

基隆市 107 學年度 第一 學期 信義 區 東光 國民小學 六 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、成長與蛻變 一、青春好樣	一	3	<p>1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。</p> <p>2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。</p> <p>3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。</p> <p>4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。</p> <p>5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。</p>	<p>1. 透過本節的學習，希望能讓學童了解酒精的危害，並知道酗酒對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕的後果。</p> <p>2. 透過本節的學習，希望能讓學童了解青少年飲酒的身心危害，並透過飲酒機會情境的練習，表達拒酒的態度。</p>	<p>壹、成長與蛻變 第一單元、青春好樣</p> <p>【活動 1】認識酒的危害</p> <p>(一)引起動機：請學童發表對於政府宣導「開車不喝酒，喝酒不開車」、「醉不上道」的看法。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 閱讀課本圖文內容。</p> <p>2. 飲酒是在祭典喜慶、應酬宴會等社交場合中的常見風氣。</p> <p>3. 了解過量飲酒對個人身體器官健康的危害情形：長期過量飲酒易使人上癮，引發酒精中毒、傷害腦部或導致急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血壓及心血管疾病。婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒發育發生障礙。</p> <p>4. 酗酒不但浪費錢，更會影響家庭生活，造成家人間的爭執，及可能引發的家庭暴力事件或家庭悲劇。</p> <p>5. 酒精容易使人意識不清，影響判斷力、反應速度與操作能力。喝酒後如果開車上路，</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 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及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<p>◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</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>很可能不自覺的高速行駛，容易發生翻車，衝撞橋墩、其他車輛或路人等交通事故，影響自己及他人的安全，甚至造成家庭破碎的悲劇。</p> <p>(三)資料分析與討論：學童將蒐集的不當飲酒而造成傷害事件的資料，事先分析、整理，再上臺發表。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明危害的情形。 2. 發表個人對此案例、事件的想法與心得。 <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 根據交通部對「酒駕」研究統計資料顯示，酒駕案件不僅占了死亡交通事故的 30% 左右，平均每年更發生了約 14,000 件，造成 800 多人死亡。 2. 酒駕不僅讓自己觸犯法律，還可能傷害無辜的他人，抱憾終身。 3. 酒癮患者的壽命比一般人短。 <p>【活動 2】青春歲月不飲酒</p> <p>(一)引起動機：請學童發表關於在超市、賣場，市售的雞尾酒飲料與一般果汁、汽水陳列販賣，有魚目混珠的疑慮，易使青少年誤買的看法。</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)共同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀本課內容。 2. 各類賣場常將酒類產品與一般果汁、汽水放一起陳列販賣，加上酒類飲品標示及廣告與一般飲品的相似度極高，使得青少年往往不易分辨，恐被誤導而飲酒。 3. 了解青少年飲酒對身心危害的情形。 4. 《兒童及少年福利法》規定未滿 18 歲的青少年禁止飲酒。 <p>(三)「拒絕酒的誘惑」情境思考與練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情境一：家中櫥櫃展示各式各樣的收藏酒。 拒絕：我愛我的身體，不因好奇而嘗試。 2. 情境二：便利商店陳列偶像明星代言廣告的酒精飲料。 拒絕：我未滿 18 歲不可以飲酒，店員也會拒絕販賣。 3. 情境三：聚會或節慶時，親友喝酒助興。 拒絕：我會以茶代酒，依然快樂無比！ 4. 情境四：聚會時，朋友邀約我飲酒。 拒絕：我會說明法律與父母嚴禁，否則會被罰款或禁足。 <p>(四)師生共同歸納</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
					1. 建立正確的飲酒觀，可以讓你因酒造成的傷害減到最輕。 2. 唯有不喝、少喝才是保健之道。				
壹、成長與蛻變 二、青春好樣	二	3	1. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 2. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 3. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 4. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。	1. 能知道檳榔的危害及因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒嚼檳榔。 2. 能藉由角色扮演協助親友拒絕嚼檳榔，並且能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。	壹、成長與蛻變 第一單元、青春好樣 【活動3】檳榔危害知多少 (一)引起動機：教師拿出「檳榔」的實物或圖片，請學童發表對它看法，教師可從發表中，了解學童對檳榔認識的多寡。 (二)觀察與討論 1. 迷思討論 (1)迷思1：嚼檳榔可以訓練咀嚼力，比較不會蛀牙？ (2)迷思2：嚼檳榔可以「提神」嗎？ (3)迷思3：檳榔添加了石灰才會致癌？ 2. 破解對檳榔的迷思 (1)嚼檳榔不僅不會訓練咀嚼力，反而會造成牙周病。 (2)「提神」只是暫時性，既然累了，就該休息一下或是找比較健康的方式取代。 (3)國際癌症研究總署（IARC）證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。 3. 探討嚼檳榔導致罹患口腔癌的案例，藉由	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	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。	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎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>口腔癌患者的現身說法，讓學童了解嚼檳榔可能對身體健康造成嚴重的後果。</p> <p>4. 觀察「紅脣族」嚼檳榔的情形。</p> <p>5. 如果山坡地大量種植檳榔，可能會造成什麼後果？（破壞自然環境及水土保持，可能造成土石崩塌或土石流……）</p> <p>（三）師生共同歸納：嚼檳榔除了會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，甚至造成土石流，導致人們生命財產的損失。</p> <p>【活動 4】拒檳我最行</p> <p>（一）引起動機：教師請學童說明自己最喜歡吃的食物及喜歡的理由，進而討論影響嚼食檳榔者的因素。</p> <p>（二）角色扮演</p> <p>1. 拒絕檳榔行動劇：教師準備卡片，上面書寫情景、角色、劇情，讓學童分組抽籤演出內容，也鼓勵學童發揮創意改編。學童可以從角色演出中，觀察與了解影響個人嚼檳榔的因素及幫助他人拒絕嚼檳榔的方法。</p> <p>2. 拒絕檳榔六招：師生討論六項拒絕原則，並提醒拒絕的態度語氣必須堅定，再分組討論對話內容並演出，演出後再發表個人拒絕</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
					別人時的感受。 (三)師生共同歸納：嚼檳榔會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，危害情形極大。我們對於有關健康的選擇要做明智的決定，能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能使用適當的方式影響周遭的親友拒絕嚼檳榔。				
壹、成長與蛻變 二、飲食萬花筒	三	3	1. 認識其他國家的飲食特色。 2. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 3. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 4. 能認識原住民族群的飲食特色。 5. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 6. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 7. 能明瞭飲食的目的。 8. 能說出飲食與生活的關係。	1. 認識世界各國不同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。 2. 明瞭每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。 3. 不同宗教的飲食文化不一樣，所以飲食的禁忌也不盡相同。 4. 我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。 5. 了解原住民因為生活的環境的不一樣，所以食物的烹調方式與種類也不盡相同。 6. 認識原住民族群的飲食特	壹、成長與蛻變 第二單元、飲食萬花筒 【活動 1】異國美食街 (一)課前準備 1. 蒐集及布置與各國飲食文化有關的圖片及資料。 2. 蒐集有關不同國家的飲食習俗。 (二)引起動機 1. 詢問學童是否吃過其他國家的食物，如韓國泡菜，吃起來感覺如何？ 2. 學童發表個人的異國美食經驗。 (三)發展活動：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。 (四)閱讀與討論 1. 教師事先準備各種布偶，各代表一個國家，請學童閱讀課文並以布偶介紹各國的飲食特色，並分享收穫與心得。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎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>色。</p> <p>7. 認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。</p> <p>8. 藉活動了解不同的飲食特色。</p>	<p>2. 討論：為什麼不同國家會有不同的飲食特色？</p> <p>(五)資料蒐集與分享</p> <p>1. 分組蒐集各國飲食特色，如日本、韓國、德國、法國、墨西哥、印度等。</p> <p>2. 各組分別整理該國的飲食特色。</p> <p>3. 各組推選代表報告討論結果。</p> <p>(六)師生討論：如果到異國風味的餐廳用餐，應如何展現餐桌禮儀才不失禮？為什麼？</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 世界各國都有各自的飲食特色，每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式。</p> <p>2. 我們應尊重並接納不同國家的飲食文化，有機會尝尝不同特色的食物也是一種不錯的經驗。</p> <p>【活動 2】飲食大不同</p> <p>(一)課前準備：蒐集不同宗教的飲食禁忌的相關資訊或圖片。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 教師引導學童分享，個人的宗教信仰是什麼？飲食上會有哪些禁忌？</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. 請學童發表個人對宗教與飲食關係的看法。</p> <p>(三)發展活動：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。</p> <p>(四)閱讀與討論</p> <p>1. 閱讀課本後討論：不同的宗教信仰各有哪些飲食禁忌？（參考資料：信奉佛教者吃素，不吃肉類；天主教徒為了紀念主耶穌基督的苦難，以及他身赴義的精神，制定了守齋的規定，有大齋、小齋之分。小齋日那天，禁止吃豬、牛、雞、飛禽、羊等熱血動物的肉。大齋日每天只能進食一頓正餐，餓的話就吃些點心補充；信奉猶太教者因為教義裡有紀錄：凡是水中有鱗有鱗的都可以吃，所以大部分的魚類都可以食用。但也規定他們不可以吃貝類的海鮮，如蝦、蟹等；回教教徒不可吃豬肉）。</p> <p>2. 該宗教的飲食禁忌代表著什麼意義？</p> <p>(五)資料蒐集與分享</p> <p>1. 分組蒐集各宗教的飲食禁忌，如：印度教不吃牛肉、喇嘛教只要不殺生不禁葷腥等。</p> <p>2. 各組推選代表報告資料，並蒐集結果。</p> <p>(六)師生討論</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. 對於不同宗教的飲食禁忌，我們應該如何應對？</p> <p>2. 當我們接待朋友用餐時，要如何做才能賓主盡歡？</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 不同的宗教對於飲食的內容有一些禁忌與限制。</p> <p>2. 招待客人時，要先了解對方的飲食習慣及禁忌，才能賓主盡歡。</p> <p>【活動 3】原住民的飲食</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師詢問學童臺灣有哪些原住民族群？</p> <p>2. 請學童發表個人對原住民族群的觀感。</p> <p>3. 你曾經吃過哪些原住民族群的食物？感覺如何？</p> <p>4. 請學童分享個人品嚐原住民食物的經驗。</p> <p>(二)發展活動～閱讀與討論</p> <p>1. 教師說明原住民的生活方式可以從飲食中發現。</p> <p>2. 配合課本內容，師生共同閱讀鄒族、阿美族的飲食特色。</p> <p>(三)分組討論：教師將學童分組，一組四人</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>，引導學童進行小組學習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鄒族的圓盤烤肉在烹調方式與食材上，與我們有哪些不同？ 2. 阿里山的竹筍有哪些特色？可以有哪些不同的烹調方式？ 3. 原住民和平地人的飲食習慣，有哪些相似的地方？ 4. 各組報告討論結果。 <p>(四)師生共同討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原住民的飲食習慣都是就地取材。請比較居住在海邊或是住在山上，原住民的飲食中哪些種類的食物會比較多？不一樣的食物有哪些？ 2. 山上的動物是不能隨便捕殺的。如果你是重視自然保育的人，看到原住民正在捕捉愈來愈稀少的山豬，你會怎麼做？為什麼？ <p>(五)資料蒐集與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整理所蒐集的資料，製作「原住民飲食的特色」海報。 2. 各組推派一名報告海報內容，如賽夏族、泰雅族…… 3. 心得分享。 <p>(六)師生共同歸納</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. 每一個族群因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。</p> <p>2. 臺灣共有十六個原住民族群，由於地形及氣候不同，而有不同的物產，進而有不同的飲食特色。</p> <p>3. 對於不同族群的飲食文化，我們除了認識外，更應尊重並接納。</p> <p>【活動 4】飲食學問大</p> <p>(一)引起動機：教師邀請學童發表飲食上個人或已知的特殊習慣。</p> <p>(二)發展活動～閱讀與討論</p> <p>1. 教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。</p> <p>2. 師生共同閱讀課本內容。</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 資料：整理所蒐集的資料，並依節慶、禮俗與禁忌分類（參考資料：端午節吃粽子的習俗，來自愛國詩人屈原憂國憂民、懷才不遇而投江，百姓因不忍魚蝦吃食屈原的屍體，於是將竹葉包著糯米投入江中餵魚蝦，慢慢的就演變成端午節吃粽子的習俗了）。</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
					2. 討論 (1) 飲食與節慶的例子還有哪些不同？代表什麼意義？ (2) 飲食與禮俗的例子還有哪些不同？代表什麼意義？ (3) 飲食與禁忌的例子還有哪些不同？代表什麼意義？ 3. 各組推派一名報告討論內容。 4. 心得分享。 (四) 師生共同歸納 1. 飲食在生活中極為重要，與節慶、禮俗有密切的關係。 2. 飲食的禁忌與民間習俗及宗教信仰的關係密不可分。 3. 不論在生理、心裡、社會與宗教上，飲食皆扮演重要的角色，除了認識、了解外，更要尊重與接納飲食文化的差異。				
壹、成長與蛻	四	3	1. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。 2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 3. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立	1. 以「活動」的方式進行教學和情境討論，引導學童知道尊重對人際關係的影響，並體認關心周遭他人的感受是尊重的具體表現。 2. 體察成見、預設立場及刻	壹、成長與蛻變 第三單元、人我之間 【活動 1】將心比心 (一) 經驗分享：如課本圖示。 1. 當這樣的事發生時，你的感受是什麼？ 2. 你是否也曾經這樣對待別人或有人抱怨過	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。	◎ 家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎ 生涯發展教育 2-2-1 培養良好的	

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
變 三、 人 我 之 間			<p>場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。</p> <p>4. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。</p> <p>5. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。</p>	<p>板印象會影響到個人對人、事、物的評論，進而能破除成見，來重新認識因自己偏執態度而疏遠的人。</p>	<p>你不尊重他？</p> <p>3. 當你知道了不尊重別人的行為會造成傷害時，你會注意自己哪些行為呢？</p> <p>(二)討論</p> <p>1. 教師布題</p> <p>(1)請用一句話表達什麼是「尊重」。</p> <p>(2)什麼樣的行為才是尊重？</p> <p>2. 小組討論後，寫在紙上並上臺發表。</p> <p>(三)活動進行</p> <p>1. 請兩組學童輪流示範此項活動，藉以體驗什麼才是尊重的行為。</p> <p>2. 兩組學童均安靜閱讀不同的兩段文章，教師詢問分別的文章內容</p> <p>3. A 組學童開始大聲說話或讀出聲音來。接著 A 組學童安靜，換 B 組學童開始大聲說話或讀出聲音。</p> <p>(四)情境討論</p> <p>1. 請兩組學童分別說說自己在安靜的教室中閱讀時的感受？</p> <p>2. 再請兩組同學分別說說自己在吵鬧的教室中閱讀時的感受？</p> <p>3. 說說看是什麼事造成這些感受的差異？下次經過別人教室外，你會注意些什麼？</p>			<p>人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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. 讓我們想一想，並在小組中承諾：我還可以做到哪些將心比心，尊重他人的行為。</p> <p>(五)教師歸納：在團體生活中，尊重是建立良好人際關係的第一要素，而不要將自己的快樂或方便建築在別人的痛苦上，是尊重的具體表現。</p> <p>【活動 2】掃除偏見</p> <p>(一)討論分享：教師拿出情境圖。</p> <p>1. 情境一：有對父子發生車禍，當他們被送到醫院後，急診醫師看到小孩說：「這是我的孩子！」</p> <p>(1)你是否覺得這是個矛盾的情境呢？為什麼是？為什麼不是？可能是什麼樣的刻板印象讓你有這樣的想法呢？</p> <p>(2)教師歸納：這個討論不是腦筋急轉彎，而是當你第一感受是這是個矛盾的故事，父親也車禍，怎會出現在急診室中協助救助呢？這時要檢視自己是否有性別職業的偏見，這位醫師是傷者的母親，女生也可以當醫師。</p> <p>(3)請學童分享自己在就診時看過的女醫師，或分享家中女醫師的例子。</p> <p>2. 情境二</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)甲班弱視生想參加路跑。</p> <p>(2)乙班行動不便生想學打籃球。</p> <p>(3)丙班聽障生想學跳舞。</p> <p>3. 提問</p> <p>(1)說說你對這三位學童參加班級活動的看法？</p> <p>(2)你覺得這三位學童可以做得嗎？為什麼？</p> <p>(3)你會幫助這三位學童來達成想法嗎？怎麼做呢？</p> <p>4. 說說看以下論述是偏見還是事實（男生都喜歡打球、女生都愛哭、外國人都很高）。</p> <p>5. 教師再拿出另一份情境報導，再問學童的想法。</p> <p>(二)空椅想像：在椅子上披一件外套。</p> <p>1. 情境一：想像椅子上坐著一個你很討厭的人，穿著那件外套。請寫下你對那件外套的想法。</p> <p>2. 情境二：再次想像椅子上坐著你喜歡的人，穿著同一件外套。寫下你對那件外套的想法。</p> <p>3. 討論</p> <p>(1)對於同一件外套，你是不是有不同的描述</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>？為什麼有這樣的不同？</p> <p>(2)和學童分享自己曾經有的類似經驗，例如：是否曾經因為不知名的原因而討厭某位學童，因此不和他互動呢？</p> <p>(三)完成學習單行動計畫：嘗試重新認識因為自己的偏見而疏遠的人，規畫你想採取的行動。</p>				
壹、成長與蛻變	五	3	<p>1. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。</p> <p>2. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。</p> <p>3. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。</p> <p>4. 能察覺允許自己與他人的差異。</p> <p>5. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>1. 知道負面的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。</p> <p>2. 尊重別人並非一味的順從別人，雙方意見可以有分歧，但要彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第三單元、人我之間</p> <p>【活動3】尊重自己也尊重他人</p> <p>(一)教師發給每位學童一張A4的紙。</p> <p>1. 在紙上寫下「我」這個字，然後傾聽教師接下來的敘述，想像故事主角的感受，當你覺得有惡意、戲弄、嘲笑、拒絕或攻擊的感覺時，撕掉這張紙的一角。</p> <p>(1)早上賴床，媽媽對奕華喊：「你這個懶蟲，再不起床我就揍你。」</p> <p>(2)刷牙時，姐姐對奕華說：「胖子，走開啦！」</p> <p>(3)因為忘了帶作業，小組長生氣的對奕華說：「你這個低分群的傢伙，連作業也會忘。」</p> <p>(4)奕華和娟娟說話時，同學大聲喊：「男生</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p>	<p>◎家政教育</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>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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>愛女生。」</p> <p>(5)上課讀課文出錯時全班同學大笑；一不小心打翻水，每個人都鼓掌叫好。</p> <p>(6)同學老是在奕華的背後學他走路的樣子。</p> <p>2. 討論分享</p> <p>(1)當「我」這張紙被撕時，你的感受是什麼？</p> <p>(2)哪種批評對你影響最大？你最不喜歡別人哪方面的批評呢？</p> <p>(3)當別人的批評傷害到你時，你會做些什麼呢？</p> <p>(二)回應批評：POWER 問題解決五步驟</p> <p>1. 問題 (P)：對他人的評論感到不舒服，我可以……</p> <p>2. 選擇 (O)</p> <p>(1)默默承受：這樣做，對自己好嗎？我不生氣了嗎？</p> <p>(2)反譏回去：是否會引起更大的爭論？</p> <p>(3)告訴他：「不管你對我說什麼或做什麼，我仍然是一個有價值的人。」</p> <p>(4)想想哪個選擇最好？(W)</p> <p>(5)執行 (E)：和鄰座學童一起演練看看。</p> <p>(6)評估 (R)：請全班舉手表決，哪一種做</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>法比較能降低負面的感受？</p> <p>(三)師生共同歸納：發表沒有助益的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。</p> <p>【活動 4】誠心接納</p> <p>(一)發給每個學童一張 A4 的紙，請學童使用印泥將指紋印在紙上。</p> <p>(二)觀察指印</p> <ol style="list-style-type: none"> 彼此比對看看指紋，是否有什麼不同？ 你會發現每個人都是獨特而不同的，不用隱藏或擔心自己的不一樣。讓我們先從接納自己的不同，來學習尊重。 <p>(三)給親愛的自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 發給每位學童一張「給親愛的自己」學習單。 請學童透過寫信給自己來回答以下的問題，並表達自己的感受。 <ol style="list-style-type: none"> (1)我在什麼方面和別人不同？ (2)我喜歡這個不同嗎？為什麼？ (3)最後寫下：我要接納這個不同，好好欣賞自己的不一樣。 				

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)興趣的不同，如我是男生，喜歡玩洋娃娃。</p> <p>(5)其他……</p> <p>(四)能夠站在對方的立場，設身處地的同理他人的不同，是尊重的具體表現。</p> <p>1. 身體的不同，如視障生、聽障生、肢障生……</p> <p>2. 信仰的不同，如基督教、佛教、回教……</p> <p>3. 興趣不同，如我是男生，喜歡玩洋娃娃；我是女生，喜歡模型。</p> <p>4. 族群的不同，如我來自越南；我來自臺灣，我是原住民……</p> <p>(五)繪製海報</p> <p>1. 將學童分成數組，每組一張圖畫紙。</p> <p>2. 請選擇一種人我間的差異，進行討論並繪製成海報，藉此告訴大家因為這些不同，讓我們的生活與文化更豐富。</p> <p>3. 討論分享</p> <p>(1)主題名稱是什麼？對這個主題原本的想法是什麼？</p> <p>(2)查過資料後，發現之前不知道的資訊或誤解有哪些？</p> <p>(3)「這種不同」會對任何人造成傷害嗎？在</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
					共同生活的環境中，我們可以選擇怎麼相處？				
壹、成長與蛻變 四、青春進行曲	六	3	<p>1. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。</p> <p>2. 能以建設性的方式表達愛。</p> <p>3. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。</p> <p>4. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。</p> <p>5. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>6. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。</p> <p>7. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。</p>	<p>1. 能了解兩性之間的相處技巧。</p> <p>2. 能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。</p> <p>3. 能學習以建設性的方式表達愛。</p> <p>4. 能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。</p> <p>5. 能避免被不當媒體內容誤導。</p> <p>6. 能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>7. 網路交友為近年來新興的交友方式，在網路可找到談心的網友，然而也會有缺點與危險性。在虛擬的網路世界中，極易隱藏身分；當網友提出邀約時，在不清楚對方的真實身分，而與素未謀面的網友見面，潛藏著危險和陷阱，是不容忽視也亟需</p>	<p>壹、成長與蛻變 第四單元、青春進行曲</p> <p>【活動1】我喜歡你</p> <p>(一)討論與發表：進入青春期的男、女生開始對異性產生好奇與興趣，並會以不同的方式來表達喜歡。</p> <p>1. 討論文中的男女生表達喜歡的方式是否合適？</p> <p>2. 教師引導學童思考如果交友方式不適當，可能會產生什麼問題，並說出自己的看法。</p> <p>3. 結論：青春期男、女生的交往，是一種友情的表現。「喜歡」是欣賞彼此的優點，若表現方法不適當，反而造成不良的人際關係。</p> <p>(二)問題探討：建立良好的異性友情，需要正確的表達方式，有哪些方式可以讓我們與異性建立友誼呢？</p> <p>1. 尊重：兩性相處首先要互相尊重。除了尊重對方的隱私、身體自主權外，還要尊重對方的想法、能力、長相、興趣……言語行為都要以禮相待。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量</p>	<p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 ◎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
				學習的一項課題。	<p>2. 關懷：人與人之間要互相關懷，先覺察對方的需要，再給予適度的關懷，嘘寒問暖或者給予鼓勵協助，找出適當的方法關懷他人，傾聽、陪伴，不造成他人的壓力，給予溫暖的感覺。</p> <p>3. 體貼：學會體貼別人，不管做什麼事情，考慮到別人的感受，了解別人的想法，主動幫助對方，是愛的一種體現。</p> <p>4. 設身處地：將心比心的為別人設想，體會他的心情，站在他的立場想事情、看事情，就會了解別人為什麼要這麼做或這麼說。</p> <p>5. 其他：說一說除了以上這些方式，還有其他方法嗎？</p> <p>(三)師生共同歸納：透過尊重、關懷、體貼、設身處地等方式與異性互動，相信能與異性建立友善的情誼，也能獲得許多快樂。</p> <p>(四)注意事項</p> <p>1. 進入青春期的男女生，開始對異性發生濃厚的興趣，女生往往充滿幻想與夢；男生則把話題圍繞在女生身上，所以這個時期又稱「思春期」。面對青春期的關係轉變，學童心理上一定會有疑惑或煩惱且問題程度也不一，對於不願說出或面對的學童，不宜</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>強迫，應謹慎引導，必要時轉介輔導室協助。</p> <p>2. 這時期的男女生往往分成兩派，有一部分會互相排斥，另外一些則礙於別人取笑，也不大敢和異性同學維持親密的交往，因此，教師應安排男女同學互相合作，開始學習互相尊重的法則，讓學童從活動中自然的與異性做互動，了解兩性間相處之道。</p> <p>【活動 2】愛的表達</p> <p>(一)問題探討</p> <p>1. 教師引言：「愛」是一種發自內心的情感，彼此以真心對待，凡事為對方著想，欣賞對方的優點同時也能包容缺點。</p> <p>2. 由課文中人物的對話，思考如何表達「愛」？</p> <p>(1)包容：心中有愛，自然能包容對方。包容是尊重對方的一切，包容與自己不同之處，但也不能無限制的包容，否則就變成縱容了。</p> <p>(2)真誠：待人誠懇、真誠、不虛假、不做作、時時為對方著想，真誠待人、關心他人，想像希望他人如何對待自己，多為別人想，</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>多幫助別人。</p> <p>(3)體諒：體諒就是體貼、諒解，對周遭的人能心存感激、懂得惜福，站在對方的立場去想，而諒解對方的行為，而不是以自我為中心，隨著自己的想法去做事；若別人的行為不能盡如己意時，也懂得體諒，能減少衝突，讓人際關係更和諧。</p> <p>(4)原諒：用同理心的角度去體會與對待周遭客觀環境的人、事、物。當我們在責備別人犯錯時，要先審視自己是否也會犯同樣的錯誤，當對方不是出於故意的出發點，我們要原諒他的過失。</p> <p>3. 其他：說一說，除了以上這些方式，還有其他方法嗎？</p> <p>4. 結論：「愛」是需要學習更需要身體力行的。兩性之間要真誠相待、互相體諒與包容，才能建立互信互愛的關係。</p> <p>(二)表達方式之差異：世界各地由於風俗民情、宗教、文化等差異，各地夫妻間表達親密與愛意的方式有很大的不同。</p> <p>1. 歐美國家：夫妻會在公開場合親吻、擁抱等，也會暱稱對方為「親愛的」。</p> <p>2. 東方國家：夫妻會牽手散步、互相幫忙，</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>但在公開場合較少有接吻、擁抱等親密的舉動。</p> <p>3. 中東國家：部分中東的回教國家規範女性必須以薄紗蒙面或戴頭巾，夫妻在公開場合也不能有任何表達愛意的行為。</p> <p>(三)討論並發表：在臺灣的夫妻如何向對方表達「愛」。</p> <p>(四)師生共同歸納：世界各地，夫妻對愛的表達方式各有不同，有的態度開放、有的含蓄、有的受到限制，然而所要表達的都是對彼此愛的表現。</p> <p>【活動 3】知「性」時間</p> <p>(一)問題探討～教師提問：</p> <p>1. 你看過廣告中的女明星都穿得很清涼，甚至袒胸露背？為什麼？</p> <p>2. 你有沒有因為這樣的廣告而被吸引？對於這樣的廣告你有什麼想法？</p> <p>3. 說一說：媒體還有哪些不當的報導，會造成偏差的性觀念？</p> <p>(二)教師說明：為什麼電視廣告中的女生都要穿得很少？這是把女性當作物品，刺激消費者購物，是一種不尊重女性的行為，讓年</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>輕女生認為穿越少越漂亮，男生也從身材來評斷女生，造成偏差的性觀念。這樣的廣告已經色情化，帶有偏差觀念，會誤導性觀念與判斷能力。</p> <p>(三)正確理解資訊：在現今資訊發達的時代，除了不要被廣告迷惑外，更要注意網路上充斥著許多不健康的網站，在上網的時候，要特別注意，避免連結到色情網站。</p> <p>1. 教師提問：是否曾在上網時，因一時好奇而進入色情網站？遇到有疑問的網站要連結嗎？</p> <p>2. 教師釐清觀念：遇到有疑問的網站，不要隨便連結，有可能會誤上色情網站，也可能會導致電腦當機。色情網站大都是不健康的資訊，會傷害我們的身心。</p> <p>(四)教師歸納說明：在性觀念越來越開放與多元的現今社會中，我們應該以健康的心態，了解兩性生理與心理的差異，解除對生理的疑惑，建立心理的自信。相處時要互相尊重，才能使兩性交往獲得成長與發展。</p> <p>(五)師生共同歸納：在這個資訊發達的社會裡，除了從學校課程中學習性知識、向教師及家長請教或閱讀有關的書籍外，我們還可</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>以透過相關網站，獲得正確的性知識。</p> <p>【活動 4】網路交友停看聽</p> <p>(一)師生共同探討</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討運用網路的優缺點：請學童發表自己運用網路的經驗。 2. 探討網路交友的優缺點： 3. 教師舉實際例子說明：由新聞媒體所報導的案例，說明網路交友及與網友會面所潛藏的危機。 <p>(二)網友提出邀約時，要注意哪些事，才能確保自己的安全？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 停：與家人商討是否赴約。 2. 看：思考赴約或不赴約的原因。 3. 聽：聽取家人的建議。 <p>(三)提醒：面對網友邀約，一定要先告知家人。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 決定一要赴約：與家人商討後，若決定赴約，要由家人陪伴，不要單獨赴約；見面的地點要選擇人多的公共場所比較安全；言談之間如果發現網友有不當的言語，請盡快離開，以確保安全。 2. 決定二不想赴約：要委婉且堅定的拒絕， 				

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>如果對方因此而生氣，可能別有用心，以後不要再和他交往。</p> <p>(四)師生共同歸納：如果能善用網路資源，可以與結合志同道合的網友利用網路交換資訊、增廣見聞等正向活動；但是在虛擬的網路世界中，結交網友必須謹慎，當網友邀約時，必須經過深思熟慮，徵詢家長或老師的建議，不要因一時衝動而做出後悔莫及的事。</p>				
評量週 壹、成長與蛻變 五、	七	2	<p>1. 認識空氣汙染。</p> <p>2. 知道空氣汙染源有哪些。</p> <p>3. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。</p> <p>4. 能調查並分析社區空氣汙染問題。</p>	<p>1. 隨著人類社會的發展，工商活動愈來愈活躍，在大家享受便利生活的同時，環境品質卻愈趨下降，「空氣汙染」便是其中一項。</p> <p>2. 本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣汙染形成的原因，知道周遭生活環境中空氣品質的變化後，對空氣汙染這個現象有感，進而能重視空氣汙染這個問題。</p> <p>3. 能了解空氣汙染的成因與汙染源後，找出造成空氣汙</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第五單元、健康生活深呼吸</p> <p>【活動 1】認識空氣汙染</p> <p>(一)引起動機：教師揭示空氣汙染圖片，引導學童說出空氣汙染的原因，認識空氣汙染源。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容。</p> <p>1. 說明生活中常見的空氣汙染源，如汽機車排放白（黑）煙及臭味、工廠排放黑煙或異味氣體、道路灰塵、二手菸等。</p> <p>2. 引導學童發表自己知道的空氣汙染來源。</p> <p>3. 教師講述懸浮微粒資料，播放「PM2.5」動畫，讓學童了解 PM2.5 對人體健康的影響。</p> <p>(三)觀察與記錄</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>口語評量</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p>	<p>◎環境教育</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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
健康生活深呼吸				染的元凶，並了解它對環境或人體的影響。	<p>1. 教師指導學童分組，進行「你我都是空汙監測員」活動：</p> <p>(1) 請學童依區域（北、中、南、東、西部或縣市分組。</p> <p>(2) 每組成員依分配規則上網查詢並記錄該區域（北、中、南、東、西部）或縣市的空氣品質</p> <p>(3) 統整並分析空氣品質在一週中的數據變化。</p> <p>2. 小組推派代表上臺報告，分享調查結果，並試著說出小組對該資料數據的看法，分析在地居民健康風險與預防方法（活動建議）</p> <p>3. 只要學童的看法符合邏輯，無觀念偏差，教師應給予認同。</p> <p>【活動 2】社區的空氣汙染問題</p> <p>(一) 引起動機</p> <p>1. 教師揭示空氣汙染圖片，引導學童觀察社區有沒有這樣的現象。</p> <p>2. 引導學童理性說出造成此現象的可能原因。</p> <p>(二) 觀察與記錄</p> <p>1. 進行教材內容的閱讀。</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. 將學童依居住的區域分組，準備進行社區空氣汙染問題的調查。</p> <p>3. 教師提醒學童</p> <p>(1) 調查活動必須於規定時間內完成，並注意活動安全。</p> <p>(2) 記錄內容（或格式）要完整。</p> <p>4. 活動進行注意事項</p> <p>(1) 教師可以帶學童至學校附近路口，實地觀察空氣汙染的情形，但須注意安全。</p> <p>(2) 進行社區空氣汙染調查時，可請家長陪同協助，注意活動安全問題。</p> <p>(3) 在進行資料蒐集前，教師宜提醒學童選取專業且具公信力的書刊報導或電子媒體，而非個人隨性的言論發表。</p> <p>(4) 蒐集的資料在報告分享時，應重視原創者的智慧財產權，不可直接複製使用，引用時也要註明出處，以示尊重。</p> <p>(三) 成果分享：小組推派代表上臺報告，分享調查結果，將調查成果張貼展示在教室中做為成果展，讓學童對社區的空汙問題有感，進而重視空氣汙染問題。</p> <p>(四) 師生共同歸納</p> <p>1. 為維護居家品質，做社區空氣汙染調查，</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>有利環保，並藉此明白空氣污染源在哪裡。</p> <p>2. 將調查結果做整理，會發現車多的路口、建築工地、修馬路、機車行等污染情形最嚴重。</p> <p>3. 生活中只要注意一點，就可以將污染降到最低，如掃地時動作不要太大，先灑水再掃地；社區公園多種樹，增加綠意，可淨化空氣；家裡改變煮食方式，多用清蒸、水煮，少用油炸或大火快炒，減少油煙的產生。</p> <p>4. 對於空氣問題可上網查各地區環保局或行政院環保署。</p> <p>5. 環保署或各地環保局為維護空氣品質，在各地重要地點都會設置空氣監測器，如重要路口、焚化爐附近。</p> <p>6. 沙塵會阻塞植物氣孔，妨礙光合作用進行，影響植物生長。</p> <p>7. 遇空汙事件可撥打全國舉報專線：0800-066-666 或下載環保署「公害報報 APP」，一起維護清淨家園環境。</p>				
壹、成長	八	3	<p>1. 能了解空氣汙染對健康的影響。</p> <p>2. 能了解空氣汙染對環境的影響。</p>	<p>1. 繼上一節社區空氣汙染調查活動後，相信大家了解空氣汙染程度輕微時會影響空氣品質，嚴重時不但損害生</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第五單元、健康生活深呼吸</p> <p>【活動 3】空氣汙染面面觀</p> <p>(一)引起動機：教師揭示空氣汙染影響健康</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>口語評量</p>	<p>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。</p>	<p>◎環境教育</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</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
與蛻變 五、健康生活深呼吸			<p>3. 能了解「空汙旗」的概念。</p> <p>4. 能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。</p> <p>5. 能養成良好環保習慣。</p> <p>6. 能身體力行減碳生活。</p>	<p>物健康，還會破壞環境生態。</p> <p>2. 本節活動設計希望再一次透過空氣汙染對環境、生態和人體健康的影響，引起學童對此問題的重視，進而願意確實參與「空汙旗」的活動，將重視空氣汙染的觀念融入日常生活中。</p> <p>3. 只要每個人從自己做起，改變生活習慣，力行減碳生活，那麼享受健康生活將不是件難事。</p>	<p>與環境的相關照片或圖片，說明空氣汙染對健康與環境的影響，引導學童重視空汙問題。</p> <p>(二)教學活動</p> <p>1. 教師請學童翻開教材，進行教材內容的閱讀與討論。</p> <p>2. 教師展示空汙五色旗，並說明五色旗子各自代表的意義。</p> <p>3. 指導學童以色紙或書面紙裁成三角旗幟，做為五色空汙旗。若學校已有空汙旗的設置，則指導學童觀察旗色，進行戶外活動注意事項即可。</p> <p>4. 活動進行一段時間後，可請學童發表心得，進行成果分享。</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 惡劣的空氣品質不但會刺激眼、鼻、口和呼吸系統，也會導致皮膚過敏、氣喘、咳嗽，嚴重的甚至造成器官病變、心臟病及肺癌等致命性疾病。</p> <p>2. 在空氣汙染情形嚴重時，應盡量減少外出，若一定要外出，也請帶上口罩，將傷害降至最低。</p> <p>3. 據衛生福利部的調查顯示，近年來國內學</p>			<p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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>童罹患氣喘比例大增，和空氣品質變差有直接的關係，這是值得大家去注意關心的。</p> <p>4. 沙塵會阻塞植物氣孔，妨礙光合作用進行，影響植物生長。</p> <p>5. 汽機車排放出一氧化碳、二氧化氮等氣體，會影響血液含氧量及造成呼吸器官感染。</p> <p>6. 細懸浮微粒散布空中造成霾害，引發日照時間縮短，影響農作物生長。</p> <p>【活動 4】健康生活新主張</p> <p>(一)引起動機：教師利用網路圖片，展示「減碳生活」情境圖，並引導學童正確說出情境圖的內容。</p> <p>(二)小主張，大改變</p> <p>1. 講述法：教師說明人類的活動離不開能源的使用，從交通工具使用汽油，生活中的各種電器產品與設備，還有用水等，不論是使用汽油、電廠供電啟動機具、供水連帶啟動抽水馬達都會產生二氧化碳。原來我們在生活中不知不覺的製造了許多二氧化碳，實在不得不警惕自己，養成良好生活習慣，力行減碳生活。</p> <p>2. 引導學童閱讀課本內容，了解生活中的活</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
					<p>動也會製造廢氣。</p> <p>3. 將學童分組蒐集資料，討論分析日常生活中還有哪些「你我都做得到的一小主張，大改變」？</p> <p>例如：</p> <p>(1) 多利用保溫瓶、燜燒鍋不需使用電力卻可持續保溫的器具。</p> <p>(2) 冷氣機設定溫度控制於 26 至 28℃，並同時搭配電風扇使用，減少電力耗費。</p> <p>(3) 冷氣機、除溼機均應定時清潔隔塵網，以提高使用效率。</p> <p>(4) 冰箱盡量減少開關次數及縮短開啟時間，可減少耗電。</p> <p>(5) 購買家電盡量選擇印有環保標章的產品。</p> <p>(6) 牆壁與天花板可以選用反射率較高的淺色系列，可以增加室內明亮感，減少燈具使用量。</p> <p>(7) 汽機車定期接受排氣檢測。</p> <p>(8) 不任意燃燒樹葉和垃圾。</p> <p>(9) 對會排出黑煙的汽、機車和工廠，可向環保局檢舉告發。</p> <p>(10) 多種植綠色植物。</p> <p>(三) 實作與發表</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
					1. 教師引導學童閱讀課本內容，了解政府與民間在推行減碳活動與環境保護上的努力。 2. 教師鼓勵學童發揮創意，設計一個環保新點子。 3. 教師審視學童的創意作品，並給予建議，請學童修正，在將作品展示於教室中，讓學童互相觀摩欣賞，激發更多的環保新點子。 (四)師生共同歸納 1. 日常生活的簡單活動會製造廢氣，所以推行減碳應從自己做起。 2. 居住在舒適的環境中是每個人的期望，但是想要擁有乾淨的環境是要靠大家的幫忙，才有可能擁有我們想要的理想家園。 3. 政府與民間齊努力，共同推行與實踐減碳生活，大家才能共享清新空氣。				
貳、身體力與美	九	3	1. 學習慢跑的方法與運用。 2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。 3. 能體驗慢跑時的身心感受。 4. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。	1. 能了解並做出慢跑時，身體各部位的正確動作。 2. 能了解長距離慢跑時，會面臨身體體力與心理意志的障礙。 3. 能盡力克服體力與意志的挑戰。 4. 能在練習活動中掌握慢跑	貳、身體力與美 第六單元、青春奔跑 【活動 1】 慢跑的動作 (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。 (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慢跑時，身體各部位應保持或做出的動作，邊說明	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 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
六、青春奔跑			<p>5. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。</p> <p>6. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。</p>	<p>動作與呼吸要領，並增加慢跑的距離或時間。</p> <p>5. 能積極參與班級慢跑運動。</p> <p>6. 能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。</p> <p>7. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。</p>	<p>邊示範，並請學童原地模仿。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭及頸部放鬆、自然挺直，眼睛平視前方。 2. 腰背挺直，肩部放鬆，手肘自然彎屈規律的擺動。 3. 用最輕鬆步伐跑步，不要勉強加大步伐，由腳跟再到腳尖著地，使腳掌順暢輕盈的充分著地。 4. 保持均一致的呼吸節奏（可教導「吸、吸、吐」慢跑呼吸節奏法）。 5. 教師觀察後，適時修正與調整學童姿勢。 <p>【活動 2】定時跑走</p> <p>(一)教師說明：剛開始從事慢跑運動時常會面臨體力與意志不足的阻礙，因此練習時可以透過許多變化的練習跑法來克服困境、挑戰自我。</p> <p>(二)定時跑走練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師為班上學童設定 15 或 20 分鐘的跑走時間，鼓勵學童以慢跑動作及呼吸原則盡力慢跑完這段時間。 2. 如果覺得身體很不舒服，可以變換為走的方式前進，等不舒服感覺緩解後，再轉換為 				

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>慢跑方式，盡量增加慢跑的時間，減少走的時間。</p> <p>3. 利用設計的表格，記錄每次慢跑圈數與時間，鼓勵自己突破自己的紀錄，並為自己加油、喝采。</p> <p>【活動 3】團體練跑</p> <p>(一)教師先向學童說明：慢跑的速度定義是在跑步時，可以自然的與人交談，追求個人身體適能的增進，而不是比較勝負，因此在慢跑的過程可以與人同行共跑，也可以邊跑邊聊天。</p> <p>1. 邊跑邊聊</p> <p>(1)在班級同學中找一位與你速度相當的同伴，採用邊跑邊聊天的方式。</p> <p>(2)採取這種方式可以幫助我們保持適當速度節奏，也容易忽略距離與疲憊。</p> <p>2. 相互領跑</p> <p>(1)將學童分為四至六人一組，由組內成員輪流帶隊領跑。</p> <p>(2)領跑者要觀察成員的跑步情況，進而調整跑步的速度，並相互溝通與鼓勵支持，以完整的隊形完成慢跑活動。</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
					<p>3. 創意路跑</p> <p>(1)教師說明：真正的公路路跑其路況變化豐富，景色也不同，我們可以透過巧思設計與器材輔助來練習路跑活動。</p> <p>(2)將校園操場模擬成公路路跑，使跑步過程更為有趣與豐富，我們一起來設計與體驗吧！</p> <p>(3)場地布置（如課本圖示）。</p> <p>(二)路跑時，可以哼歌或與朋友邊跑邊聊天，讓步伐更輕盈，也可發揮創意，設計不同的路跑方式。</p> <p>【活動 4】班級環島路跑賽</p> <p>(一)教師講述：路跑活動現已成為全民熱愛的運動，不僅考驗著跑者的耐力，也挑戰跑者的意志力與自我極限，可以鍛鍊心肺耐力及舒緩緊張的情緒。</p> <p>(二)參加教育部「跑步大撲滿」計畫，為班級和自己設定一個目標，利用體育課及下課的時間進行慢跑並累積紀錄距離，並將跑步里程數上網登錄完成環島路跑。</p> <p>(三)認證網址：教育部體育署體適能網站（www.fitness.org.tw）→健康體育網路護照</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>(passport.fitness.org.tw)</p> <p>【活動 5】自我挑戰</p> <p>(一)教師講述馬拉松的起源故事。 馬拉松是一項考驗耐力的長跑運動。現在規定的長度是 42 公里 195 公尺。起源於西元前 490 年間，希臘聯軍在馬拉松戰役中擊敗入侵的波斯軍隊，並取得希波戰爭的決定性勝利。傳說希臘士兵菲力彼德斯 (Philippides) 用了兩天時間便跑了接近 150 公里的路程，帶傷從馬拉松跑回雅典宣布勝利，之後便力竭而死，後來為了紀念馬拉松戰役及菲力彼德斯的英雄事蹟，便於第一屆的奧林匹克運動會舉辦了馬拉松長跑比賽，而「馬拉松」到雅典的這段距離，也成了現今馬拉松賽跑的標準長度。</p> <p>(二)教師講述目前臺灣馬拉松運動賽事現況 1. 目前臺灣一年就有約 70 場次的馬拉松路跑活動，有各式有趣的主題路跑，例如：臺北國際馬拉松、colorryn 等，其中又可分為全程馬拉松、半程馬拉松、四分馬拉松或短程親子馬拉松等組別提供喜愛路跑活動者選擇，試試看，我們也選擇一場路跑賽事來自我</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
					挑戰！ 2. 知識加油站：相關賽事資訊可參考 (1) 中華民國路跑協會 http://www.sportsnet.org.tw/ (2) 跑者廣場全國賽事 http://www.taipeimarathon.org.tw/content.aspx				
貳、身體力與美 七、健康有氣	十	3	1. 能熟練拳擊有氣的基本動作。 2. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氣。 3. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氣舞蹈。	1. 加強手部握拳的方法及腳的姿勢。 2. 藉著曾練過的武術練習，學童已有馬步和弓步的基礎，因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢，使動作的特色發揮出來。 3. 學完了拳和腳的八個基本動作後，可做連貫、完整的練習，配上節奏明顯的音樂，便是樂趣十足的拳擊有氣運動。	貳、身體力與美 第七單元、健康有氣 【活動1】拳擊有氣 ◎手和腳的姿勢 (一)握拳的方法 1. 五指全部伸展、虎口張開。 2. 食指至小指用力內彎。 3. 拇指扣緊，壓住食指、中指。 (二)馬步 1. 兩腳距離一腿寬，半蹲。 2. 雙膝向外張開，腳尖朝前。 3. 身體的重量平均落在兩腳的中間。 (三)弓步（又稱弓箭步） 1. 前後腳距離一腿寬。 2. 前腳彎屈，腳尖朝前。 3. 後腳蹬直，腳尖微向外開。	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。	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、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>4. 正抬前膝：雙手上舉，右腳向後伸直，往前上抬右腳，雙手往腰際收。</p> <p>(五)前踢腿：左腳向前踩，抬右腳，腳跟放鬆，再將腿往前往上延伸踢出。</p> <p>【活動 2】拳擊有氧一起來</p> <p>(一)出拳</p> <p>1. 預備動作：雙手握拳，雙腳原地踏步，雙腳張開比肩略寬，膝蓋微彎，雙手握拳拳心相對，手肘彎屈靠近身體兩側。</p> <p>2. 身體和腰左轉，右腳膝蓋彎屈，腳跟離地，向左方擊出右拳，8 拍。</p> <p>(二)左右上勾拳</p> <p>1. 預備動作：雙腳站開膝蓋微彎向下蹲，雙手握拳。</p> <p>2. 先出右拳由下往左肩上方出拳，同時向左邊扭轉右半身及右大腿，腳跟離地，換出左拳，8 拍。</p> <p>(三)直拳</p> <p>1. 預備動作：側身，雙腳一前一後站立，膝蓋微彎（右腳前左腳後），雙手握拳。</p> <p>2. 先打出右拳，左手勿放鬆做防衛狀。</p> <p>3. 換出左拳，轉拳後拳心向下，轉動身體，</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>左腳跟離地，共 8 拍。</p> <p>(四)正抬前膝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作：雙手高舉超過頭，身體稍微前傾，左腳在前膝蓋微彎，右腳在後腳跟提起。 2. 右腳膝蓋向前抬高超過腰部，同時雙手肘往下拉。 3. 重複動作八次，換左腳。 <p>(五)斜前抬膝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作：雙腳張開左膝蓋彎屈，雙手斜向上方拉高，右腳向外延伸，腳跟提起。 2. 雙手肘向下拉，右膝抬高超過腰部（左腳不伸直）。 3. 重複動作八次，換左腳。 <p>(六)前踢腿。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈不超過腳尖。 2. 踩左腳，將右腳提高腳跟放鬆，再將小腿往前延伸踢出。 3. 重複動作八次，換左腳。 <p>(七)斜後踢腿</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈上半身稍微前傾。 				

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. 踩右腳，抬起左膝蓋並彎屈，由腳跟向後伸出去，身體不要仰起，後踢的高度應到臀部。</p> <p>3. 重複動作八次，換右腳。</p> <p>(八)側踢腿</p> <p>1. 預備動作：雙腳打開下蹲，膝蓋及腳尖朝外，雙手握拳收小腹。</p> <p>2. 左腳向右併步後，將重心放在左腳，同時眼睛看右小腿延伸踢出去。</p> <p>3. 重複動作八次，換左腳側踢。</p> <p>(九)活動時呼吸要自然，肩肘要放鬆、下沉，不要聳抬。</p> <p>(十)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(十一)教師應配合學童學習狀況調整音樂節奏快慢。</p> <p>(十二)鼓勵學童發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(十三)進行拳擊有氧活動前要選寬敞的活動空間，提醒學童保持安全距離，避免動作過大而打到或踢到別人。</p> <p>(十四)運動時應配合音樂節奏，可喊口號，並要學習調解自己的吸氣及吐氣的順序。</p> <p>(十五)學童應了解進行拳擊有氧時，應該遵</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
					守安全注意事項。				
貳、身體力與美 七、健康有氧	十一	3	1. 能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。 2. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。	1. 能熟練階梯有氧基本動作。 2. 能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。	貳、身體力與美 第七單元、健康有氧 【活動3】階梯有氧 (一)教師示範並指導學童，針對上階下階進行練習基本動作。 1. 面向階梯正前方進行上下階的動作 (1)併步練習：原地踏步（8拍），右腳先踏上階，左腳再併右腳，接著右腳下階，左腳下階（4拍），重複一次（4拍），練習後再換邊（8拍）。 (2)V字步練習：原地踏步（8拍），右腳向右前跨出一小步上階，左腳向左前跨一小步上階，兩腿成V字形，接著右腳下階，左腳下階完成動作（4拍），重複一次（4拍），練習後再換邊（8拍）。 (3)抬膝練習：原地踏步（8拍），右腳上階時，身體稍微向右傾，抬右膝，連續做三次抬膝動作，接著左腳下階，右腳下階完成動作（8拍），練習後再換邊做抬膝動作（8拍）。 2. 側向階梯進行上下階的動作 (1)踏併步練習：原地踏步（8拍），左腳上	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	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。	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、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>階，右腳併腳，接著左腳下階，右腳下階至踏板另一側（4拍），接著換邊上階下階回到原位（4拍），重複一次（8拍）。</p> <p>(2)下點步練習：原地踏步（8拍），左腳上階後腳微彎，右腳尖點地漁次，右腳併左腳，左腳尖點地漁次，左腳下階，右腳併左腳（8拍），完成動作後再換邊練習（8拍）。</p> <p>(二)基本動作練習熟練後，將下列動作組合起來配合節奏做練習。</p> <p>1. 面向階梯上下階：原地踏步動作、併步上下階、V字步上下階、抬膝上下階。</p> <p>2. 側向階梯上下階：原地踏步動作、踏併步上階下階動作、下點步上階下階動作。</p> <p>(三)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(四)引導學童能應用身體的協調能力，控制身體平衡能力及節感。</p> <p>(五)鼓勵學童能發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(六)讓學童了解階梯有氧階梯有氧的動作，大多是反覆且簡單的踩踏，不但可強化後腳跟與腿部力量，也能藉由腳步的移動增加身體肺活量，對促進心血管健康有幫助。</p> <p>(七)生活若感受到壓力，可隨著音樂盡情舞</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
					動身體，以緩解身心壓力。				
貳、身體力與美	十二	3	<p>1. 知道足球行進間傳接球的動作。</p> <p>2. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。</p> <p>3. 知道用足球護球的動作。</p> <p>4. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並培養足球行進間傳接球的能力。</p> <p>2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	<p>貳、身體力與美</p> <p>第八單元、足球小子(一)</p> <p>【活動1】盤球高手</p> <p>(一) 雙人移動傳球：教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 兩人一組，相距5公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離，一人先將球踢傳往右斜前方（另一人直線前進的路線上），由另一人小跑步前進將球接住；接住後，再將球踢傳往左斜前方（另一人直線前進的路線上），由另一人小跑步前進將球接住，再進行斜線傳球，依序連續進行傳接。</p> <p>2. 兩人配合要注意傳球的速度及力道，以可以讓隊友順暢接住者為佳。</p> <p>(二) 二對一傳球</p> <p>1. 三人一組，兩兩相距約5公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離。</p> <p>2. 外側兩人進行前進間橫向盤傳接球，中間一人干擾外側兩位同學傳接（間隔距離不變），設法將球攔阻。</p> <p>3. 練習一段時間後，傳球和攔阻角色互換。</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>(三)順序傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在固定範圍的場地上，六個同學為一組，按照號碼依序號。 2. 場上學童慢步移動，由一號開始，按號碼依序將球踢傳給下一位，兩兩傳球間隔距離至少 5 公尺以上。 3. 學童依情況發球給予 1 號進行踢傳（可以同時有兩顆球或以上進行傳接）。 4. 一段時間後，教師統計依序完成 6 次傳接球的球數共有幾次。 <p>(四)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。</p> <p>【活動 2】護球高手</p> <p>(一)基本護球：教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩兩一組，練習將球用身體擋在對方和足球之間。 2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截。 3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛余光判斷抄球的的動作。 				

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. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(二)搶球遊戲</p> <p>1. 兩兩一組，間隔距離取開，一人輕踩球面護球，一人設法將球踢離防守者腳下。</p> <p>2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截，讓球離開防守者的腳下，即算成功。</p> <p>3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛餘光判斷抄球的動作。</p> <p>4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(三)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。</p>				
貳、身體力與美	十三	3	<p>1. 能藉由活動練習盤球突破的技巧。</p> <p>2. 能藉由活動培養足球的技巧。</p>	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	<p>貳、身體力與美</p> <p>第八單元、足球小子(一)</p> <p>【活動3】突破高手</p> <p>(一)盤球急停</p> <p>1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。</p> <p>2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳輕踩球面，將球停住。</p> <p>3. 利用防守者來不及停住的瞬間，找出空檔</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>	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、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
、足球小子(一)					<p>擺脫防守者。</p> <p>(二)盤球加速</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然起動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 3. 腳下停球時，突然啟動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔盤球擺脫防守者。 <p>(三)盤球變向</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳改變盤球方向。 3. 利用防守者來不及變向的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 <p>(四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p> <p>【活動 4】三對三傳球比賽</p> <p>(一)比賽規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三人一隊，兩組團隊進行攻防，一隊防守 				

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>，一隊盤球前進。</p> <p>2. 防守者或傳球者都只能用腳進行活動。</p> <p>3. 防守者不可以有拉人、推人、絆人等動作，傳球者不可以將球踢高過於膝蓋，如有犯規則由對方獲得球權。</p> <p>4. 在 10 次的傳接內，將球於盤傳進指定的圓錐範圍內即得分，若超過 10 次盤傳次數，則由對方獲得球權。</p> <p>(四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p>				
評量週	十四	2	<p>1. 能做出墊上體適能動作。</p> <p>2. 能完成倒立動作。</p>	<p>1. 運用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。</p> <p>2. 用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。</p>	<p>貳、身體力與美</p> <p>第九單元、體操精靈</p> <p>【活動 1】墊上體適能活動</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備器材。</p> <p>2. 利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，慢跑 200 至 400 公尺。</p> <p>(二)活動</p> <p>1. 雙手撐地練習</p> <p>(1)手撐地抬腿動作要領：身體朝下，雙手及雙腳撐在墊上支撐身體，接著單腳抬起，可選擇左腳或右腳，輪流替換練習。</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>◎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
、體操精靈					<p>(2)手撐地，雙腳開合跳動作要領：指導學童將雙手撐在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳往上跳，學習一開一合，練習撐的力量。</p> <p>(3)手撐地，雙腳左右跳動作要領：指導學童將雙手撐在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳合併往左右方向跳躍，如課本圖示。</p> <p>(4)兔跳動作要領：請學童站在墊上成跪姿（如課本圖示），雙手往前撐在墊子上，身體順勢往前跳，將雙腳收回，像兔子跳躍一樣。</p> <p>2. 墊上轉圈圈動作要領：兩位學童一組，在墊子上，一位學童握住另一位學童雙腳，另一位學童以雙手撐地，撐地學童以左右手交換方式繞著學童一圈，練習撐地力量。</p> <p>3. 倒立練習</p> <p>(1)蛙式倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> • 趴在墊上，兩手張開屈肘內扣，五指張開，雙手與肩同寬。 • 前額觸墊，雙腳屈膝內側靠在雙手肘關節外側離地，像青蛙一樣。 <p>(2)母雞倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> • 雙手張開與肩寬，五指張開屈肘內扣，重心在兩手臂，撐在墊子上。 				

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
					<ul style="list-style-type: none"> • 雙腳屈膝離地，像母雞一樣。 <p>(3)屈膝頭手倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在墊上頭與雙手形成三角形（如課本圖示），雙腳同時屈膝上舉。 • 請教學者或學童互相幫忙扶著操作者腰部，完成動作。 <p>【活動 2】倒立高手</p> <p>(一)靠牆倒立</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面向牆壁，雙手撐地，蹲姿，頭頂接觸墊子，雙腿屈膝重心慢慢前移，臀部及雙腳向上提靠牆壁上，形成倒立。 2. 扶持者從旁輔助操作者將腳抬起來時，協助扶住他的腳。 3. 此活動可以訓練學童的雙臂支撐的力量。 <p>(二)倒立練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手撐在墊上，兩腳一小步一小步的往前走，頭慢慢的頂地，等走到小腹已完全內縮且背脊幾乎打直，上半身的重量放在頭頂中心，這時才把腳先收進身體，維持在屈膝且兩膝幾乎朝上，雙腳逐一向上伸直，靠在牆上。 2. 教師從旁協助學童安全完成動作。 				

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
貳、身體力與美 九、體操精靈	十五	3	<p>1. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。</p> <p>2. 能完成側手翻的動作。</p>	<p>1. 能知道滾翻是一種移動性的動作技能。</p> <p>2. 能完成小魚躍滾翻的動作。</p> <p>3. 側手翻是結合雙手撐地、雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。</p> <p>4. 身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>5. 要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。</p>	<p>貳、身體力與美 第九單元、體操精靈</p> <p>【活動 3】小魚躍滾翻</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師說明滾翻動作原理：</p> <p>(1)滾翻是一種移動性動作技能。</p> <p>(2)身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>2. 加強伸展和熱身運動。</p> <p>(二)活動</p> <p>1. 連續兔跳</p> <p>(1)動作要領：在墊子上學習兔跳方式前進，雙手往前撐地，雙腳蹬地往前跳。</p> <p>(2)熟練後，做出連續兔跳動作。</p> <p>(3)注意跳躍時，雙腳要伸直。</p> <p>2. 兔跳接前滾翻動作要領</p> <p>(1)讓學童根據所學的兔跳動作要領，跳躍一次後接續前滾翻動作。</p> <p>(2)雙手撐地與肩膀同寬，低頭收下巴，用後腦著地。</p> <p>(3)雙足蹬地，低頭收下巴，身體維持 C 字形滾動。</p> <p>(4)頭、手輕輕推動以協助滾動，抱小腿縮短</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>◎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>半徑。</p> <p>(5)團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底的順序觸墊。</p> <p>(6)重心移動，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。</p> <p>3. 墊上小魚躍滾翻</p> <p>(1)站在墊子外呈蹲姿，雙腳屈膝蹬地，向前上方跳躍，兩眼注視著地點，雙手前伸，雙腳伸直，落地時，五指張開，雙手撐墊屈肘收下顎，接續前滾翻動作，頭部不接觸墊子。</p> <p>(2)做此動作時，請學童要注意雙手接觸墊子時，頭部不要直接頂住地面，因為容易導致頸部受傷，應團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底的順序觸墊。</p> <p>4. 跨越障礙</p> <p>(1)場地布置：放置兩個圓錐在墊子兩旁，綁上橡皮筋繩（如課本圖示）。</p> <p>(2)動作要領：學童根據障礙高度，利用小魚躍滾翻動作，跨越橡皮筋繩，接續前滾翻動作。</p> <p>(3)完成動作後，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。</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】側手翻</p> <p>(一)教師說明並示範，學童再依三個步驟漸進再完成側手翻動作。</p> <p>1. 先練習側翻的基本動作</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度）。</p> <p>2. 熟練側手翻的基本動作後，再嘗試將腳抬高。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手向下依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，成屈膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成 90 度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>3. 最後試著將手臂、軀幹及腳盡量成直線伸展，並與地面垂直，保持平衡，完成側手翻動作。</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>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，往上瞬間分腿倒立成直膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成90度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>(二)教師先扶著學童的腰部，協助學童完成側手翻。</p> <p>(三)再讓學童依序漸進練習，最後完成一個完美的側手翻動作。</p>				
貳、 身體力與美 九、 體	十六	3	能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。	能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。	<p>貳、身體力與美 第九單元、體操精靈</p> <p>【活動5】翻滾高手來過關</p> <p>(一)加強伸展和熱身運動。</p> <p>(二)教師說明並示範～將三關分三個部分依次練習。</p> <p>1. 第1部分：兔跳+前滾翻。</p> <p>2. 第2部分：連續側手翻。</p> <p>3. 第3部分：小魚躍滾翻+前滾翻</p> <p>(三)學童依序練習，各部分動作練習熟練後，再開始做闖關遊戲。</p>	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	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。	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、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
操 精 靈					<p>(四)闖關遊戲</p> <p>1. 將學童分成三人一組。</p> <p>2. 遊戲規則：三人分別各守一關，每關的學童完成動作後，做接力遊戲。</p> <p>3. 接力遊戲為免跳+前滾翻→連續側手翻→小魚躍滾翻+前滾翻。</p> <p>(五)活動過程中，要求每一個關主不求快，要確實完成動作後，下一棒才能接棒繼續。</p> <p>(六)活動完成後，可鼓勵學童挑戰自己，將遊戲規則改成一人連闖三關，讓學童自由參加，以挑戰個人極限。</p> <p>(七)引導學童理解活動目的，乃著重參與的過程是否能克服自己心理障礙，勇於嘗試，並能藉由不斷練習進不斷求進步。</p>				
參、 運 動 競 技 場 十	十七	3	<p>1. 能找出起跳慣用腳與前導腳。</p> <p>2. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。</p> <p>3. 學習正確的跳高分解動作。</p> <p>4. 能了解跳高比賽的簡易規則。</p> <p>5. 能組合剪式跳高動作</p>	<p>1. 能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。</p> <p>2. 能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。</p> <p>3. 能在練習活動中，做出正確的助跑及側跨跳動作。</p> <p>4. 能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。</p> <p>5. 能以剪式側跨跳的方式橫</p>	<p>參、運動競技場 第十單元、現代輕功</p> <p>【活動1】找出起跳慣用腳與前導腳</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</p> <p>1. 跳高的動作主要由助跑、起跳、空中動作、著墊等四部分組合而成，跳高的高度來自於將助跑所得的速度藉由擺臂、起跳轉換為</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>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</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
、現代輕功			，並參與跳高運動。	越橡皮筋繩，最後以著墊，完成空中與落墊動作。 6. 能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。 7. 能了解正確跳高規則，並完成跳高比賽。	跳躍高度，最後以成功越過橫竿的高度做為成績判定。 2. 每個人習慣的起跳腳與前導腳不同，試試看在遊戲中找出你跳得較高的起跳腳與前導腳。 (三)起跳慣用腳與前導腳 1. 高踢腿：左右腳輪流往上踢踢看（如課本圖示），看看你哪隻腳踢得較高、較習慣。 2. 空中連續踢腿：利用雙臂上擺與上踢力量起跳，在空中做出左右腳交換連續踢動作（如課本圖示），完成後換另一腳先踢，找出你覺得最習慣連續踢腳的順序。 (四)請學童利用不同起跳腳練習空中連續踢腿，練習數次後請學童相互討論與分享自己習慣的起跳腳為哪隻腳？是否有踢得比較高？ 【活動 2】剪式側跨跳 (一)教師先介紹說明 1. 剪式跳高法是藉由雙臂上擺與前導腳上踢的力量，帶動身體起跳，等前導腳越過橫竿後，起跳腳（後腳）快速的跟上，有如剪刀開合的動作，側跨跳越過橫竿後，落在軟墊		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>上即完成動作。</p> <p>2. 在正式練習跳高前，我們先練習分解動作。</p> <p>(二)側跨跳與連續側跨跳</p> <p>1. 側跨跳</p> <p>(1)場地布置：在兩張學童椅子上綁橡皮筋繩（如課本圖示）。</p> <p>(2)依序使用習慣的起跳腳與前導腳起跳，以側跨跳的方式橫越橡皮筋繩。</p> <p>2. 連續側跨跳</p> <p>(1)場地布置：在三組架子綁上橡皮筋繩(如課本圖示)。</p> <p>(2)習慣右腳起跳者由橡皮筋的左方切入起跳；習慣左腳起跳者則由橡皮筋的右方切入起跳。</p> <p>(3)連續練習，直到你熟練側跨跳橫越後，再慢慢增加橡皮筋繩的高度。</p> <p>【活動 3】助跑+側跨跳</p> <p>(一)教師先說明：在從事跳高運動時，適當的助跑速度會增加我們跳躍的高度，並且不同的起跳腳助跑方向與路線也有所不同。</p> <p>(二)動作說明</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. 輕跑上墊</p> <p>(1)場地布置：鋪上墊子，在墊子前放一個踏板。</p> <p>2. 先距離踏板約3步距離，以3步輕跑，確定起跳腳能準確踏踩踏板，並以前導腳跨踩踏板落墊後，再逐漸增加步數與速度。</p> <p>2. 當步數與速度增加，一開始先抬腿前跑，兩臂自然擺振，速度由慢加快，步幅由小而大，起跳前兩步稍降低重心，上半身微後傾，起跳後以前導腳落墊後輕跑通過。</p> <p>【活動4】著墊動作</p> <p>(一)教師說明與提示活動安全</p> <p>1. 著墊動作雖然是跳高的最後動作，但錯誤的動作可能會造成運動傷害，所以練習空中動作前應該先練習如何安全著地。</p> <p>2. 特別提醒學童以落墊順序為腳部→臀部，不要用手撐，以免壓到手腳。</p> <p>(二)著墊動作</p> <p>1. 原地上墊：原地輕跳上墊，落墊後再滾翻到跳高墊後面後起立離開(如課本圖示)。</p> <p>2. 由高落下</p> <p>(1)場地布置：鋪上跳高墊，在墊子前面放一</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>層跳箱。</p> <p>(2)將學童分成兩組，依序在跳箱上站穩後，往跳高墊上輕跳完成落地著墊動作，如課本圖示，待學童熟悉後，可提升跳箱高度練習著墊動作。</p> <p>(三)完成落地著墊動作後，馬上起身下墊，再往旁邊輕跑離開回隊伍。</p> <p>【活動 5】空中動作</p> <p>(一)教師講解示範：起跳時，起跳腳用力一跳，同時順勢擺臂帶動前導腳抬起，前導腳跨跳橫越，起跳腳快速跟上前導腳跨越，避免碰觸橡皮筋，最後落下。</p> <p>(二)空中動作</p> <p>1. 箱上跳躍</p> <p>(1)場地布置：鋪上跳高墊，在墊子前面放一層跳箱及兩支旗竿著橡皮筋繩。</p> <p>(2)將學童分成兩組，各依序以左腳起跳及右腳起跳的方式跑到跳箱上站穩後，再以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋，最後著墊，完成空中十落墊動作。</p> <p>2. 踏跳板跳躍</p> <p>(1)場地布置：鋪上跳高墊，在墊子前面放一</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>個踏板及兩支旗竿綁著橡皮筋繩。</p> <p>(2)助跑後，利用踏板輔助以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋，最後著墊完成跳高動作。</p> <p>【活動6】挑戰地心引力</p> <p>(一)布置一個跳高場地，鋪上跳高墊，墊子前面放兩支旗竿綁著橡皮筋繩。</p> <p>(二)和同學輪流擔任裁判與記錄的工作，跳出信心，挑戰自我。</p> <p>(三)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。</p> <p>(四)教師藉由比賽進行說明跳高競賽簡易規則，並可教導場下學童觀察與練習成績紀錄。</p> <p>(五)簡易規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳高時不可以雙腳起跳，僅能單腳起跳。 2. 每個高度可進行3次試跳，不論高度連續3次試跳失敗，則被淘汰。 3. 跳躍完成離開時，竿子落下或觸碰橡皮筋繩即視同試跳失敗。 				
參、	十、	3	1. 能了解拔河運動起源與特性。	1. 能了解並說出拔河運動起源與特性。	參、運動競技場 第十一單元、力拔山河	觀察檢核 行為檢核	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的	

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
運動競技場	十一		力拔山河	2. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。 3. 從事拔河運動前，除了基本的暖身活動之外，還要多加強肌肉的伸展運動，避免造成運動傷害。 4. 拔河運動重技巧、比鬥智，而選手們的力量更攸關比賽勝負的關鍵，所以如何增加肌力、肌耐力是非常重要的。	【活動 1】八人制拔河器材及裝備 (一)引起動機：拔河比賽短片欣賞，教師引導學童說出看過或參加過拔河比賽的經驗，並比較說出傳統拔河比賽的不同點。 (二)介紹八人制拔河器材及裝備 1. 護腰帶：可增加使力及防止腰部受傷。 2. 拔河上衣：因繩子要經過腋下，故要穿附有衣領加厚的長袖衣服，加以保護。 3. 專業拔河鞋：有止滑功能，鞋底平坦，可增加與拔河道摩擦的係數。 4. 後位用背帶：可減緩繩子直接壓迫身體。 5. 後位安全帽：後位選手必須戴上安全膠盔，避免突然倒地，使得頭部受傷。 6. 拔河繩：繩上彩色膠布的代表意義即勝負判定，紅色為中心線、白色約兩尺線、藍色為第一位選手握繩處，將對隊方白色記號拉到本隊白色記號線即勝。 7. 拔河墊：有止滑功用，可使雙腳很穩固的被固定住。 【活動 2】拔河運動的準備活動 (一)上臂伸展：兩人面對面，兩腳打開身體向前彎腰，面朝下雙手互搭對方肩膀，手掌	口語評量 態度評量	。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。	興趣、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>在肩上向下用力。</p> <p>(二)下肢伸展：兩人面對面坐著，雙腳張開，雙手互握，一人先向前彎腰伸展，直起上身換另一人操作。</p> <p>(三)兩人背對背：找與自己體重相近的人，背與臀部互相緊貼，慢慢的將腳伸出去，做腳力訓練。</p> <p>(四)體側伸展：兩人雙腳打開讓內側腳相碰觸，將外側腳再向外跨出成弓箭步，身體向內側彎腰，重心在內側腳上，外側手臂伸直向上與對方手拉手，並伸展外側身體。</p> <p>【活動 3】拔河運動的肌力訓練</p> <p>(一)單（雙）手互拉：兩人腳掌外側互相靠攏做為支撐點，握住對方手腕互拉，腳步移動者即失敗。</p> <p>(二)坐地起身：兩人面相對坐於地板上，雙腳緊貼於地、利用互拉的力量，將身體撐起成站姿。</p> <p>(三)伏地挺身：雙手分開與肩同寬，雙腳往後伸直撐著貼地面，雙手屈肘再伸直，屁股不要翹起來，背也不要拱起來。</p> <p>(四)俯臥弓身：俯臥於墊上或地板上，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>置於體側，利用腰部的力量，盡量抬起上半身，並停留數秒。可兩人一組，一人操作，一人壓著操作者的腳。</p> <p>(五)抓繩：跳上拔河繩後，雙手緊握繩索，身體放鬆自然垂下，可以訓練學童握力，跳下時，雙膝微蹲，注意安全。</p> <p>(六)拉輪胎</p> <p>1. 利用廢棄輪胎（可以內灌適量的水泥，以增加重量），另一端用麻繩綁住，另一端由一人拉麻繩向後倒退拉，也可以進行雙人練習，增進默契。</p> <p>2. 進行時在空曠平坦的場地。</p> <p>3. 操作者雙手握住繩子，伸直雙手把繩子拉到身體的中心位置，身體正對面輪胎慢慢拉動。</p> <p>4. 拉輪胎的目的是為加強握力，因此以輕輪胎拉長時間比拉重輪胎短時間有效。</p> <p>5. 若因場地關係無法使用輪胎時，也可以墊子上坐人等方式代替。</p> <p>(七)3 公里慢跑：每天藉由慢跑來鍛鍊腿力。</p>				
參、九	十	3	1. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作要領	1. 能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。	參、運動競技場 第十一單元、力拔山河	觀察檢核 行為檢核	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的	

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
運動競技場	十一		<ul style="list-style-type: none"> 。 2. 能了解八人制拔河比賽的規則。 3. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。 。 4. 能了解八人制拔河比賽的規則。 5. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。 	<ul style="list-style-type: none"> 2. 能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。 3. 能了解並做出拔河團體練習的動作要領及八人制拔河比賽的規則及裁判手勢。 4. 能欣賞運動賽事，展示並發表蒐集的資料。 	<p>【活動4】拔河的基本動作</p> <p>(一)準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑十做伸展操（上臂、體側、胸部、下肢等伸展運動）。 2. 兩人背對背：找與自己體重相近的人，背與臀部互相緊貼，慢慢的將腳伸出去，做腳力訓練。 <p>(二)拔河基本動作練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 繩索握繩 <ul style="list-style-type: none"> (1)手掌朝上，左右手不分開。 (2)不必過分用力。 (3)向身邊拉的感覺握繩。 3. 預備姿勢：雙手握繩，雙腳寬約同肩寬，將靠近繩子的腳往外側彎屈，成一前一後站立。 3. 拔河姿勢：雙腳與肩同寬，雙臂夾緊身體，身體挺直向後伸展，讓全身力量集中。 <ul style="list-style-type: none"> (1)雙人對練兩人一組分站兩邊，進行對拉。 (2)四人對練：四人一組分站兩邊，進行對拉。 4. 團體攻防及默契練習 <ul style="list-style-type: none"> (1)後退步動作練習：最初採高姿勢，以整個腳底踩地板的感覺，左右交替做後移步伐， 	<ul style="list-style-type: none"> 口語評量 態度評量 	<ul style="list-style-type: none"> 。 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。 	興趣、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>熟練後改以中姿勢練習。</p> <p>(2)力量保持：在比賽中兩隊勢均力敵，成平衡狀態無法轉成攻擊時，可採取中姿勢，肩稍微倚靠繩索。一般來說是等待對方疲勞後伺機反攻用。</p> <p>(3)起步動作練習：從「預備」到「開始」雖然只是剎那的時間，但對比賽而言是很重要的。</p> <p>(三)注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學童按照前節教授的拔河握繩方式，雙手握拳緊靠握住繩子。 2. 預備姿勢：手掌握繩左腳前踏，右腳與左腳成弓箭步。 3. 起步姿勢：當聽到「開始」手勢時，後腳前踩，身體後仰成高姿勢狀。 4. 高姿勢：雙腳平行約與略肩同寬身體姿勢如同坐椅子狀，身體後仰，膝蓋微彎。 5. 重複讓學童練習拔河起步與高姿勢動作，以達熟練。 6. 隨時注意學童間至少保持一手臂寬間距，並適時指正。 7. 提醒學童不可踩繩、甩繩或讓繩子碰水，以維護學童安全及延長繩子使用時間。 				

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 5】君子之爭</p> <p>(一)示範並指導學童八人制拔河運動裁判手勢。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.舉繩：雙手握拳平舉。 2.拉緊：雙手掌心向內斜舉於頭部兩側。 3.調整中心線：用手掌做移動手勢使紅色標誌與中心線相符合。 4.預備：將斜舉於頭部兩側的雙手掌心向外。 5.開始：將斜舉於頭部兩側的雙手迅速放下。 6.比賽結束：主審裁判吹哨子，兩手在頭上做幾次大交叉的動作，表示此局比賽結束，並以手勢指向獲勝的一方。 <p>(二)團體對拉繩索～分組競賽：兩隊持繩對立，彼此把腳慢慢向前移，腳底對地接受壓力，體軸維持直而向後傾，兩隊使力以取得平衡。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把男生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。 2.把女生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。 				

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. 男女生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。</p> <p>4. 教師引導未輪到參與比賽的學童仔細觀察雙方的團隊精神、拔河的动作、動作協調性、姿勢等。</p> <p>【活動 6】欣賞運動賽事</p> <p>(一)國內定期舉辦的運動賽事有哪些？如：各級棒球比賽、中華職棒、各級籃球比賽、SBL、路跑及鐵人三項比賽。</p> <p>(二)國內曾經辦理的大型國際運動賽事？如 2007 世界盃棒球賽、2009 臺北聽障奧運、2009 世界運動會、21U 世界盃棒球錦標賽等。</p> <p>(三)問題討論：教師以 2009 年的世界運動會在高雄市舉辦時，我國女子拔河隊勇奪世界冠軍的事蹟，引導學童說出參與或欣賞運動賽事的經驗。</p> <p>1. 與同學分享觀賞比賽的經驗。</p> <p>2. 為了讓比賽順利進行，盡情享受觀賞比賽樂趣，你會注意哪些事項？如遵守場地使用規則、不干擾比賽進行、適時給予選手加油打氣、保持場地的整齊清潔，都是觀賞運動</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
					賽事時應有的禮儀。				
評量週 參、運動競技場 十二、樂趣手球	二十	3	<p>1. 知道手球傳接的動作要領。</p> <p>2. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。</p> <p>3. 知道手球運球的基本要領。</p> <p>4. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。</p> <p>5. 知道原地肩上射球的動作要領。</p> <p>6. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。</p> <p>7. 能藉由活動培養手球的技巧。</p> <p>8. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p> <p>2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	<p>參、運動競技場 第十二單元、樂趣手球</p> <p>【活動 1】手球的傳接</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)手球傳接動作說明</p> <p>1. 接球基本要領</p> <p>(1)接球時手掌張開，眼睛注視來球，移動身體取出適當距離，準備接球。</p> <p>(2)球靠近手掌的時候，先以手指部分接球，避免直接用手掌接球。</p> <p>(3)接球後手臂順勢往後屈肘緩衝，減少來球的力量。</p> <p>2. 肩上傳球</p> <p>(1)傳球時，手部要高於肩膀，眼睛直視丟傳的地方。</p> <p>(2)以右手傳球為例，傳球前右手肘關節微屈，左腳向傳球方向邁出。</p> <p>(3)傳球的過程中，身體重心由右腳往左腳移動，球由大拇指及無名指開始離手，並利用食指、中指及無名指調整出手的速度。</p> <p>3. 雙人對立傳接</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>3-2-3 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)兩人進行胸前傳接球動作。</p> <p>(2)胸前傳接球動作，傳球時雙手由前向下面往後上繞小圈，並藉由手臂前伸的力量，將球推出。</p> <p>4. 傳球遊戲規則說明</p> <p>(1)在空曠的場地內進行傳球與防守的動作。</p> <p>(2)傳球者，找出空檔將球傳給隊友，傳球過程中，球若落地未被接起，則由對隊進行傳接。</p> <p>(3)防守者張開雙手，利用身體四肢擋住球傳的路線（不可拉人或推人）能傳接越多次的組別，表現越佳。</p> <p>【活動 2】運球練習</p> <p>(一)手球的運球練習</p> <p>1. 高姿勢運球：身體成站立姿，膝蓋微屈，以手指指腹向下拍擊球面，將球拍起至腰部高度。</p> <p>2. 低姿勢運球：身體成微蹲姿，膝蓋彎屈，以手指指腹向下拍擊球面，將球拍起至胸部的高度。</p> <p>3. 左右手互換運球：利用左右手變換運球的方向，可結合高姿勢及低姿勢運球進行練習</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>。</p> <p>(二)三步運球傳接</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學童分成兩組，進行運球傳接。 2. 右手持球的球員，用右腳接球時那一步沒算一步，左腳一步是 1~右腳 2~左腳 3~ (右、左、右、左~0、1、2、3) 此時必須要傳球或運球，若慣用手是左手，則左右方向反之。 3. 只可以運一次球，等運完收球不運時，可以再跑三步，這時就必須要傳球，否則就犯規了。 4. 學童接到球後，可以走三步後運球前進，於圓錐處停止運球，在走完三步前將球傳給下一位隊友，讓下一位學童進行跑步傳接。 <p>【活動 3】 肩上射球</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)肩上射球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 墊步射球：利用墊步，右手持球過肩，左腳向側跨墊一步，轉動身體將球擲往目的地。 2. 奪寶遊戲 				

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)場地布置：在牆壁前放一張學童的桌子，桌上放了3個寶特瓶，在桌前畫上兩個半圓。</p> <p>(2)二人站在桌前當防守，攻擊者用手球以墊步射球方式，試著突破層層防守，將瓶子擊中。</p> <p>(3)可以傳球後在進攻，防守者可用身體四肢將球擋住。</p> <p>(4)一段時間後，統計結果，攻守交換。</p> <p>【活動4】跑步傳球快攻</p> <p>(一)跑步傳球快攻</p> <ol style="list-style-type: none"> 運用雙人跑步傳球。 接球後於三步之內將球傳出。 到達適當的距離後（距球門約7至9公尺），將球射出。 <p>(二)守門員防守姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 準備防守姿勢：守門員要隨時準備擋住向球門射來的球。兩腳張開與肩同寬，雙手舉起，眼睛注視來球方向，準備將球擋住。 守門員的移動：守門員防守時，應根據球的方位不停的移動，始終保持在門前的正確位置上。守門員的移動常採用滑步、跨步、 				

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>跳步、交叉步……不同方式移動身體到適當地方將球擋住。</p> <p>3. 擋球：手球守門員的防守是以擋球為主的。按來球的高度與方向不同，分為正面擋球、側面擋球、前進動作擋球，球來時守門員可利用手腳觸球或擋球進行擋球動作。</p> <p>【活動 5】簡易手球比賽</p> <p>(一)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>(二)活動規則</p> <p>1. 射門時，射入球門得 1 分，球在低於守門員頭部以下的高度始得計分高於頭部的球無效。</p> <p>2. 攻擊無效球由守方守門員重新發球，球若出界，由對方發界外球，但不可以直接射門。</p> <p>3. 可以用手運球，但不能用腳踢球或持球跑 3 步以上。</p> <p>4. 不可以拉人、推人、也不可以從對方手裡搶球。</p> <p>5. 只有守門員可以進入球門區域內，普通球員不可以進入球門區域內。</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
					(三)教師從旁觀察學童動作並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，請學童踴躍發表心得。				
休業式	二十一	3							

基隆市 107 學年度 第二學期 信義區 東光 國民小學 六年級 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	重大議題	學校主題
壹、青春生活實踐家	一	3	<p>1. 能正確有效的使用冰箱。</p> <p>2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</p> <p>3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。</p> <p>4. 知道設計菜單的原則。</p> <p>5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。</p>	<p>1. 知道冰箱冷凍庫、冷藏室的溫度，及適合存放的食物種類。</p> <p>2. 能說出清理冰箱的方法。</p> <p>3. 能正確有效的使用冰箱。</p> <p>4. 讓學童了解長期的飲食不當，會造成營養不良，營養不良則包括營養過剩及營養不足。</p> <p>5. 了解營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</p> <p>6. 能知道設計菜單時，需要注意的事項。</p> <p>7. 能了解不同食物的組合能提供均衡的飲食。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>一、飲食新主張</p> <p>【活動 1】正確使用冰箱</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1. 蒐集有關冰箱使用的資料。</p> <p>2. 觀察家人使用冰箱的情形，詢問家人使用冰箱的注意方法。</p> <p>(二)引起動機：學童分享家裡保存食物的方式。</p> <p>(三)閱讀與討論</p> <p>1. 閱讀課文</p> <p>(1)知道冰箱各部分的低溫範圍及適合存放的食物種類。</p> <p>(2)明瞭冰箱的清理方式。</p> <p>2. 分組討論</p> <p>(1)家裡的冰箱平時存放哪些食物？存放的位置是否適當？</p> <p>(2)食物放入冰箱前的處理方式。</p> <p>(3)家裡如果沒有冰箱，會發生哪些問題？</p> <p>(四)體檢冰箱</p> <p>1. 請學童與大家分享家人使用冰箱的情形。</p> <p>2. 討論「正確使用冰箱的方法」。</p> <p>(1)根據每次食用的份量使用保鮮袋分開包裝。</p> <p>(2)生食、熟食分開包裝與放置。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</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>◎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>◎家政教育</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</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	重大議題	學校主題
					<p>(3)開罐後的罐頭食品，宜倒入玻璃或陶瓷的容器，再放入冰箱。</p> <p>(4)已解凍過的魚肉類，不宜再次放入冷凍庫保存。</p> <p>3. 冰箱清理方法</p> <p>(1)使用天然的除臭劑，如煮完咖啡的咖啡渣、搾完汁的檸檬、泡過的茶葉，皆可用來去除異味。</p> <p>(2)定期檢查食物是否過期，買回的食物不宜存放太久，應在保存期限內儘快食用完。</p> <p>(3)冰箱門的密封條很容易產生霉斑，容易藏汙納垢，可用布沾 75%的酒精來清理。</p> <p>(4)定期清潔以保持乾淨，至少一星期要擦拭一遍冰箱表面，若有油垢或灰塵可用溫水擦拭。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 冰箱裡只是以低溫延緩細菌的孳生，食物放得太久也會壞掉，應盡早食用。</p> <p>2. 冰箱不可塞滿食物，以維持空氣流通，才能省電。</p> <p>3. 食物放入冷凍庫前，應分批包裝並標示日期，且應盡早食用。</p> <p>4. 冰箱的門應隨手關好，才不會影響食物保存效果及浪費電源。</p> <p>5. 冰箱應放置在通風陰涼處，以免造成較高的耗</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	重大議題	學校主題
					電量。 6. 冰箱應定期清理，以保持清潔。 【活動 2】熱量知多少 (一)課前準備：蒐集及布置與營養素有關的圖片、資料。 (二)引起動機 1. 詢問學童是否有過營養不良的情況？為什麼？ 2. 請學童發表個人的經驗。 (三)小組討論 1. 小組討論下列問題 (1)為什麼青春期男生的營養需要量多於女生？ (2)為什麼從事粗重工作者會吃得比較多？ (3)老年人為什麼吃得少？ (4)營養過剩或不足會造成哪些健康問題？ 2. 各組報告。 3. 教師說明營養需要量的重要性，過多或過少對身體的影響。 (四)經驗分享 1. 小組分享 (1)自己每天所吃的飯量。 (2)不喜歡或喜歡吃哪種食物，為什麼？ 2. 家裡誰的食量最大？誰最小？為什麼？ (五)這樣飲食適當嗎？				

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	重大議題	學校主題
					<p>1. 學童先討論內容，再分享討論結果。</p> <p>2. 討論：你會建議芊芊準備這樣的三餐嗎？為什麼？</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</p> <p>2. 營養不良包括營養不足及營養過剩。</p> <p>3. 每種營養素攝取過多或過少都會影響身體健康。</p> <p>4. 應養成不偏食的飲食習慣，廣吃各種食物，每種食物的攝取量應均衡、適當，才能吃得營養又健康。</p> <p>(七)注意事項</p> <p>1. 營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</p> <p>2. 本單元希望學童學習，若是營養素攝取量不足，則會導致營養不良。因為每個人需要的營養量不同，攝取相同的食物，有些人是適當的，但對其他人則或許並不合適。</p> <p>【活動 3】活力菜單</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1. 蒐集及布置與均衡飲食有關的圖片、資料。</p> <p>2. 能蒐集各類型的菜單或食譜。</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	重大議題	學校主題
					3. 小白板若干張。 (二)引起動機 1. 你家的菜單是誰設計的？你喜歡嗎？為什麼？ 2. 學童分享個人經驗。 (三)分組討論 1. 小組討論：設計菜單時，要考慮哪些因素？為什麼？ 2. 各組報告討論結果。 (四)腦力激盪 1. 學童發表：設計菜單要考慮哪些因素？教師書寫於小白板上。 2. 討論這些因素的重要性，並將這些因素依重要性加以排序。 3. 完成活力菜單設計注意事項。 (1)要營養均衡，且包含六大類食物。 (2)考慮價錢、材料及烹調方式。 (3)選擇當季盛產的食材，較新鮮、產量多，價格便宜。 (4)同一餐中烹調方式最好不同，可以蒸、水煮、滷的方式，避免油炸。 (五)師生共同歸納 1. 設計菜單時，最重要的是要營養均衡，如價錢、烹調方式、材料、食用者的喜好等也要考慮。 2. 設計菜單時，要遵守「營養均衡」的精神，包				

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	重大議題	學校主題
					<p>含六大類基本食物，再由我們每天所需要的份量，決定中餐的食物及數量。</p> <p>3. 材料要選擇當季盛產的，不但新鮮、產量多，價格也比較便宜。</p> <p>4. 烹調方式要多變化，避免油炸、燒烤，才能吃得營養又健康。</p>				
壹、青春生活實踐家	二	3	<p>1. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。</p> <p>2. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。</p> <p>3. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。</p> <p>4. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。</p> <p>5. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。</p> <p>6. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。</p> <p>7. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</p> <p>8. 能充實促進安全用藥</p>	<p>1. 透過討論與演練，了解一氧化碳的特性及可能造成的危險，並能熟練一氧化碳中毒急救的程序與技能，以避免事故的發生。</p> <p>2. 透過討論與實作，了解瓦斯的特性及可能造成的危險，並熟悉檢查瓦斯器具安全及正確的使用方法。</p> <p>3. 鼓勵學童針對個人曾有的用藥經驗踴躍發表，並且藉由在學校分組練習，學會家庭急救箱的正確儲放與使用方法。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>二、關鍵時刻</p> <p>【活動1】小心隱形殺手</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導中得知經常有一些一氧化碳中毒的傷亡事件，可深入探討、思考影響安全的因素並能改善。</p> <p>(二)閱讀課本圖文內容並討論題目</p> <p>1. 家中一氧化碳的產生與特性。</p> <p>2. 新聞報導一氧化碳中毒的情境與相似處。</p> <p>3. 如何避免家中一氧化碳中毒的憾事發生。</p> <p>4. 一氧化碳中毒的人會產生哪些症狀。</p> <p>5. 一氧化碳中毒急救步驟。</p> <p>(三)歸納結果</p> <p>1. 在密閉或通氣不良的空間中使用瓦斯熱水器或瓦斯爐，易因燃燒不完全而產生隱形殺手，無色、無味、無刺激性的一氧化碳氣體，由於它不像瓦斯有氣味，以致常有發生中毒而不自知的狀況。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	◎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	重大議題	學校主題
			的態度。		<p>2. 冬天是發生一氧化碳中毒的高危險期，熱水器裝錯位置（如浴室、廚房、屋內樓梯間、加裝窗戶的陽臺），通風不良致空氣供應不足，形成燃燒不完全產生一氧化碳，使人們一氧化碳中毒。</p> <p>3. 建議熱水器裝置於屋外，或更換強制排氣式熱水器、電熱水器或太陽能熱水器。</p> <p>4. 一氧化碳會取代氧氣搶先與血液中血紅素結合，致使血液中含氧濃度降低，人體組織缺氧，而產生一氧化碳中毒的症狀。</p> <p>(1) 輕度會頭痛、噁心、嘔吐。</p> <p>(2) 中度會運動失調、心搏、呼吸加速。</p> <p>(3) 最後喪失心肺功能而死亡。</p> <p>5. 一氧化碳中毒急救步驟：</p> <p>(1) 打開門窗，使空氣流通。</p> <p>(2) 將患者移至空氣流通處，呼吸新鮮空氣。</p> <p>(3) 若已無呼吸時，施以人工呼吸；若已無心跳，則施以心肺復甦術。</p> <p>(4) 撥打 119，緊急送醫救治。</p> <p>(四) 模擬演練：小組合作進行一氧化碳中毒急救步驟的演練，再互相觀摩正確性。</p> <p>【活動 2】防止瓦斯氣爆</p> <p>(一) 引起動機：我們生活中洗澡、燒開水、煮菜都會用到瓦斯，它為我們的生活帶來不少便利，</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	重大議題	學校主題
					<p>不過也具有潛在性的危險。新聞報導經常有一些瓦斯中毒的事件，造成傷亡，因此針對瓦斯做更深入的探討。</p> <p>(二)分組討論</p> <p>1. 分組：全班分為四人一組，事先運用報章雜誌或網路資源，查詢蒐集瓦斯氣爆的意外事件資料。</p> <p>2. 討論題目</p> <p>(1)什麼是瓦斯氣爆？</p> <p>(2)哪些情形是造成瓦斯氣爆的原因？</p> <p>(3)為了避免瓦斯外洩的氣爆災害，我們應該如何做好預防的工作？</p> <p>3. 分組報告與共同討論。</p> <p>(三)瓦斯漏氣時，切記遵照「禁、關、推、離」口訣依序處理。</p> <p>1. 禁：禁止開啟任何電器開關。</p> <p>2. 關：關閉瓦斯氣源開關。</p> <p>3. 推：推開門窗，保持空氣流通。</p> <p>4. 離：快速逃離現場。</p> <p>(四)安全診斷的討論與實作</p> <p>1. 和家人一同檢查家裡瓦斯器具的設備，並能針對未符合安全須知的部分進行改善。</p> <p>(1)瓦斯爐安全須知</p> <ul style="list-style-type: none"> • 周圍勿放置易燃物。 				

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	重大議題	學校主題
					<ul style="list-style-type: none"> • 定期檢查爐具出火口是否堵塞。 • 保持橡膠管的清潔，發現老化、龜裂或破損，立即換新。 • 使用時，人不可遠離；出門時，記得關閉。 • 室內通風良好。 <p>(2)瓦斯鋼瓶安全須知</p> <ul style="list-style-type: none"> • 放置在通風陰涼處且不可橫放。 • 與橡膠管接頭處要有安全夾並保持清潔。 • 瓶外要有商號、電話及檢驗卡。 <p>(3)天然瓦斯安全須知</p> <ul style="list-style-type: none"> • 外出旅遊或長期不使用瓦斯時，關閉屋內所有開關，並關閉瓦斯表處總開關。 • 不使用天然瓦斯狀態下，檢視瓦斯表計數器末位數字，如果轉動表示瓦斯管漏氣，應聯絡瓦斯公司派員處理。 <p>2. 與同學分享安全檢查的心得。</p> <p>(五)師生共同歸納：使用瓦斯帶給人們生活方便，使用時應該依照安全規定裝置，並能遵守安全使用方法，才能確保生命財產安全。</p> <p>【活動 3】安全用藥</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導一些錯誤用藥的意外事件，造成傷亡，而針對安全用藥做更深入的探討。</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	重大議題	學校主題
					<p>(二)分組討論：全班分組討論課文中的案例一與案例二的情境及做法，再請學童上臺報告、分享。</p> <p>(三)家庭用藥總檢查的討論與實作：教師先示範分類整理方式，小組再練習，最後小組將分類整理好的家庭急救箱展示，輪流檢視是否正確。</p> <p>1. 家庭急救箱分三類：常備內用藥品、急用外用藥品及基本醫療用品等三大類。</p> <p>2. 正確的藥物保存：小組討論分享家中藥物的保存是否正確，並願與家人為家庭用藥做總檢查。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 家庭用的醫藥用品最好備妥常備內用藥品、急用外用藥品及基本醫療用品等三大類。常備內用藥品可減緩身體不適；急用外用藥品可處理緊急的外傷；基本醫療用品包含：敷料類（OK 繃紙膠帶、透氣膠帶、網狀繃帶、安全別針彈性繃帶、乾淨紗布等）、器材類（鑷子、鈍頭小剪刀、棉花棒、棉球、體溫計等）、藥品類（小瓶裝生理食鹽水、酒精棉片）。</p> <p>2. 儘管市面上有許多全套式的家庭急救保健箱，不過裡面有些器材與藥品未必符合每個家庭的需求，因此建議根據家人的健康狀況實際所需購買器材與藥品。另外，備妥個人特殊疾病用藥，預防家人有心臟病、高血壓或氣喘等突然發作時，</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	重大議題	學校主題
					<p>家人便可輕鬆取得藥品，解除家人疾病發作而危害生命，這樣才能在緊急時發揮最大的功效。</p> <p>3. 在家庭急救箱內準備少量且安全有效的常用藥品，並能科學合理的使用和管理。</p> <p>(1)家庭急救箱內要有分層，應將內服藥及外用藥分開存放，以免誤食。</p> <p>(2)箱內應附有明細清單，清楚標示藥名、使用方法及有效期限，並且適時更換補充。</p> <p>(3)家庭急救箱置於乾燥、陰涼處，避免陽光直射的環境。</p> <p>(4)家庭急救箱應存放在固定位置，而且兒童拿不到的地方，避免誤用。</p> <p>(5)保留藥袋或藥品說明書相關資訊，方便取用時查閱。</p>				
壹、青春生活實踐家	三	3	<p>1. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。</p> <p>2. 學習與人相處必須互相尊重。</p> <p>3. 認識「性侵害」，學習自我保護。</p> <p>4. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。</p>	<p>1. 藉由經驗分享、討論，引導學童了解身體界線因個人想法而異，並能拒絕不當的身體碰觸。</p> <p>2. 以閱讀、討論與分享的方式，引導學童認識何謂「性侵害」，並能學習自我保護的方法。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>三、青春防衛站</p> <p>【活動1】拒絕性騷擾，勇敢說NO</p> <p>(一)問題與討論：當別人碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，會怎麼做？</p> <p>1. 說明一般人認定的隱私處。</p> <p>2. 請舉例說明兩性相處時怎麼做就是彼此尊重？</p> <p>3. 除了隱私處之外，還有哪些身體的部位是你不喜歡被人碰觸的？</p> <p>4. 如果他人碰觸了你不喜歡被碰觸的身體部位，</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</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>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-2 運用溝通技</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	重大議題	學校主題
三、青春防衛站					<p>你會怎麼拒絕或反應？</p> <p>5. 分享自己不愉快的經驗。</p> <p>(二)教師歸納：隨意碰觸別人的身體，是很不禮貌的行為，與人相處必先自我尊重才能得到他人的尊重；如果遇到令人感到不舒服的肢體碰觸時，也要勇敢拒絕。</p> <p>(三)情境探討：遇到下面這些情況，是不是會讓人感到不舒服？要怎麼拒絕呢？</p> <p>1. 惡意的碰觸：在公車上或其他場合，有人伸出「鹹豬手」時，該怎麼辦？</p> <p>2. 言語的騷擾：有人喜歡把黃色笑話當做幽默的表現，該怎麼辦？</p> <p>(四)問題探討</p> <p>1. 說黃色笑話算「性騷擾」嗎？</p> <p>2. 男生會遭受「性騷擾」嗎？</p> <p>3. 除了肢體的碰觸外，還有哪些方式讓人感到不舒服？</p> <p>4. 遇到性騷擾時，該怎麼辦？</p> <p>(五)認識性騷擾及「性騷擾防治法」：</p> <p>只要對方的肢體動作、語言等，是惡意的、令人感到受侵犯的，不管是男或女，都構成「性騷擾」。</p> <p>(六)教師歸納總結：建立「身體自主權」的觀念，與異性或同性朋友相處，都要表現合宜的舉止</p>			<p>巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎人權教育</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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	重大議題	學校主題
					<p>、尊重的行為，學習尊重人與人之間的「身體界限」，才能確保自己的安全並成為舉止大方的青少年。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 對於不當或不舒服的身體接觸，要勇敢的說「不」。 性騷擾可能來自陌生人或熟人，可能是男性，也可能會是女性，所以應提高警覺，避免獨自在無人的場所逗留。 我們要尊重他人，建立平等的性別觀念，才能得到他人的尊重。 遭遇性騷擾時，多數人都有驚嚇、羞愧、憤怒等情緒，往往不知所措而選擇沉默，但是沉默無法制止性騷擾，有時反而會讓騷擾者更加肆無忌憚，所以遇到性騷擾時，一定要立即制止，大聲求助。 <p>【活動 2】不是你的錯</p> <p>(一)閱讀與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 閱讀課文，進行探討。 (1)課文中的主角可能遭遇了什麼事？ (2)你覺得她該不該把她的遭遇告訴媽媽或老師？ (3)她該向誰求助？ 				

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	重大議題	學校主題
					<p>(4)她需要什麼幫助？</p> <p>2. 認識「性侵害」：教師衡量學童的接受程度對性侵害加以說明，凡是任何涉及性意涵的行為，均為性侵害。嚴重的性侵害行為包括性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻，或其他輕微的如展示色情圖片、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸女（男）性身體、窺視等，都屬於性侵害的範圍。</p> <p>(二)全班進行討論</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 男生會遭受「性侵害」嗎？ 2. 性侵害的加害人都是陌生人嗎？ 3. 遭受性侵害時，可以向誰求助？ 4. 如何避免遭受「性侵害」？ <p>(三)師生共同歸納：如果不幸遭遇性騷擾甚至性侵害，一定要勇敢求助，因為那不是妳（你）的錯，錯的是侵犯妳（你）的人。</p> <p>(四)認識遭受性侵害的申訴報案管道</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 撥打 110 向警察局報案。 2. 撥打 113 婦幼保護專線。 3. 內政部家庭暴力暨性侵害防治中心諮詢網站 http://www.tapdv.tw/sec_09-1.html <p>(五)教師歸納：每個人都擁有自己的身體自主權與身體界線，與人相處時，應該避免不當的碰觸與侵犯。萬一不幸遭受性侵害，一定要尋求協助</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	重大議題	學校主題
壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	四	3	<p>1. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。</p> <p>2. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。</p>	<p>1. 建立「身體自主權」的觀念，並學習自我保護的方法，避免使自己處於危險的境地。</p> <p>2. 學習自我保護的方法，使自己處於危險境地時能隨機應變。</p>	<p>壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站</p> <p>【活動3】安全防衛站</p> <p>(一)教師說明：有些人會利用哄騙、誘拐甚至暴力的方式來對兒童加以性侵害，這些人有可能是陌生人，也有可能是認識的人，所以對身邊的人都應該提高警覺，避免受害。</p> <p>(二)如何避免讓自己陷入危險的情境？避免陷入危險的處境是保護自己的首要之務，一起來學習防身守則。</p> <p>1. 性侵害或性騷擾可能來自陌生人或熟人，也可能是男性或是女性，應提高警覺，避免獨自在無人的場所逗留。</p> <p>2. 避免單獨去人少的地方，在校園或其他地方不單獨行動或落單，上廁所或做其他事都要偕伴。</p> <p>3. 隨身攜帶口哨、防狼噴霧之類的防身用品。</p> <p>4. 不隨意和網友見面，網路交友潛藏許多危機。</p> <p>5. 不隨便搭陌生人的車。</p> <p>6. 單獨在家時，不開門讓陌生人進門；不要單獨和親友待在房間裡。</p> <p>7. 報備行蹤，出門一定要告知父母去向及預定返家時間。</p> <p>(三)討論：請學童以小組表演方式，討論遇到下</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</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 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>◎家政教育 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 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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	重大議題	學校主題
					<p>列情境，該如何反應，才能保護自己的安全。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以金錢及物質誘惑。 2. 以需要幫忙或帶路為藉口。 3. 陌生人或熟人以遊玩或其他事物，要求你一起同行。 <p>(四)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遇到金錢及物質的誘惑時，要拒絕並明確的說：「不」。 2. 遇到以需要幫忙或帶路為藉口的誘拐時，要拒絕，並請他找大人詢問。 3. 遇到假扮權威人士以暴力脅迫時，要拒絕並立即求助。 4. 遇到謊稱父母臨時有事的誘拐時，是熟識的加害者常用的方法，要拒絕或立即向父母求證。 5. 遇到陌生人或熟人提出的不合理要求，應拒絕。 <p>(五)延伸議題探討</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂援交？援助交際簡稱為援交，是從事色情行業的新名詞，男或女以自己的青春「援助」他人排遣寂寞，以這種「交際」行為換來金錢供自己使用，稱為援交，是日趨嚴重的社會問題。 2. 近年來，網路成為援交的主要媒介，不少青少年為了換取金錢、滿足好奇心或尋求刺激感，透過網路進行援交。根據「兒童及少年性交易防治 				

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	重大議題	學校主題
					<p>條例」，透過網路，散布「援交」訊息，會構成犯罪行為。</p> <p>【活動 4】危機處理之道</p> <p>(一)教師說明：遇到歹徒時，一定要冷靜，隨機應變以自保，一起來學習自救的方法。</p> <p>(二)以角色扮演方式，演練危機處理的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 就近向商家求救。 2. 吹哨引起路人注意，或將歹徒嚇跑。 3. 攻擊歹徒的要害，趁機逃走。 4. 大聲呼救。 <p>(三)師生共同歸納：當受制於歹徒，無法逃脫時，要保持鎮定，利用各種方法拖延，再找機會逃脫或求救。</p> <p>(四)還有哪些自救的方法？大聲且肯定的對侵害者說「不」，也是自我保護的方法之一。</p> <p>(五)遭受性侵害的處置方法：萬一不幸遭受性侵害，內心的恐懼是無法避免的，但還是要勇敢的尋求協助。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立即報警處理。 2. 為報案採證之需要，不可沐浴、更衣，不要更動現場，保持現場完整。 3. 到醫院檢查、驗傷及採證。 4. 牢記歹徒的特徵。 				

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	重大議題	學校主題
					<p>5. 趕快到安全的地方，找值得信任的人談。</p> <p>6. 其他：遭受性侵害除了生理上的傷害之外，通常心理上也會受到傷害，應向有關的輔導人員求援，接受復健。復健的過程，無論在生理或心理上，都需要時間癒合，應該和專業人員充分配合，不要半途而廢。</p> <p>(六)教師歸納總結：受到傷害之後，可能會覺得害怕，擔心壞人會再出現，也可能會覺得丟臉、怕被笑，因此不敢告訴別人，但是這樣會在心中留下不可磨滅的陰影，一直處在不安全的情境中，如果能勇敢求助，持續接受保護、醫療、諮商及法律的協助，直到療癒為止，才能走出受害的陰霾。</p>				
壹、青春生活實踐家四	五	3	<p>1. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。</p> <p>2. 能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。</p> <p>3. 樂於嘗試各項團體活動與運動。</p> <p>4. 能分享參與團體性身</p>	<p>1. 以小說的方式引入情境討論，引導學童討論「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，和這些感受對心理健康的影響，從中培養樂於助人的態度。</p> <p>2. 能重視個人與群體的關係，再內化到自己身上，破除做不到、淺嘗即止的想法。</p>	<p>壹、青春生活實踐家</p> <p>四、迎向未來</p> <p>【活動1】緒章</p> <p>(一)閱讀課文</p> <p>1. 個人默讀。</p> <p>2. 全班共讀。</p> <p>(二)討論~教師布題</p> <p>1. 你或周遭的親友是否曾經有過類似「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，請分享你的經驗。</p> <p>2. 從這個例子，你發現空虛、無聊的感覺，對健</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</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>◎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	重大議題	學校主題
、 迎 向 未 來			<p>體活動的喜悅。</p> <p>5. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。</p> <p>6. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。</p>	<p>3. 藉由故事的引導類比自己，並能說出在身體活動後的喜悅感受，樂於參與團體活動，再來加入故事接龍教學元素，讓孩子說說自己加入不同行為後的故事後續，並能歸納出其對團體表現的影響。</p> <p>4. 利用大聲公活動引起學童參與活動的興趣，並藉此說出感謝與祝福。</p> <p>5. 明確告訴學童面對分難免感到焦慮與不捨，如何化悲傷為力量，順利邁向人生另一個學習階段。</p>	<p>康有什麼影響？</p> <p>3. 如果你是筱惠的同學，發現她的行為和以往很不一樣，你會怎樣幫助她呢？</p> <p>4. 你是如何排解這些消極的感受，重拾活力呢？</p> <p>(三)如果時間充裕，可再加上角色扮演</p> <p>1. 六個學童一組，兩兩一對（成員可由學童自己選）。</p> <p>2. 一個和對方分享空虛的感受、無聊的經驗或對生活感到茫然，一個扮演回應。</p> <p>3. 當兩位在扮演時，其他四位觀看</p> <p>(1)一組回應者不能說話，只看著對方眼睛點頭。</p> <p>(2)一組回應者只回答我了解。</p> <p>(3)一組回應者只能回應別無聊了。</p> <p>4. 小組成員彼此分享看到的與聽到的，以及往後會如何應用在生活中。</p> <p>(四)教師歸納：同理他人感受才能安撫到情緒。</p> <p>(五)全班大聲朗讀：珍惜每一個今天，活在當下，充滿熱忱的生活！</p> <p>【活動 2】奮起</p> <p>(一)閱讀課文</p> <p>1. 個人默讀。</p> <p>2. 全班共讀。</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	重大議題	學校主題
					<p>(二)討論～教師布題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說看，最後筱惠為什麼流眼淚呢？ 2. 你會做些什麼來鼓勵受挫或傷心的同學呢？ 3. 對於班級團體活動的事，雖然沒有嘗試過，你會不會也有「我不能」的感覺呢？和同學分享事件與感受。 4. 小組設計「我可以做得到」的口號，寫成標語張貼在教室。 <p>(三)全班大聲朗讀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我是跟每個人一樣重要，一樣值得的。 2. 一旦我決心改變，不論成敗，我會努力堅持到底。 <p>【活動3】伙伴</p> <p>(一)閱讀課文</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人默讀。 2. 全班共讀。 <p>(二)討論～教師布題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你有綽號嗎？你喜歡自己的綽號嗎？當你不喜歡別人取的綽號時，你會怎麼做？ 2. 你會給別人取綽號嗎？你覺得他喜歡嗎？當別人不喜歡你取的綽號時，你又會怎麼做呢？ 3. 你有沒有參與團隊運動的經驗，請和同學分享身體活動的喜悅感受。 				

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	重大議題	學校主題
					<p>(三)在團體生活中，個人表現的行為影響著團體的和諧。請試著在故事中加入以下其中一項特質的伙伴，根據生活經驗，預想可能發生的事。</p> <p>(四)故事接龍：在故事中加入四個元素，自作主張、英雄主義、欺負別人、扮小丑，寫下小組編創的故事。</p> <p>1. 教師可以使用卡片的方式讓學童分組抽籤後進行故事接龍，也可以讓學童分組自由選擇所要加入的元素。</p> <p>2. 亦可由學童選擇一張卡片後，在別組成員不知道情況下，向全班報告自己組別的故事，再讓其他成員猜測所加入的元素。</p> <p>(五)分享故事後，請說說這些不同的行為對團體表現和個人利害關係的影響。</p> <p>(六)全班大聲朗讀：我會真誠對待我的朋友，彼此信任、懂得諒解但不盲從。</p> <p>【活動 4】珍重</p> <p>(一)大聲公活動～教師提醒注意事項：</p> <p>1. 不可以有負面評論。</p> <p>2. 請藉此說出感謝與祝福。</p> <p>3. 畫下活動後的感受（笑臉或哭臉標記）。</p> <p>4. 將感受圖舉高，全班拍一張照留念。</p> <p>(二)閱讀課文</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	重大議題	學校主題
					<p>1. 個人默讀。</p> <p>2. 全班共讀。</p> <p>3. 在課文中找出有效面對分離時緩解負面情緒的方法。</p> <p>4. 和同學分享自己在課本上沒有出現的方法。</p> <p>5. 根據文中所提供面對新環境的適應方法，寫出對未來的計畫完成學習單。</p> <p>(三)即將畢業了，要如何應對分離時的情緒呢？ 可以試試下面這些方法來放鬆自己的心情：</p> <p>1. 認識新環境：去新環境走走看看，或者上網蒐集相關的訊息。</p> <p>2. 將熟悉的物品帶到新環境中：這些物品可喚起你曾經有過的安全感和美好的感覺，幫助你克服新環境帶來的焦慮。</p> <p>3. 尋找社會支持：在這段時間裡，找你的朋友或親人提供情感上的支持，緩衝你的適應期。</p> <p>4. 對未來做一些計畫：具體的行動可以減少焦慮的感覺，把想到的事情寫下來，可以使情緒安定下來。</p> <p>(四)全班大聲朗讀：大家一起經歷的歲月值得細細品嚐，不管時空如何轉換，友情永不改變。</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	重大議題	學校主題
壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區	六	3	<p>1. 能了解、分析垃圾污染對人體健康和環境有何危害。</p> <p>2. 能了解居住社區中垃圾污染的環境問題。</p> <p>3. 能分析社區中垃圾污染對居民健康與安適的影響。</p> <p>4. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。</p> <p>5. 能了解「噪音」的定義。</p> <p>6. 能了解噪音污染將危害人體健康。</p> <p>7. 能了解居住社區的噪音問題。</p> <p>8. 能調查並分析社區中噪音污染對居民健康與安適影響。</p> <p>9. 能了解校門口家長汽車產生的音量也是社區噪音的來源之一。</p> <p>10. 能提出正確減少噪音</p>	<p>1. 我們每天製造許多垃圾，如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。</p> <p>2. 堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生、傳染疾病，也會影響生活品質。</p> <p>3. 了解社區環境的概況。</p> <p>4. 了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。</p> <p>5. 社區的垃圾問題將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。</p> <p>6. 了解維護社區的環境衛生是所有社區居民的責任，所以大家應該積極參與社區環保活動，改善社區環境，解決垃圾問題。</p> <p>7. 在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。不同分貝的噪音對身心健康造成不同程度的影響，不同的環境的噪音源也會有</p>	<p>壹、青春生活實踐家 五、健康美麗新社區</p> <p>【活動 1】社區的垃圾問題</p> <p>(一)引起動機：教師揭示課本垃圾污染情境圖，請學童說一說圖中四人的反應指出垃圾污染會對環境和人體健康產生什麼影響？</p> <p>(二)討論與分享：請學童分組討論除了課本中揭示的影響外，垃圾污染還會對環境和人體的健康產生什麼影響。</p> <p>(三)說明與討論</p> <p>1. 教師以課本的「社區垃圾問題調查與分析表」為範例，引導學童著手調查社區的垃圾問題，並分析該垃圾問題對社區環境與居民的健康可能造成什麼影響。</p> <p>2. 請學童討論進行社區垃圾問題調查活動時，應注意的安全事項。</p> <p>(四)實作</p> <p>1. 請學童分組調查社區垃圾問題（如任意傾倒垃圾、堆放的垃圾未分類等）。</p> <p>2. 完成調查表，分析該垃圾問題的形成原因，及對社區環境和居民健康的影響。</p> <p>3. 請學童發表、分享執行成果與心得。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 垃圾是我們生活中必定會存在的東西。人人不</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>	<p>◎環境教育 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</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 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</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	重大議題	學校主題
			<p>的方法，並在日常生活中確實實踐。</p> <p>11. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</p> <p>12. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。</p>	<p>所不同。</p> <p>8. 找出居住社區的噪音污染源，並統計分析該污染源對居民造成的影響，嘗試找出減噪策略，改善社區生活品質。</p> <p>9. 希望學童透過活動的進行，了解校園噪音的來源，知道噪音除了會影響健康外，也會影響學習的成效。</p> <p>10. 希望透過學童的宣導行動，讓家長也能投入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。</p> <p>11. 了解社區就像是我們的第二個家，社區環境愈美好，生活在社區中的我們身心也會愈健康、愉悅。</p>	<p>喜歡垃圾，但卻人人會製造垃圾；垃圾如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。</p> <p>2. 堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生，影響生活品質，甚至孳生蚊蠅、蟲鼠，導致病菌蔓延而引起各種疾病。</p> <p>3. 關心社區的垃圾問題，改善社區環境是大家的責任，所以社區環境的維護需要大家共同努力。</p> <p>4. 社區的垃圾問題會影響社區的生活環境及居民健康，良好的環境能讓生活舒適、健康。</p> <p>5. 隨意棄置垃圾，人人皆可檢舉，行政院環保署公害陳情專線 0800-066-666。</p> <p>【活動 2】珍愛社區計畫</p> <p>(一)說明與討論</p> <p>1. 教師揭示環保行動日誌圖例，說明行動日誌記錄方式及要點。</p> <p>2. 分組討論，選定小組要改善的社區垃圾問題。</p> <p>3. 擬定改善策略，準備執行參與環保活動。</p> <p>(二)實作</p> <p>1. 請學童發表分組執行擬定的環境改善策略。</p> <p>(1)舉牌宣導。</p> <p>(2)口頭宣導。</p> <p>(3)在公布欄張貼海報。</p> <p>2. 以行動日誌的方式記錄實施的成果。</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	重大議題	學校主題
					<p>(三)發表與分享：教師指導小組代表上臺發表後，將各組行動日誌公布於教室中分享成果。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 社區是社區居民共同生活的地方，維護社區環境是每一個居民的責任。 2. 帶寵物到公園或社區中散步時，若寵物便溺了，應將其糞便隨手清理乾淨。 3. 有些社區中或公園裡會設置狗便清潔袋，方便愛狗人士使用。 4. 不亂丟垃圾，維護環境的整潔。 5. 愛護社區，大家要發揮行動力，才能營造美麗的家園。 <p>【活動3】噪音汙染問題</p> <p>(一)課前準備：教師請學童於課前事先蒐集、布置有關噪音的圖片、資料、耳罩或耳塞。</p> <p>(二)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放不同聲音，如管絃樂、搖滾樂、尖叫聲、溫柔的說話聲、叫賣聲、鳥叫聲等。 2. 教師針對每種聲音統計認為是悅音與噪音的人數。 3. 學童分享所聽到的感覺。 4. 可配合「噪音計」的數據觀察，讓學童對生活中的聲音分貝有概念，避免成為噪音製造者。 				

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	重大議題	學校主題
					<p>(三)教師說明何謂噪音及噪音對健康的影響。</p> <p>(四)體驗與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.你最不喜歡聽到的噪音是什麼？為什麼？ 2.當聽到噪音時，你的生理及心理會有什麼反應？ 3.當處在噪音的環境中時，應如何保護自己？ 4.如何減少噪音汙染？ <p>(五)調查與分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學童預先利用一週的課餘時間，調查、記錄社區中有哪些噪音源。 2.教師請學童分項統計各項噪音汙染源的紀錄人數後，繪製成表格，呈現於黑板上，準備進行討論活動。 <p>(六)討論活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學童針對統計數據，找出社區最大的噪音源。 2.針對噪音汙染源，分組討論提出可行的減噪策略。 3.根據各組提出的策略，全班進行表決，選出要確實執行的方案。 4.進行方案準備活動，如工作分配、執行時間、地點等規畫。 <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.噪音會使人心情煩躁，脾氣變壞、煩悶、緊張 				

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	重大議題	學校主題
					<p>等現象。</p> <p>2. 若長期處於噪音中，可能導致聽覺反應遲鈍，引起耳鳴及暫時性失聰，嚴重者會導致重聽及永久性失聰。</p> <p>3. 對於影響生活的噪音，可向警察單位檢舉，也可撥環保署公害陳情專線 0800-066-666 免費申訴。</p> <p>4. 在日常生活中，大家應身體力行減噪策略，避免成為噪音的製造者。</p> <p>【活動 4】健康生活零噪音</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 讓學童閉上眼睛三分鐘，聽一聽教室四周有哪些聲音？有噪音出現嗎？</p> <p>2. 說一說，校園中還曾出現過哪些噪音？集中在什麼時間出現？</p> <p>(二)講述法</p> <p>1. 教師說明教材中「零噪音活動」計畫的活動內容與實施方式。</p> <p>2. 教師說明「寧靜標誌」的意涵。</p> <p>(1)屋宇：代表注重寧靜場所。</p> <p>(2)手置脣上：代表輕聲細語，保持安靜。</p> <p>(3)笑臉：代表滿意、愉悅、祥和。</p> <p>3. 若所處場所所有此標識，即代表提醒民眾該場所</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	重大議題	學校主題
					<p>需安寧環境，注意談話聲量，手機調為震動方式，尊重他人權益，共創優質生活。</p> <p>(三)參與社區環保活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學童討論，提出屬於自己校園的計畫。 2. 教師將學童分組，規畫分配「零噪音活動」的工作內容。 3. 完成後，教師指導學童確實執行自己設計的「零噪音活動」計畫。 <p>(四)心得分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參與社區環保行動中，曾遇過哪些困難？成效如何？ 2. 此次活動中，你覺得最大的收穫是什麼？ <p>【活動 5】同心共造新社區</p> <p>(一)引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學童說出日常生活中，在社區曾聽到的噪音或曾看到的環境維護問題，並鼓勵學童說出自己的感覺與看法。 2. 教師指導學童翻開教材，進行內容閱讀與發表分享。 <p>(二)我的社區改善計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學童（可個人或分組）找出社區有待改善的環保問題，按照教材說明步驟操作執行： 				

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	重大議題	學校主題
					<p>(1)我的社區改善計畫。</p> <p>(2)需要改善的社區問題。</p> <p>(3)我可以執行的方法。</p> <p>(4)可能需要的協助。</p> <p>(5)執行過程（順利或遭遇的困難）。</p> <p>(6)分享執行成果。</p> <p>2. 教師總結：不論大家執行的成果是否成功，都應珍惜此次的經驗，繼續為社區的美好未來一起努力。</p> <p>(三)教師指導學童資料彙整重點：</p> <p>1. 可以紙張或電子檔的方式呈現。</p> <p>2. 內容可具備：</p> <p>(1)圖與文。</p> <p>(2)改善的社區問題的活動名稱，如還我清靜新社區（改善社區的噪音問題）。</p> <p>(3)以條列方式說明預計實施執行的方法。</p> <p>(4)簡單敘述過程（包含可能發生的人地衝突或其他阻礙因素）。</p> <p>(5)分享成果，可紙本公布或上臺口述或兩者合併。</p> <p>(四)師生共同歸納：想要擁有舒適美好的生活環境並非難事，只要大家團結合作，用心維護，力行環保，一定可以打造出屬於自己的美麗社區。</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	重大議題	學校主題
貳、運動的樂章 六、平衡運動	七	3	<p>1. 能學會及練習遊戲動作。</p> <p>2. 能學會及練習平衡身體的動作。</p> <p>3. 能與同學一起完成遊戲動作。</p>	<p>1. 能在平衡木上練習平衡的動作。</p> <p>2. 能先在平坦地面上，練習身體單腳及雙腳旋轉、單腳及雙腳跳躍。</p> <p>3. 能利用器具完成指定動作。</p>	<p>貳、運動的樂章</p> <p>六、平衡運動</p> <p>【活動 1】平衡木上玩遊戲</p> <p>(一)貨物運送動作指導要領</p> <p>1. 約 4 至 6 名學童一組，站在平衡木上，每位學童手持報紙，捲成 U 形（如課本圖示）。</p> <p>2. 安排平衡木下的一位學童將乒乓球交給平衡木上第一位學童，由第一位學童將乒乓球經由報紙捲成的 U 形通道，傳接給下一位學童。</p> <p>3. 運送過程中，乒乓球不可掉落，掉落不算，將乒乓球運至最後一位學童，丟到桶子裡，才算完成動作。</p> <p>4. 計算時間內，哪一組學童運送的乒乓球數最多者獲勝。</p> <p>(二)相互錯身動作指導要領：</p> <p>1. 兩位學童從平衡木兩端站上平衡木，面對面移動，至碰面處運用各種方法錯身而過，互換位置，再從另一端安全下平衡木。</p> <p>2. 相互錯身而過方法有許多種，可由學童自由發揮，不限定或指定方式。</p> <p>3. 建議方法：學童互搭對方肩膀，一位學童左腳伸至另一位學童雙腳中間，轉換位置，錯身而過。</p> <p>(三)叢林彈雨遊戲規則說明：</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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>		

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	重大議題	學校主題
					<p>1. 5至6人為一組，分立兩側，站在距離平衡木約5公尺處，手持泡棉球。</p> <p>2. 當一位學童站上平衡木時，以泡棉球投擲學童腰部以下的部位。</p> <p>3. 一人只有一次投擲機會。</p> <p>4. 看看哪一組在通過時，未被擊中的人數最多為勝。</p> <p>(四)注意事項</p> <p>1. 不可往同學的頭部投擲。</p> <p>2. 提醒站上平衡木學童，專注於自己的平衡能力。</p> <p>3. 不可在平衡木上跑跳。</p> <p>【活動2】平衡木體操</p> <p>(一)雙腳站立轉動作指導要領</p> <p>1. 可在地上用畫的或貼上膠帶與平衡木寬度相同的線，先讓學童在地板上練習後，再上平衡木做動作。</p> <p>2. 學童站上平衡木，雙手張開維持平衡，將右腳往前，雙腳用腳尖站立。</p> <p>3. 身體完成旋轉180°動作後，回復成雙腳站立姿勢。</p> <p>(二)單腳站立轉動作指導要領</p> <p>1. 可在地上用畫或貼上膠帶與平衡木寬度相同的</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	重大議題	學校主題
					<p>線，先讓學童在地板上練習後，再上平衡木做動作。</p> <p>2. 學童站上平衡木，雙手張開維持平衡，單腳站立，而且利用腳尖站立。</p> <p>3. 身體完成旋轉 180° 後，回復成雙腳站立姿勢動作。</p> <p>(三)跳躍動作動作指導要領：</p> <p>1. 學童可以於平面上先練習單腳及雙腳跳，待熟練後再上平衡木。</p> <p>2. 學童站上平衡木，先以單腳跳，注意雙腳落點，能安全的落在平衡木上。</p> <p>3. 在平衡木上雙腳跳，注意雙腳落點位置，落在平衡木上，安全下平衡木。</p> <p>(四)跳躍障礙動作指導要領：</p> <p>1. 在平衡木放置障礙物，間隔約 50 公分，高度不超過 15 公分。</p> <p>2. 學童可以於平面上先練習單腳及雙腳跳躍過障礙物，待熟練後再上平衡木。</p> <p>3. 學童站上平衡木，利用單腳或雙腳跳躍的方式跨越障礙物後，安全下平衡木。</p> <p>(五)單腳過關</p> <p>1. 單腳過紙棒動作指導要領：學童站上平衡木稍微彎腰，雙手拿著紙棒置於腳前，先單腳跨越紙棒站穩後，接著另一腳跨越，完成單腳跨越動作</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	重大議題	學校主題
					<p>。</p> <p>2. 單腳過呼拉圈動作指導要領：學童站上平衡木，雙手拿著呼拉圈，先單腳穿越呼拉圈站穩後，雙手旋轉呼拉圈，身體彎腰，讓呼拉圈繞過身體穿越呼拉圈，完成動作。應注意安全。</p> <p>(六)平衡木上連續體操動作</p> <p>1. 學童站上平衡木，在平衡木上單腳向前踏跳兩次。</p> <p>2. 接著雙腳向上跳，安全落在平衡木上。</p> <p>3. 在平衡木上成蹲姿，起立，後退兩步。</p> <p>4. 雙側平舉，左腳站立，右腳往後伸展，形成單腳站立平衡。</p> <p>5. 順著第4動作，右腳向後放下，雙手往旁邊張開，在平衡木上成弓箭步。</p> <p>6. 起立後，身體旋轉180°，變成右腳在前，雙手側平舉。</p> <p>7. 往前走2步後，安全下平衡木，完成所有動作。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 幫助有些學童克服站上平衡木上的恐懼，可以多練習前面活動的準備動作，亦可先在地面上練習，待熟練再上平衡木操作。</p> <p>2. 說出進行平衡木運動的感覺。</p> <p>3. 下平衡木時，要雙膝微彎，直到安全，才起立</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	重大議題	學校主題
					離開。 4. 教師提醒學童記得進行平衡木運動時，要專心，雙眼要直視、動作不要太快，做好動作。 5. 每個動作都應在確實站穩後，再接著做下一個動作。				
貳、運動的樂章 七、迷你網球	八	3	1. 能知道的握拍方式。 2. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。 3. 能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。	1. 能掌握正確握拍要領，並進行球感練習。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 3. 能在練習活動中做出正確正、反拍擊球動作。	貳、運動的樂章 七、迷你網球 【活動 1】握拍法與球感練習 (一) 教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別要加強肩部與手臂肌肉的伸展。 (二) 握拍法：將拍面呈直立狀態（如課本圖示），手自然的放在握把上方，拇指與食指形成的 V 字形，虎口在把手上，像手握菜刀的方式。 (三) 球感練習 1. 持拍左右滾球：拍面橫擺，在拍面上放上一顆球，運用手腕轉動或左右移動，讓球在拍面上左右來回滾動，正拍練習完後再轉反拍練習。 2. 持拍向上彈球：拍面橫擺，連續向上彈擊網球（如課本圖示），正拍練習完後再轉反拍練習，也可一正一反交換將球向上彈擊。 3. 持拍向下拍球：拍面橫擺，連續向下拍擊網球（如課本圖示）。 【活動 2】正反拍揮擊練習	口語評量 操作評量 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	重大議題	學校主題
					<p>(一)正拍擊球</p> <p>1. 教師示範與講解動作後（如課本圖示），請學童練習。</p> <p>(1)預備時，右手持拍置於胸前（右手持拍者），左手可以輕扶於握把前方，雙膝微屈張開，正面朝前面向來球。</p> <p>(2)當球過來時，轉身並向後拉拍，左肩對準來球方向。</p> <p>(3)球拍由後向前上弧形揮送擊球，後腳跟扭轉，使身體正面朝前。</p> <p>(4)擊到球時球拍前推、送拍並緩慢收拍，球拍順自然揮向身體的左上方，完成揮拍動作，再重新還原預備姿勢。</p> <p>2. 揮擊練習：教師從旁協助並指導動作的正確性。</p> <p>(1)空拍揮擊：在正式擊球前先做空拍練習模擬擊球動作。</p> <p>(2)彈地揮擊：非持拍手將球向下丟擲，並順勢轉身向後拉拍，待球觸地回彈時，依揮拍要領將球擊出。</p> <p>(二)反拍擊球</p> <p>1. 教師示範與講解動作後（如課本圖示），請學童練習。</p> <p>(1)預備時，右手持拍置於胸前（右手持拍者）</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	重大議題	學校主題
					<p>，左手可以輕扶於握把前方，雙膝微屈張開，正面朝前面向來球。</p> <p>(2)當球過來時，轉身並向左後方拉拍，右肩對準來球方向。</p> <p>(3)球拍由後向前上弧形揮送擊球，後腳跟扭轉，使身體正面朝前。</p> <p>(4)擊到球時球拍前推、送拍並緩慢收拍，完成揮拍動作，再重新還原預備姿勢。</p> <p>(三)揮擊練習：教師從旁協助並指導動作的正確性。</p> <p>1. 空拍揮擊：在正式擊球前先做空拍練習模擬擊球動作。</p> <p>2. 兩人合作輪流拋擊，一人將球拋至揮擊者反拍位置，一人練習反拍揮擊（如課本圖示）。</p> <p>(四)對牆連擊</p> <p>1. 用粉筆在牆面畫上1公尺高的橫線代替球網。</p> <p>2. 將學童分成數組（視練習牆大小調整人數），面對前面距離約5公尺（可視學童能力調整），做正反拍連續揮擊練習。</p> <p>3. 盡量將球控制擊越在網線上方。</p> <p>(五)雙人對擊</p> <p>1. 在迷你網球的場地上練習雙人對擊。</p> <p>2. 兩人各占一方進行揮擊對打。</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	重大議題	學校主題
貳、運動的樂章 七、迷你網球	九	3	<p>1. 做出正確的下手發球與參加比賽。</p> <p>2. 了解迷你網球比賽的簡易規則。</p>	<p>1. 能做出有效的發球。</p> <p>2. 能運用發球、正反拍擊球參與迷你網球比賽。</p> <p>3. 能了解迷你網球比賽簡易規則。</p>	<p>貳、運動的樂章 七、迷你網球</p> <p>【活動 3】發球</p> <p>(一)教師先說明發球規則：發球時以非持拍手拋球，在球落地前將球擊送至對方對角場地內（如課本圖示）。</p> <p>(二)下手發球</p> <p>1. 教師示範講解下手發球動作後（如課本圖示），請學童練習。</p> <p>2. 將球拋起後，拉拍揮擊。</p> <p>3. 揮擊時要控制揮擊力量、角度、方向，使球順利飛越球網，並落於對方前場對角場地內。</p> <p>(三)對角發球練習</p> <p>1. 依對角場地將學童分為兩組輪流發球(如課本圖示)。</p> <p>2. 教師從旁協助並指導動作的正確性。</p> <p>【活動 4】網球大賽</p> <p>(一)教師先說明並鼓勵大家參與比賽：迷你網球沒有一定的場地限定，只要簡單的場地規畫即可開始比賽，和同學一起動手布置，輪流擔任裁判與計分，來一場班級網球公開賽吧！</p> <p>(二)請利用平坦的場地布置一個網球場地來比賽。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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>3-2-3 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>		

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	重大議題	學校主題
					<p>(三)簡易規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球員各位於球網兩邊，一方為發球者，一方為接球者。 2. 發球者須站在正確的發球區內發球，若球落在對方對角邊有效區為好球，否則為界外球。 3. 在同一分之中，發球員有兩次發球機會。 4. 一分終了後發球員成為接球員，而接球員成為發球員，互相交替至比賽結束。雙打比賽發球順序則如課本圖示 1、2、3、4。 5. 先得到 10 分為勝一盤，若為 9：9 平手時，須連贏兩分才算獲勝。 				
評量週 貳、運動的樂章 八	十	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。 2. 知道足球守門員的動作要領。 3. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 2. 能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。 	<p>貳、運動的樂章</p> <p>八、足球小子(二)</p> <p>【活動 1】射門練習</p> <p>(一)雙向射門練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置：在相距 20 公尺的地上各畫一射門線，再在 10 公尺畫一中線放置旗竿（如課本圖示）。 2. 將全班分成兩組，兩組球員同時依序盤球至射門線，將球射進標示的範圍內。 3. 後方等待的學童，將對方射過來的球撿起，排隊準備練習射門。 4. 射門時，足尖朝下，腳的拇趾像是要用力頂鞋底般，將足背完全伸平，足踝固定並與小腿呈一 	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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>3-2-3 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	重大議題	學校主題
、足球小子(二)					<p>直線。</p> <p>(二)繞物帶球射門</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於距離球門 5 至 7 公尺外，擺放圓錐或標的物。 2. 攻擊者用足部帶球 S 形前進，於射球邊線前將球踢擊。 <p>(三)你說我踢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置：在地上畫一起點線，再在 10 公尺處放置九宮格。 2. 兩人一組，一人踢球，另一人指定號碼。 3. 踢球者盤球前進到起點線，再依隊友指定的號碼為目標，設法將球射中目標。 4. 一段時間後，統計擊中目標的命中率。 <p>(四)詢問學童，在進行了以上的活動後，踢中目標的命中率是否提高了。</p> <p>(五)獎勵表現優秀的學童，並請學童發表。</p> <p>【活動 2】守門員動作</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 滾地球接法：雙腳張開與肩同寬，膝蓋微彎兩手下垂，眼睛注視球來的方向，當球到腳的前面時，用雙手將球抱起至胸部。 2. 高飛球接法：身體正面向球來的方向，雙腳張 				

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	重大議題	學校主題
					<p>開與肩同寬，膝蓋微屈，雙手高舉，手掌朝前接球，接球後順勢向後緩衝，並將球抱至胸前。</p> <p>3. 守門員接擊動作</p> <p>(1) 來球速度較快時，以手掌靠近腕關節部分擊球，擊球時手腕關節應固定，把球往外擊出。</p> <p>(2) 如來球過高不能順勢接住，或對方太靠近，可以雙手握拳置於胸前，待球至額頭上方時再用力將球擊開解圍。</p> <p>(3) 擊球時可視來球不同的高度，做出不同的擊球方式（高球、平球、低滾球）。</p> <p>4. 守門練習</p> <p>(1) 在平坦空曠的場地上，用粉筆畫上一條線，放兩支旗竿在線上充當球門，再在 5 至 6 公尺處一半弧形。</p> <p>(2) 分組練習，輪流當守門員，試著將不同角度的射球擋住。</p> <p>(3) 踢擊者一次一位進攻，輪流讓守門員練習防守。</p> <p>(4) 一次只能踢一顆，等防守員動作結束後，預備下一次防守時才可以進行下一次射門動作。</p> <p>(5) 未輪到的同學於旁觀看，並於活動結束後分享討論。</p> <p>(6) 待同組球員都踢球攻擊後，統計守門成功的次數。</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	重大議題	學校主題
					(二)教師從旁協助，獎勵表現較好的守門員，並請學童發表感言。				
貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	十一	3	知道足球守門員的動作要領。	1. 經過了射門與守門的練習，讓我們結合射門與防守，練習將足球的技巧學好吧！ 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	貳、運動的樂章 八、足球小子(二) 【活動3】迎接來球射門 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 (二)一人守門，一人將球踢傳給射門者，一人練習助跑將對方傳過來的足球踢進球門。 (三)活動中應包含練習接球及射門、練習守門擋球及傳球、練習接球及傳球。 (四)守門員可以用手或腳將球傳給準備踢擊傳球的學童。 (五)踢擊球門的學童，必須注意踢傳球的路線，於第一時間完成射門動作，盡量不要再運球。 (六)一段時間後，教師請學童分享活動心得，並獎勵表現優秀的學童。 【活動4】簡易足球賽 (一)活動規則 1. 分成兩隊，每隊五人，進行足球比賽。 2. 帶球者將球於攻擊界線前將球射進球門，算得一分；若超過界線將球射進便不計分。 3. 除守門員外，其餘場上人員只能用腳及身體盤	口語評量 操作評量 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。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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	重大議題	學校主題
					球行進，不可用手觸球。 4. 守門員接住球後，交由同隊隊友重新發球，進行比賽。 (二)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。				
貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	十二	3	1. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。	1. 學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 透過陸上划手、水中划手，讓學童學會正確的捷泳划水動作。 3. 指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。 4. 透過悶氣划手、划手換氣、單臂划水換氣、交替划水換氣的活動，讓學童學會正確的捷泳划水及換氣動作。	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 【活動 1】捷泳手臂動作 (一)暖身活動 1. 配合音樂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。 2. 入水後復習以前學過的游泳基本動作，並適應水性。 (二)說明並示範捷泳手臂動作 1. 入水：手臂向前延伸，由拇指入水。 2. 抓水：入水後，肘關節彎屈，五指併攏向胸前用力抓水。 3. 推水：抓水動作完成後，將手肘繼續向大腿方向推出。 4. 抬手：利用肘關節彎屈提肘，並旋轉肩關節帶動手臂動作。 5. 還原：手臂向前伸直，再重複動作。 (三)捷泳划手練習	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	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。	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎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。	

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	重大議題	學校主題
					<p>1. 陸上划手</p> <p>(1) 雙手向前平伸，五指伸直併攏，雙腳與肩同寬，上半身稍微前傾。</p> <p>(2) 左手由前往下、往後划至水平（如課本圖示）。</p> <p>(3) 揮臂前伸入水，右手的划水動作與左手同，兩手交替進行。</p> <p>2. 水中站立划手</p> <p>(1) 兩人一組，操作者雙腳前後站立，上身微前傾，頭手露出水面。</p> <p>(2) 手臂前伸碰觸協助者手掌，交換練習至熟練。</p> <p>3. 划水競走</p> <p>(1) 全班分成數組，每一組分站兩邊，相距約 10 公尺。</p> <p>(2) 進行划水競走時，每走一步，划水一次。</p> <p>(3) 肩膀必須入水，才能有效練習划水。</p> <p>【活動 2】悶氣划手</p> <p>(一) 暖身活動</p> <p>1. 配合音樂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>2. 復習水中划水的基本動作，並適應水性。</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	重大議題	學校主題
					<p>(二)說明並示範悶氣划手動作要領</p> <p>1. 扶岸悶氣划手</p> <p>(1)站姿與肩同寬，手伸直輕扶岸邊，臉部埋入水中。</p> <p>(2)雙手練習手部的划水動作。</p> <p>2. 水中悶氣划手：以水中行走的方式，練習手部的划水動作。</p> <p>3. 同伴牽引悶氣划手</p> <p>(1)兩人一組，閉氣後，慢慢吐氣一人手持浮板蹬牆漂浮後打水，做划水動作，當吐完氣後，轉頭出水面吸氣後再繼續動作。</p> <p>(2)另一人雙手牽引練習者的浮板，慢慢後退行走。</p> <p>(三)划水換氣</p> <p>1. 水中換氣</p> <p>(1)站立雙腳與肩同寬，雙手扶在岸邊，臉埋入水中，練習換氣。</p> <p>(2)先由鼻子慢慢吐氣，最後轉頭時由嘴巴「啞」一聲吐出，再瞬間吸一口氣，做換氣練習。</p> <p>2. 手扶岸邊划水換氣</p> <p>(1)一手扶岸邊，雙腳與肩同寬，練習划水換氣。</p> <p>(2)當推水動作完成，立即抬肘轉頭，口鼻露出水面吸氣。</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	重大議題	學校主題
					(3)當手肘往前伸時，臉迅速轉向水面，即完成一次換氣。 3. 行進間划水換氣：邊走邊划手並慢慢吐氣，當吐完氣後，轉頭使臉抬出水面深吸一口氣，再入水中做換氣練習。 4. 單臂划水換氣：一手持浮板，蹬牆漂浮後練習單臂划水換氣。先練習一側划水換氣，待熟練後再換另一側。 5. 交替划水換氣：一手持浮板，蹬牆漂浮後練習交替划水換氣，每划水三次，轉頭換氣一次，如此左右交替。 6. 夾浮板划水換氣：以大腿夾住浮板，蹬牆漂浮後左右手交替划水換氣，可先以慣用邊轉頭換氣，待熟練後練習兩邊換氣。				
貳、運動的樂章九、	十三	3	1. 能學會正確的捷泳划水換氣動作。 2. 能評估水上自救的情境。 3. 能具備水中自救能力。	1. 指導學童正確的做出捷泳划水換氣動作。 2. 結合蹬牆、漂浮、打水、划手及換氣動作，讓學童學會正確的捷泳動作。 3. 能具備從事戲水活動的安全常識，活動時能夠遵守安全規定，並培養適當反應能力。 4. 能在危險時可以有應變	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 【活動3】水中蛟龍 (一)暖身活動 1. 配合音樂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。 2. 入水後復習前一次教過的捷泳動作。 (二)水中蛟龍 1. 兩人一組輪流將蹬牆、漂浮、打水、划手及換	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎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。	

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	重大議題	學校主題
水中樂逍遙				能力，以保障自身及他人的安全。	<p>氣動作合併練習。</p> <p>2. 剛開始距離稍近約 10 公尺左右，熟練後再慢慢增加距離。</p> <p>3. 須注意動作的協調性。</p> <p>(三)奮勇向前</p> <p>1. 全班分成數組，每組分站兩邊，利用捷泳動作，進行接力比賽。</p> <p>2. 也可以由教師自行規定比賽的泳姿。</p> <p>【活動 4】冷靜自救保生命</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導中得知有人因為戲水消暑，不慎溺水。因此深入探討並思考影響戲水意外的因素，加以改善。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 水上自救的原則是了解自己所處的環境，利用本身的浮力或身邊物品來使身體浮在水上，以最少的體力在水中維持最久的時間，以待救援。</p> <p>2. 分享個人戲水時在水中曾經發生的身體不適或溺水的經驗。</p> <p>3. 討論課本圖文內容的自救方法。</p> <p>4. 全班平均分組，輪流在游泳池中扮演溺水者。</p> <p>(1)利用漂浮物求生：水上漂浮物很多，如救生圈、木塊（板）、手提袋、球類、面盆、手提箱等，都可加以利用來求生。</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	重大議題	學校主題
					<p>(2)利用自身衣褲求生：當落水時有穿著衣服，對漂浮會是很大的障礙，但是衣服也是水中最好的求生工具。首先要自我鎮定，其次脫掉外衣與鞋子，將褲子變成可利用的救生浮具，例如：褲子漂浮法，將褲子脫下，紮起兩邊褲腳，向褲中打水，使空氣充入，握緊褲腰來漂浮。</p> <p>(3)徒手漂浮求生：屬於在不得已的情況下採用。緊急狀況時，在水中漂浮要比在水中游泳能維持較久的生命力。水上漂浮首重鎮定、堅忍與信心，才能有希望與機會脫離險境。</p> <p>(三)抽筋自解：討論課本圖文內容的抽筋自解方法，全班平均分組，輪流在游泳池畔練習抽筋自解方法。</p> <p>1. 小腿抽筋自解：雙手往前抱住抽筋腳的腳板，盡量伸展小腿後側肌肉。</p> <p>2. 大腿抽筋自解：雙手往後抱住抽筋腳的腳板，盡量伸展大腿前側肌肉。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 認識並遵守各種水上活動的安全規定，才能快樂戲水。</p> <p>2. 戲水之前必須評估場所是否安全，並與大人同行。</p> <p>3. 萬一溺水時必須保持冷靜，正確評估自救的方式。</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	重大議題	學校主題
					4. 抽筋的預防 (1) 身體不適或疲勞時，不宜入水游泳。 (2) 水溫過低時，不宜下水。 (3) 下水前做暖身運動。				
參、歡樂嘉年華	十四	3	1. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。 2. 改善運動時身體的協調性。 3. 學會對練中攻擊、防守的動作。 4. 能做出正確的基本動作並能加以應用。 5. 能完成正確的武術連續動作。 6. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。 7. 能在活動中表現認真參與的態度。	1. 針對加強上肢、下肢及軀幹的柔軟度及協調性練習舒筋操。 2. 針對未熟練的簡易拳術進行教學活動，讓學童能在對練時更加順暢。 3. 能做出正確的基本動作並能加以應用。 4. 熟練並能正確作出高年級對練連續的武術招式。	參、歡樂嘉年華 十、功夫小子 【活動 1】簡易拳術 (一) 舒筋操：教師示範基本「舒筋操」動作。 1. 壓肩：兩人面對面，腳打開與肩同寬，手伸直以能互相握手的距離站好，伸手互搭對方肩膀並使力下壓，頭在兩手之間，眼睛看著自己的腳，手臂及兩腳背的肌肉有被拉緊的感覺。 2. 仆步壓腿：屈膝時全腳著地，另一腿挺膝伸直腳尖內扣。換腳時腳不動，將重心慢慢移動至另一腳。 3. 弓步壓腿：一腳前跨成弓步，上身前傾，重心略往前，後腳打直，換邊。 (二) 簡易拳術練習：教師先示範動作。 1. 盤步練習：預備動作，左腳後退半步，右腳再後退一步，下蹲成為左盤步。換邊練習。 2. 虛步練習：預備動作，左腳後退半步，重心在左腳，前腳微點，右手左手一上一下置於胸前。換邊練習。	口語評量 操作評量 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。 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	重大議題	學校主題
					<p>【活動 2】對練拳術</p> <p>(一)熱身運動：教師提醒學童運動前應先進行暖身運動，以避免造成運動傷害。</p> <p>(二)動作示範：教師示範第一至第三路對練拳術。</p> <p>1. 第一路：進式～弓步陰拳</p> <p>(1)右弓步右陰拳：身體左轉，跨出右腳成為右弓步，同時右手從腰打出右陰拳，拳高與肩齊，置於身體正前方。</p> <p>(2)左弓步左陰拳：接上式，左腳向前跨一步成左弓步，同時右拳收回腰部，打出左陰拳，於身體正前方，拳高與肩齊。</p> <p>2. 退式～馬步橫臂</p> <p>(1)馬步右橫臂：接進式，弓步陰拳左腳向後退一大步，身體左後轉成馬步，同時左拳收回腰部，右手握拳豎肘，由外向內滾轉橫擋對方的來拳，置於右膝上方，眼睛看拳頭方向。</p> <p>(2)馬步左橫臂：接上式，右腳向後直退一步，身體向右後轉 180 度成馬步。同時右拳收回腰部，左手握拳豎肘，由外而內滾轉橫擋對方的來拳，於左膝上方眼睛看拳頭方向。</p> <p>3. 第二路：進式～正踢撐掌</p> <p>(1)右正踢左撐掌：接上式，馬步左橫臂、身體左轉，步法轉成左弓步，同時右腳向前踢出，高</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	重大議題	學校主題
					<p>與腰齊，小腿隨即收回，懸垂於左膝前，足面繃緊下壓。同時左拳變掌，掌心朝下，向前平撐。</p> <p>(2)左正踢右撐掌：接上式，右腳向前落步，成為右弓步，同時左腳向前踢出，高與腰齊，小腿立即收回，足面繃緊腳尖向下，護在右膝前。同時左掌握拳收回腰際，右手變掌由腰部向前撐出。</p> <p>4. 退式～盤步外截</p> <p>(1)左盤步右外截：接上式，左正踢右撐掌，左足收回，後退半步，右腳再後退一步，下蹲成為左盤步，同時左手由拳變掌，從腰部向外向上而內，畫一弧形護於右胸前，同時右手由掌變拳向外向上而內繞一圈，下截於前側方。</p> <p>(2)右盤步左外截</p> <ul style="list-style-type: none"> • 接上式，左腳後退一步下蹲成右盤步，同時右拳變掌，由下向外向上而內，畫一弧形於胸前，同時左手由掌變拳，直接向下向外向上畫過臉部胸前向下外截，置於左前側方。 • 接上式，右腳向後退一步成左盤步，同時左拳變掌由下向外向上而內，畫一弧形護於胸前，同時右手掌變拳向外向上而內，繞一圈下截於右前側方。 <p>5. 第三路：進式～弓步砍掌</p> <p>(1)右弓步右砍掌：接上式，右盤步左外截，起</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	重大議題	學校主題
					<p>身，右腳向前跨一步成右弓步，同時左手收回腰部，右手直接往右後上方提起，手肘彎屈手掌置於右後耳旁，隨即向前方砍出，高與肩齊，位於身體中間。</p> <p>(2)左弓步左砍掌：接上式，左腳向前跨出一大步成左弓步，同時右掌變拳收回腰部，左拳變掌由腰部往左後上方提起，置於左後耳旁，手肘彎屈，隨即向前方砍出，置於身體中線，高與肩齊。</p> <p>6. 第三路：退式～虛步外掛</p> <p>(1)右虛步豎掌：接上式，左腳收回重心在左腳，前腳微點，右手左手一上一下置於胸前。</p> <p>(2)左虛步豎掌：接上式，右腳收回重心在右腳，左腳微點，左右手一上一下置於胸前。</p> <p>【活動3】對練連續動作</p> <p>(一)高年級對練連續動作～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>(二)連續動作</p> <p>1. 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> <p>2. 第一路對練</p> <p>(1)進式～弓步陰拳：口令1、口令2。</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	重大議題	學校主題
					<p>(2)退式～馬步橫臂：口令 1、口令 2。</p> <p>3. 第二路對練</p> <p>(1)進式～正踢撐掌：口令 1、口令 2。</p> <p>(2)退式～盤步外截：口令 1、口令 2。</p> <p>4. 第三路對練</p> <p>(1)進式～弓步砍掌：口令 1、口令 2。</p> <p>(2)退步～虛步外掛：口令 1、口令 2。</p> <p>(三)兩人一組，一個做進式，另一人做退式，做對練練習熟練後再互換練習，剛開始動作應緩慢，以培養彼此默契。同學熟練後，教師挑一組示範表演，讓其他同學觀摩，之後再由教師統一喊口令進行團練。</p> <p>(四)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>(五)希望透過提升對練方式，讓學童對武術動作的興趣與了解。</p> <p>(六)六年級簡易拳術、對練拳術分三路，每路又分進行式與退式兩種，共六式。</p>				
參、歡樂嘉年	十五	3	<p>1. 知道籃球運球的動作要領。</p> <p>2. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。</p>	<p>能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p>	<p>參、歡樂嘉年華</p> <p>十一、籃球高手</p> <p>【活動 1】運球小子</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 左手運球：以左手運球，右手做護球動作。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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</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	重大議題	學校主題
華 十一、 籃球 高手					<p>2. 右手運球：以右手運球，左手做護球動作。</p> <p>3. 左右手運球：左右手輪流運球。</p> <p>4. 運球</p> <p>(1) 原地運球，重心放低，以指腹運球，向地板反覆推送，眼睛注視前方，另一隻手做出護球動作。</p> <p>(2) 行進運球時，眼睛注視前進方向，不往下盯住手中的球，步伐配合拍球節奏，協調前進。</p> <p>(3) 教師檢視學童動作是否自然順暢，學童可兩兩一組，一人運球，一人協助檢視運球動作。</p> <p>5. 運球遊戲：教師示範動作及講解活動規則後，請若干學童進行教師從旁進行指導。</p> <p>(1) 攻守練習</p> <ul style="list-style-type: none"> • 當防守者緊貼時的運球，將身體置於防守者與球之間，方便護球。 • 將重心放低並擴展身體，達到最佳的護球效果，球要運得很低，讓防守者無法觸及到球。 • 一手運球時，可以使用另一手臂擋住防守者，以利護球，不過切記不可用力向外推，以免造成進攻犯規。 • 兩兩一組，一人運球，一人防守，計時 30 秒，在運球時間內將球成功護住則獲勝，反之則由防守者獲勝。 • 防守者不可犯規（如拉人、推人、打手），教 		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	重大議題	學校主題
					<p>師講解籃球犯規動作，並注意學童的活動情形。</p> <p>(2)運球突破</p> <ul style="list-style-type: none"> 分組進行活動，防守組站在籃球場幾個定點，只可在地上畫的圈圈內移動伸手抄球，運球組設法將球安全的運到對邊底線，再折返回出發點。 球若被抄走，計失一分，防守者拿到球後再將球給運球者，繼續往目的地出發。 <p>(二)一段時間後統計每位學童分數，獎勵表現優異的學童。</p>				
參、歡樂嘉年華十一、籃球高手	十六	3	<p>1. 知道運球投籃的動作要領。</p> <p>2. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。</p>	能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	<p>參、歡樂嘉年華十一、籃球高手</p> <p>【活動 2】運球投籃</p> <p>(一)運球定點投籃</p> <p>1. 從球場中線運球至球框下方定點位置，進行定點投籃，離框越遠投進則所得分數越高（可在場地內標註號碼）。</p> <p>2. 投完籃後，不論進或不進，將球撿起運到隊伍，交給下一位學童進行活動。</p> <p>3. 每人運球投擲 5 次後，統計分數，教師從旁指導學童動作。</p> <p>(二)運球上籃</p> <p>1. 跑步跨跳</p> <p>(1)右手跑步跨跳：第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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>	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、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	重大議題	學校主題
					<p>右半邊往前，右手抬起，拍往目標物（此時為同手同腳，抬右膝，舉右手）。</p> <p>(2)左手跑步跨跳：第一步為跨左腳，第二步跨出右腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前，左手抬起，拍往目標物（此時為同手同腳，抬左膝，舉左手）。</p> <p>2. 徒手上籃</p> <p>(1)右手徒手上籃：第一步為跨左腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前，右手抬起，手掌朝上，試著用手指（指尖）觸碰籃板（此時為同手同腳，抬右膝，舉右手）。</p> <p>(2)左手徒手上籃：—第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前，左手抬起，手掌朝上，試著用手指（指尖）觸碰籃板（此時為同手同腳，抬左膝，舉左手）。</p> <p>3. 持球上籃</p> <p>(1)右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。</p> <p>(2)球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。</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	重大議題	學校主題
					<p>(3)左手持球上籃，第一步為跨左腳，第二步跨出右腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前。</p> <p>(4)球托在手掌上，手掌朝上，左手彎屈，投籃出手時，左手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。</p> <p>(三)運球三拍上籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以右手運球三拍上籃，先運球至籃下適當地點（約2至3步），完成收球動作（左腳在前）。 2. 接著右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。 3. 球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。 4. 若慣用手為左手，則左右部分動作互換。 <p>(四)雙人上籃：兩人自半場開始，相距5公尺以上，邊運球邊傳球，至籃下適當位置，傳球給右方或左方學童，讓其進行運球上籃動作。</p> <p>(五)全場上籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在籃球場上進行運球，運至適當地點後上籃。 2. 上籃後，將球拿起並繼續運球，以8字形路線運至下一個籃框，進行上籃。 3. 持續一段時間後，統計上籃得分情形。 				

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	重大議題	學校主題
					(六)教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。				
評量週 參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	十七	3	<p>1. 能了解身體活動金字塔的概念。</p> <p>2. 能運用金字塔規畫身體活動。</p> <p>3. 能培養愛好運動及互助合作的精神。</p> <p>4. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p> <p>5. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。</p>	<p>1. 能了解身體活動金字塔的概念。</p> <p>2. 能運用金字塔規畫身體活動。</p> <p>3. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p> <p>4. 能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。</p>	<p>參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍</p> <p>【活動 1】身體活動金字塔</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 學童分享每天身體活動的情形。</p> <p>2. 教師先將同學的答案初分為體育活動以及一般日常活動。</p> <p>(二)「身體活動金字塔」圖示說明：教師秀出身體活動金字塔的情境圖，並依照引起動機所舉出的類型，分類說明。</p> <p>1. 身體活動金字塔共分為四層：</p> <p>(1)日常生活的動態活動：天天做，如走路上學、做家事、散步等。</p> <p>(2)有氧及休閒運動：每週做 3 至 5 次，如慢跑、打球、游泳、有氧舞蹈、自行車、爬山、玩飛盤。</p> <p>(3)肌肉適能及伸展運動：每週 2 至 3 次，如重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身、伸展操、瑜珈。</p> <p>(4)靜態活動：盡量少做，如看電視、打電動等。</p> <p>2. 說明「活動金字塔」並沒有明確列出每類活動的建議運動量，因為每個人對活動均有不同的喜</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</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	重大議題	學校主題
					<p>好，且受到年齡、性別、體質、飲食及身體健康狀況等因素影響。活動金字塔主要是表示在生活中各種活動所占的比率大小。</p> <p>3. 根據金字塔的四層架構，進行班級現況調查。</p> <p>(三)我的「身體活動金字塔」</p> <p>1. 承接活動一的調查，邀請 2 至 3 位學童分享運動過後的感覺。最好可以選擇喜好不同運動類型的學童（教師可以發出數個問題，讓學童回答，如一次運動多久、運動之後的感覺、運動隔天的感覺、有沒有受傷的經驗）。</p> <p>2. 學童於「身體活動調查表」中，記錄平日的身體活動情形，能做到的項目，在□中打「√」。</p> <p>3. 身體活動計畫表：邀請家人共同訂定家庭運動目標，全家一起來運動，不僅可以促進身體健康，還能增進親子的關係。</p> <p>4. 分享個人的身體活動金字塔。</p> <p>5. 檢討與改進：依據「身體活動金字塔」，檢視個人每日的身體活動是否合乎「身體活動金字塔」的概念及要求。</p> <p>6. 教師歸納：追求「身心健康」是現代人重要的課題。擁有健康體適能可使身體適應環境的能力，有足夠的能量去應付日常生活或工作所需，並有餘力去享受餘暇活動或應付緊急、突發事件；所以每天保持動態的日常生活，培養運動的興趣</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	重大議題	學校主題
					<p>及習慣，你也可以擁有健康的身體喔！</p> <p>【活動 2】另類的畢業證書</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 介紹鐵人的稱號：田徑競賽中的十項全能賽、鐵人三項。</p> <p>2. 說一說：參與游泳、騎自行車、慢跑運動的經驗。</p> <p>(二)鐵人三項競賽歷史與距離的分類</p> <p>1. 介紹並說明鐵人三項競賽的發展過程以及國內推動的情況。</p> <p>(1)介紹世界與臺灣鐵人競賽的歷史。</p> <p>(2)介紹常見的鐵人三項競賽。</p> <p>(3)介紹專為學童辦理的小鐵人三項運動比賽規則。</p> <p>2. 另類的畢業證書：介紹學校為了鍛鍊學童的體適能，規畫的畢業生「小鐵人」活動。</p> <p>(1)體驗的距離：游泳 50 公尺、自由車 2 公里、路跑 1 公里。</p> <p>(2)如全部完成，就能領取小鐵人證書。</p> <p>(3)介紹專為學童辦理的小鐵人三項運動比賽規則。</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	重大議題	學校主題
參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍 休業式	十八	3	<p>1. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p> <p>2. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。</p>	<p>1. 能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。</p> <p>2. 介紹自由車行車安全及體驗騎車樂趣。</p> <p>3. 能完成一項（含校內的活動）的小鐵人三項比賽。</p>	<p>參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍</p> <p>【活動 3】小試身手</p> <p>（一）鐵人三項所需的裝備與重要須知： 講解鐵人三項游泳、自行車與路跑的裝備，以及重要的觀念。</p> <p>1. 游泳</p> <p>（1）基本裝備：泳鏡、泳帽、泳裝</p> <p>（2）安全小叮嚀：選擇安全場地及設施，並需老師或家人陪同。</p> <p>（3）可配合游泳教學加強練習。</p> <p>2. 自行車</p> <p>（1）基本裝備：自由車、安全帽。</p> <p>（2）安全小叮嚀：選擇安全場地，如自行車道；練習前確實檢查車及裝備。</p> <p>（3）在校園規畫臨時自由車道，分組騎自行車繞行校園。</p> <p>3. 路跑</p> <p>（1）基本裝備：跑鞋、路跑服裝、毛巾。</p> <p>（2）安全小叮嚀：確實做好熱身運動，避免受傷，並循序漸進增加訓練分量。</p> <p>（3）訓練方式：每週一至二次，每次持續 30 分鐘以上。</p> <p>（二）鐵人三項安全要點：教導學童學會鐵人三項</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</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>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</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	重大議題	學校主題
					<p>運動的安全觀念。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動循序漸進的鍛鍊。 2. 評估身體與環境情況。 3. 了解開放水域競賽的危險。 4. 比賽中水分的補給與營養。 <p>(三)注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估身體與環境狀況 <ol style="list-style-type: none"> (1)練習前檢視身體狀況，如有不適，應停止勿逞強。 (2)賽前須親自巡視並熟悉比賽場地及路況。 2. 適當補充水分、能量與電解質： 長時間進行耐力運動容易導致脫水現象，加上流汗過多易導致電解質的不平衡而引起抽筋，所以要適當補充水分、能量與電解質。 <p>(四)教師歸納：近年來國人慢慢重視運動帶來的益處，紛紛規畫了適合自己的運動項目，其中鐵人三項，因結合三項運動項目，為混合式的耐力運動，可以展現體力、智慧及不畏艱難，磨練意志，深受許多人愛好。</p> <p>【活動 4】挑戰自我</p> <p>(一)挑戰自我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑練習：間歇跑練習七至八分力快跑 100 公尺，接續慢跑 100 公尺，重複 2 至 3 循環。 				

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	重大議題	學校主題
					<p>2. 騎自行車練習：教師課前於校園規畫臨時自由車道（繞行校園一周），分組進行騎自行車練習。</p> <p>3. 轉換練習：依規畫路線進行體驗，騎自行車繞校園一圈→慢跑兩圈 400 公尺。考量器材有限，以分組方式進行。</p> <p>(二)練習鐵人三項的益處</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增強心肺功能。 2. 鍛鍊不同的肌群。 3. 提升運動樂趣。 4. 減少運動部位過度使用的發生。 5. 藉由比賽到處旅遊。 6. 自我肯定。 <p>(三)教師歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說一說：體驗完短程的模擬小鐵人比賽後有什麼感想？ 2. 準備好要體驗鐵人三項的運動樂趣了嗎？只要持之以恆的練習，假以時日，挑戰一場正式的鐵人三項比賽並完成，你就可以成為一位「小鐵人」了！ 				