

新北市 集美 國民小學 113 學年度 五 年級第 2 學期部定課程計畫 設計者：劉興忠

一、課程類別：

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(21)週，共（63）節。

三、課程目標

健康教育

1. 近年來高年級學童 3C 產品的使用頻率增加甚多，這個階段正是學童視力、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。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。
3. 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

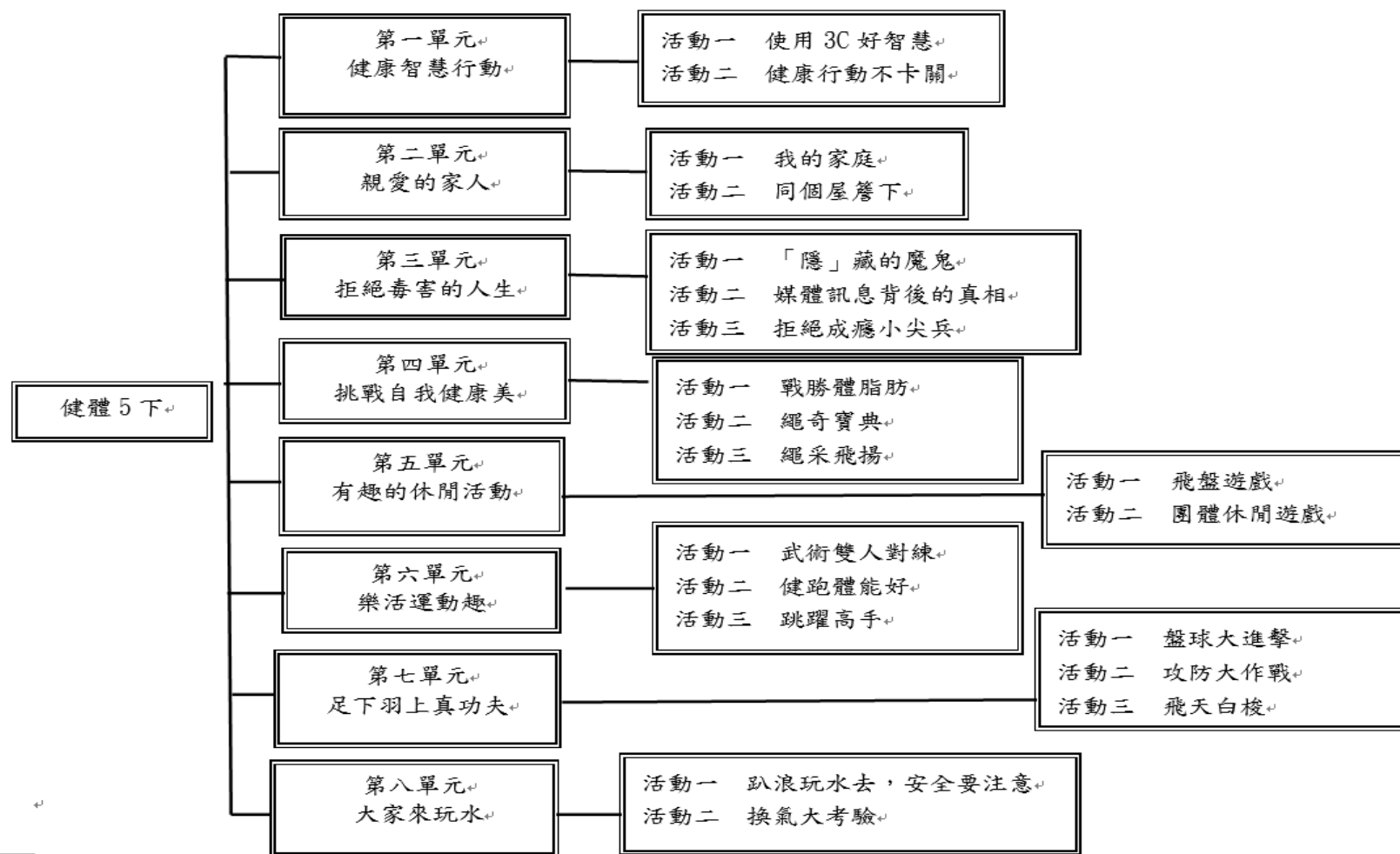
1. 認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用 85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。
2. 兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。

3. 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。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。
4. 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；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。
5. 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
■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 □ B1 符號運用與溝通表達 ■ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養 ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	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-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。

五、課程架構：



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 2/11~ 2/14	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 一、寒假期間休閒活動分享 1. 請同學分享寒假的休閒活動，分組討論休閒活動對個人身心健康的影響，進而導入學生 3C 使用產品習慣的課程內容。 2. 教師提問：同學們是否因使用 3C 過度而造成身心負面影響的經驗來討論及分享。 3. 教師總結：大多數人的生活離不開 3C 產品，過度使用 3C 產品的造成許多慢性健康的疾病或是問題，唯有養成良好使用習慣才能有收穫而非受害。 教師闡述各式 3C 產品的定義，並調查同學平均每日使用 3C 產品的時間有多久？ 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. 小組討論分享及教師補充說明：近年來許多學童及青少年因為視力發育尚未完全，自我管理能力也不足夠，若是無克制使用 3C 產品，就容易成癮而對於身心方面都造成傷害。 二、檢測「網路成癮」	3	課本、教用版電子教科書	1. 學習發表： 可以說出不當使用 3C 產品，對我們身心健康可能產生哪些危害。 2. 利用自評： 可以利用「網路成癮測量表」做自我檢測。 3. 學習發表： 能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。。 4. 學習發表： 能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。 5. 自我檢視： 眼球及視力的異常徵狀。	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【家庭暴力防治教育】	

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
			1. 教師提問：同學們是否有聽過網路成癮這個名詞？它又會有哪些徵狀呢？ 2. 教師請同學填寫「網路成癮檢測量表」。 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。 4. 小組討論分享及教師補充說明：在課文中沉國中生迷於手機遊戲影響自身健康，最後還導致視力受損，這就是網路成癮危害而釀成不好後果。 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。 6. 小組討論分享及教師總結：請同學觀察自我身體有出現課文中的相關症狀，就代表自己 3C 使用的不良習慣已持續一段時間，必須及早矯正改善才不會造成自身的傷害。 三、認識眼睛的構造與功能 1. 教師提問：同學們長時間使用 3C，會造成眼睛會有什麼不舒服的狀況？ 2. 同學分享及老師補充：長時間近距離的使用 3C 產品，會對眼睛所造成許多傷害，例如：假性近視、乾眼症、視網膜及黃斑部病變，有些傷害可以藉由矯正回復，有些則可能造成視力上永久性損傷。 3. 教師提問：我們的眼睛是如何產生視覺的？			6. 紙筆：寫出幫助視力的食物類別。 7. 自評：我已採取的護眼行動。 8. 自評：視力改善行動計畫。 9. 自評：填寫小試身手，我的護眼行動。 10. 學習發表：能說出噪音的危害。 11. 實際操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。 12. 學習發表：正確使用耳機的方式。		

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
			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。 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。 6. 同學小組討論及分享學習單與影片內容。 四、了解假性近視的成因與治療 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。 2. 教師說明：在我們的眼球構造中的水晶體就像手機鏡頭可以控制焦距，也是可以改變形狀的變焦鏡頭，睫狀肌就是用來控制它形狀的主要肌肉。要是我們長時間的使用 3C 產品，睫狀肌為了使水晶體固定焦距會長時間收縮痙攣，就容易產生假性近視。 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。 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。 5. 學生小組論與分享：找出課本中主要的方法，例如：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。 五、注意 3C 使用環境與時間 1. 教師提問：請同學分享最常在什麼地點使用 3C 產品？使用的環境是否適宜？使用中					

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
			要注意什麼原則？ 2. 學生討論與分享：引導學生分享，例如：使用 3C 產品容易長時間近距離的接收來自螢幕的光線，使用 3C 產品的時候必須注意： (1) 使用時光源是否充足。外部照明最好都要有包含頂燈及桌燈。 (2) 眼睛與使用的螢幕距離是否適當。 (3) 螢幕的亮度是否恰當。亮度太高會造成傷害。 (4) 使用 3C 產品時間是否過久。持續時間不宜超過 40 分鐘，並且需要有固定時間休息。 六、增進視力的營養攝取 1. 教師提問：同學們知道有那些營養素可以提升我們的視力？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 七、執行護眼行動 1. 教師提問：同學們平常在家裡已經有採取的相關護眼行動有哪些？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 八、引起動機 1. 教師提問：同學們在平時使用 3C 產品時是否會配戴耳機嗎？音量大概會開多大？ 2. 導入主題：WHO 公布了全球約有 10 億名年輕人，因為使用耳機，而導致有慢性聽力喪失的相關風險。					

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
			3.教師提問：耳機播放的聲音算不算噪音？ 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。 九、認識耳朵的構造和功能 1.教師說明耳朵的構造和功能，講解聲音傳導途徑。 2.教師提問：戴耳機收聽為何會造成聽力損失？同學發表。 3.小組討論與分享及教師總結：當耳機的聲波直接傳入耳道，經過耳道的擴音現象就會讓音量會變大，若是在吵雜的環境下使用耳機，就容易不自覺將聲量開到最大，這樣長期使用就會造成聽力損失現象。 十、認識噪音及其危害 1.教師提問：請同學分享要如何測量音量呢？ 2.學生分享及教師說明：測量音量大小的工具是分貝儀，它的單位是分貝（dB），若是想要知道自己所處環境的噪音，可用使用手機下載測量音量的 APP，就可即時監控周遭的環境噪音。 3.教師說明：造成我們聽力損失的原因可能有： (1)長期噪音造成鼓膜或耳蝸內聽覺接受器損傷。 (2)中耳或內耳感染造成鼓膜、聽骨或耳蝸					

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
			損傷。 (3)聽神經或大腦聽覺區受損。 十一、耳朵掩護行動 1. 教師提問：除了噪音之外，有沒有其他事件或是狀況會對我們的聽力造成傷害呢？ 2. 小組討論與教師說明：外耳道、耳咽管受到感染，鼓膜受到衝擊破裂，或是受到蟲子、物品等外力異物刺激，都可能使聽力受損，不可不慎。 十二、活動一總結評量~走出影音之外 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。 2. 請同學於課堂發表與分享，使用 3C 體驗活動的相關心得感想。 3. 播放影片「為什麼不該讓幼兒接觸 3C」，向學生說明在使用相關 3C 產品的該有的正確態度。					
第二週 2/17~ 2/21	1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康維護 的重要	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方 法。 Da-III-2 身體主要器	單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關 一、引起動機 1. 課前預習：教師請同學課前閱讀課文及內容對話。 2. 教師提問與同學分享：學期初量身高體	3	課本、教用版電子教科書	1. 學習發表：分享與家人的話，互動關係的生活方式。 2. 學習繪畫：能夠畫出自己	【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。	

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
	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。	官的構造與 功能。	重，大概有什麼變化？同學自由分享近況。 3. 教師說明：在青春期的學童，每年大約可以長高 6~15 公分，利用查詢身高體重的常模，就可以了解自己生長發育的情形。 4. 教師提問：要怎麼才能知道自己是否有駝背呢？ 5. 教師解說：利用簡易駝背檢測法來自我檢測。 二、認識骨骼肌肉系統 1. 教師說明：在學童青春期會長高，主要是因為骨骼肌肉系統仍在生長，當青春期結束後便停止生長現象，因此學童要好好把握生長發育的黃金期。 2. 教師提問與學生討論：我們身體的骨骼、肌肉和關節是如何運動的？小組討論與自由發表。 3. 播放說明影片：解釋骨骼和肌肉系統，並向同學介紹人體內的骨骼肌肉系統與其相對應的功能。 4. 教師提問：當我們的身體肌肉量不足時，在生活中會有什麼影響？ 5. 教師總結與小組討論分享：教師說明身體肌肉量不足稱為肌少症，當我們肌肉不足沒有力氣，就容易造成駝背、行動緩慢、跌倒的現象，必須藉由飲食與運動相關方法來加以改善。 6. 學生小組討論與分享。			的家庭樹。 3. 發表：自己心目中理想中的家庭型態與樣貌，並能說出健全的家庭，應該可以滿足個體的哪些基本需求。 4. 利用紙筆：寫出「我的家庭任務」學習表單。 5. 小組討論：說出分工合作和分工不均的家庭特徵。 6. 學習說明：家庭需求中，每位家人扮演的角色與責任各有什麼不同。 7. 學習發表：可以說出當家庭出現類似特殊狀況之際，	家 E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他	

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
			三、觀察日常身體姿勢 1. 教師說明：駝背的主要原因是背肌與胸肌、腹肌無力而導致頸椎、胸椎與腰椎的不當彎曲，必須藉由相關復健運動來改善與修正。 2. 同學回家後。請家長協助拍攝日常居家生活的幾個姿勢照片。 3. 教師於課前蒐集學生拍攝作業，檢視同學在日常生活中身體的姿勢是否正確、恰當。 4. 教師提問：身體姿勢不良對身體會產生什麼影響？ 5. 小組討論：同學自由發表。 四、演練正確的身體姿勢 1. 教師說明課本中正確身體姿勢的注意事項。 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。 3. 實際演練：教師請同學兩人一組，實際演練正確的站姿、走路姿勢和坐姿，並互相給予意見分享。 4. 教師總結：同學們在日常生活，應該要隨時注意自己的身體姿勢是否正確，才不會影響自身的骨骼肌肉生長與發展。 五、了解駝背對健康的危害 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。 2. 教師說明：因為長期駝背不僅對我們的骨骼肌肉有害，還會壓迫其他內臟和神經構			可以有哪些求助的資源與管道。 8. 分享發表：舉例說明有哪些幫助受害兒少的服務與資源。	親屬等)。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【性別平等教育】 【健康促進議題】	

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
			造，導致其他健康問題的產生。 3. 教師總結：輕度駝背可利用相關運動與調整身體姿勢來做改善，重度駝背可能就需要骨科開刀或復健科的物理治療才能有所改善。 六、改善駝背的方法 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。 2. 教師說明與小組討論分享：引導同學獲得健康資訊的方式可以利用諮詢醫護人員、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，生活中各種方式。 3. 同學小組討論及發表。 七、擬定自主訓練計畫 1. 教師引導同學檢視小光的自主訓練計畫。 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？ 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。 4. 教師提問：還有哪些可以改善駝背的方法？ 5. 小組討論與分享：老師請同學分組演練與彼此觀察伏地挺身與駝背復健運動，並且小組討論與分享。 八、自評智慧身心模式 1. 同學練習將自己的智慧身心模式紀錄表單					

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
			填寫完成。 2. 經由各自發表有小組討論分析自己身心模式的紀錄，並能寫出對自我有效的建議與策略。 九、活動二總結評量 1. 課前分組練習 AI 大走秀的走位與定格姿勢。 2. 課堂分組上臺演示，教師以手機錄影記錄。 3. 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。					
第三週 2/24~ 2/28	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人	單元二親愛的家人 活動 1 家庭劇場 一、了解家庭成員與互動關係 1. 課前請同學事先預習課文及對白，並回答：你有哪些同住在一起的家人？家庭與家人對你有什麼影響？ 2. 教師說明：每位同學原生家庭都是無法選擇的，家庭環境對我們的生活與成長影響也很深，當我們從家庭環境進入學校生活時，便可明顯感受到來自每個家庭的價值與觀念衝突與差異。	3	課本、教用版電子教科書	1. 學習發表：說出與家人的互動的關係。 2. 利用繪畫：畫出自己的家庭樹。 3. 學習發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。 4. 學習發表：	【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。	

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
	的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	際關係的溝通技巧與策略。	3. 教師說明：相同一件家務事，在不同的家庭就會有不同的做法，所以來自不同家庭的同學相處在一起，會因為觀念和習慣不同而就會產生生活上的摩擦。 4. 教師引導同學畫出屬於自己的家庭樹，並寫出一小段話來描述同住的家人們。 5. 經小組討論、分享後，教師引導同學願意發表分享自己的家庭樹。 6. 教師總結：就算同住在一起的家人也是不同的個體，唯有家人間彼此相互理解與包容，才能讓一家人和諧共處的一起生活。 二、了解家庭的組成型態和功能 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。 2. 教師說明及小組討論：在不同類型的家庭類型下的空白處寫出該型態家庭的優缺點。 3. 教師將同學分享不同類型家庭的字卡貼在白板上，並請各組上臺寫出這些家庭類型的優缺點。 4. 教師總結：不同類型的家庭組成，都有其優缺點，同學們不要太拘泥於家庭的型態，而是要歸納出健全家庭的定義為何？ 三、家庭成員的角色和責任 1. 教師提問：在不同的家庭型態中，家人所扮演的角色與肩負的責任是否都會一樣呢？			能說出健全家庭應滿足個體的哪些基本需求。 5. 利用紙筆：寫出「我的家庭任務」表單。 6. 分組發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。 7. 自我評量：勾選自己會做的家事。 8. 分享發表：說明在家庭需求中，家人扮演的角色與責任。 9. 分組發表：說出失能的家庭對家庭成員產生的影響。 10. 分組發表：說出幫助受害兒少的服務與	家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 【性別平等教育】	

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
			2. 小組討論：小組同學自由發表。 3. 教師說明：在不同的類型家庭型態中，其組成的份子不同，所扮演的角色與肩負的責任也就會不一樣。 四、法定代理人與監護人 1. 教師提問：同學們參加過學校的校外教學嗎？有沒有想過，為何參加校外教學時，要請家長簽同意書呢？同學自由回答。 2. 教師說明：<u>中華民國〈民法〉</u>規定，需要年滿 18 歲才能成為完全行為能力人。目前同學的年紀，已滿 6 歲但未滿 18 歲，被稱為限制行為能力人，也就是會有部分行為必須取得法定代理人同意才能生效。未成年人的法定代理人為其監護人，而監護人多為未成年人的父母親。 五、分工合作的家庭 1. 教師提問：在你的家庭中，分工是否平等嗎？平時家裡的家事大都是誰在做？ 2. 小組討論：同學自由發表。 3. 教師提問：分工合作和分工不平等的家庭各會有什麼差異性？你比較喜歡哪種家庭，為什麼？ 4. 小組討論：同學自由發表。 5. 教師提問：一個人在學習成長過程中完全沒有參與過家務，對於長大成人之後會有些影響呢？ 6. 教師總結：當同學們遇到想和他一起共組			資源。		

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
			家庭的人，除了要先了解對方期待你對組成家庭應有的責任與擔當外，也需要仔細考量自己為對方付出與承擔責任的能力，彼此間是否可以達到平衡的共識。 六、家庭的功能 1. 教師提問：說明如何才算是一個健全的家庭？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 3. 教師說明：一個健全的家庭必須要能滿足同住家人的基本需求。 4. 教師提問：你覺得家庭功能哪一項是最重要呢？是否有聽說過家庭功能不足的案例？ 5. 小組討論：同學自由發表與分享討論內容。 6. 教師結論：當一個背景家庭功能有缺失時，就有可能使兒童或少年的各項生活內容與品質受到影響。 七、健全的兒少保護 1. 教師提問：你覺得哪一項家庭功能最重要呢？有沒有聽說過家庭功能不足或缺失的例子？同學自由發表？ 2. 教師援引課本 P. 66 討論情境中，A、B、C、D 四位同學所提的案例，請同學說明，在各個案例中，未能滿足的家庭功能為何。 3. 教師說明：當一個原生家庭功能未能被滿足或有缺失時，就容易造成兒童或少年的生活環境及品質受到影響。					

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
			4. 教師結論：家庭是照顧兒童與少年的主要場所，但是當家庭功能出現缺失的時候，除了可以向學校老師或輔導室反應外，也可向當地的社會局求助，讓政府機關相關人員可以透過「家庭處遇服務」，來協助與照顧兒少，使其家庭可以恢復功能。					
第四週 3/3~3/7	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	單元二親愛的家人 活動1 家庭劇場 一、了解不同階段的家人身心需求 1. 課前預習課本 P. 72 ~ 73 課文。 2. 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)。 3. 教師說明：當與同住家人所處的人生階段越多，家庭內部要同時滿足所有人的各自需求就越顯困難和無法兼顧。 4. 請同學各自拿出一張白紙，列出自己家人及其所處的人生階段，並寫出家人間的相關身心特徵或需求。 5. 教師請同學寫下「想一想」的答案。 6. 小組討論與分享：請同學發表分享。 7. 教師總結：當與家人處於不同的人生階段，各階段的身心需求也不盡相同，就容易發生衝突，互動良好的關鍵取決於家人彼此	3	課本、教用版電子教科書	1. 利用紙筆：請同學寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。 2. 學習發表：當自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 3. 學習發表：請同學能說出在人生的不同階段及各階段的任務。 4. 學習發表：請同學分享青	家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮	

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
	自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。		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，自然家庭關係就能和諧。 二、人生各階段的任務及自我悅納 1. 帶領同學回顧課本 P. 72~73，在的不同的人生階段的分期中，會有不同的生理與心理發展現象。 2. 教師提問：你現在處於什麼人生階段的什麼時期？你對目前的人生階段有沒有什麼期許？ 3. 小組討論與分享：同學自由發表。 4. 教師總結：當和家人處於不同人生階段，除了各自的身心需求不同，對生活的期待、人生目標及生活重心也可能不相同，當同學們在訪問家人的時候，可以先嘗試預設一下未來的生活，為自己的未來作一番提前規畫與試探。 三、討論成長的課題 1. 教師提問：青春期的什麼是？青春期的會有哪些生理與心理的出現與變化？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 3. 教師提問：你覺得自己是否有出現青春期的特徵？是否對你產生困擾？ 4. 小組討論與分享：同學自由發表。 5. 教師說明：在處於青春期的可能出現的生理與心理變化，對於生活上的也會有所影響，提醒同學應注意自身的身心變化，並可以尋求同儕與師長適時協助。			春期自身的身心變化。 5. 學習發表：學習當家庭衝突有哪些解決的方法。 6. 分組發表：分享各自的家庭旅遊的經驗。 7. 小組討論：不同年齡族群的在旅行上的需求。 8. 分組討論：不同人生階段的家人，有哪些適合從事的旅遊活動。 9. 規畫設計：依照旅遊規畫原則來設計規劃家庭旅行計畫。	演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 【性侵防治教育】	

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
			四、演練親子溝通的技巧 1. 教師提問：高年級時期的學童，最容易和家人間產生衝突的事件有哪些？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 3. 教師提問：現實生活中，和父母發生親子衝突時，是如何解決的？有沒有採用過課本 P. 78 ~ 79 提到的解決衝突技巧呢？ 4. 小組討論與分享：同學自由發表。 5. 教師結論：彙整學生們的意見，整理較多數人提出的解決衝突的方法與技巧，並且請學生思考為何這類型解決的方式為較多人採納。 五、面對家庭衝突與和解 1. 教師提問：在與家人發生衝突後，自己內心會有怎樣的想法和做法呢？大都是如何處理與家人衝突後的互動與和解？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 3. 教師援引課本 P. 81 內容，向學生說明幾種與家人和解的技巧。 4. 老師請同學分組，根據課本 P. 78 的情境，演練解決衝突與和解技巧。 六、和諧的討論家庭議題 1. 課前預習課文朗讀課文及對白。 2. 教師提問：是否曾經有與家人一同家庭旅行的經驗？旅行中開心的和不開心的事是什麼？ 3. 小組討論與分享：學生自由發表。				【性別平等教育】	

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
			4. 教師總結：學習規畫家庭旅行，不但可以提升自己的生活技能與增加許多地理、人文知識的智能，還可以促進家人之間的凝聚力和情感交流，平日的週休二日或寒暑假假期，都可以嘗試規劃符合家人需求的小旅行。 七、規劃我的家庭旅行 1. 請同學依照自己的家庭型態，去設計規畫一份適合自己家庭的旅遊行程單。 (1) 列出一同出遊的家人。 (2) 列出不同年齡層的家人所適合的旅遊活動。 (3) 列出不同年齡族群的家人各自的特殊需求。 (4) 依照個人旅遊預算計算整個家族旅遊經費。 (5) 搜尋適合全家旅遊的相關景點與行程。 (6) 利用電子地圖設計及規畫旅遊路線圖，並且計算交通耗費時間與各景點停留時間細節內容。 2. 利用課本的檢核表檢核旅行計畫是否完備。					
第五週 3/10~3/14	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	單元二親愛的家人 活動 2 同個屋簷下 一、演練解決衝突的技巧 1. 課前請同學朗讀課文及對白。	3	課本、教用版電子教科書	1. 分組演示：家庭旅行衝突情境的各種解決方法。	【家庭教育】 家 E1 了解家庭的	

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
	健康的影響。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	2. 引導同學分組討論課本的各種衝突情境。 3. 請同學將自己家中曾發生的衝突情境（包括人事時地物）不需具名的寫在白紙上，投入紙箱中。 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。 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。 二、演練家庭旅行衝突情境 1. 教師引導：同學分成三小組，小組討論課文中三個旅行問題的情境，經由討論與分享來找出對於衝突情境解決的對話與方式。 2. 分組討論與演練：將同學分組，逐一分配角色輪流上臺演練家庭旅行衝突解決的方法。 3. 教師總結：與家人一起的家庭旅行如同自己人生旅途縮影，在旅行還沒開始前，或許對旅行體驗會有多的期待與理想，但在旅行的過程中，總因為身邊的人事物與預期不同，而讓原有的計畫有所延宕。俗話說：一個人走得快，一群人走得遠。再與家人一同家庭旅行中，我們可以發現家庭與旅行之間有不少共同的意義與回憶。 三、理解家人的不同需求 1. 教師提問：樂樂一家人分別從事哪些活動？ 2. 學生討論分享：學生自由表達。			2. 學習發表：說出可以同時滿足不同家人需求的旅遊活動。 3. 學習發表：假如自我需求與家人情感之間產生衝突時，自己會如何處理？ 4. 分組報告：小試身手的填寫內容。 5. 學習問答：能回答家人生病時對於家庭會帶來的相關影響。 6. 實際探訪：個人或小組訪問身邊的年長親友。 7. 小組發表：能夠說出健康面對親人死亡的方法。	意義與功能。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺	

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
			3. 教師提問：在家庭之中，每個人在遊樂園裡想要滿足的需求都會一致嗎？ 4. 學生討論分享：學生自由表達。 5. 教師結論：樂樂家的每個成員，在旅行中期盼可以體驗和平日不同樣貌，如果在樂園裡都要團體行動，就必須犧牲少部分人的時間。如果每個人能有自由的時間去做自己想做的事，就可滿足不同家人的需求面向。 四、規畫家庭旅行 請同學上課前完成小試身手，並且在課堂報告分享。 五、活動 1 總結性評量：幸福的回憶 請同學上課前完成小試身手，在課堂報告分享。 六、家庭變故的因應 1. 請同學課前先朗讀課文。 2. 教師提問：因為奶奶生病了，樂樂一家人的生活節奏發生什麼改變？ 3. 小組討論與分享：同學自由發表。 4. 教師說明：每個家庭總或許會發生一些不符預期的意外。面對家庭變故時，家人之間更容易因為意見分歧而爭吵導致情感破裂，所以家中每位成員都要相互協助，平心靜氣地度過當下的難關。 七、面對家人生病與調適 1. 教師提問：是否有經歷過同住的家人生病的經驗？家中有人生病對家庭的生活會不會			8 實際體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。	察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 【家庭暴力防治教育】 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【交通安全教育】	

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
			有造成哪些的影響呢？ 2. 小組討論與分享：同學自由發表。 3. 教師說明：家庭中，同住的家人可能分擔不同的家庭功能與事務，遭逢家人生病，其他家人可能需要擔負起輪流照護家人的工作，分擔部分家庭事務的責任，原有的家庭生活節奏就可能因此受到不同程度的影響。 八、以健康的態度面對老化 1. 課前請同學先預習朗讀課文。 2. 教師引導：請同學想出三個想問老年人的問題，將問題統整成學習單。 3. 實際參訪：請同學個人或分組去訪問周遭親近的老人並在課堂分享。 九、以健康的態度面對死亡 1. 課前請同學預習朗讀課文。 2. 教師提問：是否經歷過親人或寵物死亡的經驗？帶給你什麼感受？要過多久才能恢復正常生活？ 3. 小組討論與分享：學生自由發表。 4. 教師說明：請同學討論問題，並思考死亡對我們生命的含意。 5. 教師結論：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。 6. 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。					

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
			十、一個變老的名字~老化體驗活動 教師引導：學生依照教學指引，完成小試身手的課程活動。					
第六週 3/17~ 3/21	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，表現基本的決策與批判技能。	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 一、人生故事 1. 由教師領讀，帶領學生閱讀「阿康的故事」。 2. 教師引導：請學生搶答，說出阿康人生被影響的內容，並給予答對的學生班級及個人積分獎勵。 3. 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。」 二、難以擺脫的依賴 1. 教師提問：「阿康被毒品害得那麼慘，什麼因為讓他還要一直使用呢？」 2. 小組討論與分享：請學生自由回答。 3. 教師說明：分析許多成癮物質的上癮者，大多半是由抽菸、喝酒..等習慣開始，逐漸的使用量增加，因此有可能觸及了更多高風險場域，才會染上毒癮。 三、毒品追追追 1. 教師準備：利用相片或是網路分享各種藥	3	課本、教用版電子教科書	1. 學習分享：引導學生可以說出因成癮物質可能造成的各種問題。 2. 學習發表：說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的不良後果。 3. 學習問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。 4. 利用紙筆：正確區分三大類常見的成癮藥物。 5. 學習問答：可以說出如何辨識新興毒	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【閱讀素養教育】 閱 E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。 【消費者保護教育】	

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
			物的照片，請學生嘗試分辨哪些有可能是毒品。 2. 教師提醒：「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品都應該提高警覺，千萬不可隨意食用。」 3. 教師介紹：日常生活中常被濫用的三大類藥品物質，並逐一說明其濫用的危害。 四、癮之代價 1. 教師說明：讓學生藉由阿康故事的分析流程圖拿出來討論，一起探討阿康吸毒後遇到了哪些事？付出了什麼代價？ 2. 小組討論與分享：請學生自由分享。 3. 教師說明：以阿康為例，解說在吸毒者身上可能會發現的不良惡性循環狀態。 4. 教師說明：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。 4. 分組討論：請學生分組，討論課本「說一說」的提問，並分組報告與分享討論結果。 5. 教師統整：將全班學生小組報告內容分享，再次提醒學生成癮物質對自身安全方面的傷害性。 六、螢光幕前的表象 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？」 2. 分組討論：教師將學生分組討論，曾經在媒體或是網路上看過哪些跟抽菸、喝酒有關			品。 6. 學習問答：可以說出上癮者可能面對的不良狀態與結果。 7. 學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。 8. 實際演練：可以學會實際使用拒絕的方法。		

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
			的畫面與新聞，將其列出。 七、螢光幕後的真相 1. 教師引導：利用課本中的案例，解釋說明影像畫面容易誤導一般人觀念的方式。 2. 教師引導：引導學生利用平版、電腦等資訊工具，上網查找這些抽菸喝酒畫面的背後，是否淺藏著些沒說出的真相。 3. 教師請學生說明資料查找結果，並由教師統整。					
第七週 3/24~ 3/28	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	單元三拒絕毒害的人生 活動3 拒絕成癮小尖兵 一、聰明說「不」 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？」 2. 小組討論與分享：請學生討論回答。 3. 教師引導：藉由課本範例來解釋「焦點轉移法」、「友誼呼喚法」、「自我解嘲法」、「資訊辯證法」等四項拒絕的技巧，並引導學生仔細思考，在怎樣的時機與情境，可以適合利用哪些拒絕的技巧。 4. 學生分享：教師請學生上臺互動演練，實際呈現。 5. 教師說明：提供其他類似情境，小組討論，提出正向適合的建議，可以用怎樣的方式去拒絕。	1	課本、教用版電子教科書	1. 教學演練：在生活中能實際使用拒絕技巧。 2. 設計學習單：設計適合的宣導內容。 3. 利用紙筆：能辨識電子煙的正確觀念與迷思。 4. 小組及個人實作：能確認並宣示反對成癮物質的決心與毅力。 5. 小組及個人	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【消費者保護教育】	

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
	觀點與立場。		5. 學生分享：上臺表演討論結果，全體師生都能予以回饋。 二、新興菸品的真相 1. 教師說明：將「電子煙」照片放在電子白板上，請學生分享是否看過這類東西？ 2. 學生回答：請學生自由回答。 3. 教師說明：介紹目前常見的電子煙相關構造。 4. 教師引導：列出電子煙常見錯誤觀念，小組討論查詢網路相關資料。 5. 教師總結：「新興菸品會用各種似是而非的訊息迷惑大家，所以對於這些奇怪的訊息，一定要找有公信力的網站求證才行。」 三、反成癮物質宣言 1. 教師引導：帶領學生複習重點，若有學生有不清楚或錯誤的觀念與想法，再次予以解釋及澄清。 2. 教師說明：根據成癮物質的危害，請學生可以具體表明反成癮物質的信念與決心並於宣言處簽名。 3. 教師引導：請學生學會設計撰寫自己的反成癮物質宣言並與同學討論分享。 四、拒絕成癮物質總動員 1. 教師引導：請同學回顧課本中提到的各種拒絕技巧，並能夠創新屬於自己想到也做的到的拒絕技巧方法。 2. 小組討論與分享：小組同學詢問其他三位			實作：面對成癮物質的時候，可以設計適合的拒絕技巧與方法。		

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
			同學的不同的拒絕技巧，並且記錄在課本中。 3. 教師結論：鼓勵學生可以將課程中學習到的拒絕技巧與方法加入自己的宣傳作品中。也能將完成的作品公布在自己的社群媒體或相關公共資訊版面，進而觀察大家的回饋狀態，來歸納理解自己宣傳的概念與技巧是否有達到預期的效果。					
第八週 3/31~4/4	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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與	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 一、講解複習身體質量指數的檢測方式 1. 教師引導：引導學生利用課本事件內容來思考 <u>明華</u> 和 <u>佳珊</u> 身體質量指數等級雖然相同，但是兩人在身體外型卻有所差異與不同。 2. 教師說明：引導說明學校為何運用身體質量指數來衡量學生的身體肥胖程度，其原因主要是容易計算，但不一定會完全精準去判斷和分析每個學生的體位。 二、講解身體組成的基本概念 1. 教師說明：利用課本簡介來說明，我們的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 則是依據體重和身高的關係來做評估身體脂肪含量的一種簡易方法。	3	教用版電子教科書	1. 師生問答：引導學生可以說出身體組成的基本概念。 2. 師生問答：引導學生可以說出身體組成的簡易檢測方法。 3. 分組實作與討論：小組實做後能自我評估身體組成，並分析結果。 4. 自我實踐：引導學生願意執行 85110 的	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【生命教育】 【健康促進議題】	

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
	運動技能表現。		2. 教師說明：國小五年級的學生會因為彼此性別和年齡而會有不同的標準，這些都可以參考課本中<u>衛生福利部</u>所提供的相關評估等級。 三、認識身體組成的簡易檢測方法 教師說明：同學們平時也可以透過家中或學校健康中心的身高體重機來測量自己的體重，或者搭配其他機器輔助，進而可以更了解自己的身體狀態。 四、學習不同的身體組成檢測方法 1. 教師引導：引導學生利用課本內相關資訊與資料，測量出自己的腰臀圍比、體脂，進而評估自己的身體組成是否在正常適當的狀態。 2. 實際操作：於課堂中發給每位學生布尺，兩人一組來進行腰圍和臀圍尺寸實際測量，兩項數據相除得到的腰臀圍比，如果男性> 0.95、女性> 0.85，代表本身的體型是屬於軀幹脂肪量較多的肥胖體型。 五、進行身體密碼活動 1. 老師說明：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。 2. 老師說明：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。 3. 利用課本表格，自主選擇一種身體組成檢			核心能力，於生活中可以運用資源自主控制健康體位。		

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
			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。 六、講解 85110 健康體位五大核心能力法 1. 教師說明：教師可以利用課本說明，目前在我國國小學生體位過重比率都偏高，可能會影響日後健康。 2. 教師說明：於課堂中說明 85110 每個數字所代表的健康生活習慣的意義，並且能引導學生自我檢視在日常生活中是否能確實做好這五項健康體位核心行為。 七、認識有助於健康體位自主管理的資源 1. 教師說明：利用課本說明維持健康體位主要從飲食和運動著手。學生於平時也可以透過相關輔具或網路資源來作為自我體位管理的小幫手。 2. 老師引導與學生發表：讓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。					
第九週 4/7~4/11	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1	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 2 繩奇寶典 一、認識健康體育護照的功能與運用方式 教師引導：利用實際案例解說，體育署健康體育護照具備多樣式的功能，可以協助學生了解自己學齡階段各種身體、體重的變化曲	3	教用版電子教科書	1. 師生問答：引導學生可以出健康體育護照的主要功能。 2. 學生實作：	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

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
	表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		線以及運動相關紀錄，鼓勵學生可以善用這些有效及有益處的健康資源。 二、認識跳繩的能效與增加跳繩時間的方法 1. 教師說明：利用課本課程內容，說明跳繩除了可以提升學生的動作與技能外，規律累積跳繩次數或時間，還可以有效提高自身心肺耐力及體脂肪的熱量消耗。 2. 教師說明：教師提供累積跳繩時間的不同方式讓學生自行選擇來決定哪一種方式，再於日常生活中實際體驗評估哪一種方式對自身是比較適合的。 三、原地跳繩的變化 教師說明：利用課程內容來指導學生改變利用雙腳跳躍方式，進階能利用單角來進行一跳一迴旋的簡易花式跳繩變化： 2. 實際演練：指導學生跳繩方向變化—左右跳、前後跳，且能利用一跳一迴旋動作加入雙腳跳躍方向變化，來進行不通方位的左右、前後跳躍變化，兩人一組練習方向變化的技巧與流暢性。 3. 實際演練：指導學生跳躍變化—單腳跳、抬膝跳。利用一跳一迴旋動作再加入單腳跳躍方式來做變化，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式與變化，增加花式跳繩的豐富性與上課學習的樂趣。 四、移動式跳繩和原地轉身跳變化			透過學生小組練習讓每位學生都能正確表現一跳一迴旋花式跳繩基本動作。 3. 學生實作：透過小組練習，能正確表現一跳一迴旋有變化性的花式跳繩動作。 4. 師生問答：引導學生能說出跳繩的能效。 5. 生活實踐：培養學生願意利用課餘時間自我設定跳繩目標，並能自我檢視跳繩實際成效。		

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
			1. 教師說明：老師可以利用課程內容引導學生改變雙腳跳躍移動的方式，改為進行一跳一迴旋簡易花式跳繩變化，增加學習的樂趣與挑戰性： (1) 移動變化－滑行跳躍：利用雙腳的滑併步為基礎，增加為向左或向右跳躍移動，改變原地跳躍的單一形式。 (2) 移動變化－跑步跳躍：利用一邊跑、再加上一邊跳躍，改變跳繩不同的位置的串連跑躍動作。 (3) 90 度轉身跳練習：練習控制原地跳躍轉身的動作，嘗試進行原地向左或向右轉身 90 度跳躍，來改變跳繩不同的方向。 2. 教師說明：教師可以提醒學生在練習創意花式動作時，先不需要持繩練習跳躍動作的流暢性，而是先要掌握跳躍快慢和穩定的節奏後，再開始加入甩繩與跳躍兩個動作的組合練習。 五、分組進行花式跳繩的組合動作 1. 教師引導：4-5 位同學組，利用課本上的表格，把五種不同的跳躍動作，共同組合成為連續性的跳繩動作，再透過小組練習，分別完成花式跳繩的演示。 2. 小組實做：4-5 人一組來進行分組展演，小組演示後再發表各組組合動作的構想。 六、練習增加跳繩的速度 教師引導：教師可以利用課程內容的變化指					

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
			導學生進行 1-3 分鐘各種跳繩方式的次數計次活動，讓學生覺察自己的跳繩速度，作為基本能力，再鼓勵他們透過不同跳躍跳繩方式的練習，思考提高跳繩速度與變化的策略和技巧。					
第十週 4/14~4/18	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。 4c-III-2 比較與檢 視個人的 體適能與 運動技能 表現。	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 一、認識跳繩民俗運動項目 1. 教師說明：教師可以利用課程內容來說明跳繩是一項具備傳統運動文化價值，大約起源於一千多年前的跳百索活動而演化而來的。 2. 教師說明：教師解說在現今的民俗體育競賽中，跳繩比賽項目大致尚可分成團體繩、雙人繩和個人繩三種比賽模式。 二、認識現今跳繩運動的發展 1. 教師說明：教師可利用課程內容來分析解說目前國內已發展出的個人或團體跳繩擂台賽。 2. 教師說明：教師引導介紹我們也可以將跳繩變成一種表演性質的活動，而且還是一項具有許多創意性展演的活動。 三、進行個人靜態繩子造型	3	教用版電子教科書	1. 師生問答：引導學生可以說出跳繩的多元特色。 2. 師生問答：引導學生可以說出繩子運用在創作舞的關連性。 3. 實際操作：透過基礎動作引導學生能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。 4. 師生問答：引導學生可以說出繩子運用	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

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
			1. 教師說明：教師可以利用課程內容來解說跳繩的繩子除了可以進行跳繩運動外，還可以作為另一項肢體創作活動的使用器具。 2. 實際操作：教師透過引導學生藉由操控繩子的方式，小組操作演練模擬四種不同靜態造型肢體動作，進而去觀察肢體和繩子之間如何透過點、線、面而去形成不同形狀的連結關係。 四、進行兩人靜態繩子造型 1. 教師說明：教師可以透過課程內容來引導學生兩人一組，開始去增加繩子與肢體造型的變化，並加入兩人形成的關係變化，讓學生透過不同的模仿體驗中，逐漸去了解在舞蹈靜態動作較常會去運用的肢體關連變化。 2. 教師引導：教師可以鼓勵學生嘗試透過觀察討論一起去創造不一樣的肢體空間或造型連結關係。 3. 教師說明：教師提醒學生在創作舞的要素中，要以肢體和器具去模仿平時觀察的實體，並且注意相關造型的規劃及要領，才能共同創作出豐富有變化的肢體語彙。 五、進行個人動態控繩變化 1. 教師引導：課堂開始先複習單手握繩迴旋的變化，再以簡易甩繩方式在頭頂、胸前、體側、兩側不同的位置來進行水平迴旋、前迴旋、體側迴旋和兩側化 8 字的交叉迴旋各種不同變化的動作練習。			在創作舞的相關要素。 5. 實際操作：透過個人及小組練習，能表現動態運用繩子的多元性身體活動。 6. 師生問答：引導學生可以能說出主題式創作舞的步驟。 7. 實際操作：引導學生可以藉由分組主題式創作舞去討論與完成展演。 8. 學生發表：透過活動的討論與演示讓學生可以分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。		

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
			2. 教師引導：以前段基礎動作為主，再加上雙手握繩迴旋的變化，並且練習進行轉體迴旋、體側迴旋和水平迴旋不一樣的變化與結合。 3. 小組討論與分享：學生倆倆或是小組藉由操作來討論單手和雙手握繩的迴旋方式有何異同，並鼓勵個人或小組自創不同或是創新的動作。 六、進行四人創意組合動作 1. 教師引導：教師可以利用課程內容引導學生四人一組，運用位置、高低、方向不同的動作基礎要素，進行三種不同形式甩繩動作的組合，讓學生可以體驗簡易的跳繩動作組合的樂趣，並且作為下一次主題式創作舞蹈的先備課程體驗活動。 2. 教師引導：教師解說每個動作進行兩個八拍再換下一個動作，經由學生分組討論後，再決定自己或小組的動作，最後再進行練習和分組演示，分享及提供花式跳繩學習至創作舞的個人及小組經驗。 七、認識主題式創作舞的步驟 1. 教師說明：教師可以利用課程內容事件，來引導學生認識與瞭解在進行主題式創作舞的簡易步驟，要構思、確定想要利用繩子哪些特色去表達主題來為舞蹈命名，並且可作為設定創作內容的主要目標。 2. 動作組合：教師引導學生依據主題內容去					

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
			選擇適合的動作、音樂，進而可以排列出流暢的舞序（舞蹈動作的順序）。 3. 個人及小組演練：透過個人及小組練習，逐步去修正或調整原先的舞序內容設計。 4. 個人及小組展演：個人及小組開始分組輪流表演，讓學生可以展現創意，分享學習的豐碩成果。 八、進行主題式創作舞討論與展演 1. 將利用課本 161 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。 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。					
第十一週 4/21~4/25	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	單元五有趣的休閒遊戲 活動 1 飛盤遊戲 一、熱身活動 1. 課前熱身：教師帶領學生進行肢體伸展熱身。 2. 教師說明：教師示範並解說動作要領，學生兩人一組，小組演練複習擲盤與接盤基礎動作。 3. 教師說明：透過基礎動作練習後要來挑戰進階、有趣的飛盤投擲遊戲。 二、進行「步步高升」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 將在每個場地分成兩隊，每隊各三位組	3	教用版電子教科書	1 學生實作：指導學生可以正確的做出飛盤助跑擲遠動作。 2. 學生實作：指導學生在遊戲中，可以學習到各式飛盤擲接基礎技巧。 3. 分享觀察：引導學生藉由	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
	制和協調能力。		員。 (2)兩隊依序輪流派人擲盤進洞，第一人從第1點開始，如果進洞就可以再前進第2點擲盤，如果第2點沒擲進，下一位隊友就必須從第2點繼續開始擲盤。 (3)擲盤序位從第1點 → 第5點，再從第5點 → 第1點，先回到第一點擲進的小組就獲勝。 (4)變化玩法：依照時間分配讓各組輪完4-5輪後，依照前進點位總和較多的小組就獲勝。 2. 小組討論：針對這次的活動學習與挑戰過程，學生進行小組討論與分享。 三、進行「全面擊倒」遊戲 1. 遊戲規則： (1)先將每個場地分成2小組，各組4 - 6人。 (2)小組每人有兩次擲盤的機會（擲不中，可再擲一次），如果擲紅區，依擊倒瓶子數目計算得分，如果擊倒藍區的瓶子，則可得10分。 (3)兩小組依序輪流派人擲盤，全部輪完後再計算總得分，總得分較高的小組就獲勝。 2. 小組討論：針對這次的活動學習與挑戰過程，學生進行小組討論與分享。 四、綜合活動 課後收操：由教師帶領全體學生進行肢體緩			遊戲過程，能展現同理、正向溝通，並且與同學合作、學習的團隊生活技能。		

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
			和運動。 五、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前運動伸展熱身活動。 六、助跑擲遠動作練習 1. 教師說明：當學生都能熟悉飛盤投擲基礎動作後，接著可以挑戰更遠距離的擲接盤，引導學生可以運用助跑的力量，讓擲盤更加有力道並且可以飛得更遠。 2. 教師示範：將上述解說親自演練並說明每個細節的動作要領。 3. 小組操作：學生分組 3-4 人一組，散開練習。 七、漸行漸遠練習 1. 教師說明：兩側各放 15 個角錐，間距約 3 公尺，總長度約 45 公尺。 2. 小組操作：兩人一組面對面互相擲接盤，接住飛盤的同學可以往後退一格，在更遠距離來擲盤。 3. 小組操作：當距離逐漸拉遠時，學生可以利用助跑擲遠方式擲盤來增加距離。 八、綜合活動 教師引導：課末由教師帶領學生來進行緩和運動。 十、熱身活動 教師引導：教師帶領學生進行伸展熱身。 十一、複習投擲動作					

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
			課前場布：教師課前與學生分工一起布置場地，讓學生分組依序練習： 1. 進行近距擲準進洞練習。 2. 進行近距擲盤停留目標區域練習。 3. 進行近距擲中目標練習。 4. 進行遠距擲中目標練習。 5. 進行 45 公尺擲遠練習。 十六、進行「飛盤投擲闖關」 1. 關卡內容： (1)第一關挑戰：進行擲準進洞。 (2)第二關挑戰：控制飛盤停在目標區內。 (3)第三關挑戰：進行擲中每個架上目標。 (4)第四關挑戰：進行擲中遠距目標。 (5)第五關挑戰：進行擲遠 45 公尺。 2. 闖關方式： (1)每位學生必須完成目標才能進入下一關，學習挑戰自己的飛盤投擲的各項技術。 (2)小組競賽（可以能力相近的兩人一組，互相競爭、挑戰），並能彼此討論與分享技巧交流。。 十二、綜合活動 教師總結：老師與學生共同分享及討論，課末老師帶領學生進行緩和運動。					
第十二週 4/28~5/2	1c-III-1 了解運動技能要素	Ce-III-1 其他休閒運動進階技	單元五有趣的休閒遊戲 活動 2 團體休閒遊戲 一、熱身活動	3	教用版電子教科書	1. 學生實作：引導學生能完成觀摩紀錄	【安全教育】 安 E7 探	

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
	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。	能。	1. 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 2. 教師說明：教師說明近年來在台灣戶外休閒運動的潮流與益處，具有不同的型式，可以讓我們很趣味、簡單易執行這項活動。 二、身體協調性熱身練習 教師示範：教師示範後並引導學生練習抓衛生紙、背後拋接球、毛巾拋接球、胯下接球等趣味基礎動作。 三、進行「拔河動動腦」遊戲 1. 教師說明：說明這項活動，會利用生活容易取得物品做為活動輔助器材。 2. 教師說明：教師詳細說明活動規則後再進行遊戲。 3. 小組討論與分享：學生 3-4 人小組討論： (1)使用的力氣越大就一定會贏嗎？怎麼運用技巧？ (2)第二回合輸的隊伍，如何再安排出場順序？ 四、進行「抬球前進」遊戲 1. 教師說明：由教師說明遊戲相關規則 (1)將全班分成兩小隊，每小隊依照順序，每次派兩人上場比賽。 (2)上場比賽的兩人利用雙手持繩，並由隊友協助將躲避球放置在繩上後出發，去程需經過 S 型穿越三角錐，回程則是直線跑回即可。			表，並說出優點。 2. 師生問答：藉由課堂活動的學習，引導學生說出武術雙人對練的動作要領。	究運動基本的保健。 【健康促進議題】	

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
			(3)比賽過程中要是球掉落，必須由等候區下組排隊隊友將球放上，才能再繼續前進。 (4)當小組回到起跑線後，再交由下一組接力繼續比賽，小組都全部輪完後，先回到起點的那一隊隊伍就獲勝。 2. 小組討論與分享：引導學生小組討論 (1)比賽行進中兩人怎樣合作持繩，才能讓球掉落的機會減少？ (2)比賽進行中遇到前進或轉彎時，必須保持速度且球不掉落，該如何去做？ 五、綜合活動 課末緩和：由教師帶領學生進行課末的緩和運動。 六、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前的伸展熱身。 七、遊戲公平性爭議與解決指導 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。 八、進行「毛巾拋接球」練習、遊戲 1. 小組拋接練習：全班分為兩人一組，兩人手握毛巾四角，練習上拋接球動作。 2. 進行小組遊戲： (1)每小組 8 人一隊，兩兩面對面站立、相間距約 2 公尺。					

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
			(2)最前面的兩人在起點以毛巾持球，將球依序拋給下一組的隊友，最後一組再依序拋回起點同學這組。 (3)活動中當球掉落或未拋過指定高度（第二、三組間），就需由拋球者重拋，才能進行比賽。 (4)比賽最終以先輪回起點的這一隊伍獲勝。 九、綜合活動 1. 師生回答：藉由活動的過程，教師可以引導學生發表技巧學習與遊戲過程的心得。 2. 由教師帶領學生進行課末的緩和運動。 十、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前的伸展熱身。 十一、進行「全力捍衛」遊戲 1. 遊戲方式： (1)將全班分組一人一隊，一人在起點，其餘四人手扶桿直立，彼此間距大約 3 公尺。。 (2)考驗小組團隊默契，場上小組的五人同時往前跑（桿留原地），並且在桿倒地前，必須接住前面隊友的桿子。 (3)小組內的最後一位放掉桿子後跑回起點，並繼續進行，一直到開始的第一人輪回到起點，就完成比賽，先完成的小組隊伍就獲勝。					

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
			2. 引導學生自我省思與分享： (1) 小組的同學表現不好時，組員是否能夠體諒？你有幫忙打氣加油嗎？ (2) 當小組內大家意見不同時，是否能夠學習尊重多數人意見，繼續凝聚向心力全力以赴嗎？ 十二、綜合活動 課後練習與指導：教師於課末引導學生討論與分享戶外休閒活動有哪些益處，並能返家後向家人宣導，利用假日一起走出戶外，進行家庭團體互動趣味遊戲。					
第十三週 5/5~5/9	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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	單元六樂活運動趣 活動 1 武術雙人對練 一、課前熱身活動 1. 課前熱身：由教師帶領學生進行課前的伸展活動。 2. 教師說明：由教師引導學生了解，武術運動的相關資訊。 二、亞運小知識 影片賞析：教師先說明亞運舉辦的相關形式與規模，再並撥放亞運開幕式的影片片段，建構學生初步概念並且能夠了解亞洲運動會。 三、預備式 1. 教師說明：教師先講解課程動作要領，先從稍息姿勢轉變成站立姿勢，引導學生注意	3	教用版電子教科書	1. 學生實作：指導學生能完成觀摩紀錄表，並說出其中的優點。 2. 師生問答：教師引導學生能說出武術雙人對練的動作要領與分享課程學習心得。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【國際教育】	

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
	計畫。		雙手掌心相向然後迅速便掌為拳並至於腰際兩側的預備動作。 2. 學生操作：引導學生自己進行基礎預備動作練習。 四、弓步陰拳 1. 教師說明：教師先講解動作要領，第一部練習是右弓步右陰拳：先跨出右腳形成右弓步，再將右手打出右陰拳，高度大約與肩平，位置放於身體的正前方。 2. 教師說明：第二部練習是左弓步左陰拳：先將左腳向前跨一步形成左弓步，再將右拳收回腰部，打出左陰拳位置大約位於身體正前方，高度與肩平。 3. 教師引導：請學生利用上述兩項練習，自己進行弓步陰拳動作練習。 五、馬步橫臂 1. 教師說明：先由教師講解動作要領，馬步右橫臂：先將左腳向後直退一大步形成馬步，左拳收回至腰部，右手握拳豎肘放於右膝上方位置。 2. 馬步左橫臂：先將右腳向後直退一步形成馬步，右拳收回至腰部，左手握拳豎肘放於左膝上方位置。 3. 教師引導：教師請學生利用上述兩項練習，進行馬步橫臂動作練習。 六、綜合活動 課後緩和：由教師指導學生進行課後緩和運					

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
			動，並發表課程活動的學習心得。 七、熱身活動 1. 課前熱身：由教師指導學生進行課前伸展活動。 2. 教師引導：教師引導學生複習第一節所學的動作。 八、正踢撐掌 教師說明：教師講解正踢撐掌動作相關要領 1. 右正踢左撐掌：首先將右腳向前踢出，小腿隨即收回，懸垂於左膝前方，足面腳尖往下壓，左拳變掌向前方撐出的姿勢。 2. 左正踢右撐掌：首先將左腳向前踢出，小腿立即收回，懸垂於左膝前方，足面腳尖往下壓，左掌握拳收回腰際間，右手變掌向前撐出的姿勢。 九、盤步外截 教師說明：教師講解盤步外截動作相關要領 1. 左盤步右外截：首先將右腳後退一步，雙手由掌變拳，再從腰部向外向上而內繞一圈，接著下蹲成左盤步，左拳收回腰際間，右拳下截於前側方。 2. 右盤步左外截：首先將右腳後退一步，雙手由掌變拳，再從腰部向外向上而內繞一圈，接著下蹲成右盤步，右拳收回腰際，左拳下截於前側方。 十、綜合活動 課末緩和與討論：由教師指導學生進行課末					

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
			緩和運動，並發表課程活動學習心得。 十一、熱身活動 1. 課前熱身：由教師指導學生進行課前伸展活動。 2. 教師引導：教師引導學生複習前一節所學的動作。 十二、弓步砍掌 教師講解動作要領： 1. 右弓步右砍掌：首先將右腳向前跨出形成右弓步，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，位於身前方。 2. 左弓步左砍掌：首先將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，位於身前方。 十四、綜合活動 1. 課末緩和與分享：由教師指導學生進行課末緩和運動，並發表課程內容學習心得。 2. 教師引導：教師引導學生訂定自主一週練習計畫，並於下週檢核是否有依照計畫完成。					
第十四週 5/12~5/16	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六樂活運動趣 活動 2 健跑體能好 一、熱身活動 課前熱身：由教師指導學生進行課前伸展活	3	教用版電子教科書	1. 學生實作：教師指導學生藉由小組合作能完成校園 800	【安全教育】 安 E7 探究運動基	

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
	學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		動。 二、小組跑走練習 1. 教師說明：由教師向學生解說中、長距離跑運動的項目。 2. 小組練習：教師先將全班分組，學生以四人為一組，依照緩步走 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基礎練習。 三、綜合活動 課末緩和及討論分享：由教師指導學生進行課末緩和運動，並引導學生發表課程學習心得。 四、熱身活動 課前熱身：由教師指導學生進行課前伸展活動。 五、小組跑走練習時的合作 教師引導及小組討論發表：藉由教師引導請學生發表小組進行 800 公尺跑走練習時，小組組員間該如何互助合作、，何有效溝通以發揮團隊精神完成挑戰。 六、心跳率與運動強度 1. 教師說明：由教師引導與說明心跳率和運動強度的專有名詞意義與關聯性。 2. 實際操作：由教師指導學生進行自行測量心跳率，並記錄下自己的心跳率數據，用以銜接後續課程。 七、規劃校園 800 公尺跑走路線			公尺跑走跑走路線之規劃。 2. 師生問答：教師引導學生能說出合作練習時應注意的事項與執行後的心得分享。	本的保健。	

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
			1. 實際演練：教師指導學生藉由小組合作方式，經小組共同觀察與討論，合作完成校園 800 公尺跑走路線之規劃圖。 2. 小組討論與執行：經有教師引導小組成員討論和規劃練習計畫，並且能夠執行實踐並記錄下來。 八、綜合活動 1. 教師請學生確實紀錄心跳率的變化。 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十五週 5/19~5/23	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 4c-III-3	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六樂活運動趣 活動 3 跳躍高手 一、熱身活動 課前熱身：由教師引導學生進行課前熱身活動。 二、尋找慣用腳 教師說明：由教師講解並且示範動作要領 1. 單腳站立：當聽到教師哨音時，每人練習單腳站立的姿勢。 2. 單腳跳：先在起點線上單腳站立，另一腳擱在站立腳膝蓋上，進行單腳跳向前進約 5 公尺後折返點，換腳再跳回起點處。 3. 我的慣用腳：先向前跑約 3 ~ 5 步，練	3	教用版電子教科書	1. 學生實作：教師指導學生能做出急行跳遠的正確動作要領。 2. 師生問答：教師引導學生能說出練習後的心得感想。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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
	擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		習單腳跳起，尋找比較習慣使用的起跳腳，就是自己的使用慣用腳。 三、尋找助跑起跑點 1. 教師說明：由教師講解並且示範動作要領 (1) 首先將慣用腳踩住起跳板。 (2) 背向起跳板向前跑 7 步。 (3) 請同學協助放置角錐，標示自己的助跑起跑點。 (4) 最後轉身面向沙坑，此時後腳即為自己慣用腳。 2. 實際演練：指導學生重複實施上述四個動作要領，尋找出自己固定的助跑起跑點。 四、說一說 1. 操作與分享：由教師引導學生進行相互觀摩，並討論分享彼此動作的優缺點。 2. 教師指導：經過討論分享後，教師指導學生修正自身缺點後繼續練習看看是否有改善與進步。 五、綜合活動 1. 操作分享：由教師請動作標準的學生，示範給大家觀摩。 2. 課末緩和與分享：由教師指導學生進行課末緩和運動，並發表課程學習心得。 六、熱身活動 1. 課前熱身：由教師引導學生進行課前熱身活動。 2. 教師引導：由教師指導學生先複習上一節					

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
			尋找自己的助跑起跑點動作要領。 七、起跳動作——踩板練習 教師說明：由教師講解並且示範動作要領 1. 小組分工：先將全班分組，兩人一組，一人進行助跑練習，一人則擔任觀察員，兩人輪流。 2. 實際操作：觀察員必須仔細觀察練習者，單腳是否有踩在起跳板位置，剛好踩到則喊出【成功】，若起跳板之前就起跳則喊出【可惜】，踏出起跳板前緣則喊出【失敗】不同的口令，並且記錄下來。 八、說一說 1. 教師引導：由教師引導學生進行相互觀摩，並經由討論分享出彼此動作優缺點。 2. 教師指導：由教師指導學生修正缺點後繼續練習。 九、綜合活動 1. 引導分享：由教師請動作標準的學生出列，動作示範一次。 2. 課末緩和與分享：由教師指導學生進行課末緩和運動，並發表課程學習心得。 十、熱身活動 課前熱身：由教師引學生進行課前熱身活動。 十一、起跳動作 教師引導：由教師講解並且示範動作要領 1. 在起跳時踏板時，必須以整個腳掌踩起跳					

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
			板。 2. 跳至空中時將兩手盡量向前上方做延伸，雙腳提膝前上舉，才能提高自己的身體重心。 3. 當身體開始自空中落下時，讓手臂自然下擺，上半身約略向前傾，同時將雙腿盡量往前伸，才可以增加落地的距離。 十二、進行助跑、踏板、起跳、落地之連續動作練習 1. 教師指導：教師指導學生反覆練習各個分解動作，務必能正確踩板並且做出順暢的踏板動作。 2. 分享示範：由教師請動作標準的學生，示範一次。 十三、綜合活動 課末緩和與分享：由教師指導學生進行課末緩和運動，並發表課程學習心得。 十四、綜合活動 1. 教師引導：教師引導學生擬定自主練習計畫並落實實踐。					
第十六週 5/26~5/30	1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。 2c-III-1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元七足下羽上真功夫 活動 1 盤球大進擊 一、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 二、單腳觸球改變方向	3	教用版電子教科書	1. 學生實作：由教師指導學生可以流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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
	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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		教師指導：由教師指導學生可以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，熟練這個動作後再加快速度，請學生可以重複練習增加熟習與正確度。 三、雙腳觸球改變方向 教師指導：由教師指導學生可以利用左腳內側向右推，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，請學生重複練習增加熟習與正確度。 四、模仿盤球 1. 先將兩人一組載分別持球，一前一後位置進行盤球前進。 2. 前者在盤球過程中利用之前基礎動作想辦法甩掉後面的人。 3. 後者模仿再前面的人盤球動作，配合基礎動作不要被甩掉。 4. 兩人一組通過終點即結束，前後互換再進行一次。 5. 後方組員必須仔細觀察前方組員的動作，並把觀察到的動作確實做出。 五、進行「盤球鬼抓人」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 師生合作，先以角錐圍成兩個直徑約 10 公尺的圓形活動場地。 (2) 將全班分組，分配每個場地五個人，在場地中自由盤球練習與遊戲。 (3) 在遊戲過程中用手輕碰別人的背，規定			2. 小組討論：由教師引導讓學生藉由小組討論能說出進攻及防守的方法並實踐。 3. 學習觀察：由教師引導學生可以學會解讀對手的進攻或防守策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
			每次僅能碰一下，碰到一次者就可以得到 1 分。 (4)練習後正式進入遊戲，遊戲限時 2 分鐘，獲得最多分者就獲勝。 (5)最後再將各組的獲勝者再 PK 一次，選出最終勝利的組別。 2. 教師提醒學生要練習將球控制在腳邊，過程中眼睛隨時觀察移動中的其他人。 六、綜合活動 課末緩和與分享：由教師綜合結論並引導學生分享遊戲心得，並進行課末緩和運動。 七、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 八、盤球擋人護球 教師指導：由教師指導學生在盤球時用身體擋在球跟對手中間，例用肩膀及手臂頂住對手並感覺對手的移動方向，保護自己的球不要被搶走。 教師提醒：在遊戲中要在護球時將身體重心降低，避免接觸的時候因為身體重心不穩導致球被搶走。 九、進行「盤球達線一對一」遊戲 1. 遊戲規則： (1)先將全班分組，兩人一組，再以三角錐圍出四個四角的活動球場。 (2)將兩邊底線當做球門，學生能夠盤球通					

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
			過，就可以獲得 1 分。 (3)活動中盤球者要保護自己的球不被搶走，並且順利通過球門。 (4)活動中防守者要努力搶球並通過另一個球門，就可以獲得 1 分。 (5)活動中將以先得分者獲勝。 2. 分組討論： (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） (2)防守者需要預判進攻路線才能進行防守。 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 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）。 十、綜合活動 討論與分享：課末由教師綜合結論並讓同學分享心得，最後進行課末緩和運動。					
第十七週 6/2~6/6	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元七足下羽上真功夫 活動 2 攻防大作戰 一、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 二、進行「四球門大挑戰」遊戲 遊戲規則： 1. 先將班級分組、分隊，一小隊兩人，兩隊成一組，利用角錐擺出四個球門。	3	教用版電子教科書	1. 學生實作：由老師指導學生可以運用進攻和防守技巧進行比賽。 2. 師生討論：由老師指導學生藉由比賽中隊友相互配合	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】	

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
	隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		2. 猜拳決定，每隊各選擇兩個球門，只要讓球通過就可以獲得 1 分。 3. 比賽時間限時 3 分鐘，最後得分叫多者就獲勝。 三、進行「三面進攻」遊戲 1. 教師說明：由教師解說相關遊戲規則 (1) 先將全班分隊，一隊兩人，同時上場三隊挑戰。 (2) 利用角錐擺出三個球門，只要踢進任何球門均可獲得 1 分。 (3) 活動時將只有一隊持球，另外兩隊的則進行防守策略。 (4) 持球隊必須在被對手包圍前作出突破並且踢進球門。 2. 師生討論：由教師引導學生進行策略討論，在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。 四、綜合活動 討論與緩和運動：由教師綜合此次課程活動結論，並進行課末緩和運動。 五、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 六、進行「任意射門」遊戲 教師說明：由教師說明課程遊戲規則 1. 先將全班分組，一隊四人，一次兩隊進行			的策略來分享討論心得。 3. 學習觀察：由老師引導學生學習會在活動中觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
			對抗。 2. 先將場地四個點擺四個角錐當做球門。 3. 活動中只要踢中任何一個角錐就可以獲得 1 分，若是球先碰到防守球員再碰到角錐，則得分不計算。 4. 活動時間限時 3 分鐘，得分最多者就獲勝。 七、進行「出界迷航」遊戲 教師說明：由教師說明活動遊戲相關規則 1. 先將全班分組，一隊四人，每次兩隊進行對抗。 2. 在球場擺放兩個球門，踢進對方球門就獲得 1 分。 3. 若是將球踢出界外者，就必須先行離場，直到有得分情形發生才可以再回到場中。 4. 活動時間限時 5 分鐘，得分較多者就獲勝。 八、綜合活動 課末緩和：由教室帶領學生進行課末緩和運動。					
第十八週 6/9~6/13	1d-III-1 了解運動技能的要 素和要 領。 3c-III-3	Ha-III-1 網／牆性球 類運動基本 動作及基礎 戰術。	單元七足下羽上真功夫 活動 3 飛天白梭 一、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 二、正手發球動作	3	教用版電子教科書	1. 學生實作： 由教師指導學生能正確做出正手發球和正手高遠球動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

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
	表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	1. 教師說明：由教師示範正確動作並且說明動作相關要領。 2. 教師指導：教師指導學生空拍做出正手發球的動作，教師進行課間巡視，逐一並矯正學生錯誤動作、提醒需注意的要領。 3. 教師指導：教師指導學生以正手發球動作將球擊出，教師進行課間巡視，針對有錯誤的動作，教師提醒擊球點及動作流暢性。 4. 小組練習：將全班分組，兩人一組練習：由一人發球後，另一人撿球後再發回，交換練習。 三、發球得分 1. 教師說明：由教師講解發球落點的規則，本次練習將先以單打發球練習為例。 2. 小組練習：教師將學生分組，讓學生進行分組發球練習。 四、綜合活動 1. 分享與示範：由教師邀請優秀同學來示範發球動作，並請學生發表自己的觀察後心得及再練習後進步的情形。 2. 課末緩和：由教師帶領學生進行課末緩和運動。 五、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 六、正手高遠球動作 教師說明：由教師示範及說明動作相關要領			2. 學生實作：由教師指導學生能和同學以高遠球動作來回對打 5 回合以上。 3. 學習觀察：教師指導學生可以積極學習，挑戰自我。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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
			1.發球時姿勢雙腳與肩同寬、膝微彎，持拍手曲肘在胸前，眼睛需專心注視球的來向。 2.當來球時，開始做轉體動作、球拍向後引，拍頭朝下、肘上抬朝前，重心要放在後方。 3.接著手臂要快速上舉，手腕向前旋轉發力，伸直手臂、球拍往前上方做完全擺動，同時開始旋轉身體，重心轉換前移，擊球點放在前上方，並使拍面和球垂直接觸後發出。 4.注意在擊球後，要將手臂順勢帶往左下，再恢復原本的預備動作。 七、後退移位步法 1.教師提問：教師提問學生在上一節課對打時，是否有發現來球有時太深遠，會讓你來不及回擊？ 2.教師說明：當對方擊出比較深遠的高遠球時，我們必須有效率的即刻往後退移動，這樣才能迅速到達適當的擊球位置。 3.學生演練：指導學生空拍並且跟隨教師練習動作：當教師喊「球來了！」，學生就立刻做出相對的移位動作。 4.兩人一組練習：經老師指導、調整後，分組練習，並且要儘量將球揮擊至對方後方，讓組員有練習後退移位擊球的機會。 八、高遠球對打練習 1.老師指導：先將全班分組，兩人一組，一					

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
			人正手發球後，開始進行高遠球的來回對打，初期儘量要求可以控制球點落在對方前上方的位置。 2. 老師指導：當學生技巧熟練後，就可以進行對打回合次數比賽：一樣是兩人一組，利用高遠球來回對打，看哪一組的來回對打的次數最多。 九、綜合活動 1. 示範與分享：由教師請優秀同學示範此項動作，並請學生發表自己的學習心得及改善後的進步情形。 2. 課末緩和：由教師帶領學生進行課末緩和運動。 十、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十一、高遠球對角來回對打 1. 小組練習：先將全班分組，每個場地四人，兩人一組，分別站立於相對角位置，進行來回對打。 2. 教師指導：教師指導學生需注意當來球深遠時，檢視自己能否適當後退移位擊球，完成正確流暢的動作。 十二、掌握揮拍要訣的指導 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。 2. 對於揮拍掌握不佳的學生，教師可鼓勵利					

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
			用： (1)頭頂猜拳。 (2)吊球揮拍練習。 3. 熟練後，再進行實際對打時，較能掌握揮拍時機。 十三、綜合活動 課末緩和：由教師帶領學生進行課末緩和運動。					
第十九週 6/16~6/20	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	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。	單元八大家來玩水 活動 1 趴浪玩水去，安全要注意 一、介紹衝浪好去處 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： 二、介紹趴式衝浪用具及用法 趴式衝浪板。 防磨衣。 海灘褲。 蛙蹼。 三、綜合活動 教師引導：由教師引導學生分享查詢到的衝浪去處，並且經由小組討論分享整理後，介紹自己推薦的地方衝浪特色。 四、趴式衝浪準備活動	3	1 事先蒐集趴浪的圖片及影片。 2. 教用版電子教科書	1. 學生實作：由教師說明與指導學生進行趴浪技巧練習，抽筋自解練習。 2. 分組討論：由教師指導學生討論趴浪知識，分享水中抽筋發生時該如何自解。 3 學習觀察：由教師指導學生能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【戶外教育】 【交通安全教育】	

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
	慣，維持動態生活。		1. 暖身運動：運動前熱身必須讓身體完全伸展，才不容易發生在水中抽筋的意外。其中腳趾這個部位是最容易抽筋，所以必須要加強腳趾運動！ 2. 教師說明：由教師解說趴浪姿勢及注意事項 (1) 固定手繩：趴浪通常是將手繩固定在慣用手上，注意不讓趴板漂流太遠，這樣會有危險性。 (2) 趴在適當位置：衝浪時身體讓趴在趴板的正中央，若是趴得太前容易讓前端下沉，就會被被海浪打得翻覆落水；但是趴得太後面，又會使浪板的尾端下沉，就會造成踢水比較吃力。 3. 教師說明：由教師說明踢水姿勢動作與注意事項 (1) 抬頭挺胸：在踢水時後，必須將肩膀與胸口挺起，並讓眼睛直視前方。手肘與手臂九十度彎曲並撐在趴板上，身體重心要放在腰與大腿處，這個動作讓海水順利通過身體與浪板之間，就能降低水的阻力。 (2) 踢水：踢水時要讓雙腳向後伸直，上下踢水，讓身體在大海中可以破浪前進。穿上蛙蹼後，又能踢得更快而且更加省力。 五、衝浪安全要注意 1. 教師說明：由教師解說會把人帶到外海的隱形殺手－離岸流。					

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
			2. 教師說明：由教師說明與講解被離岸流帶到外海的自救方法 (1)當下不要不一味地想要往回游，避免瞬間體力耗盡，反而愈漂愈遠，應該用最省力的方式讓自己在海面上撐著（水母漂或仰漂），等待人員的救援。 (2)要是遇到往兩側游出離岸流的範圍，就耐心等待脫離往外帶的海流後，再想辦法往岸邊游回。 七、水中抽筋自救 教師說明：由教師解說不同部位的抽筋自救法 1. 手指抽筋：當下需重複將手用力握拳後再張開，一直到手指不再抽筋為止。 2. 手掌抽筋：讓兩個掌手指交錯，再反轉掌心向外用力拉伸，或用利用無抽筋手握住抽筋手的四指，用力往後彎，直到抽筋緩和。 3. 腳趾抽筋：讓自己形成水母漂姿勢，當左腳趾抽筋時，就用左手包住腳趾握拳，直至症狀舒緩或解除；若是右腳趾發生也用相當的方法（換腳進行），過程中若需換氣時就抬頭快吐快吸。 4. 小腿抽筋：讓自己先形成水母漂姿勢，再用同側手抓住腳趾（筋太硬者可抓住腳踝），此時膝蓋盡量不彎手往後拉讓小腿盡量打直，對側手持續按摩小腿幫肌肉放鬆，若是需換氣時就抬頭快吐快吸。					

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
			5. 大腿抽筋：讓自己先形成水母漂姿勢，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，直到大腿抽筋的狀況舒緩或是解除。					
第二十週 6/23~6/27	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。	單元八大家來玩水 活動2換氣大考驗 一、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 二、正面連續呼吸練習 教師說明與示範：由教師示範帶領學生練習 1. 練習先閉氣後再將臉埋入水中，利用鼻子吐氣。 2. 接著練習將臉抬起，換成用嘴巴吸氣。 三、穿越水道線 由教師說明遊戲規則： 1. 先將全班分組，八人一組，請學生站立水中面向水道線（與水道線垂直）。 2. 接著指導學生往前走，開始潛入水中穿越水道線時，利用鼻子來吐氣。 3. 當學生穿越後就可以馬上出水面，改換成用嘴巴吸氣。 4. 反覆練習上面的動作，當熟練動作後，泳道線數量就可從一條陸續增加。 四、進行「水中換氣，站立划手」練習 教師示範解說：由教師帶領學生練習	3	1 事先蒐集趴浪的圖片及影片。 2. 教用版電子教科書	1. 學生實作：教師指導學生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. 師生討論：教師指導學生共同討論划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。 3. 學習觀察：教師指教師指導學生學會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。	

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
			1. 先請學生站立水中，將雙手放在池壁，再將臉埋在水裡。 2. 利用手划水將身體推出，利用鼻子吐氣，再將臉轉向旁邊。 3. 當手臂回覆時，利用嘴巴吸氣。 4. 當手回到原位，臉也將會回到水中。 五、行走划手換氣練習 教師示範與解說：教師帶領學生練習 1. 首先將臉沈在水面下，預備向前行走。 2. 前進時，先將左臂開始划水，臉也跟著轉向左邊。 3. 當左臂離開水面前，讓鼻子將氣吐完，此時也露出左半邊臉。 4. 當左臂完全離開水面，立即用改用嘴巴吸氣，迅速轉回水中。 六、綜合活動 課末緩和：教師指導學生上岸進行課末緩和運動，並且再進行身體沖洗更換預先準備的乾淨服裝。 七、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 八、單臂換氣打水——手持浮板練習 教師示範與解說：由教師帶領學生練習 1. 先將單手放在浮板上，另一隻手則放在身體側邊。 2. 練習打水六次，並將臉轉向側邊練習換氣					

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
			一次。 九、、側邊徒手換氣練習 教師示範與解說：做出真正游泳時側邊換氣的動作 1. 先將單手往前伸，另一隻手放在側邊，打水前進。 2. 一樣打水六次，並且臉轉向側邊換氣一次。 十、捷泳單臂換氣 教師示範與解說：側邊換氣加上划手動作，記住換氣的時機 1. 先將單手固定向前延伸，配合另一手划水並打水前進。 2. 在划手的時候，練習將臉轉到側邊吐氣，當手回復時也完成吸氣，臉部轉入水面（朝下）。 3. 指導學生繼續以同邊手划手換氣，兩邊都可以交換練習增加熟悉度。 十一、綜合活動 課末緩和：由教師指導學生上岸後進行課末緩和運動，並且再進行身體沖洗更換預先準備的乾淨服裝。 十二、進行「單邊換氣看誰遠」遊戲 教師說明：教師解說遊戲規則： 1. 課前熱身後進行分組，五人一組。 2. 指導學生完成蹬牆－漂浮打水－單邊划手和換氣三次，學生完成後動作停止，並且持					

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
			續漂浮到停止，紀錄自己的停止點。 3. 每組選出距離最遠的組員後，再進行一次比賽，選出最後的總冠軍。 十三、捷泳划手與打水的結合 同時進行划手兩次（左右手各一次），換氣一次，腳打水六次。 1. 左手入水，第一次打水。 2. 左手開始划水，右手離開水面，第二次打水。 3. 左手繼續划，右手入水，第三次打水。 4. 右手入水，左手抬起時，第四次打水。 5. 右手開始划水，左手離開水面，第五次打水並換氣。 6. 右手繼續划水，左手進入水中，第六次打水。 划手小秘訣：手肘抬高，拇指先入水，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。 十五、綜合活動 1. 課末緩和：教師引導學生上岸進行課末緩和運動，並且再進行身體沖洗更換預先準備的乾淨服裝。。 2. 分享記錄：教師指導學生於課後自主填寫提升游泳技巧的練習計畫。					
第二十一週	1d-III-1 了解運動	Gb-III-2 手腳聯合動	單元八大家來玩水 活動 2 換氣大考驗	1	1 事先蒐集趴浪的圖片及影片。	1. 實作：能掌握換氣與划手	【海洋教育】	

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
6/30	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。	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。	一、熱身活動 課前熱身：由教師帶領學生進行課前伸展熱身。 二、進行「泳奪第一」遊戲 教師說明：由教師說明遊戲規則： 1. 教師說明遊戲將使用六個水道，平分人數在水道兩側，學生自自己排棒次順序。 2. 教師在水道中間放置海灘球作為遊戲目標物。 3. 遊戲開始每次一人，以捷泳划手換氣方式，兩邊同時出發，先碰到海灘球該組獲得一分。 4. 碰到海灘球後必須游回起點碰池壁，下一位就可以出發，全部輪完比較得分多者獲得勝利。 三、綜合活動 1. 課末緩和：由教室指導學生上岸進行課末緩和運動，進行身體沖洗並換服裝。 2. 教師指導：由教師引導學生課後自主填寫提升游泳技巧的練習計畫。		2. 教用版電子教科書	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 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

八、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
------	-------------	------	--------	------	---------

		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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