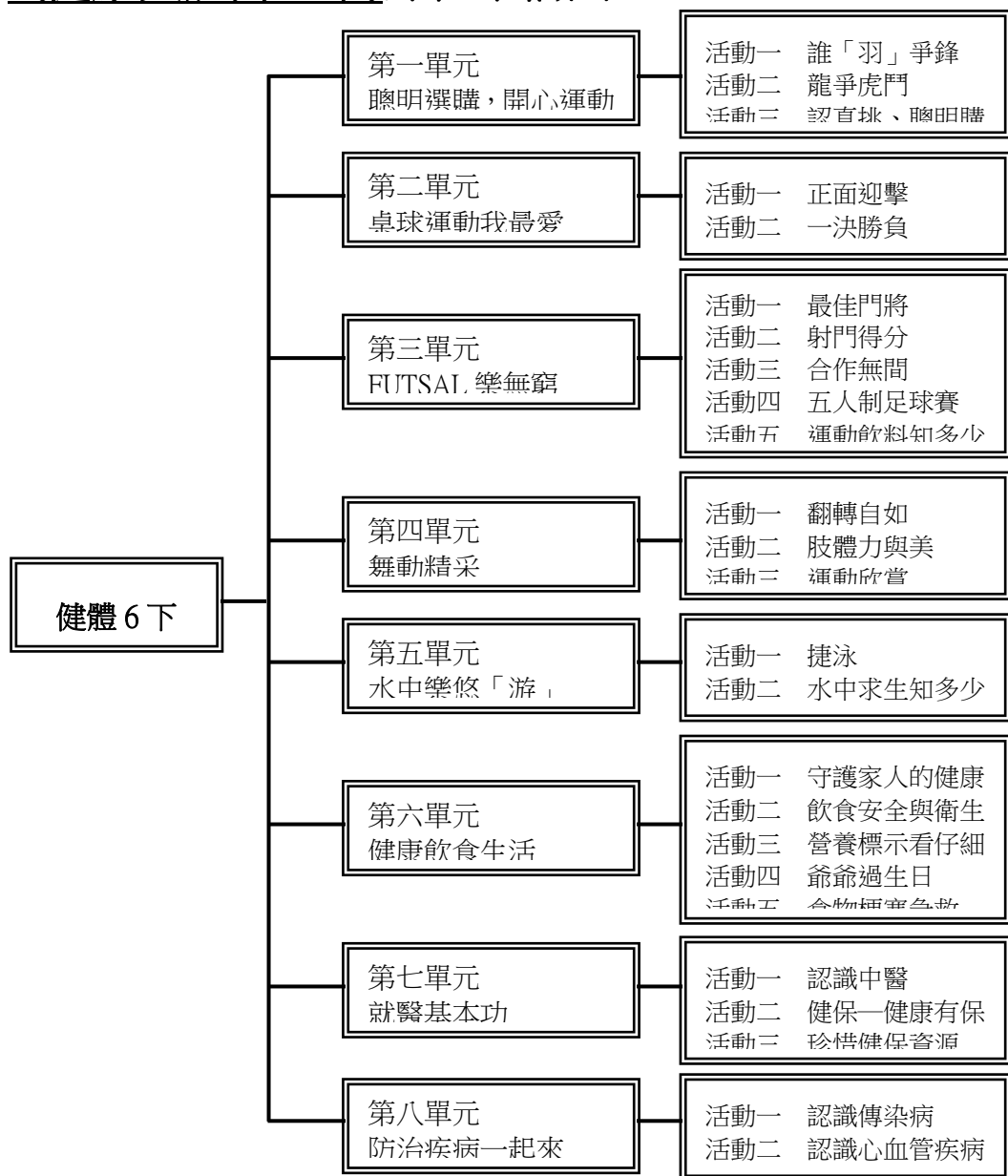


(健康與體育 6 下)課程架構圖



參考書目

- 1.〈進撃の卓球基本打法&戦術 200 招〉》，宮崎義仁著，李永智譯，（2013），新北市：楓葉社文化事業有限公司。

年級：六年級		科目：健體
學習目標	1.透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。 2.介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。 3.單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。 4.元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5.單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。 6.透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。 7.人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。 8.運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。 9.透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10.藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。 11.為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。 12.透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13.指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。 14.就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。 15.單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。 16.單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。 17.預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。	
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。	
教學材料	翰林版國小健康與體育 6 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 有羽球正手發球之基礎。 1.2 具備羽球正、反手發球、正手高遠球、挑球等基礎。 1.3 具有選購運動產品的經驗。 2.1 具備桌球正手發球的能力。 2.2 發球、反手推擋、正手擊球之基礎。 3.1 具備足球基本的踢球動作技能。	

	3.2 具備行進間運球、足背及足內側踢球及控球動作技能。 3.3 具備移動傳球的動作技能。 3.4 已學習過各種基本足球動作技能。 3.5 有運動後使用運動飲料的經驗。 4.1 具備前、後滾翻的基礎動作能力。 4.2 具備前、後滾翻的基礎能力。 4.3 具有參與或觀賞運動比賽的經驗。 5.1 已經學過打水、划臂和換氣的分解動作。 5.2 具備基本水中安全常識。 學過簡單漂浮動作。 6.1 具備均衡飲食的概念。曾做過健康檢查。 6.2 具備基本的食物分類處理及保存概念。 6.3 在日常生活中有購買食品的經驗。具備營養素的基本概念。 6.4 在生活中有參與宴席的實際經驗。了解基本的用餐禮儀。 6.5 看過食物梗塞的新聞報導或相關案例。 7.1 自己、家人或親友，有選擇中醫療法的經驗。 7.2 了解健保卡與個人就醫的關係。 7.3 知道健保的醫療費用來自大家所繳的健保費。 8.1 有罹患傳染病的經驗。 8.2 知道生活習慣對健康有極大的影響。
--	---

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、聰明選購，開心運動	活動1 誰「羽」爭鋒	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.能學會羽球反手發球的基本動作。 2.能了解發球規則。 3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。	1.熟練反手發球的連續動作，並了解發球應注意事項。 2.熟練正、反手挑球的手部及腳步動作。 3.能結合反手發球與挑球技巧進行遊戲。	活動一：反手發球 1.教師講解並示範正確動作要領。 2.教師引導學生兩人一組或多人一組進行練習，並鼓勵學生彼此相互觀摩、糾正動作。 活動二：發球練習 1.教師講解活動方式。 2.請學生進行練習。 3.教師亦可請學生分組，進行雙人賽或分組競賽，提高其學習興趣。 活動三：發球規則 1.教師講解正、反手發球注意事項。 2.教師可示範錯誤動作，讓學生與正確姿勢進行比較。 活動四：正手挑球 1.教師講解並示範正手挑球動作要領。 2.請學生進行練習。 活動五：反手挑球 1.教師講解並示範反手挑球動作要領。 2.請學生進行練習。 活動六：正、反手挑球綜合練習 1.教師引導學生複習各式移位步法。 2.教師講解活動方式：以正、反手交互挑球方式，搭配移位步法進行練習。 3.請學生進行練習。 活動七：複習反手發球與挑球動作 1.教師講解並示範反手發球動作要領。 2.請學生分組複習反手發球動作。 3.教師講解並示範挑球動作要領。 4.請學生分組複習挑球動作。 活動八：反手發球賓果賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動九：反手發球 VS 挑球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。	3	1.羽球 2.羽球拍 3.粉筆 4.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 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
							3.教師巡視並指導學生正確姿勢。 活動十：挑球比遠 PK 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行練習。					

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、聰明選購，開心運動	活動2 龍爭虎鬥、活動3 認真挑、聰明購	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 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2 龍爭虎鬥 1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。 2.了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。 活動3 認真挑、聰明購 能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。	活動2 龍爭虎鬥 1.熟悉羽球比賽規則。 2.進行基本步法與動作的綜合練習。 3.進行羽球對抗賽。 活動3 認真挑、聰明購 1.了解不同運動鞋的功能。 2.認識運動消費資訊的來源。	活動2 龍爭虎鬥 活動一：原地綜合練習 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動二：移位綜合練習 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動三：移位綜合複習 1.教師說明活動方式：進行A發短球→B挑球回擊→A移位後以正手高遠球回擊→B移位後也以正手高遠球回擊。 2.請學生分組進行練習。 活動四：國王挑戰賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行挑戰賽。 活動五：移位綜合複習 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動六：羽球對抗賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行比賽。 活動3 認真挑、聰明購 活動一：了解不同運動鞋的功能 1.教師說明：若經常參與球類運動或是擔任學校代表隊選手，建議仍要注意運動鞋的選擇，以免造成足部傷害。 2.教師展示各種運動鞋的圖片或成品，讓學生比較並嘗試討論其主要功能。 3.教師說明各運動鞋的功能。 4.教師調查全班運動時習慣穿什麼鞋子，並引導其分享穿鞋運動的經驗。 活動二：認識運動消費資訊的來源 1.教師說明：運動消費前，蒐集各種相關資訊，進行正確的運動消費行為，是每個學生應學會的基本能力。 2.教師鼓勵學生利用網路、圖書或是教師、	3	活動2 龍爭虎鬥 1.羽球 2.羽球拍 3.教用版電子教科書 活動3 認真挑、聰明購 1.課本 2.運動鞋照片 3.教用版電子教科書	實際演練觀察評量發表	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【性別平等教育】3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
							運動教練、運動產品售貨員等資源，蒐集更多運動消費資訊，做出合理的判斷和消費行為。 3.請學生分享自己應用資訊進行運動消費的經驗。					

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	單元二、桌球運動我最愛	活動 1 正面迎擊	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。	學習正手擊球動作。	1.解析正手擊球動作。 2.學習掌握正手擊球之擊球時機、擊球部位、擊球角度，並能正確完成。	活動一：正手擊球揮拍練習 1.教師講解並示範正確動作要領。 2.將全班分為每兩人一組，練習正手擊球，並相互觀摩、學習。 活動二：自拋正手擊球 1.教師講解動作要領：當球掉到桌面上並往上彈時，側身預備，之後轉動身體擊球。 2.請學生進行練習。 3.教師宜提醒學生擊球時，手臂成 90 度彎曲為佳，並注意掌握擊球的時間和位置。 活動三：他人拋球正手擊球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 活動四：爭取高分 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行活動，輪流體驗拋、擊球，提高擊球動作的流暢性和協調性。 活動五：對牆連續擊球 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生分組進行活動。 3.教師說明藉由對牆的球桌進行連續擊球，可提高控球的能力，並增加球感。 活動六：對牆正反拍擊球 1.教師講解並示範活動方式。 2.請全班分組並輪流進行活動。	3	1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.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。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	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	單元二、桌球運動我最愛	活動1 正面迎擊、活動2 一決勝負	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動1 正面迎擊 學習正手擊球動作。 活動2 一決勝負 1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。 2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。 3.能進行運動欣賞。	活動1 正面迎擊 1.解析正手擊球動作。 2.學習掌握正手擊球之擊球時機、擊球部位、擊球角度，並能正確完成。 活動2 一決勝負 1.訓練學生桌球對打能力。 2.熟悉桌球比賽規則。 3.發表運動欣賞的心得與想法。	活動1 正面迎擊 活動一：你來我往 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 3.教師說明：藉由分組練習可彼此觀察動作的正確性和流暢度，對學習效率的提高和動作的改善有很大幫助。 活動2 一決勝負 活動一：勢均力敵 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行練習。 活動二：誰來當國王 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行活動。 活動三：分組對抗 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行活動。 活動四：十一分制桌球細則 1.教師講解十一分制桌球細則。 2.教師說明輪換發球法：當一局比賽的對陣時間超過十分鐘（雙方得分均未達九分），將實行輪換發球法，即對陣雙方輪流發一球。 活動五：介紹我國運動好手 1.教師介紹莊智淵、陳建安、謝淑薇等我國好手。 2.教師透過各賽事影片，讓學生欣賞他們在球場上的優異表現。 活動六：進行運動欣賞 1.教師請學生分組，針對其蒐集的書報、雜誌報導進行小組分享。 2.教師可鼓勵學生從運動選手之表現、技能，面對勝利或失敗的態度，所著之服裝等進行討論。 3.請小組推派代表上臺發表心得和想法。	3	活動1 正面迎擊 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書 活動2 一決勝負 1.桌球桌 2.桌球拍 3.桌球 4.球網 5.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	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 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
第五週	3/15~3/19	單元三、FUNSAL樂無窮	活動1 最佳門將、活動2 射門得分	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	活動1 最佳門將 1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。 2.學會守門員的基本動作。 活動2 射門得分 1.學會足球運動中的射門技巧。 2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。	活動1 最佳門將 1.藉由各種練習，提升敏捷性與判斷力。 2.練習滾地球、高飛球接法與擊球法。 3.練習守門員擲球的動作技能。 4.練習守門員拋踢球的動作技能。 活動2 射門得分 1.介紹射門技巧要領。 2.學習將各種運球及控球動作與射門技巧結合並運用。 3.能運用個人動作技巧，在足球賽中進行進攻。	活動1 最佳門將 活動一：滾地球、高飛球接法 1.教師講解並示範滾地球、高飛球接法之動作要領。 2.請學生進行練習。 活動二：擊球法 1.教師講解並示範擊球法之動作要領：如遇來球過高，可用擊球法解圍；雙手緊握，將球攔截。 2.請學生進行練習。 活動三：擲球法 1.教師講解五人制足球運動中擲球的規則及時機。 2.教師講解並示範擲滾地球、彈跳球及高飛球的動作要領。 3.請學生分組進行練習。 活動四：拋踢法 1.教師講解五人制足球運動中拋踢球的規則及時機。 2.教師講解及示範拋踢球的動作要領。 3.請學生分組進行練習。 活動2 射門得分 活動一：定點射門 1.教師講解射門動作技巧與掌握時機的重要性。 2.教師講解定點射門活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動二：PK 大賽 1.教師講解樂樂足球及五人制足球運動中罰球點球的不同規則。 2.教師說明樂樂足球罰球練習活動方式。 3.練習者在中場輪流以足背或足內側練習起腳射門。 4.請學生進行樂樂足球罰球練習。 5.教師講解五人制足球罰球比賽活動方式。 6.請學生分組進行比賽。	3	活動1 最佳門將 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書 活動2 射門得分 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	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
							活動三：切入射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生進行練習。 活動四：運球前進射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生輪流進行練習。					

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	單元三、FUTSAL 樂無窮	活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	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。	活動 2 射門得分 1.學會足球運動中的射門技巧。 2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 活動 3 合作無間 學習移動傳接球結合射門的動作技能。	活動 2 射門得分 1.介紹射門技巧要領。 2.學習將各種運球及控球動作與射門技巧結合並運用。 3.能運用個人動作技巧，在足球賽中進行進攻。 活動 3 合作無間 1.練習移動傳球動作技能，並將之與射門動作結合。 2.培養小組團隊進攻能力。	活動 2 射門得分 活動一：運球繞行射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.待動作熟練後，教師可引導學生將起始方向從右側改換至左側。 活動二：控球射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動 3 合作無間 活動一：守門員傳球進攻 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行練習 3.待動作熟練後，教師可引導學生練習傳彈跳球射門，並將起始方向從右側改換至左側。 活動二：傳球跑位射門 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動三：兩人傳球射門 1.教師講解移動傳接球在足球比賽中的重要性。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動四：兩翼傳球進攻 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.教師宜引導學生互換角色進行練習。 活動五：邊線發球進攻 1.教師講解邊線發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。 2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動六：角球發球進攻 1.教師講解角球發球在五人制足球比賽的運用時機與要領。	3	活動 2 射門得分 1.足球 2.標誌盤 3.簡易球門 4.教用版電子教科書 活動 3 合作無間 1.標誌盤 2.簡易球門 3.教用版電子教科書	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	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
							2.教師講解活動方式。 3.請學生分組進行練習。					

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	單元三、FUNSAL樂無窮	活動4五人制足球賽、活動5運動飲料知多少	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。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	活動4 五人制足球賽 1.了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。 2.運用所學技能，進行五人制足球比賽。 活動5 運動飲料知多少 了解運動飲料的成分及飲用時機。	活動4 五人制足球賽 1.講解五人制足球賽歷史及規則。 2.進行五人制足球賽。 活動5 運動飲料知多少 1.討論運動後水分補充的選擇。 2.介紹運動飲料成分。 3.了解運動飲料的飲用注意事項。	活動4 五人制足球賽 活動一：五人制足球賽歷史及規則 1.教師講解五人制足球發展歷史及現況。 2.教師講解簡易五人制足球比賽規則及安全注意事項。 3.若時間充裕，教師可運用多媒體讓學生觀賞五人制足球比賽。 活動二：五人制足球賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行比賽。 活動三：戰術討論 1.教師複習前一節課各隊參與比賽情況及今日改進重點。 2.請學生分組，並討論今日各隊比賽戰術。 活動四：五人制足球賽 1.教師講解比賽規則。 2.請學生分組進行比賽。 活動5 運動飲料知多少 活動一：運動後水分補充的選擇 1.教師引導學生分組並討論： ★運動後會如何選擇水分的補充？是水或運動飲料？還是有其他的選項。 ★為什麼做這樣的選擇呢？ ★何種選擇最能符合補充水分的需求？ 2.請小組推派代表上臺報告討論的結果。 活動二：補充水分的原則 1.教師講解運動補充水分的重要性。 2.教師複習運動補充水分的原則。 活動三：運動飲料成分 1.教師請學生課前蒐集不同廠牌的運動飲料。 2.教師講解運動飲料的成分內容。 活動四：運動飲料的飲用注意事項 1.教師說明：運動飲料是特別為從事劇烈運動的運動員所設計的，因此若是運動時間少於一小時或是運動強度不夠者，只要補充水	3	活動4 五人制足球賽 1.標誌盤 2.簡易球門 3.號碼衣 4.教用版電子教科書 活動5 運動飲料知多少 1.運動飲料 2.教用版電子教科書	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	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

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
							分就足夠。 2.教師講解不同強度的運動項目內容，以及補充運動飲料的正確時機。 3.教師提醒學生，若常把運動飲料當水喝，會讓血液中含有過多未代謝的電解質，身體水分為了稀釋它，會造成血壓上升，增加心臟和血管的負擔，並損害腎臟。所以，要注意適量的攝取。					

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	單元四、舞動精采	活動1 翻轉自如、活動2 肢體力與美	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。 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。	活動1 翻轉自如 學會 180 度的單足及雙足旋轉動作。 活動2 肢體力與美 學會側手翻動作,並結合過去所學的平衡動作,進行創意組合。	活動1 翻轉自如 1.認識身體的軸心。 2.練習雙足及單足旋轉。 活動2 肢體力與美 1.了解身體控制能力的重要性。 2.學習側手翻。 3.進行創意組合動作。	活動1 翻轉自如 活動一：認識身體軸心 1.教師引導學生回想曾學過的滾翻動作。 2.教師介紹身體的兩個軸心：橫軸（前後轉動）、縱軸（左右轉動）。 3.教師請學生回答各個滾翻分別是利用哪個軸心來翻轉。 活動二：綜合活動 1.教師請學生嘗試做出不同的繞著橫軸、縱軸轉或滾翻的動作。 2.教師統整身體軸心是動作學習的重要概念,以後從事運動時,可以應用此概念來提升動作技能。 活動三：180 度雙足、單足旋轉 1.教師講解旋轉的動作要領：頭和身體盡量保持像軸心狀的一直線,並利用手臂、肩膀、頭轉動,帶動身體,完成旋轉動作。 2.教師講解並示範雙足旋轉步驟。 3.請全班分組進行練習。 4.教師鼓勵學生挑戰單足旋轉,引導學生找出自己的重心支撐慣用腳。 5.教師提醒學生進行單足旋轉時要墊腳尖,將身體重心上提,身體保持一直線,快速旋轉,才容易完成。 6.待熟練 180 度旋轉後,教師可示範 360 度的旋轉方式,並鼓勵學生嘗試。 活動2 肢體力與美 活動一：了解身體控制能力的重要性 1.教師引導學生進行肩、頸關節伸展,並進行雙手俯臥支撐靜止動作,以及雙手俯臥支撐、後踢腿等暖身動作。 2.教師引導學生複習過去學習過的墊上動作。 3.教師說明：做任何墊上動作,必須學會控制身體的穩定性才能成功。 活動二：側手翻體驗動作	3	活動1 翻轉自如 1.課本 2.教用版電子教科書 活動2 肢體力與美 1.軟墊 2.教用版電子教科書	課堂問答 實際演練 表演評量	【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
							1.教師說明：側手翻動作強調雙手支撐，以及雙腳上踢的動能配合。 2.教師引導學生練習伏地開合跳、伏地左右跳的支撐動作。 3.請學生進行撐牆抬腿，練習以大腿帶動肢體動能。 4.在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行撐地後抬腿和側手翻過程的倒立體驗。 5.在教師或由同儕三人互相保護下，請學生進行倒立推撐練習，增加對側手翻所有動作要領的體驗。 活動三：側手翻 1.教師講解並示範側手翻動作要領，包括：雙手支撐、雙腿向上、向後擺動、倒立及落地。 2.教師提醒學生雙手支撐，以及雙腿向上擺動的動力，是影響側手翻能否成功的重要關鍵。 3.請學生三人一組，進行側手翻練習。					

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	單元四、舞動精采	活動2 肢體力與美、活動3 運動欣賞	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	活動2 肢體力與美 學會側手翻動作,並結合過去所學的平衡動作,進行創意組合。 活動3 運動欣賞 培養運動欣賞能力,充實運動參與體驗。	活動2 肢體力與美 1.了解身體控制能力的重要性。 2.學習側手翻。 3.進行創意組合動作。 活動3 運動欣賞 1.欣賞運動影片。 2.分享影片欣賞的心得。 3.認識運動欣賞的方法。 4.分享運動欣賞的經驗。	活動2 肢體力與美 活動一：創意組合 1.教師說明創意組合活動方式。 2.教師引導學生分組演練、輪流展演。 3.教師鼓勵學生加入自己學會的其他動作,讓動作更流暢。 活動3 運動欣賞 活動一：欣賞運動影片 1.教師複習前兩個有關肢體創作展演的課程內容,並引導學生發表實際體驗的感覺。 2.教師播放運動比賽的相關影片,並引導學生觀察影片中有關運動美的各事物。 活動二：分享影片欣賞的心得 1.請學生發表觀賞影片的心得,並分享是否有實際參觀運動比賽的經驗,看影片和看現場的差異為何。 2.教師講解每項運動都有其特色,實際體驗才能領會其特色。 3.教師鼓勵學生多接觸不同的運動,體驗其運動樂趣。 活動三：認識運動欣賞的方法 1.教師播放體育署運動欣賞概論篇影片。 2.教師講解運動欣賞是指在動態的運動中,所呈現的另一種靜態的美感,也是深入了解運動、喜歡運動的重要方法。運動中的人、事、物都有值得欣賞的價值。 3.教師說明運動欣賞的各面向。 活動四：分享運動欣賞的經驗 1.教師引導學生發表自己運動欣賞的美感體驗。 2.教師鼓勵學生能用欣賞的態度去體驗每種運動的價值,增加運動參與的美感,提升運動參與意願。	3	活動2 肢體力與美 1.軟墊 2.教用版電子教科書 活動3 運動欣賞 1.運動欣賞概論影片、運動比賽影片 2.教用版電子教科書。	實際演練表演評量發表	【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
第十週	4/19~4/23	單元五、水中樂悠「游」	活動1 捷泳	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。 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。 【期中評量週】	1.連貫分解動作,學習捷泳技能。 2.以遊戲方式,熟練捷泳的動作表現。	1.練習捷泳。 2.進行水中遊戲。	活動一：介紹捷泳的概念 1.教師說明：捷泳是所有游泳方式中，速度最快的一種，又稱「自由式」。 2.教師提醒學生打水時，雙手向前伸展，收小腹，讓身體與水面呈平行前進。 活動二：蹬牆＋腳部打水 1.教師講解動作要領，強調打水時，頭應夾於兩臂之間成流線型。 2.教師引導學生複習之前學過的蹬牆後打水動作。 活動三：蹬牆＋打水＋划臂 1.教師說明活動方式：在蹬牆＋腳部打水後，增加划臂的動作練習，熟練手腳協調的感覺。 2.請學生進行練習。 3.教師提醒學生加入划臂後，左右手腳要不斷地輪流配合出力，才能保持連續性的推進力。 活動四：蹬牆＋打水＋划臂＋一次換氣 1.教師說明活動方式：在蹬牆＋腳部打水＋划臂後，加入一次換氣動作，漸漸增加動作的完整性和協調性。 2.請學生進行練習。 3.教師提醒學生換氣時，臉部應儘量貼在水面，避免身體轉動太多，阻礙前進時的平衡。 活動五：捷泳連續動作 1.教師引導學生嘗試練習捷泳的完整動作組合。 2.待熟練後，請學生增加換氣的次數和加長游泳的距離。 3.教師宜提醒學生，練習捷泳連續動作時，可採用滑臂兩次、換一次氣的方式，較容易維持動作的協調和規律。 活動六：水中快遞 1.教師說明遊戲目的在於：透過團隊的分工，表現每個人的水中技能，並檢核自己的	3	1.浮板 2.划水板 3.教用版電子教科書	實際演練	【海洋教育】1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。	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
							學習狀況。 2.教師講解各棒次的進行方式。 3.請學生分組進行遊戲，以完成分站動作所花時間最少之組別獲勝。					

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	單元五、水中樂悠「游」	活動2 水中求生知多少	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.明瞭水中自救的原則與基本技巧。 2.認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	1.介紹水中自救原則。 2.練習徒手、漂浮物漂浮自救法。 3.介紹全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。	活動一：水中自救能力的重要性 1.教師講解水中求生的重要性。 2.鼓勵學生發表曾經看過的案例。 活動二：水中自救的原則 1.教師引導學生分組討論，從事水上活動時，要留意哪些事項才能保障自己的安全。 2.教師統整學生的意見，並說明水中自救的原則。 活動三：徒手漂浮自救法 1.教師引導學生複習之前學過的水母漂。 2.教師提醒學生儘量在水中保持放鬆吐氣，才能增加自己在水中等待救援的時間。 3.教師講解並示範仰漂的動作要領，並分析仰漂與水母漂之異同。 4.請學生練習仰漂。 活動四：漂浮物自救法 1.教師講解並示範浮板、救生圈，以及寶特瓶漂浮物自救法動作要領。 2.請學生練習各漂浮物漂浮法。 3.教師從旁進行個別指導。 活動五：全國中、小學游泳與自救能力基本指標表 1.教師說明教育部體育署對於自救能力有明確的分級。 2.請學生分組，並依據全國中、小學游泳與自救能力基本指標表進行： ★查核各組員是屬於哪一個等級。 ★請小組討論，尚缺何種能力才能往下一級前進。 3.教師宜鼓勵學生多從事游泳活動，以增進游泳與自救能力。	3	1.水中救生器材 2 教用版電子教科書	實際演練 課堂問答	【海洋教育】1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。	十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	5/3~5/7	單元六、健康飲食生活	活動1 守護家人的健康、活動2 飲食安全與衛生	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。 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	活動1 守護家人的健康 1.了解健康檢查的重要性。 2.能關心家人的健康問題。 3.知道不同人生階段的健康需求。 4.了解適合不同人生階段的運動量。 活動2 飲食安全與衛生 1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2.知道食物中毒的可能原因。 3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4.能檢視家中處理和保存食物的方式。	活動1 守護家人的健康 1.討論健康檢查的重要性。 2.分析生活習慣與健康的關係。 3.討論不同人生階段的健康需求。 4.檢視自己與家人平日的身體活動量。 5.解決個別的健康問題。 活動2 飲食安全與衛生 1.分組討論食物中毒案例。 2.說明食物處理及保存的方式。 3.探討正確處理和保存食物的方法。 4.檢視家中食物處理與保存方式。	活動1 守護家人的健康 活動一：討論健康檢查的重要性 1.教師引導學生閱讀課文內容，並說明健康檢查的目的是早期發現疾病，早期治療。每個人的健康狀況都可能有點小問題，如果拖延太久沒處理，等到症狀明顯或病情加重，所花費的時間與精力就會相對地增加，而且治癒率會降低。 2.教師詢問學生是否做過健康檢查？是哪些項目？檢查結果如何？ 3.教師統整：透過健康檢查可以早期發現早期治療，也可以加強對自我身體狀況的了解，適時予以改善。 活動二：分析生活習慣與健康的關係 1.教師說明健康檢查的好處之一，就是可以透過檢查報告，檢視和改善平日的的生活習慣。 2.教師引導學生分析家人的健康問題有哪些缺失？可能是哪些不良的生活習慣造成的。 3.教師統整：改變不良的生活習慣，可以避免危險因子的產生，有效改善健康狀況。 活動三：探討不同人生階段的健康需求 1.教師引導學生探討兒童期、青少年期、青年期、壯年期、老年期等不同人生階段的健康需求。 2.請學生發表自己和家人正處於哪個人生階段？在健康方面要注意哪些事項？ 3.教師統整：關心自己和家人的健康，調整生活習慣以符合健康需求。 活動四：檢視自己與家人平日的身體活動量 1.教師說明養成均衡飲食和運動習慣，才能確保身體健康，遠離疾病的風險。 2.教師強調每個人的體能狀況不同，適合的運動量也不一樣。例如：兒童和青少年，每週必須從事 210 分鐘以上中等費力的身體	3	活動1 守護家人的健康 1.課本 2.教用版電子教科書。 活動2 飲食安全與衛生 1.課本 2.食物中毒案例 3.各種食物保存容器 4.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量 實踐發表	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、文化學習與國際了解 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
							活動。若體能不錯還可以加上至少 90 分鐘的費力身體活動。 3.教師解釋中等費力的身體活動及費力身體活動的含意。 4.請學生檢視自己和家人平日的身體活動量，並在小組內進行分享。 5.教師統整：選擇適合的運動量並建立規律運動的習慣以維護健康。 活動五：運用問題解決方法改善健康問題 1.教師說明問題解決方法實施步驟。 2.請學生利用問題解決方法，針對家人個別的健康問題提出改善策略。 3.教師統整：關心家人的健康問題，設法提出改善策略，為全家人的健康加油。 活動 2 飲食安全與衛生 活動一：分組討論食物中毒案例 1.請學生發表自己吃壞肚子或食物中毒的經驗。是什麼原因造成的？為什麼夏天比冬天更容易發生食物中毒？ 2.教師說明：食物如果直接暴露在空氣中，容易受到汙染而孳生細菌。當環境中的溫度越高、食物擺放的時間越長，細菌孳生的速度就越快，食用的安全性就越低。 3.請全班分組討論課前所蒐集的新聞案例，並依照下列要點提出報告： ★案例名稱。 ★發生時間。 ★發生地點。 ★攝食人數。 ★推測可能的原因。 4.教師統整：注意飲食安全與衛生，預防食物中毒。 活動二：說明食物處理及保存的方式 1.教師引導學生討論不當的食物處理及保存方式可能會造成什麼後果？例如：將生食與熟食放在同一個砧板上處理、食物調理後					

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
							長時間放在室溫中、生食未經烹調的食物、烹調者手上有傷口。 2.教師統整：食物的保存及處理方式不僅會影響食物的新鮮度、外觀及口味，如果吃到保存不當的食物還可能引起腸胃炎或食物中毒。					

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	單元六、健康飲食生活	活動2 飲食安全與衛生、活動3 營養標示看仔細	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。 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。	活動2 飲食安全與衛生 1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。 2.知道食物中毒的可能原因。 3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。 4.能檢視家中處理和保存食物的方式。 活動3 營養標示看仔細 1.認識食品及營養標示。 2.選購食品時會讀取營養標示。 3.能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。	活動2 飲食安全與衛生 1.分組討論食物中毒案例。 2.說明食物處理及保存的方式。 3.探討正確處理和保存食物的方法。 4.檢視家中食物處理與保存方式。 活動3 營養標示看仔細 1.探討食品標示的內容。 2.討論營養標示的讀取方法。 3.參考營養標示做正確的決定。 4.計算零食的總熱量及營養素。	活動2 飲食安全與衛生 活動一：探討正確處理和保存食物的方法 1.教師說明食物的保存方法。 2.教師說明食物處理與保存的方法，包括：澈底清潔、生熟食分開處理、分開儲存、儘快食用等。 3.請學生分組進行搶答。 活動二：檢視家中食物處理與保存方式 1.教師介紹常見的保存食物容器，如：保鮮盒、保鮮袋、保鮮膜、真空罐等，並說明其使用方法。 2.將學生分組，請各小組組員就家中食物處理和保存的方式進行討論，並提出需要改進的事項及改善方法。 3.各組推派代表說明討論結果。 4.教師統整預防食物中毒的做法，並提醒學生對家中食物處理及保存方式進行改善。 活動3 營養標示看仔細 活動一：探討食品標示的內容 1.教師說明包裝食品在我們日常飲食生活中扮演重要的角色，「食品標示」已成為消費者選購食品的重要指標，正確的認知和讀取，也是對消費權益的另一層保障。 2.教師引導學生討論食品標示的主要項目，包括：品名、成分、重量、有效日期、營養標示、食品添加物、廠商資料等。 3.教師說明根據法規，包裝食品必須列出營養標示，從標示中可以看到食品的熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物和鈉等七種基本項目。 活動二：討論營養標示的讀取方法 1.教師說明目前的營養標示為以 100 公克（固體）或 100 毫升（液體）和以「每一份量」為單位。營養標示可以告訴我們食品所含的熱量及營養素。 2.教師引導學生討論營養標示的讀取步驟。	3	活動2 飲食安全與衛生 1.課本 2.食物中毒案例 3.各種食物保存容器 4.教用版電子教科書 活動3 營養標示看仔細 1.課本 2.食品外包裝 3.教用版電子教科書	課堂問答 發表實踐 自我評量	【家政教育】1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【家政教育】3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	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
							3.將全班分為數組，根據教師所發下的食品外包裝，計算出食品的總熱量和其所提供的營養素。 4.教師統整：看懂營養標示，可以弄清楚食品的營養價值，並評估其適不適合自己的營養需求。 活動三：參考營養標示做正確的決定 1.師生共同討論營養標示所提供的訊息。 2.教師說明反式脂肪會增加心血管疾病的風險，強調每天攝取的總量不宜超過 2.2 克；鈉過量容易導致高血壓，每天的攝取量不宜超過 2400 毫克。 3.教師引導學生練習做決定的技巧，並鼓勵其選擇營養價值較高的食品。 4.教師統整：利用營養標示作為選購符合自己營養需求食品的參考。 活動四：計算零食的總熱量及營養素 1.將學生分為四人一組，請小組組員取出自己喜歡吃的零食包裝，並在小組內分享下列問題。 ★ 每一份量有多少？包裝共有幾份？ ★ 熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000 大卡）百分之幾？ 2.教師提醒學生零食的熱量高、營養價值低，最好少吃以保障自己的健康。					

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
第十四週	5/17~5/21	單元六、健康飲食生活	活動4 爺爺過生日、活動5 食物梗塞急救	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	活動4 爺爺過生日 1.了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。 2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。 活動5 食物梗塞急救 1.知道發生食物梗塞時的症狀。 2.學習食物梗塞時的急救處理方法。	活動4 爺爺過生日 1.發表傳統宴席的習俗和禮儀。 2.演練宴席用餐禮儀。 3.討論傳統宴客菜色。 4.分組設計宴客菜單。 活動5 食物梗塞急救 1.討論食物梗塞時的症狀和發生原因。 2.演練食物梗塞的急救步驟。	活動4 爺爺過生日 活動一：發表傳統宴席的習俗和禮儀 1.請學生發表參加宴席的經驗。 2.教師說明參加傳統宴席的習俗，包括：發帖邀約、送禮道賀等。 3.以壽宴為例，教師說明： ★五十歲以上才可稱壽，以後每隔十年過一次大生日。 ★一般壽誕的活動都由子孫發起，除了要布置壽堂外，還要準備供品祭神拜祖，並準備壽宴招待親友。 ★在壽宴中，豬腳麵線是不可或缺的，豬腳象徵強健、麵線象徵長壽，祝福壽星身體健康、長命百歲。 ★吃壽麵時，要將其拉高、抽長，表示壽星將會福壽綿長，忌諱從中間咬斷。 4.請學生發表我國的傳統宴席有哪些習俗和禁忌。 5.教師提醒：參加宴席時，如果對禮儀有清楚的地方可以向長輩請教，以免貽笑大方或造成誤會。 活動二：演練宴席用餐禮儀 1.師生共同討論參加宴席時應注意的用餐禮儀。 2.請學生分組進行用餐禮儀的演練，教師行間巡視指導。 3.教師統整：宴客時必須注意座位的安排、進食的方式及用餐的禮儀。 活動三：討論傳統宴客菜色 1.請學生發表在傳統宴席上常見的菜餚有哪些？菜名隱含了什麼意義？ 2.教師說明：傳統宴客菜色講究有魚、肉、菜、湯的飲食形式，菜餚的取名也儘量依形、音、義討吉利。而且過去農業社會生活較清苦，宴客時通常會宰殺自家飼養的雞、鴨或家畜款待賓客，表示主人的歡迎之意。	3	活動4 爺爺過生日 1.課本 2.教用版電子教科書 發表實際演練實踐 活動5 食物梗塞急救 1.課本 2.食物梗塞案例 3.教用版電子教科書		【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。	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 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
							活動四：分組設計宴客菜單 1.教師說明：傳統宴客菜餚由於常有大魚大肉，而且烹調時多採用油炸、紅燒、勾芡等高熱量的製作方式，無形中會攝取過多熱量。 2.師生共同討論宴客時應注意哪些飲食新觀念。 3.請學生分組運用健康飲食觀念設計一桌宴客菜單，並推派代表報告設計成果。 4.教師歸納：宴客菜餚也要符合健康飲食原則，才能吃得營養又健康。 活動 5 食物梗塞急救 活動一：討論食物梗塞的症狀及發生原因 1.師生共同討論食物梗塞相關案例： ★哪些情況容易造成食物梗塞？ ★食物梗塞者有哪些症狀？ 2.教師說明：人體在吞嚥食物時，咽喉的會厭軟骨會將通往氣管的通道蓋住，讓食物進入正常的食道。如果邊吃東西邊說話或大笑，會厭軟骨反射不及，食物會卡在氣管，造成梗塞。若氣管梗塞四到六分鐘內沒施予急救，就可能會造成呼吸停止而致命。 活動二：演練食物梗塞的急救步驟 1.教師分別說明自己和他人發生食物梗塞時的處理方法。 2.請學生上臺演練食物梗塞時的急救處理步驟。 3.教師歸納：萬一發生食物梗塞必須儘快處理，以免呼吸道阻塞而致命。					

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	單元七、就醫基本功	活動1 認識中醫、活動2 健保—健康有保	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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動1 認識中醫 1.認識中醫及中醫常用療法。 2.能謹慎選擇合格的醫療院所。 活動2 健保—健康有保 1.能說出全民健保的好處。 2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3.知道正確就醫的步驟。	活動1 認識中醫 1.探討中醫診病的方法。 2.調查不同的醫療方式。 3.中醫療法經驗分享。 4.討論中醫診療的安全須知。 活動2 健保—健康有保 1.說明全民健保的好處。 2.進行健保觀念問與答。 3.介紹健保IC卡。 4.說明與演練正確就醫步驟。	活動1 認識中醫 活動一：探討中醫的診病方法 1.教師詢問學生有沒有聽過扁鵲和華佗的故事？並說明他們都是古代著名的醫學家，華佗更是世界上最早運用麻醉的人。 2.教師說明：中醫藥歷史悠久，是我國固有傳統文化中重要的寶庫。 3.教師引導學生閱讀課本頁面，並討論中醫師在診察病情所用的望、聞、問、切四種診法。 4.教師統整：中醫四種診法各自擁有獨特的作用，透過四診的綜合運用，可以幫助中醫師了解病史、病情，作為辨証診斷的基礎。 活動二：調查不同的醫療方式 1.教師引導學生分組進行調查與分享。 2.請各組推派代表上臺報告調查與分享內容。 3.教師統整：中醫對於許多疾病可以有與西醫不同的切入角度，彼此之間應該是互補而非對立的。 活動三：中醫療法經驗分享 1.教師說明中醫的治療方法非常多元，包括：藥物的內治、外治法，以及針灸、拔罐、推拿等非藥物療法，還有以藥膳為代表的食療法。 2.教師詢問並引導學生自由發表，體驗過哪些中醫療法。 3.教師提醒學生接受中醫療法的注意事項。 活動四：討論中醫診療的安全須知 1.教師說明選擇中醫診治時，應該注意的事項。 2.教師說明：在接受中醫診療時要遵醫囑用藥，切勿擅自加減服藥的次數或藥物的分量。此外，也不要道聽塗說亂吃藥，因為每個人的體質或病況不同，別人服用有效的藥方，自己不見得適用。	3	活動1 認識中醫 1.課本 2.教用版電子教科書 活動2 健保—健康有保 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。	六、文化學習與國際了解 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
							3.教師統整：找合格的中醫師，根據個人體質或病情開立藥方才能對症下藥。 活動 2 健保—健康有保 活動一：說明全民健保的好處 1.教師說明：政府為了照顧全體國民的健康，在民國八十四年開辦全民健康保險，每個國民從出生開始就要參加。 2.請學生發表如果沒有健保，自己或家人得了重病或需要動手術卻沒錢，該怎麼辦？全民健保對自己有什麼幫助？ 3.配合課本頁面，或健保宣導影片，讓學生體會健保自助互助、照顧弱勢的精神。 活動二：進行健保觀念問與答 1.教師說明：臺灣的健保制度有許多特色，例如：風險分攤、自助互助、量能付費、照顧弱勢等。也因民眾的保費負擔低，卻能享有優質的醫療服務，而受到國際上肯定。 2.請學生針對健保概念進行○×大考驗。 3.教師統整：風險無處不在，應該以擁有全民健保而感到幸福。					

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	單元七、就醫基本功	活動2 健保—健康有保、活動3 珍惜健保資源 【畢業考週】	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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	活動2 健保—健康有保 1.能說出全民健保的好處。 2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。 3.知道正確就醫的步驟。 活動3 珍惜健保資源 1.知道全民健保資源有限，要珍惜使用。 2.能勸導家人或朋友珍惜健保資源。	活動2 健保—健康有保 1.說明全民健保的好處。 2.進行健保觀念問與答。 3.介紹健保IC卡。 4.說明與演練正確就醫步驟。 活動3 珍惜健保資源 1.討論如何勸導家人珍惜健保資源。 2.珍惜健保資源行動策略。	活動2 健保—健康有保 活動一：介紹健保IC卡 1.教師取出健保IC卡，說明每一個參加全民健保的人，都有一張健保IC卡，可以登錄就醫及用藥資料。 2.教師說明：健保制度中有使用者付費的觀念，在持健保卡就醫時需支付部分負擔，且為了養成大家正確就醫行為，未經轉診就到大醫院看病，需加收部分負擔費用。 3.請學生發表最近使用健保卡的情況，並提醒學生不一定生病才用得到健保卡，健保也提供許多預防保健服務，讓大家都用最低的花費，掌握自己的健康狀況。 活動二：說明與演練正確就醫的步驟 1.教師說明就醫步驟。 2.請學生運用所學的就醫及用藥觀念，分組討論下列問題並進行演練： ★身體不舒服時，該如何就醫？ ★看診時要如何說明病情？ ★吃藥要注意哪些事項？ 3.教師統整：健保開辦以來，大家就醫非常方便，卻也連帶造成醫療浪費的情形。為了減少健保資源的浪費，應該建立正確就醫與正確用藥的行為。 活動3 珍惜健保資源 活動一：討論如何勸導家人珍惜健保資源 1.教師說明：健保的醫療費用來自大家所繳的健保費，如果浪費和不當使用，會造成健保入不敷出，可能導致健保破產甚至倒閉。 2.教師以奶奶囤積藥物的例子引導學生思考，如何說服奶奶珍惜健保資源？ 3.教師舉例解說說服小技巧。 4.請學生進行演練。 5.教師統整：健保資源有限，需要大家節制使用、好好珍惜，才能永續發展。 活動二：珍惜健保資源行動策略	3	活動2 健保—健康有保 1.課本 2.教用版電子教科書 活動3 珍惜健保資源 1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。	六、文化學習與國際了解 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
							1.師生共同探討節約健保資源的行動策略。 2.教師請學生演練如何勸導家人或朋友珍惜健保資源。 3.教師鼓勵學生在日常生活中展現珍惜健保的行為。					

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	單元八、防治疾病一起來	活動 1 認識傳染病	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【畢業考週】	1.知道傳染病的傳染途徑及預防方法。 2.認識香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎。	1.討論傳染病的傳染途徑。 2.透過遊戲簡介疾病。 3.分組報告香港腳、結核病、A 型肝炎、日本腦炎等傳染病。	活動一：討論傳染病的傳染途徑 1.教師說明：早期人類對傳染病懵懂無知，常將傳染病解釋為妖魔鬼怪附身，經常以隔離的方法將罹病者趕到人煙罕至的地方任他們自生自滅。時至今日，由於醫學科技的進步，已經可以清楚了解傳染病的病因、傳染途徑及預防方法。 2.教師引導學生討論傳染病的傳染途徑，包括：接觸傳染、飛沫傳染、食物和水傳染、昆蟲或動物傳染等。 3.請學生發表自己曾經得過哪些傳染病？是怎樣被傳染的？ 4.教師說明：傳染病的發生必須有病原體的存在和適當的傳染途徑，當病原體進入人體以後，有的人會發病、有的人不會發病，這是因抵抗力不同所致。 活動二：透過遊戲簡介疾病 1.教師說明遊戲規則，請全班配合課本頁面進行遊戲。 2.教師簡要介紹本單元所要探討的疾病。 3.教師統整：養成良好的衛生習慣並採取適當的預防措施，可以有效預防疾病的發生。 活動三：認識香港腳 1.教師請分配到本疾病的小組，針對香港腳的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：香港腳在臺灣是十分常見的皮膚病，一旦染上就表示必須與黴菌做長期抗爭，所以最好的治療方法就是先預防，例如：不与他人共穿鞋襪、天天洗腳並保持腳部乾燥、少穿不透氣的鞋襪等。 活動四：認識結核病 1.教師請分配到本疾病的小組，針對結核病的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	三、生涯規劃與終身學習 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
							法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：結核病人可分為開放性和非開放性。早期或病情較輕的時候沒有什麼症狀，因此很容易忽略而延誤治療的時間。定期胸部X光檢查，可及早發現結核病、及早治療。 活動五：認識 A 型肝炎 1.教師請分配到本疾病的小組，針對 A 型肝炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：A 型肝炎較易在衛生條件落後的地區流行，預防方法除了保持良好的衛生習慣外，還要注意飲水及飲食衛生，避免生食、生飲。 活動六：認識日本腦炎 1.教師請分配到本疾病的小組，針對日本腦炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。 2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。 3.教師統整：日本腦炎目前並無特殊療法，送醫後依照病情給予支持療法，例如：預防痙攣、預防肺炎、維持呼吸及水分平衡等。					

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	6/12~6/19	單元八、防治疾病一起來	活動2 認識心血管疾病	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 【畢業典禮】	1.了解心血管疾病與生活型態的關係。 2.能檢視自己的生活習慣並設法改善。	1.介紹心血管疾病。 2.討論預防心血管疾病的方法。 3.探討心血管疾病案例。 4.分組設計自我管理卡。	活動一：介紹心血管疾病 1.請學生觸摸胸部感覺心跳，並測量一分鐘心跳數。也可以手指與中指置於橈動脈處，計算脈搏跳動的次數，因為正常情況下，脈搏跳動次數與心跳是一致的。 2.教師說明：一分鐘心跳數約七十～八十下，心臟一天就要跳十幾萬下，生命的維持必須靠它日夜不停的跳動，所以平時要好好照顧它，避免心血管疾病上身。 3.教師說明心血管疾病有些是遺傳的，但大部分是長期不良的生活習慣造成的，例如：飲食習慣不良、肥胖、吸菸、喝酒、缺乏運動等。在十大死因中，心血管疾病始終蟬聯前三名，嚴重威脅著國人的健康。 活動二：討論預防心血管疾病的方法 1.教師說明：想要預防心血管疾病就要從年輕做起，即使有家族遺傳史，只要趁年輕即早開始養成良好的生活型態，同樣能大幅降低罹患心血管疾病的機率。 2.請學生思考並發表：預防心血管疾病應該養成哪些良好的生活習慣。 3.教師歸納並強調：健康的生活型態是防治心血管疾病最好的方法。 活動三：探討心血管疾病案例 1.教師引導學生閱讀課本圖例。 2.請學生發表家人是否有心血管疾病？如何發現得病？發病後的症狀為何？目前的治療方法是什麼？ 3.教師統整：罹患心血管疾病除了遵醫囑用藥外，還需控制飲食，規律運動，改變不良的生活習慣，做好保健工作才能減少疾病的威脅。 活動四：分組設計自我管理卡 1.請學生發表自己有哪些不良的生習慣，可能會威脅心血管的健康。該如何改善？ 2.請全班分成數組，並請小組組員參考課本	3	1.課本 2.教用版電子教科書	課堂問答 自我評量	【家政教育】1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。	三、生涯規劃與終身學習 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
							頁面，針對自己最想改善的不良生活習慣設計自我管理卡，並在組內分享。 3.教師強調及早改進不良的生活習慣，才能有效維護健康。 4.請學生隨身攜帶自我管理卡，連續實施四週，以養成習慣。					

[illegible]