南投縣人和國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體領域	年級/班級	六年級
教師	張宏昌	上課週/節數	每週（3）節，本學期共（63）節

課程目標:

【健康】

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。

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。

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。

【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。透過溯溪等活動，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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				

第一週	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	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。	**一、不同的飲食與文化** 1.教師於課程開始時，先分享自己食用過的異國飲食，引起興趣，並請同學分享享用過的異國飲食。 2.教師彙整同學回應，在黑板上寫下比較多人吃過的異國飲食。 3.教師援引課本第8頁的情境，詢問同學在享用異國料理時，是否曾想過為何所吃的料理，會有如此的料理方式、口味及進食方式？同學自由回答。 4.教師彙整同學回應內容後，請學生思考，為何會有這些的特別與不同之處？並詢問同學對於特別與不同之處的看法。 5.教師概略說明造成飲食的不同與特別之處的可能原因，帶出飲食與氣候、文化間的關聯，並將全班分為四組，分別介紹美國、法國、日本、泰國的飲食文化。 **二、美國飲食文化** 1.教師提問：同學們對美國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2.教師利用世界地圖，點出美國的地理位置，說明環境、氣候為美國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3.教師請報告美國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹美國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 **三、法國飲食文化** 1.教師提問：同學們對法國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2.教師利用世界地圖，點出法國的地理位置，說明環境、氣候為法國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3.教師請報告法國飲食文化的組別上臺，	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。 4.報告：介紹分析美國的飲食文化。 1.發表：說出代表法國飲食特色的料理。 5.報告：介紹分析法國的飲食文化。 6.發表：說出代表日本飲食特色的料理。 7.報告：介紹分析日本的飲食文化。 8.發表：說出代表泰國飲食特色的料理。 9.報告：介紹分析泰國的飲食文化。 10.演練：完成異國餐點中，六大類食物及營養素攝取的分析。 11.填答：完成小試身手填答。	**【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。

			延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹法國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 **四、日本飲食文化** 1.教師提問：同學們對日本飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2.教師利用世界地圖，點出日本的地理位置，說明環境、氣候為日本的食物生產，帶來怎樣的影響。 3.教師請報告日本飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹日本的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 **五、泰國飲食文化** 1.教師提問：同學們對泰國飲食的印象是什麼？有哪些特色餐點或料理？同學自由回應。 2.教師利用世界地圖，點出泰國的地理位置，說明環境、氣候為泰國的食物生產，帶來怎樣的影響。 3.教師請報告泰國飲食文化的組別上臺，延續地理環境與氣候的說明，向同學介紹泰國的飲食特色，說明有哪些飲食，以及較特殊的飲食文化。 **六、異國飲食營養探**查 1.教師帶學生簡要回顧過去所學的六大類食物分類、營養素內容，以及每天需攝取的分量與份數。 2.教師援引課本提到的異國餐點，請同學根據其中的食材類別、份數，分析探討該項異國餐點，是否可達到飲食均衡？並參照各項餐點中已列出的老師、同學的回應內容，將該項餐點中，可能缺乏的六大類食物及營養素寫下來。教師抽點同學，回答四張異國餐點中，可能缺乏的六大類食		

			物及營養素。 3.教師彙整同學回應後，給予回饋，並援引「每日飲食指南」，強調享用異國飲食美味的同時，還是要注意均衡攝取各類食物與營養素，才有助於青春期的發育與身體健康。 **七、尊重包容不同的飲食與文化** 1.教師簡短帶同學回顧本單元所學的飲食文化內容後，搭配前面的飲食與營養分析，統合說明多元飲食文化的特色，以及其飲食特色的營養價值。 2.教師根據分析內容，並援引課本的情境，說明飲食不只是吃東西，更是文化的反映與連結，向學生強調飲食與文化沒有高低之分，要用尊重與包容的心態，面對不同的飲食與文化。在享用異國美食的同時，要注意營養均衡，並想想吃到的餐點，是經由辛勤種植、烹飪料理後才上桌的，所以要更珍惜食物。 **八、小試身手~不同飲食大挑戰** 1.教師請同學完成小試身手的填答。 小試身手的參考答案： 根據地圖上的座標與娃娃的配對，由左而右依次為： A：美國，飲食特色為炸雞、三明治；吃飯用刀叉以及速食文化。 B：日本，飲食特色為米飯、麵為主食，多海產；吃飯用尖頭筷子及以口就碗喝湯。 C：泰國，飲食特色為米飯為主食，搭配咖哩、蔬菜；吃飯以湯匙與叉子進食，用餐時喜歡大家分享食物。 D：法國，飲食特色為講究菜色搭配與用餐順序，多原型食物；吃飯以刀叉進食，喜歡大家一起用餐。		

第二週	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	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。	**一、聰明消費好健康** 1.教師提問：同學們看了課本第22頁的菜單，有沒有發現其中的餐點，缺乏哪些食物類別呢？同學自由回答。 2.教師回答：菜單中的餐點，較缺乏六大類食物中的蔬菜類、水果類。 3.教師提問：同學看過飲料或食品的廣告嗎？感覺如何？會因為廣告而去購買廣告中推銷的飲食嗎？同學自由回答。 3.教師彙整同學回應後，援引課本第22頁情境，向同學說明廣告要造成的效果，以及可能的迷思。 4.教師援引課本第23頁內容，說明消費時，應對廣告有判斷力，並可根據插圖中的四個步驟，說明如何對廣告內容與欲消費的品項，進行批判性思考。 5.教師請同學分組，選擇一項食品廣告，運用批判性思考的步驟進行討論，再向同學們報告討論過程與結果，以及是否會選購廣告中的食品。 **二、健康消費聰明選** 1.教師提問：同學們曾自己採購過食物，或和家人一起採購食物嗎？採購時會注意哪些事項？同學自由回答。 2.教師彙整同學回應後，援引課本第24頁情境，概略介紹採購食物時，需要注意的事項，帶入後面的介紹。 **三、認識冷凍、冷藏食品與生鮮肉品選購技巧** 1.教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。 2.教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3.教師介紹冷凍、冷藏食品與加工食品選購原則與技巧。	1.問答：能說出菜單中缺少的食物類別。 2.演練：運用批判性思考，進行食物廣告討論。 3.發表：說出採購食物的經驗。 4.報告：報告冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 5.發表：3章1Q的標章意義與檢驗食品類別。 6.報告：報告全穀雜糧類、肉類及蛋類的選購技巧。 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。	**【家庭教育】** 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			4.同學上臺報告冷凍、加工食品與生鮮肉品選購技巧。 **四、認識全穀雜糧類、生鮮肉類選購技巧** 1.教師於課前請同學分組蒐集不同食品類別的選購方式與技巧，以拍照或影片的形式報告選購原則。 2.教師播放影片「聰明挑選食物巧妙保存保鮮」。 3.教師介紹全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購原則與技巧。 4.同學上臺報告全穀雜糧類食物與生鮮肉類選購技巧。 **五、認識蛋類的選購技巧** 1.教師介紹蛋品選購原則與技巧。 2.同學上臺報告蛋類選購原則與技巧。 **六、認識乳品的選購技巧** 1.教師介紹乳品選購原則與技巧。 2.同學上臺報告乳品選購原則與技巧。 **七、認識蔬菜、水果類的選購技巧** 1.教師介紹識蔬菜、水果類的選購技巧的選購原則與技巧。 2.同學上臺報告蔬菜、水果類的選購技巧。 **八、認識食材選購的「3 章一Q」** 1.教教師說明三章一Q的檢驗標準及所檢驗的食品類別，強調學校採購的食材必須符合三章一Q的檢驗標準才能採購。 2.教師播放相關影片「認識食品標章與食品標示」。 3.教師請同學分組上臺報告四類標章的檢驗標準及產品類別，並展示該類食品照片。 4.教師說明：家庭選購食品時，可利用三章一Q的原則，幫助家人選購安全有品質的食品。 **九、健康消費總驗收**		

			1.教師帶學生簡短回顧本活動所學內容，說明各類食物的選購技巧。 2.教師援引課本第32頁的情境，結合本活動所學到的批判性思考，以及食物選購方式，再次向同學強調消費時所需要的思維，以及選購食物時的要項。 **十、小試身手~採買高手** 教師請同學根據家中採買的食物，找出三個上面有3章1Q的食物，辨識標章資訊，登記在下方的表格中。		
第三週	第一單元：為飲食把關 活動三：食安維護有妙招	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、保存方式要分明** 1.教師提問：家中購買常購買哪些食物呢？購買後都如何處理與保存？同學自由分享。 2.教師彙整同學回應後，援引課本情境，請同學思考，是否曾發生像情境中的情況，並說明每種食物，都有不同的保存方式，並不是都放進冰箱就好。 3.教師帶學生回顧活動2提到的食物挑選方式，再根據課本第34~35頁內容，自全穀雜糧類開始，依序說明各類食物買回家後，需要的處理與保存方式。 4.教師總結：食物買回家後，需要妥善處理，才能保障飲食安全與衛生。 5.教師請同學根據所學，實際演練第35頁「小小行動家」的操作內容，檢查家中食物的保存方式，若發現有誤之處，則進行調整並向家人宣導正確觀念。 **二、保存空間要注意** 1.教師提問：同學有觀察過家中冰箱使用的情況嗎？ 2.同學自由分享。 3.教師彙整同學回應後，援引課本情境，說明冰箱主要的功能，是用來保存食物，而非儲藏東西，若堆積太多東西，影響冰	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。	**【家庭教育】** 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。

			箱功能及冷度，導致保存效果不佳。 4.教師請同學回憶前面提到的食物的保存方式，搭配「小知識」內容，說明冰箱的保存區域與保存溫度，強調若放在不對的區域，食物仍有可能變質。 5.教師提問：要如何正確使用冰箱，維護冰箱的功能與使用年限？同學自由回答。 6.教師彙整同學回應後，援引課本第37頁的內容，說明善用與維護冰箱的四種方式，帶同學對照彙整的回應內容與課本提到的四種方式，釐清不正確的觀念，並與同學分析探討還有哪些不錯的方式。 7.教師請同學回答課本第37頁的「說一說」，並根據回應給予回饋。 8.教師統整冰箱與其他保存空間使用與維護的正確方式，說明保存空間正確使用與維護的重要性，以及其與食安的關聯。 **三、了解食品加工方式** 1.教師請同學分享，曾吃過哪些加工食品。 2.教師彙整同學回應後，援引課本的小知識，說明加工食品，並舉例說明常見的加工食品。 3.教師提問：同學們有沒有想過，為何食品需要被加工製作呢？有哪些可能的加工方式？同學自由回答。 4.教師彙整同學說明後，援引課本第38頁的情境，說明食品加工的其中一個原因，與食物的保存有關，並帶出相關的加工方式。 5.教師提問：經過前面情境的介紹後，同學們有沒有想過，還有哪些食品的加工方式呢？ 6.同學自由回答。 7.教師彙整同學回應後，援引課本第39頁的內容，依序說明食品的加工方式。	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。	

			8.教師總結：食物的加工方式很多元，但食物經過加工後，雖可能增添不同的滋味，也能保存較久，但飲食上還是應該選擇天然的食物，且注意六大類食物的均衡攝取，才能攝取到足夠且均衡的營養素。 **四、料理衛生大探索** 1.教師請同學發表煮食、製作餐食、料理的經驗。 2.教師彙整同學回應，整理出其中關於製作料理前、後的概要內容，建立實際製作料理的概念。 3.教師提問：大家知道製作料理過程中，需要注意哪些事項嗎？同學自由回應。 4.教師彙整同學回應內容後，援引課本內容，依序講述製作料理前、後的注意事項。 5.教師帶學生回顧彙整的回應內容，與講述及課本的內容做對照，看看其中是否有相同或不一樣的地方，從中釐清需修正的觀念，以及發掘課本中沒有提到，但確實能在料理過程中，有效維護食安的方式。 6.教師統整活動3及本單元的內容，提點飲食文化的不同、對多元文化的尊重與包容、選購食物的要點，以及維護食安的方式。 **五、小試身手~食安維護我最行** 1.教師請同學回顧活動3所教的食物保存方式，並根據本單元所學，完成小試身手的填答。 2.小試身手參考答案： (1)適合在乾燥陰涼處保存：D、E (2)適合冷凍保存：A (3)適合冷藏保存：B、F 3.加工食品的加工方式：這裡的加工食品主要為罐頭，加工方式為高溫殺菌法。 **六、小試身手~美味料理動手做**		

			教師請同學回顧本單元所學內容後，按小試身手內容所述，查找異國料理菜單及我國當季食材，與家人一起購買食物並製作料理，並完成小試身手填答，實際體驗本單元所學。		
第四週	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	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。	**一、藥~怎麼分級** 1.教師提問：同學曾自行買過藥，或陪家人買藥或領藥嗎？當時是因為何種狀況去買藥？有觀察可直接購買的是哪些藥品？不能直接購買的又是哪些？同學自由回答。 2.教師統整：依據同學的回答，說明不是每種情況都可自行購買藥品服用，也不是每種藥品都能自行購買，需依照實際病況與症狀判斷，並帶入國內藥物分級制度。 3.教師介紹國內藥品分級制度，並依據對身體的安全性與藥效來說明分級的標準。 (1)成藥：安全性高，藥效緩和，可自行購買。 (2)指示藥：安全性中等，藥效中等，可依照醫師、藥師的指示購買使用。 (3)處方藥：任意使用會有危險，藥效較強，必須由醫師開立處方後才能取得。 4.教師以生活中常見的藥品為例，說明其在分級制度中的級別，並強調生活中要落實分級制度購買的重要性，養成正確用藥的習慣。 **二、藥~怎麼保存** 1.教師提問：在家裡有看過哪些藥品？同學自由回答。 2.教師統整同學意見，彙整出家中常見的可能有：瓶裝液體類、瓶裝片狀或顆粒狀、膠囊類、軟膏類等。	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。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			3.教師提問：家裡都是怎麼保存這些藥品呢？同學自由回答。 4.教師彙整同學回應後，援引課本提到的藥品保存原則，向同學說明藥品保存的注意事項。 **三、過期藥品處理** 1.教師提問：同學家中的藥品若不再使用或過期時，都是怎麼處理的呢？同學自由分享。 2.教師彙整同學回應後，援引課本第49頁內容加以說明，並提醒若是無法分辨的藥品種類，同學可帶回醫院交由醫院的藥劑部門（藥局）做專業的回收，避免二次的汙染或擺放家中造成誤用。 **四、小試身手** 1.教師請同學完成小試身手問題，挑出其中錯誤之處並回答提問。 2.教師觀察寫的較好的同學，請其起立分享他的想法後給予回饋。 3.教師提醒同學，若未依照原則丟棄藥品，可能會造成環境的危害，最終經過循環，又被我們的身體所吸收。		
第五週	第二單元：健康知識家 活動二：安心用藥	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。	**一、用藥五心** 1.教師提問：同學有使用藥品的經驗嗎？知道使用時要注意哪些事項嗎？同學自由回答。 2.教師說明: 每個同學因遺傳、生長環境的不同，對各種用藥的身體反應也不相同，因此，在看病時清楚表達自己的用藥紀錄、藥物過敏的紀錄，和生活中的需求，方便醫生配合不同的需求，選擇不同的藥品。 3.教師提問：同學領藥時，藥師除了領藥核對身分之外，是否有特別針對藥品做哪些說明？同學發表分享。	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。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			4.教師彙整同學回應，統一歸納與回饋，並援引課本內容，再次強調說明領藥後與服藥前，需注意的藥品標示。 5.教師說明過往的醫病關係比較像醫生說，病患聽從，今日的醫病關係，病患與醫生之間應是溝通與討論，共同為健康而努力。 6.教師請同學分享住家附近的健保特約診所與健保藥局，並介紹建立家庭醫師和家庭藥師的重要性。 **二、小試身手~五心練習** 1.請同學針對課本提問並依照所學，來練習五心的運用。 2.請同學依照課本所列填答。	4.問答：能說出領藥後需注意藥袋上的哪些資訊。 5.問答：能說出服藥時需注意的事項。 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。	
第六週	第二單元：健康知識家 活動三：生活中的意外與急救處理	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。	**一、藥物中毒處理** 1.教師提問：同學自己或家人有藥物中毒的經歷嗎？或有聽聞過藥物中毒的新聞？是如何處理的？ 2.教師彙整同學回應後，援引課本阿嬤藥物中毒的情境實例，依照課本中的步驟，帶領同學了解藥物中毒發生時，可以怎麼面對和處理。 **二、藥物中毒的預防方法** 1.教師提問：避免藥物中毒，大家覺得有哪些好方法呢？同學自由分享。 2.教師彙整同學回應後，援引課本情境與內容，說明預防藥物中毒的方法。 3.教師說明：預防藥物中毒的方法必須落實在生活中，才能減低對健康的傷害和生命的危害。 4.教師請同學回家後，自行檢查家中的藥物存放有無依照預防藥物中毒方法的步驟，並提醒確實改善。	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	**【安全教育】** 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。

			三、一氧化碳危機 1.教師提問：有聽過一氧化碳中毒的案例嗎？有沒有想過為何會形成一氧化碳？同學自由分享。 2.教師說明：一氧化碳存在於空氣中，因含碳物質燃燒不完全而產生。 3.了解成因後，教師帶入一氧化碳中毒的症狀，以及該如何立即解除危險情境。 4.教師說明一氧化碳中毒與瓦斯中毒的差異。 **四、異物梗塞** 1.教師援引課本情境，向學生提問：曾聽過身邊幼兒或兒童發生異物梗塞的案例嗎？怎麼發生的？同學自由發表。 2.教師說明：幼兒與孩童習慣將小物品往嘴裡塞，甚至有幼兒因食用糖果或果凍等導致異物梗塞的案例。 3.教師說明：家中的藥罐可能會被幼兒與孩童誤以為是糖果罐，若是沒有兒童安全開關，則可能導致兒童打開後，誤食其中的藥品，而產生異物梗塞的危險。 4.教師以課本的圖照，說明裝有安全開關瓶罐的開啟方式，強調瓶罐需有安全裝置，避免其中的藥品或物品被誤食，並提醒瓶罐擺放位置的重要性。 5.教師援引前面同學提到的異物梗塞案例，佐以新聞實例，說明異物梗塞可能發生在不同年齡層及不同的狀況，因此咀嚼吞嚥時，要特別謹慎，避免跳動或講話，且要充分咀嚼後再吞嚥。 **五、一歲以上哈姆立克急救法** 1.教師提問：同學自己或家人，曾有吃東西噎到的經驗嗎？當時是怎麼處理的？同學自由回答。 2.教師彙整同學回應，說明異物哽塞時，可採用哈姆立克法急救。	與操作。 7.填答：完成小試身手活動內容。	

			3.教師可詢問同學，學游泳時，有沒有憋氣的經驗？是否測量過最久能憋氣幾分鐘？再由此概念帶出異物梗塞的難受與嚴重性，強調救治必須分秒必爭。 4.教師務必提醒若發生異物梗塞，切記先打電話求救後，再對患者施予哈姆立克急救法。 **六、一歲以下哈姆立克急救法** 1.教師提醒若遇到身邊有一歲以下嬰兒發生異物梗塞時，務必通知身旁大人，因為嬰兒尚在發育中，身體構造較脆弱，若施力不當，會造成永久性的傷害。 2.若學校有相關的嬰兒安妮急救教具或布娃娃，教師可帶至班上，以此示範嬰兒的哈姆立克急救法。 **七、守護健康闖關趣** 依照課本各關卡填答。		
第七週	第一冊第三單元：環保行動家 活動一：生活中的空氣汙染	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。	**一、談空氣汙染** 1.教師詢問同學是否有過敏的狀況；有沒有想過過敏的狀況與空氣汙染有關？ 2.若有同學提出空氣汙染嚴重時，過敏也嚴重，教師請該同學發表自身經驗。 3.教師進一步說明空氣汙染造成的呼吸系統疾病，是全球十大死因的前三名，帶入空氣汙染對健康的影響。 4.教師播放「公共電視：我們的島」影片中第666集「呼吸的風險PM2.5《上篇》」，說明空氣中有許多看不見的懸浮顆粒，其中小於或等於2.5微米的粒子，稱為PM2.5，進入人體後引發疾病，以此引導出空氣汙染影響健康的因子為何。 5.教師提問：同學知道我們生活中，常見的室外空氣汙染有哪些嗎？同學自由回答。再由同學的回應統整後進入課本介紹。	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。	**【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、雨量要素與覺察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

			6.教師彙整同學的回答後，援引課本內容，介紹室外空氣汙染可分為「境外汙染」與「境內汙染」。 7.教師可視教學時程，於沙塵暴等境外空汙發生的季節，帶領同學實際觀察並討論如何有效避免，並請同學就自身的經驗回答及分享。 **二、室外空氣汙染來源** 1.教師延續前面的介紹，請同學思考並發表生活中可能的室外空氣汙染有哪些。 2.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室外空氣汙染有哪些，並帶同學一起分析回應內容，屬於哪一類型的境內空氣汙染。 3.教師詢問有哪些同學有出國旅遊或在國外居住的經驗，請其分享國外所見到的空氣汙染，並帶同學思考有哪些空汙是臺灣或亞洲地區容易出現的。 4.教師針對室外空汙三大汙染源，詢問同學降低汙染的方式有哪些？並請同學討論後，歸納整理為生活中能落實的、應負起巡查與監督的兩種方式。 5.因我國的地理文化因素，燒香拜拜是多數國人的宗教信仰，尤其城鄉差距的存在，都市內的大廟宇現今多改為不使用燃香拜拜和燒金紙，但鄉村的宮廟或廟宇，可能仍存在有此習俗，教師可提醒同學購買較短的香，可避免燃燒過久，且注意購買的成分，避免其中含有重金屬等危害健康的物質。 **三、室內空氣汙染** 1.教師延續室外空氣汙染的介紹，說明不僅室外，室內也會有空氣汙染的問題，並請同學分享室內可能的空氣汙染。 2.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明室內空氣汙染及來源類型，並帶同學	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。 12.發表：說出自己的答案與改善空汙的想法。	的頻率增加且衝擊擴大。

			分析回應內容，屬於哪一類型的室內空氣汙染。 3.教師說明室內空汙對健康的危害，有時比室外空汙嚴重，可以走進賣場的家具區域，會否感覺不舒服為例，帶出甲醛等家具上的揮發性物質對健康的影響。 4.教師提問：關於室內空氣汙染，有哪些改善方式呢？同學自由回應。 5.教師說明彙整同學回應後，援引課本內容，說明改善空氣汙染的幾大面向，並根據同學回應內容，看看是否與課本提到的方式相同，以及還有哪些不一樣的方式。 6.教師帶領同學從源頭管制、良好通風與健康室內三面向，一步步檢討自己家中尚未做到或未落實的有哪些，並帶領同學思考可以如何影響父母一起在家裡做出室內空汙的改變，來增進居家生活的健康。 **四、防護空汙有妙方** 1.教師詢問是否有幫忙家裡清潔油煙機、冷氣濾網或空氣清淨機的經驗，並依同學的回答給予肯定與回饋。 2.教師運用多媒體上網搜尋相關的照片，讓同學看還沒清洗前的恐怖模樣，並帶入這些濾網都默默的代替我們的肺部，在幫我們過濾室內空氣的髒汙。 3.教師以課本的想一想，帶同學討論除了空氣清淨機外，還有哪些可以淨化室內空氣的方法。 4.教師藉由同學回答，引起防護空汙的重要性與動機。 6.了解防護的重要性之後，教師帶領同學認識國民健康署建議的空汙防護三招： (1)在空汙發生時，減少不必要（例如：去公園散步、找鄰居聊天等）的外出。 (2)加強自身抵抗力，不外乎均衡飲食、規律運動與充足睡眠三點。		

			(3)若要外出，務必針對口鼻等處做好防護，若空汙嚴重，也可帶護目鏡等保護設備。 7.教師總結活動1，援引課本的「小知識」內容，加強說明從室外進入室內時，要記得加強個人衛生措施，以免將室外的空汙帶入室內。 **五、小試身手~抓空去汙** 1.教師帶領學生進行課本的小試身手活動，請同學先思考情境裡有哪些地方會造成空汙及影響，將其圈出來，再請同學思考並發表，當遇到空氣汙染時，該如何自我防護。 2.教師根據同學的圈選，帶領大家一起找出空氣汙染的來源，並思考有哪些改善方法。		
第八週	第一冊第三單元：環保行動家 活動二：生活中的水汙染、 活動三：綠色生活行動家	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	**一、生活中的水汙染** 1.教師先請同學看課本的情境，詢問同學是否曾飲用飲水機的水，或使用自來水時，發現水的顏色混濁怪異的經驗，由此帶入水汙染帶來的影響。 2.教師依據學生的回答給予回饋與統整，引導從生活汙水談起，引起動機進入後續課程。 3.教師提問：同學們知道水汙染的來源，可能有哪些？同學自由回應。 4.教師彙整同學回應後，援引課本內容，說明水汙染的主要來源，並帶領學生根據回應內容，看看是否與課本提到的一致，或有其他不一樣的水汙染來源。 5.教師可依所在地的環境特色，加強說明該區域的水汙染類型有哪些，並請同學分享住家附近是否有類似的工廠、畜牧養殖場、農田等課本提到的汙染源，以及其是否造成水汙染。	1.發表：說出生活中遇過的水汙染。 2.問答：能說出水汙染的來源。 2.問答：能說出改善水汙染的方式。 3.問答：能說出減少家中浴廁用水和水汙染的方式。 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。	**【環境教育】** 環E5 覺知人類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。

		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。	**二、如何改善水汙染** 1.教師請同學分享住家附近的水汙染來源，以及可能的改善方式。 2.教師彙整同學回應後，說明不同的水汙染改善方式，並根據同學的回應內容，看看還沒有哪些不一樣的改善方式。 4.教師提問：前面提到的三種水汙染來源中，生活汙水是我們最熟悉的水汙染來源，大家知道生活汙水可能有哪些種類？各有哪些減少汙水的方式呢？請同學自由回答。 5.教師彙整同學回應，援引課本的汙水減量方式，向同學介紹如何減少上廁所、盥洗時的用水量，並帶同學一起檢視彙整的回應內容，看看有沒有其他比較不一樣的方式。 **三、小試身手~生活汙糾察隊** 請同學參照課本內容，檢視家中及實際生活情況，完成小試身手活動填答。 **四、塑膠與塑膠微粒對環境的影響** 1.教師先帶同學閱讀課本的情境，並提問：同學們使用塑膠產品時，有沒有想過，塑膠產品使用後的處理與環保的關係呢？同學自由回答。 2.教師說明：塑膠製品在環境中，將耗費數百年的時間才得以分解，若以焚化方式處理，恐導致空汙，因此生活用品，應多以可循環使用的環保材質，取代一次性塑膠製品。 3.教師詢問同學是否有聽過塑膠微粒，並詢問塑膠微粒來自何處？可能是怎麼產生的？同學自由回答。 4.教師彙整同學回應後，援引課本情境圖與內容，說明塑膠微粒的類型與產生方式。 5.教師說明目前仍沒有資料證實塑膠微粒	6.問答：能說出生活中減塑的方式。 7.發表：說出參加過或聽過的淨灘、淨山或掃街等活動。 8.問答：能說出何謂溫室效應。 9.問答：能說出溫室效應的影響。 10.問答：能說明減碳的方法。 11.問答：能說明如何得知商品製造產生的二氧化碳排放量。 12.發表：說出綠色消費的定義。 13.問答：能說出如何實踐綠色消費。 14.問答：能說出如何減少垃圾產生。 15.問答：能說出如何做到重覆使用與共享。 16.問答：能說出如何響應綠色生活。 17.問答：能說出環保與綠色標章的意涵。 18.問答：能說出	

			對人體健康的直接危害，但已有許多研究發現塑膠微粒會透過食物鏈與水循環的傳遞，累積在我們的腸道中，以此帶出塑膠微粒帶來的威脅。 **五、減塑齊步走** 1.教師先帶同學了解隨意丟棄的塑膠製品對環境保護帶來的嚴重性，以此帶入減塑的議題與討論。 2.教師提問：要減低塑膠製品對環境造成的危害，就必須由減塑著手，同學們知道有哪些減塑的好方法嗎？同學自由回應。 **六、減碳降溫度** 1.教師以天氣愈來愈熱，以及極端氣候的出現為例，詢問同學是否了解溫室效應，並請同學分享溫室效應對生活產生的影響，例如：颱風數量的影響、各國降雨不均等。 2.教師根據同學回應，簡要說明溫室效應的定義，引導出由於燃燒化石燃料等活動，引起全球增溫及氣候的變化。 3.教師請同學回答有哪些方式可以減碳，或在生活中有做到哪些減碳的方法，歸納同學的回應後，帶入碳足跡的介紹。 4.教師先援引同學提出的減碳方式，向同學提問：要減碳降溫，就得知道二氧化碳排放量，排放量的數據要如何得知呢？同學自由回答。 5.教師介紹碳足跡的定義，再由前面環境汙染的環環相扣，連結地球村的概念，說明世界各國共同舉辦了多場的會議與協定，期望能遏阻暖化的趨勢，達成減碳的目標。 6.教師參照圖示，介紹我國碳足跡標籤上面各項資料的意義，帶入購物時能注意商品是否有標示碳足跡的標章，鼓勵同學購買與使用碳足跡較少的產品，為環保多盡	如何實踐減塑、減碳。 19.發表：說明環保集點的類型。	

			一份心力。 **七、綠色消費人人有責** 1.教師提問：大家購物時會特別注意什麼呢？知道什麼是綠色消費嗎？同學自由回答。 2.教師說明：綠色消費是友善環境的消費模式，適度消費，優先選擇對環境衝擊較低的產品，追求大自然的健康，同時降低塑料與有害物質使用，以降低環境汙染。 3.教師說明綠色消費的定義後，請同學根據定義，舉出綠色消費的例子。 4.教師歸納統整同學答案後，進行回饋。 **八、綠色消費1~減少垃圾產生** 1.教師說明綠色消費的第一步，減少垃圾的產生，可參照課本第97頁，舉出三個日常生活中容易減少垃圾產生的方法：「購買產品時，選擇包裝較少的產品」；「消費時使用載具儲存發票」；「購買東西自備購物袋，減少塑膠袋的使用」。 **九、綠色消費2~重複使用與共享** 1.教師說明重複使用與共享時，主要分為「共享代替購買」、「物品重複使用」、「善用修繕服務」以及「選擇再生製品」，依據課本第98頁的事例，將這四項概念具象化。 2.教師可援引「共享代替購買」，詢問學生否聽過I-RENT租用汽機車或騎過U-BIKE，說明這就是共享的概念，不需要每一個家庭都買汽機車，出門一樣能有代步的交通工具。 **十、綠色消費3~響應綠色生活** 教師說明響應綠色生活，就是選擇符合環保檢驗，降低碳排放、省水省電的產品，可依據第99頁的舉例，說明電動汽、機車的推廣，可取代化石燃料，減低碳排放以減少空氣汙染，雖價格昂貴，但因政府有		

			補助，所以國內使用的比率越來越高。購買家電時，可尋找有節能標章的產品購買。而若要對綠色產品有更多的了解，同學可至環境部網站，查詢各類不同環保標章的定義，以及符合標章規定的產品，再請同學於後面的小試身手中，配合活動認識與了解環保標章與產品。 **十一、綠色消費4~減碳、減塑** 前面的活動中已提到碳足跡和減塑等的重要性，本頁主要是要將減碳、減塑落實於生活中。教師先說明減碳、減塑大致有「購買天然衣料」、「少用化石燃料」，以及「使用環保集點」等面向，再詢問同學，生活中是否有減少購買機能性衣物、落實共乘大眾交通工具，減少使用化石燃料，以及參加環保集點的活動。此外，亦可請同學提出還有哪些是減碳與減塑的好方法。 **十二、日常生活中的減塑與減碳** 1.教師請同學依照課本的情境圖，將圖中未落實減塑與減碳的不良習慣圈選出來，並思考如何改善。 2.請同學分享與發表改善方法。 **十三、如何挑選商品** 1.教師依照課本的情境，請同學參照列出的標章，根據本單元所學，將綠色商品與非綠色商品標出。 2.教師請同學完成課本下方的問題，並向家人倡議購買綠色商品的重要性，請其簽名認證，以達到倡議的效果。		

第九週	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	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。	**一、講解跳躍動作基本概念和進行垂直跳練習** 1.利用課本說明體操跳躍動作的基本概念，要善用騰空時做出肢體動作變化。 2.教師示範與講解垂直跳的運動技能。 3.分組進行垂直跳運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 **二、進行團身跳和分腿跳練習** 1.教師示範與講解團身跳與分腿跳的運動技能。 2.分組進行團身跳與分腿運動技能練習，理解三種基本跳躍動作的差異在於騰空時兩腿的形式變化，直膝與屈膝、併腿與分腿。 3.各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。 **三、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **四、進行高處跳躍時跳躍動作的精進** 1.利用體育器材增加起跳高度，讓學生體驗增加起跳高度後，如何修飾騰空時雙腿動作。 2.分組進行從高處跳躍進行垂直跳、團身跳和分腿跳的運動技能練習，理解跳躍動作的預備動作和落地動作的注意事項。 **五、進行撐箱向上跳躍練習** 1.教師示範與講解原地撐箱向上跳躍動作，說明透過原地向上起跳的力量增加跳躍高度，可以修飾騰空動作的美感。 2.分組進行原地撐箱向上垂直跳、團身跳與分腿運動技能練習，修飾雙腿動作。 **六、進行助跑撐箱跳躍練習** 1.教師引導學生之前學過的急行跳遠動作，複習助跑加起跳的動作串連。	1.問答：能說出跳躍、騰躍運動技能的要領。 2.實作：能表現正確的跳躍、騰躍運動技能。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			2.分組進行結合助跑和定點起跳，進行瞬間撐箱後不同跳躍形式的組合動作。 3.各組嘗試練習跳躍騰空時，雙腿的動作還可以做出哪些變化？教師請學生依序分享。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行跳躍大挑戰活動** 1.引導學生增加起跳動力，延續助跑撐箱跳躍後的騰空肢體動作，讓雙腿能在箱上踩穩。 2.教師保護學生，引導他們選擇一種踩箱動作（分腿或併腿），進行挑戰。 3.依據學生試做情形，鼓勵能力佳的學生挑戰不踩箱騰躍落地的跳箱動作。 **九、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十一、進行向前跳躍動作練習** 1.教師說明結合助跑，起跳，將跳躍動力向上及向前移動，可以變化更多元的跳躍形式。 2.教師示範與講解貓跳和跨跳的運動技能，並說明單腳落地時如何保持身體的穩定性。 3.分組進行貓跳和跨跳。 **十二、進行剪腳跳動作練習** 1.教師示範與講解剪腳跳的運動技能，並引導學生比較貓跳、跨跳和剪腳跳動作形式的異同。 2.分組進行剪腳跳練習。 **十三、進行挑戰活動** 教師引導學生利用落地腳蹬地的力量，完成兩次連續跳躍動作。 **十四、進行創意大考驗活動**		

			1.教師引導學生討論，利用跳箱器材布置不同形式的跳躍挑戰關卡，呈現多元的創意組合。 2.行分組試做與演練，再輪流分享創意成果。		
第十週	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體動力與美、活動三：運動安全一把罩	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，處理日常生活中的運動與健康問題。 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，培養運動與健康有關的美感體驗。	**一、講解與體驗身體軸線** 1.利用課本說明身體軸線的基本概念，提醒學生做動作時可以思考如何運用身體的哪一種軸線。 2.教師引導學生進行前滾翻和側滾翻動作，體驗繞著身體不同軸線上的翻滾，並思考如何增加身體的動態平衡。 3.教師提問：哪一種動作是繞著矢狀軸運動？ **二、進行雙足和單足旋轉練習** 1.利用課本說明旋轉是繞著縱軸轉動的動作，旋轉時，要利用腳當支點，頭到腳控制成一條筆直縱軸，藉由手臂畫圈的力量帶動全身轉動。 2.教師示範與分解雙足旋轉的運動技能要領。 3.教師引導學生進行雙足180度旋轉，再進行360度旋轉挑戰。 4.教師示範與分解單足旋轉的運動技能要領，提醒學生以單足為支點時，更需要維持旋轉時身體的穩定性。 5.教師引導學生進行單足180度旋轉，再進行360度旋轉挑戰。 **三、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **四、進行跳轉練習** 1.教師引導學生利用原地垂直跳躍的方式，進行跳轉動作的騰空旋轉變化。	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展演規劃與執行。 4.情意：願意分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5.問答：能說出運動安全評估與運動防護措施基本概念。 6.實作：能依據不同傷害程度表現正確的處理步驟。	**【安全教育】** 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。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

			2.教師示範與講解簡易90度跳轉的運動技能要領。 3.教師引導學生進行90度跳轉，再進行180度跳轉挑戰。 **五、進行360度跳轉挑戰** 1.教師鼓勵學生增加旋轉速度，嘗試增加跳轉的度數，能以完成360度一圈為主。 2.分組進行跳轉挑戰。 **六、進行跳轉動作變化挑戰** 1.教師引導學生嘗試將原地垂直跳變成團身跳，進行跳轉動作變化，增加跳轉的難度。 2.分組進行跳轉動作變化挑戰。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、講解體操動作組合設計的流程** 1.利用課本說明體操動作組合設計前須先確定時間、場地大小、動作和路徑等規定。 2.教師講解動作設計的五個步驟： (1)列出已經學會的動作。 (2)選擇適合的動作。 (3)加入簡單的移動舞步做串連。 (4)練習後修正。 (5)按照表演流程寫出組合動作名稱。 **九、分組進行體操動作組合設計** 1.教師利用課本講解並說明表演規定。 2.分組進行體操動作組合設計。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十一、自主練習與分組合作** 1.教師利用課本說明分組練習應掌握的原則，可以提高練習效益。 2.分組進行自主練習。 **十二、分組進行展演與運動欣賞** 1.教師利用課本說明表演者與觀賞者應表		

			現的運動欣賞與表演責任。 2.教師說明體操表演欣賞的四個主要部分，包括完整性、流暢性、穩定性和美感度，作為運動欣賞分享的重點。 3.進行展演與欣賞分享的配對。 4.教師引導學生發表展演後的優點與建議。 **十三、講解運動安全評估的內容** 1.教師利用課本說明運動前進行運動安全評估的重要性。 2.教師講解運動安全評估的主要項目，包括：身心狀況、運動能力、暖身、伸展運動、場地安全性、運動相關規則、護具或保護設備以及天候與時間等其他因素的評估。 3.引導學生透過這些評估項目，檢視自己今天放學後是否能在學校操場進行100公尺跑走，請學生發表評估結果。 **十四、進行學校運動安全防護措施檢視** 1.教師說明為了避免運動意外傷害的發生，學校需要擬定各項運動安全的防護措施，提醒全校師生共同遵守。 2.教師利用課本引導學生檢視學校是否有這四項防護措施，或是發表學校其他相關防護措施。 3.學生分組討論學校的各項防護措施：可以在哪裡看到，要如何運用？ **十五、進行公共運動場館安全防護措施檢視** 1.教師說明除了學校以外，公共運動場館也會擬定各項運動安全的防護措施，提醒使用者共同遵守。 2.教師可請學生課後找尋校外運動場館是否有相關防護措施，並於下節課發表感想。 **十六、認識學校急性運動傷害處理原則**		

			1.教師說明擦傷、挫傷、扭傷是學生運動時常出現的意外傷害，發生意外時，可以參考基本的處理流程，來減緩傷處發炎或疼痛感，以利日後復原。 2.教師講解出血性外傷和非出血性的挫傷或扭傷PRICE處理方式，並提醒學生發生運動傷害時，做出正確的判斷和尋求救護或治療也很重要。 **十七、演練不同傷害程度的處理方法** 1.教師引導學生分組練習運動傷害處理的判斷，並實際利用簡易的醫療器材演練處理方法。 2.透過小組間互相觀察與檢視，評估各組處理方式的正確性。		
第十一週	第五單元：默契十足 活動一： 「繩」氣活現	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。	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.複習一跳一迴旋、兩跳一迴旋跳繩，並練習停繩動作。 **二、練習雙人母子跳動作** 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，練習雙人母子跳動作。 **三、進、出繩動作練習** 1.教師示範並說明入繩動作要領：身體配合甩繩節奏，當繩往下至腰部以下部位時，抓準時機、迅速進入。 2.教師示範並說明出繩動作要領：雙腳跳起過繩，落地瞬間（膝蓋微彎、腳尖著地），後腳蹬地、前腳跨出，迅速出繩。 3.兩人一組散開練習。 **四、母子跳練習** 1.熟練母子跳和進、出繩動作後，進行下列變化練習： (1)連續次數，跟自己比，也可以和別組競賽。 (2)場內轉身，側身面向持繩者。	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。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			(3)進繩→跳1下→出繩。 (4)同側進出繩。 2.引導學生討論：母子跳還可以做哪些變化動作？ **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.複習母子跳繩動作。 **七、甩繩節奏練習** 1.四至八人一組，進行下列練習，以熟悉兩人甩繩節奏和跳繩的配合。 (1)進行空迴旋甩繩練習。 (2)進行空迴旋甩繩和原地跳躍練習。 2.兩人一組各持一繩，進行同節奏跳繩、交叉持繩跳繩練習。 3.過程中想想動作協調、建立默契的方法，例如：統一口令。 4.練習後請學生檢視各組成效。 **八、練習雙人橫排跳動作** 1.教師示範並說明動作要領後，兩人一組散開練習。 2.過程中可以協調、改進建立默契的方法。 **九、進行「交換夥伴」遊戲** 1.六人一組進行遊戲，並將結果記錄在課本上。 2.雙人跳繩能跳很多下的關鍵，無疑是甩繩節奏、繩子幅度空間，和起跳的時機掌握，有些同學面對不同的夥伴，都能配合得不錯，引導這些同學分享他們的經驗。 **十、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.複習母子跳、橫排跳繩動作。		

			十二、橫排跳進、出繩動作練習 1.教師說明：橫排跳的進、出繩動作要領，和母子跳相同，但能做不同的進出變化。 2.進行下列練習： (1)兩人輪流進出繩。 (2)兩人同時進出。 (3)兩人同進不同出。 3.鼓勵學生創造不同變化的進、出繩動作。 **十三、練習母子跳銜接橫排跳動作** 1.教師示範並說明動作要領後，練習從母子跳，變成橫排跳的連續動作。 2.鼓勵學生發展變化的連續動作，例如：從橫排跳變成母子跳等。 **十四、綜合活動** 1.教師帶領學生進行緩和運動。 2.教師預告下節課要進行簡單的成果展演，各組討論自己的動作組合。 **十五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十六、簡易展演動作說明** 1.教師說明：展演目的在鼓勵學生創造思考，不要求動作技巧，只要依據兩人的能力進行動作，過程連續、流暢，就是一個很完美的展演體驗。 2.引導學生依據下列步驟準備： (1)指定動作內容。 (2)上網搜尋雙人跳表演或比賽影片，參考1台風表現、臉部表情、口令默契等2動作變化、串連的方式，再簡化成自己的動作設計。 (3)實際練習、編排：看看動作的順序，思考怎麼串連，讓整體動作流暢、完整。 **十七、分組展演** 1.教師說明：		

			(1)每兩組一個平板電腦，一組表演時，另一組成員輪流協助拍攝。 (2)拍攝過程避免鏡頭晃動，取鏡的人物大小要適中，且能看到完整的動作。 (3)每一組拍攝三次表演動作，保留最好的一次，做為評量、欣賞的內容。 (4)全部完成後，依據影片內容自我評量，並互相欣賞動作。 完成後鼓勵學生：無論結果滿不滿意，請告訴自己，努力練習的過程和在鏡頭前展演的經驗，就是完美的體驗和學習。 **十八、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十二週	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	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。	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.教師說明活動：本活動目的在結合運動技能與趣味競賽，因此，熟練學習的動作，再發揮團隊合作的精神，就能進行有趣、刺激的趣味競賽。 **二、紙箱接球動作練習** 1.教師示範並說明動作要領，進行以下練習： 2.紙箱接球：一人拋（擲）球，另一人將紙箱靠在腰部，移動位置接球。 3.熟練後，教師示範不一樣的接球形式，引導學生練習： (1)用較小紙袋接球：提升學習難度。 (2)判斷落點，使球落入箱內。 **三、角錐傳接球動作練習** 1.教師示範並說明動作要領：一手向上拋球，另一手以角錐約在胸部高度接球。 2.學生散開練習。 **四、基本傳接練習** 1.兩人一組，地上依距離布置角錐，完成一個距離傳接後，可向後退一個角錐，逐	1.實作：能正確做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 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。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

			步加大距離。 2.練習後，引導學生發現：在胸前高度接球、拋（擲）球應有適當的拋物線高度，才容易傳接得好。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、進階傳接練習** 1.教師示範動作後，進行下列練習： (1)兩球傳接練習：兩人同時拋（擲）球後，以角錐將球接住。 (2)前進傳接練習：拋（擲）球至同伴前方，讓同伴往前跑接球；接著往前跑，由同伴拋（擲）球至自己前方，在行進間接球，如此兩人逐步前進。 (3)背後傳接練習：接球者背對傳球者，傳球者將球拋（擲）至前方高處，接球者往前接球。 **八、「運動精神」賽前約法三章** 1.教師說明：每個人都想贏得比賽，有時候會出現互相怪罪或不服輸的情形，導致原本應該開心享受過程的趣味競賽，失去「趣味」的主要意義，因此，賽前我們要先約法三章，希望每位學生都能遵守。 2.引導學生逐條檢視。 **九、進行「傳接球趣味競賽」** 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.依照比賽狀況，彈性調整比賽方式、規則或分組，再進行一次。 **十、「運動精神」自我檢視** 1.依據課本內容，逐條自我檢視，並將達成情形勾選在課本上。 2.引導學生：正向客觀、不帶批判的討論。 **十一、綜合活動**		

			教師帶領學生進行緩和運動。		
第十三週	第六單元：團隊球勝 活動一：運球上籃	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。	**一、熱身活動** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.可稍微提及國內籃壇現況，作為課程引導。 **二、挑籃手腕動作** 教師帶領學生操作： 1.手背對準籃框，手腕彎曲成90度，掌心朝上托住球。 2.球在離手時挑動手腕，掌心朝向自己，並讓球產生旋轉，提升進框率。 **三、拋投手腕動作** 教師帶領學生操作： 1.手背朝向自己，手腕彎曲成90度，掌心朝上托住球。 2.手腕向前下壓，順著指尖向前投出，讓球產生旋轉，提升進框率。 **四、運球上籃的跨步與出手時機** 1.教師講解動作流程： (1)運球前進，眼睛不能一直看球。 (2)收球時，右腳跨出第一步。 (3)左腳跨出第二步，並用左腳發力向上跳躍。 (4)右腳抬起，身體上升到最高點時出手。 2.操作一次後，請熟悉動作的學生上前示範。 **五、上籃分解練習** 教師帶領學生操作： 1.無持球：放置三個圓形踏墊，間格一步	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。 4.實作：能在比賽中運用空手跑位並接球。 5.討論：能和同學討論並思考比賽策略。 6.觀察：能和同學合作進行比賽活動。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，手做挑籃或拋投動作。 2.持球：放置三個圓形踏墊，間格一步寬，依序右腳、左腳，最後踏跳，以挑籃或拋投動作將球投出。 **六、動作策略提醒** 1.教師提醒學生：運球前進是否流暢？收球後步伐是否正確？挑籃及拋投動作是否正確？ 2.讓學生討論動作正確性，再操作一次檢視是否有進步。 **七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **八、進行「上籃計時賽」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)平分兩組，三分線外各排三個出發點，每個點平均人數。 (2)每點兩顆籃球，前二人拿球，依序開始進行運球上籃（挑籃或拋投）。 (3)依序每個人上籃完成，下一個人再出發。 (4)計時3分鐘，以進球數最多者獲勝。 2.觀察同學上籃動作，挑籃動作是否確實挑動手腕？拋投是否確實將手腕下壓？或者其他可改善的地方？ **九、進行「上籃搶分」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)平分四組，三分線外均可出發。 (2)地上擺放紅、藍、黃圓盤數個。 (3)同時出發，每次一個人出發上籃，球進籃框可自取一個圓盤，未進球者直接回到出發點，各組跑完一次即計分。 (4)分數多者獲勝，獲勝組別再比一次爭總冠軍。 2.比賽過程中，提醒同學先搶分數高的圓盤，並鼓勵同學上籃過程中不急躁，提高		

			命中率為優先。 **十、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十二、傳球上籃練習** 1.教師帶領學生操作： (1)分站三點A、B、C。 (2)B位置傳球給A，傳完跑至A位置；B跑位接球上籃，完成後到C位置；C撿回A上籃後的球，傳給B位置。 (3)每人都要傳球、撿球及上籃各1次才完成。 (4)完成後A換至相反位置進行上籃。 2.教師提醒學生，傳球位置在空手跑位者前方，方能順利接球。 **十三、雙人跑籃練習** 1.教師帶領學生操作： (1)全班分成A、B組站在中場，A在右邊邊線，B在中圈位置持球。 (2)A先向前跑，B往A前進路線傳球後，B也前跑，A回傳B，A向前跑再接球後直接上籃，B往籃下搶籃板，雙方交換位置。 2.目標：全班能有一半以上的人進球。 3.進階目標：可直接轉換成全場雙人跑位上籃教師提醒學生，跑位時出聲提醒隊友傳球時機，接球時將手伸出讓傳球者有明確目標可以傳球，兩人互相配合，降低傳球失誤，提升流暢性。 **十四、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十六、三人交叉跑位上籃** 1.教師帶領學生操作： (1)A、B、C組分站中圈、右邊線及左邊		

			線，B先拿球。 (2)三人呈8字形交替往籃筐前進，A傳B後跑至其後方，B傳給C跑至其後方，C再傳給A，交替前進，接近禁區接到球者上籃。 (3)三人輪換位置，每個人上籃一次。 2.教師提醒學生，傳球後跑位要迅速，跑動過程中隊友互相提醒，才能流暢上籃。 **十七、進行「上籃接力賽」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)每組三人，三人一組進攻，兩人一組防守，不能運球，以傳球方式行進。 (2)進攻者保持球的流動，利用二守三的空檔進行傳球，尋找機會上籃，進球即得1分；防守者注意球的流動，迅速移動，抄到球或將球撥掉即得分。 (3)進攻得分或未進球，隨即攻守交換，守方成進攻三人，攻方成防守變二人。每場先得2分獲勝。 **十八、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十四週	第六單元：團隊球勝 活動二：三對三鬥牛賽	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	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、三對二直線防守** 1.教師講解活動流程： 進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E直線站位。 2.戰術： (1)A傳球B，吸引D防守，A沿D、E中間下沉跑至籃下，C跑往罰球線接應球。 (2)D較靠近B時，E較靠近A，則可傳球C進行攻擊。 (3)若E較靠近C，則可傳至A在籃下進攻。 3.防守者不可同時兩人盯防持球者，露出更大空檔給對方。 4.得分或被抄球後攻防交換。	1.實作：能走位找出空檔進行攻擊。 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。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

		爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	5.教師提醒學生，戰術訓練進攻著重於傳球的判斷和出手的選擇。 **三、三對二橫線防守** 1.教師講解活動流程： (1)進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E雙橫線站位。 (2) B從底線繞至C後方準備接球。 狀況1：D、E同時防守B，A則可將球傳給C做上籃或投籃。 狀況2：D守B，E守C，則A將球傳給B後，空手往罰球線或籃下底線接球進攻。 (3)得分或被抄球後攻防交換。 2.教師提醒學生，防守者跟球移動要快速，避免讓進攻者出現空檔。 **四、三對三戰術演練** 1.教師講解活動流程： (1)進攻A、B、C三點站位，A持球；防守D、E、F三點站位。 (2)戰術 A.A傳球B，A擋D，C跑至A後面接球後可選擇投籃。 B.A傳球B，A跑球邊下滑至底線接球投籃或上籃。 C.得分或被抄球後攻防交換。 **五、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、賽前提醒** 進攻方： 1.傳球後，要迅速移動，不可原地站立不動。 2.移動時要注意隊友球的動向，避免失誤。 3.有空檔就要積極投籃或上籃。 防守方：		

			1.防守者不要離持球者太遠，會讓對方有投籃空間。 2.對方投籃時要積極卡位準備搶籃板。 3.被進攻者卡位，避免被死擋製造出頭籃空間，防守轉換要交代清楚。 **八、解說常見犯規及違例** 1.常見犯規種類： (1)非法手動作：在封阻投籃或搶球，碰到對方的手。 (2)推人：用手或身體推擠對手。 (3)拉人犯規：拉住對方身體或手臂。 (4)撞人或阻擋：進攻者撞防守者是撞人；防守者入侵進攻者攻擊範圍是為阻擋。 (5)技術犯規：針對裁判判決或對方發出怨言，忽視運動精神行為。 2.常見違例種類： (1)籃下三秒：進攻者在禁區停留超過三秒。 (2)五秒規則：在持球狀態下，在五秒內不傳、投、運球或擲球入界。 (3)二次運球：雙手運球或停球後再次運球。 (4)走步：持球走三步以上。 (5)腳踢球：為阻攔傳球故意用腳踢，或用腳擋住球。但非故意碰到球不算違例。 **九、進行「三對三鬥牛賽」** 教師講解比賽流程： 1.四人一組，兩組運用半場籃框進行比賽。 2.球被搶走或進球後，就攻守交換。 3.比賽時間為5分鐘，先得到6分者該隊獲勝。 4.利用單淘汰賽制，選出最後勝利的隊伍。 **十、綜合活動** 1.教師綜合結論，並進行緩和運動。		

			2.提醒學生於課後自主體驗鬥牛賽事，並記錄其表現。		
第十五週	第六單元：團隊球勝 活動三：徒手打擊	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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **二、場地規格介紹** 1.教師講解五人制棒球的場地規格： (1)內野成正方形，壘包間距為13公尺。外野則是由內野再向外延伸5公尺。其形成的正方形為界內區域。其中一個角落為本壘板。 (2)打擊區為3x3公尺正方形，由兩條形成本壘板所交錯的邊線向外延伸。 (3)為了避免衝撞，一壘壘包增設跑壘壘包（黃色壘包）與1.5公尺跑壘緩衝區。 (4)禁止擊球區:3公尺長的直線，從本壘往一壘、三壘側邊線畫出相對應的直線。（U15以上則為4公尺） (5)界外區域可擺放遮擋物，球未落地飛出去或直接命中遮擋物，打者出局。 2.五人制守備位置：一、二、三壘手、游擊手及中線手，打者擊球時都要在內野區域。 **三、打擊動作練習** 1.教師帶領學生操作： (1)打者完全站在打擊區內。 (2)左手持球，自拋後右手以手掌或拳頭將球打出。（右手為慣用手） (3)球要在禁止擊球區外落地一次。	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。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			(4)球擊出後要立即跑向一壘。 2.目標：每人均可將球擊出在禁止擊球區外落地一次。 **四、分區打擊練習** 1.教師帶領學生操作： (1)將球場分成A、B、C三區。 (2)每人上場拿6顆球，將球打擊出去平均落在這三個區域。 2.目標：能控制打擊出去球的方向。 3.進階目標：能擊出強勁且沿著邊線滾動的球。 **五、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身 **七、打擊上壘** 1.教師講解活動流程： (1)無人在壘，將球擊往三壘位置。 (2)一壘有人，輕擊球落在三壘方向；或強力打在中線手及三壘手中間位置。 (3)二、三壘有人，打往一壘方向，讓二壘跑者能推進到三壘。 (4)滿壘時，強力打在一、二壘中間讓三壘能回來得分。 2.特殊狀況：在滿壘且兩出局，輪到三壘上跑者打擊，其他跑者推進一個壘包。這一局第一個出局的選手成為一壘代跑者。三壘跑者去打擊。 **八、產生出局的情況** 1.教師講解活動流程： (1)打者上到一壘，在安全區外，被持球守備員觸碰。 (2)碰觸沒有接觸壘包的跑者。 (3)打在界外或禁止擊球區內。 (4)打擊時未擊中球或故意假裝要擊球。		

			2.以下兩點同樣會判定出局： (1)擊球時踩到打擊區的線。 (2)被自己擊出的球打到。 **九、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **十一、進行「跑壘我最行」遊戲** 教師講解遊戲規則： 1.每組四人，一組進攻，一組防守。 .2進攻組一人打擊，一、三壘各站一人。 3.場地中放置一個角錐，防守方在接到球後需將球回傳並觸碰角錐，跑壘員尚未上壘即出局。 4.進攻組不出局或跑回本壘得該分。 5.二人出局或遊戲時間達5分鐘即輪轉組別。 6.全部輪完，計算各組分數，分數最高者獲勝。 **十二、策略思考** 1.教師引導學生思考： (1)一壘跑者在擊球時要立即跑壘。 (2)三壘跑者須觀察球的落點進行跑壘時機判斷。 2.請各組學生發表討論後的想法。 **十三、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。 **十四、熱身活動** 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 **十五、進行「你打我守看誰贏」遊戲** 教師講解遊戲規則： 1.每組五人，一組進攻，一組防守。 2.共打二局，每局三人出局即攻守交換。 3.防守策略：判斷來球，快速傳球，隊友		

			漏接要補位。 4.進攻策略：擊球位置需精準、跑壘動作要快速、上壘不可隨便離壘。 5.二局打完，計算各組分數，分數最高者獲勝。 6.平手時，採突破僵局制，第一局開始一壘有人開始；繼續平手，第二局一、二壘有人開始；第三局則滿壘開始。 **十六、策略思考** 教師引導學生思考： 1.五人制棒球節奏快速，一失誤就可能造成失分，如何調整比賽策略才能減少失誤？ 2.請各組學生發表討論後的想法。 **十七、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十六週	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、兩人連續傳球** 1.此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習。 2.教師示範並說明練習方式後，各組散開練習。 3.鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 **三、小組連續傳球** 1.此為之前學習的低手、高手傳球綜合複習，但人數更多，可練習傳球的力道與方向的控制。 2.三人或以上一組，各組散開練習。 3.鼓勵學生低手和高手傳球方式都能運用到，且挑戰小組紀錄。 **四、擊球過網** 1.兩人一組，練習傳球後，低手或高手擊球過網。	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。	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。 **【生涯規劃教育】** 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			2.四人一組，輪流練習，並嘗試將球擊至A~I不同區域。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **七、低手發球動作學習** 1.教師示範並說明動作要領： (1)準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球、右手握拳。 (2)拋球動作：左手前伸輕拋球、右手後拉，同時前腳微往前踩，重心往前。 (3)擊球動作：右手伸直前擺，在身體右前方擊球，手腕擊打球的中下方。 (4)順勢動作：右手順勢向前上方，指向目標。 2.由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3.挑戰目標：透過練習次數增加，達成課本訂定目標次數。 **八、高手發球動作學習** 1.教師示範並說明動作要領： (1)準備動作：左腳在前、右腳在後，左手持球。 (2)拋球動作：球拋至右手前上方，同時右手上提後拉。 (3)擊球動作：左腳前跨，同時右手前揮，用整個掌心或掌跟拍擊球的中、下方。 (4)順勢動作：右手順勢向前下方，指向目標。 2.由近而遠，分別練習前、中、後場發球練習，球過網落在場內，則發球成功。 3.挑戰目標：根據自己的學習狀況，自訂成功目標次數，透過練習達成目標。 **九、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		

第十七週	第六單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、擊球過網練習** 教師說明：高手發球的動作技巧，也可以運用在比賽過程中的小組合作。 練習方式： 1.一人拋球至組員右手前上方約50公分處，組員以高手發球動作，擊球過網。 2.熟練後，四人一組，互相傳球後，最後一位再以高手擊球過網。 **三、向後擊球練習** 1.教師說明：向後擊球過網也是小組合作的一個方式，在比賽中，有突襲的效果。 2.練習方式：一人拋球，另一人依來球高度，低手或高手向後傳球過網。 3.動作提醒與指導： (1)低手動作：雙手需揮擊至頭上方，頭順勢微微後仰。 (2)高手動作：雙手往後上方推擊球，頭順勢微微後仰。 **四、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **六、排球比賽攻防策略教學** 教師說明：結合以上所學動作，我們要來進行一場簡易版的排球比賽，在開始之前，先一起來了解進攻與防守的基本策略。 **七、進行「排球攻防賽」遊戲** 1.教師說明規則後，依班級人數，每隊六至九人分組競賽。 2.賽後教師鼓勵：排球動作細膩，比賽中擊球或判斷失誤，都是很正常的，能夠自我檢討改進的，就是勝利者。 3.各組討論：比賽過程中有哪些不錯的進	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			攻或防守？有哪些可以再精進？ **八、綜合活動** 教師綜合結論，並進行緩和運動。		
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全	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-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。	**一、介紹溯溪活動** 1.教師介紹溯溪活動。 2.可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。 **二、認識溯溪裝備** 1.教師介紹溯溪常見裝備： (1)頭盔：保護頭部，避免落石或在水中漂流頭部被擊中。 (2)救生衣：增加人在水中浮力，避免溺水。 (3)防寒衣：保暖並保護身體防止擦傷。 (4)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。 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。 **三、瞭解各種溯溪技巧** 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： 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。 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。 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	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			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。 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。 **四、綜合活動** 教師總結課程內容。		
第十九週	單元七親水悠遊趣 活動1放鬆溯溪行，玩樂重安全	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-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。	**一、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。 **二、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： 1.活動開始前一定要進行暖身，尤其是腳和膝蓋的位置。 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） 3.溪中行走時，腳跟要抬起，避免踢到水中石塊。 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。 **三、不宜溯溪的情況** 1.教師講述不宜溯溪的數種情況： (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。 (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。 (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	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			勘路況，初學者若無人帶領，很容易發生危險。 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。 **四、綜合活動** 教師總結課程內容。		
第二十週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	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-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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、捷泳大考驗** 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。 2.藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技 **三、捷式抬臂曲肘練習** 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： 1.地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。 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。 **四、握球划手練習** 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： 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。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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：	1.實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2.討論：討論分項活動如何做的更好。 3.觀察：觀察同學捷式動作正確性。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			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。 **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： 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。 **九、單手觸壁轉身** 1.教師示範並引導學生使用正確動作： (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。 2.因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。 **十、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		
第二十一週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	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-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	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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	1.實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2.討論：討論分項活動如何做的更好。 3.觀察：觀察同學捷式動作正確性。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

		理日常生活中運動與健康的問題。	直，將身體往後推進。 **三、水中原地前滾翻轉身** 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。 **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。 2.身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。 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。 **五、進行「捷式水中競速」遊戲** 1.教師說明規則，分組進行遊戲： (1)各組五人，每組一個水道，比賽距離為50公尺。 (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。 (3)每組依順序出發，最先完成的組別獲勝。 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。 3.教師帶領學生進行緩和運動。 **六、綜合活動** 1.教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。 2.請學生於課後設計一份游泳訓練課表。		

南投縣人和國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體領域	年級/班級	六年級
教師	張宏昌	上課週/節數	每週（3）節，本學期共（57）節

課程目標:

【健康】

1.青春期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。

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。

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。

【體育】

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。

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。

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。

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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/跨領域(選填)
週次	單元名稱				

第一週	單元一擁抱青春向前行 活動1面對青春好自在	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，處理日常生活中的運動與健康問題。	**一、你我大不同** 1.教師先帶領同學閱讀課本的情境，由同學的討論，了解進入青春期，在生理變化上可能會有哪些轉變。 2.教師先詢問同學，進入青春期，身體會有哪些變化？同學自由回答。 3.教師請同學寫下自己有哪些青春期發育上的困擾。 4.教師根據同學的回應，彙整出現較多的困擾後，再帶同學們回顧課本中的情境對話，看看實際的發育困擾是否相同。 5.教師說明男、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，還是需要看醫師。 6.教師說明影響青春期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。 **二、先天影響~遺傳因素** 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。 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。 **三、後天影響~營養因素** 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。	1.發表：說出青春期身體會有哪些變化。 2.發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 3.問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4.發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。 5.發表：分享自身喜愛的運動。 6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。 7.發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 8.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。 9.問答：能回答龜頭的正確位置。 10.問答：能說出夢遺的生理機制。 11.填答：依照課本練習填寫答案。	**【性別平等教育】** 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。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。

			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。 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，強調青春期發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春期生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。 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。 **四、後天影響~運動因素** 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。 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類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。 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。 **五、後天影響~睡眠因素** 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。 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。 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。 **六、開朗面對生理期** 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。 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。 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。 **四、哺育生命的乳房** 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。 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重要。 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。 **七、包皮清潔** 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。 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。 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。 **八、夢遺了怎麼辦** 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。 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、水壺裝滿忘記關會滿出來等來譬喻，讓女生也能理解夢遺的自然現象。 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。 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。 **九、小試身手~青春向前不困擾** 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。 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。 **十、小試身手~男孩女孩發育篇** 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。 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。		
第二週	單元一 擁抱青春向前行 面對青春好自在 活動1	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，處理日常生活中的運動與健康問題。	**一、你我大不同** 1.教師先帶領同學閱讀課本的情境，由同學的討論，了解進入青春期，在生理變化上可能會有哪些轉變。 2.教師先詢問同學，進入青春期，身體會有哪些變化？同學自由回答。 3.教師請同學寫下自己有哪些青春期發育上的困擾。 4.教師根據同學的回應，彙整出現較多的困擾後，再帶同學們回顧課本中的情境對	1.發表：說出青春期身體會有哪些變化。 2.發表：說出自己所面對的困擾有哪些。 3.問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。 4.發表：請同學	**【性別平等教育】** 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。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。

			話，看看實際的發育困擾是否相同。 5.教師說明男、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，還是需要看醫師。 6.教師說明影響青春期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。 **二、先天影響~遺傳因素** 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。 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。 **三、後天影響~營養因素** 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。 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。 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，強調青春期發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春期生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。 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	依據問答分享曾經看或聽過的例外。 5.發表：分享自身喜愛的運動。 6.發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。 7.發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。 8.發表：說出自己或陪家人購買內衣的經驗。 9.問答：能回答龜頭的正確位置。 10.問答：能說出夢遺的生理機制。 11.填答：依照課本練習填寫答案。	

			經驗，請家人嘗試不同的烹調方式。 **四、後天影響~運動因素** 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。 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類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。 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。 **五、後天影響~睡眠因素** 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。 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。 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。 **六、開朗面對生理期** 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。 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。 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。 **四、哺育生命的乳房** 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。 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重要。 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。 **七、包皮清潔** 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。 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。 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。 **八、夢遺了怎麼辦** 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。 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、水壺裝滿忘記關會滿出來等來譬喻，讓女生也能理解夢遺的自然現象。 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。 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。 **九、小試身手~青春向前不困擾** 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。 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。 **十、小試身手~男孩女孩發育篇** 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。 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。		
第三週	單元一擁抱青春向前行 活動2身體保護你我他	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教師彙整同學的回應後，參照課本內容，說明性騷擾的定義，並明確讓學生知道，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，不需要隱忍。 3.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。 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	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。 3.發表：分享網路交友被騙的新聞。 4.問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。 5.填答：依課本內容填答。 6.發表：說出在新聞中看過或聽過的性侵害案件。 7.發表：說出曾	**【性別平等教育】** 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。 **【人權教育】** 人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 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。

			重視。 **二、新型態性騷擾** 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。 2.教師請同學發表聽過的網路交友被騙的新聞案例。 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。 **三、性騷擾處理** 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？ 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，你可能還會繼續被騷擾，或遭遇更嚴重的傷害。 3.提點學生後，教師進一步說明，遇到性騷擾時，除了大聲斥責，勇敢說不外，還有政府的公權力保護當事人，以此帶入與性騷擾防治相關的法規介紹。 4.教師援引課本內容，介紹與性騷擾防治的主要法規，說明性騷擾案件，會因當事人的身分、年紀、發生的場域等等，有不同的適用法規，以及申訴管道。再配合法規內容與實際狀況，說明若遇到性騷擾，可以尋求的申訴管道有哪些。 **四、愛護自我、尊重他人~遠離性騷擾** 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。 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。 3.教師提醒沒確實做到的再學習完單元	聽過遭受性侵害時的處理方式。 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。 9.發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。 10.填答：依課本內容填答。	

			後，應了解如何要求自我並改善，讓大家遠離性騷擾。 **五、性侵害？怎麼辦？** 1.教師請同學分享是否有看過或聽過相關性侵害的新聞。 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。 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。 **六、性侵害的發生跡象與預防** 1.了解性騷擾，以及性侵害的防制後，教師援引課本頁面，強調預防的重要性。 2.教師提問：怎樣的情境，會導致性侵害的發生呢？同學自由回應。 3.教師彙整同學回應，強調一般會以為是陌生人所為，但統計上，性騷擾與性侵害發生的高危險情境，反而是身邊熟悉的人所為，這是因為熟悉的人比較有機會長時間待在你身邊，且可能有獨處的機會。 4.教師以課本的情境，請學生輪流示範如何預防，最好能每個同學都回答到，並於課前先收集一些家庭、校園、社會的其他案例，時間充分下，可請同學多練習，並多熟悉情境。 **七、如何預防網路交友帶來的危險** 1.教師提問：同學們有聽說過「網路交友」嗎？有沒有交過網友或在網路上和陌生人互動的經驗呢？若有的話？和對方互動時的狀況如何？同學自由回答。 2.教師彙整同學的回應後，引用新聞案例，向同學說明在網路上交友，以及陌生		

			人互動時，可能遇到的狀況與風險。 3.教師援引課本的「了、了、分、明」四步驟，向同學說明在網路上交友與互動時，需要掌握的要素，以保護自身安全，避免危險。 **八、越冷靜、越有利** 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？ 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。 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。 **九、受害者心情復原的歷程** 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。 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。 **十、身邊的人可以怎麼做** 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。 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。 **十一、小試身手~學習同理心** 教師請同學完成小試身手的題目，並視情況以其他電影、戲劇或故事，加以分析說		

			明性騷擾、性侵害等等議題。		
第四週	單元一擁抱青春向前行 活動3做自己、向前行	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。	**一、喜歡的感覺~談性傾向** 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？ 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。 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。 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。 **二、個人特質與性別刻版印象** 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	1.發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。 2.填答：依據課本內容勾選與填答。 3.發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。 4.發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。 1.發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。 2.填答：練習批判思考的填答。 3.填答：依照課本提問填答。 4.發表：分享所填答的答案。	**【性別平等教育】** 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 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。 性E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。

			掌聲以示鼓勵。 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。 **三、何謂性別刻板印象** 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。 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。 3.教師引導同學填答後，請同學分享自己的想法與感受。 **一、打破性別刻板印象** 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。 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。 **二、小試身手~破除性別刻板的批判性思考** 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。 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。		
第五週	單元二健康生活家 活動1預防傳染病的法寶	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。 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。	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。 8.填答：完成自我管理與監控填寫。 9.活動：完成小試身手活動，填	**【家庭教育】** 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。 **【生命教育】** 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 **【資訊教育】** 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			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。 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。 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。 **四、阻斷傳染三要素** 1.教師請同學針對傳染病的三要素，說出相對應的阻斷方式，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。 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，不能過度自信而忽略存在的風險。 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，所謂的正確是包含用肥皂或洗手乳，而不是依賴酒精。 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：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。	答相關提問。	

			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。 **五、對抗傳染技能演練** 1.教師先帶學生回顧阻斷傳染病三要素，再援引課本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。 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。 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，並試著填答。 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。 4.為激勵學生在生活中，實踐對抗傳染技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵，教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。 **六、預防傳染有妙方** 1.教師請同學依照課本小試身手的內容，依據個人生活的真實情況，進行檢核。 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。 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。		
第六週	單元二健康生活家 活動2你不可不知的傳染病	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、急性腸胃炎~諾羅** 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。 2.教師彙整同學回應，帶大家參照課本，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。 **二、諾羅病毒的傳染途徑** 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。 2.教師彙整同學回應後，帶大家檢視回應內容，看看是否呼應課本諾羅病毒的傳染方式。 **三、諾羅病毒的症狀與照護方式** 1.教師援引課本的症狀介紹，通盤介紹諾羅與一般消化道傳染病共同的基本照護方式： (1)補充水分。 (2)適量補充電解質。 (3)食物以清淡飲食為主。 (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。 **四、諾羅病毒的預防方法** 1.教師彙整同學回應，配合課本的內容，說明諾羅病毒的預防方法。	1.發表：說出感染諾羅的症狀。 2.發表：說出諾羅的傳染途徑。 3.問答：能說出感染諾羅後的照護方式。 4.問答：能說出諾羅的預防方式。 5.發表：說出感染流感的症狀。 6.發表：說出新冠病毒的傳染途徑。 7.問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。 8.問答：能說出新冠病毒的預防方式。 9.發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。 10.問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。 11.發表：說出愛	**【家庭教育】** 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。 **【生命教育】** 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 **【資訊教育】** 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			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。 **五、2019 關鍵之役~新冠肺炎** 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。 2.教師詢問同學是否得過流感，並發表當時的感受與症狀。 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。 **六、新冠病毒的傳染途徑** 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。 2.教師彙整同學回應，帶大家檢視回應內容，是否對應課本羅列的傳染途徑。 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。 **七、新冠病毒的症狀與照護方式** 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。 2.教師彙整同學回應，援引課本內容，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。 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	滋病的傳染途徑。 12.問答：能說出HIV 與愛滋病之間的關係。 13.問答：能說出愛滋病的預防方法。 14.演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。 15.發表：說出與愛滋病患者相處應有的態度。 16.問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。 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。 18.發表：寫出對愛滋病患的關懷。 19.活動：完成小試身手活動。	

			期而增加風險。 **八、新冠病毒的症狀與照護方式** 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。 2.教師統整同學回應，帶入課本所提到的預防方式，歸納發現呼吸道感染的主要傳染會以飛沫與空氣為主，而被飛沫所汙染的物體，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。 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。 **九、愛滋病** 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。 2.教師整理2 ~ 3位同學的分享後，進入課本的介紹。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。 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。 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。 **十、愛滋病的傳染途徑** 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。 2.教師統整同學回應，對應課本所提的傳染途徑： (1)不安全性行為。 (2)母子垂直。		

			(3)血液傳染。 **十一、HIV 感染後的處置** 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）。愛滋病的恐怖在於HIV 病毒是針對白血球攻擊，破壞白血球後，讓身體失去對一般疾病的抵抗力，最終死亡。 **十二、愛滋的預防** 1.教師帶入課本提到的照顧方式，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。 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。 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。 **十三、愛滋反歧視批判思考** 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。 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。		

			十四、對愛滋感染者的關懷 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。」 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？ 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？ 3.教師統整歸納同學的回應後，進行下一頁的練習。 4.教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？ 5.教師於愛滋生活情境小測驗練習中，走動關懷學生作答情形，並適時給予回饋。 小測驗的參考答案如下： (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。 (2)有感染的風險：跟他用同一隻牙刷、用手幫患者壓住傷口止血。 **十五、愛滋關懷情境** 教師請同學參照課本情境，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。 **十六、小試身手~大家來找碴** 1.教師請同學填答，完成後請同學舉手發表自己寫下的答案。 2.教師統整同學回應並說明正確答案。 3.諾羅病毒題解答： (1)╳、○、○、○（由上而下） (2)正確觀念：主要症狀為嘔吐、腹瀉。 4.新冠病毒題解答： (1)○、╳、╳、○（由上而下） (2)正確觀念：照護方式為服藥或支持型療法；傳染途徑為飛沫或接觸傳染。		

			5.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。 **十七、小試身手~健康生活家** 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。 2.參考答案： (1)用稀釋漂白水消毒：屬於三要素中的消滅病原體，可預防如腸病毒等。 (2)不任意刺青：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。 (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。 參考答案： (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。 (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。 (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。 (7)清除容器中的積水：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防如登革熱等。		
第七週	單元三健康 E 起來 活動 1 明眸皓齒到終老	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	**一、了解感官的重要性** 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。 2.教師援引課本頁面的情境，接續說明感官所連結的視覺、聽覺、嗅覺、味覺以及	1.發表：說出感官的重要性。 2.演練：完成小小行動家的問題。 3.發表：說出眼睛疲累的症狀。	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

		運動與保健的潛能。	觸覺等感覺。 3.教師提問：感官有什麼重要性呢？同學自由回答。 4.教師統計各類矯正的同學人數。 5.教師彙整同學的回答內容，由其中整理出共同的回應，以備接下來的討論。 **二、五感重要性討論** 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。 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。 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。 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，推導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。再援引課本結語，凸顯眼睛與視覺的重要與無可替代。 **三、討論眼睛疲累的影響** 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。 2.教師先帶同學看課本頁面的圖照，介紹眼窩、眉骨的位置，再請同學依照個人的狀況，完成「眼睛疲勞檢核表」。 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。教師援引課本當頁內容，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？	4.檢核：完成眼睛疲勞檢核表。 5.演練：完成「失去視覺想像」學習單。 6.發表：說出近視的成因。 7.發表：說出近視的矯治方式。 8.自評：執行護眼六招的成效。 9.計畫：完成個人的護眼計畫。 10.實踐：根據計畫實際展演護眼技能。 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。 11.演練：檢視個人牙齒狀況。 12.檢視：檢視個人口腔的狀況。 13.發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 14.問答：能說出口腔清潔與健康的關係。 15.演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線清潔牙齒。 16.計畫：完成個人的護齒計畫。 17.實踐：根據計	

			同學自由回答。 4.教師請同學根據課本當頁的學習單，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。 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。 6.教師總結：眼睛是靈魂之窗，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。 **四、認識近視的成因及矯正方式** 1.教師帶同學回顧之前學過的假性近視的內容，搭配課本當頁的圖照，以此帶入近視的說明。 2.教師提問：大家還記得之前學過的假性近視的成因嗎？如果已經有近視的狀況，會怎麼矯正？同學自由發表。 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。 4.教師說明使用散瞳劑矯正近視的原理與注意事項。 5.教師說明配鏡矯正的方法與注意事項。 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。 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。 8.教師播放影片「女兒戴角膜塑型片一年了，近視眼度數到底有沒有變小」，以此呈現角膜塑型片的矯正功效。 **五、教導護眼六招**	畫實際展演護齒技能。 18.活動：完成小試身手。	

			1.教師先帶同學回顧之前學過的視力保健原則。 2.教師請同學根據課本的護眼六招，檢視自己的日常用眼習慣。 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。 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。 5.教師針對影片提問並開放自由發問。 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。 **六、護眼技能展演** 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。 教師以課本的承恩之護眼計畫為例，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。 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。 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。 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。 5.為激勵學生在生活中，實踐護眼技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。 **七、了解牙齒的重要性**		

			1.教師先帶同學閱讀課本中小美的情境，作為後面講述的引導。 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。 3.教師彙整同學回答，援引課本的內容，說明缺牙不只造成生活的不便，更會對健康有相當的影響。 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當頁的圖中。 5.教師援引課文內容，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。 **八、咬合不正的健康影響** 1.教師帶同學閱讀課本的情境，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。 2.教師彙整同學回應，說明咬合不正對健康的主要影響。 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。 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。 5.教師彙整同學的回應後，援引課本當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。 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。		

			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。 **九、了解咬合不正的類型及矯正** 1.教師請同學分享自己或他人矯正牙齒的經驗。 2.教師援引課本內容，說明一般矯正的流程。 3.教師展示衛福部「齒顎矯正手冊」，建議需要矯正的同學矯正前可參閱指導手冊。 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。 5.教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，搭配課本的咬合不正圖照，檢視自己是否有咬合不正的問題。 6.教師援引課本課本圖照，介紹咬合不正的類型有哪些，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。 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。 **十、如何做好口腔保健** 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。 2.教師彙整同學回應後，援引課本課文，說明口腔的重要性，以此帶出口腔與牙齒清潔的說明。 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，並援引課本的敘寫與		

			圖照，向同學再次說明正確的刷牙法、牙刷的選擇、牙膏的用量、刷牙的時間，以及正確的牙線使用方式。 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。 **十一、護齒技能展演** 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。 2.教師以課本的怡君之護齒計畫為例，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。 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。 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。 5.為激勵學生在生活中，實踐護齒技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。 **十二、健康有面子** 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。 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。 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。		

			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。		
第八週	單元三健康 E 起來 活動 2 終身照護沒煩惱	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。	**一、健康保險簡介** 1.教師先帶同學閱讀課本的情境，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.教師援引課本的情境與課文，說明全民健保開辦前後，看醫就診時收費的差異，以此點出健保的優勢，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。	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。	**【人權教育】** 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。

			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。 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？同學自由回答。 5.教師彙整同學回答後，援引課本的就診流程，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。 6.教師援引就醫流程的步驟一，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。 7.教師援引就醫流程的步驟五，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。 **三、健保資源危機** 1.教師先帶同學閱讀課本的情境，作為討論的前導準備。 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。 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。 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。		

			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。 6.教師彙整同學的回答後，援引課本當頁內容，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。 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。 8.教師彙整同學回答後，援引當頁的插圖，說明濫用健保資源的行為。 9.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。 **四、珍惜健保資源** 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。 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呢？同學自由回答。 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。 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。 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。 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。 **五、珍惜健保小測驗** 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，完成課本當頁的檢核。 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。 **六、小試身手~珍惜健保我最行** 1.教師請同學依照個人實際情況，完成小試身手的作答。 2.教師抽點同學分享作答內容，並視回答內容給予回饋。 **七、小試身手~健康小探查** 1.教師請同學分組，完成探查1與探查2。 2.教師請各組完成探查3的問題作答。 探查3的參考答案為：╳；╳；○；○；╳；╳；╳；╳；╳；╳。 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。		
第九週	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	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本	**一、認識終身運動的意義** 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。 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。 3.請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。 **二、介紹學校SH150方案內容** 1.利用課本小知識說明SH150方案是「Sportsand Health 150」的縮寫，希望	1.問答：能說出終身運動的益處與SH150的意義。 2.實作：能依據SH150 理念設計適當的運動。 3.問答：能說出與運動相關的科技資源。 4.實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。 5.問答：能說出	**【資訊教育】** 資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 **【品德教育】** 品E1 良好生活習慣與德行。 **【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。

		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。	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。 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。 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。 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。 **三、設計方便實施的簡易運動** 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。 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。 **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： 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。 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。 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。 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。 **五、進行「當科技融入日常運動中」活動** 1.利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到	八段錦對身體的保健功能。 6.實作：能正確做八段錦的招式。	

			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。 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。 **六、介紹科技運動資源使用之注意事項** 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。 3.講解科技運動資源使用的四個注意事項： (1)一天使用時間盡量不要超過一小時。 (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。 (3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。 (4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。 **七、認識八段錦的起源和保健功能** 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。 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。 **八、八段錦注意事項說明** 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： (1)八段錦的招式有很多種版本或執行順		

			序，可以彈性運用。 (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。 (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。 (4)練習要持之以恆，才能體驗其功效。 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。 **九、進行八段錦第一式動作** 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。 2.教師示範並帶領學生操作。 第一式——雙手托天理三焦： (1)雙手掌心朝上交叉，從腹部吸氣上提至胸。 (2)翻掌後，繼續向上伸展，直達頭頂。 (3)慢慢吐氣，雙手從兩側回到原位。 **十、進行八段錦第二式動作** 1.教師示範並帶領學生操作。 第二式——左右開弓四射鵰： (1)雙腳馬步站穩，吸氣時雙手肘提至胸前。 (2)挺胸，手肘挺穩，吐氣時，另一手掌心緩慢向外推。 (3)吸氣收手，再吐氣回到原位，兩邊輪流動作。 **十一、進行八段錦第三式動作** 1.教師示範並帶領學生操作。 第三式——調理脾胃需單舉： (1)雙手掌在腹部預備。 (2)吸氣，一手掌心朝上，向上伸展至頭頂，另一手掌心朝下壓。 (3)慢慢吐氣，雙手回到原位，換邊後重複動作。		

			十二、進行八段錦第四式動作 1.教師示範並帶領學生操作。 第四式——五勞七傷往後瞧： (1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。 (2)吐氣回到原位。 (3)吸氣後再換邊做。 2.完成三、四式動作後，引導學生複習一、二式動作。 **十三、進行八段錦第五式動作** 1.教師示範並帶領學生操作。 第五式——搖頭擺尾去心火： (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。 (2)經過中心位置，慢慢吐氣順著圓弧到另一側邊。 (3)回到原位，再換邊重複動作。 **十四、進行八段錦第六式動作** 1.教師示範並帶領學生操作。 第六式——雙手舉足固腎腰： (1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。 (2)吐氣回到原位。 (3)吸氣後再換邊做。 2.完成五、六式動作後，引導學生複習三、四式動作。 **十五、進行八段錦第七式動作** 1.教師示範並帶領學生操作。 第七式——攢拳怒目增氣力： (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。 (2)站穩腳步，換邊出拳。 **十六、進行八段錦第八式動作** 1.教師示範並帶領學生操作。 第八式——背後七顛百病消： (1)雙手掌心朝後，放在腰部後方，雙腳墊		

			腳尖，吸氣維持數秒。 (2)吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。 完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。 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。		
第十週	單元四慢活新主張 活動 3 歡樂排舞	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。	**一、認識排舞的特色** 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。 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。 **二、認識排舞的基本要素** 教師利用課本說明排舞以四項基本要素組成： 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。 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。 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。 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。 **三、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **四、腳步移動關係介紹** 1.教師介紹並示範腳部移動的概念和位置，用於銜接後續課程教學。 **五、鄉村漫步組曲——1** 1.教師引導學生並示範課文提及的組曲動作：	1.問答：能說出排舞的特色與基本要素。 2.實作：能運用排舞基本要素進行創作。 3.發表：能展演簡易排舞創作。	**【多元文化教育】** 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

			(1)側點步：腳尖向左右兩側點步，再回歸原位。 (2)踵踏步：腳跟向前踩踏步。 (3)快步提膝：向後或向前走三步，向上提膝。 2.教師示範後，請學生各自練習，每組重複兩次。 **六、鄉村漫步組曲——2** 1.教師引導學生並示範課文提及的交叉步提膝轉體動作： (1)右腳向右側點步。 (2)左腳向右後交叉踏步。 (3)右腳向右側點步。 (4)左腳向上提膝。 (5)左腳向左前方踏步。 (6)右腳向左後方交叉踏步。 (7)身體向左轉 90 度，左腳順勢向左後側踏步，右腳併在左腳旁。 2.教師示範後，請學生各自練習，每組重複兩次。 **七、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **八、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **九、練習左右移動舞步** 1.教師說明以左右移動的變化舞步： (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。 **十、練習前後移動舞步** 1.教師說明以前後移動的變化舞步：		

			(1)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。 (2)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。 **十一、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)踩步轉一圈：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。 **十二、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十三、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十四、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.教師介紹三種改編方式，提供學生創作的方向： (1)作法一：重新編排新舞步組合。 (2)作法二：維持原來的舞步組，再增加二或四個八拍的新舞步。 (3)作法三：把部分動作替換成新舞步，並調整舞步順序。 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。 4.教師可適時引導學生分享表演感想。 **十五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		

第十一週	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	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、課程引導** 1.教師準備自行車運動相關影片，安排學生觀賞。 2.教師請學生說出影片重點。 3.教師引導學生發表騎乘自行車的經驗。 **二、認識自行車的構造** 1.教師引導學生發表自行車包含哪些零件。 2.介紹課本提及的自行車上不同零件功能。教師提醒學生：當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。 **三、自行車的基本檢查** 1.教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目： (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。 (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。 (3)坐墊：以上下搖晃方式檢查坐墊是否鬆動，當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。 2.教師提醒學生：踏板和車燈等部位要定期檢查。 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。 **四、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。	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。 2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3.自評：能規劃合適的自行車路線。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

第十二週	單元五休閒樂無窮 活動1穿縮自如	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、熱身和檢查自行車** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 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。 **二、一起來騎自行車——1** 1.教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目： (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。 (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。 (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。 2.教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。 **三、一起來騎自行車——2** 1.教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作： (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。 (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。 (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	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。 2.實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 3.自評：能規劃合適的自行車路線。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			端，雙腳踩踏力量平均。 2.教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。 **四、綜合活動** 1.教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。 2.課後提醒學生能運用空閒時間練習課程所學技巧。 **五、熱身和檢查自行車** 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 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。 **六、自行車騎乘練習** 1.教師講解並引導學生進行自行車騎乘，同時提醒學生注意事項： (1)練習時要配戴安全帽和護具。 (2)騎乘前先檢查車況。 (3)練習時一次一人，避免發生追撞。 2.教學過程需告知學生遇到行人穿越道、彎道時應注意的要點。 **七、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。 **八、課前引導** 教師請學生複習前一節課所學習的重點。 **九、上路的安全要點** 1.教師講解騎乘自行車上路時應注意的安全要點： (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。 (2)下雨天、濃霧或其他視線不良的天候下儘量避免騎車。 (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。 (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。 (5)不要並排騎車，保持距離排成一排以縱隊方式前進。 (6)行進時盡量靠近右側或慢車道。 **十、騎車手勢介紹** 1.教師講解並參照課本示範騎車手勢： (1)左轉信號：左手臂平舉伸直，手掌心向下。 (2)右轉信號：右手臂平舉伸直，手掌心向下。 (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。 2.教師請學生練習手勢。 **十一、安排自行車之旅** 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。 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。 3.教師提醒學生於活動完成後，發表旅行心得。 **十二、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。		
第十三週	單元五休閒樂無窮 活動2定向運動	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、課程引導** 1.教師課前請學生蒐集定向越野運動相關資料。 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。 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。 **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： (1)順點型：參賽者必需按照地圖上檢查點	實作：能完成順點型與積分型定向運動。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			的順序，依序通過各個檢查點，在最短時間內完成。 (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。 **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。 **四、熱身活動** 1.教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。 **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，最快完成的隊伍即為冠軍。 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。 3.教冊提供順點型空白核對表，教師可使用操作。 **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。 **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。 **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) 限時20分鐘，分數最高的隊伍即為冠軍；分數相同，則花費時間最短獲勝。 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。 3.教冊提供積分型空白核對表，教師可使用操作。 **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。 **十、熱身活動** 教師請學生複習順點型、積分型定向運動規則。 **十一、繪製校園地圖** 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。 2.教師於過程中可適時引導學生，但不能主導學生的創作。 3.完成後請小組討論，選出內容最清楚的校園地圖並分享想法。 **十二、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。		

第十四週	單元五休閒樂無窮 活動3飛盤遊戲	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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。 **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。 **四、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。 **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： (1)請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？ (2)運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。 (3)左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。 2.請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。 **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。 1.第一關：飛盤落點在大方框內。 2.第二關：飛盤擲進洞內。	1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.第三關：飛盤落點超越角錐。 **九、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十五週	單元五休閒樂無窮 活動3分盤遊戲	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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲** 教師示範並講解遊戲方式： 1.六人分成A、B兩組，每組三人互相競賽。 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。 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。 4.過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰＋1次數。 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。 **三、正、反手投擲動作自我比較** 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： (1)平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。 (2)擲準比較：正、反手各投擲5次，觀察擊中次數。 (3)擲遠比較：正、反手各投擲5次，比較擲遠距離。	1.實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			2.將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。 **四、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **五、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **六、進行「趣味飛壘賽」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)比賽分兩隊，每隊10 ～ 12人，一隊防守、一隊進攻。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 2.各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。 **七、綜合活動** 1.教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。 2.教師帶領學生進行緩和運動。 **八、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **九、飛盤躲避賽**		

			1.教師講解比賽規則： (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 (7)其餘參照國際躲避球比賽規則。 2.教師可適時引導學生思考比賽策略。 **十、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十六週	單元六拋滾有一套 活動1帶式橄欖球大躍進	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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、進行「滴水不漏」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (1)全班分成人數相同或相近的兩大組。 (2)在指定範圍內互相追補。 (3)成功追捕一次得1分，限時2分鐘，得分最高的人獲勝。 2.教師觀察學生進行遊戲時是否有遵守規	1.實作：做好傳接球不失誤，快速抓 取色帶。 2.討論：能與同學討論跑位策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 **【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

		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。	範。 **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。 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。 **四、進行「人傳球來」練習** 教師講解練習方式，並引導學生操作： 1.十人一組，在指定範圍隨意跑動，但須下手傳接球。 2.限時2分鐘，每人須接球一次，且不可掉球。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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： (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。 (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。 2.每組學生練習三趟，教師觀察各組傳球是否有落地。 **八、進行「十字穿梭」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (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。 (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。 (3)途中要同時閃避其他人，保持傳球不落	動。	

			地。 2.教師觀察學生進行遊戲是否有達成傳球不落地。 **九、跑傳接得快** 1.教師講解遊戲規則： (1)七人一組，兩組對抗。 (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。 (3)防守者於攔截時不可觸碰持球者。 (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。 (5)任何一方若於傳球或攔截時使球觸地，均失去控球權。 (6)持球方重新發球時，其他人均須離開發球者至少5公尺。 (7)限時5分鐘，得分高的組別獲勝。 2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 **十、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十二、進行「閃躲不碰撞」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (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。 (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」。 (3)進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。 (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。 (5)跑至對方底線即得1分，限時5分鐘，得分高的組別獲勝。 2.教師需要特別注意場上情況，避免學生		

			發生碰撞受傷。 **十三、認識腰帶穿法和正式比賽場地** 1.教師介紹穿著腰帶的注意事項和比賽場地規格。 2.提醒學生腰帶要黏貼在腰部兩側，且不可用衣服遮掩。 3.提醒學生衣服顏色要和腰帶有明顯區別。 **十四、進行「紅潮風暴」遊戲** 1.教師講解遊戲規則： (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。 (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。 (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。 2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 **十五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **十七、帶式橄欖球賽** 1.教師講解遊戲規則： (1)七人一組，開球前分站各至半場。 (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。 (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。 (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」。 (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。		

			(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。 2.教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。 **十八、綜合活動** 1.教師帶領學生進行緩和運動。 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。		
第十七週	單元六拋滾有一套 活動2滾球大進擊	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。 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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。 **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。 **四、進行「滾球擲準賽」遊戲** 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。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。	1.實作：能正確做出滾球拋擲動作。 2.觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。 3.觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。	**【品德教育】** 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 **【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

			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。 4.教師評量內容與方式： (1)自訂適當的練習計畫： A.練習方式：難度是否過低或難以達成？ B.練習頻率與時間：能否適當分散規劃？可行性如何？（配合學生個別的作息） C.練習地點、夥伴、器材等是否恰當可行？ (2)確實練習並記錄：是否依練習計畫，確實執行並記錄？ (3)比較並檢討自己的前後表現： A.學生自述練習的感想，包括技能進步、運動同樂的樂趣、克服困難以落實計畫等。並自評是否進步、信心增加。 5.教師觀察學生進步情形、檢討內容，給予正面鼓勵與回饋。 **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。 2.每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。 **九、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。 **十二、進行「滾球計分賽」遊戲** 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？ **十三、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十四、熱身活動** 教師引導學生進行熱身活動。 **十五、法式滾球賽** 1.教師說明規則後，安排學生分別進行比賽： (1)分成A、B兩隊，每隊三人，每人每局有擲兩球機會。 (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。 (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。 (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。 (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。 (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。 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？ **十六、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十七、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。 情境一：借力使力。 情境二：將對方球擊遠。 情境三：拋擊目標球。 情境四：擊球推進。 **十九、討論後再次進行法式滾球賽** 1.遊戲規則參照前一節操作。 2.教師引導學生檢討比賽策略的運用。 **廿、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十八週	單元七親水悠遊趣 活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全	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-A2 具	**一、介紹溯溪活動** 1.教師介紹溯溪活動。 2.可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。 **二、認識溯溪裝備** 1.教師介紹溯溪常見裝備： (1)頭盔：保護頭部，避免落石或在水中漂流頭部被擊中。 (2)救生衣：增加人在水中浮力，避免溺水。	1.實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。 2.討論：理解溯溪知識及技巧。 3.觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

		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。	(3)防寒衣：保暖並保護身體防止擦傷。 (4)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。 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。 **三、瞭解各種溯溪技巧** 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： 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。 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。 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。 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。 **四、綜合活動** 教師總結課程內容。 **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。 **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： 1.活動開始前一定要進行暖身，尤其是腳和膝蓋的位置。 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） 3.溪中行走時，腳跟要抬起，避免踢到水中石塊。 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。 **七、不宜溯溪的情況** 1.教師講述不宜溯溪的數種情況： (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。 (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。 (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。 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。 **八、綜合活動** 教師總結課程內容。 **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。 **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。 **十一、水域自救技能練習** 1.教師可自行選擇一項自救技能於課堂操作練習： (1)逐級而上：全班一起利用校內樓梯操作，從最底部的一位學生以互抓手腕方式拉至第二位學生的位置，依序上拉至樓梯終點。 (2)拉繩前進：五人一組，利用校內大樹固定一條溯溪用浮水繩，從繩子尾端依序排隊，交替前進至固定點。 (3)五人漂浮：五人一組手拉手圍成圓圈，同時做漂浮動作維持15秒。 教師於練習過程中，需注意學生操作時的情況，以避免危險發生。 **十二、自主體能訓練菜單** 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。 (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。 (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。 2.教師需要注意學生動作是否確實，以免造成運動傷害。 **十三、綜合活動** 1.教師總結課程內容。 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。 3.請學生於課後自行安排行程規劃表。		

第十九週	單元七親水悠遊趣 活動2游泳能力大提升	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-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。	**一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **二、捷泳大考驗** 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。 2.藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技 **三、捷式抬臂曲肘練習** 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： 1.地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。 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。 **四、握球划手練習** 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： 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。 **五、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **六、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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： 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。 **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： 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	1.實作：能流暢進行捷式，並提升速度。 2.討論：討論分項活動如何做的更好。 3.觀察：觀察同學捷式動作正確性。	**【海洋教育】** 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

			用力。 **九、單手觸壁轉身** 1.教師示範並引導學生使用正確動作： (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。 2.因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。 **十、綜合活動** 教師帶領學生進行緩和運動。 **十一、熱身活動** 教師帶領學生進行伸展熱身。 **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。 **十三、水中原地前滾翻轉身** 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。 **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。 2.身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。 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。 **十五、進行「捷式水中競速」遊戲** 1.教師說明規則，分組進行遊戲： (1)各組五人，每組一個水道，比賽距離為50公尺。 (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。 (3)每組依順序出發，最先完成的組別獲勝。 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。 3.教師帶領學生進行緩和運動。 **十六、綜合活動** 1.教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。 2.請學生於課後設計一份游泳訓練課表。		