

## 南投縣桐林國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健康與體育領域/健康與體育	年級/班級	六年級，共 <u>1</u> 班
教師	六年級教師	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

<p>課程目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。</li> <li>2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。</li> <li>3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。</li> <li>4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。</li> <li>5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。</li> </ol>
--

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	來打羽球	<b>健體-E-A1</b> 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。	<b>【活動一】認識羽球</b> 1. 教師說明羽球運動起源，引起學生的學習興趣。 (1) 根據記載，西元前已經出現羽球運動的前身——板羽球，那時，只是以木板拍打纏上羽毛的球，規則只有「讓球保持在空中不落地」，與現代羽球運動的精神大不相同。 (2) 西元 19 世紀時，駐紮印度的英國軍官以瓶子互擊插上羽毛的軟木塞，當時人們以地名「浦那 (Poona)」來稱呼這種遊戲。因為此遊戲富含趣味性，頗受人們喜愛，所以漸漸傳回英國。 (3) 西元 1873 年，英國的鮑費特公爵在伯明頓莊園設宴，向上流社會介紹這項新運動，引起許多人的注意，並逐漸傳播開來，後人也以「伯明頓 (Badminton)」作為羽球運動的名稱。 (4) 西元 1939 年，國際羽球總會與各個會員國協議，通過正式的羽球競賽規則，使羽球運動成為國際性的	能運用正手拍與反手拍打羽球。	<b>【性別平等教育】</b> 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>運動項目。</p> <p>【活動二】羽球握拍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明正確的握拍動作是學習羽球運動的第一步，接著，示範並說明「握拍」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生自由練習，強調握拍時應保持掌心與握把之間的空隙，以便靈活轉換拍面，接球時再緊握拍柄出力回擊。</li> </ol> <p>【活動三】正手向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習正手連續向上擊球。</li> </ol> <p>【活動四】反手向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。</li> <li>2. 接著，教師請學生找一個不會被干擾的空間練習反手連續向上擊球。</li> </ol> <p>【活動五】正、反手交替向上擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生找一個不會被干擾的空間練習，先以正手向上擊球 1 次，再以反手向上擊球 1 次，挑戰以正、反手交替向上擊球。</li> <li>2. 教師鼓勵學生自我挑戰，累積連續擊球的次數。</li> </ol> <p>【活動六】你拋我擊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，一人手持羽球，另一人以正手握拍的方式持拍預備。持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後正手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。</li> <li>2. 持拍者以反手握拍的方式持拍預備，持羽球者往同伴位置向前拋球，持拍者待球落下後反手回擊，拋擊 15 次後，兩人角色互換繼續練習。</li> <li>3. 教師補充說明，擊球時應運用手腕控制球飛行的方向和角度，並留意揮拍的力道，才能順利將球擊回。</li> </ol>		
<p>二</p>	<p>來打羽球</p>	<p><b>健體-E-A1</b></p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動七】執羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明羽球各部位名稱及位置。</li> <li>2. 教師示範並說明「執羽球的方法」，並提醒學生執球時應注意，不可損傷羽球的羽毛。</li> </ol> <p>【活動八】正手發球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「正手發球」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。</li> </ol> <p>【活動九】反手發球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範並說明「反手發球」的動作要領。</li> <li>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可設定發球距離，以 6 公尺為目標，鼓勵學生自我挑戰，控制擊球時的力道。</li> </ol>	<p>能正手及反手發球 6 公尺。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p><b>【活動十】正手發高遠球</b></p> <p>1. 教師說明依據發球目標位置的遠近，羽球發球還可以延伸出「高遠球」和「短低球」兩種。「高遠球」飛行路徑較高且遠，可以把球擊到對面場區的後方；「短低球」飛行路徑較低且短，可以把球擊到對面場區的前方。</p> <p>2. 教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。</p> <p>3. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發高遠球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區後半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。</p> <p><b>【活動十一】正手發短低球</b></p> <p>1. 教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。</p> <p>2. 教師指導學生反覆練習，兩人一組，一人練習正手發短低球，另一人在對面場區撿球，並檢核發球者發球動作是否正確，以及球落地位置是否在場區前半範圍；發球 10 次後兩人角色互換。</p> <p>3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發短低球時，讓球越靠近球網的上緣，就是一個越好的短低發球。</p> <p><b>【活動十二】發球綜合遊戲</b></p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，依據規則進行活動，熟練發球的動作要領。</p> <p>2. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生發球的注意事項，例如：接球者尚未準備就緒，發球者不可發球；擊球瞬間球不能高於發球者的腰部；發球者腳不可踩線、不可移動位置等。</p> <p><b>【活動十三】羽球過關</b></p> <p>1. 師生共同布置四個關卡，並選出四位關主負責檢核。</p> <p>2. 成功過關者由關主簽名認證，教師鼓勵學生盡力通過四項考驗，取得「羽球過關將軍」、「羽球過三關戰士」或「羽球過兩關士兵」等資格，鼓勵過關的學生，並激勵其他學生努力不懈、挑戰自我。</p>		
<p>三</p>	<p>排球高手</p>	<p><b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p><b>【活動一】高手傳接球</b></p> <p>1. 教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，強調說明預備接球時，雙手手指應自然張開、掌心向上呈球狀、虎口相對呈三角形；觸球時，接球點保持在額前上方約 20 公分處，並以指腹觸球，掌心不碰觸球面。</p> <p><b>【活動二】自拋自接</b></p> <p>1. 教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生自拋自接，並巡視行間適時給予指導，</p>	<p>能高手傳接球及自拋自接 10 次。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>透過反覆的練習，熟悉雙手觸球的正確位置。</p> <p>【活動三】接球練習</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，進行高手接球練習：坐姿接球、站姿接球、移動接球。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生練習 10 次後兩人角色互換。</p> <p>【活動四】傳球練習</p> <p>1. 教師請學生進行練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(1) 原地向上傳球。</p> <p>(2) 對牆傳球 (短距離)。</p> <p>(3) 對牆傳球 (長距離)。</p> <p>【活動五】兩人高手傳接①</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，進行以下活動：</p> <p>(1) A 高手傳球給 B。</p> <p>(2) B 以高手姿勢接住球後，將球回傳給 A。</p> <p>(3) A 以高手姿勢接住球後，繼續高手傳球給 B，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>【活動六】兩人高手傳接②</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，兩人相距約 5 公尺，以高手傳球的方式，將球傳給對方，挑戰連續高手互傳的次數。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，並巡視行間適時給予指導，亦可請技優的組別示範，其他同學觀摩，鼓勵學生自我挑戰。</p>		
<p>四</p>	<p>排球高手</p>	<p><b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動七】左右移動傳接</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，進行以下活動：</p> <p>(1) 兩人相距約 5 公尺，一人為傳球者，一人為接球者。</p> <p>(2) 傳球者以高手傳球的方式，往接球者的左側或右側傳球，接球者視來球方向移動，到位後，以高手姿勢接住球。</p> <p>(3) 接球者以高手傳球的方式回傳，並回到中間位置預備，以此類推，傳接 10 次後兩人角色互換。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，熟練後，亦可進行不持球的連續左右移動傳接練習。</p> <p>【活動八】隔網高手傳接</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：</p> <p>(1) A 原地向上拋球，待球落下後，以高手傳球的方式，將球傳過網給 B。</p> <p>(2) B 以高手姿勢接住球後，將球回傳過網給 A。</p> <p>(3) A 以高手姿勢接住球後，繼續向上拋球並高手傳球</p>	<p>能隔網高手傳接及隔網高低手互傳、隔網肩上發球。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>過網給 B，以此類推，傳 10 次後兩人角色互換。</p> <p>2. 熟練後，亦可加長兩人間的距離練習。</p> <p>【活動九】隔網高手連續互傳</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，以高手傳球的方式，將球傳過網給對方，挑戰隔網連續高手互傳的次數。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，鼓勵學生自我挑戰。</p> <p>【活動十】隔網高低手互傳</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，各自在球網兩側、面向球網站立，離網約 2 公尺，進行以下活動：(1)A 原地向上拋球。(2)待球落下後，A 高手傳球過網給 B。(3)B 低手傳球過網給 A，A 將球接住。(4)A 原地向上拋球。(5)待球落下後，A 低手傳球過網給 B。(6)B 高手傳球過網給 A，A 將球接住。(7)兩人輪流擔任角色 A，繼續練習。</p> <p>【活動十一】肩上發球</p> <p>1. 教師示範並說明「肩上發球」的動作要領。</p> <p>2. 教師請學生自由練習，亦可將全班分為 2 人一組進行對發練習，發球的距離應由近而遠。</p> <p>【活動十二】隔網發球練習</p> <p>1. 教師將全班分為 2 人一組，各自站在攻擊線後，以肩上發球的方式練習發球過網。</p> <p>【活動十三】發接對抗賽</p> <p>1. 教師將全班分為六人一組進行活動，並說明「發接對抗賽」的規則。</p> <p>2. 教師補充說明，肩上發球的力道可能較強，接球組第一次觸球時宜以低手接球的方式為主，避免以高手接球導致手指受傷。</p>		
<p>五</p>	<p>快打旋風</p>	<p><b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動一】運球快攻上籃</p> <p>1. 教師說明籃球比賽中快速的進攻節奏可以提升得分機會，並將全班分為兩人一組，先練習「右側運球快攻上籃」。</p> <p>2. 接著，教師請學生練習「左側運球快攻上籃」。</p> <p>【活動二】跑動傳接</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組進行活動，各自站立在底線左右兩側預備，由右側學生持球，哨音響起後，兩人往對側底線快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳給同伴，輪流在快速的跑動中傳接前進。</p> <p>2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。</p> <p>【活動三】傳球快攻上籃</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組進行活動。</p> <p>(1)兩人各自站立在底線兩側的起點位置預備，由右側學生持球，哨音響起後，同時往對面籃框快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳出，兩人輪流傳接並移動。</p>	<p>能做出 3 種以上的上籃動作及三點急停跳投。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>(2)兩人傳接次數控制在 8 次以內抵達上籃位置。          (3)抵達上籃位置後，由右側持球者帶球上籃。          2.熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。  <b>【活動四】墊步上籃</b>          1.教師示範並說明「墊步上籃」的動作要領：墊步上籃（左肩前）、墊步上籃（右肩前）。          2.教師將全班分為四人一組，依序從籃框右側指定位置出發，運球進入上籃區後，做出墊步上籃的動作，每人完成「墊步上籃（左肩前）」2 次後，再練習「墊步上籃（右肩前）」2 次。  <b>【活動五】墊步上籃假動作</b>          1.教師示範並說明「墊步上籃假動作」的動作要領。          2.教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出墊步上籃假動作。  <b>【活動六】歐洲步</b>          1.教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。          2.教師請學生從中線出發，運球進入右側上籃區後，做出歐洲步的動作。  <b>【活動七】上籃挑戰賽</b>          1.教師將全班分為四人一組，依據規則進行活動。          2.教師宜提醒學生活動時須待前一位組員完成動作後，下一人才可以出發。  <b>【活動八】急停跳投</b>          1.教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。          2.教師將全班分為四人一組，每人依序從中線出發，運球抵達罰球線時，做出急停跳投的動作，投球後自行撿球，並回隊伍後方排隊。  <b>【活動九】三點急停跳投</b>          1.教師指導學生布置活動場地，在籃框正面及左、右側各放置一個障礙物，並請學生分為五人一組，依據規則進行活動。          2.教師宜適時給予動作指導，並提醒學生注意活動安全。</p>		
<p>六</p>	<p>人際交流</p>	<p><b>健體-E-C2</b>          具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p><b>【活動一】親情與友情</b>          1.教師說明「家庭」是發展人際關係的第一個舞臺，家人間良好的互動可以增進家庭和諧，也可以培養處理人際問題的能力。          2.教師向學生說明，與家人互動的方法可以運用在同學之間的相處，若懂得關心並尊重同學，不僅可以維繫彼此的友誼，人際關係也會變得越來越好；接著，請學生分享同學間相處的感動經驗。          3.進行「愛要勇敢說」活動。  <b>【活動二】人際相處</b>          1.教師請學生發表與同學或朋友認識時第一次見面的</p>	<p>能分辨哪些行為不受歡迎。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b>          涯 E7 培養良好的人際互動能力。  <b>【家庭教育】</b>          家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。          家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。          家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>



附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>想法，並說明人與人之間對彼此的看法往往不盡相同。</p> <p>2. 教師說明人對人的觀感會受到第一印象、人格特質等因素影響，剛開始建立人際關係時，應該要避免對他人產生「刻板印象」、「投射作用」或「以偏概全」的情形。</p> <p>3. 教師補充說明，除了上述的因素之外，還有「酸葡萄（嫉妒）」和「甜檸檬（炫耀）」的情況，這些心理因素也可能影響人際關係。</p> <p>【活動三】伸出友誼之手</p> <p>1. 教師請學生上臺，依據課本第 42 頁的例子演出情境劇。</p> <p>2. 教師請學生思考下列問題，並上臺發表：</p> <p>(1) 你覺得哪些做法有助於建立良好的人際關係呢？為什麼？</p> <p>(2) 面對團體中的新同學，應該如何與他交朋友呢？</p> <p>(3) 如果你是小智，你會如何認識新同學呢？</p> <p>【活動四】人際互動寶典</p> <p>1. 教師說明「增進人際互動的技巧」。</p> <p>2. 教師強調雖然第一印象是影響人際關係的最初原因，但是經過相處，還會因為彼此的興趣、個性而開始有更多互動，進而建立友誼。</p> <p>【活動五】人氣紅綠燈</p> <p>1. 教師以數個人際相處時的行為為例，透過提問讓學生分辨哪些行為受人歡迎，哪些行為不受歡迎。受歡迎的行為舉起綠燈牌，不受歡迎的行為舉起紅燈牌。</p> <p>2. 教師將舉牌的結果簡單記錄在黑板上，並引導學生思考。</p> <p>【活動六】測試你的人氣指數</p> <p>1. 教師請學生配合課本第 45 頁「人氣指數表」，自我檢視影響人際發展的因素，並請學生分享檢視結果。</p> <p>2. 教師說明得到的越多☺，表示有良好的人格特質應繼續保持；如果得到☹，則應逐項自我檢討，思考具體的改善方法並實踐。</p>		
七	拒絕的藝術、化解衝突	<p><b>健體-E-C2</b></p> <p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>【活動一】該不該拒絕</p> <p>1. 教師搭配課本第 46 頁小智的例子，徵求三名學生分享自己的做法，並引導學生思考不同做法所帶來的好處與壞處。</p> <p>2. 教師補充說明，良好的友誼並不會因適當的拒絕而改變，覺得應該拒絕的時候，就要勇敢的說「不」。</p> <p>【活動二】拒絕原則</p> <p>1. 教師搭配課本第 47 頁，說明「拒絕的原則」。</p> <p>2. 教師帶領學生演練「拒絕的原則」，並提醒學生在日常生活中確實運用，有效拒絕不合理的要求。</p>	學生能演練「拒絕的原則」及說出解決衝突的方法。	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p>

			<p><b>【活動三】情境演練</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分享上一節課演練「拒絕原則」的心得；接著，將全班分組，請學生搭配課本第 48 頁的情境，進行拒絕技巧的演練。</li> <li>2. 教師安排小組依序上臺演練，針對沒有把握「拒絕原則」的組別，教師宜適時指導。</li> </ol> <p><b>【活動四】肯定自我</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生回想拒絕別人的經驗。</li> <li>2. 教師說明拒絕他人時，必須不斷的自我肯定，透過堅定自己的想法，才能成功拒絕別人的請求，不會因為不好意思，或因好朋友的再三拜託而動搖心意。</li> <li>3. 教師搭配課本第 49 頁說明「自我肯定的行為表現」。</li> </ol> <p><b>【活動一】衝突發生</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生：「最近是否曾和家人發生衝突？如何處理衝突的狀況呢？」，請學生自由發表。</li> <li>2. 教師說明發生衝突時若能即時處理，找出雙方都滿意的解決方法，不僅可以化解衝突，還可以促進關係和諧，所以，一旦發生衝突，應該要勇於面對並解決。</li> </ol> <p><b>【活動二】解決衝突</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。</li> <li>2. 教師請學生分組演練，運用「化解衝突的原則」處理下列情境。</li> <li>3. 教師說明衝突過程中所帶來的情緒往往讓人很不愉快，但若害怕不愉快的情緒而逃避問題，反而會埋下潛藏的危機。因此，與他人發生衝突時，應充分運用化解衝突的原則，勇敢表達自己的想法並進行溝通，這樣才能圓滿化解衝突、降低摩擦，並增進彼此的感情。</li> </ol>		
八	原住民舞蹈之美	<p><b>健體-E-C3</b> 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。</p>	<p><b>【活動一】認識原住民舞蹈</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生：你是否曾經看過原住民舞蹈的表演？原住民舞蹈的內容和性質是什麼呢？鼓勵學生踴躍發表。</li> <li>2. 教師說明「舞蹈」是原住民生活中，相當重要的傳統文化，無論是在莊嚴的祭典中，還是在日常生活的聚會中，都是跳舞的好時機。不僅臺灣的原住民如此，世界各地多數的原住民也是如此，例如：<u>美洲的印地安人</u>、<u>紐西蘭的毛利人</u>等，大多將耕作、狩獵等情境融入舞蹈中，這些舞蹈自成一格，象徵著他們的生活。</li> </ol> <p><b>【活動二】找出身體的動感</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範「踏併步」與「踏蹬步」動作，並請學生嘗試分辨兩種動作之間的不同。</li> </ol>	能跳出竹節舞的基本舞步。	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>



附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>2. 教師說明每種動作都有不同的節奏，這些節奏變化可以表現出不同的感覺，例如：兩拍的踏併步給人溫柔、協調的感覺；一拍的踏蹬步給人勇猛、有力的感覺。</p> <p>3. 教師指導學生練習下列基本步法，引導學生找出身體的律動，包含：踏併步、踏蹬步、踏跳步、跳點踏步、踏跳後勾步、踏踢步、交叉踏踢步。</p> <p>4. 教師請學生發表，並歸納說明上述動作的感覺。</p> <p><b>【活動三】竹節節奏練習</b></p> <p>1. 教師請學生課前自製樂器「竹節」。</p> <p>2. 教師示範下列竹節節奏的打擊法，並請學生拿出自製的竹節，屈膝跪坐地面一起練習。</p> <p>(1) 左右敲：左手竹節向左方地面敲 1 次，右手竹節向方地面敲 1 次 (2 拍)，共 16 拍。</p> <p>(2) 高低交叉敲：雙手向前方地面敲 2 次，臀部抬起，高舉竹節交叉互敲 2 次 (4 拍)。</p> <p>(3) 側身交叉敲：向左側身交叉互敲竹節 1 次 (1 拍)，向右側身交叉互敲竹節 1 次 (1 拍)，左右各 8 拍。</p> <p>(4) 正反交叉敲：雙手反向敲地面 1 次，雙手正向敲地面 1 次，竹節舉至胸前交叉互敲 1 次，雙手張開，竹節向兩旁地面敲 1 次 (4 拍)，共 8 拍。</p> <p><b>【活動四】竹節舞基本舞步</b></p> <p>1. 教師示範並帶領學生練習下列「竹節舞基本舞步」：踏併組合、跳點踏組合、踏踢組合、交叉踏踢組合、踏跳後勾組合、蹲跳組合。</p>		
九	原住民舞蹈之美	<p><b>健體-E-C3</b></p> <p>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。</p>	<p><b>【活動五】竹節舞</b></p> <p>1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。</p> <p>2. 動作熟練後，配上音樂，六人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>3. 熟記竹節舞的舞序及動作，流暢的完成整支舞蹈。</p> <p><b>【活動六】竹節舞基本舞步</b></p> <p>1. 教師請學生課前自製道具「竹節」。</p> <p>2. 教師示範並帶領學生練習「竹節舞基本舞步」：踏併組合、莎蒂希步組合 (向右)、莎蒂希步組合 (向左)、踏點組合、畫出橫的 8。</p>	能跳出竹節舞及竹節舞基本舞步。	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
十	原住民舞蹈之美	<p><b>健體-E-C3</b></p> <p>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。</p>	<p><b>【活動七】竹節舞</b></p> <p>1. 教師說明舞序與隊形，並帶領學生練習。</p> <p>2. 動作熟練後，配上音樂，五人一組練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。</p> <p><b>【活動八】勇士舞基本舞步</b></p>	能跳出竹節舞及勇士舞。	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

		性。	<p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 80 頁內容，讓學生了解原住民勇士舞的舞蹈內涵。</p> <p>2. 教師示範並帶領學生練習「勇士舞基本舞步：踏蹬跳組合、雙腳彈跳組合（向右）、雙腳彈跳組合（向左）、莎蒂希步組合（向右）、莎蒂希步組合（向左）、轉圈踏蹬組合（順時針）、轉圈踏蹬組合（逆時針）、蹲跳組合、踏跳組合。</p> <p>【活動九】勇士舞</p> <p>1. 教師將全班分為六人一組，每組組員依序編號 1~6，接著，說明舞序與隊形，並帶領學生練習。</p> <p>2. 動作熟練後，配上音樂練習舞序與隊形變化，將動作組合並連貫。</p> <p>3. 教師鼓勵學生在課餘時間多加練習，並安排於彈性時間或其他相關的課程中分組進行表演，分享各組的練習成果。</p>		
十一	蛙泳	<p><b>健體-E-A3</b></p> <p>具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>【活動一】陸上夾腿練習</p> <p>1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。</p> <p>2. 教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。</p> <p>3. 教師請學生尋找合適的地點坐下，雙腳懸空練習，亦可請學生直接趴在岸邊，雙腳懸空練習蛙泳夾腿的動作。</p> <p>4. 教師以哨音引導學生，學生依據上述的動作要領練習。</p> <p>【活動二】坐姿夾腿</p> <p>1. 教師請學生在泳池邊緣坐下，雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。</p> <p>2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p>【活動三】不閉氣扶牆夾腿</p> <p>1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、頭部抬起、臉部朝前、腰和腿入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。</p> <p>2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p>【活動四】閉氣扶牆夾腿</p> <p>1. 教師請學生進入泳池並面向池壁站立，接著，雙手伸直扶住池壁、閉氣將頭埋入水中，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿動作。</p> <p>2. 教師巡視行間並適時給予指導，亦可請技優的學生示範，其他同學觀摩、互相學習。</p> <p>【活動五】持浮板漂浮夾腿</p> <p>1. 教師請學生雙手伸直抓住浮板，頭部抬起不入水，保持身體漂浮後，練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與</p>	能在水中做出漂浮夾腿的動作。	<p>【性別平等教育】性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【海洋教育】海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>

			<p>泳池寬度相同。</p> <p>2. 教師指導學生閉氣將頭埋入水中，繼續練習蛙泳夾腿前進。</p> <p>3. 教師亦可將全班分為六～八人一組，以小組練習的方式進行活動，待前一組抵達另一側池邊後，下一組即可出發。</p> <p>【活動六】兩人牽手漂浮夾腿</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，一人站立，另一人閉氣入水漂浮，站立者雙手輕扶漂浮者並緩緩後退，漂浮者練習蛙泳夾腿前進，行進距離約與泳池寬度相同。完成一趟後，站立者和漂浮者的角色互換。</p> <p>2. 教師宜規範每組前進的方向，避免前進方向不一致，造成碰撞受傷。</p>		
<p>十二</p>	<p>蛙泳</p>	<p><b>健體-E-A3</b> 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>【活動七】蛙泳划水練習</p> <p>1. 教師帶領學生進行全身性的暖身活動，並提醒學生注意泳池規範。</p> <p>2. 教師示範並說明「蛙泳划水」的動作要領：</p> <p>(1) 雙手向前平舉、掌心向下。</p> <p>(2) 掌心向外、雙手往外畫開。</p> <p>(3) 同時，彎曲手肘、雙手朝身體划水。</p> <p>(4) 將水推向後方後，雙手向前伸出、指尖朝前。</p> <p>(5) 雙臂恢復平舉、掌心向下。</p> <p>3. 教師將全班分為六至八人一組練習，並巡視行間適時給予指導。</p> <p>(1) 陸上划水練習：在泳池邊尋找合適的地點站立，上半身前彎約 90 度，雙手在空中練習蛙泳划水動作。</p> <p>(2) 不開氣面牆划水：進入泳池並面向池壁站立、身體前彎、頭部抬起不入水、臉部朝前，不開氣練習蛙泳划水動作。</p> <p>(3) 閉氣面牆划水：在池中面向池壁站立、身體前彎、將頭埋入水裡，閉氣練習蛙泳划水動作。</p> <p>(4) 池中划水前進：在池中身體前彎、頭部抬起不入水，一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水動作，行進距離約與泳池寬度相同。</p> <p>【活動八】蛙泳換氣練習</p> <p>1. 教師示範並說明「蛙泳換氣」的動作要領：</p> <p>(1) 雙手向前平舉、掌心向下，閉氣入水。</p> <p>(2) 雙手向外划水，緩緩以鼻呼氣。</p> <p>(3) 彎曲手肘、雙手朝身體划水，同時，將頭抬出水面、以口吸氣。</p> <p>(4) 雙手向前伸出時，將頭埋入水中。</p> <p>(5) 雙臂恢復平舉、掌心向下。</p> <p>(6) 雙手繼續划水，緩緩以鼻呼氣。</p> <p>2. 教師將全班分為六至八人一組進行練習，並巡視行</p>	<p>能蛙泳前進 20 公尺。</p>	<p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p>

			<p>間適時給予指導。</p> <p>(1)面牆蛙泳換氣練習：進入水中並面向中，雙手向前平伸、手指指尖碰觸池壁，進行蛙泳換氣練習。</p> <p>(2)水中前進練習：在水中一邊走路前進，一邊練習蛙泳划水及換氣的動作。</p> <p>【活動九】蛙泳前進</p> <p>1.教師將全班分為六至八人一組，蹬牆讓身體向前漂浮後，運用蛙泳划水、夾腿的動作技巧，練習「不換氣蛙泳前進」。</p> <p>2.熟練後，結合蛙泳換氣的技巧，練習「換氣蛙泳前進」。</p>		
<p>十三</p>	<p>消費停看聽</p>	<p><b>健體-E-B2</b></p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>【活動一】商品標示不可少</p> <p>1.教師說明「商品標示」是消費者在選購產品時的重要依據，學會辨讀標示的內容，並懂得選購標示完整的商品，才能買得安心又有保障。</p> <p>2.教師請學生拿出事先蒐集的衣物、鞋子的商品標籤，並審視、分享標籤上的資訊。</p> <p>【活動二】運動用品仔細挑</p> <p>1.挑選合適的運動用品，可以讓我們在運動時不易受傷，像是選購運動鞋時，應注意以下事項，而進行特別的運動項目時，若能穿著特殊功能的運動鞋，則可以加強運動安全。</p> <p>2.教師說明「選購運動鞋的注意事項」。</p> <p>3.教師舉例說明特殊運動項目較適合的運動鞋。</p> <p>【活動三】食品標示看仔細</p> <p>1.教師說明「食品標示」可以提供消費者食品的重要資訊，購買前一定要詳細閱讀，並選擇標示完整的食品，才能吃得健康又安心。</p> <p>2.教師搭配課本第 102 頁，請學生閱讀兩種食品標示的內容，思考並回答問題。</p> <p>3.教師請學生拿出事先蒐集的食品包裝袋或空罐，並審視、分享所看到的資訊，分享過程中，學生可能會發現有些食品附有「營養標示」，有些則無，教師可適時提醒學生選購標示完整的食品。</p> <p>【活動四】選購食品有一套</p> <p>1.教師搭配課本第 103 頁說明「選購食品的注意事項」。</p> <p>2.教師請學生分享課前觀察的經驗，並分析各商店保存食品的方式，是否符合上述要點。</p> <p>【活動五】用藥安全</p> <p>1.教師將全班分組，請學生搭配課本第 104 頁的情境，演出「半夜全身發熱、頭痛，因此自行決定用藥」的短劇，並請學生發表觀後感。</p> <p>2.教師向學生說明，身體不舒服時應該先告訴家長，</p>	<p>能辨讀標示的內容，並懂得選購標示完整的商品。</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

			<p>請家長陪同就醫。如果必須用藥，用藥前一定要看清楚藥品標示和服藥說明，千萬不要在黑暗中摸索服用，避免因吃錯藥或過量使用藥物而中毒。此外，若家中有年紀較小的幼童，則應將藥物妥善貯存在適當的位置，以避免誤食。</p> <p>3. 教師補充說明，面對藥品廣告時，千萬不可以輕信廣告內容而任意購買或服用。</p> <p>【活動六】認識藥品標示</p> <p>1. 教師請學生拿出事先準備的藥品空盒，並請學生觀察「藥品標示」的內容，教師適時說明完整的「藥品標示」所包含的內容。</p> <p>2. 教師說明「藥品分級類別」，並提醒學生用藥時應遵守。</p> <p>3. 教師強調生病時一定要經過醫師診斷，了解病情之後再對症下藥，千萬不可以隨便服用來路不明、未經檢驗合格的成藥或偏方，以免對身體造成傷害。</p>		
<p>十四</p>	<p>消費停看聽</p>	<p><b>健體-E-B2</b> 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>【活動七】認識常見的商品標章</p> <p>1. 教師說明「商品標章」的定義：標示商品標章的產品代表該產品經由認證程序，具有一定的品質保證，亦符合該標章在特定領域的意義，例如：標示「環保標章」的產品除了具有一定的品質保證之外，亦符合「可回收、低汙染、省資源」的環保實質效益，對於環境有卓越的貢獻。</p> <p>2. 教師搭配課本第 106~107 頁，帶領學生認識常見的標章。</p> <p>3. 教師詢問學生，請學生思考並上臺發表： (1) 是否曾在賣場所陳列的產品中見過上述商品標章？（例如：在省水馬桶或冷氣上看到節能標章、在安全帽上看到正字標記）。</p> <p>(2) 家中是否使用標示上述商品標章的產品？</p> <p>(3) 使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？</p> <p>【活動八】辨別購物欲望</p> <p>1. 教師提問：面對購物欲望時，你會怎麼做呢？並請學生依據舊經驗自由發表。</p> <p>2. 教師搭配課本第 108~109 頁的情境，舉例說明面對購物欲望時，應該要先思考： (1) 這個商品對我來說是「需要」還是「想要」呢？ (2) 如果是「想要」，是否有必要滿足欲望？ (3) 如果是「需要」，應該怎麼做比較好呢？</p> <p>3. 教師說明每個人都有物質上的欲望，但並不是所有的欲望都應該被滿足，能夠克制自己的欲望、節制消費並有計畫的儲蓄，才是正確的消費態度。</p> <p>【活動九】評價決定</p> <p>1. 教師將全班分組，並延續【活動八】中「購買限量</p>	<p>能說出常見的標章。 能說出如何克制自己的「想要」。</p>	<p>【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

			<p>款球鞋」的情境，請學生思考哪些做法合宜。</p> <p>2. 教師請學生分組討論不同做法可能帶來的後果，並請各組推派代表上臺發表。</p> <p>3. 教師請學生思考並發表：除了上述做法之外，是否還有其他做法？可能帶來的好處與壞處是什麼？教師歸納說明不同做法可能帶來不同的後果，加強學生價值判斷的能力，引導體認明智消費的重要性，為自己的決定負責。</p>		
<p>十五</p>	<p>消費高手</p>	<p><b>健體-E-B2</b> 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>【活動一】高手出招</p> <p>1. 教師說明商品和服務的多樣化及複雜化是現代消費的特色，因此，消費前必須明智的辨別、審慎的思考，才能避免吃虧上當；接著，教師搭配課本第 112 頁說明「正確的消費步驟」。</p> <p>2. 教師將全班分組，各組選定一項商品或服務，練習上述的消費步驟，教師巡視行間並適時給予指導，接著，各組推派代表上臺報告購物的過程與考慮因素。</p> <p>【活動二】消費者教戰守則</p> <p>1. 教師提問：「消費時，你是否曾注意消費安全？你知道如何維護公平交易嗎？」，教師強調每個人都是自己最佳的權益維護者，表現出正確且理性的消費行為，可以提升消費品質，並保障生活安全與健康。</p> <p>2. 教師搭配課本第 113 頁內容，說明「消費者三不運動」。</p> <p>【活動三】消費放大鏡</p> <p>1. 教師請學生閱讀課本第 114 頁，說明身為消費者對於有問題的商品或不良的服務有權利要求賠償，接著，請學生思考「如果遇到消費糾紛，應該採取哪些行動來保護自己呢？」。</p> <p>2. 教師將全班分組，各組討論「印象深刻的消費經驗」，共同思考在事件中，可以採取哪些保障消費權益的行動，並推派代表上臺報告討論的結果。</p> <p>3. 教師向學生說明「發生消費糾紛時的處理方法」，此外，如果廠商拒絕處理或處理方法不合理，應尋求有效、合理、公平的申訴管道，例如：撥打 1950 消費者服務專線，依據消費者所在的地點轉接至各縣市政府消費者服務中心，由專人提供服務；或利用行政院消費者保護會線上申訴系統 (<a href="https://appeal.cpc.ey.gov.tw">https://appeal.cpc.ey.gov.tw</a>) 進行申報；也可以向中華民國消費者文教基金會等民間消費者保護團體尋求協助。</p> <p>【活動四】消保法保護您</p> <p>1. 教師提問：你有沒有聽過消費者保護法？是否知道消費者保護法所提供的保障內容？教師說明為了確保消費安全、提升國民消費品質，政府制定了消費者保</p>	<p>能知道「消費者的權利」及「消費者的義務」。</p>	<p>【人權教育】 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>



			<p>護法，以保障消費者的權益。</p> <p>2. 學生閱讀課本的消費申訴案例，師生共同分析「案例中，消費者可以行使的權利有哪些？」。</p> <p>3. 教師歸納說明，身為一個消費者，有權利要求所購商品的安全性，也有權利對劣質品要求賠償。</p> <p>【活動五】消費檢測站</p> <p>1. 教師搭配課本第 117 頁說明「消費者的權利」、「消費者的義務」，並請學生自我檢視，了解自己在消費時是否能做到消費者應盡的義務。</p> <p>2. 教師徵求學生上臺發表自我檢視的結果，並針對學生較不清楚的內容加強說明。</p>		
<p>十六</p>	<p>短距離快跑、大隊接力</p>	<p><b>健體-E-B1</b> 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。</p>	<p>【活動一】線梯移動跑練習</p> <p>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。</p> <p>2. 教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。</p> <p>3. 教師請學生分為四人一組進行練習，並巡視行間適時給予指導，宜提醒學生前一位組員跑完後，下一人才能出發，避免碰撞發生危險。</p> <p>【活動二】線梯快速折返跑</p> <p>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。</p> <p>2. 教師指導學生分組，並依據規則進行活動。</p> <p>【活動三】線梯追逐遊戲</p> <p>1. 教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。</p> <p>2. 教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。</p> <p>【活動四】100 公尺短跑比賽</p> <p>1. 教師請學生分為四人一組，各組輪流進行 100 公尺短跑比賽。</p> <p>2. 教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁判的工作內容。</p> <p>【活動五】運動家精神</p> <p>1. 教師搭配課本第 123 頁，分享一則故事，並說明另類的勝利精神。</p> <p>2. 教師歸納說明，「尊重、欣賞、樂於助人」是每個人都應該學習的運動家精神。</p> <p>【活動一】一起參與比賽</p> <p>1. 教師將全班均分成兩隊，並說明第一棒跑完 100 公尺後，在接力區內傳接給第二棒，第二棒再傳給第三棒，每人跑 100 公尺，以此類推，直至最後一棒跑到終點為止，全程距離依各隊人數而定。</p> <p>2. 教師請每隊學生各自討論、安排棒次，為下一節課的大隊接力比賽做準備。</p> <p>【活動二】認識前伸數</p>	<p>能說出什麼是前伸數。</p>	

			<p>1. 教師向學生介紹「前伸數」：操場上有數圈跑道，每條跑道的長度不同，越外側的跑道越長。比賽時，為了讓每隊所跑的距離相同，所以，從第二跑道開始，將各個跑道的起跑點往前移，這段由原起跑位置向前延伸的距離就是叫做「前伸數」。</p> <p>【活動三】認識搶跑道</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生探討搶跑道的規範。</li> <li>2. 教師補充說明「前伸數」的數值。</li> </ol>		
<p>十七</p>	<p>大隊接力、練武強體魄</p>	<p><b>健體-E-B1</b> 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。</p>	<p>【活動四】大隊接力比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生協助標示第二道的起跑位置（本活動前伸數設定為兩個彎道），並帶領學生進行全身性的暖身活動，特別加強膝關節、腳踝等身體部位的伸展。</li> <li>2. 教師說明大隊接力賽的注意事項，並請學生依照上一節課分配的隊伍及棒次，進行大隊接力比賽。</li> </ol> <p>(1) 比賽前，由各隊第一棒跑者以抽籤或猜拳決定該隊起跑的跑道。</p> <p>(2) 每隊各棒次跑者應依序在接力區旁排隊等待。</p> <p>(3) 起跑前，第一棒跑者在起跑線就位，腳不可踩線、手不能壓線。</p> <p>4. 第二棒跑者跑完彎道並通過「搶跑道線」後，才可以搶跑道。</p> <p>5. 第二棒跑者搶跑道後，之後的跑者可以按照各隊名次的先後，依序在最內側跑道的接力區預備接棒。</p> <p>6. 欲超越前方跑者時，應由外側跑道超越，外側跑道即為被超越者的右邊跑道。</p> <p>7. 傳接棒必須在 20 公尺有效接力區內完成，如果掉棒，應由掉棒者撿起接力棒，再繼續跑。</p> <p>8. 最後一棒跑者可以以身體任何部位觸及終點，最先抵達者獲勝。</p> <p>【活動五】賽後檢討</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師詢問學生下列問題，引導學生檢討大隊接力賽的優劣得失：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你覺得比賽時各棒次的安排是否適當呢？</li> <li>(2) 有沒有更好的傳接棒方法？</li> </ol> </li> <li>2. 教師宜適時鼓勵學生的優異表現，針對表現較差的部分也應力求改善。</li> </ol> <p>【活動一】國術的名稱與起源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明「國術」又稱為「傳統武術」，包含搏擊、格鬥、攻防策略等內容，歷經數千年的演變，已經成為一種可以健身、強身、防身的全民運動。</li> <li>2. 教師搭配課本說明「國術的起源」。</li> </ol> <p>【活動二】國術一家親</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明國術的發展受到地理、歷史、人文等因素影響，可以分為數個不同的拳種與門派，例如：內家</li> </ol>	<p>能正確大隊接力。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

			<p>拳、北拳、南拳、器械。</p> <p>2. 教師說明面對不同門派的同好時，應抱持著和氣、理性、包容的氣度，不論「南拳北腿」或「內家外家」都是國術一家。</p> <p>【活動三】基本動作</p> <p>1. 教師示範並說明「國術基本動作」。</p> <p>2. 教師補充說明國術「拳掌的變化」。</p> <p>3. 教師示範並說明「國術基本步樁」的動作要領。</p> <p>4. 教師說明「弓馬互換」的訣竅：前腳以腳跟為軸心、後腳以腳掌為軸心，朝側邊旋轉 90 度，即可由弓步變換成馬步或由馬步，變換成弓步。</p>		
<p>十八</p>	<p>練武強體魄</p>	<p><b>健體-E-B1</b></p> <p>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。</p>	<p>【活動四】衝拳橫肘</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第一式「衝拳橫肘」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動五】砍掌前擋</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第二式「砍掌前擋」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動六】劈掌上架</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第三式「劈掌上架」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動七】踢蹤架截</p> <p>1. 教師請學生立定抱拳預備，接著，說明並示範國術操第四式「踢蹤架截」的動作要領。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生練習，亦可採小組練習的方式，活化學習模式。</p> <p>【活動八】國術操對練</p> <p>1. 教師請學生分為兩人一組，與同伴的距離約兩個手臂長，各自面向前方，立定抱拳預備。</p> <p>2. 教師搭配口令 1~8 帶領學生進行下列國術操雙人對練：</p> <p>(1) 國術操對練第一式「衝拳橫肘」。</p> <p>(2) 國術操對練第二式「砍掌前擋」。</p> <p>(3) 國術操對練第三式「劈掌上架」。</p> <p>(4) 國術操對練第四式「踢蹤架截」。</p> <p>3. 教師巡視行間適時給予指導，並提醒學生對練時，肢體的碰觸不可用力過猛，且應目視對方；亦可請技優的組別示範表演，其他同學觀摩，鼓勵學生互相學習。</p>	<p>能做出國術操對練四式。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

<p>十九</p>	<p>哪裡不一樣？</p>	<p><b>健體-E-C3</b> 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。</p>	<p><b>【活動一】認識男性生殖器官</b> 1. 教師請學生自由發表男性生殖器官的名稱，若學生覺得尷尬或故意作怪，可能會以「小鳥」、「雞雞」或「蛋蛋」等語詞來稱呼，教師宜適時教導學生正確的名稱。 2. 教師說明男性生殖器官的正確名稱，並強調生殖器官跟身體其他的器官一樣，有著重要的功能，需要充分的認識和保護。 3. 接著，教師搭配課本第 148~149 頁說明男性生殖器官的位置和功能。 <b>【活動二】酷哥清潔及保健小叮嚀</b> 1. 教師提問：玩碰撞陰囊或碰觸陰莖的遊戲，可能會造成什麼危險呢？並說明男性生殖器官外露於體表，且無骨骼保護，運動或遊戲時應特別注意，避免受傷而影響功能。 2. 教師說明男性生殖器官的清潔及保健方法。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。 <b>【活動三】認識女性生殖器官</b> 1. 教師搭配課本第 150~151 頁說明女性生殖器官的位置和功能。 2. 教師利用「快問快答」遊戲，複習男、女性生殖器官的名稱及功能。 <b>【活動四】酷妹清潔及保健小叮嚀</b> 1. 教師提醒學生身體的每個器官都很重要，而生殖器官負責「繁衍後代、延續生命」的重責大任，更應該好好保護。 2. 教師說明女性生殖器官的清潔及保健。 3. 教師請學生依據上述要點，檢視自己是否確實做好生殖器官的清潔與保護，並思考還有哪些地方需要改進。</p>	<p>能認識男性、女性的生殖器官並知道如何清潔自己的生殖器官。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>
<p>二十</p>	<p>拒絕騷擾與侵害</p>	<p><b>健體-E-C3</b> 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。</p>	<p><b>【活動一】拒絕性騷擾</b> 1. 教師說明「身體的成長」和「第二性徵的發育」是每個人必經的青春變化，但是，有些人喜歡以言語或行動來嘲笑他人的發育狀況，讓人感到受侮辱、不舒服，此類情形都屬於「性騷擾」。 2. 教師提問：如果遇到性騷擾的狀況時，可以怎麼做呢？請學生發表自己的做法。 3. 教師統整說明，不管是熟識的人或是陌生人，相處時都應該尊重彼此身體的界限，不可隨意碰觸或亂開玩笑。 4. 教師說明「避免性騷擾的做法」。 <b>【活動二】新聞追追追</b></p>	<p>能說出遇到性侵害時該如何處理。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。<b>【人權教育】</b> 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>1. 教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例，請學生進行反思：</p> <p>(1) 性侵犯的加害者都是陌生人嗎？</p> <p>(2) 遭遇性侵犯事件後，受害者會有什麼感受？</p> <p>(3) 對於性侵犯事件，應該感到羞恥的是受害者還是加害者？</p> <p>(4) 遇到性侵犯時該如何處理呢？</p> <p>2. 教師說明「性侵害」指的是以誘騙、肢體暴力、脅迫、恐嚇、催眠等方法來達成違反意願的性交或猥褻行為，可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上。</p> <p>3. 教師強調每個人都擁有身體的自主權與隱私權，對於違反意願的碰觸或侵犯應該加以拒絕，萬一遭遇性侵犯，要勇敢說出來並尋求協助，這樣才能將加害者繩之以法。</p> <p><b>【活動三】性侵害迷思</b></p> <p>1. 教師引導學生思考下列問題：</p> <p>(1) 性侵犯的加害者都是行為異常、精神有問題的人嗎？</p> <p>(2) 被性侵犯是很丟臉的事，所以不能主動告訴別人，對嗎？</p> <p>(3) 是不是只有年輕的女生會遭到性侵犯，男生很安全，不會被性侵犯？</p> <p>2. 教師針對學生的回答進行性侵犯迷思的澄清，強調性侵犯可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。</p> <p>3. 教師說明「防身首部曲：預防身體遭受侵害的方法」。</p> <p><b>【活動四】提防狼爪</b></p> <p>1. 說明「防身二部曲：面對歹徒時的自救方法」。</p> <p>2. 說明「防身三部曲：遭受性侵犯後的處理方法」。</p> <p><b>【活動五】防身演練</b></p> <p>1. 教師搭配課本情境，請學生依據不同的情境，討論「遇到騷擾或危險時應變及保護的方法」。</p> <p>2. 教師請學生上臺發表討論的結果，並視教學狀況進行情境模擬。</p> <p>3. 教師請學生分享演練的心得，並適時補充說明。</p>		
<p>二十一</p>	<p>性別平等與自我肯定</p>	<p><b>健體-E-C1</b> 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</p>	<p><b>【活動一】檢視性別刻板印象</b></p> <p>1. 教師說明雖然性別是天生的，但是，每個人對性別的看法卻常因成長環境與生活經驗的不同而有所差異。</p> <p>2. 教師搭配課本「性別印象檢視表」進行「快問快答」遊戲，協助學生檢視自己對於性別角色的概念。</p>	<p>能說出自己有哪些優點和缺點。</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p>

		<p>並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>3. 教師強調說明性別刻板印象會影響個人的生活方式，還會影響與異性相處的狀況，應該時時提醒自己別被「性別」的框架限制。</p> <p>【活動二】各展所長</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分為四至六人一組，各組針對不同關卡推派人選參加，每位組員皆須參加任務。聽到教師口令後，各組進行任務接力賽，最先完成的組別獲勝。</li> <li>2. 教師請優勝組發表各關卡參賽人選的推派原則，引導學生討論人選的推派應依據性別因素，還是依據個人的特質及能力？</li> <li>3. 教師說明進行各種活動時，都不該抱持性別偏見的觀念，以免阻礙未來的發展。</li> </ol> <p>【活動三】了解自己</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明每個人的長相、特質、興趣和專長都不一樣，並詢問學生：你曾經分析自己和他人的差異嗎？你是否發現自己的獨特之處呢？</li> <li>2. 教師將全班分為四至五人一組，進行分享</li> <li>3. 教師統整說明，每個人都有自己的獨特之處，透過自我分析、別人的觀察，甚至心理測驗，都可以幫助更了解自己。</li> </ol> <p>【活動四】肯定自己</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明每個人都有優缺點，了解自己之後，更重要的是能肯定自己的價值、面對並接納缺點。</li> <li>2. 教師向學生說明「面對自己的缺點並設法改進」可以讓自己感覺更好、更喜歡自己，請學生發表：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你認為自己有哪些優點和缺點？</li> <li>(2) 你知道哪些改進缺點、發揮優點的方法呢？</li> </ol> </li> </ol> <p>【活動五】職業風雲榜</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生就課前的訪問提出報告。</li> <li>2. 教師請學生發表課前蒐集到的職業資料，並探討不同行業中的性別刻板印象。教師說明每個人都應依據自己的興趣、能力，選擇適合自己的職業，不可受限於性別刻板印象的框架，例如：服裝設計師吳季剛從小就愛玩芭比娃娃，長大後更專精於服裝設計領域，還曾為美國總統夫人設計禮服。</li> </ol> <p>【活動六】我的未來不是夢</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生分組討論問題，並派代表上台發表。</li> <li>2. 教師統整說明，「性別框架」可能會限制個人職業的選擇或是生涯發展的規畫，應多給自己一些機會培養廣泛的興趣及人際關係，如此一來，才可以將潛能發揮得淋漓盡致。</li> </ol>	<p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
--	--	--------------------------------	---	---



## 南投縣桐林國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域/科目	健康與體育領域/健康與體育	年級/班級	六年級，共 <u>1</u> 班
教師	六年級教師	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>18</u> 週，共 <u>54</u> 節

課程目標：

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 培養增進人際關係與互動的能力。
5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	攻守兼備	<b>健體-E-C2</b> 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。	<b>【活動一】滴水不漏</b> 1. 教師說明並示範「防守」、「側滑步」的動作要領。 2. 教師指導學生進行練習一： (1) 兩人一組，一人練習運球前進，一人練習防守。 (2) 依指定路線前進，到終點時，運球者換手運球並折返，防守者則須先以雙手觸地，再繼續練習防守。 3. 教師指導學生進行練習二： (1) 全班分成三組，各排成一路縱隊，依教師指定路線以側滑步前進至終點。 (2) 行至終點時，先以雙手觸地再折返。 (3) 返回起點後，拍掌交棒給下一人，下一人才可出發。	能做出轉身過人運球接力	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>【活動二】轉身過人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生進行左右運球和運球繞身動作練習。</li> <li>2. 教師說明並示範「轉身過人」的動作要領。</li> <li>3. 學生分組練習轉身過人的動作時，防守者可以由學生擔任或放置障礙物替代，例如：三角錐或椅子。</li> </ol> <p>【活動三】轉身過人運球接力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生進行「轉身過人運球接力」。規則如下：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 全班平分三組，每組再分成兩隊，在球場兩端相對排列，其中一端的排頭持球。</li> <li>(2) 開始後，持球者運球前進，完成 S 形轉身過人越過障礙後運球到對面，再把球交給下一人，最快完成轉身過人運球接力的組別獲勝。</li> <li>(3) 運球過程中若掉球，由持球者將球撿回掉球處後再繼續前進。</li> </ol> </li> <li>2. 教師提醒學生，練習轉身過人時，要將三角錐假想為前方對手，過人時身體重心壓低，並以身體保護球。</li> </ol>		
<p>二</p>	<p>攻守兼備</p>	<p><b>健體-E-C2</b> 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>【活動四】一對一攻守</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明活動規則。</li> <li>2. 待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。</li> </ol> <p>【活動五】二對一攻守</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生進行操作練習一：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1). 開始後，三人跑到中場線，單手摸線後回底線取球，取到球者為甲，第二個到達底線者為乙，最後到達底線者為丙。</li> <li>(2) 甲和乙擔任進攻者，須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻，丙負責防守。</li> </ol> </li> <li>2. 教師指導學生進行操作練習二：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 規則同練習一的 1.~3.。</li> <li>(2) 當甲或乙投球成功進籃則攻守交換，進球者負責防守，另外兩人須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。</li> </ol> </li> <li>3. 待學生熟練後，可以嘗試進階版的規則，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。</li> </ol> <p>【活動六】鬥牛比賽知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡介鬥牛是由兩隊各三人進行的籃球比賽，稱為「三對三鬥牛賽」。三對三鬥牛賽有人數限制少、比賽時間短、規則較簡單等特色。</li> <li>2. 教師請學生協助動作示範，說明在籃球比賽中，當進攻方球員發生以下情況就算「違例」，改由對方得到控球權：(1) 持球走超過兩步。(2) 運球時將</li> </ol>	<p>能認識「三對三鬥牛賽」的規則並實際進行比賽。</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>球用雙手抓住後，再第二次運球。(3)持球時間超過五秒。(4)進攻隊未持球的球員待在籃下超過三秒。</p> <p>3. 教師說明三對三鬥牛遊戲規則。</p> <p>4. 四人一隊，進行分組競賽，其他學生可協助擔任工作人員。</p>		
三	誰「羽」爭鋒	<p><b>健體-E-A1</b></p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動一】前進移位步法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導前進墊步動作要領。</li> <li>2. 教師指導前進交叉步動作要領。</li> </ol> <p>【活動二】後退移位步法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導後退墊步動作要領。</li> <li>2. 教師指導後退交叉步動作要領。</li> </ol> <p>【活動三】前後移位取球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生綜合練習羽球前進和後退墊步、交叉步。</li> <li>2. 教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。</li> <li>3. 分別指定前進、後退時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。</li> </ol> <p>【活動四】左右移位步法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導左右墊步動作要領。</li> <li>2. 教師指導左右交叉步動作要領。</li> </ol> <p>【活動五】左右移位取球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生綜合練習羽球左右墊步、交叉步。</li> <li>2. 教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。</li> <li>3. 分別指定向左、向右時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。</li> </ol> <p>【活動六】移位擊球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生綜合練習結合羽球前後左右的退墊步和交叉步。</li> <li>2. 拋球者可先預告拋球的方位，讓組員自由運用墊步和交叉步來擊球。</li> <li>3. 待學生熟練後，拋球者可將球任意拋到不同位置，讓組員訓練反應力並熟悉快速轉換不同的步法。</li> </ol>	能移位擊球練習 20 球。	
四	誰「羽」爭鋒、攻其不備	<p><b>健體-E-A1</b></p> <p>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</p>	<p>【活動七】對打遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組挑戰連續回擊。</li> <li>2. 更換組別練習和不同組員搭配，作為班級單打競賽的分組依據。</li> </ol> <p>【活動八】運動參與知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生以羽球為例，讓學生提出影響自己參與運動的因素。</li> <li>2. 教師進一步指導學生探討其他球類運動項目並鼓</li> </ol>	能兩人自拋自扣 20 球。	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>展運動與保健的潛能。</p>	<p>勵學生發表影響運動參與的看法。</p> <p>【活動九】社區休閒運動資源的選擇</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討社區的休閒運動環境。</li> <li>2. 指導學生選擇適合自己參與的活動。</li> </ol> <p>【活動一】持球扣球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明並示範持球扣球的動作技巧。</li> <li>2. 學生在離牆約3公尺處進行練習，兩人一組，一人練習10次後交換角色。</li> </ol> <p>【活動二】定位球扣球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分兩組，教師將全班分成兩組，一組為扣球組，另一組為檢球組。</li> <li>2. 教師說明活動方式。</li> <li>3. 教師提醒持球者持球時要配合扣球者的身高調整球的位置。</li> </ol> <p>【活動三】對牆自拋自扣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明並示範自拋自扣動作，再讓學生自行對牆練習。</li> <li>2. 離牆3公尺進行，兩人一組，一人練習扣球，另一人檢球，每人各練習10次後交換角色，以熟悉球感。</li> </ol> <p>【活動四】兩人自拋自扣</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分成兩組，相距約4公尺面對面站立。</li> <li>2. 教師請一組學生協助動作示範，說明活動方式。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊伍後方排隊。</li> <li>(2) 球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。</li> </ol>		
<p>五</p>	<p>攻其不備、運動安全知多少</p>	<p><b>健體-E-A1</b></p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動五】自拋自扣與高手傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組進行練習。</li> <li>2. 一組學生動作示範說明活動方式：</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接住來球。(2) 乙高手傳球給甲。(3) 連續練習10次後，兩人角色互換。</li> </ol> <p>【活動六】自拋自扣與低手傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組進行練習。</li> <li>2. 一組學生動作示範說明活動方式：(1) 甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙低手傳球給甲。(2) 連續練習10次後，兩人角色互換。</li> </ol> <p>【活動七】兩人拋球與扣球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩人一組，離牆3公尺處進行練習。</li> <li>2. 一組學生動作示範說明活動方式：</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 甲將球拋到乙額頭前上方，乙扣球擊地後觸牆，並接住彈回的球。(2) 乙以相同方式拋球給甲扣球，以此類推。</li> </ol> <p>【活動八】四人拋球與扣球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四人一組，每組再分成兩隊，相距約3公尺面對</li> </ol>	<p>能進行排球對抗賽。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7探究運動基本的保健。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>面站立。</p> <p>2. 一組學生動作示範說明活動方式。</p> <p>【活動九】簡易排球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球比賽規則與場地規格。</li> <li>2. 排球的球網高度有不同的規範。</li> </ol> <p>【活動十】排球對抗賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六人一組競賽，其他學生擔任裁判人員。</li> </ol> <p>【活動十一】處理瘀血和促進運動參與</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據課文情境分組討論問題，說明發生瘀血的原因及處理方法。</li> </ol> <p>【活動一】常見的運動傷害</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問導致發生運動傷害的因素。</li> <li>2. 常見運動項目可能產生的運動傷害，了解其差異與就醫科別。</li> </ol> <p>【活動二】預防運動傷害</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生分組討論預防運動傷害的方法。</li> <li>2. 演出運動傷害情境及預防方法。</li> </ol>		
<p>六</p>	<p>守護醫療資源、 就醫即時通</p>	<p><b>健體-E-A1</b> 具備良好身體活動與 健康生活的習慣，以 促進身心健全發展， 並認識個人特質，發 展運動與保健的潛 能。</p>	<p>【活動一】分級醫療</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生閱讀課本第 36 頁情境，並說明為了減少醫療資源被不當使用、改善醫療品質不佳的問題，「分級醫療」的轉診制度應運而生。除了緊急狀況要送往急診室外，其他輕微疾病應該先到基層診所就醫，再由醫師視情況決定是否轉診到地區醫院、區域醫院或醫學中心。</li> </ol> <p>【活動二】部分負擔</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請學生閱讀課本第 37 頁情境，引導學生思考珊妮提出的疑問。</li> <li>2. 教師依課本內容引導學生探討「部分負擔」制度，並強調「部分負擔」是以看診時繳納部分醫療費用的精神，達到珍惜醫療資源的目的。</li> </ol> <p>【活動三】生病怎麼辦？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生閱讀課本第 38 頁珊妮家就醫的例子，請學生分組討論下列問題，並派代表上臺報告：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 媽媽直接帶弟弟到大醫院掛急診，是正確的做法嗎？</li> <li>(2) 為了讓身體趕快痊癒，請醫師打針並多開藥，是正確的做法嗎？</li> <li>(3) 如果有感冒症狀需要就醫，你會怎麼做呢？請試試做決定的技巧。</li> </ol> </li> </ol> <p>【活動四】看對醫療院所、選對科別</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明：生病時，可以根據身體明顯的症狀或異常的部位，來判斷看診掛號科別，或上各醫療院所網站查詢各科門診看診病症。如果對於身體狀況無法明確判斷科別，可以請求醫護人員的協助。</li> </ol> <p>【活動一】不可不知的就醫義務</p>	<p>能知道如何選擇醫療院所、 及科別。</p>	

			<p>1. 教師說明在全民健保的保障下，民眾擁有基本的就醫權益，但身為病患和病患家屬，平時應遵守就醫的義務，醫事人員也須對病患善盡醫療照護的責任，讓醫、病雙方建立良好的互動，避免發生醫病衝突。</p> <p>【活動二】醫病溝通劇場</p> <p>1. 教師請學生依課本第 45 頁的兩種情境，上臺演出短劇。</p>		
<p>七</p>	<p>用藥保安康</p>	<p><b>健體-E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>【活動一】藥品分 3 類</p> <p>1. 教師說明藥品分級制度的目的：考慮用藥的安全性，減少民眾看病的時間，避免不必要的醫療費用支出。</p> <p>2. 教師請學生拿出蒐集的藥品包裝，共同對照藥品標示，依照課本第 46~47 頁成藥、指示藥和處方藥的介紹，認識藥品的類別。</p> <p>【活動二】藥儲存、藥處理</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 48 頁，了解儲存藥品需注意的事項，請學生檢查並記錄家中藥品存放的情形。</p> <p>2. 教師將全班分為六組，實際進行「廢棄藥品處理六步驟」的演練。</p> <p>【活動三】用藥劇場</p> <p>1. 教師請學生依課本第 50 頁中珊妮奶奶為例，上臺演出情境短劇，討論情境中的奶奶有哪些錯誤的用藥行為。</p> <p>【活動四】用藥迷思大搜查</p> <p>1. 教師歸納常見的错误用藥觀念：</p> <p>(1) 自行判斷並用藥，感覺症狀和上次生病時相似，直接服用剩下的藥品。</p> <p>(2) 以牛奶、果汁、咖啡等飲料取代白開水，搭配著用藥。</p> <p>(3) 聽信他人推薦，購買來路不明的藥品。</p> <p>(4) 過量用藥，認為用藥可以「有病治病，沒病強身」。</p> <p>【活動五】正確用藥</p> <p>1. 教師將全班分為六組，每組抽籤演練用藥的情境，師生再依課本第 53 頁內容共同討論正確用藥原則。</p> <p>【活動六】藥你做主</p> <p>1. 分組討論課本第 54~55 頁的三種情境，再將討論結果表演出來。</p> <p>(1) 情境 1：因鼻塞、喉嚨痛到診所就醫，領藥時，從藥師手中接過藥袋後，你會怎麼做？</p> <p>(2) 情境 2：到藥局購買藥品時，你會怎麼做？</p> <p>(3) 情境 3：和家人逛夜市時，看到路邊的攤販在推銷增高劑，吸引很多人排隊購買，你會怎麼做？</p>	<p>能舉出家人的用藥迷思。</p>	



附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>八</p>	<p>鐵人三項和耐力跑</p>	<p><b>健體-E-A1</b>                  具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動一】認識「鐵人三項運動」                  1. 教師說明鐵人三項運動是結合游泳、自行車、路跑等三項有氧運動於一體的競賽項目。                  2. 教師說明「鐵人三項」依不同賽制可分為以下幾種賽程：標準賽、半程賽、推廣賽。                  【活動二】鐵人精神                  1. 透過上網搜尋比賽活動資訊，指導學生體認「鐵人三項」可貴的運動精神，並分享運動家感人的故事作為生命教育之啟示和學習。                  【活動三】網路資訊通                  1. 教師指導學生查找：中華民國鐵人三項運動協會、鐵人三項運動簡介、競賽規則、游泳項目、自行車項目、跑步項目、賽程說明、活動項目說明、著名賽事等，瀏覽閱讀以進一步了解「鐵人三項運動」的活動現況。                  【活動四】畢業季與小鐵人                  1. 教師說明在國小畢業時，有部分學校以「小鐵人三項運動」為主題特色，進行畢業典禮的儀式。                  2. 「畢業季與小鐵人」成為地方新聞報導的焦點時有所聞，教師指導學生利用課餘上網搜尋相關資訊，進而讓學生了解此為有助於體適能促進的活動，鼓勵學生積極參與。                  【活動五】耐力跑走                  1. 教師指導學生3人一組，以「走跑相間」方式進行1公里耐力跑走活動。                  2. 教師提醒學生關於耐力跑走的注意事項。</p>	<p>能進行 1 公里的耐力跑走。</p>	
<p>九</p>	<p>異程接力、練武好身手</p>	<p><b>健體-E-C2</b>                  具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>【活動一】異程接力                  1. 教師說明所謂「異程接力」是指接力團隊中，每個人可跑不同的距離，依照個人的能力分配跑步距離。                  2. 教師引導學生探討「異程接力」的核心價值。                  【活動二】設計與安排                  1. 教師將全班分為四人一組，請學生分組討論如何設計與安排，完成1000公尺「異程接力」                  【活動三】演練與調整                  1. 教師指導學生依據上一活動的討論紀錄，實際進行「1000公尺異程接力」。                  【活動四】異程大勝算                  1. 教師指導學生進行1000公尺異程接力賽跑。                  【活動一】常見的兵器                  1. 教師介紹國術主要兵器為刀、劍、棍、槍。刀、劍用單手演練，稱為「短兵器」；棍、槍用雙手演練，稱為「長兵器」。                  【活動二】踹蹬擺腿                  1. 教師指導學生練習踹腿、踹、蹬、內擺、外擺的動作。</p>	<p>能進行 1000 公尺異程接力賽跑。</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>【活動三】二起腳</p> <p>1. 教師說明國術中的「二起腳」動作要領，指導學生反覆演練。</p> <p>【活動四】踢擊目標物</p> <p>師準備目標物輔助(例如：沙包靶或自製紙磚)，讓學生練習踢擊的動作(踹、蹬、內擺、外擺、二起腳)。</p>		
十	練武好身手	<p><b>健體-E-A1</b></p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>【活動五】國術操與對練</p> <p>1. 教師將全班分為兩人一組，指導學生複習六上國術操第一式至第四式動作。</p> <p>【活動六】國術操與小套拳</p> <p>1. 教師指導學生將所有國術操動作，拆解組合成連續十個以上的綜合性連結動作，成為「小套拳」。</p> <p>【活動七】進階小套拳</p> <p>1. 教師指導學生將【活動六】國術操與小套拳的所有動作，加上【活動二】踢蹬擺腿、【活動三】二起腳等內容，設計連續十六個以上的動作，演練「進階小套拳」。</p> <p>【活動八】大展身手</p> <p>1. 教師指導學生將【活動七】進階小套拳的演練成果，進行觀摩表演會。</p> <p>【活動九】小招式大巧技(一)</p> <p>1. 教師說明國術動作兼具自衛防身的方法。透過「小招式大巧技」的練習，學習簡易防身技巧，能間接讓國術動作的演練更正確和扎實。</p> <p>2. 手腕掙脫技巧：應用手部翻轉練習有效逃脫對方捉握，進而配合其他攻擊動作。</p> <p>【活動十】小招式大巧技(二)</p> <p>1. 搭肩掙脫技巧：舉臂向後翻轉→進步劈掌。</p> <p>2. 樓肩掙脫技巧：按壓手臂→低頭下閃→反抓手臂→提膝回擊。</p> <p>【活動十一】功夫銅人陣</p> <p>1. 師生運用校園地形，用繩子繫綁目標物，共同安排、設計六種闖關的「功夫銅人陣」，並選出六位關主負責把關。</p>	<p>能小組設計出連續十六個以上的動作並發表。</p>	
十一	友誼的橋梁、網路停看聽	<p><b>健體-E-A2</b></p> <p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>【活動一】知「性」話題</p> <p>1. 教師拿出事先準備的物品，配合音樂傳物，當音樂暫停時，物品在手上的學生起立，告訴大家他認為「性」是什麼，發表後音樂繼續播放，暫停時由另一人發表。</p> <p>【活動二】兩性互動</p> <p>1. 配合課本內容，請學生發表兩性互動時應注意的事項。</p> <p>【活動三】結交異性朋友</p> <p>1. 閱讀課文後，教師提出以下問題，請學生說出自己的看法。</p>	<p>能認識正確性知識的管道。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E7解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p> <p>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

			<p>(1)怡君和阿國的困擾是什麼？                  (2)你有異性朋友嗎？如果同學將你和異性配對，你會有什麼感受？                  【活動四】選想個好方法                  1. 以課本上怡君想維繫自己與阿國友誼的例子，請學生發表解決問題的策略。                  【活動一】網路交友陷阱多                  1. 教師配合課本第82頁的案例，強調網路交友隱藏著許多危險和陷阱，須提高警覺、小心提防。                  【活動二】避開色情媒體                  1. 教師配合課本第84頁的情境，引導學生思考以下問題：                  (1)為什麼網站上會出現色情資訊？                  (2)色情資訊中呈現的兩性互動是正確且平等的嗎？                  (3)你覺得觀看色情資訊，會對身心發展造成什麼影響？                  (4)可以透過哪些方法維護自己的上網品質？                  【活動三】善用資源                  1. 教師介紹課本第85頁的網站或機構，引導學生認識可獲得正確性知識的管道。</p>		
<p>十二</p>	<p>網路沉迷知多少</p>	<p><b>健體-E-A2</b>                  具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>【活動一】「癮癮」作痛                  1. 教師帶領學生閱讀課本第86頁情境，說明過度使用網路，導致高度依賴，一旦上網就無法停下來，而且上網時間一次比一次久才覺得滿足，甚至沒有網路可用時會焦躁不安，進而影響到日常作息的現象，就是「網路沉迷」。                  2. 師生共同探討網路沉迷的影響。                  【活動二】你上癮了嗎？                  1. 請學生配合課本第87頁的網路沉迷評量表進行自我評估。                  2. 教師勉勵過度使用網路的學生要警覺網路沉迷帶來的影響，設法回復正常的上網行為。                  【活動三】擋得住的誘惑                  1. 教師說明如果有網路沉迷的問題，為了改善自己的身心健康、家庭生活、人際關係與社會適應情形，可以參考下列方法回復正常上網行為。                  (1)方法1：思考戒除網路沉迷的好處。                  (2)方法2：找出替代行為，取代習以為常的上網習慣。                  (3)方法3：環境布置。                  (4)方法4：堅定自我克制的決心。                  (5)方法5：昭告天下，尋求支持的力量。                  (6)方法6：做成自我監控紀錄，訂定目標及實施日期。</p>	<p>能分享擋得住的誘惑的方式。</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>十三</p>	<p>斯洛伐克拍手舞</p>	<p><b>健體-E-C3</b> 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。</p>	<p>【活動一】有趣的斯洛伐克拍手舞 1. 師生共同研讀課本中關於斯洛伐克的介紹，了解其地理位置、文化背景與拍手舞的特色。 2. 教師指導學生練習以下基本舞步。 【活動二】隊形與舞序 1. 播放斯洛伐克拍手舞連結影片，以了解舞曲隊形、動作與舞序。 2. 隊形分兩橫排左右進場，左排女生（前），右排男生（後）。說明舞序如課本。 3. 五~六人一組搭配音樂，練習將動作組合和連貫。 【活動三】表演與欣賞 1. 各組輪流表演並互相觀摩，其他組員欣賞並給予建議。 2. 教師針對學生的表現給予鼓勵與講評。</p>	<p>能表演斯洛伐克拍手舞。</p>	<p>【性別平等教育】 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>十四</p>	<p>方塊舞</p>	<p><b>健體-E-C3</b> 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。</p>	<p>【活動一】認識方塊舞 1. 研讀課本，了解美國方塊舞的起源，介紹美國方塊舞的基本知識。 2. 講解西方男、女生跳舞前敬禮的禮儀，兩人一組練習。 3. 講解美國方塊舞隊形：行列式兩排，男左女右，並指導學生排出隊形。 4. 教師講解方塊舞基本隊形：四方隊形，男左女右（八人一組），並指導學生排出隊形。 5. 聆聽方塊舞音樂，搭配一組學生動作示範，解析方塊舞移動的隊形所配合的口令。 【活動二】隊形與舞序 1. 八人一組依照舞序練習。 2. 方塊舞活動量大，團體默契高，可加強注意力和腦力反應。 【活動三】表演與欣賞 1. 複習西方男、女生敬禮的基本禮儀動作。 2. 聆聽方塊舞音樂，複習英語口令與隊形的搭配。 3. 排成行列式的隊形，配合教師拍子，複習動作與隊形的變化。 4. 八人一組，配合口令與節拍，分組練習方塊舞的基本舞步、動作與隊形變化。 5. 重複練習各組間的隊形變化。 6. 回到行列式隊形，配合音樂將動作組合連貫，輪流表演並互相觀摩後給予建議。</p>	<p>能表演方塊舞。</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>十五</p>	<p>餐飲衛生</p>	<p><b>健體-E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>【活動一】外食的選擇 1. 教師引導學生閱讀課本情境，討論玉潔家和正祥家在選擇外出用餐前，考量了哪些因素，並探討兩個案例中，哪個家庭的思考角度比較正確？為什麼？ 2. 請學生分享平常外出用餐前，會考慮哪些因素來選擇外食的地點？這些因素中，哪些符合安全飲食的目的？不符合處可以如何改進？ 【活動二】餐飲衛生檢測站 1. 教師搭配課本說明，外出用餐時相關的餐飲衛生注意事項。</p>	<p>能知道如何選擇外食。</p>	
<p>十六</p>	<p>食安守門員</p>	<p><b>健體-E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>【活動一】外食的選擇 1. 教師引導學生閱讀課本情境，討論玉潔家和正祥家在選擇外出用餐前，考量了哪些因素，並探討兩個案例中，哪個家庭的思考角度比較正確？為什麼？ 2. 請學生分享平常外出用餐前，會考慮哪些因素來選擇外食的地點？這些因素中，哪些符合安全飲食的目的？不符合處可以如何改進？ 【活動二】餐飲衛生檢測站 1. 教師搭配課本說明，外出用餐時相關的餐飲衛生注意事項。 【活動一】食品安全追追追 1. 教師先詢問學生對於食品安全問題的了解，並搭配課本帶領學生閱讀新聞案例，並針對每一則案例進行分析。 2. 教師透過案例延伸，請學生分組以批判性思考進行討論：發生這些食品安全問題的原因，以及食品安全發生問題對人體可能造成的危害。 【活動二】食安小尖兵 1. 教師詢問學生對於食品安全的了解，並配合課本內容第127頁的課文，引導學生進行思考，分析食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些？ 2. 配合課本常見的食品問題，帶領學生討論相關的處理方式及預防方法。</p>	<p>能說出食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些。</p>	
<p>十七</p>	<p>食品中毒解密、 食品安全之旅</p>	<p><b>健體-E-A2</b> 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>【活動一】食品中毒知多少 1. 教師說明食品中毒的處理方法。 2. 教師說明食物中毒的定義，帶領學生討論課本第129頁的圖片，了解引起食品中毒的原因。 【活動二】食品中毒放大鏡 1. 配合課本圖片說明食物中毒的種類：細菌性食品中毒、病毒性食品中毒、化學性食品中毒、動物性食品中毒、植物性食品中毒、黴菌毒素。 【活動三】食品中毒不要來 1. 教師配合課本第132頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。</p>	<p>能在各個關卡中應做出正確的選擇。</p>	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			<p>2. 教師澄清並歸納學生發表的食品中毒觀念，並配合課本第133頁說明食品中毒的自我照護原則。</p> <p>【活動一】食品安全之旅</p> <p>1. 教師帶領學生複習學過的課程內容，包含：餐飲衛生、食品安全問題、食品中毒發生原因與處理方式等。</p> <p>2. 全班選出六個關主，其他學生以課本的關卡回答問題並進行闖關，教師適時於活動中補充說明，並強調這些情況在生活中都可能遇到，應做出正確的選擇。</p> <p>3. 配合課本第134、135頁進行闖關活動。</p>		
十八			畢業週		
十九					
二十					

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。