。(3)終點裁判。(4)計時員。(5)成績登錄員。 3.裁判工作應有兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。 【活動七】跑出好成績 1.教師指導學生進行100公尺快速跑檢測。採兩人一組同時比賽的方式進行，使用兩條跑道，終點裁判2人，分別按壓兩位跑者的馬表以判讀成績。 2.成績檢測的目的不是比速度或名次，而是讓學生了解自己跑完100公尺所需的時間，此成績應確實登錄，以作為之後「跑步接力」時參考的數據。 【活動一】繞場接力 1.教師指導學生進行繞場接力活動：(1)4人一組排成一排，繞著操場慢跑。(2)最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。(3)傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。 【活動二】接力區傳接棒 1.每人跑100公尺，則100公尺標示線的前後10公尺為接力區。 2.2人一組跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。 【活動三】傳接點的探討 1.教師引領學生共同分享與討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出20公尺內最理想的傳接點。 2.三種傳接點都是符合規定的，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺？有些傳棒者必須少跑幾公尺？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？ 健康 【活動三】難纏的肺結核 1.學生演出短劇，教師總結肺結核是慢性傳染病與常見症狀。 2.教師透過提問澄清學生的觀念。 【活動四】變幻莫測的新型流感 1.教師說明新型流感會經由接觸被感染的禽鳥類或其糞便感染，也會透過吸入帶有病毒的塵土或飛沫而感染。 2.全班分成兩組，推派代表上臺進行搶答。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8~10根。 健康 1.教師蒐集肺結核及新型流感相關資料及教學輔助媒體。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	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】 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。	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 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/21 ｜ 11/25	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、當心傳染病	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 2.了解愛滋病的傳染途徑。 3.培養接納愛滋病患的態度。	體育 【活動四】傳接妙招互動會 1.探討個人在團隊合作時應表現的運動精神。為表現更佳團隊合作的成績，跑步速度較快和跑步速度較慢的同學，可以形成互補互助的傳接棒戰術策略。 2.傳接者應在彼此尊重與合作的前提下，找出理想的傳接點，並勤加練習。 【活動五】團隊接力知多少 1.師生共同討論一人跑100公尺，400公尺接力需4人一組。如何發揮團隊合作的力量，以最快的速度跑完全程？ 2.教師以之前登錄每位學生快速跑100公尺的成績作分組參考，4人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近。 3.運用之前接力區內接力點位置，與跑步速度的認知，進行討論並練習。 健康 【活動五】防患未然小心狂犬病 1.教師說明行政院農業委員會於2013年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，所以政府已展開防疫工作，要提高警覺。 2.教師說明患有狂犬病的傳染途徑和罹病症狀、預防方法。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8~10根。 健康 1.教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 2.學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	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】 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。	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 四、表達、溝通與分享 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	11/28 － 12/2	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、當心傳染病	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 2.了解愛滋病的傳染途徑。 3.培養接納愛滋病患的態度。	體育 【活動六】接力跑的理想成績 1.各組以接力方式跑完400公尺的時間，應少於4人在快速跑100公尺的時間總合。時間越少代表團隊合作越好，且接力戰術策略的運用越理想。 2.師生共同分析，討論如何精進接力團隊的成績表現。 3.教師總結：(1)要熟練接棒的技術。(2)依每人的速度安排棒次。(3)平時增強體適能、培養團隊默契和運動精神。(4)接棒時，前一棒和接棒者助跑都保持高速，將減少傳接棒時間。(5)對比賽中表現優異的團隊給予讚賞，表現不佳或失常的團隊，給予鼓勵與安慰。 健康 【活動六】提高警覺預防愛滋病 1.教師說明「後天免疫缺乏症候群」是人體受病毒感染，破壞免疫系統而使人失去抵抗力。傳染途徑：(1)血液傳染。(2)母子垂直傳染。(3)性行為傳染。 2.教師透過問題澄清學生對愛滋病的錯誤觀念。 3.請各組學生上臺報告愛滋病患的故事。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8~10根。 健康 1.教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 2.學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	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】 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。	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 四、表達、溝通與分享 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/5 — 12/9	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、跳高有妙招、當心傳染病	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。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 4.了解跳高的運動方法與技巧。 5.學會跳高的運動技巧。 6.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。 健康 1.了解預防傳染病的方法。 2.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	體育 【活動七】展現最佳成績 1.採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。 2.以組為單位輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生負責擔任，另可再加入裁判4人觀察接棒有無違規。進行比賽並計時，最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比，因為戰勝自己比戰勝別人更具意義和價值。 【活動一】起跳練習 1.進行活動前，先帶領學生做腳踝、膝關節的暖身活動，避免運動傷害。 2.教師先示範原地下蹲後起跳的動作，並提醒學生注意：(1)起跳時，起跳腳要用力下踩，同時將前導腳及雙手用力向上擺振。(2)前導腳過繩後即迅速向下擺振。 3.教師引導學生觀察他人起跳動作的異同，並請學生找出正確的動作後，繼續練習跨步起跳。 4.待大部分學生的近距離起跳動作沒問題後，則可進行5～7步助跑起跳練習。 【活動二】助跑起跳練習 1.教師鼓勵學生嘗試跳躍，了解自己的跳高能力，並選擇適合自己挑戰的高度。 2.引導學生嘗試跳躍：(1)助跑時，單腳側面起跳，速度由慢而快，步伐逐漸加大，最後三步逐漸降低身體重心，預備起跳。(2)起跳腳用力下踩，前導腳及雙手用力向上擺起跳。(3)落地時以背部落地，以增長著地時間，吸收力量使身體安全著地。 3.器材足夠時可分為兩組，以不同高度進行練習，除了能試驗學生的跳高能力之外，也可增加學生練習的次數。 4.教師提醒學生，進行跳高運動時，應穿著輕便防滑的運動鞋，以確保安全。 健康 【活動七】打擊傳染病 1.教師說明個人良好的衛生習慣，可以減少感染傳染病的機會。 2.請學生上臺抽出籤條，針對上面所寫得情境做出有益健康的決定。 3.請學生檢視自己的生活習慣，並針對做不好的項目提出改進方法。 【活動八】防疫一把罩 1.教師說明為了預防傳染病的發生，可以採取的防疫措施。 2.教師說明當傳染病發生時，在機場或港口會利用檢疫和隔離，以避免疫情擴大。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8~10 根。 3.教師準備旗竿 2 枝、繩子或橡皮筋繩 2 條、軟墊 2~4 層、哨子和畫線筒。 健康 1.教師準備情境籤條。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	體育 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【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。	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 七、規劃組織與實踐 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	12/12 ｜ 12/16	三、田徑跑跳接、五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	跳高有妙招、熱情啦啦隊、醫療服務觀測站	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。 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。 健康 7-2-2 討論社會文化因素對健康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。	體育 1.了解跳高的運動方法與技巧。 2.學會跳高的運動技巧。 3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。 4.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 5.說出在空間中移動身體的方法。 6.做出啦啦隊的舞步動作。 7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。 健康 1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。	體育 【活動三】剪式跳高 1.教師於活動前帶領全班進行暖身活動，強調腳部與腰部的伸展。 2.教師示範並說明剪式跳高分解動作與技巧。 (1)助跑：慣用左腳起跳者，在場地右側準備助跑。慣用右腳起跳者，在場地左側準備助跑。(2)起跳：起跳前兩步，身體重心稍微降低，上身微微後仰，起跳後往上方垂直跳起。前導腳（非起跳腳）向前上方用力擺、大腿靠近胸部，兩臂同時向上擺後起跳。(3)過竿：前導腳過竿（橡皮圈繩）後，起跳腳屈膝靠胸迅速過竿（橡皮圈繩）以免碰觸橫竿造成試跳失敗。(4)落地：過竿（橡皮圈繩）後，背部落在軟墊上。 3.教師適時指導學生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。練習時要考量自己的體能狀況，確保運動安全。 【活動一】來跳啦啦隊(一) 1.教師於課前請學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶等容器並清洗乾淨，放入小沙子、石頭、米粒或綠豆，封住瓶口或罐口，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.教師可提醒學生運用自己的巧思與創意裝飾手持道具。 3.教師介紹啦啦隊的基本內涵與精神，並強調團隊合作的重要性。 4.教師配合手持道具，示範說明基本舞步，並根據每個動作的性質，隨機變化拍子的強弱與快慢。 5.動作說明：(1)跑步。(2)走步。(3)踏併步。(4)踏跳步。(5)踏併踏跳步。(6)跳躍步。(7)菱形步。(8)滑跳步加點步。 【活動二】來跳啦啦隊(二) 1.配合手持道具，以四四拍輕快的曲子為伴奏，練習啦啦隊的舞步與順序。 2.動作熟練後，再加上手持道具練習，動作較容易連貫與流暢。 健康 【活動一】認識不同的醫療資源 1.配合課文共同討論西醫、中醫與民俗調理的醫療資源。 2.請學生說自己或家人身體有不適感，會選擇哪種醫療資源？為什麼？ 3.教師說明傳統民俗調理、中醫和西醫醫療提供的服務、醫療方式、價格、方便性各不相同，可以依自己的需求，選擇合法的醫療機構就醫。	體育2、健康1	體育 1.教師準備旗竿 2 枝、繩子或橡皮筋繩 2 條、軟墊 2~4 層、哨子和畫線筒。 2.學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶、石頭、沙等廢棄物。 3.教師於課前確認活動場地為戶外或室內的平坦地面。 4.教師準備鈴鼓或其他節奏樂器。 5.教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 6.師生共同準備啦啦隊手持道具。 健康 1.教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量	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。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 六、文化學習與國際瞭解 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/19 ｜ 12/23	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	熱情啦啦隊、醫療服務觀測站	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。 健康 7-2-2 討論社會文化因素對健康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。	體育 1.做出平衡的動作。 2.表現出安全且有創意的動作。 3.在活動中表現出團結的精神。 4.配合手持道具做出啦啦隊的動作。 健康 1.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。	體育 【活動三】創意路線圖 1.教師詢問有沒有去看過海、撿過貝殼？在沙灘上赤腳走路的感覺如何？會不會在沙灘上留下腳印？走過、跑過後留下的腳印路線是什麼樣子？鼓勵學生思考並在黑板上畫出。 2.教師在黑板上歸納學生畫的路線後，再依序畫出直線、曲線、不規則等圖形，和學生討論上述形狀的線條、特色後，請志願者走走看，全班共同觀察；或由一位學生行進，其他人觀察後畫出其行進的軌跡，然後交換檢視。 3.建立空間行進軌跡的概念後，練習下列各種行進的路線：(1)直線形。(2)曲線形。(3)不規則形。請學生任意組合3個移位動作，並設計行進路線。 【活動四】人體金字塔 1.練習團體金字塔造型前，先進行個人的平衡動作練習，體會力量的轉換與重心的平衡。 2.分組請學生創作不同的金字塔造型，視班上的人數而定，每組3～5人。 【活動五】口號練習 1.教師按照課本內容，配合手持道具，教導學生作4拍子口號、節奏的練習。 2.教師帶領學生以輕快、有力的節奏來進行口號練習，再配合手持道具演練，作為下一個活動的引導練習。 【活動六】小小編舞家 1.6～8人一組手持道具練習啦啦隊的舞蹈動作、隊形、口號和金字塔動作。 2.口號、隊形和金字塔動作可讓學生自行改編、創作，使其親身感受到實際編排的樂趣與成就感。音樂間奏時，進行口號的歡呼，並以金字塔的造型作為整支啦啦隊表演的結束。 3.音樂可視各組需要縮減或增加，不一定要全曲跳完，只要能呈現出啦啦隊的基本形式及精神即可。 4.教師鼓勵學生在課餘的時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的創作成果。 健康 【活動二】醫療服務使用停看聽 1.配合課本上的案例，討論在選擇醫療服務時應該注意哪些事項？ 2.教師強調身體不舒服時，應選擇合格的就醫管道。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為戶外或室內的平坦地面。 2.教師準備鈴鼓或其他節奏樂器。 3.教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 4.師生共同準備啦啦隊手持道具。 健康 1.教師蒐集全民健保相關文宣。 2.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量	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。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 六、文化學習與國際瞭解 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	12/26 — 12/30	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	舞動線條的精靈、醫療服務觀測站	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。 健康 7-2-2 討論社會文化因素對健康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。	體育 1.說出自己對線條的感覺和想法。 2.在空間中探索各種線條的變化。 3.和同伴合作，快樂的參與活動。 4.有自信的運用肢體表現自己的創意。 5.運用彩帶，探索各種線條的變化。 6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。 健康 1.了解全民健保的好處。 2.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。	體育 【活動一】奇異的線條 1.教師將全班分成五組，並發給每組各一張八開的圖畫紙，請學生用彩色筆或蠟筆，畫出一個自己最喜歡的線條。 2.教師徵求自願學生按自己所畫線條，發表對不同線條的聯想，運用肢體將自己所畫的線條表現出來。 3.當學生運用肢體表現線條的造型時，教師引導學生認識線條的種類，並說出自己畫的線條在空間流動時，會運用到哪些移位的步伐，以及時間、力量在空間中有何變化。 4.教師說明線條基本上包含直線、曲線和不規則等線條，請他們觀察自己所畫的線條，並試著用肢體表現出來，看看自己跟同學的線條有何不同。 5.邀請肢體線條表現較具創意的學生當代表，帶領全班一起經驗並感受線條的多樣性。 【活動二】線條在跳舞 1.教師拿出彩帶，隨意的在空間中揮舞，讓學生觀察彩帶輕柔的特性。 2.請1～2人上臺，將他們上一節課在紙上所畫出的線條，透過彩帶表現出來。 接著詢問：他們表現的線條是直線、曲線還是不規則形？透過師生共同討論，加深學生對線條的認識，進而引起學習動機。 3.請學生拿出自製的彩帶，根據自己在粉彩紙上畫的線條，透過肢體與彩帶的探索，以1個8拍的時間表現線條的流動。 在活動中鼓勵其探索空間的變化，動作加入水平與方向的改變，例如：表現「彩虹」，彩帶可由低至高，再由高至低表現圓弧的形狀；「閃電」則從空中跳起再到地面；「漩渦」則可用轉圈由低至高模仿其樣貌。 4.教師將全班分成每6人一組，分組練習8個8拍的「線條之舞」，以輪跳的方式進行。 【活動三】分組創作 1.各組將組員的動作編排成一支8個8拍的「線條之舞」，編排的內容包含隊形、動作以及水平、方向等創作元素，以輪跳加上合跳的方式進行。 2.教師任選一首學生耳熟能詳8個8拍的曲子，作為舞蹈配樂，營造愉悅的氛圍，讓學生從活動中享受肢體舞動學習的樂趣。 3.教師視學生創作的情況，可讓學生跟著音樂跳兩段即結束，亦可兩段音樂結束後再重覆跳，直到音樂結束為止。 【活動四】表演與欣賞 1.請每一小組呈現分組創作的成果，其他組欣賞並給予建議。 2.教師針對學生的表現給予鼓勵並講評。 健康 【活動三】認識全民健保 1.教師配合保險宣傳短片引起動機。 2.詢問學生是否有健保卡？知道健保卡的用途以及使用方式嗎？ 3.教師說明全民健保是全體國民從出生開始都要參加的保險，每一位參加全民健保的人，健保署都會發一張健保IC卡，作為民眾就醫時的證明。 4.說明全民健保的精神，包括全民納保、自助互助、就醫方便、照顧弱勢等。 5.教師介紹健保標誌的意義，強調全民健保可以集合大家的力量，一起照顧生病的人，是一種大家互助合作、互相幫忙的保險制度。全民平時按照規定繳交保費，生病時就能降低負擔，同時得到適當的醫療照護，更快恢復健康。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師準備輕快的音樂、鈴鼓，作為開始與結束音樂的指令。 3.教師準備八開的圖畫紙。 4.教師準備彩帶或紙巾，作為線條之舞課程的引導。 健康 1.教師蒐集全民健保相關文宣。 2.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量	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。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 六、文化學習與國際瞭解 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

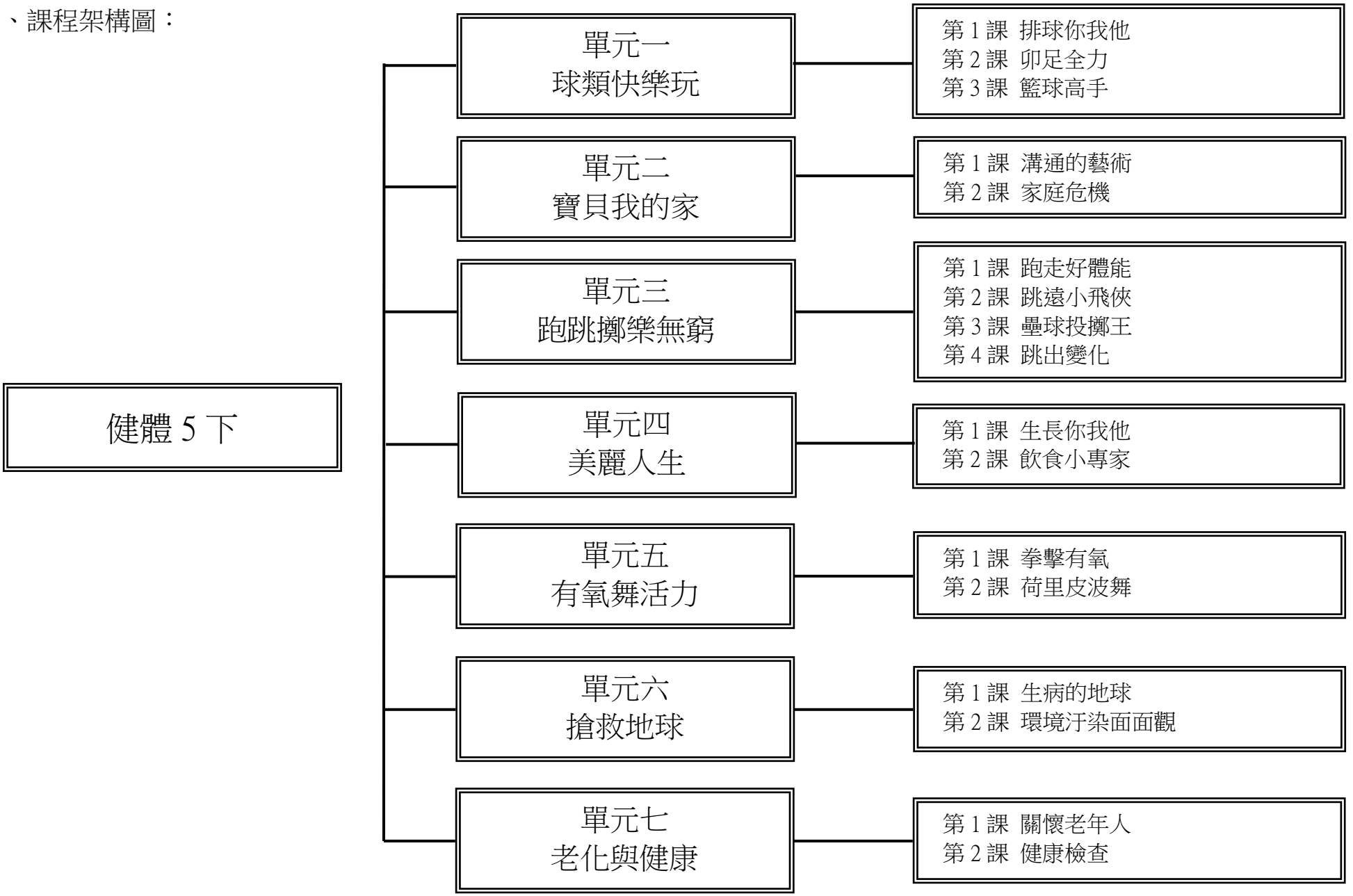
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	1/2 — 1/6	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	以色列歡樂舞、醫療服務觀測站	體育 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 健康 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	體育 1.了解歡樂舞的舞蹈背景。 2.做出歡樂舞的基本舞步。 3.熟練歡樂舞的動作與隊形。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 健康 1.培養珍惜健保資源的態度。	體育 【活動一】歡樂舞 1.教師說明歡樂舞是以色列的舞蹈。以色列是由聯合國於1948年經宣言所造成的政治體，人民主要由歐洲、中亞、北非等地所組合。以色列人對舞蹈有著強烈的愛好，因此定期舉辦大型的土風舞聯歡會，舞蹈隊形大部分是圓圈，動作快速、有力，希望藉由舞蹈使人民團結、互助、互愛，進而對國家產生認同感，其中歡樂舞這支舞蹈即象徵此內涵。 2.教師示範並指導學生練習基本舞步：(1)跑步。(2)狄布開跳。(3)躍步。(4)交叉步。 【活動二】舞序與隊形 1.隊形不分舞伴成單圈，全體牽手自然下垂，面朝圓心，重心在左腳上。 2.舞序說明如下：第一段：(1)面朝方向線，右腳起向前小跑四步，結束時，面朝圓心，雙腳併攏（4拍）。(2)向左、右、左、右做狄布開跳（4拍）。(3)重複(1)～(2)動作三次，共4個8拍，動作做完面朝圓心。第二段：(4)右腳原地單腳跳，左腳踵向前點。同時牽手舉高於頭的位置，身體後仰（2拍）。(5)左、右、左腳在原地各踏一下（每次半拍，共2拍），同時身體恢復直立，牽手放低，最後停半拍。 (6)重複(4)～(5)動作一次（共8拍）。(7)向左、右做狄布開跳（2拍）。(8)左腳前踏，右腳躍前，踏於左腳前，左腳在後屈起離地，身體前彎，微朝左。左腳後踏，身體直立，右腳向後踏於左腳旁（4拍）。(9)左、右、左腳在原地各踏一下（2拍）。(10)重複(4)～(9)動作一次（共4個8拍）。1(1)全舞重複5次。 3.清楚舞序動作後，依序將各段落的動作組合和連貫，最後再配合音樂。 健康 【活動四】健保Q&A 1.教師說明雖繳健保費，但就診時除了掛號費外，要繳交健保的部分負擔，費用依醫療院所層級不同，也有所不同。小病應先到基層診所看病，大病才去大醫院。 2.教師引導學生思考全民健保帶來的迷思，請學生自由發表自己的看法。 3.教師說明如果大家都重複看病拿藥，會浪費我們全民共有的醫療資源。醫療資源就像座水庫，存量有限，應珍惜醫療資源，讓真正有需要的人使用。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師課前準備播放器和歡樂舞音樂 CD。 健康 1.教師蒐集全民健保相關文宣。 2.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	體育 1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習 健康 1.學生發表 2.自我評量	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。	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 六、文化學習與國際瞭解 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿	1/9 ｜ 1/13	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	以色列歡樂舞、踢毽樂趣多、就醫有一套	體育 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。 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 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。	體育 1.熟練歡樂舞的動作與隊形。 2.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 3.專心欣賞別人的表演。 1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 健康 1.了解醫療服務使用的注意事項。 2.認識醫療服務使用者的權利與義務。	體育 【活動三】表演與欣賞 1.教師將全班隨機分成3組，一組8～10人，分組進行表演。 2.各組依序出場表演並互相觀摩，表演結束後發表觀摩的心得。 3.教師針對學生動作的正確性、節奏感、團體合作與默契的表現，給予客觀的講評與鼓勵。 【活動一】毽子的演變 1.教師說明毽子的起源和演變。 2.教師提供幾個不同做法或材質的毽子，供學生觀賞參考。 【活動二】踢拐再接毽 1.教師說明並示範踢毽基本動作：踢、拐。指導學生反覆練習。 2.教師指導學生練習將毽子停落在手中或肩背上。(1)上手：向上踢起毽子，當毽子從空中落下時，第一次用「手心」、第二次用「手背」接毽子，如此反覆練習。(2)上肩、上背：向上腳部稍微回勾踢起毽子，當毽子從空中落下時，身體微蹲，用肩膀或背部接毽。 【活動三】毽子踢遠 1.教師在地上畫出一條預備線，指導學生利用學會的踢或拐的動作，將毽子踢或拐到最遠的地方。 2.全班學生分成3組，進行各組的踢或拐遠比賽，組內每人可各踢或拐毽子3次，取最遠的一次作為紀錄。各組第一名的學生，再進行一場總決賽。 健康 【活動一】就醫知識王 1.教師配合課本內容說明就醫步驟與注意事項：(1)發現自己生病該怎麼辦？(2)如何找尋醫療資源？(3)看診時要對醫師說些什麼，才能幫助醫師做正確的診斷？(4)領藥時，可以向藥師請教哪些問題？(5)就醫後要注意什麼？ 2.教師請學生發表自己的就醫經驗並提出改進方法。 3.教師歸納看病時先去住家附近的基層診所就診，如果需要進一步治療或手術，醫師會建議轉診至指定醫院接受治療。 【活動二】說清楚問明白 1.教師說明在看病前先做好準備，把身體狀況和症狀記錄下來，看診時描述清楚，幫助醫師正確診斷。病人有「問的權利」，別因醫學知識不夠而不好意思開口，因醫生可能不清楚病人的需求。對醫生的解釋有不明白，應提出請醫生再說明一次。 2.學生分組演練就醫時如何與醫師有效的溝通，教師在各組演練過程給予回饋。 3.針對演練是否抓住重點、時間掌控是否恰當、表達是否清晰、肢體動作是否合宜等，請各組互相提供意見。聰明的病人在就醫時要把握短暫的問診時間，清楚描述病情並且主動發問，保護自己的權益。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師課前準備播放器和歡樂舞音樂 CD。	體育 1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習 健康 1.學生發表 2.實際演練 3.提問回答 4.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。	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 六、文化學習與國際瞭解 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿一	1/16 — 1/20	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	踢毽樂趣多、就醫有一套	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 健康 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。	體育 1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 健康 1.了解醫療服務使用的注意事項。 2.認識醫療服務使用者的權利與義務。	體育 【活動四】踢毽過肩 1.學生2人一組進行踢毽過肩遊戲。 2.兩人相對站立，距1公尺猜拳，輸的人將毽子丟給對方，贏的人迅速用腳將毽子踢高，踢起的毽子高度超過肩膀就成功。 3.兩人猜拳進行踢毽過肩遊戲，先得5分者為贏家。 【活動五】拍毽子 1.教師示範不同的拍毽方式：(1)正拍。(2)反拍。(3)抬腿拍毽。(4)轉身拍毽。 2.學生個別練習，教師巡視並指導。 【活動六】雙人拍踢毽 1.教師指導學生以2人一組，面對面相距約2公尺，練習雙人拍踢毽。 2.一人用腳將毽子踢出，另一人用紙板接到毽子後，拍打毽子調整角度。最多拍到第4下時，再用腳將毽子踢回對面，反覆練習。接毽時，可結合【活動五】拍毽子的方式運用。 【活動七】拍踢毽過網 1.準備活動場地，活動前讓學生複習拍踢毽的基本動作。 2.在場地內用毽板拍打毽子3次後，第4下改用腳踢或拐毽，通過中間隔網。通過者即算得分，不通過者未得分。累計3-5次練習，看每人能得到幾分。 【活動八】拍踢毽友誼賽 1.全班學生分兩隊，甲乙兩隊各以4人一組，進行遊戲比賽。 2.規則如下：(1)猜拳決定開毽方。(2)開毽方派一人開毽，開毽者站在場地內開毽線後方，不能踩線。以踢或拐的動作，將毽子踢向對手場地，另一方可用腳或紙板回擊毽子到對面。(3)以紙板調整毽子方位可拍0～5次，次數超過則算對方得分。(4)每組開毽一次後，開毽權轉換到另一方。(5)開毽時觸網、出界或未過網，都算對方得分；未能成功將毽子回擊也算對方得分，先得8分的組別獲勝。(6)比賽局數依學生人數、活動時間長短與活動空間彈性調整。 健康 【活動三】醫療服務使用大闖關 1.教師詢問學生在進行醫療服務使用時，是否能表現理性且負責任的行為？說明闖關活動的規則：(1)選出六個關主。(2)全班分成六組，闖關時以小組為單位一起活動，但每個人皆需闖關。(3)闖關成功由關主簽名認證。 2.進行闖關活動(1)請說出你生病時看病的醫療院所名稱，它屬於基層診所還是其他醫療機構呢？(2)你有固定去看病的醫師嗎？生病時你會先到附近診所看病嗎？(3)看病時你會檢視醫師證書和看診醫師本人是否一致嗎？(4)看病時你能清楚陳述病情，有問題時也會當場請教醫師嗎?(5)醫師開藥給你時，你會問哪些問題？(6)你會配合藥師的指示用藥嗎？(7)你上次看病是什麼時候？你平時會如何注意預防感冒，維持身體健康呢？(8)機智問答時間：學生抽號碼牌並回答問題。 3.請學生統計自己一共通過幾個關卡的考驗，教師鼓勵表現優良者。歸納出聰明的醫療服務使用者知道自己的權利和義務，也會在生活中實踐以達到健康生活為目的。	體育2、健康1	體育 1.教師於課前確認活動場地為室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師準備與學生數量相同的毽子。 3.教師指導學生於課前準備約A4大小的厚紙板一片製作「毽板」，作為拍毽子的器材。	體育 1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.學生發表 2.實際演練 3.提問回答 4.教師觀察	體育 【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 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 六、文化學習與國際瞭解 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

南投縣 一一一 學年度 第 二 學期 信義鄉 區 豐丘國民小學 五 年級 健體 領域教學計畫表　設計者：廖士仁

一、課程架構圖：



二、課程理念：

1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。

2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。

3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規劃安排，執行各階段須完成之目標。

4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。

5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

1.透過排球、足球和籃球運動，培養穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。

2.學習溝通的原則，了解家暴、離婚等家庭問題，進而懂得維繫家庭關係。

3.延續基本跑、跳技能，進一步學習耐力跑、跳遠、壘球投擲和跳繩等運動項目。

4.了解各年齡層的生理變化，並學習食材處理、異國飲食文化。

5.了解拳擊有氧、歐洲土風舞蹈的精神及內涵。

6.能關心環保問題，並能以具體行動維護環境整潔。

7.能關懷老年人，並透過健康檢查進一步了解自我的健康狀態。

四、課程目標：

1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。

2.培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。

3.學習跑、跳、擲等運動技能。

4.認識生長變化，培養健康的飲食觀念。

5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。

6.體認環境汙染的問題，並採取具體的環保行動。

7.學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。

五、教學策略建議：

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。

六、參考資料：

1.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。

2.阮志聰主編（民 83）。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。

3.許義雄主編（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。

4.阮志聰等（民 88）。國民小學體育科教學資料。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。

5.阮志聰主編（民 88）。運動教育教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。

6.林遠材（民 89）。足球運動的研究。新北市：五洲。

7.許仁偉編（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。

8.王世文（民 93）。足球技巧入門。臺南市：文國書局。

9.鄭鈞元、賴奕志、黃瑋瑩（民 98）。兒童福利。新北市：群英文化。

10.林勝義（民 101）。兒童福利（三版）。臺北市：五南。

11.陳明德著（民 89）。提升國小精緻化的體育教學。宜蘭縣：宜蘭縣國民教育輔導團。

12.陳明德著（民 81）。跳繩指導。宜蘭縣：宜蘭縣國民教育輔導團。

13.邦正美、李哲洋譯（民 83）。教育舞蹈原論。臺北市：大陸書局。

14.許義雄譯（民 86）。兒童發展與身體教育。臺北市：美國麥格羅・希爾國際。

15.陳柏蒼譯（民 86）。完全健身手冊。臺北市：旺文出版。
16.歐建平譯（民 86）。舞蹈審美說。臺北市：洪葉文化。
17.林翠湄譯（民 89）。動作教學。臺北市：心理出版社。

七、課程計畫：

學習總目標：

1.從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。
2.學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。
3.熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。
4.認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。
5.熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。
6.了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。
7.學習關懷老年人、自我照護的方法。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/13 — 2/17	一、球類快樂玩、二、寶貝我的家	排球你我他、溝通的藝術	體育 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 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.了解排球運動的起源與特性。 2.透過觸球遊戲熟悉球感。 3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4.說出排球低手傳接球的動作要領。 5.做出排球低手傳接球的動作。 6.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 健康 1.運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。	體育 【活動一】認識排球 1.教師說明排球運動的起源。 2.教師說明排球運動的特性。 【活動二】球感練習 1.教師將全班分為 2 人一組，相距約 6～8 公尺站立，進行排球運動的球感體驗。 2.教師示範並說明球感體驗活動。 3.教師請學生分組演練，接球者每個項目接完 5 顆球後，兩人互換角色繼續演練。 【活動三】低手傳接球 1.教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 2.教師說明「低手傳接球」的動作要領。 【活動四】高拋低接 1.教師指導學生分為 2 人一組，兩人相距約 6～8 公尺，一人先將球垂直向上拋擲，高度約至頭部上方 60～80 公分處，讓球落地反彈一次後，以「低手傳接球」的方式傳給對面的同伴；另一人將球接住後，以相同的方式傳球，兩人依序輪流練習。 2.熟練後，教師可進一步指導學生進行「連續低手互傳反彈球」的活動，學習掌握球反彈的路線，以及低手傳球的最佳擊球時機。 健康 【活動一】溝通的原則 1.教師詢問學生問題，並請學生分享。 2.教師說明「有效溝通的原則」。 【活動二】溝通藝術家 1.教師說明「情境 1」及「情境 2」的例子，讓學生體會到「運用正確的溝通技巧，能讓事情產生不同的結果」。 2.教師協助學生分組，並鼓勵學生以動態表演的方式模擬課本情境，透過練習增進溝通的技巧。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。 健康 1.教師事先準備家庭衝突的範例，以便作為溝通練習時的模擬情境。	體育 1.教師觀察 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.操作學習 3.實際演練 4.學生發表	體育 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 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 五、尊重、關懷與團隊合作 健康 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/20—2/24	一、球類快樂玩、二、寶貝我的家	排球你我他、家庭危機	體育 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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.說出排球低手傳接球的動作要領。 2.做出排球低手傳接球的動作。 3.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 健康 1.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 2.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。	體育 【活動五】單人低手向上擊球 1.教師示範並說明「單人低手向上擊球」的動作要領。 2.教師請學生練習，將球向上拋擲，讓球落地並反彈一次後，以「低手傳接球」的動作將球向上回擊；熟練後，教師帶領學生延續上述動作的練習，但取消讓球體落地的過程，直接做出「球不落地」的低手向上擊球。 【活動六】低網排球雙打遊戲 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 6 公尺、寬 3 公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 4 人一隊進行活動，並說明「低網排球雙打遊戲」的規則。 【活動七】低網排球多人賽 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 6 人一隊進行活動，並說明「低網排球多人賽」的規則。 健康 【活動一】認識家庭暴力 1.教師說明「家庭暴力」指的是對家庭成員實施身體或精神上不法的侵害行為，除了會造成受虐者生理及心理上的傷害之外，還會讓家庭的功能喪失。 2.運用事先蒐集的家暴相關報導引導學生討論，師生共同分析「哪些情況或行為屬於家庭暴力的範圍」。 【活動二】打擊家庭暴力 1.教師帶領學生思考小傑可能的心理壓力。 2.教師說明遇到家庭暴力狀況的處理方法。	體育2、健康1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。 健康 1.教師事先準備家庭衝突的範例，以便作為溝通練習時的模擬情境。 2.師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。 3.教師可請學生事先了解協助處理家庭暴力的民間機構或政府團體。	體育 1.操作學習 健康 1.提問回答 2.操作學習 3.實際演練 4.學生發表	體育 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 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。 【人權教育】 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。	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 健康 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	2/27—3/3	一、球類快樂玩、二、寶貝我的家	排球你我他、家庭危機	體育 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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.熟悉遊戲的方法與規則。 2.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3.學會低手發球的動作要領。 4.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 2.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。	體育 【活動八】發球看我 1.教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，可特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 2.教師示範並說明「低手發球」的動作要領。 3.教師於場中畫出距離標示，自 0～12 公尺，每 4 公尺畫一條線，請學生 2 人一組持球輪流練習，並將自己揮擊的距離記錄下來。 【活動九】發球得分賽 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」；以粉筆在場地中間畫分出「短距發球線」，場地的底線即為「長距發球線」。 2.全班分為 5 人一組，每人輪流發球 5 次，一人發球時，其餘 4 人在對面協助撿球。發球者每次發球前，可自由選擇發球位置，在「短距發球線」上發球成功得 1 分，在「中距發球線」上發球成功得 2 分，在「長距發球線」上發球成功得 3 分；發球時須控制球的落地點，使球落在網子對面的有效區域內，即「發球成功」，未發球成功不計分，各組組員輪流發球完畢後，累計總分最高的組別獲勝。 健康 【活動三】離婚不離愛 1.學生依據動動腦的題目進行分組討論及分享，共同思考「離婚是什麼」、「父母離婚對家庭有什麼影響」。 2.教師運用事先蒐集的資料，請學生討論並發表對離婚的看法；接著，歸納說明父母離異後，孩童會需要一段調適心情及生活的適應期，假如身邊有這樣的朋友，應該要發揮同理心給予關心和支持，取代不必要的嘲笑。 【活動四】從心出發 1.說明「面對父母離婚的正確做法」。 2 引導學生正向面對家庭問題，並請學生運用同理心，關懷遭遇家庭問題的同學。	體育2、健康1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。 3.教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。 健康 1.師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。	體育 1.教師觀察 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.操作學習 3.實際演練 4.學生發表	體育 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 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。 【人權教育】 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。	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 健康 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	3/6 — 3/10	一、球類快樂玩、二、寶貝我的家	卯足全力、家庭危機	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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.做出足球盤球前進的動作。 2.熟練足球盤球前進的動作技巧。 3.認真學習並注意安全。 4.說出行進間傳接球的動作要領。 5.做出行進間傳接球的動作。 6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1.了解促進家庭關係的方法。 2.了解化解爭執狀況的方法。	體育 【活動一】觸球向前走 1.學生分為 5 人一組。每組第一人在起點線上等待，教師哨音響起時，以「觸球向前走」的方式前進，抵達終點線後，下一人即可出發，全組最快抵達終點者獲勝。 【活動二】走步盤球 1.學生分為 5 人一組。每組第一人在起點線上等待，教師哨音響起時，以「走步盤球」的方式前進，抵達終點線後，下一人即可出發，全組最快抵達終點者獲勝。 【活動三】盤球向前跑 1.以白線標示出相距約 20 公尺的起點線、終點線，並請學生分為 5 人一組。每組第一人在起點線上等待，教師哨音響起時，以「盤球向前跑」的方式前進，抵達終點線後，下一人即可出發，全組最快抵達終點者獲勝。 【活動四】盤球繞線跑 1.學生分為 4 人一組，每組第一人聽到教師哨音後，由起點出發，沿著地面上不規則的圖形或路線移動，練習盤球前進，待前一人返回後，下一人才可以出發。 【活動五】過門達陣 1 比賽時每人帶著一顆球站立在中央圓圈內，聽到教師哨音後，各自向球門盤球前進，盤球通過三角錐球門才算完成任務，每組最後一個通過球門者所花的時間，即為該組成績；全員完成任務後，換下一組進行，最後，統計各組所花的時間，時間最短的組別獲勝。 健康 【活動五】珍愛家人 1.家庭關係的融洽，必須靠每一位家庭成員共同努力，時常主動關心家人、幫助家人，可以提高家庭成員對家庭的向心力。 【活動六】化解爭執 1.學生思考「與家人發生爭執時，應該如何化解呢？」。 2.教師歸納說明「化解爭執狀況的方法」。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。	體育 1.操作學習 2.提問回答 健康 1.提問回答 2.操作學習 3.實際演練 4.學生發表	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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/13 — 3/17	一、球類快樂玩、四、美麗人生	卯足全力、生長你我他	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 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.做出足球盤球前進的動作。 2.熟練足球盤球前進的動作技巧。 3.認真學習並注意安全。 4.說出行進間傳接球的動作要領。 5.做出行進間傳接球的動作。 6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 7.說出足背前踢的動作要領。 8.做出足背踢球射門的動作。 健康 1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。	體育 【活動六】誰是贏家 1.到教師哨音後，每組第一人以盤球向前跑的方式前進，逆時針繞圓一圈後，繼續盤球到對面球門，將球交給下一位組員。 【活動七】行進間傳接球 1.教師示範並說明「一人行進間傳接球」、「兩人行進間傳接球」活動，並請學生分組練習。 【活動八】三角移動傳接球 1.教師請學生分為 3 人一組，站立呈三角形，並請每組各自分配 A、B、C 的角色，接著，說明「三角移動傳接球」的移動路線。 2.每組前進約 10 公尺後，換下一組進行，各組中的角色 A 亦可輪流擔任。 【活動九】足背踢球射門 1.學生 6 人一組，每組再均分為 2 小組，小組之間相距約 12 公尺，面對球門站立。一人先以足背前踢的方式，讓球滾地通過球門，另一人以足底停接滾地球後，再以足背將球踢回。每人踢完一球後，到各自隊伍的後方排隊，以此類推，依序練習足背前踢定點球。 健康 【活動一】超級比一比 1.教師請學生分組，並請各組派一位代表到臺前進行各項比賽，包括：比一比誰的小腿最長、誰的頭圍最大、誰的肩膀最寬、誰的臂力最強、誰的柔軟度最好等。 2.教師透過提問引導學生思考： (1)每個人的身體外形（例如：高、矮、胖、瘦）都一樣嗎？ (2)每個人的身體能力（例如：跑、跳、肌力、柔軟度等）都一樣嗎？ (3)你的身體外形、身體能力和小時候的狀態相比，有什麼不一樣的地方？ 【活動二】我們都是這樣長大的 1.教師說明人生各階段的生理和心理狀態會不斷改變，並請學生上臺扮演不同人生階段的人物。 2.教師請學生上臺依照生長的順序將人生各階段排序，並寫在黑板上，教師補充說明人生階段的生理及動作能力特徵。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、籃球場、躲避球場或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3.教師準備三角錐 4 個、畫線筒或粉筆、哨子、計分板。 健康 1.教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。 2.教師請學生課前利用教育部體育署體適能網站（http://www.fitness.org.tw）中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。	體育 1.操作學習 2.提問回答 健康 1.學生發表 2.提問回答 3.學生自評		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、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/20 — 3/24	一、球類快樂玩、四、美麗人生	卯足全力、生長你我他	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 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.做出不同方向的射門動作。 2.在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。 健康 1.列舉影響生長發育的因素。 2.以積極的態度面對成長階段的各種變化。	體育 【活動十】射門對抗賽 1.每次 2 組進行比賽，先由一方的第一人以足背前踢的方式，讓球滾地通過己方球門，再滾向對方球門；對方第一人以不停球的方式，瞄準來球，並以足背將球踢出，讓球依序滾過己方球門後，再滾向對方球門。 【活動十一】傳球與射門 1.教師示範並說明「側踢射門」、「前踢射門」、「跑動射門」活動，並請全班學生分為 3 組，輪流練習。 【活動十二】4 對 4 攻防戰 1. 4 人一組，聽到教師哨音後，進攻組由底線出發，交互運用盤球和傳接球的技巧，向球門前進，成功射門得 1 分。得分後，返回底線，再次進攻；在進攻、防守的過程中，若球出界而場外進攻組組員來不及接應，進攻組須返回底線，重新出發；每回合 5 分鐘，時間結束後攻、守互換。 【活動十三】3 對 3 對抗賽 1.聽到教師哨音後，進攻組由中線出發，向任一球門前進，成功射門得 1 分。 2.當防守組成功攔截進攻組的球時，攻、守互換，原「進攻組」變成「防守組」、原「防守組」變成「進攻組」，向對面球門前進，成功射門得 1 分。 健康 【活動三】成長的祕方 1.教師向學生說明影響成長的因素有很多。 2.教師請學生分享自己的身高、體重位於常模表中的哪個百分等級，並試著分析影響自己生長發育的可能因素。 3.教師強調每個人的生長發育狀況存在著個別差異，但只要透過均衡的營養、適當的運動、充足的睡眠，就能促進生長。 【活動四】為自己加油 1.教師說明成長過程中不論處於哪個人生階段，都可以透過具體的做法幫助自己成長。 2.教師請學生針對上述三個面向檢視自己做到的程度，並且思考哪些部分做得很好？哪些部分需要改進？	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。	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.提問回答 3.學生自評		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、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/27 — 3/31	一、球類快樂玩、四、美麗人生	卯足全力、飲食小專家	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	體育 1.認識「樂樂足球比賽」及其規則。 2.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 3.認真學習並注意安全。 健康 1.分析影響個人生長發育的因素。 2.了解家庭各成員的營養需求。	體育 【活動十四】樂樂足球介紹 1.說明「樂樂足球比賽規則」。 2.說明「樂樂足球比賽」的發球要領：發球者必須先彎腰以一手扶球固定，可以容許發球者手離開球，但要在身體直立前將球踢出。 【活動十五】樂樂足球比賽 1.5 人一隊，每次 2 隊進行「樂樂足球比賽」，比賽時間分為上、下兩個半場，每半場 5～10 分鐘，教師可依班級人數調整比賽時間，亦可依隊數多寡進行循環對抗排名賽。 健康 【活動一】不同階段的飲食原則 1.教師配合課本第 76 頁，說明人生各階段對於營養需求的不同。 【活動二】飲食習慣自我檢視 1.請學生依據自己最近一週的飲食情形作答，再和同學分享自我檢視的結果。 2.教師鼓勵學生針對「飲食習慣自我檢視」的檢視結果，提出改善的方法。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 健康 1.教師事先請學生觀察自己最近一週的飲食情形。	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.學生自評 3.操作學習 4.提問回答	健康 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 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 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 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	4/3 — 4/7	一、球類快樂玩、四、美麗人生	籃球高手、飲食小專家	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 健康 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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.學會定點投籃的動作要領。 2.學會跑動投籃的動作要領。 3.學會跑跨跳的上籃步伐。 健康 1.學會正確選擇食物的方法。	體育 【活動一】步步高升 1.教師將學生分為 4 人一組，每組利用一個籃框進行活動，並依照課本第 28 頁所示，依序從球場上①～⑩的位置練習投籃一輪，每個位置投籃 2 次，每投進一球得 1 分，累計總得分最高的組別獲勝。 【活動二】五點跑動投籃 1.教師先說明「傳接球後投籃」的動作要領。 2.教師將學生分為 4 人一組，並請學進行「五點跑動投籃」練習。 3.教師請學生記錄個人五點跑動投籃的進球數，並請各組前三名進行最後決賽。 【活動三】跑跨跳 1.教師指導學生沿著籃球場場地線，進行「跑跨跳」練習，並說明右腳跨出第一步時，第二跨步之左腳必須用力蹬地躍起，並在躍起的同時將右膝提高。 2.動作熟練後，教師請學生換腳練習。 健康 【活動三】買菜遊戲 1.教師將全班分為 4 組， 第一組扮演「菜」，第二組扮演「肉」，第三組扮演「海鮮」，第四組扮演「水果」。 2.教師可步行於行間，一邊走一邊說：「今天我要買『大白菜』」，因第一組的關鍵詞「菜」，所以，此時應全組站起來說「菜」再坐下。 【活動四】精挑細選我最行 1.教師請學生回憶陪家人選購食物的經驗，並請學生發表選購食物的原則。 2.教師說明挑選食物時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的新鮮度。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外籃球場。 2.教師依據學生人數準備每人一顆籃球。 健康 1.教師事先準備食物的圖片或實物、各式新鮮蔬果。	體育 1.教師觀察 2.操作學習 健康 1.學生發表 2.學生自評 3.操作學習 4.提問回答	健康 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 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 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 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	4/10 — 4/14	一、球類快樂玩、四、美麗人生	籃球高手、飲食小專家	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 健康 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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.說出上籃的動作要領。 2.正確做出跨兩步上籃的動作。 3.正確做出帶球上籃的動作。 4.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1.了解處理食物的方法。 2.列舉食物的健康烹調方式。	體育 【活動四】跑跨跳空中摸瓶 1.教師並示範上籃動作的步伐。 2. 4～6 人一組，進行跨兩步右手上籃動作練習，並在向上躍起時嘗試觸摸懸吊的目標物。完成兩次上籃動作之後，下一位組員再出發，依序輪流練習。 3.動作熟練後，教師請學生換腳，進行跨兩步左手上籃動作練習。 【活動五】空手上籃 1.教師示範並說明「右手跨兩步上籃」的動作要領和上籃路線，請學生沿著場中膠帶練習空手上籃。 2.待學生熟練右手上籃動作後，教師示範並說明「左手跨兩步上籃」的動作要領及上籃路線，並請學生沿著籃球場左側場中膠帶練習空手上籃。 【活動六】帶球上籃 1.教師示範並說明「右手持球跨兩步上籃」的動作要領、上籃路線。 2.教師巡視行間並適時給予指導，待動作熟練後，再補充說明「左手持球跨兩步上籃」的動作要領及上籃路線，並請學生至籃球場左側練習。 健康 【活動五】食材處理 1.教師說明海鮮類、肉類購買後，應儘早處理，避免食材變質，蔬果類購買後則可以先用報紙包裹，放在冰箱保鮮，食用前再清洗。 2.教師說明食材的處理方式。 【活動六】好菜下鍋 1.共同檢視下列食物的烹調方式是否符合健康烹調的原則：.滷肉、炸雞、清蒸魚。	體育2、健康1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外籃球場。 2.教師依據學生人數準備每人一顆籃球。 3.教師準備寶特瓶數個、繩索、膠帶。 健康 1.教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 健康 1.學生發表 2.學生自評 3.操作學習 4.提問回答	【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 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 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 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/17 － 4/21	三、跑跳擲樂無窮、四、美麗人生	跑走好體能、飲食小專家	體育 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 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 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	體育 1.學會長距離跑走的方法。 2.了解長距離跑走應注意的事項。 3.完成 800 公尺跑走檢測。 4.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1.認識不同族群或國家的飲食特色。 2.表現正確且合宜的用餐禮儀。	體育 【活動一】三人長距離跑走 1.教師指導全班學生分組，3 人一組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。 【活動二】互動你我他 1.教師向學生說明，進行團體長距離跑走活動時，應彼此關心、體諒，一起為提升心肺適能而跑，並依組員的體能狀況隨時調整慢跑速度，如果互不關心而各跑各的，或因有人跑太快或太慢而心生埋怨，就失去團體練習的意義。 【活動三】800 公尺跑走檢測 1.教師於課前指導學生做好「800 公尺跑走檢測」的準備。 2.教師向學生說明跑走檢測的小叮嚀。 3.教師將全班分成 3～4 組進行測驗，進行檢測時，教師宜提醒其他同學在旁觀摩，並為接受檢測的同學加油打氣。 4.檢測完畢後，由教師登錄測驗成績，課後再帶領學生依據「教育部 體育署體適能網站」的測驗常模，了解自己的成績表現。 健康 【活動七】異國風情 1.教師配合課本說明印度、法國、泰國、日本、中東地區等不同國家的飲食特色，引導學生了解面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗，以免失禮。 2.教師請學生依據課前所蒐集的資料，發表不同國家的飲食文化及特色，可鼓勵學生以動態表演的方式來呈現。 【活動八】用餐禮儀 1.教師配合課本第 84 頁的情境圖，請學生討論、指出不合宜的用餐禮儀，並發表正確的做法。 2 接著，教師拿出事先準備好的西餐餐具，配合餐具說明西餐的基本用餐禮儀。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2.教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。 健康 1.師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。 2.教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 健康 1.學生發表 2.學生自評 3.操作學習 4.提問回答		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 九、主動探索與研究 健康 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 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/24—4/28	三、跑跳擲樂無窮、六、搶救地球	跳遠小飛俠、生病的地球	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 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	體育 1.了解立定跳遠的方法及動作要領。 2.學會並熟悉跳遠的空中動作。 3.快樂的參與學習活動。 健康 1.觀察社區中的環境汙染問題。 2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 4.運用資訊解決環境汙染的問題。	體育 【活動一】原地向上跳 1.教師示範並說明「原地向上跳」動作要領。 2.教師請學生練習「原地向上跳」動作，並巡視行間適時給予指導；練習時，應提醒學生注意與他人之間的距離，避免碰撞造成危險。 【活動二】立定跳遠 1.教師先向學生說明，跳遠可以展現自己的速度、彈跳力和協調性等身體能力，並可以加強心肺耐力、促進身體健康。接著，教師將學生分為 5 人一組，進行各種跳遠體驗。 【活動三】立定跳遠空中拍球 1.教師示範並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。 【活動四】立定跳遠大邁進 1.教師向學生說明，透過【活動二】及【活動三】的練習，現在，學生對於原地立定跳遠的動作技巧，應能更加熟練。 2.接著，教師請學生分組進行立定跳遠練習，並巡視行間適時給予指導。 健康 【活動一】環境偵查員 1.教師以課本內容為例，透過故事主角珮珮的觀察，向學生說明環境汙染問題無所不在，生活中潛藏的環境汙染問題會影響居民的健康。 2.教師請學生發表課前訪談家人的結果，針對過去與現在的社區環境差異提出看法。 3.教師歸納說明並強調環境問題就存在我們的生活當中，影響著我們的健康，唯有從自身做起，才能確實減少環境汙染的危害。 【活動二】汙染會影響我嗎？ 1.教師引導學生思考環境汙染問題與自身的關係，並教師歸納說明，環境問題與我們的生活息息相關，人類無法自絕於環境之外，環境受到汙染人人都會受影響，所以必須想辦法解決環境汙染的問題。 【活動三】環保糾察隊 1.教師說明環境汙染事件的解決方法。	體育 2、健康 1	體育 1.教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 2.教師準備跳箱（兩層）、繩索、桿子、球(或目標物)。 健康 1.教師事先蒐集環境汙染的實例。 2.教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境汙染問題的資料。 3.教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。	體育 1.操作學習 健康 1.教師觀察 2.學生發表 3.實際演練	體育 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 健康 【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	5/1 — 5/5	三、跑跳擲樂無窮、六、搶救地球	跳遠小飛俠、環境汙染面面觀	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 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	體育 1.找出自己的慣用起跳腳。 2.學會丈量急行跳遠的助跑步點。 3.熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。 4.熟練急行跳遠的動作技巧。 5.學會判定試跳是否成功。 6.學會丈量跳遠距離的方法。 7.快樂的參與學習活動。 健康 1.察覺並了解水汙染的問題。 2.分析水汙染對環境與健康的影響。 3.學習規畫解決水汙染的行動。 4.舉例改善水汙染的方法。	體育 【活動五】找出慣用腳 1.教師請學生向前跑 3～5 步後單腳跳起，經過數次試跳之後，體會出較習慣使用的起跳腳，而那一腳便是「慣用腳」。 【活動六】最佳步點 1.教師指導學生分為 2 人一組，一人以慣用腳為後腳，踩住起跳板背向跳出方向，向前助跑 13 步，找出最佳的助跑步點。接著，指導學生從起跑點助跑，以慣用腳踩起跳板，進行急行跳遠的助跑動作練習。 【活動七】神機妙算來助跑 1 教師指導學生分為 2 人一組，運用【活動六】所丈量出的助跑步點，每組各自在一個「練習跑道」上依序練習，熟練急行跳遠的助跑動作。 【活動八】沙坑試跳 1.教師指導學生慢跑操場兩圈，並進行身體各部位的伸展活動。 2.教師請全班同學分組，接著，示範並說明沙坑試跳的動作要領。 【活動九】試跳成功與丈量 1.教師將全班分為 6 人一組，進行急行跳遠檢測（助跑 13 步），並藉此教導學生判定試跳成功和丈量跳遠距離的方法。 健康 【活動一】是誰汙染了水？ 1.教師強調水對生活的重要性，並透過乾淨與受汙染河川的照片或圖片，說明我們的河川正因為人類的活動而遭受破壞；教師亦可視教學狀況播放水汙染的影片，加強學生學習效果。 2.教師請學生依據課前所蒐集的水汙染報導或資料，發表可能造成水汙染的原因。 3.共同討論水汙染對環境及健康的影響。 【活動二】淨水計畫 1.教師以課本第 125 頁「學校水溝阻塞、發臭」為例，帶領學生擬定解決水汙染的計畫。 2.教師將全班同學分成 4 組，每組先選擇一個水汙染問題，例如：在河邊烤肉造成垃圾滿地、家庭清潔劑使用過量等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道、平坦空地或沙坑。 2.教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 3.教師準備起跳板、三角錐數個（至少 2 人一個）、粉筆一枝、皮尺、紅白旗。 健康 1.教師事先準備乾淨與受汙染河川的照片或圖片。 2.師生共同蒐集有關水汙染的報導或資料。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 健康 1.教師觀察 2.學生發表 3.實際演練	體育 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 健康 【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。	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、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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	5/8 — 5/12	三、跑跳擲樂無窮、六、搶救地球	壘球投擲王、環境汙染面面觀	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。 3-2-3 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	體育 1.學會投擲的動作要領。 2.增進投擲的運動技巧。 4.快樂的參與學習活動。 健康 1.舉例改善水汙染的方法。 2.實行節省水資源的行動。 3.察覺並了解噪音汙染的問題。 4.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。	體育 【活動一】方向大考驗 1.教師示範並說明壘球的持球動作。 2.教師指導學生布置場地，將三角錐（或目標物）依課本第 56 頁所示，分別排放，並請全班同學分為 6 人一組，每人每次投擲 3 球，依序進行遊戲。 【活動二】壘球擲遠遊戲 1.教師將學生分為 6 人一組，輪流進行原地擲遠練習，每人每次投擲 3 顆球，落地點超過第一個三角錐即得 1 分，超過第二個三角錐即得 2 分，以此類推，累計得分最高的組別獲勝。 健康 【活動三】減汙行動 1.教師向學生說明：日常生活中，如果每個人都能盡自己的一份心力，藉由一些小動作和好習慣，就可以減少水資源的浪費，並避免水汙染的發生。 2.師生共同討論「水汙染防制方法」、「節水妙招」。 【活動四】聲音體驗營 1.教師向學生說明，「噪音」是一種令人感到不舒服的聲音，例如：防盜器的鳴聲、民俗慶典活動聲等，並請學生回想身處噪音環境時，身心有哪些感受與反應。 2.說明聲音對人體生理及心理的影響。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：學校草地或平坦空地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3.教師準備三角錐（或標示物）數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。 健康 1.教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。	體育 1.操作學習 健康 1.學生鑑賞 2.提問回答 3.學生發表 4.操作學習 5.實際演練	健康 【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	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、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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/15 — 5/19	三、跑跳擲樂無窮、六、搶救地球	壘球投擲王、環境汙染面面觀	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。 3-2-3 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	體育 1.增進投擲的運動技巧。 2.學會助跑肩上投擲的動作要領。 3.快樂的參與學習活動。 健康 1.舉例改善噪音汙染的方法。 2.察覺並了解空氣汙染的問題。 3.分析空氣汙染對健康與環境的影響。	體育 【活動三】壘球擲準遊戲 1.教師將全班分為 6 人一組，輪流進行原地擲準遊戲，每人每次投擲 3 球，成功穿越呼拉圈即得 1 分，投完 3 球再慢跑上前將球撿回，並換下一位組員。 【活動四】投出信心 1.教師將學生分為 6 人一組，每人每次投擲 3 顆球，輪流進行「原地肩上投擲」練習，投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直、身體前彎，再加上扭腰轉身的力量，用力向前上方投出。 2 教師示範並說明「助跑肩上投擲」要領。 健康 【活動五】防制噪音我也行 1.教師以課本第 130 頁「隔壁鄰居夜間唱歌」為例，帶領學生思考改善噪音汙染的方法。 2.每組先選擇一個社區噪音汙染問題，例如：家中電器老舊聲響過等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。 4.教師向學生歸納說明改善噪音方法。 【活動六】空氣汙染小百科 1.教師配合課本第 132 頁說明造成空氣汙染的原因，並適時展示空氣汙染的照片或圖片，加強學生學習效果。 2.教師向學生說明空氣汙染不限於室外，室內的空氣也會受到汙染。我們每天約有 80～90% 的時間處於室內環境中，如果室內不通風時，汙染物就容易蓄積。 3.教師請學生思考「室內空氣汙染」的來源，並歸納說明。 4.說明空氣汙染對健康和環境的負面影響。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：學校草地或平坦空地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3.教師準備三角錐（或標示物）數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。 健康 1.教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。 2.師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。	體育 1.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習 4.實際演練	健康 【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	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、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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/22—5/26	三、跑跳擲樂無窮、六、搶救地球	跳出變化、環境汙染面面觀	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。 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	體育 1.了解各種個人變化跳動作。 2.學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 健康 1.舉例改善空氣汙染的方法。 2.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 3.願意參與社區的環保活動。	體育 【活動一】個人跳變化多 1.教師指導學生慢跑操場兩圈，並進行身體各部位的伸展活動，確實完成暖身活動後，全班練習個人的變化跳動作。 2.教師示範並說明各種變化跳的動作要領。 【活動二】跳繩移位練習 1.學生依序以「跑步移動跳」的方式移動，利用 S 形或圓形路徑抵達表演站，並在表演站定點做出已學會的變化跳動作，例如：正交叉迴旋跳、左右開合跳等。 【活動三】前後迴旋跳 1.教師向學生說明跳繩動作的迴旋方式，有向前迴旋（即順迴旋），也有向後迴旋（即逆迴旋）。為了增加跳繩動作的變化，這兩種迴旋方式都要嘗試練習。 【活動四】迴旋變速通 1.教師指導學生連續「一跳一迴旋」4 次，再跳出「一跳二迴旋」，並巡視行間適時給予指導；亦可請表現較好的學生示範表演。 【活動五】動作組合與表演 1.學生配合前後迴旋的方式和速度的變化，設計成一套精彩的表演，增添個人才藝特色。 健康 【活動七】健康深呼吸 1.教師向學生說明空氣汙染對環境和健康的危害越來越嚴重，為了維護呼吸清新空氣的權利，我們應採取減少空氣汙染的行動。 2.師生共同討論減少空氣汙染的方法。 【活動八】減碳好決定 1.為了維護良好的空氣品質，我們必須在日常生活中落實環保且有益健康的行動。 2.師說明做決定的步驟。 3.師請學生閱讀課本第 135 頁，並依其情境引導學生練習做決定的技巧。 【活動九】社區總動員 1.每組針對曾經參與、聽過或看過的社區環保行動進行討論，並思考這樣的行動對環境有什麼幫助？請各組推派代表上臺發表。 2.教師配合課本內容，並以事先蒐集的報導或資料作補充，歸納說明「社區環保行動」。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 健康 1.師生課前共同蒐集個人與社區環保行動的報導或資料。	體育 1.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習 4.實際演練	體育 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【環境教育】 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	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 健康 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/29－6/2	三、跑跳擲樂無窮、七、老化與健康	跳出變化、關懷老年人	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。 健康 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	體育 1.了解雙人跳繩的特性及動作要領。 2.學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1.了解老年期的飲食保健方法。 2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。	體育 【活動六】雙人擺繩輪流跳 1.教師說明「雙人擺繩輪流跳」的動作要領。 2.教師指導全班同學分為 2 人一組，練習雙人擺繩輪流跳，繩內跳躍者必須完成連續 5 次的跳繩動作，並且順利出繩換人。 【活動七】衛星繞地球 1.教師指導全班同學分為 2 人一組，進行衛星繞地球活動，教師巡視學生練習的情形，並適時給予指導。 【活動八】單人持繩迴旋共同跳 1.教師指導學生分為 2 人一組，進行單人持繩迴旋共同跳練習，完成連續 5 次的跳繩動作即算過關，兩人交換角色輪流練習。 【活動九】雙人持繩迴旋共同跳 1.教師指導學生分為 2 人一組，進行雙人持繩迴旋共同跳練習，教師可請學生共同討論後決定練習的方式，完成連續 5 次過關。 【活動十】多人持繩迴旋跳 1.教師將全班分為 2 人一組，練習兩人持繩迴旋跳。 健康 【活動一】老年期的飲食保健 1.教師請學生分享課前觀察或訪問家人的結果、訪問後的感想，並補充說明：邁入老年期後，人體的許多功能會退化，對於營養的需求除了少油、少鹽、少糖之外，還應針對老年期的生理和心理狀況，適時調整飲食內容，才能讓老年人吃出健康與長壽。 3.教師配合課本第 140 頁說明準備老年人飲食時的注意事項，例如：蔬菜煮軟一些、根莖類切成小丁、肉類處理成絞肉等，並請學生發表自己的看法。 【活動二】飲食設計巧思量 1.教師請學生依據課本第 141 頁的菜單範例，師生共同檢核小杉一家人所設計的菜單是否符合「老年人的健康飲食原則」。 2.教師補充說明，老年人的食物應以柔軟、清淡為主，烹調時應避免油炸與油煎，多利用蒸、煮、燉、炒的方式。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 健康 1.教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食狀況是否符合老年期的營養需求。	體育 1.操作學習 健康 1.學生發表 2.提問回答	體育 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	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 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 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	6/5－6/9	五、有氧舞活力、七、老化與健康	拳擊有氧、關懷老年人	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。 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。	體育 1.了解有氧運動的益處。 2.學會移位動作的基本步伐。 3.學會移位動作的進階步伐。 健康 1.以具體行動表達對老年人的關愛。 2.學習照顧年邁的長輩。	體育 【活動一】踏併動起來 1.教師說明動作要領，請學生練習踏併步後，再搭配身體的上肢動作，將所有動作組合、連貫起來。 【活動二】彈跳有活力 1.教師帶領學生練習原地彈跳與移位彈跳的動作：原地彈跳、左右移位彈跳、側身前後彈跳、移位彈跳加拍掌、移位彈跳加轉圈。 【活動三】有氧樂趣多 1.2 人一組面對面，利用【活動一】踏併動起來、【活動二】彈跳有活力的動作組合練習。 【活動四】單一動作 1.請學生先練習踏併步，教師接著說明並示範「踏併步」與「雙踏併步」的動作要領。 2.教師說明並示範「V 字步」的動作要領。 3.教師說明並示範「弧形彈跳」的動作要領。 【活動五】拳法運用 1.教師說明並示範預備動作「前後步」姿勢。 2.教師接著說明並示範以「前後步」為基本腳步的四個拳法動作。 3.2 人一組面對面站立，一人雙手手掌打開，另一人練習出拳。 【活動六】抬腿踢一踢 1.教師說明並示範預備動作「抬腿」的姿勢。 2.教師說明並示範各種踢腿動作。 健康 【活動三】快樂銀髮族 1.教師請學生分組表演短劇，每組 5 分鐘，表演內容主要為關懷老年人的做法，主題分別是「運動」、「就診及用藥」、「安全」、「心理」等方面。	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進行演練。 健康 1.教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。	體育 1.教師觀察 2.操作學習 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.提問回答	體育 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/12—6/16	五、有氧舞活力、七、老化與健康	拳擊有氧、關懷老年人	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。 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.熟練將單一動作組合與連貫。 2.認真學習並注意安全。 3.學會拳法與踢腿的正確動作。 4.配合不同的節奏做出動作。 5.專心欣賞他人的表演。 健康 1.學習照顧年邁的長輩。 2.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	體育 【活動七】踢腿組合練習 1.學生雙手在胸前握拳預備，將前踢、側踢、後踢 3 種踢腿動作組合起來，進行練習。 【活動八】踏併踢腿組合 1.教師示範「移位抬腿」分解動作。 【活動九】拳腳組合練習 1.教師指導學生練習拳腳動作組合。 2.活動中熟練拳腳動作組合。 【活動十】拳擊有氧安全守則 1.教師說明拳擊有氧的安全事項。 2.教師引導學生分組討論。 【活動十一】組合動作 1.教師可視學生學習的情況，指導下列拳腳與移位的組合動作。 【活動十二】有氧表演 1.全班分成 4～5 組，將各種動作組合連貫起來，並配合教師的口令練習。 健康 【活動四】體貼小幫手 1.教師說明由於老年人的身體功能逐漸退化，所以在生活照顧上必須注意：飲食方面、睡眠方面、穿著方面、行動方面。 2.教師請學生思考並發表下列事項： (1)描述老年人的生活情形，例如：日常生活作息、飲食習慣、穿著、動作等。 (2)說一說，你曾經幫助老年人什麼事？ (3)想一想，你還可以再為他們做哪些事？ 【活動五】溝通零距離 1.教師詢問學生是否有與爺爺、奶奶或其他老年人溝通的經驗，並說明老化現象可能造成彼此之間溝通上的阻礙，因此在與老年人溝通時，應注意以下幾點：多傾聽、給予充足的反應時間、避免發生爭執、善用肢體輔助表達、善用物品幫助表達。	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進行演練。	體育 1.教師觀察 2.操作學習 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.提問回答	體育 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 【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。	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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	6/19 — 6/23	五、有氧舞活力、七、老化與健康	荷里皮波舞、健康檢查	體育 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 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2.做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4.和同伴合作，快樂的參與活動。 健康 1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。 2.定期接受健康檢查。 3.正向面對健康問題，並尋求改善的方法。	體育 【活動一】荷里皮波舞 1.教師向學生介紹舞蹈背景:「荷里皮波」是荷蘭的一首民謠，也是一種快步的荷蘭傳統舞蹈；這種舞流行於水手之間，甚至沿著西歐各國的海岸港口都能見到。「荷里皮波舞」源自於蘇格蘭的漁夫舞蹈，19 世紀由荷蘭的航海探險家在蘇格蘭學會後帶回歐洲大陸，由於舞曲輕鬆、舞步特殊、隊形變化豐富，故相當受到歡迎。 2.荷里皮波舞的基本舞步包括「荷里皮波步」和「莎蒂希步」。 【活動二】舞序與隊形 1.教師播放「荷里皮波舞」的教學影片，讓學生了解整支舞曲的動作、隊形變化與舞序。 2.「荷里皮波舞」為 8 人一隊的方形舞蹈，其中最具特色的「荷里皮波步」(Horlepiep Step)，可以朝左、右變化，腳向旁、向後畫出弧形擺盪，動作稍微複雜，教師宜鼓勵學生於課後多加練習，使動作更加熟練。 3.舞序說明。 4.動作熟練後，配上音樂，8 人一隊練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 健康 【活動一】健康檢查 1.教師請學生發表曾經做過哪些項目的健康檢查，並說明「健康檢查」的意義及重要性。 2.教師向學生說明，人生不同階段需要著重的健康檢查項目也不同，並請學生分享家人曾經做過的健康檢查項目。 【活動二】缺點矯治 1.教師搭配課本第 147、148 頁，帶領學生思考「健康檢查結果不佳時，應該如何改進」。 2.教師將全班學生分成四組，並請學生針對「健康檢查結果出現問題」的情況進行討論，尋求解決改進的方法，每組派代表上臺報告討論的結果。 3.教師向學生歸納說明，健康檢查可以幫助我們儘早發現身體所發出的警訊，並協助我們及時矯正不健康的生活態度。	體育2、健康1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。 2.教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。 健康 1.教師事先準備健康檢查的相關資訊。 2.教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。	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.學生發表 2.討論學習 3.學生自評	體育 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 【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 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

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿	6/26 — 6/30	五、有氧舞活力、七、老化與健康	荷里皮波舞、健康檢查	體育 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 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	體育 1.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 2.和同伴合作，快樂的參與活動。 3.專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。 健康 1.以具體行動表達對老年人的關愛。 2.學習照顧年邁的長輩。 3.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。 4.說出致癌的可能原因。 5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。	體育 【活動二】舞序與隊形 1.動作熟練後，配上音樂，8 人一隊練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 【活動三】表演與欣賞 1.教師請各組輪流表演並互相觀摩，請其他組員欣賞並給予建議。 2.學生觀摩他組的表演後，請學生互相評量與自評。 3.教師指導學生在小組互評與自評時，應根據動作與音樂的配合性、流暢性、熟練度、默契和臨場的表現（不怯場、表情愉悅等），簡單扼要的敘寫與評分。 4.「荷里皮波舞」可延伸作為節慶的表演節目或遊藝活動。 5.教師在表演結束後，針對學生的表現給予鼓勵與講評。 健康 【活動三】認識癌症 1.教師請學生發表課前查閱國人十大死因及癌症死因排行榜的結果與感想。 2.教師請學生提出有關癌症的疑問，藉此澄清學生對癌症的錯誤觀念，並搭配課本第 149 頁補充說明定期健康檢查與癌症防治的關係。 3.教師配合課本第 150 頁說明致癌的可能原因。 【活動四】防癌從生活做起 1.教師請學生分組討論「如何預防癌症發生」，並推派代表上臺報告討論結果。 2.教師根據各組討論結果，將預防癌症的方法統整為「飲食」、「運動」、「情緒」、「日常作息」、「健康檢查」等方面。 3.教師配合課本第 151 頁內容，請學生找出自己和家人生活型態中的致癌因子，例如：嚼檳榔、吸菸、酗酒、常吃炭烤、醃漬或油炸食物、常吃黃麴毒素含量高的食物、常吃遭到重金屬汙染的貝類或海鮮、體重過重或過輕、缺乏運動習慣、經常熬夜、生活緊張、壓力過大等，並請學生分享檢視的結果，提醒學生要和家人共同討論改進的計畫。	體育 2、健康 1	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。 2.教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。 健康 1.教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。	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.學生發表 2.討論學習 3.學生自評	體育 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 【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 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