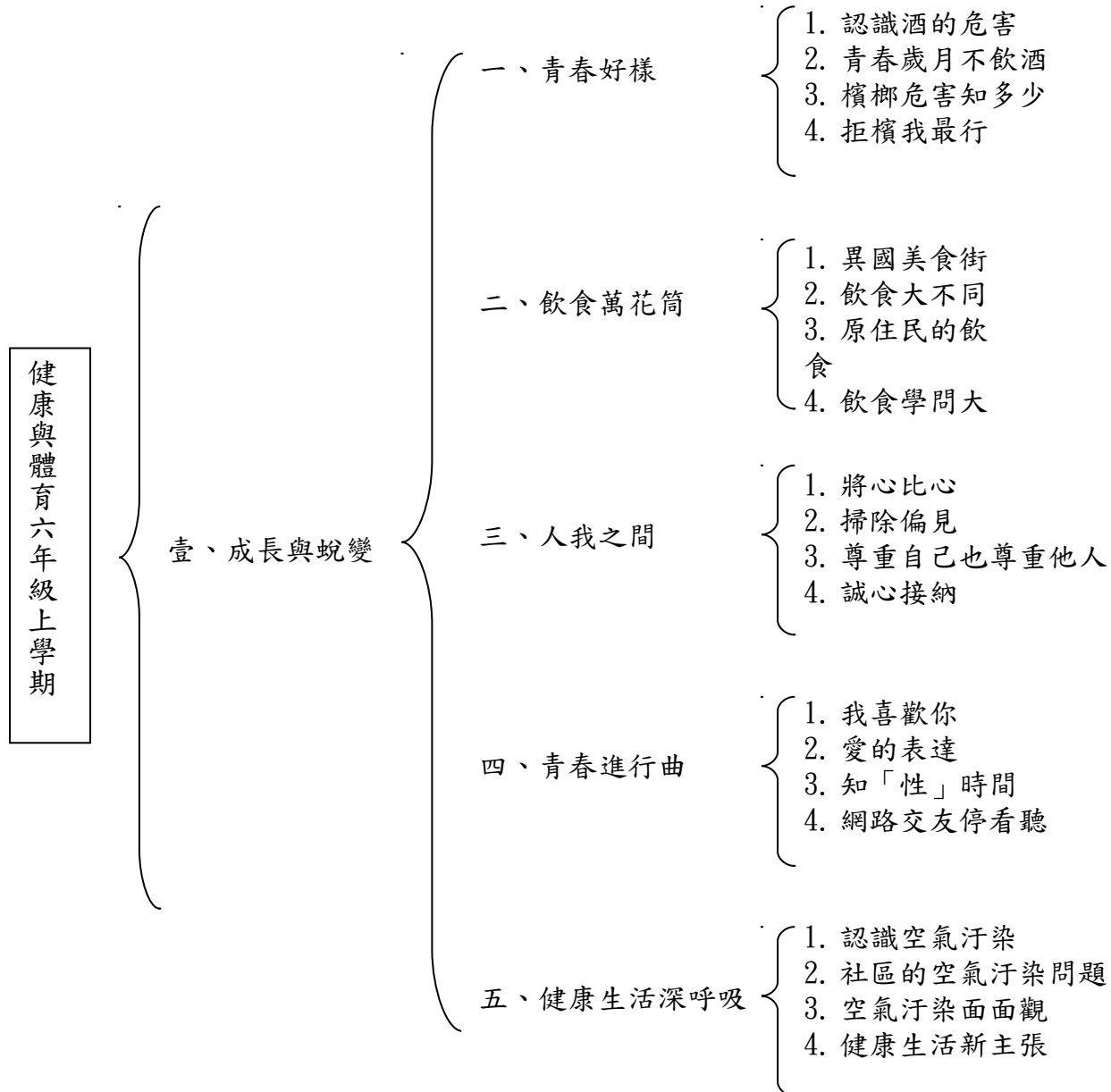
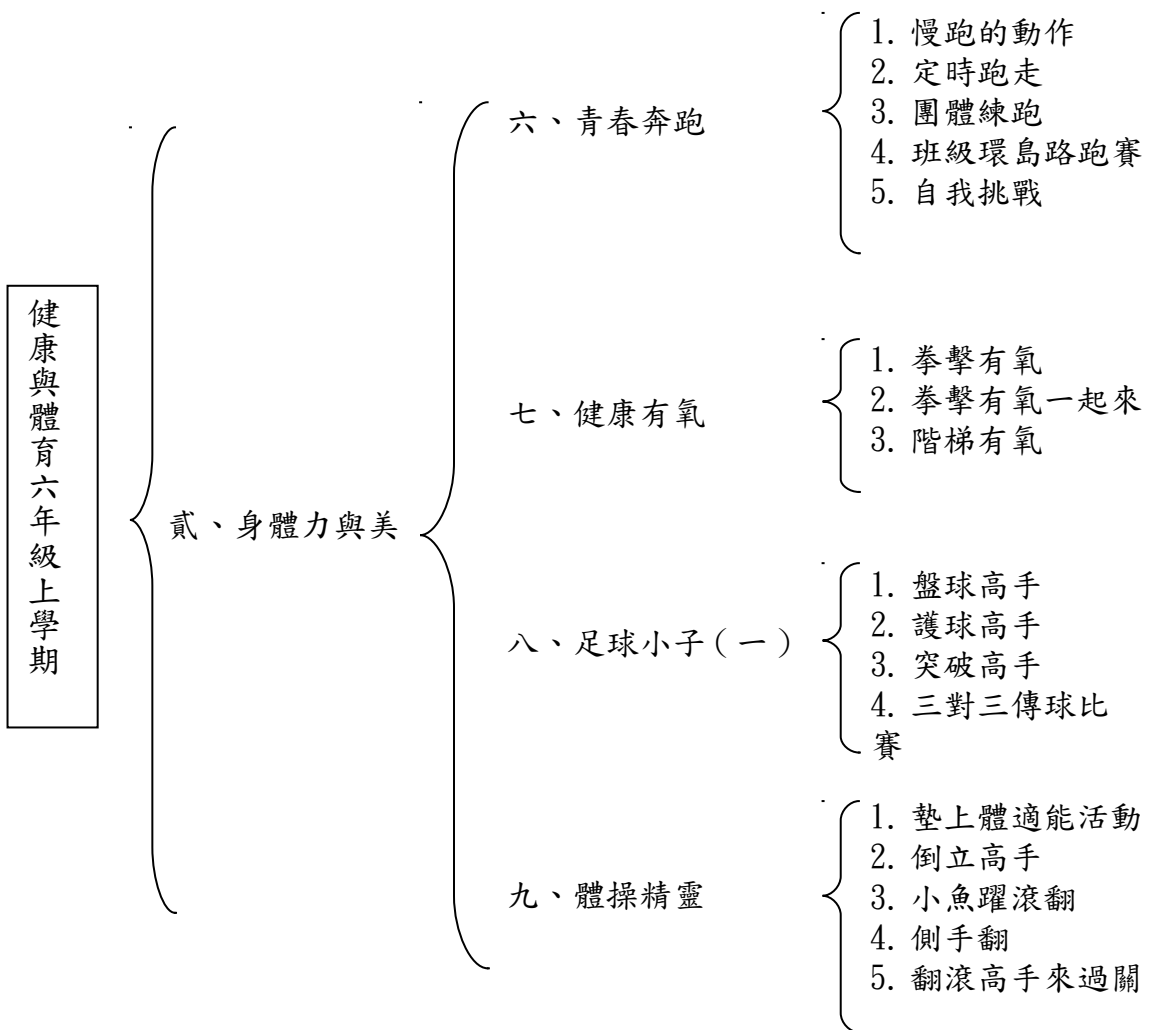


基隆市 107 學年度 第二學期 正濱國民小學六年級 健體 領域教學計畫表

1. 架構圖：





健康與體育六年級上學期

參、運動競技場

十、現代輕功

1. 找出起跳慣用腳與前導腳
2. 剪式側跨跳
3. 助跑＋側跨跳
4. 著墊動作
5. 空中動作
6. 挑戰地心引力

十一、力拔山河

1. 八人制拔河器材及裝備
2. 拔河運動的準備活動
3. 拔河運動的肌力訓練
4. 拔河的基本動作
5. 君子之爭
6. 欣賞運動賽事

十二、樂趣手球

1. 手球的傳接
2. 運球練習
3. 肩上射球
4. 跑步傳球快攻
5. 簡易手球比賽



## 2. 課程理念：

- (1) 了解體育目標：(1) 提高運動知能，增進身心發展 (2) 啟發運動樂趣，充實康樂生活 (3) 培養運動道德，發展社會行為 (4) 增進保健知能，實踐健康行為。
- (2) 達成「有效教學」：一節課時間分配約為：(1) 管理時間：10%，(2) 等待時間：5%，(3) 說明、示範時間：15%以下，(4) 操作時間：70%以上。唯有讓學生有充裕的時間操作練習，才能使學習更有效。
- (3) 選用教學方法：採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發……等各類教學法融入活動設計，教師可靈活運用。
- (4) 避免運動傷害：教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具。
- (5) 體育教學評量：將評量列於教科書各單元中，重視「個別化」、「形成性」評量，尤其重視「情意評量」，期望學童有「高技術」也有「高品德」。

## 3. 先備經驗或知識簡述：

一～五年級體育相關知識與能力

## 4. 課程目標：

- (1) 能在生活中表現拒絕飲酒與嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。
- (2) 能說出飲食與生活的關係。
- (3) 能做到彼此尊重，允許自己與對方的差異。

- (4) 能善用網路，謹慎交友。
- (5) 能從生活中推廣環保活動，並由自己做起，確實做到減少空氣汙染。
- (6) 體驗長距離慢跑時的身心感受。
- (7) 能在活動中快樂的進行活動。
- (8) 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。
- (9) 提高參與過程的體驗，激發對拔河運動的興趣。

## 5. 教學策略建議：

觀察、操作、體驗、遊戲

## 8. 參考資料來源：

- (1) 重生的幸福—12 名口腔癌病友及家屬生命紀實，衛生福利部國民健康署 2009 年 12 月。
- (2) 揮灑青春色彩，勇敢向檳榔說不癌症防治宣導
- (3) 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
- (4) 日本 WILL 兒童智育研究所編詹慕如譯（2011）青春教育完全讀本（四冊套書）和孩子談心也談性，臺北：親子天下出版社。
- (5) 利奧·巴士卡力著，簡宛譯（2010）愛·生活與學習，臺北：遠流出版社。
- (6) 利奧·巴士卡力著，徐麗玲、林亞屏、江葵展譯（2013）愛·被愛：學會與他人建立關係，勇於互愛，臺北：遠流出版社。
- (7) 曾端真編譯（民 91 年），班級經營與兒童輔導，臺北，天馬文化。
- (8) 薩提爾等著（1998），薩提爾的家族治療模式，張老師文化。



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	重要議題	學校主題
壹、成長與蛻變 一、青春好樣	一	3	1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。	1. 透過本節的學習，希望能讓學童了解酒精的危害，並知道酗酒對個人、家庭、社會的影響及其可能造成的可怕的後果。 2. 透過本節的學習，希望能讓學童了解青少年飲酒的身心危害，並透過飲酒機會情境的練習，表達拒酒的態度。	壹、成長與蛻變 第一單元、青春好樣 <b>【活動1】認識酒的危害</b> (一)引起動機：請學童發表對於政府宣導「開車不喝酒，喝酒不開車」、「醉不上道」的看法。 (二)共同討論 1. 閱讀課本圖文內容。 2. 飲酒是在祭典喜慶、應酬宴會等社交場合中的常見風氣。 3. 了解過量飲酒對個人身體器官健康的危害情形：長期過量飲酒易使人上癮，引發酒精中毒、傷害腦部或導致急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血壓及心血管疾病。婦女在懷孕時飲酒，會造成胎兒發育發生障礙。 4. 酗酒不但浪費錢，更會影響家庭生活，造成家人間的爭執，及可能引發的家庭暴力事件或家庭悲劇。 5. 酒精容易使人意識不清，影響判斷力、反應速度與操作能力。喝酒後如果開車上路，	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎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	重要議題	學校主題
					<p>很可能不自覺的高速行駛，容易發生翻車，衝撞橋墩、其他車輛或路人等交通事故，影響自己及他人的安全，甚至造成家庭破碎的悲劇。</p> <p>(三)資料分析與討論：學童將蒐集的不當飲酒而造成傷害事件的資料，事先分析、整理，再上臺發表。</p> <p>1. 說明危害的情形。</p> <p>2. 發表個人對此案例、事件的想法與心得。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 根據交通部對「酒駕」研究統計資料顯示，酒駕案件不僅占了死亡交通事故的 30% 左右，平均每年更發生了約 14,000 件，造成 800 多人死亡。</p> <p>2. 酒駕不僅讓自己觸犯法律，還可能傷害無辜的他人，抱憾終身。</p> <p>3. 酒癮患者的壽命比一般人短。</p> <p>【活動 2】青春歲月不飲酒</p> <p>(一)引起動機：請學童發表關於在超市、賣場，市售的雞尾酒飲料與一般果汁、汽水陳</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	重要議題	學校主題
					<p>列販賣，有魚目混珠的疑慮，易使青少年誤買的看法。</p> <p>(二)共同討論</p> <p>1. 閱讀本課內容。</p> <p>2. 各類賣場常將酒類產品與一般果汁、汽水放一起陳列販賣，加上酒類飲品標示及廣告與一般飲品的相似度極高，使得青少年往往不易分辨，恐被誤導而飲酒。</p> <p>3. 了解青少年飲酒對身心危害的情形。</p> <p>4. 《兒童及少年福利法》規定未滿18歲的青少年禁止飲酒。</p> <p>(三)「拒絕酒的誘惑」情境思考與練習：</p> <p>1. 情境一：家中櫥櫃展示各式各樣的收藏酒。</p> <p>拒絕：我愛我的身體，不因好奇而嘗試。</p> <p>2. 情境二：便利商店陳列偶像明星代言廣告的酒精飲料。</p> <p>拒絕：我未滿18歲不可以飲酒，店員也會拒絕販賣。</p> <p>3. 情境三：聚會或節慶時，親友喝酒助興。</p> <p>拒絕：我會以茶代酒，依然快樂無比！</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	重要議題	學校主題
					4. 情境四：聚會時，朋友邀約我飲酒。 拒絕：我會說明法律與父母嚴禁，否則會被罰款或禁足。 (四)師生共同歸納 1. 建立正確的飲酒觀，可以讓你因酒造成的傷害減到最輕。 2. 唯有不喝、少喝才是保健之道。				
壹、成長與蛻變 一、青春好樣	二	3	1. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 2. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 3. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 4. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。	1. 能知道檳榔的危害及因種植檳榔對環境的影響，進而提出有效證據勸告親友拒嚼檳榔。 2. 能藉由角色扮演協助親友拒絕嚼檳榔，並且能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。	壹、成長與蛻變 第一單元、青春好樣 【活動3】檳榔危害知多少 (一)引起動機：教師拿出「檳榔」的實物或圖片，請學童發表對它看法，教師可從發表中，了解學童對檳榔認識的多寡。 (二)觀察與討論 1. 迷思討論 (1)迷思1：嚼檳榔可以訓練咀嚼力，比較不會蛀牙？ (2)迷思2：嚼檳榔可以「提神」嗎？ (3)迷思3：檳榔添加了石灰才會致癌？ 2. 破解對檳榔的迷思 (1)嚼檳榔不僅不會訓練咀嚼力，反而會造成	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮 藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎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	重要議題	學校主題
					<p>牙周病。</p> <p>(2)「提神」只是暫時性，既然累了，就該休息一下或是找比較健康的方式取代。</p> <p>(3)國際癌症研究總署（IARC）證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。</p> <p>3. 探討嚼檳榔導致罹患口腔癌的案例，藉由口腔癌患者的現身說法，讓學童了解嚼檳榔可能對身體健康造成嚴重的後果。</p> <p>4. 觀察「紅脣族」嚼檳榔的情形。</p> <p>5. 如果山坡地大量種植檳榔，可能會造成什麼後果？（破壞自然環境及水土保持，可能造成土石崩塌或土石流……）</p> <p>(三)師生共同歸納：嚼檳榔除了會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，甚至造成土石流，導致人們生命財產的損失。</p> <p>【活動4】拒檳我最行</p> <p>(一)引起動機：教師請學童說明自己最喜歡吃的食物及喜歡的理由，進而討論影響嚼食檳榔者的因素。</p> <p>(二)角色扮演</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	重要議題	學校主題
					1. 拒絕檳榔行動劇：教師準備卡片，上面書寫情景、角色、劇情，讓學童分組抽籤演出內容，也鼓勵學童發揮創意改編。學童可以從角色演出中，觀察與了解影響個人嚼檳榔的因素及幫助他人拒絕嚼檳榔的方法。 2. 拒絕檳榔六招：師生討論六項拒絕原則，並提醒拒絕的態度語氣必須堅定，再分組討論對話內容並演出，演出後再發表個人拒絕別人時的感受。 (三)師生共同歸納：嚼檳榔會傷害個人健康、汙染環境、破壞自然，危害情形極大。我們對於有關健康的選擇要做明智的決定，能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能使用適當的方式影響周遭的親友拒絕嚼檳榔。				
壹、成長與蛻變	三	3	1. 認識其他國家的飲食特色。 2. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 3. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。	1. 認識世界各國不同的特產、食物、進餐方式、飲食習俗。 2. 明瞭每一個國家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不	壹、成長與蛻變 第二單元、飲食萬花筒 【活動1】異國美食街 (一)課前準備 1. 蒐集及布置與各國飲食文化有關的圖片及資料。 2. 蒐集有關不同國家的飲食習俗。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	◎資訊教育 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 ◎人權教育 2-3-1 瞭解人身自	

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	重要議題	學校主題
二、飲食萬花筒			4. 能認識原住民族群的飲食特色。 5. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 6. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 7. 能明瞭飲食的目的。 8. 能說出飲食與生活的關係。	錯的經驗。 3. 不同宗教的飲食文化不一樣，所以飲食的禁忌也不盡相同。 4. 我們要尊重並接納不同宗教的飲食文化。 5. 了解原住民因為生活的環境的不一樣，所以食物的烹調方式與種類也不盡相同。 6. 認識原住民族群的飲食特色。 7. 認識飲食與節慶、禮俗、禁忌的關係。 8. 藉活動了解不同的飲食特色。	(二)引起動機 1. 詢問學童是否吃過其他國家的食物，如韓國泡菜，吃起來感覺如何？ 2. 學童發表個人的異國美食經驗。 (三)發展活動：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。 (四)閱讀與討論 1. 教師事先準備各種布偶，各代表一個國家，請學童閱讀課文並以布偶介紹各國的飲食特色，並分享收穫與心得。 2. 討論：為什麼不同國家會有不同的飲食特色？ (五)資料蒐集與分享 1. 分組蒐集各國飲食特色，如日本、韓國、德國、法國、墨西哥、印度等。 2. 各組分別整理該國的飲食特色。 3. 各組推選代表報告討論結果。 (六)師生討論：如果到異國風味的餐廳用餐，應如何展現餐桌禮儀才不失禮？為什麼？ (七)師生共同歸納 1. 世界各國都有各自的飲食特色，每一個國			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	重要議題	學校主題
					<p>家因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式。</p> <p>2. 我們應尊重並接納不同國家的飲食文化，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。</p> <p>【活動2】飲食大不同</p> <p>(一)課前準備：蒐集不同宗教的飲食禁忌的相關資訊或圖片。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 教師引導學童分享，個人的宗教信仰是什麼？飲食上會有哪些禁忌？</p> <p>2. 請學童發表個人對宗教與飲食關係的看法。</p> <p>(三)發展活動：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。</p> <p>(四)閱讀與討論</p> <p>1. 閱讀課本後討論：不同的宗教信仰各有哪些飲食禁忌？（參考資料：信奉佛教者吃素，不吃肉類；天主教徒為了紀念主耶穌基督的苦難，以及他身赴義的精神，制定了守齋</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	重要議題	學校主題
					<p>的規定，有大齋、小齋之分。小齋日那天，禁止吃豬、牛、雞、飛禽、羊等熱血動物的肉。大齋日每天只能進食一頓正餐，餓的話就吃些點心補充；信奉猶太教者因為教義裡有紀錄：凡是水中有鰭有鱗的都可以吃，所以大部分的魚類都可以食用。但也規定他們不可以吃貝類的海鮮，如蝦、蟹等；回教教徒不可吃豬肉）。</p> <p>2. 該宗教的飲食禁忌代表著什麼意義？</p> <p>(五)資料蒐集與分享</p> <p>1. 分組蒐集各宗教的飲食禁忌，如：印度教不吃牛肉、喇嘛教只要不殺生不禁葷腥等。</p> <p>2. 各組推選代表報告資料，並蒐集結果。</p> <p>(六)師生討論</p> <p>1. 對於不同宗教的飲食禁忌，我們應該如何應對？</p> <p>2. 當我們接待朋友用餐時，要如何做才能賓主盡歡？</p> <p>(七)師生共同歸納</p> <p>1. 不同的宗教對於飲食的內容有一些禁忌與限制。</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	重要議題	學校主題
					<p>2. 招待客人時，要先了解對方的飲食習慣及禁忌，才能賓主盡歡。</p> <p>【活動3】原住民的飲食</p> <p>(一)引起動機</p> <p>1. 教師詢問學童臺灣有哪些原住民族群？</p> <p>2. 請學童發表個人對原住民族群的觀感。</p> <p>3. 你曾經吃過哪些原住民族群的食物？感覺如何？</p> <p>4. 請學童分享個人品嚐原住民食物的經驗。</p> <p>(二)發展活動～閱讀與討論</p> <p>1. 教師說明原住民的生活方式可以從飲食中發現。</p> <p>2. 配合課本內容，師生共同閱讀鄒族、阿美族的飲食特色。</p> <p>(三)分組討論：教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。</p> <p>1. 鄒族的圓盤烤肉在烹調方式與食材上，與我們有哪些不同？</p> <p>2. 阿里山的竹筍有哪些特色？可以有哪些不同的烹調方式？</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	重要議題	學校主題
					<p>3. 原住民和平地人的飲食習慣，有哪些相似的地方？</p> <p>4. 各組報告討論結果。</p> <p>(四)師生共同討論</p> <p>1. 原住民的飲食習慣都是就地取材。請比較居住在海邊或是住在山上，原住民的飲食中哪些種類的食物會比較多？不一樣的食物有哪些？</p> <p>2. 山上的動物是不能隨便捕殺的。如果你是重視自然保育的人，看到原住民正在捕捉愈來愈稀少的山豬，你會怎麼做？為什麼？</p> <p>(五)資料蒐集與討論</p> <p>1. 整理所蒐集的資料，製作「原住民飲食的特色」海報。</p> <p>2. 各組推派一名報告海報內容，如賽夏族、泰雅族……</p> <p>3. 心得分享。</p> <p>(六)師生共同歸納</p> <p>1. 每一個族群因為地理位置及氣候的影響而有了特殊的飲食方式，有機會嘗嘗不同特色的食物也是一種不錯的經驗。</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	重要議題	學校主題
					<p>2. 臺灣共有十六個原住民族群，由於地形及氣候不同，而有不同的物產，進而有不同的飲食特色。</p> <p>3. 對於不同族群的飲食文化，我們除了認識外，更應尊重並接納。</p> <p>【活動4】飲食學問大</p> <p>(一)引起動機：教師邀請學童發表飲食上個人或已知的特殊習慣。</p> <p>(二)發展活動～閱讀與討論</p> <p>1. 教師將學童分組，一組四人，引導學童進行小組學習。</p> <p>2. 師生共同閱讀課本內容。</p> <p>(三)分組討論</p> <p>1. 資料：整理所蒐集的資料，並依節慶、禮俗與禁忌分類（參考資料：端午節吃粽子的習俗，來自愛國詩人屈原憂國憂民、懷才不遇而投江，百姓因不忍魚蝦吃食屈原的屍體，於是將竹葉包著糯米投入江中餵魚蝦，慢慢的就演變成端午節吃粽子的習俗了）。</p> <p>2. 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	重要議題	學校主題
					(1)飲食與節慶的例子還有哪些不同？代表什麼意義？ (2)飲食與禮俗的例子還有哪些不同？代表什麼意義？ (3)飲食與禁忌的例子還有哪些不同？代表什麼意義？ 3. 各組推派一名報告討論內容。 4. 心得分享。 (四)師生共同歸納 1. 飲食在生活中極為重要，與節慶、禮俗有密切的關係。 2. 飲食的禁忌與民間習俗及宗教信仰的關係密不可分。 3. 不論在生理、心裡、社會與宗教上，飲食皆扮演重要的角色，除了認識、了解外，更要尊重與接納飲食文化的差異。				
壹、成長與	四	3	1. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。 2. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 3. 能明白對他人偏執的	1. 以「活動」的方式進行教學和情境討論，引導學童知道尊重對人際關係的影響，並體認關心周遭他人的感受是尊重的具體表現。	壹、成長與蛻變 第三單元、人我之間 <b>【活動1】將心比心</b> (一)經驗分享：如課本圖示。 1. 當這樣的事發生時，你的感受是什麼？	觀察檢核 行為檢核 口語評量 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的方法。	◎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。 ◎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	重要議題	學校主題
蛻變  三、人我之間			<p>觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。</p> <p>4. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。</p> <p>5. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。</p>	<p>2. 體察成見、預設立場及刻板印象會影響到個人對人、事、物的評論，進而能破除成見，來重新認識因自己偏執態度而疏遠的人。</p>	<p>2. 你是否也曾經這樣對待別人或有人抱怨過你不尊重他？</p> <p>3. 當你知道了不尊重別人的行為會造成傷害時，你會注意自己哪些行為呢？</p> <p>(二)討論</p> <p>1. 教師布題</p> <p>(1)請用一句話表達什麼是「尊重」。</p> <p>(2)什麼樣的行為才是尊重？</p> <p>2. 小組討論後，寫在紙上並上臺發表。</p> <p>(三)活動進行</p> <p>1. 請兩組學童輪流示範此項活動，藉以體驗什麼才是尊重的行為。</p> <p>2. 兩組學童均安靜閱讀不同的兩段文章，教師詢問分別的文章內容</p> <p>3. A組學童開始大聲說話或讀出聲音來。接著A組學童安靜，換B組學童開始大聲說話或讀出聲音。</p> <p>(四)情境討論</p> <p>1. 請兩組學童分別說說自己在安靜的教室中閱讀時的感受？</p> <p>2. 再請兩組同學分別說說自己在吵鬧的教室</p>			<p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</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	重要議題	學校主題
					<p>中閱讀時的感受？</p> <p>3. 說說看是什麼事造成這些感受的差異？下次經過別人教室外，你會注意些什麼？</p> <p>4. 讓我們想一想，並在小組中承諾：我還可以做到哪些將心比心，尊重他人的行為。</p> <p>(五)教師歸納：在團體生活中，尊重是建立良好人際關係的第一要素，而不要將自己的快樂或方便建築在別人的痛苦上，是尊重的具體表現。</p> <p>【活動2】掃除偏見</p> <p>(一)討論分享：教師拿出情境圖。</p> <p>1. 情境一：有對父子發生車禍，當他們被送到醫院後，急診醫師看到小孩說：「這是我的孩子！」</p> <p>(1)你是否覺得這是個矛盾的情境呢？為什麼是？為什麼不是？可能是什麼樣的刻板印象讓你有這樣的想法呢？</p> <p>(2)教師歸納：這個討論不是腦筋急轉彎，而是當你第一感受是這是個矛盾的故事，父親也車禍，怎會出現在急診室中協助救助呢？</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	重要議題	學校主題
					<p>這時要檢視自己是否有性別職業的偏見，這位醫師是傷者的母親，女生也可以當醫師。</p> <p>(3)請學童分享自己在就診時看過的女醫師，或分享家中女醫師的例子。</p> <p>2. 情境二</p> <p>(1)甲班弱視生想參加路跑。</p> <p>(2)乙班行動不便生想學打籃球。</p> <p>(3)丙班聽障生想學跳舞。</p> <p>3. 提問</p> <p>(1)說說你對這三位學童參加班級活動的看法？</p> <p>(2)你覺得這三位學童可以做到嗎？為什麼？</p> <p>(3)你會幫助這三位學童來達成想法嗎？怎麼做呢？</p> <p>4. 說說看以下論述是偏見還是事實（男生都喜歡打球、女生都愛哭、外國人都很高）。</p> <p>5. 教師再拿出另一份情境報導，再問學童的想法。</p> <p>(二)空椅想像：在椅子上披一件外套。</p> <p>1. 情境一：想像椅子上坐著一個你很討厭的</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	重要議題	學校主題
					<p>人，穿著那件外套。請寫下你對那件外套的想法。</p> <p>2. 情境二：再次想像椅子上坐著你喜歡的人，穿著同一件外套。寫下你對那件外套的想法。</p> <p>3. 討論</p> <p>(1)對於同一件外套，你是不是有不同的描述？為什麼有這樣的的不同？</p> <p>(2)和學童分享自己曾經有的類似經驗，例如：是否曾經因為不知名的原因而討厭某位學童，因此不和他互動呢？</p> <p>(三)完成學習單行動計畫：嘗試重新認識因為自己的偏見而疏遠的人，規畫你想採取的行動。</p>				
壹、成長與蛻變	五	3	<p>1. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。</p> <p>2. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。</p> <p>3. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批</p>	<p>1. 知道負面的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。</p> <p>2. 尊重別人並非一味的順從別人，雙方意見可以有分歧</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第三單元、人我之間</p> <p>【活動3】尊重自己也尊重他人</p> <p>(一)教師發給每位學童一張A4的紙。</p> <p>1. 在紙上寫下「我」這個字，然後傾聽教師接下來的敘述，想像故事主角的感受，當你覺得有惡意、戲弄、嘲笑、拒絕或攻擊的感</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</p>	<p>◎家政教育</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</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	重要議題	學校主題
三、人我之間			<p>評影響自己。</p> <p>4. 能察覺允許自己與他人的差異。</p> <p>5. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>，但要彼此尊重，允許自己與對方的差異。</p>	<p>覺時，撕掉這張紙的一角。</p> <p>(1)早上賴床，媽媽對奕華喊：「你這個懶蟲，再不起床我就揍你。」</p> <p>(2)刷牙時，姐姐對奕華說：「胖子，走開啦！」</p> <p>(3)因為忘了帶作業，小組長生氣的對奕華說：「你這個低分群的傢伙，連作業也會忘。」</p> <p>(4)奕華和娟娟說話時，同學大聲喊：「男生愛女生。」</p> <p>(5)上課讀課文出錯時全班同學大笑；一不小心打翻水，每個人都鼓掌叫好。</p> <p>(6)同學老是在奕華的背後學他走路的樣子。</p> <p>2. 討論分享</p> <p>(1)當「我」這張紙被撕時，你的感受是什麼？</p> <p>(2)哪種批評對你影響最大？你最不喜歡別人哪方面的批評呢？</p> <p>(3)當別人的批評傷害到你時，你會做些什麼呢？</p> <p>(二)回應批評：POWER 問題解決五步驟</p>			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	重要議題	學校主題
					<p>1. 問題（P）：對他人的評論感到不舒服，我可以……</p> <p>2. 選擇（O）</p> <p>（1）默默承受：這樣做，對自己好嗎？我不生氣了嗎？</p> <p>（2）反譏回去：是否會引起更大的爭論？</p> <p>（3）告訴他：「不管你對我說什麼或做什麼，我仍然是一個有價值的人。」</p> <p>（4）想想哪個選擇最好？（W）</p> <p>（5）執行（E）：和鄰座學童一起演練看看。</p> <p>（6）評估（R）：請全班舉手表決，哪一種做法比較能降低負面的感受？</p> <p>（三）師生共同歸納：發表沒有助益的批評，只會傷害別人。我們要避免類似的說話方式，並且要表達自己的感受讓對方知道，不要讓這樣的評論傷害自己。</p> <p>【活動 4】誠心接納</p> <p>（一）發給每個學童一張 A4 的紙，請學童使用印泥將指紋印在紙上。</p> <p>（二）觀察指印</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	重要議題	學校主題
					<p>1. 彼此比對看看指紋，是否有什麼不同？</p> <p>2. 你會發現每個人都是獨特而不同的，不用隱藏或擔心自己的不一樣。讓我們先從接納自己的不同，來學習尊重。</p> <p>(三)給親愛的自己</p> <p>1. 發給每位學童一張「給親愛的自己」學習單。</p> <p>2. 請學童透過寫信給自己來回答以下的問題，並表達自己的感受。</p> <p>(1)我在什麼方面和別人不同？</p> <p>(2)我喜歡這個不同嗎？為什麼？</p> <p>(3)最後寫下：我要接納這個不同，好好欣賞自己的不一樣。</p> <p>(4)興趣的不同，如我是男生，喜歡玩洋娃娃。</p> <p>(5)其他……</p> <p>(四)能夠站在對方的立場，設身處地的同理他人的不同，是尊重的具體表現。</p> <p>1. 身體的不同，如視障生、聽障生、肢障生……</p> <p>2. 信仰的不同，如基督教、佛教、回教……</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	重要議題	學校主題
					3. 興趣不同，如我是男生，喜歡玩洋娃娃；我是女生，喜歡模型。 4. 族群的不同，如我來自越南；我來自臺灣，我是原住民…… (五)繪製海報 1. 將學童分成數組，每組一張圖畫紙。 2. 請選擇一種人我間的差異，進行討論並繪製成海報，藉此告訴大家因為這些不同，讓我們的生活與文化更豐富。 3. 討論分享 (1)主題名稱是什麼？對這個主題原本的想法是什麼？ (2)查過資料後，發現之前不知道的資訊或誤解有哪些？ (3)「這種不同」會對任何人造成傷害嗎？在共同生活的環境中，我們可以選擇怎麼相處？				
壹、成長	六	3	1. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。 2. 能以建設性的方式表	1. 能了解兩性之間的相處技巧。 2. 能明白並掌握與異性相處時，應有的態度。	壹、成長與蛻變 第四單元、青春進行曲 <b>【活動1】我喜歡你</b> (一)討論與發表：進入青春期的男、女生開	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	◎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。	

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	重要議題	學校主題
與蛻變 四、青春進行曲			<p>達愛。</p> <p>3. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。</p> <p>4. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。</p> <p>5. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>6. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。</p> <p>7. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。</p>	<p>3. 能學習以建設性的方式表達愛。</p> <p>4. 能了解在不同社會中，兩性表達愛的方式有所差異。</p> <p>5. 能避免被不當媒體內容誤導。</p> <p>6. 能建立正確的性觀念，避免受到媒體不當的影響。</p> <p>7. 網路交友為近年來新興的交友方式，在網路可找到談心的網友，然而也會有缺點與危險性。在虛擬的網路世界中，極易隱藏身分；當網友提出邀約時，在不清楚對方的真實身分，而與素未謀面的網友見面，潛藏著危險和陷阱，是不容忽視也亟需學習的一項課題。</p>	<p>始對異性產生好奇與興趣，並會以不同的方式來表達喜歡。</p> <p>1. 討論文中的男女生表達喜歡的方式是否合適？</p> <p>2. 教師引導學童思考如果交友方式不適當，可能會產生什麼問題，並說出自己的看法。</p> <p>3. 結論：青春期男、女生的交往，是一種友情的表現。「喜歡」是欣賞彼此的優點，若表現方法不適當，反而造成不良的人際關係。</p> <p>(二)問題探討：建立良好的異性友情，需要正確的表達方式，有哪些方式可以讓我們與異性建立友誼呢？</p> <p>1. 尊重：兩性相處首先要互相尊重。除了尊重對方的隱私、身體自主權外，還要尊重對方的想法、能力、長相、興趣……言語行為都要以禮相待。</p> <p>2. 關懷：人與人之間要互相關懷，先覺察對方的需要，再給予適度的關懷，噓寒問暖或者給予鼓勵協助，找出適當的方法關懷他人，傾聽、陪伴，不造成他人的壓力，給予溫</p>			<p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</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	重要議題	學校主題
					<p>暖的感覺。</p> <p>3. 體貼：學會體貼別人，不管做什麼事情，考慮到別人的感受，了解別人的想法，主動幫助對方，是愛的一種體現。</p> <p>4. 設身處地：將心比心的為別人設想，體會他的心情，站在他的立場想事情、看事情，就會了解別人為什麼要這麼做或這麼說。</p> <p>5. 其他：說一說除了以上這些方式，還有其他方法嗎？</p> <p>(三)師生共同歸納：透過尊重、關懷、體貼、設身處地等方式與異性互動，相信能與異性建立友善的情誼，也能獲得許多快樂。</p> <p>(四)注意事項</p> <p>1. 進入青春期的男女生，開始對異性發生濃厚的興趣，女生往往充滿幻想與夢；男生則把話題圍繞在女生身上，所以這個時期又稱「思春期」。面對青春期的關係轉變，學童心理上一定會有疑惑或煩惱且問題程度也不一，對於不願說出或面對的學童，不宜強迫，應謹慎引導，必要時轉介輔導室協助。</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	重要議題	學校主題
					<p>2. 這時期的男女生往往分成兩派，有一部分會互相排斥，另外一些則礙於別人取笑，也不大敢和異性同學維持親密的交往，因此，教師應安排男女同學互相合作，開始學習互相尊重的法則，讓學童從活動中自然的與異性做互動，了解兩性間相處之道。</p> <p>【活動2】愛的表達</p> <p>(一)問題探討</p> <p>1. 教師引言：「愛」是一種發自內心的情感，彼此以真心對待，凡事為對方著想，欣賞對方的優點同時也能包容缺點。</p> <p>2. 由課文中人物的對話，思考如何表達「愛」？</p> <p>(1)包容：心中有愛，自然能包容對方。包容是尊重對方的一切，包容與自己不同之處，但也不能無限制的包容，否則就變成縱容了。</p> <p>(2)真誠：待人誠懇、真誠、不虛假、不做作、時時為對方著想，真誠待人、關心他人，想像希望他人如何對待自己，多為別人想，</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	重要議題	學校主題
					<p>多幫助別人。</p> <p>(3)體諒：體諒就是體貼、諒解，對周遭的人能心存感激、懂得惜福，站在對方的立場去想，而諒解對方的行為，而不是以自我為中心，隨著自己的想法去做事；若別人的行為不能盡如己意時，也懂得體諒，能減少衝突，讓人際關係更和諧。</p> <p>(4)原諒：用同理心的角度去體會與對待周遭客觀環境的人、事、物。當我們在責備別人犯錯時，要先審視自己是否也會犯同樣的錯誤，當對方不是出於故意的出發點，我們要原諒他的過失。</p> <p>3. 其他：說一說，除了以上這些方式，還有其他方法嗎？</p> <p>4. 結論：「愛」是需要學習更需要身體力行的。兩性之間要真誠相待、互相體諒與包容，才能建立互信互愛的關係。</p> <p>(二)表達方式之差異：世界各地由於風俗民情、宗教、文化等差異，各地夫妻間表達親密與愛意的方式有很大的不同。</p> <p>1. 歐美國家：夫妻會在公開場合親吻、擁抱</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	重要議題	學校主題
					<p>等，也會暱稱對方為「親愛的」。</p> <p>2. 東方國家：夫妻會牽手散步、互相幫忙，但在公開場合較少有接吻、擁抱等親密的舉動。</p> <p>3. 中東國家：部分中東的回教國家規範女性必須以薄紗蒙面或戴頭巾，夫妻在公開場合也不能有任何表達愛意的行為。</p> <p>(三)討論並發表：在臺灣的夫妻如何向對方表達「愛」。</p> <p>(四)師生共同歸納：世界各地，夫妻對愛的表達方式各有不同，有的態度開放、有的含蓄、有的受到限制，然而所要表達的都是對彼此愛的表現。</p> <p>【活動3】知「性」時間</p> <p>(一)問題探討～教師提問：</p> <p>1. 你看過廣告中的女明星都穿得很清涼，甚至袒胸露背？為什麼？</p> <p>2. 你有沒有因為這樣的廣告而被吸引？對於這樣的廣告你有什麼想法？</p> <p>3. 說一說：媒體還有哪些不當的報導，會造</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	重要議題	學校主題
					<p>成偏差的性觀念？</p> <p>(二)教師說明：為什麼電視廣告中的女生都要穿得很少？這是把女性當作物品，刺激消費者購物，是一種不尊重女性的行為，讓年輕女生認為穿越少越漂亮，男生也從身材來評斷女生，造成偏差的性觀念。這樣的廣告已經色情化，帶有偏差觀念，會誤導性觀念與判斷能力。</p> <p>(三)正確理解資訊：在現今資訊發達的時代，除了不要被廣告迷惑外，更要注意網路上充斥著許多不健康的網站，在上網的時候，要特別注意，避免連結到色情網站。</p> <p>1. 教師提問：是否曾在上網時，因一時好奇而進入色情網站？遇到有疑問的網站要連結嗎？</p> <p>2. 教師釐清觀念：遇到有疑問的網站，不要隨便連結，有可能會誤上色情網站，也可能會導致電腦當機。色情網站大都是不健康的資訊，會傷害我們的身心。</p> <p>(四)教師歸納說明：在性觀念越來越開放與多元的現今社會中，我們應該以健康的心態</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	重要議題	學校主題
					<p>，了解兩性生理與心理的差異，解除對生理的疑惑，建立心理的自信。相處時要互相尊重，才能使兩性交往獲得成長與發展。</p> <p>(五)師生共同歸納：在這個資訊發達的社會裡，除了從學校課程中學習性知識、向教師及家長請教或閱讀有關的書籍外，我們還可以透過相關網站，獲得正確的性知識。</p> <p>【活動4】網路交友停看聽</p> <p>(一)師生共同探討</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討運用網路的優缺點：請學童發表自己運用網路的經驗。</li> <li>2. 探討網路交友的優缺點：</li> <li>3. 教師舉實際例子說明：由新聞媒體所報導的案例，說明網路交友及與網友會面所潛藏的危機。</li> </ol> <p>(二)網友提出邀約時，要注意哪些事，才能確保自己的安全？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 停：與家人商討是否赴約。</li> <li>2. 看：思考赴約或不赴約的原因。</li> <li>3. 聽：聽取家人的建議。</li> </ol>				

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	重要議題	學校主題
					<p>(三)提醒：面對網友邀約，一定要先告知家人。</p> <p>1. 決定一要赴約：與家人商討後，若決定赴約，要由家人陪伴，不要單獨赴約；見面的地點要選擇人多的公共場所比較安全；言談之間如果發現網友有不當的言語，請盡快離開，以確保安全。</p> <p>2. 決定二不想赴約：要委婉且堅定的拒絕，如果對方因此而生氣，可能別有用心，以後不要再和他交往。</p> <p>(四)師生共同歸納：如果能善用網路資源，可以與結合志同道合的網友利用網路交換資訊、增廣見聞等正向活動；但是在虛擬的網路世界中，結交網友必須謹慎，當網友邀約時，必須經過深思熟慮，徵詢家長或老師的建議，不要因一時衝動而做出後悔莫及的事。</p>				
評量週	七	2	1. 認識空氣汙染。 2. 知道空氣汙染源有哪些。 3. 能與學童（或小組）	1. 隨著人類社會的發展，工商活動愈來愈活躍，在大家享受便利生活的同時，環境品質卻愈趨下降，「空氣汙	壹、成長與蛻變 第五單元、健康生活深呼吸 <b>【活動1】認識空氣汙染</b> (一)引起動機：教師揭示空氣汙染圖片，引	觀察檢核 行為檢核 態度評量 口語評量	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	◎環境教育 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。	

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	重要議題	學校主題
壹、成長與蛻變 五、健康生活深呼吸			<p>討論社區空氣汙染形成的原因。</p> <p>4. 能調查並分析社區空氣汙染問題。</p>	<p>染」便是其中一項。</p> <p>2. 本節活動希望學童透過討論與觀察記錄了解空氣汙染形成的原因，知道周遭生活環境中空氣品質的變化後，對空氣汙染這個現象有感，進而能重視空氣汙染這個問題。</p> <p>3. 能了解空氣汙染的成因與汙染源後，找出造成空氣汙染的元凶，並了解它對環境或人體的影響。</p>	<p>導學童說出空氣汙染的原因，認識空氣汙染源。</p> <p>(二)教師指導學童閱讀教材內容。</p> <p>1. 說明生活中常見的空氣汙染源，如汽機車排放白（黑）煙及臭味、工廠排放黑煙或異味氣體、道路灰塵、二手菸等。</p> <p>2. 引導學童發表自己知道的空氣汙染來源。</p> <p>3. 教師講述懸浮微粒資料，播放「PM2.5」動畫，讓學童了解PM2.5對人體健康的影響。</p> <p>(三)觀察與記錄</p> <p>1. 教師指導學童分組，進行「你我都是空汙監測員」活動：</p> <p>(1)請學童依區域（北、中、南、東、西部或縣市分組。</p> <p>(2)每組成員依分配規則上網查詢並記錄該區域（北、中、南、東、西部）或縣市的空氣品質</p> <p>(3)統整並分析空氣品質在一週中的數據變化。</p> <p>2. 小組推派代表上臺報告，分享調查結果，並試著說出小組對該資料數據的看法，分析</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>◎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	重要議題	學校主題
					<p>在地居民健康風險與預防方法（活動建議）</p> <p>3. 只要學童的看法符合邏輯，無觀念偏差，教師應給予認同。</p> <p>【活動2】社區的空氣汙染問題</p> <p>（一）引起動機</p> <p>1. 教師揭示空氣汙染圖片，引導學童觀察社區有沒有這樣的現象。</p> <p>2. 引導學童理性說出造成此現象的可能原因。</p> <p>（二）觀察與記錄</p> <p>1. 進行教材內容的閱讀。</p> <p>2. 將學童依居住的區域分組，準備進行社區空氣汙染問題的調查。</p> <p>3. 教師提醒學童</p> <p>（1）調查活動必須於規定時間內完成，並注意活動安全。</p> <p>（2）記錄內容（或格式）要完整。</p> <p>4. 活動進行注意事項</p> <p>（1）教師可以帶學童至學校附近路口，實地觀察空氣汙染的情形，但須注意安全。</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	重要議題	學校主題
					<p>(2)進行社區空氣汙染調查時，可請家長陪同協助，注意活動安全問題。</p> <p>(3)在進行資料蒐集前，教師宜提醒學童選取專業且具公信力的書刊報導或電子媒體，而非個人隨性的言論發表。</p> <p>(4)蒐集的資料在報告分享時，應重視原創者的智慧財產權，不可直接複製使用，引用時也要註明出處，以示尊重。</p> <p>(三)成果分享：小組推派代表上臺報告，分享調查結果，將調查成果張貼展示在教室中做為成果展，讓學童對社區的空汙問題有感，進而重視空氣汙染問題。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為維護居家品質，做社區空氣汙染調查，有利環保，並藉此明白空氣汙染源在哪裡。</li> <li>2. 將調查結果做整理，會發現車多的路口、建築工地、修馬路、機車行等汙染情形最嚴重。</li> <li>3. 生活中只要注意一點，就可以將汙染降到最低，如掃地時動作不要太大，先灑水再掃地；社區公園多種樹，增加綠意，可淨化空</li> </ol>				

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	重要議題	學校主題
					<p>氣；家裡改變煮食方式，多用清蒸、水煮，少用油炸或大火快炒，減少油煙的產生。</p> <p>4. 對於空氣問題可上網查各地區環保局或行政院環保署。</p> <p>5. 環保署或各地環保局為維護空氣品質，在各地重要地點都會設置空氣監測器，如重要路口、焚化爐附近。</p> <p>6. 沙塵會阻塞植物氣孔，妨礙光合作用進行，影響植物生長。</p> <p>7. 遇空汙事件可撥打全國舉報專線：0800-066-666 或下載環保署「公害報報 APP」，一起維護清淨家園環境。</p>				
壹、成長與蛻變 五	八	3	<p>1. 能了解空氣汙染對健康的影響。</p> <p>2. 能了解空氣汙染對環境的影響。</p> <p>3. 能了解「空汙旗」的概念。</p> <p>4. 能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。</p>	<p>1. 繼上一節社區空氣汙染調查活動後，相信大家了解空氣汙染程度輕微時會影響空氣品質，嚴重時不但損害生物健康，還會破壞環境生態。</p> <p>2. 本節活動設計希望再一次透過空氣汙染對環境、生態和人體健康的影響，引起學</p>	<p>壹、成長與蛻變</p> <p>第五單元、健康生活深呼吸</p> <p>【活動3】空氣汙染面面觀</p> <p>(一)引起動機：教師揭示空氣汙染影響健康與環境的相關照片或圖片，說明空氣汙染對健康與環境的影響，引導學童重視空汙問題。</p> <p>(二)教學活動</p> <p>1. 教師請學童翻開教材，進行教材內容的閱</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>口語評量</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>◎環境教育</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</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>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-2 學習如何解</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	重要議題	學校主題
、健康生活深呼吸			5. 能養成良好環保習慣。 6. 能身體力行減碳生活。	童對此問題的重視，進而願意確實參與「空汙旗」的活動，將重視空氣汙染的觀念融入日常生活中。 3. 只要每個人從自己做起，改變生活習慣，力行減碳生活，那麼享受健康生活將不是件難事。	讀與討論。 2. 教師展示空汙五色旗，並說明五色旗子各自代表的意義。 3. 指導學童以色紙或書面紙裁成三角旗幟，做為五色空汙旗。若學校已有空汙旗的設置，則指導學童觀察旗色，進行戶外活動注意事項即可。 4. 活動進行一段時間後，可請學童發表心得，進行成果分享。 (三)教師歸納 1. 惡劣的空氣品質不但會刺激眼、鼻、口和呼吸系統，也會導致皮膚過敏、氣喘、咳嗽，嚴重的甚至造成器官病變、心臟病及肺癌等致命性疾病。 2. 在空氣汙染情形嚴重時，應盡量減少外出，若一定要外出，也請帶上口罩，將傷害降至最低。 3. 據衛生福利部的調查顯示，近年來國內學童罹患氣喘比例大增，和空氣品質變差有直接的關係，這是值得大家去注意關心的。 4. 沙塵會阻塞植物氣孔，妨礙光合作用進行			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	重要議題	學校主題
					<p>，影響植物生長。</p> <p>5. 汽機車排放出一氧化碳、二氧化氮等氣體，會影響血液含氧量及造成呼吸器官感染。</p> <p>6. 細懸浮微粒散布空中造成霾害，引發日照時間縮短，影響農作物生長。</p> <p>【活動 4】健康生活新主張</p> <p>(一)引起動機：教師利用網路圖片，展示「減碳生活」情境圖，並引導學童正確說出情境圖的內容。</p> <p>(二)小主張，大改變</p> <p>1. 講述法：教師說明人類的活動離不開能源的使用，從交通工具使用汽油，生活中的各種電器產品與設備，還有用水等，不論是使用汽油、電廠供電啟動機具、供水連帶啟動抽水馬達都會產生二氧化碳。原來我們在生活中不知不覺的製造了許多二氧化碳，實在不得不警惕自己，養成良好生活習慣，力行減碳生活。</p> <p>2. 引導學童閱讀課本內容，了解生活中的活動也會製造廢氣。</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	重要議題	學校主題
					<p>3. 將學童分組蒐集資料，討論分析日常生活中還有哪些「你我都做得到的一小主張，大改變」？</p> <p>例如：</p> <p>(1)多利用保溫瓶、燜燒鍋不需使用電力卻可持續保溫的器具。</p> <p>(2)冷氣機設定溫度控制於 26 至 28℃，並同時搭配電風扇使用，減少電力耗費。</p> <p>(3)冷氣機、除溼機均應定時清潔隔塵網，以提高使用效率。</p> <p>(4)冰箱盡量減少開關次數及縮短開啟時間，可減少耗電。</p> <p>(5)購買家電盡量選擇印有環保標章的產品。</p> <p>(6)牆壁與天花板可以選用反射率較高的淺色系列，可以增加室內明亮感，減少燈具使用量。</p> <p>(7)汽機車定期接受排氣檢測。</p> <p>(8)不任意燃燒樹葉和垃圾。</p> <p>(9)對會排出黑煙的汽、機車和工廠，可向環保局檢舉告發。</p> <p>(10)多種植綠色植物。</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	重要議題	學校主題
					<p>(三)實作與發表</p> <p>1. 教師引導學童閱讀課本內容，了解政府與民間在推行減碳活動與環境保護上的努力。</p> <p>2. 教師鼓勵學童發揮創意，設計一個環保新點子。</p> <p>3. 教師審視學童的創意作品，並給予建議，請學童修正，在將作品展示於教室中，讓學童互相觀摩欣賞，激發更多的環保新點子。</p> <p>(四)師生共同歸納</p> <p>1. 日常生活的簡單活動會製造廢氣，所以推行減碳應從自己做起。</p> <p>2. 居住在舒適的環境中是每個人的期望，但是想要擁有乾淨的環境是要靠大家的幫忙，才有可能擁有我們想要的理想家園。</p> <p>3. 政府與民間齊努力，共同推行與實踐減碳生活，大家才能共享清新空氣。</p>				
貳、身體力	九	3	<p>1. 學習慢跑的方法與運用。</p> <p>2. 能了解慢跑能力與體適能的關係。</p> <p>3. 能體驗慢跑時的身心</p>	<p>1. 能了解並做出慢跑時，身體各部位的正確動作。</p> <p>2. 能了解長距離慢跑時，會面臨身體體力與心理意志的障礙。</p>	<p>貳、身體力與美</p> <p>第六單元、青春奔跑</p> <p>【活動1】慢跑的動作</p> <p>(一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</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	重要議題	學校主題
與美  六、 青春 奔跑			<p>感受。</p> <p>4. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。</p> <p>5. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。</p> <p>6. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。</p>	<p>3. 能盡力克服體力與意志的挑戰。</p> <p>4. 能在練習活動中掌握慢跑動作與呼吸要領，並增加慢跑的距離或時間。</p> <p>5. 能積極參與班級慢跑運動。</p> <p>6. 能了解馬拉松運動的由來及國內馬拉松賽事。</p> <p>7. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。</p>	<p>(二)學童在跑道分成矩陣隊形，教師示範並講解，依序由上向下或由下向上說明慢跑時，身體各部位應保持或做出的動作，邊說明邊示範，並請學童原地模仿。</p> <p>1. 頭及頸部放鬆、自然挺直，眼睛平視前方。</p> <p>2. 腰背挺直，肩部放鬆，手肘自然彎屈規律的擺動。</p> <p>3. 用最輕鬆步伐跑步，不要勉強加大步伐，由腳跟再到腳尖著地，使腳掌順暢輕盈的充分著地。</p> <p>4. 保持均一致的呼吸節奏（可教導「吸、吸、吐」慢跑呼吸節奏法）。</p> <p>5. 教師觀察後，適時修正與調整學童姿勢。</p> <p>【活動2】定時跑走</p> <p>(一)教師說明：剛開始從事慢跑運動時常會面臨體力與意志不足的阻礙，因此練習時可以透過許多變化的練習跑法來克服困境、挑戰自我。</p> <p>(二)定時跑走練習</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	重要議題	學校主題
					<p>1. 教師為班上學童設定 15 或 20 分鐘的跑走時間，鼓勵學童以慢跑動作及呼吸原則盡力慢跑完這段時間。</p> <p>2. 如果覺得身體很不舒服，可以變換為走的方式前進，等不舒服感覺緩解後，再轉換為慢跑方式，盡量增加慢跑的時間，減少走的時間。</p> <p>3. 利用設計的表格，記錄每次慢跑圈數與時間，鼓勵自己突破自己的紀錄，並為自己加油、喝采。</p> <p>【活動 3】團體練跑</p> <p>(一)教師先向學童說明：慢跑的速度定義是在跑步時，可以自然的與人交談，追求個人身體適能的增進，而不是比較勝負，因此在慢跑的過程可以與人同行共跑，也可以邊跑邊聊天。</p> <p>1. 邊跑邊聊</p> <p>(1)在班級同學中找一位與你速度相當的同伴，採用邊跑邊聊天的方式。</p> <p>(2)採取這種方式可以幫助我們保持適當速度</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	重要議題	學校主題
					<p>節奏，也容易忽略距離與疲憊。</p> <p>2. 相互領跑</p> <p>(1)將學童分為四至六人一組，由組內成員輪流帶隊領跑。</p> <p>(2)領跑者要觀察成員的跑步情況，進而調整跑步的速度，並相互溝通與鼓勵支持，以完整的隊形完成慢跑活動。</p> <p>3. 創意路跑</p> <p>(1)教師說明：真正的公路路跑其路況變化豐富，景色也不同，我們可以透過巧思設計與器材輔助來練習路跑活動。</p> <p>(2)將校園操場模擬成公路路跑，使跑步過程更為有趣與豐富，我們一起來設計與體驗吧！</p> <p>(3)場地布置（如課本圖示）。</p> <p>(二)路跑時，可以哼歌或與朋友邊跑邊聊天，讓步伐更輕盈，也可發揮創意，設計不同的路跑方式。</p> <p>【活動4】班級環島路跑賽</p> <p>(一)教師講述：路跑活動現已成為全民熱愛</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	重要議題	學校主題
					<p>的運動，不僅考驗著跑者的耐力，也挑戰跑者的意志力與自我極限，可以鍛鍊心肺耐力及舒緩緊張的情緒。</p> <p>(二)參加教育部「跑步大撲滿」計畫，為班級和自己設定一個目標，利用體育課及下課的時間進行慢跑並累積紀錄距離，並將跑步里程數上網登錄完成環島路跑。</p> <p>(三)認證網址：教育部體育署體適能網站（<a href="http://www.fitness.org.tw">www.fitness.org.tw</a>）→健康體育網路護照（<a href="http://passport.fitness.org.tw">passport.fitness.org.tw</a>）</p> <p><b>【活動 5】自我挑戰</b></p> <p>(一)教師講述馬拉松的起源故事。</p> <p>馬拉松是一項考驗耐力的長跑運動。現在規定的長度是 42 公里 195 公尺。起源於西元前 490 年間，希臘聯軍在馬拉松戰役中擊敗入侵的波斯軍隊，並取得希波戰爭的決定性勝利。傳說希臘士兵菲力彼德斯（Philippides）用了兩天時間便跑了接近 150 公里的路程，帶傷從馬拉松跑回雅典宣布勝利，之後便力竭而死，後來為了紀念馬</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	重要議題	學校主題
					拉松戰役及菲力彼德斯的英雄事蹟，便於第一屆的奧林匹克運動會舉辦了馬拉松長跑比賽，而「馬拉松」到雅典的這段距離，也成了現今馬拉松賽跑的標準長度。  (二)教師講述目前臺灣馬拉松運動賽事現況 1. 目前臺灣一年就有約 70 場次的馬拉松路跑活動，有各式有趣的主題路跑，例如：臺北國際馬拉松、colorrun 等，其中又可分為全程馬拉松、半程馬拉松、四分馬拉松或短程親子馬拉松等組別提供喜愛路跑活動者選擇，試試看，我們也選擇一場路跑賽事來自我挑戰！ 2. 知識加油站：相關賽事資訊可參考 (1)中華民國路跑協會 <a href="http://www.sportsnet.org.tw/">http://www.sportsnet.org.tw/</a> (2)跑者廣場全國賽事 <a href="http://www.taipeimarathon.org.tw/content.aspx">http://www.taipeimarathon.org.tw/content.aspx</a>				
貳、身	十	3	1. 能熟練拳擊有氧的基本動作。 2. 能配合節奏的音樂，	1. 加強手部握拳的方法及腳的姿勢。 2. 藉著曾練過的武術練習，	貳、身體力與美 第七單元、健康有氧 【活動 1】拳擊有氧	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。	◎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	重要議題	學校主題
體力與美七、健康有氧			<p>熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。</p> <p>3. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。</p>	<p>學童已有馬步和弓步的基礎，因此在本活動中要注意拳和腳的動作能正確、順暢，使動作的特色發揮出來。</p> <p>3. 學完了拳和腳的八個基本動作後，可做連貫、完整的練習，配上節奏明顯的音樂，便是樂趣十足的拳擊有氧運動。</p>	<p>◎手和腳的姿勢</p> <p>(一)握拳的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>五指全部伸展、虎口張開。</li> <li>食指至小指用力內彎。</li> <li>拇指扣緊，壓住食指、中指。</li> </ol> <p>(二)馬步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>兩腳距離一腿寬，半蹲。</li> <li>雙膝向外張開，腳尖朝前。</li> <li>身體的重量平均落在兩腳的中間。</li> </ol> <p>(三)弓步（又稱弓箭步）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>前後腳距離一腿寬。</li> <li>前腳彎屈，腳尖朝前。</li> <li>後腳蹬直，腳尖微向外開。</li> <li>正抬前膝：雙手上舉，右腳向後伸直，往前上抬右腳，雙手往腰際收。</li> </ol> <p>(五)前踢腿：左腳向前踩，抬右腳，腳跟放鬆，再將腿往前往上延伸踢出。</p> <p>【活動2】拳擊有氧一起來</p> <p>(一)出拳</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>預備動作：雙手握拳，雙腳原地踏步，雙</li> </ol>	操作評量	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	重要議題	學校主題
					<p>腳張開比肩略寬，膝蓋微彎，雙手握拳拳心相對，手肘彎屈靠近身體兩側。</p> <p>2. 身體和腰左轉，右腳膝蓋彎屈，腳跟離地，向左方擊出右拳，8拍。</p> <p>(二)左右上勾拳</p> <p>1. 預備動作：雙腳站開膝蓋微彎向下蹲，雙手握拳。</p> <p>2. 先出右拳由下往左肩上方出拳，同時向左邊扭轉右半身及右大腿，腳跟離地，換出左拳，8拍。</p> <p>(三)直拳</p> <p>1. 預備動作：側身，雙腳一前一後站立，膝蓋微彎（右腳前左腳後），雙手握拳。</p> <p>2. 先打出右拳，左手勿放鬆做防衛狀。</p> <p>3. 換出左拳，轉拳後拳心向下，轉動身體，左腳跟離地，共8拍。</p> <p>(四)正抬前膝</p> <p>1. 預備動作：雙手高舉超過頭，身體稍微前傾，左腳在前膝蓋微彎，右腳在後腳跟提起。</p> <p>2. 右腳膝蓋向前抬高超過腰部，同時雙手肘</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	重要議題	學校主題
					<p>往下拉。</p> <p>3. 重複動作八次，換左腳。</p> <p>(五)斜前抬膝</p> <p>1. 預備動作：雙腳張開左膝蓋彎屈，雙手斜向上方拉高，右腳向外延伸，腳跟提起。</p> <p>2. 雙手肘向下拉，右膝抬高超過腰部（左腳不伸直）。</p> <p>3. 重複動作八次，換左腳。</p> <p>(六)前踢腿。</p> <p>1. 預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈不超過腳尖。</p> <p>2. 踩左腳，將右腳提高腳跟放鬆，再將小腿往前延伸踢出。</p> <p>3. 重複動作八次，換左腳。</p> <p>(七)斜後踢腿</p> <p>1. 預備動作：雙腳張開與肩同寬，膝蓋彎屈上半身稍微前傾。</p> <p>2. 踩右腳，抬起左膝蓋並彎屈，由腳跟向後伸出去，身體不要仰起，後踢的高度應到臀部。</p> <p>3. 重複動作八次，換右腳。</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	重要議題	學校主題
					(八)側踢腿 1. 預備動作：雙腳打開下蹲，膝蓋及腳尖朝外，雙手握拳收小腹。 2. 左腳向右併步後，將重心放在左腳，同時眼睛看右小腿延伸踢出去。 3. 重複動作八次，換左腳側踢。 (九)活動時呼吸要自然，肩肘要放鬆、下沉，不要聳抬。 (十)分組練習並互相觀摩。 (十一)教師應配合學童學習狀況調整音樂節奏快慢。 (十二)鼓勵學童發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。 (十三)進行拳擊有氧活動前要選寬敞的活動空間，提醒學童保持安全距離，避免動作過大而打到或踢到別人。 (十四)運動時應配合音樂節奏，可喊口號，並要學習調解自己的吸氣及吐氣的順序。 (十五)學童應了解進行拳擊有氧時，應該遵守安全注意事項。				
貳	十	3	1. 能配合快節奏的音樂	1. 能熟練階梯有氧基本動作	貳、身體力與美	觀察檢核	3-2-1 表現全身性身	◎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	重要議題	學校主題
、身體力與美 七、健康有氧	一		，學會動感的階梯有氧動作。 2. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。	。2. 能了解階梯有氧可強化腿部力量及增加身體肺活量。	第七單元、健康有氧 【活動3】階梯有氧 (一)教師示範並指導學童，針對上階下階進行練習基本動作。 1. 面向階梯正前方進行上下階的動作 (1)併步練習：原地踏步（8拍），右腳先踏上階，左腳再併右腳，接著右腳下階，左腳下階（4拍），重複一次（4拍），練習後再換邊（8拍）。 (2)V字步練習：原地踏步（8拍），右腳向右前跨出一小步上階，左腳向左前跨一小步上階，兩腿成V字形，接著右腳下階，左腳下階完成動作（4拍），重複一次（4拍），練習後再換邊（8拍）。 (3)抬膝練習：原地踏步（8拍），右腳上階時，身體稍微向右傾，抬右膝，連續做三次抬膝動作，接著左腳下階，右腳下階完成動作（8拍），練習後再換邊做抬膝動作（8拍）。 2. 側向階梯進行上下階的動作 (1)踏併步練習：原地踏步（8拍），左腳上	行為檢核 口語評量 態度評量	體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	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	重要議題	學校主題
					<p>階，右腳併腳，接著左腳下階，右腳下階至踏板另一側（4拍），接著換邊上階下階回到原位（4拍），重複一次（8拍）。</p> <p>(2)下點步練習：原地踏步（8拍），左腳上階後腳微彎，右腳尖點地漁次，右腳併左腳，左腳尖點地漁次，左腳下階，右腳併左腳（8拍），完成動作後再換邊練習（8拍）。</p> <p>(二)基本動作練習熟練後，將下列動作組合起來配合節奏做練習。</p> <p>1. 面向階梯上下階：原地踏步動作、併步上下階、V字步上下階、抬膝上下階。</p> <p>2. 側向階梯上下階：原地踏步動作、踏併步上階下階動作、下點步上階下階動作。</p> <p>(三)分組練習並互相觀摩。</p> <p>(四)引導學童能應用身體的協調能力，控制身體平衡能力及節感。</p> <p>(五)鼓勵學童能發揮創意，組合不同拳擊動作，完成練習並互相分享觀摩。</p> <p>(六)讓學童了解階梯有氧階梯有氧的動作，大多是反覆且簡單的踩踏，不但可強化後腳跟與腿部力量，也能藉由腳步的移動增加身</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	重要議題	學校主題
					體肺活量，對促進心血管健康有幫助。 (七)生活若感受到壓力，可隨著音樂盡情舞動身體，以緩解身心壓力。				
貳、身體力與美 八、足球小子(一)	十二	3	1. 知道足球行進間傳接球的動作。 2. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。 3. 知道用足球護球的動作。 4. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。	1. 能完成教師示範動作，並培養足球行進間傳接球的能力。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	貳、身體力與美 第八單元、足球小子(一) 【活動1】盤球高手 (一)雙人移動傳球：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. 兩人一組，相距5公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離，一人先將球踢傳往右斜前方（另一人直線前進的路線上），由另一人小跑步前進將球接住；接住後，再將球踢傳往左斜前方（另一人直線前進的路線上），由另一人小跑步前進將球接住，再進行斜線傳球，依序連續進行傳接。 2. 兩人配合要注意傳球的速度及力道，以可以讓隊友順暢接住者為佳。 (二)二對一傳球 1. 三人一組，兩兩相距約5公尺以上，統一方向移動且保持間隔距離。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 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	重要議題	學校主題
					<p>2. 外側兩人進行前進間橫向盤傳接球，中間一人干擾外側兩位同學傳接（間隔距離不變），設法將球攔阻。</p> <p>3. 練習一段時間後，傳球和攔阻角色互換。</p> <p>(三)順序傳球</p> <p>1. 在固定範圍的場地上，六個同學為一組，按照號碼依序號。</p> <p>2. 場上學童慢步移動，由一號開始，按號碼依序將球踢傳給下一位，兩兩傳球間隔距離至少 5 公尺以上。</p> <p>3. 學童依情況發球給予 1 號進行踢傳（可以同時有兩顆球或以上進行傳接）。</p> <p>4. 一段時間後，教師統計依序完成 6 次傳接球的球數共有幾次。</p> <p>(四)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。</p> <p>【活動 2】護球高手</p> <p>(一)基本護球：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。</p> <p>1. 兩兩一組，練習將球用身體擋在對方和足</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	重要議題	學校主題
					<p>球之間。</p> <p>2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截。</p> <p>3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛余光判斷抄球的動作。</p> <p>4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(二)搶球遊戲</p> <p>1. 兩兩一組，間隔距離取開，一人輕踩球面護球，一人設法將球踢離防守者腳下。</p> <p>2. 抄球者設法繞過防守著的身體，用腳抄截，讓球離開防守者的腳下，即算成功。</p> <p>3. 防守者注意後方抄球者的動作，移動身體擋住抄球者，將球保護住在前方，注意用眼睛余光判斷抄球的動作。</p> <p>4. 抄球者不可以拉人、撞人、用腳絆人，或有不當的身體接觸。</p> <p>(三)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。</p>				
貳	十	3	1. 能藉由活動練習盤求	能完成教師示範動作，並於	貳、身體力與美	觀察檢核	3-2-1 表現全身性身	◎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	重要議題	學校主題
、身體力與美 八、足球小子(一)	三		突破的技巧。 2. 能藉由活動培養足球的技巧。	活動中展現動作。	第八單元、足球小子(一) 【活動3】突破高手 (一)盤球急停 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳輕踩球面，將球停住。 3. 利用防守者來不及停住的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 (二)盤球加速 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。 2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然啟動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔擺脫防守者。 3. 腳下停球時，突然啟動加速前進，利用防守者來不及加速的瞬間，找出空檔盤球擺脫防守者。 (三)盤球變向 1. 兩兩一組練習，一人防守，一人盤球前進。	行為檢核 口語評量 態度評量	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	重要議題	學校主題
					<p>2. 盤球前進者，一開始保持均速前進，一段時間後，突然用腳改變盤球方向。</p> <p>3. 利用防守者來不及變向的瞬間，找出空檔擺脫防守者。</p> <p>(四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p> <p><b>【活動4】三對三傳球比賽</b></p> <p>(一)比賽規則</p> <p>1. 三人一隊，兩組團隊進行攻防，一隊防守，一隊盤球前進。</p> <p>2. 防守者或傳球者都只能用腳進行活動。</p> <p>3. 防守者不可以有拉人、推人、絆人等動作，傳球者不可以將球踢高過於膝蓋，如有犯規則由對方獲得球權。</p> <p>4. 在10次的傳接內，將球於盤傳進指定的圓錐範圍內即得分，若超過10次盤傳次數，則由對方獲得球權。</p> <p>(四)教師從旁觀察指導，一段時間後請學童分享心得，並獎勵表現優秀的學童。</p>				
評	十	2	1. 能做出墊上體適能動	1. 運用有趣的支撐及伸展遊	貳、身體力與美	觀察檢核	3-2-1 表現全身性身	◎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	重要議題	學校主題
量週  貳、身體力與美  九、體操精靈	四		作。 2. 能完成倒立動作。	戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。 2. 用有趣的支撐及伸展遊戲，加強手部的推撐力量及身體的協調性、平衡感，以利本單元主要活動的學習。	第九單元、體操精靈 【活動1】墊上體適能活動 (一)準備活動 1. 集合學童整隊、點名，並指導學童布置場地、設備器材。 2. 利用學校場地進行熱身運動，如先進行身體各部位伸展操，慢跑200至400公尺。 (二)活動 1. 雙手撐地練習 (1)手撐地抬腿動作要領：身體朝下，雙手及雙腳撐在墊上支撐身體，接著單腳抬起，可選擇左腳或右腳，輪流替換練習。 (2)手撐地，雙腳開合跳動作要領：指導學童將雙手撐在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳往上跳，學習一開一合，練習撐的力量。 (3)手撐地，雙腳左右跳動作要領：指導學童將雙手撐在墊上，雙手撐起身體上半部，雙腳合併往左右方向跳躍，如課本圖示。 (4)兔跳動作要領：請學童站在墊上成跪姿（如課本圖示），雙手往前撐在墊子上，身體順勢往前跳，將雙腳收回，像兔子跳躍一樣	行為檢核 口語評量 態度評量	體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	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	重要議題	學校主題
					<p>。</p> <p>2. 墊上轉圈動作要領：兩位學童一組，在墊子上，一位學童握住另一位學童雙腳，另一位學童以雙手撐地，撐地學童以左右手交換方式繞著學童一圈，練習撐地力量。</p> <p>3. 倒立練習</p> <p>(1) 蛙式倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 趴在墊上，兩手張開屈肘內扣，五指張開，雙手與肩同寬。</li> <li>• 前額觸墊，雙腳屈膝內側靠在雙手肘關節外側離地，像青蛙一樣。</li> </ul> <p>(2) 母雞倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 雙手張開與肩寬，五指張開屈肘內扣，重心在兩手臂，撐在墊子上。</li> <li>• 雙腳屈膝離地，像母雞一樣。</li> </ul> <p>(3) 屈膝頭手倒立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在墊上頭與雙手形成三角形（如課本圖示），雙腳同時屈膝上舉。</li> <li>• 請教學者或學童互相幫忙扶著操作者腰部，完成動作。</li> </ul>				

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	重要議題	學校主題
					<p>【活動2】倒立高手</p> <p>(一)靠牆倒立</p> <p>1. 面向牆壁，雙手撐地，蹲姿，頭頂接觸墊子，雙腿屈膝重心慢慢前移，臀部及雙腳向上提靠牆壁上，形成倒立。</p> <p>2. 扶持者從旁輔助操作者將腳抬起來時，協助扶住他的腳。</p> <p>3. 此活動可以訓練學童的雙臂支撐的力量。</p> <p>(二)倒立練習</p> <p>1. 雙手撐在墊上，兩腳一小步一小步的往前走，頭慢慢的頂地，等走到小腹已完全內縮且背脊幾乎打直，上半身的重量放在頭頂中心，這時才把腳先收進身體，維持在屈膝且兩膝幾乎朝上，雙腳逐一向上伸直，靠在牆上。</p> <p>2. 教師從旁協助學童安全完成動作。</p>				
貳、身體力	十五	3	<p>1. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。</p> <p>2. 能完成側手翻的動作。</p>	<p>1. 能知道滾翻是一種移動性的動作技能。</p> <p>2. 能完成小魚躍滾翻的動作。</p> <p>3. 側手翻是結合雙手撐地、</p>	<p>貳、身體力與美</p> <p>第九單元、體操精靈</p> <p>【活動3】小魚躍滾翻</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 教師說明滾翻動作原理：</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</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>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、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	重要議題	學校主題
與美  九、 體 操 精 靈				<p>雙腳上舉和側身翻轉三項基本動作的一種運動。</p> <p>4. 身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>5. 要熟悉身體的軸心及體驗控制身體的感覺。</p>	<p>(1)滾翻是一種移動性動作技能。</p> <p>(2)身體在墊上移動而重心不停的轉換，要不斷的平衡。</p> <p>2. 加強伸展和熱身運動。</p> <p>(二)活動</p> <p>1. 連續兔跳</p> <p>(1)動作要領：在墊子上學習兔跳方式前進，雙手往前撐地，雙腳蹬地往前跳。</p> <p>(2)熟練後，做出連續兔跳動作。</p> <p>(3)注意跳躍時，雙腳要伸直。</p> <p>2. 兔跳接前滾翻動作要領</p> <p>(1)讓學童根據所學的兔跳動作要領，跳躍一次後接續前滾翻動作。</p> <p>(2)雙手撐地與肩膀同寬，低頭收下巴，用後腦著地。</p> <p>(3)雙足蹬地，低頭收下巴，身體維持C字形滾動。</p> <p>(4)頭、手輕輕推動以協助滾動，抱小腿縮短半徑。</p> <p>(5)團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底的順序觸墊。</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	重要議題	學校主題
					<p>(6)重心移動，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。</p> <p>3. 墊上小魚躍滾翻</p> <p>(1)站在墊子外呈蹲姿，雙腳屈膝蹬地，向前上方跳躍，兩眼注視著地點，雙手前伸，雙腳伸直，落地時，五指張開，雙手撐墊屈肘收下顎，接續前滾翻動作，頭部不接觸墊子。</p> <p>(2)做此動作時，請學童要注意雙手接觸墊子時，頭部不要直接頂住地面，因為容易導致頸部受傷，應團身滾動依後腦、頸、背、腰、臀和足底的順序觸墊。</p> <p>4. 跨越障礙</p> <p>(1)場地布置：放置兩個圓錐在墊子兩旁，綁上橡皮筋繩（如課本圖示）。</p> <p>(2)動作要領：學童根據障礙高度，利用小魚躍滾翻動作，跨越橡皮筋繩，接續前滾翻動作。</p> <p>(3)完成動作後，向上伸展腰部，雙手平舉成站姿。</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	重要議題	學校主題
					<p>【活動4】側手翻</p> <p>(一)教師說明並示範，學童再依三個步驟漸進再完成側手翻動作。</p> <p>1. 先練習側翻的基本動作</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成90度）。</p> <p>2. 熟練側手翻的基本動作後，再嘗試將腳抬高。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手向下依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，成屈膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成90度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>3. 最後試著將手臂、軀幹及腳盡量成直線伸展，並與地面垂直，保持平衡，完成側手翻</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	重要議題	學校主題
					<p>動作。</p> <p>(1)準備動作：雙手向上。</p> <p>(2)左腳向前跨出一步，雙手依序著墊。</p> <p>(3)雙手撐墊，伸展肩關節，雙腳蹬離墊，往上瞬間分腿倒立成直膝狀。</p> <p>(4)雙手推離墊，雙腳準備著墊（著墊的方向與準備動作成90度），右腳先著地，落地時腳自然依次著地，兩腳站立，身體保持平衡。</p> <p>(二)教師先扶著學童的腰部，協助學童完成側手翻。</p> <p>(三)再讓學童依序漸進練習，最後完成一個完美的側手翻動作。</p>				
貳、身體力與美	十六	3	能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。	能學會側手翻動作後，發揮創意，結合兔跳、小魚躍、前滾翻等墊上運動，分組合作來玩過關接力遊戲。	<p>貳、身體力與美</p> <p>第九單元、體操精靈</p> <p>【活動5】翻滾高手來過關</p> <p>(一)加強伸展和熱身運動。</p> <p>(二)教師說明並示範～將三關分三個部分依次練習。</p> <p>1. 第1部分：兔跳＋前滾翻。</p> <p>2. 第2部分：連續側手翻。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</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>	◎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	重要議題	學校主題
九、體操精靈					3. 第 3 部分：小魚躍滾翻＋前滾翻 (三)學童依序練習，各部分動作練習熟練後，再開始做闖關遊戲。 (四)闖關遊戲 1. 將學童分成三人一組。 2. 遊戲規則：三人分別各守一關，每關的學童完成動作後，做接力遊戲。 3. 接力遊戲為兔跳＋前滾翻→連續側手翻→小魚躍滾翻＋前滾翻。 (五)活動過程中，要求每一個關主不求快，要確實完成動作後，下一棒才能接棒繼續。 (六)活動完成後，可鼓勵學童挑戰自己，將遊戲規則改成一人連闖三關，讓學童自由參加，以挑戰個人極限。 (七)引導學童理解活動目的，乃著重參與的過程是否能克服自己心理障礙，勇於嘗試，並能藉由不斷練習進不斷求進步。				
參、運動	十七	3	1. 能找出起跳慣用腳與前導腳。 2. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。	1. 能利用踢腿找出起跳慣用腳與前導腳。 2. 能運用剪式側跨跳橫越橡皮筋繩。	參、運動競技場 第十單元、現代輕功 <b>【活動 1】</b> 找出起跳慣用腳與前導腳 (一)教師於活動前，帶領學童做暖身運動，	觀察檢核 行為檢核 口語評量 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	◎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	重要議題	學校主題
競技場  十、 現代輕功			3. 學習正確的跳高分解動作。  4. 能了解跳高比賽的簡易規則。  5. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。	3. 能在練習活動中，做出正確的助跑及側跨跳動作。  4. 能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。  5. 能以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋繩，最後以著墊，完成空中與落墊動作。  6. 能做出剪式跳高的助跑、起跳、空中及落墊的組合動作。  7. 能了解正確跳高規則，並完成跳高比賽。	特別加強腿部、肩部與手臂肌肉的伸展。 (二)教師說明 1. 跳高的動作主要由助跑、起跳、空中動作、著墊等四部分組合而成，跳高的高度來自於將助跑所得的速度藉由擺臂、起跳轉換為跳躍高度，最後以成功越過橫竿的高度做為成績判定。 2. 每個人習慣的起跳腳與前導腳不同，試試看在遊戲中找出你跳得較高的起跳腳與前導腳。 (三)起跳慣用腳與前導腳 1. 高踢腿：左右腳輪流往上踢踢看（如課本圖示），看看你哪隻腳踢得較高、較習慣。 2. 空中連續踢腿：利用雙臂上擺與上踢力量起跳，在空中做出左右腳交換連續踢動作（如課本圖示），完成後換另一腳先踢，找出你覺得最習慣連續踢腳的順序。 (四)請學童利用不同起跳腳練習空中連續踢腿，練習數次後請學童相互討論與分享自己習慣的起跳腳為哪隻腳？是否有踢得比較高？		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	重要議題	學校主題
					<p>【活動2】剪式側跨跳</p> <p>(一)教師先介紹說明</p> <p>1. 剪式跳高法是藉由雙臂上擺與前導腳上踢的力量，帶動身體起跳，等前導腳越過橫竿後，起跳腳（後腳）快速的跟上，有如剪刀開合的動作，側跨跳越過橫竿後，落在軟墊上即完成動作。</p> <p>2. 在正式練習跳高前，我們先練習分解動作。</p> <p>(二)側跨跳與連續側跨跳</p> <p>1. 側跨跳</p> <p>(1)場地布置：在兩張學童椅子上綁橡皮筋繩（如課本圖示）。</p> <p>(2)依序使用習慣的起跳腳與前導腳起跳，以側跨跳的方式橫越橡皮筋繩。</p> <p>2. 連續側跨跳</p> <p>(1)場地布置：在三組架子綁上橡皮筋繩(如課本圖示)。</p> <p>(2)習慣右腳起跳者由橡皮筋的左方切入起跳；習慣左腳起跳者則由橡皮筋的右方切入起</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	重要議題	學校主題
					<p>跳。</p> <p>(3)連續練習，直到你熟練側跨跳橫越後，再慢慢增加橡皮筋繩的高度。</p> <p><b>【活動 3】助跑＋側跨跳</b></p> <p>(一)教師先說明：在從事跳高運動時，適當的助跑速度會增加我們跳躍的高度，並且不同的起跳腳助跑方向與路線也有所不同。</p> <p>(二)動作說明</p> <p>1. 輕跑上墊</p> <p>(1)場地布置：鋪上墊子，在墊子前放一個踏板。</p> <p>2. 先距離踏板約 3 步距離，以 3 步輕跑，確定起跳腳能準確踏踩踏板，並以前導腳跨踩踏板落墊後，再逐漸增加步數與速度。</p> <p>2. 當步數與速度增加，一開始先抬腿前跑，兩臂自然擺振，速度由慢加快，步幅由小而大，起跳前兩步稍降低重心，上半身微後傾，起跳後以前導腳落墊後輕跑通過。</p> <p><b>【活動 4】著墊動作</b></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	重要議題	學校主題
					<p>(一)教師說明與提示活動安全</p> <p>1. 著墊動作雖然是跳高的最後動作，但錯誤的動作可能會造成運動傷害，所以練習空中動作前應該先練習如何安全著地。</p> <p>2. 特別提醒學童以落墊順序為腳部→臀部，不要用手撐，以免壓到手腳。</p> <p>(二)著墊動作</p> <p>1. 原地上墊：原地輕跳上墊，落墊後再滾翻到跳高墊後面後起立離開(如課本圖示)。</p> <p>2. 由高落下</p> <p>(1)場地布置：鋪上跳高墊，在墊子前面放一層跳箱。</p> <p>(2)將學童分成兩組，依序在跳箱上站穩後，往跳高墊上輕跳完成落地著墊動作，如課本圖示，待學童熟悉後，可提升跳箱高度練習著墊動作。</p> <p>(三)完成落地著墊動作後，馬上起身下墊，再往旁邊輕跑離開回隊伍。</p> <p>【活動5】空中動作</p> <p>(一)教師講解示範：起跳時，起跳腳用力一</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	重要議題	學校主題
					<p>跳，同時順勢擺臂帶動前導腳抬起，前導腳跨跳橫越，起跳腳快速跟上前導腳跨越，避免碰觸橡皮筋，最後落下。</p> <p>(二)空中動作</p> <p>1. 箱上跳躍</p> <p>(1)場地布置：鋪上跳高墊，在墊子前面放一層跳箱及兩支旗竿著橡皮筋繩。</p> <p>(2)將學童分成兩組，各依序以左腳起跳及右腳起跳的方式跑到跳箱上站穩後，再以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋，最後著墊，完成空中十落墊動作。</p> <p>2. 踏跳板跳躍</p> <p>(1)場地布置：鋪上跳高墊，在墊子前面放一個踏板及兩支旗竿綁著橡皮筋繩。</p> <p>(2)助跑後，利用踏板輔助以剪式側跨跳的方式橫越橡皮筋，最後著墊完成跳高動作。</p> <p>【活動6】挑戰地心引力</p> <p>(一)布置一個跳高場地，鋪上跳高墊，墊子前面放兩支旗竿綁著橡皮筋繩。</p> <p>(二)和同學輪流擔任裁判與記錄的工作，跳</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	重要議題	學校主題
					<p>出信心，挑戰自我。</p> <p>(三)學童經由本單元的各項練習活動與輔助器材後，教師觀察與評估學童的學習後，即可進入正式的跳遠比賽。</p> <p>(四)教師藉由比賽進行說明跳高競賽簡易規則，並可教導場下學童觀察與練習成績紀錄。</p> <p>(五)簡易規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳高時不可以雙腳起跳，僅能單腳起跳。</li> <li>2. 每個高度可進行3次試跳，不論高度連續3次試跳失敗，則被淘汰。</li> <li>3. 跳躍完成離開時，竿子落下或觸碰橡皮筋繩即視同試跳失敗。</li> </ol>				
參、運動競技場	十八	3	<p>1. 能了解拔河運動起源與特性。</p> <p>2. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。</p>	<p>1. 能了解並說出拔河運動起源與特性。</p> <p>2. 能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。</p> <p>3. 從事拔河運動前，除了基本的暖身活動之外，還要多加強肌肉的伸展運動，避免造成運動傷害。</p>	<p>參、運動競技場</p> <p>第十一單元、力拔山河</p> <p>【活動1】八人制拔河器材及裝備</p> <p>(一)引起動機：拔河比賽短片欣賞，教師引導學童說出看過或參加過拔河比賽的經驗，並比較說出傳統拔河比賽的不同點。</p> <p>(二)介紹八人制拔河器材及裝備</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 護腰帶：可增加使力及防止腰部受傷。</li> </ol>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</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>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p>	<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、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	重要議題	學校主題
十一、力拔山河				<p>4. 拔河運動重技巧、比鬥智，而選手們的力量更攸關比賽勝負的關鍵，所以如何增加肌力、肌耐力是非常重要的。</p>	<p>2. 拔河上衣：因繩子要經過腋下，故要穿附有衣領加厚的長袖衣服，加以保護。</p> <p>3. 專業拔河鞋：有止滑功能，鞋底平坦，可增加與拔河道摩擦的係數。</p> <p>4. 後位用背帶：可減緩繩子直接壓迫身體。</p> <p>5. 後位安全帽：後位選手必須戴上安全膠盔，避免突然倒地，使得頭部受傷。</p> <p>6. 拔河繩：繩上彩色膠布的代表意義即勝負判定，紅色為中心線、白色約兩尺線、藍色為第一位選手握繩處，將對隊方白色記號拉到本隊白色記號線即勝。</p> <p>7. 拔河墊：有止滑功用，可使雙腳很穩固的被固定住。</p> <p>【活動2】拔河運動的準備活動</p> <p>(一)上臂伸展：兩人面對面，兩腳打開身體向前彎腰，面朝下雙手互搭對方肩膀，手掌在肩上向下用力。</p> <p>(二)下肢伸展：兩人面對面坐著，雙腳張開，雙手互握，一人先向前彎腰伸展，直起上身換另一人操作。</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	重要議題	學校主題
					<p>(三)兩人背對背：找與自己體重相近的人，背與臀部互相緊貼，慢慢的將腳伸出去，做腳力訓練。</p> <p>(四)體側伸展：兩人雙腳打開讓內側腳相碰觸，將外側腳再向外跨出成弓箭步，身體向內側彎腰，重心在內側腳上，外側手臂伸直向上與對方手拉手，並伸展外側身體。</p> <p>【活動3】拔河運動的肌力訓練</p> <p>(一)單（雙）手互拉：兩人腳掌外側互相靠攏做為支撐點，握住對方手腕互拉，腳步移動者即失敗。</p> <p>(二)坐地起身：兩人面相對坐於地板上，雙腳緊貼於地、利用互拉的力量，將身體撐起成站姿。</p> <p>(三)伏地挺身：雙手分開與肩同寬，雙腳往後伸直撐著貼地面，雙手屈肘再伸直，屁股不要翹起來，背也不要拱起來。</p> <p>(四)俯臥弓身：俯臥於墊上或地板上，雙手置於體側，利用腰部的力量，盡量抬起上半身，並停留數秒。可兩人一組，一人操作，</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	重要議題	學校主題
					<p>一人壓著操作者的腳。</p> <p>(五)抓繩：跳上拔河繩後，雙手緊握繩索，身體放鬆自然垂下，可以訓練學童握力，跳下時，雙膝微蹲，注意安全。</p> <p>(六)拉輪胎</p> <p>1. 利用廢棄輪胎（可以內灌適量的水泥，以增加重量），另一端用麻繩綁住，另一端由一人拉麻繩向後倒退拉，也可以進行雙人練習，增進默契。</p> <p>2. 進行時在空曠平坦的場地。</p> <p>3. 操作者雙手握住繩子，伸直雙手把繩子拉到身體的中心位置，身體正對面輪胎慢慢拉動。</p> <p>4. 拉輪胎的目的是為加強握力，因此以輕輪胎拉長時間比拉重輪胎短時間有效。</p> <p>5. 若因場地關係無法使用輪胎時，也可以墊子上坐人等方式代替。</p> <p>(七)3 公里慢跑：每天藉由慢跑來鍛鍊腿力。</p>				
參、	十九	3	1. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作要領	1. 能了解並做出拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。	參、運動競技場 第十一單元、力拔山河	觀察檢核 行為檢核	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的	

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	重要議題	學校主題
運動競技場 十一、力拔山河			<p>。</p> <p>2. 能了解八人制拔河比賽的規則。</p> <p>3. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作要領。</p> <p>。</p> <p>4. 能了解八人制拔河比賽的規則。</p> <p>5. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。</p>	<p>2. 能了解並做出拔河雙人對練及團體練習的動作要領。</p> <p>3. 能了解並做出拔河團體練習的動作要領及八人制拔河比賽的規則及裁判手勢。</p> <p>4. 能欣賞運動賽事，展示並發表蒐集的資料。</p>	<p>【活動4】拔河的基本動作</p> <p>(一)準備活動</p> <p>1. 慢跑＋做伸展操（上臂、體側、胸部、下肢等伸展運動）。</p> <p>2. 兩人背對背：找與自己體重相近的人，背與臀部互相緊貼，慢慢的將腳伸出去，做腳力訓練。</p> <p>(二)拔河基本動作練習</p> <p>1. 繩索握繩</p> <p>(1)手掌朝上，左右手不分開。</p> <p>(2)不必過分用力。</p> <p>(3)向身邊拉的感覺握繩。</p> <p>3. 預備姿勢：雙手握繩，雙腳寬約同肩寬，將靠近繩子的腳往外側彎屈，成一前一後站立。</p> <p>3. 拔河姿勢：雙腳與肩同寬，雙臂夾緊身體，身體挺直向後伸展，讓全身力量集中。</p> <p>(1)雙人對練兩人一組分站兩邊，進行對拉。</p> <p>(2)四人對練：四人一組分站兩邊，進行對拉。</p> <p>。</p> <p>4. 團體攻防及默契練習</p>	<p>口語評量</p> <p>態度評量</p>	<p>。</p> <p>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。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p>	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	重要議題	學校主題
					<p>(1)後退步動作練習：最初採高姿勢，以整個腳底踩地板的感覺，左右交替做後移步伐，熟練後改以中姿勢練習。</p> <p>(2)力量保持：在比賽中兩隊勢均力敵，成平衡狀態無法轉成攻擊時，可採取中姿勢，肩稍微倚靠繩索。一般來說是等待對方疲勞後伺機反攻用。</p> <p>(3)起步動作練習：從「預備」到「開始」雖然只是剎那的時間，但對比賽而言是很重要的。</p> <p>(三)注意事項</p> <p>1. 請學童按照前節教授的拔河握繩方式，雙手握拳緊靠握住繩子。</p> <p>2. 預備姿勢：手掌握繩左腳前踏，右腳與左腳成弓箭步。</p> <p>3. 起步姿勢：當聽到「開始」手勢時，後腳前踩，身體後仰成高姿勢狀。</p> <p>4. 高姿勢：雙腳平行約與略肩同寬身體姿勢如同坐椅子狀，身體後仰，膝蓋微彎。</p> <p>5. 重複讓學童練習拔河起步與高姿勢動作，以達熟練。</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	重要議題	學校主題
					<p>6. 隨時注意學童間至少保持一手臂寬間距，並適時指正。</p> <p>7. 提醒學童不可踩繩、甩繩或讓繩子碰水，以維護學童安全及延長繩子使用時間。</p> <p>【活動5】君子之爭</p> <p>(一) 示範並指導學童八人制拔河運動裁判手勢。</p> <p>1. 舉繩：雙手握拳平舉。</p> <p>2. 拉緊：雙手掌心向內斜舉於頭部兩側。</p> <p>3. 調整中心線：用手掌做移動手勢使紅色標誌與中心線相符合。</p> <p>4. 預備：將斜舉於頭部兩側的雙手掌心向外。</p> <p>5. 開始：將斜舉於頭部兩側的雙手迅速放下。</p> <p>6. 比賽結束：主審裁判吹哨子，兩手在頭上做幾次大交叉的動作，表示此局比賽結束，並以手勢指向獲勝的一方。</p> <p>(二) 團體對拉繩索～分組競賽：兩隊持繩對立，彼此把腳慢慢向前移，腳底對地接受壓</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	重要議題	學校主題
					<p>力，體軸維持直而向後傾，兩隊使力以取得平衡。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 把男生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。</li> <li>2. 把女生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。</li> <li>3. 男女生分成兩組進行對抗，人數兩邊一樣，多出的學童當裁判。</li> <li>4. 教師引導未輪到參與比賽的學童仔細觀察雙方的團隊精神、拔河的动作、動作協調性、姿勢等。</li> </ol> <p>【活動6】欣賞運動賽事</p> <p>(一)國內定期舉辦的運動賽事有哪些？如：各級棒球比賽、中華職棒、各級籃球比賽、SBL、路跑及鐵人三項比賽。</p> <p>(二)國內曾經辦理的大型國際運動賽事？如2007世界盃棒球賽、2009臺北聽障奧運、2009世界運動會、21U世界盃棒球錦標賽等。</p> <p>(三)問題討論：教師以2009年的世界運動會</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	重要議題	學校主題
					<p>在高雄市舉辦時，我國女子拔河隊勇奪世界冠軍的事蹟，引導學童說出參與或欣賞運動賽事的經驗。</p> <p>1. 與同學分享觀賞比賽的經驗。</p> <p>2. 為了讓比賽順利進行，盡情享受觀賞比賽樂趣，你會注意哪些事項？如遵守場地使用規則、不干擾比賽進行、適時給予選手加油打氣、保持場地的整齊清潔，都是觀賞運動賽事時應有的禮儀。</p>				
評量週參與、運動競技場	二十	3	<p>1. 知道手球傳接的動作要領。</p> <p>2. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。</p> <p>3. 知道手球運球的基本要領。</p> <p>4. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。</p> <p>5. 知道原地肩上射球的動作要領。</p> <p>6. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並培養手球傳接的基本動作。</p> <p>2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。</p>	<p>參、運動競技場</p> <p>第十二單元、樂趣手球</p> <p>【活動1】手球的傳接</p> <p>(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。</p> <p>(二)手球傳接動作說明</p> <p>1. 接球基本要領</p> <p>(1)接球時手掌張開，眼睛注視來球，移動身體取出適當距離，準備接球。</p> <p>(2)球靠近手掌的時候，先以手指部分接球，避免直接用手掌接球。</p> <p>(3)接球後手臂順勢往後屈肘緩衝，減少來球</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>口語評量</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，表現運動技能。</p> <p>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。</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	重要議題	學校主題
十二、 樂趣手球			<p>7. 能藉由活動培養手球的技巧。</p> <p>8. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。</p>		<p>的力量。</p> <p>2. 肩上傳球</p> <p>(1)傳球時，手部要高於肩膀，眼睛直視丟傳的地方。</p> <p>(2)以右手傳球為例，傳球前右手肘關節微屈，左腳向傳球方向邁出。</p> <p>(3)傳球的過程中，身體重心由右腳往左腳移動，球由大拇指及無名指開始離手，並利用食指、中指及無名指調整出手的速度。</p> <p>3. 雙人對立傳接</p> <p>(1)兩人進行胸前傳接球動作。</p> <p>(2)胸前傳接球動作，傳球時雙手由前向下面往後上繞小圈，並藉由手臂前伸的力量，將球推出。</p> <p>4. 傳球遊戲規則說明</p> <p>(1)在空曠的場地內進行傳球與防守的動作。</p> <p>(2)傳球者，找出空檔將球傳給隊友，傳球過程中，球若落地未被接起，則由對隊進行傳接。</p> <p>(3)防守者張開雙手，利用身體四肢擋住球傳的路線（不可拉人或推人）能傳接越多次的</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	重要議題	學校主題
					<p>組別，表現越佳。</p> <p>【活動2】運球練習</p> <p>(一)手球的運球練習</p> <p>1. 高姿勢運球：身體成站立姿，膝蓋微屈，以手指指腹向下拍擊球面，將球拍起至腰部高度。</p> <p>2. 低姿勢運球：身體成微蹲姿，膝蓋彎屈，以手指指腹向下拍擊球面，將球拍起至胸部的高度。</p> <p>3. 左右手互換運球：利用左右手變換運球的方向，可結合高姿勢及低姿勢運球進行練習。</p> <p>(二)三步運球傳接</p> <p>1. 學童分成兩組，進行運球傳接。</p> <p>2. 右手持球的球員，用右腳接球時那一步沒算一步，左腳一步是1～右腳2～左腳3～（右、左、右、左～0、1、2、3）此時必須要傳球或運球，若慣用手是左手，則左右方向反之。</p> <p>3. 只可以運一次球，等運完收球不運時，仍</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	重要議題	學校主題
					<p>可以再跑三步，這時就必須要傳球，否則就犯規了。</p> <p>4. 學童接到球後，可以走三步後運球前進，於圓錐處停止運球，在走完三步前將球傳給下一位隊友，讓下一位學童進行跑步傳接。</p> <p>【活動3】肩上射球</p> <p>(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。</p> <p>(二)肩上射球</p> <p>1. 墊步射球：利用墊步，右手持球過肩，左腳向側跨墊一步，轉動身體將球擲往目的地。</p> <p>2. 奪寶遊戲</p> <p>(1)場地布置：在牆壁前放一張學童的桌子，桌上放了3個寶特瓶，在桌前畫上兩個半圓。</p> <p>(2)二人站在桌前當防守，攻擊者用手球以墊步射球方式，試著突破層層防守，將瓶子擊中。</p> <p>(3)可以傳球後在進攻，防守者可用身體四肢</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	重要議題	學校主題
					<p>將球擋住。</p> <p>(4)一段時間後，統計結果，攻守交換。</p> <p>【活動4】跑步傳球快攻</p> <p>(一)跑步傳球快攻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>運用雙人跑步傳球。</li> <li>接球後於三步之內將球傳出。</li> <li>到達適當的距離後（距球門約7至9公尺），將球射出。</li> </ol> <p>(二)守門員防守姿勢</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>準備防守姿勢：守門員要隨時準備擋住向球門射來的球。兩腳張開與肩同寬，雙手舉起，眼睛注視來球方向，準備將球擋住。</li> <li>守門員的移動：守門員防守時，應根據球的方位不停的移動，始終保持在門前的正確位置上。守門員的移動常採用滑步、跨步、跳步、交叉步……不同方式移動身體到適當地方將球擋住。</li> <li>擋球：手球守門員的防守是以擋球為主的。按來球的高度與方向不同，分為正面擋球、側面擋球、前進動作擋球，球來時守門員</li> </ol>				

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	重要議題	學校主題
					<p>可利用手腳觸球或擋球進行擋球動作。</p> <p>【活動5】簡易手球比賽</p> <p>(一)教師示範說明活動後，請若干學童進行示範，並藉由示範進行指導。</p> <p>(二)活動規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 射門時，射入球門得1分，球在低於守門員頭部以下的高度始得計分高於頭部的球無效。</li> <li>2. 攻擊無效球由守方守門員重新發球，球若出界，由對方發界外球，但不可以直接射門。</li> <li>3. 可以用手運球，但不能用腳踢球或持球跑3步以上。</li> <li>4. 不可以拉人、推人、也不可以從對方手裡搶球。</li> <li>5. 只有守門員可以進入球門區域內，普通球員不可以進入球門區域內。</li> </ol> <p>(三)教師從旁觀察學童動作並適當指導，活動結束後，教師獎勵表現優異的組別，請學童踴躍發表心得。</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	重要議題	學校主題
休業式	二十一	3	總複習						