

基隆市一〇七學年度第一學期信義區東光國民小學 五年級 健康與體育 領域教學計畫表 設計者：陳俊光

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
壹、生活智慧王 一、聰明消費樂無窮	一	3	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。</p> <p>2. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。</p> <p>3. 知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。</p> <p>4. 知道選購鞋子的方法。</p>	<p>1. 現今社會商業活動競爭激烈，商家為了招攬生意，創造業績，促銷活動花樣百出，消費者稍不慎就會受其影響，做出喪失理智的消費舉動，也因此消費糾紛事件愈來愈多。本節活動希望透過彥林參加游泳課的事件，做一討論與分析，學習如何拒絕促銷誘惑，表現出理性消費的行為。</p> <p>2. 學校上體育課時，常見學童因穿錯鞋子而無法順利進行活動或造成運動傷害的情況發生。本節活動希望學童藉由為彥林購買運動鞋的情境，教導學童如何為自己選一雙適合的運動鞋，並了解從事什麼活動要穿什麼樣的鞋，以避免因穿錯鞋或選錯鞋，讓自己的健康受到損害。</p>	<p>壹、生活智慧王 第一單元、聰明消費樂無窮</p> <p>【活動1】促銷停看聽</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師在黑板展示師生事先搜集的運動休閒活動促銷文宣或海報，如果文宣或海報內容字體太小不易閱讀，教師可透過實務投影機操作，也可拍照或掃描成電子檔後，透過投影機播出，引導學童觀看內容。</p> <p>2. 教師請學童發表，面對如此促銷活動，是否會因心動而馬上做出決定，並說出理由。</p> <p>3. 教師請學童翻開教材，進行教材內容的閱讀。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容，說明彥林面臨的問題：</p> <p>1. 彥林喜歡游泳。</p> <p>2. 在住家附近的游泳班正在舉辦促銷活動，不同時期分別有不同的低價促銷。</p> <p>(三)討論與分享</p> <p>1. 教師指導學童分組討論下列的問題：</p> <p>(1)彥林應該趕快選擇其中一項優惠活動報名嗎？</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>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。</p>	<p>◎家政教育</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(2)優惠促銷活動的內容，對消費者有利嗎？</p> <p>(3)除了水質、教練資格與素質、使用期限外，你還想到什麼建議？</p> <p>(4)小組中是否有人曾有類似的經驗，請提出分享。</p> <p>2. 小組推派代表上臺報告，分享討論結果。</p> <p>3. 教師總結：面對促銷活動，我們應該抱持停、看、聽的態度，避免因一時衝動，造成自己權利或健康上的損失。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 面對促銷活動應表現出理性消費的行為。</p> <p>2. 面對促銷活動，我們應該抱持以下態度，避免因一時衝動，造成自己權利或健康上的損失：</p> <p>(1)停：暫緩衝動的行為。</p> <p>(2)看：仔細閱讀活動內容，確認相關權利與義務。</p> <p>(3)聽：參考有相關經驗的他人意見。</p> <p>3. 當有疑問時，可向商家詢問清楚，避免自我權益損失。</p> <p>4. 進行任何消費活動，商家或廠商皆有告知消費者權利與義務的責任，避免日後產生糾紛。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>【活動 2】如何選購運動鞋</p> <p>(一)引起動機：教師引導學童發表自己或家人購買鞋子的經驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 購買地點。 2. 選購鞋子的方法。 3. 考慮的條件。 4. 結果滿意嗎？ <p>(二)討論與發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學童閱讀教材內容後，請學童發表自己購買鞋的經驗。 2. 教師引導學童討論，分析自己購買鞋子的經驗中，有沒有注意下列幾點： <ol style="list-style-type: none"> (1)選擇的鞋子類型是否適合自己要從事的活動？ (2)新鞋是完全合腳，還是有預留活動空間？ (3)是否為了外型美觀，而忽略了舒適度？ 3. 教師請學童複誦一次選購鞋子的原則。 <p>(三)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不同活動需求，應該選擇不同的鞋子。 2. 從事活動時，如果穿錯鞋子容易造成運動傷害。 3. 選購鞋子時，應注意掌握以下原則： <ol style="list-style-type: none"> (1)選對鞋子類型。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					(2)注意預留鞋內活動空間。 (3)再次確認舒適度。 4. 在日常生活中，穿著適合活動的鞋子，才能促進身心健康。				
壹、生活智慧王 一、聰明消費樂無窮	二	3	<p>1. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。</p> <p>2. 能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。</p> <p>3. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。</p> <p>4. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。</p>	<p>1. 不同活動需求應該選擇不同的鞋子，為避免因穿錯鞋型而造成運動傷害，本節活動將透過老師的舉例說明，指導學童在經濟許可下，為自己選擇一雙適合的鞋子。</p> <p>2. 隨著時代的進步，消費者的消費方式多樣化，從實體店面的販售模式到雲端的虛擬店面；從固定的營業時間到二十四小時全天候的服務，為消費者的消費活動提供了十足的便利性，壯大了消費經濟，同時也產生了不少消費糾紛。本節活動設計希望學童透過教材內容的討論與分享，能更了解消費者的權利與義務，做一個快樂的消費者。</p>	<p>壹、生活智慧王 第一單元、聰明消費樂無窮</p> <p>【活動3】買鞋學問大</p> <p>(一)引起動機：教師揭示不同活動類型的鞋子圖卡數張，鼓勵學童發表說明每一張圖卡上的鞋子適合從事何種活動。</p> <p>(二)教師講述</p> <p>1. 教師總結學童的發表，並逐項向學童說明圖卡上各類型鞋子的特點及基本功能：</p> <p>(1)登山鞋：特點為鞋筒的高度適中、鞋底止滑、鞋口夠大、具中層鞋底等。功能有保護登山者的足部與腳踝，能吸收身體與地面相互衝擊的能量，避免地面尖銳的岩石或凸出物刺傷腳底。</p> <p>(2)籃球鞋：特點為多層軟墊、鞋底多是又大又深的紋路。功能有防護腳踝，減低撞擊力，避免關節、足部受傷。</p> <p>(3)慢跑鞋：特點為鞋頭微翹、足弓位稍加高、鞋面多為網布材質。功能有防止運動時因外翻</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>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。</p>	<p>◎家政教育</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>內翻而導致扭傷。</p> <p>(4)桌球鞋：特點為鞋底薄（略呈圓弧狀）、重量輕、帆布鞋面。功能有避免運動磨損，有助於運動員靈活的移動。</p> <p>(5)棒球鞋：特點為鞋底帶釘子。功能有穩定下盤支撐點，讓運動員能恰當的將力量從下往上傳。</p> <p>2. 教師請學童翻開教材，進行教材內容的閱讀，加強對各類鞋款特點與功能的認知。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 不同活動需求應該穿著不同功能的鞋子，以維護自己的安全與健康。</p> <p>2. 購買各種活動類型的鞋子時，應先考慮自己的經濟許可程度。</p> <p>3. 選擇功能不同的鞋子，是為了減少運動傷害，所以應不受下列因素影響，表現出合理消費行為：</p> <p>(1)不須追求時髦。</p> <p>(2)不買高價位。</p> <p>(3)不因廣告或促銷等因素買鞋。</p> <p>(4)不因同儕的因素買鞋，如「我們是麻吉，應該穿一樣的鞋」等。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>【活動 4】解決消費糾紛的好幫手</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師以電腦網路及單槍投影機設備播放行政院消費者保護會，消保電影院中「網購安全篇」、「消保小學堂篇」、「忍者學院篇」等消保宣導影片，教導學童消費時須注意的相關事項，以確保自己的消費權益。</p> <p>2. 教師指導學童翻開教材，進行內容閱讀與發表分享。</p> <p>(二)發表與分享～教師引導學童思考並發表：</p> <p>1. 教材上明列的購票方式都是適宜的消費方式嗎？請說一說理由。</p> <p>2. 除了教材上明列的購票方式外，還有哪些適宜的方式？如：到超商使用電子售票機購票、託人代購等。</p> <p>3. 自己或親友是否曾有消費糾紛的經驗，當事人如何處理該事件？結果如何？</p> <p>4. 教師總結並提醒學童消費前務必善盡自己的義務，充實正確的消費知識，消費前要「想清楚」、「看仔細」，避免做出不理性的消費行為，損害自己的權益。</p> <p>5. 若有消費糾紛，可善用消保會「全國消費者服務專線 1950」或消基會檢舉專線「02-</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>27001234」，詢問解決問題的方法。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 消費者在消費前應先想清楚自己的消費行為是否適當，並仔細閱讀該消費活動附屬的相關注意事項。 消費者在消費活動中，若有權益受損的狀況發生時，可向消保單位檢舉申訴。 臺灣有兩個保障消費者權益，提升消費生活品質的機構：一是行政院消費者保護會，另一個是財團法人中華民國消費者文教基金會。 「全國消費者服務專線 1950」是付費電話，消費者須確認申訴事件為必需行為再撥打專線，由服務中心的專人協助解決問題。 消基會檢舉專線「02-27001234」，也是提供詢問解決之道的機構。 				
壹、生活智慧王 二、飲食	三	3	<ol style="list-style-type: none"> 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。 了解食物選購的方式與食物安全的關係。 了解食物清洗、解凍的 	<ol style="list-style-type: none"> 能運用食物與營養標示來選擇外食，進而檢核自己是否選擇正確，並提出改善的方法。 了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。 	<p>壹、生活智慧王 第二單元、飲食放大鏡 【活動1】聰明外食族</p> <p>(一)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師統計班級學童一週外食的次數。 教師邀請學童分享「外食時，食物的選擇技巧」。 <p>(二)發展活動</p>	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	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	◎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。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
放大鏡			方式與營養素流失的關係。		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學童閱讀課文。 2. 教師引導學童發表外食選擇的技巧，以及食品 and 營養標示的內容 3. 角色扮演 <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師邀請四位學童，分別扮演父、母、姊、弟。 (2) 故事內容：家人一起討論外食選擇的技巧。 4. 說明：教師除了指導學童參考課本之場景外，還可以加入學童外食選擇技巧進行角色扮演。 <p>(三) 師生歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外食時，應運用食品 and 營養標示的訊息來選擇餐點。 2. 依據食品安全衛生管理法之規定，食品標示內容包含：品名、材質名稱及耐熱溫度、淨重、容量或數量、國內負責廠商之名稱、電話號碼及地址、原產地（國）、製造日期；其有時效性者，並應加註有效日期、有效期限、使用注意事項或微波等其他警語。 3. 營養標示亦應列入考量。營養標示內容包含：「營養標示」的標題、熱量、蛋白質含量、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪含量、碳水化合物與糖含量、鈉含量、出現於營養宣稱中的其他 		方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>營養素含量、廠商自願標示的其他營養素含量。</p> <p>4. 應選用有食品標示及營養標示的食物。</p> <p>5. 應選用標示完整的食物。</p> <p>(四) 兩兩練習</p> <p>1. 學童兩兩一組，進行外食選購技巧之演練。</p> <p>2. 教師指導學童運用食品標示內容、食品標章、添加物及包裝材質等訊息，做選購練習。</p> <p>(五) 綜合活動</p> <p>1. 教師引導學童討論：你會正確選擇外食嗎？</p> <p>2. 教師引導學童分享：外食選擇經驗，並檢視是否正確。</p> <p>3. 教師引導學童進行：如何善用外食選擇技巧，以選擇符合安全、經濟和營養的食物。</p> <p>4. 小組代表分享討論結果。</p> <p>【活動 2】食物料理有技巧</p> <p>(一) 課前準備</p> <p>1. 蒐集及布置與食物選購、清洗、解凍與烹調有關的圖片、資料。</p> <p>2. 詢問家人食物清洗、解凍的資訊。</p> <p>(二) 引起動機</p> <p>1. 蔬果在食用前為什麼要清洗？</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 你和家人是怎樣清洗蔬果的？</p> <p>(三)發展活動</p> <p>1. 選購食物的方法</p> <p>(1)學童分組分享「家人選購食物的方法」？</p> <p>(2)討論：如何挑選才能買到安全又衛生的食物？</p> <p>看：觀看食物的外觀是否完整，沒有腐壞。</p> <p>聞：用鼻子聞聞看食物是否有異味或腥臭味。</p> <p>摸：用手觸摸看看肉類是否具有彈性，輕壓時會不會下陷無法恢復。</p> <p>2. 選擇正確的洗滌方式</p> <p>(1)分組分享家人清洗食物的方法，並指出哪些情況會造成營養素的流失？</p> <p>(2)討論：怎樣清洗食物才是安全衛生又能避免營養素的流失？</p> <p>瓜果類：如青椒因造型特殊，農藥容易沉積在蒂頭部位，一定要先把蒂頭摘除後再清洗，才不會愈洗愈毒，之後浸泡至清水中 10 至 15 分鐘，沖洗後即可。表皮較硬的瓜果可用軟毛刷輕刷，增加清洗效果。</p> <p>魚肉類：用水沖洗乾淨後，瀝乾水分，不要浸泡水中，以免營養流失。</p> <p>有皮水果類：用水清洗後，再去皮食用，以避</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>免果皮上的農藥汙染果肉。</p> <p>包葉菜類：剝除外葉後，再將內葉逐片剝下，用清水沖洗即可。</p> <p>(四)小組討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食物的清潔與營養哪一項重要？為什麼？ 2. 哪些方法能兼顧清潔與營養？ 3. 小組代表分享討論結果。 <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 許多的食物除了要仔細挑選，還必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，才能食用。在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素的流失。 2. 選購時掌握看、聞與摸的原則，才能買到新鮮的食物。 3. 使用正確的洗滌方式，才能避免營養素的流失。 				
壹、生活智慧王二、	四	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 2. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。 3. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。 2. 裝食品的容器、器具及包裝材料種類繁多，有金屬製品、 	<p>壹、生活智慧王</p> <p>第二單元、飲食放大鏡</p> <p>【活動 2】食物料理有技巧</p> <p>◎審慎選擇解凍方式</p> <p>(一)教師引導學童閱讀課文並發表：各種解凍方法及它的優缺點。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 冷藏室解凍：低溫解凍，安全衛生，不易滋 	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>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。</p>	<p>◎家政教育</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
飲食放大鏡				<p>陶瓷器、玻璃、橡膠及塑膠、紙類等。使用時應注意其適合的使用時機，才不會引起衛生安全的問題。</p>	<p>生細菌，但解凍時間較長，需前一天先拿至冷藏室。</p> <p>2. 微波爐解凍：表面先噴上水滴，可以加速解凍，但容易造成營養素流失。</p> <p>3. 水中解凍：解凍方便、快速，易流失營養素、滋生細菌。</p> <p>4. 室溫解凍：最常見的方式，但細菌繁殖快，容易造成食物腐敗變質。</p> <p>(二)討論與分享</p> <p>1. 情境說明：放學後，飢腸轆轆的佳佳和弟弟想烹調食物，從冰箱裡拿出冷凍的雞肉，卻不知該如何處理。</p> <p>2. 如果你是佳佳，你會選用哪一種解凍方式？為什麼？</p> <p>3. 你的解凍方式正確嗎？需要做什麼改變？為什麼？</p> <p>◎蒸煮涼拌加三少</p> <p>(一)教師引導學童發表：家中食物最常用的烹調方式為何？有何優缺點？</p> <p>(二)討論與分享：你和家人通常是用哪種方式來烹調？需要做什麼改變？為什麼？</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 許多的食物除了要仔細挑選，還必須經過洗</p>			<p>生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>滌、解凍、烹調等過程，才能食用。在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素的流失。</p> <p>2. 解凍肉品有一項共同的原則，就是不可以反覆的解凍再冷凍，以免在解凍的過程中造成營養素的流失，也容易造成細菌繁殖，使肉品質地變差，甚至造成腐敗。</p> <p>3. 審慎選擇解凍方式，才不會滋生細菌，造成食物腐敗。</p> <p>4. 烹調食物採蒸、煮及涼拌方式，掌握三少原則。</p> <p>5. 掌握食物料理的技巧，正確的選購、清洗、解凍以及烹調，就能吃出營養與健康。</p> <p>【活動 3】包裝容器停看聽</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1. 師生共同蒐集及布置與飲食容器有關的圖片、資料。</p> <p>2. 教師準備不鏽鋼杯、瓷碗、玻璃杯、微波盒等餐具或圖卡。</p> <p>(二)引起動機：如果在野外沒有帶碗，你會用什麼器具來裝飯或水？</p> <p>(三)發展活動～食品與容器</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 請學童分享看過哪些食品容器？</p> <p>2. 讓學童分組討論：各類食物該用哪種器皿盛裝才安全？</p> <p>3. 各組分享並討論：選擇容器時要考慮哪些？為什麼？</p> <p>4. 如果以不適當的容器盛裝食品，會產生哪些問題？</p> <p>5. 教師說明包裝與盛裝食物的容器會影響食物的品質，若使用不當會引起衛生安全的問題。</p> <p>(四)師生共同歸納：每種材料都有其適合的使用時機，在選擇及處理食物時，使用適當的容器盛裝，能避免其產生化學變化，並保留食物的養分及延長使用期限。</p> <p>(五)食品包裝應注意事項</p> <p>1. 食物包裝與容器的適當性，對學童而言是很重要的生活常識，有些學童可能沿用錯誤方法多年而不自知，此部分的教學可事前蒐集資料，或是讓學童經驗分享，方能貼近學童的生活，並落實於生活中。</p> <p>2. 教師教學此活動時，宜適時補充微波爐使用的注意事項，因現今使用普及化，故宜加強教學。</p> <p>3. 坊間食品容器的材質不一，教師應加強宣導</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					食物的溫度與容器的選擇原則，以確保食物的安全。				
貳、青春無限 三、青春紀事簿	五	3	1. 認識青春期及其意義。 2. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 3. 以健康的心態面對青春期的生理變化。 4. 認識月經的形成及其意義。 5. 了解生理期的保健及處理。 6. 以健康的心態面對青春期的生理變化。 7. 認識夢遺的形成及其意義。 8. 了解夢遺的預防與處理。 9. 了解青春期生理及心理的變化。 10. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。	1. 認識青春期的到來及男、女第二性徵的異同，同時以正向的態度，看待青春期身體的變化。 2. 認識月經與夢遺所代表的意義。 3. 知道正確處理月經及夢遺，並以健康的態度面對青春期的生理變化。 4. 了解青春期保健的重要。 5. 了解青春期除了第二性徵的出現，在生理和心理都會有顯著的變化。 6. 了解青春期可能面對的心理或生理問題；遇到問題要尋求協助，才能愉快的迎接青春期的。	貳、青春無限 第三單元、青春紀事簿 【活動 1】認識青春期 (一)引起動機：以情境式對話讓學童能了解青春期的發育情形。 1. 討論青春期女生胸部發育情形。 2. 討論青春期胸部開始發育了要如何看待。 (二)討論問題 1. 你會怎麼看待每個人身體外觀的不同呢？ 2. 進入青春的男女生會出現哪些「第二性徵」？ 3. 你身體上的變化是否會造成你的困擾或煩惱？要向誰求助？ 4. 如果你的第二性徵比別人早或晚出現，你有什麼感想呢？ 5. 面對青春期，你會和誰分享你的感覺和想法？為什麼？ (三)分享：教師說明青春期的意義，第二性徵的出現是健康的指標，應以喜悅的心情迎接青春期的。 (四)教師說明	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	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。	◎性別平等教育 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 ◎家政教育 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。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 教師展示情境圖。</p> <p>2. 進入青春期的男孩和女孩，因為荷爾蒙大量分泌，開始出現第二性徵。</p> <p>3. 女生最明顯的變化就是乳房發育、臀部變寬、月經來臨等變化；男生的聲音開始變低沉、出現喉結、長鬍鬚等。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 青春期生理上顯著的變化就是第二性徵的出現，但因為每個人遺傳、營養、健康不同，所以進入青春期的時間也不一樣，我們不要嘲笑別人的外表，也不論自己長得高、矮、胖、瘦，都不要太在意別人的看法。</p> <p>2. 如果對自己的發育有疑問或困擾時，可以詢問父母或師長，並實踐健康的生活習慣，幫助自己愉快的度過這段成長期。</p> <p>3. 青春期所發生的身體變化，是每個人必經的歷程，不管早或晚，應以平常心看待。</p> <p>4. 如果尚未進入青春期，也要充分了解青春期的種種變化，為自己的成長做準備。</p> <p>5. 進入青春期是成長的過程，要好好注意自己身體的發育情形。</p> <p>【活動 2】青春之鑰</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(一)女生「月經」的形成原因。</p> <p>1. 女孩進入青春期後，卵巢每個月會有一個成熟的卵子進入子宮，子宮內膜也會慢慢增厚，如果卵子沒有受精，子宮內膜就會慢慢剝落，由陰道排出，形成月經。</p> <p>(1)第一次出現的月經叫「初經」。經期的第一天到下次經期的前一天稱為「月經週期」。</p> <p>(2)正常的週期約 28 天，但不是每個人都一樣，從 21 天到 40 天一次都有可能，只要有規律性都屬正常。</p> <p>(3)月經剛來的第一至二年，可能不太規則，不必太擔心；若出血量過多或有劇烈經痛，一定要告訴父母並正確就醫。</p> <p>2. 月經的來臨，表示生殖器官已逐漸發育成熟，生理上已具有生育能力。</p> <p>3. 記錄月經週期：從第一次月經開始，應養成定期記錄月經日期的好習慣，了解自己的月經週期。</p> <p>(二)討論報告：生理期應該注意事項。</p> <p>1. 以淋浴代替盆浴，並適當運動。</p> <p>2. 生活作息要有規律，睡眠充足。</p> <p>3. 避免貧血，經期期間除了要多吃含鐵質的食物以外，應避免吃生冷食物。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>4. 正確使用衛生棉：經常更換衛生棉，避免細菌感染或產生異味，並保持棉墊乾爽衛生。注意如廁禮節，用過的衛生棉要用新棉墊的包裝袋包起來，再丟進垃圾桶。如果不會使用衛生棉，可以請教媽媽、師長或護士。</p> <p>(三)教師歸納：雖然月經來臨要學習使用衛生棉，要記得帶衛生棉，又擔心被人看到會不好意思等事項，不過，月經是女性發育成熟的自然生理現象，在生理期期間要注意個人衛生、保持心情愉快，讓自己在月經期間感覺比較舒服，遇到不懂的事，可以詢問師長或朋友，讓自己健康快樂的成長。</p> <p>(四)教師說明</p> <p>1. 男生「夢遺」的形成原因。</p> <p>(1)男孩進入青春期的後，睪丸會開始製造精子，當精子達到一定數量時，就會自然排出體外，這種現象大都發生在睡夢中，稱為「夢遺」。</p> <p>(2)「夢遺」是青春期的正常現象，應以健康心態來面對。</p> <p>2. 減少夢遺發生的方法</p> <p>(1)避免穿太緊的褲子，要穿寬鬆的內褲。</p> <p>(2)睡前不要喝太多水。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>3. 青春期男孩應該注意事項</p> <p>(1) 遊戲運動時要注意，避免碰撞或互相捉弄外生殖器官而受傷。</p> <p>(2) 每天清洗包皮內外，保持清潔衛生。</p> <p>(3) 不穿太厚、太緊的褲子，保持透氣通風。</p> <p>(4) 出現夢遺現象時，沾上精液的褲子自己清洗乾淨。</p> <p>(五) 教師提醒學童，出現夢遺時，沾上精液的褲子，應該自己清洗乾淨，這是表現尊重自己的好行為，也是展現自我接納與負責任的態度。當有困擾時，可請教師長或父母。</p> <p>(六) 共同討論</p> <p>1. 青春期在生理上有哪些改變？象徵著什麼意義？面對青春期你會和誰分享你的想法？</p> <p>2. 進入青春期後，面對身體的發育與改變，心中的疑惑與困擾要怎麼排除呢？</p> <p>(七) 師生共同歸納</p> <p>1. 夢遺和月經都是健康的生理指標，象徵青春期的到來，也是成長過程的一部分。</p> <p>2. 面對青春期的變化，遇到困擾，不要獨自胡思亂想，要把自己的想法告訴雙親或師長，請他們幫忙解答或協助。</p> <p>3. 男生和女生的發育情形大不相同，每個人的</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>發育速度也不一樣，我們要以喜悅的心情迎接青春期的到來。</p> <p>4. 月經是女性發育成熟的自然生理現象，在生理期間，要注意身體的衛生、保持心情愉快，讓自己在月經期間感覺比較舒服。</p> <p>【活動 3】青春加油站</p> <p>(一)教師說明進入青春期後，除了身體產生變化，心理上也受到衝擊，會產生許多煩惱，這時該怎麼辦？</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 煩惱一：青春期的汗腺及皮脂腺特別旺盛容易長青春痘，要如何保健？（青春期的汗腺和皮脂腺特別旺盛，容易長青春痘，要少吃油炸及刺激性食物並保持個人衛生）。</p> <p>2. 煩惱二：身高體重比同儕長得慢，要怎麼辦？（不必太擔心，每個人的發育速度不同，平日要有均衡的飲食、充足的睡眠，適度的運動，等進入青春期，身高就會急速增加）。</p> <p>3. 煩惱三：體重增加快，變胖了，身材也變得不好看，是不是該減肥？（進入青春期後，體重會明顯增加，只要 BMI 指數保持在正常標準，就是健康的。）</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>4. 煩惱四：喜歡異性，是不是談戀愛了？（進入青春期，喜歡異性是正常的行為，與異性結交朋友，要以自然的態度，並互相尊重，才能建立良好的人際關係）。</p> <p>5. 煩惱五：常與家人頂嘴，怎麼辦？（情緒容易不穩定是青春期的特徵之一，由於身體急速成長，第二性徵快速發育，若沒做好心理準備，難免會不安，面對學習與人際關係的壓力，也須重新調適。青春期的孩子不像成年人那樣善於控制自己的情緒，所以便顯得情緒起伏不定，由於情緒不穩定會為生活和學習帶來影響，因此應學會調節和控制情緒。等穩定時，再找機會與家人靜下心來談一談，相信家人會體諒）。</p> <p>6. 檢視自己，面對青春期，可能還會遇到什麼煩惱？要怎麼辦？</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 青春期的保健，要保持規律生活、充足的睡眠、適當的運動、均衡的飲食、保持身體乾淨舒適。</p> <p>2. 有時心情難免低落，要適當抒發情緒，接受別人的幫忙；平時可以參加喜歡的社團活動，培養正當的興趣，充實生活。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					3. 面對青春期，平日要做好衛生保健、培養良好的生活習慣、建立良好的人際關係；遇到情緒問題要尋求協助，並建立良好的紓解方式，才能愉快的迎接青春期。				
貳、青春無限 四、青春你我他	六	3	<p>1. 知道情緒和想法的關係。</p> <p>2. 能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。</p> <p>3. 了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。</p> <p>4. 知道自己的壓力來源。</p> <p>5. 知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。</p> <p>6. 能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。</p>	<p>1. 同一件事如果採取不同的想法，也會造成不同的情緒反應。</p> <p>2. 如何使用轉念的方式，來轉換不安的情緒反應。</p> <p>3. 知道壓力來源和能理性的解決問題，解除壓力警報。</p> <p>4. 知道每個人的想法不同，想要讓他人較能貼切知道自己的想法時，要掌握溝通技巧，並注意適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，可以讓溝通更順利。</p>	<p>貳、青春無限</p> <p>第四單元、青春你我他</p> <p>【活動 1】情緒和想法</p> <p>(一)同一件事如果採取不同的想法也會造成不同的情緒反應。</p> <p>1. 教師在桌上擺半杯水，請學童發表想法。</p> <p>2. 說出想法，仔細留意大家的情緒反應和程度都相同嗎？</p> <p>(二)閱讀課文，腦力激盪：請學童根據題目討論分享。</p> <p>1. 奕翔和承翰各是怎麼看待糾察隊這件事呢？說說你的看法。</p> <p>2. 你覺得奕翔和承翰所抱持的想法，對日後擔任糾察隊，有些什麼影響呢？</p> <p>3. 對那些使奕翔有壞情緒的想法，你覺得一定是這樣，無法避免嗎？或是可以改變想法，來試著轉換情緒呢？</p> <p>4. 回想生活中曾有類似的想法帶給你不好的影響嗎？現在的你遇到同樣的事情，你會有不同</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>◎人權教育</p> <p>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。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>的做法嗎？</p> <p>(三)教師歸納統整：練習寫下心中的想法，並且了解這些想法帶給自己哪些影響後，再練習轉念方法的三步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一步：修正其中不理性的想法 2. 第二步：自問「事情真的是這樣嗎？真的有這麼糟糕嗎？」 3. 第三步：針對事情，我可以做些什麼？ <p>(四)模擬練習：正在成長的你，有沒有什麼煩惱？我們一起來練習積極轉念，轉換因為成長帶來的不安情緒吧！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇一圖來練習積極轉念，如身高比較。 2. 找一張紙，寫下圖中主角可能的所有想法，如「糟糕！我永遠都是最矮的」。 3. 找出其中不理性的想法，如都、一定、應該、永遠、糟透了…… 4. 刪除不理性的想法，想想事情真的是這樣嗎？（如我還在發育期）。 5. 針對事情，請說出你可以做些什麼？（如我可以多運動、注意飲食、作息正常等）。 <p>【活動 2】青春壓力鍋</p> <p>(一)問題討論：舉手回答自己的壓力來源。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(二)壓力警報</p> <p>1. 當發現自己有下列的異常行為，且持續超過兩個禮拜時，就是一個警訊。</p> <p>(1)情緒起伏太大。</p> <p>(2)吃不下飯。</p> <p>(3)睡不著。</p> <p>(4)不喜歡接觸人群。</p> <p>2. 當事情無法一個人解決時，要尋求相關人員或信任的人的協助，不要一直陷在那些氛圍中。</p> <p>(三)抒壓第一步：掃除不理性想法</p> <p>1. 四人一組，討論自己面對壓力時哪些想法是不理性的。</p> <p>2. 可以如何掃除不理性的想法？</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1. 學習如何解決問題、紓解壓力是重要的課題。</p> <p>2. 採取逃避的方式，通常會讓事情越來越糟。</p> <p>3. 找出壓力來源、思考問題解決策略，著手執行，將壓力化為助力吧！</p> <p>(五)提供具體的問題解決策略</p> <p>1. 步驟</p> <p>(1)檢視壓力產生的原因。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(2)思考解決策略。</p> <p>(3)著手執行。</p> <p>(4)檢討再出發。</p> <p>2. 方法</p> <p>(1)想想自己為什麼感到不安、煩躁和緊張？</p> <p>(2)我可以做些什麼來改善目前的情況？可以列出計畫表嗎？</p> <p>(3)做做看！檢視壓力是否減輕。</p> <p>(4)修正計畫，再嘗試！</p> <p>3. 舉例說明</p> <p>(1)大隊接力比賽快到了，害怕自己表現不好，影響班級成績。</p> <p>(2)利用時間練習，找前後棒次同學練習接棒。</p> <p>(3)利用下課時間練習，檢視練習成果。</p> <p>(4)詢問教師改進方法，再修正。</p> <p>(六)增加實戰經驗值：請利用以上的步驟，寫出在考試壓力下，你的具體執行計畫，並和同學討論分享。</p> <p>【活動 3】良好的溝通</p> <p>(一)閱讀課文，並回答問題。</p> <p>1. 學童回答（例子）</p> <p>(1)從兩人對話方式，看到了雙方的衝突，聽到</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>了互相指責、不和善的對話。</p> <p>(2)我會感到挫折、生氣。</p> <p>(3)不想繼續練習。</p> <p>(4)可能影響到班級接力比賽的成績。</p> <p>2. 教師叮嚀對話內容的注意事項。</p> <p>(二)請模擬以下狀況，和鄰座同學進行對話練習。</p> <p>1. 兩人一組，學童依據課文狀況表達對白。</p> <p>(1)如果你是承翰或奕翔，你會如何表達意見，讓練習可以繼續</p> <p>(2)能讓彼此了解在練習過程中所忽略或應該注意的地方。</p> <p>2. 教師行間巡視，選擇學童上臺發表。</p> <p>3. 請臺下學童提供意見。</p> <p>4. 教師要尊重每一個孩子的想法，沒有任何答案是不可以的。</p> <p>5. 增加實戰經驗值</p> <p>(1)上課時，隔壁同學念念有詞，打擾到自己聽課。</p> <p>你很吵耶！閉嘴啦！（×）</p> <p>不好意思！這樣會吵到別人哦！（○）</p> <p>(2)鄰座同學在練習習題時，一直看著我解題，讓我覺得不舒服。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題	
					<p>你太過分了！不會自己寫喔！（×）</p> <p>有問題，我們可以一起討論呀！（○）</p> <p>(3)我會這樣說：請寫出若是你遇到這樣的情形，你會怎麼說？</p> <p>(三)溝通小偏方：溝通時，以適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，專心聆聽對方的言語，並試著回應對方，將可以讓彼此的溝通順利進行。</p> <p>(四)教師歸納：良好的溝通，是人與人之間情感的橋梁。記住以上的溝通技巧，相信你在人際關係的問題處理上必定迎刃而解。</p>					
評量週	貳、青春無限	七	2	<p>1. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。</p> <p>2. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。</p> <p>3. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。</p> <p>4. 能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。</p> <p>5. 說出注意單車安全對個</p>	<p>1. 透過校園事故資料的討論，能夠了解在校園內不當行為可能造成的危險；透過校園安全地圖的繪製，了解平日的防備措施，能夠避免事故發生。</p> <p>2. 能具備從事單車活動的安全常識，活動時能夠遵守交通安全規則，並培養適當反應能力，能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。</p> <p>3. 了解造成運動傷害的原因，並知道預防的方法，同時能確</p>	<p>貳、青春無限</p> <p>第五單元、小心危險在身邊</p> <p>【活動1】危險大搜查</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師展示蒐集校園事故的資料或播放校園安全宣導影片。</p> <p>2. 分享個人過去曾經在校園內受傷的感受與狀況。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 閱讀課本圖文與討論</p> <p>(1)閱讀課文。</p> <p>(2)分組討論。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	<p>◎資訊教育</p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p>◎環境教育</p> <p>5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
身邊			<p>人及他人的影響。</p> <p>6. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。</p> <p>7. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。</p> <p>8. 能了解校園中常發生的運動傷害。</p> <p>9. 能熟悉運動傷害處理的原則。</p>	<p>實遵守，降低運動傷害發生的機會。</p> <p>4. 透過討論與實作，讓學童了解運動傷害的種類與處理程序，進而學會校園中常見運動傷害緊急處理的步驟。</p>	<p>課本圖文中的情境發生在什麼時間與地點？他們應該如何改進？</p> <p>校園內曾經發生過哪些危險事件？如何防止這些危險事件的發生呢？</p> <p>(3) 師生歸納：依據學童的討論內容指導說明，以維護自身安全為原則。</p> <p>2. 繪製校園安全地圖</p> <p>(1) 每組一張校園平面圖。</p> <p>(2) 判讀校園基本配置。</p> <p>(3) 標示「危險角落」位置於平面圖上。</p> <p>(4) 討論「危險角落」的注意事項，並書寫於平面圖上。</p> <p>(5) 公開展示並分組說明。</p> <p>3. 討論與分享</p> <p>(1) 在校園中活動時發現陌生人鬼鬼祟祟的舉動，你會怎麼辦？</p> <p>(2) 當你必須前往偏僻角落時，該怎麼辦？</p> <p>(3) 操場正在進行改善工程時，應該怎麼做才對？</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 師生共同歸納</p> <p>(1) 不可單獨前往校園中「危險角落」，當必須前往該處時，應先向師長報備，並請同學結伴</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>同行，並儘速離開。</p> <p>(2)如果發現校園「危險角落」有同學在活動時，應立即報告師長前往勸阻離開。</p> <p>(3)注意是否有異樣的人、事、物發生，應立即向大人報告。</p> <p>2. 分組競賽</p> <p>(1)學童分組，對於校園「危險角落」的注意事項進行搶答。</p> <p>(2)表揚對於校園「危險角落」的注意事項搶答最多題的優勝組別。</p> <p>3. 張貼各組校園安全地圖，做為教學情境布置。</p> <p>【活動 2】冒險的行為</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師提問「你曾經從事哪些冒險行為？」，再依據學童回答列在黑板上。</p> <p>2. 教師說明：學童參與的活動有些是冒險性或自我炫耀卻不自知，因而造成後悔莫及的後果。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 閱讀課本圖文內容並討論題目</p> <p>(1)課文中同學結伴在車道上併行騎單車的行為可能發生什麼危險？</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>跌傷：輕則擦傷、扭傷，重則骨折、腦震盪，甚至死亡。</p> <p>撞傷別人：因騎單車者不守交通規則，可能造成他人受傷。</p> <p>被別人撞傷：逆向行駛時，可能遭對向來車撞傷。</p> <p>其他：跌倒而被腳踏車壓傷、刺傷……或被汽機車撞傷等危險情況。</p> <p>(2)課文中同學們單車翹起前輪的表現，是英勇的行為？還是魯莽的行為？</p> <p>(3)從課文中學童們的表現，還可找出哪些是錯誤行為？應該怎麼做才安全？</p> <p>2. 討論課文中冒險或炫耀行為的事例並分享。</p> <p>(1)同學們未有大人陪同而相約前往溪流戲水，是冒險的行為嗎？可能造成什麼意外傷害？</p> <p>(2)籃球場上的同學以為跳躍抓吊籃框是炫耀個人的技能，可能造成什麼意外傷害？</p> <p>(3)為了趕時間，不走行人穿越道、行人陸橋或地下道，而直接穿越馬路，可能會發生什麼問題？</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 歸納結果：師生依據討論的事例共同歸納出從事任何活動，都要遵守規則，要注意自己及</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>他人的安全，才能安全的進行活動。</p> <p>2. 分組競賽：各組討論出一種冒險或炫耀情境，推派上臺比手畫腳演示動作，讓臺下他組同學猜測出情境，並提出正確安全的做法，即可得分，最後統計各組得分情形，予以鼓勵。</p> <p>【活動 3】運動傷害的預防</p> <p>(一)引起動機：統計學童個人經歷運動傷害的可能因素。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 閱讀課文，探討造成運動傷害的可能因素與預防。</p> <p>(1)凹凸不平的球場容易發生踝關節扭傷→注意場地的平整性，場地中的危險物（如小石子）要清除。</p> <p>(2)高溫高溼的氣候環境下運動，容易引起中暑→注意的是氣候的溫度、溼度、晴陰雨及風速等條件的掌握。</p> <p>(3)運動員的服裝、鞋襪、以及其他裝備欠妥→運動服、鞋襪、裝備等，應以保護身體、防止運動傷害為主要考量。</p> <p>(4)競賽者動作粗野，蓄意犯規→遵守競賽規則，重視運動家精神。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 教師指導學童討論，除了課本圖文中提到的運動傷害的可能因素之外，從事各項運動還有哪些要注意的事情，才能動得健康，動得安全？</p> <p>3. 分為運動前、中、後三階段，分別討論運動傷害的預防法則。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 師生共同歸納</p> <p>(1)運動前</p> <p>注意氣候條件。</p> <p>選擇適當安全的運動場地及器材。</p> <p>對於不熟悉的運動或器材，應請專人指導後再進行。</p> <p>在曾經或容易受傷的部位，做好事前保護。</p> <p>充分的熱身運動。</p> <p>(2)運動中</p> <p>穿著合適的衣著、運動鞋與護具。</p> <p>遵守運動場地的正確使用方法。</p> <p>遵守運動規則。</p> <p>若感到疲倦，不宜進行劇烈運動，避免過度練習與過分緊張。</p> <p>結伴運動，可彼此照顧、鼓勵。</p> <p>(3)運動後</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>適當的緩和運動。</p> <p>補充營養與水分。</p> <p>長時間運動之後，必須有充分的休息。</p> <p>2. 分組製作宣導海報：各組先隨意抽出一種階段（運動前、中、後三階段），再將各階段運動傷害的預防法則討論整理後，製作成海報，最後展示於公布欄。</p> <p>【活動 4】運動傷害的處理</p> <p>(一)引起動機：請學童發表個人的運動傷害經驗，並統計全班學童運動傷害的種類及次數。</p> <p>(二)發展活動：學童報告處理運動傷害的經驗。</p> <p>1. 個人的親身經歷或聽聞過他人在什麼情況下發生運動傷害？</p> <p>2. 屬於哪一類的運動傷害？當時的處理情形與結果如何？</p> <p>(1)挫傷：肢體受到撞擊造成的組織傷害，可能沒有傷口，只有紅腫、瘀血。</p> <p>(2)扭傷：關節韌帶突然受到過度拉張或扭轉產生的傷害。踝關節扭傷是發生率較高的。</p> <p>(3)拉傷：肌肉柔軟度不足，在運動中急劇收縮或過度牽拉引起的損傷。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(三)運動傷害處理五原則 PRICE。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 保護 (Protection)：傷害發生時，保護受傷的部位並固定，以免加重傷害程度。 2. 休息 (Rest)：停止受傷部位的活動，不要使該部位激烈活動，同時促進復原。 3. 冰敷 (Icing)：紅、腫、熱、痛是發炎的症狀，冰敷可降低發炎程度，紓解疼痛。每次冰敷的時間為 10 至 15 分鐘，最多不超過 20 分鐘，間隔 5 至 10 分鐘再冰敷一次，冰敷時應視上毛巾以避免凍傷。 4. 壓迫 (Compression)：以彈性繃帶包紮受傷部位，做局部加壓可減少出血量，減輕腫脹。 5. 抬高 (Elevation)：抬高受傷部位，使其高於心臟，避免過度腫脹。 <p>(四)學童報告處理運動傷害的經驗，並檢視是否符合處理的流程與原則。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人的親身經歷或聽聞過他人在什麼情況下發生運動傷害？ 2. 屬於哪一類的運動傷害？當時的處理情形與結果如何？ <p>(五)綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組演示 PRICE 的步驟，學童互相檢視處理過程的正確性。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 師生共同歸納</p> <p>(1)受傷時，切記冷靜處理，若傷勢不能控制，要及早就醫，也不能在傷勢未痊癒前過早開始運動，應遵照醫師指示復健。</p> <p>(2)處處能小心，生活就安全。運動傷害的發生是可以事先預防的。</p> <p>(3)學會緊急運動傷害處理，既可自助又可助人。</p>				
參、活力滿分 六、來玩飛盤	八	3	<p>1. 學童能運用飛盤做出指定動作。</p> <p>2. 學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。</p> <p>3. 學童能認真參與活動。</p> <p>4. 學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。</p> <p>5. 學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。</p>	<p>1. 認識飛盤。</p> <p>2. 熟悉飛盤大小，運用反手握投擲飛盤。</p> <p>3. 進行飛盤遊戲。</p> <p>4. 能運用正、反手握的方式投擲飛盤及飛盤擲準。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第六單元、來玩飛盤</p> <p>【活動 1】認識飛盤</p> <p>(一)飛盤介紹：目前在學校使用的飛盤材質，大部分為硬式塑膠或 PU 材質製的盤狀器具。</p> <p>(二)玩飛盤</p> <p>1. 立盤轉：將飛盤立在平坦堅硬的地面上（不要在草地上），利用手指的力量讓飛盤在地面上旋轉。</p> <p>2. 滾動飛盤：兩人為一組面對面，一人將飛盤往另一人滾動，讓他接住後回傳，兩人之間的距離依學童能力自定。</p> <p>3. 滾動接力</p> <p>(1)5 至 6 人為一組，起點和終點各站一人，其餘拉開距離分散排列在中間。起點的學童將飛</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>盤從排列的同學胯下穿越直到最後一位學童，換站在終點的同學將飛盤用相同方式回傳。</p> <p>(2)傳飛盤的人，要趕在飛盤倒下前的瞬間接住飛盤，繼續往前傳。</p> <p>(3)看哪一組最快所有學童皆輪流完成指定動作。</p> <p>(三)握飛盤的方法</p> <p>1. 反手握</p> <p>(1)以右手或左手握住飛盤邊緣，大拇指在飛盤上方，食指在飛盤邊緣，其餘三指在飛盤下方。</p> <p>(2)投擲要領：以反手握方式單手握住飛盤，眼睛直視前方，將飛盤擲出，投擲時的出手角度會影響飛盤行進方向，教師先指導學童熟悉飛盤擲出角度及方向，讓學童熟悉擲飛盤時，能控制飛盤的行進路線。</p> <p>2. 正手握</p> <p>(1)以右手或左手握住飛盤邊緣，大拇指在飛盤上方，食指在飛盤邊緣，其餘三指在飛盤下方。</p> <p>(2)投擲要領：單手握住飛盤，眼睛直視前方，以正手握方式將飛盤擲出，投擲時的出手角度會影響飛盤行進方向，教師指導學童熟悉飛盤</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>擲出角度及方向，讓學童熟悉擲飛盤時，能控制飛盤的行進路線。</p> <p>(四)接飛盤方法：分三種接飛盤方法。</p> <p>1. 上手接：當飛盤擲至面前超出身體腰部以上時，可選擇用單手往上方接住。若學童會有恐懼，可選擇雙手接住。</p> <p>2. 下手接：當飛盤擲至面前低於身體腰部以下時，可選擇用單手往下方接住。若學童會有恐懼，可選擇雙手接住。</p> <p>3. 雙手夾接：當飛盤擲至面前平行的位置時，則選擇用雙手夾接。</p> <p>4. 飛盤擲遠練習</p> <p>(1)場地布置：如課本圖示，設定出 5 公尺、10 公尺、15 公尺。</p> <p>(2)請學童站在起點線，利用反握方式將飛盤擲出，測試一下學童可以擲多遠，再比比看誰擲得最遠。</p> <p>【活動 2】飛盤遊戲</p> <p>(一)飛盤投擲</p> <p>1. 場地布置：在與起點距離 3 公尺處，放置 6 個呼拉圈並排成第一排一個、第二排兩個、第三排三個成三角形。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 遊戲方式：學童在距離約 3 公尺處投擲飛盤進呼拉圈內，依呼拉圈設置遠近，分配得分區，如課本圖示，看誰投進呼拉圈內較準，得分較高。亦可以舉行競賽，學童分配多個飛盤，比較投進分數加總，進行比賽。</p> <p>(二)你丟我接：兩人一組面對面取適當距離站立，互相將飛盤投擲給對方接住及投擲。</p> <p>(三)飛盤擲準：準備寶特瓶（如課本圖示），請學童站在距離寶特瓶約 3 公尺處，將飛盤投向寶特瓶位置，可以比較學童每次將寶特瓶投倒瓶數，看看誰投倒最多瓶數，就是誰投得最準。</p> <p>(四)飛盤躲避球</p> <p>1. 以躲避球遊戲的方式進行，學童分組進行活動，先以兩位學童在場外，二至四位同學在場內，以安全飛盤代替躲避球。</p> <p>2. 為增加遊戲趣味性，可設定在內同學只能進行閃躲，不可接住飛盤。</p> <p>3. 以此為基準，為增加遊戲挑戰性及娛樂，教學者可更改遊戲規則，進行多人一起或是 12 人制飛盤躲避球賽，以安全飛盤代替躲避球，比照躲避球賽規則，場內學童可接飛盤，以取得球權的方式進行遊戲。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(五)課後指導</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請投擲動作較正確優美的學童發表看法。 2. 請學童說出練習投擲飛盤的動作要領及經驗談。 3. 教師與學童共同檢討學習得失，適時給予掌聲以示鼓勵。 4. 提示學童於課後洗手、擦汗及穿衣。 5. 歸納投擲飛盤安全守則 <p>(1)玩飛盤時，選擇空曠場地。</p> <p>(2)選擇安全軟式飛盤材質。</p> <p>(3)玩飛盤時，不要朝對方頭部投擲。</p> <p>(4)遵守以上遊戲規則，才能玩得開心又安全。</p>				
參、活力滿分	九	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。 2. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。 3. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。 4. 能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解並做出跑步時身體各部位的正確動作。 2. 能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。 	<p>參、活力滿分</p> <p>第七單元、我是飛毛腿</p> <p>【活動 1】跑的方法</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p> <p>(二)學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解：依序由上向下或由下向上說明跑步時身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部動作：頭、頸自然挺直，不可前傾或後仰，眼睛正視前方。 	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。</p>	<p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 肩部動作：肩膀自然放鬆，以肩關節為軸心，手臂前後擺動。</p> <p>3. 手臂及手掌：手臂彎屈成L形，手掌輕握成拳狀。</p> <p>4. 身體姿勢：身體保持挺直，勿前傾或後仰。</p> <p>5. 腿部動作：大腿抬至水平高度，小腿向前跨出。</p> <p>(三)教師觀察學童動作後，適時修正與調整學童的姿勢。</p> <p>【活動 2】蹲踞式起跑</p> <p>(一)教師說明：蹲踞式起跑是正式短跑運動賽事規定的起跑方式，也是能發動最快起跑的姿勢，正確的起跑動作可以使起跑速度加快，我們一起來練習。</p> <p>(二)蹲踞式起跑步驟與動作指導。</p> <p>1. 各就位</p> <p>(1)單腳膝蓋跪地，左右腳均可，先取好前腳位置並固定，端視個人習慣。</p> <p>(2)再取好後腳位置並固定。</p> <p>(3)最後雙手觸地，虎口與起跑線平行，但不可觸線。</p> <p>2. 預備</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(1)原跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。</p> <p>(2)視線保持在前方地面約 60 公分處。</p> <p>3. 槍響起跑（或以哨音代替）</p> <p>(1)前腳用力後蹬。</p> <p>(2)後腳用力迅速屈膝抬腿。</p> <p>(3)兩臂前後用力擺。</p> <p>(三)請學童原地練習，教師巡視指導，觀察後適時修正與調整學童姿勢。</p> <p>(四)起身快跑：帶學童熟練起跑姿勢與動作後，將學童分為數組，每組三人分立三道，教師以哨音代替鳴槍進行 5 公尺起身快跑，透過競賽遊戲練習起跑動作。</p> <p>◎加速跑與全速跑</p> <p>(一)動作說明與指導：跑步過程中的速度會由起跑步前的靜止到加速跑及全速跑，因此身體姿勢與擺臂、步幅動作也會有一些不同，讓我們一起來認識與練習。</p> <p>1. 預備。</p> <p>2. 起跑後第一步：起跑時身體保持前傾，第一步步幅不宜太大，兩臂用力擺高，加大擺臂弧度，如圖所示。</p> <p>3. 加速跑：起跑第一步後，身體繼續保持傾斜</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>，不要立即挺身，兩腳快速交互抬腿及向下蹬地，兩臂回復正常擺弧，步幅由小逐漸加大。</p> <p>4. 中途全速跑：隨著跑步的速度逐漸增快，身體姿勢會由傾斜而逐漸挺直。</p> <p>5. 終點衝刺跑：此時應加大跑步步伐，盡全力以最快的速度往終點邁進。</p> <p>(二)加速跑練習</p> <p>1. 單人推牆抬腿跑：雙手撐牆，身體保持前傾，雙腳原地做抬腿跑的動作，由慢逐漸加速跑，如圖所示。</p> <p>2. 雙人互推練習：兩人先各自以弓箭步，雙手互搭互推，吹哨後，一人原地做抬腿加速跑，一人保持以弓箭步姿勢不動撐著對方，如圖所示。</p> <p>3. 原地抬腿跑：上身保持挺直，雙腳原地做抬腿跑，如圖所示。</p> <p>4. 行進抬腿跑：上身保持挺直，以抬腿跑方式跑過每一小格，如圖所示。</p>				
參、活力滿分七	十	3	能學習終點衝刺跑與完成100公尺短跑賽。	<p>1. 能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。</p> <p>2. 能以正確的跑步動作完成100公尺短跑賽。</p>	<p>參、活力滿分 第七單元、我是飛毛腿</p> <p>【活動3】終點衝刺跑</p> <p>(一)終點前衝刺是求得最後勝利的重要關鍵，當跑步來到終點線前2公尺時即準備最後的衝</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或</p>	<p>◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
、我是飛毛腿					<p>刺，以最高速度及挺胸姿勢通過，讓我們一起來認識與練習。</p> <p>1. 原地跨步壓線練習</p> <p>(1)先於原地弓箭步，假想前方有終點拉線，用力向前跨步並壓肩，兩臂同時後擺。</p> <p>(2)上身前傾，以胸步向前壓線。</p> <p>2. 20 公尺衝刺→壓線跑</p> <p>(1)在距離終點前 20 公尺處畫線、設立起跑線。</p> <p>(2)教師以吹哨代替鳴槍，學童聞聲後起跑，並做出加速跑。</p> <p>(3)在距離終點線前約 5 公尺時，身體準備前傾壓線，做出衝刺跑的以胸壓線動作。</p> <p>3. 跑壘賽</p> <p>(1)將學童分組並在中間點前設立壘包，如課本圖示。</p> <p>(2)教師吹哨後，學童聞聲後起跑，先踩過壘包者可為該組獲得一分。</p> <p>【活動 4】100 公尺短跑賽</p> <p>(一)等待：尚未輪到同學於預備線後排隊等待。</p> <p>(二)各就位：聽聞「各就位」口令時，往前至</p>		簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>起跑線，做蹲踞式起跑單膝跪地各就位動作。</p> <p>(三)預備：聽聞「預備」口令時，跪地膝蓋離地，手臂撐直，臀部提起略高於肩。視線保持在前方地面約 60 公分處。</p> <p>(四)聽到哨音，即刻起跑，運用所學的擺臂、步幅、身體姿勢做出加速、全速及終點衝刺跑等跑步動作，完成 100 公尺短跑賽，爭取個人最佳成績。</p>				
參、活力滿分 八、旋轉之王	十一	3	<p>1. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>2. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。</p> <p>3. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。</p> <p>4. 能學會各種陀螺遊戲的技巧。</p>	<p>1. 選擇合適的社區休閒運動環境，並積極參與社區所舉辦的各類體育競賽或相關活動。</p> <p>2. 了解民俗童玩，進而能戮力保存民俗文化。</p> <p>3. 與家人一起調查社區中可利用的動資源，作為日後從事運動時的選擇與參考。</p> <p>4. 了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。</p> <p>5. 能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。</p>	<p>參、活力滿分 第八單元、旋轉之王</p> <p>【活動 1】社區運動地圖</p> <p>(一)蒐集並調查社區休閒運動環境與設施。</p> <p>(二)學童發表使用社區休閒運動環境與設施的經驗。</p> <p>(三)教師綜合歸納說明社區活動與日常生活的關係，展現社區資源的多元價值。</p> <p>◎社區運動地圖調查表</p> <p>(一)蒐集並調查社區休閒運動環境與設施。</p> <p>(二)學童分享社區休閒運動環境與設施調查的結果。</p> <p>(三)學童發表調查後會與家人選擇哪一種運動場地及設施，為什麼？</p> <p>(四)教師綜合歸納：近年來國人對健康越來越</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>重視，運動人口也逐年增加，社區的運動場地及器材設備，正好提供了社區民眾從事休閒運動的場所，不僅可以增進家人健康及情感，也可以活絡社區居民之間的互動。</p> <p>(五)由教師準備陀螺、滾鐵圈及套圈圈等器材，讓學童體驗各式童玩，引起學習動機。</p> <p>【活動 2】我會玩陀螺</p> <p>(一)綁(纏)繩方法的練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 左手持陀螺，釘朝右，右手持繩線，左手壓住繩線前端。 2. 右手持繩線往前採順時針方向繞繩，前 3 下要綁緊；第 1 下綁在陀螺釘的凹陷處，接著一直往上纏繞。 <p>(二)握法：以右手食、中指張開夾住線端，順時鐘纏繞一或二圈，張開虎口握住陀螺。</p> <p>(三)陀螺基本投擲法(水平法)：彎身從身後翻轉手腕，將陀螺往前拋再往後一拉，讓陀螺沿著地面水平方向向前旋轉。</p> <p>(四)分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範動作及要領。 2. 兩人一組練習。 3. 請技優學童示範。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
參、活力滿分 八、旋轉之王	十二	3	<p>1. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。</p> <p>2. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。</p> <p>3. 能學會各種陀螺遊戲的技巧。</p> <p>4. 能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。</p>	<p>1. 了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。</p> <p>2. 能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。</p>	<p>參、活力滿分</p> <p>第八單元、旋轉之王</p> <p>【活動 3】有趣的陀螺遊戲</p> <p>(一)慢跑後做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)陀螺遊戲</p> <p>1. 看誰轉得久：每組 4 至 6 人，利用水平投擲法，彎身從身後翻轉手腕，將陀螺往前拋再往後一拉，讓陀螺在地面旋轉，看誰轉最久。</p> <p>2. 側拉陀螺</p> <p>(1)陀螺纏好繩，左手掌置於陀螺的上方，拇指壓住繩線，右手拉住繩線末端。</p> <p>(2)以高跪姿，左手握住陀螺上方，陀螺釘觸地或將陀螺釘朝向自己，右手順勢抽拉陀螺。</p> <p>3. 帶陀螺散步</p> <p>(1)陀螺擲出後，將繩線張開由外而內圍住陀螺釘。</p> <p>(2)一手拉住繩線末端，輕輕往前走，看誰拉得遠。</p> <p>4. 帶陀螺跳繩：陀螺擲出後，用繩子當作跳繩做跳躍動作，看在陀螺停下前可以跳幾下。</p> <p>5. 擲準比賽</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(1)擲入呼拉圈中</p> <p>在地上放置一個呼拉圈，將陀螺纏繩，雙腳呈小弓箭步站立，右手向前伸直，用眼睛測量陀螺的出手高度。</p> <p>陀螺由體側向前投擲至呼拉圈內旋轉。</p> <p>(2)擲入呼拉圈中的飛盤裡</p> <p>在地上放置一個呼拉圈，將陀螺纏繩，雙腳呈小弓箭步站立，右手向前伸直，用眼睛測量陀螺的出手高度。</p> <p>陀螺由體側向前投擲至呼拉圈內的飛盤中旋轉。</p> <p>。</p> <p>【活動 4】好玩的陀螺比賽</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)陀螺比賽</p> <p>1. 陀螺相撲</p> <p>(1)用畫線器於地上畫出直徑約五公尺的圓圈，再在中間放置一個呼拉圈，將陀螺纏繩，呈小弓箭步站姿。</p> <p>(2)陀螺由體側向前投擲至呼拉圈內旋轉，在高速旋轉下碰撞時，誰的陀螺被彈出呼拉圈，就</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					輸了。 2. 陀螺保齡球 (1)在起點線前方約六公尺處，放置保齡球瓶（或寶特瓶）。 (2)以側拉陀螺方式，用右手順勢抽拉陀螺，朝目標物擲出，成功撞倒瓶數最多者為優勝。 (三)教師歸納：打陀螺是一種有趣好玩、有益身心、老少咸宜的民俗體育活動，希望大家共同努力與參與，使民俗藝術能發揚光大。				
參、活力滿分九、活力有氣	十三	3	1. 能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2. 能了解伸展運動的重要。 3. 能配合快節奏的音樂，學會動感的有氣舞蹈。 4. 能和同學一起愉快的跳有氣舞蹈。	1. 能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2. 能熟練有氣舞蹈基本動作的跳法。 3. 能配合快節奏音樂，舞出動感的有氣舞蹈。	參、活力滿分 第九單元、活力有氣 【活動 1】健康伸展 (一)基本動作伸展練習 1. 大樹（側腰、手臂的伸展）：雙腳張開與肩同寬，雙手往上伸展，頭往上仰，並停留一下。 2. 甩手（腰、手臂的放鬆）：將雙手用力向下甩，同時輕輕轉動身體，並停留一下。 3. 麻花（全身的扭轉）：一手高舉貼耳向上伸展，另一手向下伸展，身體向後扭轉並停留一下，再換邊做。 4. 十字（手臂的伸展）：雙腳打開，屈膝重心向下，雙手前伸，左手肘勾住伸直的右手往胸	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	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。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>口壓，停留一下。</p> <p>5. 壓肩（肩膀的伸展）：雙腳打開與肩同寬，屈膝並將手按在膝蓋上方，臀部向後重心於兩腳中間，將右肩膀往前推，停留一下再換邊做。</p> <p>6. 展胸（胸部的伸展）：一腳向前呈弓箭步站立，兩手背後十指交叉上抬伸展，重心在兩腳中間，身體不可向前傾，停留一下。</p> <p>7. 英雄（手臂的伸展）：腳向一側打開成弓箭步，重心在兩腳中間，兩手抬起向兩側平舉伸展，停留一下再換邊做。</p> <p>8. 燕子（臀部的伸展）：雙腳併攏站立，兩手抬起向兩側平舉伸展，臀部向後坐下，好像坐在椅子上，停留一下。</p> <p>9. 飛翔（足後跟的伸展）：一腳向後跨一大步成弓箭步，前腳尖朝前，後腳打直腳跟要踩下，重心在兩腳間，雙手向後抬起成飛翔狀伸展。</p> <p>10. 跑步者的伸展（大腿內側的伸展）：一腳向前跨一大步成弓箭步，身體向下靠近前腿膝蓋，同時兩手撐地於前腿兩側，頭部抬起向前看，後腳尖踮起腳跟向後伸展，停留一下。</p> <p>11. 滾球展肩</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(1)前壓（肩膀的伸展）：兩腿跪坐在臀部上，胸部前壓貼近大腿，同時雙手向前伸直，球順著往前滾，停留一下，身體挺直坐起，再次胸部前壓。</p> <p>(2)側壓（手臂伸展）：一手向前伸直，球順著往前滾，另一手向後抬起伸直，頭部側看，停留一下再換邊。</p> <p>(二)伸展運動的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展運動時會增加關節活動的範圍，可防止關節扭傷。 2. 可增加肌肉彈性範圍，能防止突然做大動作時造成的肌肉拉傷。 3. 運動前的伸展操能讓肌肉放鬆，能避免肌肉痠痛，預防運動傷害，還能增加身體的柔軟度。 <p>【活動 2】舞出健康</p> <p>(一)有氧運動對體適能的影響：有氧運動能增進心肺功能，供應充足的氧氣，讓精神飽滿，運動起來也不容易累。</p> <p>(二)進行活動時，若有任何不舒服的情況，要降低強度。可原地踏步調整呼吸，待心跳、呼吸恢復正常後再休息，若不舒服的情況依舊持</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>續，要主動告訴師長。</p> <p>(三)基本步法練習</p> <p>1. L形踏併步（踏併、踏併）：右腳向旁側踏一步→左腳併→左腳向前踏出，身體向右邊轉身90度→右腳併步。</p> <p>2. 側滑步（側滑步、兩腳交換步、側滑步）：左腳向左滑出，右腳跟著滑動，兩腳併腿，落地。</p> <p>3. 踏跳步（踏、跳）：一腳向旁重踏一步，身體躍起另一腳膝蓋彎屈前抬90度，再換邊。</p> <p>4. 曼波（前踩、後踏）：右腳前踩重心向前→左腳後踏重心往後。</p> <p>(四)與球為舞，一起來運動：隨著音樂雙腳做向左右踏併步，球在雙手之間移動。</p> <p>1. 踏併步+單手繞圈：左腳向旁側踏一步，單手持球向左斜前方向外畫圓，右腳併回，球換手。</p> <p>2. 踏併步+雙手上抬：左腳向旁側踏一步，雙手持球，將球拉回胸前，手肘拉高至耳旁，右腳併回，雙手與球放下至腰部。</p> <p>3. 踏抬膝+球碰膝：左腳側踏一步，雙手持球，高舉於頭，右腳向前抬膝，雙手向下球輕碰膝蓋。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>4. 踏後勾+腳碰球：雙手於背後持球，右腳向右跨出後，再輪流用左腳、右腳向後勾，膝蓋向下，腳跟輕輕碰到球。</p> <p>5. 跑步向前+運球投籃：右腳起，向前跑三步，做雙手運球狀。第4拍時身體向上躍，左腳向上抬膝，雙手做投籃狀，再換邊。</p> <p>6. 側踏步抬腿+胸前繞球：做踏併兩次，雙手持球，做胸前畫圓動作。第4拍時右腳側抬，球往右上方抬起，再換邊。</p> <p>7. 踏、跳、點、抬+V字開合：左踏一步，手掌拉至胸前，手肘拉高至耳旁，右腳跳起，手成V形手勢，右腳輕點，求收回胸前，右腳抬起，手成V形手勢。</p> <p>8. L形踏步+擴胸傳球：左踏一步，身體向左踏轉90度，右腳輕抬，右腳尖輕點，手向兩旁開展，右腳收後勾。</p> <p>9. 踏前勾、踏後勾+踢球：左踏一步，雙手平舉，右腳前勾，手一高一低，右腳尖輕點地手平舉，右腳後勾，手一高一低。</p> <p>10. 踏跳步+胯下傳球：左踏跳一步，雙手平舉，右腳抬膝，雙手在右大腿下交叉，將球換手。</p> <p>11. 側滑步後踏+單手舉球：向左側滑步，雙手</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>胸前交叉後平舉，右腳後踏一步左手上舉。</p> <p>12. 曼波步、原地跑+球繞頭：左腳前踏，兩腳膝蓋同時彎屈，左手持球繞頭旋轉，左腳後踏，球收回跑三步。</p> <p>(五)緩和運動練習</p> <p>1. 動作練習</p> <p>(1)蹲起+手畫大圓：雙腳打開比肩寬一點，重心向下，雙手前交叉並配合吐氣，重心向上，雙手向外畫圓至頭頂相碰，配合吸氣。</p> <p>(2)弓箭步+手畫8字：雙腳打開一大步，雙手向右上推出，重心向右移，配合呼吸，重心向左移，向左下方收回，配合呼吸。</p> <p>2. 引導學童能應用身體的協調能力，控制身體平衡能力及節奏感。</p> <p>3. 強調運動後的緩和動作的重要性：能幫助四肢血液回流至心臟，使血液循環正常，氧氣供應才能充足。</p> <p>4. 提醒學童在激烈運動後，若突然停止容易導致心臟跳動失控，甚至死亡。</p> <p>(六)激烈運動後，要做緩和運動，並說明快跑後再慢跑或步行或原地踏步，也可當作一般常用的緩和運動，讓心跳呼吸慢慢和緩正常。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
評量週 參、活力滿分 十、投籃高手	十四	3	<p>1. 知道雙手投籃的動作要領。</p> <p>2. 能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。</p> <p>3. 能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。</p> <p>4. 能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。</p> <p>5. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並培養雙手投籃的基本動作。</p> <p>2. 能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。</p>	<p>參、活力滿分 第十單元、投籃高手</p> <p>【活動 1】雙手投籃</p> <p>(一)教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。</p> <p>(二)投籃動作</p> <p>1. 雙手持球，掌心朝向目標，兩腳張開與肩同寬，雙膝微屈，身體向前微傾，重心置於前腳掌。</p> <p>2. 雙手五指自然張開，以指腹持球，掌心不可接觸球面。</p> <p>3. 投球時，手臂由屈伸直，藉由腳掌往上蹬的瞬間，雙手手腕下壓、手指用力將球朝目標推出。</p> <p>4. 告一段落後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童發表感言。</p> <p>(三)原地雙手投籃練習</p> <p>1. 學童兩人一組，取出適當的距離，練習雙手投籃動作，將球往前方投出，保持一定的弧度，找出投球的最佳路線。</p> <p>2. 雙手伸展必須協調一致，動作保持流暢。</p> <p>3. 投籃時，前臂伸直的瞬間，手腕下壓和手指彈出的速度越流暢、快速，越可以增加投籃的</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>力量。此外，投籃時，雙腳屈膝彈起，重心要由下往上帶動，這樣可以提升投籃的力道。</p> <p>4. 告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表自己的感言。</p> <p>【活動 2】原地投籃練習</p> <p>(一)教師先示範動作要領後，請學童進行操作，學童練習時教師再進行指導。</p> <p>(二)不同位置原地雙手投籃</p> <p>1. 籃下左右兩側練習投擦板球：約零度角位置練習投籃。</p> <p>2. 籃球場底線左右兩側投球：約 15 至 30 度角位置練習投籃（投擦板球）。</p> <p>3. 在籃框側方練習投籃：約 45 至 60 度角位置練習投籃。</p> <p>4. 在籃框正前方練習投籃：罰球線位置練習投籃。</p> <p>5. 告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。</p> <p>(三)擦板球與空心球</p> <p>1. 擦板的位置會因投籃離籃框的角度不同而有異，所以教師示範投擦板球時，要說明如何利用適當的角度、位置將球擦板而入。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 投空心球時，教師示範投球的行進路線弧度，切勿太大或太小，如果弧度適宜，投籃命中率會提高。</p> <p>3. 讓學童分組練習，教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵動作做得好的學童。</p> <p>(四)投籃得分王</p> <p>1. 兩人一組，一人投球，一人撿球，每人投完十球後統計分數，換另一人投球計分，分數高者為勝。</p> <p>2. 一段時間後，教師統計得分，獎勵得分高的學童，並請學童發表感言。</p>				
參、活力滿分十、投籃高手	十五	3	<p>1. 能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。</p> <p>2. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。</p> <p>3. 能藉由活動培養籃球的技巧。</p>	<p>1. 能於活動中做出傳接投籃的動作。</p> <p>2. 能和同學合作完成支援投籃及突破難關等籃球遊戲。</p>	<p>參、活力滿分 第十單元、投籃高手</p> <p>【活動3】傳接投籃</p> <p>(一)傳接投籃：教師示範空手接球投籃動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 接球前，眼睛注視來球，雙手舉起擺至胸前，雙手掌掌心朝外適當張開。</p> <p>2. 球快到時，身體自然前傾，跨第一步準備接球，接球瞬順勢往後緩衝。</p> <p>3. 接到球後往前跨出第二步，屈膝準備投籃。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或</p>	<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(二)軸心腳的移動：原地接球後，做為軸心的腳不能移動，只能移動另一隻腳，否則便是走步違例。</p> <p>(三)分組傳接</p> <p>1. 教師示範空手接球投籃動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 地板傳接球、籃下擦板</p> <p>(1)A 組學童傳地板球給 B 組學童，A 組學童傳完球後跑到 B 組，排隊成為接球者。</p> <p>(2)B 組球員接到球後擦板投籃，不管有沒有進，投完後撿起球移位到 A 組排隊成為傳球者。</p> <p>3. 胸前傳接、側前方投籃</p> <p>(1)A 組學童胸前傳接給 B 組學童，A 組學童傳完球後跑到 B 組，排隊成為接球者。</p> <p>(2)B 組球員接到球後嘗試投空心球，不管有沒有進，投完後撿起球移位到 A 組排隊成為傳球者。</p> <p>4. 一段時間後，教師請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p> <p>【活動 4】籃球遊戲</p> <p>(一)支援投籃</p> <p>1. 教師示範說明活動後，請若干學童進行示範</p>		技術。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 活動規則</p> <p>(1)分組進行活動，第一位從籃球底線運球至球場中圈，於定點傳給下一位隊友。</p> <p>(2)接球者在籃下某定點接球投籃，每個定點分數不一，不論進球與否，均須將球撿起傳給底線隊友。</p> <p>(3)上一個運球傳球者，至前方找定點準備接球投籃。</p> <p>(4)依此模式進行活動，5分鐘後統計分數，分數高的小組為勝。</p> <p>3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>(二)突破難關</p> <p>1. 教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 活動規則</p> <p>(1)兩人一組，拿球者想辦法傳給隊友投籃。</p> <p>(2)拿到球後，必須傳球一次以上才可投籃。</p> <p>(3)防守者若接到球，則攻守交換。</p> <p>(4)依此模式進行活動，5分鐘後統計分數，分數高的小組為勝。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					3. 教師從旁觀察學童動作並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請學童踴躍發表心得。				
肆、矯健身手 十一、大顯身手	十六	3	<p>1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。</p> <p>2. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>3. 能在活動中表現認真參與的態度。</p>	<p>1. 以遊戲的方式，練習並熟練「砸拉砍拳」武術招式。</p> <p>2. 能以遊戲的方式，練習「撐掌提膝」武術招式。</p>	<p>肆、矯健身手 第十一單元、大顯身手</p> <p>【活動 1】砸拉砍拳</p> <p>(一) 熱身運動：加強膝蓋與關節的動作（動作參考靜態伸展操）。</p> <p>(二) 分解動作：教師先示範一次「砸拉砍拳」的武術動作，再引導學童做動作。</p> <p>1. 抱拳：先吸氣做好抱拳動作，以表現出武術的精神。</p> <p>2. 動作一：右拳由腰際放低置於左腰前，以右肩為圓心，右臂自身體前方向右成半圓弧線，砸落於鼻前，拳心向上，同時右腳向右跨成右弓步。</p> <p>3. 動作二：由右弓步變為左腳蹲屈的仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下，向後斜下抓至左胸前成陽拳，手臂微貼胸部。</p> <p>4. 動作三：左腿蹬直成右弓步，左拳由腰際從外側向內橫擊。</p> <p>5. 動作四：最後收式成抱拳動作。</p> <p>6. 換手、換邊再重複一次。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>(三)分組練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，一人先出招完成「砸拉砍拳」招式動作，另一人喊口令，完成後再換人做，兩人可互相提示如何完成動作。 2. 學童三至五人一組，分組演練，邊喊口令邊作動作，達到整組的速度一致。 <p>(四)連續動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師喊口令，學童作動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。 2. 選出動作標準學童作示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。 <p>(五)比一比：全班一起PK，教師喊口令，動作錯誤或動作太慢者則淘汰，最慢被淘汰者則獲勝。</p> <p>(六)遊戲一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用球網懸吊一顆軟球，綁在單槓上或樹上。 2. 練習者以眼前的球當對象，並使用「砸拳及砍拳」招式攻擊球的動作練習。 3. 兩人一組，當練習者完成動作後，互換練習。 <p>(七)遊戲二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用「砸拉砍拳」擊球，能完成攻擊及防守的學童就能順利過關。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 提醒學童注意球被擊中後會前後擺動，攻擊後也要學會防守。</p> <p>(八) 鼓勵學童能說出招式的名稱並做出正確的招式動作，再說出活動後的感覺及感受。</p> <p>【活動 2】撐掌提膝</p> <p>(一) 分解動作：教師先示範一次「撐掌提膝」的武術動作，再引導學童做動作。</p> <p>1. 抱拳：先吸氣做好抱拳動作，以表現出武術的精神。</p> <p>2. 動作一：右腳向前跨出成右弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。</p> <p>3. 動作二：收左腳並提膝呈水平高度，右掌掌心向下成爪狀於左膝上方。</p> <p>4. 動作三：左腳向後成右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。</p> <p>5. 動作四：最後收右腳後成抱拳動作。</p> <p>(二) 換手換邊再重複一次。</p> <p>(三) 分組練習</p> <p>1. 二人一組：其中一人先出招完成立拳劈掌動作，另一人喊口令，完成後再換人做，兩人可互相提示動作完成正確動作。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 學童三至五人一組，邊喊口令邊作動作，達到整組的速度一致。</p> <p>(四)全班 PK 比一比</p> <p>1. 教師喊口令並由教師當裁判，動作錯誤者被教師點名即蹲下，最慢被淘汰者則獲勝。</p> <p>2. 提醒學童上半身挺直不可前傾，重心在兩腿中間。</p> <p>(五)鼓勵學童能說出招式的名稱並做出正確的招式動作，並說出活動後的感覺及感受。</p> <p>(六)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。</p> <p>◎撐掌提膝連續動作練習</p> <p>(一)由教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度，調整喊口令的速度。</p> <p>1. 口令抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向上，置於腰際。</p> <p>2. 口令 1：右腳向前跨出成右弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。</p> <p>3. 口令 2：收左腳並提膝呈水平高度，右掌掌心向下成爪狀於左膝上方。</p> <p>4. 口令 3：左腳向後成右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。</p> <p>5. 口令 4：最後收回右腳後成抱拳動作。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>6. 口令 5：左腳向後成右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。</p> <p>7. 口令 6：收右腳並提膝呈水平高度，左掌掌心向下成爪狀於右膝上方。</p> <p>8. 口令 7：右腳向前跨出成右弓步，同時右手豎掌由腰際向前撐出，置於胸前。</p> <p>9. 口令 8：最後收回右腳後成抱拳動作。</p> <p>(二)互相觀摩：選出動作標準學童做示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。</p> <p>(三)遊戲一</p> <p>1. 兩人一組，指導學童面對面站立，並距離一大步，同時練習撐掌提膝動作。</p> <p>2. 若兩人默契好動作正確，動作方向會剛好相反不打架，兩人才可過關。</p> <p>(四)遊戲二</p> <p>1. 兩人一組，一人持球，另一人應用撐掌提膝動作，用右手將球迅速扣握至左膝蓋上。</p> <p>2. 站穩後，再用左手撐掌將球往前撐出，完成動作後，兩人再互換練習。</p>				
肆、矯健身	十七	3	<p>1. 能了解跳繩的由來。</p> <p>2. 能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳</p>	<p>1. 指導學童搜尋跳繩的歷史及金氏世界紀錄。</p> <p>2. 能充分利用資訊工具，了解</p>	<p>肆、矯健身手</p> <p>第十二單元、與繩共舞</p> <p>【活動 1】跳繩的歷史</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>3-2-2 在活動中</p> <p>表現身體的協調性。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
手 十二、 與繩共舞			繩的技能。	跳繩各項的紀錄。 3. 透過跳繩活動自我挑戰，30秒最多可以跳幾下。 4. 指導學童正確的基本跳繩動作。 5. 透過不斷的練習跳繩，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。	(一)教師說明跳繩運動的由來及歷史。 (二)讓學童體驗利用不同材質的繩子(如草繩、橡皮繩或橡皮筋繩、塑膠繩等)，以感受不同繩子跳躍時的感覺。 (三)跳繩的選擇：跳繩活動一般常用的材質有塑膠和棉質兩種，各有其優缺點，塑膠繩輕巧易迴旋，棉繩耐用不易蜷曲。個人跳繩時在器材的選擇上，需注意跳繩的長度與重量。在繩子長度上的要求，須依照身高或跳繩動作來決定，通常情況下以一腳踩住繩子中間，兩臂屈肘將前臂抬平，繩子被拉直即為適合的長度；而在重量上避免太重或太輕，以甩起來感覺舒服順暢即可。近年來由於材料科技的進步，在繩子材質或顏色上更加多元化，如在繩子中加入螢光物質，以便在黑暗中有發光特殊效果，都能增進表演的張力。 (四)跳繩時的注意事項 1. 在場地上跳繩運動只需要很少的活動空間，但活動進行的地面必須平坦，並最好在上面鋪上地毯或軟墊，或是穿上抗震力強的運動鞋，這樣才可以緩和膝蓋和腳踝與地面接觸時的衝撞，否則跳動時的反作用力，可能會造成膝蓋、腳踝、脊椎與腦部等的運動傷害。	口頭評量	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 了解影響運動參與的因素。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>2. 跳繩時要用前腳掌起跳及落地，呼吸時要自然有節奏。</p> <p>(五) 你所不知道的跳繩紀錄</p> <p>1. 於課前請學童上網蒐集，金氏世界紀錄中女子及男子 30 秒內跳繩次數最多是幾次。</p> <p>2. 請學童發表蒐集的結果與同學分享。</p> <p>(六) 自我挑戰：讓學童分為兩人一組，試著跳看看，在 30 秒內最快能跳幾下跳繩。</p> <p>【活動 2】跳繩樂趣多</p> <p>(一) 暖身活動：慢跑後利用跳繩做全身性的伸展活動，上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二) 單人交叉跳</p> <p>1. 併足直立，繩置於足後。</p> <p>2. 前迴旋跳幾下後，當繩子通過頭頂時，順勢兩手臂交叉於胸前，繞動繩子往下繞過雙腳。</p> <p>3. 將雙手恢復到前迴旋，即完成正交叉跳的動作。</p> <p>4. 跳躍時雙足輕躍，落地時膝蓋保持微屈。</p> <p>(三) 一跳二迴旋</p> <p>1. 併足直立，跳繩置於足後。</p> <p>2. 跳躍一下，雙手快速迴旋身體兩次。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>3. 跳躍時雙足輕躍，落地時膝蓋保持微屈。</p> <p>(四)一分鐘脈搏測量法</p> <p>1. 以食、中、無名三指的指端輕按於動脈上（最常測量部位為橈動脈，即位於腕關節內面與大拇指同側處）測量一分鐘，不可用力加壓。</p> <p>2. 運動前後各測量一次，並記錄下來，比較在運動前後一分鐘脈搏的次數的差異。</p> <p>◎跳繩紀錄表</p> <p>(一)透過紀錄表，可以互相紀錄對方的心肺耐力與肌耐力情形，幫助彼此了解與評估自己的體適能狀態。請記錄如下項目：</p> <p>1. 練習時間。</p> <p>2. 跳繩前的心跳數。</p> <p>3. 跳繩 1 分鐘心跳數（心肺功能）</p> <p>4. 連續交叉跳成功次數（肌耐力）</p> <p>5. 一跳二迴旋成功次數（肌耐力）</p> <p>(二)跳繩是一項非常適合用來增進體適能的運動，透過跳繩的練習過程，你可以感受到練習的成效，並從中體會運動的樂趣。</p>				
肆、矯健身手	十八	3	能學會多人跳繩的技能。	<p>1. 指導學童正確的雙人跳繩動作。</p> <p>2. 透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及</p>	<p>肆、矯健身手</p> <p>第十二單元、與繩共舞</p> <p>【活動 3】多人跳繩</p> <p>(一)雙人連鎖跳繩</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
十二、與繩共舞				<p>協調性。</p> <p>3. 指導學童正確的基本跳繩動作。</p> <p>4. 透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。</p>	<p>1. 動作要領</p> <p>(1) 兩人一組，各持一條跳繩。</p> <p>(2) 兩人分別持兩條繩的一端，併排站立，交互握繩，繩交叉處呈「X」狀。</p> <p>(3) 以順時針方向、同樣節奏併腿跳，共同完成前迴旋跳。</p> <p>2. 雙人跳繩紀錄表：兩人一組，記錄雙人連鎖跳繩練習的情形，以了解進步的幅度。</p> <p>(二)三角跳</p> <p>1. 三人三條跳繩，站成三角形負責擺繩，以順時針方向搖繩。</p> <p>2. 三位跳繩者可在三角形繩陣中互相走位。</p> <p>(三)傘形跳</p> <p>1. 八人持繩，兩人一組各站成傘形（如課本圖示）。</p> <p>2. 四位跳繩者依順時針方向前進跳入繩陣中做跳躍動作。</p> <p>(四)彩虹組合跳</p> <p>1. 五人一組，左右兩人持長繩，裡面另兩人持短繩，由中間未持繩者喊口令，同時開始進行一跳一迴旋。</p> <p>2. 待熟練後，可先甩大繩，後再帶繩進入。</p> <p>3. 亦可增加大繩內的人數。</p>		簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>【活動 4】跳繩比賽</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後利用跳繩做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>(二)跳繩比賽</p> <p>1. 8 字穿梭比賽：分成四組，每組兩人搖繩，其餘依序以繞 8 字的方式穿越跳繩，在規定時間內成功穿越人數多者為優勝。</p> <p>2. 跳大繩比賽：分成四組，每組兩人搖繩，其餘立於繩中跳躍，在規定時間內成功次數多者為優勝。</p>				
肆、矯健身手 十三、羽球高手	十九	3	<p>1. 能完成羽球正手發球的動作。</p> <p>2. 能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。</p> <p>3. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。</p> <p>4. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。</p>	<p>1. 能學會羽球正手發球的基礎能力。</p> <p>2. 能於活動中學會正手高遠球擊球方法。</p>	<p>肆、矯健身手 第十三單元、羽球高手</p> <p>【活動 1】正手發球</p> <p>(一)正手發球動作：教師示範動作後，讓學童練習動作。</p> <p>1. 預備姿勢：雙足前後開立，左手持球，右手向右後拉拍，手肘微屈，眼睛注視左手放球的落點，右手持拍於身體右側。</p> <p>2. 擊球動作：球離手放下，重心由後腳移至前腳，當球落至腰下，右手順勢由後往前，腕關節應向內彎屈使手背與手臂成一平面，配合</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 口頭評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>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。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>腰部扭轉及手腕的力量，握緊球拍，將球由下往上擊出。</p> <p>3. 順勢動作：球拍擊後，手臂隨之順勢往欲發球的位置揮出，雙眼注視球的路線。</p> <p>4. 練習發球時，好好利用手腕與手臂的力量，掌控發球的高度與落地點，以能流暢的擊出為佳。</p> <p>(二)發球練習</p> <p>1. 發球注意事項</p> <p>(1)須等對手準備好才可開始發球。</p> <p>(2)發球擊球瞬間，拍柄須朝下，低於腰部完成擊球（腰部是指發球員最低一根肋骨下緣的想像水平線）。</p> <p>(3)發球動作要連貫，不可兩段式發球。</p> <p>2. 教師示範動作後，在羽球場上練習對角線發球。</p> <p>(三)教師從旁觀察，讓學童練習、掌控力道，使之發到對角線區塊的範圍內。</p> <p>(四)學童動作告一段落後，獎勵動作表現優異的同學，並請同學發表感言。</p> <p>【活動 2】正手高遠球</p> <p>(一)正手高遠球</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>1. 教師示範原地動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 教師提醒學童注意羽球落下的時機與擊球的位置。</p> <p>(二)動作要領</p> <p>1. 預備動作：雙腳開立與肩同寬，膝為屈，持拍手屈肘在胸前，拍頭朝上約與肩同高；右腳為重心腳，左腳尖輕觸地面，身體側向來球方向，同時持拍手屈肘向後引拍。</p> <p>2. 擊球動作：擊球時，前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂球拍由後前上方做完全擺動，並旋轉身體與拍面迎向來球，重心由後腳往前移，擊球瞬間盡量加大擊球力量，並使球拍與球做直角接觸。</p> <p>3. 順勢動作：球拍擊球後，手臂順勢往下，之後隨著屈肘終止跟隨動作，在帶球拍至胸前預備位置。</p>				
評量週	二十	3	<p>1. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。</p> <p>2. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。</p> <p>3. 能於活動中展現羽球發</p>	<p>1. 能於活動中學會正手高遠球擊球方法。</p> <p>2. 能於活動中學會羽球揮擊的技巧。</p>	<p>肆、矯健身手</p> <p>第十三單元、羽球高手</p> <p>【活動 2】正手高遠球</p> <p>(三)你擲我擊</p> <p>1. 兩人一組，利用高手拋出，練習擊球動作。</p> <p>2. 拋球者將球拋給對方接擊，練習一定的次數</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>口頭評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
手 十三、 羽球高手			球與拍擊的動作。 4. 能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。		<p>後，兩人角色互換。</p> <p>3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導。</p> <p>(四)回擊練習</p> <p>1. 教師將球擊出，高度以學童能擊到的適當高度，讓學童回擊，並觀察學童回擊動作，適時予以回饋與指導。</p> <p>2. 動作較不熟練的學童，請他至旁邊練習你擲我擊的基礎動作。</p> <p>【活動 3】綜合練習</p> <p>(一)把球擊回去</p> <p>1. 由教師或是表現優異的學童發球過界，由對方學童將球回擊。</p> <p>2. 兩人一組，同一組使用半邊場地練習，盡量將球控制在半邊場地進行發球與擊球的動作。</p> <p>3. 教師提醒學童注意羽球落下的時機與擊球的位置。</p> <p>4. 每人練習一段時間後，換下一位學童進行練習。</p> <p>(二)分組對抗賽</p> <p>1. 教師約略說明羽球場地線的意義，將同學分組進行活動。</p> <p>2. 教師將學童 6 至 8 人分成一組，進行雙人比</p>		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。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重要議題	學校主題
					<p>賽活動。</p> <p>3. 教師視情形說明羽球比賽規則，若學童不易了解或不足時間說明，可自訂比賽規則，簡化比賽規則讓學童進行活動練習。</p> <p>(三)活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，並請同學踴躍發表心得。</p>				
休業式	二十一	5							

基隆市一〇七學年度第二學期信義區東光國民小學 五年級 健康與體育 領域教學計畫表 設計者：陳俊光

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
壹、健康防護站 一、消費停看聽	一	3	1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。	1. 營養標示：說明該項食品所包含的熱量及營養素。 2. 學習運用基準量來計算所攝取的熱量及營養素的總量。 3. 在購買食品時，應檢視包裝上的營養標示，以了解自己購買的食品所含的營養成分。 4. 認識食物的正確保存方式。 5. 學習檢視賣場、超商的食物保存方式是否正確。 6. 明瞭購買食品時，應檢視食品保存方式，以了解自己購買的食品是否安全。	壹、健康防護站 一、消費停看聽 【活動一】營養標示知多少 (一)課前準備：蒐集及展示含有營養標示的食品包裝盒。 (二)引起動機：請學童拿出食品包裝盒，說說看發現了什麼？ (三)發展活動 1. 教師請學童發表食品包裝盒上營養標示的項目。 ※參考答案：營養標示的基準量、熱量、營養素（如蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素……）及添加物名稱等。 2. 教師指導學童閱讀課文內容，並引導學童說明該項目的涵義。 3. 教師指導學童計算該項食品的熱量及營養素的攝取量。以文中鮮乳為例： (1)教師說明：以 400 毫升的鮮乳為例，營養標示的基準量 100 毫升，本產品為 400 毫升，喝完整瓶會攝入營養標示的 4 倍。每喝 100 毫升的鮮乳可以得到 3.2 公克的蛋白質，如果喝了一瓶 400 毫升的鮮乳，就攝取了 12.8 公克的蛋白質。 (2)教師示範熱量的計算：熱量每 100 毫升鮮乳可	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	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。	◎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。 ◎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。	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>提供熱量 65 大卡，本產品為 400 毫升，就可以提供 260 大卡的熱量。</p> <p>(3)學童試著練習看看。</p> <p>(四)教師說明：營養標示的格式並未統一，以 100 公克標示，或以一份為標示皆可；然而食品衛生管理法規定，食品標示須記載食品的熱量、營養成分及含量。</p> <p>(五)善用營養標示，選擇適合食品</p> <p>1. 小組討論：學童進行「鮮乳比一比」活動。</p> <p>2. 選擇適合的食品</p> <p>(1)小組討論：控制體重時，飲食應注意哪些事項？（控制體重時，應避免攝取高熱量、高碳水化合物食物）</p> <p>(2)出現貧血現象時，飲食應注意哪些事項？（補充鐵質）</p> <p>3. 請學童分享個人選擇的鮮乳及理由為何。</p> <p>(六)綜合活動</p> <p>1. 討論「為什麼要有營養標示？」、「如何利用營養標示？」</p> <p>2. 學童發表意見。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 營養標示是說明該項食品所包含的熱量及營養素。</p> <p>2. 在購買食品時，應檢視包裝上是否有營養標示，</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>以了解食品所含的營養成分。</p> <p>3. 購買印有營養標示的食品，才能為自己和家人的健康和消費權益把關。</p> <p>4. 選擇食物時，先確認個人需要，再從營養標示考慮其所含的營養成分是否符合個人的需求，做出符合個人營養與健康需求的正確選擇。</p> <p>【活動二】食物保鮮有妙方</p> <p>(一)課前準備：蒐集及展示食品保存方式不當的圖片或資料、各種賣場或超商的冷凍櫃、冷藏櫃及熟食區的圖片。</p> <p>(二)引起動機：請學童分享在選購食品的經驗？</p> <p>(三)發展活動～分組討論與分享</p> <p>1. 冷凍食品</p> <p>(1)學童分享個人購買冷凍食品的經驗。</p> <p>(2)冷凍食品の種類有哪些？（參考答案：肉類、海產、蔬菜類及加工麵點為主……）</p> <p>(3)購買冷凍食品應注意的事項？</p> <p>(4)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>(5)歸納</p> <p>①選購時，可以手指觸摸，選擇硬梆梆，且包裝無破裂及結霜現象的冷凍食品為佳。</p> <p>②冷凍櫃中，若冷凍食品堆積過多，溫度有可能會上升而影響品質（水分散失、食品變白或焦黃色）</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>，最好不要購買。</p> <p>③若返家需較長時間者，最好用乾冰或隔熱性強的盒子包裝冷凍食品，以延緩解凍。</p> <p>④購物時，應最後再購買冷凍食品，以免長時間離開冷凍櫃，破壞了新鮮度。</p> <p>⑤購買時應選擇包裝完好，且製造日期、廠商名字、電話號碼及保存期限皆標示清楚的，才能保障您的消費權益。</p> <p>2. 冷藏食品</p> <p>(1)學童分享蒐集的冷藏櫃圖片。</p> <p>(2)賣場或超商冷藏櫃擺放位子合宜嗎？</p> <p>(3)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。</p> <p>(4)歸納</p> <p>①冷藏櫃不可設置於通風口、或陽光直接照射處，才不會降低其冷藏功能。</p> <p>②低溫食品展售櫃內應保持乾淨並維持冷風循環的通暢。</p> <p>③先進先出，才能加速商品的流通，才能達到真正的確保食物新鮮。</p> <p>④購物時，應留意冷藏櫃的擺放位置，以確保冷藏食品品質的安全性。</p> <p>3. 熟食區</p> <p>(1)學童分享個人購買熟食食品的經驗。</p> <p>(2)超商常見熟食的食品有哪些？大賣場呢？</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					①超商常見熟食食品的有：麵包、熱狗、關東煮、滷味、便當等輕食餐點等。 ②賣場常見熟食食品的有：麵包、滷味、便當、烤雞、魚…… (3)購買熟食的食品時應注意哪些事項？ (4)小組代表根據各組討論結果，發表與分享。 (四)師生共同歸納 1. 不論選購冷凍食品、冷藏食品或熟食時，應留意保溫設備上的溫度及保存時間。 2. 可以透過觀察、嗅覺等方式，來分辨食物是否新鮮；食物的顏色改變、外表過於乾燥，都不宜選購。				
壹、健康防護站	二	3	1. 能認識並說出食物的加工方式。 2. 能說明食物加工方式的重要性。 3. 能選購正確保存方式的食物。	1. 認識並說出客家人食物保存方式。 2. 認識並說出食品加工的方式。	壹、健康防護站 一、消費停看聽 【活動三】加工食品審慎選 (一)課前準備：蒐集及布置與食品物加工方式相關的圖片或資料。 (二)引起動機 1. 你曾經吃過梅干扣肉或是芥菜嗎？喜不喜歡？為什麼？ 2. 學童分享個人經驗。 (三)發展活動～食物加工知多少 1. 教師以天然食品與加工食品（鮮奶與起司、新鮮水果與水果乾……），請學童比較看看。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	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。	◎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。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
停看聽					<p>2. 師生共同閱讀搜集資料，發表各種加工方式。參考答案：</p> <p>(1)醃漬法：食物中加入大量的鹽或糖，以減慢或防止細菌成長</p> <p>(2)真空或罐頭：隔絕食物與空氣中的細菌、黴菌接觸。</p> <p>(3)乾燥法：利用陽光曬乾或人工烘乾等方式，使食物脫水乾燥，以抑制（阻止）細菌、黴菌生長。</p> <p>3. 分組討論哪些食物適合以晒、醃、醬、低（高）溫、乾燥……等方式來保存？參考答案：</p> <p>(1)醃漬法：臘肉、醬菜、蜜餞、果醬……</p> <p>(2)乾燥法：菜脯、梅乾菜、蝦米、魚乾……</p> <p>(3)發酵法：優酪乳、養樂多、豆腐乳、醬油……</p> <p>(四)共同討論</p> <p>1. 各種食物的保存方式，要注意些什麼？對健康有哪些影響？</p> <p>2. 選購加工食品時，要注意什麼？參考答案：</p> <p>(1)有包裝：包裝是否完整、標示是否清楚……</p> <p>(2)無包裝：食品是否變色、有無異味……</p> <p>(3)添加物：防腐劑的種類與劑量、是否添加塑化劑……</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 食物的保存方式很多，除了晒、醃、醬外，還有真空、急速冷凍……</p>			與社會責任的關係。	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 選購加工食品時，應注意包裝是否完整、標示是否清楚、食品是否變色、有無異味及防腐劑的種類與劑量、是否添加塑化劑等。</p> <p>3. 我們要選擇正確加工方式的食物，才能吃得營養又健康。</p>				
壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	三	3	<p>1. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。</p> <p>2. 能了解糖尿病形成的原因。</p> <p>3. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。</p> <p>4. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。</p> <p>5. 生病時，能表現出正確的診療行為。</p> <p>6. 了解健保醫療實施分級制度的意義。</p> <p>7. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。</p> <p>8. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。</p>	<p>1. 健康是幸福生活的基石，生活幸福快樂就能建立健康家庭。本活動希望透過參與健康檢查的觀念，協助學童了解健康檢查的意義，培養遵從醫師專業建議，並在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。</p> <p>2. 任何一種疾病要痊癒，都有一定的療程，需要患者與醫師充分溝通，聽從醫師說明指示、配合用藥、按時回診等，才能穩定病情，改善病症。本節活動希望學童藉由小月奶奶的例子，了解錯誤的看診行為，不但增加自己的醫療費用，浪費醫療資源，還無法有效改善身體狀況。</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>二、寶貝奶奶的健康</p> <p>【活動一】奶奶的健康檢查</p> <p>(一)認識「健康檢查」</p> <p>1. 指導學童閱讀教材內容後，請學童發表對健康檢查的認知。</p> <p>2. 詢問學童自己或家人是否做過健康檢查？為什麼要做健康檢查？</p> <p>討論並發表健康檢查對自己或家人具有什麼功能或影響？</p> <p>3. 引導學童發表全民健保提供的預防保健服務（健康檢查）。</p> <p>4. 教師總結強調「預防重於治療」的觀念後，展示「全民健保預防保健服務一覽表」，並逐一說明。</p> <p>(二)認識糖尿病～教師向學童說明：</p> <p>1. 「血糖」、「飯前血糖」、「飯後血糖」的意義。</p> <p>(1)我們日常吃的食物，進入腸胃消化分解後產生葡萄糖。血液中的葡萄糖會刺激胰臟分泌胰島素，</p>	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>◎家政教育</p> <p>4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎人權教育</p> <p>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。</p>	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
			9. 知道如何選購安全合格的藥品。	<p>3. 「醫院的醫師素質較高」、「醫院的醫療設備較優」、「生病要到醫院診療比較好」這些傳統就醫觀念，導致早期醫院人滿為患，不管大小病都要到醫院，不但增加醫師看診的負擔，也間接影響問診的品質。本活動希望學童透過對全民健保醫療分級制度的了解，善用健保醫療資源，並在日常生活中，表現出正確的醫療行為。</p> <p>4. 跟團出遊中經常出現遊覽車上的兜售活動，舉凡吃喝玩樂各類食品器具、內服外敷的各類化妝品藥品等，五花八門什麼都有。</p> <p>5. 在促銷人員強力的推荐下，很少有人不為之心動而行動。但這些物品真的像促銷人員說的那樣優嗎？這個問題實在值得探討與省思。</p> <p>6. 本節活動希望學童透過對小月奶奶旅遊購物的經驗及</p>	<p>將血糖送入組織細胞或直接轉變成能量供人體使用（簡稱血糖）。</p> <p>(2)飯前血糖：空腹 8 小時後抽血所測得的血糖值。</p> <p>(3)飯後血糖：飯後 2 小時後抽血所測得的血糖值。</p> <p>(4)教師展示「消化器官」的情境圖，說明消化系統有哪些器官，並指出其位置，以幫助學童了解。</p> <p>2. 什麼是糖尿病？併發症有哪些？</p> <p>(三)教師引導學童閱讀教材，說出治療糖尿病的正確方法。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 健康檢查的意義是預防重於治療，能及早發現疾病，在病症未嚴重時及早治療，以維護健康。</p> <p>2. 健康檢查後，受檢者應遵從醫師專業建議，配合用藥或做其他診療活動。</p> <p>【活動二】正確就醫保健康</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師課前徵詢數位學童扮演教材中小月、奶奶、陳阿姨，以及數個相關診所醫師的角色，做教材情境演練後，準備上臺演出。</p> <p>2. 教師引導學童發表，分享劇中的診療活動是否需要調整與修正，並試著說出原因。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
				家人給奶奶的建議，學會如何表現適宜的消費行為，保障自己的安全與健康。	<p>(二)討論與發表</p> <p>1. 教師指導學童閱讀教材內容後，針對下列三個診療觀念與態度，準備進行小組討論與發表：</p> <p>(1)病患看診時，應詳細告訴醫師身體狀況。</p> <p>(2)若因用藥造成不適，應趕緊與藥師或主治醫師聯絡，決不可以自行停、換藥，以免影響治療效果或損害身體健康。</p> <p>(3)一病重複看診，重複取藥，會造成醫療浪費。</p> <p>2. 根據上述問題，是否可以舉例說明分享。</p> <p>3. 教師總結說明，強調全民健康保險是以全體國民為保障對象，在自助互助、共同分擔危險的基本原則下，每一位參加保險的人按月繳納保險費，一旦發生生育、疾病、傷害事故時，由保險醫事服務機構提供醫療保健服務的一種社會保險制度。如果制度中的成員嚴重濫用醫療資源，最終將導致健保破產，無法提供醫療保健服務。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 生病時，千萬不可病急亂投醫，以免導致病情加重，危及健康。</p> <p>2. 生病時，應與診療醫師詳細的溝通，幫助醫師瞭解患者病況、療程，以對症下藥。</p> <p>3. 患者診療後，應配合醫師及藥師指示，按時服藥、按時回診。</p> <p>4. 治療期間，若有病症或用藥問題，應與醫師或藥</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>師聯繫，尋求協助。</p> <p>5. 一病重複看診，重複取藥，造成醫療浪費，嚴重時將可能導致健保破產。</p> <p>【活動三】善用醫療分級制度</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師提問，引導學童發表，分享自己就醫的經驗。</p> <p>2. 教師引導學童回想，自己就醫的院所是地方診所、地區醫院、區域醫院，還是醫學中心？選擇該院所診療的原因為何？</p> <p>3. 教師指導學童閱讀教材內容，準備進行討論與發表活動。</p> <p>(二)討論與發表</p> <p>1. 家人的就醫習慣符合醫療分級制度嗎？</p> <p>2. 醫院診療費高，合理嗎？</p> <p>3. 醫院的醫師真的比較優嗎？</p> <p>4. 生病一定要到醫院治療嗎？</p> <p>5. 醫療分級制度的實施對醫師與病患可能會有什麼影響？</p> <p>6. 你支持醫療分級制度的實施嗎？為什麼？</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 目前健保醫療實施分級制，由下往上共分四級，分別為基層醫療單位（診所）、地區醫院、區域醫</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>院及醫學中心。</p> <p>2. 根據分級制度，部分醫療負擔費用，由下往上愈來愈高（多）。</p> <p>3. 醫院的醫療設備較齊全，主要醫治重大病症，小病痛在基層院所診治即可。</p> <p>4. 醫療分級，不但可以減少醫療浪費，還可以讓民眾獲得完整性的醫療照顧，大家都應該配合與善用。</p> <p>【活動四】理性消費健康用藥</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師指導學童展示分享蒐集帶來的藥品盒、罐，並說明購買地點。</p> <p>2. 教師引導學童分組觀察討論盒、罐上的標註內容，並將項目條列記錄，最後將記錄內容書寫在黑板上。</p> <p>3. 教師引導學童統整黑板上資料，將重複項目擦掉，各項保留單一記錄，待活動進行時用。</p> <p>4. 教師指導學童翻開教材，進行內容閱讀與發表分享。</p> <p>(二)發表與分享</p> <p>1. 教師引導學童思考並發表：</p> <p>(1)選購藥品時，應注意什麼？（如不在不明場所買藥、不買別人推荐的藥品、不聽信誇大不實的廣</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>告藥品、藥品要有 GMP 標章及衛生署核准字號、包裝印有服務專線號碼、選購由醫師開立處方籤的藥品或經過醫師診斷與評估過的藥品……)</p> <p>(2)黑板上的記錄資料，是否符合上述討論的內容？</p> <p>2. 教師指導學童上臺，將不足的內容補上後，請學童整理謄寫在書頁或筆記上，做為日後選購藥品或其他相近物品的準則。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 選購藥品的準則，有：</p> <p>(1)不在不明場所買藥。</p> <p>(2)不買別人推荐的藥品。</p> <p>(3)不聽信誇大不實的廣告藥品。</p> <p>(4)藥品要有 GMP 標章及衛生福利部核准字號。</p> <p>(5)包裝印有服務專線號碼。</p> <p>(6)清楚標示內容、成分。</p> <p>(7)選購由醫師開立處方籤的藥品或經過醫師診斷與評估過的藥品。</p> <p>2. 旅遊購物是不可免俗的消費行為，為必免外出買到不安全或有礙健康的物品，每個人都應僅記選購藥品或其他相近物品的準則，以維護個人健康。</p>				
壹、健	四	3	<p>1. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。</p> <p>2. 能正確使用成藥、指示</p>	<p>1. 透過課本圖文內容的討論，能夠了解有病看醫師，用藥問藥師，也能區別成藥、</p>	<p>壹、健康防護站</p> <p>三、無毒家園</p> <p>【活動一】用對藥才有效</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量</p>	<p>5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人</p>	<p>◎人權教育</p> <p>2-3-1瞭解人身自由權並具</p>	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
康防護站 三、無毒家園			<p>藥及處方藥。</p> <p>3. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。</p> <p>4. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。</p>	<p>指示藥及處方藥。</p> <p>2. 指導學童知道菸對人的危害，同時了解二手菸的影響，並能拒絕菸害。</p>	<p>(一)引起動機：利用電影分級制度，說明藥物依照安全性分為成藥、指示藥及處方藥三級。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 閱讀課本圖文與討論</p> <p>(1)廣播電臺播放的止咳糖漿廣告，真的能有效治療感冒嗎？</p> <p>(2)咳嗽時，未經醫生診察就直接購買止咳糖漿的行為安全嗎？</p> <p>2. 歸納：依據學童的討論內容指導說明，每個人身體狀況不同，不當服用藥物會引起不良反應，嚴重甚至喪命。</p> <p>3. 了解藥品依照安全性分為成藥、指示藥及處方藥三級。</p> <p>(1)成藥：藥性緩和、耐久儲存、使用簡便等特性，民眾可在一般藥局自由購買，並依其說明使用。外包裝標示成藥字樣且一定要標示「衛署成製字第○○○號」、甲類成藥、乙類成藥字樣。</p> <p>(2)指示藥：須經過藥局的藥事人員或醫師認可推荐才可購買，以防止有不適用或使用不當的情形。外包裝標示「衛署藥製字第○○○號」、「指示藥品」、「醫師、藥師、藥劑生指示藥」。</p> <p>(3)處方藥：須經由醫師看診後，開立處方箋，再由藥事人員確認無誤後調配。外包裝標示「衛署藥製字第○○○號」，「本藥須由醫師處方使用」。</p>	操作評量	<p>及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>。</p>	<p>有自我保護的知能。</p>	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>4. 辨識與討論</p> <p>(1) 學童辨識教師事先準備的數種成藥、指示藥及處方藥，進行分類；回家後亦能辨識家中的常備用藥與了解其正確使用。</p> <p>(2) 討論藥品要依照安全性分為成藥、指示藥及處方藥三級的重要性。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1. 師生共同歸納</p> <p>(1) 藥品分級制度是世界潮流，可以讓民眾在使用藥品上更安心，也可節省不必要的看診時間。</p> <p>(2) 在生活中建立正確的用藥知識和概念，用藥前須知的事項及藥品的效期與保存，並影響家人和朋友，才能讓大家更健康。</p> <p>2. 將學童分組，對於成藥、指示藥及處方藥的區別進行搶答，複習今日學習內容重點。</p> <p>【活動二】遠離菸害</p> <p>(一) 引起動機：教師詢問學童在哪些場合看過他人吸菸？請學童描述菸的味道及當下的感受。</p> <p>(二) 發展活動：師生共同探討吸菸對人體的影響。</p> <p>1. 菸品燃燒後有尼古丁、焦油、一氧化碳及多種致癌物，對健康的危害無庸置疑。</p> <p>2. 吸菸時，數百種有害物質進入體內，十大死因大都與吸菸有關。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>3. 估計吸一根菸將少活 7 分鐘。</p> <p>4. 兒童及青少年吸菸易造成注意力不集中、活力不足及生長遲緩。</p> <p>5. 吸菸會使人成癮，開始吸菸年齡愈早，成為固定吸菸者的危險性愈高，日後也有較高的機率使用酒精及毒品。</p> <p>(三)討論二手菸的危害</p> <p>1. 長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多。</p> <p>2. 二手菸是分布最廣且有害的室內空氣汙染物，已被聯合國世界衛生組織列為頭號的致癌物質。</p> <p>3. 政府基於保障多數民眾健康權的前提下，臺灣菸害防制法規室內、公共場所、室內三人以上工作場所及大眾運輸工具內全面禁止吸菸。</p> <p>(四)「遠離菸害怎麼做」情境劇：請學童發揮創意討論拒絕菸害的要領並敘說想法與做法，千萬不要輕易嘗試。</p> <p>1. 狀況一：面對朋友遞菸，我不吸菸，我可以怎麼做……</p> <p>(1)我會和他聊天，轉移他的注意力。</p> <p>(2)我會告訴他，吸菸對身體的危害。</p> <p>(3)我會直接告訴他，我不吸菸。</p> <p>2. 狀況二：我不吸二手菸，我可以怎麼做……</p> <p>(1)我會請吸菸的爺爺走到戶外。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					(2)我會迅速遠離正在吸菸的路人 (3)我會說：「先生(小姐)，這裡不能吸菸，謝謝您！」 (五)綜合活動 1.隨時提醒自己拒絕菸品的誘惑，勇敢說不，做自己健康的守護者。 2.搶答擂台賽：分組搶答吸菸的害處，使學童體認吸菸的危害，未來應有明智的抉擇拒菸，決定權在自己。				
壹、健康防護站 三、無毒家園	五	3	1.能認識常見成癮物質的種類。 2.能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響。 3.能了解預防接觸毒品的的方法。 4.能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。	1.認識常見成癮物質，並知道使用毒品對個人、家庭及社會的影響及其危害。 2.透過討論與實作，讓學童了解預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。	壹、健康防護站 三、無毒家園 【活動三】毒害要人命 (一)引起動機：運用報章雜誌或電視新聞的實際案例，發現毒品已進入校園，學生嗑藥或參加吸毒聚會，甚至連藝人都染毒，讓許多粉絲感到震驚與失望，可見毒品的氾濫程度已經深入到我們的日常生活。 (二)發展活動 1.認識常見毒品 (1)教師以 PPT 圖片說明各級常見成癮物質，讓同學比較其外觀、形狀、包裝的差異，進而能辨識各成癮物質的名稱及其對人健康的危害。 (2)以 K 他命舉例說明：K 他命的濫用族群以青少年為主，尤其常在 KTV、網咖、PUB 等場所被查獲。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	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。	◎人權教育 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>長期接觸後，會導致膀胱功能受損，輕則終身漏尿，重則會因腎衰竭而死亡。千萬不可以身試毒！</p> <p>2. 討論使用毒品的原因及面對相同處境時的解決方法，由學童發表後，教師予以觀念釐清。</p> <p>(1)教師統整使用毒品的原因：可能是個人壓力調適能力不佳、難以抗拒同儕邀約、家庭親子關係疏離或社會環境等因素。</p> <p>(2)學童共同討論：面對課文中提及的使用毒品原因與處境時，應有的正確解決方法。</p> <p>3. 毒品悲歌</p> <p>(1)教師提問：使用毒品會造成對個人、家庭及社會的危害有哪些？</p> <p>(2)學生回答：</p> <p>①個人造成生理及精神上永久性的傷害。</p> <p>②使家庭經濟陷入困境、親屬離散。</p> <p>③為了滿足藥癮，發生偷竊、搶劫等行為，甚至淪為毒販，以獲得金錢購買，這些行為都構成犯罪，會受到嚴厲法律制裁。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 教師從健康、戒癮、犯罪的層面說明不能吸毒的理由，一旦染毒將對身心健康造成嚴重的傷害與影響，而且戒毒的過程相當痛苦。最後，強調要勇於拒絕毒品的誘惑，切勿受他人誘惑而一失足成千古恨。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 毒家報導：請學童從報章雜誌或網路新聞報導蒐集的吸毒實際案例，整理成報告，宣導毒害，並拒絕其危害。</p> <p>【活動四】為愛拒毒</p> <p>(一)引起動機：請學童發表個人預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。</p> <p>(二)發展活動</p> <p>1. 預防接觸毒品：從一節課程已經了解毒品對身心的危害，也知道使用毒品沒有任何的好處，甚至影響家庭與社會，但是仍可能因為好奇心的驅使，再加上好友的邀約，而嘗試接觸毒品，導致身陷毒海不可自拔，因此如何遠離毒品的誘惑，更是一大學問，請學童想一想有哪些方式可預防接觸毒品？</p> <p>(1)避免出入人員複雜的娛樂場所。</p> <p>(2)避免藥品中被摻雜毒品，不接受來路不明的藥品。</p> <p>(3)關心毒品資訊，避免無知而誤食毒品。</p> <p>(4)避免有心人在飲料中加入毒品，不接受陌生人的請客。</p> <p>2. 分組演練對話內容「為愛拒毒，六招說不」。</p> <p>(1)教師宣導「紫錐花運動」，是我國為了響應聯合國國際反毒日而發起的活動，作為永久反毒代稱，傳達「健康、反毒、愛人愛己」的拒毒觀念。不</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>僅以反毒行動來愛自己，還要提醒規勸周遭的人「為愛拒毒」，勇於向毒品說不。</p> <p>(2)為愛拒毒，六招說不</p> <p>直接拒絕法：我堅決不吸毒。</p> <p>速離現場法：藉口有急事須離開。</p> <p>轉換話題法：以最近的新話題轉移他的注意。</p> <p>自我解嘲法：以自我解嘲的方式帶過。</p> <p>友誼勸服法：以朋友的立場，勸導他吸毒是犯法的，不要再吸毒了。</p> <p>家教嚴厲法：告知自己的父母知道的話，會被嚴厲處罰。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1. 請各組學童上臺展示宣導反毒標語海報，並大聲說出反毒決心。</p> <p>2. 展示各組作品，並做為教室情境布置。</p>				
貳、青春組曲四、	六	3	<p>1. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。</p> <p>2. 能面對並處理經痛時的處理方式。</p> <p>3. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。</p> <p>4. 能掌握與人相處的原則</p>	<p>1. 由課文主角的煩惱引導學童思考個人的問題，學習如何面對問題或尋求協助等做正向調適，並指導學童了解隨著青春期的到來，第二性徵也快速發育，引導認識男女生的第二性徵及面對並處理青春期的生理問題。</p> <p>2. 能明白與異性相處時應有</p>	<p>貳、青春組曲</p> <p>四、飛躍的青春</p> <p>【活動一】解開青春的奧祕</p> <p>(一)閱讀課文「小君的煩惱」。</p> <p>1. 全班共同討論課文中所傳達的意思（小君因青春帶來許多困惑及煩惱並尋求解惑）。</p> <p>2. 討論</p> <p>(1)進入青春期的可能會有那些困擾或煩惱？</p> <p>(2)有青春期的困擾或煩惱時，會向誰求助？</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>1-3-1認知青春不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特</p>	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
飛躍的青春			<p>，彼此尊重、態度合宜。</p> <p>5. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。</p> <p>6. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。</p> <p>7. 能培養良好性格特質，發揮專長。</p> <p>8. 能多方面學習，以肯定自己的價值。</p>	<p>的態度。</p> <p>3. 能掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性自然和諧的人際關係。</p> <p>4. 指導學童同儕之間適時的互相協助與幫忙。</p> <p>5. 由小君的困擾，引導學童思考外觀改變對身體健康的影響。</p> <p>6. 能了解每個人都有自己的性格特質，要懂得肯定自我。</p> <p>7. 能多方面學習，以肯定自己的價值，並和他人建立良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。</p>	<p>(3)假如父母或老師都不能解決煩惱，要怎麼辦呢？</p> <p>3. 結論：青春期一生只有一次，是人成長必經的過程，會經歷一些前所未有的改變。隨著青春期的到來，生理上會有許多變化，例如外貌改變、生長加速、第二性徵的發育等，成長帶來的轉變，是自然的，成長是令人興奮，但它也會帶來煩惱。有煩惱時，可以找父母或師長談一談。</p> <p>(二)了解青春期生理的轉變及如何面對</p> <p>1. 複習胸部開始發育：進入青春期後，開始出現第二性徵，女生的胸部發育就是其中之一。進入青春期，不要因為胸部開始發育或身高發育較慢而彎腰駝背，或以外套隱藏自己發育中的身體，應該坦然接受自己發育中的身體，走路時抬頭挺胸，不駝背，讓自己擁有良好的體態。</p> <p>2. 複習男生生殖器官，包括尿道、陰莖、儲精囊、輸精管等，青春期時，生殖器官開始發育，陰莖由包皮保護著；而睪丸則在陰囊內。當精子達到一定量時，可能會在睡夢中排出體外，稱為「夢遺」，這是正常現象，只要將身體清洗乾淨，換上乾淨衣物，不需要太擔心，睡前不要喝太多水、避免穿太緊的褲子可以減少「夢遺」的發生。</p> <p>3. 認識經痛：女生生殖器官包括子宮、卵巢、輸卵管、陰道。月經期間，因體質不同，有人會有「經</p>			<p>色。</p> <p>◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。 2-3-3表現合宜的穿著。</p> <p>◎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。</p> <p>◎生涯發展教育 1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>痛」的現象，可以熱敷、喝溫開水、做體操等方式改善，嚴重時，要到婦產科就診。</p> <p>(三)師生共同歸納：「青春期」是第二性徵快速發育的時期，隨著生殖系統的成熟，在生理上已具備繁殖下一代的能力，了解第二性徵的發育情形，為成長做準備。了解男女生在第二性徵的發育及差異，有疑惑或困擾，一定要尋求協助，才能健康快樂的迎接成年的到來。</p> <p>【活動二】青春路上我和你</p> <p>(一)閱讀課文「小君的情事」。</p> <p>1. 由教師或學童朗讀課文。</p> <p>2. 全班共同討論課文中所傳達的意思（小君因感情問題帶來許多惱並尋求協助）。</p> <p>3. 共同討論</p> <p>(1)你有沒有欣賞的異性同學？你會怎樣向他（她）表達心中的好感？</p> <p>(2)女生可以主動表達對異性的好感嗎？</p> <p>(3)你是否有像小君一樣的困擾，你覺得怎樣處理會比較好？</p> <p>(4)當感情世界遇到困擾時，可以求助誰？</p> <p>4. 教師歸納</p> <p>(1)關於自己的青春情事，教師和家長都是很好的詢問對象，如果不方便當面詢問，可用書信傳遞的</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>方式尋求解答。</p> <p>(2)對異性追求的信件，應以平常心看待，勿因此影響生活作息。</p> <p>(3)對異性的追求或邀約，應盡量避免單獨相處的機會，可採取集體參與方式，且應讓家人知道。</p> <p>(4)青春期因為生理、心理的變化，對異性產生好奇是正常的。傳統觀念認為在人際關係中，男生處在主動的地位，女生則應被動的接受，但在現今性別平等的社會，不論男生或女生都可以主動向異性表達好感，但不要因為和異性相處就認為在談戀愛，應以平常心和異性自然的相處，相信可以成為好朋友，也能建立良好的人際關係，獲得更多友誼。</p> <p>(二)搭起友誼的橋梁：在生活中，我們會有許多與異性相處、共同學習的機會，掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性和諧的人際關係。</p> <p>1. 與同儕相處，有哪些事是男生或女生才可以做的？為什麼？</p> <p>2. 在團體中，你覺得男生還是女生會比較主動為大家服務？為什麼？</p> <p>(三)師生共同歸納：可以多參與學校或社區所舉辦的社團活動，由活動中自然的與異性做互動，由互動中了解兩性間的相處之道。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>【活動三】展現自信做自己</p> <p>(一)小君的困擾</p> <p>1. 探討</p> <p>(1)你想追求流行嗎？</p> <p>(2)你會想做身體上的改變嗎？如染髮、穿耳洞等。</p> <p>(3)碰到問題或困擾時，可以找誰幫忙與協助？</p> <p>(4)如果好朋友邀你一起去做外觀的改變，你會去嗎？為什麼？</p> <p>(5)你可能覺得染髮、穿耳洞、刺青可以讓你覺得既好看又炫，但你知道對健康會有哪些不良的影響嗎？</p> <p>(6)身體外觀的改造，真的能讓自己看起來更討人喜歡嗎？</p> <p>(7)你對自己的外貌滿意嗎？怎樣裝扮才是適合自己且又合宜？</p> <p>2. 結論</p> <p>(1)青春期時，每個人的情形都不同，有人在五至六年級時就進入青春期，也有人到國中才開始有第二性徵，其實都沒有關係，重要的是知道如何處理。</p> <p>(2)有問題時，可請教教師、長輩、健康中心護理師等。</p> <p>(3)追求流行或崇拜偶像是現在年輕人常有的，只</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>要不影響正常作息、身體健康和功課，是無礙的。</p> <p>(4) 青春期時，對事物的好奇是很正常的，但必須考慮在身體上的外觀改變會不會傷害健康。</p> <p>3. 教師歸納：每人的外貌都不同，要針對自己的特色做適合的裝扮，只要讓人感覺乾淨整齊，就是合宜的裝扮，不一定要模仿別人的穿著打扮或追求流行。</p> <p>(二) 肯定自我、展現活力</p> <p>1. 探討</p> <p>(1) 自己的外型有何特徵？你最喜歡自己外貌的哪一部分？</p> <p>(2) 你覺得自己的優點是什麼？要如何發揮？</p> <p>2. 討論課本圖示內容：每個人都有不同的外貌，坦然接受自己並發揮優點，展現自我。</p> <p>(三) 教師歸納：只要多充實內在，欣賞自己的優點，接納並肯定自己，定能散發青春光采，展現青春年少特有的自信。</p> <p>【活動四】肯定自我、發揮專長</p> <p>(一) 閱讀課文：小君的志願</p> <p>1. 由教師或學童朗讀課文。</p> <p>2. 全班共同討論課文中所傳達的意思。</p> <p>3. 共同討論</p> <p>(1) 青春期的男生和女生除了外表的差異，性格特</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>質有什麼不同呢？</p> <p>(2)你有什麼志願？符合家人的期待嗎？</p> <p>(3)傳統觀念中，認為男生要勇敢，女生要溫柔；男生要外出工作，女生要在家做家事，一定是這樣嗎？</p> <p>(4)檢視課文中所列的性格特質，哪些是你所具備的？</p> <p>(5)這些人格特質中，有哪些一定是男生才具有的或是女生才具備的嗎？</p> <p>(6)說說看：你的性格特質比較適合做什麼工作？</p> <p>(二)結論</p> <p>1. 傳統觀念認為「男強女弱」、「男主外、女主內」的刻板印象在現今社會已不適用。</p> <p>2. 舉例說明：國際知名服裝設計師吳季剛、世界冠軍麵包師傅吳寶春、高爾夫球名將曾雅妮等人，不受性別限制，展現自我，發揮自己的專長。</p> <p>(三)師生共同歸納</p> <p>1. 在性別平等的社會中，不論男生、女生都應適性發展各自的人格特質，在不同時機與場合展現不同能力。</p> <p>2. 現代社會中，男女在受教育的機會、工作的權利、經濟自主能力等方面，都是相同的，不要將自己侷限於刻板男女印象中，要培養良好人格特質，並多方面的學習，以肯定自己的價值，並和他人建立</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。				
評量週 貳、青春組曲 五、家和萬事興	七	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進學童對家庭休閒活動的認識。 2. 分享適合家人共同參與的休閒活動。 3. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動。 4. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 5. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。 6. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知。 7. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力。 8. 利用溝通停看聽，思考在溝通時的語句與語氣。 9. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進學童對家庭休閒活動的認識。 2. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 3. 和同學討論家庭休閒活動的四個面向，也可以使用在和家人討論參與休閒活動時的重點。 4. 利用肢體語言展現家庭溝通時的衝突，並分析及討論角色與關係，知道有效的溝通的注意事項。 5. 知道有效的溝通可增進家庭和諧。 6. 讓學童知道面臨家庭變異，自己可能產生四個情緒階段。 7. 藉由文章或故事知道轉念 	貳、青春組曲 五、和家人有約 【活動一】家人有約 (一)經驗分享與討論 1. 回想你和家人聚在一起時，多半在做些什麼？而這項活動可以增進你和家人間的情感交流嗎？ 2. 請準備一張與家人共同從事休閒活動的照片，帶到學校和同學分享回憶，如介紹活動的名稱、從事活動的過程、心情感受等等。 (二)家庭休閒活動 1. 請各組分項討論 (1)為什麼喜歡這項休閒活動？ (2)這項休閒活動適合家人嗎？ (3)這項休閒活動可以增加家人互動的機會嗎？ (4)參與這項休閒活動的限制多不多？是否受限於天氣、場所或經濟因素？ 2. 請各組派代表上臺報告討論的結果。 3. 當我們和家人要共同從事休閒活動時，也可以使用上列的四個問題和家人進行討論喔！ (三)教師進一步引導學童了解「從事家庭休閒活動	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	◎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。 ◎家政教育 4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。 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 1-2-1培養自己的興趣、能力。	

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
			<p>10. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。</p> <p>11. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。</p> <p>12. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。</p>	<p>接受事實，才是珍愛家庭的好方法。</p> <p>8. 練習積極轉念來體諒父母。</p> <p>9. 知道健全人格發展所需要的家庭重要條件。</p> <p>10. 能說出自己對家庭的期許與作為。</p>	<p>的好處」：</p> <p>1. 調適身心：從事休閒活動除了能促進身體健康，亦能達到釋放壓力、緩和緊張的功效。</p> <p>2. 自我實現：在休閒活動中，家庭成員可同時進行探索自我、發展自我進而達到自我實現的目的。</p> <p>3. 家庭和諧：透過活動參與，促進家人溝通、分享與互動，可增進彼此了解，提升家人感情。</p> <p>4. 家庭學習：透過家庭休閒活動可拓展生活經驗、啟發智慧、激發創造力，提供家庭另類學習的機會。</p> <p>(四)家庭幸福宣言：大家一起宣言「我願意多多和家人一起參與休閒活動，為達成家庭生活幸福而努力！」</p> <p>【活動二】溝通停看聽</p> <p>(一)請學童分享在與家人常見的衝突與對話方式，如爭電視、爭廁所等。</p> <p>(二)練習肢體雕塑</p> <p>1. 身體活動：1、2、3 木頭人的遊戲，可加入機器人、稻草人……</p> <p>2. 拍照囉：每組學童依序擺出一個雕塑動作，動作要和前一位同學有聯結。</p> <p>3. 兩人呈現和家人爭廁所等動作，詢問其他人看到了什麼？說說這樣爭得面紅耳赤的結果是什麼？</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(三)群體雕塑：每組討論如何使用三組定格動作，模擬家人互動的重點及和家人討論從事何項休閒活動時，可能產生的衝突。呈現的重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通常提議者或提議方式為何？ 2. 討論的過程中有沒有意見交流的機會？最後的決定方式是什麼？ <p>(四)問題討論：學童討論後上臺分享。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這三組動作呈現什麼樣的事情？ 2. 你覺得哪位同學扮演的角色最成功？你覺得哪幾位同學的對話最逼真？為什麼？ 3. 你覺得這樣的對話方式，對你和家人間的關係有什麼影響？ <p>(五)轉化雕塑：請維持在衝突發生的那組動作中，並試著慢慢改變你和其他角色間的關係，讓大家看到不一樣的「家庭溝通」。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你們會加入什麼樣的對白呢？ 2. 這樣的說話方式對你和家人的關係又會有什麼影響呢？ 3. 在說出自己想法前，先思考是否完整的接受對方的訊息；我們可以試試「溝通停、看、聽」。 4. 想要表達自己的想法時，可以試著用包含事實的陳述及我的感受的語句來傳遞訊息。 5. 請依照以上的方法再演練一次，並說說自己這次的感受。 				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(六)你和家人溝通時，是否也有這樣的衝突？分享你的心情並找出溝通上的盲點，再練習更好的表達方式。</p> <p>(七)歸納整理：當關係愈親密，往往會任意流露自己的情緒，甚至未經思考脫口說出傷人的話語；衝動下的情緒和語言常會傷害到家人。和家人溝通時，應該注意哪些細節？</p> <p>(八)情緒控制小祕訣：卡內基提供了一項緩和情緒的方法「數顏色」。人的右腦掌管情緒，左腦掌管邏輯，透過啟動左腦的機制，可以幫助控制情緒。當你生氣時，可以數一數周遭物品的顏色，如一張黃色的椅子、兩把紅色的傘、四個綠色的點……這樣做，可使控制不住的情緒鎮靜下來，就不會口出惡言。</p> <p>【活動三】珍愛家庭</p> <p>(一)閱讀課文：家是一個可以使我們擁有安全感、歸屬感和愛的地方，也是成長最重要的場所。臺灣近年來家庭及社會型態的改變，「單親家庭」在社會上越來越多，其中雙親離異，對家庭中成員來說是個不小的打擊。通常在心理上，會經歷下列四個情緒階段。</p> <p>1. 否認階段：不肯接受這個事實，希望沒有這種事情發生。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 憤怒階段：感到生氣，認為父母拋棄家庭。</p> <p>3. 爭執階段：會爭取和他喜愛的父親或母親一起生活。</p> <p>4. 沮喪階段：感到傷感、頹喪，甚至對學習失去興趣。</p> <p>(二) 討論分享</p> <p>1. 請同學們小組討論面臨家庭變異的四個情緒階段可能對自己的影響。包含與家人間、與同儕間、課業上等，自己可能的變化，並且記錄在學習單上。</p> <p>2. 以上討論的變化對自己有助嗎？怎麼樣做才是對自己好的行為與想法？</p> <p>3. 討論接受家庭變異事實，比較能更快恢復正常活動，重新建立屬於自己的人際關係。</p> <p>4. 說出和睦、溫暖、健全的家庭才是保證兒童人格健康發展的重要條件。</p> <p>5. 一起說出：身為家中一分子，為了幸福家庭，每個人都要盡一份心力。</p> <p>(三) 為家庭幸福希望祈福；請在紙上寫下你對家庭的感受及期望，並加註為了家庭幸福自己可以的作為後，掛在祈福牆上，一起為家庭生活祈福打拼。</p> <p>(四) 教師總結：身為家中一分子，為了幸福家庭，每個人都要盡一份心力。</p>				
參、	八	3	1. 能學習並做出換手接棒動作。	1. 能了解與做出的換手傳接棒動作。	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	觀察檢核 行為檢核	3-2-3了解運動規則，參與比賽，		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
樂活跑碰跳			<p>2. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。</p> <p>3. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。</p>	<p>2. 能以了解傳接棒的行進路線。</p> <p>3. 能設定好與夥伴傳接棒時的起跑時機。</p> <p>4. 能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區中完成傳接棒動作。</p> <p>5. 能與隊友順利完成大隊接力競賽。</p> <p>6. 能與一起參賽班級共同展現大隊接力競賽的精神。</p>	<p>【活動一】傳接棒練習</p> <p>(一)引起動機：大隊接力是校慶運動中會最受眾人注目的運動項目，通常會安排在運動賽會的最後壓軸，要配合多項傳接棒技巧與絕佳團隊默契才能獲得最後的勝利，讓我們一起來練習，爭取班級最高榮譽！</p> <p>(二)換手傳接棒練習：維持接換棒時的跑步速度是贏得接力賽的關鍵因素，因此傳棒者要盡力維持既有的速度，而接棒要迅速起跑加速，在高速的行進間將接力棒傳遞下去。</p> <p>1. 原地換手傳接棒</p> <p>(1)將學童四至八人分為一組，每組一支接力棒，並在跑道上取出間距，每人相距一公尺。</p> <p>(2)所有學童先以弓箭步預備，第一棒直接以左手先持棒（不換手），其餘學童伸出右手預備接棒。</p> <p>(3)第一棒學童開始時先原地擺臂數次，再喊出「接」口令，再以左手交棒至下一棒。</p> <p>(4)接棒者右手接棒後，上提到左手握住接力棒下方（如圖所示），原地擺臂數次後，再交棒至前方跑者。</p> <p>(5)完成所有傳接棒後，全體向後轉，反方向再練習一次，直到熟悉為止。</p> <p>2. 行進間傳接棒</p> <p>(1)將學童分為數組分立於各跑道，每組約四至八</p>	<p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>表現運動技能。</p> <p>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。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>人，每人約距離 10 公尺。</p> <p>(2)以換手接棒方式進行行進間接力練習。</p> <p>(3)當傳棒者皆進接棒者約 3 至 4 大步時，接棒者即起跑加速。</p> <p>(4)傳棒者在接近交棒者時喊出「伸」、「接」口令，並將接力棒傳接下去。</p> <p>(5)接棒者接到棒後於行進間完成換手握棒動作，並依上述「跑、伸、接」動作要訣將手中接力棒傳交給下位隊友。</p> <p>3. 傳接棒跑步路線練習</p> <p>(1)教師說明：在快速行進間完成交接棒的過程很容易發生前後選手衝撞，傳棒者與接棒者應分立跑道左右兩側，以避免正面碰撞，如圖所示。</p> <p>(2)在快到接棒時，傳棒者應盡量跑在跑道右半側，接棒則盡量位於跑道左半側預備起跑。</p> <p>(3)起跑後接棒者維持左側助跑並伸右手接棒，交棒者應盡量跑在跑道右半側並維持速度直至交棒動作結束。</p> <p>【活動二】起跑與接力區</p> <p>(一)起跑點設定與練習</p> <p>1. 教師說明</p> <p>(1)每個人跑步的速度不同，起跑的速度也不同，因此和不同的隊友傳接棒組合，起跑點的設定也會</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>不同，所以要和你的夥伴一起練習，直到找出屬於你們傳接配合的最佳起跑時機。</p> <p>(2)傳接起跑時機(距離)設定原則：和跑步速度快傳棒者接力時，起跑時機要更提早(即起跑的距離要加長)，反之縮短。</p> <p>2. 將學童分組及分棒次練習，培養傳接棒默契。</p> <p>(二)分道次接力區</p> <p>1. 教師說明：接力線前後各 10 公尺為接力區，只要接棒時在此區域即可，所以跑步速度較快的選手可以在接力區再向前走三、四步，如此可在助跑後一進入接力區就接到棒，增加持棒跑步的距離；相反的，速度較慢的選手在中央線等待及助跑，盡量在接力區的後 10 公尺中完成傳接棒，以減少跑步距離。</p> <p>2. 將學童分為數組，先進行未搶跑道前單圈分道次接力練習，讓學童熟悉不同道次的接力區範圍，並依序輪換不同道次練習。</p> <p>(三)不分道次接力區</p> <p>1. 教師說明</p> <p>(1)接力賽的跑道前伸數通常以半圈(第二棒搶跑道)或一圈(第三棒搶跑道)來設定，當搶跑道棒次通過搶道線後，比賽轉為不分道次賽。</p> <p>(2)當接力賽轉為不分道次接力，接力道次及接力區不再固定隊伍，而是依循領先次序分配。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(3)速度最快隊伍的接棒員要站在最內道，依序向外道排列。</p> <p>2. 將學童分為數組，先進行搶跑道與不分道次接力練習，讓學童熟悉不分道次的接力區規則。</p> <p>(四)傳接棒後動作練習</p> <p>1. 教師說明：進行班級大隊接力賽時，由於參賽的班級與選手都非常的多，所以在接力區中的傳接棒一定要遵守許多傳接棒規則，尤其是傳棒後的選手也要遵循傳棒後的行進路線離去才不會妨礙其他跑者。</p> <p>2. 動作練習：當傳棒者將接力棒傳交接棒者後，應繼續留在原跑道上順勢減速，並回頭觀察其他隊伍進行情形，在不妨礙他隊的情形下，往內側跑道離開。</p> <p>【活動三】班際接力賽</p> <p>(一)在練習一段時間後，教師安排協同教學，邀請其他班級來一場友誼賽，考驗彼此的練習成果與展現各班團隊精神。</p> <p>(二)事先安排好大隊接棒次及道次。</p> <p>(三)教師先行協調工作分配：如主裁判發號口令，接力區裁判指揮接力區選手進出等。</p> <p>(四)教師利用實際比賽進行教學驗收：</p> <p>1. 讓學童展現對於大隊接力賽的規則了解與遵守。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 傳接棒的技巧與默契。</p> <p>(1)使用換手握棒的傳接棒方法，跑第一棒的人以左手持棒，並使用蹲踞式起跑。</p> <p>(2)如果在比賽中掉棒了，只有掉棒者可以將棒子重新撿起，不得由旁人撿棒，但在撿棒時不能妨礙他人進行比賽。</p> <p>3. 團隊精神。</p> <p>(五)場地說明</p> <p>1. 不同的場地的道次前伸數不同，搶道線也不同，應依各校實際場地調整。</p> <p>2. 通常國小場地通常為200公尺的跑道，如果每人跑100公尺，通常是由第二棒通過彎道以後搶跑道，如圖所示。</p>				
參、樂活跑碰跳七、急	九	3	<p>1. 能找出起跳慣用腳。</p> <p>2. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。</p> <p>3. 學習正確的跳遠落地與空中動作。</p> <p>4. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。</p>	<p>1. 能利用跨跳來找出起跳慣用腳。</p> <p>2. 能測量出跳遠助跑距離與步伐並做出助跑踏板動作。</p> <p>3. 能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。</p> <p>4. 能在練習活動中做出正確的起跳動作。</p> <p>5. 能做出急行跳遠的助跑、起跳、空中及落地的組合動作。</p>	<p>參、樂活跑碰跳七、急行跳遠</p> <p>【活動一】找出起跳慣用腳</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p> <p>(二)教師說明：跳遠的動作主要由助跑、起跳、空中動作、著地等四部分組合而成，跳遠的距離來自於助跑所得的速度，加上起跳，空中和落地動作的良好配合，首先要先找出每個人起跳慣用腳。</p> <p>(三)將學童分為4至6組，分配至事先畫好的數組立定跳遠測量場地。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
行跳遠				6. 能了解正確跳遠規則並完成跳遠比賽。	<p>(四)教師示範以左腳和右腳不同腳的原地跨跳，並說明因為每個人的習慣的起跳腳不同，使用左右不同腳的跨跳，跳遠的距離會有所不同，試試看利用不同腳來跨跳，找出你跨跳較遠、較有力的踏跳腳。</p> <p>(五)請學童利用不同起跳腳練習跨跳，丈量左右不同起跳腳的跳遠距離。</p> <p>(六)練習數次後請學童相互討論與分享自己的習慣的起跳腳為何？是否有跳得比較遠？</p> <p>【活動二】助跑</p> <p>(一)教師說明：助跑的速度與踩踏點會影響跳遠的距離，每個人的步距也不一定相同，我們可透過測量、試跑與修正，找出最適合自己的助跑距離。</p> <p>(二)測量助跑步數與距離：請學童利用「活動1」找出自己的慣用腳，指導學童在跳遠場地以慣用腳由起跳板往回跑7或9大步，測量出助跑距離與起跑點，並做記號標示，如圖所示。</p> <p>(三)跑得快、踏得準</p> <p>1. 請學童由記號標示處快跑出發，測量快跑7或9大步後起跳腳是否能順利踩在踏板上。</p> <p>2. 當跑至第7或9大步時，起跳腳如果超過踏板，那麼助跑標示點即須往後移動重新標示，反的如果未踏到踏板則助跑標示點則須往前移動重新標示。</p>		各類運動的基本運動或技術。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>3. 持續調整自己的助跑標示點，直到起跳腳每次都能踩到踏板。</p> <p>【活動三】落地</p> <p>(一) 教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部膝蓋與腳踝關節部位的熱身。</p> <p>(二) 教師說明與提示活動安全</p> <p>1. 雖然落地動作是跳遠運動的最後動作，但錯誤的落地動作可能會造成運動傷害，所以練習空中動作前，我們應先練習安全的落地動作。</p> <p>2. 安全的跳躍落地動作必須雙腳同時落地降落地力量平均分布於雙腳上，並同時屈膝以減緩落地衝力。</p> <p>(三) 落入墊上</p> <p>1. 將跳箱和軟墊佈置於平坦地面上，由低漸高擺放，如圖所示。</p> <p>2. 學童依序以單腳跳上箱後，再從跳箱上輕輕躍下，落地時雙膝屈蹲，雙腳同時落入軟墊上。</p> <p>(四) 跳入沙坑</p> <p>1. 動作說明：落地時雙腳張開約與肩同寬並同時著地，雙手同時下擺，腳跟先著地，然後臂部順勢著地。</p> <p>2. 先練習原地跳入沙坑，帶學童熟悉後，再以跳箱提升高度練習落入沙坑動作。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>【活動四】空中飛人</p> <p>(一)高處立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習前，先進行場地整理，翻鬆沙坑，以減緩落地時的衝力，避免腳部受傷。 2. 場地布置：在沙坑前放置兩層跳箱。 3. 在跳箱上運用雙臂擺臂帶動，同時屈膝向前上方蹬跳。 4. 雙臂上擺至跳躍空中最高點後，雙手雙腳前伸。 5. 最後兩手下壓，雙腳前伸著地。 <p>(二)練習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍拍手：學童利用跳箱跳躍後，雙手順勢擺臂至空中拍手（如課本圖示），以提升學童跳躍高度與做空中動作的雙臂上擺動作。 2. 跳躍過河：教師在沙坑上畫線，鼓勵讓學童跳越過河（過線）。練習雙腳前伸著地動作（如課本圖示），增進讓學童跳躍距離。 <p>【活動五】跳遠大賽</p> <p>(一)輔助板跳遠賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置：在沙坑助跑道上布置起跳輔助板（如課本圖示）。 2. 先用較大面積的起跳輔助板代替助跑道的踏板，提升學童踩踏命中率與提高跳躍高度，模擬正式沙 				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					坑跳遠賽。 (二)沙坑跳遠賽 1. 學童經由本單元的各項練習活動與輔助器材後，教師觀察與評估學童的學習後，即可進入正式的跳遠比賽。 2. 教師藉由比賽進行說明跳遠競賽的簡易規則，並可教導場下學童觀察與練習成績紀錄（如課本圖示）。 3. 成績判定是指起跳板前緣至著地點中最短的距離。				
參、樂活跑碰跳八、旋轉之美	十	3	1. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。 2. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。	1. 了解扯鈴運動的發展、由來與構造、種類。 2. 了解民俗體育，進而能戮力保存民俗文化。 3. 能選擇適合自己的器材，並注意安全事項。 4. 能運用扯鈴進行基本動作練習及扯鈴遊戲。	參、樂活跑碰跳八、旋轉之美 【活動一】認識扯鈴 (一)教師說明扯鈴的由來、發展與構造、種類。 (二)學童發表有關扯鈴的經驗或故事。 (三)辨識扯鈴的種類。 (四)教師綜合歸納說明鄉土文化與日常生活的關係，以及鄉土文化保存的重要性。 (五)由教師、學童示範扯鈴動作或觀賞扯鈴比賽影帶，引起學習動機。 (六)了解扯鈴的構造。 1. 鈴輪。 2. 鈴軸。 3. 鈴棍。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>4. 鈴線。</p> <p>【活動二】與扯鈴做朋友</p> <p>◎學扯鈴的安全事項</p> <p>(一)場地要平坦、空曠，且光線要明亮</p> <p>(二)檢查棍繩是否牢固，鈴繩的長度約兩手平伸或由地上到胸部的長度，較為恰當。</p> <p>(三)接、拋鈴的高度不要太高。</p> <p>【活動三】起鈴與運鈴</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動。</p> <p>(二)基本動作</p> <p>1. 起鈴</p> <p>(1)身體對正鈴面，將扯鈴置於地上，右腳前側。</p> <p>(2)右手下、左手上，向左滾鈴並順勢起鈴。</p> <p>(3)起鈴後，右線以逆時針方向往內繞軸心一圈。</p> <p>(4)鈴面方向改變，身體也要隨著鈴面轉哦！</p> <p>2. 開線運鈴</p> <p>(1)身體正對鈴面，以開線方式套鈴並運鈴。</p> <p>(2)右棍稍低，隨即上提，用右手棍重複拉放，左手棍只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。</p> <p>3. 繞線運鈴</p> <p>(1)身體正對鈴面，將鈴放在線中央，置於地上。</p> <p>(2)使用右手的人，右線以逆時針方向往內繞軸心</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>一圈。</p> <p>(3)隨即往上提，用右手棍重複拉放，左手棍要配合，只送不拉，扯鈴就會快速旋轉。</p> <p>(4)鈴面方向改變，身體亦隨著調整改變。</p> <p>4. 高低調鈴</p> <p>(1)若外鈴面高，內鈴面低時，將左手棍提高。</p> <p>(2)右手棍平穿到左線左邊，線不交叉成開線狀。</p> <p>(3)右棍往外推，以線壓鈴，外圈鈴面就會慢慢降低，再將右棍收回，繼續運鈴。</p> <p>(4)如果外鈴面低，內鈴面高時，只要將交叉的兩條線左前右後分開，外鈴面自然慢慢升高。</p>				
參、樂活跑碰跳	十一	3	<p>1. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。</p> <p>2. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。</p>	<p>1. 能運用扯鈴進行花式動作練習。</p> <p>2. 能了解成功絕非偶然及勝不驕、敗不餒的運動精神。</p> <p>3. 能相互幫忙、鼓勵及稱讚他人。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>八、旋轉之美</p> <p>【活動四】扯鈴高手</p> <p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動。</p> <p>(二)扯鈴花式動作</p> <p>1. 金雞上架</p> <p>(1)運鈴轉速達到適當的速度時，身體右轉，鈴繩成V形。</p> <p>(2)以兩手腕力上挑鈴繩的彈力將鈴彈起，高度以不超過胸部為宜。</p> <p>(3)在鈴開始下落時以右手鈴棍接鈴軸，左手棍亦立即高舉，使鈴在右手棍轉動。</p> <p>2. 金蟬脫殼</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
美					<p>(1)運鈴開線後，身體右轉，使鈴軸、雙棍與身體成平行。</p> <p>(2)左棍在外低，右棍在內高，按照口訣「由內向外繞一圈，再由外向內繞一圈」。</p> <p>(3)兩棍端朝下，鈴落線上，即可恢復原狀繼續運鈴。</p> <p>3. 直上青雲</p> <p>(1)成開線，兩棍內併後向外打開，將鈴線繃緊，鈴即離線而上</p> <p>(2)將右手鈴棍指向鈴的軸心，當鈴落下時，自然會滑落在鈴線上。</p> <p>(3)右接時，右棍高左棍低將線拉直，左接則相反。</p> <p>4. 雙人拋鈴</p> <p>(1)兩人一組，分站左右兩側，相距2至3公尺，依直上青雲的動作要領，將扯鈴拋至另一方。</p> <p>(2)反覆練習後，再慢慢增加兩人的距離及拋鈴的高度。</p> <p>(三)再複習一次基本運鈴（速度加快）。</p> <p>(四)分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。</p> <p>(五)討論分享心得及示範表演。</p> <p>【活動五】躍動的精靈</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(一)暖身活動：慢跑後做全身性的伸展活動。</p> <p>(二)復習各種花式扯鈴的動作。</p> <p>1. 分組練習：熟練者自由練習，不熟練者由教師或指定熟練的學童在旁指導練習。</p> <p>2. 討論分享心得及示範表演。</p> <p>(三)臺灣之光～林韋良</p> <p>1. 影片欣賞：介紹臺灣之光～世界花式扯鈴冠軍——林韋良的故事。</p> <p>2. 心得分享。</p> <p>3. 教師歸納：成功絕非偶然，除了天分外，任何事都可以透過努力、充分練習達到巔峰。</p>				
參、樂活跑碰跳九、武術高	十二	3	<p>1. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。</p> <p>2. 說出正確的武術動作名稱。</p> <p>3. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>4. 熟練武術動作並能加以應用。</p> <p>5. 能在活動中表現認真參與的態度。</p>	<p>1. 練習並熟練「簡易拳術」武術招式並能加以應用。</p> <p>2. 能以遊戲的方式，練習「簡易拳術」武術招式。</p> <p>3. 練習並熟練「簡易拳術」武術招式。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>九、武術高手</p> <p>【活動一】簡易拳術</p> <p>(一)熱身運動：教師帶領學童進行暖身運動以避免造成運動傷害。</p> <p>(二)教師示範「簡易拳術」武術動作。</p> <p>1. 第一式抱拳起式：稍息，立正，雙手向前上舉至水平握拳，拉至腰際，成併立抱拳。</p> <p>2. 第二式弓步陰拳：抱拳→左腳向左橫跨一步，同時轉身向左，頂屈左膝、右足成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。</p> <p>3. 第三式弓步架打：承上式，微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
手					<p>肘、向上反拳用小臂高架過頂，並於胸前擊出左立拳。</p> <p>4. 第四式馬步劈掌：承上式，原地前右腳用腳跟、後左腳用腳掌，向左轉成馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前，左拳用勁拉回腰際抱拳。</p> <p>5. 第五式勾擣撐掌：承上式，步子向右轉，回復成原來的右弓步。同時身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擣過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。</p> <p>6. 第六式弓步砍拳：接上式，左腳上一步成左弓步，同時身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。</p> <p>7. 第七式上架頂肘</p> <p>(1)馬步上架：承上式，原地身向右轉成騎馬式，同時右拳收回腰際抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成「反拳」，上架過頂。</p> <p>(2)弓步頂肘：承上式，右腳向前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。</p> <p>◎簡易拳術連續動作～教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。</p> <p>(一)口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向上，置於腰際。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(二)口令 1：左腳向左橫跨一步，同時轉身向左頂屈左膝成左弓步，並擰腰順肩打出右陰拳於右胸前。</p> <p>(三)口令 2：微開左腳尖向外，右腳上前一步成右弓步，同時身腰向右擰轉、右拳屈肘、向上反拳用小臂高架過頂、並擊出左立拳於胸前。</p> <p>(四)口令 3：原地右腳用腳跟、左腳用腳掌，向左轉成騎馬式。同時右拳變掌，由頂上向下劈落於胸前。</p> <p>(五)口令 4：回復成右弓步，身腰向右擰轉，右掌順勢下放捏勾成勾手，向外勾擣過胯，直往身後，同時左拳變掌，向前撐擊成豎掌，指頭對齊鼻尖。</p> <p>(六)口令 5：左腳成左弓步，身腰往左擰轉，左掌順腰勁拉回腰際抱拳，而右勾拳則變陽拳，趁腰力向前砍於胸前，右肘微屈。</p> <p>(七)口令 6：原地向右轉成騎馬式，右拳抱拳，左肘微彎向前上方擰撐上臂向外成反拳，上架過頂。</p> <p>(八)口令 7：右腳上前一步成右弓步，同時左拳用勁收回腰際抱拳，右臂全屈，貼著右腰、順上步的勢以肘尖往前頂擊。</p> <p>【活動二】武術遊戲</p> <p>(一)武術播臺</p> <p>1. 五人一組排成一列，配合教師的招式名稱口令一</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>起完成連續動作。</p> <p>2. 依整齊及正確度再由老師及全班互評投票，看那一組得最高票即獲勝。</p> <p>(二)我變變變</p> <p>1. 將學過的武術招重新組合再展現出來，每展示出招式時就喊口令。</p> <p>2. 過程中應用身體躍起與落下來轉換不同的招式。</p> <p>(三)在活動過程中引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。</p> <p>(四)希望透過表演與遊戲，以提升學童對武術動作的興趣與了解。</p> <p>【活動三】兵來將擋</p> <p>◎兵來將擋</p> <p>(一)兩人一組，一人先出拳模擬攻擊狀，另一人應用剛學過的武術招式來對應做防守或攻擊動作。</p> <p>(二)從一招一式慢慢反覆練習到熟練後，再交換角色。</p> <p>1. 對招練習一</p> <p>(1)兩人一組，一人出弓步陰拳，另一人則應用弓步架打接招練習。</p> <p>(2)立拳適用於距離較近時的攻擊，本式以右臂架開敵方向上的攻擊，同時使用左立拳攻打對方。</p> <p>2. 對招練習二</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(1)兩人一組，一人出右拳攻擊，另一人應用弓馬步劈掌接招練習。</p> <p>(2)用左手以握敵來拳往下拉，同時以右掌緣由上往下向前劈擊對方。</p> <p>3. 對招練習三</p> <p>(1)兩人一組，一人出右拳攻擊，另一人應用弓步砍拳接招練習。</p> <p>(2)左手用勁拉敵向左後下方，同時用右砍拳由外向內往前砍擊對方頭、頸、胸部。</p> <p>4. 對招練習四：兩人一組，一人出左拳，另一人應用上架頂肘接招，用左手脫開對方中上方來拳，以右肘頂擊對方胸部。</p> <p>(三)兩人一組練習時，要避免誤傷對方，先從慢動作開始練習，並慢慢培養默契喔！</p> <p>(四)選出動作標準學童做示範，讓其他學童觀摩，過程中教師再強調正確的動作。</p> <p>(五)鼓勵學童能說出招式的名稱，並做出正確的招式動作，並說出活動後的感覺及感受。</p>				
參、樂活跑碰	十三	3	<p>1. 知道巧固球的由來。</p> <p>2. 知道巧固球的傳接球的動作要領。</p> <p>3. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。</p> <p>4. 能藉由活動培養巧固球</p>	<p>1. 教師和學童說明巧固球的來源及我國巧固球的發展。</p> <p>2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現傳接球的動作。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>十、一起來玩巧固球</p> <p>【活動一】巧固球的來源</p> <p>巧固球的由來：瑞士生物學家布蘭德博士（H. Brandat）在日內瓦從事多年的實驗，研究如何將身體活動的科學知識應用到實際活動上，他認為</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
跳 十、 一起 來玩 巧固 球			射網的技巧。 5. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	3. 能完成射網的練習動作。	<p>唯有透過教育的功能，才能使競賽運動獲得充實的正當理由，並從此一觀點延伸，將現有的遊戲，經精細的分析研究後，從教育的團體遊戲觀點，於1970年結合籃球、排球、壁網球與德式手球發展出巧固球運動。中文名稱是由原文「TCHOUK」音譯，加上巧固球射網時，所發出的聲音像「巧克」，所以稱之為巧固球。臺灣巧固球過去參與國際性賽會，從1980年至2005年共25年中，幾乎都獲得冠軍，是非常適合國人從事的體育競賽活動。</p> <p>【活動二】基本傳球與接球</p> <p>(一) 坐姿傳接球：兩人一組坐地練習，教師叮嚀學童不可過度用力。</p> <p>1. 傳球：利用扭腰、甩動手臂、手腕及手指的力量做傳球動作，出手時需特別注意放球的位置，以修正傳球準確性。</p> <p>2. 接球：手指自然張開，置放於胸前，接球時，觸球瞬間手指稍微用力，身體與手臂順勢往後接住，以緩衝來球力量。</p> <p>(二) 肩上傳接</p> <p>1. 將球高舉過肩，向對面接球者拋出，中間不落地。</p> <p>2. 丟球者練習如何掌控力道，以可以讓對方輕鬆接到者為佳。</p>		本動作或技術。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>3. 教師可視學童傳接能力，調整傳接距離遠近。</p> <p>(三)四角傳接球</p> <p>1. 當聽到第一個哨音時，依序從 A 點開始做順時針傳接球 (A→B→C→D)，聽到兩個哨時則反過來做逆時針傳接球。</p> <p>2. 教師觀察學童傳接動作，並隨時給予指導。</p> <p>【活動三】射網練習</p> <p>(一)原地射網</p> <p>1. 教師示範原地射網動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 大砲攻擊：學童站在指定位置，將巧固球擊向球網，讓球反彈球網後落地，看看球落地後，得到多少分。</p> <p>3. 教師指導學童射球網角度與落地點的位置，並讓學童能透過實作，體驗一下。</p> <p>4. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>(二)跳躍擲球</p> <p>1. 教師示範跳躍擲球動作要領後，請學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 跳射練習：走三步後跳起來將球丟給前方同學，注意腳步，左腳、右腳、左腳（蹬地跳起）；慣用</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>手為左手則腳步相反。</p> <p>3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>(三)跳射球網</p> <p>1. 教師示範跳射球網動作要領後，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 於3公尺禁區外跳起，身體進入禁區上空，手臂持球準備射網，於雙腳落地前完成射網動作。</p> <p>3. 教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p>				
評量週	十四	3	<p>1. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。</p> <p>2. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。</p>	<p>1. 能完成接球與防守的練習動作。</p> <p>2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>十、一起來玩巧固球</p> <p>【活動四】接球與防守</p> <p>(一)你丟我接</p> <p>1. 教師示範你丟我接動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 將巧固球丟向牆壁，另一人試著在球落地前將球接起；與牆壁保持適當距離，切勿太靠近，以免不慎撞到。</p> <p>(二)前排跪姿接球</p> <p>1. 教師示範前排跪姿接球動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
十、一起來玩巧固球					<p>2. 前排低球防守：雙腳跪地，雙手掌掌心朝上貼近地面，兩手掌張開適當距離，眼睛注視反彈的來球。</p> <p>3. 前排平球防守：雙腳跪地，雙手掌心朝外張開適當距離放置於胸前，眼睛注視反彈的來球。</p> <p>4. 前排高球防守：雙腳跪地，雙手掌心朝外張開適當距離高舉，眼睛注視反彈的來球。</p> <p>(三)你攻我守</p> <p>1. 教師示範你攻我守動作要領後，請學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>2. 前排接球者在判斷球的彈跳路線後，至預計球的彈落點，蹲低接反彈球；若球為高遠球，則由後場隊友負責跑動接起。</p> <p>3. 攻隊</p> <p>(1)進攻時須先大聲宣告要進攻，並喊要從哪一邊進攻（指正對網子的左邊或右邊），然後選擇禁區外射網或跳射，進攻者需依預設的攻擊位置選擇進攻。</p> <p>(2)選擇右邊進攻時，射網彈出的球必須落在球場左半邊的位置才算得分（正對網子切一半區分左半邊與右半邊）。</p> <p>4. 守隊</p> <p>(1)可視進攻隊進攻位置，在場內移位接球，防守位置需依預設位置站定，接到球後，則換接球的球</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>員進攻。</p> <p>(2)接到球的球員同時要宣告進攻及喊要從哪一邊進攻，才算有效進攻。</p> <p>(四)活動進行中，若有對活動規則不明瞭的地方，教師可令活動暫停，進行實地講解。</p> <p>(五)教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，獎勵表現優異的學童，並請學童踴躍發表心得。</p> <p>【活動五】單網巧固球比賽</p> <p>(一)教師講解活動規則及注意事項後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)活動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接球後，腳著地接觸最多三次（空中接球後，雙腳同時著地時，計一次觸地，最多可再跑2步，否則計二次觸地，只能再跑一步）。 2. 持球最多3秒，傳球最多三次，第三次就應射網。 3. 傳接球不可落地；不可搶對方正在傳的球，也不可阻止對方移動、射網。 4. 同隊隊友射網彈回的球，由對方球員在落地前接住，同隊球員不可觸摸，也不可阻礙對方接球，若違反以上規則，則由對隊在原地發自由球。 5. 射網彈回場內的球，未被對方球員接住時，判得 				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1分。</p> <p>6. 射網的球反彈入禁區時，判對隊得1分。</p> <p>7. 射網的球沒射中網或射網彈回落到場外時，判對隊得1分。</p> <p>8. 計時10分鐘，得分較多的隊伍獲勝。</p> <p>(三)學童活動進行中，若有對活動規則不明瞭的地方，教師可令活動暫停，進行實地講解，讓學童更清楚活動方式。</p> <p>(四)教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別。</p>				
肆、運動你我他十一、跳箱高	十五	3	<p>1. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。</p> <p>2. 能學會及練習箱上的動作。</p>	能利用跳箱，練習分腿騰越的動作。	<p>肆、運動你我他</p> <p>十一、跳箱高手</p> <p>【活動一】推撐練習</p> <p>(一)熱身活動</p> <p>1. 在跳箱上做手部撐的動作，體會身體雙腳騰空、手部肌肉撐住身體的感覺。</p> <p>2. 在跳箱上跨坐，體會坐上跳箱的感覺，減少恐懼感。</p> <p>3. 在做各種活動時，一定要注意安全，以避免運動傷害。</p> <p>4. 先指導學童練習組裝跳箱，對跳箱的寬度、長度及高度，有初步的了解，以提高認真學習的態度。</p> <p>5. 指導學童控制前進速度。</p> <p>(二)發展活動</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現體的身協調性。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
手					<p>1. 學兔跳：學童站在墊子上，採用蹲姿，收腹屈腿，雙手向前撐在墊子上，抬頭往前跳，雙腳蹬離地面，雙腳著地時，盡量靠近掌緣，動作像兔子跳（如課本圖示）。</p> <p>2. 推撐左右跳：利用助跑踏上踏板，雙手撐在跳箱上再往跳箱旁跳下，可以練習跳箱左右兩邊動作（如課本圖示）。</p> <p>3. 支撐前進：將兩座跳箱成直線排列（如課本圖示），請學童坐在跳箱上，雙手撐在跳箱上，支撐身體往前移動，到跳箱另一端時，跳下跳箱，指導學童雙膝微彎，安全跳下跳箱。</p> <p>4. 雙手撐箱蹲騰越：將兩座跳箱成平行排列，中間留約一人動作的空間，在兩座跳箱間，綁上繩子或橡皮筋繩，請學童雙手撐在跳箱上，雙腳跨越橡皮筋繩。</p>				
肆、運動你我他	十六	3	<p>1. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。</p> <p>2. 能學會及練習箱上的動作。</p> <p>3. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。</p>	<p>1. 認識跳箱，並了解跳箱運動的作用。</p> <p>2. 說出進行跳箱運動時要注意的事項。</p> <p>3. 了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。</p>	<p>肆、運動你我他</p> <p>十一、跳箱高手</p> <p>【活動二】跳箱練習</p> <p>(一)跳上箱，支撐前進：將兩座跳箱平行排列，一座較低，一座較高（如課本圖示）。請學童站於較矮的跳箱上，雙手撐在較高跳箱上，分腿騰越跳箱，指導學童騰越時注意雙膝微彎。</p> <p>(二)跳上箱，推進跳下：利用助跑，踏上踏板，坐在跳箱上，雙手撐在跳箱上，支撐身體往前移動，</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現體的身協調性。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
一、跳箱高手					<p>到跳箱另一端時，跳下跳箱，指導學童雙膝微彎，安全跳下跳箱。</p> <p>(三)踏板起跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 踏上踏板。 2. 雙手撐在跳箱上。 3. 分腿騰越跳箱後，雙膝微彎落於軟墊上，完成所有動作。 <p>(四)跳箱連續動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用助跑，踏上踏板。 2. 雙手撐在跳箱上。 3. 分腿騰越跳箱後，雙膝微彎落於軟墊上，完成所有動作。 <p>(五)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何幫助有些同學克服跳上跳箱的恐懼，可以多練習課本上準備的動作。 2. 說出進行跳箱運動的感覺。 3. 下跳箱時，要雙膝微彎，直到安全，才起立離開。 4. 教師提醒學童記得進行跳箱運動時，要專心，雙眼要直視、動作不要太快，注意身體與跳箱距離，取好距離，做好動作。 				
肆、運	十七	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。 2. 能以適當的速度敲擊出 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能以簡單的動作練習竹竿舞敲擊的口訣。 2. 能敲擊出竹竿舞的節奏。 	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞 【活動一】竹竿舞的節奏	觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
動你我他 十二、大家來跳竹竿舞			<p>竹竿舞的節奏。</p> <p>3. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。</p> <p>4. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。</p> <p>5. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。</p>	<p>3. 教師能說明竹竿舞的特色，竹竿經由敲擊時本身就能形成一種聲音的節奏。</p> <p>4. 能熟練竹竿舞的跳法。</p> <p>5. 能啟發想像力，鼓勵學童設計同的創意的跳法。</p>	<p>(一)竹竿舞又稱打柴舞、跳柴舞。兩人蹲在地上，手握兩條長竹竿開合（稱為持竿者），另一個站在兩條竹竿中抬腳落腳，以免腳被竹竿夾到，同時有節奏的做出動作。</p> <p>(二)節奏練習一：敲竹竿的節奏口訣～ 開合開合開開合。</p> <p>1. 兩手拍腿（開，1拍）、拍手（合，1拍）、重複拍腿拍手一次、連續拍腿二次（開開，2拍）、拍手（合，1拍）指導學童邊念口訣邊做動作。</p> <p>2. 面對面練習，並指導彼此以培養默契，以適當的速度進行。</p> <p>3. 可從一人或多人一起練習，並指導以適當的速度完成練習。</p> <p>(三)節奏練習二</p> <p>1. 開合開合開開合節奏練習：兩人互拍手（開，1拍）、自己拍手（合，1拍）、重複互拍自拍手一次（開合，2拍）、連續互拍二次（開開，2拍）、拍手（合，1拍）。</p> <p>2. 面對面練習，並指導彼此以培養默契，以適當的速度進行。</p> <p>(四)竹竿的敲法</p> <p>1. 開：兩人相對蹲下（或坐著），兩人各握一竿，當「開」時雙竿分開，同時，敲擊地上半圓竹片。</p> <p>2. 合：雙竿並攏並敲擊短竹片。</p>	操作評量	3-2-2在活動中表現身體的協調性。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(五)腳步練習：在節奏明快的音樂中，進行練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口訣：點、勾、點、勾、跳、跳、跳。 2. 配合口訣，一人練習時，方向自由，左腳、右腳哪腳起皆不拘，遇到夥伴時說聲好。 3. 兩人一組，手牽手同一方向一起做點、勾、點、勾、跑跑跑的舞步，教師吹哨子時換同伴並擊掌說聲好。 <p>(六)節奏遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在空地上擺好跳繩，以跳繩代替竹竿，配合口訣：點、勾、點、勾、跑、跑、跑。 2. 活動過程中可自由移位。 <p>【活動二】你敲我跳</p> <p>(一)基本跳法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找平坦空曠地方，將竹竿、竹板排放好。 2. 跳法：配合口訣（點、勾、點、勾、跳、跳、跳） <ol style="list-style-type: none"> (1)點：單腳尖點在兩竹竿間，此時竹竿是分「開」。 (2)勾：單腳後勾騰空，此時竹竿是相「合」。 (3)跳：左右腳交替跳過竿，此時竹竿是分「開」。 <ol style="list-style-type: none"> 3. 提醒學童中心要放在站立的腳上，以維持平衡。 4. 兩人固定握敲竹片，三到四人一組一起跳，隨著 				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>節奏與口訣，以流暢的舞步完成基本跳法。</p> <p>(二)多人跳法</p> <p>1. 單人來回跳</p> <p>(1)安排三組人握敲竹片，配合口訣與節奏，單人來回跳。</p> <p>(2)提醒學童跳回程時要換腳跳，訓練兩腳也能順利完成。</p> <p>2. 兩人一組來回跳</p> <p>(1)安排三組人握敲竹片，配合口訣與節奏，兩人面對面，手牽手來回跳。</p> <p>(2)提醒學童跳回程時要換腳跳。</p> <p>3. 配合歌曲跳竹竿舞</p> <p>(1)安排三組人握敲竹片，二人一組共三組人一起比賽。</p> <p>(2)引導學童聽歌曲來回跳，看那一組能順利跳完即獲勝。</p> <p>(3)安排由握敲竹片者唱「捕魚歌」，節奏愈唱愈快，看哪一組能跟上節奏順利完成。</p> <p>(三)變化跳法</p> <p>1. 兩組竹竿成互相垂直方式擺放，四個人分別站在四個區域內跳竹竿舞。</p> <p>2. 提醒學童配合節奏，依順時針跳竹竿舞。</p> <p>3. 鼓勵學童挑戰順時針逆時針交替來回跳跳看。</p> <p>(四)引導學童能應用身體的協調能力，控制身體速</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>度的快慢，並能安全過關。</p> <p>(五)提醒學童在移動時要注意安全，不要撞到別人。</p> <p>(六)發揮想像力，創作不一樣的節奏與動作，與大家一起分享點勾點勾跳跳跳！</p>				
肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	十八	3	<p>1. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>2. 能學會單槓動作。</p> <p>3. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。</p> <p>4. 能明瞭並說出單槓的動作要領。</p> <p>5. 能了解向後迴環的動作要領。</p> <p>6. 能學會向後迴環的動作技能。</p>	<p>1. 了解及學會撐上單槓。</p> <p>2. 確認活動的安全，並和同學輪流操作。</p> <p>3. 了解及學會撐上單槓，單腳鉤住單槓做動作。</p> <p>4. 了解及學會鉤腰後迴環的動作。</p> <p>5. 了解及學會「向後迴環」的動作。</p>	<p>肆、運動你我他</p> <p>十三、單槓運動我最行</p> <p>【活動一】撐上單槓</p> <p>(一)擺盪上槓：讓學童站在單槓下方，往上跳躍，兩手正握單槓，屈膝，身體向前上方擺盪，引體向上撐起，雙手撐住身體，保持撐在單槓上後，安全跳下單槓（如課本圖示）。</p> <p>(二)槓上橫移：教師指導學童跳上單槓後，撐在單槓上，往左右橫移，教師在旁協助，防止學童無法完成動作，發生危險（如課本圖示）。</p> <p>【活動二】鉤住單槓</p> <p>(一)膝鉤振：學童先撐上單槓，右腳跨過鉤住單槓，身體往後傾，雙手握住單槓，身體來回擺盪，體會單槓運動的感覺。</p> <p>(二)鉤膝擺振上</p> <p>1. 身體站在單槓下方，雙手握住單槓，單腳鉤住單槓。</p> <p>2. 單腳鉤住單槓來回擺盪。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2在活動中表現體的身協調性。</p>		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>3. 藉由擺盪力量，身體撐上單槓。</p> <p>【活動三】支撐鉤腰後迴環</p> <p>(一)向後擺振：學童撐上單槓，雙腳併攏，屈腹前擺，利用腹部力量，雙腳向後擺高，再向前擺動，反覆練習。</p> <p>(二)向後迴環預備動作：學童握住單槓，雙腳屈腹向前擺動，利用身體力量，雙腳向後擺高，做出後迴環動作，再向前擺動，反覆練習。</p> <p>(三)腳踏箱後迴環上</p> <p>1. 學童雙手握住單槓，雙腳踏上跳箱，預備後迴環動作。</p> <p>2. 藉由跳箱的高度，先單腳向上後迴環。</p> <p>3. 接著另一腳向上後迴環，教師從旁協助。</p> <p>4. 完成後迴環動作。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 進行單槓活動時，雙手握住單槓不放手，維護安全也可以訓練手的肌力。</p> <p>2. 握住單槓時，雙腳也要用力，增加訓練全身性身體活動的控制能力。</p> <p>(1)邀請動作姿勢較正確優美的學童觀賞並發表其看法。</p> <p>(2)請學童說出練習向後迴環的動作要領及經驗談。</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					(3)教師與學童共同檢討學習得失，適時給予掌聲以示鼓勵。 (4)提示學童於課後，洗手、擦汗及穿衣。				
肆、運動你我他 十四、排球高手	十九	3	1. 知道排球高手托球的動作要領。 2. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。 3. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。	1. 能完成學習排球高手托球的基本動作。 2. 能完成移位練習的動作。	肆、運動你我他 十四、排球高手 【活動一】動作練習 (一)高手托球姿勢 1. 雙手手指自然張開，虎口相對，兩手大拇指與食指合成大約一個三角形，放置額頭上方。 2. 雙腳一前一後打開，前後腳相距約 15 公分，膝關節自然彎屈，保持靈活。 3. 教師講解完動作後，請學童做出動作，教師從旁指導學童姿勢動作。 4. 學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。 (二)手掌手腕的練習 1. 手指盡量張開，讓手指更靈活。 2. 一手握住另一手手腕，左右搖動，讓腕關節更加靈活。 3. 叮嚀學童跟著一起做動作，讓手腕、手指活動更靈活。 (三)對地運球 1. 以高手擊球的手部動作，用手指部位，向下用力	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	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。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>彈出，進行運球動作。</p> <p>2. 教師可視學童學習狀況，調整學童運球的難度，如一分鐘 10 次、20 次……</p> <p>(四) 手臂練習</p> <p>1. 兩人一組，一個伸直雙腳坐於地上雙手舉球，另一個成站姿用一手壓球（見課本圖示）。</p> <p>2. 站立的人用手掌施力壓球、坐在地上的人，以排球高手擊球的基本姿勢持球，從肩、肘、腕的關節屈伸，使手臂伸直，然後用手指力量彈出推球。</p> <p>【活動二】 移位練習</p> <p>(一) 教師示範動作後，請學童練習。</p> <p>(二) 教師從旁協助並指導動作的正確性</p> <p>1. 墊步</p> <p>(1) 移動約半步的距離，適用於較短距離（約 2 公尺）的移動。</p> <p>(2) 啟動腳向前跨出一小步，另一腳跟上，準備擊球。</p> <p>2. 併步</p> <p>(1) 左右橫移一步的距離，較適用於左右方向的快速移動。</p> <p>(2) 啟動腳向左右邊橫跨出一步，另一腳收腿碰到啟動腳後，啟動腳再往左右橫移一步，準備接擊。</p> <p>3. 交叉步</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					(1)適用於較遠地方的快速移動。 (2)啟動腳移動跨過另一腳，呈交叉狀，再以啟動腳為軸心，跨出外腳來準備接擊。				
評量週 肆、運動你我他 十四、排球高手	二十	3	1.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。 2.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。 3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。 4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	1.能完成托接球的練習動作。 2.能完成互不相讓的比賽。	肆、運動你我他 十四、排球高手 【活動三】托接活動 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範。 (二)藉由示範，對學童進行指導。 1.自拋自接 (1)以站姿或蹲姿方式將球往上拋，用基本姿勢將球擊出。 (2)拋球時，手肘伸直，肘關節高過肩部，配合手指彈力將球送出。 (3)眼睛注視落下來的球，雙手在額頭前方以手指接球。 (4)接球的瞬間，手腕、手肘、肩、腰、膝順勢後縮，再以基本動作擊出。 2.對牆連續托球 (1)面對牆壁取適當距離，兩兩間保持適當間隔，將球往牆壁拋出。 (2)以高手托球動作，配合身體，試著將牆壁的反彈球托起再擊牆。 (3)能連續托擊越多次，並保持球不落地，則表現	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3了解運動規則，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。		

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
休業式					<p>越佳。</p> <p>3. 雙人練習托接</p> <p>(1)兩人一組，取出適當的距離，一人拋球另一人以高手托球接動作回擊。</p> <p>(2)兩人能持續越多次，而球不落地，則表現越佳。</p> <p>4. 方向改變傳接</p> <p>(1)一人先拋球給對方，對方將球托給第三者。</p> <p>(2)托球時注意身體與手勢的調整，當球來臨時，眼睛保持注視球來的路線，移動雙腳及身體面向要將球擊往的地方，順勢將球托往另一端的同學。</p> <p>(三)教師從旁觀察學童動作，並適當指導。活動結束後，教師獎勵表現優異學童。</p> <p>【活動四】互不相讓</p> <p>(一)教師示範原地側正手拍擊動作要領後，請學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)活動規則</p> <p>1. 兩隊用互相傳接攻防，中途球若落地，則對方隊伍得分。</p> <p>2. 過程中一律以雙手進行傳接動作，同場球員無傳接次數限制。</p> <p>3. 球若出界，由擊球出界的對隊得分。</p> <p>4. 同隊隊員間應該保持適當的接擊位置，教師應視</p>				

單元主題	起迄週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>情況，可以將場地分成若干區塊，如九宮格、四格、六格……約束學童在場上接擊的範圍，以免學童發生碰撞。</p> <p>(三)教師從旁觀察學童動作，並適當指導，活動結束後，獎勵表現優異的組別，並請學童踴躍發表心得。</p>				