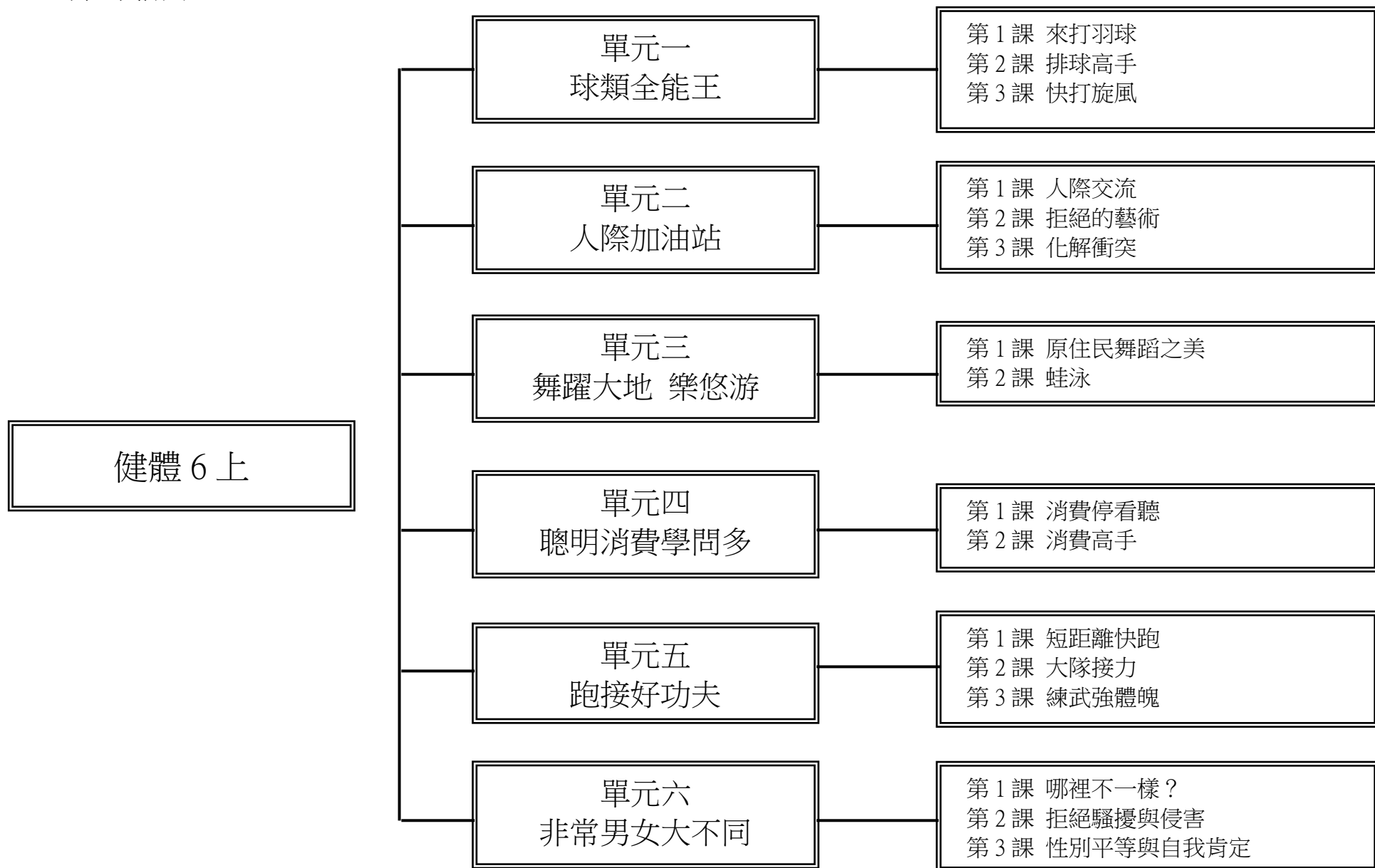


一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.具備操作身體和器具的基本能力，例如：排球、羽球、籃球、舞蹈、民俗運動。
- 2.能了解及運用良好的溝通技巧與人溝通。
- 3.能了解食物、藥品的選購與保存方式。
- 4.了解青春期兩性生理、心理發展的特徵、保健方法與相處之道。

四、課程目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討

論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.張啟隆（主編）（民 90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。
- 2.蔡培村（主編）（民 89）。人際關係。高雄市：復文圖書出版社。
- 3.行政院消費者保護委員會編印（民 90）。消費者手冊。臺北市：行政院消費者保護委員會。
- 4.國立編譯館（主編）（民 85）。消費者保護補充教材。臺北市：國立編譯館。
- 5.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北市：臺灣省教師研習會編製。
- 6.林美合（民 86）。兩性教育問題及其改革策略。臺北市：國立臺灣師範大學社會教育學系社會教育學刊第 26 期。
- 7.教育部（89）。學校民俗體育暨種子教師研習手冊。

七、課程計畫：

學習總目標：

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

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	一、球類全能王	來打羽球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.了解羽球運動的起源。 2.學會正確的羽球握拍動作。 3.熟練正手擊球的動作技巧。 4.熟練反手擊球的動作技巧。 5.認真學習並注意安全。	【活動一】認識羽球 1.教師說明羽球運動起源,引起學生的學習興趣。 (1)根據記載,西元前已經出現羽球運動的前身——板羽球,那時,只是以木板拍打纏上羽毛的球,規則只有「讓球保持在空中不落地」,與現代羽球運動的精神大不相同。 (2)西元 19 世紀時,駐紮印度的英國軍官以瓶子互擊插上羽毛的軟木塞,當時人們以地名「浦那(Poona)」來稱呼這種遊戲。因為此遊戲富含趣味性,頗受人們喜愛,所以漸漸傳回英國。 (3)西元 1873 年,英國的鮑費特公爵在伯明頓莊園設宴,向上流社會介紹這項新運動,引起許多人的注意,並逐漸傳播開來,後人也以「伯明頓(Badminton)」作為羽球運動的名稱。 (4)西元 1939 年,國際羽球總會與各個會員國協議,通過正式的羽球競賽規則,使羽球運動成為國際性的運動項目。 【活動二】羽球握拍 1.教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步,接著,示範並說明「握拍」的動作要領。 2.教師請學生自由練習,強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙,以便靈活轉換拍面,接球時再緊握拍柄出力回擊。 【活動三】正手向上擊球 1.教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。 2.教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。 【活動四】反手向上擊球 1.教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。 2.接著,教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。 【活動五】正、反手交替向上擊球 1.教師請學生找一個不會被干擾的空間練習,先以正手向上擊球 1 次,再以反手向上擊球 1 次,挑戰以正、反手交替向上擊球。 2.教師鼓勵學生自我挑戰,累積連續擊球的次數。 【活動六】你拋我擊 1.教師將全班分為兩人一組,兩人相距約 5 公尺,一人手持羽球,另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球,持拍者待球落下後正手回擊,拋擊 15 次後,兩人角色互換繼續練習。 2.持拍者以反手握拍的方式持拍預備,持羽球者往同伴位置向前拋球,持拍者待球落下後反手回擊,拋擊 15 次後,兩人角色互換繼續練習。 3.教師補充說明,擊球時應運用手腕控制球飛行的方向和角度,並留意揮拍的力道,才能順利將球擊回。	3	1.課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主 題	單 元 名 稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	一、球類全能王	來打羽球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.了解羽球各部位名稱。 2.學習執羽球的方法。 3.學會正確的羽球發球動作。 4.做出正手發高遠球的動作。 5.做出正手發短低球的動作。 6.自由運用不同的羽球發球技巧。 7.檢視自己各項羽球動作的熟練度。 8.認真學習並注意安全。	【活動七】執羽球 1.教師說明羽球各部位名稱及位置。 2.教師示範並說明「執羽球的方法」,並提醒學生執球時應注意,不可損傷羽球的羽毛。 【活動八】正手發球 1.教師示範並說明「正手發球」的動作要領。 2.教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,亦可設定發球距離,以 6 公尺為目標,鼓勵學生自我挑戰,控制擊球時的力道。 【活動九】反手發球 1.教師示範並說明「反手發球」的動作要領。 2.教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導,亦可設定發球距離,以 6 公尺為目標,鼓勵學生自我挑戰,控制擊球時的力道。 【活動十】正手發高遠球 1.教師說明依據發球目標位置的遠近,羽球發球還可以延伸出「高遠球」和「短低球」兩種。「高遠球」飛行路徑較高且遠,可以把球擊到對面場區的後方;「短低球」飛行路徑較低且短,可以把球擊到對面場區的前方。 2.教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。 3.教師指導學生反覆練習,兩人一組,一人練習正手發高遠球,另一人在對面場區撿球,並檢核發球者發球動作是否正確,以及球落地位置是否在場區後半範圍;發球 10 次後兩人角色互換。 【活動十一】正手發短低球 1.教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。 2.教師指導學生反覆練習,兩人一組,一人練習正手發短低球,另一人在對面場區撿球,並檢核發球者發球動作是否正確,以及球落地位置是否在場區前半範圍;發球 10 次後兩人角色互換。 3.教師巡視行間適時給予指導,並提醒學生發短低球時,讓球越靠近球網的上緣,就是一個越好的短低發球。 【活動十二】發球綜合遊戲 1.教師將全班分為兩人一組,依據規則進行活動,熟練發球的動作要領。 2.教師巡視行間適時給予指導,並提醒學生發球的注意事項,例如:接球者尚未準備就緒,發球者不可發球;擊球瞬間球不能高於發球者的腰部;發球者腳不可踩線、不可移動位置等。 【活動十三】羽球過關 1.師生共同布置四個關卡,並選出四位關主負責檢核。 2.成功過關者由關主簽名認證,教師鼓勵學生盡力通過四項考驗,取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰士」或「羽球過兩關士兵」等資格,鼓勵過關的學生,並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。	3	1.課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 3.師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地,並設計闖關卡。	1.操作學習 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	一、球類全能王	排球高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.了解排球高手傳接球的動作要領。 2.做出排球高手傳接球的動作。 3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	【活動一】高手傳接球 1.教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。 2.教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約 20 公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。 【活動二】自拋自接 1.教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。 2.教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。 【活動三】接球練習 1.教師將全班分為兩人一組，進行高手接球練習：坐姿接球、站姿接球、移動接球。 2.教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生練習 10 次後兩人角色互換。 【活動四】傳球練習 1.教師請學生進行練習，並巡視行間適時給予指導。 (1)原地向上傳球。 (2)對牆傳球（短距離）。 (3)對牆傳球（長距離）。 【活動五】兩人高手傳接① 1.教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，進行以下活動： (1)A 高手傳球給 B。 (2)B 以高手姿勢接住球後，將球回傳給 A。 (3)A 以高手姿勢接住球後，繼續高手傳球給 B，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。 2.教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導。 【活動六】兩人高手傳接② 1.教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，以高手傳球的方式，將球傳給對方，挑戰連續高手互傳的次數。 2.教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、可供練習的牆面。。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	一、球類全能王	排球高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.做出排球高手傳接球的動作。 2.熟悉排球隔網活動的空間感。 3.綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4.了解排球肩上發球的動作要領。 5.做出排球肩上發球的動作。 6.與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。	【活動七】左右移動傳接 1.教師將全班分為兩人一組,進行以下活動: (1)兩人相距約 5 公尺,一人為傳球者,一人為接球者。 (2)傳球者以高手傳球的方式,往接球者的左側或右側傳球,接球者視來球方向移動,到位後,以高手姿勢接住球。 (3)接球者以高手傳球的方式回傳,並回到中間位置預備,以此類推,傳接 10 次後兩人角色互換。 2.教師請學生自由練習,熟練後,亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。 【活動八】隔網高手傳接 1.教師將全班分為兩人一組,各自在球網兩側、面向球網站立,離網約 2 公尺,進行以下活動: (1)A 原地向上拋球,待球落下後,以高手傳球的方式,將球傳過網給 B。 (2)B 以高手姿勢接住球後,將球回傳過網給 A。 (3)A 以高手姿勢接住球後,繼續向上拋球並高手傳球過網給 B,以此類推,傳 10 次後兩人角色互換。 2.熟練後,亦可加長兩人間的距離練習。 【活動九】隔網高手連續互傳 1.教師將全班分為兩人一組,各自在球網兩側、面向球網站立,離網約 2 公尺,以高手傳球的方式,將球傳過網給對方,挑戰隔網連續高手互傳的次數。 2.教師請學生自由練習,鼓勵學生自我挑戰。 【活動十】隔網高低手互傳 1.教師將全班分為兩人一組,各自在球網兩側、面向球網站立,離網約 2 公尺,進行以下活動: (1)A 原地向上拋球。 (2)待球落下後,A 高手傳球過網給 B。 (3)B 低手傳球過網給 A,A 將球接住。 (4)A 原地向上拋球。 (5)待球落下後,A 低手傳球過網給 B。 (6)B 高手傳球過網給 A,A 將球接住。 (7)兩人輪流擔任角色 A,繼續練習。 【活動十一】肩上發球 1.教師示範並說明「肩上發球」的動作要領。 2.教師請學生自由練習,亦可將全班分為 2 人一組進行對發練習,發球的距離應由近而遠。 【活動十二】隔網發球練習 1.教師將全班分為 2 人一組,各自站在攻擊線後,以肩上發球的方式練習發球過網。 【活動十三】發接對抗賽 1.教師將全班分為六人一組進行活動,並說明「發接對抗賽」的規則。 2.教師補充說明,肩上發球的力道可能較強,接球組第一次觸球時宜以低手接球的方式為主,避免以高手接球導致手指受傷。	3	1.課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2.教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。	1.操作學習 2.提問回答	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	一、球類全能王	快打旋風	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。	1.做出運球快攻上籃的動作。 2.熟練跑動傳接的動作要領。 3.做出傳球快攻上籃的動作。 4.做出墊步上籃的動作。 5.學會墊步上籃假動作。 6.了解歐洲步的動作要領。 7.綜合運用各式上籃技巧。 8.做出急停跳投的動作。 9.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	【活動一】運球快攻上籃 1.教師說明籃球比賽中快速的進攻節奏可以提升得分機會，並將全班分為兩人一組，先練習「右側運球快攻上籃」。 2.接著，教師請學生練習「左側運球快攻上籃」。 【活動二】跑動傳接 1.教師將全班分為兩人一組進行活動，各自站立在底線左右兩側預備，由右側學生持球，哨音響起後，兩人往對側底線快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳給同伴，輪流在快速的跑動中傳接前進。 2.熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。 【活動三】傳球快攻上籃 1.教師將全班分為兩人一組進行活動。 (1)兩人各自站立在底線兩側的起點位置預備，由右側學生持球，哨音響起後，同時往對面籃框快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳出，兩人輪流傳接並移動。 (2)兩人傳接次數控制在 8 次以內抵達上籃位置。 (3)抵達上籃位置後，由右側持球者帶球上籃。 2.熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。 【活動四】墊步上籃 1.教師示範並說明「墊步上籃」的動作要領：墊步上籃（左肩前）、墊步上籃（右肩前）。 2.教師將全班分為四人一組，依序從籃框右側指定位置出發，運球進入上籃區後，做出墊步上籃的動作，每人完成「墊步上籃（左肩前）」2 次後，再練習「墊步上籃（右肩前）」2 次。 【活動五】墊步上籃假動作 1.教師示範並說明「墊步上籃假動作」的動作要領。 2.教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出墊步上籃假動作。 【活動六】歐洲步 1.教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。 2.教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出歐洲步的動作。 【活動七】上籃挑戰賽 1.教師將全班分為四人一組，依據規則進行活動。 2.教師宜提醒學生活動時須待前一位組員完成動作後，下一人才可以出發。 【活動八】急停跳投 1.教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。 2.教師將全班分為四人一組，每人依序從中線出發，運球抵達罰球線時，做出急停跳投的動作，投球後自行撿球，並回隊伍後方排隊。 【活動九】三點急停跳投 1.教師指導學生布置活動場地，在籃框正面及左、右側各放置一個障礙物，並請學生分為五人一組，依據規則進行活動。 2.教師宜適時給予動作指導，並提醒學生注意活動安全。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2.教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物 3 個。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	二、人際加油站	人際交流	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.了解家庭對於人際發展的重要性。 2.與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3.了解關心與尊重對人際關係的影響。 4.與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。 5.願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 6.學習增進人際互動的技巧。 7.分辨不同行為對人際關係的影響。 8.自我檢視影響人際關係的因素。	【活動一】親情與友情 1.教師說明「家庭」是發展人際關係的第一個舞臺，家人間良好的互動可以增進家庭和諧，也可以培養處理人際問題的能力。 2.教師向學生說明，與家人互動的方法可以運用在同學之間的相處，若懂得關心並尊重同學，不僅可以維繫彼此的友誼，人際關係也會變得越來越好；接著，請學生分享同學間相處的感動經驗。 3.進行「愛要勇敢說」活動。 【活動二】人際相處 1.教師請學生發表與同學或朋友認識時第一次見面的想法，並說明人與人之間對彼此的看法往往不盡相同。 2.教師說明人對人的觀感會受到第一印象、人格特質等因素影響，剛開始建立人際關係時，應該要避免對他人產生「刻板印象」、「投射作用」或「以偏概全」的情形。 3.教師補充說明，除了上述的因素之外，還有「酸葡萄（嫉妒）」和「甜檸檬（炫耀）」的情況，這些心理因素也可能影響人際關係。 【活動三】伸出友誼之手 1.教師請學生上臺，依據課本第 42 頁的例子演出情境劇。 2.教師請學生思考下列問題，並上臺發表： (1)你覺得哪些做法有助於建立良好的人際關係呢？為什麼？ (2)面對團體中的新同學，應該如何與他交朋友呢？ (3)如果你是小智，你會如何認識新同學呢？ 【活動四】人際互動寶典 1.教師說明「增進人際互動的技巧」。 2.教師強調雖然第一印象是影響人際關係的最初原因，但是經過相處，還會因為彼此的興趣、個性而開始有更多互動，進而建立友誼。 【活動五】人氣紅綠燈 1.教師以數個人際相處時的行為為例，透過提問讓學生分辨哪些行為受人歡迎，哪些行為不受歡迎。受歡迎的行為舉起綠燈牌，不受歡迎的行為舉起紅燈牌。 2.教師將舉牌的結果簡單記錄在黑板上，並引導學生思考。 【活動六】測試你的人氣指數 1.教師請學生配合課本第 45 頁「人氣指數表」，自我檢視影響人際發展的因素，並請學生分享檢視結果。 2.教師說明得到的越多☺，表示有良好的人格特質應繼續保持；如果得到☹，則應逐項自我檢討，思考具體的改善方法並實踐。	3	1.教師依據學生人數準備每人 2 張紙卡。 2.教師準備海報紙 2 張，以便製作「親情樹」和「友情樹」。 3.教師事先徵求演出【活動三】情境劇的學生。 4.教師依據學生人數準備每人一張紅燈牌和綠燈牌。	1.實作學習 2.具體實踐 3.學生發表 4.提問回答 5.學生自評	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	二、人際加油站	拒絕的藝術、化解衝突	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1.了解拒絕的原則。 2.掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。 3.接受衝突過程中所帶來的情緒。 4.學會化解衝突的原則。 5.勇於面對並適時化解衝突。	【活動一】該不該拒絕 1.教師搭配課本第 46 頁小智的例子，徵求三名學生分享自己的做法，並引導學生思考不同做法所帶來的好處與壞處。 2.教師補充說明，良好的友誼並不會因適當的拒絕而改變，覺得應該拒絕的時候，就要勇敢的說「不」。 【活動二】拒絕原則 1.教師搭配課本第 47 頁，說明「拒絕的原則」。 2.教師帶領學生演練「拒絕的原則」，並提醒學生在日常生活中確實運用，有效拒絕不合理的要求。 【活動三】情境演練 1.教師請學生分享上一節課演練「拒絕原則」的心得；接著，將全班分組，請學生搭配課本第 48 頁的情境，進行拒絕技巧的演練。 2.教師安排小組依序上臺演練，針對沒有把握「拒絕原則」的組別，教師宜適時指導。 【活動四】肯定自我 1.教師請學生回想拒絕別人的經驗。 2.教師說明拒絕他人時，必須不斷的自我肯定，透過堅定自己的想法，才能成功拒絕別人的請求，不會因為不好意思，或因好朋友的再三拜託而動搖心意。 3.教師搭配課本第 49 頁說明「自我肯定的行為表現」。 【活動一】衝突發生 1.教師詢問學生：「最近是否曾和家人發生衝突？如何處理衝突的狀況呢？」，請學生自由發表。 2.教師說明發生衝突時若能即時處理，找出雙方都滿意的解決方法，不僅可以化解衝突，還可以促進關係和諧，所以，一旦發生衝突，應該要勇於面對並解決。 【活動二】解決衝突 1.教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。 2.教師請學生分組演練，運用「化解衝突的原則」處理下列情境。 3.教師說明衝突過程中所帶來的情緒往往讓人很不愉快，但若害怕不愉快的情緒而逃避問題，反而會埋下潛藏的危機。因此，與他人發生衝突時，應充分運用化解衝突的原則，勇敢表達自己的想法並進行溝通，這樣才能圓滿化解衝突、降低摩擦，並增進彼此的感情。	3		1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表 4.提問回答 5.具體實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	三、舞躍大地樂悠游	原住民舞蹈之美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解原住民舞蹈的特色。 2.學會不同的基本步法。 3.做出敲擊竹節節奏的動作。 4.做出竹節舞的基本舞步。 5.能配合節奏完成動作。 6.接納並尊重原住民文化,快樂的參與學習活動。	【活動一】認識原住民舞蹈 1.教師詢問學生:你是否曾經看過原住民舞蹈的表演?原住民舞蹈的內容和性質是什麼呢?鼓勵學生踴躍發表。 2.教師說明「舞蹈」是原住民生活中,相當重要的傳統文化,無論是在莊嚴的祭典中,還是在日常生活的聚會中,都是跳舞的好時機。不僅臺灣的原住民如此,世界各地多數的原住民也是如此,例如:美洲的印地安人、紐西蘭的毛利人等,大多將耕作、狩獵等情境融入舞蹈中,這些舞蹈自成一格,象徵著他們的生活。 【活動二】找出身體的動感 1.教師示範「踏併步」與「踏蹬步」動作,並請學生嘗試分辨兩種動作之間的不同。 2.教師說明每種動作都有不同的節奏,這些節奏變化可以表現出不同的感覺,例如:兩拍的踏併步給人溫柔、協調的感覺;一拍的踏蹬步給人勇猛、有力的感覺。 3.教師指導學生練習下列基本步法,引導學生找出身體的律動,包含:踏併步、踏蹬步、踏跳步、跳點踏步、踏跳後勾步、踏踢步、交叉踏踢步。 4.教師請學生發表,並歸納說明上述動作的感覺。 【活動三】竹節節奏練習 1.教師請學生課前自製樂器「竹節」。 2.教師示範下列竹節節奏的打擊法,並請學生拿出自製的竹節,屈膝跪坐地面一起練習。 (1)左右敲:左手竹節向左方地面敲 1 次,右手竹節向右方地面敲 1 次(2 拍),共 16 拍。 (2)高低交叉敲:雙手向前方地面敲 2 次,臀部抬起,高舉竹節交叉互敲 2 次(4 拍)。 (3)側身交叉敲:向左側身交叉互敲竹節 1 次(1 拍),向右側身交叉互敲竹節 1 次(1 拍),左右各 8 拍。 (4)正反交叉敲:雙手反向敲地面 1 次,雙手正向敲地面 1 次,竹節舉至胸前交叉互敲 1 次,雙手張開,竹節向兩旁地面敲 1 次(4 拍),共 8 拍。 【活動四】竹節舞基本舞步 1.教師示範並帶領學生練習下列「竹節舞基本舞步」:踏併組合、跳點踏組合、踏踢組合、交叉踏踢組合、踏跳後勾組合、蹲跳組合。	3	1.教師準備輕快的音樂、鈴鼓(作為開始與結束的指令),並選擇寬敞的活動空間演練。 2.教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。	1.操作學習 2.學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	三、舞躍大地 樂悠游	原住民舞蹈之美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.熟練竹節舞的舞序與隊形。 2.做出竹節舞的基本舞步。 3.能配合節奏完成動作。 4.能將動作組合並連貫。 5.和同伴合作，快樂的參與活動。	【活動五】竹節舞 1.教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2.動作熟練後，配上音樂，六人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3.熟記竹節舞的舞序及動作，流暢的完成整支舞蹈。 【活動六】竹節舞基本舞步 1.教師請學生課前自製道具「竹節」。 2.教師示範並帶領學生練習「竹節舞基本舞步」：踏併組合、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、踏點組合、畫出橫的8。	3	1.教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2.教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 3.教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	三、舞躍大地 樂悠游	原住民舞蹈之美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.熟練竹籐舞的舞序與隊形。 2.做出勇士舞的基本舞步。 3.熟練勇士舞的舞序與隊形。 4.能配合節奏完成動作。 5.能將動作組合並連貫。 6.和同伴合作，快樂的參與活動。	【活動七】竹籐舞 1.教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2.動作熟練後，配上音樂，五人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3.教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。 【活動八】勇士舞基本舞步 1.教師帶領學生閱讀課本第 80 頁內容，讓學生了解原住民勇士舞的舞蹈內涵。 2.教師示範並帶領學生練習「勇士舞基本舞步：踏蹬跳組合、雙腳彈跳組合（向右）、雙腳彈跳組合（向左）、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、轉圈踏蹬組合（順時針）、轉圈踏蹬組合（逆時針）、蹲跳組合、踏跳組合。 【活動九】勇士舞 1.教師將全班分為六人一組，每組組員依序編號 1~6，接著，說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2.動作熟練後，配上音樂練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3.教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。	3	1.教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2.教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹籐。	1.操作學習 2.教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	三、舞躍大地 樂悠游	蛙泳	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.說出蛙泳夾腿的動作要領。 2.做出蛙泳夾腿的動作。 3.認真學習並注意安全。	【活動一】陸上夾腿練習 1.教師帶領學生進行全身性的暖身活動,並提醒學生注意泳池規範。 2.教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。 3.教師請學生尋找合適的地點坐下,雙腳懸空練習,亦可請學生直接趴在岸邊,雙腳懸空練習蛙泳夾腿的動作。 4.教師以哨音引導學生,學生依據上述的動作要領練習。 【活動二】坐姿夾腿 1.教師請學生在泳池邊緣坐下,雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。 2.教師巡視行間並適時給予指導,亦可請技優的學生示範,其他同學觀摩、互相學習。 【活動三】不閉氣扶牆夾腿 1.教師請學生進入泳池並面向池壁站立,接著,雙手伸直扶住池壁、頭部抬起、臉部朝前、腰和腿入水,保持身體漂浮後,練習蛙泳夾腿動作。 2.教師巡視行間並適時給予指導,亦可請技優的學生示範,其他同學觀摩、互相學習。 【活動四】閉氣扶牆夾腿 1.教師請學生進入泳池並面向池壁站立,接著,雙手伸直扶住池壁、閉氣將頭埋入水中,保持身體漂浮後,練習蛙泳夾腿動作。 2.教師巡視行間並適時給予指導,亦可請技優的學生示範,其他同學觀摩、互相學習。 【活動五】持浮板漂浮夾腿 1.教師請學生雙手伸直抓住浮板,頭部抬起不入水,保持身體漂浮後,練習蛙泳夾腿前進,行進距離約與泳池寬度相同。 2.教師指導學生閉氣將頭埋入水中,繼續練習蛙泳夾腿前進。 3.教師亦可將全班分為六~八人一組,以小組練習的方式進行活動,待前一組抵達另一側池邊後,下一組即可出發。 【活動六】兩人牽手漂浮夾腿 1.教師將全班分為兩人一組,一人站立,另一人閉氣入水漂浮,站立者雙手輕扶漂浮者並緩緩後退,漂浮者練習蛙泳夾腿前進,行進距離約與泳池寬度相同。完成一趟後,站立者和漂浮者的角色互換。 2.教師宜規範每組前進的方向,避免前進方向不一致,造成碰撞受傷。	3	1.教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2.學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 3.教師依據學生人數準備每人一個浮板。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	三、舞躍大地 樂悠游	蛙泳	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.說出蛙泳划水的動作要領。 2.做出蛙泳划水的動作。 3.說出蛙泳換氣的動作要領。 4.學會完整的蛙泳動作,並能在水中前進。 5.認真學習並注意安全。	【活動七】蛙泳划水練習 1.教師帶領學生進行全身性的暖身活動,並提醒學生注意泳池規範。 2.教師示範並說明「蛙泳划水」的動作要領: (1)雙手向前平舉、掌心向下。 (2)掌心向外、雙手往外畫開。 (3)同時,彎曲手肘、雙手朝身體划水。 (4)將水推向後方後,雙手向前伸出、指尖朝前。 (5)雙臂恢復平舉、掌心向下。 3.教師將全班分為六至八人一組練習,並巡視行間適時給予指導。 (1)陸上划水練習:在泳池邊尋找合適的地點站立,上半身前彎約 90 度,雙手在空中練習蛙泳划水動作。 (2)不閉氣面牆划水:進入泳池並面向池壁站立、身體前彎、頭部抬起不入水、臉部朝前,不閉氣練習蛙泳划水動作。 (3)閉氣面牆划水:在池中面向池壁站立、身體前彎、將頭埋入水裡,閉氣練習蛙泳划水動作。 (4)池中划水前進:在池中身體前彎、頭部抬起不入水,一邊走路前進,一邊練習蛙泳划水動作,行進距離約與泳池寬度相同。 【活動八】蛙泳換氣練習 1.教師示範並說明「蛙泳換氣」的動作要領: (1)雙手向前平舉、掌心向下,閉氣入水。 (2)雙手向外划水,緩緩以鼻呼氣。 (3)彎曲手肘、雙手朝身體划水,同時,將頭抬出水面、以口吸氣。 (4)雙手向前伸出時,將頭埋入水中。 (5)雙臂恢復平舉、掌心向下。 (6)雙手繼續划水,緩緩以鼻呼氣。 2.教師將全班分為六至八人一組進行練習,並巡視行間適時給予指導。 (1)面牆蛙泳換氣練習:進入水中並面向中,雙手向前平伸、手指指尖碰觸池壁,進行蛙泳換氣練習。 (2)水中前進練習:在水中一邊走路前進,一邊練習蛙泳划水及換氣的動作。 【活動九】蛙泳前進 1.教師將全班分為六至八人一組,蹬牆讓身體向前漂浮後,運用蛙泳划水、夾腿的動作技巧,練習「不換氣蛙泳前進」。 2.熟練後,結合蛙泳換氣的技巧,練習「換氣蛙泳前進」。	3	1.教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2.學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	四、聰明消費學問多	消費停看聽	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1.學會辨讀商品標示。 2.了解選購運動鞋的注意事項。 3.選購標示清楚且完整的食品。 4.養成察看食品標示的習慣。 5.說出食品保存應注意的要點。 6.了解安全用藥的做法。 7.認識藥品標示。 8.養成查看藥品標示的習慣。 9.培養理性、負責任的消費態度。	【活動一】商品標示不可少 1.教師說明「商品標示」是消費者在選購產品時的重要依據，學會辨讀標示的內容，並懂得選購標示完整的商品，才能買得安心又有保障。 2.教師請學生拿出事先蒐集的衣物、鞋子的商品標籤，並審視、分享標籤上的資訊。 【活動二】運動用品仔細挑 1.挑選合適的運動用品，可以讓我們在運動時不易受傷，像是選購運動鞋時，應注意以下事項，而進行特別的運動項目時，若能穿著特殊功能的運動鞋，則可以加強運動安全。 2.教師說明「選購運動鞋的注意事項」。 3.教師舉例說明特殊運動項目較適合的運動鞋。 【活動三】食品標示看仔細 1.教師說明「食品標示」可以提供消費者食品的重要資訊，購買前一定要詳細閱讀，並選擇標示完整的食品，才能吃得健康又安心。 2.教師搭配課本第 102 頁，請學生閱讀兩種食品標示的內容，思考並回答問題。 3.教師請學生拿出事先蒐集的食品包裝袋或空罐，並審視、分享所看到的資訊，分享過程中，學生可能會發現有些食品附有「營養標示」，有些則無，教師可適時提醒學生選購標示完整的食品。 【活動四】選購食品有一套 1.教師搭配課本第 103 頁說明「選購食品的注意事項」。 2.教師請學生分享課前觀察的經驗，並分析各商店保存食品的方式，是否符合上述要點。 【活動五】用藥安全 1.教師將全班分組，請學生搭配課本第 104 頁的情境，演出「半夜全身發熱、頭痛，因此自行決定用藥」的短劇，並請學生發表觀後感。 2.教師向學生說明，身體不舒服時應該先告訴家長，請家長陪同就醫。如果必須用藥，用藥前一定要看清楚藥品標示和服藥說明，千萬不可以黑暗中摸索服用，避免因吃錯藥或過量使用藥物而中毒。此外，若家中有年紀較小的幼童，則應將藥物妥善貯存在適當的位置，以避免誤食。 3.教師補充說明，面對藥品廣告時，千萬不可以輕信廣告內容而任意購買或服用。 【活動六】認識藥品標示 1.教師請學生拿出事先準備的藥品空盒，並請學生觀察「藥品標示」的內容，教師適時說明完整的「藥品標示」所包含的內容。 2.教師說明「藥品分級類別」，並提醒學生用藥時應遵守。 3.教師強調生病時一定要經過醫師診斷，了解病情之後再對症下藥，千萬不可以隨便服用來路不明、未經檢驗合格的成藥或偏方，以免對身體造成傷害。	3	1.師生課前蒐集衣服、鞋子等商品的標籤、食品包裝袋或罐裝食品的空罐。 2.學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	1.提問回答 2.學生發表	【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	四、聰明消費學問多	消費停看聽	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1.認識常見的商品標章。 2.培養理性、負責任的消費態度。	【活動七】認識常見的商品標章 1.教師說明「商品標章」的定義：標示商品標章的產品代表該產品經由認證程序，具有一定的品質保證，亦符合該標章在特定領域的意義，例如：標示「環保標章」的產品除了具有一定的品質保證之外，亦符合「可回收、低汙染、省資源」的環保實質效益，對於環境有卓越的貢獻。 2.教師搭配課本第 106～107 頁，帶領學生認識常見的標章。 3.教師詢問學生，請學生思考並上臺發表： (1)是否曾在賣場所陳列的產品中見過上述商品標章？（例如：在省水馬桶或冷氣上看到節能標章、在安全帽上看到正字標記）。 (2)家中是否使用標示上述商品標章的產品？ (3)使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？ 【活動八】辨別購物欲望 1.教師提問：面對購物欲望時，你會怎麼做呢？並請學生依據舊經驗自由發表。 2.教師搭配課本第 108～109 頁的情境，舉例說明面對購物欲望時，應該要先思考： (1)這個商品對我來說是「需要」還是「想要」呢？ (2)如果是「想要」，是否有必要滿足欲望？ (3)如果是「需要」，應該怎麼做比較好呢？ 3.教師說明每個人都有物質上的欲望，但並不是所有的欲望都應該被滿足，能夠克制自己的欲望、節制消費並有計畫的儲蓄，才是正確的消費態度。 【活動九】評價決定 1.教師將全班分組，並延續【活動八】中「購買限量款球鞋」的情境，請學生思考哪些做法合宜。 2.教師請學生分組討論不同做法可能帶來的後果，並請各組推派代表上臺發表。 3.教師請學生思考並發表：除了上述做法之外，是否還有其他做法？可能帶來的好處與壞處是什麼？教師歸納說明不同做法可能帶來不同的後果，加強學生價值判斷的能力，引導體認明智消費的重要性，為自己的決定負責。	3		1.學生發表 2.具體實踐	【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	四、聰明消費學問多	消費高手	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.學會正確的消費步驟。 2.落實消費者三不運動。 3.培養理性、負責任的消費態度。 4.了解消費者的基本權利。 5.說出發生消費糾紛時的處理方法。 6.做到消費者應盡的義務。	【活動一】高手出招 1.教師說明商品和服務的多樣化及複雜化是現代消費的特色，因此，消費前必須明智的辨別、審慎的思考，才能避免吃虧上當；接著，教師搭配課本第 112 頁說明「正確的消費步驟」。 2.教師將全班分組，各組選定一項商品或服務，練習上述的消費步驟，教師巡視行間並適時給予指導，接著，各組推派代表上臺報告購物的過程與考慮因素。 【活動二】消費者教戰守則 1.教師提問：「消費時，你是否曾注意消費安全？你知道如何維護公平交易嗎？」，教師強調每個人都是自己最佳的權益維護者，表現出正確且理性的消費行為，可以提升消費品質，並保障生活安全與健康。 2.教師搭配課本第 113 頁內容，說明「消費者三不運動」。 【活動三】消費放大鏡 1.教師請學生閱讀課本第 114 頁，說明身為消費者對於有問題的商品或不良的服務有權利要求賠償，接著，請學生思考「如果遇到消費糾紛，應該採取哪些行動來保護自己呢？」。 2.教師將全班分組，各組討論「印象深刻的消費經驗」，共同思考在事件中，可以採取哪些保障消費權益的行動，並推派代表上臺報告討論的結果。 3.教師向學生說明「發生消費糾紛時的處理方法」，此外，如果廠商拒絕處理或處理方法不合理，應尋求有效、合理、公平的申訴管道，例如：撥打 1950 消費者服務專線，依據消費者所在的地點轉接至各縣市政府消費者服務中心，由專人提供服務；或利用行政院消費者保護會線上申訴系統（https://appeal.cpc.ey.gov.tw）進行申報；也可以向中華民國消費者文教基金會等民間消費者保護團體尋求協助。 【活動四】消保法保護您 1.教師提問：你有沒有聽過消費者保護法？是否知道消費者保護法所提供的保障內容？教師說明為了確保消費安全、提升國民消費品質，政府制定了消費者保護法，以保障消費者的權益。 2.學生閱讀課本的消費申訴案例，師生共同分析「案例中，消費者可以行使的權利有哪些？」。 3.教師歸納說明，身為一個消費者，有權利要求所購商品的安全性，也有權利對劣質品要求賠償。 【活動五】消費檢測站 1.教師搭配課本第 117 頁說明「消費者的權利」、「消費者的義務」，並請學生自我檢視，了解自己在消費時是否能做到消費者應盡的義務。 2.教師徵求學生上臺發表自我檢視的結果，並針對學生較不清楚的內容加強說明。	3	1.師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。	1.操作演練 2.學生自評 3.學生發表		八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	五、跑接好功夫	短距離快跑、大隊接力	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.做出線梯移動跑的動作。 2.透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。 3.完成 100 公尺短跑比賽。 4.了解田徑比賽中裁判的工作。 5.認真學習並注意安全。 6.培養運動家精神。 7.認識前伸數。 8.了解搶跑道的規範。 9.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	【活動一】線梯移動跑練習 1.教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。 2.教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。 3.教師請學生分為四人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生前一位組員跑完後，下一人才能出發，避免碰撞發生危險。 【活動二】線梯快速折返跑 1.教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。 2.教師指導學生分組，並依據規則進行活動。 【活動三】線梯追逐遊戲 1.教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。 2.教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。 【活動四】100 公尺短跑比賽 1.教師請學生分為四人一組，各組輪流進行 100 公尺短跑比賽。 2.教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁判的工作內容。 【活動五】運動家精神 1.教師搭配課本第 123 頁，分享一則故事，並說明另類的勝利精神。 2.教師歸納說明，「尊重、欣賞、樂於助人」是每個人都應該學習的運動家精神。 【活動一】一起參與比賽 1.教師將全班均分成兩隊，並說明第一棒跑完 100 公尺後，在接力區內傳接給第二棒，第二棒再傳給第三棒，每人跑 100 公尺，以此類推，直至最後一棒跑到終點為止，全程距離依各隊人數而定。 2.教師請每隊學生各自討論、安排棒次，為下一節課的大隊接力比賽做準備。 【活動二】認識前伸數 1.教師向學生介紹「前伸數」：操場上有數圈跑道，每條跑道的長度不同，越外側的跑道越長。比賽時，為了讓每隊所跑的距離相同，所以，從第二跑道開始，將各個跑道的起跑點往前移，這段由原起跑位置向前延伸的距離就是叫做「前伸數」。 【活動三】認識搶跑道 1.教師帶領學生探討搶跑道的規範。 2.教師補充說明「前伸數」的數值。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2.教師準備粉筆數枝或畫線筒、呼拉圈 3 個、馬表、哨子及成績登錄簿。	1.操作學習 2.教師觀察 3.提問回答		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	五、跑接好功夫	大隊接力、練武強體魄	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。	1.能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。 2.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 3.認識國術的起源。 4.了解國術不同的拳種與門派。 5.學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。 6.做出拳掌變化的不同動作。 7.學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 8.了解弓馬互換的訣竅。	【活動四】大隊接力比賽 1.教師請學生協助標示第二道的起跑位置（本活動前伸數設定為兩個彎道），並帶領學生進行全身性的暖身活動，特別加強膝關節、腳踝等身體部位的伸展。 2.教師說明大隊接力賽的注意事項，並請學生依照上一節課分配的隊伍及棒次，進行大隊接力比賽。 (1)比賽前，由各隊第一棒跑者以抽籤或猜拳決定該隊起跑的跑道。 (2)每隊各棒次跑者應依序在接力區旁排隊等待。 (3)起跑前，第一棒跑者在起跑線就位，腳不可踩線、手不能壓線。 4.第二棒跑者跑完彎道並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。 5.第二棒跑者搶跑道後，之後的跑者可以按照各隊名次的先後，依序在最內側跑道的接力區預備接棒。 6.欲超越前方跑者時，應由外側跑道超越，外側跑道即為被超越者的右邊跑道。 7.傳接棒必須在 20 公尺有效接力區內完成，如果掉棒，應由掉棒者撿起接力棒，再繼續跑。 8.最後一棒跑者可以以身體任何部位觸及終點，最先抵達者獲勝。 【活動五】賽後檢討 1.教師詢問學生下列問題，引導學生檢討大隊接力賽的優劣得失： (1)你覺得比賽時各棒次的安排是否適當呢？ (2)有沒有更好的傳接棒方法？ 2.教師宜適時鼓勵學生的優異表現，針對表現較差的部分也應力求改善。 【活動一】國術的名稱與起源 1.教師說明「國術」又稱為「傳統武術」，包含搏擊、格鬥、攻防策略等內容，歷經數千年的演變，已經成為一種可以健身、強身、防身的全民運動。 2.教師搭配課本說明「國術的起源」。 【活動二】國術一家親 1.教師說明國術的發展受到地理、歷史、人文等因素影響，可以分為數個不同的拳種與門派，例如：內家拳、北拳、南拳、器械。 2.教師說明面對不同門派的同好時，應抱持著和氣、理性、包容的氣度，不論「南拳北腿」或「內家外家」都是國術一家。 【活動三】基本動作 1.教師示範並說明「國術基本動作」。 2.教師補充說明國術「拳掌的變化」。 3.教師示範並說明「國術基本步樁」的動作要領。 4.教師說明「弓馬互換」的訣竅：前腳以腳跟為軸心、後腳以腳掌為軸心，朝側邊旋轉 90 度，即可由弓步變換成馬步或由馬步，變換成弓步。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2.教師準備接力棒 2 枝、哨子、馬表、皮尺、粉筆或畫線筒。 3.教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助教學。	1.操作學習 2.學生發表 3.提問回答	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	五、跑接好功夫	練武強體魄	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。	1.熟練國術操的動作要領。 2.學會國術操雙人對練的動作。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	【活動四】衝拳橫肘 1.教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第一式「衝拳橫肘」的動作要領。 2.教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動五】砍掌前擋 1.教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第二式「砍掌前擋」的動作要領。 2.教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動六】劈掌上架 1.教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第三式「劈掌上架」的動作要領。 2.教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動七】踢踝架截 1.教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第四式「踢踝架截」的動作要領。 2.教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。 【活動八】國術操對練 1.教師請學生分為兩人一組，與同伴的距離約兩個手臂長，各自面向前方，立定抱拳預備。 2.教師搭配口令 1~8 帶領學生進行下列國術操雙人對練： (1)國術操對練第一式「衝拳橫肘」。 (2)國術操對練第二式「砍掌前擋」。 (3)國術操對練第三式「劈掌上架」。 (4)國術操對練第四式「踢踝架截」。 3.教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生對練時，肢體的碰觸不可用力過猛，且應目視對方；亦可請技優的組別示範表演，其他同學觀摩，鼓勵學生互相學習。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	1.操作學習	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	六、非常男女大不同	哪裡不一樣？	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	1.說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。 2.實踐生殖器官的清潔及保健方法。	【活動一】認識男性生殖器官 1.教師請學生自由發表男性生殖器官的名稱，若學生覺得尷尬或故意作怪，可能會以「小鳥」、「雞雞」或「蛋蛋」等語詞來稱呼，教師宜適時教導學生正確的名稱。 2.教師說明男性生殖器官的正確名稱，並強調生殖器官跟身體其他的器官一樣，有著重要的功能，需要充分的認識和保護。 3.接著，教師搭配課本第 148～149 頁說明男性生殖器官的位置和功能。 【活動二】酷哥清潔及保健小叮嚀 1.教師提問：玩碰撞陰囊或碰觸陰莖的遊戲，可能會造成什麼危險呢？並說明男性生殖器官外露於體表，且無骨骼保護，運動或遊戲時應特別注意，避免受傷而影響功能。 2.教師說明男性生殖器官的清潔及保健方法。 3.教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。 【活動三】認識女性生殖器官 1.教師搭配課本第 150～151 頁說明女性生殖器官的位置和功能。 2.教師利用「快問快答」遊戲，複習男、女性生殖器官的名稱及功能。 【活動四】酷妹清潔及保健小叮嚀 1.教師提醒學生身體的每個器官都很重要，而生殖器官負責「繁衍後代、延續生命」的重責大任，更應該好好保護。 2.教師說明女性生殖器官的清潔及保健。 3.教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。	3		1.提問回答 2.學生自評	【性別平等教育】 1-3-1 認知青春早期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿	六、非常男女大不同	拒絕騷擾與侵害	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1.能拒絕性騷擾。 2.了解性侵害的定義。 3.能提高警覺，預防遭受性侵害。 4.了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 5.培養危機處理的能力。	【活動一】拒絕性騷擾 1.教師說明「身體的成長」和「第二性徵的發育」是每個人必經的青春期的變化，但是，有些人喜歡以言語或行動來嘲笑他人的發育狀況，讓人感到受侮辱、不舒服，此類情形都屬於「性騷擾」。 2.教師提問：如果遇到性騷擾的狀況時，可以怎麼做呢？請學生發表自己的做法。 3.教師統整說明，不管是熟識的人或是陌生人，相處時都應該尊重彼此身體的界限，不可隨意碰觸或亂開玩笑。 4.教師說明「避免性騷擾的做法」。 【活動二】新聞追追追 1.教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例，請學生進行反思： (1)性侵犯的加害者都是陌生人嗎？ (2)遭遇性侵犯事件後，受害者會有什麼感受？ (3)對於性侵犯事件，應該感到羞恥的是受害者還是加害者？ (4)遇到性侵犯時該如何處理呢？ 2.教師說明「性侵犯」指的是以誘騙、肢體暴力、脅迫、恐嚇、催眠等方法來達成違反意願的性交或猥褻行為，可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上。 3.教師強調每個人都擁有身體的自主權與隱私權，對於違反意願的碰觸或侵犯應該加以拒絕，萬一遭遇性侵犯，要勇敢說出來並尋求協助，這樣才能將加害者繩之以法。 【活動三】性侵犯迷思 1.教師引導學生思考下列問題： (1)性侵犯的加害者都是行為異常、精神有問題的人嗎？ (2)被性侵犯是很丟臉的事，所以不能主動告訴別人，對嗎？ (3)是不是只有年輕的女生會遭到性侵犯，男生很安全，不會被性侵犯？ 2.教師針對學生的回答進行性侵犯迷思的澄清，強調性侵犯可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。 3.教師說明「防身首部曲：預防身體遭受侵害的方法」。 【活動四】提防狼爪 1.說明「防身二部曲：面對歹徒時的自救方法」。 2.說明「防身三部曲：遭受性侵犯後的處理方法」。 【活動五】防身演練 1.教師搭配課本情境，請學生依據不同的情境，討論「遇到騷擾或危險時應變及保護的方法」。 2.教師請學生上臺發表討論的結果，並視教學狀況進行情境模擬。 3.教師請學生分享演練的心得，並適時補充說明。	3	1.師生蒐集性侵害的相關新聞報導。	1.學生發表 2.學生自評 3.實作演練	【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
廿一	六、非常男女大不同	性別平等與自我肯定	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.覺察對於不同性別的刻板印象。 2.了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 3.探索並了解自我。 4.肯定自己的價值。 5.了解職業無性別之分。 6.發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所局限。	【活動一】檢視性別刻板印象 1.教師說明雖然性別是天生的，但是，每個人對性別的看法卻常因成長環境與生活經驗的不同而有所差異。 2.教師搭配課本「性別印象檢視表」進行「快問快答」遊戲，協助學生檢視自己對於性別角色的概念。 3.教師強調說明性別刻板印象會影響個人的生活方式，還會影響與異性相處的狀況，應該時時提醒自己別被「性別」的框架限制。 【活動二】各展所長 1.教師將全班分為四至六人一組，各組針對不同關卡推派人選參加，每位組員皆須參加任務。聽到教師口令後，各組進行任務接力賽，最先完成的組別獲勝。 2.教師請優勝組發表各關卡參賽人選的推派原則，引導學生討論人選的推派應依據性別因素，還是依據個人的特質及能力？ 3.教師說明進行各種活動時，都不該抱持性別偏見的觀念，以免阻礙未來的發展。 【活動三】了解自己 1.教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處呢？ 2.教師將全班分為四至五人一組，進行分享 3.教師統整說明，每個人都有自己的獨特之處，透過自我分析、別人的觀察，甚至心理測驗，都可以幫助更了解自己。 【活動四】肯定自己 1.教師說明每個人都有優缺點，了解自己之後，更重要的是能肯定自己的價值、面對並接納缺點。 2.教師向學生說明「面對自己的缺點並設法改進」可以讓自己感覺更好、更喜歡自己，請學生發表： (1)你認為自己有哪些優點和缺點？ (2)你知道哪些改進缺點、發揮優點的方法呢？ 【活動五】職業風雲榜 1.教師請學生就課前的訪問提出報告。 2.教師請學生發表課前蒐集的職業資料，並探討不同行業中的性別刻板印象。教師說明每個人都應依據自己的興趣、能力，選擇適合自己的職業，不可受限於性別刻板印象的框架，例如：服裝設計師吳季剛從小就愛玩芭比娃娃，長大後更專精於服裝設計領域，還曾為美國總統夫人設計禮服。 【活動六】我的未來不是夢 1.教師請學生分組討論問題，並派代表上臺發表。 2.教師統整說明，「性別框架」可能會限制個人職業的選擇或是生涯發展的規畫，應多給自己一些機會培養廣泛的興趣及人際關係，如此一來，才可以將潛能發揮得淋漓盡致。	3	1.教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網（ https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home/index ），以引起學生的學習動機。 2.教師事先準備色紙、針線、鈕扣、布、球、籃子和呼拉圈等。 3.教師事先準備數學題目、成語題目各數題。 4.請學生在課前至少訪問四位家人或同學，了解他們對自己的看法和建議。 5.師生共同蒐集有關職業方面的性別角色資料。 6.教師請學生於課前訪問兩位家人或親友，請教他們在選擇職業時如何評估？性別因素對於現在所從事的工作有沒有影響？	1.學生自評 2.學生發表	【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐