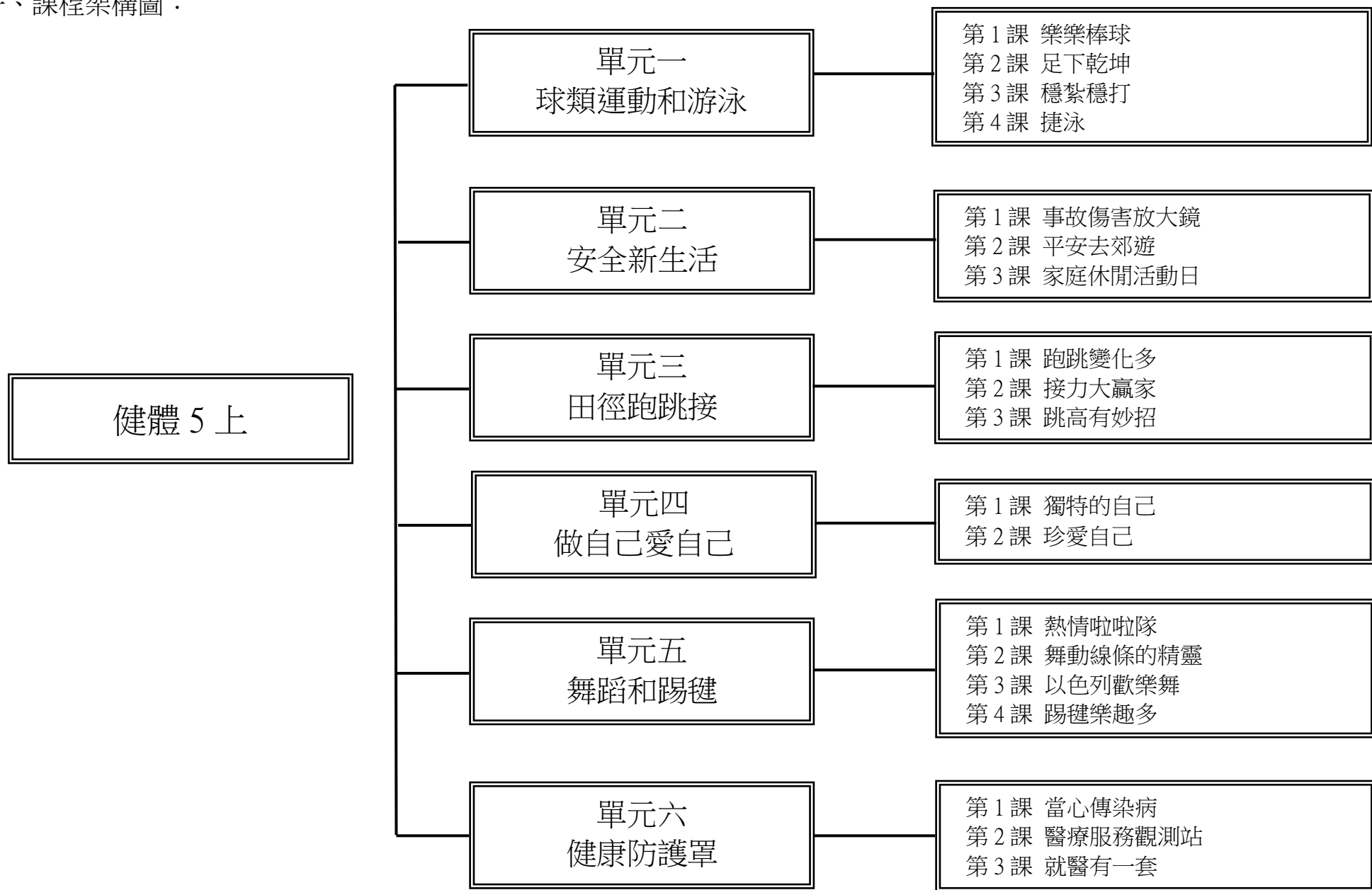


一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.透過樂樂棒球球、足球、籃球與捷泳運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
- 2.了解如何預防校園中的事故傷害，學習尊重他人；指導學生關於戶外活動的安全知識。
- 3.已體驗過各種基本跑、跳方式；延續此，指導學生了解並學會蹲踞式起跑以及剪式跳高的技巧。
- 4.已培養學生建立自我概念，了解每個人都有不同的特點；接納自己成為高自我價值感者，進而愛惜自己拒絕成癮物質的誘惑。
- 5.指導學生了解啦啦隊、線條舞與歡樂舞的精神及內涵；認識毬子的演變，以及各項多樣化的踢毬基本動作技巧。
- 6.了解常見的病毒傳染途徑，延續此，指導學生認識常見傳染病的預防方法，及建立正確的醫療服務使用行為。

四、課程目標：

- 1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
- 2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。
- 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
- 6.認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。
- 7.認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。

8.選擇就醫管道和健康產品中能表現理性、負責任的行為。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北市：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰（主編）（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 3.許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
- 4.阮志聰等（民 88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 5.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 6.林遠材（民 89）。足球運動的研究。臺北市：五洲。
- 7.許仁偉編議（民 90）。足球技術入門。臺南市：大坤書局。
- 8.陳明德等著（民 90）。國小體育教學指引。第九、十冊。新北市：康軒文教。
- 9.王世文（民 93）。足球技巧入門。臺南市：文國書局。
- 10.教育部（民 97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。
- 11.教育部（民 97）。國民中小學自行車教學手冊。臺北市：教育部。
- 12.教育部（民 101）。國民中小學校園安全管理手冊。臺北市：教育部。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 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。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
一	8/30 8/31	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、事故傷害放大鏡	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 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。	體育 【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】跑一圈傳二圈 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圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為1圈）。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圈和傳球2圈的速度，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。 健康 【活動一】安全大檢視 1.教師說明日常生活當中潛藏著許多危機，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故事傷害，並分析事故發生的原因及預防的方法。歸納故事傷害可以事先防範，只要在生活中多留心，就能避免不必要的損傷。	體育 2	體育 教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 健康 1.師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表 健康 1.提問回答 2.學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 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 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	對應能力指標	教學目標	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
二	9/01 9/07	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、事故傷害放大鏡	體育 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，體驗人我互動的因素及增進方法。 健康 5-2-1 觀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。	體育 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 健康 1.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 2.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	體育 【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：捕手將球傳丟向外野區，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。 【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。 健康 【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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 健康 1.教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表 健康 1.提問回答 2.學生發表	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 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。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 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 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	對應能力指標	教學目標	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
三	9/08 9/14	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、平安去郊遊	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 1.分析遊覽車的事故發生原因。 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。	體育 【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)進攻方踩橘色壘包；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所站的壘包。(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。 健康 【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都有這些逃生設施，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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 2.教師指導學生於課前做好主辦賽事的工作分配。 3.教師提醒被分配到第一組的學生自製獎狀，於比賽後頒發。 健康 1.教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。	健康 1	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 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	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 健康 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	對應能力指標	教學目標	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
四	9/15 9/21	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	足下乾坤、家庭休閒活動日	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 1.規畫適合全家的休閒活動。 2.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 3.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	體育 【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，教師可以哨聲控制換腳的速度，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，換腳時腳微微離開地面，踢球時只需輕碰，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。 健康 【活動一】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.搭配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。 【活動二】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。	體育 2	體育 1.教師於課前蒐集足球起源的參考資料。 2.教師準備與學生相同數量的足球。 3.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 4.教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。 健康 1.教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。 2.教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.操作學習 2.具體實踐 3.提問回答	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【生涯發展教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 二、欣賞、表現與創新 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 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	對應能力指標	教學目標	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
五	9/22 9/28	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	足下乾坤、獨特的自己	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 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。	體育 【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。 【活動九】四人交叉踢傳球 1.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。 2.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。 3.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。 【活動十】盤球後對傳練習 1.3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。 健康 【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。	體育 2	體育 1.教師準備與學生相同數量的足球。 2.教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 3.教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。 健康 1.教師準備空白紙條和紙筒。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.具體實踐	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 【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。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 一、瞭解自我與發展潛能 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	對應能力指標	教學目標	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
六	09/29 10/05	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	穩紮穩打、獨特的自己	體育 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。 健康 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。	體育 1.熟悉球感，提高控球能力。 2.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 健康 1.發揮自己的優點，建立個人的價值。 2.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	體育 【活動一】你拋我接 1.教師示範拋接動作：(1)自拋自接。(2)你拋我接。 【活動二】運球折返跑 1.學生每人1顆球，教師示範說明後學生練習。 2.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。 3.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。 【活動三】以退為進運球接力 1.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。 2.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。 3.每組前方擺放障礙物，運球前進遇障礙物時先後退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。 【活動四】單腳胯下運球前進 1.教師說明若能熟練運球動作，可在籃球比賽中穿梭自如。 2.教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前踩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。 健康 【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。	體育2	體育 1.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2.教師準備與學生相同數量的籃球。 健康 1.教師準備「天生我才必有用」學習單，課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。 2.教師準備繪本「失落的一角」一書（文・圖：謝爾・希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至Youtube 搜尋「失落的一角」影片或參考資料。 3.教師準備「我的行動計畫」學習單。	體育 1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.具體實踐	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 【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。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 一、瞭解自我與發展潛能 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	對應能力指標	教學目標	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
七	10/06 10/12	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	穩紮穩打、珍愛自己	體育 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。	體育 1.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 2.熟練傳接球的正確動作與要領。 3.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。	體育 【活動五】三重威脅 1.教師講解三重威脅動作要領。 2.2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。 【活動六】四角傳球 1.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接球傳接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。 2.傳接1顆以上的球時，除了傳球外，還須注意接球的準確度。 【活動七】最佳主角 1.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。 【活動八】地板傳接球 1.教師示範說明，學生練習：(1)全班平分成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。 2.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。	體育2	體育 1.教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2.教師準備籃球至少15顆。	體育 1.提問回答 2.操作學習	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
				健康 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。	健康 1.認識成癮物質及其危害。	健康 【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。	健康1	健康 1.教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」。 2.師生共同蒐集成癮物質的相關報導。	健康 1.提問回答 2.學生發表	健康 【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	健康 二、欣賞、表現與創新 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 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	對應能力指標	教學目標	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
八	10/13 10/19	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	捷泳、珍愛自己	體育 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。 健康 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。	體育 1.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 2.能做出捷泳打水與划手動作。 健康 1.了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 2.運用做決定技巧遠離菸害。	體育 【活動一】捷泳漂浮打水前進 1.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，吸氣後蹲入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前趴順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。 2.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。 3.教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，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。 【活動二】捷泳划手練習 1.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。 2.扶牆划手練習：學生 6~8 人一組，同時於池邊進行划手練習。 3.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。 健康 【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、二手菸和三手菸的定義。 2.學生就蒐集的相關報導進行討論，一手菸、二手菸和三手菸對個人、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：健康危害、經濟花費、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。	體育 2 <				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
九	10/20 10/26	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	捷泳、珍愛自己	體育 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。 健康 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。	體育 1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。 健康 1.了解酒後駕車的嚴重性。 2.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 3.以具體行動表達對家人的關心。 4.了解嚼檳榔的危害。 5.以具體行動協助家人戒檳。	體育 【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。 健康 【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。 【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，進而說明嚼食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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2.教師依學生人數準備適當數量的浮板。 健康 1.師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。 2.教師準備「拒檳標誌」。 3.課前教師可請學生先觀看宣導短片「遺失的微笑」。 4.課前教師徵求志願者，配合課本第 77 頁及 宣導 短 片「遺失的微笑」，演出【活動八】短劇。 5.師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。 6.師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習	體育 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-3-2 體驗視水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 健康 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 二、欣賞、表現與創新 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 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	對應能力指標	教學目標	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
十	10/27 11/02	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	捷泳、珍愛自己	體育 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。 健康 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。 【期中評量週】	體育 1.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 2.能運用捷泳動作，在水中前進。 3.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。 健康 1.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 2.了解毒品的危害。 3.運用做決定技巧遠離毒品。 4.運用拒絕技巧遠離毒品。 5.學習自我保護的方法。	體育 【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。 健康 【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。	體育 2 健康 1	體育 1.教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2.教師依學生人數準備適當數量的浮板。 健康 1.教師準備「紫錐花運動標誌」。 2.師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。 3.教師準備政府機關的反毒宣導影片。 			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十一	11/03 11/09	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	跑跳變化多、當心傳染病	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 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。	體育 【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)側面連續踏步併步。(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)左右踏步併跑。(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)側面踏步併跑。(2)分腿併腿跑。(3)向前跑跑跳。 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。 健康 【活動一】認識傳染病 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。 【活動二】邪惡三角幫 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？	體育 2	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3.教師準備1～2個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為40公分，總長約5～6公尺，每格線梯為邊長40公分的正方形。 健康 1.教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答	體育 【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 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	對應能力指標	教學目標	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
十二	11/10 11/16	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	跑跳變化多、接力大贏家、當心傳染病	體育 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。 健康 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。	體育 1.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 2.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。 3.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 4.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 2.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。	體育 【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。 【活動一】繞場接力 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。 【活動二】接力區傳接棒 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。 【活動三】傳接點的探討 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？ 健康 【活動三】難纏的肺結核 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。 【活動四】變幻莫測的新型流感 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，推派代表上臺進行搶答。	體育 2	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。 健康 1.教師蒐集肺結核及新型流感相關資料及教學輔助媒體。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	體育 【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。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 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 健康 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
							健康 1				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十三	11/17 11/23	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、當心傳染病	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 1.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 2.了解愛滋病的傳染途徑。 3.培養接納愛滋病患的態度。	體育 【活動四】傳接妙招互動會 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，並勤加練習。 【活動五】團隊接力知多少 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，以最快的速度跑完全程？ 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。 健康 【活動五】防患未然小心狂犬病 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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。 健康 1.教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 2.學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	體育 【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。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐 健康 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	對應能力指標	教學目標	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
十四	11/24 11/30	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、當心傳染病	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 1.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 2.了解愛滋病的傳染途徑。 3.培養接納愛滋病患的態度。	體育 【活動六】接力跑的理想成績 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公尺的時間總合。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。 健康 【活動六】提高警覺預防愛滋病 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.教師透過問題澄清學生對愛滋病的錯誤觀念。 3.請各組學生上臺報告愛滋病患的故事。	體育 2	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。 健康 1.教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 2.學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.小組討論 4.學生發表 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	體育 【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。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐 健康 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	對應能力指標	教學目標	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
十五	12/01 12/07	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、跳高有妙招、當心傳染病	體育 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。 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。 健康 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。	體育 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。 4.了解跳高的運動方法與技巧。 5.學會跳高的運動技巧。 6.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。 健康 1.了解預防傳染病的方法。 2.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	體育 【活動七】展現最佳成績 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。 【活動一】起跳練習 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。 【活動二】助跑起跳練習 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。 【活動三】剪式跳高 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。 健康 【活動七】打擊傳染病 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.請學生上臺抽出籤條，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。 【活動八】防疫一把罩 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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8～10 根。 3.教師準備旗竿 2 枝、繩子或橡皮筋繩 2 條、軟墊 2～4 層、哨子和畫線筒。 健康 1.教師準備情境籤條。	體育 1.操作學習 2.教師觀察 健康 1.學生發表 2.具體實踐 3.提問回答 4.自我評量	體育 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 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。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重關懷與團隊合作 七、規劃組織與實踐 健康 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
							健康 1				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十六	12/08 12/14	三、田徑跑跳接、五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	跳高有妙招、熱情啦啦隊、醫療服務觀測站	體育 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。 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。 健康 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。	體育 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。 4.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 5.說出在空間中移動身體的方法。 6.做出啦啦隊的舞步動作。 7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。 健康 1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。	體育 【活動三】剪式跳高 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。 【活動一】來跳啦啦隊(一) 1.教師於課前請學生蒐集鐵鋁罐、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)走路。(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。 健康 【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。	體育 2	體育 1.教師準備旗竿 2 枝、繩子或橡皮筋繩 2 條、軟墊 2~4 層、哨子和畫線筒。 2.學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶、石頭、沙等廢棄物。 3.教師於課前確認活動場地為戶外或室內的平坦地面。 4.教師準備鈴鼓或其他節奏樂器。 5.教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 6.師生共同準備啦啦隊手持道具。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 六、文化學習與國際瞭解 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
							健康 1	健康 1.教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十七	12/15 12/21	五、舞蹈和踢毬、六、健康防護罩	熱情啦啦隊、醫療服務觀測站	體育 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。 健康 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。	體育 1.做出平衡的動作。 2.表現出安全且有創意的動作。 3.在活動中表現出團結的精神。 4.配合手持道具做出啦啦隊的動作。 健康 1.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。	體育 【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。 健康 【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。	體育 2 健康 1 				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十八	12/22 12/28	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	舞動線條的精靈、醫療服務觀測站	體育 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。 健康 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。	體育 1.說出自己對線條的感覺和想法。 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。 健康 1.了解全民健保的好處。 2.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。	體育 【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況，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。 健康 【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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師準備輕快的音樂、鈴鼓，作為開始與結束音樂的指令。 3.教師準備八開的圖畫紙。 4.教師準備彩帶或紙巾，作為線條之舞課程的引導。 健康 1.教師蒐集全民健保相關文宣。 2.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	體育 1.操作學習 2.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 健康 六、文化學習與國際瞭解 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	對應能力指標	教學目標	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
十九	12/29 1/04	五、舞蹈和踢毬、六、健康防護罩	以色列歡樂舞、醫療服務觀測站	體育 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。 健康 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。	體育 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。 健康 1.培養珍惜健保資源的態度。	體育 【活動一】歡樂舞 1.教師說明歡樂舞是以色列的舞蹈。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，舞蹈隊形大部分是圓圈，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。 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.教師說明如果大家都重複看病拿藥，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，讓真正有需要的人使用。	體育 2	體育 1.教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2.教師課前準備播放器和歡樂舞音樂CD。 健康 1.教師蒐集全民健保相關文宣。 2.學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	體育 1.學生發表 2.教師觀察 3.操作學習 健康 1.學生發表 2.自我評量	體育 【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 健康 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 六、文化學習與國際瞭解 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	對應能力指標	教學目標	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
廿	1/05 1/11	五、舞蹈和踢毬、六、健康防護罩	以色列歡樂舞、就醫有一套	體育 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。 健康 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。 【期末評量週】	體育 1.熟練歡樂舞的動作與隊形。 2.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 3.專心欣賞別人的表演。 健康 1.了解醫療服務使用的注意事項。 2.認識醫療服務使用者的權利與義務。	體育 【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。 健康 【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。	體育 2 				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
廿一	1/12 1/18	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	踢毽樂趣多、就醫有一套	體育 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。 健康 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。	體育 1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、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。 健康 1.了解醫療服務使用的注意事項。 2.認識醫療服務使用者的權利與義務。	體育 【活動一】毽子的演變 1.教師說明毽子的起源和演變。 2.教師提供幾個不同做法或材質的毽子，供學生觀賞參考。 【活動二】踢拐再接再毽 1.教師說明並示範踢毽基本動作：踢、拐。指導學生反覆練習。 2.教師指導學生練習將毽子停落在手中或肩背上。(1)上手：向上踢起毽子，當毽子從空中落下時，第一次用「手心」、第二次用「手背」接毽子，如此反覆練習。(2)上肩、上背：向上腳部稍微回勾踢起毽子，當毽子從空中落下時，身體微蹲，用肩膀或背部接毽。 【活動三】毽子踢遠 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，將毽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毽子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。 【活動四】踢毽過肩 1.學生2人一組進行踢毽過肩遊戲。 2.兩人相對站立，距1公尺猜拳，輸的人將毽子丟給對方，贏的人迅速用腳將毽子踢高，踢起的毽子高度超過肩膀就成功。 3.兩人猜拳進行踢毽過肩遊戲，先得5分者為贏家。 【活動五】拍毽子 1.教師示範不同的拍毽方式：(1)正拍。(2)反拍。(3)抬腿拍毽。(4)轉身拍毽。 2.學生個別練習，教師巡視並指導。 健康 【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。	體育 2 <				

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
廿二	1/19 1/20	五、舞蹈和踢毬、六、健康防護罩	踢毬樂趣多、就醫有一套	體育 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。 健康 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。 【休業式】	體育 1.學會毬子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 2.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 健康 1.具備正確就醫的知識和行為。 2.了解醫療服務使用的注意事項。 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。	體育 【活動六】雙人拍踢毬 1.教師指導學生以2人一組，面對面相距約2公尺，練習雙人拍踢毬。 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。 【活動七】拍踢毬過網 1.準備活動場地，活動前讓學生複習拍踢毬的基本動作。 2.在場地內用毬板拍打毬子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。 【活動八】拍踢毬友誼賽 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。 健康 【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。	體育 2	體育 1.教師於課前確認活動場地為室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師準備與學生數量相同的毬子。 3.教師指導學生於課前準備約A4大小的厚紙板一片製作「毬板」，作為拍毬子的器材。 4.教師於課前準備記分板和練習場地，室內或室外平坦地面，場地長10公尺、寬5公尺，中間禁區約各距中線1公尺，繩高約1公尺。 健康 師生共同安排闖關活動各關卡的位置及動線。	體育 1.學生發表 2.操作學習 3.教師觀察 健康 1.學生發表 2.實際演練 3.提問回答 4.教師觀察	體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 健康 六、文化學習與國際瞭解 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