

花蓮縣大進國民小學 112 學年度五年級第一學期部定課程計畫 設計者：五年級教學團隊

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文： 族 ☐新住民語文： 語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週 (3) 節，實施 (20) 週，共 (60) 節

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第一週	健體-E-A1	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	第一單元健康樂活我當家 第 1 課疾病不要來 《活動 1》傳染病的三要素 教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。 《活動 2》預防傳染病 1. 帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並說明預防傳染病原則。 2. 教師將全班分成 2 組，每組負責課本第 10-11 頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。 3. 教師發下「預防傳染病」學習單，請學生依照課本分析的方式，將自己或家人最近生病的經驗記錄下來。 《活動 3》政府防疫措施 1. 教師配合課本第 12-13 頁說明政府防疫措施。 2. 教師說明如果身體出現疑似「嚴重特殊傳染性肺炎」時，使用快篩劑自我檢測後，快篩結果為陽性的處理方法。 《活動 4》認識結核病 1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，並配合影片介紹結核病。 2. 教師配合課本第 15 頁情境，說明結核病	3	1. 教師準備傳染病三要素相關影片。 2. 教師準備第 185 頁「預防傳染病」學習單。 3. 教師準備認識結核病、肺結核的相關影片。 4. 教師準備認識新型 A 型流感的相關影片。 5. 教師準備第 186 頁「預防新型 A 型流感」學習單。 6. 教師準備認識愛滋病的相關影	問答 發表 實作 實踐		

				<p>的自我檢測方法「七分篩檢法」。</p> <p>3. 教師說明結核病的預防方法。</p> <p>《活動 5》罹患肺結核的治療</p> <p>教師說明除了規律用藥，肺結核病人應確實執行的事項。</p> <p>《活動 6》新型 A 型流感</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 18 頁情境，並配合影片介紹新型 A 型流感。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 19 頁情境，並配合影片說明預防新型 A 型流感必須做到「5 要 6 不」行動。</p> <p>3. 教師發下「預防新型 A 型流感」學習單，並提問：你平時做到哪些新型 A 型流感的預防行為？哪些還沒做到呢？請寫下並落實。</p> <p>《活動 7》愛滋病</p> <p>1. 教師配合影片介紹愛滋病。</p> <p>2. 教師提問：課本第 21 頁哪些行為有可能會被傳染愛滋病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？並請學生完成「愛滋病的傳染途徑」學習單。</p> <p>3. 教師請學生上臺分享，並說明愛滋病的傳染途徑包含：性行為傳染、血液傳染、母子垂直感染。</p> <p>《活動 8》愛滋病正解大進擊</p> <p>教師請學生分享對於愛滋病的觀感，全班一起討論，完成「愛滋病正解大進擊」學習單。</p> <p>《活動 9》關懷愛滋從了解開始</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並配合關懷愛滋病患者的影片，請學生分享想法。</p> <p>2. 教師發下「關懷愛滋」學習單，請學生寫下對愛滋病患者的關懷。</p>		<p>片、第 187 頁「愛滋病的傳染途徑」學習單。</p> <p>7. 教師準備第 188 頁「愛滋病正解大進擊」學習單。</p> <p>8. 教師準備關懷愛滋病患者的相關影片或海報、第 189 頁「關懷愛滋」學習單。</p>			
第二週	健體-E-A1 健體-E-A3	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>第一單元健康樂活我當家</p> <p>第 2 課視力口腔檢查站</p> <p>《活動 1》EYE 的叮嚀</p> <p>1. 教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，並提問：士勵度數加深的原因可能有哪些？</p> <p>《活動 2》過度使用 3C 產品的危害</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 28 頁情境，並說明過度使用 3C 產品的危害。</p> <p>2. 教師請學生自我檢視與反省平常使用 3C 產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改</p>	3	<p>1. 教師課前帶領學生至健康中心進行視力檢查。</p> <p>2. 教師準備眼睛構造模型或圖片、馬錶、眼睛疾病相關影片。</p> <p>3. 教師準備</p>	發表實作問答實踐總結性評量		

		<p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		<p>善之處，記錄在課本第 29 頁。</p> <p>《活動 3》常見眼睛疾病 教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾病。</p> <p>《活動 4》護眼好習慣 教師配合影片說明護眼好習慣包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。</p> <p>《活動 5》護眼大作戰 1. 教師帶領學生討論：要想改善使用 3C 產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。 2. 教師配合課本第 34 頁情境，以士勛為例，說明可利用「目標設定」技能，來設定護眼的行動目標 3. 教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。</p> <p>《活動 6》護眼計畫行動管理 1. 教師配合課本第 35 頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。 2. 教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。接著請學生於課後開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動 7》洗牙與口腔疾病 1. 教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗：你的牙齒為何不舒服？醫師檢查與治療時你的感受如何？醫師提供哪些潔牙建議？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，並配合影片說明牙周病、牙齦炎。</p> <p>《活動 8》牙齒矯正 教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，並說明牙齒矯正。</p> <p>《活動 9》潔牙習慣改善計畫 1. 教師配合課本第 40-41 頁情境，以士勛為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。 2. 教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。</p>		<p>視力保健影片或相關資料。</p> <p>4. 教師準備第 190 頁「護眼大作戰」學習單、第 191 頁「護眼計畫行動管理」學習單。</p> <p>5. 教師準備牙周病相關影片。</p> <p>6. 教師準備牙齒矯正相關資料或圖片。</p> <p>7. 教師準備第 192 頁「口腔保健習慣改善計畫」學習單。</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

第三週	健體-E-B2	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第1課不要被引誘</p> <p>《活動1》辨別網路訊息妙招</p> <p>1.教師說明辨別網路上經過偽裝訊息的方法。</p> <p>2.教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。</p> <p>《活動2》新興菸品訊息辨明白</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？</p> <p>2.教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。</p> <p>3.教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關訊息中的錯誤觀念。</p> <p>4.教師請學生課後依照「批判性思考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，並完成「批判性思考」學習單。</p> <p>《活動3》廣告的誘惑</p> <p>1.教師說明飲酒的壞處。</p> <p>2.教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？請學生分組討論後上臺分享。</p>	3	教師準備電子煙宣導圖文與相關影片、第193頁「批判性思考」學習單。	發表演練實作	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p>	
第四週	健體-E-A1 健體-E-B2	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第2課全力反毒</p> <p>《活動1》辨識新興毒品</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是戚戚，你會怎麼做？</p> <p>2.教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式。</p> <p>《活動2》毒品的特性與危害</p> <p>1.教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。</p> <p>2.教師配合影片說明毒品成癮的危害。</p> <p>《活動3》使用毒品的影響</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第55頁情境，並說明使用毒品的影響包含個人、家庭與社會層面。</p> <p>《活動4》毒品危害實際案例分析</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第56-57頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？</p>	3	<p>1.教師準備辨別新興毒品的相關影片與毒品成癮的相關影片和資料。</p> <p>2.教師請學生課前蒐集毒品的相關資料、毒品使用的新聞報導。</p> <p>3.教師準備第194頁「使用成癮物質的影響」學習單。</p> <p>4.教師準備第195頁</p>	發表演練實作 問答	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	

		個人對促進健康的觀點與立場。		<p>2.教師引導學生學生分組討論毒品使用案例。</p> <p>《活動 5》向毒品 SAY NO</p> <p>1.教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。</p> <p>2.全班分為 2 人一組，演練拒絕的技巧。</p> <p>《活動 6》澄清毒品迷思</p> <p>教師將全班分為三組，分別負責一個課本第 59-61 頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。</p> <p>《活動 7》遠離毒品的健康行動</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並說明遠離毒品的的方法。</p>		「澄清毒品迷思」學習單。			
第五週	健體-E-A1	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第 3 課獨特的我</p> <p>《活動 1》自我調適</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 64 頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物質。</p> <p>2.教師說明「情緒調適」技能步驟。</p> <p>《活動 2》自我積極拒癮健康生活</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 65 頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質、積極生活的的方法嗎？</p> <p>2.教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。</p> <p>《活動 3》認識自己</p> <p>1.教師發下「認識自我」學習單，請學生寫下自己的人格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。</p> <p>2.教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。</p> <p>《活動 4》自我悅納</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 67 頁情境，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點，接納自己的缺點嗎？</p> <p>2.教師發下「自我悅納」學習單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。</p> <p>《活動 5》特質、潛能與未來</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情</p>	3	<p>1.教師準備第 196 頁「拒毒健康生活」學習單。</p> <p>2.教師準備第 197 頁「認識自我」學習單、第 198 頁「自我悅納」學習單。</p> <p>3.教師準備第 199 頁「我的夢想計畫」學習單。</p> <p>4.教師請學生課前蒐集家人的興趣、職業與選擇原因。</p>	<p>演練實作發表總結性評量</p>	<p>【性別平等教育】性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	

				境，並提問：他們選擇職業所考慮的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展成為職業？ 2.教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生針對各自的夢想，檢視自己的特質，以及自己需加強的能力。					
第六週	健體-E-A2	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	第三單元安全新生活 第1課校園事故傷害 《活動1》冒險行為不可行 1.教師請學生分享自己在學校發生過的事故傷害經驗：在校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？ 2.教師說明避免事故傷害發生的方法。 3.教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。 《活動2》校園危險探索 1.教師帶領學生閱讀課本第76-77頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。 2.教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事務傷害。 3.教師將全班分成五組，發下「校園危險搜索與預防（一）」學習單，請各組討論在校園中曾經看過的危險情境，記錄在學習單上，並編排演成戲劇，劇情可自由發揮。 《活動3》校園事故傷害的預防 1.教師配合課本第78-79頁情境，帶領學生練習分析事故傷害的發生原因並思考預防的方法。 2.教師發下「校園危險搜索與預防（二）」學習單，請學生分組討論，分析事故傷害的發生原因，思考預防方法，並記錄下來。 《活動4》守護校園安全 1.教師帶領學生閱讀課本第80-81頁情境，並說明校園中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法 2.教師請學生設計一份防止校園意外宣導海報或標語，並記錄在「守護校園安全」學習單。	3	1.教師請學生課前蒐集校園內冒險行為的相關新聞報導。 2.教師準備第200頁「冒險行為不可行」學習單。 3.教師準備第201頁「校園危險搜索與預防（一）」學習單。 4.教師準備第202頁「校園危險搜索與預防（二）」學習單。 5.教師請學生課前蒐集校園安全海報或標語、準備上色工具。 6.教師準備第203頁「守護校園安全」學習單。	實作發表自評	【安全教育】 安E8了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。	

第七週	健體-E-A2	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	<p>第三單元安全新生活</p> <p>第2課騎車乘車保平安</p> <p>《活動1》預防自行車事故（一）</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第82-83頁情境，並引導學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，思考預防方法。</p> <p>2.教師配合影片《自行車挑選與檢查保養》說明騎乘裝備。</p> <p>3.教師配合影片《安全用路及騎乘觀念》說明自行車的騎乘空間。</p> <p>《活動2》預防自行車事故（二）</p> <p>1.教師配合課本第84-85頁，延續《活動1》的自行車事故情境，引導學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，並思考預防方法。</p> <p>2.教師配合影片《危險預測與防禦駕駛》說明遠離大型車輛注意事項。</p> <p>3.教師說明騎自行車時應避免的危險行為：自行車雙載、並排騎自行車、逆向騎自行車。</p> <p>4.教師請學生課後蒐集一則自行車事故的相關報導，分析事故傷害的原因及預防事故傷害的安全行動，並記錄在「安全騎乘自行車」學習單上。</p> <p>《活動3》遊覽車事故與安全設備</p> <p>教師配合影片，說明搭乘遊覽車時的安全需知與遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>《活動4》緊急救護報案</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第90-91頁情境，並配合影片說明緊急救護報案的方法。</p> <p>2.教師將學生分為2人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演119消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。</p>	3	<p>1.教師準備《安全騎乘自行車數位課程》系列影片。</p> <p>2.教師準備第204頁「安全騎乘自行車」學習單。</p> <p>3.教師準備遊覽車安全設備相關影片、第205頁「緊急救護報案」學習單。</p>	<p>自評發表實作演練總結性評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E14知道通報緊急事件的方式。</p>	
第八週	健體-E-C2	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第1課排球高手</p> <p>《活動1》低手傳球姿勢</p> <p>教師說明並示範低手傳球動作要領。</p> <p>《活動2》雙人持球擊球</p> <p>教師說明雙人持球擊球活動規則：2人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。擊球者</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。</p> <p>2.教師準備數個球籃，並依據班級</p>	<p>觀察操作發表實作運動撲滿</p>		

		<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>練習擊球 10 次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動 3》拋球與擊球 教師說明拋球與擊球活動進行方式：2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，兩人再練習雙人拋擊 10 次。</p> <p>《活動 4》擊球進籃 教師說明擊球進籃活動規則：2 人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人再以低手傳球姿勢將球擊入球籃。一人練習 10 次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動 5》高手傳球姿勢 教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範高手傳球動作要領：手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近、圍成一個三角形。高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，運用手腕的力量將球托起。</p> <p>《活動 6》對牆高手傳球練習 教師說明並示範對牆高手傳球練習活動進行方式：持球在前額上方約 20 公分處，雙腳前後站立，膝關節彎曲。蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。在球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。</p> <p>《活動 7》低手、高手交替擊球 教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領：先將球向上拋，球落至適當高度時（球未落地前），以低手傳球姿勢將球向上擊。接著當球落至額頭前方時，以高手傳球姿勢將球向上托起。重複以低手與高手姿勢交替擊球，嘗試不落地連續擊球 10 球。</p> <p>《活動 8》雙人高手傳球練習 教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式：2 人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿勢傳回。練習 10 次後，兩人角色互換。</p> <p>《活動 9》低手發球姿勢 教師說明並示範低手發球動作要領。</p> <p>《活動 10》發球預言家 教師說明發球預言家活動規則：場地分為 A、B、C 三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域，再輪流於發球起始線進行發球。球成功過網就得 1 分；</p>	<p>學生人數準備每人 1 顆排球。</p> <p>3. 本課活動以低網練習，可以羽球網代替。</p> <p>4. 教師準備第 206 頁「發球我最行」學習單。</p> <p>5. 教師準備粉筆。</p> <p>6. 教師準備哨子，並依據班級學生人數準備兩人 1 顆排球。</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>若落地區域和發球前預測的相同，則再得 1 分。活動結束後，累積得分最高者獲勝。</p> <p>《活動 11》布陣接發球 教師說明布陣接發球活動規則：5 人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為 6 區，一人負責一個區域。兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得 1 分。接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。</p> <p>《活動 12》排球雙打賽 教師說明排球雙打賽活動規則：2 人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，到對面時可讓球落地一次再回擊；在同一場地內最多傳球 2 次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；一方得 2 分後，即換另外兩組上場。</p> <p>《活動 13》發球預言家 教師說明排球多人賽活動規則：6 人一組，每次兩組上場，隔網進行比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，另一方擊球前最多可在場地傳球 2 次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；每人輪流擔任發球者。如果同一人連續觸球、在同場地傳球超過 2 次、回擊球或發球未過網、球出界，都判定對方得分。一方得 10 分後，即換另外兩組上場。</p>					
第九週	健體-E-A2 健體-E-C2	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調</p>	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第 2 課樂棒攻守樂趣多</p> <p>《活動 1》球棒與揮棒動作 1. 教師帶領學生認識球棒甜區，揮棒時以此區球棒接觸球打擊出去，容易讓球飛得又高又遠。 2. 教師說明並示範正確揮棒動作要領。</p> <p>《活動 2》揮棒擊氣球 教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：找到球棒甜區，揮棒時以此區球棒打擊氣球，練習打擊 10 次。</p> <p>《活動 3》強棒出擊 教師說明強棒出擊活動規則：5 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該</p>	3	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。</p> <p>2. 教師準備粉筆、樂樂球棒、氣球、小皮球、交通錐、打擊座。</p> <p>3. 教師準備粉筆、樂樂</p>	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		區分數。每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。 《活動 4》接球好手 教師說明接球好手活動規則： 1. 7 人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，另外 5 人分散站於場內。 2. 擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球，每組有 5 球機會。 3. 當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。 4. 擊球者擊出 5 球後，換下一組上場。 《活動 5》銅牆鐵壁 教師說明銅牆鐵壁活動規則： 1. 10 人一組，一人擔任接捕手，9 人防守（內野站 4 人，外野站 5 人）。 2. 教師揮拍擊球，並說出指定的壘（接球後須將球傳至該壘），防守者負責接球。 3. 球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。 4. 接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。 5. 成功將 5 球送上指定壘，即完成任務。		網球拍、樂樂棒球、壘板。			
第十週	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元擊球特攻隊 第 2 課樂棒攻守樂趣多 《活動 6》攻占一壘 教師說明攻占一壘活動規則： 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，球須擊出超過 5 公尺線，且未擊出界外才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可甩棒，須先將球棒放入圓圈再開始跑壘。 3. 防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得 1 分。 4. 進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。 《活動 7》上壘高手 教師說明「上壘高手」活動規則： 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。	3	1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 2. 教師準備粉筆、樂樂球棒、樂樂棒球、壘板、打擊座。 3. 教師準備第 207 頁「上壘搶分」學習單。	操作發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>3.防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踩上二壘的白色壘板；進攻方經過一壘並踩上橘色壘板得 1 分，若上二壘再得 1 分。</p> <p>4.進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》上壘搶分</p> <p>1.教師說明上壘搶分活動規則：</p> <p>(1)全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。</p> <p>(2)進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；防守方則盡力接球並快速傳回壘板處，阻止對方得分。</p> <p>(3)進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板；進攻方一人跑回本壘得 1 分。</p> <p>(4)進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>2.教師發下「上壘搶分」學習單，請學生寫下活動的攻防策略與情境討論。</p> <p>《活動 9》樂樂棒球對抗賽</p> <p>教師說明樂樂棒對抗賽活動進行方式：全班分成 3 組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分。依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。累積得分最高的組別獲勝。</p>				
第十一週	健體-E-A1 健體-E-A3	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第 1 課身體管理員</p> <p>《活動 1》體適能檢測</p> <p>1.教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。</p> <p>2.教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學生將各體識能項目檢測的結果記錄於學習單。</p> <p>《活動 2》促進健康體適能的運動建議</p> <p>1.教師說明促進各項體適能的運動種類。</p> <p>2.教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。</p> <p>《活動 3》改善體適能運動計畫</p> <p>教師配合課本第 122 頁，帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫。</p>	3	<p>1.教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。</p> <p>2.教師準備坐姿體前彎測定器、馬錶、第 208 頁「體適能檢測與促進計畫」學習單。</p> <p>3.課前確認教學活動空間，例如：操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面。</p>	操作發表 實作實踐	<p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

第十二週	健體-E-A1 健體-E-A3	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	第五單元跑跳武動秀 第1課身體管理員 《活動4》健康的運動飲食習慣 1.教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。 2.教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第125頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。 《活動5》運動樂分享 1.教師配合課本第126頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。 2.教師發下「運動樂分享」學習單，請學生2人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。 《活動6》養成規律運動習慣 教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。	3	1.教師準備第209頁「運動樂分享」學習單、第210頁「規律運動好健康」學習單。 2.教師請學生準備彩色筆、色鉛筆等上色用具。	問答 實作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安E6了解自己的身體。 安E7探究運動基本的保健。	
第十三週	健體-E-A1 健體-E-C2	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動1》傳接棒動作要領檢核 1.教師配合課本第128-129頁，說明傳接棒的動作要領。 2.教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。傳接組依照傳接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第128-129頁。兩組角色交換，再練習一次。 《活動2》前伸數與搶跑道 1.教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？ 2.教師說明內切搶跑道活動進行方式：6人一組，其中3人分別在三個跑道上跑步前進，另外3人在旁邊觀察。跑道最外側同學以與跑道垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑5公尺後，再由外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，再跑5公尺後全員停下，與觀察的同學角色互換。 《活動3》試跑體驗 教師說明試跑體驗活動規則： 1.4人一組，每次3組進行，各派1人上	3	1.教師準備兩人1根接力棒。 2.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 3.教師準備接力賽影片。 4.教師準備哨子、馬錶、第211頁「試跑體驗」學習單。 5.教師準備接力棒、哨子、馬錶、角錐、號碼衣。	操作 實作 觀察 發表 問答 運動撲滿		

				<p>場，分別跑 100 公尺，並記錄每個人跑步的秒數。</p> <p>2. 觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。</p> <p>3. 排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。</p> <p>《活動 4》大隊接力大賽</p> <p>教師說明大隊接力大賽活動進行方式：</p> <p>1. 12 人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。</p> <p>2. 遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。</p> <p>3. 比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處。</p>					
第十四週	健體-E-A1 健體-E-C2	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第 2 課跑跳無阻</p> <p>《活動 5》踏一步跳起</p> <p>教師說明並示範踏一步跳起動作要領。</p> <p>《活動 6》助跑後跳起</p> <p>教師說明並示範助跑後跳起動作要領。</p> <p>《活動 7》助跑 6、11、13 公尺</p> <p>教師說明助跑 6、11、13 公尺活動進行方式：每人有 3 次機會進行助跑後跳起練習，分別助跑不同的距離後跳起，第一次助跑 6 公尺，第二次助跑 11 公尺，第三次助跑 13 公尺，記錄每次落地的位置。</p> <p>《活動 8》助跑 5、9、11 步</p> <p>教師說明並與同學示範助跑 5、9、11 步活動進行方式：</p> <p>1. 2 人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走 5 步、9 步、11 步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。</p> <p>2. 找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。</p> <p>3. 在沙坑分別練習助跑 5 步、9 步、11 步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第 139 頁上。</p> <p>4. 兩人角色互換繼續練習。</p> <p>《活動 9》跳遠挑戰</p> <p>1. 教師配合課本第 140-141 頁，說明並示範正確的跳遠動作要領。</p> <p>2. 教師說明跳遠挑戰活動進行方式：3 人</p>	3	<p>1. 教師準備粉筆、皮尺、圓盤。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或沙坑。</p> <p>3. 教師準備第 212 頁「助跑跳遠體驗」學習單。</p> <p>4. 教師準備皮尺、粉筆、旗子。</p>	操作 實作 觀察 運動撲滿		

				一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第 140-141 頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。進行正式挑戰，並測量跳遠距離。完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。					
第十五週	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第 3 課小套路輕鬆學 《活動 1》拳掌進攻 教師說明並示範拳掌進攻動作要領。 《活動 2》弓馬互換進攻 1.教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領。 2.教師說明並示範弓馬互換進攻活動進行方式。 《活動 3》連續進攻 教師說明並示範活動進行方式： 1.順步連續進攻：順步衝拳（右弓步右衝拳）→順步劈掌（左弓步左劈掌）→順步撐掌（右弓步右撐掌）。 2.拗步連續進攻：拗步衝拳（右弓步左衝拳）→拗步劈掌（左弓步右劈掌）→拗步撐掌（右弓步左撐掌）。 《活動 4》弓馬互換防禦 1.教師說明並示範防守動作要領。 2.教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作要領：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。 《活動 5》獨立式換步樁 教師說明並示範獨立式換步樁動作要領。	3	課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作		
第十六週	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第 3 課小套路輕鬆學 《活動 6》換步樁勤攻防 教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式： 1.將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。 2.配合教師口令分別進行 3 次不同的攻防轉換動作。 3.教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。 4.接著由出題組同學輪流出題，搭配自己設計的結尾動作；出題後兩組角色互換。 《活動 7》腿部基本功 教師說明並示範腿部基本功動作要領。	3	課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作 觀察		

				<p>《活動 8》踢蹬連環腿 教師說明踢蹬連環腿活動進行方式： 1. 將三個腿部動作組合，練習踢蹬連環腿進攻。 2. 2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。 《活動 9》內外擺 教師說明並示範內擺、外擺動作要領。 《活動 10》腿部動作連環練 教師說明腿部動作連環練活動進行方式： 1. 將踢蹬、轉身與內、外擺等動作組合成連環的腿部招式。 2. 2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出修改建議，接著兩人角色互換，再練習一次。 《活動 11》二起腳 教師說明並示範二起腳動作要領。</p>					
第十七週	健體-E-A1 健體-E-C2	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>第五單元跑跳武動秀 第 3 課小套路輕鬆學 《活動 12》武動三人行 教師說明武動三人行活動進行方式： 1. 3 人一組，依照關卡順序與要求，互動協力完成武俠闖關的挑戰任務。 2. 學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。 《活動 13》快打六招 1. 教師說明快打六招活動進行方式：6 人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。 2. 教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。 《活動 14》演武活動 1. 教師將全班分成 6 人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。 2. 教師請學生輪流上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。 3. 教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。</p>	3	<p>1. 教師準備第 213 頁「武動三人行」學習單。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3. 教師準備第 214 頁「快打六招祕笈」、第 215 頁「演武活動」學習單。</p>	操作 實作 發表 運動撲滿		
第十八週	健體-E-C2	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>第六單元自在動起來 第 1 課逗陣來跳繩 《活動 1》腳步變換 1. 教師說明並示範腳步變換動作要領。</p>	3	<p>1. 教師準備每人 1 條跳繩。 2. 課前確認</p>	操作 觀察 發表 實作		

		<p>參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>2.活動結束後，教師請學生分享：變換腳步跳繩時，怎麼讓甩繩動作更流暢？</p> <p>《活動2》甩繩變化</p> <p>1.教師說明並示範甩繩變動作要領。</p> <p>2.教師將學生分散於場地中，請學生嘗試甩繩變化，由1次開始，成功後慢慢增加次數，直到能連續轉換5次。</p> <p>《活動3》雙人甩長繩練習</p> <p>教師說明並找一位學生示範雙人甩長繩練習動作要領。</p> <p>《活動4》三人團體跳繩</p> <p>教師說明三人團體跳繩活動進行方式：</p> <p>1.3人一組，每次兩人負責甩繩、一人負責跳。</p> <p>2.分別挑戰邊跳邊轉身、長短雙繩跳。</p> <p>3.三人角色互換，直到每人都當過跳繩者和甩繩者。</p> <p>《活動5》五人團體跳繩</p> <p>教師說明五人團體跳繩活動進行方式：</p> <p>1.5人一組，兩人負責甩繩，其他三人跳。</p> <p>2.分別挑戰一繩三人跳、雙繩三人跳。</p> <p>《活動6》多人跳繩</p> <p>1.教師將全班分成4-5人一組，請學生討論想表現的跳繩動作組合。</p> <p>2.學生輪流上臺表演，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p>		<p>教學活動空間，例如：</p> <p>室內活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>3.教師準備至少兩人1條長繩、短繩數條、馬錶。</p> <p>4.教師準備至少五人1條長繩與1條短繩。</p> <p>5.教師準備第216頁「跳繩九宮格任務」學習單。</p>	運動撲滿		
第十九週	健體-E-C2	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動</p>	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第2課划手前進</p> <p>《活動1》陸上站立划手</p> <p>1.教師說明游泳時，五指自然合攏，手指自然伸直，才能更輕鬆的划手前進。</p> <p>2.教師說明並示範陸上站立划手動作要領。</p> <p>《活動2》陸上站立划手</p> <p>教師說明並示範陸上彎腰划手」動作要領。</p> <p>《活動3》池內前彎划手</p> <p>教師說明池內前彎划手活動進行方式：</p> <p>1.教師將全班分成2人一組，每組一位學生沿著泳池壁排成一排，另一位學生在泳池旁觀察。</p> <p>2.扶牆練習不閉氣划手動作，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。</p>	3	<p>1.學生穿著泳衣、泳帽、泳鏡。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：游泳池。</p> <p>3.教師準備至少每人1個浮板、象棋數個。</p>	操作發表	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p>	

		態生活。		<p>3.熟悉不閉氣划手後，扶牆練習閉氣划手，一手連續划5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。</p> <p>4.每組的兩人輪流下水練習。</p> <p>《活動4》持浮板划手 教師說明持浮板划手活動進行方式：</p> <p>1.每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。</p> <p>2.先練習不閉氣划手前進，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。</p> <p>3.熟悉不閉氣划手前進後，換練習閉氣划手前進，一手划5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。</p> <p>《活動5》水中清道夫 教師說明水中清道夫活動規則：</p> <p>1.5人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。</p> <p>2.每次1人，從泳池另一端出發，以持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面撿象棋。</p> <p>3.每人最多可以撿3個，最少撿1個象棋，最快撿到10個象棋的組別獲勝。</p>					
第廿週	健體-E-C2	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	<p>第六單元自在動起來 第2課划手前進 《活動6》一次到對岸 教師說明一次到對岸活動規則：</p> <p>1.5人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。</p> <p>2.聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。</p> <p>《活動7》兩人水中接力 教師說明兩人水中接力活動規則：</p> <p>1.2人一組，討論各自負責的距離，確定第二人在水中站立的位置。第一人在池邊預備，第二人在約定位置等待。</p> <p>2.聽見哨音後，第一人低頭閉氣划手出發，在水中走路前進，直到碰到另一人擊掌接力。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3.兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。</p>	3	<p>1.學生穿著泳衣、泳帽、泳鏡。</p> <p>2.課前確認教學活動空間，例如：游泳池。</p> <p>3.教師準備浮條數個、至少每人一個浮板。</p> <p>4.教師準備浮條三條、長椅三個、象棋數個、第217頁「游泳闖關賽」學習單。</p>	操作發表觀察實作運動撲滿	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p>	

				<p>《活動8》浮條牽我走 教師說明浮條牽我走活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動作。 2. 負責持浮條的人觀察練習者的動作，隨時提醒要注意的地方。 3. 中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。 <p>《活動9》浮板助我行 教師說明浮板助我行活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6人一組，每人站一個水道，在泳池邊持浮板預備。 2. 聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。 3. 最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。 <p>《活動10》游泳闖關賽 1. 教師說明「游泳闖關賽」活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第一關：閉氣入水，計算泳池底部的象棋個數，正確回答後，閉氣划手打水直到水道盡頭。 (2) 第二關：閉氣划手打水前進，游過長椅上方和浮條下方，直到水道盡頭。 (3) 第三關：聽取關主指定的動作後，閉氣划手打水流到老師面前，做出指定動作，再開氣划手打水前進至水道盡頭，即完成闖關。 <p>2. 教師發下「游泳闖關賽」學習單，請學生下課後將闖關過程記錄下來。</p>					
	健體-E-B3	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第3課快樂動動趣</p> <p>《活動1》機器人動一動 教師說明機器人動一動活動進行方式：5人一組，各組分散在活動場地，小組進行機器人造型討論。跟著口令做動作，學機器人的姿態做造型。每個口令可變換不同造型做動作。每組學生可輪流出題。</p> <p>《活動2》機器人遊行舞 教師說明機器人遊行舞活動進行方式：5人一組，小組集體討論與創作遊行舞內容。接著將創作內容串起並練習後，記錄於「機器人遊行舞」學習單。最後各組依序上臺表演，其他組共同欣賞與觀摩。</p> <p>《活動3》愉快的舞者基本舞步 1. 教師說明並示範《愉快的舞者》基本舞步：交換步、踏併步、擦步、踏步。</p>	3	<p>1. 教師準備音樂播放器與不同節奏音樂、第218頁「機器人遊行舞」學習單。</p> <p>2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或韻律教室。</p> <p>3. 教師準備《愉快的舞者》音樂、</p>	操作發表實作觀察運動撲滿		

				<p>2.教師將全班分成2人一組，搭配教學影片練習《愉快的舞者》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。</p> <p>《活動4》愉快的舞者舞序</p> <p>1.教師播放《愉快的舞者》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>2.教師將全班分成5人一組圍成圓圈，接著說明並示範《愉快的舞者》舞序。</p> <p>《活動5》表演與欣賞</p> <p>1.依照《活動4》的分組，各組依序上臺表演《愉快的舞者》舞蹈。每組表演時，其他組共同欣賞與觀摩。</p> <p>2.教師發下《愉快的舞者》學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。</p>		<p>教學影片、第219頁《愉快的舞者》學習單。</p>			
--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。

花蓮縣大進國民小學 112 學年度五年級第二學期部定課程計畫 設計者：五年級教學團隊

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

☐國語文 ☐閩南語文 ☐客家語文 ☐原住民族語文： 族 ☐新住民語文： 語 ☐英語文
☐數學 ☒健康與體育 ☐生活課程 ☐社會 ☐自然 ☐藝術 ☐綜合

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)節

三、素養導向教學規劃：

教學 期程	核心素養	學習重點		單元/主題名稱 與活動內容	節 數	教學 資源	評量方式	融入議題 實質內涵	備註 (如協同方式/ 申請經費)
		學習表現	學習內容						
第一週	健體-E-B1	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動1》家庭成員的責任 1.教師請學生上臺分享「家庭樹」學習單，說明自己的家庭成員，及其對家庭的責任與付出。 《活動2》愛家行動 1.教師提問：瑄君平常會透過哪些實際行動，傳遞對家人的愛呢？教師整理學生的回答，說明「愛家五到」行動。 2.教師請學生課後完成「愛家行動存摺」學習單，記錄自己的愛家行動，累積「愛家存款」。 《活動3》與家人溝通 1.教師帶領學生閱讀課本第10頁瑄君與家人相處的情境，並提問：如果你是瑄君，你會如何回應家人？ 2.教師統整學生的回答，並配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。 3.教師說明：當你想向對方提出適當的做法時，可以運用人際溝通方法「三明治說話術」來表達。 《活動4》居家防疫友善溝通 1.教師帶領學生閱讀課本第12-13頁情境，並提問：如果你是瑄君，遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？請和同學	3	1.教師課前請學生完成第191頁「家庭樹」學習單。 2.教師準備第192頁「愛家行動存摺」學習單、家庭情境題。 3.教師準備第193頁「居家防疫友善溝通」學習單。	實作 發表 演練	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				<p>2 人一組演練。</p> <p>2. 教師提問：你曾經和家人發生什麼衝突？或是曾向家人提出你的想法嗎？當時的溝通情況如何？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。</p>					
第二週		<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>	<p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>第 2 課關懷家人</p> <p>《活動 1》認識更年期</p> <p>1. 教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。</p> <p>2. 教師請學生和爸媽分享「更年期健康筆記」，提醒他們更年期的保健方法。</p> <p>《活動 2》健康面對老化</p> <p>1. 教師說明健康面對老化的方法。</p> <p>2. 教師提問：每個人都會變老，你對老化有什麼看法？你會如何建議家中的老年人安排生活呢？</p> <p>《活動 3》五正四樂促進健康</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁情境，說明：除了健康面對老化的方法，還可以透過「五正四樂」促進健康的原則，建議家人維持健康生活的方式。</p> <p>2. 教師請學生參考課本第 17 頁瑄君的作法，和同學討論建議家中老年人達成「五正四樂促進健康」的做法，並和家人分享。</p> <p>《活動 4》照顧老年人</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 18-21 頁情境，說明照顧老年人的方法與注意事項。</p> <p>2. 教師請學生課後和家人共同實踐照顧老年人的方法，完成「照顧老年人」學習單。</p> <p>《活動 5》與老年人溝通</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 22-24 頁情境，說明與老年人溝通的原則。</p> <p>2. 教師請學生 2 人一組，配合課本第 22-24 頁情境，演練與老年人溝通的原則，並於課後運用以上原則，嘗試與老年人溝通。</p> <p>《活動 6》失智症警訊</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 25 頁情境，並配合認識失智症相關影片說明失智症定義、失智症十大警訊。</p> <p>《活動 7》失智長者安全居家環境</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 26 頁情境，並</p>	3	<p>1. 教師準備第 194 頁「照顧老年人」學習單。</p> <p>2. 教師準備第 195 頁「認識失智症」學習單。</p> <p>3. 教師準備健康面對死亡相關繪本。</p>	實作演練發表	<p>【家庭教育】家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【生命教育】生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	

				<p>配合失智症安全居家環境相關影片說明營造失智長者安全居家環境的方法。</p> <p>《活動8》與失智長者溝通</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，說明與失智長者溝通的原則。</p> <p>2.教師請學生課後完成「認識失智症」學習單，增進對失智症的了解。</p> <p>《活動9》健康面對死亡</p> <p>1.教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第28-29頁情境，透過瑄君面對祖父死亡的情境，說明生活技能「自我調適」的步驟。</p>					
第三週		<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>第3課青春快樂行</p> <p>《活動1》青春期女孩</p> <p>1.教師配合衛生棉使用相關影片，說明女生青春期的生理變化，以及常見保健問題的處理方法，並請學生完成「青春期女孩保健筆記」學習單。</p> <p>2.教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。</p> <p>3.教師帶領學生閱讀課本第31頁認識生理期用品——衛生棉條、月亮杯。</p> <p>《活動2》自我覺察</p> <p>1.教師運用生活技能「自我覺察」，引導學生覺察自己進入青春期的情緒和想法，以女生為例。</p> <p>《活動3》經期保健</p> <p>1.教師運用生活技能「自我健康管理」，引導女學生面對月經的來臨。</p> <p>(1)列出月經期間須準備的物品，例如：生理期用品、生理褲、小包包、生理月曆。</p> <p>(2)訂定經期保健事項，並擬定經期保健的執行方法，例如：</p> <p>(3)製作執行紀錄表進行檢核。</p> <p>《活動4》同理與尊重</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第35頁情境，說明：男生也需要多了解月經保健相關知識，當女生因月經而感到不適時，應同理對方的感受，陪伴或輕聲安慰她，表現友善的態度。</p> <p>《活動5》青春期男孩</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第36頁情境，說明男生青春期的生理變化，與常見保健問題的處理方法，並請學生完成「給青春期</p>	3	<p>1.教師準備數片衛生棉、衛生棉條、月亮杯。</p> <p>2.教師準備第196頁「青春期女孩保健筆記」學習單。</p> <p>3.教師準備第197頁「經期保健」學習單。</p> <p>4.教師準備第198頁「青春期男孩保健筆記」學習單。</p> <p>5.教師準備第199頁「青春期煩惱」學習單。</p> <p>6.教師準備第200頁「長高計畫目標設定」、第201頁「長</p>	<p>演練實作發表總結性評量</p>		

				<p>男孩的保健筆記」學習單第一部分。</p> <p>2.教師提問：親愛的男孩，發現夢遺時你的心情如何？請運用「情緒調適」技能調適心情。</p> <p>《活動6》男性生殖器官的保健</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第37頁情境，說明男性生殖器官的保健方法。</p> <p>2.教師請男學生落實男性生殖器官的保健行動，完成「青春期男孩保健筆記」學習單第二部分。</p> <p>《活動7》青春期的心理轉變與自我悅納</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，舉例說明青春期的心理轉變與自我悅納的方法。</p> <p>2.教師請學生寫下自己的青春期煩惱與自我悅納的方法，完成「青春期煩惱」學習單。</p> <p>《活動8》影響生長發育的因素</p> <p>1.教師提問：青春期是生長的關鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？</p> <p>《活動9》長高計畫擬定與執行</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第41-44頁，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，擬定長高計畫。</p> <p>2.教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。</p> <p>3.教師請學生與家人討論長高計畫的執行方法和獎勵，並在家人的見證下，做出健康約定，完成「長高計畫執行方法」學習單。</p> <p>4.教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。</p> <p>《活動10》長高計畫改進</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第45頁情境，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>2.教師提問：你的長高計畫目標都達成了嗎？請運用生活技能「自我管理與監督」進行改進，完成「長高計畫改進」學習單。</p>	<p>高計畫執行方法」、第202頁「長高計畫執行紀錄」學習單。</p> <p>7.教師準備第203頁「長高計畫改進」學習單。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第四週		<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>第二單元健康安全飲食</p> <p>第1課健康飲食</p> <p>《活動1》覺察飲食問題</p> <p>1.教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第50頁情境，提問：想一想，這些健康飲食習慣，你都做到了嗎？做到請打勾。</p> <p>《活動2》飲食問題對健康的影響</p> <p>1.教師提問：哪些健康飲食習慣你還沒做到呢？想一想，沒有養成這些健康飲食習慣，可能造成什麼健康問題？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第51頁情境，說明飲食問題可能對健康造成的影響。</p> <p>《活動3》個人每日飲食指南建議</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，說明如何查詢個人每日飲食指南建議。</p> <p>《活動4》六大類食物代換分量</p> <p>1.教師配合課本第54-57頁圖照、六大類食物代換分量圖卡，說明《每日飲食指南手冊》中，各類食物一份的量各代表多少分量。</p> <p>2.教師請學生運用六大類食物代換分量圖卡，安排符合個人的一日六大類食物建議份數，並上臺進行分享。</p> <p>《活動5》每日飲食指南達成檢視</p> <p>1.教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。</p> <p>2.教師請學生上臺分享「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單，說明個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？</p> <p>《活動6》改善飲食問題</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，說明：如果有飲食問題，可以運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。</p> <p>2.教師請學生寫下需要改進的飲食問題、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改善飲食問題（一）」學習單，輪流上臺分享。</p> <p>3.教師請學生課後嘗試執行改進的方法，</p>	3	<p>1.教師準備健康餐盤、健康飲食相關影片。</p> <p>2.教師準備六大類食物代換分量圖卡。</p> <p>3.教師課前請學生將一天的食物攝取情形，記錄在第204頁「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單。</p> <p>4.教師準備第205頁「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。</p> <p>5.教師準備第206頁「改善飲食問題（一）」、第207頁「改善飲食問題（二）」學習單。</p>	實作發表		
-----	--	--	--	--	---	---	------	--	--

				並在「改善飲食問題（二）」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。					
第五週		<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p>	<p>第二單元健康安全飲食</p> <p>第2課多元飲食文化</p> <p>《活動1》特色飲食健康吃</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第64頁，並提問：為了落實均衡飲食和「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則，小旭家的健康潤餅食材做了哪些改變？</p> <p>2.教師提問：享用節慶的特色飲食時，可以怎麼選擇，或以減少、替換的方式，達成「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則？</p> <p>《活動2》飲食文化大搜查</p> <p>1.教師請學生分享品嚐過的飲食文化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課本第66-67頁情境，介紹各類飲食文化。</p> <p>2.教師請學生上臺分享「多元飲食文化」學習單，說明特色菜肴的飲食文化。</p> <p>《活動3》尊重多元飲食文化</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，請學生分組上網搜尋資料，幫助小旭解答。</p> <p>第二單元健康安全飲食</p> <p>第3課飲食危機處理</p> <p>《活動1》異物梗塞急救處理</p> <p>1.教師配合課本第71-73頁，以及異物梗塞急救處理相關影片，說明：異物梗塞急救處理時，應先判斷症狀，依據症狀可分成「輕度異物梗塞」、「重度異物梗塞」，再依不同嚴重程度做急救處理。</p> <p>2.教師提問：想一想，生活中要注意什麼，才能預防發生異物梗塞呢？</p> <p>《活動2》一氧化碳中毒症狀和急救處理</p> <p>1.教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>《活動3》預防一氧化碳中毒</p> <p>1.教師提問：除了課本第74頁一氧化碳中毒案例之外，還有哪些狀況會導致一氧化碳中毒？如何預防中毒呢？</p> <p>2.教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。</p>	3	<p>1.教師課前蒐集飲食文化相關資料，以及世界地圖、臺灣地圖。</p> <p>2.教師課前請學生上網搜尋一道特色菜肴，並寫下關於這道菜肴的飲食文化資訊，完成第208頁「多元飲食文化」學習單。</p> <p>3.教師準備大型布偶，以及第209頁「異物梗塞急救處理」學習單。</p>	發表實作演練總結性評量	<p>【資訊教育】</p> <p>資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。</p> <p>國E5 體認國際文化的多樣性。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E12 操作簡單的急救項目。</p>	

第六週		<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第1課環保愛地球</p> <p>《活動1》4F 思考法——地球暖化議題</p> <p>1.教師提問以下問題，請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。</p> <p>(1)事實 (Fact)：關於地球暖化，你有哪些了解？</p> <p>(2)感受 (Feelings)：對於地球暖化所帶來的問題，你有什麼感受？</p> <p>(3)發現 (Findings)：你發現地球暖化的原因了嗎？地球暖化的原因是什麼？</p> <p>(4)未來 (Future)：你願意為減輕地球暖化問題而努力嗎？你預計怎麼做呢？</p> <p>2 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。</p> <p>《活動2》認識碳足跡</p> <p>1.教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。</p> <p>2.教師提問：以生產牛肉產品為例，想一想，生產牛肉產品的各個階段，為什麼會增加溫室氣體排放？</p> <p>3.教師請學生找一項產品，試著分析該產品的碳足跡，完成「碳足跡分析」學習單。</p> <p>《活動3》發現碳足跡</p> <p>1.教師提問：在生活中可以透過「碳足跡標籤」或其他資料中的標示，了解碳足跡的多寡。找一找，生活中哪些產品或消費可以看到碳足跡的標示呢？</p> <p>《活動4》節能減碳方法</p> <p>1.教師提問：生活中，無論食、衣、住、行都會直接或間接造成二氧化碳的排放。你知道哪些節能減碳的方法？為什麼這些方法能減少碳排放呢？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第85頁情境，並配合節能減碳相關影片，說明節能減碳的方法，以及減少碳排放的原因。</p> <p>《活動5》綠色消費 3R3E 原則</p> <p>1.教師請學生上臺分享「一週垃圾紀錄」學習單。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第86-87頁情境，說明：平時可以透過綠色消費的原則，做出友善環境的選擇。</p> <p>3.教師請學生在「綠色消費」學習單寫下自己能做到的綠色消費 3R3E 原則的做法，並上臺分享。</p>	3	<p>1.教師課前請學生完成第210頁「地球暖化的影響」學習單。</p> <p>2.教師準備第211頁「碳足跡分析」學習單。</p> <p>3.教師課前請學生完成課本第84頁生活行動家。</p> <p>4.教師課前請學生完成第212頁「一週垃圾紀錄」學習單。</p> <p>5.教師準備第213頁「綠色消費」學習單。</p> <p>6.教師準備第214頁「愛護地球行動計畫」學習單。</p> <p>7.教師準備第216頁「校園環保行動計畫」學習單。</p> <p>8.教師課前請學生至教育部綠色學校夥伴網站搜尋「環教實作競賽獎」，完成第215頁「綠色學校</p>	發表實作	<p>【環境教育】</p> <p>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>	
-----	--	---	--	---	---	---	------	---	--

				<p>《活動 6》目標設定——個人環保行動</p> <p>1.教師請學生根據生活技能「目標設定」原則，設定節能減碳和綠色消費目標，完成「愛護地球行動計畫」學習單。</p> <p>《活動 7》倡議宣導</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 89 頁，並配合環保集點網站和影片，說明環保集點制度和集點方法。</p> <p>《活動 8》校園環保行動</p> <p>1.教師提問：你在生活中發現什麼環境問題？請和同學分組討論並製作校園環保行動計畫，完成「校園環保行動計畫」學習單，並積極落實行動計畫。</p> <p>《活動 9》社區環保行動</p> <p>1.教師請學生上臺發表課本第 93 頁「社區低碳永續家園行動方案建議」，說明哪些項目是你居住的社區能執行的行動，想出建議的做法，向社區提出行動方案。</p>		<p>楷模」學習單；至低碳永續家園資訊網站搜尋「亮點作為」，完成第 217 頁「社區低碳永續家園楷模」學習單。</p> <p>9.教師課前請學生和家人討論，完成課本第 93 頁「社區低碳永續家園行動方案建議」。</p>			
第七週		<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p>	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第 2 課環境汙染面面觀</p> <p>《活動 1》水汙染來源</p> <p>1.教師播放水汙染相關影片，引導學生覺察水汙染對健康的危害。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 94 頁情境，說明：水汙染來源可以分成生活汙水、事業廢水、畜牧廢水。想一想，生活中的汙水可能來自哪裡呢？</p> <p>《活動 2》水汙染的影響</p> <p>1.教師提問：水汙染可能會造成什麼影響？</p> <p>2.教師提問：你的生活中，哪些時候需要用水？你有哪些浪費水資源的行為？可以如何改進呢？</p> <p>《活動 3》減少水汙染行動</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 96-97 頁情境，並配合節水相關影片，引導學生認識減少水汙染行動。</p> <p>2.教師提問：課本中的減少水汙染行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少水汙染行動，並在「減少水汙染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少水汙染的行動。</p> <p>《活動 4》空氣汙染來源與危害</p> <p>1.教師播放空氣汙染相關影片，引導學生覺察空氣汙染對健康的危害。</p>	3	<p>1.教師準備第 218 頁「減少水汙染行動」學習單。</p> <p>2.教師準備第 219 頁「多元角度省思與解決空氣汙染問題」學習單。</p> <p>3.教師準備第 220 頁「減少空氣汙染行動」、第 221 頁「減空汙的好決定」學習單。</p> <p>4.教師準備第 222 頁「減少噪音行動」、第 223 頁「解決噪音問</p>	<p>發表實作總結性評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	

			<p>《活動 5》解決空氣汙染問題</p> <p>1. 教師請學生分組上臺進行角色扮演，分別站在政府、企業、民眾的角度，發表對於空氣汙染問題的省思，以及解決空氣汙染問題的方法。</p> <p>《活動 6》減少空氣汙染行動</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 101 頁情境，並配合空氣汙染相關影片，帶領學生認識減少空氣汙染行動。</p> <p>2. 教師提問：課本中的減少空氣汙染行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少空氣汙染行動，並在「減少空氣汙染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少空氣汙染的行動。</p> <p>《活動 7》減空汙的好決定</p> <p>1. 教師說明生活技能「做決定」的步驟，請學生分組討論完成「減空汙的好決定」學習單，並上臺分享。</p> <p>《活動 8》空氣品質指標</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 103 頁情境，並配合影片介紹空氣品質指標（AQI）各級別對健康的影響以及對學生的活動建議。</p> <p>《活動 9》對聲音的感受</p> <p>1. 教師播放各種聲音音檔，並提問：生活中可以聽到各種聲音，不同聲音會帶給我們不同感受。</p> <p>《活動 10》噪音對健康的影響</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 105 頁情境，並配合各種聲音音檔以及噪音汙染相關影片，說明噪音對健康的影響，以及分貝的意義。</p> <p>《活動 11》減少噪音行動</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 106 頁情境，並配合噪音汙染相關影片，帶領學生認識減少噪音行動。</p> <p>2. 教師提問：課本中的減少噪音行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少噪音行動，並在「減少噪音行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少噪音行動。</p> <p>《活動 12》解決噪音問題</p> <p>1. 教師說明生活技能「問題解決」的步驟，請學生分組討論完成「解決噪音問題」學習單，並上臺分享。</p>	<p>題」學習單。</p>				
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--

第八週		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>第四單元球技對決 第1課羽球共舞</p> <p>《活動1》羽球拍握拍方式</p> <p>1.教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成3組，請學生分組討論：找一找，課本第113頁中的握拍方式哪裡錯誤？觀察自己和同學的握拍方式，是否出現相同的錯誤？</p> <p>《活動2》熱身動一動</p> <p>1.教師帶領學生持羽球拍熱身。</p> <p>《活動3》慢飛氣球</p> <p>1.教師說明「慢飛氣球」活動規則：2人一組，一人負責第一關，另一人負責第二關，兩人合作挑戰第三關。每關挑戰時間1分鐘，累積擊球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動4》羽球構造與執羽球的方法</p> <p>1.教師帶領學生認識羽球的構造。</p> <p>2.教師說明並示範「執羽球的方法」。</p> <p>《活動5》向上擊球</p> <p>1.教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成三關任務。第一關：擊球10下；第二關：擊球15下；第三關：擊球20下。</p> <p>《活動6》隔網擊球</p> <p>1.教師說明「隔網擊球」活動規則：2人一組，一人把球拋擲過網，另一人持球拍回擊過網（可選擇正手或反手擊球）。拋擲5球後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動7》正手發球與反手發球</p> <p>1.教師說明並示範「正手發球」、「反手發球」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成6組，站在發球線後練習正手發球、反手發球過網，發球須超過對面場地中的發球線。</p> <p>《活動8》你發球我回擊</p> <p>1.教師說明「你發球我回擊」活動規則：2人一組，一人擔任發球者，另一人擔任回擊者。發球者站在圓圈中發球，共發5球，發球須超過對面場地中的白線才算成功，發球成功一次得1分。回擊者將球擊回，發球者若未接到被擊回的球，回擊者得1分。發5球後，兩人角色互換，最後累積得分較高者獲勝。</p> <p>《活動9》雙人闖關</p> <p>1.教師說明「雙人闖關」活動規則：2人</p>	3	<p>1.教師依據班級人數準備每人1枝羽球拍。</p> <p>2.教師準備第224頁「羽球拍握拍方式」學習單。</p> <p>4.教師準備數顆氣球、粉筆或畫線筒。</p>	<p>操作發表 實作觀察 運動撲滿</p>		
-----	--	--	------------------------------------	---	---	---	-------------------------------	--	--

				<p>一組合作闖關，依序完成各關卡，最後累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》羽球競賽</p> <p>1. 教師說明「羽球競賽」活動規則：2 人一組上場，兩人輪流發球，須站在發球線後發球；發球後，球須飛過對方場地的發球線，若未過發球線，則對方得分，並換對方發球。兩人互擊球，球於對方場地線內落地則己方得 1 分；擊球出界則對方得 1 分。先得 3 分者獲勝，本組結束，換下一組 2 人上場。</p>					
第九週		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>第四單元球技對決</p> <p>第 2 課籃球攻防</p> <p>《活動 1》投籃動作</p> <p>1. 教師說明並示範「投籃」的動作要領。</p> <p>《活動 2》正面投籃與側面投籃</p> <p>1. 教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。</p> <p>《活動 3》投籃練習</p> <p>1. 教師說明「投籃練習」活動規則：3 人一組，一人投籃、一人撿球、一人記錄。投籃者在圓盤後練習在每個投籃點投 3 球，其他人觀察投籃動作，記錄者在「投籃練習」學習單記錄投籃情形。投籃者完成投籃後，角色互換接續練習。</p> <p>《活動 4》投籃積分賽</p> <p>1. 教師說明「投籃積分賽」活動規則：6 人一組，輪流投籃，時間結束後，累積投中次數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》自拋球墊步投籃個人練習</p> <p>1. 教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時雙腳墊步，面向籃框投籃。</p> <p>《活動 6》接球墊步投籃雙人練習</p> <p>1. 教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則：2 人一組，一人傳球、另一人投籃。投籃者跑近投籃點時，傳球者將球傳出，投籃者接球墊步投籃。投 5 球後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 7》自拋球面框投籃個人練習</p> <p>1. 教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時以一腳為軸心轉身面向籃框投籃。</p> <p>《活動 8》接球面框投籃多人練習</p>	3	<p>1. 教師準備數個圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆籃球。</p> <p>2. 教師準備第 225 頁「投籃練習」學習單。</p>	操作發表實作		

				<p>1.教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則：4人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球面框投籃。投籃者都完成後，其中一位投籃者和傳球者角色互換練習，每個人都當過傳球者，活動即完成。</p> <p>《活動9》跑動接球投籃得分賽</p> <p>1.教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則：4人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到2個圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球進行墊步投籃或面框投籃。投籃成功一次得1分。時間結束後，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動10》試探步</p> <p>1.教師說明「試探步」活動規則：把角錐當作防守者，練習試探步，讓球遠離防守者。</p> <p>《活動11》一對一攻防</p> <p>1.教師說明「一對一攻防」活動規則：2人一組，一人防守，另一人持球進攻，運用試探步擺脫防守後投籃。投籃成功一次得1分，時間結束後，攻守交換再比一場，累積得分較高者獲勝。</p>					
第十週		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>第四單元球技對決</p> <p>第2課籃球攻防</p> <p>《活動12》上籃腳步練習（不持球）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。</p> <p>《活動13》上籃腳步練習（持球）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。</p> <p>《活動14》上籃手部動作練習（原地）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。</p> <p>《活動15》上籃對空練習（移位）</p> <p>1.教師說明並示範「上籃對空」的動作要領。</p> <p>《活動16》運球上籃</p> <p>1.教師說明「運球上籃」活動規則：4人一組，輪流從三分線後運球出發，練習左手運球上籃、右手運球上籃。一人練習時，其他人觀察練習者上籃腳步、手部動作。</p> <p>《活動17》接球後運球上籃</p>	3	<p>1.教師準備數個角錐，並依據班級人數準備每人1顆籃球。</p>	<p>操作發表</p> <p>運動撲滿</p>		

				<p>1.教師說明「接球後運球上籃」活動規則：4人一組，一人傳球，其他三人練習接球後運球上籃。上籃者各投完一次後，傳球者與其中一位上籃者角色互換，再次進行活動。以此類推，直到每個人都當過傳球者。上籃成功一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動18》擋人要領</p> <p>1.教師說明並示範「擋人」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成2人一組，在球場擺放角錐當作防守者，請學生輪流練習擋人要領。</p> <p>《活動19》兩人擋拆進攻</p> <p>1.教師說明「兩人擋拆進攻」活動規則：2人一組，一人跑弧線到防守者（角錐）處，擋住防守者（角錐）。另一人練習投籃、上籃、傳球給隊友的進攻方式。時間結束後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動20》二對二攻防</p> <p>1.教師說明「二對二攻防」活動規則：2人一組，一次兩組在籃球場半場進行競賽。兩組派代表猜拳，贏者為進攻方，輸者為防守方。進攻方從邊線發球給場內組員，運用運球、傳球合作，投籃或上籃得分；防守方嘗試阻擋對方得分。當發生違例或犯規行為，改由對方取得控球權，取得控球權的組別從邊線發球給場內組員。30秒後攻守交換，3分鐘後累積得分較高的組別獲勝，接著換下兩組上場。</p>				
第十一週		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第1課短跑衝刺</p> <p>《活動1》蹲踞式起跑</p> <p>1.教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成6組，練習蹲踞式起跑基本動作。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第144頁打勾。</p> <p>《活動2》起跑練習</p> <p>1.教師說明「起跑練習」活動規則：4人一組，各組每次派一人練習30公尺快跑，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，每人兩種起跑方式都練習後，活動即完成。</p> <p>《活動3》體驗用不同步頻跑</p> <p>1.教師說明「體驗用不同步頻跑」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏</p>	3	<p>1.教師準備粉筆、馬錶。</p> <p>2.教師準備粉筆、圓盤、節拍器、音響、鈴鼓。</p> <p>3.教師準備起跑發令旗、哨子、馬錶、成績記錄表。</p> <p>4.教師準備第226頁「短跑競賽」學習</p>	操作發表實作觀察運動撲滿	

		運動習慣，維持動態生活。		<p>或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤。依序練習慢節奏、中節奏、快節奏的跑步速度。</p> <p>《活動4》體驗用不同步幅跑</p> <p>1.教師說明「體驗用不同步幅跑」活動規則：8人一組，依序向前跑，練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動5》步頻、步幅雙體驗</p> <p>1.教師說明「步頻、步幅雙體驗」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤，依序練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動6》短跑競賽</p> <p>1.教師說明「短跑競賽」活動規則：6人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式、步頻和步幅、終點衝刺姿勢，將觀察結果記錄在「短跑競賽」學習單。以此類推，全組都完成快速跑後，即完成活動。</p>		單。			
第十二週		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第2課樂趣跳高</p> <p>《活動1》跳高體驗</p> <p>1.教師說明「跳高體驗」活動規則：4人一組，兩人舉橡皮筋繩，分別至小腿、膝蓋、大腿、腰部等高度，其他人嘗試跳越橡皮筋繩。將練習情形記錄在課本第150頁生活行動家。持繩者、越繩者交換角色練習。</p> <p>《活動2》起跳動作</p> <p>1.教師說明並示範「起跳」的動作要領。</p> <p>《活動3》助跑後起跳</p> <p>1.教師說明「助跑後起跳」活動規則：6人一組練習助跑後起跳，跳越小欄架。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做出起跳動作，助跑銜接起跳的動作是否流暢。</p> <p>《活動4》助跑跳過繩</p> <p>1.教師說明「助跑跳過繩」活動規則：6人一組，分組練習助跑3步、5步、7步起跳越過繩，逐步挑戰跳越60公分、70公分、80公分、85公分、90公分的高度。將練習情形記錄在課本第153頁生活行動</p>	3	<p>1.教師準備6條3公尺的橡皮筋繩。</p> <p>2.教師準備第227頁「跳高體驗」學習單。</p> <p>3.教師準備粉筆、捲尺、數個小欄架或紙箱、4條橡皮筋繩穿過泡棉管、4組跳高架和跳高墊。</p>	操作觀察實作		

				家。					
第十三週		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第2課樂趣跳高</p> <p>《活動5》跳高助跑步點</p> <p>1.教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。</p> <p>2.教師說明「跳高助跑步點」活動規則：6人一組，一次一人練習找出跳高的助跑步點，並跳越過繩。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做到找出跳高助跑步點的步驟。</p> <p>《活動6》剪式跳高</p> <p>1.教師將全班分成4組，練習剪式跳高。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第154-155頁打勾。</p> <p>《活動7》跳高挑戰</p> <p>1.教師說明「跳高挑戰」活動規則：6人一組，逐步挑戰跳越75-120公分的高度。每個高度有3次機會試跳，挑戰成功可挑戰下個高度。將挑戰情形記錄在課本第157頁生活行動家。</p>	3	<p>1.教師準備粉筆、捲尺、4條橡皮筋繩穿過泡棉管、4組跳高架和跳高墊。</p>	操作發表運動撲滿		
第十四週		<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第3課水中健將</p> <p>《活動1》捷泳划手動作檢核</p> <p>1.教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。</p> <p>《活動2》扶牆捷泳換氣</p> <p>1.教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。</p> <p>《活動3》持浮板打水換氣</p> <p>1.教師說明「持浮板打水換氣」活動規則：4人一組，練習一手持浮板，另一手緊貼身側，閉氣打水6次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，頭轉另一側練習捷泳換氣。</p> <p>《活動4》打水換氣</p> <p>1.教師說明「打水換氣」活動規則：4人一組，練習一手伸直在前，另一手緊貼身側，閉氣打水6次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，轉另一側練習捷泳換氣。</p> <p>《活動5》原地划手換氣</p> <p>1.教師說明並示範「原地划手換氣」的動</p>	3	<p>1.教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>2.教師準備每人1個浮板。</p>	操作發表	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	

		<p>動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>作要領。</p> <p>《活動6》划手換氣向前走</p> <p>1.教師說明「划手換氣向前走」活動規則：4人一組，排成一列在水中行走前進，並進行划手和換氣的連續動作。</p> <p>《活動7》持浮板打水划手換氣</p> <p>1.教師說明「持浮板打水划手換氣」活動規則：4人一組，練習持浮板閉氣打水6次後，單邊划手換氣，練習右手划手後再換左手。</p> <p>《活動8》打水划手換氣練習</p> <p>1.教師說明「打水划手換氣練習」活動規則：練習閉氣打水4次，划右手換氣。練習閉氣打水4次，划左手換氣。練習閉氣打水4次，划右手換氣，接著閉氣打水4次，划左手換氣。</p>					
第十五週		<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第3課水中健將</p> <p>《活動9》捷泳連續動作</p> <p>1.教師說明「捷泳連續動作」活動規則：3人一組，依序練習手腳聯合捷泳前進15公尺，感到氣不足時，轉頭側身換氣。</p> <p>《活動10》捷泳異程接力</p> <p>1.教師說明「捷泳異程接力」活動規則：3人一組，捷泳前進，合作游完25公尺，活動前衡量自身能力，討論每人負責的距離。第一棒蹬牆出發，第二、三棒分別在泳池中約定位置預備。第一棒與第二棒拍掌接力，第二棒蹬地出發，以此類推，第三棒最快抵達終點的組別獲勝。</p> <p>《活動11》捷泳挑戰賽</p> <p>1.教師說明「捷泳挑戰賽」活動規則：2人一組，每人任選一個挑戰進行，一人挑戰、另一人觀察。</p> <p>《活動12》溯溪安全裝備</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第168頁，認識溯溪的安全裝備：頭盔、防寒衣、救生衣、溯溪手套、安全吊帶、安全鈎環、溯溪鞋。</p> <p>《活動13》溯溪遊戲</p> <p>1.教師說明「溯溪遊戲」活動規則：4人一組，依序完成各關卡：拉繩橫渡、單人橫渡障礙、團體橫渡障礙。</p>	3	<p>1.教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>2.教師準備馬錶或大秒鐘，以及第228頁「捷泳挑戰」學習單。</p> <p>3.教師準備3條溯溪繩（編織繩）、數顆皮球、數張教學椅。</p> <p>4.教師課前請學生上網搜尋溯溪活動，完成第229頁「認識溯溪」學習單。</p>	<p>操作發表 觀察運動撲滿</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	

第十六週	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第4課家庭休閒運動</p> <p>《活動1》正手握盤</p> <p>1.教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。</p> <p>《活動2》正手擲盤</p> <p>1.教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。</p> <p>《活動3》異程擲接盤</p> <p>1.教師說明「異程擲接盤」活動規則：2人一組，一人擲盤（正手或反手皆可），另一人接盤。每組有3次機會，可選擇A區、B區、C區，合作挑戰不同距離擲盤和接盤。擲盤者擲出飛盤的距離須超過挑戰區域，且接盤者成功接住飛盤才算成功。挑戰A區成功得1分，挑戰B區成功得2分，挑戰C區成功得3分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動4》踢毽基本功</p> <p>1.教師說明並示範「踢毽基本功」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成2人一組，請學生運用繫繩毽分組練習踢毽基本功。一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學踢毽基本功的動作要領。</p> <p>《活動5》踢毽四連環</p> <p>1.教師說明「踢毽四連環」活動規則：4人一組，每人需做出「踢毽」組合另一動作，例如：拐毽、膝毽、蹠毽、豆毽。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毽動作組合。</p> <p>《活動6》家庭休閒運動計畫</p> <p>1.教師將全班分成4人一組設計飛盤或毽子遊戲，並嘗試進行所設計的遊戲。</p>	3	<p>1.教師準備每人1個飛盤，以及數個圓盤。</p> <p>2.教師準備每人1個毽子，毽子底端繫繩（繩長約50-60公分）。</p> <p>3.教師準備第230頁「家庭休閒運動計畫」學習單。</p>	操作發表實作運動撲滿	【家庭教育】家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第1課靈活滾躍</p> <p>《活動1》金雞站立與金雞倒立</p> <p>1.教師說明並示範「金雞站立」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成4組，練習金雞站立與金雞倒立。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第185頁打勾。</p> <p>《活動2》前後搖籃分腿</p> <p>1.教師說明並示範「前後搖籃分腿」的動</p>	3	<p>1.教師準備數塊安全軟墊。</p> <p>2.教師準備第231頁「滾翻組合秀」學習單。</p> <p>3.教師準備數個踏板。</p>	操作發表實作		

		能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		作要領。 《活動3》前滾翻空中分腿 1.教師說明並示範「前滾翻空中分腿」的動作要領。 《活動4》滾翻組合秀 1.教師說明「滾翻組合秀」活動規則：4人一組，每人運用前滾翻、後滾翻、前滾翻空中分腿，做出兩個動作的組合。 《活動5》跳躍組合 1.教師將全班分成4人一組，並提問：想一想，可以怎麼組合兩個跳躍動作？ 《活動6》助跑踏跳 1.教師將全班分成4人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳起，做出不同跳躍動作。					
第十八週		1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動7》撐箱彈跳 1.教師將全班分成4人一組，請學生嘗試雙腳踩踏板起跳，雙手支撐跳箱，跳起時盡量抬高臀部，並可變化不同跳躍動作。 《活動8》撐跳過箱 1.教師將全班分成4人一組，請學生嘗試運用不同方式撐跳過箱。 《活動9》橫箱分腿騰躍 1.教師將全班分成4人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試橫箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第193頁打勾。 《活動10》縱箱分腿騰躍 1.教師將全班分成4人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試縱箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第195頁打勾。	3	1.教師準備6組跳箱、踏板，以及數塊安全軟墊、巧拼。	操作發表 觀察運動撲滿		
第十九週		1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動1》運動項目肢體創作 1.教師將全班分成6人一組，請學生以籃球運動為主題，和同學用肢體來模擬運動情境。教師可以以下肢體創作元素變化，引導學生創作。 2.教師請學生以其他運動為主題（例如：躲避球、排球、接力、跳繩等），練習運用肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化），組合4個動	3		操作發表 實作		

		力。		<p>作，表演時間為 4 個 8 拍。</p> <p>《活動 2》運動主題創作</p> <p>1. 教師舉例運動主題，引導學生構思運動主題的情境發展（開始、過程、結局），並嘗試表演運動情境。</p> <p>《活動 3》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生上臺表演運動主題的情境發展，並互相觀摩。觀賞表演時可以注意表演者的肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化）、動作的流暢性、合作默契、表情變化等。</p>					
第廿週		<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第 2 課動動秀</p> <p>《活動 4》阿露娜土風舞基本舞步</p> <p>1. 教師配合阿露娜土風舞教學影片，說明並示範「阿露娜土風舞基本舞步」。</p> <p>2. 教師將全班分成 2 人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確？怎麼調整？</p> <p>《活動 5》阿露娜土風舞舞序</p> <p>1. 教師播放阿露娜土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。</p> <p>《活動 6》表演與欣賞</p> <p>1. 教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩。</p>	3	<p>1. 教師準備世界地圖，和阿露娜土風舞音樂、教學影片。</p> <p>2. 教師準備第 232 頁「阿露娜土風舞」學習單。</p>	操作發表運動撲滿		

說明：部定課程採自編者，需經校內課程發展委員會通過，教材內容留校備查。