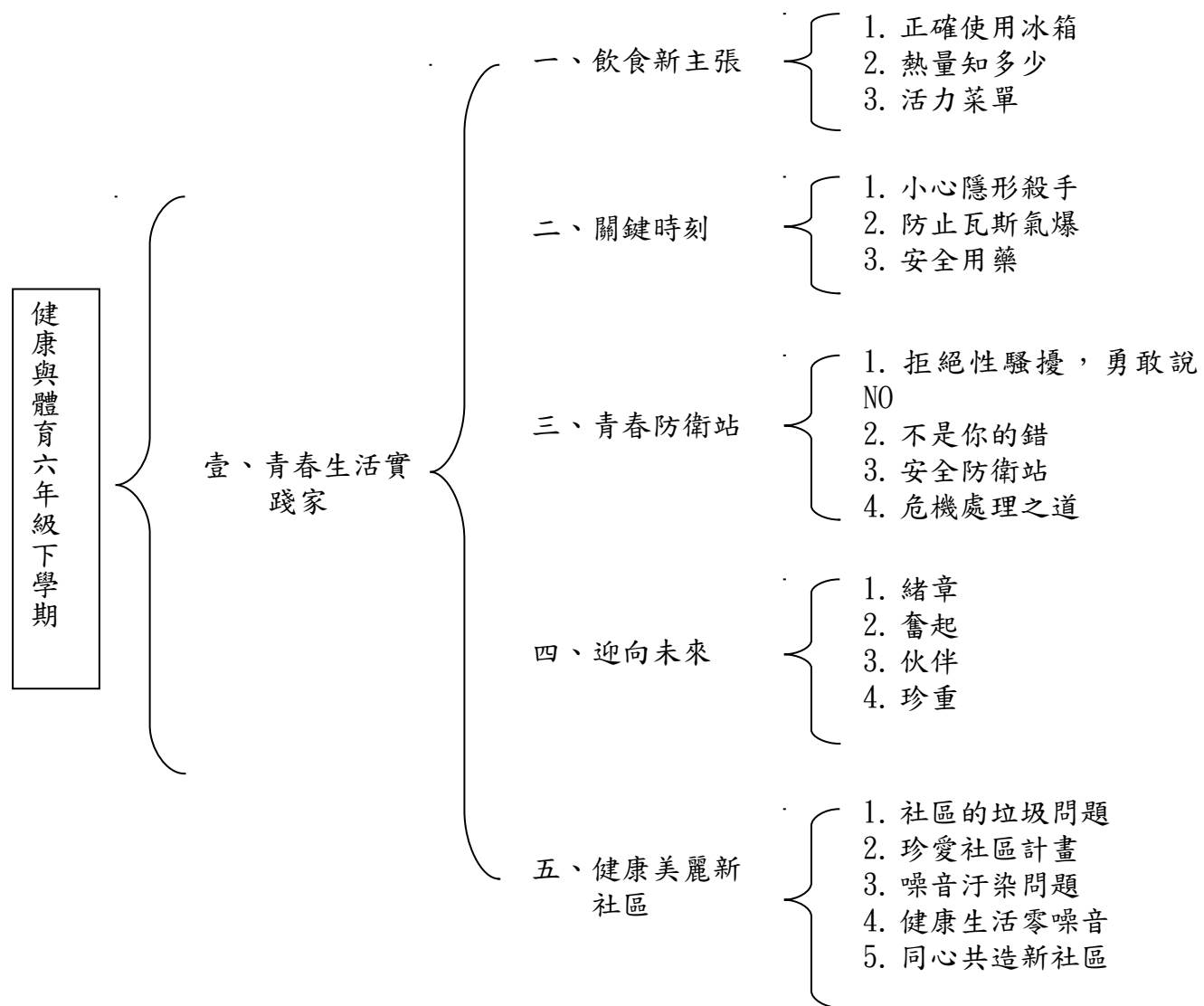


基隆市107學年度第二學期 正濱國民小學六年級 健體 領域教學計畫表

1. 架構表：



健康與體育六年級下學期

貳、運動的樂章

六、平衡運動

1. 平衡木上玩遊戲
2. 平衡木體操

七、迷你網球

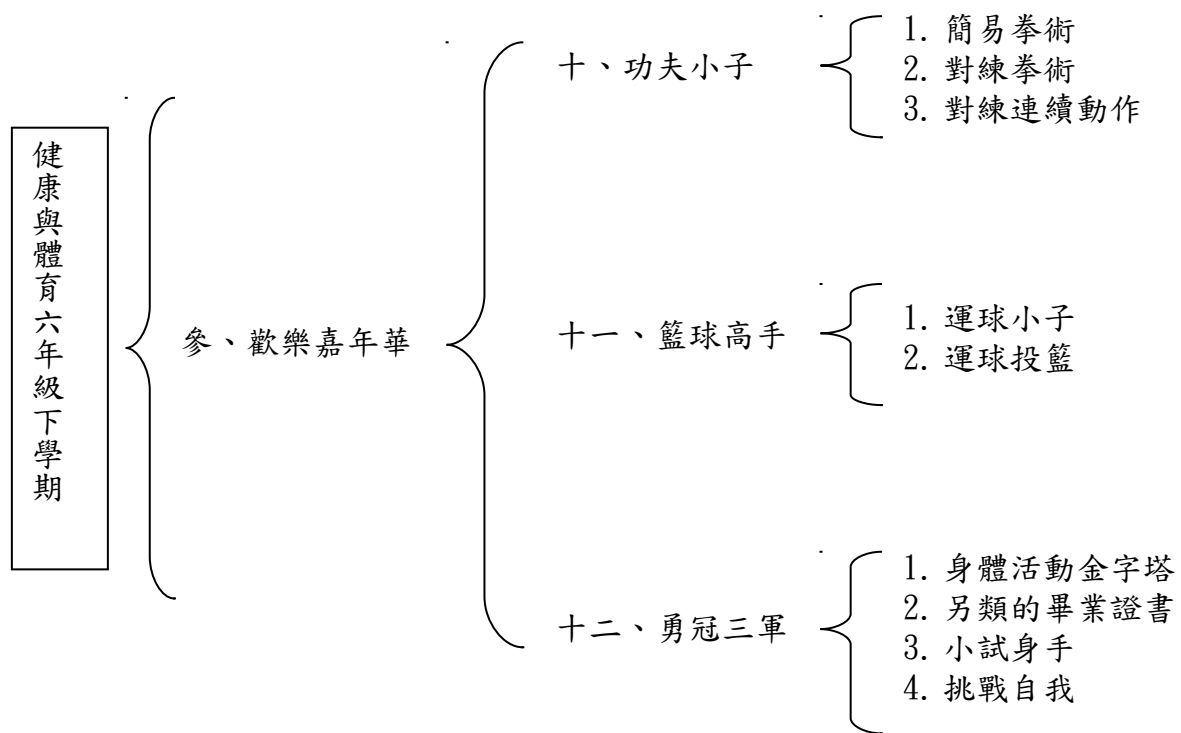
1. 握拍法與球感練習
2. 正反拍揮擊練習
3. 發球
4. 網球大賽

八、足球小子
(二)

1. 射門練習
2. 守門員動作
3. 迎接來球射門
4. 簡易足球賽

九、水中樂逍遙

1. 捷泳手臂動作
2. 悶氣划手
3. 水中蛟龍
4. 冷靜自救保生命



2. 課程理念：

本教材之發展與設計，皆在九年一貫課程的理念與精神基礎下構思，期能發展出符合新課程所求之教材，設計符合新課程所期之學習內容。為此，本教材之發展與設計特別重視如下之精神：

- (一) 強調健康與體育領域課程間的整合，以及其他領域課程間的統整。
- (二) 發展健康與體育領域課程主學習、副學習與輔學習的系統化教材。
- (三) 設計符合學習者生活經驗需求之活用教材，做為終身學習紮根的基礎。
- (四) 提供具創造性、簡便性、易製性、實用性之教學資源設計與發展創思範式。
- (五) 提供具獨創性、創造性、整合性、發展性之教材設計與發展的範式。
- (六) 設計發展符合學校情境（因地、事、物、人制宜）之教材與學校本位課程。
- (七) 重視教學情境的問題解決策略，以改善健康與體育領域課程教學上之困擾。
- (八) 提供多元化、多樣性、活潑性之教學方法策略，以提升教學者的教學效能。
- (九) 設計多元性、多樣性之鄉土文化教材與各國文化教材，提供教學者選擇應用。
- (十) 提供多元性、多樣性之資訊應用教材，提升教學者活用資訊教學之知能。

3. 先備經驗或知識簡述：

需具備九年一貫國小一至四年級上下學期、五年級上學期健康與體育領域先備經驗及知識。

4. 課程目標：

- (1) 能了解設計合乎均衡菜單的原則。
- (2) 能和家人共同關心，並提醒日常生活與安全相關的事項。
- (3) 能知道危機處理之道。

- (4) 讓學童重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。
- (5) 願意身體力行減少垃圾量的方法，共同寶貝地球。
- (6) 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。
- (7) 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
- (8) 能了解戲水活動的安全常識，以保障自身及他人的安全。

5. 教學策略建議：

觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論

6. 參考資料來源：

- (1) 衛生福利部國民健康署/ 食物營養與熱量 <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/TopicArticle.aspx?No=201308300011&parentid=201205100003>
- (2) 內政部消防署全球資訊網 <http://www.nfa.gov.tw/>
- (3) 行政院環境保護署 <http://www.epa.gov.tw>
- (4) 黃安邦編譯（民80年），社會心理學，臺北：五南圖書出版有限公司。
- (5) 許義雄等（民88年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。
- (6) 趙麗雲（民88年），運動安全手冊～水上活動篇，行政院體育委員會。

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張	一	3	1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。	1. 知道冰箱冷凍庫、冷藏室的溫度，及適合存放的食物種類。 2. 能說出清理冰箱的方法。 3. 能正確有效的使用冰箱。 4. 讓學童了解長期的飲食不當，會造成營養不良，營養不良則包括營養過剩及營養不足。 5. 了解營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 6. 能知道設計菜單時，需要注意的事項。 7. 能了解不同食物的組合能提供均衡的飲食。	壹、青春生活實踐家 一、飲食新主張 【活動1】正確使用冰箱 (一)課前準備 1. 蒐集有關冰箱使用的資料。 2. 觀察家人使用冰箱的情形，詢問家人使用冰箱的注意方法。 (二)引起動機：學童分享家裡保存食物的方式。 (三)閱讀與討論 1. 閱讀課文 (1)知道冰箱各部分的低溫範圍及適合存放的食物種類。 (2)明瞭冰箱的清理方式。 2. 分組討論 (1)家裡的冰箱平時存放哪些食物？存放的位置是否適當？ (2)食物放入冰箱前的處理方式。 (3)家裡如果沒有冰箱，會發生哪些問題？ (四)體檢冰箱 1. 請學童與大家分享家人使用冰箱的情形。 2. 討論「正確使用冰箱的方法」。 (1)根據每次食用的份量使用保鮮袋分開包裝。 (2)生食、熟食分開包裝與放置。 (3)開罐後的罐頭食品，宜倒入玻璃或陶瓷的容器，再放入冰箱。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 ◎家政教育 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(4)已解凍過的魚肉類，不宜再次放入冷凍庫保存。</p> <p>3. 冰箱清理方法</p> <p>(1)使用天然的除臭劑，如煮完咖啡的咖啡渣、搾完汁的檸檬、泡過的茶葉，皆可用來去除異味。</p> <p>(2)定期檢查食物是否過期，買回的食物不宜存放太久，應在保存期限內儘快食用完。</p> <p>(3)冰箱門的密封條很容易產生霉斑，容易藏汙納垢，可用布沾 75% 的酒精來清理。</p> <p>(4)定期清潔以保持乾淨，至少一星期要擦拭一遍冰箱表面，若有油垢或灰塵可用溫水擦拭。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 冰箱裡只是以低溫延緩細菌的孳生，食物放得太久也會壞掉，應盡早食用。</p> <p>2. 冰箱不可塞滿食物，以維持空氣流通，才能省電。</p> <p>3. 食物放入冷凍庫前，應分批包裝並標示日期，且應盡早食用。</p> <p>4. 冰箱的門應隨手關好，才不會影響食物保存效果及浪費電源。</p> <p>5. 冰箱應放置在通風陰涼處，以免造成較高的耗電量。</p> <p>6. 冰箱應定期清理，以保持清潔。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>【活動2】熱量知多少</p> <p>(一)課前準備：蒐集及布置與營養素有關的圖片、資料。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 詢問學童是否有過營養不良的情況？為什麼？</p> <p>2. 請學童發表個人的經驗。</p> <p>(三)小組討論</p> <p>1. 小組討論下列問題</p> <p>(1)為什麼青春期男生的營養需要量多於女生？</p> <p>(2)為什麼從事粗重工作者會吃得比較多？</p> <p>(3)老年人為什麼吃得少？</p> <p>(4)營養過剩或不足會造成哪些健康問題？</p> <p>2. 各組報告。</p> <p>3. 教師說明營養需要量的重要性，過多或過少對身體的影響。</p> <p>(四)經驗分享</p> <p>1. 小組分享</p> <p>(1)自己每天所吃的飯量。</p> <p>(2)不喜歡或喜歡吃哪種食物，為什麼？</p> <p>2. 家裡誰的食量最大？誰最小？為什麼？</p> <p>(五)這樣飲食適當嗎？</p> <p>1. 學童先討論內容，再分享討論結果。</p> <p>2. 討論：你會建議芊芊準備這樣的三餐嗎？為什麼？</p> <p>(六)師生共同歸納</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1. 營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</p> <p>2. 營養不良包括營養不足及營養過剩。</p> <p>3. 每種營養素攝取過多或過少都會影響身體健康。</p> <p>4. 應養成不偏食的飲食習慣，廣吃各種食物，每種食物的攝取量應均衡、適當，才能吃得營養又健康。</p> <p>(七)注意事項</p> <p>1. 營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。</p> <p>2. 本單元希望學童學習，若是營養素攝取量不足，則會導致營養不良。因為每個人需要的營養量不同，攝取相同的食物，有些人是適當的，但對其他人則或許並不合適。</p> <p>【活動3】活力菜單</p> <p>(一)課前準備</p> <p>1. 蒐集及布置與均衡飲食有關的圖片、資料。</p> <p>2. 能蒐集各類型的菜單或食譜。</p> <p>3. 小白板若干張。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 你家的菜單是誰設計的？你喜歡嗎？為什麼？</p> <p>2. 學童分享個人經驗。</p> <p>(三)分組討論</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1. 小組討論：設計菜單時，要考慮哪些因素？為什麼？</p> <p>2. 各組報告討論結果。</p> <p>(四)腦力激盪</p> <p>1. 學童發表：設計菜單要考慮哪些因素？教師書寫於小白板上。</p> <p>2. 討論這些因素的重要性，並將這些因素依重要性加以排序。</p> <p>3. 完成活力菜單設計注意事項。</p> <p>(1)要營養均衡，且包含六大類食物。</p> <p>(2)考慮價錢、材料及烹調方式。</p> <p>(3)選擇當季盛產的食材，較新鮮、產量多，價格便宜。</p> <p>(4)同一餐中烹調方式最好不同，可以蒸、水煮、滷的方式，避免油炸。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 設計菜單時，最重要的是要營養均衡，如價錢、烹調方式、材料、食用者的喜好等也要考慮。</p> <p>2. 設計菜單時，要遵守「營養均衡」的精神，包含六大類基本食物，再由我們每天所需要的份量，決定中餐的食物及數量。</p> <p>3. 材料要選擇當季盛產的，不但新鮮、產量多，價格也比較便宜。</p> <p>4. 烹調方式要多變化，避免油炸、燒烤，才能吃得營養又健康。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
壹、青春生活實踐家	二	3	1. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 2. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 3. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 4. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 5. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 6. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 7. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 8. 能充實促進安全用藥的態度。	1. 透過討論與演練，了解一氧化碳的特性及可能造成的危險，並能熟練一氧化碳中毒急救的程序與技能，以避免事故的發生。 2. 透過討論與實作，了解瓦斯的特性及可能造成的危險，並熟悉檢查瓦斯器具安全及正確的使用方法。 3. 鼓勵學童針對個人曾有的用藥經驗踴躍發表，並且藉由在學校分組練習，學會家庭急救箱的正確儲放與使用方法。	壹、青春生活實踐家 二、關鍵時刻 【活動1】小心隱形殺手 (一)引起動機：從新聞報導中得知經常有一些一氧化碳中毒的傷亡事件，可深入探討、思考影響安全的因素並能改善。 (二)閱讀課本圖文內容並討論題目 1. 家中一氧化碳的產生與特性。 2. 新聞報導一氧化碳中毒的情境與相似處。 3. 如何避免家中一氧化碳中毒的憾事發生。 4. 一氧化碳中毒的人會產生哪些症狀。 5. 一氧化碳中毒急救步驟。 (三)歸納結果 1. 在密閉或通氣不良的空間中使用瓦斯熱水器或瓦斯爐，易因燃燒不完全而產生隱形殺手，無色、無味、無刺激性的一氧化碳氣體，由於它不像瓦斯有氣味，以致常有發生中毒而不自知的狀況。 2. 冬天是發生一氧化碳中毒的高危險期，熱水器裝錯位置（如浴室、廚房、屋內樓梯間、加裝窗戶的陽臺），通風不良致空氣供應不足，形成燃燒不完全產生一氧化碳，使人們一氧化碳中毒。 3. 建議熱水器裝置於屋外，或更換強制排氣式熱水器、電熱水器或太陽能熱水器。 4. 一氧化碳會取代氧氣搶先與血液中血紅素結合	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>，致使血液中含氧濃度降低，人體組織缺氧，而產生一氧化碳中毒的症狀。</p> <p>(1)輕度會頭痛、噁心、嘔吐。</p> <p>(2)中度會運動失調、心搏、呼吸加速。</p> <p>(3)最後喪失心肺功能而死亡。</p> <p>5. 一氧化碳中毒急救步驟：</p> <p>(1)打開門窗，使空氣流通。</p> <p>(2)將患者移至空氣流通處，呼吸新鮮空氣。</p> <p>(3)若已無呼吸時，施以人工呼吸；若已無心跳，則施以心肺復甦術。</p> <p>(4)撥打 119，緊急送醫救治。</p> <p>(四)模擬演練：小組合作進行一氧化碳中毒急救步驟的演練，再互相觀摩正確性。</p> <p>【活動 2】防止瓦斯氣爆</p> <p>(一)引起動機：我們生活中洗澡、燒開水、煮菜都會用到瓦斯，它為我們的生活帶來不少便利，不過也具有潛在性的危險。新聞報導經常有一些瓦斯中毒的事件，造成傷亡，因此針對瓦斯做更深入的探討。</p> <p>(二)分組討論</p> <p>1. 分組：全班分為四人一組，事先運用報章雜誌或網路資源，查詢蒐集瓦斯氣爆的意外事件資料。</p> <p>2. 討論題目</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(1)什麼是瓦斯氣爆？</p> <p>(2)哪些情形是造成瓦斯氣爆的原因？</p> <p>(3)為了避免瓦斯外洩的氣爆災害，我們應該如何做好預防的工作？</p> <p>3. 分組報告與共同討論。</p> <p>(三)瓦斯漏氣時，切記遵照「禁、關、推、離」口訣依序處理。</p> <p>1. 禁：禁止開啟任何電器開關。</p> <p>2. 關：關閉瓦斯氣源開關。</p> <p>3. 推：推開門窗，保持空氣流通。</p> <p>4. 離：快速逃離現場。</p> <p>(四)安全診斷的討論與實作</p> <p>1. 和家人一同檢查家裡瓦斯器具的設備，並能針對未符合安全須知的部分進行改善。</p> <p>(1)瓦斯爐安全須知</p> <ul style="list-style-type: none"> • 周圍勿放置易燃物。 • 定期檢查爐具出火口是否堵塞。 • 保持橡膠管的清潔，發現老化、龜裂或破損，立即換新。 • 使用時，人不可遠離；出門時，記得關閉。 • 室內通風良好。 <p>(2)瓦斯鋼瓶安全須知</p> <ul style="list-style-type: none"> • 放置在通風陰涼處且不可橫放。 • 與橡膠管接頭處要有安全夾並保持清潔。 • 瓶外要有商號、電話及檢驗卡。 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(3)天然瓦斯安全須知</p> <ul style="list-style-type: none"> • 外出旅遊或長期不使用瓦斯時，關閉屋內所有開關，並關閉瓦斯表處總開關。 • 不使用天然瓦斯狀態下，檢視瓦斯表計數器末位數字，如果轉動表示瓦斯管漏氣，應聯絡瓦斯公司派員處理。 <p>2. 與同學分享安全檢查的心得。</p> <p>(五)師生共同歸納：使用瓦斯帶給人們生活方便，使用時應該依照安全規定裝置，並能遵守安全使用方法，才能確保生命財產安全。</p> <p>【活動 3】安全用藥</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導一些錯誤用藥的意外事件，造成傷亡，而針對安全用藥做更深入的探討。</p> <p>(二)分組討論：全班分組討論課文中的案例一與案例二的情境及做法，再請學童上臺報告、分享。</p> <p>(三)家庭用藥總檢查的討論與實作：教師先示範分類整理方式，小組再練習，最後小組將分類整理好的家庭急救箱展示，輪流檢視是否正確。</p> <p>1. 家庭急救箱分三類：常備內用藥品、急用外用藥品及基本醫療用品等三大類。</p> <p>2. 正確的藥物保存：小組討論分享家中藥物的保存是否正確，並願與家人為家庭用藥做總檢查。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 家庭用的醫藥用品最好備妥常備內用藥品、急用外用藥品及基本醫療用品等三大類。常備內用藥品可減緩身體不適；急用外用藥品可處理緊急的外傷；基本醫療用品包含：敷料類（OK 繃紙膠帶、透氣膠帶、網狀繃帶、安全別針彈性繃帶、乾淨紗布等）、器材類（鑷子、鈍頭小剪刀、棉花棒、棉球、體溫計等）、藥品類（小瓶裝生理食鹽水、酒精棉片）。</p> <p>2. 儘管市面上有許多全套式的家庭急救保健箱，不過裡面有些器材與藥品未必符合每個家庭的需求，因此建議根據家人的健康狀況實際所需購買器材與藥品。另外，備妥個人特殊疾病用藥，預防家人有心臟病、高血壓或氣喘等突然發作時，家人便可輕鬆取得藥品，解除家人疾病發作而危害生命，這樣才能在緊急時發揮最大的功效。</p> <p>3. 在家庭急救箱內準備少量且安全有效的常用藥品，並能科學合理的使用和管理。</p> <p>(1)家庭急救箱內要有分層，應將內服藥及外用藥分開存放，以免誤食。</p> <p>(2)箱內應附有明細清單，清楚標示藥名、使用方法及有效期限，並且適時更換補充。</p> <p>(3)家庭急救箱置於乾燥、陰涼處，避免陽光直射的環境。</p> <p>(4)家庭急救箱應存放在固定位置，而且兒童拿</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					不到的地方，避免誤用。 (5)保留藥袋或藥品說明書相關資訊，方便取用時查閱。				
壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站	三	3	1. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 2. 學習與人相處必須互相尊重。 3. 認識「性侵害」，學習自我保護。 4. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。	1. 藉由經驗分享、討論，引導學童了解身體界線因個人想法而異，並能拒絕不當的身體碰觸。 2. 以閱讀、討論與分享的方式，引導學童認識何謂「性侵害」，並能學習自我保護的方法。	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站 【活動1】拒絕性騷擾，勇敢說NO (一)問題與討論：當別人碰觸你的身體，讓你感到不舒服時，會怎麼做？ 1. 說明一般人認定的隱私處。 2. 請舉例說明兩性相處時怎麼做就是彼此尊重？ 3. 除了隱私處之外，還有哪些身體的部位是你不喜歡被人碰觸的？ 4. 如果他人碰觸了你不喜歡被碰觸的身體部位，你會怎麼拒絕或反應？ 5. 分享自己不愉快的經驗。 (二)教師歸納：隨意碰觸別人的身體，是很不禮貌的行為，與人相處必先自我尊重才能得到他人的尊重；如果遇到令人感到不舒服的肢體碰觸時，也要勇敢拒絕。 (三)情境探討：遇到下面這些情況，是不是會讓人感到不舒服？要怎麼拒絕呢？ 1. 惡意的碰觸：在公車上或其他場合，有人伸出「鹹豬手」時，該怎麼辦？ 2. 言語的騷擾：有人喜歡把黃色笑話當做幽默的表現，該怎麼辦？	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 ◎家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(四)問題探討</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說黃色笑話算「性騷擾」嗎？ 2. 男生會遭受「性騷擾」嗎？ 3. 除了肢體的碰觸外，還有哪些方式讓人感到不舒服？ 4. 遇到性騷擾時，該怎麼辦？ <p>(五)認識性騷擾及「性騷擾防治法」：</p> <p>只要對方的肢體動作、語言等，是惡意的、令人感到受侵犯的，不管是男或女，都構成「性騷擾」。</p> <p>(六)教師歸納總結：建立「身體自主權」的觀念，與異性或同性朋友相處，都要表現合宜的舉止、尊重的行為，學習尊重人與人之間的「身體界限」，才能確保自己的安全並成為舉止大方的青少年。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對於不當或不舒服的身體接觸，要勇敢的說「不」。 2. 性騷擾可能來自陌生人或熟人，可能是男性，也可能會是女性，所以應提高警覺，避免獨自在無人的場所逗留。 3. 我們要尊重他人，建立平等的性別觀念，才能得到他人的尊重。 4. 遭遇性騷擾時，多數人都有驚嚇、羞愧、憤怒等情緒，往往不知所措而選擇沉默，但是沉默無 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>法制止性騷擾，有時反而會讓騷擾者更加肆無忌憚，所以遇到性騷擾時，一定要立即制止，大聲求助。</p> <p>【活動2】不是你的錯</p> <p>(一)閱讀與討論</p> <p>1. 閱讀課文，進行探討。</p> <p>(1)課文中的主角可能遭遇了什麼事？</p> <p>(2)你覺得她該不該把她的遭遇告訴媽媽或老師？</p> <p>(3)她該向誰求助？</p> <p>(4)她需要什麼幫助？</p> <p>2. 認識「性侵害」：教師衡量學童的接受程度對性侵害加以說明，凡是任何涉及性意涵的行為，均為性侵害。嚴重的性侵害行為包括性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻，或其他輕微的如展示色情圖片、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸女（男）性身體、窺視等，都屬於性侵害的範圍。</p> <p>(二)全班進行討論</p> <p>1. 男生會遭受「性侵害」嗎？</p> <p>2. 性侵害的加害人都是陌生人嗎？</p> <p>3. 遭受性侵害時，可以向誰求助？</p> <p>4. 如何避免遭受「性侵害」？</p> <p>(三)師生共同歸納：如果不幸遭遇性騷擾甚至性</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					侵害，一定要勇敢求助，因為那不是妳（你）的錯，錯的是侵犯妳（你）的人。 (四)認識遭受性侵害的申訴報案管道 1.撥打 110 向警察局報案。 2.撥打 113 婦幼保護專線。 3.內政部家庭暴力暨性侵害防治中心諮詢網站 http://www.tapdv.tw/sec_09-1.html (五)教師歸納：每個人都擁有自己的身體自主權與身體界線，與人相處時，應該避免不當的碰觸與侵犯。萬一不幸遭受性侵害，一定要尋求協助。				
壹、青春生活實踐家 三、青春	四	3	1.能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。 2.能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。	1.建立「身體自主權」的觀念，並學習自我保護的方法，避免使自己處於危險的境地。 2.學習自我保護的方法，使自己處於危險境地時能隨機應變。	壹、青春生活實踐家 三、青春防衛站 【活動 3】安全防衛站 (一)教師說明：有些人會利用哄騙、誘拐甚至暴力的方式來對兒童加以性侵害，這些人有可能是陌生人，也有可能是認識的人，所以對身邊的人都應該提高警覺，避免受害。 (二)如何避免讓自己陷入危險的情境？避免陷入危險的處境是保護自己的首要之務，一起來學習防身守則。 1.性侵害或性騷擾可能來自陌生人或熟人，也可能是男性或是女性，應提高警覺，避免獨自在無人的場所逗留。 2.避免單獨去人少的地方，在校園或其他地方不	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	◎性別平等教育 1-3-1 認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 ◎家政教育 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
防衛站					<p>單獨行動或落單，上廁所或做其他事都要偕伴。</p> <p>3. 隨身攜帶口哨、防狼噴霧之類的防身用品。</p> <p>4. 不隨意和網友見面，網路交友潛藏許多危機。</p> <p>5. 不隨便搭陌生人的車。</p> <p>6. 單獨在家時，不開門讓陌生人進門；不要單獨和親友待在房間裡。</p> <p>7. 報備行蹤，出門一定要告知父母去向及預定返家時間。</p> <p>(三)討論：請學童以小組表演方式，討論遇到下列情境，該如何反應，才能保護自己的安全。</p> <p>1. 以金錢及物質誘惑。</p> <p>2. 以需要幫忙或帶路為藉口。</p> <p>3. 陌生人或熟人以遊玩或其他事物，要求你一起同行。</p> <p>(四)教師歸納</p> <p>1. 遇到金錢及物質的誘惑時，要拒絕並明確的說：「不」。</p> <p>2. 遇到以需要幫忙或帶路為藉口的誘拐時，要拒絕，並請他找大人詢問。</p> <p>3. 遇到假扮權威人士以暴力脅迫時，要拒絕並立即求助。</p> <p>4. 遇到謊稱父母臨時有事的誘拐時，是熟識的加害者常用的方法，要拒絕或立即向父母求證。</p> <p>5. 遇到陌生人或熟人提出的不合理要求，應拒絕。</p>			<p>護的知能。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(五)延伸議題探討</p> <p>1. 何謂援交？援助交際簡稱為援交，是從事色情行業的新名詞，男或女以自己的青春「援助」他人排遣寂寞，以這種「交際」行為換來金錢供自己使用，稱為援交，是日趨嚴重的社會問題。</p> <p>2. 近年來，網路成為援交的主要媒介，不少青少年為了換取金錢、滿足好奇心或尋求刺激感，透過網路進行援交。根據「兒童及少年性交易防治條例」，透過網路，散布「援交」訊息，會構成犯罪行為。</p> <p>【活動4】危機處理之道</p> <p>(一)教師說明：遇到歹徒時，一定要冷靜，隨機應變以自保，一起來學習自救的方法。</p> <p>(二)以角色扮演方式，演練危機處理的方法：</p> <p>1. 就近向商家求救。</p> <p>2. 吹哨引起路人注意，或將歹徒嚇跑。</p> <p>3. 攻擊歹徒的要害，趁機逃走。</p> <p>4. 大聲呼救。</p> <p>(三)師生共同歸納：當受制於歹徒，無法逃脫時，要保持鎮定，利用各種方法拖延，再找機會逃脫或求救。</p> <p>(四)還有哪些自救的方法？大聲且肯定的對侵害者說「不」，也是自我保護的方法之一。</p> <p>(五)遭受性侵害的處置方法：萬一不幸遭受性侵</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					害，內心的恐懼是無法避免的，但還是要勇敢的尋求協助。 1. 立即報警處理。 2. 為報案採證之需要，不可沐浴、更衣，不要更動現場，保持現場完整。 3. 到醫院檢查、驗傷及採證。 4. 牢記歹徒的特徵。 5. 趕快到安全的地方，找值得信任的人談。 6. 其他：遭受性侵害除了生理上的傷害之外，通常心理上也會受到傷害，應向有關的輔導人員求援，接受復健。復健的過程，無論在生理或心理上，都需要時間癒合，應該和專業人員充分配合，不要半途而廢。 (六)教師歸納總結：受到傷害之後，可能會覺得害怕，擔心壞人會再出現，也可能會覺得丟臉、怕被笑，因此不敢告訴別人，但是這樣會在心中留下不可磨滅的陰影，一直處在不安全的情境中，如果能勇敢求助，持續接受保護、醫療、諮商及法律的協助，直到療癒為止，才能走出受害的陰霾。				
壹、青春生	五	3	1. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。	1. 以小說的方式引入情境討論，引導學童討論「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，和這些感受對心理健康	壹、青春生活實踐家 四、迎向未來 【活動1】緒章 (一)閱讀課文 1. 個人默讀。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養	◎性別平等教育 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
活 實 踐 家 四 、 迎 向 未 來			2. 能重視個人與群體的關係，培養樂於助人的態度。 3. 樂於嘗試各項團體活動與運動。 4. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。 5. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。 6. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。	的影響，從中培養樂於助人的態度。 2. 能重視個人與群體的關係，再內化到自己身上，破除做不到、淺嘗即止的想法。 3. 藉由故事的引導類比自己，並能說出在身體活動後的喜悅感受，樂於參與團體活動，再來加入故事接龍教學元素，讓孩子說出自己加入不同行為後的故事後續，並能歸納出其對團體表現的影響。 4. 利用大聲公活動引起學童參與活動的興趣，並藉此說出感謝與祝福。 5. 明確告訴學童面對分離免感到焦慮與不捨，如何化悲傷為力量，順利邁向人生另一個學習階段。	2. 全班共讀。 (二)討論～教師布題 1. 你或周遭的親友是否曾經有過類似「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，請分享你的經驗。 2. 從這個例子，你發現空虛、無聊的感覺，對健康有什麼影響？ 3. 如果你是筱惠的同學，發現她的行為和以往很不一樣，你會怎樣幫助她呢？ 4. 你是如何排解這些消極的感受，重拾活力呢？ (三)如果時間充裕，可再加上角色扮演 1. 六個學童一組，兩兩一對（成員可由學童自己選）。 2. 一個和對方分享空虛的感受、無聊的經驗或對生活感到茫然，一個扮演回應。 3. 當兩位在扮演時，其他四位觀看 (1)一組回應者不能說話，只看著對方眼睛點頭。 (2)一組回應者只回答我了解。 (3)一組回應者只能回應別無聊了。 4. 小組成員彼此分享看到的與聽到的，以及往後會如何應用在生活中。 (四)教師歸納：同理他人感受才能安撫到情緒。 (五)全班大聲朗讀：珍惜每一個今天，活在當下，充滿熱忱的生活！		健全的生活態度。	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>【活動2】奮起</p> <p>(一)閱讀課文</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人默讀。 2. 全班共讀。 <p>(二)討論～教師布題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說說看，最後筱惠為什麼流眼淚呢？ 2. 你會做些什麼來鼓勵受挫或傷心的同學呢？ 3. 對於班級團體活動的事，雖然沒有嘗試過，你會不會也有「我不能」的感覺呢？和同學分享事件與感受。 4. 小組設計「我可以做得到」的口號，寫成標語張貼在教室。 <p>(三)全班大聲朗讀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我是跟每個人一樣重要，一樣值得的。 2. 一旦我決心改變，不論成敗，我會努力堅持到底。 <p>【活動3】伙伴</p> <p>(一)閱讀課文</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人默讀。 2. 全班共讀。 <p>(二)討論～教師布題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你有綽號嗎？你喜歡自己的綽號嗎？當你不喜歡別人取的綽號時，你會怎麼做？ 				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 你會給別人取綽號嗎？你覺得他喜歡嗎？當別人不喜歡你取的綽號時，你又會怎麼做呢？</p> <p>3. 你有沒有參與團隊運動的經驗，請和同學分享身體活動的喜悅感受。</p> <p>(三)在團體生活中，個人表現的行為影響著團體的和諧。請試著在故事中加入以下其中一項特質的伙伴，根據生活經驗，預想可能發生的事。</p> <p>(四)故事接龍：在故事中加入四個元素，自作主張、英雄主義、欺負別人、扮小丑，寫下小組編創的故事。</p> <p>1. 教師可以使用卡片的方式讓學童分組抽籤後進行故事接龍，也可以讓學童分組自由選擇所要加入的元素。</p> <p>2. 亦可由學童選擇一張卡片後，在別組成員不知道情況下，向全班報告自己組別的故事，再讓其他成員猜測所加入的元素。</p> <p>(五)分享故事後，請說說這些不同的行為對團體表現和個人利害關係的影響。</p> <p>(六)全班大聲朗讀：我會真誠對待我的朋友，彼此信任、懂得諒解但不盲從。</p> <p>【活動4】珍重</p> <p>(一)大聲公活動～教師提醒注意事項：</p> <p>1. 不可以有負面評論。</p> <p>2. 請藉此說出感謝與祝福。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					3. 畫下活動後的感受（笑臉或哭臉標記）。 4. 將感受圖舉高，全班拍一張照留念。 (二)閱讀課文 1. 個人默讀。 2. 全班共讀。 3. 在課文中找出有效面對分離時緩解負面情緒的方法。 4. 和同學分享自己在課本上沒有出現的方法。 5. 根據文中所提供面對新環境的適應方法，寫出對未來的計畫完成學習單。 (三)即將畢業了，要如何應對分離時的情緒呢？ 可以試試下面這些方法來放鬆自己的心情： 1. 認識新環境：去新環境走走看看，或者上網蒐集相關的訊息。 2. 將熟悉的物品帶到新環境中：這些物品可喚起你曾經有過的安全感和美好的感覺，幫助你克服新環境帶來的焦慮。 3. 尋找社會支持：在這段時間裡，找你的朋友或親人提供情感上的支持，緩衝你的適應期。 4. 對未來做一些計畫：具體的行動可以減少焦慮的感覺，把想到的事情寫下來，可以使情緒安定下來。 (四)全班大聲朗讀：大家一起經歷的歲月值得細細品嚐，不管時空如何轉換，友情永不改變。				
壹	六	3	1. 能了解、分析垃圾汙	1. 我們每天製造許多垃圾	壹、青春生活實踐家	口語評量	7-2-5 調查、分析	◎環境教育	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
、青春生活實踐家五、健康美麗新社區			<p>染對人體健康和環境有何危害。</p> <p>2. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。</p> <p>3. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。</p> <p>4. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。</p> <p>5. 能了解「噪音」的定義。</p> <p>6. 能了解噪音汙染將危害人體健康。</p> <p>7. 能了解居住社區的噪音問題。</p> <p>8. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。</p> <p>9. 能了解校門口家長汽車機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。</p> <p>10. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。</p>	<p>，如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。</p> <p>2. 堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生、傳染疾病，也會影響生活品質。</p> <p>3. 了解社區環境的概況。</p> <p>4. 了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。</p> <p>5. 社區的垃圾問題將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。</p> <p>6. 了解維護社區的環境衛生是所有社區居民的責任，所以大家應該積極參與社區環保活動，改善社區環境，解決垃圾問題。</p> <p>7. 在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。不同分貝的噪音對身心健康造成不同程度的影響，不同的環境的噪音源也會有所不同。</p> <p>8. 找出居住社區的噪音汙</p>	<p>五、健康美麗新社區</p> <p>【活動1】社區的垃圾問題</p> <p>(一)引起動機：教師揭示課本垃圾汙染情境圖，請學童說一說圖中四人的反應指出垃圾汙染會對環境和人體健康產生什麼影響？</p> <p>(二)討論與分享：請學童分組討論除了課本中揭示的影響外，垃圾汙染還會對環境和人體的健康產生什麼影響。</p> <p>(三)說明與討論</p> <p>1. 教師以課本的「社區垃圾問題調查與分析表」為範例，引導學童著手調查社區的垃圾問題，並分析該垃圾問題對社區環境與居民的健康可能造成什麼影響。</p> <p>2. 請學童討論進行社區垃圾問題調查活動時，應注意的安全事項。</p> <p>(四)實作</p> <p>1. 請學童分組調查社區垃圾問題（如任意傾倒垃圾、堆放的垃圾未分類等）。</p> <p>2. 完成調查表，分析該垃圾問題的形成原因，及對社區環境和居民健康的影響。</p> <p>3. 請學童發表、分享執行成果與心得。</p> <p>(五)師生共同歸納</p> <p>1. 垃圾是我們生活中必定會存在的東西。人人不喜歡垃圾，但卻人人會製造垃圾；垃圾如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。</p>	<p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>	<p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
			<p>11. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</p> <p>12. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。</p>	<p>染源，並統計分析該污染源對居民造成的影響，嘗試找出減噪策略，改善社區生活品質。</p> <p>9. 希望學童透過活動的進行，了解校園噪音的來源，知道噪音除了會影響健康外，也會影響學習的成效。</p> <p>10. 希望透過學童的宣導行動，讓家長也能投入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。</p> <p>11. 了解社區就像是我們的第二個家，社區環境愈美好，生活在社區中的我們身心也會愈健康、愉悅。</p>	<p>2. 堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生，影響生活品質，甚至孳生蚊蠅、蟲鼠，導致病菌蔓延而引起各種疾病。</p> <p>3. 關心社區的垃圾問題，改善社區環境是大家的責任，所以社區環境的維護需要大家共同努力。</p> <p>4. 社區的垃圾問題會影響社區的生活環境及居民健康，良好的環境能讓生活舒適、健康。</p> <p>5. 隨意棄置垃圾，人人皆可檢舉，行政院環保署公害陳情專線 0800-066-666。</p> <p>【活動 2】珍愛社區計畫</p> <p>(一)說明與討論</p> <p>1. 教師揭示環保行動日誌圖例，說明行動日誌記錄方式及要點。</p> <p>2. 分組討論，選定小組要改善的社區垃圾問題。</p> <p>3. 擬定改善策略，準備執行參與環保活動。</p> <p>(二)實作</p> <p>1. 請學童發表分組執行擬定的環境改善策略。</p> <p>(1)舉牌宣導。</p> <p>(2)口頭宣導。</p> <p>(3)在公布欄張貼海報。</p> <p>2. 以行動日誌的方式記錄實施的成果。</p> <p>(三)發表與分享：教師指導小組代表上臺發表後，將各組行動日誌公布於教室中分享成果。</p> <p>(四)師生共同歸納</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1. 社區是社區居民共同生活的地方，維護社區環境是每一個居民的責任。</p> <p>2. 帶寵物到公園或社區中散步時，若寵物便溺了，應將其糞便隨手清理乾淨。</p> <p>3. 有些社區中或公園裡會設置狗便清潔袋，方便愛狗人士使用。</p> <p>4. 不亂丟垃圾，維護環境的整潔。</p> <p>5. 愛護社區，大家要發揮行動力，才能營造美麗的家園。</p> <p>【活動3】噪音汙染問題</p> <p>(一)課前準備：教師請學童於課前事先蒐集、布置有關噪音的圖片、資料、耳罩或耳塞。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 教師播放不同聲音，如管絃樂、搖滾樂、尖叫聲、溫柔的說話聲、叫賣聲、鳥叫聲等。</p> <p>2. 教師針對每種聲音統計認為是悅音與噪音的人數。</p> <p>3. 學童分享所聽到的感覺。</p> <p>4. 可配合「噪音計」的數據觀察，讓學童對生活中的聲音分貝有概念，避免成為噪音製造者。</p> <p>(三)教師說明何謂噪音及噪音對健康的影響。</p> <p>(四)體驗與分享</p> <p>1. 你最不喜歡聽到的噪音是什麼？為什麼？</p> <p>2. 當聽到噪音時，你的生理及心理會有什麼反應</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>？</p> <p>3. 當處在噪音的環境中時，應如何保護自己？</p> <p>4. 如何減少噪音汙染？</p> <p>(五)調查與分析</p> <p>1. 教師請學童預先利用一週的課餘時間，調查、記錄社區中有哪些噪音源。</p> <p>2. 教師請學童分項統計各項噪音汙染源的紀錄人數後，繪製成表格，呈現於黑板上，準備進行討論活動。</p> <p>(六)討論活動</p> <p>1. 教師請學童針對統計數據，找出社區最大的噪音源。</p> <p>2. 針對噪音汙染源，分組討論提出可行的減噪策略。</p> <p>3. 根據各組提出的策略，全班進行表決，選出要確實執行的方案。</p> <p>4. 進行方案準備活動，如工作分配、執行時間、地點等規畫。</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 噪音會使人心情煩躁，脾氣變壞、煩悶、緊張等現象。</p> <p>2. 若長期處於噪音中，可能導致聽覺反應遲鈍，引起耳鳴及暫時性失聰，嚴重者會導致重聽及永久性失聰。</p> <p>3. 對於影響生活的噪音，可向警察單位檢舉，也</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>可撥環保署公害陳情專線 0800-066-666 免費申訴。</p> <p>4. 在日常生活中，大家應身體力行減噪策略，避免成為噪音的製造者。</p> <p>【活動 4】健康生活零噪音</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 讓學童閉上眼睛三分鐘，聽一聽教室四周有哪些聲音？有噪音出現嗎？</p> <p>2. 說一說，校園中還曾出現過哪些噪音？集中在什麼時間出現？</p> <p>(二)講述法</p> <p>1. 教師說明教材中「零噪音活動」計畫的活動內容與實施方式。</p> <p>2. 教師說明「寧靜標誌」的意涵。</p> <p>(1)屋宇：代表注重寧靜場所。</p> <p>(2)手置脣上：代表輕聲細語，保持安靜。</p> <p>(3)笑臉：代表滿意、愉悅、祥和。</p> <p>3. 若所處場所有此標識，即代表提醒民眾該場所需安寧環境，注意談話聲量，手機調為震動方式，尊重他人權益，共創優質生活。</p> <p>(三)參與社區環保活動</p> <p>1. 教師引導學童討論，提出屬於自己校園的計畫。</p> <p>2. 教師將學童分組，規畫分配「零噪音活動」的</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>工作內容。</p> <p>3. 完成後，教師指導學童確實執行自己設計的「零噪音活動」計畫。</p> <p>(四)心得分享</p> <p>1. 參與社區環保行動中，曾遇過哪些困難？成效如何？</p> <p>2. 此次活動中，你覺得最大的收穫是什麼？</p> <p>【活動5】同心共造新社區</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師引導學童說出日常生活中，在社區曾聽到的噪音或曾看到的環境維護問題，並鼓勵學童說出自己的感覺與看法。</p> <p>2. 教師指導學童翻開教材，進行內容閱讀與發表分享。</p> <p>(二)我的社區改善計畫</p> <p>1. 教師指導學童（可個人或分組）找出社區有待改善的環保問題，按照教材說明步驟操作執行：</p> <p>(1)我的社區改善計畫。</p> <p>(2)需要改善的社區問題。</p> <p>(3)我可以執行的方法。</p> <p>(4)可能需要的協助。</p> <p>(5)執行過程（順利或遭遇的困難）。</p> <p>(6)分享執行成果。</p> <p>2. 教師總結：不論大家執行的成果是否成功，都</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					應珍惜此次的經驗，繼續為社區的美好未來一起努力。 (三)教師指導學童資料彙整重點： 1. 可以紙張或電子檔的方式呈現。 2. 內容可具備： (1)圖與文。 (2)改善的社區問題的活動名稱，如還我清靜新社區（改善社區的噪音問題）。 (3)以條列方式說明預計實施執行的方法。 (4)簡單敘述過程（包含可能發生的人地衝突或其他阻礙因素）。 (5)分享成果，可紙本公布或上臺口述或兩者合併。 (四)師生共同歸納：想要擁有舒適美好的生活環境並非難事，只要大家團結合作，用心維護，力行環保，一定可以打造出屬於自己的美麗社區。				
貳、運動的樂章六	七	3	1. 能學會及練習遊戲動作。 2. 能學會及練習平衡身體的動作。 3. 能與同學一起完成遊戲動作。	1. 能在平衡木上練習平衡的動作。 2. 能先在平坦地面上，練習身體單腳及雙腳旋轉、單腳及雙腳跳躍。 3. 能利用器具完成指定動作。	貳、運動的樂章 六、平衡運動 【活動1】平衡木上玩遊戲 (一)貨物運送動作指導要領 1. 約4至6名學童一組，站在平衡木上，每位學童手持報紙，捲成U形（如課本圖示）。 2. 安排平衡木下的一位學童將乒乓球交給平衡木上第一位學童，由第一位學童將乒乓球經由報紙捲成的U形通道，傳接給下一位學童。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
、 平衡運動					<p>3. 運送過程中，乒乓球不可掉落，掉落不算，將乒乓球運至最後一位學童，丟到桶子裡，才算完成動作。</p> <p>4. 計算時間內，哪一組學童運送的乒乓球數最多者獲勝。</p> <p>(二)相互錯身動作指導要領：</p> <p>1. 兩位學童從平衡木兩端站上平衡木，面對面移動，至碰面處運用各種方法錯身而過，互換位置，再從另一端安全下平衡木。</p> <p>2. 相互錯身而過方法有許多種，可由學童自由發揮，不限定或指定方式。</p> <p>3. 建議方法：學童互搭對方肩膀，一位學童左腳伸至另一位學童雙腳中間，轉換位置，錯身而過。</p> <p>(三)叢林彈雨遊戲規則說明：</p> <p>1. 5至6人為一組，分立兩側，站在距離平衡木約5公尺處，手持泡棉球。</p> <p>2. 當一位學童站上平衡木時，以泡棉球投擲學童腰部以下的部位。</p> <p>3. 一人只有一次投擲機會。</p> <p>4. 看看哪一組在通過時，未被擊中的人數最多為勝。</p> <p>(四)注意事項</p> <p>1. 不可往同學的頭部投擲。</p> <p>2. 提醒站上平衡木學童，專注於自己的平衡能力</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>。</p> <p>3. 不可在平衡木上跑跳。</p> <p>【活動 2】平衡木體操</p> <p>(一)雙腳站立轉動作指導要領</p> <p>1. 可在地上用畫的或貼上膠帶與平衡木寬度相同的線，先讓學童在地板上練習後，再上平衡木做動作。</p> <p>2. 學童站上平衡木，雙手張開維持平衡，將右腳往前，雙腳用腳尖站立。</p> <p>3. 身體完成旋轉 180° 動作後，回復成雙腳站立姿勢。</p> <p>(二)單腳站立轉動作指導要領</p> <p>1. 可在地上用畫或貼上膠帶與平衡木寬度相同的線，先讓學童在地板上練習後，再上平衡木做動作。</p> <p>2. 學童站上平衡木，雙手張開維持平衡，單腳站立，而且利用腳尖站立。</p> <p>3. 身體完成旋轉 180° 後，回復成雙腳站立姿勢動作。</p> <p>(三)跳躍動作動作指導要領：</p> <p>1. 學童可以於平面上先練習單腳及雙腳跳，待熟練後再上平衡木。</p> <p>2. 學童站上平衡木，先以單腳跳，注意雙腳落點，能安全的落在平衡木上。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>3. 在平衡木上雙腳跳，注意雙腳落點位置，落在平衡木上，安全下平衡木。</p> <p>(四)跳躍障礙動作指導要領：</p> <p>1. 在平衡木放置障礙物，間隔約 50 公分，高度不超過 15 公分。</p> <p>2. 學童可以於平面上先練習單腳及雙腳跳躍過障礙物，待熟練後再上平衡木。</p> <p>3. 學童站上平衡木，利用單腳或雙腳跳躍的方式跨越障礙物後，安全下平衡木。</p> <p>(五)單腳過關</p> <p>1. 單腳過紙棒動作指導要領：學童站上平衡木稍微彎腰，雙手拿著紙棒置於腳前，先單腳跨越紙棒站穩後，接著另一腳跨越，完成單腳跨越動作。</p> <p>2. 單腳過呼拉圈動作指導要領：學童站上平衡木，雙手拿著呼拉圈，先單腳穿越呼拉圈站穩後，雙手旋轉呼拉圈，身體彎腰，讓呼拉圈繞過身體穿越呼拉圈，完成動作。應注意安全。</p> <p>(六)平衡木上連續體操動作</p> <p>1. 學童站上平衡木，在平衡木上單腳向前踏跳兩次。</p> <p>2. 接著雙腳向上跳，安全落在平衡木上。</p> <p>3. 在平衡木上成蹲姿，起立，後退兩步。</p> <p>4. 雙側平舉，左腳站立，右腳往後伸展，形成單腳站立平衡。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					5. 順著第4動作，右腳向後放下，雙手往旁邊張開，在平衡木上成弓箭步。 6. 起立後，身體旋轉180°，變成右腳在前，雙手側平舉。 7. 往前走2步後，安全下平衡木，完成所有動作。 (七)師生共同歸納 1. 幫助有些學童克服站上平衡木上的恐懼，可以多練習前面活動的準備動作，亦可先在地面上練習，待熟練再上平衡木操作。 2. 說出進行平衡木運動的感覺。 3. 下平衡木時，要雙膝微彎，直到安全，才起立離開。 4. 教師提醒學童記得進行平衡木運動時，要專心，雙眼要直視、動作不要太快，做好動作。 5. 每個動作都應在確實站穩後，接著做下一個動作。				
貳、運動的樂章	八	3	1. 能知道的握拍方式。 2. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。 3. 能藉由活動練習正、反拍揮擊技巧。	1. 能掌握正確握拍要領，並進行球感練習。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 3. 能在練習活動中做出正確正、反拍擊球動作。	貳、運動的樂章 七、迷你網球 【活動1】握拍法與球感練習 (一)教師於活動前帶領學童做暖身運動，特別要加強肩部與手臂肌肉的伸展。 (二)握拍法：將拍面呈直立狀態（如課本圖示），手自然的放在握把上方，拇指與食指形成的V字形，虎口在把手上，像手握菜刀的方式。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
七、迷你網球					<p>(三)球感練習</p> <p>1. 持拍左右滾球：拍面橫擺，在拍面上放上一顆球，運用手腕轉動或左右移動，讓球在拍面上左右來回滾動，正拍練習完後再轉反拍練習。</p> <p>2. 持拍向上彈球：拍面橫擺，連續向上彈擊網球（如課本圖示），正拍練習完後再轉反拍練習，也可一正一反交換將球向上彈擊。</p> <p>3. 持拍向下拍球：拍面橫擺，連續向下拍擊網球（如課本圖示）。</p> <p>【活動2】正反拍揮擊練習</p> <p>(一)正拍擊球</p> <p>1. 教師示範與講解動作後（如課本圖示），請學童練習。</p> <p>(1)預備時，右手持拍置於胸前（右手持拍者），左手可以輕扶於握把前方，雙膝微屈張開，正面朝前面向來球。</p> <p>(2)當球過來時，轉身並向後拉拍，左肩對準來球方向。</p> <p>(3)球拍由後向前上弧形揮送擊球，後腳跟扭轉，使身體正面朝前。</p> <p>(4)擊到球時球拍前推、送拍並緩慢收拍，球拍順自然揮向身體的左上方，完成揮拍動作，再重新還原預備姿勢。</p> <p>2. 揮擊練習：教師從旁協助並指導動作的正確性</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>。</p> <p>(1)空拍揮擊：在正式擊球前先做空拍練習模擬擊球動作。</p> <p>(2)彈地揮擊：非持拍手將球向下丟擲，並順勢轉身向後拉拍，待球觸地回彈時，依揮拍要領將球擊出。</p> <p>(二)反拍擊球</p> <p>1. 教師示範與講解動作後（如課本圖示），請學童練習。</p> <p>(1)預備時，右手持拍置於胸前（右手持拍者），左手可以輕扶於握把前方，雙膝微屈張開，正面朝前面向來球。</p> <p>(2)當球過來時，轉身並向左後方拉拍，右肩對準來球方向。</p> <p>(3)球拍由後向前上弧形揮送擊球，後腳跟扭轉，使身體正面朝前。</p> <p>(4)擊到球時球拍前推、送拍並緩慢收拍，完成揮拍動作，再重新還原預備姿勢。</p> <p>(三)揮擊練習：教師從旁協助並指導動作的正確性。</p> <p>1. 空拍揮擊：在正式擊球前先做空拍練習模擬擊球動作。</p> <p>2. 兩人合作輪流拋擊，一人將球拋至揮擊者反拍位置，一人練習反拍揮擊（如課本圖示）。</p> <p>(四)對牆連擊</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					1. 用粉筆在牆面畫上 1 公尺高的橫線代替球網。 2. 將學童分成數組（視練習牆大小調整人數），面對前面距離約 5 公尺（可視學童能力調整），做正反拍連續揮擊練習。 3. 盡量將球控制擊越在網線上方。 (五)雙人對擊 1. 在迷你網球的場地上練習雙人對擊。 2. 兩人各占一方進行揮擊對打。				
貳、運動的樂章七、迷你網球	九	3	1. 做出正確的下手發球與參加比賽。 2. 了解迷你網球比賽的簡易規則。	1. 能做出有效的發球。 2. 能運用發球、正反拍擊球參與迷你網球比賽。 3. 能了解迷你網球比賽簡易規則。	貳、運動的樂章 七、迷你網球 【活動 3】發球 (一)教師先說明發球規則：發球時以非持拍手拋球，在球落地前將球擊送至對方對角場地內（如課本圖示）。 (二)下手發球 1. 教師示範講解下手發球動作後（如課本圖示），請學童練習。 2. 將球拋起後，拉拍揮擊。 3. 揮擊時要控制揮擊力量、角度、方向，使球順利飛越球網，並落於對方前場對角場地內。 (三)對角發球練習 1. 依對角場地將學童分為兩組輪流發球(如課本圖示)。 2. 教師從旁協助並指導動作的正確性。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>【活動4】網球大賽</p> <p>(一)教師先說明並鼓勵大家參與比賽：迷你網球沒有一定的場地限定，只要簡單的場地規畫即可開始比賽，和同學一起動手布置，輪流擔任裁判與計分，來一場班級網球公開賽吧！</p> <p>(二)請利用平坦的場地布置一個網球場地來比賽。</p> <p>(三)簡易規則</p> <p>1. 球員各位於球網兩邊，一方為發球者，一方為接球者。</p> <p>2. 發球者須站在正確的發球區內發球，若球落在對方對角邊有效區為好球，否則為界外球。</p> <p>3. 在同一分之中，發球員有兩次發球機會。</p> <p>4. 一分終了後發球員成為接球員，而接球員成為發球員，互相交替至比賽結束。雙打比賽發球順序則如課本圖示1、2、3、4。</p> <p>5. 先得到10分為勝一盤，若為9：9平手時，須連贏兩分才算獲勝。</p>				
評量週 貳、運	十	3	<p>1. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。</p> <p>2. 知道足球守門員的動作要領。</p> <p>3. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p> <p>2. 能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p>	<p>貳、運動的樂章</p> <p>八、足球小子(二)</p> <p>【活動1】射門練習</p> <p>(一)雙向射門練習</p> <p>1. 場地布置：在相距20公尺的地上各畫一射門線，再在10公尺畫一中線放置旗竿（如課本圖示）。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
動的樂章 八、足球小子（二）					<p>2. 將全班分成兩組，兩組球員同時依序盤球至射門線，將球射進標示的範圍內。</p> <p>3. 後方等待的學童，將對方射過來的球撿起，排隊準備練習射門。</p> <p>4. 射門時，足尖朝下，腳的拇趾像是要用力頂鞋底般，將足背完全伸平，足踝固定並與小腿呈一直線。</p> <p>(二)繞物帶球射門</p> <p>1. 於距離球門 5 至 7 公尺外，擺放圓錐或標的物。</p> <p>2. 攻擊者用足部帶球 S 形前進，於射球邊緣前將球踢擊。</p> <p>(三)你說我踢</p> <p>1. 場地布置：在地上畫一起點線，再在 10 公尺處放置九宮格。</p> <p>2. 兩人一組，一人踢球，另一人指定號碼。</p> <p>3. 踢球者盤球前進到起點線，再依隊友指定的號碼為目標，設法將球射中目標。</p> <p>4. 一段時間後，統計擊中目標的命中率。</p> <p>(四)詢問學童，在進行了以上的活動後，踢中目標的命中率是否提高了。</p> <p>(五)獎勵表現優秀的學童，並請學童發表。</p> <p>【活動 2】守門員動作</p> <p>(一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範</p>		現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>，並藉由示範進行指導。</p> <p>1. 滾地球接法：雙腳張開與肩同寬，膝蓋微彎兩手下垂，眼睛注視球來的方向，當球到腳的前面時，用雙手將球抱起至胸部。</p> <p>2. 高飛球接法：身體正面向球來的方向，雙腳張開與肩同寬，膝蓋微屈，雙手高舉，手掌朝前接球，接球後順勢向後緩衝，並將球抱至胸前。</p> <p>3. 守門員接擊動作</p> <p>(1)來球速度較快時，以手掌靠近腕關節部分擊球，擊球時手腕關節應固定，把球往外擊出。</p> <p>(2)如來球過高不能順勢接住，或對方太靠近，可以雙手握拳置於胸前，待球至額頭上方時再用力將球擊開解圍。</p> <p>(3)擊球時可視來球不同的高度，做出不同的擊球方式（高球、平球、低滾球）。</p> <p>4. 守門練習</p> <p>(1)在平坦空曠的場地上，用粉筆畫上一條線，放兩支旗竿在線上充當球門，再在5至6公尺處一半弧形。</p> <p>(2)分組練習，輪流當守門員，試著將不同角度的射球擋住。</p> <p>(3)踢擊者一次一位進攻，輪流讓守門員練習防守。</p> <p>(4)一次只能踢一顆，等防守員動作結束後，預備下一次防守時才可以進行下一次射門動作。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					(5)未輪到的同學於旁觀看，並於活動結束後分享討論。 (6)待同組球員都踢球攻擊後，統計守門成功的次數。 (二)教師從旁協助，獎勵表現較好的守門員，並請學童發表感言。				
貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	十一	3	知道足球守門員的動作要領。	1. 經過了射門與守門的練習，讓我們結合射門與防守，練習將足球的技巧學好吧！ 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	貳、運動的樂章 八、足球小子(二) 【活動3】迎接來球射門 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 (二)一人守門，一人將球踢傳給射門者，一人練習助跑將對方傳過來的足球踢進球門。 (三)活動中應包含練習接球及射門、練習守門擋球及傳球、練習接球及傳球。 (四)守門員可以用手或腳將球傳給準備踢擊傳球的學童。 (五)踢擊球門的學童，必須注意踢傳球的路線，於第一時間完成射門動作，盡量不要再運球。 (六)一段時間後，教師請學童分享活動心得，並獎勵表現優秀的學童。 【活動4】簡易足球賽 (一)活動規則 1. 分成兩隊，每隊五人，進行足球比賽。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					2. 帶球者將球於攻擊界線前將球射進球門，算得一分；若超過界線將球射進便不計分。 3. 除守門員外，其餘場上人員只能用腳及身體盤球行進，不可用手觸球。 4. 守門員接住球後，交由同隊隊友重新發球，進行比賽。 (二)學童動作告一段落後，教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。				
貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	十二	3	1. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。	1. 學會正確的捷泳手臂划水動作。 2. 透過陸上划手、水中划手，讓學童學會正確的捷泳划水動作。 3. 指導學童正確的捷泳划水及換氣動作。 4. 透過悶氣划手、划手換氣、單臂划水換氣、交替划水換氣的活動，讓學童學會正確的捷泳划水及換氣動作。	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 【活動1】捷泳手臂動作 (一)暖身活動 1. 配合音樂做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。 2. 入水後復習以前學過的游泳基本動作，並適應水性。 (二)說明並示範捷泳手臂動作 1. 入水：手臂向前延伸，由拇指入水。 2. 抓水：入水後，肘關節彎屈，五指併攏向胸前用力抓水。 3. 推水：抓水動作完成後，將手肘繼續向大腿方向推出。 4. 抬手：利用肘關節彎屈提肘，並旋轉肩關節帶動手臂動作。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎海洋教育 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>5. 還原：手臂向前伸直，再重複動作。</p> <p>(三)捷泳划手練習</p> <p>1. 陸上划手</p> <p>(1)雙手向前平伸，五指伸直併攏，雙腳與肩同寬，上半身稍微前傾。</p> <p>(2)左手由前往下、往後划至水平（如課本圖示）。</p> <p>(3)揮臂前伸入水，右手的划水動作與左手同，兩手交替進行。</p> <p>2. 水中站立划手</p> <p>(1)兩人一組，操作者雙腳前後站立，上身微前傾，頭手露出水面。</p> <p>(2)手臂前伸碰觸協助者手掌，交換練習至熟練。</p> <p>3. 划水競走</p> <p>(1)全班分成數組，每一組分站兩邊，相距約10公尺。</p> <p>(2)進行划水競走時，每走一步，划水一次。</p> <p>(3)肩膀必須入水，才能有效練習划水。</p> <p>【活動2】悶氣划手</p> <p>(一)暖身活動</p> <p>1. 配合音樂做全身性的伸展活動：</p> <p>上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。</p> <p>2. 復習水中划水的基本動作，並適應水性。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>(二)說明並示範悶氣划手動作要領</p> <p>1. 扶岸悶氣划手</p> <p>(1)站姿與肩同寬，手伸直輕扶岸邊，臉部埋入水中。</p> <p>(2)雙手練習手部的划水動作。</p> <p>2. 水中悶氣划手：以水中行走的方式，練習手部的划水動作。</p> <p>3. 同伴牽引悶氣划手</p> <p>(1)兩人一組，閉氣後，慢慢吐氣一人手持浮板蹬牆漂浮後打水，做划水動作，當吐完氣後，轉頭出水面吸氣後再繼續動作。</p> <p>(2)另一人雙手牽引練習者的浮板，慢慢後退行走。</p> <p>(三)划水換氣</p> <p>1. 水中換氣</p> <p>(1)站立雙腳與肩同寬，雙手扶在岸邊，臉埋入水中，練習換氣。</p> <p>(2)先由鼻子慢慢吐氣，最後轉頭時由嘴巴「啣」一聲吐出，再瞬間吸一口氣，做換氣練習。</p> <p>2. 手扶岸邊划水換氣</p> <p>(1)一手扶岸邊，雙腳與肩同寬，練習划水換氣。</p> <p>(2)當推水動作完成，立即抬肘轉頭，口鼻露出水面吸氣。</p> <p>(3)當手肘往前伸時，臉迅速轉向水面，即完成</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					一次換氣。 3. 行進間划水換氣：邊走邊划手並慢慢吐氣，當吐完氣後，轉頭使臉抬出水面深吸一口氣，再入水中做換氣練習。 4. 單臂划水換氣：一手持浮板，蹬牆漂浮後練習單臂划水換氣。先練習一側划水換氣，待熟練後再換另一側。 5. 交替划水換氣：一手持浮板，蹬牆漂浮後練習交替划水換氣，每划水三次，轉頭換氣一次，如此左右交替。 6. 夾浮板划水換氣：以大腿夾住浮板，蹬牆漂浮後左右手交替划水換氣，可先以慣用邊轉頭換氣，待熟練後練習兩邊換氣。				
貳、運動的樂章九、水中	十三	3	1. 能學會正確的捷泳划水換氣動作。 2. 能評估水上自救的情境。 3. 能具備水中自救能力。	1. 指導學童正確的做出捷泳划水換氣動作。 2. 結合蹬牆、漂浮、打水、划手及換氣動作，讓學童學會正確的捷泳動作。 3. 能具備從事戲水活動的安全常識，活動時能夠遵守安全規定，並培養適當反應能力。 4. 能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙 【活動3】水中蛟龍 (一)暖身活動 1. 配合音樂做全身性的伸展活動：上下彎體、左右彎體、前後彎體、左右側彎、大腿前後側伸展及全身繞環等。 2. 入水後復習前一次教過的捷泳動作。 (二)水中蛟龍 1. 兩人一組輪流將蹬牆、漂浮、打水、划手及換氣動作合併練習。 2. 剛開始距離稍近約 10 公尺左右，熟練後再慢	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 ◎海洋教育 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
樂逍遙					<p>慢增加距離。</p> <p>3. 須注意動作的協調性。</p> <p>(三)奮勇向前</p> <p>1. 全班分成數組，每組分站兩邊，利用捷泳動作，進行接力比賽。</p> <p>2. 也可以由教師自行規定比賽的泳姿。</p> <p>【活動4】冷靜自救保生命</p> <p>(一)引起動機：從新聞報導中得知有人因為戲水消暑，不慎溺水。因此深入探討並思考影響戲水意外的因素，加以改善。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 水上自救的原則是了解自己所處的環境，利用本身的浮力或身邊物品來使身體浮在水上，以最少的體力在水中維持最久的時間，以待救援。</p> <p>2. 分享個人戲水時在水中曾經發生的身體不適或溺水的經驗。</p> <p>3. 討論課本圖文內容的自救方法。</p> <p>4. 全班平均分組，輪流在游泳池中扮演溺水者。</p> <p>(1)利用漂浮物求生：水上漂浮物很多，如救生圈、木塊（板）、手提袋、球類、面盆、手提箱等，都可加以利用來求生。</p> <p>(2)利用自身衣褲求生：當落水時有穿著衣服，對漂浮會是很大的障礙，但是衣服也是水中最好的求生工具。首先要自我鎮定，其次脫掉外衣與</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>鞋子，將褲子變成可利用的救生浮具，例如：褲子漂浮法，將褲子脫下，紮起兩邊褲腳，向褲中打水，使空氣充入，握緊褲腰來漂浮。</p> <p>(3)徒手漂浮求生：屬於在不得已的情況下採用。緊急狀況時，在水中漂浮要比在水中游泳能維持較久的生命力。水上漂浮首重鎮定、堅忍與信心，才能有希望與機會脫離險境。</p> <p>(三)抽筋自解：討論課本圖文內容的抽筋自解方法，全班平均分組，輪流在游泳池畔練習抽筋自解方法。</p> <p>1. 小腿抽筋自解：雙手往前抱住抽筋腳的腳板，盡量伸展小腿後側肌肉。</p> <p>2. 大腿抽筋自解：雙手往後抱住抽筋腳的腳板，盡量伸展大腿前側肌肉。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 認識並遵守各種水上活動的安全規定，才能快樂戲水。</p> <p>2. 戲水之前必須評估場所是否安全，並與大人同行。</p> <p>3. 萬一溺水時必須保持冷靜，正確評估自救的方式。</p> <p>4. 抽筋的預防</p> <p>(1)身體不適或疲勞時，不宜入水游泳。</p> <p>(2)水溫過低時，不宜下水。</p> <p>(3)下水前做暖身運動。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
參、歡樂嘉年華 十、功夫小子	十四	3	1. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。 2. 改善運動時身體的協調性。 3. 學會對練中攻擊、防守的動作。 4. 能做出正確的基本動作並能加以應用。 5. 能完成正確的武術連續動作。 6. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。 7. 能在活動中表現認真參與的態度。	1. 針對加強上肢、下肢及軀幹的柔軟度及協調性練習舒筋操。 2. 針對未熟練的簡易拳術進行教學活動，讓學童能在對練時更加順暢。 3. 能做出正確的基本動作並能加以應用。 4. 熟練並能正確作出高年級對練連續的武術招式。	參、歡樂嘉年華 十、功夫小子 【活動1】簡易拳術 (一)舒筋操：教師示範基本「舒筋操」動作。 1. 壓肩：兩人面對面，腳打開與肩同寬，手伸直以能互相握手的距離站好，伸手互搭對方肩膀並使力下壓，頭在兩手之間，眼睛看著自己的腳，手臂及兩腳背的肌肉有被拉緊的感覺。 2. 仆步壓腿：屈膝時全腳著地，另一腿挺膝伸直腳尖內扣。換腳時腳不動，將重心慢慢移動至另一腳。 3. 弓步壓腿：一腳前跨成弓步，上身前傾，重心略往前，後腳打直，換邊。 (二)簡易拳術練習：教師先示範動作。 1. 盤步練習：預備動作，左腳後退半步，右腳再後退一步，下蹲成為左盤步。換邊練習。 2. 虛步練習：預備動作，左腳後退半步，重心在左腳，前腳微點，右手左手一上一下置於胸前。換邊練習。 【活動2】對練拳術 (一)熱身運動：教師提醒學童運動前應先進行暖身運動，以避免造成運動傷害。 (二)動作示範：教師示範第一至第三路對練拳術。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>1. 第一路：進式～弓步陰拳</p> <p>(1)右弓步右陰拳：身體左轉，跨出右腳成為右弓步，同時右手從腰打出右陰拳，拳高與肩齊，置於身體正前方。</p> <p>(2)左弓步左陰拳：接上式，左腳向前跨一步成左弓步，同時右拳收回腰部，打出左陰拳，於身體正前方，拳高與肩齊。</p> <p>2. 退式～馬步橫臂</p> <p>(1)馬步右橫臂：接進式，弓步陰拳左腳向後退一大步，身體左後轉成馬步，同時左拳收回腰部，右手握拳豎肘，由外向內滾轉橫擋對方的來拳，置於右膝上方，眼睛看拳頭方向。</p> <p>(2)馬步左橫臂：接上式，右腳向後直退一步，身體向右後轉180度成馬步。同時右拳收回腰部，左手握拳豎肘，由外而內滾轉橫擋對方的來拳，於左膝上方眼睛看拳頭方向。</p> <p>3. 第二路：進式～正踢撐掌</p> <p>(1)右正踢左撐掌：接上式，馬步左橫臂、身體左轉，步法轉成左弓步，同時右腳向前踢出，高與腰齊，小腿隨即收回，懸垂於左膝前，足面繃緊下壓。同時左拳變掌，掌心朝下，向前平撐。</p> <p>(2)左正踢右撐掌：接上式，右腳向前落步，成為右弓步，同時左腳向前踢出，高與腰齊，小腿立即收回，足面繃緊腳尖向下，護在右膝前。同時左掌握拳收回腰際，右手變掌由腰部向前撐出</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>。</p> <p>4. 退式～盤步外截</p> <p>(1)左盤步右外截：接上式，左正踢右撐掌，左足收回，後退半步，右腳再後退一步，下蹲成為左盤步，同時左手由拳變掌，從腰部向外向上而內，畫一弧形護於右胸前，同時右手由掌變拳向外向上而內繞一圈，下截於前側方。</p> <p>(2)右盤步左外截</p> <ul style="list-style-type: none"> • 接上式，左腳後退一步下蹲成右盤步，同時右拳變掌，由下向外向上而內，畫一弧形於胸前，同時左手由掌變拳，直接向下向外向上畫過臉部胸前向下外截，置於左前側方。 • 接上式，右腳向後退一步成左盤步，同時左拳變掌由下向外向上而內，畫一弧形護於胸前，同時右手掌變拳向外向上而內，繞一圈下截於右前側方。 <p>5. 第三路：進式～弓步砍掌</p> <p>(1)右弓步右砍掌：接上式，右盤步左外截，起身，右腳向前跨一步成右弓步，同時左手收回腰部，右手直接往右後上方提起，手肘彎屈手掌置於右後耳旁，隨即向前方砍出，高與肩齊，位於身體中間。</p> <p>(2)左弓步左砍掌：接上式，左腳向前跨出一大步成左弓步，同時右掌變拳收回腰部，左拳變掌由腰部往左後上方提起，置於左後耳旁，手肘彎</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>屈，隨即向前方砍出，置於身體中線，高與肩齊。</p> <p>6. 第三路：退式～虛步外掛</p> <p>(1)右虛步豎掌：接上式，左腳收回重心在左腳，前腳微點，右手左手一上一下置於胸前。</p> <p>(2)左虛步豎掌：接上式，右腳收回重心在右腳，左腳微點，左右手一上一下置於胸前。</p> <p>【活動3】對練連續動作</p> <p>(一)高年級對練連續動作～教師喊口令，學童做動作，教師可視學童的學習進度而調整喊口令的速度。</p> <p>(二)連續動作</p> <p>1. 口令起式立正抱拳：立正站好，雙手握拳拳心向上，置於腰際。</p> <p>2. 第一路對練</p> <p>(1)進式～弓步陰拳：口令1、口令2。</p> <p>(2)退式～馬步橫臂：口令1、口令2。</p> <p>3. 第二路對練</p> <p>(1)進式～正踢撐掌：口令1、口令2。</p> <p>(2)退式～盤步外截：口令1、口令2。</p> <p>4. 第三路對練</p> <p>(1)進式～弓步砍掌：口令1、口令2。</p> <p>(2)退步～虛步外掛：口令1、口令2。</p> <p>(三)兩人一組，一個做進式，另一人做退式，做</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					對練練習熟練後再互換練習，剛開始動作應緩慢，以培養彼此默契。同學熟練後，教師挑一組示範表演，讓其他同學觀摩，之後再由教師統一喊口令進行團練。 (四)在活動過程中，引導學童要多互相觀摩動作，過程中教師亦再強調正確的動作。 (五)希望透過提升對練方式，讓學童對武術動作的興趣與了解。 (六)六年級簡易拳術、對練拳術分三路，每路又分進行式與退式兩種，共六式。				
參、歡樂嘉年華十一、籃球高手	十五	3	1. 知道籃球運球的動作要領。 2. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。	能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。	參、歡樂嘉年華十一、籃球高手 【活動1】運球小子 (一)教師示範動作要領後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。 1. 左手運球：以左手運球，右手做護球動作。 2. 右手運球：以右手運球，左手做護球動作。 3. 左右手運球：左右手輪流運球。 4. 運球 (1)原地運球，重心放低，以指腹運球，向地板反覆推送，眼睛注視前方，另一隻手做出護球動作。 (2)行進運球時，眼睛注視前進方向，不往下盯住手中的球，步伐配合拍球節奏，協調前進。 (3)教師檢視學童動作是否自然順暢，學童可兩	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					兩一組，一人運球，一人協助檢視運球動作。 5. 運球遊戲：教師示範動作及講解活動規則後，請若干學童進行教師從旁進行指導。 (1)攻守練習 <ul style="list-style-type: none">當防守者緊貼時的運球，將身體置於防守者與球之間，方便護球。將重心放低並擴展身體，達到最佳的護球效果，球要運得很低，讓防守者無法觸及到球。一手運球時，可以使用另一手臂擋住防守者，以利護球，不過切記不可用力向外推，以免造成進攻犯規。兩兩一組，一人運球，一人防守，計時 30 秒，在運球時間內將球成功護住則獲勝，反之則由防守者獲勝。防守者不可犯規（如拉人、推人、打手），教師講解籃球犯規動作，並注意學童的活動情形。 (2)運球突破 <ul style="list-style-type: none">分組進行活動，防守組站在籃球場幾個定點，只可在地上畫的圈圈內移動伸手抄球，運球組設法將球安全的運到對邊底線，再折返回出發點。球若被抄走，計失一分，防守者拿到球後再將球給運球者，繼續往目的地出發。 (二)一段時間後統計每位學童分數，獎勵表現優異的學童。				
參	十	3	1. 知道運球投籃的動作	能完成教師示範動作，並	參、歡樂嘉年華	口語評量	3-2-1 表現全身性	◎生涯發展教育	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	六		要領。 2. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。	於活動中展現動作。	十一、籃球高手 【活動2】運球投籃 (一)運球定點投籃 1. 從球場中線運球至球框下方定點位置，進行定點投籃，離框越遠投進則所得分數越高（可在場地內標註號碼）。 2. 投完籃後，不論進或不進，將球撿起運到隊伍，交給下一位學童進行活動。 3. 每人運球投擲5次後，統計分數，教師從旁指導學童動作。 (二)運球上籃 1. 跑步跨跳 (1)右手跑步跨跳：第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前，右手抬起，拍往目標物（此時為同手同腳，抬右膝，舉右手）。 (2)左手跑步跨跳：第一步為跨左腳，第二步跨出右腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前，左手抬起，拍往目標物（此時為同手同腳，抬左膝，舉左手）。 2. 徒手上籃 (1)右手徒手上籃：第一步為跨左腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前，右手抬起，手掌朝上，試著用手指（指尖）觸碰籃板（此時為同手同腳，抬右膝，	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>舉右手)。</p> <p>(2)左手徒手上籃：—第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前，左手抬起，手掌朝上，試著用手指(指尖)觸碰籃板(此時為同手同腳，抬左膝，舉左手)。</p> <p>3. 持球上籃</p> <p>(1)右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。</p> <p>(2)球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。</p> <p>(3)左手持球上籃，第一步為跨左腳，第二步跨出右腳並蹬地而起，在空中抬起左膝平衡，身體左半邊往前。</p> <p>(4)球托在手掌上，手掌朝上，左手彎屈，投籃出手時，左手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。</p> <p>(三)運球三拍上籃</p> <p>1. 以右手運球三拍上籃，先運球至籃下適當地點(約2至3步)，完成收球動作(左腳在前)。</p> <p>2. 接著右手持球上籃，第一步為跨右腳，第二步跨出左腳並蹬地而起，在空中抬起右膝平衡，身體右半邊往前。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					3. 球托在手掌上，手掌朝上，右手彎屈，投籃出手時，右手臂盡量向上舉，並用指尖控制球的方向，將球挑起送往籃框。 4. 若慣用手為左手，則左右部分動作互換。 (四) 雙人上籃：兩人自半場開始，相距 5 公尺以上，邊運球邊傳球，至籃下適當位置，傳球給右方或左方學童，讓其進行運球上籃動作。 (五) 全場上籃 1. 在籃球場上進行運球，運至適當地點後上籃。 2. 上籃後，將球拿起並繼續運球，以 8 字形路線運至下一個籃框，進行上籃。 3. 持續一段時間後，統計上籃得分情形。 (六) 教師獎勵動作表現優異的學童，並請學童發表感言。				
參、歡樂嘉年華十二、	十七	3	1. 能了解身體活動金字塔的概念。 2. 能運用金字塔規畫身體活動。 3. 能培養愛好運動及互助合作的精神。 4. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 5. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。	1. 能了解身體活動金字塔的概念。 2. 能運用金字塔規畫身體活動。 3. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。 4. 能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。	參、歡樂嘉年華十二、勇冠三軍 【活動 1】身體活動金字塔 (一) 引起動機 1. 學童分享每天身體活動的情形。 2. 教師先將同學的答案初分為體育活動以及一般日常活動。 (二) 「身體活動金字塔」圖示說明：教師秀出身體活動金字塔的情境圖，並依照引起動機所舉出的類型，分類說明。 1. 身體活動金字塔共分為四層：	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
勇冠三軍					<p>(1)日常生活的動態活動：天天做，如走路上下學、做家事、散步等。</p> <p>(2)有氧及休閒運動：每週做3至5次，如慢跑、打球、游泳、有氧舞蹈、自行車、爬山、玩飛盤。</p> <p>(3)肌肉適能及伸展運動：每週2至3次，如重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身、伸展操、瑜珈。</p> <p>(4)靜態活動：盡量少做，如看電視、打電動等。</p> <p>2. 說明「活動金字塔」並沒有明確列出每類活動的建議運動量，因為每個人對活動均有不同的喜好，且受到年齡、性別、體質、飲食及身體健康狀況等因素影響。活動金字塔主要是表示在生活中各種活動所占的比率大小。</p> <p>3. 根據金字塔的四層架構，進行班級現況調查。</p> <p>(三)我的「身體活動金字塔」</p> <p>1. 承接活動一的調查，邀請2至3位學童分享運動過後的感覺。最好可以選擇喜好不同運動類型的學童（教師可以發出數個問題，讓學童回答，如一次運動多久、運動之後的感覺、運動隔天的感覺、有沒有受傷的經驗）。</p> <p>2. 學童於「身體活動調查表」中，記錄平日的身體活動情形，能做到的項目，在□中打「✓」。</p> <p>3. 身體活動計畫表：邀請家人共同訂定家庭運動目標，全家一起來運動，不僅可以促進身體健康</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>，還能增進親子的關係。</p> <p>4. 分享個人的身體活動金字塔。</p> <p>5. 檢討與改進：依據「身體活動金字塔」，檢視個人每日的身體活動是否合乎「身體活動金字塔」的概念及要求。</p> <p>6. 教師歸納：追求「身心健康」是現代人重要的課題。擁有健康體適能可使身體適應環境的能力，有足夠的能量去應付日常生活或工作所需，並有餘力去享受餘暇活動或應付緊急、突發事件；所以每天保持動態的日常生活，培養運動的興趣及習慣，你也可以擁有健康的身體喔！</p> <p>【活動2】另類的畢業證書</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 介紹鐵人的稱號：田徑競賽中的十項全能賽、鐵人三項。</p> <p>2. 說一說：參與游泳、騎自行車、慢跑運動的經驗。</p> <p>(二)鐵人三項競賽歷史與距離的分類</p> <p>1. 介紹並說明鐵人三項競賽的發展過程以及國內推動的情況。</p> <p>(1)介紹世界與臺灣鐵人競賽的歷史。</p> <p>(2)介紹常見的鐵人三項競賽。</p> <p>(3)介紹專為學童辦理的小鐵人三項運動比賽規則。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>2. 另類的畢業證書：介紹學校為了鍛鍊學童的體適能，規畫的畢業生「小鐵人」活動。</p> <p>(1)體驗的距離：游泳 50 公尺、自由車 2 公里、路跑 1 公里。</p> <p>(2)如全部完成，就能領取小鐵人證書。</p> <p>(3)介紹專為學童辦理的小鐵人三項運動比賽規則。</p>				
評量週 參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三	十八	3	<p>1. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p> <p>2. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。</p>	<p>1. 能學會小鐵人三項運動的技巧及安全事項。</p> <p>2. 介紹自由車行車安全及體驗騎車樂趣。</p> <p>3. 能完成一項（含校內的活動）的小鐵人三項比賽。</p>	<p>參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍</p> <p>【活動 3】小試身手</p> <p>(一)鐵人三項所需的裝備與重要須知：講解鐵人三項游泳、自行車與路跑的裝備，以及重要的觀念。</p> <p>1. 游泳</p> <p>(1)基本裝備：泳鏡、泳帽、泳裝</p> <p>(2)安全小叮嚀：選擇安全場地及設施，並需老師或家人陪同。</p> <p>(3)可配合游泳教學加強練習。</p> <p>2. 自行車</p> <p>(1)基本裝備：自由車、安全帽。</p> <p>(2)安全小叮嚀：選擇安全場地，如自行車道；練習前確實檢查車及裝備。</p> <p>(3)在校園規畫臨時自由車道，分組騎自行車繞行校園。</p> <p>3. 路跑</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p>		

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
軍 休 業 式					<p>(1)基本裝備：跑鞋、路跑服裝、毛巾。</p> <p>(2)安全小叮嚀：確實做好熱身運動，避免受傷，並循序漸進增加訓練分量。</p> <p>(3)訓練方式：每週一至二次，每次持續 30 分鐘以上。</p> <p>(二)鐵人三項安全要點：教導學童學會鐵人三項運動的安全觀念。</p> <p>1. 運動循序漸進的鍛鍊。</p> <p>2. 評估身體與環境情況。</p> <p>3. 了解開放水域競賽的危險。</p> <p>4. 比賽中水分的補給與營養。</p> <p>(三)注意事項</p> <p>1. 評估身體與環境狀況</p> <p>(1)練習前檢視身體狀況，如有不適，應停止勿逞強。</p> <p>(2)賽前須親自巡視並熟悉比賽場地及路況。</p> <p>2. 適當補充水分、能量與電解質：</p> <p>長時間進行耐力運動容易導致脫水現象，加上流汗過多易導致電解質的不平衡而引起抽筋，所以要適當補充水分、能量與電解質。</p> <p>(四)教師歸納：近年來國人慢慢重視運動帶來的益處，紛紛規畫了適合自己的運動項目，其中鐵人三項，因結合三項運動項目，為混合式的耐力運動，可以展現體力、智慧及不畏艱難，磨練意志，深受許多人愛好。</p>				

單元主題	起訖週次	總節數	教學目標	內容重點	主要活動方式	評量方式	參照指標	重大議題	學校主題
					<p>【活動 4】挑戰自我</p> <p>(一)挑戰自我</p> <p>1. 慢跑練習：間歇跑練習七至八分力快跑 100 公尺，接續慢跑 100 公尺，重複 2 至 3 循環。</p> <p>2. 騎自行車練習：教師課前於校園規畫臨時自由車道（繞行校園一周），分組進行騎自行車練習。</p> <p>3. 轉換練習：依規畫路線進行體驗，騎自行車繞校園一圈→慢跑兩圈 400 公尺。考量器材有限，以分組方式進行。</p> <p>(二)練習鐵人三項的益處</p> <p>1. 增強心肺功能。</p> <p>2. 鍛鍊不同的肌群。</p> <p>3. 提升運動樂趣。</p> <p>4. 減少運動部位過度使用的發生。</p> <p>5. 藉由比賽到處旅遊。</p> <p>6. 自我肯定。</p> <p>(三)教師歸納</p> <p>1. 說一說：體驗完短程的模擬小鐵人比賽後有什麼感想？</p> <p>2. 準備好要體驗鐵人三項的運動樂趣了嗎？只要持之以恆的練習，假以時日，挑戰一場正式的鐵人三項比賽並完成，你就可以成為一位「小鐵人」了！</p>				

