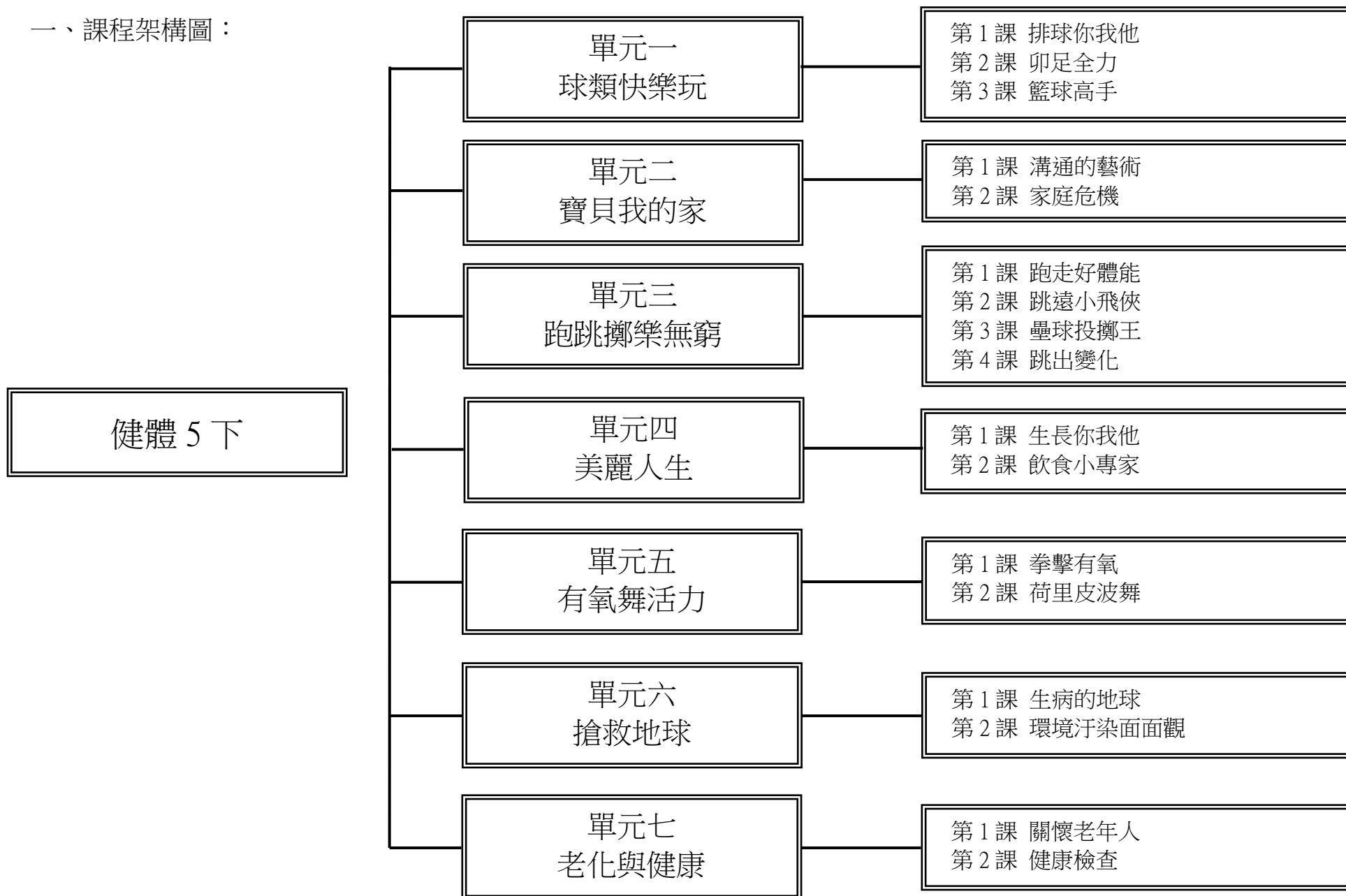


一、課程架構圖：



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，加以規劃安排，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.透過排球、足球和籃球運動，培養穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
- 2.學習溝通的原則，了解家暴、離婚等家庭問題，進而懂得維繫家庭關係。
- 3.延續基本跑、跳技能，進一步學習耐力跑、跳遠、壘球投擲和跳繩等運動項目。
- 4.了解各年齡層的生理變化，並學習食材處理、異國飲食文化。
- 5.了解拳擊有氧、歐洲土風舞蹈的精神及內涵。
- 6.能關心環保問題，並能以具體行動維護環境整潔。
- 7.能關懷老年人，並透過健康檢查進一步了解自我的健康狀態。

四、課程目標：

- 1.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 2.培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。
- 3.學習跑、跳、擲等運動技能。
- 4.認識生長變化，培養健康的飲食觀念。
- 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。

- 6.體認環境汙染的問題，並採取具體的環保行動。
- 7.學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。

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.黃菁、劉建興（民83）。球類教學手冊。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰主編（民83）。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。
- 3.許義雄主編（民86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
- 4.阮志聰等（民88）。國民小學體育科教學資料。臺北：臺灣省國民學校教師研習會。
- 5.阮志聰主編（民88）。運動教育教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。
- 6.林遠材（民89）。足球運動的研究。新北市：五洲。
- 7.許仁偉編（民90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。
- 8.王世文（民93）。足球技巧入門。臺南市：文國書局。
- 9.鄭鈞元、賴奕志、黃瑋瑩（民98）。兒童福利。新北市：群英文化。
- 10.林勝義（民101）。兒童福利（三版）。臺北市：五南。
- 11.陳明德著（民89）。提升國小精緻化的體育教學。宜蘭縣：宜蘭縣國民教育輔導團。
- 12.陳明德著（民81）。跳繩指導。宜蘭縣：宜蘭縣國民教育輔導團。
- 13.邦正美、李哲洋譯（民83）。教育舞蹈原論。臺北市：大陸書局。
- 14.許義雄譯（民86）。兒童發展與身體教育。臺北市：美國麥格羅·希爾國際。

15.陳柏蒼譯（民 86）。完全健身手冊。臺北市：旺文出版。

16.歐建平譯（民 86）。舞蹈審美說。臺北市：洪葉文化。

17.林翠湄譯（民 89）。動作教學。臺北市：心理出版社。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。
- 2.學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。
- 3.熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。
- 4.認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。
- 5.熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。
- 6.了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。
- 7.學習關懷老年人、自我照護的方法。

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、球類快樂玩	排球你我他	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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.了解排球運動的起源與特性。 2.透過觸球遊戲熟悉球感。 3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4.說出排球低手傳接球的動作要領。 5.做出排球低手傳接球的動作。 6.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。	【活動一】認識排球 1.教師說明排球運動的起源。 2.教師歸納說明排球運動融合了籃球和網球等運動特性。 【活動二】球感練習 1.教師將全班分為2人一組，相距約6~8公尺站立，進行排球運動的球感體驗。 2.教師示範並說明球感體驗活動。 3.教師請學生分組演練，接球者每個項目接完5顆球後，兩人互換角色繼續演練。 【活動三】低手傳接球 1.教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 2.教師說明「低手傳接球」的動作要領。 【活動四】高拋低接 1.教師指導學生分為2人一組，兩人相距約6~8公尺，一人先將球垂直向上拋擲，高度約至頭部上方60~80公分處，讓球落地反彈一次後，以「低手傳接球」的方式傳給對面的同伴；另一人將球接住後，以相同的方式傳球，兩人依序輪流練習。 2.熟練後，教師可進一步指導學生進行「連續低手互傳反彈球」的活動，學習掌握球反彈的路線，以及低手傳球的最佳擊球時機。 【活動五】單人低手向上擊球 1.教師示範並說明「單人低手向上擊球」的動作要領：膝關節微彎，運用下半身的力量向上擊球，兩臂伸直呈水平。 2.教師請學生練習，將球向上拋擲，讓球落地並反彈一次後，以「低手傳接球」的動作將球向上回擊；熟練後，教師帶領學生延續上述動作的練習，但取消讓球體落地的過程，直接做出「球不落地」的低手向上擊球。 3.教師將學生分為6人一組，圍成一個圓形的練習空間，共同練習「連續低手向上擊球」的動作，看小組成員中誰的連續擊球次數最多；教師亦可請技優的學生示範表演，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。	1.操作學習	【生涯發展教育】 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

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、球類快樂玩	排球你我他	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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.熟悉遊戲的方法與規則。 2.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3.學會低手發球的動作要領。 4.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	<p>【活動六】低網排球雙打遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 6 公尺、寬 3 公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 4 人一隊進行活動，並說明「低網排球雙打遊戲」的規則。 3.教師可準備計分板，以即時登錄各隊得分，判定勝負；並應適時提醒學生注意活動安全。 <p>【活動七】低網排球多人賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並在中間以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」。 2.教師將學生分為 6 人一隊進行活動，並說明「低網排球多人賽」的規則。 <p>【活動八】發球看我</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生慢跑操場兩圈，並進行全身性的暖身活動，可特別加強手腕、腳踝和膝關節等身體部位的伸展。 2.教師示範並說明「低手發球」的動作要領。 3.教師於場中畫出距離標示，自 0~12 公尺，每 4 公尺畫一條線，請學生 2 人一組持球輪流練習，並將自己揮擊的距離記錄下來。 <p>【活動九】發球得分賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生布置場地，在地面上畫出長 14 公尺、寬 6 公尺的長方形場地，並以排球球柱及球網架設一個高度約 120 公分的「低網」；以粉筆在場地中間畫分出「短距發球線」，場地的底線即為「長距發球線」。 2.全班分為 5 人一組，每人輪流發球 5 次，一人發球時，其餘 4 人在對面協助撿球。發球者每次發球前，可自由選擇發球位置，在「短距發球線」上發球成功得 1 分，在「中距發球線」上發球成功得 2 分，在「長距發球線」上發球成功得 3 分；發球時須控制球的落地點，使球落在網子對面的有效區域內，即「發球成功」，未發球成功不計分，各組組員輪流發球完畢後，累計總分最高的組別獲勝。 	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。 3.教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。	1.教師觀察 2.操作學習	【生涯發展教育】 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

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、球類快樂玩	卯足全力	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1.做出足球盤球前進的動作。</p> <p>2.熟練足球盤球前進的動作技巧。</p> <p>3.認真學習並注意安全。</p> <p>4.說出行進間傳接球的動作要領。</p> <p>5.做出行進間傳接球的動作。</p> <p>6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>【活動一】觸球向前走</p> <p>1.學生分為 5 人一組。每組第一人在起點線上等待，教師哨音響起時，以「觸球向前走」的方式前進，抵達終點線後，下一人即可出發，全組最快抵達終點者獲勝。</p> <p>【活動二】走步盤球</p> <p>1.學生分為 5 人一組。每組第一人在起點線上等待，教師哨音響起時，以「走步盤球」的方式前進，抵達終點線後，下一人即可出發，全組最快抵達終點者獲勝。</p> <p>【活動三】盤球向前跑</p> <p>1.以白線標示出相距約 20 公尺的起點線、終點線，並請學生分為 5 人一組。每組第一人在起點線上等待，教師哨音響起時，以「盤球向前跑」的方式前進，抵達終點線後，下一人即可出發，全組最快抵達終點者獲勝。</p> <p>【活動四】盤球繞線跑</p> <p>1.學生分為 4 人一組，每組第一人聽到教師哨音後，由起點出發，沿著地面上不規則的圖形或路線移動，練習盤球前進，待前一人返回後，下一人才可以出發，全組最快完成者獲勝。</p> <p>【活動五】過門達陣</p> <p>1 比賽時每人帶著一顆球站立在中央圓圈內，聽到教師哨音後，各自向球門盤球前進，盤球通過三角錐球門才算完成任務，每組最後一個通過球門者所花的時間，即為該組成績；全員完成任務後，換下一組進行，最後，統計各組所花的時間，時間最短的組別獲勝。</p> <p>【活動六】誰是贏家</p> <p>1.到教師哨音後，每組第一人以盤球向前跑的方式前進，逆時針繞圓一圈後，繼續盤球到對面球門，將球交給下一位組員。</p> <p>【活動七】行進間傳接球</p> <p>1.教師示範並說明「一人行進間傳接球」、「兩人行進間傳接球」活動，並請學生分組練習。</p> <p>【活動八】三角移動傳接球</p> <p>1.教師請學生分為 3 人一組，站立呈三角形，並請每組各自分配 A、B、C 的角色，接著，說明「三角移動傳接球」的移動路線。</p> <p>2.每組前進約 10 公尺後，換下一組進行，各組中的角色 A 亦可輪流擔任。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p> <p>2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。</p> <p>3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p> <p>3.教師觀察</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

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、球類快樂玩	卯足全力	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1.說出足背前踢的動作要領。</p> <p>2.做出足背踢球射門的動作。</p> <p>3.做出不同方向的射門動作。</p> <p>4.在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。</p> <p>5.認識「樂樂足球比賽」及其規則。</p> <p>6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>7.認真學習並注意安全。</p>	<p>【活動九】足背踢球射門</p> <p>1.學生6人一組，每組再均分為2小組，小組之間相距約12公尺，面對球門站立。一人先以足背前踢的方式，讓球滾地通過球門，另一人以足底停接滾地球後，再以足背將球踢回。每人踢完一球後，到各自隊伍的後方排隊，以此類推，依序練習足背前踢定點球。</p> <p>【活動十】射門對抗賽</p> <p>1.每次2組進行比賽，先由一方的第一人以足背前踢的方式，讓球滾地通過己方球門，再滾向對方球門；對方第一人以不停球的方式，瞄準來球，並以足背將球踢出，讓球依序滾過己方球門後，再滾向對方球門。</p> <p>【活動十一】傳球與射門</p> <p>1.教師示範並說明「側踢射門」、「前踢射門」、「跑動射門」活動，並請全班學生分為3組，輪流練習。</p> <p>【活動十二】4對4攻防戰</p> <p>1.4人一組，聽到教師哨音後，進攻組由底線出發，交互運用盤球和傳接球的技巧，向球門前進，成功射門得1分。得分後，返回底線，再次進攻；在進攻、防守的過程中，若球出界而場外進攻組組員來不及接應，進攻組須返回底線，重新出發；每回合5分鐘，時間結束後攻、守互換。</p> <p>【活動十三】3對3對抗賽</p> <p>1.聽到教師哨音後，進攻組由中線出發，向任一球門前進，成功射門得1分。</p> <p>2.當防守組成功攔截進攻組的球時，攻、守互換，原「進攻組」變成「防守組」、原「防守組」變成「進攻組」，向對面球門前進，成功射門得1分。</p> <p>【活動十四】樂樂足球介紹</p> <p>1.說明「樂樂足球比賽規則」。</p> <p>2.說明「樂樂足球比賽」的發球要領：發球者必須先彎腰以一手扶球固定，可以容許發球者手離開球，但要在身體直立前將球踢出。</p> <p>【活動十五】樂樂足球比賽</p> <p>1.5人一隊，每次2隊進行「樂樂足球比賽」，比賽時間分為上、下兩個半場，每半場5~10分鐘，教師可依班級人數調整比賽時間，亦可依隊數多寡進行循環對抗排名賽。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p> <p>2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。</p> <p>3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐16個。</p>	<p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師觀察</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

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、球類快樂玩	籃球高手	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>1.學會定點投籃的動作要領。</p> <p>2.學會跑動投籃的動作要領。</p> <p>3.學會跑跨跳的上籃步伐。</p> <p>4.說出上籃的動作要領。</p> <p>5.正確做出跨兩步上籃的動作。</p> <p>6.正確做出帶球上籃的動作。</p> <p>7.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>【活動一】步步高升</p> <p>1.教師將學生分為4人一組，每組利用一個籃框進行活動，並依照課本第28頁所示，依序從球場上①~⑩的位置練習投籃一輪，每個位置投籃2次，每投進一球得1分，累計總得分最高的組別獲勝。</p> <p>【活動二】五點跑動投籃</p> <p>1.教師先說明「傳接球後投籃」的動作要領。</p> <p>2.教師將學生分為4人一組，並請學進行「五點跑動投籃」練習。</p> <p>3.教師請學生記錄個人五點跑動投籃的進球數，並請各組前三名進行最後決賽。</p> <p>【活動三】跑跨跳</p> <p>1.教師指導學生沿著籃球場場地線，進行「跑跨跳」練習，並說明右腳跨出第一步時，第二跨步之左腳必須用力蹬地躍起，並在躍起的同時將右膝提高。</p> <p>2.動作熟練後，教師請學生換腳練習。</p> <p>【活動四】跑跨跳空中摸瓶</p> <p>1.教師並示範上籃動作的步伐。</p> <p>2.4~6人一組，進行跨兩步右手上籃動作練習，並在向上躍起時嘗試觸摸懸吊的目標物。完成兩次上籃動作之後，下一位組員再出發，依序輪流練習。</p> <p>3.動作熟練後，教師請學生換腳，進行跨兩步左手上籃動作練習。</p> <p>【活動五】空手上籃</p> <p>1.教師示範並說明「右手跨兩步上籃」的動作要領和上籃路線，請學生沿著場中膠帶練習空手上籃。</p> <p>2.待學生熟練右手上籃動作後，教師示範並說明「左手跨兩步上籃」的動作要領及上籃路線，並請學生沿著籃球場左側場中膠帶練習空手上籃。</p> <p>【活動六】帶球上籃</p> <p>1.教師示範並說明「右手持球跨兩步上籃」的動作要領、上籃路線。</p> <p>2.教師巡視行間並適時給予指導，待動作熟練後，再補充說明「左手持球跨兩步上籃」的動作要領及上籃路線，並請學生至籃球場左側練習。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外籃球場。</p> <p>2.教師依據學生人數準備每人一顆籃球。</p> <p>3.教師準備寶特瓶數個、繩索、膠帶。</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p>		<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

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、寶貝我的家	溝通的藝術、家庭危機	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.運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。 2.了解單親、家庭暴力等家庭問題。 3.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 4.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 5.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 6.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 7.了解促進家庭關係的方法。 8.了解化解爭執狀況的方法。	【活動一】溝通的原則 1.教師詢問學生問題，並請學生分享。 2.教師說明「有效溝通的原則」。 【活動二】溝通藝術家 1.教師說明「情境1」及「情境2」的例子，讓學生體會到「運用正確的溝通技巧，能讓事情產生不同的結果」。 2.教師協助學生分組，並鼓勵學生以動態表演的方式模擬課本情境，透過練習增進溝通的技巧。 【活動一】認識家庭暴力 1.教師說明「家庭暴力」指的是對家庭成員實施身體或精神上不法的侵害行為，除了會造成受虐者生理及心理上的傷害之外，還會讓家庭的功能喪失。 2.運用事先蒐集的家暴相關報導引導學生討論，師生共同分析「哪些情況或行為屬於家庭暴力的範圍」。 【活動二】打擊家庭暴力 1.教師帶領學生思考小傑可能的心理壓力。 2.教師說明遇到家庭暴力狀況的處理方法。 【活動三】離婚不離愛 1.學生依據動動腦的題目進行分組討論及分享，共同思考「離婚是什麼」、「父母離婚對家庭有什麼影響」。 2.教師運用事先蒐集的資料，請學生討論並發表對離婚的看法；接著，歸納說明父母離異後，孩童會需要一段調適心情及生活的適應期，假如身邊有這樣的朋友，應該要發揮同理心給予關心和支持，取代不必要的嘲笑。 【活動四】從心出發 1.說明「面對父母離婚的正確做法」。 2.引導學生正向面對家庭問題，並請學生運用同理心，關懷遭遇家庭問題的同學。 【活動五】珍愛家人 1.家庭關係的融洽，必須靠每一位家庭成員共同努力，時常主動關心家人、幫助家人，可以提高家庭成員對家庭的向心力。 【活動六】化解爭執 1.學生思考「與家人發生爭執時，應該如何化解呢？」。 2.教師歸納說明「化解爭執狀況的方法」。	3	1.教師事先準備家庭衝突的範例，以便作為溝通練習時的模擬情境。 2.師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。 3.教師可請學生事先了解協助處理家庭暴力的民間機構或政府團體。 4.師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。	1.提問回答 2.操作學習 3.實際演練 4.學生發表	【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。 【人權教育】 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。	二、欣賞、表現與創新 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、跑跳擲樂無窮	跑走好體能	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.學會長距離跑走的方法。 2.了解長距離跑走應注意的事項。 3.完成 800 公尺跑走檢測。 4.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	<p>【活動一】三人長距離跑走</p> <p>1.教師事先測量距離，放置標誌物標示出場地中的第一次慢跑區、第一次緩步走區、第二次慢跑區、第二次緩步走區、第三次慢跑區，可利用操場跑道或校園中其他平坦的地面、草地作為練習的場地。</p> <p>2.教師指導全班學生分組，3 人一組依序出發，以「走、跑相間」的方式練習 800 公尺長距離跑走。慢跑和緩步走的順序為：慢跑 200 公尺、緩步走 50 公尺，再慢跑 200 公尺、再緩步走 50 公尺，最後慢跑 300 公尺抵達終點。</p> <p>3.教師向學生說明，出發前各組可以透過討論，決定活動進行時採取的隊形（前後排列或左右並排）；並且應先做暖身活動，長距離跑走時，組員之間要互相鼓勵，一起完成練習並抵達終點。</p> <p>【活動二】互動你我他</p> <p>1.教師引導學生思考「增進人我互動的表現與方法」，並以【活動一】三人長距離跑走作為討論的依據，透過思考與討論，讓學生體認團體互助的精神。</p> <p>2.教師向學生說明，進行團體長距離跑走活動時，應彼此關心、體諒，一起為提升心肺適能而跑，並依組員的體能狀況隨時調整慢跑速度，如果互不關心而各跑各的，或因有人跑太快或太慢而心生埋怨，就失去團體練習的意義。</p> <p>3.師生共同歸納「增進人我互動的表現與方法」，並說明進行活動時若能彼此關心和體諒、保持良好的溝通，就能有效增進團體之間的互動。</p> <p>【活動三】800 公尺跑走檢測</p> <p>1.教師於課前指導學生做好「800 公尺跑走檢測」的準備。</p> <p>2.教師向學生說明跑走檢測的小叮嚀。</p> <p>3.教師將全班分成 3~4 組進行測驗，進行檢測時，教師宜提醒其他同學在旁觀摩，並為接受檢測的同學加油打氣。</p> <p>4.檢測完畢後，由教師登錄測驗成績，課後再帶領學生依據「教育部 體育署體適能網站」的測驗常模，了解自己的成績表現。</p>	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2.教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。	1.教師觀察 2.操作學習		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 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
九	三、跑跳擲樂無窮	跳遠小飛俠	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.了解立定跳遠的方法及動作要領。 2.學會並熟悉跳遠的空中動作。 3.快樂的參與學習活動。	<p>【活動一】原地向上跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生慢跑操場兩圈，並進行暖身活動，加強腳踝、膝關節等部位。 2.教師示範並說明「原地向上跳」動作要領。 3.教師請學生練習「原地向上跳」動作，並巡視行間適時給予指導；練習時，應提醒學生注意與他人之間的距離，避免碰撞造成危險。 4.動作熟練後，教師亦可指導學生挑戰「原地摸腳跳躍」，嘗試跳起在空中時，加上雙手摸腳的動作。 <p>【活動二】立定跳遠</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師先向學生說明，跳遠可以展現自己的速度、彈跳力和協調性等身體能力，並可以加強心肺耐力、促進身體健康。接著，教師將學生分為5人一組，進行各種跳遠體驗。 2.活動進行時，教師應適時提醒學生注意安全，完成動作後應盡快離開沙坑，前一人離開後，下一人才可以開始行動。 3.教師引導學生發表跳遠體驗後的感想，並帶領全班同學共同討論「增加立定跳遠距離的方法」。 <p>【活動三】立定跳遠空中拍球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並說明「立定跳遠空中拍球」的動作要領：原地起跳後，向上提膝、雙臂盡力向上伸展，拍擊懸掛於空中的氣球。 2.教師請學生分組進行練習，並巡視行間適時給予指導，提醒學生起跳時的角度以45度角為宜，落地時必須雙腳同時著地；目標物的位置可視學生學習的狀況逐漸增高、拉遠，以循序漸進練習跳遠的空中動作。 <p>【活動四】立定跳遠大邁進</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師向學生說明，透過【活動二】及【活動三】的練習，現在，學生對於原地立定跳遠的動作技巧，應能更加熟練。 2.接著，教師請學生分組進行立定跳遠練習，並巡視行間適時給予指導。 3.教師強調立定跳遠的動作要領：起跳後，雙臂向上擺動、提高身體的重心，眼睛注視前方或前上方，為落地做好準備。 4.教師宜提醒學生，活動進行時須等到前一人離開沙坑後，才能開始行動。 	3	1.教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 2.教師準備跳箱（兩層）、繩索、桿子、球(或目標物)。	1.操作學習	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	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、跑跳擲樂無窮	跳遠小飛俠	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>1.找出自己的慣用起跳腳。</p> <p>2.學會丈量急行跳遠的助跑步點。</p> <p>3.熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。</p> <p>4.熟練急行跳遠的動作技巧。</p> <p>5.學會判定試跳是否成功。</p> <p>6.學會丈量跳遠距離的方法。</p> <p>7.快樂的參與學習活動。</p>	<p>【活動五】找出慣用腳</p> <p>1.教師請學生向前跑 3~5 步後單腳跳起，經過數次試跳之後，體會出較習慣使用的起跳腳，而那一腳便是「慣用腳」。</p> <p>【活動六】最佳步點</p> <p>1.教師指導學生分為 2 人一組，一人以慣用腳為後腳，踩住起跳板背向跳出方向，向前助跑 13 步，找出最佳的助跑步點。接著，指導學生從起跑點助跑，以慣用腳踩起跳板，進行急行跳遠的助跑動作練習。</p> <p>2.練習助跑動作時，教師宜提醒學生互相合作、觀察，藉由討論與演練，調整出適合自己的助跑距離。</p> <p>【活動七】神機妙算來助跑</p> <p>1.教師指導學生分為 2 人一組，運用【活動六】所丈量出的助跑步點，每組各自在一個「練習跑道」上依序練習，熟練急行跳遠的助跑動作。</p> <p>2.組輪流到「沙坑場地」試跑 3 次，試跑時，慣用腳踩在起跳板上，且足尖不超過起跳板的前緣才算試跑成功；未輪到的組別在「練習跑道」繼續練習。</p> <p>【活動八】沙坑試跳</p> <p>1.教師指導學生慢跑操場兩圈，並進行身體各部位的伸展活動。</p> <p>2.教師請全班同學分組，接著，示範並說明沙坑試跳的動作要領：助跑 13 步後踩板起跳，踩板時須以整個腳掌用力踩起跳板，跳起在空中時，雙臂向上帶動、向上提膝，盡量放鬆身體；著地時須雙腳同時落地，避免運動傷害。</p> <p>【活動九】試跳成功與丈量</p> <p>1.教師將全班分為 6 人一組，進行急行跳遠檢測（助跑 13 步），並藉此教導學生判定試跳成功和丈量跳遠距離的方法。</p> <p>2.組員間的角色須輪流擔任，3 人為裁判（一人判定試跳是否成功並記錄成績，兩人執行試跳成功後的距離丈量），另外 3 人為跳躍者，每人依序助跑跳遠 3 次，以距離最遠的一次作為測驗成績；全組測驗完畢後，換下一組繼續，未輪到的組別，在空地依序練習急行跳遠的助跑動作。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道、平坦空地或沙坑。</p> <p>2.教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。</p> <p>3.教師準備起跳板、三角錐數個（至少 2 人一個）、粉筆一枝、皮尺、紅白旗。</p>	<p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

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、跑跳擲樂無窮	壘球投擲王	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.學會投擲的動作要領。 2.增進投擲的運動技巧。 3.學會助跑肩上投擲的動作要領。 4.快樂的參與學習活動。	<p>【活動一】方向大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範並說明壘球的持球動作。 教師指導學生布置場地，將三角錐（或目標物）依課本第 56 頁所示，分別排放，並請全班同學分為 6 人一組，每人每次投擲 3 球，依序進行遊戲。 教師指導學生互相觀摩與欣賞，投擲完畢後，請學生說出哪一種投擲方式較能控制球的方向？為什麼？ 教師歸納說明投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直與身體適時的傾彎，才能有效控制投擲的方向。 <p>【活動二】壘球擲遠遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師指導學生布置場地，將三角錐（或標示物）依課本第 57 頁所示排放，同一列每兩個三角錐間距約 5 公尺，左右各五個三角錐，依序標示出 1~5 分的得分區，形成扇形場地。 教師將學生分為 6 人一組，輪流進行原地擲遠練習，每人每次投擲 3 顆球，落地點超過第一個三角錐即得 1 分，超過第二個三角錐即得 2 分，以此類推，累計得分最高的組別獲勝。 <p>【活動三】壘球擲準遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師事先布置場地，在距離投擲者 3 公尺處，以跳高架或球柱將呼拉圈固定住，作為擲準的目標區。 教師將全班分為 6 人一組，輪流進行原地擲準遊戲，每人每次投擲 3 球，成功穿越呼拉圈即得 1 分，投完 3 球再慢跑上前將球撿回，並換下一位組員。 <p>【活動四】投出信心</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師將學生分為 6 人一組，每人每次投擲 3 顆球，輪流進行「原地肩上投擲」練習，投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直、身體前彎，再加上扭腰轉身的力量，用力向前上方投出。 教師示範並說明「助跑肩上投擲」要領。 教師請學生分組練習助跑肩上投擲，每人每次投擲 3 顆球，以距離最遠的一次作為最佳成績；組員間的角色須輪流擔任，兩人負責丈量投擲的距離，其餘 4 人輪流練習助跑肩上投擲。 	3	1.課前確認教學活動空間，例如：學校草地或平坦空地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3.教師準備三角錐（或標示物）數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。	1.操作學習		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、跑跳擲樂無窮	跳出變化	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。	1.了解各種個人變化跳動作。 2.學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3.了解雙人跳繩的特性及動作要領。 4.學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	<p>【活動一】個人跳變化多</p> <p>1.教師指導學生慢跑操場兩圈，並進行身體各部位的伸展活動，確實完成暖身活動後，全班練習個人的變化跳動作。</p> <p>2.教師示範並說明各種變化跳的動作要領。</p> <p>【活動二】跳繩移位練習</p> <p>1.學生依序以「跑步移動跳」的方式移動，利用 S 形或圓形路徑抵達表演站，並在表演站定點做出已學會的變化跳動作，例如：正交叉迴旋跳、左右開合跳等。</p> <p>【活動三】前後迴旋跳</p> <p>1.教師向學生說明跳繩動作的迴旋方式，有向前迴旋（即順迴旋），也有向後迴旋（即逆迴旋）。為了增加跳繩動作的變化，這兩種迴旋方式都要嘗試練習。</p> <p>【活動四】迴旋變速通</p> <p>1.教師指導學生連續「一跳一迴旋」4 次，再跳出「一跳二迴旋」，並巡視行間適時給予指導；亦可請表現較好的學生示範表演。</p> <p>【活動五】動作組合與表演</p> <p>1.學生配合前後迴旋的方式和速度的變化，設計成一套精彩的表演，增添個人才藝特色。</p> <p>【活動六】雙人擺繩輪流跳</p> <p>1.教師說明「雙人擺繩輪流跳」的動作要領。</p> <p>2.教師指導全班同學分為 2 人一組，練習雙人擺繩輪流跳，繩內跳躍者必須完成連續 5 次的跳繩動作，並且順利出繩換人。</p> <p>【活動七】衛星繞地球</p> <p>1.教師指導全班同學分為 2 人一組，進行衛星繞地球活動，教師巡視學生練習的情形，並適時給予指導。</p> <p>【活動八】單人持繩迴旋共同跳</p> <p>1.教師指導學生分為 2 人一組，進行單人持繩迴旋共同跳練習，完成連續 5 次的跳繩動作即算過關，兩人交換角色輪流練習。</p> <p>【活動九】雙人持繩迴旋共同跳</p> <p>1.教師指導學生分為 2 人一組，進行雙人持繩迴旋共同跳練習，教師可請學生共同討論後決定練習的方式，完成連續 5 次過關。</p> <p>【活動十】多人持繩迴旋跳</p> <p>1.教師將全班分為 2 人一組，練習兩人持繩迴旋跳。</p>	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 3.教師準備粉筆數枝。	1.操作學習	【生涯發展教育】 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 四、表達、溝通與分享 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、美麗人生	生長你我他	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 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.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2.列舉影響生長發育的因素。 3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。	<p>【活動一】超級比一比</p> <p>1.教師請學生分組，並請各組派一位代表到臺前進行各項比賽，包括：比一比誰的小腿最長、誰的頭圍最大、誰的肩膀最寬、誰的臂力最強、誰的柔軟度最好等。</p> <p>2.教師透過提問引導學生思考： (1)每個人的身體外形（例如：高、矮、胖、瘦）都一樣嗎？ (2)每個人的身體能力（例如：跑、跳、肌力、柔軟度等）都一樣嗎？ (3)你的身體外形、身體能力和小時候的狀態相比，有什麼不一樣的地方？</p> <p>3.教師統整說明：每個人的身體外形和身體能力各自有其獨特性，並且會隨著時間的變化而改變，這就是成長的軌跡。</p> <p>【活動二】我們都是這樣長大的</p> <p>1.教師說明人生各階段的生理和心理狀態會不斷改變，並請學生上臺扮演不同人生階段的人物。</p> <p>2.教師請角色扮演的學生分享揣摩時的感想，並請其他學生補充說明觀察的心得，引導學生思考不同年齡層的身體活動特徵。</p> <p>3.教師請學生上臺依照生長的順序將人生各階段排序，並寫在黑板上，教師補充說明人生階段的生理及動作能力特徵。</p> <p>【活動三】成長的祕方</p> <p>1.教師向學生說明影響成長的因素有很多。</p> <p>2.教師請學生分享自己的身高、體重位於常模表中的哪個百分等級，並試著分析影響自己生長發育的可能因素。</p> <p>3.教師強調每個人的生長發育狀況存在著個別差異，但只要透過均衡的營養、適當的運動、充足的睡眠，就能促進生長。</p> <p>【活動四】為自己加油</p> <p>1.教師說明成長過程中不論處於哪個人生階段，都可以透過具體的做法幫助自己成長。 (1)養成健康的生活習慣。 (2)擁有健康的心理狀態。 (3)建立良好的群己關係。</p> <p>2.教師請學生針對上述三個面向檢視自己做到的程度，並且思考哪些部分做得很好？哪些部分需要改進？</p>	3	1.教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。 2.教師請學生課前利用教育部體育署體適能網站 (http://www.fitness.org.tw)中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。	1.學生發表 2.提問回答 3.學生自評		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 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、美麗人生	飲食小專家	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>1.分析影響個人生長發育的因素。</p> <p>2.了解家庭各成員的營養需求。</p> <p>3.學會正確選擇食物的方法。</p>	<p>【活動一】不同階段的飲食原則</p> <p>1.教師配合課本第 76 頁，說明人生各階段對於營養需求的不同。</p> <p>【活動二】飲食習慣自我檢視</p> <p>1.請學生依據自己最近一週的飲食情形作答，再和同學分享自我檢視的結果。</p> <p>2.教師鼓勵學生針對「飲食習慣自我檢視」的檢視結果，提出改善的方法。</p> <p>【活動三】買菜遊戲</p> <p>1.教師將全班分為 4 組，第一組扮演「菜」，第二組扮演「肉」，第三組扮演「海鮮」，第四組扮演「水果」。</p> <p>2.教師可步行於行間，一邊走一邊說：「今天我要買『大白菜』」，因第一組的關鍵詞「菜」，所以，此時應全組站起來說「菜」再坐下。</p> <p>【活動四】精挑細選我最行</p> <p>1.教師請學生回憶陪家人選購食物的經驗，並請學生發表選購食物的原則。</p> <p>2.教師說明挑選食物時，可以利用觀察色澤、聞味道等方式，辨別食物的新鮮度。</p>	3	<p>1.教師事先請學生觀察自己最近一週的飲食情形。</p> <p>2.教師事先準備食物的圖片或實物、各式新鮮蔬果。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.學生自評</p> <p>3.操作學習</p> <p>4.提問回答</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>九、主動探索與研究</p>

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、美麗人生	飲食小專家	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>1.了解處理食物的方法。</p> <p>2.列舉食物的健康烹調方式。</p> <p>3.認識不同族群或國家的飲食特色。</p> <p>4.表現正確且合宜的用餐禮儀。</p>	<p>【活動五】食材處理</p> <p>1.教師說明海鮮類、肉類購買後，應儘早處理，避免食材變質，蔬果類購買後則可以先用報紙包裹，放在冰箱保鮮，食用前再清洗。</p> <p>2.教師說明食材的處理方式。</p> <p>【活動六】好菜下鍋</p> <p>1.共同檢視下列食物的烹調方式是否符合健康烹調的原則：滷肉、炸雞、清蒸魚。</p> <p>【活動七】異國風情</p> <p>1.教師配合課本說明印度、法國、泰國、日本、中東地區等不同國家的飲食特色，引導學生了解面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗，以免失禮。</p> <p>2.教師請學生依據課前所蒐集的資料，發表不同國家的飲食文化及特色，可鼓勵學生以動態表演的方式來呈現。</p> <p>【活動八】用餐禮儀</p> <p>1.教師配合課本第 84 頁的情境圖，請學生討論、指出不合宜的用餐禮儀，並發表正確的做法。</p> <p>2.接著，教師拿出事先準備好的西餐餐具，配合餐具說明西餐的基本用餐禮儀。</p>	3	<p>1.教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。</p> <p>2.師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。</p> <p>3.教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.學生自評</p> <p>3.操作學習</p> <p>4.提問回答</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>九、主動探索與研究</p>

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、有氧舞活力	拳擊有氧	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。	1.了解有氧運動的益處。 2.學會移位動作的基本步伐。 3.學會移位動作的進階步伐。 4.熟練將單一動作組合與連貫。 5.認真學習並注意安全。 6.學會拳法與踢腿的正確動作。 7.配合不同的節奏做出動作。 8.專心欣賞他人的表演。	<p>【活動一】踏併動起來</p> <p>1.教師說明動作要領，請學生練習踏併步後，再搭配身體的上肢動作，將所有動作組合、連貫起來。</p> <p>【活動二】彈跳有活力</p> <p>1.教師帶領學生練習原地彈跳與移位彈跳的動作：原地彈跳、左右移位彈跳、側身前後彈跳、移位彈跳加拍掌、移位彈跳加轉圈。</p> <p>【活動三】有氧樂趣多</p> <p>1.2 人一組面對面，利用【活動一】踏併動起來、【活動二】彈跳有活力的動作組合練習。</p> <p>【活動四】單一動作</p> <p>1.請學生先練習踏併步，教師接著說明並示範「踏併步」與「雙踏併步」的動作要領。 2.教師說明並示範「V字步」的動作要領。 3.教師說明並示範「弧形彈跳」的動作要領。</p> <p>【活動五】拳法運用</p> <p>1.教師說明並示範預備動作「前後步」姿勢。 2.教師接著說明並示範以「前後步」為基本腳步的四個拳法動作。 3.2 人一組面對面站立，一人雙手手掌打開，另一人練習出拳。</p> <p>【活動六】抬腿踢一踢</p> <p>1.教師說明並示範預備動作「抬腿」的姿勢。 2.教師說明並示範各種踢腿動作。</p> <p>【活動七】踢腿組合練習</p> <p>1.學生雙手在胸前握拳預備，將前踢、側踢、後踢3種踢腿動作組合起來，進行練習。</p> <p>【活動八】踏併踢腿組合</p> <p>1.教師示範「移位抬腿」分解動作。</p> <p>【活動九】拳腳組合練習</p> <p>1.教師指導學生練習拳腳動作組合。 2.活動中熟練拳腳動作組合。</p> <p>【活動十】拳擊有氧安全守則</p> <p>1.教師說明拳擊有氧的安全事項。 2.教師引導學生分組討論。</p> <p>【活動十一】組合動作</p> <p>1.教師可視學生學習的情況，指導下列拳腳與移位的組合動作。</p> <p>【活動十二】有氧表演</p> <p>1.全班分成4~5組，將各種動作組合連貫起來，並配合教師的口令練習。</p>	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進行演練。	1.教師觀察 2.操作學習 3.學生發表	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

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、有氣舞活力	荷里皮波舞	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.認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2.做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4.和同伴合作，快樂的參與活動。 5.專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。	【活動一】荷里皮波舞 1.教師向學生介紹舞蹈背景：「荷里皮波」是荷蘭的一首民謠，也是一種快步的荷蘭傳統舞蹈；這種舞流行於水手之間，甚至沿著西歐各國的海岸港口都能見到。「荷里皮波舞」源自於蘇格蘭的漁夫舞蹈，19世紀由荷蘭的航海探險家在蘇格蘭學會後帶回歐洲大陸，由於舞曲輕鬆、舞步特殊、隊形變化豐富，故相當受到歡迎。 2.荷里皮波舞的基本舞步包括「荷里皮波步」和「莎蒂希步」。 【活動二】舞序與隊形 1.教師播放「荷里皮波舞」的教學影片，讓學生了解整支舞曲的動作、隊形變化與舞序。 2.「荷里皮波舞」為8人一隊的方形舞蹈，其中最具有特色的「荷里皮波步」(Horlepier Step)，可以朝左、右變化，腳向旁、向後畫出弧形擺盪，動作稍微複雜，教師宜鼓勵學生於課後多加練習，使動作更加熟練。 3.舞序說明。 4.動作熟練後，配上音樂，8人一隊練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 【活動三】表演與欣賞 1.教師請各組輪流表演並互相觀摩，請其他組員欣賞並給予建議。 2.學生觀摩他組的表演後，請學生互相評量與自評。 3.教師指導學生在小組互評與自評時，應根據動作與音樂的配合性、流暢性、熟練度、默契和臨場的表現（不怯場、表情愉悅等），簡單扼要的敘寫與評分。 4.「荷里皮波舞」可延伸作為節慶的表演節目或遊藝活動。 5.教師在表演結束後，針對學生的表現給予鼓勵與講評。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。 2.教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 4.學生發表	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【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
十八	六、搶救地球	生病的地球、環境汙染面面觀	<p>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。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>	<p>1.觀察社區中的環境汙染問題。</p> <p>2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。</p> <p>3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。</p> <p>4.運用資訊解決環境汙染的問題。</p> <p>5.察覺並了解水汙染的問題。</p> <p>6.分析水汙染對環境與健康的影響。</p> <p>7.學習規畫解決水汙染的行動。</p> <p>8.舉例改善水汙染的方法。</p> <p>9.實行節省水資源的行動。</p>	<p>【活動一】環境偵查員</p> <p>1.教師以課本內容為例，透過故事主角珮珮的觀察，向學生說明環境汙染問題無所不在，生活中潛藏的環境汙染問題會影響居民的健康。</p> <p>2.教師請學生發表課前訪談家人的結果，針對過去與現在的社區環境差異提出看法。</p> <p>3.教師歸納說明並強調環境問題就存在我們的生活當中，影響著我們的健康，唯有從自身做起，才能確實減少環境汙染的危害。</p> <p>【活動二】汙染會影響我嗎？</p> <p>1.教師引導學生思考環境汙染問題與自身的關係，並教師歸納說明，環境問題與我們的生活息息相關，人類無法自絕於環境之外，環境受到汙染人人都會受影響，所以必須想辦法解決環境汙染的問題。</p> <p>【活動三】環保糾察隊</p> <p>1.教師說明環境汙染事件的解決方法。</p> <p>【活動一】是誰汙染了水？</p> <p>1.教師強調水對生活的重要性，並透過乾淨與受汙染河川的照片或圖片，說明我們的河川正因為人類的活動而遭受破壞；教師亦可視教學狀況播放水汙染的影片，加強學生學習效果。</p> <p>2.教師請學生依據課前所蒐集的水汙染報導或資料，發表可能造成水汙染的原因。</p> <p>3.共同討論水汙染對環境及健康的影響。</p> <p>【活動二】淨水計畫</p> <p>1.教師以課本第 125 頁「學校水溝阻塞、發臭」為例，帶領學生擬定解決水汙染的計畫。</p> <p>2.教師將全班同學分成 4 組，每組先選擇一個水汙染問題，例如：在河邊烤肉造成垃圾滿地、家庭清潔劑使用過量等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。</p> <p>【活動三】減汙行動</p> <p>1.教師向學生說明：日常生活中，如果每個人都能盡自己的一份心力，藉由一些小動作和好習慣，就可以減少水資源的浪費，並避免水汙染的發生。</p> <p>2.師生共同討論「水汙染防制方法」、「節水妙招」。</p>	3	<p>1.教師事先蒐集環境汙染的實例。</p> <p>2.教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境汙染問題的資料。</p> <p>3.教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。</p> <p>4.教師事先準備乾淨與受汙染河川的照片或圖片。</p> <p>5.師生共同蒐集有關水汙染的報導或資料。</p>	<p>1.教師觀察</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.實際演練</p>	<p>【環境教育】</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

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、搶救地球	環境汙染面面觀	<p>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。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>	<p>1.察覺並了解噪音汙染的問題。</p> <p>2.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。</p> <p>3.舉例改善噪音汙染的方法。</p> <p>4.察覺並了解空氣汙染的問題。</p> <p>5.分析空氣汙染對健康與環境的影響。</p> <p>6.舉例改善空氣汙染的方法。</p> <p>7.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。</p> <p>8.願意參與社區的環保活動。</p>	<p>【活動四】聲音體驗營</p> <p>1.教師向學生說明，「噪音」是一種令人感到不舒服的聲音，例如：防盜器的鳴聲、民俗慶典活動聲等，並請學生回想身處噪音環境時，身心有哪些感受與反應。</p> <p>2.說明聲音對人體生理及心理的影響。</p> <p>【活動五】防制噪音我也行</p> <p>1.教師以課本第 130 頁「隔壁鄰居夜間唱歌」為例，帶領學生思考改善噪音汙染的方法。</p> <p>2.每組先選擇一個社區噪音汙染問題，例如：家中電器老舊聲響過等，各組針對問題共同討論，依照範例步驟提出具體可行的改善方案，並派代表上臺報告。</p> <p>4.教師向學生歸納說明改善噪音方法。</p> <p>【活動六】空氣汙染小百科</p> <p>1.教師配合課本第 132 頁說明造成空氣汙染的原因，並適時展示空氣汙染的照片或圖片，加強學生學習效果。</p> <p>2.教師向學生說明空氣汙染不限於室外，室內的空氣也會受到汙染。我們每天約有 80~90%的時間處於室內環境中，如果室內不通風時，汙染物就容易蓄積。</p> <p>3.教師請學生思考「室內空氣汙染」的來源，並歸納說明。</p> <p>4.說明空氣汙染對健康和環境的負面影響。</p> <p>【活動七】健康深呼吸</p> <p>1.教師向學生說明空氣汙染對環境和健康的危害越來越嚴重，為了維護呼吸清新空氣的權利，我們應採取減少空氣汙染的行動。</p> <p>2.師生共同討論減少空氣汙染的方法。</p> <p>【活動八】減碳好決定</p> <p>1.為了維護良好的空氣品質，我們必須在日常生活中落實環保且有益健康的行動。</p> <p>2.師說明做決定的步驟。</p> <p>3.師請學生閱讀課本第 135 頁，並依其情境引導學生練習做決定的技巧。</p> <p>【活動九】社區總動員</p> <p>1.每組針對曾經參與、聽過或看過的社區環保行動進行討論，並思考這樣的行動對環境有什麼幫助？請各組推派代表上臺發表。</p> <p>2.教師配合課本內容，並以事先蒐集的報導或資料作補充，歸納說明「社區環保行動」。</p>	3	<p>1.教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。</p> <p>2.教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。</p> <p>3.師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。</p> <p>4.師生課前共同蒐集個人與社區環保行動的報導或資料。</p>	<p>1.學生鑑賞</p> <p>2.提問回答</p> <p>3.學生發表</p> <p>4.操作學習</p> <p>5.實際演練</p>	<p>【環境教育】</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

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	七、老化與健康	關懷老年人	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>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。</p>	<p>1.了解老年期的飲食保健方法。</p> <p>2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。</p> <p>3.以具體行動表達對老年人的關愛。</p> <p>4.學習照顧年邁的長輩。</p> <p>5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。</p>	<p>【活動一】老年期的飲食保健</p> <p>1.教師請學生分享課前觀察或訪問家人的結果、訪問後的感想，並補充說明：邁入老年期後，人體的許多功能會退化，對於營養的需求除了少油、少鹽、少糖之外，還應針對老年期的生理和心理狀況，適時調整飲食內容，才能讓老年人吃出健康與長壽。</p> <p>2.教師配合課本第 140 頁說明準備老年人飲食時的注意事項，例如：蔬菜煮軟一些、根莖類切成小丁、肉類處理成絞肉等，並請學生發表自己的看法。</p> <p>【活動二】飲食設計巧思量</p> <p>1.教師請學生依據課本第 141 頁的菜單範例，師生共同檢核小杉一家人所設計的菜單是否符合「老年人的健康飲食原則」。</p> <p>2.教師補充說明，老年人的食物應以柔軟、清淡為主，烹調時應避免油炸與油煎，多利用蒸、煮、燉、炒的方式。</p> <p>【活動三】快樂銀髮族</p> <p>1.教師請學生分組表演短劇，每組 5 分鐘，表演內容主要為關懷老年人的做法，主題分別是「運動」、「就診及用藥」、「安全」、「心理」等方面。</p> <p>【活動四】體貼小幫手</p> <p>1.教師說明由於老年人的身體功能逐漸退化，所以在生活照顧上必須注意：飲食方面、睡眠方面、穿著方面、行動方面。</p> <p>2.教師請學生思考並發表下列事項： (1)描述老年人的生活情形，例如：日常生活作息、飲食習慣、穿著、動作等。 (2)說一說，你曾經幫助老年人什麼事？ (3)想一想，你還可以再為他們做哪些事？</p> <p>【活動五】溝通零距離</p> <p>1.教師詢問學生是否有與爺爺、奶奶或其他老年人溝通的經驗，並說明老化現象可能造成彼此之間溝通上的阻礙，因此在與老年人溝通時，應注意以下幾點：多傾聽、給予充足的反應時間、避免發生爭執、善用肢體輔助表達、善用物品幫助表達。</p>	3	<p>1.教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食狀況是否符合老年期的營養需求。</p> <p>2.教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.提問回答</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p>

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	七、老化與健康	健康檢查	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	<p>1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。</p> <p>2.定期接受健康檢查。</p> <p>3.正面向對健康問題，並尋求改善的方法。</p> <p>4.說出致癌的可能原因。</p> <p>5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。</p>	<p>【活動一】健康檢查</p> <p>1.教師請學生發表曾經做過哪些項目的健康檢查，並說明「健康檢查」的意義及重要性。</p> <p>2.教師向學生說明，人生不同階段需要著重的健康檢查項目也不同，並請學生分享家人曾經做過的健康檢查項目。</p> <p>【活動二】缺點矯治</p> <p>1.教師搭配課本第 147、148 頁，帶領學生思考「健康檢查結果不佳時，應該如何改進」。</p> <p>2.教師將全班學生分成四組，並請學生針對「健康檢查結果出現問題」的情況進行討論，尋求解決改進的方法，每組派代表上臺報告討論的結果。</p> <p>3.教師向學生歸納說明，健康檢查可以幫助我們儘早發現身體所發出的警訊，並協助我們及時矯正不健康的生活態度。</p> <p>【活動三】認識癌症</p> <p>1.教師請學生發表課前查閱國人十大死因及癌症死因排行榜的結果與感想。</p> <p>2.教師請學生提出有關癌症的各種疑問，藉此澄清學生對癌症的錯誤觀念，並搭配課本第 149 頁補充說明定期健康檢查與癌症防治的關係。</p> <p>3.教師配合課本第 150 頁說明致癌的可能原因，包括：遺傳基因、致癌因子、其他危險因子。</p> <p>【活動四】防癌從生活做起</p> <p>1.教師請學生分組討論「如何預防癌症發生」，並推派代表上臺報告討論結果。</p> <p>2.教師根據各組討論結果，將預防癌症的方法統整為「飲食」、「運動」、「情緒」、「日常作息」、「健康檢查」等方面。</p> <p>3.教師配合課本第 151 頁內容，請學生找出自己和家人生活型態中的致癌因子，例如：嚼檳榔、吸菸、酗酒、常吃炭烤、醃漬或油炸食物、常吃黃麴毒素含量高的食物、常吃遭到重金屬污染的貝類或海鮮、體重過重或過輕、缺乏運動習慣、經常熬夜、生活緊張、壓力過大等，並請學生分享檢視的結果，提醒學生要和家人共同討論改進的計畫。</p>	3	<p>1.教師事先準備健康檢查的相關資訊。</p> <p>2.教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。</p> <p>3.教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。</p>	<p>1.學生發表</p> <p>2.討論學習</p> <p>3.學生自評</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>