(健康與體育 6 上)課程架構圖

- 健體 6 上
  - 第一單元 馳騁球場
    - 活動一　上籃練習
    - 活動二　防守動作與移位步伐
    - 活動三　對戰遊戲
    - 活動四　趣味鬥牛賽
  - 第二單元 輕如鴻毛
    - 活動一　「羽」翼飛翔
  - 第三單元 排球樂無窮
    - 活動一　高手傳球
    - 活動二　運動安全你我他
  - 第四單元 體能 UP! UP! UP!
    - 活動一　運動一極棒
    - 活動二　一指神功
    - 活動三　飛鴿傳書
    - 活動四　盤中乾坤
    - 活動五　撐箱跳躍
    - 活動六　有趣的體能遊戲
  - 第五單元 環保行動家
    - 活動一　護河小達人
    - 活動二　垃圾偵查員
    - 活動三　綠色消費愛地球
  - 第六單元 健康焦點新聞
    - 活動一　遠離酒害
    - 活動二　防毒沾身
    - 活動三　壓力調適
    - 活動四　急救須知
  - 第七單元 知性時間
    - 活動一　「性」是什麼
    - 活動二　與異性相處
    - 活動三　性的自我保護

Created by free version of DocuFreezer

參考書目

〈談新式趣味化飛盤運動——躲避飛盤〉，《學校體育》，116 期， 2010 年：鐘智偉。

年級：六年級	科目：健體
學習目標	1.了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。 2.主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。 3.學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4.延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。 5.在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6.透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 7.透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 8.體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。 9.從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10.探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。 11.關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。 12.以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 13.透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。 14.透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。 15.先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。 16.提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。 17.讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。
教學材料	翰林版國小健康與體育 6 上教材
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方式引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	1.1 具有移動傳接球經驗。 1.2 具有側併步、後退跑等動作技能經驗。 1.3 具有傳球、投籃及上籃的基本動作技能。 1.4 具有兩人合作投籃比賽經驗。 2.1 能做出正手發球動作。知道正確執羽球拍的方法。

	3.1 能正確做出排球低手傳球動作。 3.2 了解運動傷害可藉由預防來降低發生機率。 4.1 了解規律運動的益處。具備體適能基本概念。 4.2 看過他人從事飛盤運動。 4.3 已熟悉飛盤的特性。 4.4 能正確做出飛盤擲、接基本動作。 4.5 學習過分腿騰越。 4.6 了解體適能要素的分類。 5.1 看過乾淨美麗的河川及被汙染的河川。 5.2 知道垃圾減量與資源回收的方法。 5.3 知道地球上的資源有限，必須節制使用。 6.1 看過酒駕肇事的相關報導。 6.2 明瞭毒品為不良物品，有害身心健康。 6.3 能覺察自己的情緒，也知道如何透過適當的方法轉移情緒。 6.4 具備簡易急救的基本常識。 7.1 知道青春期的變化及兩性第二性徵的異同。 7.2 知道兩性成長過程中生理變化的異同。 7.3 有上網的經驗，曾經看過或聽過色情資訊。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	8/30~8/31	單元一、馳騁球場	活動1上籃練習	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.學習上籃技能。 2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	1.學習上籃的動作要領。 2.練習運球及移位接球，並完成上籃動作。 3.學習籃球基本規則及裁判手勢。	活動一：跨步跳 1.教師講解及示範跨步跳動作。 2.請學生於定點位置練習。 活動二：拋球投籃 1.教師講解及示範單手、雙手拋球動作。 2.請學生分組進行練習。 活動三：持球一步上籃 1.教師講解及示範持球一步上籃動作要領。 2.請學生分組練習。 3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動四：空手跨步上籃 1.教師講解及示範空手跨步上籃動作。 2.請學生分組進行練習。 活動五：持球跨步上籃 1.教師講解及示範持球跨步上籃動作。 2.請學生分組練習。 3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動六：接球上籃 1.教師講解及示範接球上籃活動方式。 2.由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。 3.請學生分組進行練習。 活動七：空手切入接球上籃 1.教師示範及講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動八：兩人移動傳球上籃 1.教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。 2.請學生兩人合作以移動傳球方式完成上籃動作練習。 活動九：原地運球上籃 1.教師講解及示範原地運球上籃動作要領。 2.請學生分組練習。 3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動十：直線運球上籃 1.教師講解及示範直線運球上籃活動方式。	3	1.籃球 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.請學生分組進行練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	9/1~9/7	單元一、馳騁球場	活動1上籃練習、活動2防守動作與移位步伐	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	活動 1 上籃練習 1.學習上籃技能。 2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。 3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 活動 2 防守動作與移位步伐 1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	活動 1 上籃練習 1.學習上籃的動作要領。 2.練習運球及移位接球，並完成上籃動作。 3.學習籃球基本規則及裁判手勢。 活動 2 防守動作與移位步伐 1.藉由雙人或團體合作，練習如何正確做出防守的基本動作。 2.在活動中做出防守動作與移位步伐。 3.學習防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。	活動 1 上籃練習 活動一：運球繞圈上籃 1.教師說明：運球繞圈上籃是結合移位運球與上籃的練習。 2.教師示範運球繞圈上籃動作活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動二：運球上籃接力比賽 1.教師說明運球上籃接力比賽規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動三：講解籃球規則重點 1.教師講解本節課的教學重點及目的。 2.教師說明：籃球比賽有基本規則，如果違反這些規則，稱為「違例」，就會喪失控球權，應盡量避免發生。 活動四：認識籃球基本規則 1.教師引導學生了解運球的籃球規則，包括：走步、兩次運球、腳踢球。 2.教師介紹裁判判罰「違例」動作的手勢，使學生更了解比賽進行的方式。 活動 2 防守動作與移位步伐 活動一：防守動作 1.教師說明：防守動作的基本觀念是壓迫進攻球員，使其不能從容移動、傳球或投籃。 2.教師講解並示範防守動作要領。 3.請學生分組進行練習。 活動二：移位步伐 1.教師說明：防守步伐移動的練習，能加強肢體的協調性。 2.教師講解防守步伐移動之要領，並提醒學生進行移位時，身體重心應置於腳掌前半部。 3.請學生分組進行向左、向右移位步伐練習。 活動三：防守步伐移動練習	3	活動 1 上籃練習 1.籃球 2.標誌筒 3.教用版電子教科書 活動 2 防守動作與移位步伐 1.哨子 2.標誌筒 3.籃球 4.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師說明：防守步伐移動練習，以及接下來將學習的 S 型防守移動練習，是結合先前所學的防守基本動作，與移位步伐進行橫向、斜移滑步練習。 2.教師講解並示範活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動四：S 型防守移動練習 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生分組進行練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/8~9/14	單元一、馳騁球場	活動2防守動作與移位步伐、活動3對戰遊戲	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 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。	1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。 2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動 3 對戰遊戲 1.學習跳球動作。 2.學習搶籃板球動作。 3.學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。	活動 2 防守動作與移位步伐 1.藉由雙人或團體合作，練習如何正確做出防守的基本動作。 2.在活動中做出防守動作與移位步伐。 3.學習防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 活動 3 對戰遊戲 1.練習跳球及搶籃板球動作並進行比賽。 2.能用所學籃球基本技能進行對戰遊戲。	活動 2 防守動作與移位步伐 活動一：徒手進攻與防守練習 1.教師說明：進攻者採取變化速度及方向的方式前進，防守者練習運用不同的步伐緊隨著進攻者移位。 2.教師提醒學生小組練習時，以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。 3.請學生兩人一組，一人擔任進攻者，一人擔任防守者，以 S 形方式前進。 活動二：運球行進的防守練習 1.教師提醒學生剛開始時，防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動，待熟練後，教師可鼓勵防守者壓迫持球前進的進攻者。 2.請學生兩人一組，一人擔任進攻者，以 S 形方式運球前進，一人練習防守。 活動三：防守時常見的犯規動作 1.教師示範打手、推人、拉人及阻擋等犯規動作，並介紹裁判判罰「犯規」動作的手勢。 2.教師說明：籃球競賽中的犯規可分為違反運動道德的犯規，以及阻擋犯規兩種。 3.教師提醒學生比賽時須尊重並遵守裁判的判決，並避免犯規。 活動 3 對戰遊戲 活動一：跳球與搶籃板 1.教師說明籃球運動中跳球與搶籃板的時機及動作要領。 2.請學生兩人一組，練習跳起拍手動作。 3.請學生分組進行跳球比賽遊戲。 活動二：搶籃板比賽 1.教師說明活動規則。 2.教師提醒學生過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 活動三：2vs2 端線籃球 1.教師說明活動規則，並提醒學生活動過程	3	活動 2 防守動作與移位步伐 1.哨子 2.標誌筒 3.籃球 4.教用版電子教科書 活動 3 對戰遊戲 1.哨子 2.籃球 3.號碼衣 4.教用版電子教科書	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 2.請學生兩兩一組，兩組各派一人於中圈跳球，得球組進攻，另一組則負責防守。 活動四：半場端線籃球比賽 1.教師說明半場端線籃球比賽規則。 2.教師鼓勵學生運用所學的運球、傳球，以及防守等技能進行比賽。 3.請學生分組進行比賽。 活動五：端線籃球比賽 1.教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。 2.學生分組競賽，每組各派一人於中圈跳球，得球組進攻另一組則負責防守。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	9/15~9/21	單元一、馳騁球場	活動4趣味鬥牛賽	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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.了解二對二籃球鬥牛賽規則。 2.明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。	1.了解簡易籃球運動規則及運動精神。 2.利用學過的基本動作進行二對二籃球鬥牛賽。 3.能針對常違反的規則加以修正。	活動一：進行趣味鬥牛賽活動 1.教師介紹二對二趣味鬥牛賽規則制定的特性與功能。 2.教師說明活動規則。 3.教師提醒：趣味鬥牛賽目的在於希望學生將學過的基本動作運用於比賽，提升比賽的精彩程度。 4.請學生分組進行趣味鬥牛賽。 活動二：發表觀賽、參賽心得 1.請學生思考在籃球賽練習中，自己的進攻與防守有哪些優點？還有哪些需要改進的地方？並發表參賽或觀賽過程中，大家對規則遵守的情形。 2.教師引導學生發表鬥牛賽有哪些規則可再修正，以作為日後參賽之參考。 3.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：進行趣味鬥牛賽活動 1.教師說明上次各組比賽的優、缺點。 2.請學生分組討論今日參予比賽的重點，以及戰術。 3.請學生分組進行比賽。 活動四：教師統整 1.教師統整全班比賽的情況，並表揚優異的組別。 2.教師引導學生發表比賽心得，並聽取他人分享意見。	3	1.哨子 2.籃球 3.號碼衣 4.教用版電子教科書	實際演練發表	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	9/22~9/28	單元二、輕如鴻毛	活動1「羽」翼飛翔	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。	學會羽球運動的基本步法,以及正手擊高遠球動作。	1.練習羽球基本步法。 2.練習空拍揮擊高遠球、引拍動作與正確擊球點。 3.練習正手擊高遠球動作。	活動一：羽球基本步法 1.教師講解並示範滑步、交叉步的動作要領。 2.請學生兩人一組練習羽球基本步法。 3.教師於行間巡視並予以指導。 活動二：移花接木 1.教師講解並示範運用滑步拾、放羽球的動作。 2.請學生分組練習。 3.教師亦可引導學生以分組計時或接力方式，進行競賽，以提升學生學習動機。 活動三：手腳並用 1.教師講解並示範活動方式：以滑步或交叉進行持拍空揮的動作練習。 2.請學生依據教師口令，先練習分解動作，再進行連續動作。 活動四：米字形步法 1.教師逐一講解並示範每個方向的動作。 2.教師強調米字形步法是邁向高階技術的關鍵之一，其學習與運用非一蹴可幾，並鼓勵其多嘗試學習、體驗。 3.全班分成數組進行練習。 活動五：正手高遠球揮拍練習 1.教師講解正手高遠球使用時機與動作要領。 2.教師說明：正手高遠球目的在使球飛越對手，迫使對方後退擊球，縮減其擊球的時間和空間。 3.請全班依場地分成數組進行練習。 活動六：引拍動作輔助練習 1.教師說明引拍動作要領：球拍後拉引拍，準備擊球。手臂伸直，如甩鞭子般將球拍往前上方完全擺動揮擊。 2.兩人一組，利用氣球互相回擊，體驗引拍動作的感覺。	3	1.粉筆 2.哨子 3.羽毛球 4.羽毛球拍 5.氣球 6.廢棄羽球與繫線 7.教用版電子教科書	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							3.教師巡視並居間指導。 活動七：正確擊球點練習 1.教師說明：正確擊球點位置在拍面中央偏上，球擊出時會有紮實的聲音和感覺。 2.利用繫線懸吊廢棄羽球，請學生分組進行正確擊球點練習。 3.教師巡視並居間指導。 活動八：正手高遠球練習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動九：連續揮擊 1.教師說明活動方式，並強調揮擊動作與步法運用。 2.請學生分組進行練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	9/29~10/5	單元二、輕如鴻毛	活動1「羽」翼飛翔	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。	學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。	1.練習羽球基本步法。 2.練習空拍揮擊高遠球、引拍動作與正確擊球點。 3.練習正手擊高遠球動作。	活動一：複習步法、擊球 1.教師引導學生複習：米字形步法持拍空揮複習。 2.請學生分組練習正手高遠球。 活動二：高遠球接力賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 活動三：複習步法、擊球 1.教師引導學生複習米字形步法持拍空揮。 2.教師引導學生分組進行正手高遠球練習。 活動四：百發百中 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行比賽。 活動五：複習高遠球擊球控制 教師引導學生分組複習百發百中。 活動六：高遠球的步法運用 1.教師提醒學生互相回擊高遠球的過程中，可隨意變換擊球方向，迫使對方迅速移位接球。 2.教師鼓勵學生靈活運用步法，以便及時到位回擊球。 3.請學生分組練習。	3	1.粉筆 2.哨子 3.羽毛球 4.羽毛球拍 5.氣球 6.廢棄羽球與繫線 7.教用版電子教科書	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	10/6~10/12	單元三、排球樂無窮	活動1高手傳球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1.了解高手傳球和低手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	1.比較高手傳球和低手傳球的差異。 2.學習高手傳球技能。 3.應用簡易排球規則進行比賽。	活動一：低手傳球 教師引導學生複習低手傳球動作。 活動二：比較低手和高手傳球的差異 1.教師介紹並示範高手傳球，以及說明排球中主要傳球動作有高手和低手兩種。 2.引導學生觀察與比較高手和低手傳球時，手掌手勢和擊球點的差異。 活動三：高手傳球動作解析 1.教師說明並示範高手傳球的迎球和擊球動作要領，並引導學生空手練習高手傳球分解動作。 2.教師簡介排球常用的護具，並說明其功能及配戴方法。 活動四：高手傳球 1.教師示範並講解高手傳球要領後請學生分組練習。 2.單人練習，包括： ★原地雙手拍球：熟練用手指和手腕控球。 ★對空高手傳、接球：向上拋球，再以高手傳球手勢將球接住。 ★對空連續高手傳球：連續空中高手傳球練習。 ★對牆連續高手傳球：練習控球的穩定性。 3.雙人練習： ★兩人高手拋、接球：一人高手拋球、一人高手接球。 ★兩人高手拋、傳球：一人高手拋球、一人高手傳球。 活動五：高手傳球 1.教師示範並講解高手傳球要領。 2.請學生分組做雙人練習： ★兩人高手傳球：兩人均用高手傳球練習。 ★兩人高、低手傳球：一人高手傳球，一人低手傳球。	3	1.海灘球 2.排球 3.排球網 4.呼拉圈 5.教用版電子教科書	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	10/13~10/19	單元三、排球樂無窮	活動1高手傳球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1.了解高手傳球和低手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	1.比較高手傳球和低手傳球的差異。 2.學習高手傳球技能。 3.應用簡易排球規則進行比賽。	活動一：移動接球 1.教師說明活動規則： （1）一人高手拋球，另一人移動接球。 （2）拋球者變換拋球方向，讓接球者需移動腳步來接球。 2.請學生分組進行活動。 活動二：三人傳球 1.教師講解活動方式：三人一組，甲以高手傳球方式傳球給乙，乙回傳給甲後迅速移位至丙後方，甲生再將球傳給丙生，以此類推，完成次傳球後 10 次後，交換位置。甲移動到丙後方，乙移至甲原本位置，以此類推。 2.請學生分組進行活動。 活動三：三角傳球 1.教師講解活動方式：依逆時針方向，以高手傳球方式將球給下一個區域的組員。 2.教師宜提醒學生注意力量與方向的控制，才能完成準確傳球。 3.請學生分組進行活動。 活動四：得分高手 1.教師講解活動方式： （1）兩人一組，每組十球，一人高手拋球，一人高手傳球，球的落點於呼拉圈中，即得該分數。 （2）最後計算總分，得分最高的組別即獲勝。 2.請學生分組進行活動。	3	1.海灘球 2.排球 3.排球網 4.呼拉圈 5.教用版電子教科書	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	10/20~10/26	單元三、排球樂無窮	活動1高手傳球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1.了解高手傳球和低手傳球的差異。 2.學會排球高手傳球動作。 3.了解簡易的排球比賽規則。 4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。	1.比較高手傳球和低手傳球的差異。 2.學習高手傳球技能。 3.應用簡易排球規則進行比賽。	活動一：兩人隔網練習 1.教師講解活動方式： （1）一人有三次擊球機會，採用高手或低手姿勢將球傳過網給對方。 （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 2.請學生分組進行練習。 活動二：三人隔網練習 1.教師講解排球活動方式： （1）三人一組輪流傳球，小組要在三次傳球機會內將球傳給對方。 （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。 2.請學生分組進行練習。 活動三：九人隔網比賽 1.教師講解排球中的連擊犯規動作，教導學生如何避免做出連擊動作。 2.教師引導學生在排球比賽中，應用學習過之發球、傳球的動作技能。 3.請學生分組進行比賽。	3	1.海灘球 2.排球 3.排球網 4.呼拉圈 5.教用版電子教科書	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	10/27~11/2【期中評量】	單元三、排球樂無窮	活動2運動安全你我他	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2.了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。	學習比賽默契的建立方法，並遵守運動規則，預防運動傷害。	活動一：認識如何避免排球運動傷害 1.教師介紹排球比賽中常因人為疏失所造成的運動傷害，並說明排球比賽時，隊友之間應採用口令或動作傳達欲擊球的訊息，以避免隊友之間的碰撞。 2.引導學生練習用口令或動作表達要傳、接球的意念。 活動二：了解人為因素的運動傷害 1.請學生發表曾看過因人為因素造成的運動傷害例子，以及如何處理或避免這類事件的發生。 2.引導學生討論學校有哪些規定是為了避免運動傷害所設計，自己應該如何防範人為的運動傷害。 3.討論為什麼學校會規定第四節儘量不要進行體育活動？為什麼不可以在人多的地方打球？從事身體活動如果身上有尖銳的物品可能會產生哪些傷害？ 4.請學生參考範例，分組討論在校園運動要遵守哪些安全規則，以保障活動安全。	3	1.課本 2.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	11/3~11/9	單元四、體能UP！UP！UP！	活動1運動一級棒、活動2一指神功	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	活動 1 運動一級棒 1.認識 SH150 的意義。 2.認識身體活動金字塔的概念。 3.利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。 活動 2 一指神功 熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。	活動 1 運動一級棒 1.簡介身體活動金字塔。 2.了解 SH150 方案。 3.評估家人身體活動情形。 4.規畫並記錄身體活動計畫。 活動 2 一指神功 1.體驗各式繞盤的方法。 2.進行滾盤比遠、比準。	活動 1 運動一級棒 活動一：認識 SH150 的意義 1.教師引導學生發表運動有哪些益處。 2.教師介紹運動能促進學習的相關研究資料，包括書籍、雜誌等，並鼓勵學生增加運動時間。 3.利用教育部體育署相關網頁，教師說明 SH150 意義： S 代表 Sport ， H 代表 Health。教育部積極推動 SH150 方案，即是希望學生在校期間除體育課程時數外，每週參與體育活動之時間應達 150 分鐘以上。 4.教師引導學生討論晨間活動、每節下課時間與彈性時間可做哪些運動，例如：原地跳躍或到操場、球場運動等。 5.教師宜提醒學生善用身體活動紀錄表或體育署體適能網站，記錄自己每週的身體活動量是否符合 SH150 標準。 活動二：講解身體活動金字塔的意義 1.教師說明：身體活動金字塔是對身體活動選擇的建議，越底層代表該活動量與次數可增加，越高層代表應儘量減少或避免。 2.教師講解身體活動金字塔各層的意義。 3.教師引導學生自我檢核每日在家的作息中，從事的身體活動屬於哪一層面，並在小組內進行分享。 活動三：評估家人身體活動情形 1.教師說明課本案例是小傑記錄家人身體活動參與情形，請學生分組輪流發表對小傑家人身體活動的建議。 2.教師引導學生模擬課本案例，在小組內互相分享自己家人身體活動參與情形。 活動四：規畫並記錄身體活動計畫 1.教師說明：透過每週身體活動量的計畫擬定、實際執行，並進行檢核反省，是建立規	3	活動 1 運動一級棒 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 2 一指神功 1.飛盤 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							律運動習慣的第一步。 2.教師講解課本中小傑是參考身體活動金字塔概念，記錄自己執行情形，教師引導學生設計適合自己的身體活動計畫，並鼓勵其記錄執行結果，再加以檢討與改進。 3.教師總結「身體活動金字塔」和「SH150」的概念都是鼓勵大家善用時間運動，體驗運動幫助學習的效益，兩者都希望引導大家培養規律運動習慣。 活動 2 一指神功 活動一：繞盤方式 1.教師講解並示範直升機與風火輪的繞盤方式。 2.請學生進行練習。 3.教師鼓勵學生以不同手指、非慣用手練習繞盤。 活動二：繞盤接力 1.教師講解活動規則及注意事項。 2.請學生進行練習。 3.待學生熟練後教師可改變規則增加遊戲難度，例如：一律以風火輪繞盤進行，或是以螃蟹橫走方式進行。 活動三：滾盤比遠 1.教師講解活動方式。 2.請全班分成數組，比比看誰滾得遠。 活動四：滾盤比準 1.教師講解活動方式。 2.請全班分成數組，比比看誰滾得準。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/10~11/16	單元四、體能UP！UP！UP！	活動3飛鴿傳書	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.學會各種擲盤與接盤的方法。 2.熟練擲準、擲遠等技巧。	1.學習擲、接盤方法，並進行遊戲。 2.進行擲遠、擲準練習。 3.進行各式飛盤遊戲。	活動一：擲盤方法 1.教師講解並示範正、反手擲盤的動作技巧及握盤方式。 2.請學生分組練習。 3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動二：接盤方法 1.教師講解並示範高手接盤、低手接盤及雙手夾接的動作技巧與使用時機。 2.請學生分組練習。 3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動三：兩人擲接盤 1.教師說明活動方式：兩人一組，一人練習正手、反手擲盤，另一人視飛盤高度練習各種接盤方法，以熟悉飛盤的基本動作。 2.請學生分組進行練習。 活動四：擲遠練習 1.教師說明：一般擲遠都是用反手投，出手時除靠手臂、腕力外，腰力的運用也非常重要。擲遠最忌未做直線助擺，而出現畫圓出手的現象，因此練習時要循序漸進。 2.教師講解動作要領：助跑→轉身，手腕拉回→手腕甩出（從手腕拉回至甩出，飛盤路線呈直線助擺）→擲出後重心前傾。 3.請學生分組進行練習。 活動五：擲準練習 1.教師講解動作要領。 （1）擲出飛盤時，前腳踩出的方向要對準目標。 （2）飛盤離開手的位置往前延伸，就是飛盤的行進路線，因此要和前腳踩出的位置一致。 2.請學生分組進行練習。 活動六：擲接盤遊戲 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組競賽。	3	1.飛盤 2.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							活動七：空降部隊 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行空降部隊遊戲。 3.教師可視情況調整降落圈大小或是擲盤距離。 活動八：飛盤保齡球 1.教師引導學生兩人一組，練習蹲低姿勢的擲接盤動作。 2.教師講解活動規則。 3.請學生分組進行飛盤保齡球遊戲。 4.教師視情況調整擲盤距離					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/17~11/23	單元四、體能UP！UP！UP！	活動4盤中乾坤	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。	1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	運用擲、接盤基本動作及擲遠、擲準等技巧，進行各項團體競賽。	活動一：比翼雙飛 1.教師講解活動規則及安全注意事項。 2.請學生分組競賽。 活動二：接力追逐賽 1.教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。 2.教師引導學生分組討論比賽策略。 3.請學生進行分組競賽。 活動三：複習擲、接動作 1.教師複習雙人雙盤擲、接動作，並提醒學生注意安全。 2.請學生分組練習。 活動四：飛盤過關賽 1.教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。 2.請學生分組進行比賽。 活動五：躲避飛盤賽 1.教師說明活動規則（與躲避球大致相同）及安全飛盤特性。 2.請學生分組進行比賽。	3	1.安全飛盤 2.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/24~11/30	單元四、體能UP！UP！UP！	活動5撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	1.進行支撐左右騰越遊戲。 2.練習橫箱屈膝蹲騰越。	活動一：支撐左右騰越 1.教師說明跳箱運動是一種全身肌肉適能表現的運動項目。 2.請學生利用跳箱練習原地支撐左右騰越。 3.教師引導學生拉長支撐的時間，體會手臂支撐全身重量的感覺。 活動二：原地支撐直膝騰越 1.教師講解並示範原地支撐直膝騰越動作要領。 2.請學生利用兩個跳箱練習原地支撐直膝騰越。 3.教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。 4.教師宜引導學生了解，支撐後，身體重心應隨著前移，才能保持平衡、站穩。 活動三：原地屈膝騰越 1.教師講解並示範屈膝騰越動作要領。 2.請學生利用兩個跳箱練習原地支撐屈膝騰越。 3.教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。 4.教師引導學生發表直膝和屈膝騰躍的技能差異，並比較其難易程度。 活動四：助跑後支撐騰越 1.教師引導學生於平地練習助跑後的兩腳蹬地動作。 2.教師講解並示範助跑後支撐騰越動作要領。 3.請學生利用兩個跳箱練習助跑後支撐騰越。 活動五：橫箱屈膝蹲騰越 1.教師示範助跑→支撐橫箱動作。 2.請學生分組複習助跑撐箱動作。 3.教師強調：撐箱瞬間，重心應隨著前移，才能平穩落地。	3	1.跳箱 2.踏板 3.墊子 4.教用版電子教科書	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							4.教師示範助跑→支撐起跳→屈膝騰越→落地動作。 5.請學生輪流保護和練習橫箱屈膝蹲騰越。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	12/1~12/7	單元四、體能UP！UP！UP！	活動6有趣的體能遊戲	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1.能了解體適能要素相關活動。 2.學會設計體適能遊戲。	1.從事體適能遊戲。 2.分組設計體適能遊戲。	活動一：介紹體能遊戲 1.教師講解體能遊戲主要是透過遊戲的方式來提升體能，所以活動過程中保留了遊戲時的趣味性和挑戰性，但是也會增加身體活動量和負荷，藉以提升體適能。 2.教師複習之前學過的體適能要素。 1.教師說明肌肉適能和柔軟度的體能遊戲活動方式 2.請學生進行練習。 3.教師說明利用不同形式的跑步動作，維持一定的時間後，也可以促進心肺耐力。 4.教師說明心肺耐力活動方式。 5.請學生進行練習。 活動三：進行體能遊戲 1.教師說明循環性體能遊戲的活動方式。 2.教師引導學生四人一組，練習四組簡單的動作並循環兩次。 3.教師說明循環體能遊戲的進行方式可有多種變化，活動時間可依學生程度調整。 活動四：分組設計體能遊戲 1.教師引導學生進行個人式的循環性體能遊戲。 2.教師引導學生分組討論，設計四個活動，並依照自己能力增、減活動時間或動作強度。 3.請學生分組展示設計的遊戲內容，並實際演練遊戲玩法和規則。	3	1.籃球 2.排球 3.呼拉圈 4.墊子 5.書本 6.教用版電子教科書	實際演練觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/8~12/14	單元五、環保行動家	活動1護河小達人、活動2垃圾偵查員	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動1 護河小達人 1.了解水汙染可能造成的影響。 2.願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。 3.了解節約用水的方法。 4.能表現良好的節約用水行為。 活動2 垃圾偵查員 1.知道垃圾對環境的影響。 2.能關心社區垃圾問題。 3.願意協助改善社區環境。 4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。	活動1 護河小達人 1.討論水汙染的影響。 2.關心社區水汙染問題。 3.參與社區水汙染防治計畫或活動。 4.發表缺水的不便及節約用水的方法。 活動2 垃圾偵查員 1.討論垃圾問題對環境的影響。 2.調查與分享社區的垃圾問題。 3.討論解決社區環境問題的方法。 4.參與社區環境計畫或活動。 5.檢核垃圾減量行為。	活動1 護河小達人 活動一：關心水汙染問題 1.教師以課本中乾淨美麗的河川與汙染嚴重的河川切入，引導學生發表在哪裡看過類似的河川？哪些原因會造成河川的汙染。 2.教師說明水汙染的定義和來源。 3.請學生分享調查住家附近河川的經驗。 活動二：討論水汙染的影響 1.教師提問並引導學生發表： ★我們喝的水是哪裡來的？ ★造成水汙染的來源有哪些？ ★受汙染的水對我們有什麼影響？ ★怎麼做可以減少水汙染的產生？ 2.教師統整說明：河川如果受到汙染，除了會影響自然生態，還會影響人體健康。 活動三：參與社區水汙染防治計畫或活動 1.教師以課本中海佃國小守護河川的案例，說明只要多用點心，即使年紀小，也能為河川保育做出貢獻，讓原本汙染嚴重的河川變得乾淨又美麗。 2.教師亦可舉其他巡守隊的例子，例如：高雄市持續改善愛河水質及開創沿岸景觀設施；高雄市在鳳山溪整治上，營造都會型河川水岸環境新風貌；屏東縣結合志工團體維護麟洛溼地公園；各縣市成立河川巡守隊，遏止偷倒垃圾或偷排廢水情事。 3.教師說明水汙染防治計畫的行動策略。 4.請學生發表社區中有關水汙染防治的計畫或活動，也可以針對社區水汙染現況發表改善的建議。 5.教師鼓勵學生採取行動，為改善社區的環境品質盡一己之力。 活動四：發表缺水的不便及節約用水的方法 1.請學生閱讀課文後，發表一天的生活中有哪些地方會浪費水？要怎樣改進？	3	活動1護河小達人 1.水汙染相關報導 2.乾淨美麗的河川及被汙染的河川圖片 3.課本 4.教用版電子教科書 活動2垃圾偵查員 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。	四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.請學生自我檢視，並舉例說出日常生活中做到哪些節約用水的方法。 3.教師統整：養成節約用水除了不浪費水資源以外，也可以減少汙水的產生。 活動 2 垃圾偵查員 活動一：討論垃圾問題對環境的影響 1.教師說明：人們每天輕易使用消耗性物品，再丟棄各式各樣垃圾給地球，物品被使用時間越來越短，製造垃圾速度越來越快，其中還包含不能分解腐化的東西，造成環境莫大的負擔。 2.師生共同討論垃圾處理不當對環境造成的影響。 活動二：調查與分享社區的垃圾問題 1.請學生閱讀本文後，回答下列問題： ★你關心自己居住的社區嗎？ ★在你的社區裡有哪些垃圾問題？ ★為了維護美好的居住環境，你能為社區做些什麼？ 2.教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/15~12/21	單元五、環保行動家	活動2垃圾偵查員、活動3綠色消費愛地球	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動 2 垃圾偵查員 1.知道垃圾對環境的影響。 2.能關心社區垃圾問題。 3.願意協助改善社區環境。 4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。 活動 3 綠色消費愛地球 1.了解省電節能的重要性及方法。 2.了解綠色消費的原則及實踐方法。 3.培養綠色消費的習慣。	活動 2 垃圾偵查員 1.討論垃圾問題對環境的影響。 2.調查與分享社區的垃圾問題。 3.討論解決社區環境問題的方法。 4.參與社區環境計畫或活動。 5.檢核垃圾減量行為。 活動 3 綠色消費愛地球 1.探討省電節能與綠色消費的重要性。 2.討論綠色消費的原則。 3.檢視自己的綠色消費行為。 4.進行二手物拍賣會。	活動 2 垃圾偵查員 活動一：討論解決社區環境問題的方法 1.教師說明關心社區的垃圾問題，可以參考下列步驟進行改善方案： （1)診斷造成社區垃圾問題的原因及影響。 （2）討論改善方案並執行。 2.教師說明垃圾分類和資源回收工作必須落實才能維護社區的整潔和美觀，並討論資源回收的具體做法。 3.教師引導學生思考並發表下列問題： ★對自己所居住的社區有什麼感覺？ ★請試著為自己的社區環境做體檢，有哪些項目非常需要改善，可以如何改善？ 活動二：檢核垃圾減量行為 1.教師強調解決垃圾問題應該從自身做起，在生活中做到垃圾減量，而減量的重要原則就是適量不浪費和重複使用。 2.教師請學生檢核自己做到哪些減量行為？ 3.教師鼓勵學生善用自己的力量，在生活中做到垃圾減量，並且持續為社區美好的環境品質貢獻心力。 活動 3 綠色消費愛地球 活動一：探討省電節能與綠色消費的重要性 1.教師說明選購有節能標章的產品，可以有效省電，環保又節能。地球上的資源有限且珍貴，在消費時應該儘量選擇對環境傷害較少，甚至是較有利的商品。 2.教師講解節能標章的意義，並說明電冰箱貼有節能標章，代表其能源效率比國家認證標準高出 10%～15%，不但品質有保障，一年還可節省 156 度電，因省電而減少的二氧化碳排放量相當於種植 40 棵大樹。 3.師生共同討論冰箱節能省電的要點。	3	活動 2 垃圾偵查員 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 3 綠色消費愛地球 1.課本 2.各種二手物品 3.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							4.教師統整：生態的破壞與消費有直接關係，身為消費者應該選擇更善待大自然的消費生活方式，選購對環境傷害較少的產品，就能減少對地球生態的破壞。 活動二：討論綠色消費的原則 1.教師說明：綠色消費是把節約、重複使用、選用環保物料製成的產品、保護自然生態等概念帶入日常消費當中，以達到物盡其用，減少汙染及浪費。 2.請全班分為五組，依食、衣、住、行、娛樂，每組分配一個主題，並討論針對該項主題如何進行綠色消費。 3.請各組推派代表上臺報告討論結果。 4.教師歸納：為了永續經營我們的生活環境，每個人都應該在生活中實踐綠色消費概念，降低因過度消費造成的環境衝擊。 活動三：檢視自己的綠色消費行為 1.教師請學生檢視自己在食、衣、住、行、娛樂等方面實踐綠色消費的情形。 2.請學生分享自己的檢視結果，再就食、衣、住、行、娛樂的消費中舉出一例，發表自己如何當一位綠色消費者。 3.教師鼓勵學生加入綠色消費的行列，共同珍惜地球資源，保護生態環境。 活動四：進行二手物拍賣會 1.教師說明除了選購環保產品外，如何讓物品再利用也是綠色消費的另一種表現。 2.請學生整理自己的舊物品，決定哪些要列為二手物品。 3.將已經整理過且編號的舊物品放在展示臺，逐項進行二手物拍賣會，每樣物品出價最高者得標。 4.請學生發表自己用過什麼樣的二手物品？為什麼願意使用二手物品？家中還有哪些用不到的物品可以再利用？除了和別					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							人交換外，還可以再做什麼樣的利用？ 5.教師統整：自己不需要的物品，可能是別人眼中很好用的東西，透過二手物拍賣活動，希望能讓物盡其用，達到節能減碳、綠色消費愛地球的目的。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/22~12/28	單元六、健康焦點新聞	活動1遠離酒害、活動2防毒沾身	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。	活動 1 遠離酒害 1.認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2.建立酒後不開車的觀念。 3.學習婉拒飲酒邀約的技能。 活動 2 防毒沾身 1.認識毒品的危害。 2.能分析接觸毒品的原因和場合。 3.知道如何預防及拒絕毒品。	活動 1 遠離酒害 1.討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2.演練拒絕飲酒邀約的技能。 活動 2 防毒沾身 1.探討毒品的危害。 2.練習做決定的技能。 3.發表遠離毒品的方法。 4.演練如何拒絕不當惑誘。	活動 1 遠離酒害 活動一：討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害 1.教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？ 2.教師說明酒精對人體的影響。 3.教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。 活動二：演練拒絕飲酒邀約的技能 1.教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？ 2.請學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約的方式。 3.請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。 4.教師進行講評並給予鼓勵。 活動 2 防毒沾身 活動一：探討品的危害 1.教師說明許多人在好奇心的驅使下吸毒成癮，長期下來出現神經損傷、膀胱萎縮、心律不整、呼吸衰竭等現象。一旦不再使用，身體會覺得疼痛、不舒服，心理上也會憂鬱、不安，對毒品會產生強烈的依賴性而難以戒斷。 2.請學生自由發表曾看過有關吸毒的報導嗎？對這些事件有什麼看法？如果有人引誘你吸毒，你會怎麼做呢？ 3.教師強調毒品所造成的危害非常可怕，切勿因為好奇，或自認絕對不會上癮而以身試毒。 活動二：練習做決定的技能	3	活動 1 遠離酒害 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 2 防毒沾身 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師說明：每個人都應該對自己的生命和健康負責，千萬不要礙於情面或講求義氣而接受朋友的引誘與慫恿。 2.教師引導學生思考遇到吸毒的危險情境時，該做出正確的決定。 3.教師統整：所有的毒品都會傷害使用者的身心健康，從一開始就要做正確的決定，遠離毒害威脅，千萬不要踏出錯誤的第一步。 活動三：發表遠離品的方法 1.教師說明：青少年有時候會因為受到朋友誘惑或追求刺激而吸毒，染上毒癮之後不但影響學業和家庭生活，也葬送了自己的健康。 2.教師引導學生討論如何避免落入吸毒的危險情境，以及發現朋友吸毒時該如何處理。 3.請學生完成下列語句：「為什麼有人會吸毒？因為……」、「對我而言，使用成癮藥物是……」和「假如我的朋友誘惑我吸毒，我將……」、「為了避開毒品的陷阱，我會……」。 4.教師提醒學生遠離是非場所、建立正確的用藥觀念、尊重自我、堅決拒毒。 活動四：演練如何拒絕不當惑 1.教師說明在面對吸毒等不當誘惑時，可以採取的拒絕技巧。 2.請學生參考課本情境，兩人一組進行角色扮演。接著互換角色，用心體會說「不」的感覺。 3.請學生自由發表，拒絕別人要求的感覺怎麼樣？你的拒絕妙招是什麼？ 4.教師鼓勵學生在面對不當誘惑時，要運用拒絕技巧，堅決拒毒。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	12/29~1/4	單元六、健康焦點新聞	活動3壓力調適、活動4急救須知	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,認識壓力。	活動3 壓力調適 1.能指出壓力的來源及影響。 2.培養正向思考的態度。 3.學習調適壓力的方法。 活動4 急救須知 1.能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2.能診斷不安全的環境,並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	活動3 壓力調適 1.發表壓力的來源與影響。 2.練習解決問題的技能。 3.區分正面與負面想法。 4.探討抒解壓力的方式。 活動4 急救須知 1.一氧化碳中毒的原因及急救演練。 2.診斷一氧化碳中毒的不安全環境並採取安全行為。	活動3 壓力調適 活動一：發表壓力的來源與影響 1.請數名學生背著空書包，體驗從五本書、十本書、增加到十五本書的感覺。 2.請學生發表如果每天都背負著這麼沉重的壓力，會有怎樣的心情？ 3.請學生自由發表一個自己面臨的壓力，以及壓力對生理、心理的影響。 4.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 活動二：練習解決問題的技能 1.教師說明每個人都感受過壓力，生活中的課業、工作、交友、家庭經濟等，都可能是造成壓力的來源，為了避免壓力對身心健康構成威脅，應該認清自己的壓力來源，分析有沒有解決的方法。有的話，可以利用問題解決的對策試著解決；如果沒有，可以轉移注意力，儘量讓心情放輕鬆。 2.教師解說問題解決步驟，包括：澄清問題、分析原因、設定目標、擬定辦法、執行、檢討再出發。 3.請學生分組，並與小組組員共同針對一個壓力來源，練習解決問題的技能。 活動三：區分正面與負面想法 1.教師說明：我們的想法、理念，往往會影響我們的行為，有時候，只要改變一下自己的想法，就可以有減輕壓力。 2.教師講解搶答遊戲活動規則。 3.請學生分組進行遊戲。 4.請學生自由發表自己通常是正面思考還是負面思考？如果想改變自己的思考模式，該如何著手？ 5.教師統整：想法改變時，心情也會跟著改變，學習用樂觀、積極的正面態度來看待事情。 活動四：探討抒解壓力的方式	3	活動3壓力調適 1.課本 2.教用版電子教科書 活動4急救須知 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。 【家政教育】3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。 【家政教育】4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師說明：適度的壓力是成長的助力，但如果壓力超過個人所能忍受的範圍，就會成為阻力。學會抒壓的方式，可以讓自己輕鬆與壓力共處。 2.教師舉出一般用來抒解壓力的方式。 3.請學生腦力激盪，說出其他的抒壓方式。 4.教師說明面對壓力時，肌肉會自然的收緊，練習深呼吸法，可達到放鬆身心的效果。 5.教師口述深呼吸練習步驟，請學生進行演練。 6.教師提醒學生運用適當的方式抒解壓力，別讓壓力長期累積傷害身心健康。 活動 4 急救須知 活動一：一氧化碳中毒的原因及急救演練 1.教師說明一氧化碳中毒的情境，請學生腦力激盪， 提出處理方式及應注意事項。 2.教師澄清並統整學生提出的意見。 3.教師補充說明一氧化碳中毒的處理方法。 4.請學生分組進行一氧化碳中毒的急救演練。 活動二：防範一氧化碳中毒 1.教師說明一氧化中毒常發生在通風不良的室內，為了防範一氧化碳中毒，必須進行下列安全診斷： ★瓦斯熱水器必須安裝於室外。 ★如果家中沒有陽臺或陽臺加蓋後被封閉，最好改裝電熱水器。 ★瓦斯燃燒時火焰應為藍色，如果火焰是紅色代表燃燒不完全。 2.教師強調除了環境因素外，還要注意採取安全行為以預防一氧化碳中毒。 3.教師統整：具備正確的急救知識和技能，才能防範一氧化碳中毒事件的發生。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	1/5~1/11	單元七知性時間	活動1「性」是什麼、活動2與異性相處	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	活動 1 「性」是什麼 1.了解性的基本概念。 2.察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 3.用健康的態度面對生長發育的變化。 活動 2 與異性相處 1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。 3.了解在團體活動中認識異性的重要性。 4.了解社會文化對兩性互動的影響。 5.能尊重自己和他人的性別角色。	活動 1 「性」是什麼 1.發表對性的看法。 2.探討啟動青春期的幕後推手。 3.討論如何用健康的態度面對生長發育的變化。 活動 2 與異性相處 1.討論異性相處要點。 2.學習在團體活動中與異性互動。 3.演練拒絕異性邀約的方式。 4.探討兩性交往的合適過程。 5.表演不同社會文化對兩性互動的影響。 6.檢視性別刻板印象。	活動 1 「性」是什麼 活動一：發表對「性」的看法 1.教師引導學生思考「性」是什麼？ 2.請學生 4～5 人為一組，在小組內分享自己的看法，並推派代表上臺發表。 3.教師說明：在昔日傳統社會，由於保守的文化背景與資訊封閉的關係，大多數人在面對有關性的問題時，總是手足無措或羞於啟齒。而在資訊媒體發達的現代社會，性已從禁忌走向公開，逐漸成為可以討論的話題。 2.教師說明：「性」在生理層面上就是「分別男女」，在心理層面上則著重「性別認同」。此外，從為了傳宗接代的「性行為」，到社會學上談論兩性關係時的「性關係」，這些都是「性」所談論的範圍。 活動二：探討啟動青春期的幕後推手 1.教師說明男性和女性都擁有代表其性別的生殖器官。在青春期以前，生殖器官幾乎是「按兵不動」，然而一旦進入青春期，生殖器官就會產生明顯的變化。讓青春期的男、女生在身體上產生這麼大變化的幕後推手就是荷爾蒙，又稱為激素。 2.教師說明腦下垂體存在血液裡，會刺激睪丸或卵巢分泌性荷爾蒙，促使生殖器官成熟並出現第二性徵。 3.教師統整：認識身體在青春期會有什麼變化及促成這些變化的原因，可以幫助自己在青春期保持健康的身心狀態，也能更清楚兩性成長過程中的異同。 活動三：健康面對男性生長發育的變化 1.教師介紹男性勃起的生理反應。當陰莖受到外來的刺激時，較多血液會流入陰莖，導致裡面的勃起組織充血膨脹，就會變粗、變硬，這種生理反應就叫做勃起。 2.師生共同討論如何看待勃起現象，以及回	3	活動 1「性」是什麼 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 2 與異性相處 1.課本 2.教用版電子教科書	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。 【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【性別平等教育】 2-3-6 釐清性與愛的迷思。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							復正常狀態的方法。 活動四：健康面對女性生長發育的變化 1.教師說明女性最早出現的第二性徵是乳房隆起。乳房發育有很大的個別差異，較早的八、九歲就開始發育，較晚的則要到十六歲。 2.教師說明女性乳房發育的情形。 3.師生共同討論如何看待乳房發育現象，以及適合穿戴胸罩的時機。 活動五：青春變化 Q&A 1.教師請學生將自己對青春期的變化與疑問寫在紙條上，並投入臺上的箱子裡。 2.教師抽出問題並抽號碼請學生回答。 3.教師針對錯誤觀念加以澄清並補充說明。 活動 2 與異性相處 活動一：討論異性相處要點 1.教師說明：在青春期的階段，對異性感到好奇或被吸引是很正常的發展。學習如何與異性和諧相處，不僅能擴展人際關係，也能增進自己的社交技巧。 2.師生共同討論與異性相處的要點。 3.教師統整並補充說明。 活動二：學習在團體活動中與異性互動 1.教師說明：青春期階段會認識很多好朋友，甚至對對方有好感，但兩性之間的交往應該從團體活動的互動開始，透過觀察及傾聽多了解對方，不要急著進入兩人世界。 2.請學生發表在與異性互動中，如果希望進一步認識對方，該怎麼做比較好？ 3.教師統整在團體活動中認識異性的好處。 活動三：演練拒絕異性邀約的方式 1.教師說明對同性或異性都可以大方的表示欣賞與喜歡，喜歡一個人是很好的事，但不見得要採取行動。如果想要建立進一步的					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							感情而向對方提出邀約，不管邀約有沒有成功，都應坦然面對。 2.師生共同討論如何拒絕不想要的邀約，並請兩組學生上臺進行演練。 3.請學生發表其中一方拒絕邀約的想法和做法，並且討論另一方如果被拒絕了，應該如何改變負面情緒，轉換成正面想法。 活動四：討論兩性交往的合適過程 1.教師請一位學生上臺，依兩性交往的合適過程排列詞卡排好後，教師可詢問其他學生是否同意？有無不同排法或其他意見？ 2.教師說明：兩性之間交往的步驟，從團體活動的互動，到三、兩成群的交友，到一對一固定時間及對象，再到訂婚和結婚，如果步驟太快，一方面對交往的對方並不了解，另一方面也容易使自己的生活圈變小，失去許多結交朋友的機會。 3.引導學生回想並分享參與親友結婚典禮的感覺。 4.教師引導學生討論結婚有哪些意義，會帶來哪些好處？會帶來哪些不方便？ 5.教師統整並進行補充說明。 活動五：表演不同社會文化對兩性互動的影響 1.教師請三組學生演出不同國家夫妻互動的行為（亦可反串表演）。 2.教師說明由於國情和文化不同，在公開場合裡，夫妻表達親密和愛意的方式也有很大的差異。 活動六：檢視性別刻板印象 1.教師說明：我國傳統社會，兩性進入婚姻後有「男主外、女主內」、「君子遠庖廚」等刻板印象，隨著現代社會兩性平權觀念的發展，夫妻應該擺脫過去的性別歧視，相互扶持、分工合作，共同營造溫暖和諧的家庭。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.參考課本情境，請學生模擬演出。 3.請學生發表兩性在結婚後，應該如何相處，才能幸福美滿？ 4.教師統整：夫妻間彼此尊重、相互協調，家庭權力共享，才能共創幸福家庭。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	1/12~1/18【期末評量】	單元七知性時間	活動3性的自我保護	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解色情媒體對身心健康的影響。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4.認識網路交友的潛在危機。 5.能說出網路交友安全守則。 6.知道愛滋病的防治方法。 7.願意接納身邊的愛滋病患。	1.對色情資訊進行批判性思考。 2.介紹性教育網站及資源。 3.分組討論網路交友案例。 4.探討網路交友安全守則。 5.進行愛滋觀念問答。 6.關懷並接納愛滋病患。	活動一：對色情資訊進行批判性思考 1.教師說明：隨著傳播科技的發達，色情資訊也透過不同的媒體發展出不同的面貌，例如：色情漫畫、寫真集、A片等。 2.教師詢問學生是否曾經因為好奇或不小心而接觸到色情資訊？會認為所看到的、聽到的資訊都是真的嗎？ 3.教師說明色情資訊是一種被刻意包裝的商品，與真實的兩性關係有很大的落差，也會對身心健康產生不良的影響。 4.師生共同討論如何對色情資訊進行批判性思考。 5.教師統整：要培養自己的思考及判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 活動二：介紹性教育網站及資源 1.教師說明：政府或教育機構設置的網站，皆提供豐富多元的內容可以提供正確的性資訊或解答有關性的疑惑。 2.配合網際網路介紹國民健康署青少年網站－性福e學園、健康九九網站－青少年性教育館。此外，還有醫院的青少年保健門診、張老師基金會、學校輔導室或師長，都可以提供諮詢服務。 3.教師歸納：透過適當管道獲得正確性觀念，避免錯誤的性資訊影響價值觀。 活動三：分組討論網路交友案例 1.調查班上網路交友情形，多少人有網友？多少人見過網友？ 2.教師說明：由於網路的普及與便利，越來越多人在網路上尋找朋友，但是在網路交友的同時，因為對網友真實身分認識不清因而受騙上當，和網友見面時慘遭狼吻或是失蹤的例子更是時有所聞。 3.請學生分組就課前所蒐集的網路交友案例進行討論，網路交友有哪些危險？要怎樣	3	1.課本 2.教用版電子教科書	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

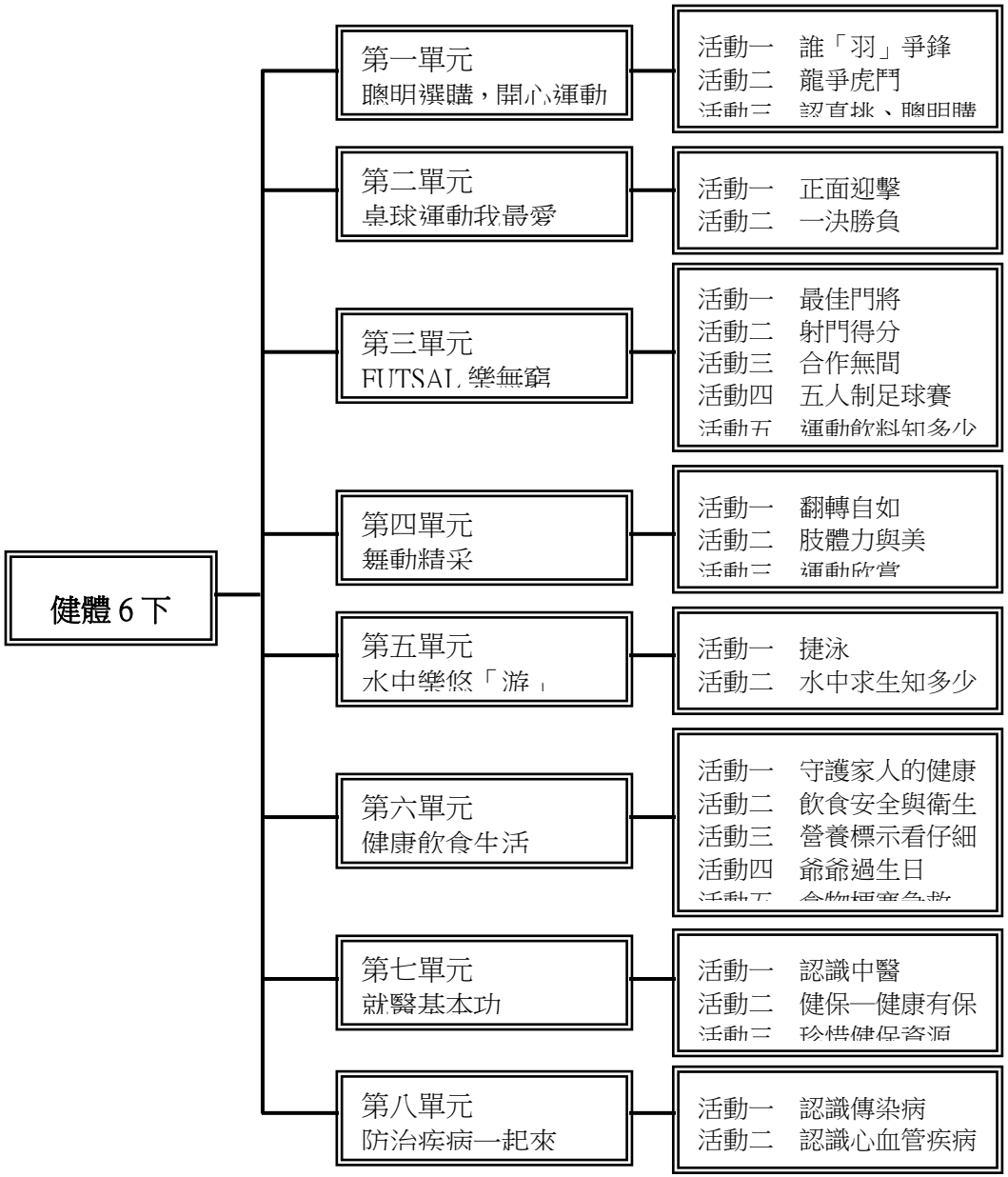
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							避開網路陷阱？ 4.請各組推派一位代表上臺報告討論結果。 活動四：探討網路交友安全守則 1.教師說明：網路的隱密性，讓有些居心不良的人可以偽裝善良溫和的特質來吸引人，所以在網路世界要保持警覺，才能保護自己的安全。 2.師生共同討論網路交友要注意哪些安全守則。 3.教師歸納：遵守網路交友的原則，切勿輕易答應不明人士的邀約。 活動五：進行愛滋病觀念問答 1.教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2.教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3.教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動六：關懷並接納愛滋病患 1.教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2.教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3.教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則： （1）請學生分辨以下與愛滋病患接觸的方式會不會被傳染。 （2）對的用雙手比「○ 」、錯的比「×」。 4.請學生進行遊戲。 5.教師提醒學生設身處地為愛滋病感染者著想，並且給予支持和陪伴。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十二週	1/19~1/20	單元七知性時間	活動3性的自我保護	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解色情媒體對身心健康的影響。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4.認識網路交友的潛在危機。 5.能說出網路交友安全守則。 6.知道愛滋病的防治方法。 7.願意接納身邊的愛滋病患。	1.對色情資訊進行批判性思考。 2.介紹性教育網站及資源。 3.分組討論網路交友案例。 4.探討網路交友安全守則。 5.進行愛滋觀念問答。 6.關懷並接納愛滋病患。	活動一：對色情資訊進行批判性思考 1.教師說明：隨著傳播科技的發達，色情資訊也透過不同的媒體發展出不同的面貌，例如：色情漫畫、寫真集、A片等。 2.教師詢問學生是否曾經因為好奇或不小心而接觸到色情資訊？會認為所看到的、聽到的資訊都是真的嗎？ 3.教師說明色情資訊是一種被刻意包裝的商品，與真實的兩性關係有很大的落差，也會對身心健康產生不良的影響。 4.師生共同討論如何對色情資訊進行批判性思考。 5.教師統整：要培養自己的思考及判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 活動二：介紹性教育網站及資源 1.教師說明：政府或教育機構設置的網站，皆提供豐富多元的內容可以提供正確的性資訊或解答有關性的疑惑。 2.配合網際網路介紹國民健康署青少年網站－性福e學園、健康九九網站－青少年性教育館。此外，還有醫院的青少年保健門診、張老師基金會、學校輔導室或師長，都可以提供諮詢服務。 3.教師歸納：透過適當管道獲得正確性觀念，避免錯誤的性資訊影響價值觀。 活動三：分組討論網路交友案例 1.調查班上網路交友情形，多少人有網友？多少人見過網友？ 2.教師說明：由於網路的普及與便利，越來越多人在網路上尋找朋友，但是在網路交友的同時，因為對網友真實身分認識不清因而受騙上當，和網友見面時慘遭狼吻或是失蹤的例子更是時有所聞。 3.請學生分組就課前所蒐集的網路交友案例進行討論，網路交友有哪些危險？要怎樣	3	1.課本 2.教用版電子教科書	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							避開網路陷阱？ 4.請各組推派一位代表上臺報告討論結果。 活動四：探討網路交友安全守則 1.教師說明：網路的隱密性，讓有些居心不良的人可以偽裝善良溫和的特質來吸引人，所以在網路世界要保持警覺，才能保護自己的安全。 2.師生共同討論網路交友要注意哪些安全守則。 3.教師歸納：遵守網路交友的原則，切勿輕易答應不明人士的邀約。 活動五：進行愛滋病觀念問答 1.教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2.教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3.教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動六：關懷並接納愛滋病患 1.教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2.教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3.教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則： （1）請學生分辨以下與愛滋病患接觸的方式會不會被傳染。 （2）對的用雙手比「○ 」、錯的比「×」。 4.請學生進行遊戲。 5.教師提醒學生設身處地為愛滋病感染者著想，並且給予支持和陪伴。					

南投　　縣 108 學年度 第二學期　　萬豐　國民小學六年級健體領域教學計畫表　　設計者：余健智

(健康與體育 6 下)課程架構圖



參考書目

1.〈進擊の桌球基本打法&戰術 200 招〉》，宮崎義仁著，李永智譯，（2013），新北市：楓葉社文化事業有限公司。

年級：六年級	科目：健體
學習目標	1.透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。 2.介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。 3.單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。 4.元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5.單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。 6.透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。 7.人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。 8.運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。 9.透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10.藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。 11.為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。 12.透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13.指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。 14.就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。 15.單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。 16.單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。 17.預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。
教學材料	翰林版國小健康與體育 6 下教材
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	1.1 有羽球正手發球之基礎。 1.2 具備羽球正、反手發球、正手高遠球、挑球等基礎。 1.3 具有選購運動產品的經驗。 2.1 具備桌球正手發球的能力。 2.2 發球、反手推擋、正手擊球之基礎。

	3.1 具備足球基本的踢球動作技能。 3.2 具備行進間運球、足背及足內側踢球及控球動作技能。 3.3 具備移動傳球的動作技能。 3.4 已學習過各種基本足球動作技能。 3.5 有運動後使用運動飲料的經驗。 4.1 具備前、後滾翻的基礎動作能力。 4.2 具備前、後滾翻的基礎能力。 4.3 具有參與或觀賞運動比賽的經驗。 5.1 已經學過打水、划臂和換氣的分解動作。 5.2 具備基本水中安全常識。 學過簡單漂浮動作。 6.1 具備均衡飲食的概念。曾做過健康檢查。 6.2 具備基本的食物分類處理及保存概念。 6.3 在日常生活中有購買食品的經驗。具備營養素的基本概念。 6.4 在生活中有參與宴席的實際經驗。了解基本的用餐禮儀。 6.5 看過食物梗塞的新聞報導或相關案例。 7.1 自己、家人或親友，有選擇中醫療法的經驗。 7.2 了解健保卡與個人就醫的關係。 7.3 知道健保的醫療費用來自大家所繳的健保費。 8.1 有罹患傳染病的經驗。 8.2 知道生活習慣對健康有極大的影響。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	2/11~2/15	單元一、聰明選購，開心運動	活動1誰「羽」爭鋒	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會羽球反手發球的基本動作。 2.能了解發球規則。 3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	1.熟練反手發球的連續動作，並了解發球應注意事項。 2.熟練正、反手挑球的手部及腳步動作。 3.能結合反手發球與挑球技巧進行遊戲。	活動一：反手發球 1.教師講解並示範正確動作要領。 2.教師引導學生兩人一組或多人一組進行練習，並鼓勵學生彼此相互觀摩、糾正動作。 活動二：發球練習 1.教師講解活動方式。 2.請學生進行練習。 3.教師亦可請學生分組，進行雙人賽或分組競賽，提高其學習興趣。 活動三：發球規則 1.教師講解正、反手發球注意事項。 2.教師可示範錯誤動作，讓學生與正確姿勢進行比較。 活動四：正手挑球 1.教師講解並示範正手挑球動作要領。 2.請學生進行練習。 活動五：反手挑球 1.教師講解並示範反手挑球動作要領。 2.請學生進行練習。 活動六：正、反手挑球綜合練習 1.教師引導學生複習各式移位步法。 2.教師講解活動方式：以正、反手交互挑球方式，搭配移位步法進行練習。 3.請學生進行練習。 活動七：複習反手發球與挑球動作 1.教師講解並示範反手發球動作要領。 2.請學生分組複習反手發球動作。 3.教師講解並示範挑球動作要領。 4.請學生分組複習挑球動作。 活動八：反手發球賓果賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動九：反手發球 VS 挑球 1.教師講解活動方式。	3	1.羽球 2.羽球拍 3.粉筆 4.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.請學生分組進行練習。 3.教師巡視並指導學生正確姿勢。 活動十：挑球比遠 PK 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	2/16~2/22	單元一、聰明選購，開心運動	活動2龍爭虎鬥、活動3認真挑、聰明購	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。 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。	活動 2 龍爭虎鬥 1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2.了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 活動 3 認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。	活動 2 龍爭虎鬥 1.熟悉羽球比賽規則。 2.進行基本步法與動作的綜合練習。 3.進行羽球對抗賽。 活動 3 認真挑、聰明購 1.了解不同運動鞋的功能。 2.認識運動消費資訊的來源。	活動 2 龍爭虎鬥 活動一：原地綜合練習 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動二：移位綜合練習 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動三：移位綜合複習 1.教師說明活動方式：進行 A 發短球→B 挑球回擊→A 移位後以正手高遠球回擊→B 移位後也以正手高遠球回擊。 2.請學生分組進行練習。 活動四：國王挑戰賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行挑戰賽。 活動五：移位綜合複習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動六：羽球對抗賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行比賽。 活動 3 認真挑、聰明購 活動一：了解不同運動鞋的功能 1.教師說明：若經常參與球類運動或是擔任學校代表隊選手，建議仍要注意運動鞋的選擇，以免造成足部傷害。 2.教師展示各種運動鞋的圖片或成品，讓學生比較並嘗試討論其主要功能。 3.教師說明各運動鞋的功能。 4.教師調查全班運動時習慣穿什麼鞋子，並引導其分享穿鞋運動的經驗。 活動二：認識運動消費資訊的來源 1.教師說明：運動消費前，蒐集各種相關資訊，進行正確的運動消費行為，是每個學生	3	活動 2 龍爭虎鬥 1.羽球 2.羽球拍 3.教用版電子教科書 活動 3 認真挑、聰明購 1.課本 2.運動鞋照片 3.教用版電子教科書	實際演練觀察評量發表	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							應學會的基本能力。 2.教師鼓勵學生利用網路、圖書或是教師、運動教練、運動產品售貨員等資源，蒐集更多運動消費資訊，做出合理的判斷和消費行為。 3.請學生分享自己應用資訊進行運動消費的經驗。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	2/23~2/29	單元二、桌球運動我最愛	活動1正面迎擊	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。	學習正手擊球動作。	1.解析正手擊球動作。 2.學習掌握正手擊球之擊球時機、擊球部位、擊球角度，並能正確完成。	活動一：正手擊球揮拍練習 1.教師講解並示範正確動作要領。 2.將全班分為每兩人一組，練習正手擊球，並相互觀摩、學習。 活動二：自拋正手擊球 1.教師講解動作要領：當球掉到桌面上並往上彈時，側身預備，之後轉動身體擊球。 2.請學生進行練習。 3.教師宜提醒學生擊球時，手臂成 90 度彎曲為佳，並注意掌握擊球的時間和位置。 活動三：他人拋球正手擊球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 活動四：爭取高分 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行活動，輪流體驗拋、擊球，提高擊球動作的流暢性和協調性。 活動五：對牆連續擊球 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生分組進行活動。 3.教師說明藉由對牆的球桌進行連續擊球，可提高控球的能力，並增加球感。 活動六：對牆正反拍擊球 1.教師講解並示範活動方式。 2.請全班分組並輪流進行活動。	3	1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	3/1~3/7	單元二、桌球運動我最愛	活動1正面迎擊、活動2一決勝負	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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動 1 正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動 2 一決勝負 1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3.能進行運動欣賞。	活動 1 正面迎擊 1.解析正手擊球動作。 2.學習掌握正手擊球之擊球時機、擊球部位、擊球角度，並能正確完成。 活動 2 一決勝負 1.訓練學生桌球對打能力。 2.熟悉桌球比賽規則。 3.發表運動欣賞的心得與想法。	活動 1 正面迎擊 活動一：你來我往 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 3.教師說明：藉由分組練習可彼此觀察動作的正確性和流暢度，對學習效率的提高和動作的改善有很大幫助。 活動 2 一決勝負 活動一：勢均力敵 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行練習。 活動二：誰來當國王 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 活動三：分組對抗 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行活動。 活動四：十一分制桌球細則 1.教師講解十一分制桌球細則。 2.教師說明輪換發球法：當一局比賽的對陣時間超過十分鐘（雙方得分均未達九分），將實行輪換發球法，即對陣雙方輪流發一球。 活動五：介紹我國運動好手 1.教師介紹莊智淵、陳建安、謝淑薇等我國好手。 2.教師透過各賽事影片，讓學生欣賞他們在球場上的優異表現。 活動六：進行運動欣賞 1.教師請學生分組，針對其蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 2.教師可鼓勵學生從運動選手之表現、技能，面對勝利或失敗的態度，所著之服裝等進行討論。	3	活動 1 正面迎擊 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書 活動 2 一決勝負 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							3.請小組推派代表上臺發表心得和想法。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	3/8~3/14	單元三、FUTSAL樂無窮	活動1最佳門將、活動2射門得分	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	活動 1 最佳門將 1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2.學會守門員的基本動作。 活動 2 射門得分 1.學會足球運動中的射門技巧。 2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	活動 1 最佳門將 1.藉由各種練習，提升敏捷性與判斷力。 2.練習滾地球、高飛球接法與擊球法。 3.練習守門員擲球的動作技能。 4.練習守門員拋踢球的動作技能。 活動 2 射門得分 1.介紹射門技巧要領。 2.學習將各種運球及控球動作與射門技巧結合並運用。 3.能運用個人動作技巧，在足球賽中進行進攻。	活動 1 最佳門將 活動一：滾地球、高飛球接法 1.教師講解並示範滾地球、高飛球接法之動作要領。 2.請學生進行練習。 活動二：擊球法 1.教師講解並示範擊球法之動作要領：如遇來球過高，可用擊球法解圍；雙手緊握，將球攔截。 2.請學生進行練習。 活動三：擲球法 1.教師講解五人制足球運動中擲球的規則及時機。 2.教師講解並示範擲滾地球、彈跳球及高飛球的動作要領。 3.請學生分組進行練習。 活動四：拋踢法 1.教師講解五人制足球運動中拋踢球的規則及時機。 2.教師講解及示範拋踢球的動作要領。 3.請學生分組進行練習。 活動 2 射門得分 活動一：定點射門 1.教師講解射門動作技巧與掌握時機的重要性。 2.教師講解定點射門活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動二：PK 大賽 1.教師講解樂樂足球及五人制足球運動中罰球點球的不同規則。 2.教師說明樂樂足球罰球練習活動方式。 3.練習者在中場輪流以足背或足內側練習起腳射門。 4.請學生進行樂樂足球罰球練習。 5.教師講解五人制足球罰球比賽活動方式。	3	活動 1 最佳門將 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書 活動 2 射門得分 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							6.請學生分組進行比賽。 活動三：切入射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生進行練習。 活動四：運球前進射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生輪流進行練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	3/15~3/21	單元三、FUTSAL樂無窮	活動2射門得分、活動3合作無間	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。	活動2射門得分 1.學會足球運動中的射門技巧。 2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動3合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	活動2射門得分 1.介紹射門技巧要領。 2.學習將各種運球及控球動作與射門技巧結合並運用。 3.能運用個人動作技巧，在足球賽中進行進攻。 活動3合作無間 1.練習移動傳球動作技能，並將之與射門動作結合。 2.培養小組團隊進攻能力。	活動2 射門得分 活動一：運球繞行射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.待動作熟練後，教師可引導學生將起始方向從右側改換至左側。 活動二：控球射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動3 合作無間 活動一：守門員傳球進攻 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習 3.待動作熟練後，教師可引導學生練習傳彈跳球射門，並將起始方向從右側改換至左側。 活動二：傳球跑位射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動三：兩人傳球射門 1.教師講解移動傳接球在足球比賽中的重要性。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動四：兩翼傳球進攻 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.教師宜引導學生互換角色進行練習。 活動五：邊線發球進攻 1.教師講解邊線發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動六：角球發球進攻	3	活動2射門得分 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書 活動3合作無間 1.標誌盤 2.簡易球門 3.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師講解角球發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	3/22~3/28	單元三、FUTSAL樂無窮	活動4五人制足球賽、活動5運動飲料知多少	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	活動 4 五人制足球賽 1.了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2.運用所學技能，進行五人制足球比賽。 活動 5 運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	活動 4 五人制足球賽 1.講解五人制足球賽歷史及規則。 2.進行五人制足球賽。 活動 5 運動飲料知多少 1.討論運動後水分補充的選擇。 2.介紹運動飲料成分。 3.了解運動飲料的飲用注意事項。	活動 4 五人制足球賽 活動一：五人制足球賽歷史及規則 1.教師講解五人制足球發展歷史及現況。 2.教師講解簡易五人制足球比賽規則及安全注意事項。 3.若時間充裕，教師可運用多媒體讓學生觀賞五人制足球比賽。 活動二：五人制足球賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行比賽。 活動三：戰術討論 1.教師複習前一節課各隊參與比賽情況及今日改進重點。 2.請學生分組，並討論今日各隊比賽戰術。 活動四：五人制足球賽 1.教師講解比賽規則。 2.請學生分組進行比賽。 活動 5 運動飲料知多少 活動一：運動後水分補充的選擇 1.教師引導學生分組並討論： ★運動後會如何選擇水分的補充？是水或運動飲料？還是有其他的選項。 ★為什麼做這樣的選擇呢？ ★何種選擇最能符合補充水分的需求？ 2.請小組推派代表上臺報告討論的結果。 活動二：補充水分的原則 1.教師講解運動補充水分的重要性。 2.教師複習運動補充水分的原則。 活動三：運動飲料成分 1.教師請學生課前蒐集不同廠牌的運動飲料。 2.教師講解運動飲料的成分內容。 活動四：運動飲料的飲用注意事項 1.教師說明：運動飲料是特別為從事劇烈運	3	活動 4 五人制足球賽 1.標誌盤 2.簡易球門 3.號碼衣 4.教用版電子教科書 活動 5 運動飲料知多少 1.運動飲料 2.教用版電子教科書	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							動的運動員所設計的，因此若是運動時間少於一小時或是運動強度不夠者，只要補充水分就足夠。 2.教師講解不同強度的運動項目內容，以及補充運動飲料的正確時機。 3.教師提醒學生，若常把運動飲料當水喝，會讓血液中含有過多未代謝的電解質，身體水分為了稀釋它，會造成血壓上升，增加心臟和血管的負擔，並損害腎臟。所以，要注意適量的攝取。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	3/29~4/4	單元四、舞動精采	活動1翻轉自如、活動2肢體力與美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	活動 1 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。 活動 2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。	活動 1 翻轉自如 1.認識身體的軸心。 2.練習雙足及單足旋轉。 活動 2 肢體力與美 1.了解身體控制能力的重要性。 2.學習側手翻。 3.進行創意組合動作。	活動 1 翻轉自如 活動一：認識身體軸心 1.教師引導學生回想曾學過的滾翻動作。 2.教師介紹身體的兩個軸心：橫軸（前後轉動）、縱軸（左右轉動）。 3.教師請學生回答各個滾翻分別是利用哪個軸心來翻轉。 活動二：綜合活動 1.教師請學生嘗試做出不同的繞著橫軸、縱軸轉或滾翻的動作。 2.教師統整身體軸心是動作學習的重要概念，以後從事運動時，可以應用此概念來提升動作技能。 活動三：180 度雙足、單足旋轉 1.教師講解旋轉的動作要領：頭和身體盡量保持像軸心狀的一直線，並利用手臂、肩膀、頭轉動，帶動身體，完成旋轉動作。 2.教師講解並示範雙足旋轉步驟。 3.請全班分組進行練習。 4.教師鼓勵學生挑戰單足旋轉，引導學生找出自己的重心支撐慣用腳。 5.教師提醒學生進行單足旋轉時要墊腳尖，將身體重心上提，身體保持一直線，快速旋轉，才容易完成。 6.待熟練 180 度旋轉後，教師可示範 360 度的旋轉方式，並鼓勵學生嘗試。 活動 2 肢體力與美 活動一：了解身體控制能力的重要性 1.教師引導學生進行肩、頸關節伸展，並進行雙手俯臥支撐靜止動作，以及雙手俯臥支撐、後踢腿等暖身動作。 2.教師引導學生複習過去學習過的墊上動作。 3.教師說明：做任何墊上動作，必須學會控	3	活動 1 翻轉自如 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 2 肢體力與美 1.軟墊 2.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							制身體的穩定性才能成功。 活動二：側手翻體驗動作 1.教師說明：側手翻動作強調雙手支撐，以及雙腳上踢的動能配合。 2.教師引導學生練習伏地開合跳、伏地左右跳的支撐動作。 3.請學生進行撐牆抬腿，練習以大腿帶動肢體動能。 4.在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行撐地後抬腿和側手翻過程的倒立體驗。 5.在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行倒立推撐練習，增加對側手翻所有動作要領的體驗。 活動三：側手翻 1.教師講解並示範側手翻動作要領，包括：雙手支撐、雙腿向上、向後擺動、倒立及落地。 2.教師提醒學生雙手支撐，以及雙腿向上擺動的動力，是影響側手翻能否成功的重要關鍵。 3.請學生三人一組，進行側手翻練習。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	4/5~4/11	單元四、舞動精采	活動2肢體力與美、活動3運動欣賞	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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	活動 2 肢體力與美 學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。 活動 3 運動欣賞 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。	活動 2 肢體力與美 1.了解身體控制能力的重要性。 2.學習側手翻。 3.進行創意組合動作。 活動 3 運動欣賞 1.欣賞運動影片。 2.分享影片欣賞的心得。 3.認識運動欣賞的方法。 4.分享運動欣賞的經驗。	活動 2 肢體力與美 活動一：創意組合 1.教師說明創意組合活動方式。 2.教師引導學生分組演練、輪流展演。 3.教師鼓勵學生加入自己學會的其他動作，讓動作更流暢。 活動 3 運動欣賞 活動一：欣賞運動影片 1.教師複習前兩個有關肢體創作展演的課程內容，並引導學生發表實際體驗的感覺。 2.教師播放運動比賽的相關影片，並引導學生觀察影片中有關運動美的各事物。 活動二：分享影片欣賞的心得 1.請學生發表觀賞影片的心得，並分享是否有實際參觀運動比賽的經驗，看影片和看現場的差異為何。 2.教師講解每項運動都有其特色，實際體驗才能領會其特色。 3.教師鼓勵學生多接觸不同的運動，體驗其運動樂趣。 活動三：認識運動欣賞的方法 1.教師播放體育署運動欣賞概論篇影片。 2.教師講解運動欣賞是指在動態的運動中，所呈現的另一種靜態的美感，也是深入了解運動、喜歡運動的重要方法。運動中的人、事、物都有值得欣賞的價值。 3.教師說明運欣賞的各面向。 活動四：分享運動欣賞的經驗 1.教師引導學生發表自己運動欣賞的美感體驗。 2.教師鼓勵學生能用欣賞的態度去體驗每種運動的價值，增加運動參與的美感，提升運動參與意願。	3	活動 2 肢體力與美 1.軟墊 2.教用版電子教科書 活動 3 運動欣賞 1.運動欣賞概論影片、運動比賽影片 2.教用版電子教科書。	實際演練表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	4/12~4/18【期中評量】	單元五、水中樂悠「游」	活動1捷泳	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	1.連貫分解動作，學習捷泳技能。 2.以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。	1.練習捷泳。 2.進行水中遊戲。	活動一：介紹捷泳的概念 1.教師說明：捷泳是所有游泳方式中，速度最快的一種，又稱「自由式」。 2.教師提醒學生打水時，雙手向前伸展，收小腹，讓身體與水面呈平行前進。 活動二：蹬牆＋腳部打水 1.教師講解動作要領，強調打水時，頭應夾於兩臂之間成流線型。 2.教師引導學生複習之前學過的蹬牆後打水動作。 活動三：蹬牆＋打水＋划臂 1.教師說明活動方式：在蹬牆＋腳部打水後，增加划臂的動作練習，熟練手腳協調的感覺。 2.請學生進行練習。 3.教師提醒學生加入划臂後，左右手腳要不斷地輪流配合出力,才能保持連續性的推進力。 活動四：蹬牆＋打水＋划臂＋一次換氣 1.教師說明活動方式：在蹬牆＋腳部打水＋划臂後，加入一次換氣動作，漸漸增加動作的完整性和協調性。 2.請學生進行練習。 3.教師提醒學生換氣時，臉部應儘量貼在水面，避免身體轉動太多，阻礙前進時的平衡。 活動五：捷泳連續動作 1.教師引導學生嘗試練習捷泳的完整動作組合。 2.待熟練後，請學生增加換氣的次數和加長游泳的距離。 3.教師宜提醒學生，練習捷泳連續動作時，可採用滑臂兩次、換一次氣的方式，較容易維持動作的協調和規律。 活動六：水中快遞	3	1.浮板 2.划水板 3.教用版電子教科書	實際演練	【海洋教育】1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師說明遊戲目的在於：透過團隊的分工，表現每個人的水中技能，並檢核自己的學習狀況。 2.教師講解各棒次的進行方式。 3.請學生分組進行遊戲，以完成分站動作所花時間最少之組別獲勝。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	4/19~4/25	單元五、水中樂悠「游」	活動2水中求生知多少	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2.認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	1.介紹水中自救原則。 2.練習徒手、漂浮物漂浮自救法。 3.介紹全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	活動一：水中自救能力的重要性 1.教師講解水中求生的重要性。 2.鼓勵學生發表曾經看過的案例。 活動二：水中自救的原則 1.教師引導學生分組討論，從事水上活動時，要留意哪些事項才能保障自己的安全。 2.教師統整學生的意見，並說明水中自救的原則。 活動三：徒手漂浮自救法 1.教師引導學生複習之前學過的水母漂。 2.教師提醒學生儘量在水中保持放鬆吐氣，才能增加自己在水中等待救援的時間。 3.教師講解並示範仰漂的動作要領，並分析仰漂與水母漂之異同。 4.請學生練習仰漂。 活動四：漂浮物自救法 1.教師講解並示範浮板、救生圈，以及寶特瓶漂浮物自救法動作要領。 2.請學生練習各漂浮物漂浮法。 3.教師從旁進行個別指導。 活動五：全國中、小學游泳與自救能力基本指標表 1.教師說明教育部體育署對於自救能力有明確的分級。 2.請學生分組，並依據全國中、小學游泳與自救能力基本指標表進行： ★查核各組員是屬於哪一個等級。 ★請小組討論，尚缺何種能力才能往下一級前進。 3.教師宜鼓勵學生多從事游泳活動，以增進游泳與自救能力。	3	1.水中救生器材 2 教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。	十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	4/26~5/2	單元六、健康飲食生活	活動1守護家人的健康、活動2飲食安全與衛生	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	活動 1 守護家人的健康 1.了解健康檢查的重要性。 2.能關心家人的健康問題。 3.知道不同人生階段的健康需求。 4.了解適合不同人生階段的運動量。 活動 2 飲食安全與衛生 1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2.知道食物中毒的可能原因。 3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4.能檢視家中處理和保存食物的方式。	活動 1 守護家人的健康 1.討論健康檢查的重要性。 2.分析生活習慣與健康的關係。 3.討論不同人生階段的健康需求。 4.檢視自己與家人平日的身體活動量。 5.解決個別的健康問題。 活動 2 飲食安全與衛生 1.分組討論食物中毒案例。 2.說明食物處理及保存的方式。 3.探討正確處理和保存食物的方法。 4.檢視家中食物處理與保存方式。	活動 1 守護家人的健康 活動一：討論健康檢查的重要性 1.教師引導學生閱讀課文內容，並說明健康檢查的目的是早期發現疾病，早期治療。每個人的健康狀況都可能有點小問題，如果拖延太久沒處理，等到症狀明顯或病情加重，所花費的時間與精力就會相對地增加，而且治癒率會降低。 2.教師詢問學生是否做過健康檢查？是哪些項目？檢查結果如何？ 3.教師統整：透過健康檢查可以早期發現早期治療，也可以加強對自我身體狀況的了解，適時予以改善。 活動二：分析生活習慣與健康的關係 1.教師說明健康檢查的好處之一，就是可以透過檢查報告，檢視和改善平日的生活習慣。 2.教師引導學生分析家人的健康問題有哪些缺失？可能是哪些不良的生活習慣造成的。 3.教師統整：改變不良的生活習慣， 可以避免危險因子的產生，有效改善健康狀況。 活動三：探討不同人生階段的健康需求 1.教師引導學生探討兒童期、青少年期、青年期、壯年期、老年期等不同人生階段的健康需求。 2.請學生發表自己和家人正處於哪個人生階段？在健康方面要注意哪些事項？ 3.教師統整：關心自己和家人的健康，調整生活習慣以符合健康需求。 活動四：檢視自己與家人平日的身體活動量 1.教師說明養成均衡飲食和運動習慣，才能確保身體健康，遠離疾病的風險。 2.教師強調每個人的體能狀況不同，適合的運動量也不一樣。例如：兒童和青少年，每	3	活動 1 守護家人的健康 1.課本 2.教用版電子教科書。 活動 2 飲食安全與衛生 1.課本 2.食物中毒案例 3.各種食物保存容器 4.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							週必須從事 210 分鐘以上中等費力的身體活動。若體能不錯還可以加上至少 90 分鐘的費力身體活動。 3.教師解釋中等費力的身體活動及費力身體活動的含意。 4.請學生檢視自己和家人平日的身體活動量，並在小組內進行分享。 5.教師統整：選擇適合的運動量並建立規律運動的習慣以維護健康。 活動五：運用問題解決方法改善健康問題 1.教師說明問題解決方法實施步驟。 2.請學生利用問題解決方法，針對家人個別的健康問題提出改善策略。 3.教師統整：關心家人的健康問題，設法提出改善策略，為全家人的健康加油。 活動 2 飲食安全與衛生 活動一：分組討論食物中毒案例 1.請學生發表自己吃壞肚子或食物中毒的經驗。是什麼原因造成的？為什麼夏天比冬天更容易發生食物中毒？ 2.教師說明：食物如果直接暴露在空氣中，容易受到汙染而孳生細菌。當環境中的溫度越高、食物擺放的時間越長，細菌孳生的速度就越快，食用的安全性就越低。 3.請全班分組討論課前所蒐集的新聞案例，並依照下列要點提出報告： ★案例名稱。 ★發生時間。 ★發生地點。 ★攝食人數。 ★推測可能的原因。 4.教師統整：注意飲食安全與衛生，預防食物中毒。 活動二：說明食物處理及保存的方式					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師引導學生討論不當的食物處理及保存方式可能會造成什麼後果？例如：將生食與熟食放在同一個砧板上處理、食物調理後長時間放在室溫中、生食未經烹調的食物、烹調者手上有傷口。 2.教師統整：食物的保存及處理方式不僅會影響食物的新鮮度、外觀及口味，如果吃到保存不當的食物還可能引起腸胃炎或食物中毒。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	5/3~5/9	單元六、健康飲食生活	活動2飲食安全與衛生、活動3營養標示看仔細	2-2-4 運用食品及營養標示的訊，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。	活動 2 飲食安全與衛生 1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2.知道食物中毒的可能原因。 3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4.能檢視家中處理和保存食物的方式。 活動 3 營養標示看仔細 1.認識食品及營養標示。 2.選購食品時會讀取營養標示。 3.能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。	活動 2 飲食安全與衛生 1.分組討論食物中毒案例。 2.說明食物處理及保存的方式。 3.探討正確處理和保存食物的方法。 4.檢視家中食物處理與保存方式。 活動 3 營養標示看仔細 1.探討食品標示的內容。 2.討論營養標示的讀取方法。 3.參考營養標示做正確的決定。 4.計算零食的總熱量及營養素。	活動 2 飲食安全與衛生 活動一：探討正確處理和保存食物的方法 1.教師說明食物的保存方法。 2.教師說明食物處理與保存的方法，包括：澈底清潔、生熟食分開處理、分開儲存、儘快食用等。 3.請學生分組進行搶答。 活動二：檢視家中食物處理與保存方式 1.教師介紹常見的保存食物容器，如：保鮮盒、保鮮袋、保鮮膜、真空罐等，並說明其使用方法。 2.將學生分組，請各小組組員就家中食物處理和保存的方式進行討論，並提出需要改進的事項及改善方法。 3.各組推派代表說明討論結果。 4.教師統整預防食物中毒的做法，並提醒學生對家中食物處理及保存方式進行改善。 活動 3 營養標示看仔細 活動一：探討食品標示的內容 1.教師說明包裝食品在我們日常飲食生活中扮演重要的角色，「食品標示」已成為消費者選購食品的重要指標，正確的認知和讀取，也是對消費權益的另一層保障。 2.教師引導學生討論食品標示的主要項目，包括：品名、成分、重量、有效日期、營養標示、食品添加物、廠商資料等。 3.教師說明根據法規，包裝食品必須列出營養標示，從標示中可以看到食品的熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物和鈉等七種基本項目。 活動二：討論營養標示的讀取方法 1.教師說明目前的營養標示為以 100 公克（固體）或 100 毫升（液體）和以「每一份量」為單位。營養標示可以告訴我們食品所	3	活動 2 飲食安全與衛生 1.課本 2.食物中毒案例 3.各種食物保存容器 4.教用版電子教科書 活動 3 營養標示看仔細 1.課本 2.食品外包裝 3.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							含的熱量及營養素。 2.教師引導學生討論營養標示的讀取步驟。 3.將全班分為數組，根據教師所發下的食品外包裝，計算出食品的總熱量和其所提供的營養素。 4.教師統整：看懂營養標示，可以弄清楚食品的營養價值，並評估其適不適合自己的營養需求。 活動三：參考營養標示做正確的決定 1.師生共同討論營養標示所提供的訊息。 2.教師說明反式脂肪會增加心血管疾病的風險，強調每天攝取的總量不宜超過 2.2 克；鈉過量容易導致高血壓，每天的攝取量不宜超過 2400 毫克。 3.教師引導學生練習做決定的技巧，並鼓勵其選擇營養價值較高的食品。 4.教師統整：利用營養標示作為選購符合自己營養需求食品的參考。 活動四：計算零食的總熱量及營養素 1.將學生分為四人一組，請小組組員取出自己喜歡吃的零食包裝，並在小組內分享下列問題。 ★ 每一份量有多少？包裝共有幾份？ ★ 熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000 大卡）百分之幾？ 2.教師提醒學生零食的熱量高、營養價值低，最好少吃以保障自己的健康。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	5/10~5/16	單元六、健康飲食生活	活動4爺爺過生日、活動5食物梗塞急救	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	活動 4 爺爺過生日 1.了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。 活動 5 食物梗塞急救 1.知道發生食物梗塞時的症狀。 2.學習食物梗塞時的急救處理方法。	活動 4 爺爺過生日 1.發表傳統宴席的習俗和禮儀。 2.演練宴席用餐禮儀。 3.討論傳統宴客菜色。 4.分組設計宴客菜單。 活動 5 食物梗塞急救 1.討論食物梗塞時的症狀和發生原因。 2.演練食物梗塞的急救步驟。	活動 4 爺爺過生日 活動一：發表傳統宴席的習俗和禮儀 1.請學生發表參加宴席的經驗。 2.教師說明參加傳統宴席的習俗，包括：發帖邀約、送禮道賀等。 3.以壽宴為例，教師說明： ★五十歲以上才可稱壽，以後每隔十年過一次大生日。 ★一般壽誕的活動都由子孫發起，除了要布置壽堂外，還要準備供品祭神拜祖，並準備壽宴招待親友。 ★在壽宴中，豬腳麵線是不可或缺的，豬腳象徵強健、麵線象徵長壽，祝福壽星身體健康、長命百歲。 ★吃壽麵時，要將其拉高、抽長，表示壽星將會福壽綿長，忌諱從中間咬斷。 4.請學生發表我國的傳統宴席有哪些習俗和禁忌。 5.教師提醒：參加宴席時，如果對禮儀有清楚的地方可以向長輩請教，以免貽笑大方或造成誤會。 活動二：演練宴席用餐禮儀 1.師生共同討論參加宴席時應注意的用餐禮儀。 2.請學生分組進行用餐禮儀的演練，教師行間巡視指導。 3.教師統整：宴客時必須注意座位的安排、進食的方式及用餐的禮儀。 活動三：討論傳統宴客菜色 1.請學生發表在傳統宴席上常見的菜餚有哪些？菜名隱含了什麼意義？ 2.教師說明：傳統宴客菜色講究有魚、肉、菜、湯的飲食形式，菜餚的取名也儘量依形、音、義討吉利。而且過去農業社會生活較清苦，宴客時通常會宰殺自家飼養的雞、	3	活動 4 爺爺過生日 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 5 食物梗塞急救 1.課本 2.食物梗塞案例 3.教用版電子教科書	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							鴨或家畜款待賓客，表示主人的歡迎之意。 活動四：分組設計宴客菜單 1.教師說明：傳統宴客菜餚由於常有大魚大肉，而且烹調時多採用油炸、紅燒、勾芡等高熱量的製作方式，無形中會攝取過多熱量。 2.師生共同討論宴客時應注意哪些飲食新觀念。 3.請學生分組運用健康飲食觀念設計一桌宴客菜單，並推派代表報告設計成果。 4.教師歸納：宴客菜餚也要符合健康飲食原則，才能吃得營養又健康。 活動 5 食物梗塞急救 活動一：討論食物梗塞的症狀及發生原因 1.師生共同討論食物梗塞相關案例： ★哪些情況容易造成食物梗塞？ ★食物梗塞者有哪些症狀？ 2.教師說明：人體在吞嚥食物時，咽喉的會厭軟骨會將通往氣管的通道蓋住，讓食物進入正常的食道。如果邊吃東西邊說話或大笑，會厭軟骨反射不及，食物會卡在氣管，造成梗塞。若氣管梗塞四到六分鐘內沒施予急救，就可能會造成呼吸停止而致命。 活動二：演練食物梗塞的急救步驟 1.教師分別說明自己和他人發生食物梗塞時的處理方法。 2.請學生上臺演練食物梗塞時的急救處理步驟。 3.教師歸納：萬一發生食物梗塞必須儘快處理，以免呼吸道阻塞而致命。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	5/17~5/23	單元七、就醫基本功	活動1認識中醫、活動2健保—健康有保	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。	活動 1 認識中醫 1.認識中醫及中醫常用療法。 2.能謹慎選擇合格的醫療院所。 活動 2 健保—健康有保 1.能說出全民健保的好處。 2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3.知道正確就醫的步驟。	活動 1 認識中醫 1.探討中醫診病的方法。 2.調查不同的醫療方式。 3.中醫療法經驗分享。 4.討論中醫診療的安全須知。 活動 2 健保—健康有保 1.說明全民健保的好處。 2.進行健保觀念問與答。 3.介紹健保 IC 卡。 4.說明與演練正確就醫步驟。	活動 1 認識中醫 活動一：探討中醫的診病方法 1.教師詢問學生有沒有聽過扁鵲和華佗的故事？並說明他們都是古代著名的醫學家，華佗更是世界上最早運用麻醉的人。 2.教師說明：中醫藥歷史悠久，是我國固有傳統文化中重要的寶庫。 3.教師引導學生閱讀課本頁面，並討論中醫師在診察病情所用的望、聞、問、切四種診法。 4.教師統整：中醫四種診法各自擁有獨特的作用，透過四診的綜合運用，可以幫助中醫師了解病史、病情，作為辨証診斷的基礎。 活動二：調查不同的醫療方式 1.教師引導學生分組進行調查與分享。 2.請各組推派代表上臺報告調查與分享內容。 3.教師統整：中醫對於許多疾病可以有與西醫不同的切入角度，彼此之間應該是互補而非對立的。 活動三：中醫療法經驗分享 1.教師說明中醫的治療方法非常多元，包括：藥物的內治、外治法，以及針灸、拔罐、推拿等非藥物療法，還有以藥膳為代表的食療法。 2.教師詢問並引導學生自由發表，體驗過哪些中醫療法。 3.教師提醒學生接受中醫療法的注意事項。 活動四：討論中醫診療的安全須知 1.教師說明選擇中醫診治時，應該注意的事項。 2.教師說明：在接受中醫診療時要遵醫囑用藥，切勿擅自加減服藥的次數或藥物的分量。此外，也不要道聽塗說亂吃藥，因為每個人的體質或病況不同，別人服用有效的藥	3	活動 1 認識中醫 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 2 健保—健康有保 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							方，自己不見得適用。 3.教師統整：找合格的中醫師，根據個人體質或病情開立藥方才能對症下藥。 活動 2 健保—健康有保 活動一：說明全民健保的好處 1.教師說明：政府為了照顧全體國民的健康，在民國八十四年開辦全民健康保險，每個國民從出生開始就要參加。 2.請學生發表如果沒有健保，自己或家人得了重病或需要動手術卻沒錢，該怎麼辦？全民健保對自己有什麼幫助？ 3.配合課本頁面，或健保宣導影片，讓學生體會健保自助互助、照顧弱勢的精神。 活動二：進行健保觀念問與答 1.教師說明：臺灣的健保制度有許多特色，例如：風險分攤、自助互助、量能付費、照顧弱勢等。也因民眾的保費負擔低，卻能享有優質的醫療服務，而受到國際上肯定。 2.請學生針對健保概念進行〇x大考驗。 3.教師統整：風險無處不在，應該以擁有全民健保而感到幸福。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	5/24~5/30	單元七、就醫基本功	活動2健保—健康有保、活動3珍惜健保資源	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。	活動 2 健保—健康有保 1.能說出全民健保的好處。 2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3.知道正確就醫的步驟。 活動 3 珍惜健保資源 1.知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2.能勸導家人或朋友珍惜健保資源。	活動 2 健保—健康有保 1.說明全民健保的好處。 2.進行健保觀念問與答。 3.介紹健保 IC 卡。 4.說明與演練正確就醫步驟。 活動 3 珍惜健保資源 1.討論如何勸導家人珍惜健保資源。 2.珍惜健保資源行動策略。	活動 2 健保—健康有保 活動一：介紹健保 IC 卡 1.教師取出健保 IC 卡，說明每一個參加全民健保的人，都有一張健保 IC 卡，可以登錄就醫及用藥資料。 2.教師說明：健保制度中有使用者付費的觀念，在持健保卡就醫時需支付部分負擔，且為了養成大家正確就醫行為，未經轉診就到大醫院看病，需加收部分負擔費用。 3.請學生發表最近使用健保卡的情況，並提醒學生不一定生病才用得到健保卡，健保也提供許多預防保健服務，讓大家用最低的花費，掌握自己的健康狀況。 活動二：說明與演練正確就醫的步驟 1.教師說明就醫步驟。 2.請學生運用所學的就醫及用藥觀念，分組討論下列問題並進行演練： ★身體不舒服時，該如何就醫？ ★看診時要如何說明病情？ ★吃藥要注意哪些事項？ 3.教師統整：健保開辦以來，大家就醫非常方便，卻也連帶造成醫療浪費的情形。為了減少健保資源的浪費，應該建立正確就醫與正確用藥的行為。 活動 3 珍惜健保資源 活動一：討論如何勸導家人珍惜健保資源 1.教師說明：健保的醫療費用來自大家所繳的健保費，如果浪費和不當使用，會造成健保入不敷出，可能導致健保破產甚至倒閉。 2.教師以奶奶囤積藥物的例子引導學生思考，如何說服奶奶珍惜健保資源？ 3.教師舉例解說說服小技巧。 4.請學生進行演練。 5.教師統整：健保資源有限，需要大家節制	3	活動 2 健保—健康有保 1.課本 2.教用版電子教科書 活動 3 珍惜健保資源 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。	六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							使用、好好珍惜，才能永續發展。 活動二：珍惜健保資源行動策略 1.師生共同探討節約健保資源的行動策略。 2.教師請學生演練如何勸導家人或朋友珍惜健保資源。 3.教師鼓勵學生在日常生活中展現珍惜健保的行為。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	5/31~6/6	單元八、防治疾病一起來	活動1認識傳染病	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2.認識香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎。	1.討論傳染病的傳染途徑。 2.透過遊戲簡介疾病。 3.分組報告香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎等傳染病。	活動一：討論傳染病的傳染途徑 1.教師說明：早期人類對傳染病懵懂無知，常將傳染病解釋為妖魔鬼怪附身，經常以隔離的方法將罹病者趕到人煙罕至的地方任他們自生自滅。時至今日，由於醫學科技的進步，已經可以清楚了解傳染病的病因、傳染途徑及預防方法。 2.教師引導學生討論傳染病的傳染途徑，包括：接觸傳染、飛沫傳染、食物和水傳染、昆蟲或動物傳染等。 3.請學生發表自己曾經得過哪些傳染病？是怎樣被傳染的？ 4.教師說明：傳染病的發生必須有病原體的存在和適當的傳染途徑，當病原體進入人體以後，有的人會發病、有的人不會發病，這是因抵抗力不同所致。 活動二：透過遊戲簡介疾病 1.教師說明遊戲規則，請全班配合課本頁面進行遊戲。 2.教師簡要介紹本單元所要探討的疾病。 3.教師統整：養成良好的衛生習慣並採取適當的預防措施，可以有效預防疾病的發生。 活動三：認識香港腳 1.教師請分配到本疾病的小組，針對香港腳的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：香港腳在臺灣是十分常見的皮膚病，一旦染上就表示必須與黴菌做長期抗爭，所以最好的治療方法就是先預防，例如：不和他人共穿鞋襪、天天洗腳並保持腳部乾燥、少穿不透氣的鞋襪等。 活動四：認識結核病 1.教師請分配到本疾病的小組，針對結核病	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：結核病人可分為開放性和非開放性。早期或病情較輕的時候沒有什麼症狀，因此很容易忽略而延誤治療的時間。定期胸部X光檢查，可及早發現結核病、及早治療。 活動五：認識 A 型肝炎 1.教師請分配到本疾病的小組，針對 A 型肝炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：A 型肝炎較易在衛生條件落後的地區流行，預防方法除了保持良好的衛生習慣外，還要注意飲水及飲食衛生，避免生食、生飲。 活動六：認識日本腦炎 1.教師請分配到本疾病的小組，針對日本腦炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：日本腦炎目前並無特殊療法，送醫後依照病情給予支持療法，例如：預防痙攣、預防肺炎、維持呼吸及水分平衡等。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	6/7~6/13	單元八、防治疾病一起來	活動2認識心血管疾病	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解心血管疾病與生活型態的關係。 2.能檢視自己的生活習慣並設法改善。	1.介紹心血管疾病。 2.討論預防心血管疾病的方法。 3.探討心血管疾病案例。 4.分組設計自我管理卡。	活動一：介紹心血管疾病 1.請學生觸摸胸部感覺心跳，並測量一分鐘心跳數。也可以手指與中指置於橈動脈處，計算脈搏跳動的次數，因為正常情況下，脈搏跳動次數與心跳是一致的。 2.教師說明：一分鐘心跳數約七十～八十下，心臟一天就要跳十幾萬下，生命的維持必須靠它日夜不停的跳動， 所以平時要好好照顧它，避免心血管疾病上身。 3.教師說明心血管疾病有些是遺傳的，但大部分是長期不良的生活習慣造成的，例如：飲食習慣不良、肥胖、吸菸、喝酒、缺乏運動等。在十大死因中，心血管疾病始終蟬聯前三名，嚴重威脅著國人的健康。 活動二：討論預防心血管疾病的方法 1.教師說明：想要預防心血管疾病就要從年輕做起，即使有家族遺傳史，只要趁年輕即早開始養成良好的生活型態，同樣能大幅降低罹患心血管疾病的機率。 2.請學生思考並發表：預防心血管疾病應該養成哪些良好的生活習慣。 3.教師歸納並強調：健康的生活型態是防治心血管疾病最好的方法。 活動三：探討心血管疾病案例 1.教師引導學生閱讀課本圖例。 2.請學生發表家人是否有心血管疾病？如何發現得病？發病後的症狀為何？目前的治療方法是什麼？ 3.教師統整：罹患心血管疾病除了遵醫囑用藥外，還需控制飲食，規律運動，改變不良的生活習慣，做好保健工作才能減少疾病的威脅。 活動四：分組設計自我管理卡 1.請學生發表自己有哪些不良的生習慣，可能會威脅心血管的健康。該如何改善？	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量	【家政教育】1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.請全班分成數組，並請小組組員參考課本頁面，針對自己最想改善的不良生活習慣設計自我管理卡，並在組內分享。 3.教師強調及早改進不良的生活習慣，才能有效維護健康。 4.請學生隨身攜帶自我管理卡，連續實施四週，以養成習慣。					

Created by free version of DocuFreezer