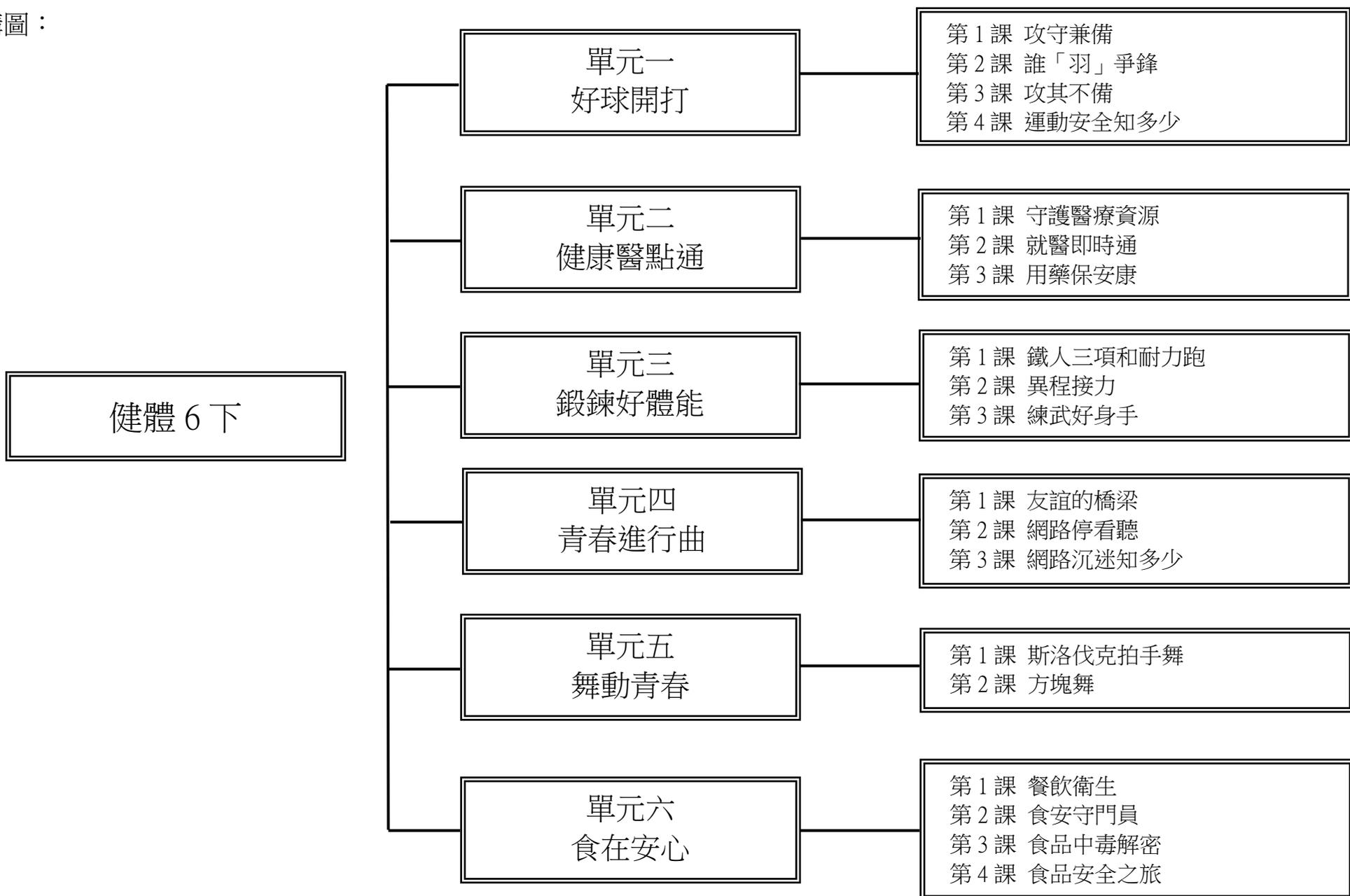


構圖：



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.透過籃球、羽球與排球運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能；了解如何預防運動傷害，學習自我保護。
- 2.珍惜醫療資源，認識就醫的權益和義務，以及擁有正確用藥的觀念。
- 3.初探鐵人三項運動，體驗異程接力的合作精神；指導學生學習國術和簡單防身技巧。
- 4.藉由澄清與討論，了解兩性互動原則，主動遠離不當的色情資訊，認識取得正確性知識的適當管道；正向上網、拒絕網路沉迷。
- 5.認識充滿異國風情的拍手舞和方塊舞的精神及內涵，培養同儕互助的情誼。
- 6.重視食品安全，學習外出用餐時應注意的餐飲衛生事項；了解食品中毒的發生原因，進而認識其種類與中毒時的應變方式。

四、課程目標：

- 1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
- 2.了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕網路沉迷。
- 5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
- 6.認識食品安全的重要性，了解食品中毒的發生原因、種類、應變方式與自我照護原則。

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. 杜信忠（2014）。排球技巧指南。臺南市：文國書局。
2. 日本排球協會指導普及委員會編（民89）。實戰排球。臺北市：聯廣。
3. 黃薇嬪譯（2013）。提升排球技巧200絕招。臺北市：東販。
4. 黃菁、劉建興（民83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
5. 阮志聰（主編）（民83）。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。
6. 許義雄（主編）（民86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。
7. 阮志聰等（民88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
8. 阮志聰（主編）（民88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
9. 陳明德等著（民90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。
10. 教育部（民97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。

七、課程計畫：

學習總目標：

1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。
4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。
5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/17 2/21	一、好球開打、二、健康醫點通	攻守兼備、守護醫療資源	<p>體育</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>健康</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權力與義務。</p>	<p>體育</p> <p>1.運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。</p> <p>2.運用側滑步進行籃球防守。</p> <p>3.分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。</p> <p>4.了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。</p> <p>健康</p> <p>1.了解分級醫療和轉診制度的用意。</p> <p>2.學會避免醫療資源的浪費。</p> <p>3.了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。</p> <p>4.了解部分負擔的用意。</p> <p>5.學會正確的就醫行為。</p> <p>6.檢視及反省自己的就醫行為。</p> <p>7.願意珍惜並善用有限的醫療資源。</p> <p>8.分辨西醫的科別與主治的症狀。</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】一對一攻守</p> <p>1.教師說明活動規則。</p> <p>2.待學生熟練後，以進球為目標挑戰進階版。</p> <p>【活動五】二對一攻守</p> <p>1.教師指導學生進行操作練習一： (1).開始後，三人跑到中場線，單手摸線後回底線取球，取到球者為甲，第二個到達底線者為乙，最後到達底線者為丙。 (2)甲和乙擔任進攻者，須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻，丙負責防守。</p> <p>2.教師指導學生進行操作練習二： (1)規則同練習一的1.~3。 (2)當甲或乙投球成功進籃則攻守交換，進球者負責防守，另外兩人須先互相傳球或運球回中場線，單腳踩線後再開始進攻。</p> <p>3.待學生熟練後，可以嘗試進階版的規則，規則調整為投球成功進籃後，直接在籃下進行進攻與防守。</p> <p>健康</p> <p>【活動三】生病怎麼辦？</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁珊妮家就醫的例子，請學生分組討論下列問題，並派代表上臺報告： (1)媽媽直接帶弟弟到大醫院掛急診，是正確的做法嗎？ (2)為了讓身體趕快痊癒，請醫師打針並多開藥，是正確的做法嗎？ (3)如果有感冒症狀需要就醫，你會怎麼做呢？請試試做決定的技巧。</p> <p>【活動四】看對醫療院所、選對科別</p> <p>1.教師說明：生病時，可以根據身體明顯的症狀或異常的部位，來判斷看診掛號科別，或上各醫療院所網站查詢各科門診看診病症。如果對於身體狀況無法明確判斷科別，可以請求醫護人員的協助。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師準備至少 6顆籃球。</p> <p>2.教師於課前確認籃球的活動場地，例如：籃球場或平坦地面。</p> <p>健康</p> <p>1.教師準備各級醫院的相關資料。</p> <p>2.師生共同蒐集部分負擔的相關資料。</p> <p>3.教師事先觀看中央健康保險署網站之數位學習教材(中央健康保險署/e化圖書館/數位教材/關於健保你可以知道得更多)。</p> <p>4.教師請學生事先記錄自己和家人先前生病的症狀以及當時看診的科別。</p> <p>5.教師蒐集常見的科別症狀對照表。</p>	<p>體育</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</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
四	3/02 3/06	一、好球開打、二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	<p>體育</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>健康</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<p>體育</p> <p>1.做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。</p> <p>2.做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。</p> <p>健康</p> <p>1.了解藥品的分類。</p> <p>2.學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】前進移位步法</p> <p>1.教師指導前進墊步動作要領。</p> <p>2.教師指導前進交叉步動作要領。</p> <p>【活動二】後退移位步法</p> <p>1.教師指導後退墊步動作要領。</p> <p>2.教師指導後退交叉步動作要領。</p> <p>【活動三】前後移位取球</p> <p>1.教師指導學生綜合練習羽球前進和後退墊步、交叉步。</p> <p>2.教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。</p> <p>3.分別指定前進、後退時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】藥品分3類</p> <p>1.教師說明藥品分級制度的目的：考慮用藥的安全性，減少民眾看病的時間，避免不必要的醫療費用支出。</p> <p>2.教師請學生拿出蒐集的藥品包裝，共同對照藥品標示，依照課本第46~47頁成藥、指示藥和處方藥的介紹，認識藥品的類別。</p> <p>【活動二】藥儲存、藥處理</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第48頁，了解儲存藥品需注意的事項，請學生檢查並記錄家中藥品存放的情形。</p> <p>2.教師將全班分為六組，實際進行「廢棄藥品處理六步驟」的演練。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。</p> <p>2.教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。</p> <p>健康</p> <p>1.教師準備成藥、指示藥和處方藥的實品或圖片。</p> <p>2.師生事先蒐集誤用藥品的相關報導。</p> <p>3.教師準備「廢棄藥品處理六步驟」的演練道具，例如：過期藥品、泡過的茶葉等。</p>	<p>體育</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.實際操作</p> <p>2.自我評量</p> <p>3.具體實踐</p> <p>4.學生發表</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <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
五	3/09 3/13	一、好球開打、二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	<p>體育</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>健康</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<p>體育</p> <p>1.做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。</p> <p>2.運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。</p> <p>3.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。</p> <p>健康</p> <p>1.分辨用藥行為的正確性。</p> <p>2.運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。</p> <p>3.了解錯誤用藥的迷思。</p> <p>4.了解正確用藥的原則。</p> <p>5.檢視及反省個人實際用藥的情況。</p>	<p>體育</p> <p>【活動四】左右移位步法</p> <p>1.教師指導左右墊步動作要領。</p> <p>2.教師指導左右交叉步動作要領。</p> <p>【活動五】左右移位取球</p> <p>1.教師指導學生綜合練習羽球左右墊步、交叉步。</p> <p>2.教師提醒學生，練習時可以自由運用墊步和交叉步來取球和放球。</p> <p>3.分別指定向左、向右時的移位步法，以熟練轉換不同的步法。</p> <p>【活動六】移位擊球練習</p> <p>1.教師指導學生綜合練習結合羽球前後左右的退墊步和交叉步。</p> <p>2.拋球者可先預告拋球的方位，讓組員自由運用墊步和交叉步來擊球。</p> <p>3.待學生熟練後，拋球者可將球任意拋到不同位置，讓組員訓練反應力並熟悉快速轉換不同的步法。</p> <p>健康</p> <p>【活動三】用藥劇場</p> <p>1.教師請學生依課本第 50 頁中珊瑚奶奶為例，上臺演出情境短劇，討論情境中的奶奶有哪些錯誤的用藥行為。</p> <p>【活動四】用藥迷思大搜查</p> <p>1.教師歸納常見的錯誤用藥觀念： (1)自行判斷並用藥，感覺症狀和上次生病時相似，直接服用剩下的藥品。 (2)以牛奶、果汁、咖啡等飲料取代白開水，搭配著用藥。 (3)聽信他人推薦，購買來路不明的藥品。 (4)過量用藥，認為用藥可以「有病治病，沒病強身」。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。</p> <p>2.教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。</p>	<p>體育</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.實際操作</p> <p>2.自我評量</p> <p>3.具體實踐</p> <p>4.學生發表</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <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
七	3/23 3/27	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、友誼的橋梁	<p>體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>健康</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>體育</p> <p>1.了解排球扣球的基本動作要領。</p> <p>2.做出排球扣球的基本動作技巧。</p> <p>健康</p> <p>1.了解社會文化對性觀念認知的影響。</p> <p>2.了解在團體中與異性相處的合宜做法。</p> <p>3.增進結交異性朋友的意願。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】持球扣球</p> <p>1.說明並示範持球扣球的動作技巧。</p> <p>2.學生在離牆約3公尺處進行練習，兩人一組，一人練習10次後交換角色。</p> <p>【活動二】定位球扣球</p> <p>1.全班分兩組，教師將全班分成兩組，一組為扣球組，另一組為撿球組。</p> <p>2.教師說明活動方式。</p> <p>3.教師提醒持球者持球時要配合扣球者的身高調整球的位置。</p> <p>【活動三】對牆自拋自扣</p> <p>1.教師說明並示範自拋自扣動作，再讓學生自行對牆練習。</p> <p>2.離牆3公尺進行，兩人一組，一人練習扣球，另一人撿球，每人各練習10次後交換角色，以熟悉球感。</p> <p>【活動四】兩人自拋自扣</p> <p>1.教師將全班分成兩組，相距約4公尺面對面站立。</p> <p>2.教師請一組學生協助動作示範，說明活動方式。</p> <p>(1)其中一組排頭向對面的人自拋自扣後，到對面隊伍後方排隊。</p> <p>(2)球擊地反彈後，另一組排頭接住來球，以相同方式將球扣回，以此類推。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】知「性」話題</p> <p>1.教師拿出事先準備的物品，配合音樂傳物，當音樂暫停時，物品在手上的學生起立，告訴大家他認為「性」是什麼，發表後音樂繼續播放，暫停時由另一人發表。</p> <p>【活動二】兩性互動</p> <p>1.配合課本內容，請學生發表兩性互動時應注意的事項。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師依據學生人數準備每人一顆排球(或兩人一顆)、椅子一張。</p> <p>2.教師於課前確認活動場地，例如：排球場和可供練習的牆面。</p> <p>健康</p> <p>1.教師準備「音樂傳物」活動用的物品一件，例如：體積大且不具危險性的布偶。</p> <p>2.音樂 CD 及播放器。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.具體實踐</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.自我評量</p> <p>3.提問回答</p> <p>4.實際操作</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</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
八	3/30 4/03	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、友誼的橋梁	<p>體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>健康</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>體育</p> <p>1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。</p> <p>2.與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。</p> <p>3.配合拋傳球做出排球扣球動作。</p> <p>健康</p> <p>1.了解在團體中與異性相處的合宜做法。</p> <p>2.增進結交異性朋友的意願。</p>	<p>體育</p> <p>【活動五】自拋自扣與高手傳接球</p> <p>1.兩人一組進行練習。</p> <p>2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙接住來球。(2)乙高手傳球給甲。(3)連續練習10次後，兩人角色互換。</p> <p>【活動六】自拋自扣與低手傳接球</p> <p>1.兩人一組進行練習。</p> <p>2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲自拋自扣，球擊地反彈後，乙低手傳球給甲。(2)連續練習10次後，兩人角色互換。</p> <p>【活動七】兩人拋球與扣球</p> <p>1.兩人一組，離牆3公尺處進行練習。</p> <p>2.一組學生動作示範說明活動方式： (1)甲將球拋到乙額頭前上方，乙扣球擊地後觸牆，並接住彈回的球。(2)乙以相同方式拋球給甲扣球，以此類推。</p> <p>健康</p> <p>【活動三】結交異性朋友</p> <p>1.閱讀課文後，教師提出以下問題，請學生說出自己的看法。 (1)怡君和阿國的困擾是什麼？ (2)你有異性朋友嗎？如果同學將你和異性配對，你會有什麼感受？</p> <p>【活動四】選想個好方法</p> <p>1.以課本上怡君想維繫自己與阿國友誼的例子，請學生發表解決問題的策略。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師準備與學生相同數量的排球(或至少兩人1顆球)。</p> <p>2.教師於課前確認排球的活動場地，例如：排球場與可供練習的牆面。</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.自我評量</p> <p>3.提問回答</p> <p>4.實際操作</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</p>	<p>體育</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</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> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</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	4/06 4/10	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、網路停看聽	<p>體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>健康</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>體育</p> <p>1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。</p> <p>2.與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。</p> <p>3.配合拋傳球做出排球扣球動作。</p> <p>4.認識排球的比賽規則及場地規格。</p> <p>5.認識瘀血的處理方法。</p> <p>健康</p> <p>1.了解網路交友的危險性。</p> <p>2.學習對網路交友進行批判性思考。</p>	<p>體育</p> <p>【活動八】四人拋球與扣球</p> <p>1.四人一組，每組再分成兩隊，相距約3公尺面對面站立。</p> <p>2.一組學生動作示範說明活動方式。</p> <p>【活動九】簡易排球規則</p> <p>1.了解排球比賽規則與場地規格。</p> <p>2.排球的球網高度有不同的規範。</p> <p>【活動十】排球對抗賽</p> <p>1.六人一組競賽，其他學生擔任裁判人員。</p> <p>【活動十一】處理瘀血和促進運動參與</p> <p>1.依據課文情境分組討論問題，說明發生瘀血的原因及處理方法。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】網路交友陷阱多</p> <p>1.教師配合課本第82頁的案例，強調網路交友隱藏著許多危險和陷阱，須提高警覺、小心提防。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教師準備與學生相同數量的排球(或至少兩人1顆球)。</p> <p>2.教師於課前確認排球的活動場地。</p> <p>健康</p> <p>1.請學生於課前分組蒐集網路交友的實例，並針對案例評論。</p>	<p>體育</p> <p>1.操作學習</p> <p>2.提問回答</p> <p>3.學生發表</p> <p>健康</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.自我評量</p> <p>3.提問回答</p> <p>4.實際操作</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> <p>健康</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/13 4/17	一、好球開打、四、青春進行曲	運動安全知多少、網路停看聽	<p>體育 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>健康 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>體育 1.了解常見運動傷害的種類。 2.知道預防運動傷害的方法。</p> <p>健康 1.學習對網路色情資訊進行批判性思考。 2.知道獲得正確性知識的適當管道。</p>	<p>體育 【活動一】常見的運動傷害 1.提問導致發生運動傷害的因素。 2.常見運動項目可能產生的運動傷害，了解其差異與就醫科別。</p> <p>【活動二】預防運動傷害 1.學生分組討論預防運動傷害的方法。 2.演出運動傷害情境及預防方法。</p> <p>健康 【活動二】避開色情媒體 1.教師配合課本第84頁的情境，引導學生思考以下問題： (1)為什麼網站上會出現色情資訊？ (2)色情資訊中呈現的兩性互動是正確且平等的嗎？ (3)你覺得觀看色情資訊，會對身心發展造成什麼影響？ (4)可以透過哪些方法維護自己的上網品質？</p> <p>【活動三】善用資源 1.教師介紹課本第85頁的網站或機構，引導學生認識可獲得正確性知識的管道。</p>	體育 2	<p>體育 1.教師準備情境籤條。</p> <p>健康 1.師生共同蒐集能提供正確性資訊的機構、網站、參考書籍。</p>	<p>體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表</p> <p>健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作</p>	<p>健康 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p>	<p>體育 十、獨立思考與解決問題</p> <p>健康 一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作</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	5/11 5/15	三、鍛鍊好體能、六、食在安心	「練武好身手、食安守門員」	<p>體育</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>健康</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>【第二次評量週】</p>	<p>體育</p> <p>1.將國術操組合成動作流暢的小套拳。</p> <p>2.培養同儕間對練的合作默契。</p> <p>3.熟練簡易防身的動作要領。</p> <p>4.檢視自己各項國術動作要領的熟練度。</p> <p>健康</p> <p>1.了解食品安全問題的重要性。</p> <p>2.學會食品安全問題的處理方法與預防之道。</p>	<p>體育</p> <p>【活動七】進階小套拳</p> <p>1.教師指導學生將【活動六】國術操與小套拳的所有動作，加上【活動二】踢蹬擺腿、【活動三】二起腳等內容，設計連續十六個以上的動作，演練「進階小套拳」。</p> <p>【活動八】大展身手</p> <p>1.教師指導學生將【活動七】進階小套拳的演練成果，進行觀摩表演會。</p> <p>【活動九】小招式大巧技(一)</p> <p>1.手腕掙脫技巧：應用手部翻轉練習有效逃脫對方捉握，進而配合其他攻擊動作。</p> <p>【活動十】小招式大巧技(二)</p> <p>1.搭肩掙脫技巧：舉臂向後翻轉→進步劈掌。</p> <p>2.摟肩掙脫技巧：按壓手臂→低頭下閃→反抓手臂→提膝回擊。</p> <p>【活動十一】功夫銅人陣</p> <p>1.師生運用校園地形，用繩子繫綁目標物，共同安排、設計六種闖關的「功夫銅人陣」，並選出六位關主負責把關。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】食品安全追追追</p> <p>1.教師透過案例延伸，請學生分組以批判性思考進行討論：發生這些食品安全問題的原因，以及食品安全發生問題對人體可能造成的危害。</p> <p>【活動二】食安小尖兵</p> <p>1.教師詢問學生對於食品安全的了解，並配合課本內容第127頁的課文，引導學生進行思考，分析食品安全問題的發生，生產者與消費者的責任有哪些？</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.師生共同準備「功夫銅人陣」的相關道具，例如：目標物、闖關卡等。</p> <p>健康</p> <p>1.師生於課前蒐集有關食品衛生安全的新聞案例。</p>	<p>體育</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p>	<p>體育</p> <p>【生涯教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</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
十五	5/18 5/22	五、 舞動青春、六、 食在安心	斯洛伐克拍手舞、 食品中毒解密	<p>體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>健康</p> <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>體育</p> <p>1.了解斯洛伐克拍手舞的特色。</p> <p>2.正確做出拍手、踏跳步等舞步。</p> <p>3.將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>4.配合音樂的旋律跳完全舞。</p> <p>健康</p> <p>1.了解食品中毒的定義。</p> <p>2.了解造成食品中毒的原因。</p> <p>3.了解食品中毒的處理方法。</p> <p>4.辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。</p> <p>5.了解食品中毒在人體消化系統的影響。</p> <p>6.學會發生食品中毒的自我照護方式。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】有趣的斯洛伐克拍手舞</p> <p>1.師生共同研讀課本中關於斯洛伐克的介紹，了解其地理位置、文化背景與拍手舞的特色。</p> <p>2.教師指導學生練習以下基本舞步。</p> <p>【活動二】隊形與舞序</p> <p>1.播放斯洛伐克拍手舞連結影片，以了解舞曲隊形、動作與舞序。</p> <p>2.隊形分兩橫排左右進場，左排女生（前），右排男生（後）。說明舞序如課本。</p> <p>3.五~六人一組搭配音樂，練習將動作組合和連貫。</p> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <p>1.各組輪流表演並互相觀摩，其他組員欣賞並給予建議。</p> <p>2.教師針對學生的表現給予鼓勵與講評。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】食品中毒知多少</p> <p>1.教師說明食品中毒的處理方法。</p> <p>2.教師說明食物中毒的定義，帶領學生討論課本第129頁的圖片，了解引起食品中毒的原因。</p> <p>【活動二】食品中毒放大鏡</p> <p>1.配合課本圖片說明食物中毒的種類：細菌性食品中毒、病毒性食品中毒、化學性食品中毒、動物性食品中毒、植物性食品中毒、黴菌毒素。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.師生於課前蒐集有關斯洛伐克拍手舞的背景資料。</p> <p>2.教學 CD、音樂播放設備。</p> <p>3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。</p> <p>3.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。</p> <p>健康</p> <p>1.教師於課前準備一些食品中毒案例，作為本節課的引起動機。</p> <p>2.請學生於課前上網查詢國內歷年來食品中毒的統計資料。</p> <p>3.教師可事先準備食物中毒種類的圖片或字卡。</p>	<p>體育</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師觀察</p> <p>4.學生發表</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.學生發表</p> <p>3.教師觀察</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>健康</p> <p>九、主動探索與研究</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/25 5/29	五、舞動青春、六、食在安心	方塊舞、食品中毒解密	<p>體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>健康</p> <p>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>體育</p> <p>1.了解方塊舞的含義。</p> <p>2.了解方塊舞的舞序。</p> <p>3.順暢的交換舞伴。</p> <p>4.將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>5.配合音樂的旋律跳完全舞。</p> <p>6.表現跳土風舞應有的禮節。</p> <p>健康</p> <p>1.檢核個人對於食品安全的認知。</p> <p>2.參與團體活動，展現合作的態度。</p>	<p>體育</p> <p>【活動一】認識方塊舞</p> <p>1.研讀課本，了解美國方塊舞的起源，介紹美國方塊舞的基本知識。</p> <p>2.講解西方男、女生跳舞前敬禮的禮儀，兩人一組練習。</p> <p>3.聆聽方塊舞音樂，搭配一組學生動作示範，解析方塊舞移動的隊形所配合的口令。</p> <p>【活動二】隊形與舞序</p> <p>1.八人1組依照舞序練習。</p> <p>2.方塊舞活動量大，團體默契高，可加強注意力和腦力反應。</p> <p>健康</p> <p>【活動三】食品中毒不要來</p> <p>1.教師配合課本第132頁，說明食物在人體的消化過程，以及食品中毒發生時，身體產生的反應。</p> <p>2.教師澄清並歸納學生發表的食品中毒觀念，並配合課本第133頁說明食品中毒的自我照護原則。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教學 CD、播放設備。</p> <p>2.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。</p> <p>3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。</p> <p>4.師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。</p> <p>健康</p> <p>1.教師於課前準備一些食品中毒案例，作為本節課的引起動機。</p> <p>2.教師可事先準備食物中毒種類的圖片或字卡。</p> <p>3.教師準備人體器官的圖片。</p>	<p>體育</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.教師觀察</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <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
十七	6/01 6/05	五、 舞動青春、六、 食在安心	方塊舞、 食品安全之旅	<p>體育</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>健康</p> <p>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>【期末評量週】</p>	<p>體育</p> <p>1.了解方塊舞的含義。</p> <p>2.了解方塊舞的舞序。</p> <p>3.順暢的交換舞伴。</p> <p>4.將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>5.配合音樂的旋律跳完全舞。</p> <p>6.表現跳土風舞應有的禮節。</p> <p>健康</p> <p>1.檢核個人對於食品安全的認知。</p> <p>2.參與團體活動，展現合作的態度。</p>	<p>體育</p> <p>【活動三】表演與欣賞</p> <p>1.複習西方男、女生敬禮的基本禮儀動作。</p> <p>2.聆聽方塊舞音樂，複習英語口令與隊形的搭配。</p> <p>3.排成行列式的隊形，配合教師拍子，複習動作與隊形的變化。</p> <p>4.八人一組，配合口令與節拍，分組練習方塊舞的基本舞步、動作與隊形變化。</p> <p>5.重複練習各組間的隊形變化。</p> <p>6.回到行列式隊形，配合音樂將動作組合連貫，輪流表演並互相觀摩後給予建議。</p> <p>健康</p> <p>【活動一】食品安全之旅</p> <p>1.教師帶領學生複習學過的課程內容，包含：餐飲衛生、食品安全問題、食品中毒發生原因與處理方式等。</p> <p>2.全班選出六個關主，其他學生以課本的關卡回答問題並進行闖關，教師適時於活動中補充說明，並強調這些情況在生活中都可能遇到，應做出正確的選擇。</p> <p>3.配合課本第134、135頁進行闖關活動。</p>	體育 2	<p>體育</p> <p>1.教學 CD、播放設備。</p> <p>2.教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。</p> <p>3.教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。</p> <p>4.師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。</p> <p>健康</p> <p>1.教師於課前將學生分組。</p> <p>2.師生於課前安排闖關活動各關卡的位置與動線，請學生設計闖關卡。</p>	<p>體育</p> <p>1.學生發表</p> <p>2.操作學習</p> <p>3.教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1.提問回答</p> <p>2.教師觀察</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>體育</p> <p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>健康</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <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
十八	6/08 6/12			【畢業週】							