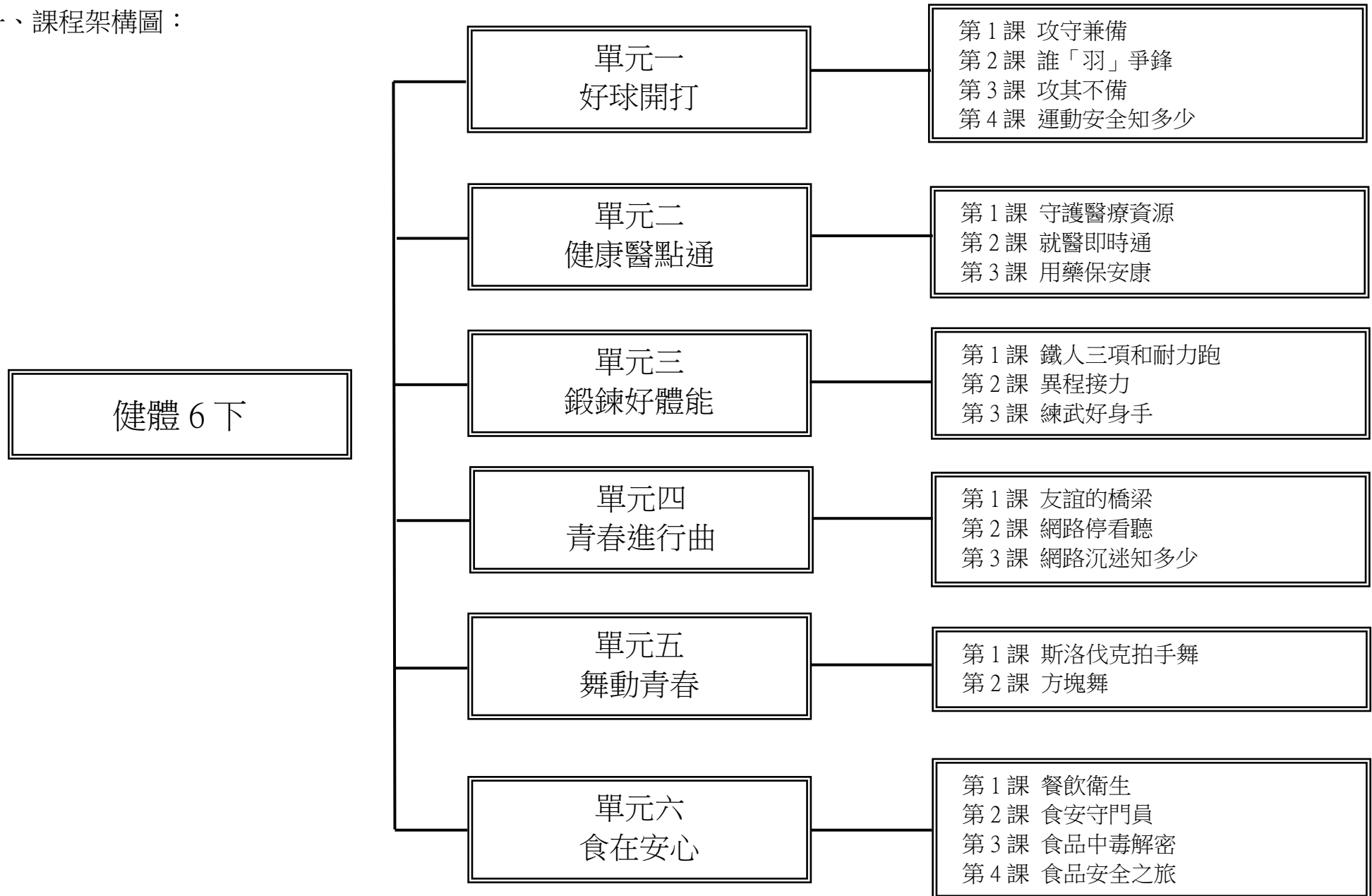


一、課程架構圖：



二、課程理念：

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

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.透過籃球、羽球與排球運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能；了解如何預防運動傷害，學習自我保護。
- 2.珍惜醫療資源，認識就醫的權益和義務，以及擁有正確用藥的觀念。
- 3.初探鐵人三項運動，體驗異程接力的合作精神；指導學生學習國術和簡單防身技巧。
- 4.藉由澄清與討論，了解兩性互動原則，主動遠離不當的色情資訊，認識取得正確性知識的適當管道；正向上網、拒絕網路沉迷。
- 5.認識充滿異國風情的拍手舞和方塊舞的精神及內涵，培養同儕互助的情誼。
- 6.重視食品安全，學習外出用餐時應注意的餐飲衛生事項；了解食品中毒的發生原因，進而認識其種類與中毒時的應變方式。

四、課程目標：

- 1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
- 2.了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕網路沉迷。
- 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
- 6.認識食品安全的重要性，了解食品中毒的發生原因、種類、應變方式與自我照護原則。

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. 杜信忠（2014）。排球技巧指南。臺南市：文國書局。
2. 日本排球協會指導普及委員會編（民89）。實戰排球。臺北市：聯廣。
3. 黃薇嬪譯（2013）。提升排球技巧200絕招。臺北市：東販。
4. 黃菁、劉建興（民83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
5. 阮志聰（主編）（民83）。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。
6. 許義雄（主編）（民86）。學校體育教材教法與評量一足球。臺北市：教育部。
7. 阮志聰等（民88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
8. 阮志聰（主編）（民88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
9. 陳明德等著（民90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。
10. 教育部（民97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
- 2.探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
- 3.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。
- 4.認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。
- 5.掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
- 6.覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。

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
—					開學準備週					

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、好球開打	攻守兼備	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2.以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3.正確做出籃球轉身過人的動作。	【活動一】滴水不漏 1.教師說明並示範「防守」、「側滑步」的動作要領。 2.教師指導學生進行練習一： (1)兩人一組，一人練習運球前進，一人練習防守。 (2)依指定路線前進，到終點時，運球者換手運球並折返，防守者則須先以雙手觸地，再繼續練習防守。 3.教師指導學生進行練習二： (1)全班分成三組，各排成一路縱隊，依教師指定路線以側滑步前進至終點。 (2)行至終點時，先以雙手觸地再折返。 (3)返回起點後，拍掌交棒給下一人，下一人才可出發。 【活動二】轉身過人 1.教師帶領學生進行左右運球和運球繞身動作練習。 2.教師說明並示範「轉身過人」的動作要領。 3.學生分組練習轉身過人的動作時，防守者可以由學生擔任或放置障礙物替代，例如：三角錐或椅子。 【活動三】轉身過人運球接力 1.教師指導學生進行「轉身過人運球接力」。規則如下： (1)全班平分三組，每組再分成兩隊，在球場兩端相對排列，其中一端的排頭持球。 (2)開始後，持球者運球前進，完成 S 形轉身過人越過障礙後運球到對面，再把球交給下一人，最快完成轉身過人運球接力的組別獲勝。 (3)運球過程中若掉球，由持球者將球撿回掉球處後再繼續前進。 2.教師提醒學生，練習轉身過人時，要將三角錐假想為前方對手，過人時身體重心壓低，並以身體保護球。	3	1.教師準備 6 顆籃球。 2.教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。	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
三	一、好球開打、	攻守兼備	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 2.運用側滑步進行籃球防守。 3.分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 4.了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 5.透過競賽培養團隊默契與運動精神。	【活動四】一對一攻守 1.教師說明活動規則。 2.待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。 【活動五】二對一攻守 1.教師指導學生進行操作練習一： (1).開始後，三人跑到中場線，單手摸線後回底線取球，取到球者為甲，第二個到達底線者為乙，最後到達底線者為丙。 (2)甲和乙擔任進攻者，須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻，丙負責防守。 2.教師指導學生進行操作練習二： (1)規則同練習一的1.~3.。 (2)當甲或乙投球成功進籃則攻守交換，進球者負責防守，另外兩人須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。 3.待學生熟練後，可以嘗試進階版的規則，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。 【活動六】鬥牛比賽知多少 1.教師簡介鬥牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三鬥牛賽」。三對三鬥牛賽有人數限制少、比賽時間短、規則較簡單等特色。 2.教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：(1)持球走超過兩步。(2)運球時將球用雙手抓住後，再第二次運球。(3)持球時間超過五秒。(4)進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。 3.教師說明三對三鬥牛遊戲規則。 4.四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員。	3	1.教師準備6顆籃球。 2.教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。	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
四	一、好球開打	誰「羽」爭鋒	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.做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2.做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 3.做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 4.運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 5.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。	【活動一】前進移位步法 1.教師指導前進墊步動作要領。 2.教師指導前進交叉步動作要領。 【活動二】後退移位步法 1.教師指導後退墊步動作要領。 2.教師指導後退交叉步動作要領。 【活動三】前後移位取球 1.教師指導學生綜合練習羽球前進和後退墊步、交叉步。 2.教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。 3.分別指定前進、後退時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。 【活動四】左右移位步法 1.教師指導左右墊步動作要領。 2.教師指導左右交叉步動作要領。 【活動五】左右移位取球 1.教師指導學生綜合練習羽球左右墊步、交叉步。 2.教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。 3.分別指定向左、向右時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。 【活動六】移位擊球練習 1.教師指導學生綜合練習結合羽球前後左右的退墊步和交叉步。 2.拋球者可先預告拋球的方位，讓組員自由運用墊步和交叉步來擊球。 3.待學生熟練後，拋球者可將球任意拋到不同位置，讓組員訓練反應力並熟悉快速轉換不同的步法。	3	1.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2.教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。	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。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究

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、好球開打	誰「羽」爭鋒、攻其不備	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。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 2.了解影響運動參與的因素。 3.認識社區運動休閒資源，並選擇參與。 4.了解排球扣球的基本動作要領。 5.做出排球扣球的基本動作技巧。	【活動七】對打遊戲 1.兩人一組挑戰連續回擊。 2.更換組別練習和不同組員搭配，作為班級單打競賽的分組依據。 【活動八】運動參與知多少 1.教師指導學生以羽球為例，讓學生提出影響自己參與運動的因素。 2.教師進一步指導學生探討其他球類運動項目並鼓勵學生發表影響運動參與的看法。 【活動九】社區休閒運動資源的選擇 1.探討社區的休閒運動環境。 2.指導學生選擇適合自己參與的活動。 【活動一】持球扣球 1.說明並示範持球扣球的動作技巧。 2.學生在離牆約3公尺處進行練習，兩人一組，一人練習10次後交換角色。 【活動二】定位球扣球 1.全班分兩組，教師將全班分成兩組，一組為扣球組，另一組為撿球組。 2.教師說明活動方式。 3.教師提醒持球者持球時要配合扣球者的身高調整球的位置。 【活動三】對牆自拋自扣 1.教師說明並示範自拋自扣動作，再讓學生自行對牆練習。 2.離牆3公尺進行，兩人一組，一人練習扣球，另一人撿球，每人各練習10次後交換角色，以熟悉球感。 【活動四】兩人自拋自扣 1.教師將全班分成兩組，相距約4公尺面對面站立。 2.教師請一組學生協助動作示範，說明活動方式。 (1)其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊伍後方排隊。 (2)球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。	3	1.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2.教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。 3.教師準備校園附近的社區地圖。 4.教師依據學生人數準備每人一顆排球（或兩人一顆）、椅子一張。 5.教師於課前確認活動場地，例如：排球場和可供練習的牆面。	1.操作學習 2.學生發表 3.具體實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	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	一、好球開打	攻其不備、運動安全知多少	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 2.與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 3.配合拋傳球做出排球扣球動作。 4.認識排球的比賽規則及場地規格。 5.認識瘀血的處理方法。 6.說出影響運動參與的可能因素。 7.了解常見運動傷害的種類。 8.知道預防運動傷害的方法。	【活動五】 自拋自扣與高手傳接球 1.兩人一組進行練習。 2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接住來球。(2)乙高手傳球給甲。(3)連續練習10次後，兩人角色互換。 【活動六】 自拋自扣與低手傳接球 1.兩人一組進行練習。 2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙低手傳球給甲。(2)連續練習10次後，兩人角色互換。 【活動七】 兩人拋球與扣球 1.兩人一組，離牆3公尺處進行練習。 2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲將球拋到乙額頭前上方，乙扣球擊地後觸牆，並接住彈回的球。(2)乙以相同方式拋球給甲扣球，以此類推。 【活動八】 四人拋球與扣球 1.四人一組，每組再分成兩隊，相距約3公尺面對面站立。 2.一組學生動作示範說明活動方式。 【活動九】 簡易排球規則 1.了解排球比賽規則與場地規格。 2.排球的球網高度有不同的規範。 【活動十】 排球對抗賽 1.六人一組競賽，其他學生擔任裁判人員。 【活動十一】 處理瘀血和促進運動參與 1.依據課文情境分組討論問題，說明發生瘀血的原因及處理方法。 【活動一】 常見的運動傷害 1.提問導致發生運動傷害的因素。 2.常見運動項目可能產生的運動傷害，了解其差異與就醫科別。 【活動二】 預防運動傷害 1.學生分組討論預防運動傷害的方法。 2.演出運動傷害情境及預防方法。	3	1.教師準備與學生相同數量的排球(或至少兩人1顆球)。 2.教師於課前確認排球的活動場地。 3.教師準備情境籤條。	1.操作學習 2.提問回答 3.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 四、表達、溝通與分享 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
七	二、健康醫點通	守護醫療資源、就醫即時通	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。	1.了解分級醫療和轉診制度的用意。 2.學會避免醫療資源的浪費。 3.了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4.了解部分負擔的用意。 5.學會正確的就醫行為。 6.檢視及反省自己的就醫行為。 7.願意珍惜並善用有限的醫療資源。 8.分辨西醫的科別與主治的症狀。 9.了解就醫的義務及其做法。 10.遵守就醫的義務。 11.學會良好的醫病溝通技巧。	【活動一】分級醫療 1.教師請學生閱讀課本第 36 頁情境，並說明為了減少醫療資源被不當使用、改善醫療品質不佳的問題，「分級醫療」的轉診制度應運而生。除了緊急狀況要送往急診室外，其他輕微疾病應該先到基層診所就醫，再由醫師視情況決定是否轉診到地區醫院、區域醫院或醫學中心。 【活動二】部分負擔 1.教師請學生閱讀課本第 37 頁情境，引導學生思考珊妮提出的疑問。 2.教師依課本內容引導學生探討「部分負擔」制度，並強調「部分負擔」是以看診時繳納部分醫療費用的精神，達到珍惜醫療資源的目的。 【活動三】生病怎麼辦？ 1.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁珊妮家就醫的例子，請學生分組討論下列問題，並派代表上臺報告： (1)媽媽直接帶弟弟到大醫院掛急診，是正確的做法嗎？ (2)為了讓身體趕快痊癒，請醫師打針並多開藥，是正確的做法嗎？ (3)如果有感冒症狀需要就醫，你會怎麼做呢？請試試做決定的技巧。 【活動四】看對醫療院所、選對科別 1.教師說明：生病時，可以根據身體明顯的症狀或異常的部位，來判斷看診掛號科別，或上各醫療院所網站查詢各科門診看診病症。如果對於身體狀況無法明確判斷科別，可以請求醫護人員的協助。 【活動一】不可不知的就醫義務 1.教師說明在全民健保的保障下，民眾擁有基本的就醫權益，但身為病患和病患家屬，平時應遵守就醫的義務，醫事人員也須對病患善盡醫療照護的責任，讓醫、病雙方建立良好的互動，避免發生醫病衝突。 【活動二】醫病溝通劇場 1.教師請學生依課本第 45 頁的兩種情境，上臺演出短劇。	3	1.教師準備各級醫院的相關資料。 2.師生共同蒐集部分負擔的相關資料。 3.教師事先觀看中央健康保險署網站之數位學習教材(中央健康保險署/e化圖書館/數位教材/關於健保你可以知道得更多)。 4.教師請學生事先記錄自己和家人先前生病的症狀以及當時看診的科別。 5.教師蒐集常見的科別症狀對照表。	1.學生發表 2.提問回答	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	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	二、健康醫點通	用藥保安康	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	1.了解藥品的分類。 2.學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 3.分辨用藥行為的正確性。 4.運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 5.了解錯誤用藥的迷思。 6.了解正確用藥的原則。 7.檢視及反省個人實際用藥的情況。 8.培養正確用藥的能力。 9.學會正確用藥的技巧。	【活動一】藥品分3類 1.教師說明藥品分級制度的目的：考慮用藥的安全性，減少民眾看病的時間，避免不必要的醫療費用支出。 2.教師請學生拿出蒐集的藥品包裝，共同對照藥品標示，依照課本第 46~47 頁成藥、指示藥和處方藥的介紹，認識藥品的類別。 【活動二】藥儲存、藥處理 1.教師帶領學生閱讀課本第 48 頁，了解儲存藥品需注意的事項，請學生檢查並記錄家中藥品存放的情形。 2.教師將全班分為六組，實際進行「廢棄藥品處理六步驟」的演練。 【活動三】用藥劇場 1.教師請學生依課本第 50 頁中珊妮奶奶為例，上臺演出情境短劇，討論情境中的奶奶有哪些錯誤的用藥行為。 【活動四】用藥迷思大搜查 1.教師歸納常見的錯誤用藥觀念： (1)自行判斷並用藥，感覺症狀和上次生病時相似，直接服用剩下的藥品。 (2)以牛奶、果汁、咖啡等飲料取代白開水，搭配著用藥。 (3)聽信他人推薦，購買來路不明的藥品。 (4)過量用藥，認為用藥可以「有病治病，沒病強身」。 【活動五】正確用藥 1.教師將全班分為六組，每組抽籤演練用藥的情境，師生再依課本第 53 頁內容共同討論正確用藥原則。 【活動六】藥你做主 1.分組討論課本第 54~55 頁的三種情境，再將討論結果表演出來。 (1)情境 1：因鼻塞、喉嚨痛到診所就醫，領藥時，從藥師手中接過藥袋後，你會怎麼做？ (2)情境 2：到藥局購買藥品時，你會怎麼做？ (3)情境 3：和家人逛夜市時，看到路邊的攤販在推銷增高劑，吸引很多人排隊購買，你會怎麼做？	3	1.教師準備成藥、指示藥和處方藥的實品或圖片。 2.師生事先蒐集誤用藥品的相關報導。 3.教師準備「廢棄藥品處理六步驟」的演練道具，例如：過期藥品、泡過的茶葉等。 4.教師準備【活動五】的演練情境籤條。	1.實際操作 2.自我評量 3.具體實踐 4.學生發表	【生涯發展教育】 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 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
九	三、鍛鍊好體能	鐵人三項和耐力跑	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2.了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3.了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4.培養運動興趣並積極參與運動比賽。	【活動一】認識「鐵人三項運動」 1.教師說明鐵人三項運動是結合游泳、自行車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。 2.教師說明「鐵人三項」依不同賽制可分為以下幾種賽程：標準賽、半程賽、推廣賽。 【活動二】鐵人精神 1.透過上網搜尋比賽活動資訊，指導學生體認「鐵人三項」可貴的運動精神，並分享運動家感人的故事作為生命教育之啟示和學習。 【活動三】網路資訊通 1.教師指導學生查找：中華民國鐵人三項運動協會、鐵人三項運動簡介、競賽規則、游泳項目、自行車項目、跑步項目、賽程說明、活動項目說明、著名賽事等，瀏覽閱讀以進一步了解「鐵人三項運動」的活動現況。 【活動四】畢業季與小鐵人 1.教師說明在國小畢業時，有部分學校以「小鐵人三項運動」為主題特色，進行畢業典禮的儀式。 2.「畢業季與小鐵人」成為地方新聞報導的焦點時有所聞，教師指導學生利用課餘上網搜尋相關資訊，進而讓學生了解此為有助於體適能促進的活動，鼓勵學生積極參與。 【活動五】耐力跑走 1.教師指導學生3人一組，以「走跑相間」方式進行1公里耐力跑走活動。 2.教師提醒學生關於耐力跑走的注意事項。	3	1.本節課部分授課方式配合資訊教育，教師可於課前準備鐵人三項運動的相關資料。 2.教師依據學生人數準備每人一張「鐵人三項運動項目」圈選單。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察		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 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究

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、鍛鍊好體能	異程接力、練武好身手	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.了解異程接力運動的特性。 2.學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。 3.知道常見的國術兵器及其特色。 4.熟練國術的踹腿動作。 5.熟練國術的二起腳動作。	【活動一】異程接力 1.教師說明所謂「異程接力」是指接力團隊中，每個人可跑不同的距離，，依照個人的能力分配跑步距離。 2.教師引導學生探討「異程接力」的核心價值。 【活動二】設計與安排 1.教師將全班分為四人一組，請學生分組討論如何設計與安排，完成1000公尺「異程接力」 【活動三】演練與調整 1.教師指導學生依據上一活動的討論紀錄，實際進行「1000公尺異程接力」。 【活動四】異程大勝算 1.教師指導學生進行1000公尺異程接力賽跑。 【活動一】常見的兵器 1.教師介紹國術主要兵器為刀、劍、棍、槍。刀、劍用單手演練，稱為「短兵器」；棍、槍用雙手演練，稱為「長兵器」。 【活動二】踹蹬擺腿 1.教師指導學生練習踹腿、踹、蹬、內擺、外擺的動作。 【活動三】二起腳 1.教師說明國術中的「二起腳」動作要領，指導學生反覆演練。 【活動四】踢擊目標物 師準備目標物輔助（例如：沙包靶或自製紙磚），讓學生練習踢擊的動作（踹、蹬、內擺、外擺、二起腳）。	3	1 教師準備接力棒、碼表、皮尺、畫線器等器材，以及成績紀錄簿。 2.師生於課前蒐集各種國術常見兵器的相關圖片與資料。 3.教師準備目標物（例如：沙包靶或學生自製紙磚），讓學生練習踢擊的動作。	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
十一	三、鍛鍊好體能	練武好身手	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.將國術操組合成動作流暢的小套拳。 2.培養同儕間對練的合作默契。 3.熟練簡易防身的動作要領。 4.檢視自己各項國術動作要領的熟練度。	【活動五】國術操與對練 1.教師將全班分為兩人一組，指導學生複習六上國術操第一式至第四式動作。 【活動六】國術操與小套拳 1.教師指導學生將所有國術操動作，拆解組合成連續十個以上的綜合性連結動作，成為「小套拳」。 【活動七】進階小套拳 1.教師指導學生將【活動六】國術操與小套拳的所有動作，加上【活動二】踢蹬擺腿、【活動三】二起腳等內容，設計連續十六個以上的動作，演練「進階小套拳」。 【活動八】大展身手 1.教師指導學生將【活動七】進階小套拳的演練成果，進行觀摩表演會。 【活動九】小招式大巧技(一) 1.教師說明國術動作兼具自衛防身的方法。透過「小招式大巧技」的練習，學習簡易防身技巧，能間接讓國術動作的演練更正確和扎實。 2.手腕掙脫技巧：應用手部翻轉練習有效逃脫對方捉握，進而配合其他攻擊動作。 【活動十】小招式大巧技(二) 1.搭肩掙脫技巧：舉臂向後翻轉→進步劈掌。 2.摟肩掙脫技巧：按壓手臂→低頭下閃→反抓手臂→提膝回擊。 【活動十一】功夫銅人陣 1.師生運用校園地形，用繩子繫綁目標物，共同安排、設計六種闖關的「功夫銅人陣」，並選出六位關主負責把關。	3	1.師生共同準備「功夫銅人陣」的相關道具，例如：目標物、闖關卡等。	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
十二	四、青春進行曲	友誼的橋梁、網路停看聽	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	1.了解社會文化對性觀念認知的影響。 2.了解在團體中與異性相處的合宜做法。 3.增進結交異性朋友的意願。 4.了解網路交友的危險性。 5.學習對網路交友進行批判性思考。 6.學習對網路色情資訊進行批判性思考。 7.知道獲得正確性知識的適當管道。	【活動一】知「性」話題 1.教師拿出事先準備的物品，配合音樂傳物，當音樂暫停時，物品在手上的學生起立，告訴大家他認為「性」是什麼，發表後音樂繼續播放，暫停時由另一人發表。 【活動二】兩性互動 1.配合課本內容，請學生發表兩性互動時應注意的事項。 【活動三】結交異性朋友 1.閱讀課文後，教師提出以下問題，請學生說出自己的看法。 (1)怡君和阿國的困擾是什麼？ (2)你有異性朋友嗎？如果同學將你和異性配對，你會有什麼感受？ 【活動四】選想個好方法 1.以課本上怡君想維繫自己與阿國友誼的例子，請學生發表解決問題的策略。 【活動一】網路交友陷阱多 1.教師配合課本第82頁的案例，強調網路交友隱藏著許多危險和陷阱，須提高警覺、小心提防。 【活動二】避開色情媒體 1.教師配合課本第84頁的情境，引導學生思考以下問題： (1)為什麼網站上會出現色情資訊？ (2)色情資訊中呈現的兩性互動是正確且平等的嗎？ (3)你覺得觀看色情資訊，會對身心發展造成什麼影響？ (4)可以透過哪些方法維護自己的上網品質？ 【活動三】善用資源 1.教師介紹課本第85頁的網站或機構，引導學生認識可獲得正確性知識的管道。	3	1.教師準備「音樂傳物」活動用的物品一件，例如：體積大且不具危險性的布偶。 2.音樂 CD 及播放器。 3.請學生於課前分組蒐集網路交友的實例，並針對案例評論。 4.師生共同蒐集能提供正確性資訊的機構、網站、參考書籍。	1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。	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

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、青春進行曲	網路沉迷知多少	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	1.了解網路沉迷對健康的影響。 2.配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 3.了解戒除網路沉迷的策略。 4.建立正常使用網路的習慣。	【活動一】「癮癮」作痛 1.教師帶領學生閱讀課本第86頁情境，說明過度使用網路，導致高度依賴，一旦上網就無法停下來，而且上網時間一次比一次久才覺得滿足，甚至沒有網路可用時會焦躁不安，進而影響到日常作息的現象，就是「網路沉迷」。 2.師生共同探討網路沉迷的影響。 【活動二】你上癮了嗎？ 1.請學生配合課本第87頁的網路沉迷評量表進行自我評估。 2.教師勉勵過度使用網路的學生要警覺網路沉迷帶來的影響，設法回復正常的上網行為。 【活動三】擋得住的誘惑 1.教師說明如果有網路沉迷的問題，為了改善自己的身心健康、家庭生活、人際關係與社會適應情形，可以參考下列方法回復正常上網行為。 (1)方法1：思考戒除網路沉迷的好處。 (2)方法2：找出替代行為，取代習以為常的上網習慣。 (3)方法3：環境布置。 (4)方法4：堅定自我克制的決心。 (5)方法5：昭告天下，尋求支持的力量。 (6)方法6：做成自我監控紀錄，訂定目標及實施日期。	3	1.教師蒐集數則網路沉迷的案例(可上教育部中小學網路素養與認知網站「焦點新聞」 http://eteacher.edu.tw/News.aspx 搜尋)。 2.根據網路沉迷的評估結果將學生分組，讓每組至少有一位危險級或預警級的網路使用者。	1.學生發表 2.自我評量 3.實際操作	【生涯發展教育】 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 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	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	五、舞動青春	斯洛伐克拍手舞	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.了解斯洛伐克拍手舞的特色。 2.正確做出拍手、踏跳步等舞步。 3.將基本舞步組合成連貫動作。 4.配合音樂的旋律跳完全舞。	【活動一】有趣的斯洛伐克拍手舞 1.師生共同研讀課本中關於斯洛伐克的介紹，了解其地理位置、文化背景與拍手舞的特色。 2.教師指導學生練習以下基本舞步。 【活動二】隊形與舞序 1.播放斯洛伐克拍手舞連結影片，以了解舞曲隊形、動作與舞序。 2.隊形分兩橫排左右進場，左排女生（前），右排男生（後）。說明舞序如課本。 3.五~六人一組搭配音樂，練習將動作組合和連貫。 【活動三】表演與欣賞 1.各組輪流表演並互相觀摩，其他組員欣賞並給予建議。 2.教師針對學生的表現給予鼓勵與講評。	3	1.師生於課前蒐集有關斯洛伐克拍手舞的背景資料。 2.教學 CD、音樂播放設備。 3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 3..教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 4.學生發表	【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。	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
十五	五、舞動青春	方塊舞	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.了解方塊舞的含義。 2.了解方塊舞的舞序。 3.順暢的交換舞伴。 4.將基本舞步組合成連貫動作。 5.配合音樂的旋律跳完全舞。 6.表現跳土風舞應有的禮節。	【活動一】認識方塊舞 1.研讀課本，了解美國方塊舞的起源，介紹美國方塊舞的基本知識。 2.講解西方男、女生跳舞前敬禮的禮儀，兩人一組練習。 3.講解美國方塊舞隊形：行列式兩排，男左女右，並指導學生排出隊形。 4.教師講解方塊舞基本隊形：四方隊形，男左女右（八人1組），並指導學生排出隊形。 5.聆聽方塊舞音樂，搭配一組學生動作示範，解析方塊舞移動的隊形所配合的口令。 【活動二】隊形與舞序 1.八人1組依照舞序練習。 2.方塊舞活動量大，團體默契高，可加強注意力和腦力反應。 【活動三】表演與欣賞 1.複習西方男、女生敬禮的基本禮儀動作。 2.聆聽方塊舞音樂，複習英語口令與隊形的搭配。 3.排成行列式的隊形，配合教師拍子，複習動作與隊形的變化。 4.八人一組，配合口令與節拍，分組練習方塊舞的基本舞步、動作與隊形變化。 5.重複練習各組間的隊形變化。 6.回到行列式隊形，配合音樂將動作組合連貫，輪流表演並互相觀摩後給予建議。	3	1.教學 CD、播放設備。 2.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4.師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。	1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察	【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 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
十六	六、食在安心	餐飲衛生	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。	1.了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 2.依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。	【活動一】外食的選擇 1.教師引導學生閱讀課本情境，討論玉潔家和正祥家在選擇外出用餐前，考量了哪些因素，並探討兩個案例中，哪個家庭的思考角度比較正確？為什麼？ 2.請學生分享平常外出用餐前，會考慮哪些因素來選擇外食的地點？這些因素中，哪些符合安全飲食的目的？不符合處可以如何改進？ 【活動二】餐飲衛生檢測站 1.教師搭配課本說明，外出用餐時相關的餐飲衛生注意事項。	3	1.師生於課前蒐集外出用餐注意事項的參考資料。 2.教師準備餐廳內部的照片，例如：廚房、調理人員、食物等。	1.提問回答 2.具體實踐	【家政教育】 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 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	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	六、食在安心	食安守門員	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。	1.了解食品安全問題的重要性。 2.學會食品安全問題的處理方法與預防之道。	【活動一】食品安全追追追 1.教師先詢問學生對於食品安全問題的了解，並搭配課本帶領學生閱讀新聞案例，並針對每一則案例進行分析。 2.教師透過案例延伸，請學生分組以批判性思考進行討論：發生這些食品安全問題的原因，以及食品安全發生問題對人體可能造成的危害。 【活動二】食安小尖兵 1.教師詢問學生對於食品安全的了解，並配合課本內容第127頁的課文，引導學生進行思考，分析食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些？ 2.配合課本常見的食品安全问题，帶領學生討論相關的處理方式及預防方法。	3	1.師生於課前蒐集有關食品衛生安全的新聞案例。	1.提問回答 2.具體實踐	【家政教育】 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 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	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	六、食在安心	食品中毒解密、食品安全之旅	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。	1.了解食品中毒的定義。 2.了解造成食品中毒的原因。 3.了解食品中毒的處理方法。 4.辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 5.了解食品中毒在人體消化系統的影響。 6.學會發生食品中毒的自我照護方式。 7.檢核個人對於食品安全的認知。 8.參與團體活動，展現合作的態度。	【活動一】食品中毒知多少 1.教師說明食品中毒的處理方法。 2.教師說明食物中毒的定義，帶領學生討論課本第129頁的圖片，了解引起食品中毒的原因。 【活動二】食品中毒放大鏡 1.配合課本圖片說明食物中毒的種類：細菌性食品中毒、病毒性食品中毒、化學性食品中毒、動物性食品中毒、植物性食品中毒、黴菌毒素。 【活動三】食品中毒不要來 1.教師配合課本第132頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。 2.教師澄清並歸納學生發表的食品中毒觀念，並配合課本第133頁說明食品中毒的自我照護原則。 【活動一】食品安全之旅 1.教師帶領學生複習學過的課程內容，包含：餐飲衛生、食品安全問題、食品中毒發生原因與處理方式等。 2.全班選出六個關主，其他學生以課本的關卡回答問題並進行闖關，教師適時於活動中補充說明，並強調這些情況在生活中都可能遇到，應做出正確的選擇。 3.配合課本第134、135頁進行闖關活動。	3	1.教師於課前準備一些食品中毒案例，作為本節課的引起動機。 2.請學生於課前上網查詢國內歷年來食品中毒的統計資料。 3.教師可事先準備食物中毒種類的圖片或字卡。 4.教師準備人體器官的圖片。 5.教師於課前將學生分組。 6.師生於課前安排闖關活動各關卡的位置與動線，請學生設計闖關卡。	1.提問回答 2.學生發表 3.教師觀察	【生涯發展教育】 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 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	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			【畢業週】		【畢業週】					