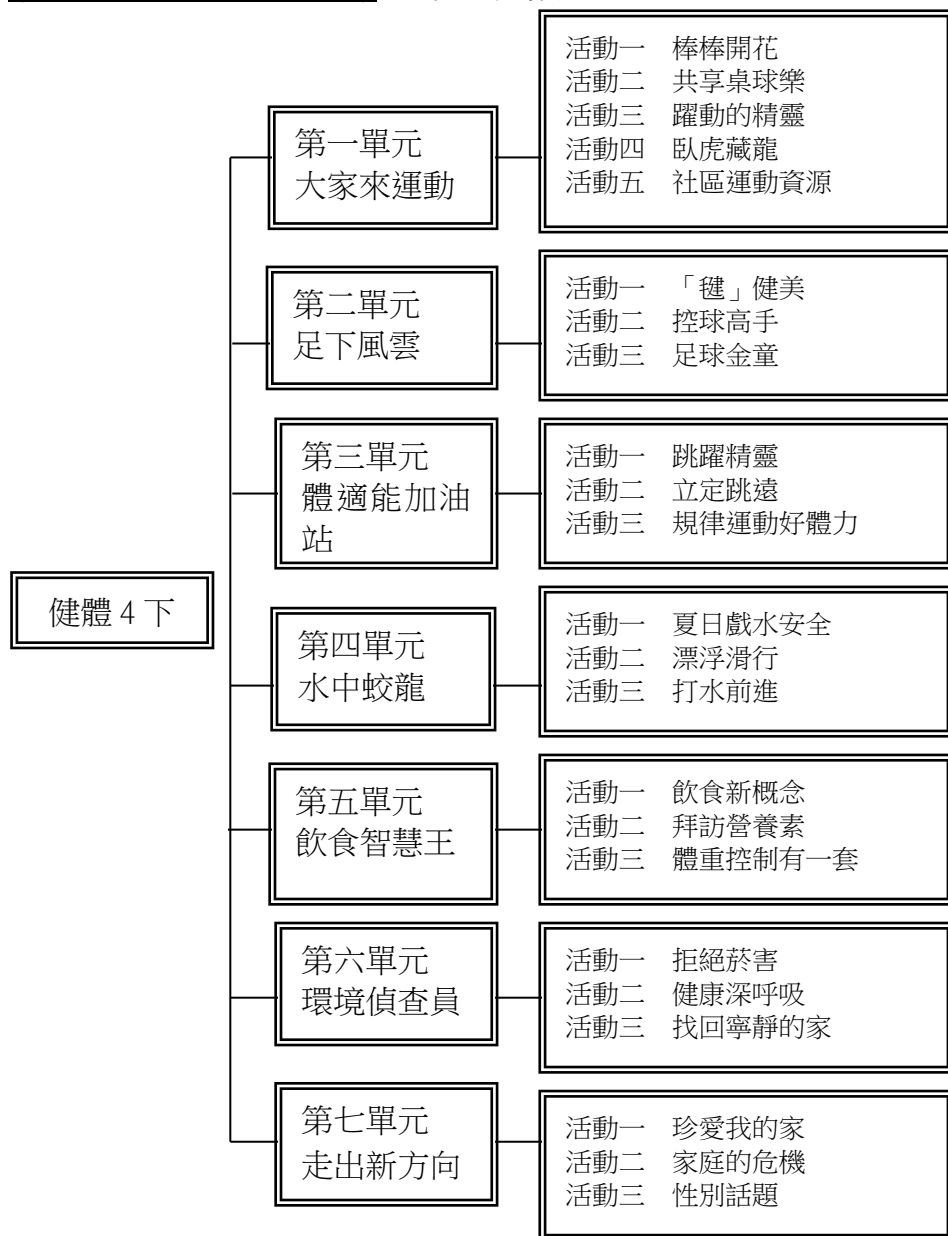


(健康與體育 4 下)課程架構圖



參考書目

- 1.《學校體育教材教法與評量—足球》，楊裕隆等修訂，（2009），臺北市：國立教育資料館。
- 2.《兒童發展與身體教育》，許義雄譯，（1997），臺北市：國立編譯館。

年級：四年級	科目：健體
學習目標	1.單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。 2.練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。 3.透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。 4.教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。 5.活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。 6.藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。 7.透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。 8.單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。 9.本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。 10.均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3~6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日常量均衡攝取六大類食物。 11.中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。 12.除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。 13.探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。 14.單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。 15.透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童建立正確健康習慣及運動知識。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我，發揮潛能。 3.養成生活上所必須的運動習慣和生活技能。 4.發展社會以及團體生活中正確的溝通能力和人際關係。
教學材料	翰林版國小健康與體育 4 下教材
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。
先備知識	1.1 對棒球運動有基本概念。 1.2 能正確執桌球拍。 1.3 具備起鈴、運鈴的基本動作能力。 1.4 具備蹲、跨步的基本動作能力。 1.5 具備社區概念，並了解社區運動場地、設施是屬於社區運動資源。 2.1 對毬子的簡易玩法有概念。 2.2 有踢球的經驗。

	2.3 具有踢準的動作經驗。 3.1 玩過跳格子或跳躍相關的遊戲。 3.2 具備跑、跳的基本動作能力。 3.3 了解心肺耐力的意義和測驗方法。 4.1 具備下水游泳前進行熱身運動的認知。 4.2 具備水中閉氣的技能。 4.3 具備韻律呼吸、蹬牆漂浮的技能。 5.1 知道飲食多樣化對健康的益處。 5.2 認識常見的六大類食物。 5.3 認識生活中的高熱量食物。 6.1 知道吸菸有害健康。 6.2 感受過清新空氣和汙染空氣的差別。 6.3 曾暴露於高噪音的環境下。 7.1 曾經和家人發生過衝突。 7.2 曾有聽聞或目睹暴力的經驗。 7.3 知道做家事沒有男女之分。
--	---

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	2/17~2/19	單元一、大家來運動	活動1 棒棒開花	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。	1.練習各式接球動作。 2.進行傳、接球遊戲。 3.握棒、揮棒動作練習。 4.進行樂樂棒球遊戲。	活動一：各式接球動作 1.教師講解並示範接球動作要領。 2.請學生兩人一組，依序練習高飛球、平飛球和滾地球的接球動作。 3.教師講解並示範踩壘跨步接球動作。 4.請學生練習踩壘跨步接球動作。 活動二：薪火相傳 1.教師說明活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動三：高空轟炸 1.教師說明高空轟炸活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動四：握棒動作練習 1.教師講解並示範握棒動作。 2.教師講解一桿進洞活動方式。 3.請學生進行練習。 活動五：揮棒動作練習 1.教師說明：揮棒前，先調整擊球座約至腹部高度。 2.教師示範揮棒的連續與分解動作。 3.請學生分組練習。 活動六：揮擊練習 1.教師講解大掌出擊動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師講解命中紅心動作要領。 4.請學生進行練習。 活動七：攻防綜合練習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。	3	1.樂樂棒球組 2.壘包 3.呼拉圈 4.標誌筒 5.紙球 6.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	2/22~2/26	單元一、大家來運動	活動1 棒棒開花	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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.學會傳、接球的技巧。 2.學會握棒和擊球的技巧。	1.練習各式接球動作。 2.進行傳、接球遊戲。 3.握棒、揮棒動作練習。 4.進行樂樂棒球遊戲。	活動一：攻防綜合練習 1.教師引導學生複習攻防綜合練習。 2.請學生分組進行練習。 活動二：進行棒球五分衛 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動三：打擊樂 1.教師講解活動規則。 2.請學生進行遊戲。	3	1.樂樂棒球組 2.壘包 3.呼拉圈 4.標誌筒 5.紙球 6.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	3/1~3/5	單元一、大家來運動	活動2 共享桌球樂	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.學會正確的桌球拍握法。 2.熟悉控制桌球的技巧。	1.學習桌球拍的正確握法。 2.進行控球練習。 3.進行控球遊戲。	活動一：握拍法 1.教師介紹直拍和橫拍，並分別示範其握拍法，並引導學生練習。 2.教師引導學生練習直拍、橫拍握法。 3.請學生互相觀摩，檢查動作姿勢的正確性，教師亦適時予以指導。 活動二：控球練習 1.教師逐一示範持拍停球、落地擊球、連續擊球、正、反拍連續擊球、對牆擊球動作，並講解其要領。 2.請學生依序進行練習。 3.教師講解並示範對牆擊球動作要訣。 4.請學生進行練習。 5.教師引導學生嘗試，在各項擊球活動中連續擊球，並計算擊球數。 活動三：你來我往 1.教師講解你來我往活動方式。 2.請學生分組，進行活動。 3.教師適時提醒學生腳步要隨來球移位。 活動四：神射手 1.教師講解神射手活動方式。 2.請學生分組，輪流進行練習。 3.教師於各組巡視，並適時提醒學生擊球時注意控制力道及方向。 4.請學生發表自己的最佳成績。 活動五：擊球樂 1.教師講解擊球樂活動方式。 2.請學生分組，輪流進行練習。 3.待活動結束後，請學生發表自己連續擊球的最佳成績。 活動六：交互擊球 1.教師講解交互擊球活動方式。 2.請學生兩人一組，輪流進行練習。 3.待活動結束後，請學生發表自己組別連續擊球的最佳成績。	3	1.桌球 2.桌球拍 3.呼拉圈 4.粉筆 5.教用版電子教科書	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	3/8~3/12	單元一、大家來運動	活動3 躍動的精靈	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	學會正確扯鈴的動作。	1.學習不同的扯鈴基本動作。 2.能串連四種扯鈴動作進行表演。	活動一：直上青雲 1.教師講解並示範直上青雲動作要領。 2.請學生練習直上青雲動作。 活動二：金蟬脫殼 1.教師講解並示範金蟬脫殼的動作要領。 2.請學生練習金蟬脫殼動作。 活動三：蜻蜓點水 1.教師講解並示範蜻蜓點水的動作要領。 2.請學生練習蜻蜓點水動作。 活動四：抬頭望月 1.教師講解並示範抬頭望月的動作要領。 2.請學生練習抬頭望月動作。 活動五：進行展演 1.教師複習直上青雲、金蟬脫殼、蜻蜓點水、抬頭望月等動作要領。 2.請學生練習四項扯鈴動作。 3.教師巡視行間並適時給予學生指導。 4.教師引導學生串連四項扯鈴動作並上臺進行展演。 5.教師請臺下觀摩的學生對表演者進行回饋與鼓勵。	3	1.扯鈴 2.哨子 3.教用版 電子教科書	課堂問答 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	3/15~3/19	單元一、大家來運動	活動4 臥虎藏龍	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	學會正確武術的動作。	學習武術基本動作。	活動一：武術介紹 教師介紹武術：武術包括了拳術、器械和基本功夫。據統計，著名的拳術共有一百多種。學習武術除了能強身，必要時更可以保護自己。 活動二：預備式 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生進行練習。 活動三：弓馬站樁 1.教師講解並示範弓馬站樁動作要領。 2.請學生進行練習。 活動四：立拳劈掌 1.教師講解並示範立拳劈掌動作要領。 2.請學生進行練習。 活動五：立拳上架 1.教師講解並示範立拳上架動作要領。 2.請學生進行練習。 活動六：砍掌前擋 1.教師講解並示範砍掌前擋動作要領。 2.請學生進行練習。 活動七：砸拉砍掌 1.教師講解並示範砸拉砍掌動作要領。 2.請學生進行練習。	3	1.哨子 2.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	3/22~3/26	單元一、大家來運動	活動4 臥虎藏龍 活動5 社區運動資源	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。	活動4 臥虎藏龍 學會正確武術的動作。 活動5 社區運動資源 1.認識並能評估社區的運動環境。 2.了解正確的運動消費概念。	活動4 臥虎藏龍 學習武術基本動作。 活動5 社區運動資源 1.複習社區運動資源概念。 2.分享社區運動資源的參與經驗。 3.認識運動消費服務概念。 4.了解正確的運動消費的概念。	活動4 臥虎藏龍 活動一：撐掌提膝 1.教師講解並示範撐掌提膝動作要領。 2.請學生進行練習。 活動二：還原 1.教師講解並示範還原動作要領。 2.請學生進行練習。 活動5 社區運動資源 活動一：複習社區運動資源概念 1.教師引導學生複習先前學過的運動資源內容。 2.教師說明：社區內可以進行運動的場地、設備、運動組織和運動商品服務都屬於社區運動資源的一環。 3.教師說明四種不同型態的社區資源。 活動二：分享社區運動資源的參與經驗 1.教師介紹社區運動資源利用和參與範例。 2.引導學生分組討論：自己居住的社區有哪些運動資源，以及相關活動的參與經驗。 3.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：認識運動消費服務概念 1.教師說明提供運動消費服務的店家也屬於運動資源的一種。 2.教師引導學生發表：自己居住的社區中有哪些販賣運動產品的店家。 活動四：了解正確的運動消費的概念 1.教師提問並引導學生發表：平常在哪些地方進行運動消費，以及店家選擇的原因為何？ 2.教師說明運動消費三部曲。 3.請學生發表自己的運動消費經驗。 4.教師提問並引導學生發表消費三部曲之重要性或意義。 5.請學生演練正確的消費運動方法。 6.教師進行統整。	3	活動4 臥虎藏龍 1.片子 2.教用版電子教科書 活動5 社區運動資源 1.社區運動資源相關資訊 2.教用版電子教科書	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	3/29~4/2	單元二、足下風雲	活動1「毬」健美	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.學習停毬的技能。 2.以硬紙板或木板控制擊毬方向。 3.學會基本的踢毬技巧。	1.學習基本毬法和停毬。 2.能以硬紙板或木板進行擊毬活動。 3.學會正踢、拐、膝的踢毬方法。 4.進行闖關遊戲。	活動一：基本毬法 1.教師講解並示範持毬方式。 2.教師引導學生將毬子停放在手指上，並嘗試輕拋，感受毬子的特性。 3.教師講解並示範撿毬動作。 4.請學生練習撿毬動作。 活動二：停毬 1.教師講解並示範手背、拳頭、手指和額頭的停毬動作。 2.請學生個別練習。 3.教師提問：還可以用身體哪些部位停毬？ 4.請學生發揮創意運用身體其他部位練習停毬。 活動三：碰碰樂 1.教師引導學生利用硬紙板或木板，向上拍擊毬子。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行遊戲。 活動四：守護城池 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動五：命中目標 1.教師引導學生利用氣球進行練習活動。 2.教師應注意學生的動作是否正確，並予以適時的指導。 3.待熟練後，教師引導學生在毬子上繫細繩，練習前項各種踢氣球動作。 活動六：踢毬練習 1.教師講解並示範踢毬動作的要領。 2.請學生練習踢毬動作。 活動七：踢毬遊戲 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 活動八：闖關遊戲 1.教師講解活動方式。 2.請學生依序進行遊戲。	3	1.毬子 2.硬紙板或木板 3.氣球 4.細繩 5.教用版電子教科書	實際演練 參與度評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	4/5~4/9	單元二、足下風雲	活動2 控球高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會足背及足內側挑球技能。 2.能運用足內側、足底停球。	1.能以足背和足內側挑球。 2.能以足底及足內側停滾地球、彈跳球。 3.能正確做出移動傳球的動作。	活動一：挑球 1.教師講解並示範挑球的動作要領。 2.教師引導學生進行個人或分組練習 3.教師於各組巡視，並提醒學生進行踢球練習時，應保持身體平衡。 活動二：停滾地球講解 1.教師說明並示範停滾地球的動作要領。 2.教師引導學生 2 至 4 人一組，分別進行足內側及足底停滾地球動作練習。 3.教師於各組巡視，並提醒學生進行停球練習時，應迎向來球方向。 活動三：停彈跳球練習 1.教師講解並示範以足底及足內側部位停彈跳球的動作要領。 2.請學生自己拋球，練習足底及足內側停球。 3.教師引導學生 2 至 4 人一組，相隔約 2 公尺，進行足內側及足底停彈跳球練習。 4.教師於各組巡視，並提醒學生剛開始練習時，可先從拋球使球反彈一次後再停球，較容易掌握停球時機。 活動四：你拋我停 1.教師講解你拋我停活動方式。 2.教師於各組巡視，並提醒學生進行遊戲時，應先判斷來球方向及高度，再選擇停球方式。	3	1.足球 2.標誌盤 3.教用版電子教科書	實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	4/12~4/16	單元二、足下風雲	活動3 足球金童	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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.能正確做出移動傳球的動作。 2.能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。	1.學習移動傳球的能力。 2.能與同學進行足球團體遊戲。	活動一：三角傳球 1.教師講解三角傳球活動方式。 2.教師引導學生分組進行練習。 活動二：傳球跑位 1.教師講解傳球跑位活動方式。 2.教師引導學生4至8人一組，進行練習。 活動三：搶球大賽 1.教師講解搶球大賽活動方式。 2.請學生進行遊戲。 活動四：兩人傳球前進 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動五：攔截傳球 1.教師講解攔截傳球活動方式。 2.請學生進行遊戲。 活動六：端線足球比賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行端線足球比賽。	3	1.足球 2.標誌盤 3.粉筆 4.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週	4/19~4/23	單元三、體適能加油站	活動1 跳躍精靈	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1.了解隨著身體的發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。 2.能以單腳和雙腳跳躍，且安全著地。 3.培養跳躍動作的韻律性。	1.練習單腳跳。 2.練習雙腳跳。 3.練習跑格子跳。	活動一：各種單腳跳的練習 1.教師引導學生進行各式單腳跳練習。 2.請學生進行練習。 活動二：越跳越遠 1.教師說明越跳越遠活動方式。 2.請學生進行練習。 活動三：彈跳 1.教師說明彈跳活動方式。 2.請學生進行練習。 活動四：跑格子跳 1.教師說明跑格子跳活動方式。 2.請學生進行練習。 活動五：踏跳躍 1.教師引導學生先練習跑一步，單腳跳，雙腳著地，以及跑三步，單腳跳，雙腳著地，再進行踏跳躍活動。 2.教師說明踏跳躍活動方式。 3.請學生進行練習。	3	1.安全跳箱 2.軟墊 3.踏板 4.呼拉圈 5.粉筆 6.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	4/26~4/30	單元三、體適能加油站	活動2 立定跳遠	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。	學會正確的立定跳遠動作。	1.學習立定跳遠技巧。 2.練習立定跳遠。	活動一：介紹立定跳遠 教師說明：立定跳遠能評估、檢測瞬發力。它在 1912 年前曾是奧運會比賽項目之一。 活動二：蹲跳起 1.教師講解並示範蹲跳起動作要領。 2.請學生進行練習。 活動三：單腳交換跳 1.教師講解並示範動作要領：上體正直，膝部伸直，兩腳交替向上跳起。 2.請學生進行練習。 活動四：雙腳連續跳 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生進行練習。 活動五：雙腳左右側跳 1.教師講解並示範動作要領。 2.請學生進行練習。 活動六：跳箱立定跳遠 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生進行練習。 活動七：立定跳遠 1.教師說明立定跳遠的動作要領。 2.請學生進行練習。 活動八：丈量跳遠距離 1.教師說明立定跳遠丈量方法：從最接近跳板的著地點，垂直量至起跳板前緣。 2.教師引導學生三人一組進行練習，一人跳遠，兩人丈量距離。	3	1.沙坑 2.安全跳箱 3.軟墊 4.踏板 5.橡皮筋繩 6.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	5/3~5/7		單元三、體適能加油站 活動3 規律運動好體力	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	1.認識心跳率及測量方法。 2.認識有氧運動的種類和功能。 3.能從事簡易的有氧舞蹈。	1.認識心跳和測量方法。 2.體驗運動前後的心跳次數的差異。 3.了解有氧運動的種類和功能。 4.學習有氧舞蹈常用的腳部、手部動作。 5.體驗有氧舞蹈。	活動一：熱身活動 1.教師引導學生認識心跳及測量心跳率的方法：以食指和中指併攏量橈動脈或量頸動脈。 2.請學生實際測量自己每分鐘的心跳次數，並由教師引導比較班上學生的心跳次數情形。 3.教師說明：年齡、身體活動類型的差異，均會影響心跳次數。 活動二：體驗運動前後的心跳次數差異 1.請學生測量安靜時每分鐘的心跳數。 2.教師引導學生先進行簡易暖身運動。 3.結束運動後，請學生立即測量心跳數，再進行原地踏步的緩和運動。 4.請學生發表運動前、後，心跳數的差異。 5.教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動三：了解有氧運動的種類和功能 1.教師說明：有氧運動有益於心肺適能的提升，凡是全身性、長時間，強度不太高的運動，都是適合兒童的有氧運動。 2.教師介紹有氧運動的種類。 3.請學生發表：自己平日喜歡從事的有氧運動項目。 活動四：學習常用的腳部動作 1.教師說明：配合節奏進行有氧舞蹈可以控制動作快慢。 2.教師講解並示範腳部動作。 3.請學生進行練習。 活動五：學習常用的手部動作 1.教師講解並示範手部動作。 2.請學生進行練習。 活動六：體驗有氧舞蹈 1.教師講解從事有氧運動的注意事項。 2.教師引導學生依序進行有氧舞蹈動作。 3.教師引導學生發表從事有氧運動前、後的感覺有什麼不同？	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 發表 實際演練	【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							4.教師統整學生的意見並進行補充說明。 5.教師說明：結合基本的腳部和手部動作，可以做出多種不同的有氧舞蹈動作，並鼓勵學生自行組合有氧舞蹈動作，和家人一起活動筋骨。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	5/10~5/14	單元四、水中蛟龍	活動1 夏日戲水安全	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	活動1 夏日戲水安全 1.了解從事游泳活動的飲食注意事項。 2.了解補充水分原則。 3.學會游泳時腿部抽筋的處理方式。 活動2 漂浮滑行 1.學習漂浮前進動作。 2.透過遊戲熟悉漂浮技能。	活動1 夏日戲水安全 1.了解水上活動飲食注意事項。 2.學習補充水分原則。 3.學習腿部抽筋的處理步驟。 活動2 漂浮滑行 1.練習移動漂浮動作。 2.練習持物漂浮動作。 3.利用漂浮技能參與各種水中遊戲。	活動1 夏日戲水安全 活動一：戲水安全前言 1.教師提問並請學生自由發表，夏日會在哪進行水上活動？有什麼好玩、有趣的經驗？是否曾經歷或看過危險意外的發生？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 活動二：了解水上活動飲食注意事項 1.教師提問並引導學生自由發表，是否有吃太飽或餓肚子進行水上活動的經驗？當時的身體感受為何？ 2.教師說明：(1)吃太飽游泳會影響消化功能，還會產生胃痙攣，甚至嘔吐、腹痛等。(2)飢餓時游泳容易發生頭暈乏力等現象。 3.教師提醒學生，吃太飽或飢餓時不要下水，且一般來說飯後應休息 30 分鐘至 1 小時才可以進行運動。 活動三：學習補充水分原則 1.教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時喝太多水或口渴的經驗？當時的身體感受為何？ 2.教師說明補充水分的原則。 活動四：學習腿部抽筋處理步驟 1.教師提問並請學生自由發表，是否有進行水上活動時發生腿部抽筋的經驗？當時的身體感受為何？ 2.教師說明腿部抽筋的正確處理步驟。 3.教師引導學生練習腿部抽筋處理步驟。 活動2 漂浮滑行 活動一：雙人漂浮滑行 1.教師講解雙人漂浮滑行動作要領，並和一名學生進行示範：兩人相互牽手，練習者身體伸直並放鬆，由另一人牽引向前。 2.請學生兩人一組進行練習。 3.待學生動作熟練後，再請其六人一組，分組練習。 活動二：漂浮前進	3	活動1 夏日戲水安全 1.課本 2.教用版電子教科書 活動2 漂浮滑行 1.球 2.寶特瓶 3.小石頭或銅板 4.教用版電子教科書	自我評量 實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-2-2 觀察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師講解並請學生一起示範推動漂動作。 2.請學生三人一組進行練習。 3.教師說明並示範蹬牆漂動作。 4.請學生進行練習。 活動三：持物漂浮 1.教師講解持物漂浮的練習目的，並示範抱球漂浮動作。 2.請學生進行練習。 3.教師講解並示範手持空寶特瓶漂浮動作。 4.請學生進行練習。 活動四：漂浮高手 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行比賽。 活動五：過山洞 1.教師講解活動方式。 2.請學生三人一組，輪流漂浮穿過兩人搭起的山洞。 活動六：水中遊戲 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	5/17~5/21	單元四、水中蛟龍	活動3 打水前進	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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.學會正確的打水及換氣技巧。 2.透過練習,能自行打水前進。	1.學習打水動作。 2.學習水中韻律呼吸的方法。 3.學會打水換氣。 4.學會打水前進。	活動一：扶岸、離岸打水 1.教師講解並示範扶岸打水動作要領。 2.請學生手扶岸邊、身體伸直，進行扶岸打水練習。 3.待熟練後，請學生嘗試雙手輕推池畔，讓身體離開岸邊打水。 活動二：韻律呼吸 1.教師講解並示範韻律呼吸。 2.請學生進行練習。 活動三：扶岸打水換氣 1.教師講解並示範扶岸打水換氣動作。 2.請學生進行練習。 活動四：打水換氣 1.教師講解並示範打水換氣動作要領。 2.請學生利用浮板，進行打水換氣練習。 3.練習時，教師應提醒學生換氣方式如同韻律呼吸的步驟，並注意其打水的頻率及換氣的節奏。 活動五：引導打水 1.教師講解引導打水動作要領。 2.教師引導學生兩人一組進行引導打水練習。 3.練習時，教師應提醒學生打水節奏及姿勢的重要性，並請其視情況適時放開雙手練習。 活動六：打水接力 1.教師說明打水接力活動規則。 2.請學生分組進行練習。	3	1.浮板 2.教用版電子教科書	實際演練 自我評量 觀察評量	【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	5/24~5/28	單元五、飲食智慧王	活動1 飲食新概念 活動2 拜訪營養素	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動1 飲食新概念 1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.認識一日飲食建議量。 3.願意從日常生活中實行均衡飲食。 4.認識各年齡層的生理變化。 5.知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 活動2 拜訪營養素 1.能說出營養素的主要食物來源及功能。 2.認識營養不均所造成的健康問題。 3.能舉出有助於生長發育的因素。	活動1 飲食新概念 1.介紹一日飲食建議量。 2.討論一日飲食紀錄。 3.探討各年齡層的生理變化。 4.討論影響日需食物量的因素。 活動2 拜訪營養素 1.認識營養素的來源及功用。 2.找出主要營養素。 3.討論營養不均對健康的影響。 4.發表幫助生長發育的方法。	活動1 飲食新概念 活動一：介紹一日飲食建議量 1.教師引導學生思考：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病，但是每天要吃多少，才可以獲得足夠、均衡的營養呢？ 2.教師介紹3~6年級學童一日飲食建議量，並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。 3.教師講解各類食物份量的估算方法。 活動二：討論一日飲食紀錄 1.教師引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄：（1）六大類食物都吃到了嗎？（2）份量夠不夠？（3）怎麼做會更好？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 3.請學生分組，並以一位組員的一日飲食紀錄為例，進行評估。 4.教師統整：學會估算一日飲食中各類食物的分量，可以避免吃得太多或太少，讓營養的攝取更均衡。 活動三：探討各年齡層的生理變化 1.教師說明不同的人生階段會有不同的生理變化。 2.請學生發表：自己和家人處在哪個人生階段？有哪些不同的生理變化？ 3.教師進行統整。 活動四：討論影響日需食物量的因素 1.教師說明：每個人的食物需要量會隨年齡、性別及活動量的不同而有所差異。 2.教師統整：一日飲食建議量只是通則，可以依據每個人年齡、活動量的不同，適當調整攝取的分量。 活動2 拜訪營養素 活動一：認識營養素的來源及功用 1.教師說明：各類食物中含有不同的營養素，主要有醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水。吃進肚子的食物經過消化後，營養素就會被人體吸收和利用。	3	活動1 飲食新概念 1.學生的一日飲食紀錄 2.教用版電子教科書 3.課本 活動2 拜訪營養素 1.課本 2.教用版電子教科書	自我評量 發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量	【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.教師引導學生認識六大類食物分別提供了哪些營養素，以及不同的營養素分別有哪些功用。 3.教師統整：六種營養素對人體有不同的作用和幫助，每種營養素都很重要。 活動二：找出主要營養素 1.教師舉例說明各種食物裡所含的主要營養素。 2.教師講解搶答遊戲規則。 3.請學生進行遊戲。 4.教師嘉勉優勝組別，並針對學生答錯的部分加以說明。 5.教師統整：每天應攝取各類食物，才能獲得需要的營養素，讓身體保持健康。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	5/31~6/4	單元五、飲食智慧王	活動2 拜訪營養素 活動3 體重控制有一套	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動2 拜訪營養素 1.能說出營養素的主要食物來源及功能。 2.認識營養不均所造成的健康問題。 3.能舉出有助於生長發育的因素。 活動3 體重控制有一套 1.了解飲食、運動和體重控制的關係。 2.能選擇適當的食物以避免體重過重。	活動2 拜訪營養素 1.認識營養素的來源及功用。 2.找出主要營養素。 3.討論營養不均對健康的影響。 4.發表幫助生長發育的方法。 活動3 體重控制有一套 1.討論體重過重的原因和影響。 2.發表維持理想體重的方法。 3.選擇健康的食物。 4.評估身體活動量。	活動2 拜訪營養素 活動一：討論營養不良對健康的影響 1.教師說明：缺乏正確的營養觀念和飲食習慣，容易造成營養不均。 2.教師引導學生思考自己的體重是否有過重或過輕的問題？ 3.教師徵求自願者作為討論案例，並引導學生發表：體重過重或過輕是什麼原因造成的？對健康有什麼不好的影響？以及要如何改善？ 4.教師統整學生意見並補充說明。 活動二：發表幫助生長發育的方法 1.請學生就所蒐集的資料，發表幫助生長發育的方法。 2.教師指正學生的錯誤觀念並補充說明。 3.教師提問並引導學生思考：自己在飲食、運動、睡眠方面做得如何？還有哪些方法能幫助生長發育呢？ 4.教師歸納學生意見並補充說明。 活動3 體重控制有一套 活動一：討論體重過重的原因和影響 1.教師引導學生發表：哪些不良的生活習慣容易造成體重過重？ 2.教師提問並請學生自由發表：體重過重有哪些不良影響？ 3.教師統整學生意見並補充說明。 活動二：發表維持理想體重的方法 1.請學生就所蒐集的資料，提出維持理想體重的方法。 2.教師說明：運動和飲食是體重控制的關鍵。 3.教師引導學生認識高熱量食物。 4.教師引導學生發表：除了上述食物之外，還有哪些高熱量食物必須盡量少吃。 5.教師統整並補充說明。 活動三：選擇健康的食物	3	活動2 拜訪營養素 1.課本 2.教用版電子教科書 活動3 體重控制有一套 1.課本 2.教用版電子教科書	自我評量 發表 參與度評量	【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。	一、了解自我與發展潛能 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							1.教師說明：選擇食物時，要考慮食材及其料理方式。 2.教師引導學生認識天然和加工的食材，並介紹不同的料理方式。 3.師生共同討論健康食物的選擇原則。 4.教師引導學生找出全穀根莖類、蔬菜類和豆魚肉蛋類中比較健康的食物。 活動四：選擇健康的食物 1.教師說明：健康食物的選擇原則。 2.引導學生找出比較健康的水果和飲料。 3.教師統整：為了維持理想體重，應選擇熱量較低的健康食物。 活動五：評估身體活動量 1.教師引導學生評估：自己一天的身體活動量情形。 2.教師引導學生發表：自己經常做哪些運動？有沒有固定的運動時間？以及規律的運動習慣對身體有哪些益處？ 3.師生共同討論：除了運動外，在日常生活中還有哪些方法能增加身體活動量？ 4.教師統整：每天運動 30 分鐘以上，除了可以消耗多餘的熱量，維持理想體重外，還能增強體力、促進骨骼發育。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	6/7~6/11	單元六、環境偵查員	活動1 拒絕菸害 活動2 健康深呼吸	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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動1 拒絕菸害 1.能說出吸菸對健康的危害。 2.能演練拒菸的技巧。 3.能以適當的方法拒絕二手菸。 活動2 健康深呼吸 1.了解空氣汙染的形成原因。 2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3.願意參與社區空氣汙染防制行動。	活動1 拒絕菸害 1.討論吸菸原因及害處。 2.演練拒菸的技巧。 3.發表二手菸對健康的危害。 4.採取拒絕二手菸的行動。 活動2 健康深呼吸 1.發表居住地區的空氣品質。 2.探討空氣汙染源。 3.討論空氣汙染的危害。 4.參與社區中的環保行動。	活動1 拒絕菸害 活動一：討論吸菸原因及壞處 1.請學生發表課前查詢的結果，了解影響親友吸菸的因素是什麼？ 2.教師說明吸菸的壞處。 3.教師強調染上菸癮後的傷害及戒除的困難，並要求學生千萬不要因為好奇或其他因素而輕易去嘗試。 活動二：演練拒菸的技巧 1.教師說明：從接觸菸的那一刻起，吸菸者就冒著罹患各種疾病的風險。所以，在面臨不當的誘惑時，要堅決表達自己的立場。 2.教師說明拒絕吸菸的技巧。 3.請學生發表還有哪些拒絕的方法？ 4.請學生分組演練。 活動三：討論發表二手菸對健康的危害 1.教師說明：不吸菸的人，無論是吸入吸菸者呼出的煙霧，或是菸品燃燒時所產生的煙霧，都算是二手菸。 2.教師展示二手菸的相關資料，並請學生發表對二手菸的感覺為何？ 3.教師解說二手菸的危害。 4.請學生發表：哪些場所禁止吸菸？ 5.教師統整並補充說明。 活動四：採取拒絕二手菸的行動 1.請學生發表拒絕二手菸的經驗。 2.教師說明：二手菸對健康危害甚鉅，若看到有人在禁菸場所吸菸，應主動採取行動，以適當的方式來拒絕二手菸。 3.請學生演練拒絕二手菸的方法。 4.教師提醒學生：維護空氣清新是每一個人的責任，我們有權拒絕二手菸。 活動2 健康深呼吸 活動一：發表居住地區的空氣品質 1.教師說明：每個地區的空氣品質都不同，在都市或工業區由於人口、汽機車和工廠較	3	活動1 拒絕菸害 1.課本 2.禁菸標誌、禁菸相關資料 3.教用版電子教科書 活動2 健康深呼吸 1.課本 2.空氣汙染相關資料 3.教用版電子教科書	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。	三、生涯規劃與終身學習 四、表達與分享 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							多，廢氣和灰塵也跟著增加；鄉村或偏遠地區的污染物較少，空氣較清新。 2.教師提問並請學生自由發表：你覺得自己居住的地區空氣品質好嗎？如果不好，可能是什麼原因造成的？ 3.教師統整：空氣品質的優劣，和我們的居住環境及生活習慣有很大的關係。 活動二：探討空氣汙染源 1.請學生發表常見的空氣汙染來源。 2.教師統整並說明：人類活動所造成的汙染是影響空氣品質的主因，主要來源可分成工業、交通、生活汙染源三類。 3.教師統整：由於人口增加、工業發達與都市發展，使得空氣品質惡化。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	6/14~6/18		單元六、環境偵查員 活動2 健康深呼吸 活動3 找回寧靜的家	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	活動2 健康深呼吸 1.了解空氣汙染的形成原因。 2.能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3.願意參與社區空氣汙染防制行動。 活動3 找回寧靜的家 1.能舉出噪音對生活的影響。 2.了解防制噪音的方法。 3.能避免製造製音。	活動2 健康深呼吸 1.發表居住地區的空氣品質。 2.探討空氣汙染源。 3.討論空氣汙染的危害。 4.參與社區中的環保行動。 活動3 找回寧靜的家 1.認識噪音。 2.發表噪音的影響。 3.受噪音干擾時的因應方法。 4.發表如何避免製造噪音。	活動2 健康深呼吸 活動一：討論空氣汙染的危害 1.教師說明：空氣汙染的危害有相當多層面，但可以略分為對健康、環境兩類來探討。 2.師生共同討論：如何在空氣汙染中保護自己？如何在日常生活中進行改善空氣汙染的行動？ 3.教師鼓勵學生透過生活中的小行動，一起來改善空氣汙染。 活動二：參與社區中的環保行動 1.教師說明：有許多社區為了維護乾淨、清新的生活環境，會採取實際行動來減輕空氣汙染的危害。 2.教師說明建一社區的防制空氣汙染計畫。 3.請學生發表：自己的社區有哪些空氣汙染源？該如何進行改善？ 4.教師引導學生仔細觀察社區的空氣汙染源，並和家人討論如何進行改善。 5.教師鼓勵學生主動參與社區裡的環保活動，結合社區居民的力量一起努力。 活動3 找回寧靜的家 活動一：認識噪音 1.教師說明聲音強度的單位是分貝（dB），並舉例介紹。 2.教師說明：噪音是一種主觀的個人感受，一般來說讓人感到不舒適的聲音就是噪音。不過，在「噪音管制法」中，噪音是指超過管制標準的聲音。 3.師生共同討論：在日常生活中，常聽到哪些噪音？這些噪音會帶來哪些影響呢？ 活動二：發表噪音的影響 1.教師說明：噪音會直接影響聽力，長期處在 85 分貝以上的噪音環境會造成聽力障礙，大於 120 分貝的聲音更可以使人耳聾。除此之外，噪音也會影響一個人生理和心理的健康。	3	活動2 健康深呼吸 1.課本 2.空氣汙染相關資料 3.教用版電子教科書 活動3 找回寧靜的家 1.課本 2.噪音相關資料 3.教用版電子教科書	自我評量 發表 課堂問答	【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。	四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							2.請學生自由發表：噪音對生活還有哪些影響？ 3.教師統整並說明噪音的危害。 活動三：受噪音干擾時的因應方法 1.教師說明小豪受到噪音干擾時的因應方法。 2.教師提問並引導學生發表：是否還想到其他的處理方式？ 3.教師統整：遇到噪音干擾要視情況採取適當方法處理，避免糾紛和衝突。 活動四：發表如何避免製造噪音 1.教師說明：防制噪音要從自己做起。 2.請學生發表自己曾製造過哪些噪音干擾別人。 3.教師提問並請學生發表，要如何避免製造噪音。 4.教師統整並鼓勵學生在日常生活中減少製造噪音。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	6/21~6/25	單元七、走出新方向	活動1 珍愛我的家 活動2 家庭的危機	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 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。	活動1 珍愛我的家 1.體會家庭的重要性。 2.了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3.分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。 活動2 家庭的危機 知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。	活動1 珍愛我的家 1.討論家庭的功能及重要性。 2.發表關懷家人的做法。 3.表演家庭衝突狀況劇。 4.演練良好的溝通技巧。 活動2 家庭的危機 1.探討家暴案例。 2.討論家暴的類型。 3.澄清家暴迷思。 4.討論面對家暴的因應方法。	活動1 珍愛我的家 活動一：討論家庭的功能及重要性 1.教師說明：家庭是一個人出生後最早接觸的場所，也是提供照顧、關懷、安全感與愛的學習環境。 2.請學生說一說：家庭對自己有什麼重要性？自己對家庭有什麼貢獻？ 3.教師統整：家是我們出生與成長最重要的地方。 活動二：發表關懷家人的做法 1.教師提問：萬一家中暫時少了某個人，那會怎麼樣？並引導學生以「____在家中很重要，因為……，少了____家人會……。」進行造句。 2.教師宜說明每個人在家中扮演不同的角色，有不同的功能，所以都很重要。 3.教師說明：多關懷家人、多說好話，可以讓家庭關係更好。 4.請學生發表平常關懷家人的做法。 活動三：表演家庭衝突狀況劇 1.教師引導學生表演家庭衝突狀況劇。 2.教師引導學生思考：是什麼原因造成家庭衝突？以及引發衝突的對話，背後真正的含意和目的是什麼？ 3.請學生發表和家人發生衝突的經驗。 4.教師提問並引導學生發表，要如何溝通才能減少誤解和衝突？ 5.教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：演練良好的溝通技巧 1.教師說明良好的溝通需要注意到哪幾點。 2.教師提問並引導學生思考：文文和媽媽的衝突，是否可以避免？如果你是文文，要採取什麼方式和媽媽溝通比較好？ 3.請學生將所想採行的溝通方式表演出來。 4.教師鼓勵學生將良好的溝通技巧運用在家庭生活中，讓家人間的關係更加和睦。	3	活動1 珍愛我的家 1.課本 2.教用版電子教科書 活動2 家庭的危機 1.課本 2.家暴相關案例報導 3.教用版電子教科書	發表 課堂問答 自我評量 實際演練	【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】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。 【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							活動 2 家庭的危機 活動一：探討家暴案例 1.教師說明：不論是身體上的推撞、踢打，或精神上的恐嚇、羞辱，都算是暴力行為。有些孩子長期處在家庭暴力的陰影下，身心都受到極大的傷害。 2.教師引導學生發表：（1）小珍的媽媽認為家庭暴力是家務事，只能默默忍受，這樣對嗎？為什麼？（2）如果你是小珍的鄰居，你會怎麼做？ 3.詢問學生是否聽過或看過家暴的案例？心裡有什麼感想？ 4.教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論家暴的類型 1.教師說明：家庭暴力有不同的類型，像小珍和媽媽就是受到身體虐待。 2.教師說明家暴的類型可分為哪幾種。 3.教師強調：不管是哪一類的家暴，都是違法行為，必須被制止。					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	6/28~6/30	單元七、走出新方向	活動2 家庭的危機 活動3 性別話題	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	活動2 家庭的危機 知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。 活動3 性別話題 1.能察覺性別刻板印象。 2.體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3.能分析自己與他人的差異並找出自己的長處。 4.不因性別阻礙自己的潛力發展。	活動2 家庭的危機 1.探討家暴案例。 2.討論家暴的類型。 3.澄清家暴迷思。 4.討論面對家暴的因應方法。 活動3 性別話題 1.發表生活中的性別刻板印象。 2.進行性別角色檢核。 3.分析自己的長處。 4.破除對職業的刻板印象。	活動一：澄清家暴迷思 1.教師舉例，請學生判斷對錯，藉此協助學生澄清家暴的相關迷思 2.教師統整：對於家庭暴力不該默默忍受，而是要設法制止。 活動二：討論面對家暴的因應方法 1.教師說明：只要家中任一人有暴力傾向，對所有家人來說都是嚴重的危機，必須設法求援。 2.教師說明面對家暴時的因應方法。 3.教師提醒學生，如果發現同學遭到家暴，可以主動上前關懷，陪他一起找老師幫忙。 活動3 性別話題 活動一：發表生活中的性別刻板印象 1.教師說明：我們的社會是由男性和女性所共同組成。雖然性別是天生的，但是每個人對性別的看法，卻受到成長環境或生活經驗的影響而有所不同。 2.教師引導學生發表：（1）在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？（2）你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3.教師引導學生思考並發表：（1）是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要...」、「女生應該...」、「男生應該...」、「女生不可以...」的訊息？（2）你同意這樣的說法嗎？為什麼？ 4.教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 活動二：進行性別角色檢核 1.教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題回答，並利用雙手比出○或x。 2.教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 3.教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生	3	活動2 家庭的危機 1.課本 2.家暴相關案例報導 3.教用版電子教科書 活動3 性別話題 1.課本 2.教用版電子教科書	自我評量 觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】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。 【性別平等教育】1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
							和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。 活動三：分析自己的長處 1.教師詢問學生：每個人都有不同的特長，你能夠欣賞並展現自己的長處，不受性別框架的限制嗎？ 2.教師介紹吳季剛的故事。 3.請學生發表感想。 4.教師引導學生發表自己的長處及哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 5.教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 活動四：破除對職業的刻板印象 1.教師說明：生活在兩性社會中，每一個人都有相同的教育機會和工作權利，不論男女都應該多方嘗試，探索自己的興趣和才能。 2.教師介紹突破傳統性別觀念的從業人員。 3.請學生發表：長大後想從事什麼工作？教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。					