

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(21)週，共(63)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。
2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。
3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。
4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。
5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。
6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。
7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。
8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。
9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。

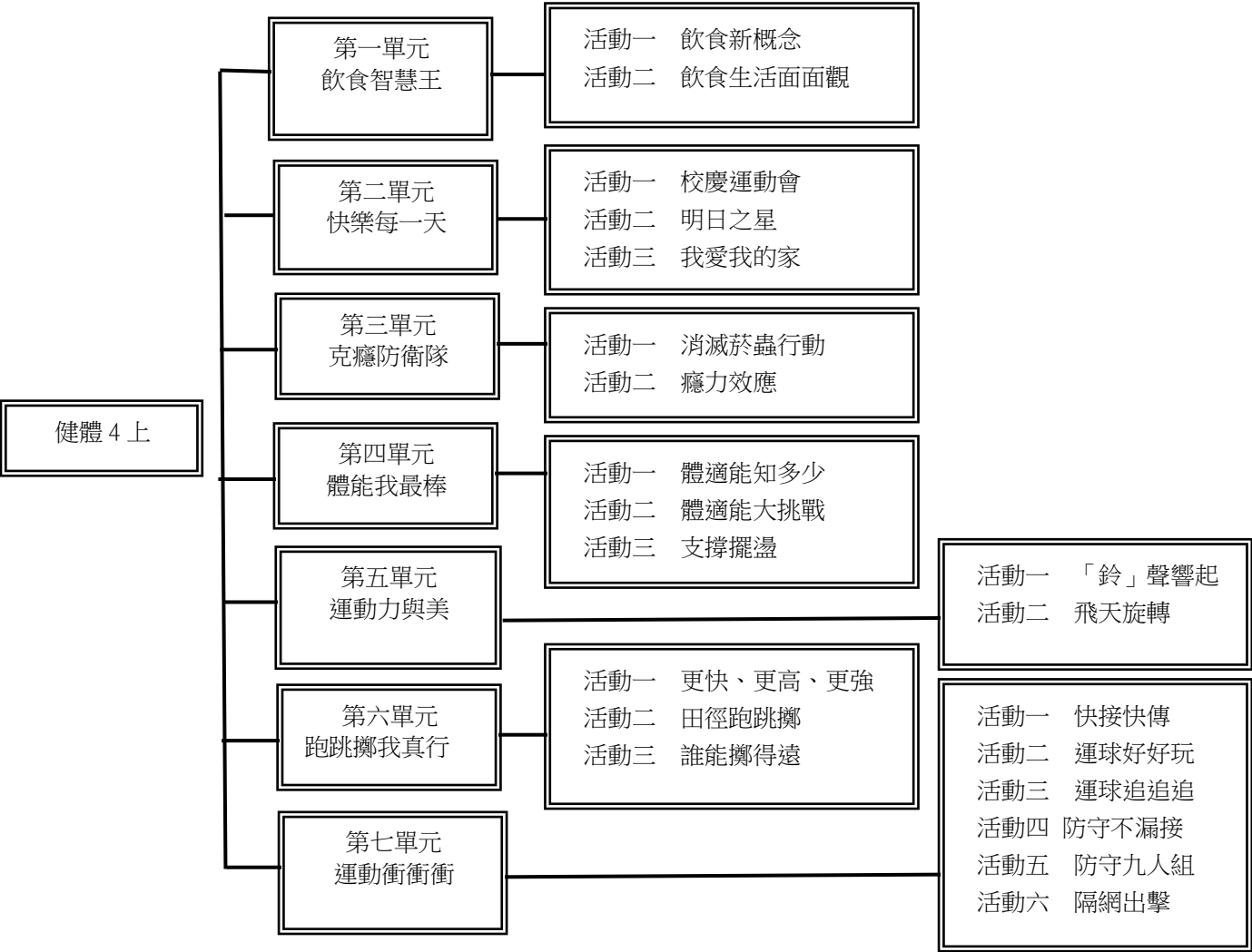
9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。
10. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。
11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。
12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。
13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。
14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。
15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，
16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。

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	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

■ 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-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。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
--	---

五、課程架構：(健體領域 4 上)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 8/31~9/4	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念 一、營養大盤點 1. 教師詢問： 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 2. 食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。 3. 教師統整： (1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。 (2)乳品類：牛奶、乳酪等。 (3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。 (4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。 (5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。 (6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。 二、六大類食物攝取量 1. 教師說明： (1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。 (2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 2. 教師提問： (1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 (2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。 3. 一日飲食攝取量	1	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能將六大類食物做分類。 2. 自評：檢視自己早餐的內容。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	☐ 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： _____

			(1)根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。 (2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。					
第一週 8/31~9/4	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少 一、講解體適能的意義 1. 講解體適能是指身體適應生活、運動與環境的能力，也是身體健康的指標之一。 2. 說明國小四年級開始，學校會開始進行體適能檢測，檢測項目包括：量身高體重、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、800 公尺跑走和原地立定跳遠。 二、講解健康體適能的類別 1. 透過課本圖片講解健康體適能的類別，包括：身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力；瞬發力則是屬於個人運動能力的競技體適能。 2. 將體適能檢測項目與體適能類別進行配對，加強學生對體適能檢測意義的理解。 三、講解體適能檢測注意事項 1. 教師說明體適能檢測前，要知道一些注意事項，並確實遵守，才能安全且有效地完成各項檢測。 2. 講解注意事項包括： (1)先確定檢測的器材和場地是否完整且安全，尤其是一分鐘仰臥起坐的保護墊要能保障受測者躺下時頭部不會碰撞到地板。 (2)了解檢測的方法。 (3)如果身體受傷、生病或有特殊疾病，不適合進行檢測。 (4)檢測前要先做好暖身活動，尤其是坐姿體前彎的檢測動作，需要先做好上肢伸展暖身。 (5)檢測過程如果受傷或不舒服，要暫停動作休息，並跟老師反應。	2	課本、教用版電子教科書	1. 問答：能說出體適能測驗的項目。 2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐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： _____

			(6)檢測結束要確定是否紀錄結果，避免又要重做一次。 四、進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測 (一) 1. 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。 2. 進行體適能檢測與成績紀錄。					
第二週 9/7~9/11	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 三、1. 卡牌內容：打破「性別職業/家務」刻板印象 如果你的卡牌上有插圖，或者在玩法 B 準備「情境功能卡」，可以這樣設計： ● 插圖設計：畫上「爸爸在廚房切菜準備全穀雜糧」、「男主廚或男主夫挑選乳品」，或是「女運動員吃香蕉補充熱量」，用視覺直接打破「男主外、女主內」的傳統印象。 ● 增設「角色功能卡」： ○ 比如除了食物卡，還可以加入「掌廚人卡（爸爸/媽媽/爺爺/奶奶）」或「採買大師卡」。 ○ 翻到時由老師引導：「現在不管男生女生，大家都要學會照顧自己的營養，家務是全家人共同分擔的喔！」 2. 遊戲規則：倡導「尊重、合作與包容」 ● 玩法 A（分類對對碰）的性平微調： ○ 速度賽很容易變成體力或暴力的碰撞（通常男生動作大，女生可能會退縮）。 ○ 微調規則：可以規定「小組內必須輪流當排頭」，或「男生女生交	1	課本、教用版電子教科書	1. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【性平教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	☐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：_____

			替出擊」。甚至可以改成「合作制」——不能用搶的，而是全組拍手喊出正確答案後，由該輪的代表去拿牌，培養不分性別的團隊合作，避免演變成性別對立或力量壓制。 • 玩法 B（翻牌記憶王）的性平微調： ○ 這玩法考驗細心與記憶力。可以鼓勵男女混編分組，讓學生發現：「不論男女，只要專注，都能成為記憶王！」打破「女生比較細心、男生比較粗心」的刻板印象。 3. 課後引導（最關鍵的一步）：從飲食連結到生活 遊戲結束後，老師可以用 3~5 分鐘進行引導提問，這能讓活動從「好玩的遊戲」昇華為「性平教育」： • 引導提問一：「剛剛大家都認識了這麼多健康的食物，那在你們家，平常是誰負責去買這些食物、煮給大家吃的呢？」 • 引導提問二：「有人覺得煮飯是女生的事，或男生不應該進廚房嗎？今天我們不分男女，大家都學會了食物營養，是不是代表男生女生一樣都有能力照顧自己、照顧家人呢？」 • 結語：讓學生明白「飲食營養是每個人的生活必備技能」，不分性別，每個人都可以是厲害的「飲食智慧王」。					
第二週 9/7~9/11	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少 一、進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二） 教師進行體適能檢測動作示範，並進行分組檢測分配。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐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-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		二、介紹體適能網站功能 教師說明教育部體育署體適能網站的功能，可以透過網站了解自己的體適能檢測表現等級，也可以利用網路的體適能建議處方，進行促進體適能的運動。 三、體適能檢測評估與改善 教師利用課本範例，引導學生進行體適能檢測結果和評估等級，並寫出自己想要改善的項目和目標。 四、講解生活型態與體適能表現的相關性 1. 利用課本說明體適能的表現等級和個人的生活型態以及運動參與情形。 2. 利用課本說明動態生活型態與坐式生活型態的差異。 3. 利用課本引導學生思考自己的生活型態是動態還是坐式？ 4. 鼓勵學生平時要增加身體活動的機會，做家事、做運動，每天累積活動時間，有助於增加身體活動量，漸進式提升體適能。 五、講解實踐體適能提升的實施策略 1. 請學生分享各自經驗。 (1)擬定每週累計運動時間目標。 (2)利用體適能網站的運動大撲滿紀錄運動時間。 (3)下課或放學時邀請同學一起進行運動。 (4)和家人共同約定用運動取代坐著的活動時間。 (5)經常進行體適能檢測的動作，例如：800 公尺跑走或一分鐘仰臥起坐，了解自己的表現狀況。 2. 教師說明，全班同學可實作記錄一段時間後，再進行體適能檢測檢視實施成效。			2. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。		2. 協同節數：
第三週 9/14~9/18	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一 飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 一、學童常見的飲食及營養問題（融入：打破飲食性別刻板印象） 1. 教師詢問學生（原步驟 1 轉化）：	1	課本、教用版 電子教科書	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	☐ 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：

1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			○ (1) 生活中有偏愛吃或不愛吃什麼食物嗎？ ○ (2) 【性平引導】：老師追問：「大家有沒有聽過『男生就要多吃肉才會壯』，或者『女生只能吃仙女餐、吃很少、多吃蔬菜才會瘦』這種說法？你們覺得這有道理嗎？」 2. 討論情境與食物紅綠燈（原步驟 2, 3）： ○ (1) 只愛吃肉、不愛吃青菜對身體的影響。 ○ (2) 引導學生理解：「不論男生女生，身體需要的六大類營養素都是一樣的。」沒有哪一種性別就該多吃或少吃哪種食物。 3. 教師統整說明（原步驟 4, 5）： ○ (1) 偏食會影響生長發育。 ○ (2) 告訴學生：學會看「食物紅綠燈」是每個人（不分男女）自我照顧的必備能力。 二、探討小燦體重過重的原因（融入：體態自主、反對外貌與運動偏見） 1. 分組探討小燦的行為（原步驟 1, 2）： ○ 小燦因為愛吃零食、不愛運動導致體位增加。 2. 【性平核心活動】小組討論與角色同理（原步驟 3 轉化）： ○ (1) 將學生分組（建議男女混組），討論：「如果小燦因為體重過重，在下課時被同學嘲笑或起綽號，他心裡會有什麼感受？」 ○ (2) 【性平提問】：「在我們生活中，是不是常看到『男生就一定要很會運動、很陽光』，如果像小燦		2. 問答：能說出體重過重對身體的影響。	家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【性平教育】性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	2. 協同節數：
---	--	--	---	--	-----------------------------	---	-----------------

			一樣不愛運動、喜歡靜態活動，就容易被排擠？我們該怎麼尊重不同特質的同學？」 ○ (3) 【體態與自我認同】：引導學生討論「小燦參加體重控制班，是為了『健康』，而不是為了『符合符合社會上帥哥美女的標準』。」 3. 教師總結（反霸凌與互相尊重）： ○ 每個人都有不同的身體外型與運動喜好。我們關心小燦是關心他的「健康」，但不應該用他的「外表或體型」去評判或嘲笑他。					
第三週 9/14~9/18	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰 一、講解 Tabata 運動的特色 1. 利用課本說明 Tabata 是利用短時間在小的活動空間就能進行的體適能運動，很適合課後進行。 2. 說明四種簡單動作組合就能進行運動，以運動 20 秒、休息 10 秒方式進行。 二、示範 Tabata 運動基本動作 1. 利用課本教師示範開合跳、抬腿跑、左右跨步、前後跨步四種動作，再引導學生練習。 2. 教師播放 Tabata 音樂，讓學生熟悉動作操作的流程。 三、進行 Tabata 運動分組練習 1. 全班分成四人一組，每組四小站，每一站分配不同動作，統一放音樂，各自作分站動作。 2. 休息時間進行換站。提醒學生運動前要先暖身，並記住動作方法，才能避免運動傷害。 3. 如果運動中有不舒服或無法完成，可以原地踏步休息。 四、進行 Tabata 運動創意組合（一）	2	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。 4. 實踐：跟他分享 Tabata 運動的功能。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐ 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：

			1. 教師說明創意組合任務，利用一條 50 公分的紙條或膠帶，分組討論可以進行哪些適合 Tabata 運動動作。 2. 參考課本，創意組合成 4 個動作，再一起配合音樂進行時做練習。 五、進行 Tabata 運動創意組合（二） 1. 教師引導學生利用 50 公分紙條或膠帶貼出十字形或是四方形，進行分組討論有助於體適能提升的動作。 2. 教師鼓勵學生可以發揮創意，利用簡單的器材就能進行體適能運動。 六、分享 Tabata 運動的功能 利用課本的 Tabata 運動分享範例，鼓勵學生向家人推廣 Tabata 運動功能，邀請家人一起自主運動，提升體適能。					
第四週 9/21~9/25	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 一日餐盤大挑戰： 學生能將課本上的五大營養素食物分類與營養素功能，實際運用在解決「特定生活情境」的餐盤搭配中。  課前準備 1. 分組： 學生每 4~6 人一組。 2. 教材： 學生準備健康與體育課本（查閱營養素功能）。 3. 道具： 畫出食物的卡牌，或直接讓學生在白紙/黑板上用寫的、畫的。  挑戰三步驟 1. 步驟一：發布「超能角色卡」：。 老師在黑板或投影幕上秀出以下 3 個需要營養救援的角色，請各組選擇其中一個角色進行挑戰： • 角色 A【馬拉松選手 阿集】：明天要參加馬拉松比賽，今天急需「補充大量體力」。	1	課本、教用版電子教科書	1. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 2. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 3. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 4. 實作：能寫出食物營養素缺乏對身體的影響。 5. 實作：能寫出有助於生長發育的要素。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【性平教育】 性 E3覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	☐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：_____

			- 角色 B【受傷剛康復的 <u>小美</u>】：身體受傷剛好，急需「修復肌肉與強健骨骼」。 - 角色 C【肚子在塞車的 <u>卡關大師</u>】：好幾天沒上廁所，肚子脹脹的，急需「腸道大掃除與代謝」。 2. 步驟二：特攻餐盤謀略戰： 各組必須針對選定的角色，設計一份「特攻均衡餐盤」（包含：主食、主菜、配菜、飲品/點心）。 - 核心任務：餐盤中一定要包含該角色最需要的「關鍵營養素」。 - 挑戰加分：除了關鍵營養素外，餐盤如果也能均衡搭配到其他營養素，可以獲得額外加分。 3. 步驟三：營養密碼大發表： 各組派代表上台展示餐盤，並運用以下「營養密碼句型」進行發表： 「我們幫【角色】準備了【什麼食物】，因為裡面含有【什麼營養素】，可以幫他【什麼功能/對身體的益處】！」					
第四週 9/21~9/25	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	體能我最棒」融入性平教案設計 一、認識平板支撐：力與美的多元詮釋 1. 打破性別刻板印象的引導： ○ 教師講解：「體操運動是結合『肌力』與『柔軟度』的藝術。不論是男生還是女生，都可以同時擁有強壯的肌肉與優雅的延展性。」 ○ 【性平提問】：「大家覺得『有力氣』是男生的專利，『動作優美』是女生的專利嗎？其實很多男體操選手的動作非常輕盈優雅，女選手的肌力也非常驚人。今天我們每個人都要挑戰展現自己『力與美』的平衡！」 2. 檢視身體素養：說明透過支撐與擺盪，能幫助我們更認識並掌控自己的身體。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【性平教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	☐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： _____

			二、 平板支撐練習：尊重身體的個別差異 1. 教師示範與引導： 示範標準平板支撐動作（俯臥跪姿 → 單腳後伸 → 雙腳後伸呈平板）。 2. 【性平微調：分層挑戰】： ○ 教師強調：「每個人的身體發展進度不同，這跟性別無關。找到適合自己當下身體的強度，就是最棒的表現。」 ○ 提供三種難度讓學生自由選擇，不強求每個人都用同一種姿勢： ■ 基礎版：雙膝著地的「跪姿平板支撐」。 ■ 標準版：雙腳伸直的「標準平板支撐」。 ■ 進階版：一隻腳屈膝或直膝離地的「挑戰平板支撐」。 三、 平板支撐遊戲（一）：從對抗變為「互相成就」 💡【心心相印/默契大考驗】： 1. 男女混編兩人一組，面對面做好自己選擇的平板支撐姿勢（跪姿或標準皆可）。 2. 兩人伸出右手「單手擊掌」並同時喊出「加油！」，隨後換左手擊掌。 3. 互助機制：如果夥伴快撐不住了，可以互相出聲鼓勵，或者一起降階成「跪姿支撐」。 4. 計算兩人在 5 格呼吸內，穩定完成擊掌的次數。 ● 性平引導： 讓學生發現，運動不是為了「把對方打敗」，不分性別，每個人都可以是支持夥伴的最佳隊友。 四、 平板支撐遊戲（二）：團隊接力與多元展能【毛毛蟲彩虹橋接力】： 1. 全班分成數組（每組男女比例平均、體能狀況混編）。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			2. 不再比「誰最快」，而是比「全組動作最平穩、前行最安全」，或是「隊形維持最像美麗的彩虹橋」。 3. 沿著直線前行時，若有隊友體力不支，同組隊友可以大喊「補給站！」，全隊一起原地變為跪姿休息3秒再出發。 學生發表：請各組分享，在動態移動中，男女隊友如何互相調配速度、互相提醒動作要領？					
第五週 9/28~10/2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	一、引入與家長經驗分享（打破照顧者的性別標籤） 1. 教師詢問：家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？ 2. 【性平引導】老師追問：「在你們家，當有不同年齡成員的飲食需求不同時，通常是誰負責去準備、調配這些不同的食物呢？只有媽媽或女性長輩可以做這件事嗎？」 3. 觀念建立：讓學生理解，不論是爸爸、媽媽、阿公還是阿嬤，家庭中的每個人都可以成為厲害的「首席營養師」與「照顧者」，準備食物是愛的表現，不分性別。 二、嬰兒時期（融入：不分性別的育兒參與） 教師提問（原步驟優化）：	1	課本、教用版電子教科書	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】家E7 表達對家庭成員的關心與情感。家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【性平教育】性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	☐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：_____

			◦ (1) 家中有一歲以下的小嬰兒嗎？他們都吃什麼食物來獲得營養呢？（母乳、配方奶、副食品） 2. 【性平反思活動：誰是神隊友？】 ◦ 教師出示一張「爸爸用背巾背著嬰兒，熟練地在廚房用調理棒製作蔬菜泥副食品」或「爸爸拿著奶瓶溫柔餵奶」的圖片（或口頭描述情境）。 ◦ 引導提問：「大家看看這位爸爸，他正在幫嬰兒準備營養。你們覺得餵奶、做副食品是只有媽媽才能做的事嗎？男生做這些事會不會很不細心？」 3. 教師統整：嬰兒期需要特殊的營養（如鐵質、鈣質與好吸收的副食品）。現在有越來越多的「超級奶爸」非常擅長研究嬰兒營養，只要用心學習，男生女生都能成為照顧嬰兒的達人。 三、 幼兒時期（融入：耐心與照顧特質不分性別） 教師提問（原步驟優化）： ◦ (1) 幼兒學走路搖搖晃晃、自己吃東西吃得滿臉都是，為什麼？（手部小肌肉還在發育，需要練習） 2. 【性平情境討論：耐心的考驗】					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			○ 情境：小寶寶把飯粒掉得滿地都是，湯汁也灑了。此時需要照顧者非常有耐心地收拾，並鼓勵他繼續練習。 ○ 引導提問：「有人說『女生比較有耐心、男生比較粗心沒耐性』，所以幼兒吃得髒兮兮時，應該都讓女生來照顧。你們同意這句話嗎？我們班的男生在玩遊戲或寫字時，有沒有很專注、很有耐心的時刻？」 3. 教師統整：幼兒需要富含蛋白質和維生素的點心來幫助肌肉發育。「細心」與「耐性」是一種可以培養的能力，而不是男生成長或女生成長的專利。家庭成員一起包容、陪伴幼兒練習吃東西，家庭才會更溫暖。 四、 兒童時期（融入：打破飲食與體型的性別偏見） 1. 教師提問（原步驟優化）： ○ (1) 一年級和六年級的身高體重有很大差異。兒童時期是持續生長發育的關鍵，飲食要攝取足夠的份量與六大類營養。 2. 【性平核心討論：身體自主與營養需求】 ○ 引導提問（打破刻板印象）： ▪ 「大家有沒有聽過人家說：『男生要多吃幾碗飯，以後才會長得高、有肌					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			肉』？或者對女生說：『妳吃太胖就不好看了，要吃少一點』？」 ▪ 「如果女生因為想變漂亮而故意不吃飽，或者男生因為不想變胖而不敢吃正餐，這樣對身體發育會有什麼影響？」 3. 教師統整與大會宣言： ○ 無論是男生還是女生，在兒童時期的生長發育都需要充足、均衡的營養（特別是骨骼發育需要的鈣質、肌肉需要的蛋白質）。 ○ 「健康比外表更重要！」每個人都有權利吃飽、補充足夠的能量。我們不應該用性別去限制別人的食量，更不能用外貌胖瘦去評價男同學或女同學。					
第五週 9/28~10/2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪 一、進行手推車動作練習 1. 說明與示範手推車動態支撐移動的動作要領與功能，強調運用手臂和腹部肌力支撐力量，進行身體重心向前移動。 2. 引導學生兩人一組練習手推車動作。 3. 請學生發表靜態與動態支撐動作的差異與難易分析，課後如何進行自主練習。 二、進行單槓空中漫步練習 1. 說明單槓是以雙手支撐肌力為主的運動，學會支撐的基本技巧後，可以體驗單槓支撐的動作變化。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 2. 問答：能說出單槓支撐的要領。 3. 實作：能表現單槓支撐動作。 4. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	☐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： _____

			2. 利用校園中的單槓進行單槓支撐時腿部動作的變化，體驗腿部和腹部肌力運用的差異，包括前後勾腿、向上舉腿與上下抬膝。 三、進行單槓空中擺盪練習 1. 說明與示範單槓擺盪動作。 2. 引導學生兩人一組，一人練習類似盪鞦韆的擺盪，另一人在後協助增加向前推的動力。 3. 掌握向前、向後的要領後，可以練習單人完成支撐擺盪的動作。 4. 講解單槓的擺盪動作需要展現全身性肌力和控制力的結合，鼓勵學生利用課後時間和學校或社區資源進行練習。 四、講解單槓運動安全須知 1. 鼓勵學生自主練習單槓運動，但要遵守重要的注意事項，包括： (1) 進行單槓運動時要按照自己的身高和手臂肌力選擇適當的動作。 (2) 運動前要加強雙手臂暖身運動。 (3) 要確定雙手掌乾燥，能握牢槓。 (4) 不要坐、站在槓上或在其周圍追逐、推擠。 (5) 沒有保護墊或大人保護時，不要做「腳上頭下」的倒立動作。			5. 實作：能表現單槓擺盪動作。 6. 行為：能遵守單槓安全操作行為。		
第六週 10/5~10/9	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 不同年齡階段飲食需求 人生地圖排序賽（合作學習模式） 1. 設定：請學生將 6 張「時期大圓盤」在桌上依照年齡順序排成一條「人生時間軸」（嬰兒 $\rightarrow$ 幼兒 $\rightarrow$ 兒童 $\rightarrow$ 青春 $\rightarrow$ 壯年 $\rightarrow$ 高齡）。	1	課本、教用版 電子教科書	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	☐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： _____

			2. 分類任務：發給每組一整套「狀況翻牌卡」（正面朝上）。全組必須通力合作，討論並將這些狀況卡，正確擺放到對應的時間軸格子裡。 3. 成果發表：擺放完成後，由小組成員輪流翻面，檢查背面的答案是否與時間軸符合。如果全組都放對，即可獲得團體大獎勵！ 💡 老師導學小訣竅：遊戲結束後，老師可以抽出【壯年期-骨質流失/代謝下降】與【青春期-不可刻意少吃】這兩張牌，再次詢問全班，因為這兩個觀念是學生在日常生活中最容易忽略、也最需要關心自己與家人的重要健康知識！					
第六週 10/5~10/9	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、熟悉扯鈴 1. 教師介紹扯鈴種類與部位名稱，並說明目前 培鈴有加速快、不易纏繩的優點，是最適合初學者學習的扯鈴。 2. 每人一組扯鈴，教師引導分別進行帶鈴旅行、拉繩練習及扯動紙杯練習。 3. 扯動紙杯的目的在體會扯動的感覺，以及一手拉扯、另一手配合來回的動作。 三、地面起鈴 1. 教師說明繞繩方式及特點後進行教學。 (1) 鈴軸黑色圓圈靠近身體方向（慣用左手相反，白色靠近身體方向），將鈴放在線上。 (2) 右線往左，繞過鈴軸下方拉回。 (3) 起鈴： A面對鈴面，和鈴軸垂直。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐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： _____

			B鈴棍向右移動，帶動鈴往右滾。 C鈴棍向左移動，帶動鈴往左滾動。 D滾至身體前方時，右棍順勢向上扯動鈴。 四、基本運鈴 1. 教師說明動作要領：地面起鈴後，一手將鈴扯起，另一手只是配合來回，並不會出力扯動。 2. 散開練習，教師居間巡視、指導。 五、綜合活動 1. 教師請動作較佳同學示範，並再次提示正確動作要領。 2. 進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 七、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 八、進行「運鈴持久戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，各成橫列散開。 (2) 全班同時起鈴並運鈴後，開始計時。 (3) 中途如果運鈴失敗者原地蹲下，其他人繼續運鈴。 (4) 一分鐘後，計算各組持續運鈴人數，分數高的組別獲勝。 2. 變化規則，再玩一次：改成各組依序接力，運鈴失敗後換下一位隊友，全部輪完後，時間最持久的組別獲勝。					
第七週 10/12~10/16	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 一、飲食大檢視	1	課本、教用版電子教科書	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。 2. 詢問學生有做到上述哪幾項。 二、飲食目標向前衝 1. 如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？ 2. 根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。				家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第七週 10/12~10/16	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起 一、進行「運鈴接力賽」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組，站在角錐後方。 (2) 由排頭開始，邊運鈴邊移動，直到對面角錐後，換下一位繼續。 (3) 只有運鈴時才能移動，中途如運鈴失敗或掉鈴，需原地重新運鈴再移動。 (4) 最先輪完的隊伍獲勝。 二、綜合活動 1. 教師引導學生進行緩和運動。 2. 進行緩和運動。 三、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 四、複習起鈴和運鈴 1. 教師說明扯鈴是一項熟能生巧的運動，需要耐心練習。 2. 教師引導學生發表起鈴和運鈴要領。 3. 每人一組扯鈴，複習起鈴和運鈴動作。 五、繞繩轉開繩運鈴 1. 教師說明扯鈴多數招式均需開繩運鈴狀態下完成，但開繩起鈴難度較高，初學者可先繞繩運鈴，再轉為開繩運鈴。 2. 教師示範動作並說明要領：	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	☐ 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： _____

			(1)繞繩運鈴後，右棍上拉，使鈴向上移動。 (2)右棍順勢從鈴下方順時針繞圈，使鈴線從繞繩變成開繩。 3. 學生散開適當間距練習。 六、金雞上架 1. 教師示範並說明「金雞上架」動作要領。 2. 教師強調重點： (1)鈴速要快。 (2)線、棍要和鈴軸垂直。 3. 散開練習，教師居間巡視、指導。 七、綜合活動 1. 小組同學輪流表演金雞上架，互相觀摩彼此動作，並透過討論，大家互相鼓勵，讓扯鈴動作更熟練、進步。 2. 請依據同學回饋，修正自己的動作。					
第八週 10/19~10/23	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	單元-二快樂每一天 活動1 辨識情緒類型 一、練習情緒辨識技巧 1. 教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。 2. 教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。 3. 教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。 二、「情緒拼圖」重組 ● 步驟： 1. 老師將班上分成 4~6 個小隊。 2. 老師將課本調適負面情緒的「步驟字卡」打散貼在黑板中央。	1	課本、教用版電子教科書	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	☐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： _____

			3. 各隊派出代表上台，用最快速度將步驟卡按正確順序排列。 4. 排列正確的隊伍，可獲得第一階段的「特攻積分」。 ○（現場統整：複習調適步驟，為後面活動暖身） 八、全體集氣！能量大釋放：在經歷了重重關卡的腦力激盪後，進行全班性的集體減壓活動： 1. 抗壓放鬆操：老師擔任指揮官，帶領全班同學全體起立。 2. 深呼吸與伸展：配合黑板上的抗壓技巧，全班一起進行「深吸氣 4 秒、屏息 4 秒、吐氣 8 秒」的深呼吸循環，並配合肩頸伸展運動，親身體驗身體放鬆的感覺。 3. 定格亮卡：伸展結束後，老師喊「1、2、3，秀出你的輕鬆小卡！」，全班同學同時高舉自己製作的「輕鬆小卡」向周圍同學展示。 4. 活動總結：老師宣布獲得最高分的「最強情緒特攻隊」，並做全課大總結。					
第八週 10/19~10/23	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、熟悉飛盤 教師說明正式學飛盤投擲前，可先進行有趣的體驗。 1. 手指轉盤：手指頂住飛盤內緣，繞圓轉盤。 2. 上拋接盤：利用手腕上甩力量拋接盤。 3. 滾盤前進：夾住飛盤，食指放盤緣，用手腕滾盤。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐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： _____

		4. 抬腿拋接盤：抬腿同時，用手腕從跨下上拋接盤。 三、進行「滾盤遊戲」 教師說明原地傳接棒活動方式： 1. 全班分成數組，依序滾盤前進。 2. 依盤停下的得分區位置，可得 1 ~ 3 分。 3. 全部輪完後，計算總得分，分數高的組別獲勝。 四、拋接練習 1. 拋盤動作：左腳前跨，右手運用腕力，將盤向前拋出。 2. 接盤動作：任一腳前跨，判斷盤落點，雙手夾接。 3. 兩人一組，散開練習。 4. 動作熟練後，可逐步加大距離。 五、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 六、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 七、擲盤與接盤練習 1. 教師說明擲盤要領，學生握盤操作，但不擲出。 2. 教師說明接盤要領與時機，學生握盤操作、體驗。 3. 兩人一組，拉開適當間距練習。 八、飛盤擲遠練習 1. 教師示範並說明飛盤擲遠要領： (1) 運用腰部旋轉力量。 (2) 擲出瞬間，手腕用力彈振出手。 (3) 擲盤的手臂、飛盤都要和地面平行，才能飛得平穩。 2. 兩人一組，拉開適當間距練習。 3. 熟練後，可逐步加大距離。 九、飛盤擲準練習 1. 教師示範並說明飛盤擲準要領： (1) 飛盤擲出時，前腳踩出的方向要面對目標。				
--	--	---	--	--	--	--

			(2)飛盤離手點大約在左胸前方，出手後，食指指向目標。 2.兩人一組練習，目標是擲到對方站的位置，讓對方在不移位的情況下接盤，以訓練準確度。 十、複習擲、接盤動作，檢討缺點 1.教師提問下列狀況及解決之道： (1)飛盤上飄或下沉，飛不遠： 手臂和飛盤擺動路線和地面平行。 (2)飛盤往右或往左偏離飛行： A擺動路線 從左胸到出手呈直線向前。 B離手點約 在左胸前方。 C擲出後，食指指向目標。 2.飛盤旋轉不夠，很快落地：先空手練習側身旋轉腰部及手腕旋轉彈振的感覺，再試試看。 3.兩人一組，散開練習，檢討狀況改善情形。 十一、綜合活動 教師引導學生進行緩和運動。					
第九週 10/26~10/30	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	單元二快樂每一天 一、調適負面情緒的技巧 1.教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？ 2.教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。 3.教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？ 4.教師總結：平時對自己和他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨困境時產生力量。 二、採取積極的行動 1.教師提問：以前有參加過大隊接力嗎？賽前如何練習？ 2.教師提問：小君的同學想到哪些方法來克服失敗？你還想到哪些方法？ 3.觀看大隊接力教學影片並加以討論。	1	課本、教用版 電子教科書	1.口語練習：使用正向語言表達。 2.發表：問題情境的解決方法。 3.自評：自己調適負面情緒的能力。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	☐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： _____

			4. 教師總結：遇到困難時要保持正向情緒，思考問題解決的方法並積極行動，才能逆轉勝喔。 三、練習調適負面情緒的技巧 1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？ 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。 7. 教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。					
第九週 10/26~10/30	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身，尤其手腕部位。 二、進行「擲準大連線」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班分成兩隊，各隊依序擲盤進洞。 (2)每人可擲兩次，其中一次進洞即算得分，得分者可拿三角錐放至方格中任一位置。 (3)擲完後，需將飛盤撿回，交由下一位繼續。 (4)勝利條件：方格中的三角錐先連成四條直線或斜線的隊伍獲勝。 2. 賽後思考：討論後，再比一次。 (1)得分者要先撿盤給下一位，還是先放三角錐？為什麼？ (2)怎樣可以用最少的三角錐完成四條線？ 三、綜合活動	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	☐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： _____

			教師綜合結論，並進行緩和運動。 四、擲、接盤複習遊戲 1. 教師引導學生發表擲盤要領及缺點之修正後，進行複習遊戲。 2. 遊戲方式： (1) 八人一隊，每隊分兩邊縱列，距離約5~8公尺。 (2) 每隊一飛盤，依序進行擲、盤，擲完盤後，回到隊伍後方。 (3) 中途掉盤，需撿回繼續。 (4) 先輪完的隊伍獲勝。 五、進行「擲接攻城戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成兩隊，各派一位接盤者，其餘人依序在起始線擲盤。 (2) 接盤者需在線後接住盤，則擲盤者得分，可以將己方三角錐前進一格，或是把對方三角錐後退一格。 (3) 接盤者不論是否接住，都需將飛盤擲回給下一位，再繼續擲盤。 (4) 勝利條件：三角錐先到達城堡（大三角錐）的隊伍獲勝。 2. 策略討論：什麼情況下，你會選擇將對方的三角錐後退一步？ 六、「飛盤樂」課後練習指導 1. 教師說明：飛盤有許多不同玩法，請同學運用課堂所學，利用課餘時間和家人、朋友進行飛盤遊戲。 2. 也可以自己變化玩法，並將遊戲過程與簡要心得，如：和家人玩有什麼不一樣的感覺、發明了什麼玩法、大家玩得開心嗎……等，記錄於課本上。 七、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。				
--	--	--	---	--	--	--	--

第十週 11/2~11/6	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	單元二快樂每一天 一、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？ 3. 教師統整歸納。 4. 教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？ 5. 同學分享。 6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。 7. 教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。 8. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。 9. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。 活動：【壓力的「翻轉」奇蹟】  遊戲準備 ● 氣球或軟力球（代表壓力）：每組 2~3 顆。 ● 「壓力事件卡」與「成長解方卡」： ○ 壓力事件卡：寫著課業、人際、家庭等常見壓力（例如：明天要大考、跟好朋友吵架了）。 ○ 成長解方卡：寫著正向應對策略（例如：尋求幫助、規畫時間、轉念思考）。 ● 計時器、輕快與緊張的背景音樂。  遊戲三步驟 階段一：壓力的重量 1. 分組對抗：全班分成 4~6 人一組，每組圍成一個圈。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：能說出壓力對身心的影響。 2. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	☐ 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： _____
--------------------------	--	----------------------------	---	----------	-------------------------	--	---	--

			2. 壓力來襲：遊戲開始時，老師丟入第一顆氣球（代表基礎生活壓力），小組成員必須用手拍擊，不讓氣球落地。 3. 壓力加碼：每隔 30 秒，老師會大喊一個「壓力事件卡」（例如：「下週要段考了！」），並往該組再丟入一顆氣球。 4. 挑戰難度：隨著氣球變多，場面會開始變得混亂、緊張。 階段二：潛能激發與翻轉 暫停與反思：當有組別的氣球落地，或撐滿 2 分鐘後暫停。老師訪問學生：「當氣球變多時，你們身體有什麼感覺？（緊張、手忙腳亂）你們是怎麼撐過來的？（大家幫忙、專注力提升）」 解方介入：進入第二回合。這次當老師丟入新氣球（壓力）時，會同時發放一張「成長解方卡」。 翻轉任務：小組成員必須一邊拍著氣球，一邊大聲讀出解方卡的內容（例如：「我有規畫時間，所以我不怕段考！」）。讀完後，該顆氣球就可以被抓在手上不用再拍（代表成功轉化壓力）。 階段三：全面啟航（對應課文總結） 榮耀時刻：各組成功將所有氣球「轉化」後，全班一起觀看 2020 奧運宣傳影片。 連結體驗：觀看後讓學生分享：「剛剛在控球很流汗、很緊張的感覺，是不是就像奧運選手在比賽前一樣？最後成功控住所有球的成就感，就是從壓力中成長的喜悅！」					
第十週 11/2~11/6	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強 一、認識古代奧運會起源 講解每四年舉行一次的奧運最早起源於古代希臘奧林匹亞，結合宗教祭典和競技賽會，之後因為羅馬帝王宣告停辦。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	☐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： _____

			二、講解現代奧運舉辦 利用課本說明法國人古柏坦積極鼓吹奧運會的價值，獲得世界各國的支持，1896 年在雅典能重新舉辦的第一屆現代奧運。 三、認識古代奧運會的貢獻 1. 認識古代奧運會的貢獻。 (1) 聖火傳遞和平的理想。 (2) 制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (3) 制定運動競賽規則讓比賽能公平競爭。 (4) 運動員宣誓的儀式表達要遵守參賽規定。 2. 請學生發表這些傳承的價值對運動會舉辦的意義。 四、認識現代奧運的運動價值 1. 利用課本介紹現代奧運的運動價值，包括： (1) 奧林匹克會旗的五環標誌，象徵五大洲的團結，也代表全世界的運動員都可以參與。 (2) 介紹奧林匹克格言 - 更快、更高、更強。說明從事運動就是要勇於自我挑戰，追求更佳表現。 (3) 說明奧運會的核心價值 - 卓越、尊重、友誼，希望比賽過程能尊重裁判判決、珍惜比賽情誼等。 五、如何展現奧運的運動價值 1. 利用課本範例，指派學生學習任務，以文字或圖畫描述如果自己參與各項運動練習或比賽時，如何展現奧運的運動價值。 2. 完成後，再將宣導同樣價值的同學成為一組，分享作法上的差異。			3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。		2. 協同節數： _____
第十一週 11/9~11/13	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星 一、接受自己的獨特性 1. 老師請同學分別扮演旁白、小嫻、導師、數學老師、小君、小美、小翰、輔導老師等角色，以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師請扮演小嫻的同學分享心理感受。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	☐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：

		3. 教師提問：曾經有過和小嫻一樣感受的請舉手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙，請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點，請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學所畫的四個點在哪？看得清楚嗎？ 7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性，按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙，念出內容並說出對缺點的想法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容，並說出對缺點的想法。 10. 現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。 11. 教師總結：畫在白紙上的大大小小的點就像自身的缺點，自己最清楚位置，和你關係遠的人往往看不到小缺點，和你靠近才會顯現。你所認為的大缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認清與接受自己的不完美，才能自我肯定。 12. 將白紙翻面，讓黑點留在背後，白紙最重要的功能是讓你寫出或畫出你想要表達的東西，著眼在美好的事物上。 二、學習典範人物 1. 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。 2. 教師播放關於郭婞淳生平的相關影片。 3. 教師帶領同學討論課本內頁的問題。 4. 教師總結：郭婞淳值得學習之處，在於她沒有因為「獨特性」而放棄努力，反而在與別人不同的道路上開展人生，提升自我價值，並找到自己的舞台。		3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。	涯E6 覺察個人的優勢能力。	
--	--	--	--	---	----------------	--

第十一週 11/9~11/13	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 教師引導學生了解，田徑運動的起源。 二、健跑小達人 1. 併腿跳 (1) 教師講解動作要領：站在梯格第一個方格的左邊，兩腳分開下蹲，然後跳進斜對角的梯格裡。接著再從地面上跳起，跳到梯格的左側，並繼續快速前進。 (2) 請學生進行併腿跳動作練習。 2. 深蹲跳 (1) 教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2) 請學生練習深蹲跳動作練習。 3. 側向弓箭步 (1) 教師講解動作要領：雙腳打開與肩同寬，分別站在梯格第一格的兩側。往前一格跳深蹲跳，再站起迅速往下一格跳。 (2) 請學生練習側向弓箭步動作練習。 三、側步腳尖觸地 1. 教師講解動作要領：站在繩梯的右側，面對梯子，膝蓋微彎，左腳跳向左前方格，然後右腳越過一方格，跳至第三格，最後往正後方後跳至繩梯右側，跳到繩梯的終點。 2. 請學生練習側步腳尖觸地動作練習。 四、想一想 將學生分成數組，請各組共同設計一組有趣的繩梯動作，並在練習後示範。 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	☐ 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： _____
----------------------------	---	------------------------------	---	----------	-------------------------	--	--	--

			1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。 七、你追我躲 教師講解你追我躲的活動規則： 1. 四人一組，一人為追者，另三人為逃者。 2. 比賽口令發出後，追者可隨意沿任一條線段追其他三人，而逃者也可以沿任一條線段逃跑，逃者跑離開線段、被追者拍到或與其他逃者面對面時則判出局。 3. 追者和逃者都不可以從線段中間折返，必須在線段交界處才可改變移動方向。 八、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 九、綜合活動 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 2. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十二週 11/16~11/20	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星 一、接受獨一無二的自己 1. 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。 2. 教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。 二、夢想拼圖——把空白填滿，這個階段將靜態的「夢想地圖」轉化為動態的「拼圖行動」： ● 玩法：	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。	☐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：_____

			1. 找出你的空白拼圖： 學生拿出自己的「夢想地圖」。老師說明：理想中的自己（二十年後）和現在的自己，中間有一段空白。這段空白就是我們需要去努力完成的「拼圖」。 2. 組內互助與激盪： 同學在四人小組內輪流分享自己的夢想地圖。小組成員要互相腦力激盪，幫對方想想：『要達到這個夢想，你現在最需要的一塊『能力拼圖』是什麼？』（例如：想當醫生需要「醫學知識拼圖」、想當運動員需要「鍛鍊與不放棄的毅力拼圖」）。 星光拼圖黏貼儀式： 每位同學在便利貼上寫下自己現階段要努力抓緊的「關鍵拼圖（如：精進英文、練習畫畫、學會堅持）」，並鄭重地將便利貼與自己的「自畫像」，一起黏貼在教室後方的「班級星光大道藍圖」海報上。					
第十二週 11/16~11/20	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習上一節所學的跑步與跳躍動作。 二、獵人遊戲 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)從學生中選出一位當「獵人」，一位當「獵物」， 其他的學生則兩兩一組，以兩手相搭著，彼此圍成一個圓圈。 (2)「獵人」和「獵物」只能沿著圓圈的外圍跑，兩人都可以隨時變換方向，一旦，「獵人」抓到「獵物」後，兩人即可交換角色。 (3)「獵物」隨時都可以指定任何一位同學，變成新的一組，而原來同組的另一位同學，則成新的	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐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： _____

			「獵人」，原來的「獵人」則成為新的「獵物」，繼續進行活動。 三、想一想 1. 遊戲結束後，和同學討論如何不被獵人抓到以及如何快速抓到獵物？ 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動 遊戲結束後，和同學討論如何不被抓到以及如何能快速抓到？ 五、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 六、我排你跑 1. 教師講解獵人遊戲的活動規則： (1)五人為一隊，甲乙兩隊為一組，每隊拿五個標誌筒，於距離 30 公尺起跑線與終點線之間放置排列標誌筒。 (2)排列完成後，甲隊至乙隊場地，乙隊至甲隊場地，進行競賽。 (3)每人從起點出發，前進時跑者需繞過每一個標誌筒，跑過終點後折返，兩人拍手後下一棒才可出發，最後一棒最快完成者獲勝。 七、想一想 1. 遊戲結束後，各隊進行討論如何重排標誌筒以增加難度，重新設計行進路線。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 1. 綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十三週 11/23~11/27	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家 一、體會自我實現 1. 教師請兩位同學念課文對白。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：說出家人對我付出的行動。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人	☐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：

	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境		2. 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3. 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4. 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5. 教師請同學拿一張白紙，寫下： (1) 自己的家人及家人為我做的付出。 (2) 我對家人的付出是什麼？ 6. 教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？ 7. 請同學分享。 8. 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。 9. 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。 二、學習良好的家庭溝通 1. 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。 2. 教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？ 3. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。 4. 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？ 5. 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。		2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。	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E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	2. 協同節數：
--	-----------------------------	--	--	--	---	---	-----------------

			三、我的愛家行動點燈：從「要求需求」轉向「主動付出」。 1. 老師拋出反思問題：「如果一個家庭裡每個人都只提出自己的需求（我要買鞋、我要出去玩），卻不願意為家付出，這個家會變成怎樣？」（學生自由發表：會冷冰冰、天天吵架）。 2. 愛家行動自評：學生拿出「我的愛家行動便條紙」，在上面鄭重寫下一項自己今天回家就要做的「愛家實體行動」（例如：今晚洗碗、主動對媽媽說謝謝、幫忙照顧妹妹）。 3. 感恩牆點燈：全班同學依序將這張承諾便條紙，貼到黑板的「幸福相談所大總結」看板上。當全班的便條紙貼滿，代表整個班級家庭的避風港能量充滿！					
第十三週 11/23~11/27	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習第一節所學的跑步與跳躍動作。 二、愈跳愈遠 1. 雙腳左右側跳 (1) 雙腳併攏，向左跳一步，再向右跳回原處。 (2) 往反方向重複動作。 2. 半蹲跳 (1) 雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2) 接著兩腿迅速蹬伸，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3) 落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 3. 全蹲跳	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3. 實作：能做出正確的立定跳遠動作。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	☐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： _____

		(1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下全蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺，最後用腳尖蹬離地面向前跳。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 4. 背手跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，雙手背於背後。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，用腳尖蹬離地面向前跳，落地時用前腳掌著地屈膝緩衝。 5. 擺臂跳 (1)雙腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下半蹲，兩臂自然後擺。 (2)接著兩腿迅速蹬伸，同時兩臂迅速有力向前上擺至耳邊，最後用腳尖蹬離地面向上跳起。 (3)落地時用前腳掌著地屈膝緩衝，接著再跳起。 6. 雙腳連續跳 (1)雙腳屈膝左右開立，雙手前後擺動。 (2)當雙手向前擺時兩腿迅速蹬伸，雙腳同時落地，落地後迅速再向前跳。 三、說一說 1. 練習結束後，請學生發表不同雙腳跳動作的感覺。 2. 請學生依討論所得策略再次進行遊戲。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部的伸展動作。 六、立定跳遠 1. 配合課本第 154 ~ 155 頁圖例，教師說明立定跳遠的動作要領： (1)兩腳左右開立。					
--	--	--	--	--	--	--	--

			(2)雙臂擺動與兩腿屈伸配合：兩臂前後擺動，前擺時，兩腿伸直，後擺時，屈膝降低重心，上體稍前傾，手儘量往後擺。 (3)起跳：起跳時，兩腳用前腳掌迅速蹬地，同時兩臂由後方向前上方做強而有力的擺動，使身體向前上方騰起。 (4)落地：收腹舉腿，小腿往前伸，同時雙臂用力往後擺動，並屈膝落地緩衝。 2. 請學生進行練習。 七、丈量跳遠距離 1. 教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2. 教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。 八、綜合活動 1. 教師請動作標準的學生出列示範。 2. 鼓勵學生假日時邀集家人一同運動，並擔任小老師，教導家人立定跳遠動作要領。 3. 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十四週 11/30~12/4	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	單元二快樂每一天 活動3 我愛我的家 一、我的愛家行動 1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？ 2. 學生自由發表。 3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。 4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。 5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。 二、小試身手「我的心情日記」評量	1	課本、教用版 電子教科書	1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 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）。	☐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： _____

			1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。 2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！ 三、生活快樂指數自我評量 1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。 2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議， 3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。 4. 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。				家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十四週 11/30~12/4	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動3 誰能擲得遠 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、上肢伸展 1. 全向上拉式 教師說明動作要領：雙手交疊向上伸展，臀部微微往後挺，可伸展到胸、手臂及腹部。 2. 十字拉伸式 先將右手往身體左側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並往身體方向壓，有點像捏著	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐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：_____

		鼻子模仿大象的姿勢，兩手輪流，可拉伸上手臂及肩部肌群。 3. 肘壓式 單手舉高後往頭後側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。 4. 單手加壓式 右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，使右手手掌與手臂大約呈現 90 度，此動作可將整條手臂的前側拉伸開來。 三、丟球樂 1. 坐姿丟球學生採坐姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 2. 向後拋球學生採站姿，將球往身後方向丟出。 3. 向前拋球學生採站姿，以低手拋球方式將球向前丟出。 4. 向前丟球學生採站姿，以高手擲球方式將球向前丟球。 5. 教師引導學生進行相互觀摩練習。 四、說一說 請學生回想剛剛的活動，並思考「哪種方式較容易將球投出？哪種方式可以投擲得最遠？為甚麼？」 五、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 六、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 七、正面肩上投 教師講解並示範動作要領： 雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出。 八、球網投擲拋物線練習					
--	--	---	--	--	--	--	--

			教師講解並示範動作要領：學生兩兩一組，中間架設羽球隔網，請學生原地正面肩上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學，練習重點為球需以拋物線過網，而非求遠。 九、側肩投擲動作 教師講解並示範動作要領： 1. 側：身體站側面，弓箭步姿勢。 2. 瞄：前手舉高，瞄準目標。 3. 舉：持球將手舉至耳後。 4. 投：轉身扭腰將球用力投擲出。 5. 跨：後腳向前跨步。 十、說一說 1. 教師引導學生進行相互觀摩，並說出彼此動作優缺點。 2. 教師請學生修正缺點後繼續練習。 十一、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。					
第十五週 12/7~12/11	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	單元三克癮防衛隊 活動1 消滅菸蟲行動 一、區辨一、二、三手菸 1. 教師提問：是否記得之前上過哪些關於菸害的內容？ 2. 教師提問：是否聽過三手菸？什麼是三手菸？ 3. 教師說明：菸害分為一、二、三手菸，一、二手菸我們比較容易察覺，但三手菸是無形的，且停留在環境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕菸品出現在我們生活的空間中。 4. 學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、三手菸。 5. 教師說明：即使抽菸者沒有在我們面前吸菸，但遺留在環境中的三手菸仍會經由皮膚進入我們的身體，產生危害。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與	☐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： _____

	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		6. 教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸害的類別及所在之處。 7. 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。 二、認識香菸中的有毒物質 1. 教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？ 2. 同學自由發表。 3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。 4. 教師播放影片：「吸菸與健康危害」 菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。 5. 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？ 6. 教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？ 7. 教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。 8. 為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。 9. 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我 認識三手菸動畫》，並提問影片中的內容。				生態系的衝擊。	
第十五週 12/7~12/11	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠 一、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 二、壘球投擲連續動作 教師講解並示範動作要領： 1. 持球：掌心留有空隙，不將球握死。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能做正確出正確的壘球擲遠的動作。 2. 問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	☐ 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：

			2. 助跑：向前助跑 3 步。 3. 引球、側併步：前手舉高瞄準目標，後手持球舉至耳後，腳步改為側併步。 4. 擲球：後腳往前跨步，身體轉正面將球擲出。 三、分解動作練習 1. 教師巡視於行間，適時給與學生動作指導。 2. 要求學生反覆練習各分解動作，務必能流暢作出各分解動作。 四、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。 五、熱身活動 教師引導學生進行熱身活動，並加強手部之伸展動作。 六、擲遠小組練習 將學生以四人為一組，場地兩側各二人，一人進行投擲練習，一人觀察投擲動作，並提醒動作要領，練習數次後，投擲者與觀察者角色互換。 七、投擲觀察記錄表 請學生依觀察的結果完成投擲觀察記錄表。 八、說一說 1. 教師引導學生小組討論，發表說明記錄表內容。 2. 請學生參考修正意見，進行缺點改善，再進行練習。 九、綜合活動 教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。				安E7 探究運動基本的保健。	
第十六週 12/14~12/18	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動 一、了解吸菸的動機 1. 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？ 2. 教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。	1	課本、教用版電子教科書	1. 發表：規勸親友戒菸的策略。 2. 發表：如何幫助親友戒菸呢？	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】	☐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：_____

	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		3. 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？ 二、親友談判桌——用愛與策略擊碎吸菸動機，這個階段融合「吸菸動機、取代方案與規勸對白」。 1. 隨著遊戲進行，地圖上會觸發「家人想抽菸」的情境事件。小組必須抽一張【親友談判桌】卡。 2. 卡片會顯示吸菸者的心聲與挑戰任務，學生必須現場進行對白演練。例如： ▪ 情境卡：「叔叔說：『我最近工作壓力太大，跟朋友聚會大家都抽，不抽沒辦法交朋友。』請幫他想出取代方法，並用最能打動他的規勸策略向他表達。」 ▪ 小組接招：學生必須分配角色（一人演叔叔、一人演規勸者），實際講出對白： ▪ 規勸者：「叔叔，壓力大我們可以一起去運動或看電影啊！用抽菸交朋友太傷身體了。我們全家都很愛你，希望你能健康陪我們久一點，不要再抽了好不好？」 遊戲評分：由同組同學或老師評分，如果規勸對白充滿同理心、有提出實質的取代方法（如運動、聊天），且能打動「吸菸者」，該小組就能獲得「戒菸集氣點數」。			家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。		
第十六週 12/14~12/18	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與	單元七運動衝衝衝 活動1 快接快傳 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、單手傳球動作練習 1. 從身體側邊傳球，即用單手傳球，雙手拿球舉到胸口，右（或左）手臂伸直將球傳出，手指對準傳球方向。	2	課本、教用版電子教科書	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	☐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：_____

	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	人、人與球關係攻防概念。	2. 兩人一組，進行單手傳接球。 三、單手肩上傳球動作練習 1. 右（或左）手舉球到耳際，左（或右）腳向前跨一步，腳尖對準傳球方向，球傳出後食指對準傳球方向，傳球時手臂幅度不要太大，會無法迅速傳球。 2. 兩人一組，進行單手傳接球。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、進行緩衝傳接球練習 1. 面對快速傳球，先將球拍至地面一次，再將球接起。 2. 兩人一組，進行緩衝傳接球。 六、進行左右移動傳接球練習 1. 傳球至接球者身體兩側 1 ~ 2 公尺的位置，讓接球者移動身體接球。 2. 兩人一組，進行兩側左右移動傳接球。 3. 結合緩衝接球和移動接球，進行移動式傳接球，提升難度。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「我是傳球發送機」遊戲 遊戲規則： 1. 全班分成三組，每組 5 ~ 8 人圍繞成圈，中間放置一個呼拉圈，一人站立其中並持球。 2. 內圈與外圈間距約 3 ~ 5 公尺（依傳球能力縮短或拉長），外圈任意二人手上拿球，其他人無球等待。 3. 呼拉圈裡的人任意傳球給外圈無持球者，並立即要求回傳球，再迅速傳給其他外圈無持球者，中途不可停頓。 4. 計時 1 分鐘，以球落地次數最少者獲勝。 九、動作策略提醒 1. 提醒學生		3. 觀察：能和同學合作進行活動。	安E7 探究運動基本的保健。	
--	-----------------------	--------------	---	--	-------------------	----------------	--

			(1)球傳出後立即做出要球動作 (2)外圍持球者須立即回傳 (3)提高注意力，迅速作出正確動作，提升成功率。 2. 集合全班，共同發表感想，是否有進步？ 十、進行「傳球過三關」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每 6 位同學一組，以籃球場為遊戲範圍（視情況可縮小場地），兩方底線（用角錐標示）分別為起終點，每組 3 人進攻，3 人防守。 (2)進攻者拿 1 顆球，以移動傳接球方式從起點出發，每人最多可走 3 步，就必須立即停止，再傳球至隊友。 (3)防守者可干擾或抄球，抄到球立刻返回起點成為進攻者，向終點出發。 (4)將球帶過終點的組別即為獲勝。 2. 分組討論：如何將提升傳接球的速度及精確度，才能快速擺脫對手呢？ 3. 再進行一次比賽，驗收討論成果。 十一、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十七週 12/21~12/25	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動 一、情境攻防戰——拒絕技巧大演練玩法（4~5 人一組）： 1. 魔王降臨： 小組輪流由一位同學擔任「誘惑魔王」，盲抽一張「誘惑魔王情境卡」，並用最逼真的口氣向隔壁的「防守玩家」發動邀約（例如：演得一臉挑釁說：『吼！你是不是俗辣不敢喝啦？』）。 2. 玩家防禦： 「防守玩家」必須從手上的「防禦武力卡」中選出一張戰術，並在 10 秒內實際對魔王進行對白反擊！	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：推動無菸校園的策略。 2. 展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	☐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： _____

	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		▪ 若是抽到【轉移話題法】：「不用啦，對了！你看昨天的職棒總冠軍賽了嗎？超精彩的！」 ▪ 若是抽到【反詰問法】：「如果我不喝就是不夠義氣，那你明知道這對身體不好還逼我喝，這樣算什麼朋友？」 3. 評判與交流： ▪ 由小組其他成員（評審團）投票：如果防守玩家講得眼神堅定、語氣順暢，代表防禦成功，該玩家的「拒絕技巧力」在雷達圖上可以\$+1\$分！ ▪ 急轉彎思辨（對應步驟8-9）：老師可隨時切換全班情境提問：「剛剛魔王說『不抽就不是朋友』，如果對方真的因為你拒絕就跟你絕交，這段友情是真的嗎？」讓同學反思友情的真正意義。				【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十七週 12/21~12/25	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七運動衝衝衝 活動2 運球好好玩 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、原地運球練習 雙使用手腕下壓運球，雙腳與肩同寬，膝蓋微微彎曲，腰部壓低，眼睛注意四周，另一隻手護球。 三、單手前後運球練習 1. 運球手不同邊的腳往前站，球以前後移動方式運球，球運至後方時要在球彈起期間將手臂向後擺動。 2. 球運至前方時要在球彈起期間將手臂擺動回前方，雙手均要練習。 四、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 五、熱身活動	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐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：_____

			教師帶領學生進行伸展熱身。 六、高低運球練習 腰部下壓，低手運球；用力拍球，高手運球。 七、雙手左右運球練習 1. 球落地反彈一次，從右手運至左手，再從左手運至右手，重複此動作，雙臂如鐘擺般擺動。 2. 分組討論：討論看看，運球時身體重心高低有何影響？手腕及手指運球時該如何運用？ 八、進行「運球過關」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班平均分成三組，用角錐圍成活動區域，以一邊角錐連線為起點，距離起點 6 公尺、8 公尺、10 公尺各擺放 1 顆籃球。 (2) 每顆球依順序做單手前後運球 10 次（兩手都要做），高低運球各 10 次（兩手都要做），雙手運球 20 次。 (3) 每人依順序出發至放球位置，第一人操作單手前後運球，完成後跑回與下一人擊掌交換，第二人操作高低運球，第三人操作雙手運球。 2. 策略討論：如何安排比賽出場順序才能最快完成比賽？ 九、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。					
第十八週 12/28~1/1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	單元三 克癮防衛隊 活動一【大樹根特攻隊】（體驗水土保持） 這個活動是用來取代原本教案中「種植檳榔和土石流有什麼關係」的口頭提問，讓孩子用身體去記住水土保持的概念。 ● 遊戲玩法： 1. 全班分成兩隊，一隊是「檳榔樹隊」，一隊是「大森林隊」。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人	☐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： _____

	因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。		2. 地上畫一個大圓圈代表「大山」，老師當「暴風雨」，會進去圓圈裡把小朋友（樹木）推走或拉走。 3. 檳榔樹隊：每個人只能「單腳站立」，而且手要背在後面（代表檳榔樹根很淺、沒有分枝）。老師輕輕一推，小朋友就倒了或移位了。 4. 大森林隊：小朋友可以雙腳張開站穩，而且前後左右的人「手拉手、指頭緊扣」（代表一般大樹的樹根互相抓緊泥土）。老師怎麼推都推不動。 ● 教師引導語：「哇！大家看到了嗎？檳榔樹隊因為手不能抓、單腳站，暴風雨一來就通通跌倒了，泥土防線大崩塌！但是大森林隊手拉手，就像大樹根一樣把泥土抓得牢牢的。這就是為什麼小偉的爸爸要把檳榔樹砍掉，改種檸檬樹的原因，因為他想送給大山一雙有力的大手！」 活動二：【紅唇怪獸的盲盒拒絕賽】 這個活動用來取代「是否有看過別人吃檳榔？如何幫助親友戒除？」的討論，讓孩子在好玩的遊戲中學會拒絕的超能力。 ● 遊戲準備：準備一個神秘箱（盲盒），裡面裝著各種誘惑道具（例如：一顆畫著紅唇的檳榔怪獸球、假檳榔葉、糖果）。 ● 遊戲玩法： 1. 老師扮演「紅唇怪獸」或「壞習慣大叔」，隨機從盲盒抽出一顆球，走向小朋友進行誘惑。 2. 老師說：「小朋友，這個吃了可以變超人、很有精神喔，要不要試一口？」 3. 小朋友要立刻做出「防禦姿勢」（雙手在胸前比 ✕），並大聲說出拒絕金句。 4. 拒絕金句三部曲（讓孩子貼在黑板上選）：		3. 發表：故事內容問題討論。 4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5. 小書製作：戒檳衛教單張。	及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
--	---	--	---	--	---	--	--

			▪ 【神奇轉移法】：「我不要，我有帶更好吃的草莓軟糖，分你吃！」 ▪ 【恐嚇怪獸法】：「不要！我想要牙齒白白的，才不要長大嘴巴洞！」 ▪ 【搬出爸媽法】：「我媽媽說那個吃了嘴巴會臭臭，我不喜歡！」 • 教師引導語（換句話說）： 「太棒了！剛剛大家都成功用『拒絕防禦罩』把紅唇怪獸彈走了！記住喔，不管是陌生人、甚至是認識的長輩拿檳榔給你，你的身體是你的，你都有權利大聲說 ×。我們拒絕第一口，紅唇怪獸就永遠抓不到我們！」					
第十八週 12/28~1/1	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七運動衝衝衝 活動3 運球追追追 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、走動運球練習 眼睛不看球，將球運在身旁，一邊運球一邊走動。每人練習走動運球（定點或不定點）。 三、直線跑動運球練習 教師講解： 1. 球運在身體前方。 2. 加速追上往前方推出的球，重複此動作。 3. 放慢跑動速度，雙手接球，緩衝球彈起力道。雙腳同時著地，停下腳步。 4. 每人練習直線跑動運球，可適時增加跑動距離。 四、運球折返跑分組練習 1. 平均分成四組，用角錐分別標出起點和終點。 2. 依序每次一人出發，右手運球至終點後折返，折返時以左手運球，回到起點與下一位擊掌交換出發。 3. 全組先完成者即獲勝。 五、想想看	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 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： _____

		1. 運球時該注意哪些地方才能讓運球更加順暢？ 2. 停球時需要注意哪些地方，避免造成腳的負擔。 3. 分組討論，腦力激盪。 六、綜合活動 進行緩和運動。 七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、進行「改變方向跑動運球」練習 1. 右手運球前進，以右腳為軸心腳，改變身體面向。 2. 左腳向左前方跨出，球運至左手，依上述動作將球運回右手，反覆進行上述動作。 九、進行「運球碰碰車」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班每人拿 1 顆球，三人一組並排，分散在用角錐圍繞的區域，另有一人當鬼、一人被鬼追。 (2) 鬼追人時，兩人都要運球，被追得人可以靠近並排三人的一側，並與其人肩並肩喊「碰」，其另一邊最外側的人，即需脫離小組，變成被追逐的人。 (3) 限定時間 1 分鐘，最後依舊是鬼的人遭到淘汰。 2. 老師引導討論：運球時要快速擺脫鬼，就必須做到什麼事？跑動時也要注意可以救命的三人小組。 十、進行「攻略城堡」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班平分成兩組，分站以角錐圍繞成的活動區域，中間每間隔 1 公尺擺放 1 個角錐，貫穿全場。 (2) 每組第一人運球出發，遇角錐即左右換手 運球改變前進方向，每個角錐均需改變方向。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			(3)雙方遭遇，立即進行猜拳，猜拳獲勝者繼續前進，輸的人回到原組最後位置排隊，該組第二位同學接著運球繞角錐出發。 (4)當有人將球運到對面時，該組即獲勝。 2.老師引導討論：準備時須注意隊友猜拳輸贏，才能準備快速前進。 十一、手部力量提升攻略 1.依序完成手指互推、手指互拉、五指伏地撐，並記錄練習成果。 2.請學生思考還有什麼訓練手部力量的方法，並在課堂上發表。 3.進行緩和運動。					
第十九週 1/4~1/8	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	單元三克癮防衛隊 活動一：【文化大搜查線——酒在哪裡？】遊戲準備：準備幾張大圖卡（麻油雞、婚禮乾杯、埔里酒廠、法國城堡）。 - 遊戲玩法：老師扮演「文化導遊」，帶小朋友在教室進行「對不對」拍手遊戲。當老師展示麻油雞照片時，問：「坐月子阿姨吃的雞酒，是煮菜用的嗎？」對的拍拍手，錯的揮揮手。藉此引導孩子，酒在生活裡很常見，是歷史悠久的文化。 - 教師引導語（換句話說）： 「生活裡到處都有酒的身影，煮菜的料理酒、原住民慶祝的小米酒、甚至法國的漂亮酒莊。酒在人類世界好久了，就像個熱鬧的小精靈。但是，這個小精靈如果喝太多，可是會變身的喔！」 遊戲二：【喝醉的不倒翁】（體驗酗酒造成的身體失控） - 遊戲玩法： 1. 請小朋友雙腳併攏、閉上眼睛，單腳站立 10 秒（原地晃動）。	1	課本、教用版 電子教科書	1.問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些呢？ 2.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 3.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	☐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：

			2. 接著發給每組一副「特製朦朧眼鏡」（可用透明紙塗上霧霧的膠帶，模擬喝醉時的模糊視線），讓他們試著走直線。 3. 體驗完後，播放《喝酒壞處多》影片，看影片中喝醉的人東倒西歪、大吵大鬧。 ● 教師引導語（換句話說）： 「剛剛大家戴上眼鏡、單腳站立時，是不是覺得身體不聽話，世界在轉動？這就是喝醉酒的感覺！影片裡的叔叔阿姨喝醉了，大腦就像睡著了一樣，不但講話不清楚，還會吐在地上、甚至跟人吵架。你們覺得這樣看起來帥氣嗎？原本好玩的酒，喝過量就變成讓人失去控制的『惡魔藥水』了！」					
第十九週 1/4~1/8	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七運動銜銜 活動4 防守不漏接 一、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 二、守備動作分析 1. 接球動作： (1)胸前接球：在球正面，左腳在前右腳在後，雙手手掌相對，手指張開，擺在胸前，球接近時，抬起右腳往前踏半步，雙手接球。 (2)低手接球：壓低身體，屈膝下蹲，雙手手掌面向來球，指尖向下接球。 2. 傳球姿勢： (1)食指、中指、大拇指扣在縫線上，輕輕握住，掌心與球保留一指寬空間。 (2)近距離傳球：右手傳球，手肘像拉弓一樣向後拉，左腳往傳球方向踏出，朝傳球方向用力揮動手臂，運用手腕將球投出。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐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： _____

		(3)遠距離傳球：持球在胸前，重心放右腳，左肩轉向目標，左腳微抬，右臂向後方拉，左腳往傳球方向踏出，右臂揮過左腳外側。 3. 雙人傳接球練習：兩人一組，進行高低手傳接球練習。 三、進行「你高我低」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班兩人一組，每人皆拿一顆樂樂棒球，間隔 5 ~ 10 公尺（視能力調整距離）。 (2)一人傳胸口，一人傳低手位置，球離手須迅速就接球位置接球。 (3)每組傳 10 次，傳球位置再交換傳接 10 次。 (4)統計球不落地成功次數，最多者獲勝。 2. 提醒學生，高低傳接球最重要的是傳完球就要迅速接下一球，注意力集中是能迅速接到球的重要一環喔。 3. 提醒過後再比賽一次。 四、綜合活動 進行緩和運動。 五、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 六、高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習 遊戲規則： 1. 高飛球接球與回傳：迅速移動到球落點，在球正面 2 ~ 3 公尺前，踏出左腳並擺出接球姿勢，雙手接球，同時右腳往前踏，並以右腳為軸，左腳朝傳球方向踏出，右手後拉，運用全身力量以上肩用力回傳。 2. 平飛球接球：兩腳前後站立、兩臂曲於胸前、兩手拇指互相靠近、指尖向上接球，眼睛要注視來球。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			3. 滾地球接球：分膝下蹲、兩臂曲於腿前、兩手小指互相靠近、指尖向下接球，在接到球之前，視線均不可以離開球。 七、滾地球傳接球組合練習 三人一組（A、B、C），以三角形位置排列，三點距離 9 公尺，A 投出滾地球給 B，B 接球後再用同樣方式傳給 C。 八、「傳接大作戰」遊戲 1. 遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員的分配，快速接近接球、防守動作是否正確？ 九、傳接加強班 利用課餘時間，運用不同的傳接距離、結合不同的傳球方式，和同學進行組合練習，並記錄自己的練習成果。 十、綜合活動 進行緩和運動。					
第二十週 1/11~1/15	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	單元三克癮防衛隊 遊戲一：【大腦停看聽——挑戰怪獸倒數】（體驗酒後開車的危險） ● 遊戲玩法： 1. 老師扮演「紅綠燈」，隨機舉起「紅牌（停）」或「綠牌（行）」。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	☐ 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： _____

	威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	2. 一般狀態下，小朋友看到綠牌要原地跑步，紅牌要立刻像木頭人一樣停住。 3. 接著，老師宣布現在是「大腦喝酒喝醉了」狀態，當老師舉牌後，小朋友必須「故意慢 3 秒」才能做出動作。 - 教師引導語：「哇！大家剛剛發現了嗎？當大腦『喝醉酒』的時候，明明看到紅燈，身體卻像生鏽一樣慢了三秒才停下來！在馬路上，慢了三秒就會發生可怕的车禍。這就是為什麼喝酒絕對不能開車。現在科學家發明了『酒精鎖』，如果司機叔叔喝酒，車子就會像跟鎖住一樣一動也不動。如果我們坐上喝酒的人開的車，我們也會跟著受傷，這就叫『連帶責任』，非常危險喔！」 遊戲二：【怪獸來敲門，我有防禦盾！】 遊戲玩法：老師將全班分組，發下三個「拒絕魔法卡」，讓各組抽籤並上台演練。 - 魔法一：【無敵金蟬脫殼】（藉故離開） - 情境：大叔說：「喝一口啤酒啦！」 - 演練：「哎呀！我肚子好痛，我要去上廁所！」（立刻跑走） - 魔法二：【超級搖頭機器】（堅定拒絕） - 情境：同學說：「這電子菸香香的，吸一口看看？」 - 演練：雙手比 ✕，眼睛看著對方：「不用了，我才不想要大腦變笨，謝謝！」 - 魔法三：【神奇話題大挪移】（轉移焦點） - 情境：親戚說：「吃顆檳榔，你就是大人了！」 - 演練：「哇！那邊有新買的樂高積木耶，叔叔我們去玩那個！」 - 教師引導語（換句話說）：「掌聲鼓勵！剛剛各組小特務的防禦罩都超級堅固！不管是菸、酒還是檳榔，只要我們用對了		3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	2. 協同節數： _____
--	---	---------------------------------	---	--	---------------------------------	---	---------------------------

			『魔法卡』，一秒鐘就能保護自己。記住喔，勇敢說『不』的人，才是班上最酷、最帥氣的超級特務！」					
第二十週 1/11~1/15	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七運動銜銜 活動 5 防守九人組 一、樂樂棒球場地介紹與實際布置 布置規則： 1. 本壘至一、三壘距離為 15 公尺。 2. 本壘至投手板距離為 9 公尺。 3. 以本壘為中心，拉 40 公尺距離畫扇形，為內場區域，球直接擊出此線，即為全壘打。 4. 一往二壘，二往三壘，三往本壘五公尺處為不可折返線。 5. 一壘線和三壘線往外延伸五公尺範圍為界外區，超出此範圍為場外區。 6. 一、三壘外側 3 公尺處為教練指導區。 7. 本壘拉 5 公尺畫扇形，球擊出停止在此範圍內即為界外球。 8. 可將學生帶至室外場地練習壘包擺放。 二、樂樂棒球的守備觀念 守備觀念： 1. 守備員需踩白色壘包進行防守。 2. 跑壘員跑壘超過 5 公尺不可折返線，守備員可傳球至下一個壘包進行封殺。 3. 守備員一律踩壘封殺出局，不可以觸殺。 4. 守方對防守壘位傳球出場外時，所有跑壘員要加送一個壘位，可派第二位防守者補位，避免傳球出場外。 三、熱身活動 教師帶領學生進行手腕、手臂、膝關節等伸展熱身。 四、「防守大躍進」遊戲	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 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：

			1. 遊戲規則： (1)全班平分成兩組，設置打擊區、接球區及得分區，接球區為樂樂棒球規定場地，打擊區距離 得分區 15 公尺。 (2)一組全員防守，一組依序上場打擊。 (3)守備組一人接到球後，在打者到得分區前，同組三人進行任何形式的傳接球後，高舉球，即防守成功。 (4)守打者若在防守者完成三人次傳球前到達得分區，即得 1 分。 (5)依序輪完兩組，得分高者獲勝。 2. 請討論如何快速接到打擊者的來球？人員分配，快速接近接球，防守動作是否正確？ 五、綜合活動 進行緩和運動。					
第二十一週 1/18-1/20	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 一、克癮武力分析 1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。 2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。 二、建立克癮防護罩 1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。 2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。 3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。	1	課本、教用版 電子教科書	1. 自評：依照能力向度自評分數。 2. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	☐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： _____

	已促進健康的立場。							
第二十一週 1/18~1/20	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	單元七運動銜銜 活動 6 隔網出擊 一、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 二、學習低手擊球動作 1. 教師示範並說明低手擊球動作要領： (1) 手掌互疊，拇指併攏。 (2) 手腕下壓，使雙臂伸展呈直線。雙腳微蹲，重心在前。 (3) 以手腕擊球，揮動手臂到胸前高度。擊球時，要同時運用手臂、腰和膝蓋力量，順勢將球托出。 2. 分組練習，每組一座樂樂棒球座，置球於上，進行擊球練習，目的在鞏固並熟練擊球動作。 三、練習自拋擊球過網 1. 教師示範自拋擊球過網動作，並強調往斜前方擊球，才能過網。 2. 兩人站於球網兩邊，互相練習。 四、進行你拋我傳練習 1. 兩人一組，拋球員將球拋向擊球者前方約一步位置，擊球者以低手擊球回擊後，拋球者接住球，再繼續練習。 2. 針對動作熟練的同學，可以鼓勵嘗試連續互相擊球回擊。 五、移位擊球練習 1. 四人一組，三人各持一球，依序拋向前方，托球者需移位擊球。 2. 互相輪流，熟練後，可反方向再進行一次。 六、綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。	2	課本、教用版 電子教科書	1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 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： _____

			七、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 八、學習高手擊球動作 1. 教師示範並說明高手擊球動作要領： (1) 雙手自然張開成半球形，手腕稍後仰，拇指和食指成三角形狀。 (2) 雙腳微蹲，在額頭上方擊球。 (3) 接觸球瞬間，用手指和手腕力量，配合身體蹬地動作，將球傳出。 2. 兩人一組練習，一人自拋後高手擊球，另一人接球後，再以同樣動作回擊。 九、進行高手擊球拋傳練習 一人拋球，另一人練習高手擊球。 1. 拋球時，球拋過頭，使球落在對方額頭上方，方便對方擊球。 2. 擊球時，控制擊球力道和方向，使對方容易接住。 十、擊球集點遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成數組。 (2) 每人輪流以低手或高手擊球方式，擊球過網。 (3) 球落在 A 區域，則集了 A 點，可拿走三角錐，以此類推。 (4) 先集滿所有點數的組別獲勝。 (5) 變化玩法：需依字母順序集點。 2. 各組討論下面問題後，再進行一次： (1) 哪個區域你會選擇低手擊球或高手擊球？為什麼？ (2) 先集哪個點？你們會怎麼分工呢？ 十一綜合活動 教師綜合結論，並進行緩和運動。 十二、熱身活動 教師帶領學生進行伸展熱身。 十三、複習低手、高手托球動作				
--	--	--	--	--	--	--	--

		兩人一組進行低手、高手擊球混合練習。 十四、進行「合作無間」比賽 1. 比賽規則： (1)每個場地分兩隊，各隊四人。 (2)發球方：站在舉球區線後，以低手擊球方式擊球過網。 (3)接球方：任一人高手或低手擊球→第二人（雙手接球）→第三人（在舉球區接球，再拋球給第四人）→第四人（低手擊球過網）。 (4)第四人擊球過網後，對方一樣需進行接球 輪傳動作，比賽繼續。 (5)過程中球落地，即算對方得 1 分。 (6)兩隊輪流發球，先得 10 分的隊伍獲勝。 2. 想一想：比賽策略討論。 (1)發球時，球發到哪個地方比較容易讓對方接不到而得分。 (2)防守時，隊員要怎麼分布在場內區域？ (3)當隊友接球時，其他人應該怎麼移動位置來支援接應？ 十五、綜合活動 1. 教師綜合結論：運動或比賽，除了練習外，動動腦思考策略，可以提升運動層次，是進步的好方法。 2. 進行緩和運動。					
--	--	---	--	--	--	--	--

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
		☐ 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