

彰化縣縣立明湖國民小學 113 學年度第一學期四年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
重大議題融入	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。				

家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	3	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	一、分享眼睛看不清楚的經驗 1. 教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。 2. 請學生分享眼睛看不清楚的經驗。 3. 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。 4. 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。 5. 教師說明：眼睛若是有視力模糊時，就須進一步就醫檢查。 二、近視的成因 長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。 三、近視的治療方式 1. 請學生分享看眼科門診的經驗。 2. 教師提問：有哪	1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3. 問答：能說出治療近視的方式。 4. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5. 問答：能說出視力檢查結果。 6. 問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

						些治療方式？ 3. 教師說明：假性近視是指長時間、近距離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。 4. 教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳劑讓視力恢復。 5. 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？ 6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。 四、分享視力檢查結果 1. 請學生分享最近的視力檢查情況。 2. 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。 3. 請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。 五、體驗近視帶來的不便 1. 教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動： (1) 抬頭看黑板的字。 (2) 寫自己的名子一次。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(3)在教室走一走。 2. 教師統整歸納： (1)近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。 (2)越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。 六、近視的影響 1. 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。 (1)教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。 (2)近視超過500度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。 2. 提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導致失明。 七、分享戴眼鏡對生活的影響 1. 請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的	
--	--	--	--	--	---	--

						不便感。 2. 請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。 3. 教師歸納： (1) 沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。 (2) 在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。 (3) 運動時流汗，眼鏡會滑落。		
第二週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	1. 檢討用眼習慣 1. 請學生分享生活中的用眼習慣。 2. 教師說明近視的主要原因： (1) 離電視螢幕太近。 (2) 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。 (3) 長時間看電腦。 (4) 在光線不足的地方看書。 3. 教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。 二、實踐護眼妙招 1. 教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。 2. 教師提問：	1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

					(1)在家裡可以做到哪些護眼行為？ (2)在學校可以做到哪些護眼行為？ (3)假日時都做些什麼活動呢？ (4)食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？ 三、實踐護眼妙招 1. 教師提問，請小組討論： (1)讀書、寫字時要注意什麼？ (2)在搖晃車上閱讀適合嗎？ (3)每天都會到戶外運動嗎？ (4)使用 3C 產品時要注意什麼？ 2. 教師提醒： (1)要做好良好的用眼習慣。 (2)要擬定自我保護眼睛的方法。 3. 教師提問，小組討論： (1)在大太陽底下活動要注意什麼？ (2)用眼時燈光亮度要注意什麼？ (3)在學校時，下課10分鐘大家都在做什麼呢？ (4)還有哪些生活習慣有助保護視力		
--	--	--	--	--	---	--	--

呢？

4. 教師總結：

(1)在環境光線、
使用時間要注意，
用眼30分鐘要休息
10分鐘。

(2)視力會受到營
養、用眼習慣、環
境影響。

四、檢視生活中的 愛眼行為

1. 請學生針對小試
身手的六個項目檢
視自己的視力保健
狀況。

(1)每日戶外活動
2~3小時以上。

(2)看電視、3C產
品每日不超過1小
時。

(3)用眼30分鐘休
息10分鐘。

(4)讀書保持光線
充足，坐姿正確，
看書保持30公分的
距離。

(5)均衡飲食，天
天五蔬果。

(6)每半年定期檢
查視力。

五、擬定愛眼宣言

1. 請學生根據小試
身手檢視後的狀
況，選擇一項自己
最想改善的用眼習
慣，並分析問題的

						成因。 2. 擬定方法改善這項習慣。 3. 訂定目標。 4. 教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 5. 請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。 6. 請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 7. 請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何？		
第三週	單元二安全小達人活動 1 居家安全面	3	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	一、危險一瞬間 1. 教師提問，你覺得家裡安全嗎？為什麼？ 2. 配合課文情境圖，教師提問：你有在家裡受傷過嗎？當時是怎麼受傷的？ 3. 教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。 二、危機大搜查	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

						1. 配合課文客廳情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 (1) 茶几有銳利的桌角。 (2) 尖銳物品（刀叉、剪刀）放在低矮的茶几上。 (3) 玩具未收拾好，亂丟在地面或座位上。 (4) 電器電源線或延長線沒有固定好，且穿越客廳。 (5) 花瓶擺放在桌子邊緣。 2. 配合課文廚房情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 (1) 地面有油漬。 (2) 水瓶、烤箱、微波爐放在幼兒碰得到的地方。 (3) 清潔劑擺放在地上。 (4) 菜刀放在料理台上未收拾。 (5) 瓦斯爐上正在煮開水。 3. 配合課文浴廁情境圖，請學生分組討論找出可能會發		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						生危險的地方，並提出改善方法。 (1)地面有積水。 (2)吹風機放在洗手臺，插頭還插在插座上。 (3)刮鬍刀放在幼兒碰得到的地方。 (4)熱水器裝在浴室內。 (5)浴缸正在放熱水。 4. 教師說明瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳，一氧化碳進入人體後比氧氣更易與血紅素結合，造成血液無法正常輸送氧氣而窒息，導致重傷或死亡。 5. 請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。		
第四週	單元二安全小達人活動 2 交通安全我最行	3	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 身體力行穿越道路的自我保護技	一、安全防護小撇步 1. 教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？ 2. 教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。 3. 請學生從客廳、	1. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3. 發表：能提出避開內輪差的方式。 4. 實作：能標	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

			的行為。		能。	廚房、浴室和廁所等地點去思考，分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。 二、小試身手——居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。 三、安全行，不衝動 1. 教師提問，過馬路簡單嗎？過馬路安全嗎？為什麼有人過馬路會發生意外？ 2. 配合課文情境圖，請學生分析行人被車子撞到的原因，以及改善的方法。 3. 教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？ (1) 情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。 配合課本情境圖，	示出內輪差及安全區域。 5. 實作：能身體力行穿越道路的正确方法。	
--	--	--	------	--	----	--	---	--

					引導學生做出正確選擇： (X) 停放車輛的地方。 (O) 沒有障礙物的地方。 請學生討論，如果站在車輛停放的地方等紅綠燈，可能會發生什麼危險呢？ (2)情境二：除了遵守交通號誌，還要左看、右看、再左看，確認沒有來往車輛後，再穿越道路。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (X) 綠燈後直接過馬路。 (O) 綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。 請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？ (3)情境三：保持安全距離，將手舉高並揮動手臂，駕駛就能發現前方有人，在燈號準備轉換或是轉彎時會更加注意。		
--	--	--	--	--	--	--	--

						配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)舉手過馬路。 (X)放下雙手過馬路。 請學生討論，如果沒有舉高並揮動一隻手，可能會有什麼情況發生？ (4)情境四：晚上和下雨時，穿著顏色鮮明的衣服或佩戴會反光的東西，能保障道路通行安全。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)穿著顏色明亮的衣物。 (X)穿著深色的衣物。 請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？ (5)情境五：專心向前走，隨時注意路況，千萬不要一邊走路，一邊低頭滑手機。 配合課本情境圖，引導學生做出正確		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

選擇：

(○) 專心向前走

(X) 低頭滑手機

請學生討論，如果過馬路時成為「低頭族」，一邊走路，一邊滑手機，可能會發生什麼事情？

四、認識內輪差

1. 教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？

2. 配合課文新聞事件案例，引導學生了解內輪差的意義及其潛在危險。

3. 教師說明內輪差的意義及其潛在危險。

4. 教師提問，過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所造成的危險呢？

五、找出安全區域

1. 配合課文活動設計，引導學生用彩色筆標示出公車轉彎時的「前輪軌跡」（藍色）、「後輪軌跡」（黃色）及「內輪差區域」（紅色）。

2. 分組討論：過馬路時，應該要站在

						哪裡才安全？為什麼？ 3. 教師統整，等待穿越道路時，應該站在人行道邊緣後退三大步的地方，跟轉彎車輛保持安全距離。		
第五週	單元二安全小達人活動 3 戶外安全有妙招	3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 了解戶外環境的安全注意事項。	一、戶外安全有妙招 1. 請學生發表曾經出遊受傷的經驗及原因。 2. 配合課文情境圖，請學生分組討論面對以下情況的應變方式： (1) 天氣這麼熱，對人體會有什麼影響？ (2) 如果隨意亂碰昆蟲，會怎麼樣嗎？ (3) 如果去趕蜜蜂或用石頭丟蜂窩，可能會發生什麼事？ (4) 發現草叢有蛇出沒，該怎麼辦？ (5) 如果遇到野狗，該怎麼辦？ 二、突發狀況處理小撇步 1. 配合課文情境圖，請學生就課文	1. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2. 發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4. 自評：能與家人共同維護居家安全。 5. 發表：能提出居家安全防护的措施。 6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。 7. 發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8. 自評：自我	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。

					所舉例的突發狀況，或曾聽過的事件，進行分組討論與進行演練。 (1)突發狀況一：豔陽高照，天氣炎熱。 (2)突發狀況二：發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。 (3)突發狀況三：有蜜蜂在身旁飛來飛去。 (4)突發狀況四：看到草叢有蛇。 (5)突發狀況五：在路上遇到野狗。 2. 教師統整：戶外環境有許多潛在危險因子和突發狀況，戶外活動首重安全，遵守各項安全守則，事先掌握處理方式，當下冷靜應對，才能玩得開心又安全。 三、居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。	檢核穿越道路的安全注意事項。	
--	--	--	--	--	---	-----------------------	--

						四、馬路如虎口，行人當心走 請學生自我檢核平時過馬路的安全行為，並鼓勵努力達成。 五、多一分準備，少一分危險 請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。		
第六週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY	3	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。 3. 學習扭傷的處理方法。	一、發表受傷經驗 1. 詢問學生是否有受傷經驗，請學生發表當時的處理過程及傷口癒合的經過。 2. 請學生發表：受傷了卻沒有正確處理的話會產生什麼後果？ 3. 教師統整：身體表面的傷口需及時消毒包紮並避免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。 二、判斷傷勢 1. 詢問學生：不同的受傷原因造成的傷口會有什麼不同？學生發表不同傷口的差異性。 2. 教師說明：受傷時應根據傷口的大	1. 發表：能分享自己的受傷經驗。 2. 演練：能正確操作傷口處理的方法。 3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

			中，運用健康資訊、產品與服務。			小、形狀、深度等傷勢狀況，來判斷處理的方法。若傷勢較輕，可使用正確的急救步驟自行處理，若傷勢嚴重，就應立即送醫。 三、說明止血的重要 1. 詢問同學：受傷時如果流血會不會很害怕？同學自由發表與分享。 2. 詢問同學：如果大量出血的話會造成甚麼狀況？同學自由發表與分享。 3. 教師說明：傷口處理的第一步驟是止血。小的傷口以直接加壓的方式止血，通常幾分鐘內就不會再有血液滲出。若傷口過大無法自行止血，就需立即送醫縫合傷口。 四、演練正確止血的方法 1. 教師說明並示範正確的止血方法，請同學 2 人一組互相練習止血方法。 2. 抽籤請同學上臺演練並加以指導。	
--	--	--	-----------------	--	--	--	--

						3. 教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。 五、在學校受傷的處理 1. 教師詢問是否有在學校受傷的經驗？當時如何處理？ 2. 教師詢問：學校健康中心有哪些功能？在什麼時候可以去健康中心尋求協助？ 3. 教師說明：如果在學校受傷，第一時間應該到健康中心讓學校護士觀察傷勢，再請同學協助通知班上導師。 六、演練處理傷口的步驟 1. 教師說明並示範演練傷口處理的步驟。 2. 學生兩人一組練習傷口處理的步驟。 3. 教師請同學上台示範並給予指導。 七、分享扭傷的經驗 1. 同學分享扭傷的經驗及處理過程。 2. 教師提問：扭傷時是否能將傷患扶		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						起？為什麼？ 3. 教師總結：扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉神經損傷，因此在當下不適合隨意搬動傷患。 4. 判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走，若無法正常行動就需請人協助就醫。 八、討論扭傷的處理方法 1. 教師引導學生思考並發表，扭傷的當下應該如何處理？ 2. 教師提問：如何及時找到冰敷的材料？ 3. 教師提問：如何幫助傷者聯絡家人或其他援助。 4. 教師總結：有人扭傷時，除了避免移動傷患，適當予以冰敷外，也應在離傷患 1~2 公尺處放置顯眼的物品提醒路人，避免二次傷害。		
第七週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理	3	1b-II-2 辨別生活情境	Ba-II-2 灼燙傷、出	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理	一、說明扭傷的照護方法 1. 教師提問：扭傷	1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。	【家庭教育】 家 E13 熟

	DIY		中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	時為什麼會瘀青腫脹？ 2. 教師說明：扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹，也可以減輕疼痛。 二、討論扭傷的處理方法 1. 教師說明：扭傷雖然沒有開放性傷口，但內部骨骼韌帶可能會受損，還是要就醫檢查。 2. 教師提問：為什麼要用醫用繃帶？學生自由發表。 3. 教師說明：扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回流，也可預防受傷部位錯位、發炎。 4. 教師總結：扭傷復原後，可以到復健科就診，幫助扭傷部位恢復功能。 三、討論燙傷經驗 1. 詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結：燙傷	2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。
--	-----	--	---	---	---	--	---	--

可分為不同的致傷原因及傷害程度，如在燙傷的當下進行正確的急救處理，可有效降低傷害的程度。

四、演練燙傷時的處理步驟

1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟，播放教學影片輔助學習。
2. 學生2~3人一組依照課本步驟模擬練習。
3. 教師請同學上台示範並加以指導。
4. 教師統整：發生的時候最重要的是保持冷靜，以正確的步驟施以急救，若不知正確的急救方式，則保持原狀不做處置，以免錯誤的急救方式造成更大的傷害。

五、判斷傷口狀況

1. 教師詢問：傷口癒合的過程會有哪些現象，大概要多久的時間才能完全癒合？
2. 教師詢問：如何判斷傷口感染或惡化？在何種情況下應立刻就醫，不能

					拖延？ 3. 教師統整：燙傷傷口通常面積較大，傷口感染機率較高，因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況，表示傷口可能受到感染，應立即就醫。 六、正確選購燙傷敷料 1. 教師提問：如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西？ 2. 同學自由回答。 3. 教師提問：什麼是敷料？敷料要用來做什麼的？ 4. 同學自由回答。 5. 教師說明：敷料是直接覆蓋在傷口上，用來保護傷口的材料。敷料依照使用材料的不同，可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類，選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料，使用時也必須依照使用		
--	--	--	--	--	--	--	--

						方法定期更換，使傷口順利癒合。 七、正確選購醫療器材或藥品 1. 教師提問：購買醫療器材或藥品和購買一般商品有何不同？選購時應注意哪些原則？同學自由回答。 2. 教師說明：醫療器材及藥品比起一般商品在製造及販售上受到更嚴格的管制，有些醫材或藥品必須經醫師或藥師指示才能購買。 3. 選購時要注意「一認、二看、三會用」的原則，才能有效發揮醫材或藥品的療效。 4. 學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說明說上有那些內容，發表觀察到的產品資訊。 5. 教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商品的差異。 6. 學生進行小試身手的评价。		
第八週	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	3	1b-II-2 辨別生	Ba-II-2 灼燙	1. 知道尋求救援的方法。	一、尋求救援 1. 教師提問：是否	1. 發表：學生分享肚子痛的	【家庭教育】

			活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	2. 演練各項急救方法。	曾在路上看到意外事故？當時的感覺是什麼？ 2. 同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。 3. 教師歸納：目睹在路上發生的急難事件難免心生恐懼，一定要先保持冷靜，切勿驚恐亂竄。若事故現場有其他成人，應請求成人協助，若只有自己在場，則應盡快請求救援。 二、練習撥打求救電話 1. 教師提問：求救時應撥打什麼號碼？ 2. 教師說明 110、119、112 的差異性，並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打，不能任意使用，以免占用公共資源。 3. 教師請兩位同學示範課本的對話框，並請同學依照課本的對話框寫下模擬的報案情境，兩人一組互相練習自己的報案內容。	經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？	家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
--	--	--	--	--	---------------------	--	---	---

					4. 教師播放 1 1 2 語音系統的錄音檔，讓同學體驗語音報案系統的服務。 三、討論緊急醫療的重要性 1. 教師提問：什麼是醫療資源？哪些是我們常用的醫療資源？ 2. 學生自由發表。 3. 教師說明：有一些醫療資源，如學校健康中心、社區衛生所、診所、藥局、醫院等是平時較常使用的醫療資源。 4. 教師提問：是否有在路上看過救護車？什麼時候會用到救護車？教師說明：緊急醫療資源是平時少用到，只有發生急難時才會使用，如：急難救助中心、救護車、急診等。 5. 教師可以請同學分組演示課本的情境，並藉由詢問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫療資源的重要性。 四、背誦及演練急	
--	--	--	--	--	---	--

						救步驟 1. 教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。 2. 學生兩~三人一組背誦及演練單元中的急救內容。 3. 教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目卡，各組上臺抽取一張認知卡回答卡片中的問題及演示卡片中的步驟，教師及同學依據演示內容加以評量。 4. 教師統整：課堂上學的急救技巧都是基本原則，實際的急救執行需依據事故現場的狀況加以判斷，同學應不斷增長急救知識及技能，才能在有需要時自救、救人。		
第九週	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃	一、分享肚子痛的經驗 1. 請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。 2. 發生肚子痛的原因有很多，可從肚子痛的部位和痛感	1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與

				原則。	炎的照護及預防方法。	的方式來判斷造成的原因。 3. 教師展示腹部器官圖 (1) 以肚臍為中心教導學生分辨相對位置的器官。 (2) 說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受，可能為絞痛、脹痛、悶痛等。 二、認識病毒性腸胃炎 1. 飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 2. 學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。 3. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒性腸胃炎？ (1) 教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成的？ (2) 簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異，好發的年齡。 (3) 說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。 三、病毒性腸胃炎	炎？	家庭的生活作息。
--	--	--	--	-----	-------------------	---	-----------	-----------------

						的症狀 1. 病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。 2. 教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。 3. 教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小階段學生若是感染病毒性腸胃炎，主要是諾羅病毒感染，症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續一至兩天，之後就會逐漸痊癒。 四、病毒性腸胃炎的照護及預防方法 1. 感染病毒性腸胃炎後的照護方式： (1) 學生發表分享感染腸胃炎的經驗。 (2) 教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。 2. 平常如何預防感染病毒性腸胃炎：		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						(1)教師提問如何預防感染腸胃炎？ (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何？ (3)複習正確洗手步驟，提醒必要洗手的時機。 (4)詢問學生如果外出或不方便洗手時，該怎麼消毒清潔手部？		
第十週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	3	1a-II-1 認識身心健康基本概 念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態 檢視方法與健康行為 的維持原則。	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	一、眼睛又紅又癢的原因 1. 為何會感染急性結膜炎？ 2. 請學生分享眼睛生病的經驗和發生的原因。 3. 教師說明常見傳染性的眼睛疾病。 (1)結膜炎 (2)針眼 (3)角膜炎 二、認識急性結膜炎 1. 急性結膜炎又俗稱紅眼症。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染方式：主要是「接觸傳染」，即使是「間接」接觸也可能感染。 3. 教師說明急性結膜炎是什麼病毒感	1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

染造成的。由各種不同的細菌和濾過性病毒而導致，其中以「腺病毒」或「克沙奇病毒」兩種最常見。

4. 教師說明急性結膜炎好發的季節：盛行於春、夏炎熱季節，游泳季節會大幅增多。

三、急性結膜炎的症狀

1. 急性結膜炎感染後的症狀。

2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。

3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。

4. 急性結膜炎主要的傳染媒介：

(1) 教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。

(2) 教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。

四、急性結膜炎的照護及預防方法

1. 如果感染急性結膜炎該怎麼辦？

2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情？

3. 教師說明感染急

						性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方法。		
第十一週	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	3	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	一、傳染病知多少 1. 傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 3. 教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。 4. 學生發表如何照護和預防方法。 5. 學生分享感染流行性感冒的經驗。 二、認識流行性感冒的症狀 1. 流感和一般感冒的差別。 2. 教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。 3. 學生分析流感和一般感冒的症狀差異。 4. 教師說明併發症的嚴重性。 三、主要傳染途徑和原因 1. 教師說明流感的	1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

						感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。 四、流感的照護及預防 1. 學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。 2. 教師說明流感的照護方法。 3. 教師說明流感的預防方法。 4. 施打流感疫苗的用處。 五、小試身手 教師綜整說明本單元重點： 1. 常見的傳染病，傳染方式為何。 2. 常見的傳染病有那些。 3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手		
第十二週	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	一、熱身活動 1. 教師指導兒童進行伸展活動。 2. 教師引導兒童了解，「跑步」是徑賽運動項目之一，並說明速度是跑步獲勝的重要關鍵。 二、擺臂跨步練習 1. 原地擺臂：教師	1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			本運動能力的 身體活動。			講解原地擺臂動作要領，兩臂放鬆前後擺，身體重心微像前傾，兩臂屈肘約90度，半握拳。 2. 請學生練習原地擺臂。 3. 原地抬腿走：教師講解原地抬腿走動作要領手部暖身，在原地抬腿走，練習手腳的協調配合。 4. 請學生練習原地抬腿走。 5. 箭步走：教師講解箭步走動作要領，一腳向前跨步，雙腳膝關節彎曲帶動身體下降，保持軀幹正直，向前邁出一步，後腳跟先著地。 6. 動作觀摩：一人示範，另一人模仿。輪流擔任示範者與模仿者角色，彼此進行觀摩及動作鑑賞。 三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 四、熱身活動 1. 教師指導兒童進行伸展活動。		
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--

					2. 請兒童複習上一節所學的敏捷度動作。 五、練習正確的跑步動作 1. 教師說明正確的跑步動作要領：跑步時肩膀要放鬆；手臂保持90度的前後擺臂動作；往前跨步時，以前腳掌著地；身體重心微微向前傾；眼睛注視前方。 2. 請學生練習20公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3. 請學生兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4. 待跑步動作熟練後，請學生進行原地抬腿跑和向前跑。 5. 教師吹第一聲哨音時，學生進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 六、賽跑要訣 1. 教師講解並示範賽跑要訣： (1) 雙腳一前一後站立於起跑線後。	
--	--	--	--	--	---	--

						(2)聽到口令：「各就位」時，身體前傾，重心放在前腳。 (3)鳴槍後，後腳快速前抬，前腳用力往後蹬，往前跨步時，以前腳掌著地，雙臂彎曲90度，前後擺動前進。 2. 請學生練習賽跑要訣。待學生動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解學生學習成果。 3. 評分參考依據：雙手臂擺動的正確性，占30%。跑步速度，占50%。直線跑的規則（不搶跑道，遵守口令，跑到終點時能全力衝刺），占20%。 七、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 八、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步動作。 九、折返跑		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					1. 教師講解折返跑活動規則： (1)學生分成數組，每組四人，每組使用一種撲克牌花色。 (2)將撲克牌正面朝上，呼拉圈中，並由老師指定數字（例如40）。 (3)小朋友依序接力拿回撲克牌，一次只可拿一張。 (4)最先完成撲克牌總和與教師指定數字相同即獲勝。 (5)可採用個人或分組合作方式進行遊戲。請學生分組進行折返跑。 十、打電話 1. 教師講解打電話活動規則： (1)在地上每隔兩公尺畫11條線，依序標出0~10的數字。 (2)學生分成若干組，由教師說出一電話號碼，學生依序觸摸數字線進行折返跑，每觸一次數字線必須回起跑線一次。 (3)可採用個人或分組合作方式進行		
--	--	--	--	--	---	--	--

					遊戲。 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 十二、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十三、快跑連線 1. 教師講解快跑連線活動規則： (1)距起點線10公尺處，擺置16個飛盤。 (2)學生四人為一組，每人持一顆球，教師發令後，第一位學生快速前跑並將球擺至飛盤上，第二位學生於前者折返與其擊掌後始得出發。 (3)最快完成四球連線的組別獲勝。請兒童個人或分組進行快跑連線活動。 十四、重組繞人跑 教師講解重組繞人跑活動規則： (1)以30公尺為距離，兩端設置起點線與終點線。 (2)五人為一組於		
--	--	--	--	--	---	--	--

					起點線前，間隔1公尺排成一縱列。 (3)發令後最後一位同學向前S形繞人跑步，繞過第一位同學後，於行進路線上站定位置擔任排頭，並舉手示意下一棒出發，活動進行中每人皆需至少擔任一次排頭。 (4)整組最快通過終點線者獲勝。請兒童分組進行重組繞人跑活動。 十五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 十六、熱身活動 教師指導兒童進行伸展活動。請兒童複習正確的跑步動作。 十七、變速跑 1.教師講解變速跑活動規則：全班分組，以60公尺為距離，進行慢跑、快跑交替跑。 2.各組進行變速跑活動練習。 3.教師引導學生說一說：進行慢跑與快跑時，身體狀況	
--	--	--	--	--	---	--

						有哪些改變？有哪些不同的感受？ 4. 教師統整：當身體面對運動強度增強時，心跳率會上升。 十八、運動保健 1. 教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2. 教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。 十九、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 廿、SH150 1. 教師說明SH150的意涵，並指導小朋友完成記錄表。 2. 教師引導小朋友說明自己記錄的內容，並和同學討論改進的策略？ 3. 教冊 142 頁參考活動（環島小勇士），提供給教師教學活動的設計參考。		
第十三週		3				活動2		

						一、認識瑜伽 1. 教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2. 教師講解瑜伽的起源和功能。 3. 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 二、熱身活動 1. 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。（包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒）。 三、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1) 山式：雙手像上伸，像山一樣高，靜止20~30秒。 (2) 風式：手臂左右慢慢擺動，像微風輕吹，至一定點後靜止20~30秒。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					(3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止20~30秒。 (4)鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止20~30秒。 2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 1. 熱身活動 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。 （包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒）。 2. 練習簡易瑜伽動作 1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)鳥式：採墊腳	
--	--	--	--	--	--	--

						尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼看上方，靜止20~30秒。 (2)半月式：雙腳站立，單手向上，像彎彎的月亮，靜止20~30秒。 (3)蛇式：俯臥，雙掌撐地，慢慢將身體推起向上伸展，至一定點後靜止20~30秒。 (4)樹式：單腳支撐，另一隻腳抬起放膝蓋後，雙手上舉，像大樹一樣高，靜止20~30秒。 2. 教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 七、模仿動作創作 1. 教師請學生依本單原所學動作或平時之觀察，選擇一樣動植物或自然現象進行模仿，並說明模仿動作特點。 2. 請位同學一組，討論運用前面所學的動作進行組合排		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						列，並根據這些動作自編一則故事。 3. 教師引導兒童進行相互觀摩練習。 八、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 九、熱身活動 教師引導兒童進行熱身活動，並複習前一節學會的瑜伽動作。 十、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範「打電話」、「船式」、「長條桌」和「大尖塔」的瑜伽動作要領： (1) 打電話：兩人採坐姿，雙手握住腳踝，向上慢慢靠近耳朵，靜止20~30秒後，再將腳踝慢慢放下，換另外一隻腳做。 (2) 船式：兩人相對而坐，兩腳膝蓋彎曲，腳指碰在一起，雙手相握，身體打直，慢慢的先將單腳往上抬高穩定，停留幾秒後換腳往上抬。 (3) 長條桌：兩人		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

採坐姿屈膝，腳底接觸地面，雙手向後撐地，臀部慢慢向上，直至兩人大腿呈一水平線，腹部用力支撐，靜止20~30秒後，臀部再慢慢坐下。

(4)大尖塔：兩人平躺屈膝互碰腳尖，之後腳底貼腳底，雙腳再慢慢向上伸直，呈三角形尖塔，腹部用力，靜止20~30秒後，再慢慢屈膝回原來動作。

2. 請兒童分組練習親子瑜珈動作。

3. 教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜珈動作，增進家人之間的互動。

十一、進行緩和結束動作

1. 教師說明：從事長時間的瑜珈動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。

2. 教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動，包括：背靠背放鬆、坐姿縮體放鬆、大字睡、趴睡等，最後以雙腳

						交叉方式靜坐，使心跳和呼吸能恢復平靜。 3. 鼓勵學生發表學習心得。 活動3 一、檢核運動場地的安全性 1. 教師引導兒童思考並發表，室外的運動場地，可能潛藏哪些危機。 2. 教師統整兒童的意見並說明，室外運動場地可能潛藏的危機有： (1) 草地：可能有看不見的碎玻璃或有毒的昆蟲、蛇等。 (2) 凸出的樹根或小石塊會造成扭傷或擦傷。 (3) 水泥地或土地：會因下雨天溼滑而跌倒，有坑洞時腳容易扭傷。 (4) 運動場地：物品擺放不當，容易造成衝撞或受傷。 (5) 籃球架：在損壞、傾倒的籃球架下打球，有被壓傷的危險。 (6) 足球門：沒有		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					保護墊的足球門，易使人在活動時撞傷。 (7)水溝蓋：不平整的水溝蓋，容易使人絆倒。 二、說一說 1. 教師引導兒童發表，課本100頁圖示內容。 2. 請學生討論並發表遇到課文所示的情境時，該怎麼做呢？ 三、安全偵查員 1. 教師指導學生同學一同進行學校運動場地與設施安全偵查，並完成記錄表。 2. 同組成員討論處理方案，並提醒後續要追蹤改善情形。 3. 各組進行偵查結果報告。 4. 教師統整：引導學生了解維護安全的運動環境人人有責，讓學生將知能化為行動，實際進行校園運動場地育器材的安危維護，落實共同維護安全的運動環境的責		
--	--	--	--	--	--	--	--

第十四週	單元五健康好體能 活動2 身體真奇妙、活動3 安全活動 停看聽	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作。 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	任。 動2 一、認識瑜伽 1. 教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。 2. 教師講解瑜伽的起源和功能。 3. 教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 二、熱身活動 1. 教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。（包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒）。 三、練習簡易瑜伽動作 1. 教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢： (1)山式：雙手像上申，像山一樣高，靜止20~30秒。 (2)風式：手臂左右慢慢擺動，像微	活動2 1. 實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2. 問答：能說出活動時身體的感覺。 活動3 1. 實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2. 問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
------	---------------------------------------	---	--	--	---	--	---	--

風輕吹，至一定點後靜止20~30秒。

(3)烏龜式：屈膝坐姿後，雙手將膝蓋往兩側下壓至一定點，身體前彎，雙手再穿越膝蓋，手掌著地，靜止20~30秒。

(4)鹿式：採跪姿，雙手手臂向後伸展，頭上仰，眼看上方，靜止20~30秒。

2.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。

四、綜合活動

教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

3. 熱身活動

教師引導兒童進行頭部、四肢和軀幹等關節的伸展。

(包括前後左右的伸展，每個動作至少靜態停留20~30秒)。

4. 練習簡易瑜伽動作

1.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿

						勢： (1)鳥式：採墊腳尖站姿，雙臂向後伸展，身體微向前下壓，眼		
第十五週	單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自己的體能練習。	一、講解支撐動作的重要概念 1. 欣賞國內有名的跆拳道運動員，說明跆拳道是一種防身運動，也是國人獲得奧運獎牌數量較多的運動之一。 2. 了解跆拳道是強調腿法的運動，利用身體穩定的支撐能力進行踢腳進攻和防守。 二、練習準備姿勢 1. 示範和講解平行姿勢和實戰姿勢，提醒學生要做正確、穩定，展現專心的學習態度。 2. 兩人一組互相觀摩練習兩種準備姿勢。 三、基本步法練習 1. 示範與講解以單腳方式進行前行步和後撤步的步法，作為進攻或防守的移動動作。 2. 示範與講解以雙腳方式進行前、後滑步的步法，作為	1. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2. 實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。 3. 實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4. 行為：能在課後進行相關體能活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						快速進攻或防守的移動動作。 四、基本腿法（腳法）練習 1. 說明踢腿是跆拳道主要的攻擊動作，強調站穩、看準，快速踢向目標，可以表現強大的攻擊力。 2. 示範與講解基本的前踢和旋踢動作，強調兩種動作在夾腿姿勢（有無側身）、踢腿和收腿的差異。 3. 兩人一組，進行輪流試作與互評練習。 五、組合動作練習（一） 1. 兩人一組，一人在圈內當防守者，一人在圈外當攻擊者，練習隨著攻擊者的移動進行步法移動的改變。 2. 輪流練習後，發表自己主要的移動步法有哪些。 3. 利用巧拼墊或泡棉墊作成九宮格得分版，引導學生利用前行步和前踢，挑戰踢不同高度的目標，計算30秒可		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						以得幾分。 4. 教師依據學生表現		
第十六週	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	一、講解律動的基本概念 1. 講解律動是利用身體表現音樂的節奏和流暢性，是舞蹈活動中重要的動作能力。跳舞時必須依據音樂的節拍、速度和特色的變化做出不同律動的動作，才能呈現肢體和音樂協調的美感。 二、律動練習 1. 利用之前學會的前行步和後撤步，個別加入原地跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 2. 利用之前學會前滑步和後滑步，個別加入原地前後交叉跳躍的動作，配合音樂的節奏，練習身體的律動。 三、挑戰活動 1. 引導學生分析自己學過哪些移動動作，也可以配合音樂進行移動加原地跳躍的組合動作。 2. 進行挑戰活動：	1. 問答：能說出律動性的動作概念。 2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

如果要進行左右移動加上原地跳躍動作，要如何組合，讓學生分組試作，再分組表演。

四、跆拳道模仿秀

1. 複習上一節課模仿的動作，再進行跆拳道模仿秀活動。

2. 教師講解活動方式：四個人一組，每人輪流表現一個武林大會中可能出現的攻擊動作其他三人跟著模仿練習，一組就能展現四個動作。

五、創作舞演練

1. 各組將四個攻擊動作組合律動練習的移動動作，再配合課前自選的音樂，進行練習。

2. 引導學生練習時要表現律動和動作的穩定性。

六、創作舞展演

1. 教師講解展演注意事項，當分組展演時，其他組要專心觀賞，並透過學習單寫下自己觀賞的感覺和收穫。

2. 各組輪流展演創

						作舞。 七、發表與分享 1. 引導學生在各小組內分享自己在參與創作和表演的過程中，有哪些感覺和收穫，可以做為日後學習的幫助。 2. 教師提供各組回饋，並鼓勵學生善用自己學習經驗進行各種舞蹈創作，提高身體的律動與節奏感。		
第十七週	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動 動腦	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、拋球持球動作 1. 教師介紹持球方式，可以手持或手握，一般手持即可，手握的方式較能控制力道，但手需能握住球。 2. 兩人一組，體驗不同持球方式的拋球感覺。 三、進行「誰離線最近」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分組，每組三人，每人兩顆豆襪球。 2. 每組組員輪流以低手上拋的方式，	1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			動。			讓球停留時靠近目標線。 3. 全部輪完後，最靠近目標線的球如為紅隊，則該局紅隊得1分。 4. 拋球時如果撞到場上的球不算犯規，以球停下後的狀況為準。 5. 比賽五局，分數高的組別獲勝。 四、遊戲策略討論 分組討論： 引導學生討論 1. 如何拋近線？ （瞄準處、力道等） 2. 如何分工？ 3. 什麼情況需拋撞場上球？（當對方球離線很近） 4. 肉眼難判斷兩球遠近時？（尺或木棍等）。 5. 再進行一次比賽。 6. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。		
--	--	--	----	--	--	---	--	--

**七、進行進階版
「誰離線最近」遊
戲**

遊戲規則：類似法
式滾球比分概念。

1. 除了得分方式改
變，其他規則皆相
同。

2. 當A組的球比B組
更靠近目標線時，
A組可以和B組離目
標線最近的那顆球
比較，如果有一球
比它近則得1分；
兩球比它近則2
分，以此類推。

**八、進行「一擊命
中」遊戲**

遊戲規則：

1 全班分成四組，
每組四公尺處畫一
個長、寬三公尺的
九宮格。

2 每組六個角錐，
可自由選擇放在九
宮格任何地方，但
每格只能放一個角
錐。

3 各組輪流以低手
拋滾地球擊中或擊
倒角錐，將擊中的
角錐拿回組別旁
邊，將球交給下一
位同學。

4 如果同時擊中兩
個角錐，只能選擇

						拿回其中一個。 5. 最先將所有角錐拿回的組別獲勝。 6. 分組討論：引導學生討論。 (1) 該怎麼布置才能比較快擊中角錐呢？（如：分散或集中） (2) 需要將角錐分先後順序擊中嗎？（先擊遠或近？理由？）		
第十八週	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、靈活身手與熟悉場地 1. 教師示範側併步與後退跑，小朋友原地練習。 2. 以跑步→側併步→跑步→後退跑的順序繞場地兩圈。 3. 引導各組發表心得。 三、四人拋接 1. 四人一組，適當距離圍圈，每人分別以雙手高拋、低手拋、單手高拋、背後拋球等動作拋傳球。 2. 變化方式：順時	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				念。		鐘、逆時鐘拋傳，改變起始傳球人、加大距離等。 3. 活動方式： (1)四人一組，各組圍一圈，組員間距約兩大步。		
第十九週	單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、接球、傳球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	一、 熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、 雙手傳接地板球動作 1. 雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向地板傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2. 彈地的距離原則上約在傳球者與接球者距離靠接球者的四分之三處，球彈跳高度約在腰部與下巴。 3. 兩人一組，進行雙手地板傳接球。 4. 越傳越遠：利用	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						呼拉圈作為傳球反彈區，接球者慢慢往後移動，傳球者練習傳球的力量和準確性。 三、進行接球轉身傳球練習 練習規則： 1. 三人一組排成一線。 2. 中間同學接球後轉身傳給另一位同學，以軸心腳（左腳或右		
第二十週		3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、接球、傳球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人	1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、雙手胸前傳球練習 1. 教師說明：雙手持球於胸腹之間，兩肘自然彎曲於體側，身體成基本站立姿勢，眼注視傳球目標。傳球時，後腳蹬地發力，身體重心前移，兩臂前伸，兩手腕隨之旋內，拇指用力下壓，食、中指用力撥球將球向前傳出。球出手後，兩手略向外翻。 2. 胸前傳球要傳至接球者胸前左右的位置，過高或過低	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			表現聯合性動作技能。	與球關係攻防概念。	都會不好接。 三、兩人胸前傳球練習 學生分組各組分兩邊，傳球後跑到對面列後排隊，一邊傳球一邊熱身。 四、原地運球後傳球練習 1. 依照上面分組，每個同學完成原地運球十次後，傳球給對面同學。 2. 分組討論：討論看看，當傳過來的球低於胸口高度時，該怎麼接？班上有同學做的出來嗎？可以出來分享給大家。（例如：接低球時手指頭要朝下。） 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 5. 熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、進行「傳球搬運工」遊戲 1. 遊戲方式： (1) 全班分成四組站在標誌盤後，中間放四個呼拉圈，呼拉圈內放置許多標誌盤。	
--	--	--	------------	-----------	---	--

						(2)哨音開始各組輪流跑到呼拉圈內，標誌盤後組員以胸前雙手傳球給站在呼拉圈內組員，呼拉圈內組員接完球後需將球回傳。 (3)站在呼拉圈內組員若順利完成接球不掉球，就可以拿一個標誌盤回去，然後接續進行，若掉球則需空手跑回隊伍後。 (4)每人均進行一次後比賽結束，得到標		
第二十一週	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。			

			1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
--	--	--	---	-------------------	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣縣立明湖國民小學 113 學年度第二學期四年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生，在進入青春後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。 5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。 6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我				

	精進。 7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。 8. 防溺水常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
重大議題融入	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 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。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
--	--

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	一、齒縫異物對健康的影響 1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？ 2. 同學自由發表。 3. 教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。 二、清除牙縫異物的方法 1. 教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？學生自由發表。 2. 教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。 3. 教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。 三、正確使用牙線 1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。 2. 教師用課本頁面引導學生學習正確	
--	--	--	---	--	--	--

						使用牙線的方法。 3. 教師播放正確使用牙線影片並提醒同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，表示牙結石過多牙齦不健康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康就不會流血了。 四、練習使用牙線 1. 教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。 2. 教師提醒同學：平常可以在包包中準備牙線備用，吃完食物如果有異物卡住，應到廁所使用牙線清除，由於使用牙線有衛生上的疑慮，應避免在餐桌上或公共場所直接使用。		
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。	一、定期口腔檢查 1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？	問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	4. 採取改善口腔健康的行動。	學生自由發表。 2. 教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？ 3. 學生自由發表。 4. 教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。 5. 教師提問：是否有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？ 6. 學生自由發表。 7. 教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？ 8. 教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔X光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。 二、認識牙齒的類型與功能 1. 教師提問：有沒	
--	--	--	---	---	------------------------	---	--

						有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什麼不同？ 2. 學生自由發表。 3. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。 4. 學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。 5. 教師提醒：換牙後的牙齒是恆齒，也就是要用一辈子的牙齒，恆齒掉落或損壞是無法長出新牙，必須要裝義齒，所以要好好照顧自己的牙齒。 6. 教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被澈底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。 7. 想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙菌斑顯示劑來測試，教師請同學在家使用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					態，用手機拍照後再畫在課本的圖面上。 8. 教師說明：顯示劑顏色較深的地方就是牙菌特別多的地方，也就是容易形成牙結石的地方，需要加強清潔。 9. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。 10. 教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。 三、預防牙周病 1. 教師說明：牙結石會造成牙周病，導致牙齦損傷、齒槽受損，嚴重時會牙齒鬆脫，必須及早預防。 2. 教師請同學進行「牙周病自我檢測」，並發表健康與不健康的牙齦有何差別？ 3. 教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流血，小心牙周病蟄伏》以及《慎		
--	--	--	--	--	--	--	--

					入！實錄洗牙過程 巨療癒清出超噁牙 垢畫面網驚 呆！》，根據影片 內容提問。 4. 教師說明：預防 牙周病最好的方法 就是澈底清潔牙齒 及牙齦，若不慎罹 患牙周病，也應盡 早治療，避免更嚴 重的症狀發生。 5. 教師提問：如果 恆牙掉落對健康會 有什麼影響？ 6. 學生自由發表。 7. 教師播放影片： 《缺牙對健康的影 響》，根據影片內 容提問。 8. 教師說明：牙齒 如果缺損不補，除 了影響消化及美觀 外，長期咬合不 當，會造成牙齒傾 倒、齙齒、臉部歪 斜、顫顎關節不當 受力引發偏頭痛等 問題，必須盡早治 療。 四、促進口腔健康 行動 1. 教師請同學完成 「促進口腔健康習 慣計畫」表，並分 享自己想要改善的	
--	--	--	--	--	--	--

						習慣有哪些。 2. 教師請同學腦力激盪：要如何才能使改善行動更容易達成？ 3. 教師請同學根據自己的狀況填寫行動計畫，並邀請一位家人當監督，開始執行改善行動。 4. 一段時間後，老師再邀請同學上臺分享自己的執行成果。		
第三週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	一、選擇口腔保健產品的原則 1. 教師引導學生閱讀課本內容。 2. 教師提問：清潔口腔需要用到哪些物品呢？平時都在哪裡採購呢？ 3. 教師說明：口腔清潔護理產品包括牙刷、牙膏、牙線、漱口水、牙間刷等，通常產品會擺放在藥妝區或藥局。 4. 教師提問：口腔保健用品有哪些呢？為何口腔保健用品的販售區和一些商品不同？有些產品會標示藥用呢？	問答 自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			5. 教師說明：口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。 二、練習辨識商品標示 1. 教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？ 2. 學生自由發表。 3. 教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。 4. 教師說明：口腔保健產品除了受到《商品標示法》約束外，更受《化妝品衛生安全管理法》管理，選購相關產品時一定要詳閱包裝上的內容，才能確保產品的安全性。 5. 教師引導學生辨識自己所帶之保健產品包裝盒上的標示內容。 6. 教師分享藥用牙齦護理牙膏的產品		
--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--	--

						標示，說明藥用牙齦護理牙膏選購的注意事項及使用時機，強調當有牙周病的症狀才需使用。 三、練習牙齒自我檢查 1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。 2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。 四、選擇口腔衛生保健產品 1. 學生將準備的漱口水包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。 2. 學生4~5人一組，分享自己所登錄的產品標示內容，並且說明自己使用該產品的經驗與心得。 3. 同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						技巧。		
第四週	單元二消費高手 活動1 消費停看聽、活動2 聰明安心吃	3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線 1950。 8. 認識食品標章。 9. 了解食品標章的意義。 10. 了解食品消費的注意事項。 11. 了解食品的保存方式。 12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 14. 認識有食品標章的商品。	一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷的消費： (1)分組討論小美和哥哥因為什麼原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ 二、停：購買前要冷靜思考 1. 要買哪一種零食比較好呢？ (1)分組討論兩種零食的優缺點。 (2)發表購物時會考慮哪些因素。 2. 做出決定。 (1)發表決定想買哪種零食。 (2)說出決定購買的理由。 三、看：購買時看仔細 1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。 2. 商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。	討論發表問答	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

						(2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。 四、聽：購買時聽取寶貴建議 1. 課前準備： (1)請學生每個人準備一件包裝完整的食品。 2. 營養標示1、2、3。 (1)教師說明營養標示1、2、3 的要領。 (2)請學生發表購物時主要看哪些標示內容。 五、消費保權益 1. 課前準備： (1)教師請學生準備一張統一發票。 2. 購物後索取統一發票 (1)教師詢問學生，購物後會不會索取統一發票？ (2)教師說明購物後為何要索取統一發票，以及發票的		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					重要性。 3. 消費問題或爭議的處理方法 (1) 學生發表退換貨經驗。 4. 購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1) 分組討論後分享，購物後發現商品有問題時，該如何處理？ (2) 教師說明補充，發生消費問題時，可撥打 1950 專線，或向民間機構，例如：中華民國消費者文教基金會（電話：02-27001234）、臺灣消費者保護協會（電話：07-9700726）等申訴消費問題，亦可向地方的調解委員會申請調解。 六、食品的選擇 1. 購買食品的注意事項： (1) 請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2) 分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：		
--	--	--	--	--	--	--	--

					教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。 七、認識食品標章 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第 33 頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 八、食品與食物的保存方式 1. 常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ (4)教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法： A. 乾燥法：以油炸	
--	--	--	--	--	---	--

					或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。 B. 滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。 C. 燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 D. 高溫加熱法：用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式： (1) 教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2) 分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答 (1) 保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2) 需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3) 需要冷凍：火鍋料、魚、肉。		
--	--	--	--	--	--	--	--

						4. 小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。 九、小試身手 1. 教師請學生蒐集一個商品包裝。 2. 教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 3. 教師請學生從家裡找出有第 37 頁三種標章的商品，並完成小試身手問題。		
第五週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春	3	1a-II-2 了解促	Db-II-1 男女生	1. 能認識青春期的生理變化。	一、迎接青春 1. 教師提問：詢問	問答 實作	【性別平等教育】

	期、活動 2 男生女生做朋友		進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	殖器官的基本功能與差異。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	2. 能用健康的態度面對青春期。 3. 能學會建立友誼的方法。 4. 能了解每個人都擁有身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自主權。 6. 能保護自己身體的自主權。	學生，是否進入青春期了。 2. 配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法： (1) 你知道什麼是青春期嗎？ (2) 幾歲開始青春期？ (3) 青春期對身體會有什麼影響？ (4) 面對青春期即將到來，你的心情如何？ 二、男女大不同 1. 教師說明：青春期的意義及男、女生進入青春期的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春期的時間也有差異。 2. 教師務必跟學生強調，進入青春期的時間早晚沒有優劣與好壞之別，僅是個人差異。 3. 配合課本第 41 頁，教師引導學生討論青春期的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。 4. 教師統整：青春期是兒童轉變為成	觀察發表 學生互評	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
--	----------------	--	--------------------------------------	--	--	--	--------------	---

人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵，這是值得賀喜的事，代表你長大了！

三、夢遺現象

1. 教師配合課本第42頁，與學生討論男生青春期的生理現象。

2. 教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春期中會大量製造並分泌男性荷爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象，這是男性發育成熟的正常生理現象。

3. 教師說明：配合課本第43頁，教師說明男性生殖器官構造的名稱與夢遺形成的原因。

4. 教師說明：男性生殖器官每天都要清洗保持清潔，特別提醒包皮容易藏汙納垢，每天洗澡時應該將包皮稍微往後推，將包皮上

的污垢清洗乾淨。
5. 教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重，並進一步指導男性生殖器官的保健方法，例如：避免碰撞、不要穿緊身褲。

四、月經來了

1. 教師配合第 44 頁，與學生討論女生青春期的生理現象。

2. 教師提醒女生平時需要多攝取含鐵、蛋白質的食物，以補充月經期間流失的營養。

3. 教師說明：配合課本第 45 頁，說明女性生殖器官構造名稱與月經形成的原因。

4. 教師提醒月經期間的保健方式，包括：以淋浴方式洗澡、生活規律、睡眠充足、避免劇烈運動等。

五、示範衛生棉的使用及處理方法

1. 教師說明：取出

不同的衛生棉，說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。

2. 教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。

3. 教師請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。

4. 教師統整：不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。

六、展現自信健康面對

1. 教師提問：詢問學生，出現青春期的特徵時，你們會怎麼面對呢？

情況一、當女生發現乳房開始隆起時，你會怎麼做？配合課本情境圖，引導學生做出正確

					選擇： (O) 抬頭挺胸。 (X) 彎腰駝背。 2. 教師說明：當女生發現乳房開始隆起時，要抬頭挺胸展現自信，無須彎腰駝背，遮掩發育的胸部。 情況二、當男生發現腿毛變長、變黑時，你會怎麼做？ 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (O) 平時穿著打扮。 (X) 穿長褲遮蓋腿毛。 1. 教師說明：當男生發現腿毛變長、變黑時，宜順其自然，不須害怕被別人發現，而特別穿長褲遮蓋腿毛。 2. 教師統整：上述情形其實這些都是不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大人了。 3. 教師提問：詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？	
--	--	--	--	--	---	--

是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。

七、男生女生做朋友

1. 教師以課文中小哲與珍珍的例子，請學生思考小哲的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭。

2. 教師請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？

3. 教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。

八、如何尊重異性

1. 教師請學生針對下列問題進行討論：

(1) 男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？

(2) 為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對

嗎？

(3)什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？

(4)要用什麼樣的態度與異性相處呢？

2. 教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度，例如：體諒對方的困難，給予適切的協助；尊重對方的意見，適時給予誠懇的建議；欣賞對方的優點，並真誠的讚美對方等。

九、做身體的主人

1. 配合課本第50、51 頁，教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。

情況一：遭遇言語騷擾時，你有怎樣的感受與反應。

1. 教師說明言語騷

					擾的形式很多，例如：說黃色笑話、拿別人的身材開玩笑、罵髒話等，並 3. 請學生思考還有哪些言語騷擾的情況。 2. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 情況二：被侵犯身體時，你有什麼感受？你會怎麼反應。 1. 教師說明：身體被侵犯的形式很多，例如：故意觸摸別人的身體、偷看別人的隱私部位、抓人裙子或脫人褲子等，引導學生寫下想法和做法，並與同學分享。 2. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 3. 教師統整：每個人都是自己身體的主人，在未經過許可，任何人都不可以侵犯我們的身體，而且一旦我們感到不舒服時，都		
--	--	--	--	--	---	--	--

有權力制止對方任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。

十、自我保護有妙招

1. 教師引導學生閱讀課本內容課本第52 頁的情境，師生共同討論遭遇騷擾的自我保護及因應方法。

2. 教師說明：教師說明身體自我保護四招：制止對方、大聲喊叫、離開現場、尋求協助等招式。

3. 教師請學生看完前四招後，以其內容為例，向學生說明，雖然插畫中的情境，是女生被男生騷擾，但現實生活中，不論是男生或女生，都可能遇到被同性或異性騷擾或侵犯的狀況，而騷擾或侵犯者的身分，除了陌生人外，也有可能是身邊認識的鄰居、親朋好友。

4. 教師請學生參照第52 頁的情境，

						創造一招拒絕騷擾的獨門絕招。 5. 教師請同學分組，演練遭遇騷擾時的拒絕技巧，並請同學帶入自創的獨門絕招，讓大家在互相觀摩，了解在課本之外，更多不同的拒絕以保護自己的技巧。		
第六週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。	一、我的未來不是夢 1. 教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？ 2. 配合課本第 54 頁，教師請學生分組討論與發表： (1) 在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？ (2) 你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3. 教師提醒學生：父母對性別角色的看法可能與自己不同，最重要的是努力嘗試了解對方的想法，同時正確且清楚的表達自我，和對方做溫和、理性的溝通，如此一	發表 自評 觀察 實作 發表	【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。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。

來雙方都能有所收穫。

二、突破性別框架

1. 教師引導學生思考並發表：

(1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要…」、「女生應該…」、「男生應該…」、「女生不可以…」的訊息？

(2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？

2. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。

3. 教師配合課本第56～57頁的性別角色檢核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。

4. 教師調查同學的想法，同意者用雙手比出○，不同意則比出x，並請學生發表理由。

5. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危

					機中。○越多，危機就越大。 6. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。 三、做自己好自在 1. 教師配合課本第58頁，介紹吳季剛的故事。 2. 請學生發表感想或寫下感想。 3. 教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 4. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 教師配合課本第59頁，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。 6. 教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？ 7. 教師鼓勵學生多		
--	--	--	--	--	--	--	--

方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。

四、小試身手

1. 教師說明：青春
期到來，是值得高興的事！同時我們也要學習照顧自己、懂得保護自己，與多元探索自己，相信我們的未來絕對不是夢！

2. 學習任務一：我會照顧自己

(1) 男生：請男學生洗澡時，清洗自己的生殖器官，並持續紀錄五天。

(2) 女生：請女學生操作使用衛生棉，並請家長或師長認證。

3. 學習任務一完成後，驗證學習成果，並請認證人簽名。

4. 學習任務二：我會保護自己。

5. 請學生模擬演練遭到性騷擾的自我保護方法。

6. 學習任務三：我的夢想計畫。請學生發表自己的夢想與長處，並檢視是

						否受性別角色影響。		
第七週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	3	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	一、介紹地震造成的災害 1. 教師提問：詢問學生是否有遇過地震，請學生自由發表感受。 2. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。 3. 教師說明：地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。 4. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？思考為什麼這裡是避難位置？ 二、在室內地震發生時應變方法 1. 教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的情況。 (1) 在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。 (2) 室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 5. 發表：規勸親友戒菸的策略。 6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？ 7. 發表：推動無菸校園的策略。 8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的生態對其他生物與生態系的衝擊。

					頸部。 (3)室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，身體趴下、兩手掩護頭、頸部。 (4)遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。 (5)發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。 2. 教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。 三、戶外地震發生時的應變方法 1. 教師提問：詢問學生是否有在路上、車上地方遇過地震，請學生自由發表感受。 2. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1)在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2)騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3)開車：將車子靠邊停並熄火。 (4)在公車或捷運		
--	--	--	--	--	---	--	--

上:乘客拉緊拉環或固定物。

四、受困時的應變方法

1.教師提問：詢問學生是否有搭乘電梯時，在電梯裡遇過地震的經驗？應該要怎麼確保安全呢？

2.教師說明：地震發生時剛好在電梯裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電梯停止時迅速離開電梯。

3.地震受困時的應對方式：

(1)地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按警急鈴求救。

(2)地震發生時受困在建築物內切勿慌張，

4.可採取以下措施：

(1)手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。

(2)若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。

五、地震過後的應變

						1. 確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。 2. 確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。 3. 確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。 4. 為防受損嚴重應做避難準備： (1) 緊急避難包備用 (2) 安全帽 (3) 鞋子 5. 防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。 六、防震措施 1. 教師說明防震演練的重要性： (1) 提醒學生在學校練習逃生演練時必須要認真以對，以備不防之需。 (2) 全班演練一次地震時的防震措施。 (3) 要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。 2. 教師說明居家防震措施： (1) 櫥櫃門要鎖		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						緊，上層不放重物及易碎物品。 (2)臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。 七、擬定家庭防震計畫 1.教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。 (1)和家人討論家中的逃生出口，規畫逃生路線。 (2)熟悉家中逃生路線。 (3)熟悉學校逃生路線。 2.參照課本P. 74範例，在P. 75畫出家庭平面圖，並找出兩個以上的出口與逃生路線。 八、擬定家庭防災卡 1.教師說明家庭防災卡的用途與重要性。 2.教師請學生練習填寫家庭防災卡。 九、準備緊急避難包 1.分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？ 2.教師說明：		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						(1)儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。 (2)醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。 (3)身分證件：身份證、健保卡。 (4)其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 3. 物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。		
第八週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	3	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 認識颱風造成的災害。 4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	一、認識颱風的災害 1. 教師詢問：詢問學生是否有遇過颱風，造成什麼災害？ 2. 請學生自由發表。 3. 教師可配合課本上的頁面或影片說明颱風發生的情況。 4. 教師說明與統整：颱風挾帶著強風與豪雨，帶來的災害影響有： (1)土石流、土石崩落。 (2)水災。	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討論。 4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5. 小書製作：戒檳衛教單張。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教

					(3)道路橋樑沖毀。 (4)房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。 5.颱風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。 6.雖然無法阻止颱風的發生，但透過氣象局發布的警報，可以先做好防颱準備。 二、防颱措施 1.教師請學生分組討論： (1)颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？ (2)颱風來臨前，還要注意什麼事呢？ 2.教師請學生上臺分享討論結果。 3.教師統整與說明： (1)確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2)疏通住家外的水溝、排水孔。 (3)儲備糧食、水、藥品備用。 (4)房屋外的盆栽，要拿進來。	6.問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？ 7.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 8.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？ 9.發表：酒後駕車會有什麼危害？ 10.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 11.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 12.自評：依照能力向度自評分數。 13.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
--	--	--	--	--	---	--	---

					4. 依照環境不同，有不同的防颱措施： (1) 居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。 (2) 居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。 (3) 可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。 (4) 海上風浪大，船隻勿再出航。 (5) 車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。 三、颱風來臨時的緊急應變方法 1. 教師請學生分組討論。 (1) 如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？ (2) 如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？ 2. 教師提問：下列強風豪雨的情況，還要出門嗎？ 3. 請學生分組討論。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					(1)想要外出買東西吃？ (2)要到農田搶救農作物？ (3)海邊浪很大，想去岸邊觀浪？ 4. 教師統整： (1)颱風期間避免涉險外出，待在家中較安全。 (2)若迫不得已一定要外出，勿強行通過積淹水道路、地下道。 四、風災過後的环境整潔 1. 教師提問：詢問學生颱風過後住家外的環境都如何整理呢？有哪些要注意的地方呢？ (1)下過雨後容易有積水產生，要清除積水，以避免病媒蚊孳生。 (2)注意水質，豪雨可能導致水濁度上升，影響用水安全。 (3)清理環境時做好手部、腳部防護，避免受傷有傷口而感染病菌。 2. 颱風過後外出時要注意： (1)勿強行通過混		
--	--	--	--	--	--	--	--

						濁積水路面，以免產生危險。 (2)行經道路上時要注意懸掛的招牌、牆壁磁磚，以免被砸落。 3.教師統整： (1)颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。 (2)外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。 (3)行走在道路時注意路上狀況。 五、災害一點通 1.教師請學生就課本頁面上的題目進行作答，加強災害知識。 1. 颱風篇 (1)面對颱風來襲，應該採取哪些防颱措施？請分組模擬小美一家，演練應採取的防颱措施。 (2)颱風過後，必須好好打掃居家環境，以避免傳染病。打掃時，應注意哪些防疫步驟呢？請學生分組演		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						練。 (3)颱風天時，看到外面馬路上有電線掉落，如何處理呢？請演練正確的處理方式。 2地震篇 (1)在客廳聊天時遇到地震，應該如何應對呢？請同學演練地震保命時的三步驟。 (2)地震發生時，若正在搭電梯卻遇到停電而受困，該如何應對？請同學模擬演練。 教師請學生向親友倡導緊急避難包的重要性，並請對方認證簽名。		
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	3	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	一、引導活動 1. 教師運用教育部體育署運動i運動資訊平台中的「影音專區」的政策宣導影片，讓學生了解運動的益處，得知運動資源資訊，激發運動參與興趣。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 二、分享運動心得 1. 教師先分享個人	1. 問答：能說出體適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 3. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。 4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			高體適 能的運 動計畫 與資源。			運動經驗激發學生討論興趣。 2. 教師引導學生閱讀並說明P90內容。 3. 教師請學生進行分組討論，分享與家人共同從事運動的經驗及適合全家人共同從事的運動種類。 4. 學生進行分組報告。 三、規律運動有妙招 1. 教師引導學生閱讀並說明課本P91頁內容。 2. 教師請學生進行分組討論，分享養成規律運動的的妙招。 3. 學生進行分組報告。 4. 教師進行歸納，並引導學生與家人共同擬定動計畫並實踐。 四、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 六、我的行動宣言 1. 教師講解我的行	
--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

						動宣言內容。 2. 教師引導學生完成承諾宣言鼓勵其養成規律運動好習慣。 七、我的運動計畫 1. 教師講解我的運動計畫內容。 2. 教師鼓勵學生完成自己擬定的運動計畫，養成規律運動好習慣。 八、登階基本動作 1. 教師講解注意事項及動作要領： (1) 以10公分上下的高度台階或是穩固的箱子作為輔助道具。 (2) 一腳先踏上台階，另一腳再踏上台階，整個腳掌都要踏入台階中，以免台階不穩傾倒。 (3) 運動過程中保持身體穩定，站穩再動腳，利用大腿肌肉帶動小腿上提。 2. 請學生練習登階運動動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 九、綜合活動		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 十、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習前一節所學的登階動作。 十一、降階弓箭步 1. 教師講解降階弓箭步的動作要領： (1) 雙腳踏上階梯。 (2) 右腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步。 (3) 右腳踏回階梯 (4) 左腳向後退，踏下階梯踩穩，呈弓箭步，最後左腳踏回階梯，恢復成準備動作。 2. 請學生練習降階弓箭步動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 十二、登階高抬腿 1. 教師講解登階高抬腿的動作要領： (1) 左腳掌先踏上台階。 (2) 右腳上抬靠近腹部。	
--	--	--	--	--	---	--

						(3)右腳先踏下階梯，踩穩地面。 (4)左腳再跟著下階梯，恢復成準備動作。 2. 請學生練習登階高抬腿動作練習。 3. 學生動作熟練後，教師可運用節拍變化，加強運動強度及難度。 十三、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論，設計有趣的登階動作，並進行小組練習。 2. 各小組進行教學，將小組設計的動作教授班上其他同學。 十四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	一、引導活動 1. 教師運用國民健康署《健康九九網站》中的影片《保養身材免上健身房，健走的好處數不清》，讓學生了解健走運動的益處，激發運動參與興趣。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。 4. 實踐：跟他人分享	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			高體適能的運動計畫與資源。			後的心得。 二、健走注意事項 1. 教師引導學生閱讀並說明課本P96頁內容。 2. 健走運動時應注意的事項： (1) 適時補充足夠的水分。 (2) 穿著輕便服裝，適當的防曬、佩戴帽子。 (3) 一雙合腳運動鞋。 3. 教師請學生進行分組討論，各注意事項目的與其他注意事項。 4. 學生進行分組報告。 三、健走動作要怎麼走？ 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師說明並示範健走動作的動作要領： (1) 縮下巴。 (2) 腹部用力縮緊。 (3) 手臂彎成90度，前後大幅擺動。 (4) 前腳腳趾用力採地，後腳腳跟向前方先著地，隨後	Tabata 運動的功能。	
--	--	--	---------------	--	--	---	---------------	--

						腳掌完全踏上地面。 請學生利用操場進行健走運動練習。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、引導活動 1. 教師運用影片淡水新市鎮「一條很棒的健走步道」、台中大肚萬里長城親子休閒健走步道等，激發運動參與興趣。 2. 教師引導學生共同討論，觀賞影片後的心得。 六、哪裡是健走的好地方呢？ 1. 教師引導學生閱讀並說明課本P98頁內容。 2. 教師請學生進行分組討論，分享自己曾經在所住社區鄰近之公園、河濱步道、學校校園或操場的健走運動經驗、不同場域的優缺點及建議事項等。 3. 學生進行分組報告。 4. 教師進行歸納，		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						並引導學生遇到問題時如何依循管道、反映意見，為社區進步盡個人的心力。 七、全國社區健走步道 1. 教師引導學生閱讀並說明課本P99內容。 2. 教師帶領學生搜尋「國民健康署-全國社區健走步道」資料，讓學生學會運用資訊科技獲取、利用運動資訊與資源，培養運動興趣與習慣。 3. 教師請學生與家人共同規劃，以假日時間，選擇適合之步道，進行全家健行運動。 八、綜合活動 教師指導學生發表學習心得。		
第十一週	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、武術介紹 1. 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。 2. 據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：能說	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			合性動作技能。			能強身，必要時更可以保護自己。 三、預備式 1. 教師講解並示範動作要領： 2. 預備：聽到預備口令時，即從稍息變成站立姿勢。 3. 抱拳：雙手掌心相向與肩同寬，同時上舉至肩平後，迅速變掌為拳，置於腰際兩側。 4. 請學生進行練習。 四、弓馬站樁 1. 教師講解並示範弓馬站樁動作要領： 弓步站樁： (1) 抱拳，右腳向前跨出成弓步，同時右臂握拳曲肘置於胸前高與肩平，拳心向下，手腕關節對齊身體中心線，左手握拳置於左腰際。 (2) 手腳收回成抱拳動作。 (3) 換邊做動作。 馬步站樁： (1) 併立抱拳，右腳向右跨成馬步，同時雙手變掌，由腰際向胸前撐出，	出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	
--	--	--	---------	--	--	--	---	--

掌心外亮兩掌食指、中指微微相對輕碰。

(2)手腳收回成抱拳動作。

(3)換邊做動作。

2. 請學生進行練習。

五、綜合活動

教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。

六、熱身活動

教師指導學生進行伸展活動。

七、立拳劈掌

1. 教師講解並示範立拳劈掌動作要領：

立拳：

(1)抱拳動作，右腳向右側跨出成馬步，頭部向右擺，打出右立拳。

(2)手腳收回成抱拳動作。

(3)換邊做動作。

劈掌

(1)右腳向前跨出成弓步，右手變掌由右後下方，向上經肩膀上方繞行之後，向前劈落於胸前，齊中線，與肩平，手指朝前方，左手抱拳於左腰

					際。 (2)手腳收回成抱拳動作。 (3)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 八、立拳上架 1. 教師講解並示範立拳上架動作要領： (1)抱拳，右腳跨出成弓步，同時打出左拳於胸前，齊中線，與肩平。 (2)右弓步轉換成馬步，同時右臂經與左臂交叉於胸前後，右臂上架於額頭上方，左臂握拳抽回置於左腰際。 (3)由馬步再轉換成弓步，同時收回右上架拳置於右腰際，打出左拳。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 九、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 十、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿		
--	--	--	--	--	---	--	--

					部的伸展動作。 十一、砍掌前擋 1. 教師講解並示範 砍掌前擋動作要領： (1)抱拳，右手自腰際抱拳處，變豎掌直接高提至耳後，迅速向前斜砍至胸前，齊中線，高與肩平，左腳向前跨出成弓步。 (2)身體右轉，由左弓步轉換成馬步，收回右砍掌，並變拳置於右腰際，同時左手曲肘豎掌，擋護胸前，齊中線，虎口高與肩平。 (3)由馬步轉換成左弓步，收回左掌前擋動作，並抱拳於左腰際，同時右手變掌斜砍而出。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 十二、砸拉砍掌 1. 教師講解並示範 砸拉砍掌動作要領： (1)抱拳，右拳由腰際放低置於左腰	
--	--	--	--	--	--	--

					前，再以右肩為圓心，右臂為半徑，自身體前方向右成半圓弧線，齊中線，拳心向上，同時右腳跨成弓步。 (2)由右弓步變為左腳蹲屈之仆腿式，同時右拳變掌，掌心向下五指張開，向後斜下抓，至左胸前變掌。 (3)左腿蹬直成右弓步，同時左拳由腰際從外側向內橫擊成砍掌。 (4)手腳收回成抱拳動作。 (5)換邊做動作。 2. 請學生進行練習。 十三、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 十四、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，加強腿部的伸展動作。 十五、撐掌提膝 1. 教師講解並示範撐掌提膝動作要領： (1)抱拳，右腳向前跨出成弓步，同	
--	--	--	--	--	---	--

					時右手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (2)左腳向前提膝成獨立式，同時右掌掌心向下成爪狀，由前向內斜下抓於左膝上方，陰爪臂略低於肘。 (3)左腳向後落實成原來之右弓步，同時右掌收回腰際，左手豎掌由腰際向前撐出，掌緣向前，置於胸前，齊中線，高與肩平。 (4)手腳收回成抱拳動作。 十六、還原動作 1. 教師講解並示範還原動作要領： (1)吸氣，手心向上提至胸前高度。 (2)吐氣，手心向下至腰際。 (3)手腳收回成抱拳。 2. 請學生進行練習。 十七、綜合活動 1. 教師複習武術動作要領。 2. 請學生進行練習。		
--	--	--	--	--	---	--	--

						3. 教師巡視行間適時給予學生指導。 4. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 十八、團體創作 1. 將學生分成數組，請學生以本單元所學的武術動作，經由變換節奏的方式，創作各組獨特的國術操。 2. 請各組進行練習創作作品。 十九、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。		
第十二週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	一、講解柔軟度的重要性 1. 引導學生複習上學期進行的柔軟度檢測項目是哪一項，自己的表現等級如何？ 2. 參考課本說明柔軟度較佳時，關節活動範圍大，運動時比較不容易受傷或拉傷；肢體伸展空間大，動作更優美，也能提高運動表現。 二、進行簡易的柔軟度測驗 1. 說明坐姿體前彎	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 觀察：能專	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		是檢測大腿後側與下背關節的柔軟度，還可以運用一些簡易的方式，評估身體其他部位柔軟度。 2. 教師講解並示範三種肩關節、脊椎關節與髖關節的體適能檢測項目，再透過分組施測，讓學生了解自己身體其他部位柔軟度表現情形。 三、進行靜態伸展運動 1. 講解要增加身體的柔軟度，可以針對柔軟度較差的部位進行伸展運動。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身頸部肌肉、肩部、手臂和胸部肌群的靜態伸展運動。 3. 教師示範並引導學生體驗體側、背部、大腿內側、大腿前側和小腿後側肌群的靜態伸展運動。 4. 請學生分組練習自主做靜態伸展運動，並說出伸展的肌肉群。 四、進行動態伸展	注觀賞他人表演，並給予回饋。	
--	--	--	---	--	---	-----------------------	--

						運動 1. 講解動態伸展運動跟靜態伸展運動的差異是肌群伸展的維持時間減少，以重複交替方式增加重複次數，具備暖身的效果。 2. 教師示範並引導學生體驗上半身轉體和屈體擺臂的動態伸展運動。再引導學生如何將上一節課進行的靜態伸展運動變成動態伸展運動。 五、講解伸展運動的原則 透過課本講解伸展運動的原則，包括： (1)先做簡易暖身後，再進行某部位肌肉的伸展運動。 (2)伸展時，肌肉會有可忍受的微痛感。 (3)身體左右的肌肉要均衡伸展，才能維持體態正確。 (4)先從簡單動作開始，再增加難度或伸展範圍。 六、認識肌肉拉傷的處理 1. 透過課本講解過	
--	--	--	--	--	--	---	--

度伸展或是沒有充足的暖身運動，可能造成肌肉拉傷。
2. 講解拉傷時先確定疼痛狀況，再採取正確的處理方式：

(1)如果是過度運動造成肌肉痠痛，只要經過幾天或是降低運動量，疼痛感就會慢慢消失。

(2)如果是肌肉拉傷，應先冰敷15分鐘以降低疼痛感，並暫時停止運動，如果有紅腫的劇烈疼痛現象，必須盡快就醫。

七、課後自主進行伸展運動的策略

1. 透過課本引導學生可以邀請家人一起透過簡易的柔軟度檢測，評估各肌肉群柔軟度表現程度，再利用自主參與的策略，共同設定要提升的目標，參與伸展運動，評估實施成效。

2. 鼓勵學生利用課本學習任務與家人分享全家提升柔軟度的實踐方法。

第十三週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	一、講解生活型態與體適能表現的相關性 利用課本說明柔軟度是體操中展現美感與穩定性的重要能力，可以透過墊上模仿運動表現身體的柔軟度。 二、模仿動作練習－海豹 1. 教師示範並引導學生模仿海豹動作，動作要領： (1) 身體趴在地上預備。 (2) 雙手在身體兩側，支撐身體挺直。 2. 挑戰動作：支撐後頭慢慢向上仰看。 三、模仿動作練習－造飛機 1. 教師示範並引導學生模仿造飛機動作，動作要領： (1) 雙臂向兩旁平舉，雙腳分腿坐穩。 (2) 雙臂靠近耳朵，慢慢向左右兩側伸展。 2. 挑戰動作：雙腳分腿坐穩，雙手慢慢向前伸展。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
------	-----------------------	---	--	-------------------------------	--	--	--	---

					四、模仿動作練習 - 花開花落 1. 教師示範並引導學生模仿花開花落動作，動作要領： (1) 跪坐預備。 (2) 單腳向前跨步站穩，雙手放在膝蓋上。 2. 挑戰動作：前腳屈膝平放，雙手與身體向前下壓，靠近地板。 五、模仿動作練習 - 金雞獨立 1. 教師示範並引導學生模仿金雞獨立動作，動作要領： (1) 左手抓穩左腳踝，單腳站穩。 (2) 左手將左腳向後慢慢拉高，右手向前平舉，保持身體平衡。 2. 挑戰動作：左腳向後伸直，雙手慢慢向前伸展，保持平衡。 3. 引導學生發表每個動作主要展現哪一個肌群的柔軟度。 六、雙人動作練習 - 坐姿支撐 1. 利用課本說明柔軟支撐動作可以透		
--	--	--	--	--	--	--	--

					過兩人合作展現更多元的形式。 2. 教師示範並引導學生兩人練習。 坐姿支撐動作 (一)， 動作要領： (1) 兩人盤腿而坐，膝蓋互碰。 (2) 雙手互拉，身體慢慢向後躺。 坐姿支撐動作 (二)， 動作要領： (1) 兩人雙腳伸直，雙手平舉，背對背坐著。 (2) 一人先後躺，壓背，再換另一人做。 七、雙人動作練習 一站姿支撐 1. 教師示範並引導學生兩人練習。 站姿支撐動作 (一)， 動作要領： (1) 兩人肩並肩，一手互相摟腰站立。 (2) 一手互握，再單腳站立。 站姿支撐動作 (二)， 動作要領： (1) 兩人單手互		
--	--	--	--	--	--	--	--

拉，面對面站立。
(2)另一手抓腳踝
慢慢向後上方拉。
(3)另一隻腳慢慢
向上舉，互相用手
抓住腳踝。

八、認識柔軟支撐 動作的練習策略

利用課本說明進行
動作練習時，可利
用輔助器材或降低
動作難度，維護動
作安全和穩定性，
包括：

(1)柔軟度較弱的
人可以靠牆協助完
成動作。

(2)改變動作方
式，降低動作難
度。

(3)增加人員協助
完成動作。

(4)減少肌肉伸展
範圍，降低動作難
度。

九、進行創作組合

利用課本表格，引
導學生四人一組，
結合身體的柔軟
度、平衡感和支撐
能力，分組合作進
行六個創意組合動
作。

創作組合方式包
括：

(1)畫出要展演的

						單人或雙人動作。 (2)排列動作展演順序。 (3)練習後再修正。 十、進行展演分享 1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。 3. 學生發表觀賞感想。		
第十四週	單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫、活動 4 毬子樂	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出踢一接的踢毬動作。 5. 能做出連續踢毬動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。	一、進行兩人組合造型 1. 利用課本說明身體動作可以透過創意設計和美化，成為千變萬化的線條，強調本活動學習重點在展現身體柔軟度的線條造型。 2. 教師引導學生兩人合作模仿圖片動作，包括：心形、蠟燭和北字。 3. 教師引導學生思考，三個動作有何特色，如對稱、動作相同……，想一想，還可以如何改變。 二、進行多人組合造型 1. 教師說明多人組合，肢體線條更多樣，組合的形狀變	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

			動。			化更多，再引導學生多人合作模仿圖片動作，包括：四邊形、星形。 2. 教師引導學生思考，如何透過肢體的變化，延展線條，呈現更多造型。 三、進行花兒朵朵開模仿性創作練習 1. 利用課本說明選擇動作展演主題，可以讓動作表現聚焦在相關動作，也能讓觀賞者理解動作意義。 2. 教師引導學生分組，模仿如何展現花兒朵朵開的主題，透過肢體的變化，呈現花兒的動作。 四、進行創作組合 延伸上一個活動經驗，利用課本表格，引導學生多人一組，進行有主題性的創作舞蹈，包括： (1) 決定表現主題，讓動作聚焦。 (2) 畫出四個連續變化的動作線條。 (3) 選擇適合的音樂，襯托肢體動態	
--	--	--	----	--	--	--	--

					的美感。 (4)練習後再修正。 五、進行展演分享 1. 分組進行展演前的練習。 2. 分組進行展演。 3. 學生發表觀賞感想。 六、創作舞展演與分享 1. 創作舞的展演呈現合作規劃與練習的成果，可以透過觀賞，分享肢體美感。 2. 請學生利用課本確定表演流程和角色責任，並於活動後發表心得。 一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 二、抬腿熱身動作 抬腿熱身： 1 手掌朝下，朝內抬起小腿，以鞋內側碰擊手掌。 2 向外抬起小腿，以鞋外側碰擊手掌。抬起時，腰部配合側轉。		
--	--	--	--	--	--	--	--

3 抬起大腿，以前膝碰擊手掌。

三、踢氣球練習

1. 教師說明：初學踢毬子，需要先掌握抬腿用力踢毬的節奏，我們可以用氣球來練習。

2. 教師示範並說明動作要領：瞬間內側抬腿至水平位置，用力將球往上踢。

3. 散開練習，熟練後，進行鞋外側、鞋面、前膝踢氣球練習。

四、進行「踢氣球比賽」

遊戲規則：

(1) 6人一組，依序輪流踢氣球。

(2) 只能用鞋子各部位和前膝踢球，球落地後，累計踢的次數，並交由下一位繼續。

(3) 全部輪完後，計算各組總得分，分數高的組別獲勝。

五、進行「氣球不落地」遊戲

遊戲規則：

(1) 4人一組，每人輪流接力踢氣球。

						(2)只能用鞋子各部位和前膝踢，但不限踢的次數，只要能在球不落地的情況下，交由下一位繼續。 (3)全組不斷輪流，直到球落地為止，計算得分。 (4)計分方式：計算總共輪了幾人次，最多人次的組別獲勝。 六、綜合活動 遊戲過程衝突之思考與討論：以課本邦仁為例，引導學生思考討論。 1每人有長處和短處，想想優點，互相包容。 2挑戰自我，和自己比較，多加練習一定會進步。 七、熱身活動 1.教師帶領學生進行伸展熱身。 2.抬腿練習：延展身體柔軟度，上身不下彎，抬腿至水平位置。 八、手接毬子練習 1.教師說明：毬子上輕下重，我們可以透過有趣的接毬方式，熟悉毬子的		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

特性。而這些接毬動作，也是踢毬子表演活動常見的一環。

2. 教師示範並說明動作要領：接毬瞬間，手要跟著毬子微幅下移，以緩衝毬子下落力道，如此較容易接住。

3. 散開個別練習手掌、手背、虎口、兩指接毬。

九、踢毬子練習

1. 教師示範並說明動作要領：

(1)拋毬：毬子放在掌心，手掌不動，以手臂力量將毬子原地拋高。

(2)踢毬：毬子落下時，抬起小腿順勢踢毬。觸毬同時，鞋內面需保持水平。眼睛注視毬子，雙臂自然擺動。

2. 練習一踢一接，熟練後，鼓勵學生挑戰連續踢毬。

十、進行「一踢一接」遊戲

1. 4~5人一組，自己組員互相競賽。

2. 接毬順序：手掌→手背→虎口→兩

						指。 十一、課後練習說明與指導 1. 教師鼓勵並說明：踢毬需要耐心練習，熟能生巧，很快會看到自己的進步。 2. 請學生課餘時間自我挑戰，練習連續踢毬子，並將成果與心得記錄下來。 十二、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十五週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、腳內側傳、停球動作練習 1. 傳球：支撐腳在球正側面，踢球腳踝固定，與支撐腳呈90度，向前踢出。 2. 停球：腳內側觸球瞬間，微微後收，減弱球的來勢。 3. 兩人一組，進行腳內側傳、停球動作。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 4. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

			運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	與人、人與球關係攻防概念。	注視球的來向。 三、雙人傳停球進階練習 1. 兩人相距三公尺，一人拋球，高度不超過對方膝蓋。 2. 另一人抬腳，球未落地前以腳內側將球踢回。 3. 球落地後另一人以腳內側將球停住。 4. 提醒學生，踢球時力道要控制，不可過於用力，停球時需抓準球落地的時間點。 四、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 五、腳背踢球、腳底停球動作練習 1. 腳背踢球動作：支撐腳在球正側面，踢球腳踝伸直固定，向前踢出。 2. 腳底停球：腳踝微彎，腳尖朝上，以前腳掌觸球。 3. 兩人一組，腳背踢球、腳底停球動作練習。 4. 小提醒：踢球時支撐腳需穩定，腳踝需繃緊，眼睛需	
--	--	--	---	----------------------	--	--

注視球的來向。
**六、雙人傳停球進
階練習**

1. 兩人相距三公
尺，一人拋球，高
度不超過對方膝
蓋。

2. 另一人抬腳，球
未落地前以腳背將
球踢回。

3. 球落地後另一人
以腳底將球停住。

4. 腳底停球時，若
直接踩在球的正上
方，容易造成踩滑
跌倒。

七、熱身活動

教師帶領學生進行
伸展熱身。

**八、進行「指定達
人」遊戲**

1. 遊戲規則：

(1) 5人圍圈，直徑
5~8公尺，使用一
顆球。

(2) 用腳內側或腳
背傳球給任一人，
傳球前先喊要傳的
人的名字。

(3) 接球者用腳內
側或腳背停球，再
叫名字傳給下一
人。

(4) 熟練後，增加
兩個空位，傳出球
的人須離開原位

					置，跑至新位置。 (5)停球失誤者即淘汰出局。 2.提醒學生，傳球的力道跟準確度必須掌握：準備接球者的注意力需要集中，移動接球難度更高更需注意。 3.集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 九、進行「突破小高手」遊戲 1.遊戲規則： (1)兩人一組，一人持球用腳內側踢球（踢左、右斜前方），另一人以手臂伸直到肩膀距離用腳做防守。 (2)球越過防守者，兩人移動至球靜止處繼續進攻；若球踢出時被防守者以腳內側或腳底碰到球即防守成功，轉換成進攻者。 (3)誰先將球踢過終點即獲勝。 2.分組討論：進攻者踢球的位置是否能順利到位？ 3.防守者須預判進攻路線才能進行以	
--	--	--	--	--	--	--

					有效防守。 4. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 十、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、直線盤球練習 1. 盤球動作要領：以腳背偏外側的位置將球推出，二步觸球一次的方式直線前進。 2. 每人運用直線盤球動作，直線前進十公尺。 三、轉向盤球練習 1. 轉向盤球動作要領：以腳內側或腳外側輕觸球改變盤球的方向。 2. 原地盤球繞錐：依序運用腳內側及腳外側繞著一個角錐轉向盤球。 3. 盤球秘訣：盤球時腳背觸球的力道不可過大，身體重心不可後仰，腳接觸球次數越多越不容易失誤。 四、直線轉向練習 1. 擺放直線八個角		
--	--	--	--	--	---	--	--

						錐，起點距第一個角錐五公尺，站在角錐右側（輪完換左側出發），運用直線盤球動作前進至第八個角錐，再以腳內側左轉（腳外側右轉）盤球至第一個角錐，在以腳內側回傳給下一位繼續出發。 2. 小秘訣：盤球時重心不可向後，腳要輕觸球，接觸次數越多，失誤率就會降低。 五、足下功夫大躍進計畫 1. 練習直線盤球和轉向盤球說明。 2. 請學生運用課餘時間完成計畫表。 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「攻佔城堡」遊戲 1. 規則說明： (1) 全班分成6隊，中間擺放6個角錐，角錐間隔1公尺，學生分站兩端。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						(2)雙方同時盤球前進並繞角錐，兩人相遇以雙腳進行猜拳，獲勝者盤球至終點端球門進行射門，球進得1分。 (3)全部輪完得分多者獲勝。 2. 策略討論：觀察比賽過程中盤球動作是否流暢？射門準確才能獲得高分。 九、進行「盤球闖通關」遊戲 1. 規則說明： (1)一個防守者，其他為進攻者，進攻者每人一顆球，防守區域為長10公尺，寬3公尺，進攻者排在同一側。 (2)哨音開始，進攻者盤球穿越防守區域至另一側，被防守者腳碰到球即成為第二個防守者，球放置兩側球門，留在防守區域一起防守。 (3)最後一個未成為防守者的人即獲勝。 2. 想想看：盤球時該注意哪些地方才		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						能順利閃過防守者？盤球的速度及方向的轉換非常重要。 十、綜合活動 進行緩和運動。		
第十六週	單元七球兒好好玩 活動3 籃球大突破	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行「原地小碎步加速過人」練習 1. 原地小碎步。 2. 身體重心向前並大步加速。 三、進行「雙手交換運球過人」練習 1. 右手運球前進。 2. 遇角錐時，以右腳為軸心腳改變身體面向。 3. 換成左手運球，並加速衝刺。 四、進行「運球急轉彎」練習 1. 兩排角錐相距三公尺，呈梯形排列，兩排各五個，距第一個角錐五公尺運球出發，碰到角錐即換手運球前進，直到全部輪完。 2. 小提醒：換手運球時，眼睛須持續觀察，不能只盯著	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

					自己的球。 五、綜合活動 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 七、進行「運球翻身賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 平分四組，每組平分站兩端，每組一種顏色的標示盤，數量五個。 (2) 兩端起點距離標示盤放置處 2 公尺，4 種標示盤隨機放置（標示盤相距 2~3 公尺）。 (3) 運球出發，至該組標示盤將其倒放，至對面兩公尺將球傳給下一位，接球後再出發，將標示盤還原，再至 2 公尺處將球傳回。 (4) 全組先完成者即獲勝。 2. 老師引導討論：運球時除了快速前進，並要觀察要擺放的標誌盤顏色，減少運球時的失誤。 八、進行「運球闖	
--	--	--	--	--	---	--

						關」遊戲 1. 遊戲規則： (1)一人運球進攻，一人防守，兩人後方左右兩邊各放置兩個得分區。 (2)進攻者運球突破防守者，將球運至防守者後方任一個得分區即得一分；防守者防守成功拿到球，即變成進攻者，進攻至另一方得分區即得一分。 (3)每人均須輪流一次。 2. 小秘訣：運球突破時可運用方向變換及速度變化來增加得分機率。 九、綜合活動 進行緩和運動。		
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、快速傳接動作 1. 教師說明：在躲避球比賽中，快速傳接球能讓對手來不及做好接球、閃躲等準備動作，而更容易擊中對手。 2. 教師示範並說明快速傳接球動作要領後，兩人一組練	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。	帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	習。 3. 熟練後拉大距離，看看可以連續快速傳接幾次？ 4. 快速傳接進階動作：身體側轉身接球，迅速向前擲出。 5. 兩人一組練習。 三、進行「快速傳球賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊排成兩橫列，距離約5公尺面對面站立，隊員間距兩大步。 (2) 排頭開始，依序快速傳球給對面隊友，全部輪完後，再由排尾依序傳回。 (3) 先傳回排頭的隊伍獲勝。 2. 引導學生思考：臂力不夠，是否傳彈地球？接球者的能力適合空中或彈地接球？ 3. 遊戲目的在進一步熟練快速傳動作。 四、進行「四角傳接」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。		
--	--	--	-----------------------	--------------------------------	--	--	--

						2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1) 四位男女組員要怎麼分配位置比較有利？ (2) 組員中誰要空中傳接？誰要彈地傳接呢？ 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、綜合活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、來回擊牆快傳擊牆練習 1. 教師說明並示範動作：擲牆命中目標後，接彈地球再擲。 2. 目標：能快速擲、接球，並準確命中目標。(看看1分鐘能命中幾球？) 八、進行「限時快遞」遊戲 1. 教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2. 學生分組討論下列問題後，再比一次。 (1) 輪流愈多次，得分的機會愈多，可以怎麼做呢？		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

					(2)擲出的球由誰來撿？怎麼分配工作？ 九、快速轉身後退練習 1.複習閃躲動作：面對高、中、低來球時的閃躲技巧。 2.教師說明：閃躲過後，我們要快速轉身並後退，面對球的方向，才能有充分準備面對攻擊。 3.三人一組，兩人高傳球，一人在內場練習轉身。 十、進行「躲避球小組賽」 1.教師說明遊戲規則後，進行比賽。 2.此為半場式的攻防賽，教師可適時引導學生討論攻守戰術。 十一、綜合活動 1.教師引導學生發表小組賽的攻防心得。 2.帶領學生進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、正式躲避球比賽規則說明		
--	--	--	--	--	---	--	--

						1. 教師說明規則：利用課本的簡易規則，搭配現場場地。 2. 可安排部分學生在場上示範，進行情境教學。 十四、進行正式躲避球比賽 1. 適當異質分組後，進行比賽。 2. 賽後討論： (1) 請教老師：比賽過程有疑問的地方，例如：出界、犯規的判定等。可以怎麼改進？ (2) 同學討論：進攻和防守有什麼要改進的地方？怎麼分工？ (3) 再比一次，驗證討論心得。 十五、「遵守比賽規範」自評 1. 教師說明：每個人遵守規則，比賽才能進行；大家團結合作，才能享受運動樂趣。 2. 引導學生自我檢討、評量下列表現： (1) 我能服從規定和判決。 (2) 我能鼓勵同		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						學，不責怪他人。 十六、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十八週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	一、熱身活動 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。 二、羽球擲遠、低拋練習 1. 兩人一組、一顆羽球，分站於羽網兩側。分別進行擲遠與低拋過網練習。 2. 教師說明練習目的：熟悉羽球頭重身輕的特性。 三、進行「擲球進籃」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 每組四人，每人 1 顆羽球。 (2) 每人連續擲兩次，先擲球過網，再從球落地處擲球進籃，可得 1 分；如果一球就擲進籃子，則得 2 分。 (3) 全部輪完後計算總分，分數高的組別獲勝。 四、進行「飛彈發射」遊戲 1. 教師說明遊戲規	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

					則後，進行比賽。 2. 引導學生討論： (1) 你會直接擲球還是跑到網前再丟？（直接丟較快，但要衡量自己丟擲力量） (2) 擲到哪裡比較有利於得分？（愈後面、或沒人的位置） (3) 你和隊友會怎麼分工？（平均散開，臂力小的組員分配離網近的位置） 3. 再比一次，驗證討論心得。 五、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 六、活動熱身 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 進行「羽球歸位」練習。 七、握拍方式練習 教師示範並說明持拍動作，引導學生握拍輕輕向前、向上揮擊，體驗感覺。並補充說明常見的錯誤持拍動作。 八、進行「持球接力」遊戲		
--	--	--	--	--	---	--	--

					1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各隊輪流持球穿越障礙前進。 (2) 穿越障礙：A三角錐：S形穿越。B球網：蹲低穿越。C大三角錐：繞過折返。D呼拉圈：只能腳踩圈內前進。 (3) 途中球落地，原地撿起再前進。 (4) 先輪完的隊伍獲勝。 九、持拍向上拍擊氣球或塑膠袋 1. 教師說明：連續向上拍擊羽球稍有難度，我們可以先用氣球和充氣的塑膠袋，練習揮拍的節奏和擊球位置的控制。 2. 教師說明拍擊要領：保持在腰間高低位置擊球。 十、進行「向上拍擊」遊戲 1. 教師說明規則後，進行比賽。 2. 引導學生討論：怎樣接力拍擊，比較不會造成球落地？怎樣依能力分配組員順序？（依		
--	--	--	--	--	---	--	--

					規則，能力佳排在前面較有利) 十一、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、持球與拍擊 1. 教師示範並說明持球方式有兩種，可選擇自己習慣的方式。 2. 教師示範：持球上拋，並向上拍擊一次。並引導學生觀察球下落軌跡是否歪斜。 十四、向上連續拍擊 1. 教師說明：羽球初階可先練習連續向上拍擊，以熟悉擊球感覺。 2. 教師示範並說明向上擊球要領： (1)準備動作：右腳在前，持拍和球在腰間部位。 (2)向上拋球，同時球拍下拉。 (3)球下落時，用手臂和手腕力量向上揮拍，在腰間部位擊球。 3. 散開個別練習，		
--	--	--	--	--	--	--	--

						教師居間指導。 十五、進行「實果遊戲」 1. 教師說明遊戲規則後進行比賽。 2. 引導學生討論策略：要在對方九宮格填上哪些數字、填在哪個位置，對方比較不容易達標？首先要完成哪個位置？隊友各自負責哪個數字？怎麼分工？ 3. 變化玩法：擴大方格和數字，再玩一次。 十六、課後練習鼓勵與指導 1. 教師說明：羽球揮拍和擊球的掌握，需要耐心練習才能進步。 2. 請學生利用課餘時間練習，並記錄練習成果，再利用時間進行心得檢討，以利學生學習進步。 十七、綜合活動 教師帶領學生進行緩和運動。		
第十九週	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說、活動 2 救	3	1c-II-2 認識身體活動的傷害	Gb-II-1 戶外戲水安全	1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。	一、介紹防溺十招 1. 戲水地點須合法，要有救生設備及人員。	1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。	【安全教育】 安E4 探討日常生活

	溺、自救一起來		和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	知識、離地蹬牆漂浮。	3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺水十招的內容，保障自身安全。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	2. 不跳水，避免危險動作。 3. 到陌生水域，要特別小心。 4. 結伴同行不落單。 5. 下水前先暖身，不要穿著牛仔褲。禁止惡作劇。 6. 身體疲累不戲水，體力恢復再來玩。 7. 不長時間泡在水中，避免身體失溫。 8. 氣候不佳不要戲水。 9. 落水時保持冷靜，利用漂浮技巧等待救援。 10. 可連線至「教育部學生水域運動安全網」觀賞影片、分享溺水案例。 二、進行「防溺水連線」遊戲 遊戲規則： (1) 老師製作防溺水十招圖卡，分別標示1~10，學生平分成十組，每組一張九宮格圖卡，任意填上1~10的數字。 (2) 每組派一人依序抽出一張圖卡，	2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 6. 實作：能做出正確的防守動作。 7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 8. 觀察：能和同學合作進行活動。	應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
--	---------	--	--	------------	---	---	--	---

						並說明圖卡意義，老師判定解說是否完整，完整各組即將該字卡號碼圈起來，不完整則將字卡放回，再輪下一個猜。 (3)看哪一組最快完成二條連線即獲勝。 三、綜合活動 引導學生分享戶外戲水經驗，是否有符合防溺水十招的意涵？ 一、救生器材介紹及操作 1. 救生鉤：在距離溺水者較遠時伸出將溺水者拖回。 2. 救生圈：將救生圈拋給溺水者，在水中安全漂浮。 3. 救生繩：一端繫在救生圈，一端繫在固定物體，透過救生繩拉回救生圈救人。 4. 老師介紹器材後並進行示範使用方式。 二、救溺五步 1. 叫：大聲呼救。 2. 叫：呼叫 119、118、110、112。 3. 伸：利用延伸物	
--	--	--	--	--	--	---	--

					(竹竿、樹枝)。 4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶)。 5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮漂)。 6. 小叮嚀：救溺五步是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求救，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。 三、小小救生員 1. 利用游泳課，使用游泳池的救生鉤及救生圈練習救溺技巧。 2. 在操作救生器材過程中，一個人使用救生鉤，力量不夠時該怎麼辦？救生圈拋不到溺者身旁時，怎麼辦？大家討論並把想法和大家分享。 四、救溺來找碴 請查詢救溺五步中呼叫 119、118、110、112，這四個號碼分別代表甚麼？各有什麼特殊作用？ 119：消防隊。 110：警察局。	
--	--	--	--	--	---	--

						118：海巡報案專線。 112：是透過語音留言訊息緊急救難號碼，即使手機無SIM卡、收訊不佳都可以使用。 五、水中自救四招 1. 拍打水面：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。 2. 運用漂浮物：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。 3. 水母漂：深吸一口氣，臉向下埋入水中收起下巴，雙手抱膝，膝蓋靠著胸，身體放鬆，如水母一樣飄起來。 4. 仰漂：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。 5. 小叮嚀：發生溺水事件，最重要的就是讓自己飄浮在水面上，增加等待救援的時間，因此必須放鬆自己，且利用漂浮物。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						六、認識水上安全標誌 禁止游泳・禁止滑水・禁止釣魚・禁止衝浪・禁止游泳・禁止跳水 1. 討論：在戶外水域活動時，到現場一定要注意是否有水上安全標誌，以及標示內容為何。 2. 確實掌握各個水域的安全標示，才能開心玩水，平安回家。		
第二十週	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、進行蹬牆打水練習 1. 雙手疊起往前伸直，吸氣後頭潛入水中，雙腳彎曲踩在池壁。 2. 雙腳用力蹬牆後並伸直，身體保持流線型姿勢。 3. 推進的力量減弱，雙腳即開始打水。 三、蹬牆打水動作提醒 1. 引導學生討論蹬牆出發時身體是否成流線型？ 2. 打水時身體是否	1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

			動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。		有放鬆？ 3. 再進行一次上述的練習，是否更加流暢？ 四、蹬牆潛水練習 1. 吸氣潛入水中，雙腳在牆上，面朝斜下，輕輕踢牆。 2. 在水中雙腳交替打水，閉氣到極限前，盡快浮出水面。 五、進行「潛水過圈」遊戲練習 練習方法： 1. 五個同學手拿呼拉圈，間隔2公尺，呼拉圈在水中。 2. 同學依序蹬牆出發潛入水中打水前進，並穿過呼拉圈。 3. 在閉氣極限前浮出水面，看是否能完全穿過五個呼拉圈。 4. 可適度調整呼拉圈數量。 六、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。	
--	--	--	---	--	---	--

						八、進行「海豚跳」練習 1. 雙手前伸，膝蓋彎曲，做出跳躍姿勢。 2. 盡可能跳高再潛入水中。靠近池底，將身體向後彎成弓形。 3. 雙手手心向下划水，站起來。 九、海豚跳躍連續練習 1. 一人手持長型浮條，另一人以海豚跳躍過浮條再起身，熟練後可增加浮條數量。 2. 小訣竅：一開始假如無法順利潛入，試著增加跳躍高度，將臀部抬至最高點，彎著身體潛入水中。 十、進行「奪寶大行動」遊戲比賽 遊戲規則： 1. 2 個人分站一個水道兩側，老師丟擲目標物（球或其他物品）於水道中。 2. 哨音響起，兩人同時蹬牆潛水，水中打水前進（可浮出水面換氣），計		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					時一分鐘，誰能先將目標物拿到手即獲勝。 十一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十二、自由式岸上划手動作分解練習 由手腕和手肘彎曲抓水。抓到水後往後方撥去。將水推到大腿位置，往後方送出。手臂出水面，恢復到入水位置。 十三、水中走動划手練習 在水中一邊走動，雙手反覆進行划手動作。 十四、水中漂浮划手練習 一人漂浮，一人抓住其腳踝，划手前進。 十五、划手打水練習 1. 俯式打水前進，運用手腕和手肘抓水，雙臂不停的交互划動，並重複進行動作。 2. 討論划手注意事項： (1) 手掌心是否有確實抓到水？		
--	--	--	--	--	--	--	--

						(2)划手動作是否流暢？ (3)划手的頻率是否一致？ 3. 利用課堂或課餘時間完成蹬牆、划手練習計畫表。 十六、進行「乘風破浪」遊戲 規則說明： 1. 全班男女混合平均分成 4 組，2 組一個水道，站水道兩側。 2. 第一位雙手持浮板，雙腳打水並划手前進，浮板不可離開手，沒氣時可站起來吸氣。 3. 到達對岸時，浮板觸牆即可將球交給隊友並出發。 4. 全部輪完看哪組最快完成即獲勝。 十七、綜合活動 上岸進行緩和運動，並進行身體沖洗並換服裝。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

