

新北市 北港 國民小學 112 學年度五年級第二學期部定課程計畫 設計者：尹承貴、林子晴

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文    2. ☐閩南語文    3. ☐客家語文    4. ☐原住民族語文：\_\_\_\_\_族    5. ☐新住民語文：\_\_\_\_\_語    6. ☐英語文  
7. ☐數學    8. ☒健康與體育    9. ☐生活課程    10. ☐社會    11. ☐自然    12. ☐藝術    13. ☐綜合活動    14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

健康教育

1. 高年級學童對3C 產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C 產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C 產品與健康身體自主管理的平衡發展。
2. 家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。
3. 引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！
4. 認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。

體育

1. 認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。

2. 了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。
3. 兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。
4. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。
5. 透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。
6. 運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念。
7. 羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。
8. 趴式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。

#### 四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1身心素質與自我精進</li> <li>■ A2系統思考與解決問題</li> <li>■ A3規劃執行與創新應變</li> <li>□ B1符號運用與溝通表達</li> </ul>	<p>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。</p> <p>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。</p>

<input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
---	---

## 五、課程架構：

新北市汐止區北港國民小學課程總體架構圖



# 北港國小學校本位課程架構圖

學校願景

活力、快樂、新北港

( 活力自發 / 快樂互動 / 共好新北港 )

課程願景

北港好人文 永續「心」課程

培養具有H.E.A.R.T素養的未來公民

創新 · 北港

樂生活

永續 · 北港

好生態

人文 · 北港

i 生命

課程主軸



健康力

春季健走趣

社區教學走透透  
學習成果發表會  
北港藝文季

健康低碳我最酷

柚柿好生活  
校園生態  
食農教育食食樂  
能源教育知多少



環境力

北港詩多麗

大手牽小手  
遠雄美展

秀出我的小舞台  
最想念的季節



美感力

國際文化

閱讀過生活  
走讀愛環境  
樂讀看天下

多元文化 四海一家  
母語護照

我是品德好兒童

品德月  
7個習慣  
自我領導力教育



閱讀力

閱讀生活家

閱讀A趣味  
閱讀A滋味

北港領導日



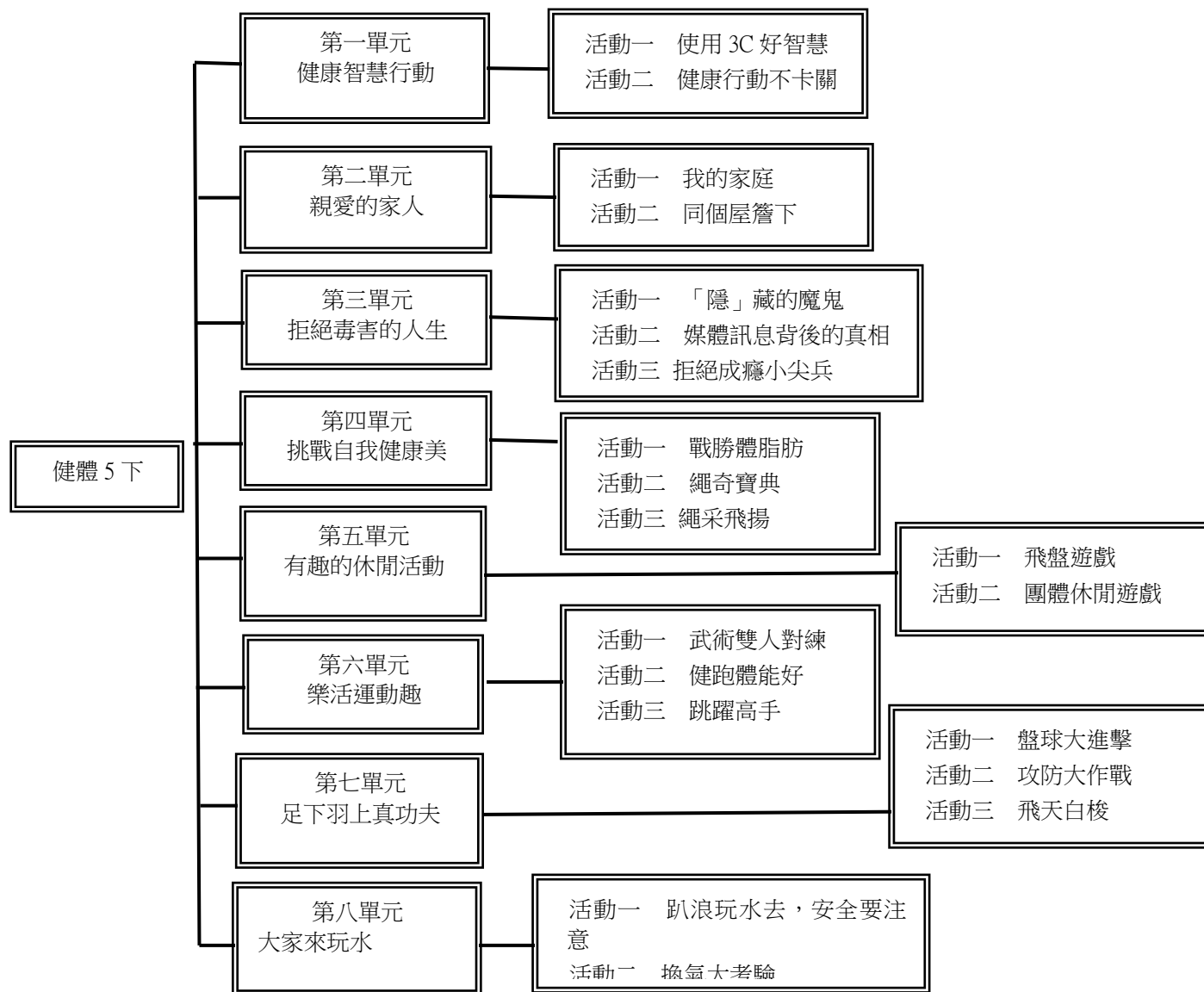
科技力

主動積極做宣傳  
要事第一善搜尋  
統合綜效編導演  
不斷更新處處通

i 閱「小五台」  
讀i 北港

(健體 5 下)課程架構圖





六、本課程是否實施混齡教學：☐是( \_\_年級和\_\_年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/15~2/16	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	單元一健康智慧行動 活動1 使用 3C 好智慧 <b>一、分享寒假休閒活動</b> 1. 教師請同學分享寒假的休閒活動，討論休閒活動對身心健康的影響，導入學生3C使用產品習慣的主題。 2. 教師提問：是否曾因3C使用過度而造成身心負面影響的經驗？同學經驗分享。 3. 教師總結：現代人的生活離不開3C產品，在過度使用3C產品的習慣下造成許多慢性健康問題，養成良好的使用習慣才能蒙其利而避其害。 教師說明3C產品的定義，並調查：平常同學每日使用3C產品的時間有多長？ 4. 教師請同學朗讀課文的新聞報導。 5. 教師提問：兩則新聞的主角為何健康受損？他們的傷害是否可以避免？ 6. 教師說明：學童及青少年時期因視力尚未發育完全，自主管理能力也不成熟，若無節制地使用3C產品，容易導致成癮而對身心造成傷害。 7. 同學發表 3C 使用經驗時若引導討論至某遊戲或戲劇時，教師應及時制止並將討論焦點聚集在3C使用習慣上。 <b>二、檢測「網路成癮」</b>	3	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：說出不當使用3C對身心健康可能產生哪些危害。 2. 發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。 3. 自評：利用「網路成癮測量表」自我檢測。 4. 發表：能說出視覺產生的途徑。 5. 發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。 6. 發表：假性近視的成因及預防方法。	<b>【家庭教育】</b> 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



		<p>1. 教師提問：同學是否聽過網路成癮？會有什麼徵狀？</p> <p>2. 教師請同學填寫「網路成癮檢測量表」。</p> <p>3. 教師說明：網路成癮是一種類似毒癮的心理疾病，嚴重會影響學童的正常生活。若檢測出有類似情況，應主動向輔導室求助或至醫院的青少年門診就醫。</p> <p>4. 教師說明：課文新聞中因沉迷網路而猝死的資優生，為了玩遊戲犧牲體力和睡眠，最後導致暴斃，便是忽略了網路成癮的危害釀成悲劇。</p> <p>5. 教師請同學自我檢視3C 使用習慣，勾選使用3C 已出現的健康問題。</p> <p>6. 教師總結：若身體有出現課本所提的症狀，代表3C 使用的不良習慣已維持一段時間，必須及早矯正改善才不會造成不可逆的傷害。</p> <p>7. 教師播放影片並與同學討論影片內容。</p> <p><b>三、認識眼睛的構造與功能</b></p> <p>1. 教師提問：如果使用3C 很久的時間，眼睛會有什麼不舒服的感覺？</p> <p>2. 教師說明：長時間近距離的使用3C產品，對眼睛所造成的傷害包括：假性近視、乾眼症、視網膜及黃斑部病變，有些傷害可以透過矯正與治療回復，有些則可能造成永久性損傷。</p> <p>3. 教師提問：我們的眼睛是如何產生視覺的？</p> <p>4. 教師用課本圖片解說視覺產生的過程，請同學填寫相關學習單。</p> <p>5. 教師播放影片「眼的結構與視覺的形成」，向學生說明視覺的形成過程。</p> <p>6. 教師說明：長時間近距離使用3C產品時，眼睛容易損傷的構造是睫狀肌與視網膜。睫狀肌是調整水晶體形狀，改變焦距的肌肉，長時間近距離的用眼會使肌肉受損，如同長時間跑步使腿部肌肉抽筋失去彈性。視網膜是接受視覺刺激的感光構造，能感</p>		<p>7. 發表：乾眼症的成因及改善方法。</p> <p>8. 發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。</p> <p>9. 發表：能說出進行哪些戶外活動時必須戴上護目鏡。</p> <p>10. 檢視：眼球及視力的異常徵狀。</p> <p>11. 演練：保護視力的健康行動。</p> <p>12. 紙筆：寫出幫助視力的食物類別。</p> <p>13. 自評：我的護眼行動。</p> <p>14. 自評：視力改善行動計畫。</p> <p>15. 自評：日常落實視力保健的行為。</p> <p>16. 紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。</p> <p>17. 發表：能說出噪音的危</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>光與感色功能，若長時間接受強光照射，會如同傳統底片過度曝光而失去感光功能。</p> <p><b>四、了解假性近視的成因與治療</b></p> <p>1. 教師調查：有近視的同學請舉手？教師請有戴眼鏡及點過散瞳劑的同學分享經驗。</p> <p>2. 教師說明：眼球中的水晶體像手機鏡頭可以控制焦距，而且是可以改變形狀的變焦鏡頭，睫狀肌就是控制它形狀的肌肉。當我們長時間使用3C產品，睫狀肌為了使水晶體固定焦距會長時間收縮痙攣，產生假性近視。</p> <p>3. 教師播放影片「眼的結構與視覺的形成」，說明假性近視的原因。</p> <p>4. 教師說明：散瞳劑的功能在放鬆睫狀肌，使其恢復調節焦距的能力，若已失去調焦功能，就要戴近視眼鏡矯正視力。點散瞳劑時必須注意手部衛生。</p> <p>5. 教師說明：改善假性近視最好的方式是遠望。遠望時可以使睫狀肌放鬆，使睫狀肌的調節功能回復彈性。</p> <p>6. 教師說明：長時間近距離用眼40 ~ 50分鐘，需改變焦距望向遠方，適度進行眼球運動幫助眼周肌肉放鬆，才能預防近視喔。</p> <p>7. 教師利用影片「眼球護眼操」及「《眼鏡公主》健康律動操—眼球體操」帶領同學演練眼球體操。</p> <p><b>五、了解乾眼症的成因</b></p> <p>1. 教師提問：什麼是乾眼症？學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明：眼瞼下方有淚腺會分泌淚液，淚液可以潤滑眼球表面，流淚時將異物帶出，防止病菌感染眼球等功能，長時間看螢幕時，眨眼次數不足，導致眼球表面乾澀，形成乾眼症。</p> <p>3. 教師說明：淚液不足可使用護眼藥水保持眼球溼潤。</p> <p>4. 教師提問：為什麼長時間近距離使用3C 會視力模糊、眼睛乾澀？同學自由發表。</p>		<p>害。</p> <p>18. 操作：能下載噪音檢測APP 測量環境中的噪音。</p> <p>19. 發表：正確使用耳機的方式。</p> <p>20. 自評：落實日常生活的護耳行動。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		<p>5. 教師說明：眼球運動與視網膜感光，需要消耗大量的氧氣與養分，當營養不足、血氧量不夠時，眼睛周圍肌肉會疲勞，淚液也會分泌不足，使得視力衰退。</p> <p>6. 教師提問：哪些方式可以改善眼睛疲勞及乾澀？同學自由發表。</p> <p>7. 教師總結：眼睛疲勞及乾澀時，除了可以閉眼休息外，也可利用熱敷、按摩及眼球體操等，促進血液循環來改善疲勞。另外，睡眠充足及補充眼睛所需的營養素，都有助於提升眼睛健康。</p> <p><b>六、了解藍光害危害</b></p> <p>1. 教師提問：彩虹是什麼顏色呢？</p> <p>2. 教師說明：白光是由不同頻率的光波所組成，不同顏色的光有不同的波長，紅色光波長長（780nm），能量較低，紫色光波長短（400nm），能量較高。</p> <p>3. 教師說明：不同顏色的光波所含能量不同，例如：熱敷時用紅外線燈不會對皮膚產生傷害，但殺菌用的紫外線燈則會對皮膚造成燒灼。</p> <p>教師說明：人可以看到不同顏色的物體是因眼球視網膜中有不同的感光細胞，可以感受不同顏色的光波。</p> <p>4. 教師提問：為什麼長時間使用3C產品，可能會導致視網膜受損？</p> <p>5. 教師說明：自然情況下我們看見東西是物體的表面反射自然光線，眼睛接受到物體的反射光就能看見物體。3C產品的螢幕顯示是直接投射出光線，光線的強度比我們看一般影像來得高，視網膜長時間接受高能量光線時容易損傷。3C 螢幕投射光線含有較高能量的藍光，使用時可加裝濾藍光裝置保護眼睛。</p> <p><b>七、避免強光直射眼睛</b></p> <p>1. 教師提問：有沒有人的眼鏡有抗紫外線功能？為</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>什麼要戴變色鏡片或太陽眼鏡？</p> <p>2. 教師說明：變色鏡片或太陽眼鏡主要在阻擋陽光中的紫外光。當進行海上或雪地活動時，海水或積雪會反射較多的日光，容易傷害視網膜，因此必須戴上護目鏡。觀賞日出或日落時若直視太陽會導致視網膜燒灼，必須配戴太陽眼鏡保護視網膜。</p> <p>3. 教師提醒：選購抗紫外線眼鏡時必須注意抗紫外線的係數才有功效。</p> <p><b>八、注意3C 使用環境與時間</b></p> <p>1. 教師提問：同學最常在什麼地方使用3C 產品？使用環境是否適當？要注意什麼原則？</p> <p>2. 教師說明：使用3C 產品會長時間近距離的接收來自螢幕的光線，使用時必須注意：</p> <p>(1)光源是否充足。外部照明必須包含頂燈及桌燈。</p> <p>(2)眼睛與螢幕距離是否適當。</p> <p>(3)螢幕亮度是否正常。亮度太高會造成傷害。</p> <p>(4)使用時間是否過久。使用3C 持續時間不宜超過40分鐘，應固定時間休息。</p> <p><b>九、注意眼球外觀變化</b></p> <p>1. 教師提問：平時是否有用鏡子觀察眼球外觀的習慣？如何知道眼球構造是否正常？自由發表。</p> <p>2. 教師請同學勾選眼球外觀異常自我檢查表，提醒同學：眼球是非常精密且脆弱的身體構造，一旦出現異常要立即就醫，不可拖延。</p> <p><b>十、注意視力變化</b></p> <p>1. 教師提問：有沒有檢查過視力？眼科診所檢查視力和學校檢查有什麼不同？</p> <p>2. 教師提問：視力檢查除了看東西的清晰度外，還有哪些評估項目？同學發表。</p> <p>3. 教師總結：視力是指眼睛辨識物體或環境的能力。可由以下幾個項目評估：</p> <p>(1)清晰度：在固定距離看清楚物體的能力，一般</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>視力檢查就是檢查視覺影像清晰度。</p> <p>(2)眼彩度：眼睛辨識色彩的能力。辨色力檢查就是檢測是否有色盲（無法偵測某種顏色）。</p> <p>(3)亮度：視覺呈現的視域範圍是否過量或過暗。</p> <p>(4)黑影：視覺呈現的視域範圍是否出現黑影。</p> <p>(5)白霧：視覺呈現的視域範圍是否出現白霧。</p> <p><b>十一、增進視力的營養攝取</b></p> <p>1. 教師提問：同學知道那些營養素可以提升視力？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：眼球活動所需的營養素種類很多也很複雜，平常如有均衡飲食的習慣，大部分的營養素都能攝取到，市面上有許多補充護眼營養素的保健品，需依需求及營養素含量謹慎選購。</p> <p>3. 教師提問：提升視力可以補充哪些食物營養素？與視力保健相關的營養素包括：</p> <p>(1)脂肪酸：攝取豆魚肉蛋、油脂與堅果種子類。</p> <p>(2)維生素：包括維生素A、B、C、D、E，需均衡攝取蔬菜水果類、全穀類、奶類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類等食物，方能獲得有益視力保健的營養素。</p> <p>(3)礦物質：鋅是和視力最相關的礦物質，可在豆魚肉蛋類及奶類中攝取。</p> <p>4. 請同學寫出平時有攝取到的護眼食物，並檢視哪些護眼營養素攝取不足。</p> <p>5. 補充播放影片「健康護眼料理」，向同學介紹對眼睛健康有益的料理。</p> <p><b>十二、提升視力行動</b></p> <p>1. 教師請同學勾選使用電腦與手機時，環境注意事項的檢核表，寫出改善方法。</p> <p>2. 教師請同學填寫小試身手，檢視自己護眼行動中可以改善的措施有哪些？提出改善計畫。</p> <p>3. 教師分享「護眼行動GO有趣」的相關內容。</p> <p>4. 同學發表改善行動。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p><b>十三、引起動機</b></p> <p>1. 教師提問：平時使用3C產品時會配戴耳機嗎？音量會開多大？</p> <p>2. 導入主題：WHO公布全球有10億名年輕人因使用耳機，有慢性聽力喪失的風險。</p> <p>3. 教師提問：耳機播放的聲音算不算噪音？</p> <p>4. 教師說明：耳機的音量如果達到80 分貝以上，耳朵會產生不舒服的感覺，就算是噪音。</p> <p><b>十四、認識耳朵的構造和功能</b></p> <p>1. 教師說明耳朵的構造和功能，講解聲音傳導途徑。</p> <p>2. 教師提問：戴耳機收聽為何會造成聽力損失？同學發表。</p> <p>3. 教師總結：耳機的聲波直接傳入耳道，經過耳道的擴音音量會變大，在吵雜的環境下使用耳機，會不自覺將聲量開到最大，長期使用會造成聽力損失。</p> <p><b>十五、認識噪音及其危害</b></p> <p>1. 教師提問：要如何測量音量呢？</p> <p>2. 教師說明：測量音量的工具是分貝儀，單位是分貝（dB），想知道自己所處環境的噪音，可用手機下載測量音量的APP，就可監控環境噪音。</p> <p>3. 教師提問：在什麼情況下會覺得聽到的聲音感覺不舒服？</p> <p>4. 教師說明：85分貝以上的音量會讓人耳朵產生刺痛，就算是噪音了。</p> <p>5. 小小行動家：同學課前測量環境音量並加以記錄。</p> <p>6. 教師提問：同學檢測的結果中，哪些是屬於高噪音的環境？同學自由發表</p> <p>7. 教師提醒：處於高噪音環境要用耳塞或耳罩適時保護耳朵，避免聽力損傷。</p> <p>8. 教師說明：造成聽力損失的原因可能有：</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>(1)長期噪音造成鼓膜或耳蝸內聽覺接受器損傷。</p> <p>(2)中耳或內耳感染造成鼓膜、聽骨或耳蝸損傷。</p> <p>(3)聽神經或大腦聽覺區受損。</p> <p><b>十六、正確使用耳機</b></p> <p>1.教師提問：平常會使用耳機收聽的同學請舉手？ 知道自己耳機收聽的音量的請舉手？</p> <p>2.教師提問：要如何知道耳機播放的音量？</p> <p>3.教師說明：習慣使用耳機收聽的同學可以下載手機音量監控的APP 控制收聽音量。一般耳機的音量為80分貝，電競耳機為100分貝，如果開到最大便達噪音的法定標準85分貝。使用耳機最好將音量調至60%，不要開到最大。</p> <p>4.教師說明：使用耳機時，耳機會與耳殼及外聽道直接接觸，附著上耳垢產生細菌，增加外耳感染風險，應定期消毒殺菌。</p> <p>5.教師總結：平時除了注意耳機的使用，避免高噪音的環境外，也要避免中耳受到感染或撞擊，才能保護聽力喔。</p> <p>6.播放影片「4 種傷耳行為要留意」，加強說明傷害耳朵的行為，以提醒護耳的重要性。</p> <p><b>十七、演練護耳行動</b></p> <p>教師請同學勾選小試身手中的護耳行動，檢視自己對聽力的保健習慣是否良好。</p> <p><b>十八、活動一總結評量~走出影音之外</b></p> <p>1.課前請同學執行並記錄自己的零3C生活體驗，並完成紀錄。</p> <p>2.課堂發表分享零3C 體驗活動的心得。</p> <p>3.教師提問：如果自己當父母教養5歲以下的子女，會期望小孩使用3C產品來學習嗎？</p> <p>4.播放影片「為什麼不該讓幼兒接觸3C」，向學生說明使用3C產品的正確態度。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第二週 2/19~2/23</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>單元一健康智慧行動 活動2 健康行動不卡關 <b>一、引起動機</b> 1. 教師請同學閱讀課文及對話。 2. 教師提問：每學期量身高體重，大概長高幾公分？同學自由發表。 3. 教師說明：青春期學童每年可長高6~15公分，可以查詢身高體重的常模了解自己生長發育的情形。 4. 教師提問：要怎麼知道自己有沒有駝背？ 5. 教師說明簡易駝背檢測方法。 <b>二、認識骨骼肌肉系統</b> 1. 教師說明：青春期會長高是因為骨骼肌肉系統仍在生長，青春期結束後便停止生長，因此要把握生長發育的黃金期。 2. 教師提問：骨骼、肌肉和關節是如何運動的？學生自由發表。 3. 教師播放影片：骨骼和肌肉系統，向同學介紹人體的骨骼肌肉系統與其功能。 4. 教師提問：身體肌肉量不足時會有什麼影響？ 5. 教師總結：身體肌肉量不足稱為肌少症，肌肉不足沒有力氣，容易造成駝背、行動緩慢、跌倒的現象，需藉由飲食與運動加以改善。 <b>三、觀察日常身體姿勢</b> 1. 教師說明：駝背是因為背肌與胸肌、腹肌無力，導致頸椎、胸椎與腰椎不當彎曲，需藉由復健運動改善。 2. 同學回家請家長協助拍攝日常生活的姿勢照片，檢測日常身體姿勢與駝背的關係。 3. 教師課前蒐集學生拍攝作業，輪流檢視同學日常身體姿勢是否正確。 4. 教師提問：身體姿勢不良對身體會產生什麼影響？同學自由發表。 <b>四、演練正確的身體姿勢</b></p>	<p>3</p>	<p>課本、教用版 電子教科書</p>	<p>1. 發表：骨骼與肌肉系統如何運作。 2. 自評：目前身高體重對照常模的比率。 3. 測量：知道駝背檢測方法。 4. 紀錄：自己日常的身體姿勢。 5. 演示：正確的走路及坐姿。 6. 發表：駝背對身體會產生哪些影響？ 7. 發表：能說出利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。 8. 自我檢測：執行駝背與腕隧道症候群的檢測。 9. 發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。 10. 報告：擬</p>	<p><b>【資訊教育】</b> 資E1 認識常見的資訊系統。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	--	---	--	----------	-------------------------	--	---	---



		<p>1. 教師說明課本中正確身體姿勢的注意事項。</p> <p>2. 教師播放影片「不累的走路姿勢」、「不累的坐姿」，同學提問討論。</p> <p>3. 教師請同學兩人一組演練正確的站姿、走路姿勢和坐姿，並互相給予意見。</p> <p>4. 教師總結：日常生活應隨時注意自己的身體姿勢是否正確，才不會影響骨骼肌肉的生長發展。</p> <p><b>五、了解駝背對健康的危害</b></p> <p>1. 教師請同學自評：同學勾選課本內容自評是否有駝背所造成的健康問題。</p> <p>2. 教師說明：長期駝背不僅對骨骼肌肉有害，還會壓迫內臟和神經，延伸其他健康問題。</p> <p>3. 教師播放影片影片「保持良好姿勢，讓健康的身體成為最忠實的後盾」，4. 教師提問並請同學討論。</p> <p>5. 教師總結：輕度的駝背可藉由運動與調整身體姿勢來改善，重度的駝背就需要骨科開刀或復健科的物理治療。</p> <p><b>六、改善駝背的方法</b></p> <p>1. 教師提問：發現駝背問題時，可以用哪些方法或管道得到正確的健康資訊。</p> <p>2. 教師說明：獲得健康資訊的方式有諮詢醫護人員、上網搜尋健康資訊、圖書館借閱相關書籍、預約骨科或復健科診療等。</p> <p>3. 教師播放影片「駝背別急著貼牆，讓科學告訴你訣竅」提問及討論。</p> <p>4. 同學演練改善駝背運動。</p> <p>5. 教師說明：面對自己的健康問題要正確並積極的處理，防微杜漸，才能避免。</p> <p><b>七、分析健康問題與思考改善策略</b></p> <p>1. 教師提問：當發現自己出現健康問題時，通常會如何反應？同學自由發表。</p> <p>2. 教師請三位同學演示課本對白。</p>		<p>定健康問題自主改善計畫。</p> <p>11. 演練：改善駝背的運動。</p> <p>12. 資訊應用：用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。</p> <p>13. 自評：智慧身心模式表單。</p> <p>14. 演示：AI大走秀。</p>		
--	--	---	--	--	--	--

		<p>3. 教師提問：課文中的主角發現自己的健康問題後思考了哪些改善策略？如果你，你會怎麼做？</p> <p>4. 自我檢測：教師請同學利用課本的方法進行駝背的自我檢測。</p> <p>5. 教師說明：改善健康問題時應尋求家人協助、進行自我檢測、就醫確認病況，接受正規的治療等，千萬不可拖延或道聽塗說使病情惡化。</p> <p>6. 教師設計學習單，請同學分析想改善的健康問題，並利用課本介紹的方法搜尋健康資訊及思考改善策略。</p> <p><b>八、擬定自主訓練計畫</b></p> <p>1. 教師引導同學檢視小光的自主訓練計畫。</p> <p>2. 教師提問：擬定改善計畫有哪些步驟？擬定時應注意那些事項？</p> <p>3. 教師提問：小光用哪些策略改善了他的駝背問題？同學自由發表。</p> <p>4. 教師提問：還有哪些可以改善駝背的方法？</p> <p>5. 老師請同學演練伏地挺身與駝背復健運動。</p> <p>6. 教師請同學仿照小光的計畫擬定屬於自己的健康自主改善計畫。</p> <p><b>九、檢視訓練成果</b></p> <p>1. 老師請學生比賽1 分鐘做伏地挺身的次數，次數最多前三名加分。</p> <p>2. 教師提問：舞臺上的明星姿勢和一般人有何不同？是如何訓練的？</p> <p>3. 教師說明：透過有效的自主健康運動管理與訓練，任何人都能改善自己的健康問題喔。</p> <p>4. 教師播放影片：「是方i 健康 功能說明」。</p> <p>5. 教師根據內容提問並請學生討論。</p> <p>6. 教師介紹與分享幾款健康與運動管理的APP，請同學分組尋找一款好用的健康管理APP上臺報告。</p> <p>7. 教師總結：健康與運動管理除了需要擬定訓練計畫外，也需要長時間的執行與記錄，可利用手機應</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>用程式幫助執行健康計畫。</p> <p><b>十、自評智慧身心模式</b></p> <p>1. 填寫智慧身心模式紀錄表單。</p> <p>2. 根據表單的紀錄，統計一天使用3C產品有多少時間，以及與人實際交談的時間多久，並進一步根據表單中的紀錄，觀察日常活動與身體動作的配合與其持續時間所占一天時間的比例，分析其所帶來的影響。</p> <p><b>十一、活動二總結評量</b></p> <p>1. 課前分組練習AI大走秀的走位與定格姿勢。</p> <p>2. 課堂分組上臺演示，教師以手機錄影記錄。</p> <p>3. 播放各組上臺走秀影片， 投票票選最佳show team。</p> <p>4. 根據AI 大走秀各項動作的指標內容，檢核走秀的姿勢正確性。</p>					
第三週 2/26~3/1	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>單元二親愛的家人</p> <p>活動1 家庭劇場</p> <p><b>一、了解家庭成員與互動關係</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白，並回答想一想：你有哪些同住家人？家庭對你有何影響？</p> <p>2. 教師說明：每個人的原生家庭是無法選擇的，家庭對我們的影響也很深遠的，當我們從家庭進入學校時，便可感受到來自不同家庭的價值衝突。</p> <p>3. 教師提問：家裡的衣服是怎麼洗的？</p> <p><input type="checkbox"/>手洗；<input type="checkbox"/>直立式洗衣機（要晾）；<input type="checkbox"/>洗烘衣機（不用晾）；<input type="checkbox"/>送洗。習慣用洗烘衣機洗衣服的男生和習慣手洗衣服的女生交往會發生什麼事？</p> <p>4. 教師說明：同一件普通的家事，不同的家庭有不同的做法，所以來自不同家庭的人相處在一起會有很多摩擦。</p> <p>5. 教師請同學畫出自己的家庭樹，並寫出一句話描述同住家人。</p>	3	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。</p> <p>2. 繪畫：畫出自己的家庭樹。</p> <p>3. 發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。</p> <p>4. 發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。</p> <p>5. 小組討論：家庭功能的具體項目。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E2 了解家庭組成與型態的多樣性。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>6. 教師請同學用色鉛筆，以自己為原點畫出連結不同家人的線。以顏色代表你和這位家人的關係。若5顆愛心為滿分，在家人名稱下方評估你和家人的互動用愛心打分數。</p> <p>7. 教師請同學自願發表分享自己的家庭樹。</p> <p>8. 教師總結：就算同住的家人也是截然不同的個體，唯有相互理解與包容，才能讓一家人和諧共處。</p> <p><b>二、了解家庭的組成型態和功能</b></p> <p>1. 教師介紹課本中的家庭組成型態及其特色，強調目前臺灣家庭的型態非常多元，家庭正常與否取決與家庭的功能是否發揮，而非組成的方式。</p> <p>2. 請同學找出自己的家庭型態，在標題旁打勾。</p> <p>3. 教師提問：如果可以選擇，希望自己將來的家庭型態是何種類型（在標題旁打勾）？為什麼？</p> <p>4. 教師提問：自己所選擇的理想家庭型態和目前的家庭型態是相符的請舉手。舉手者表示你對現在的家庭互動感到滿意。</p> <p>5. 教師請同學分組討論，在每種家庭類型下的空白處寫出該型態家庭的優缺點。例如：單人家庭，優點：很自由，一人飽全家飽；缺點：有點孤單，生病沒人照顧。</p> <p>6. 教師將不同類型家庭的字卡貼在黑板上，請各組輪流上臺寫優缺點。</p> <p>7. 教師總結：不論何種類型的家庭，都有其優缺點，不必拘泥於家庭的型態。</p> <p>8. 教師請同學描述未來理想中家庭的樣貌，從同學理想家庭的分享中歸納出大多人希望家庭能達到的需求，以此歸納出健全家庭的定義。</p> <p><b>三、列舉家庭功能的項目</b></p> <p>1. 教師提問：怎樣才算一個健全的家庭？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：健全的家庭要能滿足同住家人的基本</p>		<p>6. 發表：失能的家庭對家庭成員會產生的影響。</p> <p>7. 發表：說出幫助受害兒少的服務與資源。</p> <p>8. 紙筆：寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。</p> <p>9. 發表：自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。</p> <p>10. 表：能說出青春期的身心變化。</p> <p>11. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。</p> <p>12. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。</p> <p>13. 紙筆：寫出「我的家庭任務」表單。</p> <p>14. 發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。</p>	<p>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
--	--	---	--	---	---	--

			<p>需求，包括：生育、教育、經濟、保護與照顧等基本需求。</p> <p>3. 列舉家庭功能的項目：全班同學分成四組。教師先在黑板寫下四個功能的標題，分成四個區域，請同學用接力的方式寫出該功能的具體項目。例如：經濟功能：買便當、繳交水電瓦斯、學費……。</p> <p>4. 教師和同學一起檢視完整的家庭功能可能必須包含的項目。</p> <p>5. 教師請各組同學以接力的方式，請每個人在他認為最不重要的項目旁邊打叉。老師將完全沒有叉的項目標記，就是大家公認最重要的家庭功能。</p> <p>6. 教師先將有最多叉的項目一一刪除，詢問同學：這時候的家庭可能會出現什麼問題？</p> <p>7. 教師提問：如果將完全沒有叉的項目去除，家庭裡的成員會有什麼影響？</p> <p>8. 教師說明家庭處遇服務的重要性及提供服務的方法。</p> <p><b>四、討論兒少保護法</b></p> <p>1. 教師提問：是否有聽過兒少保護法？這項法律保障兒童青少年哪些權益？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：為什麼需要兒少保護法？如果沒有這項法律可能對兒少造成什麼影響？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明：原本尚未成年的兒童與青少年應在家庭中受父母或監護人的教養及保護，如果兒少所處的家庭產生失能的狀態，兒少不僅無法得到適當的教養，還可能成為家庭中的受害者，因此需要立法保護尚為成年的兒童及青少年。</p> <p>4. 教師提問：是否有聽過兒少受到暴力或侵害的新聞？對你產生什麼衝擊？</p> <p>5. 教師說明：沒有人願意出生在家庭功能不彰的家庭中，需要保護的兒少已是家庭的受害者，因此學校或社會應提供更多的幫助與關懷，使受害的兒少能夠健康成長。同學也應盡量包容與幫助需要幫助</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>的同學。</p> <p>6. 教師提問：如果遇到向你求助的朋友或同學，如何正確得提供幫助？同學自由發表。</p> <p>7. 教師說明：幫助受到侵害或暴力的同學，除了可以跟學校老師報告外，也可以撥打保護專線尋求社工單位協助，也許一時之間無法改變家庭現狀，但可以學習自我保護。</p> <p><b>五、了解不同階段的家人身心需求</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀P. 64 ~ 65 課文。</p> <p>2. 教師說明不同人生階段的身心需求有何不同。</p> <p>3. 教師提問：和你同住的家人分處幾個不同的人生階段？（2，3，4，5）。</p> <p>4. 教師說明：同住家人所處的人生階段越多，家庭要同時滿足所有人的需求就越困難。</p> <p>5. 教師請同學拿出一張白紙，列出家人及其所處的人生階段，寫出家人的身心特徵或需求。</p> <p>6. 老師分階段提問：請問有嬰幼兒期的家人嗎？他們的身心需求是什麼？老師在黑板上寫下同學的回答。以此類推完成每階段的調查。</p> <p>7. 教師提問：當你的身心需求和家人發生衝突時（例如：週末你想吃PIZZA，而阿公想吃肉粽），家裡通常會如何處理？學生不具名寫在紙上投入紙箱中。老師隨機抽出分享同學所寫經驗。</p> <p>8. 教師請同學寫下「想一想」的答案，請同學發表分享。</p> <p>9. 教師總結：家人處於人生不同階段，身心需求各不相同，發生衝突是難免的，是否能互動良好取決於家人彼此之間的溝通與尊重，當家庭成員的身心需求被尊重與滿足時，家庭關係才能和諧。</p> <p><b>六、討論成長的課題</b></p> <p>1. 教師提問：什麼是青春期？青春期會出現哪些生理與心理的變化？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：你覺得自己是否有出現青春期的特</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>徵？是否對你產生困擾？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明青春期的生理與心理變化，以及青春期的變化對同學產生的生活上的影響，提醒同學應注意身心變化，並適時尋求同儕與師長協助。</p> <p>4. 教師將同學分成四組。教師在黑板上用十字區隔成四個區域，分別寫上：男性生理、男性心理、女性生理、女性心理等標題，請四組同學分別討論青春期的不同性別會產生的身心變化。</p> <p>5. 教師說明：青春期的身心變化不是必然的。如同性戀或跨性別者，他們的生理與心理在青春期的不同步的變化，使得生理與心理表現出不一致的狀態，雖然是較少數的人會發生的情況，也是自然的狀態，不應產生歧視的觀點。</p> <p><b>七、演練親子溝通的技巧</b></p> <p>1. 教師提問：升上高年級後，最容易和家人產生衝突的事件是什麼？同學自由發表。</p> <p>2. 教師請三位同學念課本的情境對白，說明親子溝通發生衝突，應注意哪些溝通技巧。</p> <p>3. 教師將溝通技巧的標題寫在黑板上。</p> <p>4. 教師請同學將自己和家人的衝突問題不具名寫在白紙上投入問題箱中，老師將題目念出，請小老師打字投影在布幕上。</p> <p>5. 老師勾選最常出現的前四個問題，請同學分組討論如何利用課本的技巧解決親子衝突的問題，同學上台角色扮演溝通與解決方法。</p> <p>6. 老師將題目分類投影，請同學以語音輸入的方式自由發表問題情境的解決方法，發表完後，和全班同學一一檢視同學的方法優缺點，並歸納出最好的溝通策略。</p> <p><b>八、了解家庭責任分配與家務分工</b></p> <p>1. 同學朗讀課文並請六位同學念出角色對白。</p> <p>2. 同學填寫「我的家庭任務」表單。</p> <p>3. 教師提問：你在家裡負責的家庭任務有哪些？同</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>學自由發表。</p> <p>4. 教師提問：家裡有哪些家務需要完成？例如：繳費、倒垃圾、接送……。</p> <p>教師提問：哪些家務是你現在有能力承擔的？例如：洗碗、倒垃圾、掃地拖地等，會主動幫忙家務的請舉手。</p> <p>5. 哪些家務是你現在有能力承擔的？如洗碗、倒垃圾、掃地拖地等，會主動幫忙家務的同學請舉手。</p> <p>6. 教師提問：幫忙做家事有哪些優缺點？同學自由發表。</p> <p>7. 教師總結：家庭是一個小型社會，有許多需要共同合作完成的任務，如果在家習慣逃避家務、好逸惡勞，在職場也會容易不負責任，推卸工作。學習負責任得完成家務事一種工作能力的養成喔！</p>					
<p>第四週 3/4~3/8</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>單元二親愛的家人</p> <p>活動1 家庭劇場</p> <p>一、分工合作的家庭</p> <p>1. 教師提問：分工合作的家庭和分工不平等的家庭有什麼差異性？你比較喜歡哪種家庭，為什麼？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：你覺得家庭主婦是一種職業嗎？應該得到報酬嗎？多少報酬才合理？為什麼？</p> <p>3. 教師說明：家庭主婦雖然沒有在公司或機關受雇，但每日付出的身體勞動和情緒勞動都有勞動價值，應得到適當的報酬。家人不該視家庭主婦的勞動為理所當然的無給職。</p> <p>4. 教師請同學勾選檢核表。</p> <p>5. 教師提問：如果一個人在成長過程中完全沒有參與家務，成年後會有什麼影響？</p> <p>6. 教師分享「媽寶」新聞，請同學發表對這種成年人的看法。</p> <p>7. 教師提問：未來會想和媽寶共組家庭嗎？為什麼？</p>	3	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 自我評量：勾選自己會做的家事。</p> <p>2. 發表：說出分工合作和分工不均的家庭特徵。</p> <p>3. 發表：家庭旅遊的經驗。</p> <p>4. 報告：分組介紹一款可以幫助旅遊規畫的網站或APP。</p> <p>5. 小組討論：不同年齡族群的旅行需求。</p> <p>6. 演練：家庭</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E2 了解家庭組成與型態的多樣性。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E5 了解家</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>



		<p>麼？</p> <p>8. 教師提問：如果你未來組成家庭，你希望自己承擔的責任是什麼？另一半承擔的責任是什麼？請同學寫下並發表分享。</p> <p>9. 教師總結：當你遇到想和他共組家庭的人，除了要了解對方期待你對家庭應有的付出外，也需考量自己為對方付出與承擔責任的能力，對對方有過度期待及對自己能力的不合理評估，會對未來的家庭生活種下惡因。從小就應該學習經營家庭的能力與承擔家庭的責任，將來才有辦法良善的經營自己的家庭。</p> <p><b>二、和諧得討論家庭議題</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。</p> <p>2. 教師提問：是否有家庭旅行的經驗？旅行中開心的和不開心的事是什麼？學生自由發表。</p> <p>3. 教師提問：不同人生階段的家人在旅遊需求上會有什麼差異？學生自由發表。</p> <p>4. 同學分組討論適合不同年齡族群的旅遊活動及注意事項，上臺發表。</p> <p>5. 教師總結：規畫家庭旅行不但可以訓練自己的生活技能與提升地理的智能，還可以促進家人的凝聚力和情感交流，平常的週末假期或寒暑假假期，都可以試著規畫符合家人需求的小旅行。</p> <p><b>三、召開家庭會議</b></p> <p>1. 教師請六位同學角色扮演念出對話旁白。 教師詢問角色扮演的六位同學，對話的過程是否有感覺受到尊重。</p> <p>2. 教師提問：家庭在家庭事務的決定上是否會開會討論？如何決議？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明：民主的家庭通常會尊重不同家庭成員的意見，透過討論或家庭會議決家庭共同的議題，例如：家庭聚餐、家庭旅行、節慶活動等。以民主的方式開會或討論需要練習尊重他人意見。</p>		<p>會議的進行。</p> <p>7. 分組討論：不同人生階段的家人適合從事的旅遊活動。</p> <p>8. 規畫設計：依照旅遊規畫原則設計家庭旅行計畫。</p> <p>9. 演示：家庭旅行衝突情境的解決方法。</p> <p>10. 發表：能說出可以同時滿足不同家人的旅遊活動。</p> <p>11. 發表：當自我需求與家人情感產生衝突時，會如何處理？</p> <p>12. 報告：小試身手的填寫內容。</p>	<p>庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
--	--	--	--	---	--	--

		<p>4. 教師課前準備幾張不同人生階段家庭組合及不同的家庭議題，請同學分組抽出家庭模擬組合及需要開會決定的議題，演練開會並做出決議。</p> <p>5. 同學分組上臺報告決議的過程與內容。</p> <p><b>四、規畫我的家庭旅行</b></p> <p>1. 教師請同學依照自己的家庭組成型態，規畫適合自己家庭的旅遊行程。</p> <p>(1) 列出一起出遊的家人。</p> <p>(2) 列出不同年齡族群的家人適合的旅遊活動。</p> <p>(3) 列出不同年齡族群的家人的特殊需求。</p> <p>(4) 依照個人旅遊預算計算全部人的旅遊經費。</p> <p>(5) 搜尋適合全家旅遊的城市及景點。</p> <p>(6) 在總預算內預定全家人的住宿費、餐費、交通費、景點票卷等費用。</p> <p>(7) 利用電子地圖規畫路線圖，計算交通時間與各景點停留時間。</p> <p>(8) 列出需要特別準備的裝備，例如：登山用具、戲水用具、保暖用具等。</p> <p>(9) 設計旅遊行程表。</p> <p>2. 利用課本的檢核表檢核旅行計畫是否完備。</p> <p><b>五、演練解決衝突的技巧</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。</p> <p>2. 教師引導同學討論課本的衝突情境。</p> <p>3. 教師請同學將家中曾經發生的衝突情境（包括人事時地物）不具名寫在白紙上，投入教師準備的紙箱中。</p> <p>4. 教師隨機抽題目，教師引導同學討論不同衝突情境的思考方式與反應結果。</p> <p>5. 教師隨機抽題目，引導同學討論不同衝突情境的思考方式與反應結果。</p> <p>6. 教師提問：家庭旅行時要如何才能讓旅行順暢、愉快？同學自由發表。</p> <p>7. 教師總結：家庭旅行是全家人共同完成一項共同</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>計畫的過程，過程中需考量到家庭成員的不同需求，尊重家人之間的差異性，才能在旅行的過程中享受和家人共處的時光。如果家庭旅行中總是滿足少數人需求，犧牲特定人的權益，被犧牲的家庭成員應該不會想再參加家庭旅行了。</p> <p><b>六、演練家庭旅行衝突情境</b></p> <p>1. 教師將同學分成三組，討論課文中的三個旅行問題情境，思考衝突情境解決的對話方式。</p> <p>2. 同學分組分配角色上臺演練家庭旅行衝突解決的方法。</p> <p>3. 教師依序請各組扮演奶奶、爸爸、媽媽、姑姑、樂樂與弟弟的同學，上臺分享該角色的旅遊需求與旅行中的心境。</p> <p>4. 教師提問：在真正的旅行中，你最想扮演哪個角色？最不想扮演哪個角色？為什麼？</p> <p>5. 教師總結：家庭旅行如同人生旅途，在旅行還沒開始前，對旅行體驗有許多的嚮往與期待，但在旅行的過程中，總因為身邊的人事物與預期不同，耽擱了原有的計畫或事與願違，有時我們會生氣家人不配合自己，有時也會慶幸迷途時有家人的陪伴。有句諺語：一個人走得快，一群人走得遠。從家庭旅行中，我們可以發現家庭與旅行共同的意義。</p> <p><b>七、理解家人的不同需求</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。</p> <p>2. 教師提問：樂樂一家人分別從事哪些活動？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1) 奶奶和媽媽在賣場喝下午茶。</p> <p>(2) 樂樂和姑姑去玩自由落體。</p> <p>(3) 爸爸和弟弟去玩水上樂園。</p> <p>3. 教師提問：每個人在遊樂園裡想要滿足的需求都相同嗎？</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>參考答案：</p> <p>(1)奶奶和媽媽想要脫離照顧孩子角色，享受悠閒放鬆的感覺。</p> <p>(2)樂樂想要尋求刺激、挑戰自我，完成自我實現。</p> <p>(3)弟弟想要玩水上遊戲。</p> <p>(4)爸爸和姑姑體驗陪伴孩子的樂趣。</p> <p>4. 教師說明：樂樂家的每個成員，希望在旅行中能體驗和平日不同的生活模式，如果在樂園裡都要集體行動，就必須犧牲部份人的時間。如果每個人能有自由的時間去做自己想做的事，既可滿足不同家人的需求，需要時也能與家人相伴。</p> <p>5. 教師提問：什麼樣的旅遊活動可以滿足不同家人的需求？同學自由發表。</p> <p><b>八、家庭中的自我調適</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)奶奶和爸爸看著稻田想到什麼往事？對奶奶和爸爸而言，這段回憶對爸爸可能有什麼意義？</p> <p>(2)樂樂的姑姑為什麼要拍網美照？她在這個人生階段想要滿足的心理需求是什麼？</p> <p>(3)媽媽幫自己拍照還是幫小孩拍照？她此時的心理需求是什麼？</p> <p>(4)樂樂和弟弟喜歡拍照嗎？他們喜歡的活動是什麼？</p> <p>3. 教師根據P. 86 的「說一說」，設定以下情境，請同學回答：</p> <p>(1)爸爸媽媽假日要去探望爺爺奶奶，但你想和同學去看電影。</p> <p>(2)奶奶想要你陪她去買菜，但你想在家玩手機。</p> <p>(3)爸爸請你幫忙照顧弟弟，你想把漫畫看完。</p> <p>(4)你想要自己一間房間，但家裡的空間不足。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>3. 教師總結：家庭為生活的共同單位，無法完全符合自己的期待與需求是正常的事。家家有本難念的經，不需去羨慕他人家庭所展現的，要珍惜自己家庭所擁有的連結。</p> <p>4. 教師請大家填寫「活動一總結性評量~幸福的回憶」，並於下次課堂報告。</p> <p><b>九、規畫家庭旅行</b> 同學課前完成小試身手，在課堂報告。</p> <p><b>十、活動1 總結性評量：幸福的回憶</b> 同學課前完成小試身手，在課堂報告。</p>					
<p>第五週 3/11~3/15</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>單元二親愛的家人 活動2 同個屋簷下 <b>一、家庭變故的因應</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文。</p> <p>2. 教師提問：奶奶生病了，樂樂全家人的生活發生什麼改變？同學自由發表。</p> <p>3. 教師請學生填寫「想一想」的問題答案。同學自由發表。</p> <p>參考答案：</p> <p>(1) 幫忙做家事 (2) 節省不必要的開銷 (3) 自動自發的完成學業 (4) 看護病人</p> <p>4. 教師說明：每個人的家庭總會發生一些不符預期的意外，可能是家人生病，可能是經濟發生危機，像突如其來的新冠肺炎（covid-19）幾乎改變了全球人民的生活型態。面對家庭變故時，家庭更容易因歧見爭吵而破裂，所以家裡每個人都要相互支持，平心靜氣地度過難關。如果發生不可改變的結果，如親人分離或死亡，也要學習接受與面對。</p> <p>5. 同學填寫想一想問題答案，自由發表。</p> <p>參考答案：</p>	3	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 紙筆：寫出想一想的問題答案。</p> <p>2. 發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。</p> <p>3. 資訊：下載face app，製作自己各階段的照片。</p> <p>4. 訪問：訪問身邊的老年親友。</p> <p>5. 發表：能說出四種長期照護的服務。</p> <p>6. 發表：說出長照 2.0 提供哪些服務項目。</p> <p>7. 發表：說出</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家E6 覺察與實踐兒童在家</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>(1)打電話給家人或和其他家人傾訴。</p> <p>(2)寫日記或繪畫記錄心情。</p> <p>(3)到戶外運動、散心轉移悲傷情緒。</p> <p><b>二、長輩的身心需求與照護</b></p> <p>1.教師請同學朗讀課文和對白。</p> <p>2.教師說明老化的現象。</p> <p>3.教師請同學填寫小小行動家。</p> <p>4.教師說明：隨著年紀的增長，會自然發生老化現象，只要多注意日常生活的保養，就可以降低老化產生的不適。</p> <p>5.教師可以利用手機投影螢幕的方式，下載「face app」，請同學自願拍照，分享自己變老的照片。</p> <p>6.教師說明：老化雖然在身體上會產生一些不方便的狀況，但老化不是一個負面的概念，而是人生經驗與智慧的累積。部落的長老就是權力與智慧的象徵喔。播放影片：「要幾歲才算老」，共同提問和討論。</p> <p><b>三、以健康的態度面對老化</b></p> <p>1.教師請同學朗讀課文。</p> <p>2.教師請同學完成說一說的問題，並分享發表。</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)我的爺爺每天都會去唱歌跳舞。</p> <p>(2)我的奶奶喜歡到陽台種菜、堆肥。</p> <p>(3)我的外婆都和朋友去處旅遊。</p> <p>(4)我的外公喜歡去棋社下棋。</p> <p>3.教師請同學想出三個想問老年人的問題，將問題統整成學習單，請同學個人或分組去訪問身邊親近的老人並在課堂上分享。</p> <p>4.請同學完成想一想的答案，並在課堂發表分享。</p> <p>5.教師播放影片「實拍德國老人的退休生活」，提問並與同學討論影片內容。</p> <p><b>四、了解失能者的身心需求</b></p> <p>1.教師提問：如果老年時因疾病或意外失去行動或</p>		<p>健康面對親人或寵物死亡的方法。</p> <p>8.發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。</p> <p>9.紙筆：寫出「在我死前…」的造句。</p> <p>10.體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。</p> <p>11.填詞：利用詞曲創作的方式表達對親人的感情。</p>	<p>庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>自理能力，對自己的生活2. 會產生什麼影響？你會希望得到什麼幫助？學生自由發表。</p> <p>3. 教師提問：家中是否有失能而需要照護的家人？對家庭產生什麼影響？學生自由發表。</p> <p>4. 教師說明：在不影響家庭功能的前提下，盡可能滿足失能家人的需求，是一件兩難的課題。透過家庭成員間有效的溝通協調與相互合作，失能者才能感受到支持與尊嚴。</p> <p>5. 教師提問：如果你年老失能的時候，最希望誰來照顧你？為什麼？</p> <p>參考答案：子女、朋友、看護、養老院教師說明：臺灣目前長期照護的提供者主要仰賴四種服務方式：家庭照顧、外籍看護、日照行照護機構、住宿型長期照護機構。教師調查班上同學喜歡哪種方式並說明原因。</p> <p>6. 教師說明：長期照護需提供長期的人力與物力，對家庭而言是一筆巨大的經濟支出，如何平衡財務與照護是一項需要規畫與思考的課題。</p> <p><b>五、認識長期照護2.0服務</b></p> <p>1. 教師提問：同學有聽過長照2.0 的政策嗎？它提供長照家庭哪些服務呢？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：長照2.0主要提供家庭中有失能者的長期照護支持政策。家中若有長照服務的需求，可以用書面申請、線上申請或撥打專線電話的方式，向主管機關申請長照服務。</p> <p>3. 教師提問：長照2.0提供哪些服務項目呢？同學自由回答。</p> <p>4. 教師提問：如果你年老失能的時候，最希望誰來照顧你？為什麼？</p> <p>5. 教師說明：長照2.0主要提供了照護及專業服務的諮詢、喘息服務、輔具及居家無障礙環境改善補助、交通接送等項目。長照2.0可以讓長期處於照護壓力的家庭得到舒緩與喘息的機會。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>6. 教師播放長照2.0影片，加強同學對於長照2.0的了解。</p> <p><b>六、以健康的態度面對死亡</b></p> <p>1. 教師請同學朗讀課文和對白。</p> <p>2. 教師提問：是否有過親人或寵物死亡的經驗？帶給你什麼感受？要過多久的時間才能恢復正常生活？學生自由發表。</p> <p>3. 教師請同學回答想一想的問題，並思考死亡對生命的含意。</p> <p>4. 教師提問：當親近的家人或寵物死亡而感到悲傷時，可以用什麼方式面對傷痛？同學自由發表</p> <p>5. 教師請同學朗讀課文及圖片標題，教師與同學共同討論具體做法。</p> <p>6. 教師說明：死亡是每個人都會面對的課題，不是只有老年人，了解死亡才能讓我們更懂得珍惜生命的可貴。</p> <p>7. 教師播放生命教育影片，提問並與同學討論生命教育的議題。</p> <p><b>七、幫助喪慟的親友</b></p> <p>1. 教師提問：如果身邊的親友面臨喪親之痛，該如何幫助對方？</p> <p>2. 教師說明：雖然我們無法體會面臨變故的親友所經歷的傷痛，但耐心的陪伴是幫助對方度過低潮的最好方法。</p> <p>3. 教師用課本建議的原則說明提供正確幫助的方式。</p> <p>4. 教師請同學填寫「在我死前…」的造句，請同學自由發表自己的願望。</p> <p>5. 教師請同學回答說一說的問題，同學自由發表。</p> <p>6. 教師播放相關影片。</p> <p><b>八、建立面對死亡的健康態度</b></p> <p>1. 教師提問：有想像過自己死亡場景的同學請舉手？說說看那是什麼感覺。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--



			<p>2. 教師請同學拿一張白紙，想像自己如果即將死亡，寫下對自己或他人的遺言。</p> <p>3. 教師提問：面對死亡會讓你產生什麼感覺？為什麼會有如此的感受呢？</p> <p>4. 教師說明課文中四種面對死亡的觀點，調查同學贊同哪種死亡觀。</p> <p>5. 教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？</p> <p>6. 教師總結：也許同學覺得上學很辛苦，可是想想兒童癌症病房的孩子，同學都在上學，而他們只能關在病房打針，相較之下，坐在課堂上是不是幸福很多！</p> <p>7. 教師撥放影片：Before I die I want to...  Candy Chang</p> <p>8. 教師總結：每個人都可以在任何時候列下自己的願望清單（可以是長遠的，也可以是立即可實現的，例如：買球冰淇淋），這樣可以幫助我們更專注於生命的美好！</p> <p><b>九、一個變老的名字~老化體驗活動</b> 學生依照教學指引完成小試身手的活動。</p> <p><b>十、單元2 總結性評量~生命之歌</b></p> <p>1. 教師播放蘇打綠「小時候」的MV。</p> <p>2. 教師請同學找一首歌曲，自行填詞，表達你對某位家人的感情。</p>					
第六週 3/18~3/22	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	單元三拒絕毒害的人生 活動1「癮」藏的魔鬼、活動2 媒體訊息背後的真相 <b>一、人生故事</b> 1. 教師領讀，帶學生看「阿康的故事」。 2. 教師請學生用筆圈選故事內容中，阿康的人生受到哪些影響。 3. 教師請學生搶答，說出阿康人生被影響的地方，	3	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。 2. 發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀	<b>【品德教育】</b> 品EJU1 尊重生命。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【閱讀素養教育】</b>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	本的決策與批判技能。		<p>並給予答對的學生口頭獎勵。</p> <p>4. 教師統整：「一個人的健康狀態有很多面向，阿康的狀況也是一種全面性健康受損的狀態。」</p> <p><b>二、難以擺脫的依賴</b></p> <p>1. 教師提問：「既然阿康已經被毒品害得那麼慘，為什麼他還是要一直使用呢？」請學生自由回應。</p> <p>2. 教師介紹「上癮」的概念，並進一步解釋人對於成癮物質的「依賴性」與「耐受性」等現象。</p> <p>3. 教師說明許多成癮物質的上癮者多半是由抽菸、喝酒等習慣開始，一步一步得使用量增多，並也因此觸及更高風險場域，繼而染上毒癮。</p> <p>4. 教師請學生回看阿康的故事，請學生說出在阿康的故事中是否看到「依賴」的現象？請學生搶答。</p> <p><b>三、錯誤的第一步</b></p> <p>1. 教師帶學生回顧阿康的故事，請學生將阿的故事用流程圖排出，並分析阿康接觸菸、酒、毒品等成癮物質的可能原因。</p> <p>2. 教師請學生觀看分析結果，請學生找出阿康最開始使用成癮物質的關鍵點。</p> <p>3. 教師告知學生：「根據調查，青少年會開始使用成癮物質，大多是因為課本上提到的這些因素。」</p> <p>4. 教師請問學生：「如果自己的人生也遇到這些狀況，例如：覺得壓力大、或朋友要求、或自己好奇等狀況，大家會怎麼辦？」請學生簡單回應。</p> <p>5. 教師整合學生的回應，告知學生在接下來的課程中，將對成癮物質中的成癮藥物類型以及影響，作進一步討論。</p> <p><b>四、毒品追追追</b></p> <p>1. 教師準備各種藥物的照片，請學生分辨哪些是毒品。</p> <p>2. 教師提醒學生：「毒品有時看起來就跟一般藥物一樣，因此對於來路不明的物質都應該小心謹慎，不要隨意食用。」</p>		<p>況。</p> <p>3. 問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。</p> <p>4. 紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。</p> <p>5. 問答：能說出如何辨識新興毒品。</p> <p>6. 問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。</p> <p>7. 問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。</p> <p>8. 發表：能說出媒體利用使用菸酒等成癮物質想營造的概念，指出其錯誤之處。</p> <p>9. 學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自</p>	閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。	
--	------------	--	---	--	--	----------------------	--

		<p>3. 教師介紹常被濫用的三大類藥品物質，並說明其危害。</p> <p>4. 教師利用警方發布的新興毒品照片，提醒學生現在許多成癮物質會變身各種外貌，所以對於日常生活中奇怪來源的物品不要隨便接受。</p> <p><b>五、癮之代價</b></p> <p>1. 教師請學生將阿康故事的分析流程圖拿出，一起關注阿康吸毒後遇到了哪些事？付出了哪些代價？請學生自由分享。</p> <p>2. 教師以阿康為例，說明在吸毒者身上常見的惡性循環狀態。</p> <p>3. 教師以健康的「生理、心理、社會」三個面向，解釋吸毒者為何容易落入所有健康面向均瓦解的狀態。</p> <p>4. 教師請學生分組，討論課本「說一說」的提問，並分組報告討論結果。</p> <p>5. 教師統整學生報告內容，再次提醒學生成癮物質對個人全方面的傷害性，不可不慎。</p> <p><b>六、螢光幕前的表象</b></p> <p>1. 教師提問：「請問大家看戲時，如果有人很焦慮憂愁，通常戲裡面會怎麼演？」請學生自由分享。</p> <p>2. 教師請學生分組，討論大家曾在各種媒體上看過哪些跟抽菸、喝酒有關的畫面，將其列出。</p> <p>3. 教師將學生分享的內容簡略寫於黑板上。</p> <p>4. 教師繼續詢問：「看到這些畫面，大家有什麼樣的感覺？是很快樂嗎？還是有什麼不一樣的感覺？」教師可以請學生投票，看看大家對於畫面中傳達的訊息是否有一致性的感受。</p> <p><b>七、螢光幕後的真相</b></p> <p>1. 教師利用課本的案例，說明影像畫面誤導一般人觀念的方式：例如讓主角是癮君子、讓歡樂聚會一定要飲酒，或借酒消愁等。</p> <p>2. 教師請學生利用平板電腦等工具，查找這些抽菸</p>		<p>我看法。</p> <p>演練：能實際使用拒絕技巧。</p>		
--	--	---	--	----------------------------------	--	--

			<p>喝酒畫面的背後，有哪些沒說出的真相。</p> <p>3. 教師請學生說明資料查找結果，並由教師統整。</p> <p><b>八、換個方法更有戲</b></p> <p>1. 教師延續上節課討論內容，提問：「如果你或家人在緊張焦慮時，你們會怎麼做？」請學生自由分享。</p> <p>2. 教師說明：「戲劇節目常用一些大家刻板化的印象表現，例如：焦慮就要抽菸，使得大家誤以為這才是面對焦慮的正確選擇，反而忽略了還有更好的方法處理。」</p> <p>3. 教師介紹「批判性思考」的概念。</p> <p>4. 學生分組，請學生針對課本提供之案例予以討論後，上臺報告。</p> <p>5. 教師給予回饋，並再次提醒學生：「成癮物質的危害性已有多項科學證明，希望大家在觀看節目、廣告等媒體時，應有自主判斷的能力，避免將媒體呈現的東西照單全收，反而傷害了健康。」</p>					
<p>第七週 3/25~3/29</p>	<p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。</p>	<p>單元三拒絕毒害的人生</p> <p>活動3拒絕成癮小尖兵</p> <p><b>一、聰明說「不」</b></p> <p>1. 教師提問：「如果有人引誘你接觸菸、酒、毒品等成癮物質，你會拒絕嗎？會怎麼拒絕？」請學生自由回應。</p> <p>2. 教師利用課本範例，說明「焦點轉移法」、「友誼呼喚法」、「自我解嘲法」、「資訊辯證法」等四項拒絕技巧，並請學生思考，在怎樣的時機與情境，適合怎樣的拒絕技巧。</p> <p>3. 教師請學生上臺演練，實際呈現。</p> <p>4. 教師另外提供其他類似情境，請學生分組討論，建議可以用怎樣的方式拒絕。</p> <p>5. 學生上臺表演討論結果，教師予以回饋。</p> <p>6. 教師總結本課程，預告下節課主題。</p>	1	課本、教用版電子教科書	<p>1. 演練：能實際使用拒絕技巧。</p> <p>2. 學習單：設計合宜的宣導內容。</p> <p>3. 實作：完成一幅個人宣傳作品及一幅團體宣傳作品。</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p><b>二、我是拒絕成癮小尖兵</b></p> <p>1. 教師請學生回顧前一節上課重點，並分享在前一堂課後是否在媒體中觀察到類似的情況。</p> <p>2. 教師引導：「由於這些媒體的力量太大，常使得錯誤觀念反而被大家以為是正確的，所以我們要用好的方式來宣傳正確觀念。」以此解釋「宣導正確觀念」的重要性。</p> <p>3. 學生分組，請學生針對課本內小明的作品予以討論，並將結果上臺報告分享，最後由教師給予統整回饋。</p> <p>4. 教師總結：「能將正確觀念傳達給更多人」也是一種重要的能力，希望大家可以在討論的過程中有更多的學習，並以有效的方式進行宣導，才能讓自己更有機會發揮影響力。」</p> <p><b>三、最佳代言人</b></p> <p>1. 教師帶領學生複習本單元重點，若發現學生有不清楚或錯誤的地方，教師再次予以提醒及澄清。</p> <p>2. 教師敘述關於「宣導」活動操作時的觀念，請學生應用於本次的實作。</p> <p>3. 學生分組討論，完成作品。</p> <p>4. 學生利用課餘時間，完成個人作品。</p> <p>5. 教師鼓勵學生將完成的作品公告於自己的網路媒體或社群中，並觀察一般人的回饋狀態，以此了解自己宣傳的概念是否有達到效果。</p>					
第八週 4/1~4/5	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	單元四挑戰自我健康美 活動 1 戰勝體脂肪 <b>一、講解複習身體質量指數的檢測方式</b> 1. 利用課本事件，引導學生思考明華和佳珊身體質量指數等級相同，但身體外型為何有所差異。 2. 利用小知識說明學校為何運用身體質量指數來衡量身體肥胖程度，主要是容易計算，但不一定完全精準判斷每個人體位。	3	教用版電子教科書	1. 問答：能說出身體組成的基本概念。 2. 問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。 3. 實作：能自	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		<p><b>二、講解身體組成的基本概念</b></p> <p>1. 利用課本簡介身體組成是指人體組織成分所佔的比率或含量，身體質量指數BMI 是依據體重和身高的關係，來評估身體脂肪含量的簡易方法。</p> <p>2. 說明國小五年級的學生會因性別和年齡有不同的標準，可以參考課本中衛生福利部提供的評估等級。</p> <p><b>三、認識身體組成的簡易檢測方法</b></p> <p>說明平時可以透過家中或學校健康中心的身高體重機，測量自己的體重，或者搭配其他機器輔助，了解自己的身體。</p> <p><b>四、學習不同的身體組成檢測方法</b></p> <p>1. 利用課本引導學生可以利用腰臀圍比、體脂計評估自己的身體組成是否正常。</p> <p>2. 發給學生布尺，兩人一組進行腰圍和臀圍尺寸測量，相除得到的腰臀圍比，如果男性&gt; 0.95、女性&gt; 0.85，代表體型是屬於軀幹脂肪量較多的肥胖體型。</p> <p><b>五、進行身體密碼活動</b></p> <p>1. 說明利用體脂計可以測量身體體脂肪比率，國小男學生體脂肪如果超過 20%、女學生超過 25%，就屬於過胖或肥胖體型。</p> <p>2. 提醒學生可以利用布尺測量胸、腰、臀圍或身高等身體體態的變化，再參考評估數據，了解自己體型是否正常。</p> <p>3. 利用課本表格，自主選擇一種身體組成檢測方式，評估自己身體組成是否正常，並分享自己判斷的原因。</p> <p><b>六、講解85110 健康體位五大核心能力法</b></p> <p>利用課本說明我國國小學生體位過重比率偏高，可能影響日後健康。</p> <p>說明85110 每個數字所代表的健康生活習慣的意義，引導學生檢視自己日常生活中是否能落實這五</p>		我評估身體組成，並分析結果。	4. 實踐：願意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。	
--	------------------------------	--	---	--	----------------	-------------------------------------	--

			<p>項健康體位核心行為。</p> <p><b>七、認識有助於健康體位自主管理的資源</b></p> <p>1. 利用課本說明維持健康體位主要從飲食和運動著手。平時也可以透過輔具或網路資源，作為自己體位管理的妙管家。</p> <p>2. 引導學生發表對這些資源運用情形，包括體育署、臺灣健康促進學校網路資源運用情形，運動或飲食相關的紀錄輔具的使用。</p>					
<p>第九週 4/8~4/12</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>單元四挑戰自我健康美 活動 2 繩奇寶典</p> <p><b>一、認識健康體育護照的功能與運用方式</b></p> <p>教師利用案例，說明體育署健康體育護照具備多種功能，可以協助自己了解自己學齡階段身體、體重變化曲線，以及運動紀錄，鼓勵大家善用這些資源。</p> <p><b>二、認識跳繩的功效與增加跳繩時間的方法</b></p> <p>1. 利用課本說明，跳繩除了可以提升自己的動作技能之外，如果能規律累積跳繩次數或時間，可以有效提高心肺耐力及消耗熱量。</p> <p>2. 提供累積跳繩時間的二種方式讓學生選擇，自主決定哪一種方式，再實際體驗評估哪一種方式較適合。</p> <p><b>三、原地跳繩的變化</b></p> <p>利用課本引導學生改變雙腳跳躍方式，就能進行一跳一回旋簡易花式跳繩變化：</p> <p>1. 方向變化—左右跳、前後跳：利用一跳一回旋動作加入雙腳跳躍方向變化，進行左右、前後跳躍變化，讓學生兩人一組嘗試練習方向變化的流暢性。</p> <p>2. 跳躍變化—單腳跳、抬膝跳：利用一跳一回旋動作加入單腳跳躍方式變化，進行左右單腳跳和左右抬膝跳練習，引導學生嘗試加入不同的跳躍方</p>	3	教用版電子教科書	<p>1. 問答：能說出健康體育護照的主要功能。</p> <p>2. 實作：能正確表現一跳一回旋花式跳繩動作。</p> <p>3. 實作：能正確表現一跳一回旋花式跳繩動作。</p> <p>4. 問答：能說出跳繩的成效。</p> <p>5. 實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並檢視跳繩成效。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>式變化，增加花式跳繩的豐富性。</p> <p><b>四、移動式跳繩和原地轉身跳變化</b></p> <p>1. 利用課本引導學生改變雙腳跳躍移動方式，繼續進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化：</p> <p>(1)移動變化－滑行跳：雙腳滑併步向左或向右移動，改變原地跳躍的形式。</p> <p>(2)移動變化－跑跳：一邊跑、一邊跳躍，作為改變跳繩位置的串連動作。</p> <p>(3) 90度轉身跳練習：練習控制跳躍轉身的動作，進行原地轉身90度跳躍，改變跳繩方向。</p> <p>2. 提醒學生練習創意花式動作時，可以先不持繩練習跳躍動作的流暢性，掌握跳躍節奏後，再加入甩繩與跳躍的動作組合。</p> <p><b>五、分組進行花式跳繩的組合動作</b></p> <p>1. 四人一組，利用課本表格，把五個不同跳躍動作，組合成連續性的流暢動作，再透過練習，展現花式跳繩表演。</p> <p>2. 分組展演，再發表各組組合動作的想法。</p> <p><b>六、練習增加跳繩的速度</b></p> <p>利用課本引導學生進行一分鐘跳繩次數計次活動，讓學生覺察自己的跳繩速度，作為基本能力，再鼓勵他們透過練習，思考提高跳繩速度的策略。</p> <p><b>七、自主提升跳繩能力計畫</b></p> <p>引導學生體驗過不同的跳繩形式，評估自己的需求和能力，利用課本表格設定課後提升跳繩能力的目標。</p>					
第十週 4/15~4/19	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	單元四挑戰自我健康美 活動3繩采飛揚 <b>一、認識跳繩民俗運動項目</b> 1. 利用課本說明跳繩具備傳統運動文化價值，起源於一千多年前的跳百索活動。 2. 說明民俗體育競賽中，跳繩的比賽項目有分成團	3	教用版電子教科書	1. 問答：能說出跳繩的多元特色。 2. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關	<b>【安全教育】</b> 安E6 了解自己的身體。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____



	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		<p>體繩、雙人繩和個人繩比賽形式。</p> <p><b>二、認識現今跳繩運動的發展</b></p> <p>1. 利用課本說明國內已發展出個人或團體的跳繩擂台賽。</p> <p>2. 跳繩也可以成為表演性質的內容，具有創意展演的特性。</p> <p><b>三、進行個人靜態繩子造型</b></p> <p>1. 利用課本說明繩子除了可以跳繩，也可以作為肢體創作的器具。</p> <p>2. 引導學生透過操控繩子方式，模擬四種靜態造型動作，思考肢體和繩子之間如何透過點、線、面形成形狀的關係。</p> <p><b>四、進行兩人靜態繩子造型</b></p> <p>1. 利用課本引導學生兩人一組，增加造型的變化，並加入兩人形成的關係變化，包括左右對稱、高低對比、前後複製與跟隨串連。讓學生透過模仿體驗中，了解舞蹈靜態動作常運用的關係。</p> <p>2. 鼓勵學生可以透過觀察討論、創造不一樣的空間或造型關係。</p> <p>3. 提醒學生創作舞的要素中，以肢體和器具模仿平時觀察的實體，要注意到造型的規劃與設計要領，才能豐富肢體語彙。</p> <p><b>五、進行個人動態控繩變化</b></p> <p>1. 複習單手握繩迴旋的變化，以簡易的甩繩方式，在頭頂、胸前、體側、兩側，進行水平迴旋、前迴旋、體側迴旋和兩側化8字的交叉迴旋動作練習。</p> <p>2. 再以雙手握繩迴旋的變化，進行轉體迴旋、體側迴旋和水平迴旋。</p> <p>3. 引導學生思考單手和雙手握繩的迴旋方式有何異同，並鼓勵自創動作。</p> <p><b>六、進行四人創意組合動作</b></p> <p>1. 利用課本引導學生四人一組，運用位置、高低、方向的動作要素，進行三種不同形式的甩繩動作組</p>		<p>要素。</p> <p>3. 實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。</p> <p>4. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。</p> <p>5. 實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。</p> <p>6. 問答：能說出主題式創作舞的步驟。</p> <p>7. 實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。</p> <p>8. 發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。</p>		<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	------------------------------	--	---	--	--	--	-----------------------

			<p>合，體驗簡易的跳繩動作組合，作為下一次主題式創作舞蹈的體驗活動。</p> <p>2. 說明每個動作進行兩個八拍再換動作，讓學生分組討論後，決定動作，再進行練習和分組展演，提供花式跳繩學習至創作舞的經驗。</p> <p><b>七、認識主題式創作舞的步驟</b></p> <p>1. 利用課本事件，引導學生認識進行主題式創作舞的簡易步驟，包括要構思：確定想要利用繩子特色表達的主題為舞蹈命名，作為設定創作的主要目標。</p> <p>2. 組合：依據主題選擇適合的動作、音樂，排列出流暢的舞序（舞蹈動作的順序）。</p> <p>3. 演練：透過練習，修正或調整原先的舞序設計。</p> <p>4. 展演：分組輪流表演，展現創意，分享學習成果。</p> <p>5. 說明下一節課要進行以繩子為主的主題式創作舞，請各組先蒐集主題的相關資料。</p> <p><b>八、進行主題式創作舞討論與展演</b></p> <p>1. 將利用課本153頁提供的表格，分組討論將舞序以簡易的圖畫化出來，再分配每個人的動作和位置。</p> <p>2. 分享：展演後各組輪流分享創作的想法，教師再統整大家的創意，提供適時的回饋。</p>					
<p>第十一週 4/22~4/26</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>單元五有趣的休閒遊戲</p> <p>活動1 飛盤遊戲</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2. 教師示範並說明動作要領，學生兩人一組，散開複習擲盤與接盤動作。</p> <p>3. 教師說明：接下來，我們要挑戰進階、有趣的飛盤投擲遊戲。</p> <p><b>二、進行「步步高升」遊戲</b></p>	3	教用版電子教科書	<p>1實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。</p> <p>2. 實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程能展現同</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

		<p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)每個場地分成兩隊各三人。</p> <p>(2)兩隊依序輪流派人擲盤進洞，第一人從A點開始，如果進洞，可以再前進B 點擲盤，如B 點沒擲進，則下一位隊友從B 點繼續。</p> <p>(3)擲盤序位從A → E，再從E → A，先回到A 點擲進的組別獲勝。</p> <p>(4)變化玩法：各組輪完四輪後，前進點位總和較多的組別獲勝。</p> <p>2. 學生進行小組討論。</p> <p><b>三、進行「全面擊倒」遊戲</b></p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)每個場地分成兩隊，各隊四至六人。</p> <p>(2)每人有兩次擲盤機會（擲不中，可再擲一次），如果擲A區，依擊倒瓶子數目計算得分，如果擊倒B 區的瓶子，則可得10分。</p> <p>(3)兩隊依序輪流派人擲盤，全部輪完後，總得分高的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生進行小組討論。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>六、助跑擲遠動作練習</b></p> <p>1. 教師說明：熟悉飛盤投擲後，如果想要挑戰更遠距離的擲接盤，我們可以運用助跑力量，讓擲盤更有力道、飛得更遠。</p> <p>2. 教師示範並說明動作要領。</p> <p>3. 學生散開練習。</p> <p><b>七、漸行漸遠練習</b></p> <p>1. 兩側各放置若干角錐，間距約2公尺，總長度約20公尺。</p> <p>2. 兩人一組互相擲接盤，接住盤的人可以後退一</p>			理、正向溝通，與同學合作學習。		
--	--	--	--	--	-----------------	--	--

			<p>格，在更遠距離擲盤。</p> <p>3. 距離遠時，以助跑擲遠方式擲盤。</p> <p><b>八、進行「擲遠挑戰賽」遊戲</b></p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 每人手持飛盤，男女分開競賽。</p> <p>2. 男女生各自依序輪流飛盤擲遠，以飛盤落地處為擲遠的距離。</p> <p>3. 前三位擲出後，飛盤留在場上，第四位開始，如果擲盤落地超越場上任一飛盤，則最近距離的飛盤由持有者拿起，回到隊伍後方。</p> <p>4. 場上始終保持前三名，其餘的人需繼續排隊擲盤挑戰，當時間終了時，看哪三位是最終紀錄保持者。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>十、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>十一、、「小強震撼教育」案例引導</b></p> <p>1. 教師以課本案例引導學生討論：大家有沒有遇過以上類似的經驗呢？小強雖然幫助隊伍獲得勝利，卻失去了友誼與和樂，如果你是小強，可以怎麼做呢？</p> <p>(1) 告訴隊友動作可以怎麼調整，語氣溫和而不頤指氣使。</p> <p>(2) 用言語、動作鼓勵隊友，正向不帶批評。</p> <p>(3) 還有其他的做法嗎？</p> <p>2. 教師引導學生發想：</p> <p>(1) 遊戲比賽目的是團隊合作、大家共同成長，輸贏反而是其次。</p> <p>(2) 幫助隊友進步，自己也會很快樂。</p> <p><b>十二、進行「比翼雙飛」遊戲</b></p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 每個場地分成兩組比賽，並輪流各派兩人上場</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>擲接盤。</p> <p>(2)兩人各持飛盤，同時將盤擲向隊友，並在場內把來盤接住，可得1分。</p> <p>(3)得分時，可繼續擲盤算分，如有一人未在場內接住盤，則該分不算。</p> <p>(4)全部輪完後，分數高的組別獲勝。</p> <p>2. 賽後引導學生省思：</p> <p>(1)隊友飛盤擲出場外，或沒接住盤，你覺得他的心情是？</p> <p>(2)你做了哪些鼓勵隊友的事？</p> <p><b>十三、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>十四、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>十五、複習投擲動作</b></p> <p>布置場地，讓學生分組依序練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近距擲準進洞。</li> <li>2. 近距擲盤停留目標區域。</li> <li>3. 近距擲中目標。</li> <li>4. 遠距擲中目標。</li> <li>5. 20公尺擲遠。</li> </ol> <p><b>十六、進行「飛盤投擲闖關」</b></p> <p>1. 關卡內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)第一關：擲準進洞。</li> <li>(2)第二關：飛盤停在目標區內。</li> <li>(3)第三關：擲中每個架上目標。</li> <li>(4)第四關：擲中遠距目標。</li> <li>(5)第五關：擲遠20 公尺。</li> </ol> <p>2. 闖關方式：</p> <p>(1)完成目標才能進入下一關，挑戰自己的飛盤投擲技術。</p> <p>(2)也可以能力相近的兩人一組，互相競爭、挑戰。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<b>十七、綜合活動</b> 教師總結學習，並帶領學生進行緩和運動。					
第十二週 4/29~5/3	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	單元五有趣的休閒遊戲 活動 2 團體休閒遊戲 <b>一、熱身活動</b> 1. 教師帶領學生進行伸展熱身。 2. 說明戶外休閒運動的潮流與益處，且型式可以很有趣、簡單易執行。 <b>二、身體協調性熱身練習</b> 引導學生練習抓衛生紙、背後拋接球、毛巾拋接球、胯下接球等動作。 <b>三、進行「拔河動動腦」遊戲</b> 1. 說明接下來的活動，會利用生活易取得物品做為器材。 2. 說明規則後進行遊戲。 3. 學生小組討論： (1) 力氣大一定會贏嗎？怎麼運用技巧？ (2) 第二回合輸隊可以怎麼安排出場順序？ <b>四、進行「抬球前進」遊戲</b> 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，每隊依序派兩人上場比賽。 (2) 兩人雙手持繩，並由隊友將躲避球放繩上後出發，去程S 型穿越三角錐、回程則直線跑回。 (3) 過程中球掉落，需由候排隊友將球放上，再繼續前進。 (4) 回到起跑線後，交由下一組接力繼續，全部輪完後，先回到起點的隊伍獲勝。 2. 學生小組討論： (1) 兩人怎樣合作持繩，才能讓球不掉落？ (2) 前進或轉彎時，要有速度且球不掉落，可以怎麼做？	3	教用版電子教科書	1. 實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 實作：能和家人一起進行團體遊戲。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p><b>五、綜合活動</b> 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>六、熱身活動</b> 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>七、遊戲公平性爭議與解決指導</b> 1. 針對課本抬球前進的爭議與解決方式，進行討論與指導。 2. 再次進行，觀察學生遵守運動規範的情形。</p> <p><b>八、進行「毛巾拋接球」練習、遊戲</b> 1. 拋接練習：兩人一組，手握毛巾四角，上拋接球。 2. 進行遊戲： (1) 每八人一隊，兩兩站立、間距約2公尺。 (2) 兩人在起點以毛巾持球，將球依序拋給下一組隊友，最後一組再依序拋回。 (3) 球掉落或未拋過指定高度（第二、三組間），需由拋球者重拋。 (4) 先輪回起點的隊伍獲勝。</p> <p><b>九、進行「火車闖關」練習、遊戲</b> 1. 胯下持棍移動練習：兩人胯下雙手持棍，練習前進、後退、轉彎等動作。 2. 進行遊戲： (1) 全班分成數隊，每隊輪流派兩人胯下雙手持棍闖關。 (2) 第一關：兩人穿越三角錐；第二關：兩人原地後轉，後面的人變成排頭前進，穿越三角錐；第三關：兩人腳踩線前進，繞過三角錐後，從旁邊直接跑回起點，交由下一組繼續。 (3) 過程中如失敗，例如：碰到角錐、腳未踩線前進等，需重回起點開始。 (4) 先輪完的隊伍獲勝。</p> <p><b>十、綜合活動</b> 1. 教師引導學生發表遊戲心得。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>十一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>十二、進行「全力捍衛」遊戲</b></p> <p>1. 遊戲方式：</p> <p>(1) 五人一隊，一人在起點，其餘四人手扶桿直立，間距約3公尺。。</p> <p>(2) 依團隊默契，場上五人同時往前跑（桿留原地），在桿倒地前，接住前面隊友的桿子。</p> <p>(3) 最後一位放掉桿子後跑回起點，並繼續進行，直到開始的第一人輪回起點，即完成比賽，先完成的隊伍獲勝。</p> <p>2. 引導學生自我省思：</p> <p>(1) 同學表現不好時，是否能夠體諒？你有幫忙打氣加油嗎？</p> <p>(2) 大家意見不同時，能夠尊重多數人意見，仍然全力以赴嗎？</p> <p><b>十三、進行「握桿前進」遊戲</b></p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1) 全班分成兩隊，每隊輪流派三人上場。</p> <p>(2) 三人雙手橫握桿子往前跨越障礙、S 型通過三角錐，再S 型返回起點，交給下一組繼續。</p> <p>(3) 過程中需雙手握棍，並且不碰觸三角錐，違者需重回起點再開始。</p> <p>(4) 先輪完的隊伍獲勝。</p> <p>2. 學生小組討論：</p> <p>(1) 要讓隊友腳步快又一致，可以怎麼做？</p> <p>(2) S型轉彎和直線跑有什麼不同？怎樣做才能比較快速？</p> <p><b>十四、綜合活動</b></p> <p>課後練習與指導：引導學生討論戶外休閒活動的益處，並向家人宣導，一起走出戶外，進行家庭團體遊戲。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--



<p>第十三週 5/6~5/10</p>	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p>	<p>單元六樂活運動趣 活動1 武術雙人對練</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生進行伸展活動。</li> <li>2. 教師引導學生了解，武術運動的相關資訊。</li> </ol> <p><b>二、亞運小知識</b></p> <p>教師說明亞運舉辦的形式與規模，並撥放亞運開幕式的影片片段，讓學生能初步了解亞洲運動會。</p> <p><b>三、預備式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解動作要領：從稍息變成站立姿勢、雙手掌心相向然後迅速變掌為拳並至於腰際兩側。</li> <li>2. 請學生進行動作練習。</li> </ol> <p><b>四、弓步陰拳</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解動作要領：右弓步右陰拳：跨出右腳成右弓步，右手打出右陰拳，高與肩平，位於身體正前方。</li> <li>2. 左弓步左陰拳：左腳向前跨一步成左弓步，右拳收回腰部，打出左陰拳，位於身體正前方，高與肩平。</li> <li>3. 請學生進行弓步陰拳動作練習。</li> </ol> <p><b>五、馬步橫臂</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解動作要領：馬步右橫臂：左腳向後直退一大步，成馬步左拳收回腰部，右手握拳豎肘於右膝上方。</li> <li>2. 馬步左橫臂：右腳向後直退一步成馬步，右拳收回腰部，左手握拳豎肘於左膝上方。</li> <li>3. 請學生進行馬步橫臂動作練習。</li> </ol> <p><b>六、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>七、熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生進行伸展活動。</li> <li>2. 請學生複習第一節所學的動作。</li> </ol> <p><b>八、正踢撐掌</b></p>	<p>3</p>	<p>教用版電子教科書</p>	<p>1. 實作：能完成觀摩紀錄表，並說出優點。</p> <p>2. 問答：能說出武術雙人對練的動作要領。</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	---------------------------------	----------------------------	--	----------	-----------------	---	--	--

			<p>教師講解動作要領：</p> <p>1. 右正踢左撐掌：右腳向前踢出，小腿隨即收回，懸垂於左膝前，足面腳尖下壓，左拳變掌向前撐出。</p> <p>2. 左正踢右撐掌：左腳向前踢出，小腿立即收回，懸垂於左膝前，足面腳尖下壓，左掌握拳收回腰際，右手變掌向前撐出。</p> <p><b>九、盤步外截</b></p> <p>教師講解動作要領：</p> <p>1. 左盤步右外截：右腳後退一步，雙手由掌變拳，從腰部向外向上而內繞一圈，下蹲成左盤步，左拳收回腰際，右拳下載於前側方。</p> <p>2. 右盤步左外截：右腳後退一步，雙手由掌變拳，從腰部向外向上而內繞一圈，下蹲成右盤步，右拳收回腰際，左拳下載於前側方。</p> <p><b>十、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>十一、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的動作。</p> <p><b>十二、弓步砍掌</b></p> <p>教師講解動作要領：</p> <p>1. 右弓步右砍掌：右腳向前跨出成右弓步，同時左手收回腰部，右手直接往右後上方提起，手肘彎曲，手掌位於右後耳旁，向前方砍出，位於身前。</p> <p>2. 左弓步左砍掌：左腳向前跨出成左弓步，同時右掌變拳收回腰部，左拳變掌由腰部往左後上方提起，位於左後耳旁，手肘彎曲，隨即向前方砍出，位於身前。</p> <p><b>十三、虛步掛掌</b></p> <p>教師講解動作要領：</p> <p>1. 右虛步掛掌：退左腳往後，成右虛步，收左掌置腰際，右掌往後護耳，掌心斜向外，離耳一拳頭距</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>離。</p> <p>2. 左虛步掛掌：退右腳往後，成左虛步，收右掌置腰際，左掌往後護耳，掌心斜向外。</p> <p><b>十四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p>2. 教師請學生訂定一週練習計畫，並於下週檢核是否依照計畫完成。</p> <p><b>十五、熱身活動</b></p> <p>1. 教師指導學生進行伸展活動。</p> <p>2. 請學生複習第一節所學的動作。</p> <p><b>十六、雙人對練</b></p> <p>1. 教師講解動並示範雙人對練作要領。</p> <p>2. 請學生進行練習。</p> <p>3. 教師巡視組間並進行指導。</p> <p>4. 學生進行組件互相觀摩，完成觀摩紀錄表，並說出觀察到的優點及改進意見。</p> <p><b>十七、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
<p>第十四週</p> <p>5/13~5/17</p>	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>單元六樂活運動趣活動 2 健跑體能好</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>二、小組跑走練習</b></p> <p>1. 教師向學生介紹中長距離跑運動項目。</p> <p>2. 全班學生以四人為一組，以緩步走50公尺、快走100公尺、慢跑200公尺、快走100公尺、慢跑350公尺的順序完成跑走練習。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>四、熱身活動</b></p> <p>教師指導學生進行伸展活動。</p> <p><b>五、小組跑走練習時的合作</b></p>	3	教用版電子教科書	<p>1. 實作：能完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。</p> <p>2. 問答：能說出合作練習時應注意的事項。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>教師請學生發表小組進行800公尺跑走練習時該如何互助合作、如何有效溝通以發揮團隊精神。</p> <p><b>六、心跳率與運動強度</b></p> <p>1. 教師介紹心跳率和運動強度的關聯性。</p> <p>2. 教師指導學生自行測量心跳率，並記錄心跳率數據，用以銜接後續課程。</p> <p><b>七、規劃校園800公尺跑走路線</b></p> <p>1. 小組合作方式，經由觀察與討論，共同完成校園800公尺跑走路線之規劃圖。</p> <p>2. 討論和規劃練習計畫，據以實踐並記錄。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請學生確實紀錄心跳率的變化。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十五週 5/20~5/24	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>單元六樂活運動趣</p> <p>活動3跳躍高手</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師引導學生進行熱身活動。</p> <p><b>二、尋找慣用腳</b></p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <p>1. 單腳站立：當聽到哨音時，每人單腳站立。</p> <p>2. 單腳跳：在起點線上單腳站立，另腳擱在站立腳膝蓋上，單腳跳前進約5公尺折返點，換腳跳回起點處。</p> <p>3. 我的慣用腳：向前跑3～5步，單腳跳起，較習慣使用的起跳腳，就是慣用腳。</p> <p><b>三、尋找助跑起跑點</b></p> <p>1. 教師講解並示範動作要領：</p> <p>(1) 慣用腳踩住起跳板。</p> <p>(2) 背向起跳板跑7步。</p> <p>(3) 同學協助放置角錐，標示助跑起跑點。</p> <p>(4) 轉身面向沙坑後腳即為慣用腳。</p> <p>2. 重複實施上述動作要領，尋找出固定的助跑起跑</p>	3	教用版電子教科書	<p>1. 實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。</p> <p>2. 問答：能說出練習後的心得感想。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>點。</p> <p><b>四、說一說</b></p> <p>1. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。</p> <p>2. 教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p><b>五、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請動作標準的學生出列示範。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>六、熱身活動</b></p> <p>1. 教師引導學生進行熱身活動。</p> <p>2. 複習上一節尋找助跑起跑點的動作要領。</p> <p><b>七、起跳動作——踩板練習</b></p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <p>1. 兩人一組，一人進行助跑練習，一人擔任觀察員。</p> <p>2. 觀察員觀察練習者，單腳踩在起跳板位置，剛好踩到則喊【成功】，若起跳板之前就起跳則喊【可惜】，踏出起跳板前緣則喊【失敗】。</p> <p><b>八、說一說</b></p> <p>1. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。</p> <p>2. 教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請動作標準的學生出列示範。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>十、熱身活動</b></p> <p>教師引學生進行熱身活動。</p> <p><b>十一、起跳動作</b></p> <p>教師講解並示範動作要領：</p> <p>1. 起跳時，以整個腳掌踩起跳板。</p> <p>2. 跳至空中時兩手往前上方延伸，雙腳提膝前上舉，以提高身體重心。</p> <p>3. 當身體自空中落下時，手臂自然下擺，上半身向</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>前傾，同時雙腿盡量前伸，以增加落地距離。</p> <p><b>十二、進行助跑、踏板、起跳、落地之連續動作練習</b></p> <p>1. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能正確踩板且流暢做出動作。</p> <p>2. 教師請動作標準的學生出列示範。</p> <p><b>十三、綜合活動</b></p> <p>教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p> <p><b>十四、熱身活動</b></p> <p>教師引導學生進行熱身活動。</p> <p><b>十五、跳遠距離的丈量</b></p> <p>教師講解跳遠距離丈量的要領，並請學生依序進行操作練習。</p> <p><b>十六、急行跳遠</b></p> <p>1. 學生練習後，進行成績測驗。</p> <p>2. 每位學生進行兩次跳躍。</p> <p>3. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。</p> <p>4. 教師請學生修正缺點後繼續練習。</p> <p><b>十七、綜合活動</b></p> <p>1. 請學生擬定練習計畫並落實實踐。</p> <p>2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。</p>					
第十六週 5/27~5/31	1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。 2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫</p> <p>活動 1 盤球大進擊</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、單腳觸球改變方向</b></p> <p>用慣用腳內側輕推向左，再用右腳外側輕推向右，身體同時移動，熟練後再加快速度。</p> <p><b>三、雙腳觸球改變方向</b></p> <p>左腳內側向右推，再用右腳外側向右輕推，再立即用右腳內側向左推，再用左腳外側觸球。</p>	3	教用版電子教科書	1. 實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。 2. 討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。 3. 觀察：能解	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

	<p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p><b>四、模仿盤球</b>  1. 兩人一組分別持球，一前一後盤球前進。  2. 前者在盤球過程中想辦法甩掉後面的人。  3. 後者模仿前面的人盤球動作，不要被甩掉。  4. 通過終點即結束，前後互換再進行一次。  5. 後方人員必須仔細觀察前方人的動作，並把觀察到的動作確實做出。</p> <p><b>五、進行「盤球鬼抓人」遊戲</b>  1. 遊戲規則：  (1) 以角錐圍成兩個直徑10公尺的圓形場地。  (2) 每個場地五個人，在場地中自由盤球。  (3) 過程中用手輕碰別人的背，每次僅能碰一下，碰一次得1分。  (4) 限時2分鐘，最多分者獲勝。  (5) 將各組獲勝者再比一次，選出最終勝利者。</p> <p>2. 提醒學生1要將球控制在腳邊2眼睛隨時觀察移動中的其他人。</p> <p><b>六、綜合活動</b>  教師綜合結論，並進行緩和運動。</p> <p><b>七、熱身活動</b>  教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>八、盤球擋人護球</b>  盤球時用身體擋在球跟對手中間，用肩膀及手臂頂住對手並感覺其移動方向，保護球不被搶走。  小提醒：護球時身體重心要降低，避免接觸時重心不穩導致球被搶走。</p> <p><b>九、進行「盤球連線一對一」遊戲</b>  1. 遊戲規則：  (1) 兩人一組，以三角錐圍出四個四角球場。  (2) 兩邊底線當球門，盤球通過即得分。  (3) 盤球者要保護球不被搶走，並通過球門。  (4) 防守者搶球並通過另一個球門得分。  (5) 先得分者獲勝。</p>			<p>讀對手的進攻或防守策略。</p>		
--	-------------------------------------	---	--	--	---------------------	--	--

			<p>2. 分組討論：</p> <p>(1)進攻者如何順利擺脫防守者？（運用假動作或改變前進速度）</p> <p>(2)防守者需要預判進攻路線才能進行防守。</p> <p>3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。</p> <p>4. 不定點盤球：10 公尺內不定點擺放標示盤，遇標示盤即改變方向（從A到B）。</p> <p><b>十、綜合活動</b></p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>					
第十七週 6/3~6/7	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫</p> <p>活動2 攻防大作戰</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、進行「四球門大挑戰」遊戲</b></p> <p>遊戲規則：</p> <p>1. 一隊兩人，兩隊一組，用角錐擺出四個球門。</p> <p>2. 每隊各選擇兩個球門，讓球通過即得1分。</p> <p>3. 限時3分鐘，得分多者獲勝。</p> <p>小提醒：傳接球需減少失誤，進行傳接動作時，隊友間必須進行溝通。</p> <p><b>三、進行「三面進攻」遊戲</b></p> <p>1. 遊戲規則：</p> <p>(1)一隊兩人，同時上場三隊。</p> <p>(2)用角錐擺出三個球門，踢進任何球門均可得分。</p> <p>(3)一隊持球時，面對另外兩隊的防守。</p> <p>(4)在被對手包圍前作出突破並踢進球門。</p> <p>2. 策略討論：兩組防守者易產生等待對方先去防守，再適時去搶球，進攻者觀察防守者間的空隙，進行突破得分。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師綜合結論，並進行緩和運動。</p>	3	教用版電子教科書	<p>1. 實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。</p> <p>2. 討論：比賽中隊友相互配合的策略。</p> <p>3. 觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>



			<p><b>五、熱身活動</b> 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>六、進行「任意射門」遊戲</b> 遊戲規則： 1. 一隊四人，兩隊進行對抗。 2. 四個點擺四個角錐當球門。 3. 只要踢中任何一個角錐即得1分，若碰到防守球員再碰到角錐，得分不算。 4. 限時3分鐘，得分多者獲勝。 小秘訣：一對一的防守必須確實跟好，進攻者利用傳球、方向及速度的改變來進攻。</p> <p><b>七、進行「出界迷航」遊戲</b> 遊戲規則： 1. 一隊四人，兩隊進行對抗。 2. 擺放兩個球門，踢進對方球門即得分。 3. 將球踢出界外者，需離場，直到得分情形發生才可回到場中間。 4. 限時5分鐘，得分多者獲勝。 小叮嚀：踢出球場外的球員就要離場，會造成隊伍陷入不利狀況，想想看如何減少此種情形發生？</p> <p><b>八、綜合活動</b> 進行緩和運動。</p>					
第十八週 6/10~6/14	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發</p>	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>單元七足下羽上真功夫 活動3飛天白梭</p> <p><b>一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、正手發球動作</b> 1. 教師示範並說明動作要領。 2. 學生空拍做出正手發球動作，教師巡視，並矯正動作、提醒要領。 3. 學生以正手發球動作將球擊出，教師提醒擊球點及動作流暢性。</p>	3	教用版電子教科書	<p>1. 實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。</p> <p>2. 實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。</p> <p>3. 觀察：能積極學習，挑戰</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

展個人運動潛能。		<p>4. 兩人一組練習：一人發球後，另一人撿球再發回。</p> <p><b>三、進行「發球得分」練習</b></p> <p>1. 教師講解發球落點規則，本練習先以單打為例。</p> <p>2. 學生分組練習。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請優秀同學示範動作，並請學生發表自己的心得及進步情形。</p> <p>2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>六、正手高遠球動作</b></p> <p>教師說明動作要領：</p> <p>1. 雙腳與肩同寬、膝微彎，持拍手曲肘在胸前，眼睛注視球的來向。</p> <p>2. 來球時，轉體、球拍後引，拍頭朝下、肘上抬朝前，重心在後。</p> <p>3. 手臂快速上舉，手腕前旋發力，伸直手臂、球拍往前上方做完全擺動，同時旋轉身體，重心前移，擊球點在前上方，並使拍面和球垂直接觸。</p> <p>4. 擊球後，手臂順勢帶往左下，再恢復預備動作。</p> <p><b>七、後退移位步法</b></p> <p>1. 教師提問：上節課對打時，是否發現來球有時太深遠，讓你來不及回擊？</p> <p>2. 教師說明：當對方擊出過深的高遠球時，我們必須有效率的後退移動，才能迅速到達適當的位置擊球。</p> <p>3. 學生空拍跟隨教師練習動作：教師喊「球來了！」，學生立刻做出移位動作。</p> <p>4. 兩人一組練習：儘量將球揮擊至對方後方，讓組員練習後退移位擊球。</p> <p><b>八、高遠球對打練習及遊戲</b></p> <p>1. 兩人一組，一人正手發球後，開始高遠球來回對</p>			自我。		
----------	--	---	--	--	-----	--	--

			<p>打，初期儘量控制球落在對方前上方的位置。</p> <p>2. 熟練後，可進行對打回合次數比賽：兩人一組，高遠球來回對打，看哪一組的次數最多。亦可兩人一組自我挑戰，看看最高紀錄是多少下？</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>1. 教師請優秀同學示範動作，並請學生發表自己的心得及進步情形。</p> <p>2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>十、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>五、高遠球對角來回對打</b></p> <p>1. 每個場地四人，兩人一組分立於對角位置，來回對打。</p> <p>2. 當來球深遠時，檢視自己能否適當後退移位擊球。</p> <p><b>六、掌握揮拍要訣的指導</b></p> <p>1. 教師說明課本庭萱例子，說明羽球需要耐心學習、持續一段時間，就能看到自己的進步，縱使學習遇到困難，也不要灰心。</p> <p>2. 對於揮拍掌握不佳的學生，教師可鼓勵利用：</p> <p>(1) 頭頂猜拳。</p> <p>(2) 吊球揮拍練習。</p> <p>3. 熟練後，再進行實際對打時，較能掌握揮拍時機。</p> <p><b>七、落點大滿貫</b></p> <p>1. 教師說明：把球擊至不同的位置，這樣在比賽的時候，才能讓對方不斷移動擊球，而難以有效回擊，甚至造成失誤。</p> <p>2. 引導學生發表各個落點位置，對手回擊的困難度討論（以對手慣用右手為例）。</p> <p>3. 進行落點大滿貫，自我挑戰練習。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第十九週 6/17~6/21</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>單元八大家來玩水 活動1 趴浪玩水去，安全要注意 <b>一、介紹衝浪好去處</b> 宜蘭—蜜月灣。 墾丁—南灣。 臺東—東河。 和家人討論還有哪些地方適合衝浪，自行查詢並記錄下來： <b>二、介紹趴式衝浪用具及用法</b> 趴式衝浪板。 防磨衣。 海灘褲。 蛙蹼。 <b>三、綜合活動</b> 引導學生分享查詢到的衝浪去處，並分享每個地方的特色。 <b>四、趴式衝浪準備活動</b> 1. 暖身：讓身體完全伸展開來，才不容易發生水中抽筋的意外。其中腳趾最容易抽筋務必動動腳趾喔！ 2. 趴浪姿勢： (1) 固定手繩：趴浪則是將手繩固定在慣用手上，不讓趴板漂遠。 (2) 趴在適當位置：身體趴在趴板的正中央，趴得太前會讓前端下沉，易被海浪打得翻覆落水；趴得太後面，會使浪板的尾端下沉，使踢水相對吃力。 3. 踢水動作： (1) 抬頭挺胸：踢水時，肩膀與胸口挺起，並直視前方。手肘與手臂九十度彎曲並撐在趴板上，身體重心在腰與大腿處，這個動作讓海水順利通過身體與浪板之間，降低水的阻力。 (2) 踢水：雙腳向後伸直，上下踢水，讓身體在大海中破浪前進。穿上蛙蹼後，能踢得更快更省力。</p>	<p>3</p>	<p>1 事先蒐集趴浪的圖片及影片。 2. 教用版電子教科書</p>	<p>1. 實作：進行趴浪技巧練習，抽筋自解練習。 2. 討論：趴浪知識討論與理解，水中抽筋發生時該如何自解。 3. 觀察：能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。</p>	<p><b>【海洋教育】</b> 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
---------------------------	--	---	--	----------	--	--	---	--

			<p><b>五、趴式衝浪真好玩</b></p> <p>1. 在較淺的岸邊等浪，雙腳成弓箭步，雙手伸直抓著趴板兩側，板頭朝前，板尾凹槽緊靠腰部，眼睛觀察前方是否無人。</p> <p>2. 有足夠動力將人沖回岸邊的浪來了，再將重心壓低，趴板浮貼海面，向前跳趴上板子後，開始雙腳打水。</p> <p>3. 趴板帶著身體隨著海浪往岸邊衝，享受浪花衝擊快感。</p> <p>4. 趴浪必須等待適合的海浪，奮力往前踢水與浪競速，只要搭上浪頭，就會順著浪花一起被沖回岸邊。可以利用假期跟家人或朋友一起到海邊體驗。</p> <p><b>六、衝浪安全要注意</b></p> <p>1. 介紹把人帶到外海的隱形殺手—離岸流。</p> <p>2. 被離岸流帶到外海的自救方法：</p> <p>(1) 不一味地往回游，避免體力耗盡，愈漂愈遠，用最省力的方式在海面上撐著（水母漂或仰漂），等待救援。</p> <p>(2) 往兩側游出離岸流的範圍，待脫離往外帶的海流後再往岸邊游。</p> <p><b>七、水中抽筋自救</b></p> <p>不同部位的解法：</p> <p>1. 手指抽筋：重複手用力握拳再張開，直到手指不再抽筋。</p> <p>2. 手掌抽筋：兩掌手指交錯，反轉掌心向外用力拉伸，或用無抽筋手握住抽筋手四指，用力往後彎。</p> <p>3. 腳趾抽筋：成水母漂姿勢，左腳趾抽筋時，用左手包住腳趾握拳，直至症狀舒緩；右腳趾發生亦同，需換氣時抬頭快吐快吸。</p> <p>4. 小腿抽筋：成水母漂姿勢，用同側手抓住腳趾（筋太硬者可抓住腳踝），膝蓋盡量不彎手往後拉讓小腿打直，對側手按摩小腿幫肌肉放鬆，需換氣時抬頭快吐快吸。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			5. 大腿抽筋：成水母漂姿勢，其中一隻手抓住腳背讓大腿向後屈膝拉筋，另一隻手按摩大腿放鬆。					
第二十週 6/24~6/28	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	<p>單元八大家來玩水 活動2換氣大考驗</p> <p><b>一、熱身活動</b> 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、進行「正面連續呼吸」練習</b> 教師帶領學生練習： 1. 閉氣將臉埋入水中，鼻子吐氣。 2. 臉抬起用嘴巴吸氣。 小叮嚀：用鼻子吸氣會進水並感到疼痛，千萬要注意。</p> <p><b>三、進行「穿越水道線」活動</b> 遊戲規則： 1. 八人一組，站立水中面向水道線（與水道線垂直）。 2. 往前走，潛入水中穿越水道線時，一邊鼻子吐氣。 3. 穿越後馬上出水面用嘴巴吸氣。 4. 泳道線數量可從一條陸續增加。 小訣竅：入水吸氣時要吸飽，避免氣不足時尚未過繩子就露出水面。</p> <p><b>四、進行「水中換氣，站立划手」練習</b> 教師帶領學生練習： 1. 站立水中，雙手放在池壁，臉埋在水裡。 2. 手划水推出，鼻子吐氣，臉轉向旁邊。 3. 手臂回覆時，嘴巴吸氣。 4. 手回到原位，臉也回到水中。 小叮嚀：手臂動作與側邊換氣的時間點，可以互相觀察記住。手臂滑動與轉頭換氣時間須配合流暢，才能順利換到氣。</p>	3	1 事先蒐集趴浪的圖片及影片。 2. 教用版電子教科書	1. 實作：能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。 2. 討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。 3. 觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p><b>五、行走划手換氣練習</b>  教師帶領學生練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臉在水面下，預備向前走。</li> <li>2. 前進時，左臂開始划水，臉轉向左邊。</li> <li>3. 左臂離開水面前，由鼻子將氣吐完，露出左半邊臉。</li> <li>4. 左臂完全離開水面，立即用嘴巴吸氣，迅速轉回水中。</li> </ol> <p>小提醒：行走划手換氣已經接近正常自由式換氣，找出適合自己的換氣時間點很重要。</p> <p><b>六、綜合活動（5 分鐘）</b>  上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。</p> <p><b>七、熱身活動</b>  教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>八、單臂換氣打水——手持浮板練習</b>  教師帶領學生練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單手放在浮板上，另一隻手放在身體側邊。</li> <li>2. 打水六次，臉轉向側邊換氣一次。</li> </ol> <p>小提醒：利用浮板，左右兩邊的換氣都可以練習喔。</p> <p><b>九、側邊徒手換氣練習</b>  做出真正游泳時側邊換氣的動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單手往前伸，另一隻手放在側邊，打水前進。</li> <li>2. 打水六次，臉轉向側邊換氣一次。</li> </ol> <p>小提醒：不用在意手臂動作，集中精神練習換氣。臉轉向時容易破壞身體平衡，在前的手臂可以更往前伸展以維持身體的穩定。</p> <p><b>十、捷泳單臂換氣</b>  側邊換氣加上划手動作，記住換氣的時機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單手固定前伸，另一手划水並打水前進。</li> <li>2. 划手時，臉轉到側邊吐氣，手回復時完成吸氣，臉轉入水面。</li> <li>3. 繼續以同邊手划手緩氣，兩邊都可以練習。</li> </ol>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>小叮嚀：臉轉向的時間點要配合手部動作，過快或過慢都不好，建議手通過身體正中央，在開始讓臉轉向側邊。</p> <p><b>十一、綜合活動</b></p> <p>上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。</p> <p><b>十二、進行「單邊換氣看誰遠」遊戲</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五人一組。</li> <li>2. 進行蹬牆一漂浮打水一單邊划手和換氣三次，完成後動作停止持續漂浮到停止，紀錄停止點。</li> <li>3. 每組選出距離最遠的人再進行一次比賽，選出總冠軍。</li> </ol> <p><b>十三、捷泳划手與打水的結合</b></p> <p>同時進行划手兩次（左右手各一次），換氣一次，腳打水六次。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左手入水，第一次打水。</li> <li>2. 左手開始划水，右手離開水面，第二次打水。</li> <li>3. 左手繼續划，右手入水，第三次打水。</li> <li>4. 右手入水，左手抬起時，第四次打水。</li> <li>5. 右手開始划水，左手離開水面，第五次打水並換氣。</li> <li>6. 右手繼續划水，左手進入水中，第六次打水。</li> </ol> <p>划手小秘訣：手肘抬高，拇指先入水（不要用手掌拍水），手臂伸直再划水，將水划向身體後方，身體隨著划手左右傾斜，較易換氣。</p> <p>自由式為何常被稱為捷泳？自由式是可以採用任何姿勢進行比賽，而捷泳是現今游泳姿勢最快的一種，所以被大多數運動員在自由式項目中使用。</p> <p><b>十四、進行「泳奪第一」遊戲</b></p> <p>遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用六個水道，平分人數在水道兩側，自排棒次順序。</li> <li>2. 在水道中間放置海灘球為目標物。</li> </ol>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--



			3. 每次一人，以捷泳划手換氣方式同時出發，先碰到海灘球該組得一分。 4. 碰到海灘球後游回起點碰池壁下一位出發。 全部輪完得分多者獲勝。 <b>十五、綜合活動</b> 1. 上岸進行緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 2. 課後自主填寫提升游泳技巧的練習計畫。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

## 七、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟 <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致