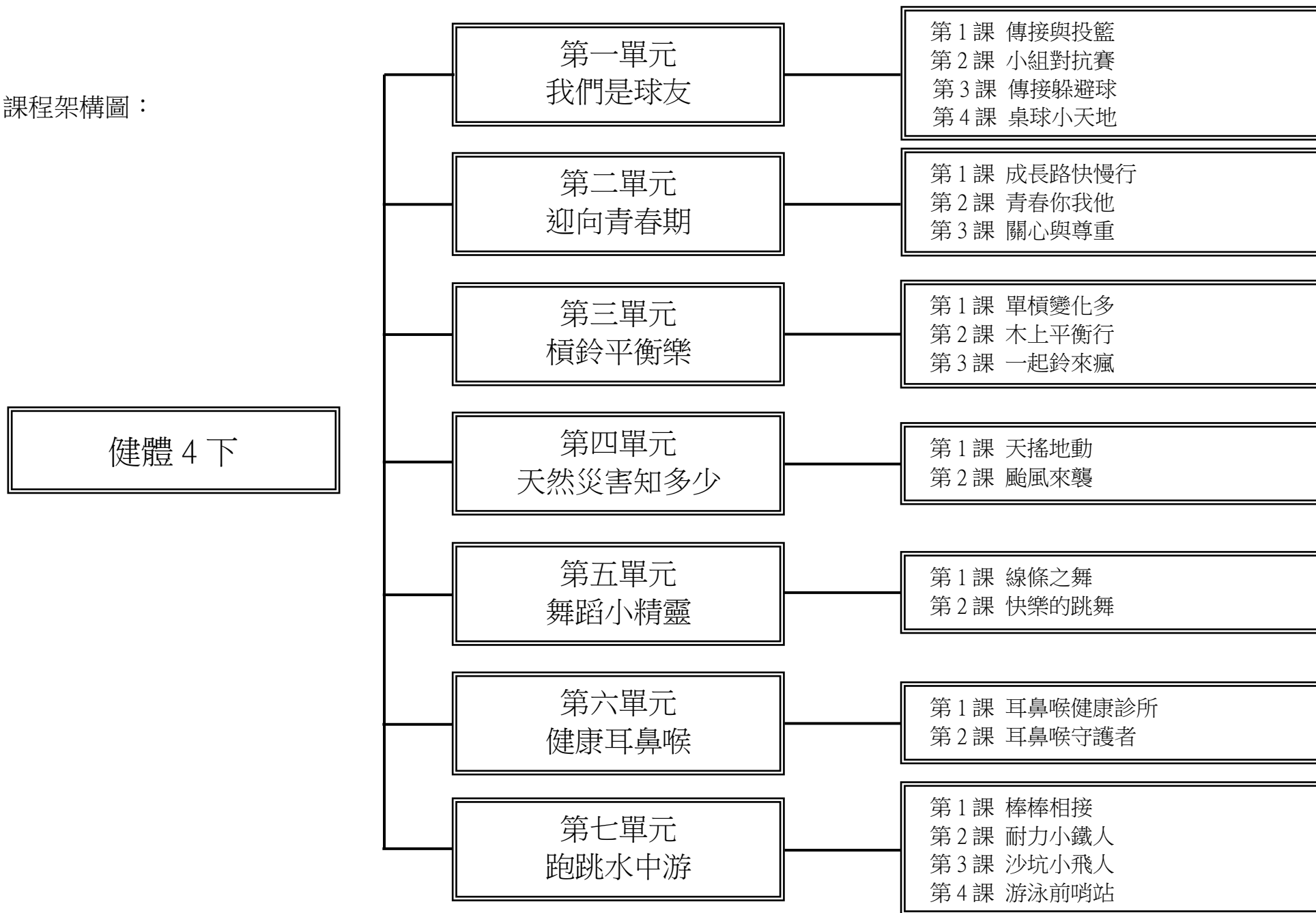


一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.學習競賽規則，和遵守規則的觀念。
- 2.了解青春期的生長變化。
- 3.訓練平衡感和肢體的穩定性。
- 4.了解防災知識以提高緊急應變的能力。
- 5.培養舞蹈的興趣。
- 6.了解耳鼻喉的相關知識。

四、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。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.黃菁、劉建興（民83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 2.阮志聰（主編）（民83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 3.籃球技術入門（江金石編譯）（民81）。臺南市：大坤。
- 4.許義雄等（民86）。學校體育教材教法與評量。臺北市：教育部。
- 5.許義雄（主編）（民86）。學校體育教材教法與評量—籃球。臺北市：教育部。
- 6.洪玲瑤（主編）（民87）。國民小學籃球基本教材。臺北市：中華民國高級中等學校體育總會。
- 7.阮志聰等（民88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 8.阮志聰（主編）（民88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
- 9.陳明德等著（民90）。國小體育教學指引。第九、十冊。新北市：康軒文教。
- 10.教育部印（民86）。教師體適能指導手冊。臺北市：教育部。
- 11.教育部（民89）。學校民俗體育暨寄種子教師研習手冊。
- 12.張啟隆等（主編）（民90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。

七、課程計畫：

學習總目標

- 1.具備.籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。
- 2.學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。
- 3.了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。
- 4.了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。
- 5.建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。
- 6.運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。
- 7.能保護自己的耳鼻喉以維護健康。
- 8.具備田徑和游泳的基本技能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
一	2/11 2/15	我們是球友、迎向青春	傳接與投籃、成長路快慢行	<p>體育</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 瞭解運動規則，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>健康</p> <p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <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>體育</p> <p>1.做出正確的投籃動作。</p> <p>2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。</p> <p>3.做出傳接球後投籃的連貫動作。</p> <p>4.表現出認真參與活動的態度。</p> <p>健康</p> <p>1.知道生長發育的速度有個別差異。</p> <p>2.了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】瞄準目標</p> <p>1.教師指導投球技巧，投球前持球方式與傳球時同。投球時，雙腳的力量自前腳掌蹬向上，延伸至手部，抬起手肘，伸起手肘，手腕下壓瞄準目標將球投出。</p> <p>2.教師指導學生依據不同的投球地點，瞄準不同的目標，並熟悉投球時的力量。</p> <p>【活動二】先接球再投球</p> <p>1.教師示範「接球後投球」的動作要領，學習籃球運動中常見的動作要領，熟悉接球後投球的動作。</p> <p>【活動三】兩人對傳後投球</p> <p>1.全班分成 A、B 兩組，一組負責傳球，一組負責投籃，交替練習。</p> <p>2.傳球與投球動作完畢後，投球組組員將球檢回，交回傳球組排頭，並移動至傳球排尾排隊。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】你快我慢沒關係</p> <p>1.教師請學生進行戲劇表演，劇情簡介：奇奇表示自己在學校測量身高時是全班最矮的學生，由於雙胞胎哥哥和姐姐都很高，他很疑惑自己怎麼會這麼矮？此時，哥哥和姐姐安慰他，並幫助他了解，在青春開始或升上國中後，就可能開始長高。</p> <p>2.透過戲劇引導學生關心自己的生長發育狀況，每個人進入青春期的時間不盡相同。</p> <p>【活動二】成長階段比一比</p> <p>1.教師說明成長會帶來許多身心上的變化，請學生自由發表從小到大，在不同階段有哪些不同的變化。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師帶領學生到籃球場，依據班級人數準備足夠的籃球。</p> <p>健康</p> <p>1.教師於課前準備全班的身高、體重資料，作為上課教學之用。</p> <p>2.師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.學生自評</p> <p>3.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
二	2/16 2/22	一、傳接與投籃、二、迎向青春期	傳接與投籃、成長路快慢行	<p>體育</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>3-2-4 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>健康</p> <p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <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>體育</p> <p>1.做出傳接球後投籃的連貫動作。</p> <p>2.表現認真參與活動的態度。</p> <p>健康</p> <p>1.了解影響生長發育的重要因素。</p> <p>2.學習有益成長的生活習慣並施行。</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】最佳主角</p> <p>1.聽教師哨音，站在中央的組員必須依順時針方向以胸前傳球的方式傳給每一位組員，而每位組員接球後都要立刻以胸前傳球方式把球回傳給圈中的組員。</p> <p>2.同組成員每人輪流擔任中央的傳球者，依上述方式進行活動。</p> <p>3.教師可以依學生能力調整圓圈的大小或改變傳球方式。</p> <p>【活動五】繞圈傳球投籃</p> <p>1.5 人一組，一人持球站在中間負責傳接球，其他四個人圍著持球者，面對籃框圍成一個半圓。</p> <p>2.遊戲開始，持球者分別與站在位置①~③的組員互相傳接球一次。</p> <p>3.當持球者傳給站在位置④的組員後，該組員不必將球回傳，直接在原地投籃。無論球進與否，投球者都要負責將球撿回。</p> <p>4.每個人以逆時針方向移動一個位置，原來④（投球者）站到中間當傳球者。</p> <p>健康</p> <p>【活動三】成長祕訣</p> <p>1.教師說明影響成長的因素很多，除了遺傳、內分泌等先天因素外，還有很多方法可以改善生長情況。教師配合課本說明成長的祕訣：</p> <p>(1)睡得飽、長得高：睡眠不足會影響生長。熟睡時，生長激素會大量分泌，想要長得高就千萬別熬夜。</p> <p>(2)營養佳、發育好：均衡飲食，可以提供生長所需的熱量和營養；乳製品可以提供骨骼成長所需的鈣質。</p> <p>(3)常運動、身體壯：運動可以加快血液循環，刺激生長激素的分泌。</p> <p>(4)姿勢對、儀態美：保持正確良好的姿勢，才不會影響生長發育。</p> <p>【活動四】我的成長規畫</p> <p>1.教師說明成長規畫的施行步驟。</p> <p>2.請學生依據上述步驟檢視自己的生活習慣，思考並寫下改進目標和執行策略。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備足夠教學用的籃球。</p> <p>健康</p> <p>1.師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.學生自評</p> <p>3.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
四	3/01 3/07	一、傳接與投籃、二、迎向青春	傳接躲避球、青春你我他	<p>體育</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>3-2-4 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>健康</p> <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>體育</p> <p>1.了解傳接躲避球的動作要領。</p> <p>2.做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。</p> <p>3.了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。</p> <p>4.在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。</p> <p>5.在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。</p> <p>健康</p> <p>1.學習以正面積極的態度面對青春。</p> <p>2.了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。</p> <p>3.學習以正面積極的態度面對青春。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】傳接球練習</p> <p>1.安排三種傳接訓練：(1)雙人傳接球：兩人一組相對站立距5公尺，兩人互傳一球，將球傳向接球者胸前。(2)3人傳接1球：3人站成三角形，各自距5~8公尺。第一個傳給第二個，第二個再回傳給第一個；接著第一個傳給第三個，第三個傳給第二個，再回傳給第三個；最後第三個再傳回第一個。依此進行2~3次，交換位置繼續練習。(3)3人傳接2球：3人站立位置成三角形，以兩個球進行傳接練習，進行方式和(2)。</p> <p>【活動二】閃躲練習</p> <p>1.面對的兩人反覆傳球作攻擊練習，站在中間者練習閃躲技巧。</p> <p>2.閃躲者如被擊中，與攻擊者交換角色。</p> <p>【活動三】綜合練習</p> <p>1.規則：(1)攻擊組從傳球組手上接球後，投擲直球或反彈球攻擊，不可越線、不可踩線。(2)閃躲組練習閃躲，可接球不能踢球，被球碰到身體算出局。(3)傳球組負責將躲避球依序傳給攻擊組。(4)各組都輪過後，三組交換任務。</p> <p>健康</p> <p>【活動三】青春大不同</p> <p>1.教師配合課本圖文說明女性進入青春後，就會有月經出現，表示生理上已經具有生育能力。男性從青春起，體內會分泌精液，當分泌量過多時，就會自然排出體外，這種現象大多發生在睡夢中，稱為夢遺，表示男性生理的成熟。</p> <p>【活動四】青春連線</p> <p>1.各組在紙上畫一個4x4的格線，並在格子裡任意填上1~16的數字。</p> <p>2.教師提出問題，讓學生舉手搶答。答對問題的組別可以進行賓果遊戲，先連成一線的組別獲得優勝。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備數量足夠教學用的躲避球。</p> <p>健康</p> <p>1.教師準備紙褲及不同型號的衛生棉，作為活動的輔助工具。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
五	3/08 3/14	一、傳接與投籃、二、迎向青春	傳接躲避球、青春你我他	<p>體育</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>3-2-4 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>健康</p> <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>體育</p> <p>1.了解傳接躲避球的動作要領。</p> <p>2.做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。</p> <p>3.了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。</p> <p>4.在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。</p> <p>5.在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。</p> <p>健康</p> <p>1.知道如何做好月經期間的保健工作。</p> <p>2.知道如何保護男性的生殖器官。</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】計時攻擊賽</p> <p>1.規則：(1)攻擊組可投直球或反彈球攻擊閃躲組但不可越線、不可踩線、不可傳球給同組組員。(2)閃躲組可閃躲或接球後傳給撿球組但不能踢球，球碰到身體就出局。(3)每場計時3分鐘，輪流擔任攻擊組，擊中1人得1分。</p> <p>【活動五】躲避球比賽正式規則</p> <p>1.教師引導學生對躲避球規則有共識，再進一步說明新式躲避球的比賽規則。</p> <p>【活動六】躲避球比賽</p> <p>1.全班分為三組進行新制躲避球比賽。</p> <p>【活動一】擊球過網遊戲</p> <p>1.各組分開在不同球桌同時開始，每組每次1人，自己朝桌面丟反彈球，擊球到對面球桌，對面組員協助接球。</p> <p>2.每人計時1分鐘，成功擊球過網得1分，累計總分最高的組別獲勝。</p> <p>健康</p> <p>【活動五】酷妹看過來</p> <p>1.教師配合課文引導學生共同討論女生在月經期間應注意的事項。</p> <p>【活動六】帥哥看過來</p> <p>1.教師配合課文引導學生共同討論男生在青春期間應注意的事項。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備數量足夠教學用的躲避球。</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十	4/12 4/18	三、槓鈴平衡樂、四、天然災害知多少	一起鈴來瘋、天搖地動	<p>體育</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</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>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>健康</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>【期中評量週】</p>	<p>體育</p> <p>1.認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。</p> <p>2.熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。</p> <p>3.了解運鈴的基本動作內容與招式。</p> <p>4.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。</p> <p>5.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。</p> <p>健康</p> <p>1.學習準備緊急避難物品。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】扯鈴故事</p> <p>1.教師引導學生了解扯鈴的源流文化。</p> <p>【活動二】扯鈴家族</p> <p>1.教師配合實際物品或課本圖片介紹扯鈴的種類、材質。</p> <p>【活動三】扯鈴前準備</p> <p>1.教師指導學生操作扯鈴前準備工作。</p> <p>【活動四】遛鈴拉鈴</p> <p>1.教師指導學生將鈴繩勾放於扯鈴軸心，順著扯鈴行進方向在地上「遛鈴」。</p> <p>【活動五】低手交叉運鈴</p> <p>1.教師指導學生低手交叉運鈴步驟。</p> <p>【活動六】開線運鈴</p> <p>1.教師指導學生學習開線運鈴，鈴繩打開成V形（不必交叉繩或軸心繞繩），人正對「鈴面」的方向，順勢轉動運鈴。</p> <p>【活動七】平衡調鈴</p> <p>1.教師說明「調鈴」的動作要領，以慣用右手為例，如果扯鈴的鈴面外側高、內側（靠近身體）低，則須右手前擺、左手後擺，讓扯鈴回復平衡狀態。</p> <p>【活動八】金雞上架</p> <p>1.教師示範並指導學生「金雞上架」的動作要領。</p> <p>【活動九】螞蟻上樹</p> <p>1.教師示範並指導學生「螞蟻上樹」的動作要領。</p> <p>【活動十】扯鈴表演會</p> <p>1.請學生以個別或小組自行設計表演內容並演出。</p> <p>健康</p> <p>【活動五】緊急避難包</p> <p>1.教師說明除了熟悉家中安全避難角落外，平時家裡應該準備緊急避難物品。</p> <p>2.教師統整說明緊急避難物品大致分為六類。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或戶外草地。</p> <p>2.師生準備練習用的扯鈴，每人一鈴。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.教師觀察</p> <p>3.學生發表</p> <p>4.提問回答</p> <p>健康</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</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>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十二	4/26 5/02	四、天然災害知多少、五、舞蹈小精靈	颱風來襲、線條之舞、快樂的跳舞	<p>體育 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>健康 2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>體育 1.結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。 2.樂於和他人合作，共同完成創作。 3.運用想像練習身體各部位的繞圓動作。 4.學會移位動作的基本步伐與組合變化。 5.透過遊戲體驗重心轉換的原理，並培養同儕合作間的信任感。</p> <p>健康 1.認識選購食物時應注意的事項。 2.認識食品的正确保存方式。</p>	<p>體育 【活動三】表演與欣賞 1.兩人一組配合 4/4 拍的音樂，邀請學生上臺表演「L 先生和 S 小姐對話」。 【活動一】圓圈之舞 1.教師帶領學生做暖身運動後，讓學生想像呼拉圈在自己身體上的各個部位轉動，例如：頸、肩、腰臀、膝部、腳踝等，接著依序運用肢體做出繞圓圈的動作，意即身體單一部位的繞圓練習。 【活動二】擊掌之舞 1.全班分組練習走、跑、跳等基本步伐。 2.教師敲擊鈴鼓作為引導與開始、結束的指令，以兩個 8 拍的時間（即 16 拍），引導學生自由模仿動物，練習基本步伐，例如：模仿青蛙跳、猩猩走、螃蟹爬、兔子跳等。第 16 拍時，要和鄰近的同學互相擊掌打招呼。 【活動三】不倒翁之舞 1.教師引導學生觀察與討論「不倒翁」在搖擺時，身體重心的變化，討論後，設置安全軟墊實際到場練習各種不倒翁的變化。</p> <p>健康 【活動三】選購食品看仔細 1.教師請學生取出課前所蒐集的食品外包裝，詢問學生：在食品外盒上有哪些標示？透過回答釐清學生的觀念。 2.教師說明食品標示的內容，例如：品名、內容物等。營養標示幫助了解所吃熱量及營養成分，避免攝取過多熱量。 3.請學生將蒐集的食品包裝，區分為標示完整和標示不完整的食品。 【活動四】食物保鮮有妙方 1.學生分組討論家中各種食品的保存方法，例如：肉類、生鮮食物、鮮奶、蔬菜、水果等，並記錄討論結果。 2.教師請各組推派代表，上臺報告各種食品的保存方法，教師依據學生的報告統整釐清各種食品的正确保存方法。</p>	體育 2 健康 1	<p>體育 1.教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地。</p> <p>健康 1.學生於課前蒐集各種食品的外包裝，作為課堂教學使用。</p>	<p>體育 1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表</p> <p>健康 1.提問回答 2.學生自評 3.搜集展示</p>	<p>體育 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>健康 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>	<p>體育 一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享</p> <p>健康 三、生涯規劃與終身學習 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	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
十五	5/19 5/23	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉健康診所、棒棒相接	<p>體育</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 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>健康</p> <p>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。</p>	<p>體育</p> <p>1.體驗並學會接力跑的傳接過程與技巧。</p> <p>2.了解接力跑的基本觀念。</p> <p>7.在接力區內完成正確的傳接棒動作。</p> <p>3.知道掉棒時，要由掉棒者撿起再進行。</p> <p>4.培養參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>健康</p> <p>1.了解耳、鼻、喉的功能。</p> <p>2.知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。</p> <p>3.了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，例如：中耳炎。</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】慢跑傳接棒</p> <p>1.每組約 6 人，每兩人間相隔 3~6 步，以慢跑方式繞操場練習傳接棒，完成傳接棒者往前跑至第一位。</p> <p>【活動五】快跑傳接棒</p> <p>1.教師將慢跑改為快跑逐步增加速度，訓練學生行進間做出動態接力動作。</p> <p>【活動六】接力區接棒體驗</p> <p>1.教師說明接力跑的基本規則，兩人一組在接力區內完成接棒。</p> <p>【活動七】接力跑練習</p> <p>1.4 人一組進行短距離的接力競賽遊戲。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】認識耳鼻喉</p> <p>1.教師課前詢問學生耳朵、鼻子與喉嚨的功能。</p> <p>2.教師請學生想想看，耳朵、鼻子和喉嚨常見的健康問題有哪些？是否有過類似的經驗呢？</p> <p>3.教師引導學生思考，針對耳朵、鼻子和喉嚨常見的疾病或健康問題，我們可以怎麼處理或以進健康呢？</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師準備接力棒 6~8 枝（若接力棒數量不足，亦可以長約 30 公分的棒狀物品代替）、畫線器、石灰與皮尺。</p> <p>健康</p> <p>1.教師準備有關中耳炎的剪報或網路資料。</p>	<p>體育</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.學生自評</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞表現與創新</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</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	對應能力指標	教學目標	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
廿	6/21 6/27	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉守護者、游泳前哨站	<p>體育</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>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p> <p>健康</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>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。</p>	<p>體育</p> <p>1.練習在水中做出漂浮的動作。</p> <p>2.學會做出漂浮後站起的的動作。</p> <p>3.學會扶牆捷泳打水動作。</p> <p>4.學會雙人牽手捷泳打水動作。</p> <p>5.漂浮前進做出捷泳打水動作。</p> <p>6.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。</p> <p>健康</p> <p>1.說出耳、鼻、喉的保健方法。</p> <p>2.體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。</p>	<p>體育</p> <p>【活動五】打水真有趣</p> <p>1.教師帶領學生在岸上進行暖身活動。</p> <p>2.教師講解捷式打水的動作要領，並將雙腿懸空於泳池岸邊動作示範，或者軟墊加高，方便雙腿懸空示範。</p> <p>3.扶牆打水練習：手扶邊牆，練習教師示範的捷式打水動作。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】耳鼻喉的保健</p> <p>1.教師說明耳、鼻、喉的健康相當重要，不可忽略平日的保健工作。</p> <p>2.請學生思考是否還有其他與耳朵和鼻子相關的保健方法。</p> <p>3.教師說明喉嚨的保健方法。</p> <p>4.請學生思考是否還有其他與喉嚨相關的保健方法。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師準備浮板或材質較輕的球數個。</p> <p>2.上課當天請學生準備自己的泳裝泳帽和泳鏡。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.操作學習</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、生涯規劃與終身學習</p> <p>健康</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	對應能力指標	教學目標	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
廿一	6/28 6/30	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉守護者、游泳前哨站	<p>體育</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>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p> <p>健康</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>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。</p> <p>【休業式】</p>	<p>體育</p> <p>1.練習在水中做出漂浮的動作。</p> <p>2.學會做出漂浮後站起的動作。</p> <p>3.學會扶牆捷泳打水動作。</p> <p>4.學會雙人牽手捷泳打水動作。</p> <p>5.漂浮前進做出捷泳打水動作。</p> <p>6.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。</p> <p>健康</p> <p>1.說出耳、鼻、喉的保健方法。</p> <p>2.體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。</p>	<p>體育</p> <p>【活動五】打水真有趣</p> <p>1.教師帶領學生在岸上進行暖身活動。</p> <p>2.雙人牽手打水。</p> <p>3.漂浮打水。</p> <p>健康</p> <p>【活動二】耳鼻喉健康大闖關</p> <p>1.教師搭配課本，帶領學生通過每一個問題關卡，並進行解說。</p> <p>2.最後，教師可再次強調，生活當中都可能遇到這些問題以及選項，應正確做出選擇，為自己的健康把關。</p> <p>3.透過健康保健的教導，讓學生知道如何保健自己的耳、鼻、喉等器官，並透過健康大闖關的遊戲，讓學生練習並學會做出健康的決定。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師準備浮板或材質較輕的球數個。</p> <p>2.上課當天請學生準備自己的泳裝泳帽和泳鏡。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.操作學習</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、生涯規劃與終身學習</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p>