

臺東縣瑞源國小 107 學年度上學期

五年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體五上	教學節數	60 節
設計者	林軒竹	教學者	林軒竹
課程目標	1.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 4.認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。 5.掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6.認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。		

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
1	08/26 09/01	樂樂棒球	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.學會快速跑壘與踩壘。 2.了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3.熟悉內外野傳接球的基本動作要領。	【活動一】跑壘追逐 1.教師帶領學生暖身，避免運動傷害。 2.教師指導學生進行「跑壘追逐」活動：(1)以原樂樂棒場地，2人一組，一前一後站上本壘(A在前B在後)。(2)教師的哨音響起後，A從本壘快速跑出發，依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(3)B在A踩到一壘後，立即從本壘出發，同樣依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。(4)如果B能在A跑回本壘前拍到A的肩膀，則達成任務。(5)每2人一組都跑完後，各組兩人角色互換，再從第一組開始進行活動。 3.熟練後可縮短兩人間距，增加活動的挑戰性。 【活動二】跑一圍傳二圍 1.教師說明活動方法：(1)全班平分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。(2)跑壘組派出1人站在本壘上；傳接球組派出4人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。(3)跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳2圍(依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為1圍)。傳接球失誤時，由接球者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。(6)比賽跑壘1圍和傳球2圍的速度，比較快完成的組別獲得1分。(7)跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。 2.「傳接球組」四人位置可輪流互換，待「跑壘組」全部跑完後，交換組別角色，繼續進行遊戲。 【活動三】內外野傳接球 1.教師指導學生演練「內外野傳接球」，9人一組，一人在本壘處擔任捕手，負責丟球到「外野區」，其他8人分別站在各壘包近處、投手區、外野區等位置。 2.本壘→外野→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後，回傳給一壘手，最後傳回本壘。 3.本壘→外野→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。 4.本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘：捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。 5.反覆練習，可使用肩上傳接或反彈球傳接，來適時輪替角色，體驗不同位置，使用肩上傳接或反彈球傳接來熟練「內外野傳接球」的動作。	3	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表自評	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
2	09/02 09/08	樂樂棒球	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2.了解樂樂棒球的比賽規則 3.學習辦理樂樂棒球比賽。 4.樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。	【活動四】擊球與防守 1.全班平分成三組，一組為「進攻組」，另外兩組為「防守組」。 2.活動規則：(1)進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野間防守，並派一人站在一壘接球。(2)進攻組擊球後迅速跑向一壘，如能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得1分。(3)進攻組依序擊球，直到進攻組每人都擊過一球後攻守交換，改由其中一組防守組擔任進攻組。(4)三組都擔任過進攻組後，統計三組得分，分數最多的組別獲勝。 3.教師適時提示防守動作要領：兩手伸出、雙腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。 4.進攻組派一人進行「擊球進攻」，持棒揮擊球座上的球，界外或揮空都要重來，直到擊出有效球為止。 5.教師提示擊球要領。 6.教師準備計分板，即時登錄並累計各隊得分。 【活動五】龍虎決戰 1.參考中華民國樂樂棒球協會比賽規則並依實際教學略做調整，以符合上課需求。規則：(1)正式比賽打4局，第1、3局由兩隊1至9棒球員上場，第2、4局由兩隊10至18棒球員上場，每隊共18名先發球員；打擊者若被判三好球就算出局，打完9棒則兩隊攻守交換。(2)打擊者尚未揮棒打擊前，防守方不可超過投手板趨前防守。(3)已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為時判定出局。(4)進攻方踩壘色壘包；防守方踩白色壘包。(5)打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原站的壘包。(6)跑壘員在一局比賽結束之前，按一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，可得1分。(7)統計得分，分數較多的隊伍獲勝。 2.教師說明比賽規則並擔任比賽主審。 【活動六】主辦賽事工作分配 1.本節課主要在學習如何協助辦理樂樂棒球比賽，累積相關經驗。教師指導學生工作分配，全班分成三組：(1)第一組為工作人員兼裁判，負責準備開幕、閉幕事宜、自製獎狀、擔任裁判、賽後頒獎等職掌。(2)第二組為龍隊選手、第三組為虎隊選手，兩隊選出隊長、設計隊呼、安排打擊順序、防守位置等。 【活動七】主辦賽事 1.本節課依據【活動六】主辦賽事工作分配進行活動。 2.開幕典禮由教師擔任大會主席，第一組派人擔任司儀，指揮運動員進場，接著各隊表演「隊呼」，進行運動員宣誓儀式，再由大會主席開球，雙方選手面對面敬禮並握手，結束後正式展開比賽。 3.參照【活動五】的比賽規則，進行比賽。賽後進行閉幕暨頒獎典禮。獎項包括個人及團體名目：冠軍獎、鐵面無私獎、最佳打擊獎、最佳守備獎、最佳飛毛腿獎及團隊精神獎等。 4.教師針對團隊比賽前、中、後的表現提出建議，透過主辦賽事的經驗，讓學生體會參與團體比賽、同儕互動合作的重要。	3	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	
3	09/09 09/15	足下乾坤	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解足球運動的由來。 2.做出足球基本觸球動作。 3.認真參與動作的練習。 4.做出足球基本盤球動作。 5.了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。	【活動一】足球的起源 1.教師提問：足球運動的由來為何？目前足球運動哪些地區最為盛行？ 2.教師歸納說明足球運動的發展。 3.學生發表對足球的認識，針對學生發表的內容適時補充說明並給予肯定。 【活動二】球感考驗 1.教師示範說明不同觸球動作，須注意控制腳的力量，速度由慢而快。 2.學生進行球感活動：(1)原地點球。(2)原地觸球。(3)左右拉球。 3.學生練習後，教師可以咬嚼控制換腳的速度，提高練習的難度與趣味性。 【活動三】原地盤球 1.指導學生慢跑場地1~2圈，並做伸展操暖身。 2.教師說明足內側觸球動作要領：腳尖須微翹、腳跟稍離地面。 3.練習時注意雙腳距離盡量張大，換腳時腳微離開地面，踢球時只需輕輕碰，以便將球穩穩的控制在腳邊。 【活動四】盤球前進 1.單腳直線來回盤球：活動以分組方式進行，一人盤球前進，盤球時以足內側觸球方式進行，繞過路障後盤回出發處，換下一位組員進行。 2.學生發表盤球時的動作要領：速度不要太快、放低身體的重心等。 3.踢球後要保持追球的動作，且觸球力量不可太大，以免花多數時間追球。 【活動五】盤球繞物 1.單腳盤球繞物：用角錐圍成三角形，練習繞三角形以單腳盤球前進，加強變換方向盤球及停球練習，接近轉彎處需快速上前將球停住再繼續盤球。 2.雙腳盤球繞物：6人一組在長20公尺的場地，每隔三大步放置一個障礙物，學生從起點以雙腳交互盤球前進，以S形繞物方式繞過障礙物後盤回出發處。 【活動六】足內外側踢球 1.教師說明球場上常利用的足內、外側踢球動作，差別在於用腳的部位不同，並示範踢球動作。學生練習(1)足內側踢球。(2)足內側前端踢球。(3)足外側踢球。(4)足外側前端踢球。 2.3人一組輪流輕踢球，分別以左右腳嘗試四種不同的踢球方式，一人踢球，另外兩人協助撿球。 【活動七】穩住陣腳 1.2人一組相距約10公尺面對面站立，一人以足內側傳球方式將球傳給對方，另一人以足底停球方式把球停住。 2.練習以踩停與擋停的方式停球，踩停時，停球腳的足尖上翹，足背與地面約呈現45度，輕輕踩住來球；擋停時，身體微側，以足內側輕輕將來球擋下。 3.若球速不快且彈跳時距地面高度低於膝關節，可用足底停球把球控制住。 4.進行左右移動停滾地球練習。 【活動八】二人踢傳練習 1.教師示範並說明足內外側踢傳動作要領：(1)踢球腳足尖微翹，足跟稍離地面。(2)足與球接觸部分：足內外側由踝關節至足趾部分皆可。 2.2人一組分列於兩端，距離可依實際練習狀況慢慢加長。	3	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
4	09/16 09/22	足下乾坤、穩紮穩打	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2.快樂參與遊戲，表現合作態度。 3.熟悉球感，提高控球能力。 4.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 5.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。	<p>【活動九】四人交叉踢傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 待大多數學生均能順利進行兩人踢傳練習後，再進行變化踢傳—四人交叉踢傳。 教師先請四位學生示範踢傳動作與踢傳路線，接著讓學生分組練習。 踢傳活動進行時，每人相距約10公尺，待學生熟練後再慢慢增加距離。 <p>【活動十】盤球後對傳練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 3人一組圍成三角形，彼此相距4~6公尺。A先以足內側盤球繞過B後回到原地，再將球以足內側踢球的方式傳給C。C以足內側盤球繞過A後，接著傳球給B；B以足內側盤球繞過C後，將球傳給A，以此類推。 <p>【活動一】你拋我接</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範拋接動作：(1)自拋自接。(2)你拋我接。 <p>【活動二】運球折返跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生每人1顆球，教師示範說明後學生練習。 運球折返跑：(1)全班分四組，利用籃球場的場地線進行活動。(2)折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。(3)四組各自排成一列，站在一端的場地線後方，第一人持球。(4)每組第一人運球前進，運到另一端的場地線後折返，將球交給下一個組員，最快輪完的組別獲勝。 後退轉身前進運球：(1)運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球3~4下，轉身運球前進回原出發點。(2)於折返時全程以後退運球方式回原出發點。 <p>【活動三】以退為進運球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班分成四組，每組分兩隊相對排列，一隊排頭持球練習直線運球。 持球者運球以直線前進，以「前進2步後退1步」的步伐運球至對面，再把球交給下一人，最快完成運球接力的組別獲勝。結束後繼續進行曲線運球。 每組前方擺放障礙物，運球前進過障礙物時先後退1步再以S形繞行障礙物，返回後換下一人進行，最先完成的組別獲勝。 <p>【活動四】單腳跨下運球前進</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明若能熟練運球動作，可在籃球比賽中穿枝自如。 教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前跨一步後將球於胯下反彈至另一側，並以另一手繼續運球時後腳跟上，再將球交回原單手運球，依此方式前進至中線後於球場兩側返回。 <p>【活動五】三重威脅</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師講解三重威脅動作要領。 2人一組練習，進行三重威脅的傳球準備動作時將球傳出，對傳10~20次。 <p>【活動六】四角傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範說明，學生練習：(1)4人一組每組3顆球，依指定傳球路線以胸前傳球傳接1顆球，接球時須完成三重威脅動作後，再傳給下一人。(3)球在過程中落地則重新再以1顆球傳接。(4)傳接最多顆球並維持最久的組別獲勝。 傳接1顆以上的球時，除了傳球外，還須注意接球的準確度。 	3	1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	
5	09/23 09/29	穩紮穩打、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.熟練傳接球的正確動作與要領。 2.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3.能說出捷泳、漂浮打水與划手動作要領。 4.能做出捷泳打水與划手動作。	<p>【活動七】最佳主角</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範說明，學生練習：(1)5人一組，其中一人擔任主角，與其他四人分成兩邊面對面站立，傳接1顆球。(2)主角持球以胸前傳球方式將球依序傳給組員，組員接到球後，以地板傳球方式回傳給主角。(3)組員都傳完球後換人擔任主角，直到每個組員都擔任過主角的位置。 學生熟悉活動與球感後，可挑戰同時傳接1顆球以上，訓練傳接球的專注度。 <p>【活動八】地板傳球</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師示範說明，學生練習：(1)全班平分A、B、C三組，各組排成一列並圍成三角形，組距約6~8公尺，A組排頭持球。(2)A組排頭以地板傳球方式傳至B組後，跑到B組後方排隊，B組隊員接到球後再以地板傳球傳至C組後，跑到C組後方排隊，以此類推。 教師可視學生練習情況增加傳接球數，或改變跑位路線，以增添活動趣味及挑戰性。 <p>【活動一】捷泳、漂浮打水前進</p> <ol style="list-style-type: none"> 指導學生以口和鼻吐氣，漂浮打水前進動作：(1)蹬牆漂浮：站立池邊，一腳彎曲壓住池壁，雙手伸直，身體向前，吸氣後臉部進入水中；另一腳提起後，雙腳同時提起並踢壁蹬牆，順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。(2)蹬地漂浮：雙手伸直，吸氣後躍入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前臥順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。 漂浮後繼續以捷泳打水方式前進，距離以泳池寬度為原則，學生6~8人一組同時進行。 教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳背輪流拍打水，在水中造成前進的推進力；打水時，應以髖部為軸心，而非以膝關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。 <p>【活動二】捷泳划手練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師先於池岸上再進入池中示範划手動作，面向池壁臉部朝前、頭部保持在水面上：(1)一手由水面向下划手。(2)手肘提起離開水面後，再將整隻手臂抬出水面。(3)向前伸平，並換另一手進行。 扶牆划手練習：學生6~8人一組，同時於池邊進行划手練習。 水中行走划手練習：以泳池寬度為距離，學生6~8人一組，同時在水中一邊前進一邊練習划手動作。 	3	1.提問回答 2.操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
6	09/30 10/06	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3.能運用捷泳動作，在水中前進。 4.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。	【活動三】捷泳閉氣 1.結合漂浮打水動作與手部划手動作在水中前進，嘗試閉氣練習。 2.扶牆閉氣划手練習：站立彎腰閉氣後，將臉部潛入水中，雙手伸直平貼耳朵旁，練習划手動作。 3.持浮板閉氣划手打水前進：雙手扶著浮板，結合捷泳的打水與划手動作閉氣前進。 4.閉氣划手打水前進：學生6~8人排成一列站立於泳池邊，練習蹬牆閉氣讓身體向前漂浮後，再以捷泳划手與打水方式前進；熟悉動作後，再加入於水中站立後換氣，繼續以蹬地漂浮出發方式划手打水前進，游到泳池的另一邊。 5.閉氣划手打水前進團體賽：(1)全班平分成六組，分散排在泳池的一端。(2)每組的第一個人入水，蹬牆閉氣向前漂浮後，以捷泳划手與打水方式前進。(3)換氣時站立水中，頭部出水面吸氣，繼續入水改以蹬地漂浮出發划手打水前進，直到游到泳池對面雙手觸牆結束。(4)前一人觸牆後，該組下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。 【活動四】捷泳換氣練習 1.學生6~8人一組，同時於池邊進行換氣練習，練習時先不必配合划手動作。(1)閉氣入水(2)前額在水面，視線朝下前下方，臉部在水中以口、鼻吐氣。(3)轉頭換氣。 2.扶牆划手換氣(1)在泳池中面對牆站立，彎腰閉氣入水，兩手向前平伸，手指扶泳池內牆緣。(2)一手由水面向下划手，在水中以口和鼻吐氣。(3)當手肘提高離開水面，身體同時微側轉，將頭轉向提肘手側吸氣。(4)手向前伸平，同時將頭轉回閉氣入水。(5)維持閉氣並換手進行划手動作。 3.活動進行前，可先於池邊練習韻律呼吸30次。 【活動五】划手換氣前進團體賽 1.全班平分成六組，平均散開排在泳池一端。 2.在水中一邊行走前進，一邊進行划手和換氣的連續動作，直到手觸到泳池對面的牆結束。 3.前一人觸牆後，同組的下一人才能下水出發，最快完成的組別獲勝。	3	1.提問回答 2.操作學習	
7	10/07 10/13	事故傷害放大鏡	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	【活動一】安全大檢視 1.教師說明日常生活中潛藏著許多危機，隨時都可能發生「事故傷害」。觀察校園當中潛藏著哪些危機可能導致「事故傷害」發生並記錄發現的地方。 2.以在車道玩球、用掃除用具打鬧等為例思考並覺察發生原因、處理方式及如何預防。 3.分組討論後，進行小組分享。 4.總結校園當中潛藏的安全危機，以及對應的預防方法後，說明其實在上下學途中也潛藏一些危機。 5.學生思考上下學途中有哪些潛藏的危機，並說明如何預防與應變之道。 6.教師總結學生討論的校園內和上下學途中潛藏的危機後，請學生檢視自己是否針對這些危機做到事先預防的行為。 7.學生發表經歷過或看過的事務傷害，並分析事故發生的原因及預防的方法。歸納事故傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。 【活動二】校園惡作劇 1.教師說明事故傷害常發生於平時忽略的潛藏危機當中，只要事先做好預防工作，就可避免事故傷害的發生，減少不必要的損傷。 2.「校園惡作劇」也是潛藏的危機，造成自己與他人終生的遺憾。 3.帶領學生運用問題解決技巧分析課本案例，以及相關的法律常識。 4.教師請學生說出對於校園惡作劇的看法，並將全班分組，討論應該如何訂定規範，幫助被惡作劇的同學，遏阻類似的事件發生。 5.教師總結學生討論的內容，說明要尊重他人生命，不要因一時好玩而導致別人的損傷，做過的事沒有機會反悔並重來。行動前先想清楚自己的行為可能導致的後果，不要因一時好玩而對他人惡作劇。	3	1.提問回答 2.學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
8	10/14 10/20	平安去郊遊、家庭休閒活動日	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.分析遊覽車的事務發生原因。 2.了解遊覽車安全的重要性。 3.認識遊覽車的安全相關措施。 4.規畫適合全家的休閒活動。 5.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 6.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	【活動一】我是偵探家 1.教師詢問學生搭乘遊覽車的經驗，帶領學生閱讀新聞案例，並進行分析。 2.教師總結說明意外的發生可能導因於各種因素，可能是個人因素或其他因素導致事故傷害的發生。 3.歸納影響安全的因素包羅萬象，時時小心並自保才是上策。 【活動二】遊覽車安全 1.教師說明遊覽車的逃生設施：(1)安全門。(2)車窗擊破器與擊破點。(3)滅火器。 2.教師複習遊覽車的基本逃生設施，並提醒學生搭乘遊覽車時，應確認遊覽車上是否有這些逃生設施，發現設備的疏漏時，應向老師或司機反映。 3.歸納遊覽車是團體出遊最常搭乘的交通工具，上車時應先檢查遊覽車的逃生設施，並學會使用的方法，以確保安全。 【活動三】家庭休閒活動計畫 1.教師請學生分享自己的家庭曾經做過哪些休閒活動，地點選擇的相關經驗。 2.搭配課本說明在家庭休閒活動的選擇上應考量的原則。 3.搭畫課本引導學生了解如何規畫與家人的休閒活動，依序考量：(1)考慮。(2)決定。(3)規畫。(4)準備。 4.教師請學生嘗試實際規畫一項家庭休閒活動計畫。依個人的家庭狀況考慮影響因素，說明事前詳細規畫家庭休閒活動計畫，才能玩得愉快又安全。 【活動四】鐵馬停看聽 1.教師請學生分享騎腳踏車的經驗，引導學生思考在租借腳踏車和騎乘腳踏車時，應檢查哪些安全標準配備。 2.教導學生在騎乘腳踏車前應檢查，(1)座墊是否牢固？高度是否合適？(2)煞車把手狀況是否良好？煞車夾片是否雙邊同時作用？(3)車把手是否保持平直？(4)踏板是否運轉順暢、不會側滑？(5)前後車燈亮度是否清楚可辨識？ 3.教師指導騎腳踏車時，騎乘者本身應注意設備上的安全。騎腳踏車一定要戴安全帽，且避免所有騎乘的危險行為，以維護自身安全。 (1)不可雙載：勿貪圖方便兩人共乘一輛腳踏車。 (2)不可逆向：應選擇慢車道靠右邊騎乘。 (3)不可單手騎乘：避免一手拿傘或其他物品時，以另一手單手騎乘腳踏車。 (4)不可並排騎乘：行進間應成一路縱隊行進，兩車相隔一車以上的適當距離。 (5)不可因貪快而違反交通號誌或其他交通規則。 (6)轉彎時應減速慢行，避讓車輛並保持安全距離。	3	1.操作學習 2.具體實踐 3.提問回答	
9	10/21 10/27	跑跳變化多	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.了解各種跑跳活動的動作要領。 2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。	【活動一】繞場變化跑跳 1.教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：(1)側面連續踏併步。(2)向前碎步踢臀跑。(3)轉身向後走5步再轉身向前走。(4)向前提膝碰手跑。(5)單腳向前跳。 2.教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。 【活動二】直線變化跑跳 1.教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。 2.直線變化跑跳的動作設計範例：(1)直線左右側跑。(2)左右踏併跑。(3)併腿前後跳躍橫移。 3.教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。 【活動三】線梯快速跑 1.教師於課前準備1~2個線梯的場地。教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。 2.學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。 【活動四】線梯跑跳樂 1.教師說明並示範線梯跑跳的動作：(1)側面踏併跑。(2)分腿併腿跑。(3)向前跑跳。 2.學生依序完成上述動作的練習。教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。 【活動五】蹲踞式起跑 1.教師分段說明口令，學生練習蹲踞式起跑的分解動作：(1)各就位。(2)預備。(3)起跑。(4)加速跑。 2.學生熟悉分解動作後，再練習連續的起跑動作。 【活動六】裁判工作分配 1.教師準備馬表、哨子及成績登錄簿，並指導學生協助擔任裁判工作。 2.教師說明裁判工作：(1)檢錄員。(2)起跑發令員。(3)終點裁判。(4)計時員。(5)成績登錄員。 3.裁判工作應有兩組人員輪流擔任，以便替換，才能檢測每個人的成績。 【活動七】跑出好成績 1.教師指導學生進行100公尺快速跑檢測。採兩人一組同時比賽的方式進行，使用兩條跑道，終點裁判2人，分別按壓兩位跑者的馬表以判讀成績。 2.成績檢測的目的不是比速度或名次，而是讓學生了解自己跑完100公尺所需的時間，此成績應確實登錄，以作為之後「跑步接力」時參考的數據。	3	1.操作學習 2.學生發表	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
10	10/28 11/03	接力大贏家	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 【期中評量週】	1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	<p>【活動一】繞場接力</p> <p>1.教師指導學生進行繞場接力活動：(1)4人一組排成一排，繞著操場慢跑。(2)最後一人手持接力棒，依序往前傳棒。(3)傳到排頭第一人後，第一人由排頭跑到排尾，再繼續向前傳接棒。</p> <p>【活動二】接力區傳接棒</p> <p>1.每人跑100公尺，則100公尺標示線的前後10公尺為接力區。 2.2人一組跑進接力區完成接棒，反覆演練以熟練動作，練習在快速跑步時完成傳接棒。請表現較佳的組別演示，其他同學觀摩學習。學生分別和不同夥伴練習傳接棒，體會並樂於和不同的同伴互動，增進學習與合作的機會。</p> <p>【活動三】傳接點的探討</p> <p>1.教師引領學生共同分享與討論，在接力區內完成傳接棒的規範下，如何依據跑者的速度，找出20公尺內最理想的傳接點。 2.三種傳接點都是符合規定的，為什麼有些傳棒者可以多跑幾公尺？有些傳棒者必須少跑幾公尺？這些調整會如何影響團隊合作的表現呢？</p> <p>【活動四】傳接妙招互動會</p> <p>1.探討個人在團隊合作時應表現的運動精神。為表現更佳團隊合作的成績，跑步速度較快和跑步速度較慢的同學，可以形成互補互助的傳接棒戰術策略。 2.傳接者應在彼此尊重與合作的前提下，找出理想的傳接點，並動加練習。</p> <p>【活動五】團隊接力知多少</p> <p>1.師生共同討論一人跑100公尺，400公尺接力需4人一組。如何發揮團隊合作的力量，以最快速度跑完全程？ 2.教師以之前登錄每位學生快速跑100公尺的成績作分組參考，4人一組，各組間每個人的累計成績應盡量接近。 3.運用之前接力區內接力點位置，與跑步速度的認知，進行討論並練習。</p> <p>【活動六】接力跑的理想成績</p> <p>1.各組以接力方式跑完400公尺的時間，應少於4人在快速跑100公尺的時間總和。時間越少代表團隊合作越好，且接力戰術策略的運用越理想。 2.師生共同分析，討論如何精進接力團隊的成績表現。 3.教師總結：(1)要熟練接棒的技術。(2)依每人的速度安排棒次。(3)平時增強體適能、培養團隊默契和運動精神。(4)接棒時，前一棒和接棒者助跑都保持高速，將減少傳接棒時間。(5)對比賽中表現優異的團隊給予讚賞，表現不佳或失常的團隊，給予鼓勵與安慰。</p> <p>【活動七】展現最佳成績</p> <p>1.採間歇性的練習方式，即每跑完一次接力賽，都要充分休息後再出發。 2.以組為單位輪流進行計時賽，裁判工作依之前練習及分配的方式，由學生負責擔任，另可再加入裁判4人觀察接棒有無違規。進行比賽並計時，最終的成績不僅和別組作比較，更要和自己的團隊比一比，因為戰勝自己比戰勝別人更具意義和價值。</p>	3	1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表	生命教育
11	11/04 11/10	跳高有妙招	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。 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。	1.了解跳高的運動方法與技巧。 2.學會跳高的運動技巧。 3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	<p>【活動一】起跳練習</p> <p>1.進行活動前，先帶領學生做腳踝、膝關節的暖身活動，避免運動傷害。 2.教師先示範原地下蹲後起跳的動作，並提醒學生注意：(1)起跳時，起跳腳要用力下踩，同時將前導腳及雙手用力向上擺振。(2)前導腳過繩後即迅速向下擺振。 3.教師引導學生觀察他人起跳動作的異同，並請學生找出正確的動作後，繼續練習跨步起跳。 4.待大部分學生的近距離起跳動作沒問題後，則可進行5~7步助跑起跳練習。</p> <p>【活動二】助跑起跳練習</p> <p>1.教師鼓勵學生嘗試跳躍，了解自己的跳高能力，並選擇適合自己挑戰的高度。 2.引導學生嘗試跳躍：(1)助跑時，單腳側面起跳，速度由慢而快，步伐逐漸加大，最後三步逐漸降低身體重心，預備起跳。(2)起跳腳用力下踩，前導腳及雙手用力向上擺起跳。(3)落地時以背部落地，以增長著地時間，吸收力量使身體安全著地。 3.器材足夠時可分為兩組，以不同高度進行練習，除了能試驗學生的跳高能力之外，也可增加學生練習的次數。 4.教師提醒學生，進行跳高運動時，應穿著輕便防滑的運動鞋，以確保安全。</p> <p>【活動三】剪式跳高</p> <p>1.教師於活動前帶領全班進行暖身活動，強調腳部與腰部的伸展。 2.教師示範並說明剪式跳高分解動作與技巧。 (1)助跑：慣用左腳起跳者，在場地右側準備助跑。慣用右腳起跳者，在場地左側準備助跑。(2)起跳：起跳前兩步，身體重心稍微降低，上身微微後仰，起跳後往上方垂直跳起。前導腳（非起跳腳）向前上方用力擺、大腿靠近胸部，兩臂同時向上擺後起跳。(3)過竿：前導腳過竿（橡皮圈繩）後，起跳腳屈膝靠胸迅速過竿（橡皮圈繩）以免碰觸橫竿造成試跳失敗。(4)落地：過竿（橡皮圈繩）後，背部落在軟墊上。 3.教師適時指導學生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。練習時要考量自己的體能狀況，確保運動安全。</p>	3	1.操作學習 2.教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
12	11/11 11/17	獨特的自己	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。 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。	1.了解成長階段的生理變化。 2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3.體會成長的變化及其代表的意義。 4.發揮自己的優點，建立個人的價值。 5.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	【活動一】喜歡自己 1.教師引導學生思考在成長過程中，從哪些地方可以發現成長的現象？(1)身高、體重增加。(2)出現第二性徵。(3)能力增強。 2.教師說明隨年齡增長，身體外觀也跟著改變，但長相不一定會有很大的變化。 3.學生描述自己的外貌並思考帶給自己哪些喜悅或困擾？寫在紙條上投入紙筒中。 4.教師抽出5~8張紙條內容帶領全班討論與澄清。 5.教師說明每個人的外表都是與生俱來獨一無二。應學習接納、喜歡自己，不一味的羨慕他人、否定自己。 【活動二】成長的喜悅 1.教師說明成長的過程中，個人的能力、體適能或人際關係上，也會有一些轉變。試著以不同角度看待自己，成長的空間也會更寬廣。 2.學生自由發表和以前比起來有哪些轉變？這些轉變代表著什麼意義？ 3.教師鼓勵學生要學會以積極、負責的態度來面對成長的變化。 【活動三】另一種美 1.教師說明學習欣賞自己，就可肯定自己存在的價值，行為表現越積極、正向，擁有的自我價值感越高。 2.師生共同討論獨立感、責任感、成就感對個人自我價值的影響，並說明高自我價值感者的特色。 3.師生共同討論「天生我才必有用」學習單的內容，引導學生肯定自己的價值，並努力開發自己的潛能。 4.教師引導學生思考並發表：如果班上每個人的優缺點都一樣，會是什麼樣的情景？如果每個人各自有不同的專長，對團體有什麼好處？ 5.教師提醒學生應勇於表現優點，改進缺點，秉持積極態度，發揮潛在的能力。在團體中各展所長，互相幫助，更能達到團體合作、共同成長的效果。 【活動四】聽聽別人怎麼說 1.教師說明在團體中坦誠相待，傾聽對方的想法，適時給予回饋，可讓情緒得到抒發，更可透過經驗交流，擴大生活視野，肯定自我價值。 2.學生自由發表和同學間互相支持與鼓勵的經驗。 3.教師統整傾聽、回饋、互相打氣、互相扶持等，有助於增進人際關係和發展自我人格。 【活動五】盡力試試看 1.教師發下「我的行動計畫」學習單。 2.請學生思考並發表自己有哪些缺點需要改進？克服這些缺點，生活上可能有什麼不同？ 3.2人一組互相討論並針對所要改進的缺點舉出對策。 4.鼓勵學生試著實行，並評估實施成效。	3	1.提問回答 2.學生發表 3.具體實踐	
13	11/18 11/24	珍愛自己	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.認識成癮物質及其危害。 2.了解一手菸、二手菸及二手菸的危害。 3.運用做決定技巧遠離菸害。 4.了解酒後駕車的嚴重性。 5.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6.以具體行動表達對家人的關心。	【活動一】認識成癮物質（一） 1.將「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」貼於黑板，請學生猜各標誌代表意義。 2.教師說明成癮物質經使用就易上癮，嚴重危害健康。 3.學生就蒐集的菸、酒相關報導，針對個人、家庭及社會影響分組討論。派代表發表結果。 【活動二】認識成癮物質（二） 1.學生就蒐集的檳榔、毒品相關報導，針對個人、家庭及社會影響層面，進行分組討論。各組派代表發表結果。 2.學生發表看法，歸納檳榔、毒品對個人、家庭及社會的影響，應以正面態度面對成癮物質的問題。 【活動三】「菸」之非福 1.教師將「禁菸標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌代表意義。再說明一手菸、二手菸和二手菸的定義。 2.學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和二手菸對個人、家庭及社會將造成哪些影響？各組派代表發表。 3.教師補充以「菸害方程式」的教學方法說明對(1)個人：(1)健康危害。(2)經濟花費。(3)人際關係。(2)家庭。(3)社會的危害。 4.教師說明菸害的嚴重性，未成年吸菸容易造成生長遲緩、活力不足、注意力不集中、影響運動表現等情形。 5.教師說明政府有制定禁止兒童及少年使用成癮物質的規定。若親友吸菸應鼓勵戒菸降低危害。 【活動四】拒絕菸害 1.教師說明在求學過程或日常生活中，會面臨必須做決定的情境，學會做決定的技巧，幫助自己做個明智的決定。 2.教師說明做決定步驟：(1)確定你必須做決定。(2)列出可能的選擇。(3)列出所有選擇的原因和可能代價。(4)做出決定。(5)評價決定 3.好的決定是健康、安全、尊重自己和別人及符合家庭、學校和社會規範的。 4.教師引導學生思考不同選擇下的原因和可能代價，練習做決定的技巧，並徵求自願者上臺發表。 【活動五】害人害己「醉」可怕 1.將「防制酒後開車標誌」貼在黑板，請學生發表標誌代表意義。 2.針對有關酒後駕車報導分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 3.教師說明酒駕事件頻繁，嚴重影響交通及行人安全，請學生回家提醒家人酒後駕車危險又違法。 【活動六】關愛家人 1.教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生關心家人的健康狀況。 2.教師引導學生分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，各組推派代表上臺發表討論結果。	3	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
14	11/25 12/01	珍愛自己	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.了解嚼檳榔的危害。 2.以具體行動協助家人戒檳。 3.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 4.了解毒品的危害。 5.運用做決定技巧遠離毒品。 6.運用拒絕技巧遠離毒品。 7.學習自我保護的方法。	【活動七】檳榔危害知多少 1.將「拒檳標誌」貼於黑板上，請學生發表標誌所代表的意義。 2.師生針對課前所蒐集有關檳榔與口腔癌的報導，進行分享與討論。學生發表印象最深刻的事件或心得。 3.教師說明檳榔的成分，進而說明嚼檳榔與口腔癌的關係。 4.教師說明嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因。嚼檳榔者又有吸菸、飲酒的習慣，增加罹患口腔癌的危險性。 【活動八】拒檳真心話 1.學生上臺演出嚼檳榔者及其家人心路歷程的短劇。發表觀劇心得，並分享拒檳可採取的行動。 2.教師說明若家人有吸菸或嚼檳榔的習慣，可利用政府補助每兩年進行1次口腔黏膜檢查預防口腔癌。 【活動九】戒檳方法報你知 1.教師說明幫助家人戒檳的六種方法。 2.除了利用上述六種戒檳方法外，可陪伴家人參加戒檳班或撥打戒檳專線，獲得專業資訊和協助。 3.鼓勵學生將所學的戒檳方法告訴有嚼檳榔的家人並採取行動，陪伴和支持家人戒除檳榔。 【活動十】小心！K掉你的健康 1.教師將「紫錐花運動標誌」貼於黑板，學生發表標誌代表意義。 2.針對蒐集藥物濫用報導分享與討論，學生發表印象最深刻的事件與心得。 3.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。再總結青少年使用藥物的原因。 【活動十一】向毒品說「不」 1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。 2.教師準備情境，學生分組討論拒絕使用毒品的方法並上臺演練。 3.面對朋友的不當引誘，要告訴對方自己的想法與意願，運用技巧拒絕，希望對方能尊重自己的意願。 4.教師介紹拒絕方法，學生回想情境演練拒絕時是否有符合課本所述的拒絕技巧，鼓勵學生踴躍發表如何說不。 【活動十二】飲料的陷阱 1.教師徵求自願者進行情境演練，並進行省思。 2.教師針對上述問題，依學生的回答補充說明。 【活動十三】拒毒行動 1.教師向學生進行關於毒品的觀念澄清。 2.在面對毒品誘惑，運用做決定的技巧能思考不同的選擇，做出健康的決定，拒絕的技巧能表達自己的想法，有效拒絕別人。 3.每個人要學會做自己的主人，不被毒品控制人生，請學生寫下並分享自己的拒毒行動，教師歸納並補充說明。	3	1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	
15	12/02 12/08	熱情啦啦隊	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.表現良好的餐桌禮儀。 2.養成正確的飲食習慣。	【活動一】來跳啦啦隊(一) 1.教師於課前請學生蒐集鐵鋸罐、寶特瓶等容器並清洗乾淨，放入小沙子、石頭、米粒或綠豆，封住瓶口或罐口，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.教師可提醒學生運用自己的巧思與創意裝飾手持道具。 3.教師介紹啦啦隊的基本內涵與精神，並強調團隊合作的重要性。 4.教師配合手持道具，示範說明基本舞步，並根據每個動作的性質，隨機變化拍子的強弱與快慢。 5.動作說明：(1)跑步。(2)走步。(3)踏併步。(4)踏跳步。(5)踏併踏跳步。(6)跳躍步。(7)菱形步。(8)滑跳步加點步。 【活動二】來跳啦啦隊(二) 1.配合手持道具，以四四拍輕快的曲子為伴奏，練習啦啦隊的舞步與順序。 2.動作熟練後，再加上手持道具練習，動作較容易連貫與流暢。 【活動三】創意路線圖 1.教師詢問有沒有去看過海、撿過貝殼？在沙灘上赤腳走路的感覺如何？會不會在沙灘上留下腳印？走過、跑過後留下的腳印路線是什麼樣子？鼓勵學生思考並在黑板上畫出。 2.教師在黑板上歸納學生畫的路線後，再依序畫出直線、曲線、不規則等圖形，和學生討論上述形狀的線條、特色後，請志願者走走看，全班共同觀察；或由一位學生行進，其他人觀察後畫出其行進的軌跡，然後交換檢視。 3.建立空間行進軌跡的概念後，練習下列各種行進的路線：(1)直線形。(2)曲線形。(3)不規則形。請學生任意組合3個移位動作，並設計行進路線。 【活動四】人體金字塔 1.練習團體金字塔造型前，先進行個人的平衡動作練習，體會力量的轉換與重心的平衡。 2.分組請學生創作不同的金字塔造型，視班上的人數而定，每組3~5人。 【活動五】口號練習 1.教師按照課本內容，配合手持道具，教導學生作4拍子口號、節奏的練習。 2.教師帶領學生以輕快、有力的節奏來進行口號練習，再配合手持道具演練，作為下一個活動的引導練習。 【活動六】小小編舞家 1.6~8人一組手持道具練習啦啦隊的舞蹈動作、隊形、口號和金字塔動作。 2.口號、隊形和金字塔動作可讓學生自行改編、創作，使其親身感受到實際編排的樂趣與成就感。音樂間奏時，進行口號的歡呼，並以金字塔的造型作為整支啦啦隊表演的結束。 3.音樂可視各組需要縮減或增加，不一定要全曲跳完，只要能呈現出啦啦隊的基本形式及精神即可。 4.教師鼓勵學生在課餘的時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的創作成果。	3	1.操作學習 2.學生發表	家庭教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
16	12/09 12/15	舞動線條的精靈	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.說出自己對線條的感知和想法。 2.在空間中探索各種線條的變化。 3.和同伴合作,快樂的參與活動。 4.有自信的運用肢體表現自己的創意。 5.運用彩帶,探索各種線條的變化。 6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	【活動一】奇異的線條 1.教師將全班分成五組,並發給每組各一張八開的圖畫紙,請學生用彩色筆或蠟筆,畫出一個自己最喜歡的線條。 2.教師徵求自願學生按自己所畫線條,發表對不同線條的聯想,運用肢體將自己所畫的線條表現出來。 3.當學生運用肢體表現線條的造型時,教師引導學生認識線條的種類,並說出自己畫的線條在空間流動時,會運用到哪些移位的步伐,以及時間、力量在空間中有何變化。 4.教師說明線條基本上包含直線、曲線和不規則等線條,請他們觀察自己所畫的線條,並試著用肢體表現出來,看看自己跟同學的線條有何不同。 5.邀請肢體線條表現較具創意的學生當代表,帶領全班一起經驗並感受線條的多樣性。 【活動二】線條在跳舞 1.教師拿出彩帶,隨意的在空間中揮舞,讓學生觀察彩帶輕柔的特性。 2.請1~2人上臺,將他們上一節課在紙上所畫出的線條,透過彩帶表現出來。 接著詢問:他們表現的線條是直線、曲線還是不規則形?透過師生共同討論,加深學生對線條的認識,進而引起學習動機。 3.請學生拿出自製的彩帶,根據自己在粉彩紙上畫的線條,透過肢體與彩帶的探索,以1個8拍的時間表現線條的流動。 在活動中鼓勵其探索空間的變化,動作加入水平與方向的改變,例如:表現「彩虹」,彩帶可由低至高,再由高至低表現圓弧的形狀;「閃電」則從空中跳起再到地面;「漩渦」則可用轉圈由低至高模仿其樣貌。 4.教師將全班分成每6人一組,分組練習8個8拍的「線條之舞」,以輪跳的方式進行。 【活動三】分組創作 1.各組將組員的動作編排成一支8個8拍的「線條之舞」,編排的內容包含隊形、動作以及水平、方向等創作元素,以輪跳加上合跳的方式進行。 2.教師任選一首學生耳熟能詳8個8拍的曲子,作為舞蹈配樂,營造愉悅的氛圍,讓學生從活動中享受肢體舞動學習的樂趣。 3.教師視學生創作的情况,可讓學生跟著音樂跳兩段即結束,亦可兩段音樂結束後再重覆跳,直到音樂結束為止。 【活動四】表演與欣賞 1.請每一小組呈現分組創作的成果,其他組欣賞並給予建議。 2.教師針對學生的表現給予鼓勵並講評。	3	1.操作學習 2.學生發表	
17	12/16 12/22	以色列歡樂舞	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解歡樂舞的舞蹈背景。 2.做出歡樂舞的基本舞步。 3.熟練歡樂舞的動作與隊形。 4.體會與人和諧互動的樂趣,大方的與異性牽手跳舞。 5.專心欣賞別人的表演。	【活動一】歡樂舞 1.教師說明歡樂舞是以以色列的舞蹈。以色列是由聯合國於1948年經宣言所造成的政治體,人民主要由歐洲、中亞、北非等地所組合。以色列人對舞蹈有著強烈的愛好,因此定期舉辦大型的土風舞聯歡會,舞蹈隊形大部分是圍圈,動作快速、有力,希望藉由舞蹈使人民團結、互助、互愛,進而對國家產生認同感,其中歡樂舞這支舞蹈即象徵此內涵。 2.教師示範並指導學生練習基本舞步:(1)跑步。(2)狄布開跳。(3)躍步。(4)交叉步。 【活動二】舞序與隊形 1.隊形不分舞伴成單圈,全體牽手自然下垂,面朝圓心,重心在左腳上。 2.舞序說明如下:第一段:(1)面朝方向線,右腳起向前小跑四步,結束時,面朝圓心,雙腳併攏(4拍)。(2)向左、右、左、右做狄布開跳(4拍)。(3)重複(1)~(2)動作三次,共4個8拍,動作做完面朝圓心。 第二段:(4)右腳原地單腳跳,左腳踵向前點。同時牽手舉高於頭的位置,身體後仰(2拍)。(5)左、右、左腳在原地各踏一下(每次半拍,共2拍),同時身體恢復直立,牽手放低,最後停半拍。 (6)重複(4)~(5)動作一次(共8拍)。(7)向左、右做狄布開跳(2拍)。(8)左腳前踏,右腳躍前,踏於左腳前,左腳在後屈起離地,身體前彎,微朝左。左腳後踏,身體直立,右腳向後踏於左腳旁(4拍)。(9)左、右、左腳在原地各踏一下(2拍)。(10)重複(4)~(9)動作一次(共4個8拍)。1(1)全舞重複5次。 3.清楚舞序動作後,依序將各段落的動作組合和連貫,最後再配合音樂。 【活動三】表演與欣賞 1.教師將全班隨機分成3組,一組8~10人,分組進行表演。 2.各組依序出場表演並互相觀摩,表演結束後發表觀摩的心得。 3.教師針對學生動作的正確性、節奏感、團體合作與默契的表現,給予客觀的講評與鼓勵。	3	1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
18	12/23 12/29	踢毬樂趣多	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化	1.了解毬子的演變。 2.學會毬子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	<p>【活動一】毬子的演變</p> <p>1.教師說明毬子的起源和演變。 2.教師提供幾個不同做法或材質的毬子，供學生觀賞參考。</p> <p>【活動二】踢毬再接毬</p> <p>1.教師說明並示範踢毬基本動作：踢、拐。指導學生反覆練習。 2.教師指導學生練習將毬子停落在手中或肩背上。(1)上手：向上踢起毬子，當毬子從空中落下時，第一次用「手心」、第二次用「手背」接毬子，如此反覆練習。(2)上肩、上背：向上腳部稍微回勾踢起毬子，當毬子從空中落下時，身體微蹲，用肩膀或背部接毬。</p> <p>【活動三】毬子踢遠</p> <p>1.教師在地上畫出一條預備線，指導學生利用學會的踢或拐的動作，將毬子踢或拐到最遠的地方。 2.全班學生分成3組，進行各組的踢或拐遠比賽，組內每人可各踢或拐毬子3次，取最遠的一次作為紀錄。各組第一名的學生，再進行一場總決賽。</p> <p>【活動四】踢毬過肩</p> <p>1.學生2人一組進行踢毬過肩遊戲。 2.兩人相對站立，距1公尺猜拳，輸的人將毬子丟给对方，贏的人迅速用腳將毬子踢高，踢起的毬子高度超過肩膀就成功。 3.兩人猜拳進行踢毬過肩遊戲，先得5分者為贏家。</p> <p>【活動五】拍毬子</p> <p>1.教師示範不同的拍毬方式：(1)正拍。(2)反拍。(3)抬腿拍毬。(4)轉身拍毬。 2.學生個別練習，教師巡視並指導。</p> <p>【活動六】雙人拍毬</p> <p>1.教師指導學生以2人一組，面對面相距約2公尺，練習雙人拍毬。 2.一人用腳將毬子踢出，另一人用紙板接到毬子後，拍打毬子調整角度。最多拍到第4下時，再用腳將毬子踢回對面，反覆練習。接毬時，可結合【活動五】拍毬子的方式運用。</p> <p>【活動七】拍毬過網</p> <p>1.準備活動場地，活動前讓學生複習拍毬的基本動作。 2.在場地內用紙板拍打毬子3次後，第4下改用腳踢或拐毬，通過中間隔網。通過者即算得分，不通過者未得分。累計3-5次練習，看每人能得到幾分。</p> <p>【活動八】拍毬健友誼賽</p> <p>1.全班學生分兩隊，甲乙兩隊各以4人一組，進行遊戲比賽。 2.規則如下：(1)猜拳決定開毬方。(2)開毬方派一人開毬，開毬者站在場地內開毬線後方，不能踩線。以踢或拐的動作，將毬子踢向對手場地，另一方可用腳或紙板回擊毬子到對面。(3)以紙板調整毬子方位可拍0~5次，次數超過則算對方得分。(4)每組開毬一次後，開毬權轉換到另一方。(5)開毬時觸網、出界或未過網，都算對方得分；未能成功將毬子回擊也算對方得分，先得8分的組別獲勝。(6)比賽局數依學生人數、活動時間長短與活動空間彈性調整。</p>	3	1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察	
19	12/30 01/05	當心傳染病	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2.知道發生傳染病的三大必要條件。 3.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 4.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 6.了解愛滋病的傳染途徑。 7.培養接納愛滋病患的態度。 8.了解預防傳染病的方法。 9.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	<p>【活動一】認識傳染病</p> <p>1.學生發表曾經得過的疾病、症狀，以及疾病形成的可能原因和經過情形。 2.教師說明直到顯微鏡發明後，才發現細菌的存在。 3.兩位學生分別抽出疾病名、生病原因，名稱與原因相符，齊聲說出「配對成功」；不相符則說出「配對失敗」並將紙條放回箱內。直到疾病名稱抽完為止。</p> <p>【活動二】邪惡三角幫</p> <p>1.教師說明傳染病須在病原體、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體，同時存在時才會發生。 2.學生思考並發表：平時應養成哪些衛生習慣，才能避免引發疾病？</p> <p>【活動三】難纏的肺結核</p> <p>1.學生演出短劇，教師總結肺結核是慢性傳染病與常見症狀。 2.教師透過提問澄清學生的觀念。</p> <p>【活動四】變幻莫測的新型流感</p> <p>1.教師說明新型流感會經由接觸被感染的禽鳥類或其糞便感染，也會透過吸入帶有病毒的塵土或飛沫而感染。 2.全班分成兩組，推派代表上台進行搶答。</p> <p>【活動五】防患未然小心狂犬病</p> <p>1.教師說明行政院農業委員會於2013年公布國內野生鼬獾、錢鼠與狗檢出狂犬病毒，所以政府已展開防疫工作，要提高警覺。 2.教師說明患有狂犬病的傳染途徑和罹病症狀、預防方法。</p> <p>【活動六】提高警覺預防愛滋病</p> <p>1.教師說明「後天免疫缺乏症候群」是人體受病毒感染，破壞免疫系統而使人失去抵抗力。傳染途徑：(1)血液傳染。(2)母子垂直傳染。(3)性行為傳染。 2.教師透過提問澄清學生對愛滋病的錯誤觀念。 3.請各組學生上台報告愛滋病患的故事。</p> <p>【活動七】打擊傳染病</p> <p>1.教師說明個人良好的衛生習慣，可以減少感染傳染病的機會。 2.請學生上台抽出籤條，針對上面所寫得情境做出有益健康的決定。 3.請學生檢視自己的生活習慣，並針對做不好的項目提出改進方法。</p> <p>【活動八】防疫一把罩</p> <p>1.教師說明為了預防傳染病的發生，可以採取的防疫措施。 2.教師說明當傳染病發生時，在機場或港口會利用檢疫和隔離，以避免疫情擴大。</p>	3	1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
20	01/06 01/12	醫療服務觀測站	7-2-2 討論社會文化因素對健康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。 【期末評量週】	1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3.了解全民健保的好處。 4.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5.培養珍惜健保資源的態度。	【活動一】認識不同的醫療資源 1.配合課文共同討論西醫、中醫與民俗調理的醫療資源。 2.請學生說自己或家人身體有不適感，會選擇哪種醫療資源？為什麼？ 3.教師說明傳統民俗調理、中醫和西醫醫療提供的服務、醫療方式、價格、方便性各不相同，可以依自己的需求，選擇合法的醫療機構就醫。 【活動二】醫療服務使用停看聽 1.配合課本上的案例，討論在選擇醫療服務時應該注意哪些事項？ 2.教師強調身體不舒服時，應選擇合格的就醫管道。 【活動三】認識全民健保 1.教師配合保險宣傳短片引起動機。 2.詢問學生是否有健保卡？知道健保卡的用途以及使用方式嗎？ 3.教師說明全民健保是全體國民從出生開始都要參加的保險，每一位參加全民健保的人，健保署都會發一張健保IC卡，作為民眾就醫時的證明。 4.說明全民健保的精神，包括全民納保、自助互助、就醫方便、照顧弱勢等。 5.教師介紹健保標誌的意義，強調全民健保可以集合大家的力量，一起照顧生病的人，是一種大家互助合作、互相幫忙的保險制度。全民平時按照規定繳交保費，生病時就能降低負擔，同時得到適當的醫療照護，更快恢復健康。 【活動四】健保Q&A 1.教師說明雖繳健保費，但就診時除了掛號費外，要繳交健保的部分負擔，費用依醫療院所層級不同，也有所不同。小病應先到基層診所看病，大病才去大醫院。 2.教師引導學生思考全民健保帶來的迷思，請學生自由發表自己的看法。 3.教師說明如果大家重複看病拿藥，會浪費我們全民共有的醫療資源。醫療資源就像座水庫，存量有限，應珍惜醫療資源，讓真正需要的人使用。	3	1.學生發表 2.自我評量	能源教育
21	01/13 01/19	就醫有一套	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。 【休業式】	1.具備正確就醫的知識和行為。 2.了解醫療服務使用者的注意事項。 3.認識醫療服務使用者的權利與義務。 4.檢視自己的醫療服務使用行為。	【活動一】就醫知識王 1.教師配合課本內容說明就醫步驟與注意事項：(1)發現自己生病該怎麼辦？(2)如何找尋醫療資源？(3)看診時要對醫師說些什麼，才能幫助醫師做正確的診斷？(4)領藥時，可以向藥師請教哪些問題？(5)就醫後要注意什麼？ 2.教師請學生發表自己的就醫經驗並提出改進方法。 3.教師歸納看病時先去住家附近的基層診所就診，如果需要進一步治療或手術，醫師會建議轉診至指定醫院接受治療。 【活動二】說清楚問明白 1.教師說明在看病前先做好準備，把身體狀況和症狀記錄下來，看診時描述清楚，幫助醫師正確診斷。病人有「問的權利」，別因醫學知識不夠而不好意思開口，因醫生可能不清楚病人的需求。對醫生的解釋有不明白，應提出請醫生再說明一次。 2.學生分組演練就醫時如何與醫師有效的溝通，教師在各組演練過程給予回饋。 3.針對演練是否抓住重點、時間掌控是否恰當、表達是否清晰、肢體動作是否合宜等，請各組互相提供意見。聰明的病人在就醫時要把握短暫的問診時間，清楚描述病情並且主動發問，保護自己的權益。 【活動三】醫療服務使用大闖關 1.教師詢問學生在進行醫療服務使用時，是否能表現理性且負責任的行為？說明闖關活動的規則：(1)選出六個關主。(2)全班分成六組，闖關時以小組為單位一起活動，但每個人皆需闖關。(3)闖關成功由關主簽名認證。 2.進行闖關活動(1)請說出你生病時看病的醫療院所名稱，它屬於基層診所還是其他醫療機構呢？(2)你有固定去看病的醫師嗎？生病時你會先到附近診所看病嗎？(3)看病時你會檢視醫師證書和看診醫師本人是否一致嗎？(4)看病時你能清楚陳述病情，有問題時也會當場請教醫師嗎？(5)醫師開藥給你時，你會問哪些問題？(6)你會配合藥師的指示用藥嗎？(7)你上次看病是什麼時候？你平時會如何注意預防感冒，維持身體健康呢？(8)機智問答時間：學生抽號碼牌並回答問題。 3.請學生統計自己一共通過幾個關卡的考驗，教師鼓勵表現優良者。歸納出聰明的醫療服務使用者知道自己的權利和義務，也會在生活中實踐以達到健康生活為目的。	3	1.學生發表 2.實際演練 3.提問回答 4.教師觀察	
備註： 一、本學期上課總日數:99天。 二、107年9月24日(一)中秋節、107年10月10日(三)國慶日、108年01月01日(二)元旦，共放假3天。								