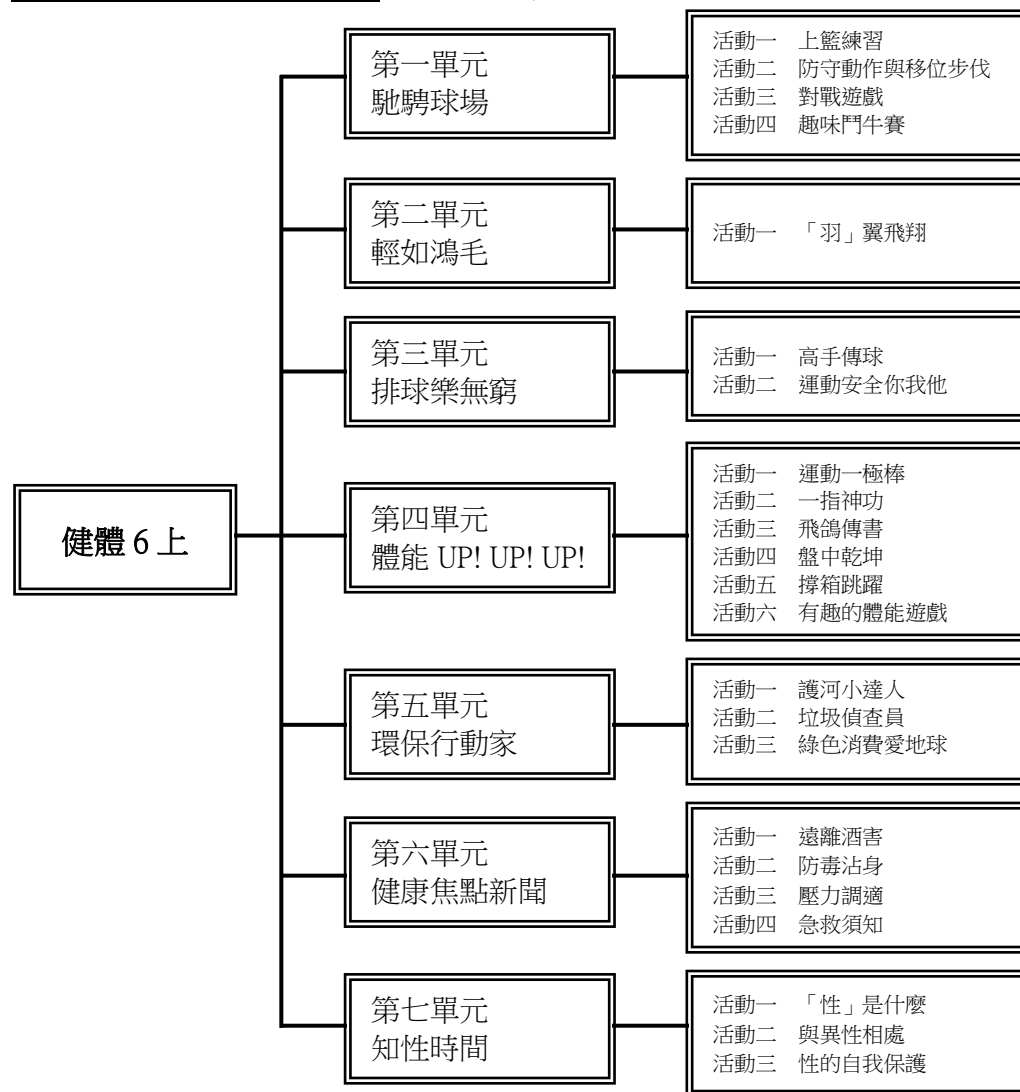


## (健康與體育 6 上)課程架構圖



### 參考書目

〈談新式趣味化飛盤運動——躲避飛盤〉，《學校體育》，116 期，2010 年：鐘智偉。

年級：六年級	科目：健體
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。</li> <li>2.主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。</li> <li>3.學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。</li> <li>4.延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。</li> <li>5.在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。</li> <li>6.透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。</li> <li>7.透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。</li> <li>8.體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。</li> <li>9.從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。</li> <li>10.探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。</li> <li>11.關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。</li> <li>12.以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。</li> <li>13.透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。</li> <li>14.透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。</li> <li>15.先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。</li> <li>16.提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。</li> <li>17.讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。</li> </ol>
學習領域課程的理念分析及目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.引導兒童正確價值觀。</li> <li>2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</li> <li>3.養成生活上所必須的習慣和技能。</li> <li>4.發展各種互動能力。</li> </ol>
教學材料	翰林版國小健康與體育 6 上教材
教學活動選編原則及來源	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方式引導學習。</li> <li>2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</li> </ol>
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 具有移動傳接球經驗。</li> <li>1.2 具有側併步、後退跑等動作技能經驗。</li> <li>1.3 具有傳球、投籃及上籃的基本動作技能。</li> <li>1.4 具有兩人合作投籃比賽經驗。</li> <li>2.1 能做出正手發球動作。知道正確執羽球拍的方法。</li> <li>3.1 能正確做出排球低手傳球動作。</li> </ol>

- 3.2 了解運動傷害可藉由預防來降低發生機率。
- 4.1 了解規律運動的益處。具備體適能基本概念。
- 4.2 看過他人從事飛盤運動。
- 4.3 已熟悉飛盤的特性。
- 4.4 能正確做出飛盤擲、接基本動作。
- 4.5 學習過分腿騰越。
- 4.6 了解體適能要素的分類。
- 5.1 看過乾淨美麗的河川及被汙染的河川。
- 5.2 知道垃圾減量與資源回收的方法。
- 5.3 知道地球上的資源有限，必須節制使用。
- 6.1 看過酒駕肇事的相關報導。
- 6.2 明瞭毒品為不良物品，有害身心健康。
- 6.3 能覺察自己的情緒，也知道如何透過適當的方法轉移情緒。
- 6.4 具備簡易急救的基本常識。
- 7.1 知道青春期的變化及兩性第二性徵的異同。
- 7.2 知道兩性成長過程中生理變化的異同。
- 7.3 有上網的經驗，曾經看過或聽過色情資訊。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	8/30~8/31	單元五、環保行動家	活動1 護河小達人	<p>7-2-5 調查、分析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>1.了解水污染可能造成的影響。</p> <p>2.願意採取行動，參與社區水污染防治計畫。</p> <p>3.了解節約用水的方法。</p> <p>4.能表現良好的節約用水行為。</p>	<p>1.討論水污染的影響。</p> <p>2.關心社區水污染問題。</p> <p>3.參與社區水污染防治計畫或活動。</p> <p>4.發表缺水的不便及節約用水的方法。</p>	<p>活動一：關心中水污染問題</p> <p>1.教師以課本中乾淨美麗的河川與污染嚴重的河川切入，引導學生發表在哪裡看過類似的河川？哪些原因會造成河川的污染。</p> <p>2.請學生分享調查河川的經驗，教師進行統整。</p> <p>活動二：討論水污染的影響</p> <p>1.教師提問並引導學生發表：  (1)我們喝的水是哪裡來的？  (2)造成水污染的來源有哪些？  (3)受污染的水對我們有什麼影響？  (4)怎麼做可以減少水污染的產生？</p> <p>2.教師統整說明：河川如果受到污染，除了會影響自然生態，還會影響人體健康。</p>	1	<p>1.水污染相關報導</p> <p>2.乾淨美麗的河川及被污染的河川圖片</p> <p>3.課本</p> <p>4.教用版電子教科書</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	9/1~9/7	單元一、馳騁球場	活動1 上籃練習	<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>1.學習上籃技能。</p> <p>2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。</p> <p>3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>1.學習上籃的動作要領。</p> <p>2.練習運球及移位接球，並完成上籃動作。</p> <p>3.學習籃球基本規則及裁判手勢。</p>	<p>活動一：跨步跳</p> <p>1.教師講解及示範跨步跳動作。</p> <p>2.請學生於定點位置練習。</p> <p>活動二：拋球投籃</p> <p>1.教師講解及示範單手、雙手拋球動作。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：持球一步上籃</p> <p>1.教師講解及示範持球一步上籃動作要領。</p> <p>2.請學生分組練習。</p> <p>3.教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動四：空手跨步上籃</p> <p>1.教師講解及示範空手跨步上籃動作。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動五：持球跨步上籃</p> <p>1.教師講解及示範持球跨步上籃動作。</p> <p>2.請學生分組練習。</p> <p>3.教師進行錯誤動作的修正與指導。</p> <p>活動六：接球上籃</p> <p>1.教師講解及示範接球上籃活動方式。</p> <p>2.由教師或學生協助拋球讓練習者接球上籃。</p> <p>3.請學生分組進行練習。</p>	2	<p>1.籃球</p> <p>2.標誌筒</p> <p>3.教用版電子教科書</p>	<p>實際演練</p> <p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	9/8~9/14	單元五、環保行動家	活動 1 護河小達人	<p>7-2-5 調查、分析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>1.了解水污染可能造成的影響。</p> <p>2.願意採取行動，參與社區水污染防治計畫。</p> <p>3.了解節約用水的方法。</p> <p>4.能表現良好的節約用水行為。</p>	<p>1.討論水污染的影響。</p> <p>2.關心社區水污染問題。</p> <p>3.參與社區水污染防治計畫或活動。</p> <p>4.發表缺水的不便及節約用水的方法。</p>	<p>活動三：參與社區水污染防治計畫或活動</p> <p>1.教師以課本中海佃國小守護河川的案例，說明只要多用點心，即使年紀小，也能為河川保育做出貢獻，讓原本污染嚴重的河川變得乾淨又美麗。</p> <p>2.教師亦可舉其他巡守隊的例子。</p> <p>3.教師說明水污染防治計畫的行動策略。</p> <p>4.請學生發表社區中有關水污染防治的計畫或活動，也可以針對社區水污染現況發表改善的建議。</p> <p>5.教師鼓勵學生採取行動，為改善社區的環境品質盡一己之力。</p> <p>活動四：發表缺水的不便及節約用水的方法</p> <p>1.請學生閱讀課文後，發表一天的生活中有哪些地方會浪費水？要怎樣改進？</p> <p>2.請學生自我檢視，並舉例說出日常生活中做到哪些節約用水的方法。</p> <p>3.教師統整：養成節約用水除了不浪費水資源以外，也可以減少汗水的產生。</p>	1	<p>1.水污染相關報導</p> <p>2.乾淨美麗的河川及被污染的河川圖片</p> <p>3.課本</p> <p>4.教用版電子教科書</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	9/15~9/21	單元一、馳騁球場	活動1 上籃練習	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。	1.學習上籃技能。 2.能結合運球及傳球技能做出上籃動作。 3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。	1.學習上籃的動作要領。 2.練習運球及移位接球，並完成上籃動作。 3.學習籃球基本規則及裁判手勢。	活動一：空手切入接球上籃 1.教師示範及講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動二：兩人移動傳球上籃 1.教師示範及講解移動傳球上籃活動方式。 2.請學生兩人一組進行練習。 活動三：原地運球上籃 1.教師講解及示範原地運球上籃動作要領。 2.請學生分組練習。 3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 活動四：直線運球上籃 1.教師講解及示範直線運球上籃活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動五：運球繞圈上籃 1.教師示範運球繞圈上籃動作活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動六：運球上籃接力比賽 1.教師說明運球上籃接力比賽規則。 2.請學生分組進行遊戲。	2	1.籃球 2.標誌筒 3.教用版 電子教科書	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/22~9/28	單元五、環保行動家	活動2 垃圾偵查員	<p>7-2-5 調查、分析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>1.知道垃圾對環境的影響。</p> <p>2.能關心社區垃圾問題。</p> <p>3.願意協助改善社區環境。</p> <p>4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。</p>	<p>1.討論垃圾問題對環境的影響。</p> <p>2.調查與分享社區的垃圾問題。</p> <p>3.討論解決社區環境問題的方法。</p> <p>4.參與社區環境計畫或活動。</p> <p>5.檢核垃圾減量行為。</p>	<p>活動一：討論垃圾問題對環境的影響</p> <p>1.教師說明：人們每天輕易使用消耗性物品，再丟棄各式各樣垃圾給地球，物品被使用時間越來越短，製造垃圾速度越來越快，其中還包含不能分解腐化的東西，造成環境莫大的負擔。</p> <p>2.師生共同討論垃圾處理不當對環境造成的影響。</p> <p>活動二：調查與分享社區的垃圾問題</p> <p>1.請學生閱讀本文後，回答問題。</p> <p>2.教師說明關心社區的垃圾問題，可以參考下列步驟進行改善方案： （1）診斷造成社區垃圾問題的原因及影響。 （2）討論改善方案並執行。</p> <p>3.教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。</p>	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	9/29~10/5	單元一、馳騁球場	活動1 上籃練習、活動2 防守動作與移位步伐	<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>活動1 上籃練習</p> <p>1.學習上籃技能。</p> <p>2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。</p> <p>3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。</p> <p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。</p> <p>2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>活動1 上籃練習</p> <p>1.學習上籃的動作要領。</p> <p>2.練習運球及移位接球，並完成上籃動作。</p> <p>3.學習籃球基本規則及裁判手勢。</p> <p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>1.藉由雙人或團體合作，練習如何正確做出防守的基本動作。</p> <p>2.在活動中做出防守動作與移位步伐。</p> <p>3.學習防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p>	<p>活動1 上籃練習</p> <p>活動一：講解籃球規則重點</p> <p>1.教師講解本節課的教學重點及目的。</p> <p>2.教師說明：籃球比賽有基本規則，如果違反這些規則，稱為「違例」，就會喪失控球權。</p> <p>活動二：認識籃球基本規則</p> <p>1.教師引導學生了解運球的籃球規則。</p> <p>2.教師介紹裁判判罰「違例」動作的手勢。</p> <p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>活動一：防守動作</p> <p>1.教師講解並示範防守動作要領。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：移位步伐</p> <p>1.教師講解防守步伐移動之要領。</p> <p>2.請學生分組進行向左、向右移位步伐練習。</p> <p>活動三：防守步伐移動練習</p> <p>1.教師講解並示範活動方式。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：S型防守移動練習</p> <p>1.教師講解並示範活動方式。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p>	2	<p>活動1 上籃練習</p> <p>1.籃球</p> <p>2.標誌筒</p> <p>3.教用版電子教科書</p> <p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>1.哨子</p> <p>2.標誌筒</p> <p>3.籃球</p> <p>4.教用版電子教科書</p>	<p>實際演練</p> <p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>觀察評量</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> <p>【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	10/6~10/12	單元五、環保行動家	活動2 垃圾偵查員	<p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析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>1.知道垃圾對環境的影響。</p> <p>2.能關心社區垃圾問題。</p> <p>3.願意協助改善社區環境。</p> <p>4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。</p>	<p>1.討論垃圾問題對環境的影響。</p> <p>2.調查與分享社區的垃圾問題。</p> <p>3.討論解決社區環境問題的方法。</p> <p>4.參與社區環境計畫或活動。</p> <p>5.檢核垃圾減量行為。</p>	<p>活動一：討論解決社區環境問題的方法</p> <p>1.教師說明垃圾分類和資源回收工作必須落實才能維護社區的整潔和美觀，並討論資源回收的具體作法。</p> <p>2.教師引導學生思考並回答問題：</p> <p>活動二：檢核垃圾減量行為</p> <p>1.教師強調解決垃圾問題應該從自身做起，在生活中做到垃圾減量，而減量的重要原則就是適量不浪費和重複使用。</p> <p>2.教師請學生檢核自己做到哪些減量行為？</p> <p>3.教師鼓勵學生善用自己的力量，在生活中做到垃圾減量，並且持續為社區美好的環境品質貢獻心力。</p>	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	10/13~10/19		單元一、馳騁球場 活動2 防守動作與移位步伐、活動3 對戰遊戲	<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>	<p>1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。</p> <p>2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p> <p>活動3 對戰遊戲</p> <p>1.學習跳球動作。</p> <p>2.學習搶籃板球動作。</p> <p>3.學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。</p>	<p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>1.藉由雙人或團體合作，練習如何正確做出防守的基本動作。</p> <p>2.在活動中做出防守動作與移位步伐。</p> <p>3.學習防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。</p> <p>活動3 對戰遊戲</p> <p>1.練習跳球及搶籃板球動作並進行比賽。</p> <p>2.能用所學籃球基本技能進行對戰遊戲。</p>	<p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>活動一：徒手進攻與防守練習</p> <p>1.教師說明並提醒學生小組練習時，以防守動作正確性與行進流暢度為活動主要目標。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：運球行進的防守練習</p> <p>1.教師提醒學生剛開始時，防守者僅需跟隨進攻者的腳步移動，待熟練後，再壓迫持球前進的進攻者。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動三：防守時常見的犯規動作</p> <p>1.教師示範犯規動作並介紹裁判判罰犯規的手勢。</p> <p>2.教師說明競賽中的犯規可分為違反運動道德的犯規，以及阻擋犯規兩種，並提醒學生尊重裁判判決。</p> <p>活動3 對戰遊戲</p> <p>活動一：跳球與搶籃板</p> <p>1.教師說明跳球與搶籃板的時機及動作要領。</p> <p>2.請學生兩人一組，練習跳起拍手動作。</p> <p>3.請學生分組進行跳球比賽遊戲。</p> <p>活動二：搶籃板比賽</p> <p>1.教師說明活動規則。</p> <p>2.教師提醒學生過程中若犯規或違例則對方得分。</p> <p>活動三：2vs2 端線籃球</p> <p>1.教師說明活動規則，並提醒學生相關規則。</p> <p>2.請學生兩兩一組，進行活動。</p>	2	<p>活動2 防守動作與移位步伐</p> <p>1.哨子</p> <p>2.標誌筒</p> <p>3.籃球</p> <p>4.教用版電子教科書</p> <p>活動3 對戰遊戲</p> <p>1.哨子</p> <p>2.籃球</p> <p>3.號碼衣</p> <p>4.教用版電子教科書</p>	<p>實際演練</p> <p>自我評量</p> <p>觀察評量</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>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	10/20~10/26	單元五、環保行動家	活動3 綠色消費愛地球	<p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析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>1.了解省電節能的重要性及方法。</p> <p>2.了解綠色消費的原則及實踐方法。</p> <p>3.培養綠色消費的習慣。</p>	<p>1.探討省電節能與綠色消費的重要性。</p> <p>2.討論綠色消費的原則。</p> <p>3.檢視自己的綠色消費行為。</p> <p>4.進行二手物拍賣會。</p>	<p>活動一：探討省電節能與綠色消費的重要性</p> <p>1.教師說明選購有節能標章的產品，可以有效省電，環保又節能。地球上的資源有限且珍貴，在消費時應該儘量選擇對環境傷害較少，甚至是較有利的商品。</p> <p>2.教師講解節能標章的意義，並說明電冰箱貼有節能標章，代表其能源效率比國家認證標準高出 10%~15%，不但品質有保障，一年還可節省 156 度電，因省電而減少的二氧化碳排放量相當於種植 40 顆大樹。</p> <p>3.師生共同討論冰箱節能省電的要點。</p> <p>4.教師統整並補充說明。</p> <p>活動二：討論綠色消費的原則</p> <p>1.教師說明：綠色消費是把節約、重複使用、選用環保物料製成的產品、保護自然生態等概念帶入日常消費當中，以達到物盡其用，減少汙染及浪費。</p> <p>2.請全班分為五組，每組分配一個主題，並討論針對該項主題如何進行綠色消費。</p> <p>3.請各組推派代表上臺報告討論結果。</p> <p>4.教師歸納：為了永續經營我們的生活環境，每個人都應該在生活中實踐綠色消費概念，降低因過度消費造成的環境衝擊。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.各種二手物品</p> <p>3.教用版電子教科書</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	10/27~11/2	單元一、馳騁球場	活動3 對戰遊戲、活動4 趣味鬥牛賽	<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> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>活動3 對戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學習跳球動作。</li> <li>2.學習搶籃板球動作。</li> <li>3.學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。</li> </ol> <p>活動4 趣味鬥牛賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解二對二籃球鬥牛賽規則。</li> <li>2.明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。</li> </ol>	<p>活動3 對戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.練習跳球及搶籃板球動作並進行比賽。</li> <li>2.能用所學籃球基本技能進行對戰遊戲。</li> </ol> <p>活動4 趣味鬥牛賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解簡易籃球運動規則及運動精神。</li> <li>2.利用學過的基本動作進行二對二籃球鬥牛賽。</li> <li>3.能針對常違反的規則加以修正。</li> </ol>	<p>活動3 對戰遊戲</p> <p>活動一：半場端線籃球比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明半場端線籃球比賽規則。</li> <li>2.教師鼓勵學生運用所學的運球、傳球，以及防守等技能進行比賽。</li> <li>3.請學生分組進行比賽。</li> </ol> <p>活動二：端線籃球比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明活動規則，並提醒學生活動過程中不得有犯規動作，若犯規或違例則對方得分。</li> <li>2.學生分組競賽，每組各派一人於中圈跳球，得球組進攻，另一組則負責防守。</li> </ol> <p>活動4 趣味鬥牛賽</p> <p>活動一：進行趣味鬥牛賽活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師介紹趣味鬥牛賽規則制定的特性與功能。</li> <li>2.教師說明活動規則。</li> <li>3.請學生分組進行趣味鬥牛賽。</li> </ol> <p>活動二：發表觀賽、參賽心得</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請學生思考在籃球賽練習中，自己的進攻與防守有哪些優點？還有哪些需要改進的地方？並發表參賽或觀賽過程中，大家對規則遵守的情形。</li> <li>2.教師引導學生發表鬥牛賽有哪些規則可再修正，以作為日後參賽之參考。</li> <li>3.教師統整學生的意見並補充說明。</li> </ol>	2	<p>活動3 對戰遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.哨子</li> <li>2.籃球</li> <li>3.號碼衣</li> <li>4.教用版電子教科書</li> </ol> <p>活動4 趣味鬥牛賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.哨子</li> <li>2.籃球</li> <li>3.號碼衣</li> <li>4.教用版電子教科書</li> </ol>	實際演練發表	<p>【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	11/3~11/9	單元五、環保行動家	活動3 綠色消費愛地球	<p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析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>1.了解省電節能的重要性及方法。</p> <p>2.了解綠色消費的原則及實踐方法。</p> <p>3.培養綠色消費的習慣。</p>	<p>1.探討省電節能與綠色消費的重要性。</p> <p>2.討論綠色消費的原則。</p> <p>3.檢視自己的綠色消費行為。</p> <p>4.進行二手物拍賣會。</p>	<p>活動一：檢視自己的綠色消費行為</p> <p>1.教師請學生檢視自己在食、衣、住、行、娛樂等方面實踐綠色消費的情形。</p> <p>2.請學生分享自己的檢視結果，再就食、衣、住、行、娛樂的消費中舉出一例，發表自己如何當一位綠色消費者。</p> <p>3.教師鼓勵學生加入綠色消費的行列，共同珍惜地球資源，保護生態環境。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.各種二手物品</p> <p>3.教用版電子教科書</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	11/10~11/16	單元二、輕如鴻毛	活動1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法,以及正手擊高遠球動作。	1.練習羽球基本步法。 2.練習空拍揮擊高遠球、引拍動作與正確擊球點。 3.練習正手擊高遠球動作。	活動4 趣味鬥牛賽 活動一：進行趣味鬥牛賽活動 1.教師說明上次各組比賽的優、缺點。 2.請學生分組討論今日參予比賽的重點,以及戰術。 3.請學生分組進行比賽。 活動二：教師統整 1.教師統整全班比賽的情況,並表揚優異的組別。 2.教師引導學生發表比賽心得,並聽取他人分享意見。  活動1「羽」翼飛翔 活動一：羽球基本步法 1.教師講解並示範滑步、交叉步的動作要領。 2.請學生兩人一組練習羽球基本步法。 3.教師於行間巡視並予以指導。 活動二：移花接木 1.教師講解並示範運用滑步拾、放羽球的動作。 2.請學生分組練習。 活動三：手腳並用 1.教師講解並示範活動方式：以滑步或交叉進行持拍空揮的動作練習。 2.請學生依據教師口令,先練習分解動作,再進行連續動作。	2	1.粉筆 2.哨子 3.羽毛球 4.羽毛球拍 5.氣球 6.廢棄羽球與繫線 7.教用版電子教科書	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	11/17~1/23	單元五、環保行動家	活動3 綠色消費愛地球	<p>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析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>1.了解省電節能的重要性及方法。</p> <p>2.了解綠色消費的原則及實踐方法。</p> <p>3.培養綠色消費的習慣。</p>	<p>1.探討省電節能與綠色消費的重要性。</p> <p>2.討論綠色消費的原則。</p> <p>3.檢視自己的綠色消費行為。</p> <p>4.進行二手物拍賣會。</p>	<p>活動一：進行二手物拍賣會</p> <p>1.教師說明除了選購環保產品外，如何讓物品再利用也是綠色消費的另一種表現。</p> <p>2.將已經整理過且編號的舊物品放在展示臺，逐項進行二手物拍賣會，每樣物品出價最高者得標。</p> <p>3.請學生發表自己用過什麼樣的二手物品？為什麼願意使用二手物品？家中還有哪些用不到的物品可以再利用？除了和別人交換外，還可以再做什麼樣的利用？</p> <p>4.教師統整：自己不需要的物品，可能是別人眼中很好用的東西，透過二手物拍賣活動，希望能讓物盡其用，達到節能減碳、綠色消費愛地球的目的。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.各種二手物品</p> <p>3.教用版電子教科書</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>觀察評量</p>	<p>【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>【環境教育】2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【環境教育】3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>【環境教育】5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	11/24~1/30	單元二、輕如鴻毛	活動1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法,以及正手擊高遠球動作。	1.練習羽球基本步法。 2.練習空拍揮擊高遠球、引拍動作與正確擊球點。 3.練習正手擊高遠球動作。	活動一：米字形步法 1.教師逐一講解並示範每個方向的動作。 2.全班分成數組進行練習。 活動二：正手高遠球揮拍練習 1.教師講解正手高遠球使用時機與動作要領。 2.請全班依場地分成數組進行練習。 活動三：引拍動作輔助練習 1.教師說明引拍動作要領。 2.兩人一組,利用氣球互相回擊,體驗引拍動作的感覺。 活動四：正確擊球點練習 1.教師說明：正確擊球點位置在拍面中央偏上,球擊出時會有紮實的聲音和感覺。 2.利用繫線懸吊廢棄羽球,請學生分組進行正確擊球點練習。 活動五：正手高遠球練習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動六：連續揮擊 1.教師說明活動方式,並強調揮擊動作與步法運用。 2.請學生分組進行練習。	2	1.粉筆 2.哨子 3.羽毛球 4.羽毛球拍 5.氣球 6.廢棄羽球與繫線 7.教用版電子教科書	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	12/1~12/7	單元六、健康焦點新聞	活動1 遠離酒害	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。	1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約的技能。	1. 討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 演練拒絕飲酒邀約的技能。	活動一：討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害 1. 教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？ 2. 教師說明酒精對人體的影響。 3. 教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。 活動二：演練拒絕飲酒邀約的技能 1. 教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？ 2. 請學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約的方式。 3. 請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。 4. 教師進行講評並給予鼓勵。	1	1. 課本 2. 教用版電子教科書	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	12/8~12/14	單元二、輕如鴻毛	活動1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法,以及正手擊高遠球動作。	1.練習羽球基本步法。 2.練習空拍揮擊高遠球、引拍動作與正確擊球點。 3.練習正手擊高遠球動作。	活動一：複習步法、擊球 1.教師引導學生複習：米字形步法持拍空揮複習。 2.請學生分組練習正手高遠球。 活動二：高遠球接力賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 活動三：複習步法、擊球 1.教師引導學生複習米字形步法持拍空揮。 2.教師引導學生分組進行正手高遠球練習。 活動四：百發百中 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行比賽。	2	1.粉筆 2.哨子 3.羽毛球 4.羽毛球拍 5.氣球 6.廢棄羽球與繫線 7.教用版電子教科書	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	12/15~12/21	單元六、健康焦點新聞	活動2 防毒沾身	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。	1.認識毒品的危害。 2.能分析接觸毒品的原因和場合。 3.知道如何預防及拒絕毒品。	1.探討毒品的危害。 2.練習做決定的技能。 3.發表遠離毒品的方法。 4.演練如何拒絕不當惑誘。	活動一：探討毒品的危害 1.教師說明許多人在好奇心的驅使下吸毒成癮，長期下來出現神經損傷、膀胱萎縮、心律不整、呼吸衰竭等現象。一旦不再使用，身體會覺得疼痛、不舒服，心理上也會憂鬱、不安，對毒品會產生強烈的依賴性而難以戒斷。 2.請學生自由發表曾看過有關吸毒的報導嗎？對這些事件有什麼看法？如果有人引誘你吸毒，你會怎麼做呢？ 3.教師強調毒品所造成的危害非常可怕，切勿因為好奇，或自認絕對不會上癮而以身試毒。 活動二：練習做決定的技能 1.教師說明：每個人都應該對自己的生命和健康負責，千萬不要礙於情面或講求義氣而接受朋友的引誘與慫恿。 2.教師引導學生思考遇到吸毒的危險情境時，該做出正確的決定。 3.教師統整：所有的毒品都會傷害使用者的身心健康，從一開始就要做正確的決定，遠離毒害威脅，千萬不要踏出錯誤的第一步。	1	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	12/22~12/28	單元二、輕如鴻毛	活動1「羽」翼飛翔	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	學會羽球運動的基本步法,以及正手擊高遠球動作。	1.練習羽球基本步法。 2.練習空拍揮擊高遠球、引拍動作與正確擊球點。 3.練習正手擊高遠球動作。	活動1「羽」翼飛翔 活動一：複習高遠球擊球控制 教師引導學生分組複習百發百中。 活動二：高遠球的步法運用 1.教師提醒學生互相回擊高遠球的過程中,可隨意變換擊球方向,迫使對方迅速移位接球。 2.教師鼓勵學生靈活運用步法,以便及時到位回擊球。 3.請學生分組練習。  活動1 高手傳球 活動一：低手傳球 教師引導學生複習低手傳球動作。 活動二：比較低手和高手傳球的差異 1.教師介紹並示範高手傳球,以及說明排球中主要傳球動作有高手和低手兩種。 2.引導學生觀察與比較高手和低手傳球時,手掌手勢和擊球點的差異。 活動三：高手傳球動作解析 1.教師說明並示範高手傳球的迎球和擊球動作要領,並引導學生空手練習高手傳球分解動作。 2.教師簡介排球常用的護具,並說明其功能及配戴方法。	2	1.粉筆 2.哨子 3.羽毛球 4.羽毛球拍 5.氣球 6.廢棄羽球與繫線 7.教用版電子教科書	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	12/29~1/4	單元六、健康焦點新聞	活動2 防毒沾身	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。	1.認識毒品的危害。 2.能分析接觸毒品的原因和場合。 3.知道如何預防及拒絕毒品。	1.探討毒品的危害。 2.練習做決定的技能。 3.發表遠離毒品的方法。 4.演練如何拒絕不當惑誘。	活動一：發表遠離毒品的方法 1.教師說明：青少年有時候會因為受到朋友誘惑或追求刺激而吸毒，染上毒癮之後不但影響學業和家庭生活，也葬送了自己的健康。 2.教師引導學生討論如何避免落入吸毒的危險情境，以及發現朋友吸毒時該如何處理。 3.請學生完成下列語句：「為什麼有人會吸毒？因為……」、「對我而言，使用成癮藥物是……」和「假如我的朋友誘惑我吸毒，我將……」、「為了避開毒品的陷阱，我會……」。 4.教師提醒學生遠離是非場所、建立正確的用藥觀念、尊重自我、堅決拒毒。 活動二：演練如何拒絕不當誘惑 1.教師說明在面對吸毒等不當誘惑時，可以採取的拒絕技巧。 2.請學生參考課本情境，兩人一組進行角色扮演。接著互換角色，用心體會說「不」的感覺。 3.請學生自由發表，拒絕別人要求的感覺怎麼樣？你的拒絕妙招是什麼？ 4.教師鼓勵學生在面對不當誘惑時，要運用拒絕技巧，堅決拒毒。	1	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】3-2-3 養成好的生活習慣。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	1/5 ~1/11		單元三、排球樂無窮 活動1 高手傳球	<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>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>1.了解高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學會排球高手傳球動作。</p> <p>3.了解簡易的排球比賽規則。</p> <p>4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。</p>	<p>1.比較高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學習高手傳球技能。</p> <p>3.應用簡易排球規則進行比賽。</p>	<p>活動一：高手傳球</p> <p>1.教師示範並講解高手傳球要領後請學生分組練習。</p> <p>2.單人練習，包括：</p> <p>(1)原地雙手拍球：熟練用手指和手腕控球。</p> <p>(2)對空高手傳、接球：向上拋球，再以高手傳球手勢將球接住。</p> <p>(3)對空連續高手傳球：連續空中高手傳球練習。</p> <p>(4)對牆連續高手傳球：練習控球的穩定性。</p> <p>3.雙人練習：</p> <p>(1)兩人高手拋、接球：一人高手拋球、一人高手接球。</p> <p>(2)兩人高手拋、傳球：一人高手拋球、一人高手傳球。</p> <p>(3)兩人高手傳球：兩人均用高手傳球練習。</p> <p>(4)兩人高、低手傳球：一人高手傳球，一人低手傳球。</p>	2	<p>1.海灘球</p> <p>2.排球</p> <p>3.排球網</p> <p>4.呼拉圈</p> <p>5.教用版電子教科書</p>	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	1/12~1/18	單元六、健康焦點新聞	活動3 壓力調適	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p>	<p>1.能指出壓力的來源及影響。</p> <p>2.培養正向思考的態度。</p> <p>3.學習調適壓力的方法。</p>	<p>1.發表壓力的來源與影響。</p> <p>2.練習解決問題的技能。</p> <p>3.區分正面與負面想法。</p> <p>4.探討抒解壓力的方式。</p>	<p>活動一：發表壓力的來源與影響</p> <p>1.請數名學生背著空書包，體驗從五本書、十本書、增加到十五本書的感覺。</p> <p>2.請學生發表如果每天都背負著這麼沉重的壓力，會有怎樣的心情？</p> <p>3.請學生自由發表一個自己面臨的壓力，以及壓力對生理、心理的影響。</p> <p>4.教師統整學生的意見，並進行補充說明。</p> <p>活動二：練習解決問題的技能</p> <p>1.教師說明每個人都感受過壓力，生活中的課業、工作、交友、家庭經濟等，都可能是造成壓力的來源，為了避免壓力對身心健康構成威脅，應該認清自己的壓力來源，分析有沒有解決的方法。有的話，可以利用問題解決的對策試著解決；如果沒有，可以轉移注意力，儘量讓心情放輕鬆。</p> <p>2.教師解說問題解決步驟，包括：澄清問題、分析原因、設定目標、擬定辦法、執行、檢討再出發。</p> <p>3.請學生分組，並與小組組員共同針對一個壓力來源，練習解決問題的技能。</p>	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>【家政教育】3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</p> <p>【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。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	1/19~1/20	單元三、排球樂無窮	活動 1 高手傳球	<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>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>1.了解高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學會排球高手傳球動作。</p> <p>3.了解簡易的排球比賽規則。</p> <p>4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。</p>	<p>1.比較高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學習高手傳球技能。</p> <p>3.應用簡易排球規則進行比賽。</p>	<p>活動一：移動接球</p> <p>1.教師說明活動規則： （1）一人高手拋球，另一人移動接球。 （2）拋球者變換拋球方向，讓接球者需移動腳步來接球。</p> <p>2.請學生分組進行活動。</p> <p>活動二：三人傳球</p> <p>1.教師講解活動方式：三人一組，甲以高手傳球方式傳球給乙，乙回傳給甲後迅速移位至丙後方，甲生再將球傳給丙生，以此類推，完成次傳球後 10 次後，交換位置。甲移動到丙後方，乙移至甲原本位置，以此類推。</p> <p>2.請學生分組進行活動。</p> <p>活動三：三角傳球</p> <p>1.教師講解活動方式：依逆時針方向，以高手傳球方式將球給下一個區域的組員。</p> <p>2.教師宜提醒學生注意力量與方向的控制，才能完成準確傳球。</p> <p>3.請學生分組進行活動。</p>	2	<p>1.海灘球</p> <p>2.排球</p> <p>3.排球網</p> <p>4.呼拉圈</p> <p>5.教用版電子教科書</p>	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/11~11/15	單元六、健康焦點新聞	活動3 壓力調適	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p>	<p>1.能指出壓力的來源及影響。</p> <p>2.培養正向思考的態度。</p> <p>3.學習調適壓力的方法。</p>	<p>1.發表壓力的來源與影響。</p> <p>2.練習解決問題的技能。</p> <p>3.區分正面與負面想法。</p> <p>4.探討抒解壓力的方式。</p>	<p>活動一：區分正面與負面想法</p> <p>1.教師說明：我們的想法、理念，往往會影響我們的行為，有時候，只要改變一下自己的想法，就可以有減輕壓力。</p> <p>2.教師講解搶答遊戲活動規則。</p> <p>3.請學生分組進行遊戲。</p> <p>4.請學生自由發表自己通常是正面思考還是負面思考？如果想改變自己的思考模式，該如何著手？</p> <p>5.教師統整：想法改變時，心情也會跟著改變，學習用樂觀、積極的正面態度來看待事情。</p> <p>活動二：探討抒解壓力的方式</p> <p>1.教師說明：適度的壓力是成長的助力，但如果壓力超過個人所能忍受的範圍，就會成為阻力。學會抒壓的方式，可以讓自己輕鬆與壓力共處。</p> <p>2.教師舉出一般用來抒解壓力的方式。</p> <p>3.請學生腦力激盪，說出其他的抒壓方式。</p> <p>4.教師說明面對壓力時，肌肉會自然的收緊，練習深呼吸法，可達到放鬆身心的效果。</p> <p>5.教師口述深呼吸練習步驟，請學生進行演練。</p> <p>6.教師提醒學生運用適當的方式抒解壓力，別讓壓力長期累積傷害身心健康。</p>	1	1.課本 2.教用版電子教科書	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>實際演練</p> <p>觀察評量</p> <p>發表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>【家政教育】3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</p> <p>【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。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	11/11~11/15	單元三、排球樂無窮	活動1 高手傳球	<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>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>1.了解高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學會排球高手傳球動作。</p> <p>3.了解簡易的排球比賽規則。</p> <p>4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。</p>	<p>1.比較高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學習高手傳球技能。</p> <p>3.應用簡易排球規則進行比賽。</p>	<p>活動一：得分高手</p> <p>1.教師講解活動方式： （1）兩人一組，每組十球，一人高手拋球，一人高手傳球，球的落點於呼拉圈中，即得該分數。 （2）最後計算總分，得分最高的組別即獲勝。</p> <p>2.請學生分組進行活動。</p> <p>活動二：兩人隔網練習</p> <p>1.教師講解活動方式： （1）一人有三次擊球機會，採用高手或低手姿勢將球傳過網給對方。 （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p>	2	<p>1.海灘球</p> <p>2.排球</p> <p>3.排球網</p> <p>4.呼拉圈</p> <p>5.教用版電子教科書</p>	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/18~11/22	單元六、健康焦點新聞	活動4 急救須知	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1.能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。 2.能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。	1.一氧化碳中毒的原因及急救演練。 2.診斷一氧化碳中毒的不安全環境並採取安全行為。	活動一：一氧化碳中毒的原因及急救演練 1.教師說明一氧化碳中毒的情境，請學生腦力激盪，提出處理方式及應注意事項。 2.教師澄清並統整學生提出的意見。 3.教師補充說明一氧化碳中毒的處理方法。 4.請學生分組進行一氧化碳中毒的急救演練。 活動二：防範一氧化碳中毒 1.教師說明一氧化中毒常發生在通風不良的室內，為了防範一氧化碳中毒，必須進行下列安全診斷： (1)瓦斯熱水器必須安裝於室外。 (2)如果家中沒有陽臺或陽臺加蓋後被封閉，最好改裝電熱水器。 (3)瓦斯燃燒時火焰應為藍色，如果火焰是紅色代表燃燒不完全。 2.教師強調除了環境因素外，還要注意採取安全行為以預防一氧化碳中毒。 3.教師統整：具備正確的急救知識和技能，才能防範一氧化碳中毒事件的發生。	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。 【家政教育】3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。 【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。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	11/18~11/22	單元三、排球樂無窮	活動1 高手傳球	<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>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>1.了解高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學會排球高手傳球動作。</p> <p>3.了解簡易的排球比賽規則。</p> <p>4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。</p>	<p>1.比較高手傳球和低手傳球的差異。</p> <p>2.學習高手傳球技能。</p> <p>3.應用簡易排球規則進行比賽。</p>	<p>活動一：三人隔網練習</p> <p>1.教師講解排球活動方式： （1）三人一組輪流傳球，小組要在三次傳球機會內將球傳給對方。 （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳決定誰先傳球。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動二：九人隔網比賽</p> <p>1.教師講解排球中的連擊犯規動作，教導學生如何避免做出連擊動作。</p> <p>2.教師引導學生在排球比賽中，應用學習過之發球、傳球的動作技能。</p> <p>3.請學生分組進行比賽。</p>	2	<p>1.海灘球</p> <p>2.排球</p> <p>3.排球網</p> <p>4.呼拉圈</p> <p>5.教用版電子教科書</p>	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/25~11/29	單元七 知性時間	活動1「性」是什麼	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>1.了解性的基本概念。</p> <p>2.察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。</p> <p>3.用健康的態度面對生長發育的變化。</p>	<p>1.發表對性的看法。</p> <p>2.探討啟動青春期的幕後推手。</p> <p>3.討論如何用健康的態度面對生長發育的變化。</p>	<p>活動一：發表對「性」的看法</p> <p>1.教師引導學生思考「性」是什麼？</p> <p>2.請學生分組，在小組內分享自己的看法，並推派代表上臺發表。</p> <p>3.教師說明：在昔日傳統社會，由於保守的文化背景與資訊封閉的關係，大多數人在面對有關性的問題時，總是手足無措或羞於啟齒。而在資訊媒體發達的現代社會，性已從禁忌走向公開，逐漸成為可以討論的話題。</p> <p>2.教師說明：「性」在生理層面上就是「分別男女」，在心理層面上則著重「性別認同」。此外，從為了傳宗接代的「性行為」，到社會學上談論兩性關係時的「性關係」，這些都是「性」所談論的範圍。</p> <p>活動二：探討啟動青春期的幕後推手</p> <p>1.教師說明男性和女性都擁有代表其性別的生殖器官。在青春期以前，生殖器官幾乎是「按兵不動」，然而一旦進入青春期，生殖器官就會產生明顯的變化。讓青春期的男、女生在身體上產生這麼大變化的幕後推手就是荷爾蒙，又稱為激素。</p> <p>2.教師說明腦下垂體存在血液裡，會刺激睪丸或卵巢分泌性荷爾蒙，促使生殖器官成熟並出現第二性徵。</p> <p>3.教師統整：認識身體在青春期會有什麼變化及促成這些變化的原因，可以幫助自己在青春期保持健康的身心狀態，也能更清楚兩性成長過程中的異同。</p>	1	1.課本 2.教用版電子教科書	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	<p>【性別平等教育】1-3-1 認知青春同期性別者身體的發展與保健。</p> <p>【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【性別平等教育】2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>【性別平等教育】2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	11/25~11/29	單元三、排球樂無窮	活動2 運動安全你我他	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。 2.了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。	學習比賽默契的建立方法，並遵守運動規則，預防運動傷害。	<p>活動2 運動安全你我他</p> <p>活動一：認識如何避免排球運動傷害</p> <p>1.教師介紹排球比賽中常因人為疏失所造成的運動傷害，並說明排球比賽時如何避免隊友之間的碰撞。</p> <p>2.請學生練習用口令或動作表達要傳、接球的意念。</p> <p>活動二：了解人為因素的運動傷害</p> <p>1.請學生發表因人為造成的運動傷害例子，以及如何處理或避免這類事件的發生。</p> <p>2.請學生討論學校有哪些規定是為了避免運動傷害，例如：第四節盡量不要進行體育活動，不可以在人多的地方打球等。以及該如何防範運動傷害。</p> <p>3.請學生參考範例，分組討論在校園運動要遵守哪些安全規則，以保障活動安全。</p> <p>活動1 運動一級棒</p> <p>活動一：認識 SH150 的意義</p> <p>1.教師引導學生發表運動有哪些益處。</p> <p>2.教師介紹運動能促進學習的相關研究資料。</p> <p>3.教師說明 SH150 意義。</p> <p>4.請學生討論晨間活動、每節下課與彈性時間可做哪些運動。</p> <p>活動二：講解身體活動金字塔的意義</p> <p>1.教師說明並講解身體活動金字塔各層的意義。</p> <p>2.教師引導學生自我檢核每日在家的作息中，從事的身體活動屬於哪一層面，並在小組內進行分享。</p>	2	1.課本 2.教用版 電子教科書	實際演練 觀察評量	<p>【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	12/2~12/6		單元七知性時間 活動1「性」是什麼	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>1.了解性的基本概念。</p> <p>2.察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。</p> <p>3.用健康的態度面對生長發育的變化。</p>	<p>1.發表對性的看法。</p> <p>2.探討啟動青春期的幕後推手。</p> <p>3.討論如何用健康的態度面對生長發育的變化。</p>	<p>活動一：健康面對男性生長發育的變化</p> <p>1.教師介紹男性勃起的生理反應。當陰莖受到外來的刺激時，較多血液會流入陰莖，導致裡面的勃起組織充血膨脹，就會變粗、變硬，這種生理反應就叫做勃起。</p> <p>2.師生共同討論如何看待勃起現象，以及回復正常狀態的方法。</p> <p>活動二：健康面對女性生長發育的變化</p> <p>1.教師說明女性最早出現的第二性徵是乳房隆起。乳房發育有很大的個別差異，較早的八、九歲就開始，較晚的則要到十六歲。</p> <p>2.教師說明女性乳房發育的情形，並強調開始發育時有點漲痛是正常的，這種不舒服的感覺在發育成熟會自然消失。在發育初期不宜穿戴束縛胸部的胸罩或緊身衣，以免影響發育。</p> <p>3.師生共同討論如何看待乳房發育現象，以及適合穿戴胸罩的時機。</p> <p>活動三：青春變化 Q&amp;A</p> <p>1.教師請學生將自己對青春期的變化與疑問寫在紙條上，並投入臺上的箱子裡。</p> <p>2.教師抽出問題並抽號碼請學生回答。</p> <p>3.教師針對錯誤觀念加以澄清並進行補充說明。</p>	1	1.課本 2.教用版電子教科書	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	<p>【性別平等教育】1-3-1 認知青春同期性別者身體的發展與保健。</p> <p>【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【性別平等教育】2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>【性別平等教育】2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	12/2~12/6		單元四、體能UP！UP！UP！ 活動1 運動一級棒、活動2 一指神功	<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>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>活動1 運動一級棒</p> <p>1.認識 SH150 的意義。</p> <p>2.認識身體活動金字塔的概念。</p> <p>3.利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。</p> <p>活動2 一指神功</p> <p>熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。</p>	<p>活動1 運動一級棒</p> <p>1.簡介身體活動金字塔。</p> <p>2.了解 SH150 方案。</p> <p>3.評估家人身體活動情形。</p> <p>4.規畫並記錄身體活動計畫。</p> <p>活動2 一指神功</p> <p>1.體驗各式繞盤的方法。</p> <p>2.進行滾盤比遠、比準。</p>	<p>活動1 運動一級棒</p> <p>活動一：評估家人身體活動情形</p> <p>1.請學生分組輪流發表對小傑家人身體活動的建議。</p> <p>2.教師引導學生在小組內互相分享自己家人身體活動參與情形。</p> <p>活動二：規畫並記錄身體活動計畫</p> <p>1.教師說明透過每週身體活動量的計畫擬定、執行，並進行檢核反省，是建立規律運動習慣的第一步。</p> <p>2.教師引導學生設計適合自己的身體活動計畫，並鼓勵其記錄執行結果，再加以檢討與改進。</p> <p>活動2 一指神功</p> <p>活動一：繞盤方式</p> <p>1.教師講解並示範直升機與風火輪的繞盤方式。</p> <p>2.請學生進行練習。</p> <p>活動二：繞盤接力</p> <p>1.教師講解活動規則及注意事項。</p> <p>2.請學生進行練習。</p> <p>3.待學生熟練後教師可改變規則增加遊戲難度。</p> <p>活動三：滾盤比遠</p> <p>1.教師講解活動方式。</p> <p>2.請全班分成數組，比比看誰滾得遠。</p> <p>活動四：滾盤比準</p> <p>1.教師講解活動方式。</p> <p>2.請全班分成數組，比比看誰滾得準。</p>	2	<p>活動1 運動一級棒</p> <p>1.課本</p> <p>2.教用版電子教科書</p> <p>活動2 一指神功</p> <p>1.飛盤</p> <p>2.標誌筒</p> <p>3.教用版電子教科書</p>	<p>課堂問答</p> <p>自我評量</p> <p>實際演練</p> <p>觀察評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</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> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3 養成好的生活習慣。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/9~12/13		單元七知性時間 活動2與異性相處	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。</p> <p>2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p> <p>3.了解在團體活動中認識異性的重要性。</p> <p>4.了解社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>5.能尊重自己和他人的性別角色。</p>	<p>1.討論異性相處要點。</p> <p>2.學習在團體活動中與異性互動。</p> <p>3.演練拒絕異性邀約的方式。</p> <p>4.探討兩性交往的合適過程。</p> <p>5.表演不同社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>6.檢視性別刻板印象。</p>	<p>活動一：討論異性相處要點</p> <p>1.教師說明：在青春期的階段，對異性感到好奇或被吸引是很正常的發展。學習如何與異性和諧相處，不僅能擴展人際關係，也能增進自己的社交技巧。</p> <p>2.師生共同討論與異性相處的要點。</p> <p>3.教師統整：喜歡一個人雖然不見得要採取行動，但是也可以坦然從「做朋友」開始，學習更多與異性建立友誼的方法。</p> <p>活動二：學習在團體活動中與異性互動</p> <p>1.教師說明：青春期階段會認識很多好朋友，甚至對對方有好感，但兩性之間的交往應該從團體活動的互動開始，透過觀察及傾聽多了解對方，不要急著進入兩人世界。</p> <p>2.請學生發表在與異性互動中，如果希望進一步認識對方，該怎麼做比較好？</p> <p>3.教師統整在團體活動中認識異性的好處。</p>	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	<p>【性別平等教育】1-3-1 認知青春同期性別者身體的發展與保健。</p> <p>【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【性別平等教育】2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>【性別平等教育】2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	12/9~12/13	單元四、體能UP！UP！UP！	活動3 飛鴿傳書	<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>1.學會各種擲盤與接盤的方法。</p> <p>2.熟練擲準、擲遠等技巧。</p>	<p>1.學習擲、接盤方法，並進行遊戲。</p> <p>2.進行擲遠、擲準練習。</p> <p>3.進行各式飛盤遊戲。</p>	<p>活動一：擲盤方法</p> <p>1.教師示範正、反手擲盤的動作技巧及握盤方式。</p> <p>2.請學生分組練習。</p> <p>活動二：接盤方法</p> <p>1.教師講解並示範高手接盤、低手接盤及雙手夾接的動作技巧與使用時機。</p> <p>2.請學生分組練習。</p> <p>活動三：兩人擲接盤</p> <p>1.教師說明活動方式</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：擲遠練習</p> <p>1.教師講解動作要領：助跑→轉身，手腕拉回→手腕甩出（從手腕拉回至甩出，飛盤路線呈直線助擺）→擲出後重心前傾。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動四：擲準練習</p> <p>1.教師講解動作要領。</p> <p>2.請學生分組進行練習。</p> <p>活動五：擲接盤遊戲</p> <p>1.教師講解活動規則。</p> <p>2.請學生分組競賽。</p>	2	<p>1.飛盤</p> <p>2.教用版電子教科書</p>	<p>實際演練</p> <p>觀察評量</p>	<p>【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/16~12/20		單元七知性時間 活動2與異性相處	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。</p> <p>2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p> <p>3.了解在團體活動中認識異性的重要性。</p> <p>4.了解社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>5.能尊重自己和他人的性別角色。</p>	<p>1.討論異性相處要點。</p> <p>2.學習在團體活動中與異性互動。</p> <p>3.演練拒絕異性邀約的方式。</p> <p>4.探討兩性交往的合適過程。</p> <p>5.表演不同社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>6.檢視性別刻板印象。</p>	<p>活動一：演練拒絕異性邀約的方式</p> <p>1.教師說明對同性或異性都可以大方的表示欣賞與喜歡，喜歡一個人是很好的事，但不見得要採取行動。如果想要建立進一步的感情而向對方提出邀約，不管邀約有沒有成功，都應坦然面對。</p> <p>2.師生共同討論如何拒絕不想要的邀約，並請兩組學生上臺進行演練。</p> <p>3.請學生發表其中一方拒絕邀約的想法和作法，並且討論另一方如果被拒絕了，應該如何改變負面情緒，轉換成正面想法。</p> <p>活動四：討論兩性交往的合適過程</p> <p>1.教師請一位學生上臺，依兩性交往的合適過程排列詞卡排好後，教師可詢問其他學生是否同意？有無不同排法或其他意見？</p> <p>2.教師說明：兩性之間交往的步驟，從團體活動的互動，到三、兩成群的交友，到一對一固定時間及對象，再到訂婚和結婚，如果步驟太快，一方面對交往的對方並不了解，另一方面也容易使自己的生活圈變小，失去許多結交朋友的機會。</p> <p>3.引導學生回想並分享參與親友結婚典禮的感覺。</p> <p>4.教師引導學生討論結婚有哪些意義，會帶來哪些好處？會帶來哪些不方便？</p> <p>5.教師統整：婚姻是人生中的大事，除了要以愛為基礎外，還包含了承諾和責任，所以必須慎重決定。</p>	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春同期性別者身體的發展與保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	12/16~12/20	單元四、體能UP！UP！UP！	活動3 飛鴿傳書、活動4 盤中乾坤	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。	1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	運用擲、接盤基本動作及擲遠、擲準等技巧，進行各項團體競賽。	活動3 飛鴿傳書 活動一：空降部隊 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行空降部隊遊戲。 3.教師可視情況調整降落圈大小或是擲盤距離。 活動二：飛盤保齡球 1.請學生兩人一組，練習蹲低姿勢的擲接盤動作。 2.教師講解活動規則。 3.請學生分組進行飛盤保齡球遊戲。  活動4 盤中乾坤 活動一：比翼雙飛 1.教師講解活動規則及安全注意事項。 2.請學生分組競賽。 活動二：接力追逐賽 1.教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。 2.教師引導學生分組討論比賽策略。 3.請學生進行分組競賽。	2	1.安全飛盤 2.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/23~12/27		單元七知性時間 活動2與異性相處	<p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p>	<p>1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。</p> <p>2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。</p> <p>3.了解在團體活動中認識異性的重要性。</p> <p>4.了解社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>5.能尊重自己和他人的性別角色。</p>	<p>1.討論異性相處要點。</p> <p>2.學習在團體活動中與異性互動。</p> <p>3.演練拒絕異性邀約的方式。</p> <p>4.探討兩性交往的合適過程。</p> <p>5.表演不同社會文化對兩性互動的影響。</p> <p>6.檢視性別刻板印象。</p>	<p>活動一：表演不同社會文化對兩性互動的影響</p> <p>1.教師請三組學生演出不同國家夫妻互動的行為（亦可反串表演）。</p> <p>2.教師說明由於國情和文化不同，在公開場合裡，夫妻表達親密和愛意的方式也有很大的差異。</p> <p>活動二：檢視性別刻板印象</p> <p>1.教師說明：我國傳統社會，兩性進入婚姻後有「男主外、女主內」、「君子遠庖廚」等刻板印象，隨著現代社會兩性平權觀念的發展，夫妻應該擺脫過去的性別歧視，相互扶持、分工合作，共同營造溫暖和諧的家庭。</p> <p>2.參考課本情境，請學生模擬演出。</p> <p>3.請學生發表兩性在結婚後，應該如何相處，才能幸福美滿？</p> <p>4.教師統整：夫妻間彼此尊重、相互協調，家庭權力共享，才能共創幸福家庭。</p>	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	<p>【性別平等教育】1-3-1 認知青春同期性別者身體的發展與保健。</p> <p>【性別平等教育】2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>【性別平等教育】2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【性別平等教育】2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【性別平等教育】2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>【性別平等教育】2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	12/23~12/27	單元四、體能UP!UP!UP!	活動4 盤中乾坤	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。	1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。 2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。	運用擲、接盤基本動作及擲遠、擲準等技巧，進行各項團體競賽。	活動一：複習擲、接動作 1.教師複習雙人雙盤擲、接動作，並提醒學生注意安全。 2.請學生分組練習。 活動二：飛盤過關賽 1.教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。 2.請學生分組進行比賽。 活動三：躲避飛盤賽 1.教師說明活動規則（與躲避球大致相同）及安全飛盤特性。 2.請學生分組進行比賽。	2	1.安全飛盤 2.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	12/30~1/3		單元七 知性時間 活動3 性的自我保護	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解色情媒體對身心健康的影響。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4.認識網路交友的潛在危機。 5.能說出網路交友安全守則。 6.知道愛滋病的防治方法。 7.願意接納身邊的愛滋病患。	1.對色情資訊進行批判性思考。 2.介紹性教育網站及資源。 3.分組討論網路交友案例。 4.探討網路交友安全守則。 5.進行愛滋觀念問答。 6.關懷並接納愛滋病患。	活動一：對色情資訊進行批判性思考 1.教師說明：隨著傳播科技的發達，色情資訊也透過不同的媒體發展出不同的面貌，例如：色情漫畫、寫真集、A片等。 2.教師詢問學生是否曾經因為好奇或不小心而接觸到色情資訊？會認為所看到的、聽到的資訊都是真的嗎？ 3.教師說明色情資訊是一種被刻意包裝的商品，與真實的兩性關係有很大的落差，也會對身心健康產生不良的影響。 4.師生共同討論如何對色情資訊進行批判性思考。 5.教師統整：要培養自己的思考及判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 活動二：介紹性教育網站及資源 1.教師說明：政府或教育機構設置的網站，皆提供豐富多元的內容可以提供正確的性資訊或解答有關性的疑惑。 2.配合網際網路介紹國民健康署青少年網站－性福e學園、健康九九網站－青少年性教育館。此外，還有醫院的青少年保健門診、張老師基金會、學校輔導室或師長，都可以提供諮詢服務。 3.教師歸納：透過適當管道獲得正確性觀念，避免錯誤的性資訊影響價值觀。	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	12/30~1/3	單元四、體能UP！UP！UP！	活動5 撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	1.進行支撐左右騰越遊戲。 2.練習橫箱屈膝蹲騰越。	活動一：支撐左右騰越 1.教師說明跳箱運動是一種全身肌肉適能表現的運動項目。 2.請學生利用跳箱練習原地支撐左右騰越。 3.教師引導學生拉長支撐的時間，體會手臂支撐全身重量的感覺。 活動二：原地支撐直膝騰越 1.教師講解並示範原地支撐直膝騰越動作要領。 2.請學生利用兩個跳箱練習原地支撐直膝騰越。 3.教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。 4.教師宜引導學生了解，支撐後，身體重心應隨著前移，才能保持平衡、站穩。 活動三：原地屈膝騰越 1.教師講解並示範屈膝騰越動作要領。 2.請學生利用兩個跳箱練習原地支撐屈膝騰越。 3.教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。 4.教師引導學生發表直膝和屈膝騰躍的技能差異，並比較其難易程度。 活動四：助跑後支撐騰越 1.教師引導學生於平地練習助跑後的兩腳蹬地動作。 2.教師講解並示範助跑後支撐騰越動作要領。 3.請學生利用兩個跳箱練習助跑後支撐騰越。	2	1.跳箱 2.踏板 3.墊子 4.教用版電子教科書	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	1/6~1/10		活動3 性的自我保護 單元七 知性時間	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解色情媒體對身心健康的影響。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4.認識網路交友的潛在危機。 5.能說出網路交友安全守則。 6.知道愛滋病的防治方法。 7.願意接納身邊的愛滋病患。	1.對色情資訊進行批判性思考。 2.介紹性教育網站及資源。 3.分組討論網路交友案例。 4.探討網路交友安全守則。 5.進行愛滋觀念問答。 6.關懷並接納愛滋病患。	活動一：分組討論網路交友案例 1.調查班上網路交友情形，多少人有網友？多少人見過網友？ 2.教師說明：由於網路的普及與便利，越來越有人在網路上尋找朋友，但是在網路交友的同時，因為對網友真實身分認識不清因而受騙上當，和網友見面時慘遭狼吻或是失蹤的例子更是時有所聞。 3.請學生分組就課前所蒐集的網路交友案例進行討論，網路交友有哪些危險？要怎樣避開網路陷阱？ 4.請各組推派一位代表上臺報告討論結果。 活動二：探討網路交友安全守則 1.教師說明：網路的隱密性，讓有些居心不良的人可以偽裝善良溫和的特質來吸引人，所以在網路世界要保持警覺，才能保護自己的安全。 2.師生共同討論網路交友要注意哪些安全守則。 3.教師歸納：遵守網路交友的原則，切勿輕易答應不明人士的邀約。	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】4-3-6 利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	1/6 ~1/10	單元四、體能UP！UP！UP！	活動5 撐箱跳躍	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。	1.進行支撐左右騰越遊戲。 2.練習橫箱屈膝蹲騰越。	活動5 撐箱跳躍 活動一：橫箱屈膝蹲騰越 1.教師示範助跑→支撐橫箱動作。 2.請學生分組複習助跑撐箱動作。 3.教師強調：撐箱瞬間，重心應隨著前移，才能平穩落地。 4.教師示範助跑→支撐起跳→屈膝騰越→落地動作。 5.請學生輪流保護和練習橫箱屈膝蹲騰越。  活動6 有趣的體能遊戲 活動一：介紹體能遊戲 1.教師講解體能遊戲主要是透過遊戲的方式來提升體能，所以活動過程中保留了遊戲時的趣味性和挑戰性，但是也會增加身體活動量和負荷，藉以提升體適能。 2.教師複習之前學過的體適能要素。 活動二：進行體能遊戲 1.教師說明肌肉適能和柔軟度的體能遊戲活動方式。 2.請學生進行練習。 3.教師說明心肺耐力、速度和敏捷性體能遊戲活動方式。 4.請學生進行練習。	2	1.跳箱 2.踏板 3.墊子 4.教用版電子教科書	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	1/13~1/17		活動3 性的自我保護 單元七 知性時間	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解色情媒體對身心健康的影響。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4.認識網路交友的潛在危機。 5.能說出網路交友安全守則。 6.知道愛滋病的防治方法。 7.願意接納身邊的愛滋病患。	1.對色情資訊進行批判性思考。 2.介紹性教育網站及資源。 3.分組討論網路交友案例。 4.探討網路交友安全守則。 5.進行愛滋觀念問答。 6.關懷並接納愛滋病患。	活動一：進行愛滋病觀念問答 1.教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2.教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3.教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動二：關懷並接納愛滋病患 1.教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2.教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3.教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則。 4.請學生進行遊戲。 5.教師提醒學生設身處地為愛滋病感染者著想，並且給予支持和陪伴。	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	1/13~1/17	單元四、體能UP! UP! UP!	活動6 有趣的體能遊戲	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1.能了解體適能要素相關活動。 2.學會設計體適能遊戲。	1.從事體適能遊戲。 2.分組設計體適能遊戲。	活動一：進行體能遊戲 1.教師說明活動方式，並提醒學生同心協力完成各項遊戲。 2.請學生分組進行活動。 活動二：分組設計體能遊戲 1.教師引導學生分組討論，共同針對想要提升的體適能要素設計遊戲。 2.教師鼓勵學生儘量由自己熟悉的遊戲去修改活動內容。 3.請學生分組展示設計的遊戲內容，並實際演練遊戲玩法和規則。	2	1.籃球 2.排球 3.呼拉圈 4.墊子 5.書本 6.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十二週	1/20		活動3 性的自我保護 單元七 知性時間	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1.了解色情媒體對身心健康的影響。 2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。 3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。 4.認識網路交友的潛在危機。 5.能說出網路交友安全守則。 6.知道愛滋病的防治方法。 7.願意接納身邊的愛滋病患。	1.對色情資訊進行批判性思考。 2.介紹性教育網站及資源。 3.分組討論網路交友案例。 4.探討網路交友安全守則。 5.進行愛滋觀念問答。 6.關懷並接納愛滋病患。	活動一：進行愛滋病觀念問答 1.教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。 2.教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。 3.教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。 活動二：關懷並接納愛滋病患 1.教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？ 2.教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。 3.教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則。 4.請學生進行遊戲。 5.教師提醒學生設身處地為愛滋病感染者著想，並且給予支持和陪伴。	1	1.課本 2.教用版 電子教科書	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【資訊教育】4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【資訊教育】5-3-1 能了解網路的虛擬特性。	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十二週	1/20	單元四、體能UP！UP！UP！	活動6 有趣的體能遊戲	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1.能了解體適能要素相關活動。 2.學會設計體適能遊戲。	1.從事體適能遊戲。 2.分組設計體適能遊戲。	活動一：進行體能遊戲 1.教師說明活動方式，並提醒學生同心協力完成各項遊戲。 2.請學生分組進行活動。 活動二：分組設計體能遊戲 1.教師引導學生分組討論，共同針對想要提升的體適能要素設計遊戲。 2.教師鼓勵學生儘量由自己熟悉的遊戲去修改活動內容。 3.請學生分組展示設計的遊戲內容，並實際演練遊戲玩法和規則。	2	1.籃球 2.排球 3.呼拉圈 4.墊子 5.書本 6.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】2-1-1 培養互助合作的生活態度。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究