

## 表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣 三棧 國民小學 110 學年度 第 一 學期 六 年級 健體 領域課程計畫 設計者：蕭志樺

一、本領域每週學習節數( 3 ) 節。

二、本學期學習目標：

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

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週次	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
----	------	------	----	------	------------------	------------------	---------------------	----

<p>一</p>	<p>【一】來打羽球</p>	<p>【活動一】認識羽球 1. 教師說明羽球運動起源，引起學生的學習興趣。</p> <p>【活動二】羽球握拍 1. 教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。</p> <p>【活動三】正手向上擊球 1. 教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。</p> <p>【活動四】反手向上擊球 1. 教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。</p> <p>2. 接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。</p> <p>【活動五】正、反手交替向上擊球 1. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習，先以正手向上擊球 1 次，再以反手向上擊球 1 次，挑戰以正、反手交替向上擊球。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元一「球類全能王」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p> <p>2</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
----------	----------------	--	----------	--------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	--

<p>二</p>	<p>【一】來打</p>	<p>【活動七】執羽球 1. 教師說明羽球各部位名稱及位置。 2. 教師示範並說明「執羽球的方法」，並提醒學生執球時應注意，不可損傷羽球的羽毛。</p> <p>【活動八】正手發球 1. 教師示範並說明「正手發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。</p> <p>【活動九】反手發球 1. 教師示範並說明「反手發球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。</p> <p>【活動十】正手發高遠球 1. 教師說明依據發球目標位置的遠近，羽球發球還可以延伸出「高遠球」和「短低球」兩種。「高遠球」飛行路徑較高且遠，可以把球擊到對面場區的後方；「短低球」飛行路徑較低且短，可以把球擊到對面場區的前方。 2. 教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。 3. 教師指導學生反覆練習，至學生能正確執行。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元一「球類全能王」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>3</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
----------	--------------	--	----------	--------------------------	-------------------------	--	---------------------------------------	--

<p>三</p>	<p>1-2 排球高手</p>	<p>【活動一】高手傳接球 1. 教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約 20 公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。</p> <p>【活動二】自拋自接 1. 教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。 2. 教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。</p> <p>【活動三】接球練習 1. 教師將全班分為兩人一組，進行高手接球練習：坐姿接球、站姿接球、移動接球。 2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生練習 10 次後兩人角色互換。</p> <p>【活動四】傳球練習 1. 教師請學生進行練習，並巡視行間適時給予指導。 (1) 原地向上傳球。 (2) 對牆傳球（短距離）。 (3) 對牆傳球（長距離）。</p> <p>【活動五】兩人高手傳球①</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元一「球類全能王」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察</p> <p>4</p>	<p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
----------	-----------------	--	----------	--------------------------	---	--	---------------------------------------	--

<p>四</p>	<p>1-2排</p>	<p>【活動七】左右移動傳接 1. 教師將全班分為兩人一組，進行以下活動： (1)兩人相距約 5 公尺，一人為傳球者，一人為接球者。 (2)傳球者以高手傳球的方式，往接球者的左側或右側傳球，接球者視來球方向移動，到位後，以高手姿勢接住球。 (3)接球者以高手傳球的方式回傳，並回到中間位置預備，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。 2. 教師請學生自由練習，熟練後，亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。 【活動八】隔網高手傳接 1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動： (1)A 原地向上拋球，待球落下後，以高手傳球的方式，將球傳過網給 B。 (2)B 以高手姿勢接住球後，將球回傳過網給 A。 (3)A 以高手姿勢接住球後，繼續向上拋球並高手傳球過網給 B，以此類推，傳 10 次後兩人角色互換。 2. 熟練後，亦可加長兩人間的距離練習。 【活動九】隔網高手傳接</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元一「球類全能王」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 提問回答</p> <p>5</p>	<p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
----------	-------------	---	----------	--------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------	--

<p>五</p>	<p>1-3 快打旋風</p>	<p>【活動一】運球快攻上籃 1. 教師說明籃球比賽中快速的進攻節奏可以提升得分機會，並將全班分為兩人一組，先練習「右側運球快攻上籃」。 2. 接著，教師請學生練習「左側運球快攻上籃」。</p> <p>【活動二】跑動傳接 1. 教師將全班分為兩人一組進行活動，各自站立在底線左右兩側預備，由右側學生持球，哨音響起後，兩人往對側底線快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳給同伴，輪流在快速的跑動中傳接前進。 2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。</p> <p>【活動三】傳球快攻上籃 1. 教師將全班分為兩人一組進行活動。 2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。</p> <p>【活動四】墊步上籃 1. 教師示範並說明「墊步上籃」的動作要領：墊步上籃（左肩前）、墊步上籃（右肩前）。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元一「球類全能王」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	<p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
----------	-----------------	--	----------	--------------------------	----------------------------	--	---------------------------------------	--

		<p>【活動五】墊步上籃假動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「墊步上籃假動作」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出墊步上籃假動作。</li> </ol> <p>【活動六】歐洲步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出歐洲步的動作。</li> </ol> <p>【活動七】上籃挑戰賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分為四人一組，依據規則進行活動。</li> <li>2. 教師宜提醒學生活動時須待前一位組員完成動作後，下一人才可以出發。</li> </ol> <p>【活動八】急停跳投</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。</li> <li>2. 教師將全班分為四人一組，每人依序從中線出發，運球抵達罰球線時，做出急停跳投的動作，投球後自行撿球，並回隊伍後方排隊。</li> </ol> <p>【活動九】三點急停跳投</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>1. 教師指導學生布置活動場地，在籃框正面及左、右側各放置一個障礙物，並請學生分為五人一組，依據規則進行活動。</p> <p>2. 教師宜適時給予動作指導，並提醒學生注意活動安全。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--



六	2-1 人際交流	<p>【活動一】親情與友情</p> <p>1. 教師說明「家庭」是發展人際關係的第一個舞臺，家人間良好的互動可以增進家庭和諧，也可以培養處理人際問題的能力。</p> <p>2. 教師向學生說明，與家人互動的方法可以運用在同學之間的相處，若懂得關心並尊重同學，不僅可以維繫彼此的友誼，人際關係也會變得越來越好；接著，請學生分享同學間相處的感動經驗。</p> <p>3. 進行「愛要勇敢說」活動。</p> <p>【活動二】人際相處</p> <p>1. 教師請學生發表與同學或朋友認識時第一次見面的想法，並說明人與人之間對彼此的看法往往不盡相同。</p> <p>2. 教師說明人對人的觀感會受到第一印象、人格特質等因素影響，剛開始建立人際關係時，應該要避免對他人產生「刻板印象」、「投射作用」或「以偏概全」的情形。</p> <p>3. 教師補充說明，除了上述的因素之外，還有「酸葡萄(嫉妒)」和「甜</p>	3	<p>康軒版教科書單元二「人際加油站」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作學習</li> <li>2. 具體實踐</li> <li>3. 學生發表</li> <li>4. 提問回答</li> <li>5. 學生自評</li> </ol>	<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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</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>【家政教育】</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p>	
---	----------	--	---	---	---	---	--	--

		<p>檸檬（炫耀）」的情況，這些心理因素也可能影響人際關係。</p> <p>【活動三】伸出友誼之手</p> <p>1. 教師請學生上臺，依據課本第 42 頁的例子演出情境劇。</p> <p>【活動四】人際互動寶典</p> <p>1. 教師說明「增進人際互動的技巧」。</p> <p>2. 教師強調雖然第一印象是影響人際關係的最初原因，但是經過相處，還會因為彼此的興趣、個性而開始有更多互動，進而建立友誼。</p> <p>【活動五】人氣紅綠燈</p> <p>1. 教師以數個人際相處時的行為為例，透過提問讓學生分辨哪些行為受人歡迎，哪些行為不受歡迎。受歡迎的行為舉起綠燈牌，不受歡迎的行為舉起紅燈牌。</p> <p>2. 教師將舉牌的結果簡單記錄在黑板上，並引導學生思考。</p> <p>【活動六】測試你的人氣指數</p> <p>1. 教師請學生配合課本第 45 頁「人氣指數表」，自我檢視影響人際發展的因素，並請學生分享</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>檢視結果。</p> <p>2. 教師說明得到的越多          ☺，表示有良好的人格          特質應繼續保持；如果          得到⊗，則應逐項自我檢          討，思考具體的改善方          法並實踐。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

七	2-2 拒絕的藝術、2-3 化解衝突	<p>【活動一】該不該拒絕</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師搭配課本第 46 頁小智的例子，徵求三名學生分享自己的做法，並引導學生思考不同做法所帶來的好處與壞處。</li> <li>2. 教師補充說明，良好的友誼並不會因適當的拒絕而改變，覺得應該拒絕的時候，就要勇敢的說「不」。</li> </ol> <p>【活動二】拒絕原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師搭配課本第 47 頁，說明「拒絕的原則」。</li> <li>2. 教師帶領學生演練「拒絕的原則」，並提醒學生在日常生活中確實運用，有效拒絕不合理的要求。</li> </ol> <p>【活動三】情境演練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分享上一節課演練「拒絕原則」的心得；接著，將全班分組，請學生搭配課本第 48 頁的情境，進行拒絕技巧的演練。</li> <li>2. 教師安排小組依序上臺演練，針對沒有把握「拒絕原則」的組別，教師宜適時指導。</li> </ol> <p>【活動四】肯定自我</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生回想拒絕別人的經驗。</li> </ol>	3	<p>康軒版教科書單元二「人際加油站」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> <li>4. 提問回答</li> <li>5. 具體實踐</li> </ol>	<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>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	
---	--------------------	--	---	---	---	---	--	--

		<p>2. 教師說明拒絕他人時，必須不斷的自我肯定，透過堅定自己的想法，才能成功拒絕別人的請求，不會因為不好意思，或因好朋友的再三拜託而動搖心意。</p> <p>3. 教師搭配課本第49頁說明「自我肯定的行為表現」。</p> <p>【活動一】衝突發生</p> <p>1. 教師詢問學生：「最近是否曾和家人發生衝突？如何處理衝突的狀況呢？」，請學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明發生衝突時若能即時處理，找出雙方都滿意的解決方法，不僅可以化解衝突，還可以促進關係和諧，所以，一旦發生衝突，應該要勇於面對並解決。</p> <p>【活動二】解決衝突</p> <p>1. 教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。</p> <p>2. 教師請學生分組演練，運用「化解衝突的原則」處理下列情境。</p> <p>3. 教師說明衝突過程中所帶來的情緒往往讓人很不愉快，但若害怕不愉快的情緒而逃避問題，反而會埋下潛藏的危機。因此，與他人發</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		生衝突時，應充分運用 化解衝突的原則，勇敢 表達自己的想法並進行 溝通，這樣才能圓滿化 解衝突、降低摩擦，並 增進彼此的感情。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

八	<p>∞ — 原住民舞蹈之美</p>	<p>【活動一】認識原住民舞蹈 1. 教師詢問學生：你是否曾經看過原住民舞蹈的表演？原住民舞蹈的內容和性質是什麼呢？鼓勵學生踴躍發表。 2. 教師說明「舞蹈」是原住民生活中，相當重要的傳統文化，無論是在莊嚴的祭典中，還是在日常生活的聚會中，都是跳舞的好時機。不僅臺灣的原住民如此，世界各地多數的原住民也是如此，例如：<u>美洲的印地安人</u>、<u>紐西蘭的毛利人</u>等，大多將耕作、狩獵等情境融入舞蹈中，這些舞蹈自成一格，象徵著他們的生活。 【活動二】找出身體的動感 1. 教師示範「踏併步」與「踏蹬步」動作，並請學生嘗試分辨兩種動作之間的不同。 2. 教師說明每種動作都有不同的節奏，這些節奏變化可以表現出不同的感覺，例如：兩拍的踏併步給人溫柔、協調的感覺；一拍的踏蹬步給人勇猛、有力的感覺。 3. 教師指導學生練習下</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「舞躍大地 樂悠游」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 學生發表</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
---	------------------------	--	---	-----------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------	--

		<p>列基本步法，引導學生找出身體的律動，包含：踏併步、踏蹬步、踏跳步、跳點踏步、踏跳後勾步、踏踢步、交叉踏踢步。</p> <p>4. 教師請學生發表，並歸納說明上述動作的感覺。</p> <p>【活動三】竹節節奏練習</p> <p>1. 教師請學生課前自製樂器「竹節」。</p> <p>2. 教師示範下列竹節節奏的打擊法，並請學生拿出自製的竹節，屈膝跪坐地面一起練習。</p> <p>(1) 左右敲：左手竹節向左方地面敲 1 次，右手竹節向右方地面敲 1 次（2 拍），共 16 拍。</p> <p>(2) 高低交叉敲：雙手向前方地面敲 2 次，臀部抬起，高舉竹節交叉互敲 2 次（4 拍）。</p> <p>(3) 側身交叉敲：向左側身交叉互敲竹節 1 次（1 拍），向右側身交叉互敲竹節 1 次（1 拍），左右各 8 拍。</p> <p>(4) 正反交叉敲：雙手反向敲地面 1 次，雙手正向敲地面 1 次，竹節舉至胸前交叉互敲 1 次，雙手張開，竹節向兩旁</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--



		<p>地面敲 1 次 (4 拍)，共 8 拍。</p> <p>【活動四】竹節舞基本舞步</p> <p>1. 教師示範並帶領學生練習下列「竹節舞基本舞步」：踏併組合、跳點踏組合、踏踢組合、交叉踏踢組合、踏跳後勾組合、蹲跳組合。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

九	3-1 原住民舞蹈之美	<p>【活動五】竹節舞</p> <p>1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。</p> <p>2. 動作熟練後，配上音樂，六人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>3. 熟記竹節舞的舞序及動作，流暢的完成整支舞蹈。</p> <p>【活動六】竹節舞基本舞步</p> <p>1. 教師請學生課前自製道具「竹節」。</p> <p>2. 教師示範並帶領學生練習「竹節舞基本舞步」：踏併組合、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、踏點組合、畫出橫的 8。</p>	3	康軒版教科書單元三「舞躍大地 樂悠游」。	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<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>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
---	-------------	--	---	----------------------	-------------------------------	---	--	--

+	<p>∞ — 原住民舞蹈之美</p>	<p>【活動七】竹篩舞 1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。 2. 動作熟練後，配上音樂，五人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。 3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。</p> <p>【活動八】勇士舞基本舞步 1. 教師帶領學生閱讀課本第 80 頁內容，讓學生了解原住民勇士舞的舞蹈內涵。 2. 教師示範並帶領學生練習「勇士舞基本舞步：踏蹬跳組合、雙腳彈跳組合（向右）、雙腳彈跳組合（向左）、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、轉圈踏蹬組合（順時針）、轉圈踏蹬組合（逆時針）、蹲跳組合、踏跳組合。</p> <p>【活動九】勇士舞 1. 教師將全班分為六人一組，每組組員依序編號 1~6，接著，說明舞序與隊形，並帶領學生練習。</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「舞躍大地樂悠游」。</p>	<p>1. 操作學習 2. 教師觀察</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
---	----------------------------	---	---	----------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------	--

		<p>2.動作熟練後，配上音樂練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>3.教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

十一	3-2 蛙泳	<p>【活動一】陸上夾腿練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。</li> <li>2. 教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。</li> <li>3. 教師請學生尋找合適的地點坐下，雙腳懸空練習，亦可請學生直接趴在岸邊，雙腳懸空練習蛙泳夾腿的動作。</li> <li>4. 教師以哨音引導學生，學生依據上述的動作要領練習。</li> </ol> <p>【活動二】坐姿夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生在泳池邊緣坐下，雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。</li> <li>2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</li> </ol> <p>【活動三】不閉氣扶牆夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、頭部抬起、臉部朝前、腰和腿入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。</li> <li>2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學</li> </ol>	3	康軒版教科書單元三「舞躍大地 樂悠游」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ol>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</p>	
----	--------	--	---	----------------------	--	---	---	--

		<p>觀摩、互相學習。</p> <p>【活動四】閉氣扶牆夾腿</p> <p>1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、閉氣將頭埋入水中，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。</p> <p>2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p>【活動五】持浮板漂浮夾腿</p> <p>1. 教師請學生雙手伸直抓住浮板，頭部抬起不入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。</p> <p>2. 教師指導學生閉氣將頭埋入水中，繼續練習蛙泳夾腿前進。</p> <p>3. 教師亦可將全班分為六～八人一組，以小組練習的方式進行活動，待前一組抵達另一側池邊後，下一組即可出發。</p> <p>【活動六】兩人牽手漂浮夾腿</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，一人站立，另一人閉氣入水漂浮，站立者雙手輕扶漂浮者並緩</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>緩後退，漂浮者練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。完成一趟後，站立者和漂浮者的角色互換。</p> <p>2. 教師宜規範每組前進的方向，避免前進方向不一致，造成碰撞受傷。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

十二	3-2 蛙泳	<p>【活動七】蛙泳划水練習</p> <p>1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。</p> <p>2. 教師示範並說明「蛙泳划水」的動作要領：</p> <p>(1) 雙手向前平舉、掌心向下。</p> <p>(2) 掌心向外、雙手往外畫開。</p> <p>(3) 同時，彎曲手肘、雙手朝身體划水。</p> <p>(4) 將水推向後方後，雙手向前伸出、指尖朝前。</p> <p>(5) 雙臂恢復平舉、掌心向下。</p> <p>3. 教師將全班分為六至八人一組練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(1) 陸上划水練習：在泳池邊尋找合適的地點站立，上半身前彎約 90 度，雙手在空中練習蛙泳划水動作。</p> <p>(2) 不閉氣面牆划水：進入泳池並面向池壁站立、身體前彎、頭部抬起不入水、臉部朝前，不閉氣練習蛙泳划水動作。</p> <p>(3) 閉氣面牆划水：在池中面向池壁站立、身體前彎、將頭埋入水裡，閉氣練習蛙泳划水動作。</p>	3	<p>康軒版教科書單元三「舞躍大地 樂悠游」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</p>	
----	--------	--	---	-----------------------------	-------------------------------	---	---	--



		<p>作。</p> <p>(4)池中划水前進：在池中身體前彎、頭部抬起不入水，一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水動作，行進距離約與泳池寬度相同。</p> <p>【活動八】蛙泳換氣練習</p> <p>1. 教師示範並說明「蛙泳換氣」的動作要領：</p> <p>(1)雙手向前平舉、掌心向下，閉氣入水。</p> <p>(2)雙手向外划水，緩緩以鼻呼氣。</p> <p>(3)彎曲手肘、雙手朝身體划水，同時，將頭抬出水面、以口吸氣。</p> <p>(4)雙手向前伸出時，將頭埋入水中。</p> <p>(5)雙臂恢復平舉、掌心向下。</p> <p>(6)雙手繼續划水，緩緩以鼻呼氣。</p> <p>2. 教師將全班分為六至八人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(1)面牆蛙泳換氣練習：進入水中並面向中，雙手向前平伸、手指指尖碰觸池壁，進行蛙泳換氣練習。</p> <p>(2)水中前進練習：在水中一邊走路前進，一邊</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>練習蛙泳划水及換氣的動作。</p> <p>【活動九】蛙泳前進</p> <p>1. 教師將全班分為六至八人一組，蹬牆讓身體向前漂浮後，運用蛙泳划水、夾腿的動作技巧，練習「不換氣蛙泳前進」。</p> <p>2. 熟練後，結合蛙泳換氣的技巧，練習「換氣蛙泳前進」。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>十三</p>	<p>【一】消費停看聽</p>	<p>【活動一】商品標示不可少 1. 教師說明「商品標示」是消費者在選購產品時的重要依據，學會辨讀標示的內容，並懂得選購標示完整的商品，才能買得安心又有保障。 2. 教師請學生拿出事先蒐集的衣物、鞋子的商品標籤，並審視、分享標籤上的資訊。 【活動二】運動用品仔細挑 1. 挑選合適的運動用品，可以讓我們在運動時不易受傷，像是選購運動鞋時，應注意以下事項，而進行特別的運動項目時，若能穿著特殊功能的運動鞋，則可以加強運動安全。 2. 教師說明「選購運動鞋的注意事項」。 3. 教師舉例說明特殊運動項目較適合的運動鞋。 【活動三】食品標示看仔細 1. 教師說明「食品標示」可以提供消費者食品的重要資訊，購買前一定要詳細閱讀，並選擇標示完整的食品，才能吃得健康又安心。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元四「聰明消費學問多」。 康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 學生發表</p>	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	
-----------	-----------------	---	----------	--	----------------------------	--	---	--

		<p>2. 教師搭配課本第 102 頁，請學生閱讀兩種食品標示的內容，思考並回答問題。</p> <p>3. 教師請學生拿出事先蒐集的食品包裝袋或空罐，並審視、分享所看到的資訊，</p> <p>【活動四】選購食品有一套</p> <p>1. 教師搭配課本第 103 頁說明「選購食品的注意事項」。</p> <p>2. 教師請學生分享課前觀察的經驗，並分析各商店保存食品的方式，是否符合上述要點。</p> <p>【活動五】用藥安全</p> <p>1. 教師將全班分組，請學生搭配課本第 104 頁的情境，演出「半夜全身發熱、頭痛，因此自行決定用藥」的短劇，並請學生發表觀後感。</p> <p>2. 教師向學生說明，身體不舒服時應該先告訴家長，請家長陪同就醫。如果必須用藥，用藥前一定要看清楚藥品標示和服藥說明，千萬不可以在黑暗中摸索服用，避免因吃錯藥或過量使用藥物而中毒。此外，若家中有年紀較小的幼童，則應將藥物妥</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>善貯存在適當的位置，以避免誤食。</p> <p>3. 教師補充說明，面對藥品廣告時，千萬不可以輕信廣告內容而任意購買或服用。</p> <p>【活動六】認識藥品標示</p> <p>1. 教師請學生拿出事先準備的藥品空盒，並請學生觀察「藥品標示」的內容，教師適時說明完整的「藥品標示」所包含的內容。</p> <p>2. 教師說明「藥品分級類別」，並提醒學生用藥時應遵守。</p> <p>3. 教師強調生病時一定要經過醫師診斷，了解病情之後再對症下藥，千萬不可以隨便服用來路不明、未經檢驗合格的成藥或偏方，以免對身體造成傷害。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>十四</p>	<p>4-1 消費停看聽</p>	<p>【活動七】認識常見的商品標章 1. 教師說明「商品標章」的定義：標示商品標章的產品代表該產品經由認證程序，具有一定的品質保證，亦符合該標章在特定領域的意義，例如：標示「環保標章」的產品除了具有一定的品質保證之外，亦符合「可回收、低汙染、省資源」的環保實質效益，對於環境有卓越的貢獻。 2. 教師搭配課本第 106～107 頁，帶領學生認識常見的標章。 3. 教師詢問學生，請學生思考並上臺發表： (1) 是否曾在賣場所陳列的產品中見過上述商品標章？（例如：在省水馬桶或冷氣上看到節能標章、在安全帽上看到正字標記）。 (2) 家中是否使用標示上述商品標章的產品？ (3) 使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？ 【活動八】辨別購物欲望 1. 教師提問：面對購物欲望時，你會怎麼做呢？並請學生依據舊經驗自由發表。 2. 教師搭配課本第 108～109 頁的情境，舉例說明面對購物欲望時，應該要先思考： (1) 這個產品對我的</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元四「聰明消費學問多」。 康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 學生發表 2. 具體實踐</p> <p>30</p>	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>	<p>【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>
-----------	------------------	---	----------	--	--------------------------------------	--	---

<p>十五</p>	<p>4-2 消費高手</p>	<p>【活動一】高手出招 1. 教師說明商品和服務的多樣化及複雜化是現代消費的特色，因此，消費前必須明智的辨別、審慎的思考，才能避免吃虧上當；接著，教師搭配課本第 112 頁說明「正確的消費步驟」。 2. 教師將全班分組，各組選定一項商品或服務，練習上述的消費步驟，教師巡視行間並適時給予指導，接著，各組推派代表上臺報告購物的過程與考慮因素。 【活動二】消費者教戰守則 1. 教師提問：「消費時，你是否曾注意消費安全？你知道如何維護公平交易嗎？」，教師強調每個人都是自己最佳的權益維護者，表現出正確且理性的消費行為，可以提升消費品質，並保障生活安全與健康。 2. 教師搭配課本第 113 頁內容，說明「消費者三不運動」。 【活動三】消費放大鏡 1. 教師請學生閱讀課本第 114 頁，說明身為消費者對於有問題的商品</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元四「聰明消費學問多」。 康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 操作演練 2. 學生自評 3. 學生發表</p>	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>		
-----------	-----------------	---	----------	--	--	---	--	--

		<p>或不良的服務有權利要求賠償，接著，請學生思考「如果遇到消費糾紛，應該採取哪些行動來保護自己呢？」。</p> <p>2. 教師將全班分組，各組討論「印象深刻的消費經驗」，共同思考在事件中，可以採取哪些保障消費權益的行動，並推派代表上臺報告討論的結果。</p> <p>3. 教師向學生說明「發生消費糾紛時的處理方法」，此外，如果廠商拒絕處理或處理方法不合理，應尋求有效、合理、公平的申訴管道。</p> <p>【活動四】消保法保護您</p> <p>1. 教師提問：你有沒有聽過<u>消費者保護法</u>？是否知道<u>消費者保護法</u>所提供的保障內容？教師說明為了確保消費安全、提升國民消費品質，政府制定了<u>消費者保護法</u>，以保障消費者的權益。</p> <p>2. 學生閱讀課本的消費申訴案例，師生共同分析「案例中，消費者可以行使的權利有哪些？」。</p> <p>3. 教師歸納說明，身為</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--



		<p>一個消費者，有權利要求所購商品的安全性，也有權利對劣質品要求賠償。</p> <p><b>【活動五】消費檢測站</b></p> <p>1. 教師搭配課本第 117 頁說明「消費者的權利」、「消費者的義務」，並請學生自我檢視，了解自己在消費時是否能做到消費者應盡的義務。</p> <p>2. 教師徵求學生上臺發表自我檢視的結果，並針對學生較不清楚的內容加強說明。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

十六	5-1 短距離快跑、5-2 大隊接力	<p>【活動一】線梯移動跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。</li> <li>2. 教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。</li> <li>3. 教師請學生分為四人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生前一位組員跑完後，下一人才能出發，避免碰撞發生危險。</li> </ol> <p>【活動二】線梯快速折返跑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。</li> <li>2. 教師指導學生分組，並依據規則進行活動。</li> </ol> <p>【活動三】線梯追逐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。</li> <li>2. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。</li> </ol> <p>【活動四】100 公尺短跑比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分為四人一組，各組輪流進行 100 公尺短跑比賽。</li> <li>2. 教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁</li> </ol>	3	康軒版教科書單元五「跑接好功夫」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 提問回答</li> </ol>	<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>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>		
----	--------------------	--	---	-------------------	---	--	--	--

		<p>判的工作內容。</p> <p><b>【活動五】運動家精神</b></p> <p>1. 教師搭配課本第 123 頁，分享一則故事，並說明另類的勝利精神。</p> <p>2. 教師歸納說明，「尊重、欣賞、樂於助人」是每個人都應該學習的運動家精神。</p> <p><b>【活動一】一起參與比賽</b></p> <p>1. 教師將全班均分成兩隊，並說明第一棒跑完 100 公尺後，在接力區內傳接給第二棒，第二棒再傳給第三棒，每人跑 100 公尺，以此類推，直至最後一棒跑到終點為止，全程距離依各隊人數而定。</p> <p>2. 教師請每隊學生各自討論、安排棒次，為下一節課的大隊接力比賽做準備。</p> <p><b>【活動二】認識前伸數</b></p> <p>1. 教師向學生介紹「前伸數」：操場上有數圈跑道，每條跑道的長度不同，越外側的跑道越長。比賽時，為了讓每隊所跑的距離相同，所以，從第二跑道開始，將各個跑道的起跑點往前移，這段由原起跑位</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		置向前延伸的距離就是叫做「前伸數」。 【活動三】認識搶跑道 1. 教師帶領學生探討搶跑道的規範。 2. 教師補充說明「前伸數」的數值。						
十七	體魄 力、武強 練、武強 隊、武強 5-2 大 接	【活動四】大隊接力比賽 1. 教師請學生協助標示	3	康軒版教科書單元五「跑接好	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答	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。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

		<p>第二道的起跑位置（本活動前伸數設定為兩個彎道），並帶領學生進行全身性的暖身活動，特別加強膝關節、腳踝等身體部位的伸展。</p> <p>2. 教師說明大隊接力賽的注意事項，並請學生依照上一節課分配的隊伍及棒次，進行大隊接力比賽。</p> <p>4. 第二棒跑者跑完彎道並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。</p> <p>5. 第二棒跑者搶跑道後，之後的跑者可以按照各隊名次的先後，依序在最內側跑道的接力區預備接棒。</p> <p>6. 欲超越前方跑者時，應由外側跑道超越，外側跑道即為被超越者的右邊跑道。</p> <p>7. 傳接棒必須在 20 公尺有效接力區內完成，如果掉棒，應由掉棒者撿起接力棒，再繼續跑。</p> <p>8. 最後一棒跑者可以以身體任何部位觸及終點，最先抵達者獲勝。</p> <p>【活動五】賽後檢討</p> <p>1. 教師詢問學生下列問題，引導學生檢討大隊接力賽的優劣得失：</p> <p>(1) 你覺得比賽時各棒</p>	功夫」。				
--	--	--	------	--	--	--	--

		<p>次的安排是否適當呢？</p> <p>(2)有沒有更好的傳接棒方法？</p> <p>2.教師宜適時鼓勵學生的優異表現，針對表現較差的部分也應力求改善。</p> <p>【活動一】國術的名稱與起源</p> <p>1.教師說明「國術」又稱為「傳統武術」，包含搏擊、格鬥、攻防策略等內容，歷經數千年的演變，已經成為一種可以健身、強身、防身的全民運動。</p> <p>2.教師搭配課本說明「國術的起源」。</p> <p>【活動二】國術一家親</p> <p>1.教師說明國術的發展受到地理、歷史、人文等因素影響，可以分為數個不同的拳種與門派，例如：內家拳、北拳、南拳、器械。</p> <p>2.教師說明面對不同門派的同好時，應抱持著和氣、理性、包容的氣度，不論「南拳北腿」或「內家外家」都是國術一家。</p> <p>【活動三】基本動作</p> <p>1.教師示範並說明「國術基本動作」。</p> <p>2.教師補充說明國術</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>「拳掌的變化」。</p> <p>3. 教師示範並說明「國術基本步樁」的動作要領。</p> <p>4. 教師說明「弓馬互換」的訣竅：前腳以腳跟為軸心、後腳以腳掌為軸心，朝側邊旋轉 90 度，即可由弓步變換成馬步或由馬步，變換成弓步。</p>						
十八	5-3 練武強體魄	<p>【活動四】衝拳橫肘</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第一式「衝拳橫肘」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動五】砍掌前擋</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第二式「砍掌前擋」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動六】劈掌上架</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第三式「劈掌上架」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小</p>	3	康軒版教科書單元五「跑接好功夫」。	1. 操作學習	<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>	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

		<p>組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動七】踢踉架截</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第四式「踢踉架截」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令1~8帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動八】國術操對練</p> <p>1. 教師請學生分為兩人一組，與同伴的距離約兩個手臂長，各自面向前方，立定抱拳預備。</p> <p>2. 教師搭配口令1~8帶領學生進行下列國術操雙人對練：</p> <p>(1) 國術操對練第一式「衝拳橫肘」。</p> <p>(2) 國術操對練第二式「砍掌前擋」。</p> <p>(3) 國術操對練第三式「劈掌上架」。</p> <p>(4) 國術操對練第四式「踢踉架截」。</p> <p>3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生對練時，肢體的碰觸不可用力過猛，且應目視對方；亦可請技優的組別示範表演，其他同學觀摩，鼓勵學生互相學習。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--



<p>十九</p>	<p>9-1 哪裡不一樣？</p>	<p>【活動一】認識男性生殖器官 1. 教師請學生自由發表男性生殖器官的名稱，若學生覺得尷尬或故意作怪，可能會以「小鳥」、「雞雞」或「蛋蛋」等語詞來稱呼，教師宜適時教導學生正確的名稱。 2. 教師說明男性生殖器官的正確名稱，並強調生殖器官跟身體其他的器官一樣，有著重要的功能，需要充分的認識和保護。 3. 接著，教師搭配課本第148~149頁說明男性生殖器官的位置和功能。 【活動二】酷哥清潔及保健小叮嚀 1. 教師提問：玩碰撞陰囊或碰觸陰莖的遊戲，可能會造成什麼危險呢？並說明男性生殖器官外露於體表，且無骨骼保護，運動或遊戲時應特別注意，避免受傷而影響功能。 2. 教師說明男性生殖器官的清潔及保健方法。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書單元六「非常男女大不同」。 康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 學生自評</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p>	
-----------	-------------------	--	----------	--	----------------------------	--	---	--

		<p>與保護，並思考還有哪些地方需要改進。</p> <p>【活動三】認識女性生殖器官</p> <p>1. 教師搭配課本第 150～151 頁說明女性生殖器官的位置和功能。</p> <p>2. 教師利用「快問快答」遊戲，複習男、女性生殖器官的名稱及功能。</p> <p>【活動四】酷妹清潔及保健小叮嚀</p> <p>1. 教師提醒學生身體的每個器官都很重要，而生殖器官負責「繁衍後代、延續生命」的重責大任，更應該好好保護。</p> <p>2. 教師說明女性生殖器官的清潔及保健。</p> <p>3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。</p>						
二十	6-2 拒絕騷擾與侵害	<p>【活動一】拒絕性騷擾</p> <p>1. 教師說明「身體的成長」和「第二性徵的發育」是每個人必經的青春期的變化，但是，有些人喜歡以言語或行動來嘲笑他人的發育狀況，讓人感到受侮辱、不舒服，此類情形都屬於「性騷擾」。</p> <p>4. 教師說明「避免性騷</p>	3	康軒版教科書單元六「非常男女大不同」。康軒版媒體「電子書」。	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 實作演練</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>	

		<p>擾的做法」。</p> <p>【活動二】新聞追追追</p> <p>1. 教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例，請學生進行反思：</p> <p>(1) 性侵的加害者都是陌生人嗎？</p> <p>(2) 遭遇性侵事件後，受害者會有什麼感受？</p> <p>(3) 對於性侵事件，應該感到羞恥的是受害者還是加害者？</p> <p>(4) 遇到性侵害時該如何處理呢？</p> <p>2. 教師說明「性侵害」指的是以誘騙、肢體暴力、脅迫、恐嚇、催眠等方法來達成違反意願的性交或猥褻行為，可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上。</p> <p>3. 教師強調每個人都擁有身體的自主權與隱私權，對於違反意願的碰觸或侵犯應該加以拒絕，萬一遭遇性侵害，要勇敢說出來並尋求協助，這樣才能將加害者繩之以法。</p> <p>【活動三】性侵害迷思</p> <p>1. 教師引導學生思考下列問題：</p> <p>(1) 性侵害的加害者都是行為異常、精神有問題的人嗎？</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>(2)被性侵害是很丟臉的事，所以不能主動告訴別人，對嗎？</p> <p>(3)是不是只有年輕的女生會遭到性侵，男生很安全，不會被性侵？</p> <p>2.教師針對學生的回答進行性侵迷思的澄清，強調性侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。</p> <p>3.教師說明「防身首部曲：預防身體遭受侵害的方法」。</p> <p>【活動四】提防狼爪</p> <p>1.說明「防身二部曲：面對歹徒時的自救方法」。</p> <p>2.說明「防身三部曲：遭受性侵後的處理方法」。</p> <p>【活動五】防身演練</p> <p>1.教師搭配課本情境，請學生依據不同的情境，討論「遇到騷擾或危險時應變及保護的方法」。</p> <p>2.教師請學生上臺發表討論的結果，並視教學狀況進行情境模擬。</p> <p>3.教師請學生分享演練的心得，並適時補充說</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		明。						
--	--	----	--	--	--	--	--	--

	<p>【活動一】檢視性別刻板印象</p> <p>1. 教師說明雖然性別是天生的，但是，每個人對性別的看法卻常因成長環境與生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2. 教師搭配課本「性別印象檢視表」進行「快問快答」遊戲，協助學生檢視自己對於性別角色的概念。</p> <p>3. 教師強調說明性別刻板印象會影響個人的生活方式，還會影響與異性相處的狀況，應該時時提醒自己別被「性別」的框架限制。</p> <p>【活動二】各展所長</p> <p>1. 教師將全班分為四至六人一組，各組針對不同關卡推派人選參加，每位組員皆須參加任務。聽到教師口令後，各組進行任務接力賽，最先完成的組別獲勝。</p> <p>2. 教師請優勝組發表各關卡參賽人選的推派原則，引導學生討論人選的推派應依據性別因素，還是依據個人的特質及能力？</p> <p>3. 教師說明進行各種活動時，都不該抱持性別偏見的觀念，以免阻礙未來的發展。</p> <p>【活動三】了解自己</p> <p>1. 教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人差異嗎？你是</p>	<p>康軒版教科書單元六「非常男女大不同」。</p> <p>康軒版媒體「電子書」。</p>	<p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p>	
--	---	---	-------------------------------	--	---	--

# 表 4-1 學習領域課程計畫

(含學年/學期學習目標、能力指標、對應能力指標之單元名稱、節數、評量方式、備註等相關項目以及每週教學進度表)

花蓮縣 三棧 國民小學 110 學年度 第 一 學期 六 年級 健體 領域課程計畫 設計者：蕭志樺

一、本領域每週學習節數 ( 6 ) 節。

二、本學期學習目標：

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

三、本學期課程架構：(各校自行視需要決定是否呈現)

四、本學期課程內涵：(單元名稱及教學內容務必每週填寫)

週次	單元名稱	教學內容	節數	教材來源	評量方式 (不必每週填寫)	能力指標 (不必每週填寫)	融入領域或議題 (不必每週填寫)	備註
----	------	------	----	------	------------------	------------------	---------------------	----

一	「一」攻守兼備	<p>【活動一】滴水不漏 40'</p> <p>1. 教師說明並示範「防守」、「側滑步」的動作要領。</p> <p>【活動二】轉身過人 20'</p> <p>1. 教師帶領學生進行左右運球和運球繞身動作練習。</p> <p>2. 教師說明並示範「轉身過人」的動作要領。</p> <p>3. 學生分組練習轉身過人的動作時，防守者可以由學生擔任或放置障礙物替代，例如：三角錐或椅子。</p> <p>【活動三】轉身過人運球接力 20'</p> <p>1. 教師指導學生進行「轉身過人運球接力」。規則如下：</p> <p>(1) 全班平分成三組，每組再分成兩隊，在球場兩端相對排列，其中一端的排頭持球。</p> <p>(2) 開始後，持球者運球前進，完成 S 形轉身過人越過障礙後運球到對面，再把球交給下一人，最快完成轉身過人運球接力的組別獲勝。</p> <p>(3) 運球過程中若掉球，由持球者將球撿回掉球處後再繼續前進。</p> <p>2. 教師提醒學生，練習轉身過人時，要將三角錐假想為前方對手，過人時身體重心壓低，並以身體保護球。</p>	3	康軒版教科書單元一「好球開打」。	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
---	---------	---	---	------------------	-------------------------------	---	--	--



<p>二</p>	<p>「一」攻守兼備</p>	<p>【活動四】一對一攻守 1. 教師說明活動規則。 2. 待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。</p> <p>【活動五】二對一攻守 1. 教師指導學生進行操作練習一。 2. 教師指導學生進行操作練習二。 3. 待學生熟練後，可以嘗試進階版的規則，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。</p> <p>【活動六】鬥牛比賽知多少 1. 教師簡介鬥牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三鬥牛賽」。三對三鬥牛賽有人數限制少、比賽時間短、規則較簡單等特色。 2. 教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：(1) 持球走超過兩步。(2) 運球時將球用雙手抓住後，再第二次運球。(3) 持球時間超過五秒。(4) 進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。 3. 教師說明三對三鬥牛遊戲規則。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書第一單元「好球開打」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
----------	----------------	---	----------	--------------------------	----------------------------	--	---------------------------------------	--

		4. 四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員。						
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

<p>三</p>	<p>1-2 誰「羽」爭鋒</p>	<p>【活動一】前進移位步法 1. 教師指導前進墊步動作要領。 2. 教師指導前進交叉步動作要領。 【活動二】後退移位步法 1. 教師指導後退墊步動作要領。 2. 教師指導後退交叉步動作要領。 【活動三】前後移位取球 1. 綜合練習前進和後退墊步、交叉步。 2. 自由用墊步和交叉步來取球和放球。 3. 分別指定前進、後退時的移位步法。 【活動四】左右移位步法 1. 教師指導左右墊步動作要領。 2. 教師指導左右交叉步動作要領。 【活動五】左右移位取球 1. 綜合練習羽球左右墊步、交叉步。 2. 自由用墊步和交叉步來取球和放球。 3. 分別指定向左、向右時的移位步法。 【活動六】移位擊球練</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書第一單元「好球開打」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【海洋教育】 1-3-1 說明臺灣地區知名的親水活動。</p>	
----------	-------------------	---	----------	--------------------------	----------------------------	--	---	--

		<p>習</p> <p>1. 教師指導學生綜合練習結合羽球前後左右的退墊步和交叉步。</p>						
四	<p>1-2 誰「羽」爭鋒</p> <p>1-3 攻其不備</p>	<p>【活動七】對打遊戲</p> <p>1. 兩人一組挑戰連續回擊。</p> <p>【活動八】運動參與知多少</p> <p>1. 教師指導學生以羽球為例，讓學生提出影響自己參與運動的因素。</p> <p>2. 教師進一步指導學生探討其他球類運動項目並鼓勵學生發表影響運動參與的看法。</p> <p>【活動九】社區休閒運動資源的選擇</p> <p>1. 探討社區的休閒運動環境。</p> <p>2. 指導學生選擇適合自己參與的活動。</p> <p>【活動一】持球扣球</p> <p>1. 說明並示範持球扣球的動作技巧。</p> <p>【活動二】定位球扣球</p> <p>1. 全班分兩組，教師將全班分成兩組，一組為扣球組，另一組為撿球</p>	3	<p>康軒版教科書第一單元「好球開打」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 具體實踐</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>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-3-1 說明臺灣地區知名的親水活動。</p>	

		<p>組。</p> <p>2. 教師說明活動方式。</p> <p>【活動三】對牆自拋自扣</p> <p>1. 教師說明並示範自拋自扣動作，再讓學生自行對牆練習。</p> <p>【活動四】兩人自拋自扣</p> <p>1. 教師將全班分成兩組，相距約 4 公尺面對面站立。(1)其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊伍後方排隊。(2)球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。</p>						
五	<p>1-3 攻其不備</p> <p>1-4 運動安全知多少</p>	<p>【活動五】自拋自扣與高手傳接球</p> <p>1. 兩人一組進行練習，活動方式：(1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接住來球。(2)乙高手傳球給甲。</p> <p>【活動六】自拋自扣與低手傳接球</p> <p>1. 兩人一組進行練習，活動方式：甲自拋自扣，球擊地反彈，乙低手傳給甲。</p>	3	<p>康軒版教科書第一單元「好球開打」。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 學生發表</p>	<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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	

		<p>【活動七】兩人拋球與扣球</p> <p>1. 一組學生動作示範說明活動方式：</p> <p>(1) 甲將球拋到乙額頭前上方，乙扣球擊地後觸牆，並接住彈回的球。(2) 乙以相同方式拋球給甲扣球，以此類推。</p> <p>【活動八】四人拋球與扣球</p> <p>1. 四人一組，每組再分成兩隊，相距約 3 公尺面對面站立。</p> <p>【活動九】簡易排球規則</p> <p>1. 了解排球比賽規則與場地規格。</p> <p>【活動十】排球對抗賽</p> <p>1. 六人一組競賽，其他學生擔任裁判。</p> <p>【活動十一】處理瘀血和促進運動參與</p> <p>1. 依據課文情境分組討論問題，說明發生瘀血的原因及處理方法。</p> <p>【活動一】常見的運動傷害</p> <p>1. 提問導致發生運動傷害的因素。</p> <p>【活動二】預防運動傷害</p> <p>1. 學生分組討論預防運動傷害的方法。</p> <p>2. 演出運動傷害情境及</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		預防方法。						
六	2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通	<p>【活動一】分級醫療</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「分級醫療」的轉診制度。</li> <li>2. 各級醫院的差別。</li> </ol> <p>【活動二】部分負擔</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生發表自己的看法。</li> <li>2. 閱讀課本情境，釐清看診領藥觀念。</li> <li>3. 基本與藥品部分負擔。</li> </ol> <p>【活動三】生病怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論檢視以往就醫行為並分享。</li> <li>2. 練習運用做決定技巧後上臺發表。</li> </ol> <p>【活動四】看對醫療院所、選對科別</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經驗分享，閱讀課本情境並發表。</li> <li>2. 探討醫院科別及診治症狀。</li> <li>3. 進行「症狀科別大考驗」活動。</li> </ol> <p>【活動一】不可不知的就醫義務</p>	3	康軒版教科書第二單元「健康醫點通」。康軒版媒體「教學DVD」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生發表</li> <li>2. 提問回答</li> <li>3. 自我評量</li> </ol>	<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>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</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>【家政教育】</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	

		<p>1. 教師說明在全民健保的保障下，民眾擁有基本的就醫權益，但身為病患和病患家屬，平時應遵守就醫的義務，醫事人員也須對病患善盡醫療照護的責任，讓醫、病雙方建立良好的互動，避免發生醫病衝突。</p> <p>【活動二】醫病溝通劇場</p> <p>1. 教師請學生依課本第45頁的兩種情境，上臺演出短劇。</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--



七	2-3 用藥保安康	<p>【活動一】藥品分3類</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藥品若使用不慎可能的負面影響。</li> <li>2. 針對有關吃錯藥的報導進行分享。</li> <li>3. 說明藥品分級制度目的。</li> <li>4. 拿出蒐集的包裝，認識藥品類別。</li> <li>5. 回家後拿出家中藥品確認是否符合藥品許可證字號和分級標示字樣。</li> </ol> <p>【活動二】藥儲存、藥處理</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表家裡藥品儲存位置與安全性。</li> <li>2. 藥品會受溫度、溼度、光線影響。</li> <li>3. 了解儲存藥品需注意的事項。</li> <li>4. 分六組演練廢棄藥品處理6步驟。</li> <li>5. 藥品不清楚如何處理可請教藥師。</li> </ol> <p>【活動三】用藥劇場</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 演出情境短劇，討論錯誤用藥行為。</li> <li>2. 教師說明問題解決的步驟。</li> <li>3. 依照問題解決步驟討論和演練。</li> </ol> <p>【活動四】用藥迷思大搜查</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表自己和家人是否</li> </ol>	3	康軒版教科書第二單元「健康醫點通」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實際操作</li> <li>2. 自我評量</li> <li>3. 具體實踐</li> <li>4. 學生發表</li> </ol>	<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</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</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>有錯誤行為。</p> <p>2. 歸納常見的錯誤用藥觀念。</p> <p>【活動五】正確用藥</p> <p>1. 破除用藥迷思，分六組演練情境。</p> <p>3. 寫出需改進的習慣，擬訂健康行動。</p> <p>【活動六】藥你做主</p> <p>1. 分組討論情境，再將結果表演出來。</p> <p>2. 情境對應正確用藥原則及生活技能。</p> <p>3. 思考並發表表演結果的正確性。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

八	<p>8-1 鐵人三項和耐力跑</p>	<p>【活動一】認識「鐵人三項運動」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備每位學生一張圈選票。</li> <li>2. 統計全班圈選結果後公布正確答案。</li> <li>3. 「鐵人三項運動」特性和起源。</li> <li>4. 主要內容：(1)標準賽(2)半程賽(3)推廣賽。</li> <li>5. 發表曾聽過或參加過賽程與經驗。</li> </ol> <p>【活動二】鐵人精神</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認臺灣推動「鐵人三項」的特色。</li> <li>2. 上網搜尋比賽活動資訊。</li> <li>3. 搜尋關於「鐵人三項」勵志的資訊。</li> </ol> <p>【活動三】網路資訊通</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搜尋「鐵人三項運動」相關資訊。</li> <li>2. 瀏覽網站了解「鐵人三項」現況。</li> <li>3. 針對不同資訊討論與發表看法。</li> </ol> <p>【活動四】畢業季與小鐵人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「小鐵人三項運動」主題進行畢典。</li> <li>2. 畢業季與小鐵人有助體適能並參與。</li> </ol> <p>【活動五】耐力跑走</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前做好「1 公里耐力跑走」的準備。</li> </ol>	3	<p>康軒版教科書第三單元「鍛鍊好體能」。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> <li>3. 教師觀察</li> </ol>	<p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>		
---	---------------------	---	---	---------------------------	---	--	--	--

		<p>2. 身體有特殊狀況須注意哪些問題？</p> <p>3. 活動強度越強，時間越久，對身體刺激越明顯。</p> <p>4. 3 人一組以「走跑相間」進行 1 公里耐力跑走活動。</p> <p>4. 提醒耐力跑走的注意事項。</p> <p>5. 完成 1 公里耐力跑走。</p>						
九	3-2 異程接力 3-3 練武好身手	<p>【活動一】異程接力</p> <p>1. 說明「異程接力」。</p> <p>2. 探討「異程接力」的意義與價值。</p> <p>【活動二】設計與安排</p> <p>1. 四人一組討論設計與安排 1000 公尺「異程接力」。</p> <p>2. 設計與安排：(1)依不同體能狀況，決定跑的距離(2)決定棒次</p> <p>3. 思考其他設計方向。</p> <p>4. 將小組結論記下來作為演練依據。</p> <p>【活動三】演練與調整</p> <p>1. 實際演練 1000 公尺「異程接力」。</p> <p>2. 各組檢討優劣得失，將各組最終決議作為競爭致勝的武器。</p> <p>【活動四】異程大勝算</p> <p>1. 進行 1000 公尺異程接力賽跑。</p> <p>2. 說明「異程接力」的</p>	3	康軒版教科書第三單元「鍛鍊好體能」。	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</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>設計。</p> <p>【活動一】常見的兵器</p> <p>1. 刀、劍、棍、槍其演練方法與發展。</p> <p>【活動二】踹蹬擺腿</p> <p>1. 伸展活動，練習踹、蹬、內擺、外擺。</p> <p>【活動三】二起腳</p> <p>1. 說明「二起腳」動作要領，反覆演練。</p> <p>【活動四】踢擊目標物</p> <p>1. 準備目標物輔助，學生練習踢擊。</p> <p>2. 五人一組，一人手持目標物練習。</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

+	3-3 練武好身手	<p>【活動五】國術操與對練 1. 複習六上國術操第一式至第四式。</p> <p>【活動六】國術操與小套拳 1. 國術操拆解成小套拳，三~五人一組，一人兼指揮，討論不同動作組合。</p> <p>【活動七】進階小套拳 1. 設計進階小套拳，教師舉例，三~五人一組，討論創新組合，一人兼指揮。</p> <p>【活動八】大展身手 1. 分組或個別進行觀摩表演會。</p> <p>【活動九】小招式大巧技(一) 1. 教師說明國術動作兼具自衛防身的方法。透過「小招式大巧技」的練習，學習簡易防身技巧，能間接讓國術動作的演練更正確和扎實。 2. 手腕掙脫技巧：應用手部翻轉練習有效逃脫對方捉握，進而配合其他攻擊動作。</p> <p>【活動十】小招式大巧技(二) 1. 搭肩掙脫技巧：舉臂向後翻轉→進步劈掌。 2. 摟肩掙脫技巧：按壓</p>	3	康軒版教科書第三單元「鍛鍊好體能」。	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>	<p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	
---	--------------	--	---	--------------------	----------------------------	--	---------------------------------------	--

		<p>手臂→低頭下閃→反抓 手臂→提膝回擊。</p> <p>【活動十一】功夫銅人陣</p> <p>1. 設計六關「功夫銅人陣」。</p> <p>2. 頒功夫銅人陣闖關成功卡。</p>						
十一	4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽	<p>【活動一】知「性」話題</p> <p>1. 音樂傳物表達對性的了解與看法。</p> <p>2. 統整說明「性」是正常生活一部分。</p> <p>【活動二】兩性互動</p>	3	康軒版教科書第四單元「青春進行曲」。康軒版媒體「教學DVD」。	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 提問回答</p> <p>4. 實際操作</p>	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	<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>3-3-5 體認社會和歷史演變過程</p>	

		<p>1. 兩性相處可拓展人際，學習社交技巧，發表兩性互動時注意事項。</p> <p>【活動三】結交異性朋友</p> <p>1. 閱讀課文後說出看法。</p> <p>2. 探討「男女生能不能當好友」議題。</p> <p>3. 發白紙寫出異性優點，抽學生分享。</p> <p>【活動四】想個好方法</p> <p>1. 以課本例子發表解決問題策略。</p> <p>2. 說一說：(1)從異性可學到？(2)同性還是異性朋友多？為什麼？(3)與異性相處怎麼做能增進友誼？</p> <p>【活動一】網路交友陷阱多</p> <p>1. 教師提問。</p> <p>2. 網路交友隱藏危險，須提高警覺。</p> <p>3. 就網路交友案例報告並發表評論。</p> <p>4. 提出批判性思考步驟。</p> <p>【活動二】避開色情媒體</p> <p>1. 網際網路普及造成易接觸色情資訊，配合情境思考，統整學生看法。</p> <p>【活動三】善用資源</p>					中所造成的性別文化差異。	
--	--	---	--	--	--	--	--------------	--



		1. 認識可獲得正確性知識的管道。 2. 學生就課前蒐集的資料提出報告。						
十二	4-3 網路沉迷知多少	<b>【活動一】「癮癮」作痛</b> 1. 閱讀課本情境說明「網路沉迷」。 2. 探討網路沉迷的影響： (1)生理(2)心理(3)行為。 3. 網路沉迷帶來嚴重的負面影響，應盡量避免。 <b>【活動二】你上癮了嗎？</b> 1. 覺察自己的上網行為是改善網路沉迷的重要關鍵。 2. 配合課本網路沉迷評量表進行自我評估。 3. 徵求學生分享自我評估的結果。 4. 警覺網路沉迷的影響，設法回復正常上網行為。 <b>【活動三】擋得住的誘惑</b> 1. 介紹回復正常上網行為的方法。 2. 分組討論發展適改善網路沉迷行動計畫並執行。 3. 各組推派代表報告討	3	康軒版教科書第四單元「青春進行曲」。	1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	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。	<b>【性別平等教育】</b> 3-2-2 學習如何解決問題及做決定	

		論結果。						
十三	5-1 斯洛伐克拍手舞	<p>【活動一】有趣的斯洛伐克拍手舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生共同研讀課本中關於斯洛伐克的介紹，了解其地理位置、文化背景與拍手舞的特色。</li> <li>2. 教師指導學生練習以下基本舞步。</li> </ol> <p>【活動二】隊形與舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放斯洛伐克拍手舞連結影片，以了解舞曲隊形、動作與舞序。</li> <li>2. 隊形分兩橫排左右進場，左排女生（前），右排男生（後）。說明舞序如課本。</li> <li>3. 五~六人一組搭配音樂，練習將動作組合和連貫。</li> </ol> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組輪流表演並互相觀摩，其他組員欣賞並給予建議。</li> <li>2. 教師針對學生的表現給予鼓勵與講評。</li> </ol>	3	康軒版教科書第五單元「舞動青春」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> <li>3. 教師觀察</li> <li>4. 學生發表</li> </ol>	<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>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	

十四	5-2 方塊舞	<p>【活動一】認識方塊舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 研讀課本，了解美國方塊舞的起源，介紹美國方塊舞的基本知識。</li> <li>2. 講解西方男、女生跳舞前敬禮的禮儀，兩人一組練習。</li> <li>3. 美國方塊舞隊形：行列式兩排，男左女右，並指導學生排出隊形。</li> <li>4. 基本隊形：四方隊形，男左女右（八人1組），並指導學生排出隊形。</li> <li>5. 聆聽音樂搭配一組學生動作示範，解析方塊舞移動的隊形所配合的口令。</li> </ol> <p>【活動二】隊形與舞序</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 八人1組依照舞序練習。</li> </ol> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 西方男、女生敬禮的基本禮儀動作。</li> <li>2. 聆聽方塊舞音樂，複習英語口令與隊形的搭配。</li> <li>3. 排成行列式的隊形，配合教師拍子，複習動作與隊形的變化。</li> <li>4. 八人一組，配合口令與節拍，分組練習方塊舞舞步、動作與隊形變化。</li> <li>5. 觀察、巡視，糾正與</li> </ol>	3	康軒版教科書第五單元「舞動青春」。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生發表</li> <li>2. 操作學習</li> <li>3. 教師觀察</li> </ol>	<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>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p>	
----	---------	---	---	-------------------	---	---	--	--

		<p>指導動作。</p> <p>6. 重複練習各組間的隊形變化。</p> <p>7. 回行列式隊形，配合音樂將動作組合連貫，表演並觀摩後給予建議。</p> <p>8. 發表跳方塊舞感想及遇到的問題。</p> <p>9. 歸納跳好方塊舞要建立團體默契。</p>						
十五	9-1 餐飲衛生	<p>【活動一】外食的選擇</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本情境，討論玉潔家和正祥家在選擇外出用餐前，考量了哪些因素，並探討兩個案例中，哪個家庭的思考角度比較正確？為什麼？</p> <p>【活動二】餐飲衛生檢測站</p> <p>1. 教師搭配課本說明，外出用餐時相關的餐飲衛生注意事項。</p>	3	<p>康軒版教科書第六單元「食在安心」。</p> <p>康軒版媒體「教學DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 具體實踐</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>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	

十六	6-2 食安守門員	<p>【活動一】食品安全追追追</p> <p>1. 教師先詢問學生對於食品安全問題的了解，並搭配課本帶領學生閱讀新聞案例，並針對每一則案例進行分析。</p> <p>2. 教師透過案例延伸，請學生分組以批判性思考進行討論：發生這些食品安全問題的原因，以及食品安全發生問題對人體可能造成的危害。</p> <p>【活動二】食安小尖兵</p> <p>1. 教師詢問學生對於食品安全的了解，並配合課本內容第 127 頁的課文，引導學生進行思考，分析食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些？</p> <p>2. 配合課本常見的食品安全问题，帶領學生討論相關的處理方式及預防方法。</p>	3	<p>康軒版教科書第六單元「食在安心」。</p> <p>康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 具體實踐</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>【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>十七</p>	<p>6-4 食品安全之旅</p>	<p>【活動一】食品中毒知多少 1. 教師說明食品中毒的處理方法。 2. 教師說明食物中毒的定義，帶領學生討論課本第 129 頁的圖片，了解引起食品中毒的原因。</p> <p>【活動二】食品中毒放大鏡 1. 配合課本圖片說明食物中毒的種類：細菌性食品中毒、病毒性食品中毒、化學性食品中毒、動物性食品中毒、植物性食品中毒、黴菌毒素。</p> <p>【活動三】食品中毒不要來 1. 教師配合課本第 132 頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。 2. 教師澄清並歸納學生發表的食品中毒觀念，並配合課本第 133 頁說明食品中毒的自我照護原則。</p> <p>【活動一】食品安全之旅 1. 教師帶領學生複習學過的課程內容，包含：餐飲衛生、食品安全問題、食品中毒發生原因與處理方式等。 2. 配合課本第 134、135 頁進行闖關活動。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版教科書第六單元「食在安心」。 康軒版媒體「教學 DVD」。</p>	<p>1. 提問回答 2. 學生發表 3. 教師觀察</p> <p>70</p>	<p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	
-----------	-------------------	--	----------	---	--	--	---	--

十八		畢業週						
----	--	-----	--	--	--	--	--	--