

臺北市北投區文化國民小學 114 學年度 六 年級第 1 學期 健體領域教學計畫 編寫者：歐仕傑

課程目的	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。	
學習背景分析及銜接處理	<p>1.1 品嘗異國料理的經驗、接觸不同異國文化的經驗、分組蒐集資料報告的經驗、了解食物生產與飲食文化的關係、學過六大類食物及營養素的攝取分量與份數的經驗。</p> <p>1.2 看過飲食廣告的經驗、因看廣告選擇食物的經驗、學過每日飲食指南及我的餐盤的營養知識、與家人採購食物的經驗、看過3章一Q的經驗。</p> <p>1.3 學過六大類食物的分類、在不同空間存放食物的經驗、曾吃過加工食品的經驗、與家人一起下廚的經驗、學會如何保存食物、了解食品的加工方式、已了解食品製作的衛生安全原則。</p> <p>2.1 購買藥品或陪家人買藥領藥的經驗、觀察不同藥品包裝的經驗、觀察家中藥品擺放的經驗、協助處理家中過期藥品的經驗、學習藥物分級與藥物保存觀念。</p> <p>2.2 有就醫、領藥、用藥的經驗、主動詢問醫師或藥師的經驗、學習過用藥五核心的概念。</p> <p>2.3 有看過或聽過藥物中毒的生活經驗、了解何謂一氧化碳，且聽過一氧化碳中毒中毒的實例、曾聽過或遇過周圍有人發生異物梗塞的經驗。</p> <p>3.1 曾聽過空氣汙染與PM2.5、感受過汽機車排放的廢氣、看過新聞報導沙塵暴時空氣品質的變化、感受到汽、機車，以及飄散的油煙、塵土等造成的空氣汙染、曾聽過新聞報導火力發電、重工業造成的空氣汙染、面對空汙來臨時自我防護的經驗、經歷過不同的空氣汙染類型的感受。</p> <p>3.2 看過生活中的水汙染、了解住家附近可能的水汙染來源、有觀察過家中浴廁用水狀況的經驗、曾聽過塑膠微粒、感受到溫室效應對生活的影響、了解節能減碳與減塑的相關知識、了解節能減碳與減塑的重要性、了解綠色消費的準則。</p> <p>4.1 具備移動中跳躍的控制能力。</p> <p>4.2 具備移動中跳躍的控制能力。</p> <p>5.1 熟練跳繩基本動作。</p> <p>5.2 熟練傳接球基本動作。</p> <p>6.1 曾經從事拳擊有氧運動。</p> <p>6.2 曾經從事跳躍相關運動。</p> <p>7.1 學過運球及投籃動作。</p> <p>7.2 學過傳接球、運球及投籃動作。</p>	
學期學習目標	<p>【健康】</p> <p>1.藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。</p> <p>2.介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。</p> <p>3.說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。</p>	

	【體育】 1.表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。 2.體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。 3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 4.嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。			
教材來源	翰林版國小六上健康與體育			
總綱核心素養 依總綱核心素養項目標示■		■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 ■ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養	■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解

一 課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在【單元名稱】中標示教學進度 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、【國際教育】、【原住民族教育】、【國防】。另【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【水域安全教育】、【防墜安全教育】、【防災安全教育】、【防災課程融入 AED】、【食藥安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】、【書法課程】

週次 日期	單元/主題名稱	節數	學習重點		核心素養 具體內涵	評量方式	教學重點	融入議題	備註
			學習表現	學習內容					
一 8/31-9/6	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	3	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	□頭發表	1.發表：說出享用過的異國料理。 2.發表：說出享用異國料理的經驗與特別之處。 3.發表：說出代表美國飲食特色的料理。	【多元文化教育】 多E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	9/1開學日，課後班開始 9/1、9/02新生訓練 9/03一年級課後班開始

							<p>4. 報告：介紹分析美國的飲食文化。</p> <p>1. 發表：說出代表法國飲食特色的料理。</p> <p>5. 報告：介紹分析法國的飲食文化。</p> <p>6. 發表：說出代表日本飲食特色的料理。</p> <p>7. 報告：介紹分析日本的飲食文化。</p> <p>8. 發表：說出代表泰國飲食特色的料理。</p> <p>9. 報告：介紹分析泰國的飲食文化。</p> <p>10. 演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的分析。</p> <p>11. 填答：完成小試身手填答。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

二 9/7-9/13	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	3	<p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	口頭發表	<p>1.問答：能說出菜單中缺少的食物類別。</p> <p>2.演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。</p> <p>3.發表：說出採購食物的經驗。</p> <p>4.報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。</p> <p>5.發表：3章1Q的標章意義與檢驗食品類別。</p> <p>6.報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	
---------------	-------------------------	---	---	---	--	------	--	--	--

							7.報告：報告乳 品類、蔬菜及水 果類的選購技巧。 8.填答：完成小 試身手作答。		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

三 9/14-9/20	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	3	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	□頭發表	1.問答：能說出食物的正確保存方式。 2.實作：檢查家中的食物保存方式。 3.發表：說出家中冰箱使用的情況。 4.問答：能說出冰箱正確的使用與維護方式。 5.發表：說出哪些食物可能是加工食物。 6.問答：能說出食物的加工原因與加工方式。 7.發表：說出實際製作料理的經驗。 8.問答：能說出製作料理的過程中，必須注意的事項。 9.填答：完成食品保存方式填答。 10.實作：完成料理設計製作與填答。	【家庭】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	9/13學校日
----------------	---------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------	--	------	---	---	---------

<p>四 9/21-9/27</p>	<p>第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存</p>	<p>3</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>□頭發表</p>	<p>1.問答：能說出哪些藥品可自行購買。 2.發表：說出我國藥品的分級狀況。 3.發表：說出家中常見藥品的種類。 4.問答：能說出藥品的正確保存方式。 5.問答：能說出過期藥品的正確丟棄處理方式。 6.實作：根據情境分辨錯誤行為，寫出正確方式。</p>	<p>【安全】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<p>9/17 中秋節</p>
------------------------	------------------------------------	----------	---	-------------------------------------	---	-------------	---	------------------------------------	-----------------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

五 9/28-10/4	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	3	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	口頭發表	1.發表：說出自己、家人或親朋好友用藥的經驗。 2.問答：能說出面對健康資訊與來路不明的藥品，所應採取的應對方式。 3.問答：能說出就醫時，應向醫師表達反映的身體狀況。 4.問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5.問答：能說出發藥時需注意的事項。 6.問答：能說出遇到醫療與用藥問題時的處置方式。 7.發表：說出生活圈附近的醫療資源。 8.活動：完成小試身手活動。	【安全】安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
----------------	------------------------	---	----------------------------	------------------------------	--	------	---	----------------------------	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

六 10/05- 10/11	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外 與急救處理	3	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	口頭發表	1.發表：說出藥物中毒的處理方式。 2.問答：能說出預防藥物中毒的方法。 3.問答：能說出一氧化碳造成危機的原因。 4.問答：說出兒童異物梗塞的原因。 5.問答：能說出發生異物梗塞時的哈姆立克急救步驟。 6.操作：教師示範動作要領後，請同學分組練習與操作。 7.填答：完成小試身手活動內容。	【安全】安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	10/06中秋節 10/10 國慶日放假1日
----------------------	-----------------------------------	---	---	----------------------------------	--	------	---	---	---------------------------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

七 10/12- 10/18	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	3	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	□頭發表	1.問答：能說出空汙與過敏的關聯性。 2.問答：能說出空汙對健康的影響。 3.問答：能說出常見的室外空氣汙染類型。 4.問答：能說出沙塵暴與其他境外空氣汙染的成因及影響。 5.問答：能說出室外空汙可能的汙染來源。 6.問答：能說出如何改善空汙。 7.發表：說出室內可能有哪些空氣汙染。 8.問答：能說出改善室內空汙的方法。 9.發表：說出家電如何過濾清潔空氣。 10.發表：說出防護空汙的方式。 11.活動：完成小試身手活動。 11.發表 說出自己的答案與改善	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與環境氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。	
----------------------	-------------------------------	---	--	---	--	------	---	--	--

							空汗的想法。		
--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

八 10/19- 10/25	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水污染、活動三：綠色生活行動家	3	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規	口頭發表	1.發表：說出生活中遇過的水污染。 2.問答：能說出水污染的來源。 2.問答：能說出改善水污染的方式。 3.問答：能說出減少家中浴廁用水和水污染的方式。 4.問答：能說出塑膠製品與環保的關係。 5.問答：能說出環境中的塑膠微粒是如何產生的。	【環境及海洋教育-永續海洋】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	
----------------------	--	---	--	---	--	------	---	---	--

					範，培養公民意識，關懷社會。		<p>6.問答：能說出生活中減塑的方式。</p> <p>7.發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。</p> <p>8.問答：能說出何謂溫室效應。</p> <p>9.問答：能說出溫室效應的影響。</p> <p>10.問答：能說明減碳的方法。</p> <p>11.問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。</p> <p>12.發表：說出綠色消費的定義。</p> <p>13.問答：能說出如何實踐綠色消費。</p> <p>14.問答：能說出如何減少垃圾產生。</p> <p>15.問答：能說出如何做到重覆使用與共享。</p> <p>16.問答：能說出如何響應綠色生活。</p>		
--	--	--	--	--	----------------	--	---	--	--

						1.	17.問答： 能說出 環保與綠色標章 的意涵。 18.問答： 能說出 如何實踐減塑、 減碳。 19.發表： 說明 環保集點的類 型。		
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

九 10/26- 11/01	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基		1. 問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。	【安全】安 E7 探究運動基本的保健。	
----------------------	-------------------------	---	------------------------	----------------------------	---------------------------	--	------------------------	------------------------	--

			<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>		<p>本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>		<p>2.實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。</p>		
--	--	--	---	--	--	--	------------------------------	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十 11/02- 11/08	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美、 活動三：運動安全一把 罩	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的		1.問答：能說出旋轉和跳轉的要領。 2.實作：能表現正確的旋轉和跳轉運動技能。 3.實作：能進行體操動作組合和	【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	11/06、11/07期中評量
----------------------	---	---	--	---	--	--	---	--	-----------------

		<p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>		<p>感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>		<p>展演規劃與執行。</p> <p>4.情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5.問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。</p> <p>6.實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。</p>	<p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>	
--	--	---	--	---	--	---	--	--

						(1)			
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十一 11/09- 11/15	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。		1.實作：能正確做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2.實作：能和同學合作，編排雙人跳展演流程。 3.實作：能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4.觀察：能自我評量雙人跳展演動作，並相互觀摩交流。	【安全】 安 E7探 究運動基本的保健。	11/07、11/08 期中評量
-----------------------	-------------------------	---	---	---------------------	--	--	--	--------------------------------	------------------

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十二 11/16- 11/22	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識	1.	1.實作：能正確做出角錐和紙箱	【安全】 安 E7探 究運動基本的保健。	
-----------------------	------------------------	---	---------------------------	----------------------	---------------------------	----	-----------------	----------------------------	--

			<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>		<p>與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	1.	<p>等器材的接球動作。</p> <p>2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。</p> <p>3.觀察：能遵守遊戲規定，發揮運動精神，並自我檢視達成情形。</p>		
--	--	--	--	--	--	----	---	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(1)			
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十三 11/23- 11/29	第六單元：運動好習慣 活動一：拳擊有氧	3	2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		1.實作：能完成運動訓練計畫。 2.問答：能說出拳擊有氧的動作要領。	【安全】安 E7 探究運動基本的保健。	11/24體表會補假1 日

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十四 11/30-12/6	第六單元：運動好習慣 活動二：剪式跳高	3	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運		1. 實作：能做出剪式跳高的正確動作要領。 2. 問答：能說出實踐運動計畫後的心得感想。	【安全】安 E7 祝運動基本的保健。	11/25 體表會補假 1 日
------------------	------------------------	---	---	------------------------	--	--	---	-----------------------	-----------------

			3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		動與保健 的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.				
--	--	--	-----------------------------------	--	---	----	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						(1)			
--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

十五 12/7- 12/13	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	3	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	(1)	1.實作：能運球上籃並將球投進籃框。 2.討論：能與同學討論上籃出手手腕的控制。 3.觀察：學習同學運球上籃正確的動作。	<div>【安全】</div> <div>安 E7探</div> <div>究運動基本的保健。</div> <div>【生涯規劃】</div> <div>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</div>	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十六 12/14- 12/20	第七單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	3	1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康	1.實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3.觀察：能和同學合作進行比賽活動。	【安全】安 E7探究運動基本的保健。 【生涯規劃】涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
-----------------------	-----------------------	---	---	------------------------------	---	---	--	--

					生活中樂於與人 互動、公平競 爭，並與團隊成 員合作，促進身 心健康。				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十七 12/21- 12/27	第七單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	3	<p>1d-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成</p>	1.	<p>1.實作：能走位找出空檔進行攻擊。</p> <p>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行比賽。</p>	<p>【安全】安 E7探究運動基本的保健。</p> <p>【生涯規劃】涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	
-----------------------	-------------------------	---	---	------------------------------	--	----	---	---	--

					員合作，促進身心健康。				
--	--	--	--	--	-------------	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十八 12/28-1/3	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	3	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處		1.實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2.討論：能和同學討論壘包上無	【安全】安 E7探 究運動基本的保健。	1/1元旦放假1 日
-----------------	-----------------------	---	------------------------	---------------------------------	---	--	--	------------------------	------------

			<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>		<p>理日常生活中運動與健康的問題。</p>		<p>人及有人時，打擊落點較佳的位置。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行比賽。</p>	<p>【生涯規劃】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	
--	--	--	--	--	------------------------	--	---	---------------------------------------	--

						1.			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

十九 1/4- 1/10	第七單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	3	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.	1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。 2. 討論：能和同學討論壘包上無人及有人時，打擊落點較佳的位置。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1/1 元旦放假 1 日

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

二十 1/11- 1/17	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	3	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運		1.實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2.觀察：能訂定低手和高手發球	【安全】 安 E7探 究運動基本的保健。 【生涯規劃】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1/13 新春揮毫
---------------------	-----------------------	---	--	-------------------------------	--	--	---	--	-----------

			3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		動與健康的問題。		的練習目標，自我挑戰。 3.觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。		
二十一 1/18- 1/24	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	3	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ha-III-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		1.實作：能正確做出低手發球和高手發球動作。 2.觀察：能訂定低手和高手發球的練習目標，自我挑戰。 3.觀察：能運用攻防策略，和同學合作進行排球遊戲。	【【安全】】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1/8、1/9期末評量1/20休業式

臺北市北投區文化國民小學 114 學年度 六 年級第 2 學期 健體 領域教學計畫 編寫者： 歐仕傑

課程目的	<p>1.引導兒童正確價值觀。</p> <p>2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</p> <p>3.養成生活上所必須的習慣和技能。</p> <p>4.發展各種互動能力。</p>
學習背景分析及銜接處理	<p>1.1曾聽過子女的身高與父母的身高有關。</p> <p>1.1曾聽過多喝牛奶可以幫助長高的經驗。</p> <p>1.1曾聽過多運動有助於長高。</p> <p>1.1 曾聽過「一眠長大一寸」的說法。</p> <p>1.1自己或同學有生理期的經驗，或聽過媽媽的分享。</p> <p>1.1 自己或同學有購買過內衣的經驗，或媽媽的分享。</p> <p>1.1 曾學習完青春期的相關知識。</p> <p>1.2有自身經驗或聽過網路交友的危險。</p> <p>1.2知道被他人隨意碰觸是不舒服的，因此能同理自己不應亂碰觸他人。</p> <p>1.2曾聽過遭受性侵害時，保留現場勿沖洗的經驗。</p> <p>1.2學習過心情復原的歷程。</p> <p>1.2能以自身經驗了解心情復原的三個階段。</p> <p>1.3 曾學習過性別刻板印象的經驗。</p> <p>1.3學習青春期發育的影響與保健。</p> <p>1.3了解性騷擾、性侵害的預防。</p> <p>1.3了解破除性別刻板印象的重要性。</p> <p>2.1由中年級的課程中，了解傳染病是由病原體引起的。</p> <p>2.1 了解構成傳染的三要素。</p> <p>2.1 了解傳染病三要素的阻斷原則並運用於生活中。</p> <p>2.1 學過傳染病三要素與阻斷方法。</p> <p>2.2 曾經聽過愛滋防治宣導。</p> <p>2.2 學習過正確的預防愛滋方式。</p> <p>2.2 了解 HIV 的傳染方式。</p> <p>2.2了解中年級與本單元所提及之傳染病的預防方式。</p>

	<p>3.1 學習貝氏刷牙法的經驗。</p> <p>3.2 曾聽過或看過健保出現危機的相關資訊。</p> <p>3.2 曾聽過錯誤或不當使用健保資源的事例。</p> <p>3.3 學習正確使用並珍視健保資源的經驗。</p> <p>3.3 學習健保相關知識的經驗。</p> <p>4.1 了解運動益處，並聽過SH150 計畫。</p> <p>4.2 具備基本武術概念。</p> <p>4.3 具備舞蹈創作與欣賞經驗。</p> <p>5.1 曾經嘗試過自行車運動。</p> <p>5.2 具備走與跑的能力。</p> <p>5.3 學過飛盤反手投擲動作。</p> <p>6.1 具有跑動傳球經驗。</p> <p>6.1 跑動中能變換速度及方向。</p> <p>6.2 學過大小不同球類的基本滾動、拋擲動作。</p> <p>7.1 曾經在游泳池上課。</p> <p>7.2 能做出捷式划手換氣動作。</p>
學期學習目標	<p>【健康】</p> <p>1. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。</p> <p>2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。</p> <p>3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 認識終身運動的重要性，透過學校SH150計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。</p> <p>2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>3. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。</p> <p>4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動，裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。</p>
教材來源	翰林版國小健康與體育 6 下教材

總綱核心素養 依總綱核心素養項目標示	■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題	□ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養	■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作
-----------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

	■ A3 規劃執行與創新應變	■ B3 藝術涵養與美感素養	■ C3 多元文化與國際理解
--	----------------	----------------	----------------

— 課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在【單元名稱】中標示教學進度 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、【國際教育】、【原住民族教育】【國防】。另【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【水域安全教育】、【防墜安全教育】、【防災安全教育】、【防災課程融入 AED】、【食藥安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】、【書法課程】

週次 日期	單元/主題名稱	節 數	學習重點		核心素養具體內 涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			學習表現	學習內容					

一 2/8- 2/14	單元一擁抱青春向前行 活動 1 面對青春好自在	3	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>一、你我大不同</p> <p>1.教師先帶領同學閱讀課本第8頁的情境，由同學的討論，了解進入青春期的生理變化上可能會有何轉變。</p> <p>2.教師先詢問同學，進入青春期的身體會有何變化？同學自由回答。</p> <p>3.教師請同學寫下自己有何青春發育上的困擾。</p> <p>4.教師說明先天因素中，男、女生進入青春期的時間不同，發育有快有慢。就算是同樣的性別，發育也會有差異，不需要過度的緊張，並說明課本中提及的發育年齡代表的是平均的統計值，並不一定是絕對值，有任何的疑慮，還是需要看醫生。</p> <p>5.教師說明影響青春發育的影響有先天的遺傳因素與後天「營養、運動與睡眠」的生活習慣因素，若擔心自己發育的較慢，可先從後天的三個因素來檢視自己是否有不良的生活習慣。</p> <p>二、先天影響~遺傳因素</p>	<p>1.發表：說出青春期的身體會有何變化。</p> <p>2.發表：說出自己所面對的困擾有何。</p> <p>3.問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。</p> <p>4.發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例子。</p> <p>5.發表：分享自身喜愛的運動。</p> <p>6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。</p> <p>7.發表：說出經歷或聽過生理期</p>	<p>【性別平等】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>	2/11開學日 課輔(才藝)班開始上課
-------------------	----------------------------	---	--	--	--	---	---	---	------------------------

					<p>1.教師根據課本內容，向同學提問：大家是否有聽過小孩身高與父母身高有關的說法？大家覺得自己的身高與父母的身高有關嗎？有無例外？同學自由回答。</p> <p>2.教師簡單概述基因的觀念，讓學生了解遺傳是由基因控制，是先天的因素，但身高並非完全由遺傳控制，還有後天因素的影響。</p> <p>三、後天影響~營養因素</p> <p>1.教師先從雖然先天因素無法改變，但可從後天因素去努力，一樣可以讓身高達到平均，帶出後天因素的重要。</p> <p>2.教師提問：同學們有聽過哪些食物或營養素，有助於長高嗎？同學自由回答。</p> <p>3.教師彙整同學回應後，介紹營養均衡的概念，並依課本內容，強調青春發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。</p> <p>4.教師帶同學了解含有蛋白質、鈣與鐵的食物有哪些，並可討論日常中家裡這些食物的料理方式，讓彼此之間能學習他人的經驗，請家人嘗試不同的烹調方式。</p> <p>四、後天影響~運動因素</p> <p>1.教師先請同學分享平常喜愛的運動有哪些？以此引起動機並彙整同學回應。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，依照課本的介紹，說明有助於長高的運動分為三大</p>	<p>有哪些不舒服或生活的不方便。</p> <p>8.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。</p> <p>9.問答：能回答龜頭的位置。</p> <p>10.問答：能說出夢遺的生理機制。</p> <p>11.填答：依照課本練習填寫答案。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。</p> <p>3.教師提醒每天撥空運動的重要，可考慮不花長時間或準備工作等的運動，例如：跳繩，就可以當作平日的固定運動。</p> <p>五、後天影響~睡眠因素</p> <p>1.教師先從「一眠長大一寸」的諺語，分享期睡眠對成長的重要。</p> <p>2.接著請同學依課本的表格填寫紀錄自己的睡眠時間和是否有睡滿建議的9~11小時的要求，並請同學分享是否在起床後感覺有睡眠充足。</p> <p>3.教師統整同學意見，說明睡不飽的原因，可能出於睡眠品質的問題和基本睡眠時數（量）的問題，並依課本內容，說明在入睡前改正不良習慣可提升睡眠品質。</p> <p>六、開朗面對生理期</p> <p>1.教師先請同學分享聽過同學或媽媽，甚至自身經歷過生理期時所遭遇的不舒服（生理痛）或生活上的不方便。</p> <p>2.教師參照課本內容，介紹生理期前的飲食注意事項與生理痛時可以怎麼做。</p> <p>3.教教師可以運動抽筋的方式來讓男同學了解女生生理期子宮收縮抽筋的疼痛。</p> <p>四、哺育生命的乳房</p> <p>1.教師先詢問同學是否記得出生後由媽媽親餵、哺乳，帶出乳房是人類成長過程中，延續下一代生命的重要身體器官。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>2.教師請同學分享是否有自己在家人陪同下購買內衣，或陪媽媽去購買內衣的經驗，藉此帶入課本課文第一段介紹青春期乳房發育的過程且說明為何要穿內衣的觀念。</p> <p>3.教師以課本圖示，講解穿著的注意事項，提醒女同學第一次穿內衣時，可請媽媽或女性親友協助。</p> <p>七、包皮清潔</p> <p>1.教師先引導並提問是否有在洗澡時觀察過龜頭的位置，以課本插圖說明要露出龜頭，必須將包皮推開。</p> <p>2.教師講解露出龜頭後，用溫水沖淋並用手將龜頭上的白色物質搓洗掉，才算完成包皮的清潔。</p> <p>3.教師可參照相關資訊提供的網址說明「包皮垢」，強調包皮清潔不澈底可能會造成的嚴重影響與後遺症，提醒同學不能輕忽。</p> <p>八、夢遺了怎麼辦</p> <p>1.教師先藉由提問「膀胱裝滿了會不舒服，那精子儲存滿了呢？」，以此請同學回答造成夢遺的生理機制，引導進入尿液可藉由我們主動控制去排出，但精子若沒有正常消耗或被人體吸收，儲存滿後會在睡眠時自動排出，呼應課文夢遺的介紹。</p> <p>2.教師將夢遺的介紹以日常生活中的例子，水庫在颱風來之前會先洩洪、水壩裝滿忘記開閘會滿出來等來譬喻，讓女生也能理解夢遺的自然現象。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>3.教師配合圖說，提醒若發生夢遺，換件乾淨的內褲，並將夢遺的內褲用水搓洗後晾乾即可。</p> <p>4.教師說明如何改善夢遺發生的機會，並依情境介紹五個減少夢遺發生的妙方。</p> <p>九、小試身手~青春向前不困擾</p> <p>1.教師以範例講解，並帶領學生依序完成設定目標技能的學習。</p> <p>2.在訂定具體目標項目中，教師引導學生針對本單元所學習的三個要素進行自我反省檢討，再找出具體明確的目標，讓後續步驟完成。</p> <p>十、小試身手~男孩女孩發育篇</p> <p>1.教師依照本頁面所設計的表格填答，請同學自己寫下自己的身體成長現況，並回憶何時開始出現發育的變化，以文字簡單的說明在下方空格內。</p> <p>2.教師再次強調每個人的發育順序和時間都不一定相同，並告知本頁的主要目的是讓同學能做到自我觀察且關心自己身體的成長與變化，並不需要與同學互相比較，更不能有嘲笑或歧視他人的不當行為。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

二 2/15- 2/21	單元一擁抱青春向前行 活動 2 身體保護你我他	3	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	一、認識性騷擾 1.教師先從生活中的經驗，請同學發表是否有聽過或看過新聞中相關性騷擾的報導。 2.教師以課本對性騷擾的分類，根據同學的回應內容，帶同學認識發表的內容屬於何種性騷擾。 3.教師於性騷擾的類型介紹後，參照課本內容，說明性騷擾的定義，並明確讓	1.發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。 2.問答：能說出可能構成性騷擾的事例。	【性別平等】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
--------------------	----------------------------	---	--	------------------------	--	--	--	--	--

					<p>學生知道，性騷擾是只要與性或性別有關，且違反意願、令人感到不舒服，並影響就學或就業，都可以立即反映師長，不需要隱忍。</p> <p>4.教師介紹定義後，依照課本所提的四大類型，介紹日常生活中不經意就造成騷擾的案例，例如言語不經意的嘲笑他人身材、肢體玩笑的拍打他人屁股或其他部位、視覺上隨手畫的裸露圖案或網路群組聊天室隨手轉傳不當連結或圖片等。提醒同學以為只是開玩笑或打鬧，卻不知道已經構成性騷擾的成立，其嚴重性，不能不重視。</p> <p>二、新型態性騷擾</p> <p>1.教師先調查有自己手機或在家有自己的電腦能自行運用的同學人數，並進一步了解是否有網友以及有無被要過照片嗎。</p> <p>2.教師請同學發表聽過的網路交友被騙的新聞案例。</p> <p>3.教師彙整同學回應，引導回課本內容介紹新型態性騷擾與相關法律責任，並提醒隨時做好保護自己，避免受害。</p> <p>三、性騷擾處理~勇敢說不</p> <p>1.教師先帶同學回顧性騷擾定義，並提問：若遭遇性騷擾時，會怎麼面對？應該怎麼處理呢？</p> <p>2.教師彙整同學意見，帶出如果受到性騷擾，應立即大聲斥責並呼救，引導回課本內容說明如果未即時阻止，你可能會繼續被騷擾，或遭遇更嚴重的傷害。</p>	<p>3.發表：分享網路交友被騙的新聞。</p> <p>4.問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。</p> <p>5.填答：依課本內容填答。</p> <p>6.發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。</p> <p>7.發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。</p> <p>8.發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。</p> <p>9.發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。</p> <p>10.填答：依課本內容填答。</p>	<p>【人權】 人 E2關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	
--	--	--	--	--	---	---	---	--

					<p>3.教師依課本內容介紹若發生性騷擾，可以尋求的法律途徑有哪些，並回顧網路上傳私密照片，也會觸犯小知識所提及的相關法令，所以應隨時注意自身安全與防護；在遭遇性騷擾時立即拒絕並明確表達不舒服，隨後立即通知父母或師長馬上給行為人予以依法處理，才能有效遏止性騷擾的發生。</p> <p>四、愛護自我、尊重他人~遠離性騷擾</p> <p>1.教師先引導要遠離性騷擾，必須從自身做起，大家都能做到與他人交談時謹言慎行，不隨意碰觸他人，性騷擾的事件就能減少，帶出愛護自我與尊重他人的重要。</p> <p>2.教師帶領同學依本頁項目，反省自己是否有確實做到，並填答於課本上。</p> <p>3.教師提醒沒確實做到的再學習完單元後，應了解如何要求自我並改善，讓大家遠離性騷擾。</p> <p>五、性侵害？怎麼辦？</p> <p>1.教師請同學分享是否有看過或聽過相關性侵害的新聞。</p> <p>2.教師彙整同學回應，引導進入性侵害的定義介紹，說明若遭遇性騷擾沒有及時的處置，嚴重可能會演變成為性侵害的受害者，再次強調遭受性騷擾時立即表達與處置的重要性。</p> <p>3.教師參照課本內容，介紹性侵害定義與相關法規對未成年的保障，但因法條的適用範圍較為專業，除了先行上網了解之外，可以一些社會新聞案例舉例即可。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						六、越冷靜、越有利			
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

					<p>1. 教師先以性侵害事件舉例，並向同學提問：大家知道遭受性侵害後，該如何處理嗎？</p> <p>2. 教師彙整同學回應，說明面對性侵害後的處理流程與步驟，並提醒應尋求父母及師長的支援。</p> <p>3. 教師強調遭受性侵害不是受害者的錯，而是行為人的錯，能保留越多證據，越能將行為人繩之以法。</p> <p>七、受害者心情復原的歷程</p> <p>1. 教師援引課本內容，說明不僅遭遇性騷擾或性侵害時才會出現三個階段歷程；每個人在生活中的悲傷事件中，多會經歷類似的過程與階段。</p> <p>2. 教師進一步說明三個階段，請同學從自身的經驗中回憶是否也有類似的情緒反應出現，回憶當時是怎麼面對或度過的，讓同學能同理其他人面對相同階段時，內心的情緒狀態，才能進入下一步去陪伴受害者。</p> <p>八、身邊的人可以怎麼做</p> <p>1. 教師先請同學分享自己在經歷悲傷時，你會希望旁邊的同學或親人怎麼陪伴呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，接著帶入課本內容，依序介紹六個身邊的人可以做的技巧。</p> <p>九、小試身手~學習同理心</p> <p>教師以範例說明，請同學依序將自身經歷過的悲傷心境，依照課本表格記錄當時的心境過程。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

三 2/22- 2/28	單元一擁抱青春向前行 活動 3 做自己、向前行	3	3b-III-3 能於引導下，表現基本	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性	健體-E-C1 具備生活中有關運動	一、喜歡的感覺~談性傾向	1.發表：會以怎樣的行為表現去	【性別平等】 性 E3 覺察性別角色	2/28 和平紀念日放假一日
--------------------	----------------------------	---	---------------------	-----------------------	-------------------	--------------	-----------------	-----------------------	----------------

3/01			<p>的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	別刻板印象的影響與因應方式。	<p>與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>1.教師先請同學分享，說出自己曾經有過欣賞喜歡的人嗎？有哪些優點讓你欣賞呢？當時你有跟他表明過喜歡的感覺嗎？還是你有做過什麼行為想去吸引對方呢？</p> <p>2.教師彙整同學回應，帶回課本內容，配合情境談論說明正確表達喜歡情感的方式。</p> <p>教師援引課本內容，帶出性傾向的基本定義，強調喜歡的面向，可以包含不同的人、事、物，並可舉例每個人對於寵物種類的喜歡也不一定相同，所以應該學習尊重包容每個人的差異，接受其他人的性傾向，且重點應該以正確的方式去表達自己的情感，而不是為了吸引他人注意而以傷害對方或自己來換取注意的不正確方式。</p> <p>3.教師運用前面的同理心技巧，可帶領學生反思，是否曾有自己喜歡的物品、漫畫、卡通或遊戲，但不為其他人喜歡，而無法與其他人交流和融入的經驗？如果有，就不難體會當我們以歧視的眼光或角度否定其他人對所愛的選擇時，他們也會有不舒服的感受。以此再次強調要包容不同喜好與選擇。</p> <p>二、跨越性別的局限</p> <p>1.教師先以課本情境引導同學閱讀後，帶領同學填寫課本問答，並請同學分享自己填寫的同學名字後，由教師帶領同學給予掌聲以示鼓勵。</p> <p>2.教師可由活動延伸，請同學統整剛剛所提到的名字裡面，男、女生的比例如</p>	<p>吸引喜歡的人的注意。</p> <p>2.填答：依據課本內容勾選與填答。</p> <p>3.發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。</p> <p>4.發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。</p> <p>1.發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。</p> <p>2.填答：練習批判思考的填答。</p> <p>3.填答：依照課本提問填答。</p> <p>4.發表：分享所填答的答案。</p>	<p>的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p>	
------	--	--	--	----------------	--	---	---	--	--

					<p>何？做事細心一定都是女生嗎？藉此帶入性別刻板印象的議題。</p> <p>三、何謂性別刻板印象</p> <p>1. 教師先帶同學回顧過去曾學習過的性別刻板印象，請同學分享曾聽過的性別刻板印象的例子，或由教師舉例，回應社會大眾存在的性別刻板印象的事例。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，再次說明性別刻板印象的概念，並請同學在閱讀課文後，填答對目前社會中哪些職業存有嚴重的性別刻板印象，以及自己親身遇過哪些性別刻板印象的事。</p> <p>3. 教師引導同學填答後，請同學分享自己的想法與感受。</p> <p>一、打破性別刻板印象</p> <p>1. 教師以課本的四個例子，說明打破性別刻板印象的案例，並請同學分享除了課本外的例子，曾聽過或看過的打破性別刻板印象的案例。</p> <p>2. 教師援引課本內容，說明由於科技的進步與社會大眾心態的改變，男女先天的差異破除在今日社會中逐漸消弭，但性別刻板印象仍然存在。</p> <p>二、小試身手~破除性別刻板的批判</p> <p>1. 教師藉由批判性思考的方式讓同學依照課本步驟，依序填答，作為與父母或家人分享的內容，並可請同學帶領父母與家人，找尋更多例子來練習批判性思考，達成破除性別刻板印象的錯誤觀念的效果。</p> <p>2. 教師強調破除性別刻板印象不是只有自己做到就好，並鼓勵同學能將正確的</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						性別觀念影響父母和家人。			
--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--

						三、青春先行檢核趣 1.教師帶領同學回顧本單元所學習的內容，並請同學閱讀課本說明後，依照提問填答。 2.教師可先請同學依照課本提問回家先查詢相關內容後填答，也可先由教師查詢後，再由同學填入作答。 3.教師請同學分享所填寫的答案，再由教師統整說明。			
四 3/1- 3/7	單元二健康生活家 活動 1 預防傳染病的法寶	3	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	一、認識傳染病 1.教師先請同學發表有無生病過的經驗，並分享當時生的是什麼病以及生病的感受。 2.教師先請同學閱讀課本第40頁的情境與插圖後，再向同學提問：大家記得過去生病時，是怎麼被感染或被傳染的？同學自由回答。 3.教師統整，說明傳染的發生是在無聲無息中進行，且常在我們疏忽的時候就發生了。 二、介紹傳染病三要素 1.教師提問：「大家知道疾病的發生需要哪些條件嗎？」請同學回答，一個人回答一項即可。 2.教師統整同學回應，搭配前面提到的傳染常在無形中發生的概念，說明疾病的感染與生活習慣息息相關後，點出傳染病的三要素為病原體、傳染途徑以及抵抗力弱的人體，並概略介紹各要素。 三、詳解傳染三要素 1.教師介紹病原體，說明病原體可分為肉眼可見的寄生蟲、黴菌（部分可	1.發表：說出生病過的經驗，及當時不舒服的情況。 2.問答：能說出生病是由傳染所引起。 3.問答：能說出構成傳染的條件有哪些。 4.紙筆：完成小小行動家。 5.問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。 6.問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。 7.填答：完成目標設定填寫。	【家庭】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	3/7學校日

					<p>見)、細菌和病毒,並呼應先前提到為什麼傳染的進行是肉眼無法看到的。</p> <p>2.教師請同學回答「小小行動家」中的問題,加深對於病原體的了解。</p> <p>3.教師介紹傳染途徑,簡單以五大類別為基礎,介紹接觸傳染、食物或水傳染、飛沫或空氣傳染、蟲媒傳染以及性接觸與血液傳染,並可舉例各類別常見的情況有哪些。</p> <p>4.教師介紹抵抗力,先以感冒為例向同學提問,「為何同在一個班級,在同一間教室上課,班上有同學感冒時,有人被傳染而生病,有人卻沒事呢?」同學自由回答。</p> <p>5.教師彙整同學意見後,以此說明由於每個人的抵抗力都不同,因此即使在同一個空間中,可能接觸到感冒的病原體,但不是每個人都會生病,以帶出抵抗力的重要。再進一步以此概念,說明抵抗力與睡眠、營養攝取、運動以及壓力有關。</p> <p>四、阻斷傳染三要素</p> <p>1.教師請同學針對傳染病的三要素,說出相對應的阻段方式,每位同學講一個阻斷的方式即可。可按病原體、傳染途徑、抵抗力順序找出消滅或阻斷的方式。</p> <p>2.教師歸納同學回應的內容,說明只要將三要素的其中一個除去,就能達到避免傳染病發生的可能;但亦需提醒,因為傳染的過程並非肉眼可見,有無落實消滅和阻斷是無法判斷的,不能過度自</p>	<p>8.填答:完成自我管理與監控填寫。</p> <p>9.活動:完成小試身手活動,填答相關提問。</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

						信而忽略存在的風險。			
--	--	--	--	--	--	------------	--	--	--

					<p>3.教師針對消滅病原體的方式中，提醒落實正確的洗手步驟和時機是很重要的，所謂的正确是包含用肥皂或洗手乳，而不是依賴酒精。</p> <p>4.教師介紹阻斷傳染途徑時，可帶出傳染途徑的阻斷多半與良好的衛生習慣有關，例如：</p> <p>不隨意觸摸口鼻、人多擁擠的地方戴口罩、住家環境的清潔等，都是能將病原體隔絕在個人生活外的好方法。</p> <p>5.教師說明提升抵抗力時，可強調不外乎達成健康三要素，營養、運動與睡眠，這是基本的體能因素；施打疫苗，是藉由研究病原體後，製造出能誘發人體產生抵抗力的方式，讓我們受感染時，有抗體去消滅病原體，但每個人對疫苗的反應不一定都相同，因此必須和父母討論並經過同意後，才能注射疫苗。</p> <p>五、對抗傳染技能演練</p> <p>1.教師先帶學生回顧阻斷傳染病三要素，再援引課本第46 ~ 47頁的以規律運動進行目標設定以及自我管理監控的情境，說明如何規畫設計目標設定與自我管理監控，以進行對抗傳染的生活技能展演。</p> <p>2.教師請同學參照範例，根據阻斷傳染要素中自己較缺乏的項目，設計對抗傳染的目標。</p> <p>教師說明有目標後，持續地朝向目標修正不良習慣，才能落實與完成目標，帶領同學依照課本的範例，並試著填</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						答。			
--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

						<p>3.教師說明為何持續的修正，完成自我管理與監控的重要，是為了讓健康的生活型態，更能落實於日常中。</p> <p>六、預防傳染有妙方</p> <p>1.教師請同學依照課本第48、49兩頁的內容，依據個人生活的真實情況，進行檢核。</p> <p>2.同學作答後，教師可請同學回答未能達成的項目為何，彙整出較多大家未能達到的項目後，請同學思考，這些項目在生活中較難達成的原因可能回何？可以如何調整改進。</p> <p>3.教師可帶領同學依照課本目標設定與自我管理與監控的兩個技能，檢視檢核後未能做到或有缺失之處，進行目標的達成與達成的管理與監控設定。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

五 3/8- 3/14	單元二健康生活家 活動 2 你不可不知的傳染病	3	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p>	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	<p>一、急性腸胃炎~諾羅</p> <p>1.教師請同學發表之前聽過或遇到自己或他人感染諾羅的經驗，並描述主要症狀有哪些。</p> <p>2.教師彙整同學回應，帶大家參照課本第50頁，檢視當時是否有這些症狀的出現，並詢問是不是一個人確診，說明一個人確診後，可能會造成鄰近的幾位同學也確診的情形。</p> <p>二、諾羅病毒的傳染途徑</p> <p>1.教師請同學分享之前自己或身邊的人感染諾羅病毒的經過，思考並發表諾羅病毒是藉由怎樣的方式傳染。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，帶大家檢視回應內容，看看是否呼應課本第51頁諾羅病毒的傳染方式。</p>	<p>1.發表：說出感染諾羅的症狀。</p> <p>2.發表：說出諾羅的傳染途徑。</p> <p>3.問答：能說出感染諾羅後的照護方式。</p> <p>4.問答：能說出諾羅的預防方式。</p> <p>5.發表：說出感染流感的症狀。</p> <p>6.發表：說出新冠病毒的傳染途徑。</p>	<p>【家庭】家 E11養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【生命】生 E4觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【資訊】資 E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
-------------------	----------------------------	---	---	---	--	--	--	---	--

					<p>三、諾羅病毒的症狀與照護方式</p> <p>1.教師援引課本第52頁的症狀介紹，通盤介紹諾羅與一般消化道傳染病共同的基本照護方式：</p> <p>(1)補充水分。</p> <p>(2)適量補充電解質。</p> <p>(3)食物以清淡飲食為主。</p> <p>(4)在症狀減輕、解除時，補充富含優質蛋白質但不油膩的食物來修復腸胃道。</p> <p>四、諾羅病毒的預防方法</p> <p>1.教師彙整同學回應，配合課本第53頁，說明諾羅病毒的預防方法。</p> <p>2.教師提醒並強調酒精並非生活中最有效的消滅病原體工具，而是方便攜帶與使用，且在沒有水源的情況下，可以做為替代消毒，但諾羅這類的病毒就無法以酒精消滅，因此還是要回歸到正確的洗手態度與觀念。</p> <p>五、2019 之最~新冠</p> <p>1.教師引述2019年末，新冠病毒於全球流行時所引起的恐慌與相關新聞，詢問同學是否記得及感想。</p> <p>2.教師詢問同學是否得過流感，並發表當時的感受與症狀。</p> <p>3.教師說明新冠的症狀經過幾年的共存之後，已接近與流感類似的症狀，但每個人仍有差異，需經過檢測才能分別是哪種感染。</p> <p>六、新冠病毒的傳染途徑</p> <p>1.教師請同學發表身邊有人得流感或新冠時，可能的傳染途徑有哪些。</p>	<p>7. 問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。</p> <p>8. 問答：能說出新冠病毒的預防方式。</p> <p>9. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。</p> <p>10. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。</p> <p>11. 發表：說出愛滋病的傳染途徑。</p> <p>12. 問答：能說出HIV 與愛滋病之間的關係。</p> <p>13. 問答：能說出愛滋病的預防方法。</p> <p>14. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。</p> <p>15. 發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。</p> <p>16. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

							心。		
--	--	--	--	--	--	--	----	--	--

					<p>2.教師彙整同學回應，帶大家檢視回應內容，是否對應課本第55頁羅列的傳染途徑。</p> <p>3.教師由此引導出症狀與傳染途徑是相關的，帶出應有哪些預防保護措施。</p> <p>七、新冠病毒的症狀與照護方式</p> <p>1.教師詢問同學，得流感或新冠去看醫生時，醫生會問你哪些問題，並提問：「大家知道新冠肺炎有哪些照護方式嗎？」，同學自由回應。</p> <p>2.教師彙整同學回應，援引課本第56頁內容，帶出新冠的照護方式與流感類似，都屬於支持性療法；也和流感一樣，都需經過醫師的診斷後，評估是否有需要使用抗病毒藥物。</p> <p>3.教師提醒家中有高風險族群時，同學應分擔責任，提醒身為高風險族群的家人要盡速就醫，避免延誤用藥和治療的黃金時期而增加風險。</p> <p>八、新冠病毒的症狀與照護方式</p> <p>1.教師詢問同學是否有照顧過家人得流感或新冠的經驗，並提問：「有哪些預防新冠病毒的方法嗎？」，同學自由回應。</p> <p>2.教師統整同學回應，帶入第57頁的預防方式，歸納發現呼吸道感染的主要傳染會以飛沫與空氣為主，而被飛沫所污染的物體，若經手碰觸後，經由不良的生活習慣，可能就會導致我們生病了。綜合以上的傳染途徑，可以發現戴好口罩以避免飛沫，碰觸口鼻前勤洗手或以酒精消毒以避免接觸感染，是主要的預防方式。</p>	<p>17.問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。</p> <p>18.發表：寫出對愛滋病患的關懷。</p> <p>19.活動：完成小試身手活動。</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

						防方式。			
--	--	--	--	--	--	------	--	--	--

					<p>3.最後教師再提醒生活習慣的重要，說明清潔雙手的重要性，並強調盡量避免咬指甲或未洗手就碰觸口鼻等習慣。</p> <p>九、愛滋病</p> <p>1.教師先請同學分享之前是否有聽過相關的愛滋病防治宣導，並簡短分享記得的內容有哪些。</p> <p>2.教師整理2～3位同學的分享後，進入課本第58頁。若沒有同學分享，可由教師先簡介臺灣第一位愛滋病患，帶出對愛滋病的介紹。</p> <p>3.教師提問：「愛滋病恐怖的地方是什麼？為什麼呢？」，請同學主動舉手回答。</p> <p>4.教師提問：「是否知道愛滋病和HIV之間的關聯為何？」，請同學主動舉手回答。</p> <p>十、愛滋病的傳染途徑</p> <p>1.教師請同學發表於之前看過的防治宣導中，愛滋病毒（HIV）的主要傳染途徑有哪些。</p> <p>2.教師統整同學回應，對應課本第59頁所提的傳染途徑：</p> <p>(1)不安全性行為。</p> <p>(2)母子垂直。</p> <p>(3)血液傳染。</p> <p>十一、HIV 感染後的處置</p> <p>教師先帶學生回顧HIV 的傳染途徑，進一步說明說明感染HIV 病原體（病毒）可稱為帶原者，等病毒破壞全身免疫系統之後，就稱為愛滋病患者（後天免疫缺乏症候群AIDS，諧音愛滋）。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						愛滋病的恐怖在於HIV 病毒是針對白血			
--	--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

					<p>球攻擊，破壞白血球後，讓身體失去對一般疾病的抵抗力，最終死亡。</p> <p>十二、愛滋的預防</p> <p>1.教師帶入課本第60頁的照顧方式，說明愛滋病是以藥物控制的方式，讓病毒在體內無法大量存在並破壞白血球，但需要終身吃藥，且不能完全治療好。</p> <p>2.教師回顧前面的愛滋病的症狀，並提問：「既然愛滋病對健康有這麼大的影響，那麼該如何預防呢？」同學自由回答。</p> <p>3.教師在愛滋病的預防中，針對傳染途徑對應說明預防方法。在小學階段，可多提醒血液傳染的危險，教師可援引之前的五下單元三，說明毒品成癮者是愛滋病患的高風險，就是因為共用針頭而有血液傳染的危險；因此要避免血液傳染，就要遠離不良的環境。另外在生活中，減少不必要的穿耳洞或刺青，也可以減少血液傳染的風險。</p> <p>十三、愛滋反歧視批判思考</p> <p>1.教師先帶同學回顧前面所講述的愛滋病的相關知識點，再援引課本第62頁的情境，以社會大眾對愛滋錯誤的迷思觀念，帶出針對愛滋錯誤觀念的批判性思考。</p> <p>2.學習後可請學生依照生活中的假設或舉例，來練習表達正確的防治愛滋觀念，以落實減少對愛滋的偏見達到反歧視的態度。</p> <p>十四、對愛滋感染者的關懷</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>1.教師請同學發表「了解HIV的傳染途徑和預防方式後，與愛滋病患者相處時，應有的態度。」</p> <p>2.教師請同學回想生病時的心情，並提問：「大家生病時，心情如何？會想被關心嗎？」</p> <p>教師提問：「生活中哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些是可能有風險的？」</p> <p>3.教師統整歸納同學的回應後，進行第65頁的練習。</p> <p>4.教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？</p> <p>5.教師於第65頁練習中，走動關懷學生作答情形，並適時給予回饋。</p> <p>第65頁的參考答案如下：</p> <p>(1) 安全：跟他一起吃飯、跟他一起去泡溫泉、抱抱他、和他被同一隻蚊子咬了、跟他在同一張床上睡覺、親他的臉頰。</p> <p>(2) 有感染的風險：跟他用同一隻牙刷、他受傷流血了，用自己的手幫他壓住傷口。</p> <p>十五、愛滋關懷情境</p> <p>教師請同學參照課本情境66頁，依序朗讀第1 ~4項關懷與陪伴方法，並可請同學將自己的想法或其他陪伴關懷方法寫在第5點。</p> <p>十六、小試身手~大家來找碴</p> <p>1.教師依課本第67頁，請同學填答，完成後請同學舉手發表自己寫下的答案。</p> <p>2.教師統整同學回應並說明正確答案。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						3. 諾羅病毒題解答：			
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--

					<p>(1)×、○、○、○（由上而下）</p> <p>(2) 正確觀念： 主要症狀為嘔吐、腹瀉。</p> <p>4.新冠病毒題解答：</p> <p>十七、小試身手~健康生活家</p> <p>1.教師帶領同學依照第一個公筷母匙的範例，請同學依序填答課本上的提問。</p> <p>2.參考答案：</p> <p>(1)將棉被衣物曝曬陽光：屬於三要素中的消滅病原體，可預防如寄生蟲等。</p> <p>(2)不任意穿耳洞：屬於三要素中的阻斷傳染途徑；可預防像是愛滋病等經由血液、體液傳染的疾病。</p> <p>(3)均衡飲食：屬於三要素中的增強抵抗力；可經由增強抵抗力，預防許多疾病的發生，例如：感冒。</p> <p>參考答案：</p> <p>(4)每天運動30分鐘：屬於三要素中的增強抵抗力，可預防、抵擋感冒、流感等疾病。</p> <p>(5)人多的地方戴口罩：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可降低空氣或飛沫類的傳染病，例如：流感、新冠肺炎。</p> <p>(6)進食前用肥皂洗手：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防經由接觸而讓病原體進入人體的疾病，例如：腸病毒、諾羅病毒等。</p> <p>(7)將家中進行大掃除：屬於三要素中的增強抵抗力；可經由增強抵抗力，預防許多疾病的發生，例如：感冒。</p> <p>(1)○、×、×、○（由上而下）</p> <p>(2)正確觀念：照護方式為服藥或支持</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						型療法；傳染途徑為飛沫或接觸傳染。			
--	--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--

						愛滋病毒題解答： (1)○、○、○、×（由上而下） (2)正確觀念：目前尚無疫苗可預防。		
六 3/15- 3/21	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	3	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	<p>一、了解感官的重要性</p> <p>1.教師帶同學回顧「感官」為何，說明感官是感受外界事物的器官，連結到我們所熟悉的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、口腔、皮膚等幾個重要的感覺器官。</p> <p>2.教師援引課本第72頁的情境，接續說明感官所連結的視覺、聽覺、嗅覺、味覺以及觸覺等感覺。</p> <p>3.教師提問：感官有什麼重要性呢？同學自由回答。</p> <p>4.教師統計各類矯正的同學人數。</p> <p>5.教師彙整同學的回答內容，由其中整理出共同的回應，已備接下來的討論。</p> <p>二、五感重要性討論</p> <p>1.教師引用前面整理的回應內容，帶學生從中了解感官的重要性，由此延伸說明「感覺」的重要性，並援引課本第73頁內容，強調人類在競爭中能夠勝出，良好的感官與感覺，起了很大作用。</p> <p>2.教師提問：大家在生活中，會使用哪些感官呢？用到的感官的程度高低為何？同學自由回答。</p> <p>3.教師請同學完成「小小行動家」的演練內容，並抽點同學回答其作答內容。</p> <p>4.教師根據同學對於感官使用程度的回應，以及「小小行動家」的作答內容，推导出視覺與聽覺使用的程度，帶同學了解視覺與聽覺的重要性。再援引課本</p>	<p>1.發表：說出感官的重要性。</p> <p>2.演練：完成小小行動家的問題。</p> <p>3.發表：說出眼睛疲累的症狀。</p> <p>4.檢核：完成眼睛疲勞檢核表。</p> <p>5.演練：完成「失去視覺想像」學習單。</p> <p>6.發表：說出近視的成因。</p> <p>7.發表：說出近視的矯治方式。</p> <p>8.自評：執行護眼六招的成效。</p> <p>9.計畫：完成個人的護眼計畫。</p> <p>10.實踐：根據計畫實際展演護眼技能。</p> <p>發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。</p> <p>11.演練：檢視個人牙齒狀況。</p>	<p>【家庭】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

					<p>第73 頁結語，凸顯眼睛與視覺的重要與無可替代。</p> <p>三、討論眼睛疲累的影響</p> <p>1.教師援引課本情境，向同學提問：大家有用眼過度而感到眼睛疲勞的經驗嗎？覺得眼睛疲累可能產生哪些症狀？同學自由發表。</p> <p>2.教師請同學依照個人的狀況，完成「眼睛疲勞檢核表」。</p> <p>3.教師彙整同學提出的眼睛疲勞的症狀，帶領學生與檢核表的項目做對照，看看與表上一致的項目或有哪些表上沒有的項目。教師援引課本第75頁內容，向同學提問：同學有沒有曾因為看不清東西，或在黑暗中看不見東西而撞到、摔倒的經驗？同學自由回答。</p> <p>4.教師請同學根據課本第75頁的學習單，閉上雙眼，想像自己若失去視覺，在學習單插圖中的五個階段的情境中，可能會遇到的困境，並回答下面的問題。</p> <p>5.教師請同學發表學習單的作答內容，以此帶出失去視覺對生活的不便，再以前面彙整的同學看不清或在黑暗中看不見的經驗，加強說明視覺對生活的重要性。</p> <p>6.教師總結：眼睛是靈魂之⑤，不論任何年紀都不能輕忽視力的保健！同學的眼球尚在發育中，近視度數也會隨年齡增長，目前可透過一些矯正治療延緩近視度數的加深。接下來會介紹一些關於眼睛疾病與矯正的治療建議。</p>	<p>12. 檢視：檢視個人口腔的狀況。</p> <p>13. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。</p> <p>14. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。</p> <p>15. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。</p> <p>16. 計畫：完成個人的護齒計畫。</p> <p>17. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。</p> <p>18. 活動：完成小試身手。</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						四、認識近視的成因及矯正方式			
--	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--

					<p>1.教師帶同學回顧之前學過的假性近視的內容，搭配課本第76頁的圖照，以此帶入近視的說明。</p> <p>2.教師提問：「大家還記得之前學過的成因嗎？如果已經有近視的狀況，會怎麼矯正？」同學自由發表。</p> <p>3.教師請已進行過視力矯正的同學分享矯正經驗，並給其他未進行矯正的同學建議。</p> <p>4.教師說明使用散瞳劑矯正近視的原理與注意事項。</p> <p>5.教師說明配鏡矯正的方法與注意事項。</p> <p>6.教師說明接觸式隱形眼鏡及角膜塑型片的特色與適用範圍。</p> <p>7.教師請有使用隱形眼鏡或角膜塑型片的同學分享使用經驗。</p> <p>8.教師播放影片「女兒戴角膜塑型片一年了，近視眼度數到底有 有變小」，以此呈現角膜塑型片的矯正功效。</p> <p>五、教導護眼六招</p> <p>1.教師先帶同學回顧之前學過的視力保健原則。</p> <p>2.教師請同學根據課本第78~79頁的護眼六招，檢視自己的日常用眼習慣。</p> <p>3.教師提問：「護眼六招中，哪些行為是最難達到的？要如何改善較容易達成？」同學自由發表。</p> <p>4.教師播放影片「兒童視力保健」，根據影片加強說明護眼方式。</p> <p>5.教師針對影片提問並開放自由發問。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>6.教師總結：雖然視力不良有許多的矯正方法，但或多或少都會造成生活的不便，建立良好的用眼行為，維護好視力，才是預防重於治療的健康之道。</p> <p>六、護眼技能展演</p> <p>1.教師提問：同學要保護眼睛，避免視力惡化，可以怎麼做呢？同學自由回答。</p> <p>教師以課本第80～81頁的承恩的護眼計畫為例，向同學說明，要保護眼睛，避免視力惡化，可以從訂定護眼計畫開始。</p> <p>2.教師詢問同學，過去是否有訂定計畫且執行計畫的經驗？同學自由回答。</p> <p>3.教師帶領同學一起閱讀承恩的護眼計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護眼計畫。</p> <p>4.教師請同學分享自己設定的護眼計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護眼技能。</p> <p>七、了解牙齒的重要性</p> <p>1.教師先帶同學閱讀課本第82頁的情境，作為後面講述的引導。</p> <p>2.教師提問：同學或身邊的親友們，有沒有因為缺牙而導致生活的不便或健康的影響呢？同學自由回答。</p> <p>3.教師彙整同學回答，援引第82頁的內容，說明缺牙不只造成生活的不便，更會對健康有相當的影響。</p> <p>4.教師請同學使用小鏡子，觀察個人牙齒狀況，將牙齒狀況記錄於課本第83頁</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的圖中。			
--	--	--	--	--	--	------	--	--	--

					<p>5.教師援引第83頁的課文內容，說明以同學的年紀而言，恆齒已陸續長出。由於恆齒是要使用一生的，一旦受損斷裂或因生病需拔除，是不會再生的，因此必須悉心守護牙齒的健康。</p> <p>八、咬合不正的健康影響</p> <p>1.教師帶同學閱讀課本第84頁的情境，並提問：同學知道什麼是咬合不正嗎？咬合不正對健康有沒有影響？為什麼？同學自由發表。</p> <p>2.教師彙整同學回應，說明咬合不正對健康的主要影響。</p> <p>3.教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，檢視自己的口腔狀況。</p> <p>4.教師提問：同學或身邊的親友，曾有過口腔潰瘍、牙周病等口腔疾病嗎？有沒有想過這些疾病的實際狀況與病因呢？同學自由回答。</p> <p>5.教師彙整同學的回應後，援引課本第85頁的插圖與課文內容，詳細說明口腔潰瘍、牙周病等口腔疾病，加強說明這兩種疾病的實際情況。</p> <p>6.教師請同學思考，除了課本中提到的疾病外，咬合不正可能還會為健康帶來怎樣的影響？並視同學回應給予回饋。</p> <p>7.教師視實際教學情況，播放影片「肩頸痠痛、腰背痛？都是「咬合不正」讓你的身體歪斜了！」，說明咬合不正可能造成的其他健康問題。</p> <p>九、了解咬合不正的類型及矯正</p> <p>1.教師請同學分享自己或他人矯正牙齒</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						的經驗。			
--	--	--	--	--	--	------	--	--	--

					<p>2.教師援引課本第86頁的內容，說明一般矯正的流程。</p> <p>3.教師展示衛福部「齒顎矯正手冊」，建議需要矯正同學矯正前可參閱指導手冊。</p> <p>4.教師播放影片「還在猶豫要不要讓孩子做矯正？」，讓同學初步了解需要進行牙齒矯正的狀況。</p> <p>5.教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，搭配課本第87頁的咬合不正圖照，檢視自己是否有咬合不正的問題。</p> <p>6.教師援引課本課本第87 頁圖照，介紹咬合不整的類型有哪些，並播放「牙醫師大公開牙齒矯正前一定要知道的事」，向同學說明齒顎矯正之前，需要注意的事項。</p> <p>7.教師總結：「牙齒矯正雖然時間漫長且要忍受許多的不方便，但牙齒矯正過後，不僅有益健康，也可以提升美觀與個人自信喔。」</p> <p>十、如何做好口腔保健</p> <p>1.教師提問：由前面的介紹，同學們應該都知道牙齒的重要性了。大家有沒有想過，口腔的清潔與衛生，對健康整體的影響為何呢？同學自由發表。</p> <p>2.教師彙整同學回應後，援引課本第88頁課文，說明口腔的重要性，以此帶出口腔與牙齒清潔的說明。</p> <p>3.教師帶同學回顧過去所學的貝氏刷牙法與牙線的使用方式，並援引第88～89頁的敘寫與圖照，向同學再次說明正</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						確的刷牙法、牙刷的選擇、牙膏的用			
--	--	--	--	--	--	------------------	--	--	--

					<p>量、刷牙的時間，以及正確的牙線使用方式。</p> <p>4.教師以牙齒模型，實際模擬貝氏刷牙法與牙線的使用，並請同學於課堂上兩兩一組，實際操作與觀察彼此的牙線使用方式。</p> <p>十一、護齒技能展演</p> <p>1.教師提問：同學要保護口腔與牙齒健康，可以怎麼做呢？同學自由回答。</p> <p>2.教師以課本第90～91頁的宜君的護齒計畫為例，向同學說明，要保護口腔與牙齒健康，可以從訂定護齒計畫開始。</p> <p>3.教師帶領同學一起閱讀宜君的護齒計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護齒計畫。</p> <p>4.教師請同學分享自己設定的護齒計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護齒技能。</p> <p>十二、健康有面子</p> <p>1.教師帶同學回顧活動1 內容，並詢問同學，對活動1中提及的視力與口腔保健的內容，覺得哪一項較有印象且重要？同學自由回答。</p> <p>2.教師彙整同學回答，根據其中共同或較多的項目，加強說明。</p> <p>3.教師播放影片「矯正時如何清潔牙齒」，說明牙齒矯正時，不同矯正方式的清潔方式。</p> <p>4.教師總結活動1，再次向同學強調健康的重要性，若檢查出有問題或異狀，必須盡速請家人陪同就醫診斷，進行追</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						蹤矯治，不可拖延。			
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

						十三、小試身手~健康校園訪問 1.教師請同學分組，完成小試身手的活動。 2.教師請各組推派代表，分享訪談影片與採訪心得。			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

<p>七 3/22- 3/28</p>	<p>單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱</p>	<p>3</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>一、健康保險簡介 1.教師先帶同學閱讀課本第94頁的情境，以導入後續的討論與說明。 2.教師提問：同學最近一次生病去看醫師時，繳付了多少費用呢？同學自由回答。 3.教師彙整同學回應後，挑選其中某些就診治療的例子向同學說明，若無全民健保，這些疾病的診療費可能會相當昂貴。 4.教師援引第94頁下方的結語，加強說明全民健保在收費上的優勢，帶入下面全民健保特色的介紹。 5.教師提問：同學們或身邊的親朋好友，應該都有就醫診療，使用全民健保服務的經驗。大家知道健保有哪些特色嗎？同學自由回答。 6.教師彙整同學的回應後，延續前面國外就診與我國使用全民健保就診的費用差異，搭配課本第95頁的內容，說明全民健保的特色。 二、認識健保卡與就醫流程 1.教師先請同學拿出自己的健保卡，並提問：健保卡上有哪些資訊？同學自由發表。 2.教師提問：健保卡是哪個單位發放的？健保卡可以用來做什麼？同學自由回答。</p>	<p>1.發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。 2.問答：能說出我國全民健保的特色。 3.發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。 4.發表：說出就醫的流程。 5.問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。 6.發表：說出曾做過的健檢。 7.問答：能說出珍惜健保資源的方式。 8.檢核：檢核個人在生活中是否做到珍惜健保資源。 9.活動：完成小試身手。</p>	<p>【人權】 人 E2關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	
-----------------------------	------------------------------------	----------	--	-----------------------------	---	--	---	--	--

					<p>3.教師彙整同學回應，援引課本的健保卡圖照，說明健保卡上的資訊，並介紹健保卡的發卡單位為中央健保署，並進一步強調健保卡的法律效力，說明其與身分證、駕照、護照一樣，可當作法定身分證明文件使用。</p> <p>4.教師提問：同學在就診時，有沒有思考過就診的流程呢？知道可能會經歷哪些過程嗎？</p> <p>同學自由回答。</p> <p>5.教師彙整同學回答後，援引課本第96～97頁的就診流程，說明就醫看診的各個環節，以及其重點與注意事項。此外，可比對同學回答內容與課本的就診流程是否有出入，若有不一樣之處，視情況請同學發表分享。</p> <p>6.教師援引就醫流程的步驟1，說明分級醫療的目的與重要性，點出視病況就近就醫，不僅節省資源且省錢。</p> <p>7.教師援引就醫流程的步驟5，說明醫藥分業的概念，強調藥局需和中央健保署簽約，才會成為特約藥局。民眾持處方箋就近在藥局領藥，若有慢性處方箋，可在附近的藥局連續三個月領藥，不需一直到醫院掛號。</p> <p>三、健保資源危機</p> <p>1.教師先帶同學閱讀課本第98頁的情境，作為討論的前導準備。</p> <p>2.教師提問：同學是否有聽家人或新聞提到健保費率調漲的消息？對這類消息有何想法？同學自由回答。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>3.教師提問：同學有沒有看過或聽過有關健保危機的新聞？對此有何種看法？同學自由回答。</p> <p>4.教師彙整同學回應，援引「小知識」，簡要說明健保收入來源，以此連結說明健保的財政危機，帶入後面的不當使用健保資源的介紹。</p> <p>5.教師延續前面對健保的財政危機介紹，提問：同學們覺得造成健保財政危機的原因為何？同學自由回答。</p> <p>6.教師彙整同學的回答後，援引課本第99頁內容，說明造成健保財務危機的原因，主要有人口老化、少子化、科技進步人類壽命變長，以及健保費率等問題，但更重要的，是對於健保資源的濫用。</p> <p>7.教師提問：同學們知道有哪些行為，是錯誤或濫用健保的行為嗎？同學自由回答。</p> <p>8.教師彙整同學回答後，援引第99頁的插圖，說明濫用健保資源的行為。</p> <p>教師視教學狀況，播放影片「醫療資源濫用 輕症急診年破百萬人次」；「健保虧損將調漲 宣導片導正觀念」等影片，加強說明健保面臨的危機。</p> <p>四、珍惜健保資源</p> <p>1.教師提問：經過前面的討論後，同學們應該都知道健保的重要性了，那麼大家可以如何做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。</p> <p>2.教師提問：同學們記得曾做過的健康檢查嗎？對其中的哪個環節比較有印象</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						呢？同學自由回答。			
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

					<p>3.教師彙整同學回答後，援引課本提到的眼睛、牙齒保健，帶同學回顧健檢項目與內容，說明健康檢查，其實也是健保提供的服務之一。</p> <p>4.教師提問：除了事前的健檢防範外，在就醫過程中，有沒有哪些方式，能做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。</p> <p>5.教師彙整同學回答內容後，根據其內容給予回饋，並援引課本第101頁的「珍惜健保六大核心能力」，與前面的錯誤或濫用健保資源的事例做對照，說明正向珍惜健保資源的方式。</p> <p>6.教師視實際教學情況，播放「珍惜健保資源」影片，加強說明珍惜健保資源的重要性。</p> <p>五、珍惜健保小測驗</p> <p>1.教師帶同學回顧活動2所學內容，並請同學根據自身經驗，完成課本第102頁的檢核。</p> <p>2.教師請同學分享檢核結果，若有未達成的，請同學分享未能達成的原因為何，並思考可能可以如何調整改進。</p> <p>六、小試身手~珍惜健保我最行</p> <p>1.教師請同學依照個人實際情況，完成小試身手的作答。</p> <p>2.教師抽點同學分享作答內容，並視回答內容給予回饋。</p> <p>七、小試身手~健康小探查</p> <p>1.教師請同學分組，完成探查1 與探查2。</p> <p>2.教師請各組完成探查3 的問題作答。</p> <p>探查3 的參考答案為：×；×；○；○；×；×；×；×；×；×。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						3. 教師請同學完成最後面的手寫問答，並請同學分享，視回應內容給予回饋。			
八 3/29- 4/4	單元四慢活新主張、活動 2 運動養生、養生運動 活動 1 愛運動、I 運動	3	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p>	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>一、認識終身運動的意義</p> <p>1. 利用課本內容，引導學生複習運動的重要性，並說明終身運動與終身學習都是生活中應該培養的習慣。</p> <p>2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。</p> <p>3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。</p> <p>二、介紹學校SH50 方案內容</p> <p>1. 利用課本小知識說明SH150方案是「Sportsand Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到150分鐘以上。</p> <p>2. 引導學生發表學校的SH150計畫有推行哪些運動、是否有積極參與。</p> <p>3. 確定學校主要的SH150計畫活動之後，請學生分組討論對此活動的分析。</p> <p>4. 請各組發表討論結果，教師說明下一節課要進行SH150活動設計，請學生事先蒐集資料。</p> <p>三、設計方便實施的簡易運動</p> <p>1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間10~ 15分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運動的效益。</p>	<p>1. 問答：能說出終身運動的益處與 SH150 的意義。</p> <p>2. 實作：能依據SH150理念設計適當的運動。</p> <p>3. 問答：能說出與運動相關的科技資源。</p> <p>4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。</p> <p>5. 問答：能說出八段錦對身體的保健功能。</p> <p>6. 實作：能正確做八段錦的招式。</p>	<p>【資訊】資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p> <p>【品德】品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【生命】生E2 理解人的身體與心理面向。</p>	4/3兒童節補假 4/4 兒童節 4/5清明節

					<p>2.各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。</p> <p>四、認識運動相關的科技資源 配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類：</p> <p>1.網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。</p> <p>2.手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。</p> <p>3.運動相關APP： 付費或免費的運動APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。</p> <p>4.運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。</p> <p>五、進行「當科技融入日常運動中」活動</p> <p>1.利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協助他們解決問題。</p> <p>2.各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。</p> <p>六、介紹科技運動資源使用之注意事項</p> <p>1.利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>原則，才能2.發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。</p> <p>3.講解科技運動資源使用的四個注意事項：</p> <p>(1)一天使用時間盡量不要超過一小時。</p> <p>(2)科技產品只是輔助，仍要以增加運動量或技能的身體力行為主。</p> <p>(3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。</p> <p>(4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。</p> <p>七、認識八段錦的起源和保健功能</p> <p>1.利用課本引導學生認識八段錦是流傳已久的養生運動，透過全身性簡易的動態伸展和呼吸方法，達到健身與舒緩壓力的效益。</p> <p>2.說明八段錦是由八段動作、招式所組成，每個招式鍛鍊的身體部位不同，融入中醫的身體經脈、氣血循環的知識，大家可以從實作中體驗這些招式伸展與運用的身體部位。</p> <p>八、八段錦注意事項說明</p> <p>1.利用課本引導學生檢視自己的課後生活是不是以坐式生活型態為主，可以利用八段錦的招式活動筋骨，但進行時要掌握幾個原則：</p> <p>(1)八段錦的招式有很多種版本或執行順序，可以彈性運用。</p> <p>(2)初學時先練習控制動作的穩定，熟練之後再調整呼吸技巧。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>(3)可以搜尋八段錦的影片，邊看邊做，練習時間以30分鐘為宜。</p> <p>(4)練習要持之以恆，才能體驗其功效。</p> <p>2.教師可依教學習慣，自由選擇形式1或形式2的預備式教學。</p> <p>九、進行八段錦第一式動作</p> <p>1.講解八段錦每一個招式都有一個名稱，名稱中包含動作體式或動作功能，練習時要注意呼吸運用，以及伸展部位的控制，並盡量利用核心保持動作的穩定性。</p> <p>2.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第一式 雙手托天理三焦：</p> <p>(1)雙手掌心朝上交叉，從腹部吸氣上提至胸。</p> <p>(2)翻掌後，繼續向上伸展，直達頭頂。</p> <p>(3)慢慢吐氣，雙手從兩側回到原位。</p> <p>十、進行八段錦第二式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第二式 左右開弓四射鵰：</p> <p>(1)雙腳馬步站穩，吸氣時雙手肘提至胸前。</p> <p>(2)挺胸，手肘挺穩，吐氣時，另一手掌心緩慢向外推。</p> <p>(3)吸氣收手，再吐氣回到原位，兩邊輪流動作。</p> <p>十一、進行八段錦第三式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第三式 調理脾胃需單舉：</p> <p>(1)雙手掌在腹部預備。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>(2)吸氣，一手掌心朝上，向上伸展至頭頂，另一手掌心朝下壓。</p> <p>(3)慢慢吐氣，雙手回到原位，換邊後重複動作。</p> <p>十二、進行八段錦第四式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第四式 五勞七傷往後瞧：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p> <p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2.完成三、四式動作後，引導學生複習一、二式動作。</p> <p>十三、進行八段錦第五式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第五式 搖頭擺尾去心火：</p> <p>(1)雙手扶在大腿，站側弓箭步，吸氣時，身體由側邊向前畫半圈。</p> <p>(2)經過中心位置，慢慢吐氣順著圓弧到另一側邊。</p> <p>(3)回到原位，再換邊重複動作。</p> <p>十四、進行八段錦第六式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第六式 雙手舉足固腎腰：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p> <p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2.完成五、六式動作後，引導學生複習三、四式動作。</p> <p>十五、進行八段錦第七式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						第七式 攢拳怒目增氣力：			
--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--

						<p>(1) 雙腳蹲馬步，雙手握拳在腰側，張大眼睛注視前方，吐氣出拳。</p> <p>(2) 站穩腳步，換邊出拳。</p> <p>十六、進行八段錦第八式動作</p> <p>1.教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第八式 背後七顛百病消：</p> <p>(1) 雙手掌心朝後，放在腰部後方，雙腳墊腳尖，吸氣維持數秒。</p> <p>(2) 吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。</p> <p>完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。</p> <p>2.教師可鼓勵學生利用課本表格進行練習紀錄，以利養成自主運動的習慣。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

九 4/5- 4/11	單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞	3	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-2 各國土風舞。	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	<p>一、認識排舞的特色</p> <p>1.教師講解土風舞是展現世界各民族生活特色的舞蹈，除了具備歷史文化的傳承價值，也是促進人際互動的團體運動。</p> <p>2.教師說明排舞（Line Dance）又稱為牛仔舞，起源於1970年代美國西部鄉村舞曲，以排排站的隊形跳著同一種舞步，具備簡單、整齊的多元特色。</p> <p>二、認識排舞的基本要素</p> <p>教師利用課本說明排舞以四項基本要素組成：</p> <p>1.舞曲要素：舞步以一個8拍為單位，舞曲可由32拍、48拍或64拍的循環節奏所組成，盡量以輕快、節奏清楚為主。</p> <p>2.方向要素：舞步會出現移動和轉體方向的變化，可由兩個或四個方向交替組合。</p>	<p>1.問答：能說出排舞的特色與基本要素。</p> <p>2.實作：能運用排舞基本要素進行創作。</p> <p>3.發表：能展演簡易排舞創作。</p>	<p>【多元文化】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>	
-------------------	-----------------------	---	--	-----------------	--	---	--	---	--

					<p>3.舞步要素：舞步以走步變化為主，不需要太多跳躍動作，以重複循環形式進行。</p> <p>4.隊形要素：以橫排的一列一列為主，動作和方向變化都要一致。</p> <p>三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>四、練習前後移動基本舞步 1.教師引導學生將基本舞步命名，作為編創排舞的參考： (1)交換步：右腳向前踏一步，左腳順勢跟隨以腳尖點步時，右腳立即再向前踏步，換左腳進行。 (2)V字步：右腳向右前踏一步，左腳向前踏一步，右腳向後踏回原位，左腳也向後踏回原位。 (3)方塊步：右腳向左前踩一步，左腳再向後踩一步，右腳向後踩一步，左腳再向右前踩一步。 (4)曼波步：右腳先前踩一步，左腳原地踏一步，右腳再向後踩一步。 2.教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>五、練習左右移動基本舞步 1.教師說明剛才四種舞步適用在前後移動，接著以左右移動的變化舞步為主： (1)踏併步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在側併步，再換邊重複。 (2)踏點步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在側點步，再換邊重複。 (3)滑輪步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在右腳後交叉踩步，右腳在踏向右踏一步左腳跟隨在側併步，再換邊重複。 2.教師示範後，請學生各自練習。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>八、練習轉體基本舞步 1.教師說明轉體動作是變化舞步方向的動作，可以利用原地步伐進行轉體： (1) 踏步轉體：以原地抬膝八步的方式，向右轉一圈。 (2) 自轉一圈：右腳向右踩一步，左腳順著右後轉，依著慣性完成自轉一圈。 2.教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>九、進行組合舞步練習 1.教師說明並示範組合舞步連貫動作（以課本頁面為例）： (1) 第一個8拍：往右踏併踏點、往左踏併踏點步。 (2) 第二個8拍：一次V字步、自轉一圈。 2.教師示範後，請學生各自練習。</p> <p>十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、進行「創意大考驗」活動 1.透過分組合作，參考課本的改編方式和表格，呈現新的舞序，再經由練習，展演出排舞的新創意。 2.教師介紹四種改編方式，提供學生創作的方向： (1) 替代法：把部份舞步替換成新的舞步。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(2)順序調整：將部份舞步做舞序上的調整。</p> <p>(3)加倍法：增加數個八拍的舞步。</p> <p>(4)創新法：加入老師沒教的新舞步。</p> <p>3.教師請學生各自分組進行創作，並於下課前安排簡易的成果發表。</p> <p>4.教師可適時引導學生分享表演感想。</p> <p>十三、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
十 4/12 4/18	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	<p>一、課程引導</p> <p>1.教師準備自行車運動相關影片，安排學生觀賞。</p> <p>2.教師請學生說出影片重點。</p> <p>3.教師引導學生發表騎乘自行車的經驗。</p> <p>二、認識自行車的構造</p> <p>1.教師引導學生發表自行車包含哪些零件。</p> <p>2.介紹課本提及的自行車上不同零件功能。教師提醒學生：當踏板踩到底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。</p> <p>三、自行車的基本檢查</p> <p>1.教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目：</p> <p>(1)前、後剎車及龍頭組件：按壓剎車把手檢查剎車線緊度；檢查龍頭是否鬆脫，自行車把手是否保持平直。</p> <p>(2)輪胎及鋼圈：檢查輪胎胎壓是否正常，胎壓不足或過高都容易造成危險，再檢查鋼圈轉動是否順暢或有變形。</p>	<p>1.問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。</p> <p>2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。</p> <p>3.自評：能規劃合適的自行車路線。</p>	<p>【安全】 安 E7探</p> <p>究運動基本的保健。</p>	4/14、4/15期中評量

						<p>(3)坐墊：以上下搖晃方式檢查坐墊是否鬆動，當踏板踩到底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。</p> <p>2.教師提醒學生：踏板和車燈等部位要定期檢查。</p> <p>3.教學現場可備妥一輛自行車，提供學生實際操作並模擬檢視胎壓的機會。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

十一 4/19- 4/25	單元五休閒樂無窮 活動 1 穿縮自如	3	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	<p>一、熱身和檢查自行車</p> <p>1.教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2.教師指導學生，依照前面課程所學之檢查流程，檢視自行車是否合宜。</p> <p>二、一起來騎自行車 1</p> <p>1.教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目：</p> <p>(1)選擇自行車：坐在座墊上踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎，並能夠讓雙手操作方向把手及煞車。</p> <p>(2)熟悉煞車技巧：控制後輪煞車之拉桿應在右側為宜，煞車時先煞後輪煞車，再煞前輪煞車，切不可只煞前輪煞車以防止車子翻覆。</p> <p>(3)煞車練習：牽車直線前進，車子維持與地面垂直狀態，雙手微微彎曲，上半身挺直，兩眼直視正前方，並下達口令，練習煞車。</p> <p>2.教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。</p> <p>三、一起來騎自行車 2</p> <p>1.教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作：</p>	<p>1.問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。</p> <p>2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。</p> <p>3.自評：能規劃合適的自行車路線。</p>	<p>【安全】 安 E7探</p> <p>究運動基本的保健。</p>	
---------------------	-----------------------	---	---	--	--	--	---	---	--

					<p>(1)靜態平衡練習：跨坐於坐墊上，雙腳著地，車子保持直立狀，人體中心線與車子中心線一致；拉住煞車，將雙腳離地，以身體重心或擺動方向把手控制車身平衡，失衡時立即雙腳著地。</p> <p>(2)動態平衡練習：跨坐於坐墊上，兩眼直視正前方，利用雙腳同時反覆蹬地面推動自行車前進，握住方向把手控制搖晃現象，使自行車維持平衡，練習中視情況使用煞車；逐漸增加速度後，雙腳離地讓車子滑行。</p> <p>(3)踩踏練習：左腳著地，利用右腳將踏板撥前方斜向位置起動，踩踏時運用腳板前端，雙腳踩踏力量平均。</p> <p>2.教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1.教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>2.課後提醒學生能運用空閒時間練習課程所學技巧。</p> <p>五、課前引導</p> <p>教師請學生複習前一節課所學習的重點。</p> <p>六、上路的安全要點</p> <p>1.教師講解騎乘自行車上路時應注意的安全要點：</p> <p>(1)變換車道需注意後方有無來車，並以信號或手勢告知其他駕駛人注意。</p> <p>(2)下雨天、濃霧或其他視線不良的天候下儘量避免騎車。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>(3)確實遵守交通規則及行車號誌，盡量不要騎上人行道。若騎上人行道時應降低車速禮讓行人。</p> <p>(4)嚴禁各種有礙騎車安全的行為，包括講手機、夜間騎車未開燈……等。</p> <p>(5)不要並排騎車，保持距離排成一排以縱隊方式前進。</p> <p>(6)行進時盡量靠近右側或慢車道。</p> <p>七、騎車手勢介紹</p> <p>1.教師講解並參照課本示範騎車手勢：</p> <p>(1)左轉信號：左手臂平舉伸直，手掌心向下。</p> <p>(2)右轉信號：右手臂平舉伸直，手掌心向下。</p> <p>(3)減速信號：左手臂往斜下方45度伸直，掌心朝後，來回擺動示意減速。</p> <p>2.教師請學生練習手勢。</p> <p>八、安排自行車之旅</p> <p>1.教師引導學生使用「交通部全國自行車單一總入口網」規劃合適路線。</p> <p>2.教師請學生發表路線規畫之理由和預計進行活動的時間、運動夥伴。</p> <p>3.教師提醒學生於活動完成後，發表旅行心得。</p> <p>九、綜合活動</p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p>			
十二 4/26- 5/2	單元五休閒樂無窮 活動 2 定向運動	3	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方	<p>一、課程引導</p> <p>1.教師課前請學生蒐集定向越野運動相關資料。</p> <p>2.教師可先準備校園定向越野運動的相關影片，引導學生進行觀賞。</p>	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	【安全】 安 E7探 究運動基本的保健。	

			4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		<p>式，因應日常生活情境。</p> <p>3.請學生依蒐集的資料與觀賞的影片，說出自己對定向越野運動的認識，引發學生的學習動機。</p> <p>二、定向越野的比賽類型 教師透過規則的講解與活動影片的介紹，讓學生認識不同類型的定向越野運動：</p> <p>(1)順點型：參賽者必需按照地圖上檢查點的順序，依序通過各個檢查點，在最短時間內完成。</p> <p>(2)積分型：參賽者可以自由選擇通過的檢查點。檢查點會依地形難易程度和位置而給予不同的分數，某些檢查點的分值還會在超過一定時間後下降。</p> <p>三、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>四、熱身活動 1.師請學生複習順點型定向運動規則。 2.教師帶領學生進行熱身運動。</p> <p>五、校園定向運動 順點型 1.教師說明規則，並分組讓學生活動： (1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。 (2)從起點出發，依序找到圖上的△→○ 1→○ 2→○ 6→◎，並將各點擺放的印章蓋在核對卡上。 (3)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。 (4)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。 (5)各組依花費時間多寡排名，最快完</p>			
--	--	--	----------------------------	--	---	--	--	--

						成的隊伍即為冠軍。			
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

					<p>2.教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。</p> <p>六、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>七、熱身活動 1.教師請學生複習積分型定向運動規則。 2.教師帶領學生進行熱身運動。</p> <p>八、校園定向運動 積分型 1.教師說明規則，並分組讓學生活動： (1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。 (2)小組討論並進行路線規劃後從起點出發，找到檢查點並將各點擺放的印章蓋在記錄表上。 (3)地圖標示○為檢查點：前面數字代表檢查點編號、後面數字代表分值。 (4)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。 (5)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。 (6)各組依花費時間和總分值排名，最快完成且分數最高的隊伍即為冠軍。 2.教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。</p> <p>九、綜合活動 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>十、熱身活動 教師請學生複習順點型、積分型定向運動規則。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						十一、繪製校園地圖			
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

						<p>1.教師提供校園簡易地圖，讓學生依自己的方式畫出簡易校園地圖。</p> <p>2.教師於過程中可適時引導學生，但不能主導學生的創作。</p> <p>3.完成後請全班討論，選出內容最清楚的校園地圖。</p> <p>十二、綜合活動</p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

十三 5/3- 5/9	單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、正手擲盤動作練習 教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。</p> <p>三、正手擲盤準度練習 1.分組進行下列三關的練習： (1)擲盤給定點位置的同學：接盤同學站在定位接盤。 (2)擲盤進入洞內。 2.熟練後，可加大距離練習。 3.若學生程度較佳，可在適當距離（約5公尺處）放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。</p> <p>四、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、複習正手擲盤動作 教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。</p> <p>七、投擲動作檢視 1.教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作：</p>	<p>1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>	【品德】品 E3溝通合作與和諧人際關係。	
-------------------	-----------------------	---	--	----------------------	--	---	--	----------------------	--

						<p>(1)運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。</p> <p>(2)左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。</p> <p>(3)請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？</p> <p>2.請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。</p> <p>八、完成自訂目標和挑戰關卡 教師引導學生挑戰關卡、完成目標：自訂目標次數，透過練習來完成。</p> <p>1.第一關：飛盤落點在大方框內。</p> <p>2.第二關：飛盤擲進洞內。</p> <p>3.第三關：飛盤落點超越角錐。</p> <p>九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
十四 5/10- 5/16	單元五休閒樂無窮 活動 3 分盤遊戲	3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「正手擲盤逐洞賽」 教師示範並講解遊戲方式：</p> <p>1.六人分成A、B兩組，每組三人互相競賽。</p> <p>2.先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。</p> <p>3.進行方式： A組1號站在起始線擲盤，2號、3號可自行選擇位置接盤，2號接到盤後，需在接盤位置擲給3號，最後由3號擲盤進目標區。3號若沒擲進，則輪回1號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。</p>	<p>1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p>	【品德】品 E3溝通合作與和諧人際關係。	

					<p>4.過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰+1次數。</p> <p>5.A、B各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。</p> <p>三、正、反手投擲動作自我比較</p> <p>1.分別以正、反手投擲動作，進行下列練習，找出適合自己的投擲法：</p> <p>(1)平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。</p> <p>(2)擲準比較：正、反手各投擲5次，觀察擊中次數。</p> <p>(3)擲遠比較：正、反手各投擲5次，比較擲遠距離。</p> <p>2.將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>五、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>六、進行「趣味飛壘賽」</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)比賽分兩隊，每隊10 ~ 12人，一隊防守、一隊進攻。</p> <p>(2)攻方輪流派人，站在擲盤區內擲盤攻擊，守方則分散於場內防守。</p> <p>(3)跑壘：A.攻擊者於飛盤出手後，即可跑向一壘。B.壘上跑者需待飛盤落地，或防守者碰觸飛盤時，才可離壘。C.攻擊後，如守方放棄防守，則跑壘者以推進一壘為限；若守方有傳盤封殺動作，則可加跑一壘。D.跑壘者不可有滑壘動作。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>(4)防守：A.飛盤擲出前，不可進入有效攻擊線。B.可用接殺、封殺、觸殺等方式製造出局。C.當壘上有人時，守方可視需要，派一人至本壘防守。</p> <p>(5)出局： A.飛盤擲出後的落點或停點，如在界外區，或未超過有效攻擊線，則判出局，壓線亦判出局。B.擲盤被接殺、進壘前被封殺或觸殺，均判出局。</p> <p>(6)每局全隊輪流投擲一輪後，攻守交換，共比四局，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>2.各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>1.教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。</p> <p>2.教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>八、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>九、進行「飛盤躲避賽」</p> <p>1.教師講解比賽規則：</p> <p>(1)場地：如圖所示，也可用現有的躲避球場，但中線須往外延伸2公尺，且外場無範圍限制。</p> <p>(2)傳接規定：A.可直接擲盤，不需舉盤過頭。B.內場不可互相傳接盤。C.傳接過程，飛盤需飛越對方內場。D.無傳接次數限制。</p> <p>(3)出局：A.內場選手被對方飛盤擊中或無法接住盤。B.飛盤落地前，連續擊中內場選手，判最後一位接觸者出局，例如：最後一位接住盤，則不算出局。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>(4)進出場：外場選手擊中對方內場選手，可進入內場，被擊中選手需至外場，但進出場需經由己隊內、外場，不得穿越對方場地。</p> <p>(5)飛盤落地停在A組場地，則盤權屬於A組；如果停在線上時，最後一位接觸者的隊伍需讓出盤權，由對方發盤進攻。</p> <p>(6)勝負： 每局比賽5分鐘， 時間終了時，內場人數多的隊伍獲勝。共比兩局，中間休息3 分鐘，各隊進行討論並彼此鼓勵。</p> <p>(7)其餘參照國際躲避球比賽規則。</p> <p>2.教師可適時引導學生思考比賽策略。</p> <p>十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
十五 5/17- 5/23	單元六拋滾有一套 活動 1 帶式橄欖球大躍進	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、進行「滴水不漏」遊戲 1.教師講解遊戲規則： (1)男女各自分一大組。 (2)在指定範圍內互相追補。 (3)成功追捕一次得1分，限時1分鐘秒，得分最高的人獲勝。</p> <p>2.教師觀察學生進行遊戲時是否有遵守規範。</p> <p>三、低手傳接球練習 教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作： 1.三角傳球練習：三人一組，順時針方向成三角傳球，完成四圈球不落地。</p>	<p>1.實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。</p> <p>2.討論：能與同學討論跑位策略及方法。</p> <p>3.觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【品德】 品 E3滿 通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	5/23遊藝會

			<p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>		<p>2.Z字形傳球：六人一組，呈鋸齒狀，A持球以斜傳方式傳至B，最後一位持球者帶球跑至開端，再次進行傳球。</p> <p>四、進行「人傳球來」練習 教師講解練習方式，並引導學生操作：</p> <p>1.十人一組，在指定範圍隨意跑動，但須下手傳接球。</p> <p>2.限時1分鐘，每人須接球一次，且不可掉球。</p> <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、進行「波浪傳接」練習 1.教師講解練習方式，並引導學生操作：</p> <p>(1)五人一組，由左至右45度斜線排列，保持直線前行，球只能往後傳，從第一位至第五位來回傳球練習。</p> <p>(2)傳球後須移動至接球員後方，待接應回傳之來球，持球者永遠是第一位。所有人不可超越持球者。</p> <p>2.每組學生練習三趟，教師觀察各組傳球是否有落地。</p> <p>八、進行「十字穿梭」遊戲 1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)三人一組，和對面小組成為一隊，分別排列於方格之四角外呈十字型。</p> <p>(2)每隊第一位同學持球向前跑，穿越中心標誌，並把球傳向對面等候之隊友。</p>			
--	--	--	---	--	--	--	--	--

					<p>(3)途中要同時閃避其他人，保持傳球不落地。</p> <p>2.教師觀察學生進行遊戲是否有達成傳球不落地。</p> <p>九、跑傳接得快</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)七人一組，兩組對抗。</p> <p>(2)持球者可自由傳球給任何方向之隊友，但只可下手向前傳出。</p> <p>(3)防守者於攔截時不可觸碰持球者。</p> <p>(4)進攻者如能把球傳入對方底線，並由一位隊友成功接應即得分。</p> <p>(5)任何一方若於傳球或攔截時使球觸地，均失去控球權。</p> <p>(6)持球方重新發球時，其他人均須離開發球者至少5公尺。</p> <p>(7)限時2分鐘，得分高的組別獲勝。</p> <p>2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、閃躲不碰撞</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1)男、女各分兩組進行比賽，持球者只可往後傳球給己方隊友，並下手傳球。</p> <p>(2)防守者只能向持球者作防守，攔截時輕碰持球者背部，成功須大喊「TAG」。</p> <p>(3)進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>(4) 傳球若向前掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平排防守，待控球一方開球後重新開始比賽。</p> <p>(5) 跑至對方底線即得1分， 限時5分鐘，得分高的組別獲勝。</p> <p>2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十三、認識腰帶穿法和正式比賽場地</p> <p>1.教師介紹穿著腰帶的注意事項和比賽場地規格。</p> <p>2.提醒學生腰帶要黏貼在腰部兩側，且不可用衣服遮掩。</p> <p>3.提醒學生衣服顏色要和腰帶有明顯區別。</p> <p>十四、進行「紅潮風暴」遊戲</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 選出兩位學生當防守者，其餘學生貼上帶子站在場外一側。</p> <p>(2) 哨聲一響，全部人由場外一側跑到另一邊，並閃避防守學員之攔截。</p> <p>(3) 被成功攔截則須留下協助防守，遊戲反覆進行，直至最後兩名為勝出者。</p> <p>2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十五、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十六、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十七、帶式橄欖球賽</p> <p>1.教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 七人一組，開球前分站各至半場。</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>(2)持球者傳球只能往後傳球給隊友，進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。</p> <p>(3)傳球掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平排準備防守，待進攻方開球後重新開始比賽。</p> <p>(4)防守者只可向持球者防守，攔截時，成功奪去持球者色帶須大喊「TAG」。</p> <p>(5)成功攔截後，雙方須留在原地，待被攔截之人傳球，以手交手方式把色帶交還，重新回到比賽。場上所有人需要保持兩條色帶繫於腰部，方可參與比賽。</p> <p>(6)持球員未被攔截且成功越過得分線，可得1分，限時10分鐘，得分高的組別獲勝。</p> <p>2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p>十八、綜合活動</p> <p>1.教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>2.教師可以引導學生於課後自行設計訓練計畫和比賽戰術。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

十六 5/24- 5/30	單元六拋滾有一套 活動 2 滾球大進擊	3	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和</p>	<p>一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>二、介紹滾球運動 教師蒐集相關影片資料，於播放時講解滾球運動，並引導學生討論發表。</p> <p>三、拋擲動作練習 1.教師示範並說明動作要領。 2.引導學生練習拋球動作。 3.分組練習：球拋出後，讓球停留在目標區內，熟練後，可加大距離練習。</p>	<p>1.實作：能正確做出滾球拋擲動作。</p> <p>2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3.觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。</p>	<p>【品德】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全】安 E7 探究運動基本的保健。</p>	5/25遊藝會補假一日
---------------------	------------------------	---	---	----------------------------	--	---	--	---	-------------

					<p>健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>四、進行「滾球擲準賽」 1.教師示範並講解遊戲方式： (1) 每個場地四人競賽，將一顆滾球放在圈內，當做目標球。 (2) 每個距離有兩球擲球機會，依序輪流，擲中目標球：3公尺得1分、4公尺得2分、5公尺得3分。 (3) 全部距離擲完後，分數高的人獲勝。 2.遊戲過程中，及時將得分登記在課本的計分表上。</p> <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、擬定練習目標 1.教師引導學生自訂適當的練習目標，並利用課餘時間挑戰自我。 2.教師強調練習目標的訂定應以自己為標準，例如：10大步距離有一定準度，則可自訂稍高到較有難度等不同的目標，期許自己經過努力後能完成為原則。 3.師生約定一段時間後，共同檢視練習的成果，並引導學生發表、討論練習過程的心得。</p> <p>八、各式拋擲練習與遊戲 1.教師依場地適當分組，進行下列三種不同玩法的練習遊戲： (1) 蹲姿擲準。 (2) 降落目標區。 (3) 超越障礙擲準。</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>2.每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。</p> <p>九、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十一、複習拋擲動作 教師布置不同情境場域，提供學生練習加大距離、不同障礙的拋準複習。</p> <p>十二、進行「滾球計分賽」 1.教師說明規則後，安排學生分別進行比賽： (1)分成A、B組各三人比賽，每人持有兩球。 (2)兩組交替各擲一球，輪流派人擲球進目標圈。 (3)計分方式： A.目標圈內的球各得1分。B.目標圈外另計得分：找出各組最靠近目標圈的球，若A組有一顆球，比B組最近圈的球更靠近，可得1分；若有兩顆則得2分，以此類推。 (4)過程中亦可依情況，將對方球擊離目標圈，阻止對方得分。 (5)全部輪完後，計算目標圈內、外加總得分，分數高的組別獲勝。 2.教師引導學生討論比賽策略：怎麼得到高分？怎麼避免對方得分？</p> <p>十三、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十四、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動。</p> <p>十五、進行「法式滾球賽」</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>1.教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：</p> <p>(1)分成A、B兩隊，每隊三人，每人每局有擲兩球機會。</p> <p>(2)比賽開始，A隊一人擲出小目標球，接著擲出比賽球，儘量讓球靠近目標球。</p> <p>(3)換B隊一人擲球，如球比A隊靠近目標球，則B隊領先，換A隊擲球；如球未能比A隊靠近，則A隊領先，B隊需繼續派人擲球，直至領先為止。</p> <p>(4)當一隊手中已經沒球時，若另一隊還有球，可續扔擲他們的球，直到兩隊全部擲完球，計算得分，第一局結束。</p> <p>(5)計分方式：找出各隊最靠近目標球的球，若A組有一顆球比B組更靠近目標球，可得1 分；若有兩顆則得2分，以此類推。</p> <p>(6)下一局由領先方擲小目標球，比賽繼續進行，先得到13分的隊伍獲勝。</p> <p>2.教師引導學生討論比賽策略：領先較多時，有什麼策略維持戰績？落後較多時，有什麼策略反敗為勝？</p> <p>十六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十八、情境式戰術策略討論 教師揭示下列四種情境，引導學生思考並討論。</p> <p>情境一：借力使力。</p> <p>情境二：將對方球擊遠。</p> <p>情境三：拋擊目標球。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>情境四：擊球推進。</p> <p>十九、討論後再次進行「法式滾球賽」</p> <p>1.遊戲規則參照前一節操作。</p> <p>2.教師引導學生檢討比賽策略的運用。</p> <p>廿、綜合活動</p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>			
十七 5/31- 6/6	單元七親水悠遊趣 活動 1 涼夏溯溪行，玩樂重安全	3	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>一、介紹溯溪活動</p> <p>1.教師介紹溯溪活動。</p> <p>2.可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。</p> <p>二、認識溯溪裝備</p> <p>1.教師介紹溯溪常見裝備：</p> <p>(1)頭盔：保護頭部，避免落石或在水中漂流頭部被擊中。</p> <p>(2)救生衣：增加人在水中浮力，避免溺水。</p> <p>(3)溯溪鞋：保護腳趾，避免被溪床的石塊擦傷，鞋底防滑，在濕滑岩石上行走較為安全。</p> <p>(4)防寒衣：保暖並保護身體防止擦傷。</p> <p>2.教師引導學生討論：尋找不同程度的溯溪活動所需之器材，並列出來與同學們分享。</p> <p>三、了解基本溯溪技巧</p> <p>教師引導學生分享，從影片或自身經歷中，有用到哪些溯溪技巧：</p> <p>1.穿越岩石堆：溪流岩塊濕滑難行，應看準、踏穩，避免因踏上濕滑岩塊跌倒或被急流衝倒。</p>	<p>1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。</p> <p>2.討論：理解溯溪知識及技巧。</p> <p>3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。</p>	<p>【環境及海洋教育-永續海洋】海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	6/3-4六年級畢業考

					<p>2.涉水泳渡：涉水或泳渡時，須判斷水流的緩急、深度，有無暗流，或利用繩索橫渡過河，此法也常出現在溯溪過程中。</p> <p>3.攀登瀑布：溯溪過程中最刺激，難度最大的技術，攀登前需先觀察好路線，熟記支點，想好進退兩難時的解決辦法。瀑布攀登的經驗和技術要求高，初學者不要輕易作嘗試。</p> <p>4.爬行繞高：遇到無法攀爬的瀑布絕壁時，從側面較緩的山坡繞過去，繞高時需避免偏離原路線過遠而迷路。</p> <p>四、綜合活動 教師總結課程內容。</p> <p>五、複習上一節溯溪活動介紹 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。</p> <p>六、溯溪時需注意的事項 教師講述水域安全注意事項，並介紹溯溪時要特別注意的地方：</p> <p>1.活動開始前一定要進行暖身，尤其是腳和膝蓋的位置。</p> <p>2.溯溪過程中，兩人互相協助時，手指張開互抓住對方手腕，確認腳站穩後，再發力將人拉上來。（一般握手動作會滑掉，要特別小心）</p> <p>3.溪中行走時，腳跟要抬起，避免踢到水中石塊。</p> <p>4.不要穿牛仔褲或短褲，牛仔褲吸水後會變沉重，影響行走速度；穿短褲則容易受傷。</p> <p>七、不宜溯溪的情況</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						1. 教師講述不宜溯溪的數種情況：			
--	--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--

					<p>(1)颱風天或下大雨後：溪流的上游若有很大的集水區，颱風或下大雨後匯集的水量多，在溪裡遇到就會很危險。</p> <p>(2)身上有傷口時：溪谷裡的水未經過消毒，有看不見的微生物跟蟲卵，長時間在溪水裡，很容易感染。</p> <p>(3)沒有專業溯溪教練：再平靜的溪，也可能有看不到的亂流或漩渦，出發前都需探勘路況，初學者若無人帶領，很容易發生危險。</p> <p>2.教師提醒學生要量力而為，選擇適合自己等級的溯溪路線挑戰。</p> <p>八、綜合活動 教師總結課程內容。</p> <p>九、複習上一節溯溪活動課程 教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。</p> <p>十、水域自救方法 1.教師介紹水域自救的方法： (1)不要驚慌，保持冷靜。 (2)漂浮：身體放鬆，雙手抱住救生衣的胸口，身體保持平衡，頭微上傾，飄到緩流區再上岸。 (3)攻擊式游泳：以抬頭捷泳方式，朝岸邊游去。 (4)防衛式仰漂：仰姿且雙腳微彎，置於前順流而下，運用雙腳來抵擋岩石等障礙物，採取仰泳方式划向岸邊。 2.教師可安排在游泳池操作不同的自救方法。</p> <p>十一、自主體能訓練菜單</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						<p>1.教師提醒學生溯溪前要加強自身體能，並示範課本提及之兩種訓練，讓學生能自主訓練。</p> <p>(1)農夫走路：雙手各抓一公升裝水保特瓶，保持身體穩定，不要彎腰駝背，眼睛看向前方，再開始往前邁步。</p> <p>(2)深蹲：雙手持一公升裝水保特瓶，輕靠在胸前，吸氣下蹲至大腿約與地面呈平行，再吐氣用臀部與腿部力量往上回起始位置。</p> <p>2.教師需要注意學生動作是否確實，以免造成運動傷害。</p> <p>十二、綜合活動</p> <p>1.教師總結課程內容。</p> <p>2.教師可參考課本中提及的各式訓練方式，用以引導學生能於課後自主訓練。</p> <p>3.請學生於課後自行安排行程規劃表。</p>			
十八 6/7-		3	1d-III-1 了解運動技能的要素和	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	<p>一、熱身活動</p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p>	1.實作：能流暢進行捷式，並提	【環境及海洋教育-永續海	

6/13	單元七親水悠遊趣 活動 2 游泳能力大提升		<p>要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動</p>	<p>二、捷泳大考驗</p> <p>1.教師請學生發表過去學習捷泳的經歷，並檢測學生的捷泳時間。</p> <p>2.藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技</p> <p>三、捷式抬臂曲肘練習</p> <p>教師引導學生，在岸上體驗拇指划過身體側邊，手臂高肘回到前方練習：</p> <p>1.地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。</p> <p>2.曲肘抬高到較高位置，以拇指滑過身體側邊，同時手臂回到前方。</p> <p>四、握球划手練習</p>	<p>升速度。</p> <p>2.討論：討論分項活動如何做的更好。</p> <p>3.觀察：觀察同學捷式動作正確性。</p>	<p>海洋】海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
------	--------------------------	--	--	---------------------------------------	--	---	--	---

					<p>與健康的問題。</p> <p>教師引導學生限制手掌使用，運用手臂來抓水，注意入水角度，使手肘保持較高位置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 握球以手指入水，形成高肘姿勢。 2. 雙手握球游捷式，保持身體流線型，來回練習。 <p>五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>七、划手板划手練習 加大水中阻力，動作不正確會導致前進速度變慢，教師引導學生使用正確動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 入水時手掌與水面成45度角，滑進水裡抓水。 2. 帶著划手板同時感受水中阻力。 <p>八、夾腿浮具游泳練習 不打水，強化划手及換氣動作，同時練習身體平衡，教師引導學生使用正確動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腿夾浮具，以捷式划手並換氣游泳。 2. 背部及腹部肌肉要穩定身體，划手要更用力。 <p>九、單手觸壁轉身 1. 教師示範並引導學生使用正確動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 單手固定前伸碰觸池壁，彎曲膝蓋靠近身體，頭抬出水面呼吸。 (2) 腳掌貼著池壁，觸摸池壁的手大幅回擺，身體打直前進，雙腳蹬牆。 (3) 推進力減弱時，做打水及划手動作。 			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>2.因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。</p> <p>十、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>十二、陸上前滾翻轉身練習 1.對一般游泳者來說，水中前滾翻困難度高，具挑戰性，可以先在岸上運用中年級學過的前滾翻練習，再至水中練習原地前滾翻。 2.教師需先行準備：軟墊、套著塑膠袋的長型浮板，並且要持續倒水保持浮板濕潤，以利教學進行。 3.教師示範並引導學生使用正確動作： (1)蹲下預備，雙手撐地，臀部向上，頭、背向內縮體。 (2)後腦著地，身體像球一樣向前滾動。 (3)身體接近牆面，腳底踢向牆面，膝蓋伸直，將身體往後推進。</p> <p>十三、前滾翻轉身 教師引導學生使用正確動作（師生盡量以同性別操作）： 1.指導者站在學生後方抓學生雙手，將其雙手向後拉扯時，學生身體縮成團。 2.接著將手臂往上提，學生藉著支撐迴轉身體，再將手臂往水面上拉。</p> <p>十四、快速轉身 教師引導學生使用正確動作： 1.在池壁前2公尺，雙手緊貼身旁，池壁前1公尺，縮下巴，頭下壓，鼻子吐氣同時前翻。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>2.身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。</p> <p>3.身體向下轉，腳用力蹬牆，打直身體，速度減緩後開始打水及划手。</p> <p>十五、進行「捷式水中競速」遊戲</p> <p>1.教師說明規則，分組進行遊戲：</p> <p>(1) 各組五人，每組一個水道，比賽距離為50 公尺。</p> <p>(2) 利用單手觸壁轉身及前滾翻轉身來進行折返，回到出發點觸壁後，下一位才能出發。</p> <p>(3) 每組依順序出發，最先完成的組別獲勝。</p> <p>2.比賽後，討論並規定全部學生以單手觸壁轉身或前滾翻轉身再來進行一次比賽。</p> <p>3.教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p>十六、綜合活動</p> <p>1.教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。</p> <p>2.請學生於課後設計一份游泳訓練課表。</p>			
十九 6/14- 6/20		3							
二十 6/21- 6/27		3							6/24-25 期末評量 6/27 課輔班、課後社團結束 6/30 休業式 7/01 暑假開始

二十一 6/28-7/04		3							
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--