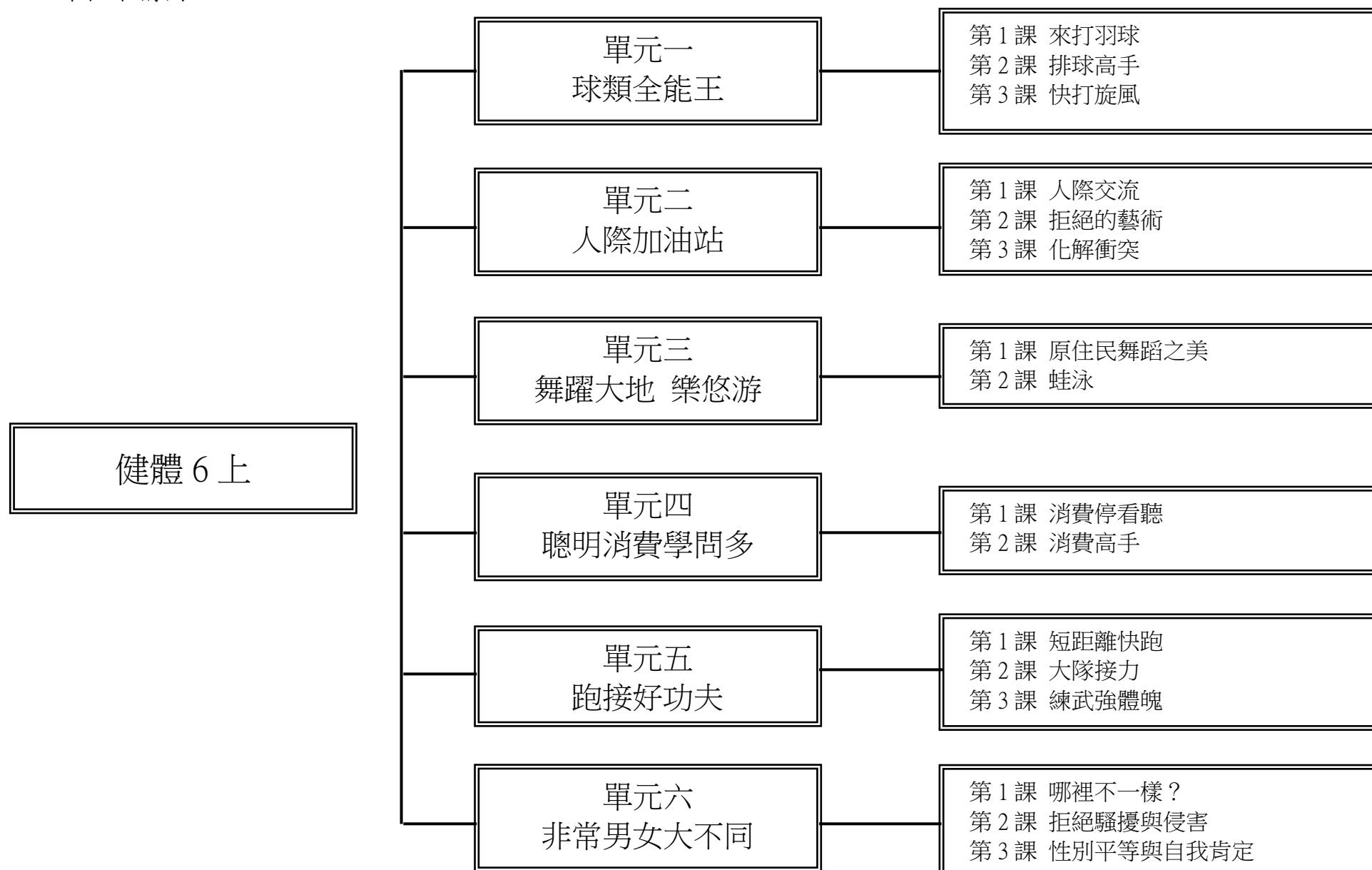


一、課程架構圖：



## 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. 具備操作身體和器具的基本能力，例如：排球、羽球、籃球、舞蹈、民俗運動。
2. 能了解及運用良好的溝通技巧與人溝通。
3. 能了解食物、藥品的選購與保存方式。
4. 了解青春期兩性生理、心理發展的特徵、保健方法與相處之道。

## 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. 張啟隆（主編）（民 90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。
2. 蔡培村（主編）（民 89）。人際關係。高雄市：復文圖書出版社。
3. 行政院消費者保護委員會編印（民 90）。消費者手冊。臺北市：行政院消費者保護委員會。
4. 國立編譯館（主編）（民 85）。消費者保護補充教材。臺北市：國立編譯館。
5. 阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北市：臺灣省教師研習會編製。
6. 林美合（民 86）。兩性教育問題及其改革策略。臺北市：國立臺灣師範大學社會教育學系社會教育學刊第 26 期。
7. 教育部（89）。學校民俗體育暨種子教師研習手冊。

## 七、課程計畫：

學習總目標：

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。
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。
3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。
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。
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。

| 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    | 8/28<br> <br>9/01 | 一、球類全能王 | 來打羽球 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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. 了解羽球運動的起源。<br>2. 學會正確的羽球握拍動作。<br>3. 熟練正手擊球的動作技巧。<br>4. 熟練反手擊球的動作技巧。<br>5. 認真學習並注意安全。 | <p>【活動一】認識羽球</p> <p>1. 教師說明羽球運動起源,引起學生的學習興趣。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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運動項目。</p> <p>【活動二】羽球握拍</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動三】正手向上擊球</p> <p>1. 教師示範並說明「正手向上擊球」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>【活動四】反手向上擊球</p> <p>1. 教師示範並說明「反手向上擊球」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>【活動五】正、反手交替向上擊球</p> <p>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。</p> <p>2. 教師鼓勵學生自我挑戰,累積連續擊球的次數。</p> <p>【活動六】你拋我擊</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | 3    | 1. 課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面。<br>2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 | 1. 提問回答<br>2. 操作學習 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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 | 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    | 9/04<br> <br>9/08 | 一、球類全能王 | 來打羽球 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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. 了解羽球各部位名稱。<br>2. 學習執羽球的方法。<br>3. 學會正確的羽球發球動作。<br>4. 做出正手發高遠球的動作。<br>5. 做出正手發短低球的動作。<br>6. 自由運用不同的羽球發球技巧。<br>7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。<br>8. 認真學習並注意安全。 | <p>【活動七】執羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明羽球各部位名稱及位置。</li> <li>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>教師示範並說明「正手發球」的動作要領。</li> <li>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>教師示範並說明「反手發球」的動作要領。</li> <li>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>【活動十】正手發高遠球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>教師示範並說明「正手發高遠球」的動作要領。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動十一】正手發短低球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師示範並說明「正手發短低球」的動作要領。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動十二】發球綜合遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動十三】羽球過關</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>師生共同布置四個關卡,並選出四位關主負責檢核。</li> <li>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。</li> </ol> | 3    | 1. 課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面。<br>2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。<br>3. 師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地,並設計關闖卡。 | 1. 操作學習 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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 | 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                               |
|------|-------------------|---------|------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 三    | 9/11<br> <br>9/15 | 一、球類全能王 | 排球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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. 了解排球高手傳接球的動作要領。<br>2. 做出排球高手傳接球的動作。<br>3. 與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。 | <p>【活動一】高手傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師示範並說明「高手傳接球」的動作要領。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】自拋自接</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明並示範「自拋自接」的動作要領。</li> <li>教師請學生自拋自接,並巡視行間適時給予指導,透過反覆的練習,熟悉雙手觸球的正確位置。</li> </ol> <p>【活動三】接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動四】傳球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請學生進行練習,並巡視行間適時給予指導。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)原地向上傳球。</li> <li>(2)對牆傳球(短距離)。</li> <li>(3)對牆傳球(長距離)。</li> </ol> <p>【活動五】兩人高手傳接①</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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:<br/>(1)A 高手傳球給 B。<br/>(2)B 以高手姿勢接住球後,將球回傳給 A。<br/>(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。</li> <li>教師請學生自由練習,並巡視行間適時給予指導。</li> </ol> <p>【活動六】兩人高手傳接②</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> | 3    | 1. 課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面、可供練習的牆面。。<br>2. 教師依據學生人數準備每人一顆排球。 | 1. 提問回答<br>2. 操作學習<br>3. 教師觀察 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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 | 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    | 9/18<br> <br>9/22 | 一、球類全能王 | 排球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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.做出排球高手傳接球的動作。<br>2.熟悉排球隔網活動的空間感。<br>3.綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。<br>4.了解排球肩上發球的動作要領。<br>5.做出排球肩上發球的動作。<br>6.與同伴合作,和諧的完成動作或進行遊戲。 | <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:<br/>(1)兩人相距約5公尺,一人為傳球者,一人為接球者。<br/>(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。<br/>(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:<br/>(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。<br/>(2)B以高手姿勢接住球後,將球回傳過網給A。<br/>(3)A以高手姿勢接住球後,繼續向上拋球並高手傳球過網給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:<br/>(1)A原地向上拋球。<br/>(2)待球落下後,A高手傳球過網給B。<br/>(3)B低手傳球過網給A,A將球接住。<br/>(4)A原地向上拋球。<br/>(5)待球落下後,A低手傳球過網給B。<br/>(6)B高手傳球過網給A,A將球接住。<br/>(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。<br/>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。<br/>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> | 3    | 1.課前確認教學活動空間,例如:活動中心或室外平坦的地面、排球場。<br>2.教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。 | 1.操作學習<br>2.提問回答 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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 | 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    | 9/25<br> <br>9/29 | 一、球類全能王 | 快打旋風 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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. 做出運球快攻上籃的動作。<br>2. 熟練跑動傳接的動作要領。<br>3. 做出傳球快攻上籃的動作。<br>4. 做出墊步上籃的動作。<br>5. 學會墊步上籃假動作。<br>6. 了解歐洲步的動作要領。<br>7. 綜合運用各式上籃技巧。<br>8. 做出急停跳投的動作。<br>9. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 | <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>(2) 兩人傳接次數控制在 8 次以內抵達上籃位置。</p> <p>(3) 抵達上籃位置後，由右側持球者帶球上籃。</p> <p>2. 熟練後，預備時改由左側學生持球，繼續練習。</p> <p>【活動四】墊步上籃</p> <p>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）。</p> <p>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。</p> <p>【活動五】墊步上籃假動作</p> <p>1. 教師示範並說明「墊步上籃假動作」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>【活動六】歐洲步</p> <p>1. 教師示範並說明「歐洲步」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>【活動七】上籃挑戰賽</p> <p>1. 教師將全班分為四人一組，依據規則進行活動。</p> <p>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。</p> <p>【活動八】急停跳投</p> <p>1. 教師示範並說明「急停跳投」的動作要領。</p> <p>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。</p> <p>【活動九】三點急停跳投</p> <p>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。</p> <p>2. 教師宜適時給予動作指導，並提醒學生注意活動安全。</p> | 3    | 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。<br>2. 教師依據學生人數準備每人一顆籃球、障礙物 3 個。 | 1. 操作學習<br>2. 教師觀察 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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 | 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                   |
|------|---------------------|---------|------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 六    | 10/02<br> <br>10/06 | 二、人際加油站 | 人際交流 | 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。<br>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 1. 了解家庭對於人際發展的重要性。<br>2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。<br>3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。<br>4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。<br>5. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。<br>6. 學習增進人際互動的技巧。<br>7. 分辨不同行為對人際關係的影響。<br>8. 自我檢視影響人際關係的因素。 | <p>【活動一】親情與友情</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 進行「愛要勇敢說」活動。</p> <p>【活動二】人際相處</p> <p>1. 教師請學生發表與同學或朋友認識時第一次見面的想法，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> | 3    | 1. 教師依據學生人數準備每人 2 張紙卡。<br>2. 教師準備海報紙 2 張，以便製作「親情樹」和「友情樹」。<br>3. 教師事先徵求演出【活動三】情境劇的學生。<br>4. 教師依據學生人數準備每人一張紅燈牌和綠燈牌。 | 1. 實作學習<br>2. 具體實踐<br>3. 學生發表<br>4. 提問回答<br>5. 學生自評 | 【生涯發展教育】<br>2-2-1 培養良好的人際互動能力。<br>【家政教育】<br>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 | 二、欣賞、表現與創新<br>四、表達、溝通與分享 |

| 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                    |
|------|---------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 七    | 10/09<br> <br>10/13 | 二、人際加油站 | 拒絕的藝術、化解衝突 | 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。<br>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。<br>【第一次評量週】 | 1. 了解拒絕的原則。<br>2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。<br>3. 接受衝突過程中所帶來的情緒。<br>4. 學會化解衝突的原則。<br>5. 勇於面對並適時化解衝突。 | <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> <p>【活動三】情境演練</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動四】肯定自我</p> <p>1. 教師請學生回想拒絕別人的經驗。</p> <p>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。</p> <p>3. 教師搭配課本第 49 頁說明「自我肯定的行為表現」。</p> <p>【活動一】衝突發生</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】解決衝突</p> <p>1. 教師帶領學生了解「化解衝突的原則」。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | 3    |      | 1. 操作學習<br>2. 教師觀察<br>3. 學生發表<br>4. 提問回答<br>5. 具體實踐 | 【生涯發展教育】<br>2-2-1 培養良好的人際互動能力。<br>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 三、生涯規劃與終身學習<br>四、表達、溝通與分享 |

| 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                                                                      |
|------|---------------------|-----------|---------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 八    | 10/16<br> <br>10/20 | 三、舞躍大地樂悠游 | 原住民舞蹈之美 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1. 了解原住民舞蹈的特色。<br>2. 學會不同的基本步法。<br>3. 做出敲擊竹節節奏的動作。<br>4. 做出竹節舞的基本舞步。<br>5. 能配合節奏完成動作。<br>6. 接納並尊重原住民文化,快樂的參與學習活動。 | <p>【活動一】認識原住民舞蹈</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】找出身體的動感</p> <p>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。</p> <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>【活動三】竹節節奏練習</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，右手竹節向右方地面敲 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>【活動四】竹節舞基本舞步</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> | 3    | 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。<br>2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 | 1. 操作學習<br>2. 學生發表 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</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>六、文化學習與國際瞭解</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                                                   |
|------|---------------------|---------------|---------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 九    | 10/23<br> <br>10/27 | 三、舞躍大地<br>樂悠游 | 原住民舞蹈之美 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1.熟練竹節舞的舞序與隊形。<br>2.做出竹篩舞的基本舞步。<br>3.能配合節奏完成動作。<br>4.能將動作組合並連貫。<br>5.和同伴合作,快樂的參與活動。 | 【活動五】竹節舞<br>1.教師說明舞序與隊形,並帶領學生練習。<br>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。<br>〔三〕重點歸納:熟記竹節舞的舞序及動作,流暢的完成整支舞蹈。<br>【活動六】竹篩舞基本舞步<br>1.教師請學生課前自製道具「竹篩」。<br>2.教師示範並帶領學生練習「竹篩舞基本舞步」: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。 | 3    | 1.教師準備輕快的音樂、鈴鼓(作為開始與結束的指令),並選擇寬敞的活動空間演練。<br>2.教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。<br>3.教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹篩。 | 1.操作學習<br>2.教師觀察 | 【性別平等教育】<br>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。<br>【生涯發展教育】<br>1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>五、尊重、關懷與團隊合作<br>六、文化學習與國際瞭解 |

| 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    | 10/30<br> <br>11/03 | 三、舞躍大地樂悠游 | 原住民舞蹈之美 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 1.熟練竹篩舞的舞序與隊形。<br>2.做出勇士舞的基本舞步。<br>3.熟練勇士舞的舞序與隊形。<br>4.能配合節奏完成動作。<br>5.能將動作組合並連貫。<br>6.和同伴合作,快樂的參與活動。 | <p>【活動七】竹篩舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明舞序與隊形,並帶領學生練習。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動八】勇士舞基本舞步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動九】勇士舞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> | 3    | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師準備輕快的音樂、鈴鼓(作為開始與結束的指令),並選擇寬敞的活動空間演練。</li> <li>教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹篩。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>操作學習</li> <li>教師觀察</li> </ol> | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</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>六、文化學習與國際瞭解</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                    |
|------|---------------------|-----------|------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 十一   | 11/06<br> <br>11/10 | 三、舞躍大地樂悠游 | 蛙泳   | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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. 說出蛙泳夾腿的動作要領。<br>2. 做出蛙泳夾腿的動作。<br>3. 認真學習並注意安全。 | <p>【活動一】陸上夾腿練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>教師示範並說明「蛙泳夾腿」的動作要領。</li> <li>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。</li> <li>教師以哨音引導學生，學生依據上述的動作要領練習。</li> </ol> <p>【活動二】坐姿夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請學生在泳池邊緣坐下，雙腳入水練習蛙泳夾腿動作。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動三】不開氣扶牆夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動四】閉氣扶牆夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動五】持浮板漂浮夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，行進距離約與泳池寬度相同。</li> <li>教師指導學生閉氣將頭埋入水中，繼續練習蛙泳夾腿前進。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動六】兩人牽手漂浮夾腿</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> | 3    | <ol style="list-style-type: none"> <li>教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。</li> <li>學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。</li> <li>教師依據學生人數準備每人一個浮板。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>提問回答</li> <li>操作學習</li> </ol> | <p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</li> </ol> <p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</li> </ol> <p>【海洋教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。</li> <li>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</li> </ol> | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |

| 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   | 11/13<br> <br>11/17 | 三、舞躍大地 樂悠游 | 蛙泳   | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br>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.說出蛙泳划水的動作要領。<br>2.做出蛙泳划水的動作。<br>3.說出蛙泳換氣的動作要領。<br>4.學會完整的蛙泳動作,並能在水中前進。<br>5.認真學習並注意安全。 | <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:<br/>(1)雙手向前平舉、掌心向下。<br/>(2)掌心向外、雙手往外畫開。<br/>(3)同時,彎曲手肘、雙手朝身體划水。<br/>(4)將水推向後方後,雙手向前伸出、指尖朝前。<br/>(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。<br/>(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。<br/>(2)不閉氣面牆划水: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,不閉氣練習蛙泳划水動作。<br/>(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。<br/>(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:<br/>(1)雙手向前平舉、掌心向下,閉氣入水。<br/>(2)雙手向外划水,緩緩以鼻呼氣。<br/>(3)彎曲手肘、雙手朝身體划水,同時,將頭抬出水面、以口吸氣。<br/>(4)雙手向前伸出時,將頭埋入水中。<br/>(5)雙臂恢復平舉、掌心向下。<br/>(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,並巡視行間適時給予指導。<br/>(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。<br/>(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「不換氣蛙泳前池壁站立,身體前彎、將頭埋入水進」。</p> <p>2.熟練後,結合蛙泳換氣的技巧,練習「換氣蛙泳前進」。</p> | 3    | 1.教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。<br>2.學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 | 1.提問回答<br>2.操作學習 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。</p> | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新 |

| 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                                                                                                       |
|------|---------------------|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 十三   | 11/20<br> <br>11/24 | 四、聰明消費學問多 | 消費停看聽 | <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</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>1. 學會辨讀商品標示。</p> <p>2. 了解選購運動鞋的注意事項。</p> <p>3. 選購標示清楚且完整的食品。</p> <p>4. 養成察看食品標示的習慣。</p> <p>5. 說出食品保存應注意的要點。</p> <p>6. 了解安全用藥的做法。</p> <p>7. 認識藥品標示。</p> <p>8. 養成查看藥品標示的習慣。</p> <p>9. 培養理性、負責任的消費態度。</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，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，千萬不可以黑暗中摸索服用，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> | 3    | <p>1. 師生課前蒐集衣服、鞋子等商品的標籤、食品包裝袋或罐裝食品的空罐。</p> <p>2. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。</p> <p>3. 師生準備包裝上標示 PIC/SGMP 認證標章的藥品空盒。</p> | <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> | <p>【人權教育】</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> | <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</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  | 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                                                                            |
|------|---------------------|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 十四   | 11/27<br> <br>12/01 | 四、聰明消費學問多 | 消費停看聽 | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。<br>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。<br>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。<br>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。<br>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。<br>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。<br><b>【第二次評量週】</b> | 1. 認識常見的商品標章。<br>2. 培養理性、負責任的消費態度。 | <b>【活動七】認識常見的商品標章</b><br>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。<br>2. 教師搭配課本第 106～107 頁，帶領學生認識常見的標章。<br>3. 教師詢問學生，請學生思考並上臺發表：<br>(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）。<br>(2) 家中是否使用標示上述商品標章的產品？<br>(3) 使用標章認證的產品可能帶來什麼影響呢？<br><b>【活動八】辨別購物欲望</b><br>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。<br>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：<br>(1) 這個商品對我來說是「需要」還是「想要」呢？<br>(2) 如果是「想要」，是否有必要滿足欲望？<br>(3) 如果是「需要」，應該怎麼做比較好呢？<br>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。<br><b>【活動九】評價決定</b><br>1. 教師將全班分組，並延續【活動八】中「購買限量款球鞋」的情境，請學生思考哪些做法合宜。<br>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。<br>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。 | 3    |      | 1. 學生發表<br>2. 具體實踐 | <b>【人權教育】</b><br>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。<br><b>【家政教育】</b><br>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。<br>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。<br>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 | 三、生涯規劃與終身學習<br>六、文化學習與國際瞭解<br>七、規劃、組織與實踐<br>八、運用科技與資訊<br>九、主動探索與研究<br>十、獨立思考與解決問題 |

| 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   | 12/04<br> <br>12/08 | 四、聰明消費學問多 | 消費高手 | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。<br>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1. 學會正確的消費步驟。<br>2. 落實消費者三不運動。<br>3. 培養理性、負責任的消費態度。<br>4. 了解消費者的基本權利。<br>5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。<br>6. 做到消費者應盡的義務。 | <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<u>消費者服務中心</u>，由專人提供服務；或利用<u>行政院消費者保護會</u>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<u>中華民國消費者文教基金會</u>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<u>消費者保護法</u>？是否知道<u>消費者保護法</u>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<u>消費者保護法</u>，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> | 3    | 1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。 | 1. 操作演練<br>2. 學生自評<br>3. 學生發表 | <p>【人權教育】</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> | 八、運用科技與資訊<br>九、主動探索與研究<br>十、獨立思考與解決問題 |

| 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                                                                 |
|------|---------------------|---------|------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 十六   | 12/11<br> <br>12/15 | 五、跑接好功夫 | 短距離快跑、大隊接力 | 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。<br>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 1. 做出線梯移動跑的動作。<br>2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。<br>3. 完成 100 公尺短跑比賽。<br>4. 了解田徑比賽中裁判的工作。<br>5. 認真學習並注意安全。<br>6. 培養運動家精神。<br>7. 認識前伸數。<br>8. 了解搶跑道的規範。<br>9. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 | <p>【活動一】線梯移動跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生在平坦的地面上布置數組「線梯」場地。</li> <li>教師示範並說明「線梯移動跑」的動作要領。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】線梯快速折返跑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生在平坦的地面上布置三組活動場地。</li> <li>教師指導學生分組，並依據規則進行活動。</li> </ol> <p>【活動三】線梯追逐遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師指導學生在平坦的地面上布置數組活動場地。</li> <li>教師指導學生分為兩人一組，並依據規則進行活動。</li> </ol> <p>【活動四】100 公尺短跑比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師請學生分為四人一組，各組輪流進行 100 公尺短跑比賽。</li> <li>教師指導學生輪流擔任裁判角色，並說明裁判的工作內容。</li> </ol> <p>【活動五】運動家精神</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動一】一起參與比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>【活動二】認識前伸數</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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」。</li> </ol> <p>【活動三】認識搶跑道</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師帶領學生探討搶跑道的規範。</li> <li>教師補充說明「前伸數」的數值。</li> </ol> | 3    | 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。<br>2. 教師準備粉筆數枝或畫線筒、呼拉圈 3 個、馬表、哨子及成績登錄簿。 | 1. 操作學習<br>2. 教師觀察<br>3. 提問回答 | 【性別平等教育】<br>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 一、瞭解自我與發展潛能<br>二、欣賞、表現與創新<br>三、生涯規劃與終身學習<br>五、尊重、關懷與團隊合作<br>七、規劃、組織與實踐 |

| 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                               |
|------|---------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 十七   | 12/18<br> <br>12/22 | 五、跑接好功夫 | 大隊接力、練武強體魄 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。<br>2. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。<br>3. 認識國術的起源。<br>4. 了解國術不同的拳種與門派。<br>5. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。<br>6. 做出拳掌變化的不同動作。<br>7. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。<br>8. 了解弓馬互換的訣竅。 | <p>【活動四】大隊接力比賽</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <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> <p>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：</p> <p>(1)你覺得比賽時各棒次的安排是否適當呢？</p> <p>(2)有沒有更好的傳接棒方法？</p> <p>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。</p> <p>【活動一】國術的名稱與起源</p> <p>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。</p> <p>2. 教師搭配課本說明「國術的起源」。</p> <p>【活動二】國術一家親</p> <p>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> | 3    | 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。<br>2. 教師準備接力棒 2 枝、哨子、馬表、皮尺、粉筆或畫線筒。<br>3. 教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助教學。 | 1. 操作學習<br>2. 學生發表<br>3. 提問回答 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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  | 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                               |
|------|---------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 十八   | 12/25<br> <br>12/29 | 五、跑接好功夫 | 練武強體魄 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br>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.熟練國術操的動作要領。<br>2.學會國術操雙人對練的動作。<br>3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 | <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】踢踝架截</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「踢踝架截」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「踢踝架截」。</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> | 3    | 1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 | 1.操作學習 | <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>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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   | 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                                                  |
|------|-------------------|-----------|--------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 十九   | 1/01<br> <br>1/05 | 六、非常男女大不同 | 哪裡不一樣？ | 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。 | 1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。<br>2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。 | <p>【活動一】認識男性生殖器官</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動二】酷哥清潔及保健小叮嚀</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明男性生殖器官的清潔及保健方法。</p> <p>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>【活動三】認識女性生殖器官</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【活動四】酷妹清潔及保健小叮嚀</p> <p>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。</p> <p>2. 教師說明女性生殖器官的清潔及保健。</p> <p>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> | 3    |      | 1. 提問回答<br>2. 學生自評 | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</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> <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                                                                 |
|------|-------------------|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 二十   | 1/08<br> <br>1/12 | 六、非常男女大不同 | 拒絕騷擾與侵害 | 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。<br>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。<br>【期末評量週】 | 1.能拒絕性騷擾。<br>2.了解性侵害的定義。<br>3.能提高警覺,預防遭受性侵害。<br>4.了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。<br>5.培養危機處理的能力。 | <p>【活動一】拒絕性騷擾</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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期變化,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」。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>教師說明「避免性騷擾的做法」。</li> </ol> <p>【活動二】新聞追追追</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師搭配課本第 154 頁或相關新聞案例,請學生進行反思: <ol style="list-style-type: none"> <li>性侵的加害者都是陌生人嗎?</li> <li>遭遇性侵事件後,受害者會有什麼感受?</li> <li>對於性侵事件,應該感到羞恥的是受害者還是加害者?</li> <li>遇到性侵時該如何處理呢?</li> </ol> </li> <li>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。</li> <li>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,萬一遭遇性侵害,要勇敢說出來並尋求協助,這樣才能將加害者繩之以法。</li> </ol> <p>【活動三】性侵害迷思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師引導學生思考下列問題: <ol style="list-style-type: none"> <li>性侵害的加害者都是行為異常、精神有問題的人嗎?</li> <li>被性侵害是很丟臉的事,所以不能主動告訴別人,對嗎?</li> <li>是不是只有年輕的女生會遭到性侵,男生很安全,不會被性侵?</li> </ol> </li> <li>教師針對學生的回答進行性侵迷思的澄清,強調性侵害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。</li> <li>教師說明「防身首部曲:預防身體遭受侵害的方法」。</li> </ol> <p>【活動四】提防狼爪</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>說明「防身二部曲:面對歹徒時的自救方法」。</li> <li>說明「防身三部曲:遭受性侵後的處理方法」。</li> </ol> <p>【活動五】防身演練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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」。</li> <li>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。</li> <li>教師請學生分享演練的心得,並適時補充說明。</li> </ol> | 3    | 1.師生蒐集性侵害的相關新聞報導。 | 1.學生發表<br>2.學生自評<br>3.實作演練 | <p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</li> <li>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時,可求助的管道與程序。</li> </ol> <p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件,並討論發生的原因。</li> <li>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</li> </ol> | 一、瞭解自我與發展潛能<br>三、生涯規劃與終身學習<br>五、尊重、關懷與團隊合作<br>八、運用科技與資訊<br>十、獨立思考與解決問題 |

| 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                                                                                        |
|------|-------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 二十一  | 1/15<br> <br>1/19 | 六、非常男女大不同 | 性別平等與自我肯定 | 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。<br>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。<br>【休業式】 | 1. 覺察對於不同性別的刻板印象。<br>2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。<br>3. 探索並了解自我。<br>4. 肯定自己的價值。<br>5. 了解職業無性別之分。<br>6. 發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所局限。 | <p>【活動一】檢視性別刻板印象</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>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> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>【活動三】了解自己</p> <p>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？</p> <p>2. 教師將全班分為四至五人一組，進行分享</p> <p>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。</p> <p>【活動四】肯定自己</p> <p>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。</p> <p>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：</p> <p>(1)你認為自己有哪些優點和缺點？</p> <p>(2)你知道哪些改進缺點、發揮優點的方法呢？</p> <p>【活動五】職業風雲榜</p> <p>1. 教師請學生就課前的訪問提出報告。</p> <p>2. 教師請學生發表課前蒐集的職業資料，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<u>吳季剛</u>從小就愛玩<u>芭比</u>娃娃，長大後更專精於服裝設計領域，還曾為<u>美國總統</u>夫人設計禮服。</p> <p>【活動六】我的未來不是夢</p> <p>1. 教師請學生分組討論問題，並派代表上臺發表。</p> <p>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。</p> | 3    | <p>1. 教師可利用網路作為教學資源，例如：<a href="http://gender.cps.hs.hcc.edu.tw">教育部國民及學前教育署性別平等教育資訊網</a> (<a href="http://gender.cps.hs.hcc.edu.tw">http://gender.cps.hs.hcc.edu.tw</a>)，以引起學生的學習動機。</p> <p>2. 教師事先準備色紙、針線、鈕扣、布、球、籃子和呼拉圈等。</p> <p>3. 教師事先準備數學題目、成語題目各數題。</p> <p>4. 請學生在課前至少訪問四位家人或同學，了解他們對自己的看法和建議。</p> <p>5. 師生共同蒐集有關職業方面的性別角色資料。</p> <p>6. 教師請學生於課前訪問兩位家人或親友，請教他們在選擇職業時如何評估？性別因素對於現在所從事的工作有沒有影響？</p> | <p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生發表</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> | <p>一、瞭解自我與發展潛能</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> |