

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文    2. ☐閩南語文    3. ☐客家語文    4. ☐原住民族語文：\_\_\_\_\_族    5. ☐新住民語文：\_\_\_\_\_語    6. ☐英語文  
7. ☐數學    8. ☒健康與體育    9. ☐生活課程    10. ☐社會    11. ☐自然    12. ☐藝術    13. ☐綜合活動    14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(19)週，共(57)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

【健康】

1. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。
2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。
3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。

【體育】

1. 認識終身運動的重要性，透過學校 SH150 計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。
2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

3. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。

4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動，裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。

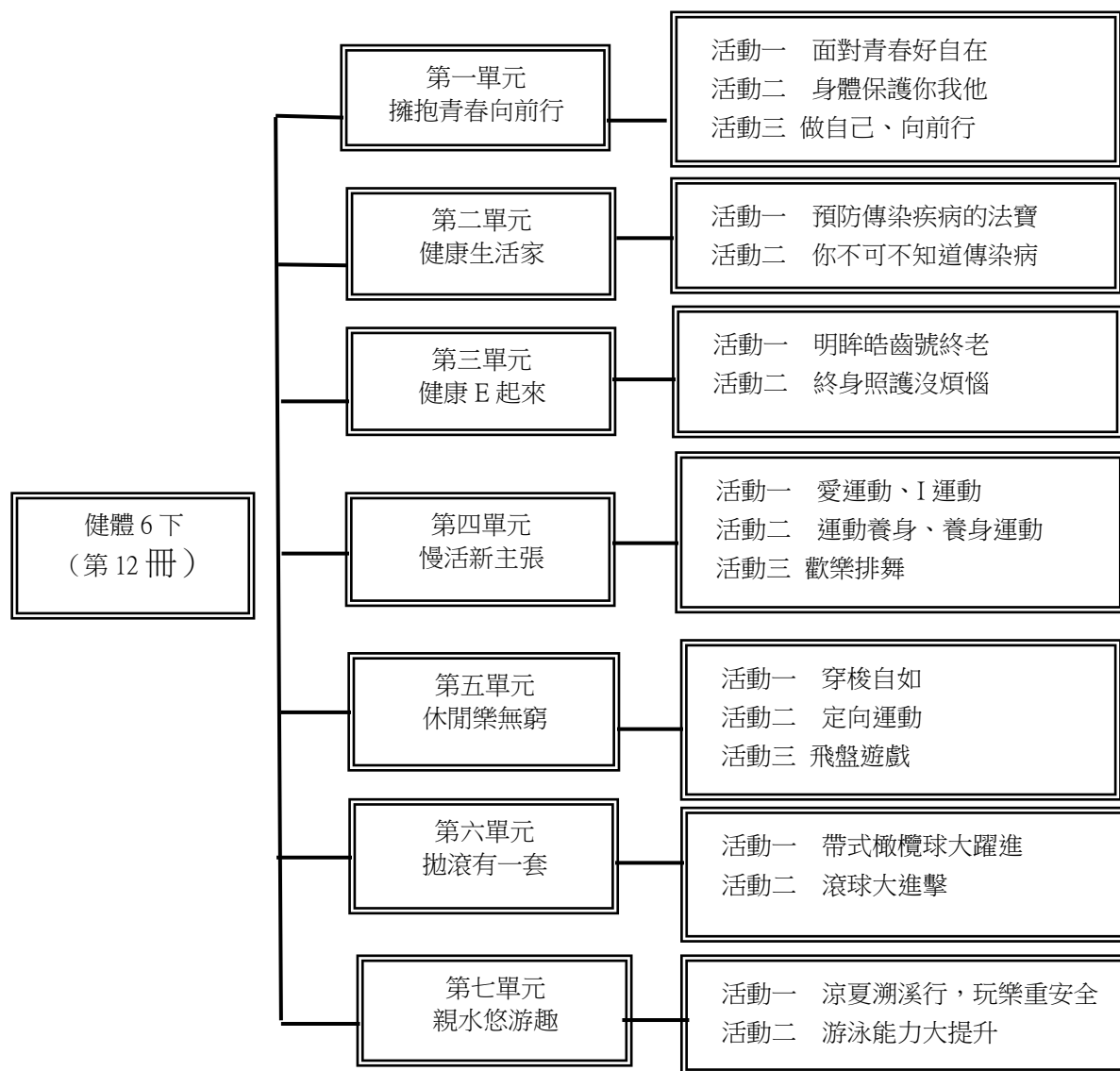
#### 四、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                  | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1身心素質與自我精進</li> <li>■ A2系統思考與解決問題</li> <li>■ A3規劃執行與創新應變</li> <li>□ B1符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2科技資訊與媒體素養</li> <li>■ B3藝術涵養與美感素養</li> <li>■ C1道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2人際關係與團隊合作</li> <li>□ C3多元文化與國際理解</li> </ul> | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> |



五、課程架構：

(健體領域 6 下)課程架構圖



六、本課程是否實施混齡教學：☐是( \_\_年級和\_\_年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：☆書商內容 ◎表示改編 ※表示自編 ★議題融入 ◆表示學校本位課程 ▲表示選用教材

| 教學期程                                        | 學習重點                                                   |                                                          | 單元/主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 節數 | 教學資源/<br>學習策略                                                            | 評量方式                                                                                                   | 融入議題                                                                     | 備註                                                                        |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                             | 學習表現                                                   | 學習內容                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                          |                                                                                                        |                                                                          |                                                                           |
| 第一週<br>2/11-<br>2/13(1/21~<br>1/23 補上<br>課) | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | <b>單元一擁抱青春向前行</b><br>活動1 面對青春好自在<br><b>一、你我大不同</b><br>1. 教師先帶領同學閱讀課本的情境，由同學的討論，了解進入青春期的，在生理變化上可能會有哪些轉變。<br>2. 教師先詢問同學，進入青春期的，身體會有什麼變化？同學自由回答。<br>3. 教師請同學寫下自己有哪些青春期的發育上的困擾。<br>4. 教師根據同學的回應，彙整出現較多的困擾後，再帶同學們回顧課本中的情境對話，看看實際的發育困擾是否相同。<br>5. 教師向學生說明，男生與女生進入青春期的時間本就不同，即使是同一性別，身體發育的速度也會有早有晚，皆屬正常現象，不需過度緊張。課本中所提及的發育年齡為平均統計值，並非每個人都一定會依照該時間發生。若對自身發育情況有疑慮，建議可與家人討論，並尋求醫師的專業協助。<br>6. 教師說明影響青春期的發育有先天的遺傳因素與後天「營養、運動與睡眠」的生活習慣因素，若擔心自己發育的較慢，可先從後天的三個因素來檢視自己是否有不良的生活習慣。 | 1  | 1. 課本、教用版電子教科書<br>2. 可藉由電腦多媒體連結播放臺大醫院所統計男生、女生的生長曲線。<br>3. 查詢相關先天遺傳因素的資料。 | 1. 發表：說出青春期的身體會有些什麼變化。<br>2. 發表：說出自己面對的困擾有些什麼。<br>3. 問答：能說出子女的身高與父母身高的關聯。<br>4. 發表：請同學依據問答分享曾經看或聽過的例外。 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。<br>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br>1. 協同科目：<br>2. 協同節數： |

|                                                        |                                                                                                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                              |                                                                                         |                                                         |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |                                                                                                      |                                   | <p><b>二、先天影響~遺傳因素</b></p> <p>1. 教師根據課本內容，向同學提問：大家是否有聽過小孩身高與父母身高有關的說法？大家覺得自己的身高與父母的身高有關嗎？有無例外？同學自由回答。</p> <p>2. 教師簡單概述基因的觀念，讓學生了解遺傳是由基因控制，是先天的因素，但身高並非完全由遺傳控制，還有後天因素的影響。</p> <p><b>三、後天影響~營養因素</b></p> <p>1. 教師先從雖然先天因素無法改變，但可從後天因素去努力，一樣可以讓身高達到平均，帶出後天因素的重要。</p> <p>2. 教師提問：同學們有聽過哪些食物或營養素，有助於長高嗎？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回應後，介紹營養均衡的概念，並依課本內容，強調青春期發育時除了均衡的營養攝取外，為了配合青春期生理的快速成長，會需要更多蛋白質、鈣與鐵。</p> <p>4. 教師帶同學了解含有蛋白質、鈣與鐵的食物有哪些，並可討論日常中家裡這些食物的料理方式，讓彼此之間能學習他人的經驗，請家人嘗試不同的烹調方式。</p> |   |                                              |                                                                                         |                                                         |                                                                                                             |
| <p>第一週<br/>2/11-<br/>2/13(1/21~<br/>1/23 補上<br/>課)</p> | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，</p> | <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元四慢活新主張</b></p> <p>活動1 愛運動、I 運動</p> <p><b>一、認識終身運動的意義</b></p> <p>1. 利用課本內容，引導學生複習運動的重要性，並說明終身運動與終身學習都是生活中應該培養的習慣。</p> <p>2. 講解國小階段每週兩節的體育課，正是要引導大家學習各種運動知識、技能，增加參與的興趣和經驗，願意在生活中自主運動，進而促進身心健康。</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 體育署SH150方案。</p> | <p>1. 問答：能說出終身運動的益處與SH150的意義。</p> <p>2. 實作：能依據SH150理念設計適當的運動。</p> <p>3. 問答：能說出與運動相關</p> | <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|  |         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                   |  |  |
|--|---------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
|  | 維持動態生活。 |  | <p>3. 請學生發表自己或家人是否有每日規律運動的好習慣。</p> <p><b>二、介紹學校SH150方案內容</b></p> <p>1. 利用課本小知識說明SH150方案是「Sportsand Health 150」的縮寫，希望學生在學校除了體育課以外，每週的運動時間至少達到150分鐘以上。</p> <p>2. 引導學生發表學校的SH150計畫有推行哪些運動、是否有積極參與。</p> <p>3. 確定學校主要的SH150計畫活動之後，請學生分組討論對此活動的分析。</p> <p>4. 請各組發表討論結果，教師說明下一節課要進行SH150活動設計，請學生事先蒐集資料。</p> <p><b>三、設計方便實施的簡易運動</b></p> <p>1. 利用課本範例，引導學生分組合作，設計課間10~ 15分鐘的室內或室外運動。發表時能示範運動方式、動作，並說明該運動的效益。</p> <p>2. 各組輪流引導全班體驗，在請大家一起分析哪一組的活動更符合在校和課後的運動參與選擇。</p> <p><b>四、認識運動相關的科技資源</b></p> <p>配合學校資訊或科技教育的實施，引導學生發表有哪些運動相關科技資源可以有助於運動參與。學生發表後，教師再依據內容分成以下四類：</p> <p>1. 網路資源：利用網路搜尋，可以查詢運動相關知識，也可以看相關運動影片自主學習。</p> <p>2. 手機或平板：利用手機或平板的錄影或照相功能，可以記錄自己動作技能的表現。</p> <p>3. 運動相關APP： 付費或免費的運動APP，可以成為運動紀錄的自主管理或線上運動指導教師。</p> <p>4. 運動科技產品：運動科技產品，可以呈現運動時的身體生理狀況以及提供更多元的運動情境。</p> <p><b>五、進行「當科技融入日常運動中」活動</b></p> <p>1. 利用課本家翰和佳琳進行運動時，遇到的問題情境，讓學生分組討論，可以運用哪些科技資源來協</p> |  | 的科技資源。<br>4. 實踐：願意運用科技資源解決運動相關問題。 |  |  |
|--|---------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|

|                                            |                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                     |                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                   |                                                                     | <p>助他們解決問題。</p> <p>2. 各組發表討論結果，教師再鼓勵學生要善用身邊各種資源解決運動參與的阻礙因素，才能提高運動機會和效益。</p> <p><b>六、介紹科技運動資源使用之注意事項</b></p> <p>1. 利用課本說明科技的運用需要考量自身能力和需求，並遵守使用的正確安全原則，才能2. 發揮其助益，如果過度依賴或濫用，可能會造成視力惡化或違反資訊安全等問題。</p> <p>3. 講解科技運動資源使用的四個注意事項：</p> <p>(1)一天使用時間盡量不要超過一小時。</p> <p>(2)科技產品只是輔助，仍要以增加運動量或技能的身體力行為主。</p> <p>(3)運動科技產品的購買應考量實用性和功能性。</p> <p>(4)使用網路資源時要尊重別人的智慧財產權。</p> |   |                                     |                                                                                                               |                                                                                         |                                                                                                             |
| 第二週<br>2/16-2/20                           | 無                                                                 | 無                                                                   | 農曆春節放假                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 | 無                                   | 無                                                                                                             | 無                                                                                       | 無                                                                                                           |
| 第三週<br>2/23~2/27<br>(2/27 和平<br>紀念日補<br>假) | <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> | <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> | <p><b>單元一擁抱青春向前行</b></p> <p>活動 1 面對青春好自在</p> <p><b>一、後天影響~運動因素</b></p> <p>1. 教師先請同學分享平常喜愛的運動有哪些？以此引起動機並彙整同學回應。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，依照課本的介紹，說明有助於長高的運動分為三大類，並帶同學檢視圖示是否跟同學分享的運動類型相同。</p> <p>3. 教師提醒每天撥空運動的重要，可考慮不花長時間或準備工作等的運動，例如：跳繩，就可以當作平日的固定運動。</p> <p><b>二、後天影響~睡眠因素</b></p> <p>1. 教師先從「一眠長大一寸」的諺語，分享期睡眠</p>                                                  | 1 | <p>1. 課本、教用版電子教科書</p> <p>2. 跳繩。</p> | <p>1. 發表：分享自身喜愛的運動。</p> <p>2. 發表：分享睡眠時間與起床後感覺是否有睡飽。</p> <p>3. 發表：說出經歷或聽過生理期有哪些不舒服或生活的不方便。</p> <p>4. 發表：說出</p> | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |                |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|--|--|
|  |  |  | <p>對成長的重要。</p> <p>2. 接著請同學依課本的表格填寫紀錄自己的睡眠時間和是否有睡滿建議的9~11小時的要求，並請同學分享是否在起床後感覺有睡眠充足。</p> <p>3. 教師統整同學意見，說明睡不飽的原因，可能出於睡眠品質的問題和基本睡眠時數（量）的問題，並依課本內容，說明在入睡前改正不良習慣，可提升睡眠品質。</p> <p><b>三、開朗面對生理期</b></p> <p>1. 教師先請同學分享聽過同學或媽媽，甚至自身經歷過生理期時所遭遇的不舒服（生理痛）或生活上的不方便。</p> <p>2. 教師參照課本內容，介紹生理期前的飲食注意事項與生理痛時可以怎麼做。</p> <p>3. 透過情境圖片或簡短引導問題，讓學生了解生理期是自然的身體變化，學習以正向、開放的態度看待。</p> <p>4. 進行小組討論，分享生理期可能遇到的不便與調適方式，培養同理心與尊重他人的態度。</p> <p>5. 引導學生認識正確的生理期保健觀念，建立自我照顧與關懷他人的能力。</p> <p><b>四、哺育生命的乳房</b></p> <p>1. 教師透過提問，引導學生回顧嬰兒時期由母親哺乳的經驗，說明乳房在生命延續與成長過程中的重要功能。</p> <p>2. 藉由學生分享在家人陪同下購買內衣或陪同家人選購內衣的生活經驗，連結課文內容，說明青春期乳房發育的變化及穿著內衣的重要性。</p> <p>3. 教師配合課本圖示進行說明，講解內衣穿著的注意事項，並提醒初次穿著內衣時可尋求家人或女性親友的協助。</p> |  |  | 自己或陪家人購買內衣的經驗。 |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|--|--|

|                                                       |                                                                                          |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                          |                                                    |                                                                  |                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第三週<br/>2/23~2/27<br/>(2/27 和平<br/>紀念日補<br/>假)</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> | <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> | <p>(體育)<br/><b>單元四慢活新主張</b><br/>活動2 運動養生、養生運動<br/><b>一、認識八段錦的起源和保健功能</b><br/>1. 利用課本引導學生認識八段錦是流傳已久的養生運動，透過全身性簡易的動態伸展和呼吸方法，達到健身與舒緩壓力的效益。<br/>2. 說明八段錦是由八段動作、招式所組成，每個招式鍛鍊的身體部位不同，融入中醫的身體經脈、氣血循環的知識，大家可以從實作中體驗這些招式伸展與運用的身體部位。<br/><b>二、八段錦注意事項說明</b><br/>1. 利用課本引導學生檢視自己的課後生活是不是以坐式生活型態為主，可以利用八段錦的招式活動筋骨，但進行時要掌握幾個原則：<br/>(1)八段錦的招式有很多種版本或執行順序，可以彈性運用。<br/>(2)初學時先練習控制動作的穩定，熟練之後再調整呼吸技巧。<br/>(3)可以搜尋八段錦的影片，邊看邊做，練習時間以30分鐘為宜。<br/>(4)練習要持之以恆，才能體驗其功效。<br/>2. 教師可依教學習慣，自由選擇形式1或形式2的預備式教學。<br/><b>三、進行八段錦第一式動作</b><br/>1. 講解八段錦每一個招式都有一個名稱，名稱中包含動作體式或動作功能，練習時要注意呼吸運用，以及伸展部位的控制，並盡量利用核心保持動作的穩定性。<br/>2. 教師示範並帶領學生操作。<br/>第一式——雙手托天理三焦：<br/>(1)雙手掌心朝上交叉，從腹部吸氣上提至胸。<br/>(2)翻掌後，繼續向上伸展，直達頭頂。</p> | <p>2<br/>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 中醫養生運動——醫學八段錦動作示範影片。</p> | <p>1. 問答：能說出八段錦對身體的保健功能。<br/>2. 實作：能正確做八段錦的招式。</p> | <p>【品德教育】<br/>品E1 良好生活習慣與德行。<br/>【生命教育】<br/>生E2 理解人的身體與心理面向。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br/>1. 協同科目：<br/>_____<br/>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(3)慢慢吐氣，雙手從兩側回到原位。</p> <p><b>四、進行八段錦第二式動作</b></p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第二式——左右開弓四射鵬：</p> <p>(1)雙腳馬步站穩，吸氣時雙手肘提至胸前。</p> <p>(2)挺胸，手肘挺穩，吐氣時，另一手掌心緩慢向外推。</p> <p>(3)吸氣收手，再吐氣回到原位，兩邊輪流動作。</p> <p><b>五、進行八段錦第三式動作</b></p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第三式——調理脾胃需單舉：</p> <p>(1)雙手掌在腹部預備。</p> <p>(2)吸氣，一手掌心朝上，向上伸展至頭頂，另一手掌心朝下壓。</p> <p>(3)慢慢吐氣，雙手回到原位，換邊後重複動作。</p> <p><b>六、進行八段錦第四式動作</b></p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第四式——五勞七傷往後瞧：</p> <p>(1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。</p> <p>(2)吐氣回到原位。</p> <p>(3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2. 完成三、四式動作後，引導學生複習一、二式動作。</p> <p><b>七、進行八段錦第五式動作</b></p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第五式——搖頭擺尾去心火：</p> <p>(1)雙手扶在大腿，站側弓箭步，吸氣時，身體由側邊向前畫半圈。</p> <p>(2)經過中心位置，慢慢吐氣順著圓弧到另一側邊。</p> <p>(3)回到原位，再換邊重複動作。</p> <p><b>八、進行八段錦第六式動作</b></p> <p>1. 教師示範並帶領學生操作。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                        |                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                |                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                   |                                                                     | <p>第六式——雙手舉足固腎腰：<br/>           (1)雙手打開，吸氣後頭轉側邊，眼向後看。<br/>           (2)吐氣回到原位。<br/>           (3)吸氣後再換邊做。</p> <p>2. 完成五、六式動作後，引導學生複習三、四式動作。</p> <p><b>九、進行八段錦第七式動作</b><br/>           1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第七式——攢拳怒目增氣力：<br/>           (1)雙腳蹲馬步，雙手握拳在腰側，張大眼睛注視前方，吐氣出拳。<br/>           (2)站穩腳步，換邊出拳。</p> <p><b>十、進行八段錦第八式動作</b><br/>           1. 教師示範並帶領學生操作。</p> <p>第八式——背後七顛百病消：<br/>           (1)雙手掌心朝後，放在腰部後方，雙腳墊腳尖，吸氣維持數秒。<br/>           (2)吐氣後腳跟落地，再重複做七次以上。</p> <p>完成七、八式動作後，引導學生依序練習一到八式動作。</p> <p>2. 教師可鼓勵學生利用課本表格進行練習紀錄，以利養成自主運動的習慣。</p> |   |                |                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                             |
| <p>第四週<br/>3/2~3/6</p> | <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> | <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> | <p><b>單元一擁抱青春向前行</b><br/>           活動1 面對青春好自在</p> <p><b>一、包皮清潔</b></p> <p>1. 教師透過引導式提問，請學生思考日常清潔時是否注意過生殖器外觀，並配合課本插圖說明包皮與龜頭的位置關係，以及清潔時需將包皮輕輕推開的正確觀念。</p> <p>2. 教師說明正確的清潔方式，包含以溫水沖洗、適度清潔龜頭部位，協助學生建立基本的個人衛生與自我照護概念。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 1. 課本、教用版電子教科書 | <p>1. 問答：能回答龜頭的正確位置。</p> <p>2. 問答：能說出夢遺的生理機制。</p> <p>3. 填答：依照課本練習填寫答案。</p> | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>           性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。<br/>           性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|                        |                                                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                       |                          |                                                 |                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                            |                        | <p>3. 教師參考相關衛教資訊，介紹「包皮垢」的形成原因，並提醒清潔不當可能對健康造成的影響，引導學生重視日常清潔與身體健康。</p> <p><b>二、夢遺了怎麼辦</b></p> <p>1. 教師先藉由提問「膀胱裝滿了會不舒服，那精子儲存滿了呢？」，以此請同學回答造成夢遺的生理機制，引導進入尿液可藉由我們主動控制去排出，但精子若沒有正常消耗或被人體吸收，儲存滿後會在睡眠時自動排出，呼應課文夢遺的介紹。</p> <p>2. 教師將夢遺的介紹以日常生活中的例子，水庫在颱風來之前會先洩洪、水壺裝滿忘記關會滿出來等來譬喻，讓女生也能理解夢遺的自然現象。</p> <p>3. 教師配合圖說，提醒若發生夢遺，換件乾淨的內褲，並將夢遺的內褲用水搓洗後晾乾即可。</p> <p>4. 教師說明如何改善夢遺發生的機會，並依情境介紹五個減少夢遺發生的妙方。</p> <p><b>三、小試身手~男孩女孩發育篇</b></p> <p>1. 教師引導學生透過學習單或勾選式紀錄表，進行個人身體成長狀況的自我整理，培養覺察自身變化的能力。</p> <p>2. 教師說明青春期發育具有個別差異，協助學生理解成長速度與順序並無統一標準，建立正確認知。</p> <p>3. 教師引導學生以尊重的態度看待彼此差異，強調活動重點在於認識自己、照顧自己，並提醒避免任何比較、標籤或不當言語。</p> |   |                                       |                          |                                                 |                                                                                |
| <p>第四週<br/>3/2~3/6</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> | <p>1b-III-2 各國土風舞。</p> | <p><b>(體育)</b><br/><b>單元四慢活新主張</b><br/>活動 3 歡樂排舞<br/><b>一、認識排舞的特色</b></p> <p>1. 教師講解土風舞是展現世界各民族生活特色的舞蹈，除了具備歷史文化的傳承價值，也是促進人際</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 排舞相關影片。</p> | <p>問答：能說出排舞的特色與基本要素。</p> | <p><b>【多元文化教育】</b><br/>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br/>1. 協同科目：<br/>_____</p> |

|  |                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |          |
|--|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------|
|  | 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 |  | <p>互動的團體運動。</p> <p>2. 教師說明排舞（Line Dance）又稱為牛仔舞，起源於1970年代美國西部鄉村舞曲，以排排站的隊形跳著同一種舞步，具備簡單、整齊的多元特色。</p> <p><b>二、認識排舞的基本要素</b></p> <p>教師利用課本說明排舞以四項基本要素組成：</p> <p>1. 舞曲要素：舞步以一個8拍為單位，舞曲可由32拍、48拍或64拍的循環節奏所組成，盡量以輕快、節奏清楚為主。</p> <p>2. 方向要素：舞步會出現移動和轉體方向的變化，可由兩個或四個方向交替組合。</p> <p>3. 舞步要素：舞步以走步變化為主，不需要太多跳躍動作，以重複循環形式進行。</p> <p>4. 隊形要素：以橫排的一列一列為主，動作和方向變化都要一致。</p> <p><b>三、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>四、腳步移動關係介紹</b></p> <p>1. 教師介紹並示範腳部移動的概念和位置，用於銜接後續課程教學。</p> <p><b>五、鄉村漫步組曲——1</b></p> <p>1. 教師引導學生並示範課文提及的組曲動作：</p> <p>(1) 側點步：腳尖向左右兩側點步，再回歸原位。</p> <p>(2) 踵踏步：腳跟向前踩踏步。</p> <p>(3) 快步提膝：向後或向前走三步，向上提膝。</p> <p>2. 教師示範後，請學生各自練習，每組重複兩次。</p> <p><b>六、鄉村漫步組曲——2</b></p> <p>1. 教師引導學生並示範課文提及的交叉步提膝轉體動作：</p> <p>(1) 右腳向右側點步。</p> <p>(2) 左腳向右後交叉踏步。</p> <p>(3) 右腳向右側點步。</p> <p>(4) 左腳向上提膝。</p> |  |  |  | 2. 協同節數： |
|--|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------|

|                            |                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                          |                                                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                                     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                         |                               | <p>(5)左腳向左前方踏步。</p> <p>(6)右腳向左後方交叉踏步。</p> <p>(7)身體向左轉 90 度，左腳順勢向左後側踏步，右腳併在左腳旁。</p> <p>2. 教師示範後，請學生各自練習，每組重複兩次。</p> <p><b>七、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                                          |                                                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                                     |
| <p>第五週</p> <p>3/9~3/13</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> | <p><b>單元一擁抱青春向前行</b></p> <p>活動 2 身體保護你我他</p> <p><b>一、認識性騷擾</b></p> <p>1. 教師由日常生活或媒體報導切入，引導學生思考並分享對性騷擾相關事件的基本認知與印象。</p> <p>2. 教師彙整學生意見後，配合課本內容說明性騷擾的基本定義，強調凡與性或性別相關、未經同意且造成不適的行為，皆屬不當，可立即向師長或相關單位反映，無須隱忍。</p> <p>3. 教師依據課本分類，引導學生將生活情境與不同類型的性騷擾進行對應，加深理解其判斷原則。</p> <p>4. 教師說明常見的性騷擾情境，提醒學生部分看似玩笑或無心的言語、肢體或網路行為，仍可能對他人造成困擾與傷害，引導學生建立尊重界線與自我保護的正確觀念。</p> <p><b>二、新型態性騷擾</b></p> <p>1. 教師先調查有自己手機或在家有自己的電腦能自行運用的同學人數，並進一步了解是否有網友以及有無被要過照片嗎。</p> <p>2. 教師請同學發表聽過的網路交友被騙的新聞案例。</p> <p>3. 教師彙整同學回應，引導回課本內容介紹新型態性騷擾與相關法律責任，並提醒隨時做好保護自己，避免受害。</p> <p><b>三、性騷擾處理</b></p> | <p>1</p> | <p>課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 教育部和衛福部網頁。</p> | <p>1. 發表：說出曾經聽過的相關性騷擾報導或新聞。</p> <p>2. 問答：能說出可能構成性騷擾的事例。</p> <p>3. 發表：分享網路交友被騙的新聞。</p> <p>4. 問答：能說出面對性騷擾時應有的態度。</p> <p>5. 填答：依課本內容填答。</p> | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |

|                 |                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                               |                                          |                                        |                                                                                             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                          |                 | <p>1. 教師先帶同學回顧性騷擾定義，並提問：若遭遇性騷擾時，會怎麼面對？應該怎麼處理呢？</p> <p>2. 教師彙整同學意見，帶出如果受到性騷擾，應立即大聲斥責並呼救，引導回課本內容說明如果未即時阻止，你可能還會繼續被騷擾，或遭遇更嚴重的傷害。</p> <p>3. 提點學生後，教師進一步說明，遇到性騷擾時，除了大聲斥責，勇敢說不外，還有政府的公權力保護當事人，以此帶入與性騷擾防治相關的法規介紹。</p> <p>4. 教師援引課本內容，介紹與性騷擾防治的主要法規，說明性騷擾案件，會因當事人的身分、年紀、發生的場域等等，有不同的適用法規，以及申訴管道。再配合法規內容與實際狀況，說明若遇到性騷擾，可以尋求的申訴管道有哪些。</p> <p><b>四、愛護自我、尊重他人～遠離性騷擾</b></p> <p>1. 教師引導學生思考日常互動中應遵守的基本尊重原則，說明謹慎言語、尊重身體界線是保護自己與他人的重要行為。</p> <p>2. 教師引導學生依學習單或課本指引進行自我檢視，協助學生覺察自身在言語與行為上的表現。</p> <p>3. 教師鼓勵學生於課程結束後調整行為，學習以合宜的方式與他人互動，共同營造安全、友善的學習環境。</p> |   |                               |                                          |                                        |                                                                                             |
| 第五週<br>3/9~3/13 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演 | Ib-III-2 各國土風舞。 | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元四慢活新主張</b></p> <p>活動 3 歡樂排舞</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、練習左右移動舞步</b></p> <p>1. 教師說明以左右移動的變化舞步：</p> <p>(1)踏併步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在側併</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | 1. 課本、教用版電子教科書。<br>2. 排舞相關影片。 | 1. 實作：能運用排舞基本要素進行創作。<br>2. 發表：能展演簡易排舞創作。 | <b>【多元文化教育】</b><br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  | 的能力。 | <p>步，再換邊重複。</p> <p>(2)踏點步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在側點步，再換邊重複。</p> <p>(3)滑輪步：右腳向右踏一步，左腳跟隨在右腳後交叉踩步，右腳在踏向右踏一步左腳跟隨在側併步，再換邊重複。</p> <p>2.教師示範後，請學生各自練習。</p> <p><b>三、練習前後移動舞步</b></p> <p>1.教師說明以前後移動的變化舞步：</p> <p>(1)方塊步：右腳向左前踩一步，左腳再向後踩一步，右腳向後踩一步，左腳再向右前踩一步。</p> <p>(2)曼波步：右腳先前踩一步，左腳原地踏一步，右腳再向後踩一步。</p> <p>2.教師示範後，請學生各自練習。</p> <p><b>四、練習轉體基本舞步</b></p> <p>1.教師說明轉體動作是變化舞步方向的動作，可以利用原地步伐進行轉體：</p> <p>(1)踏步轉體：以原地抬膝八步的方式，向右轉一圈。</p> <p>(2)踩步轉一圈：右腳向右踩一步，左腳順著右後轉，依著慣性完成自轉一圈。</p> <p>2.教師示範後，請學生各自練習。</p> <p><b>五、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>六、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>七、進行「創意大考驗」活動</b></p> <p>1.透過分組合作，參考課本的改編方式和表格，呈現新的舞序，再經由練習，展演出排舞的新創意。</p> <p>2.教師介紹三種改編方式，提供學生創作的方向：</p> <p>(1)作法一：重新編排新舞步組合。</p> <p>(2)作法二：維持原來的舞步組，再增加二或四個八拍的新舞步。</p> |  |  |  |  |  |
|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                          |                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                         |                               | <p>(3)作法三：把部分動作替換成新舞步，並調整舞步順序。</p> <p>3.教師請學生各自分組進行創作，並於下課前安排簡易的成果發表。</p> <p>4.教師可適時引導學生分享表演感想。</p> <p><b>八、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |
| <p>第六週<br/>3/16~3/20</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> | <p><b>單元一擁抱青春向前行</b></p> <p>活動 2 身體保護你我他</p> <p><b>一、性侵害？怎麼辦？</b></p> <p>1.教師請同學分享是否有看過或聽過相關性侵害的新聞。</p> <p>2.教師彙整同學回應，引導進入性侵害的定義介紹，說明若遭遇性騷擾沒有及時的處置，嚴重可能會演變成為性侵害的受害者，再次強調遭受性騷擾時立即表達與處置的重要性。</p> <p>3.教師參照課本內容，介紹性侵害定義與相關法規對未成年的保障，但因法條的適用範圍較為專業，除了先行上網了解之外，可以一些社會新聞案例舉例即可。</p> <p><b>二、性侵害的發生跡象與預防</b></p> <p>1.家庭層面：教師引導學生認識家庭生活中可能出現的高風險情境，提醒學生即使面對熟悉的對象，也需留意身體界線與獨處情形，學習保護自己。</p> <p>2.校園層面：教師引導學生思考校園內的人際互動情境，強調遵守分際、尊重他人及善用校內求助資源的重要性。</p> <p>3.社會層面：教師說明日常生活中可能遇到的社會情境，協助學生建立警覺心，學習辨識不安全狀況並採取預防行動。</p> <p>4.教師綜合課本案例與補充情境，引導學生練習合宜的應對方式，透過多元情境熟悉預防原則，提升</p> | 1 | 課本、教用版電子教科書 | <p>1.發表：說出新聞中看過或聽過的性侵害案件。</p> <p>2.發表：說出發生性侵害的高風險情境與預防方式。</p> <p>3.發表：說出網路交友時，應遵守的原則。</p> <p>4.發表：說出曾聽過遭受性侵害時的處理方式。</p> <p>5.發表：分享自己遭受親人離去或好友吵架等傷痛的心情轉變過程。</p> <p>6.發表：說出陷入悲傷時，會希望旁人怎麼做。</p> | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|--|
|  |  |  | <p>自我保護能力。</p> <p><b>三、如何預防網路交友帶來的危險</b></p> <p>1. 教師提問：同學們有聽說過「網路交友」嗎？有沒有交過網友或在網路上和陌生人互動的經驗呢？若有的話？和對方互動時的狀況如何？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學的回應後，引用新聞案例，向同學說明在網路上交友，以及陌生人互動時，可能遇到的狀況與風險。</p> <p>3. 教師援引課本的「了、了、分、明」四步驟，向同學說明在網路上交友與互動時，需要掌握的要素，以保護自身安全，避免危險。</p> <p><b>四、越冷靜、越有利</b></p> <p>1. 教師先以性侵害事件舉例，並向同學提問：大家知道遭受性侵害後，該如何處理嗎？</p> <p>2. 教師彙整同學回應，說明面對性侵害後的處理流程與步驟，並提醒應尋求父母及師長的支援。</p> <p>3. 教師強調遭受性侵害不是受害者的錯，而是行為人的錯，能保留越多證據，越能將行為人繩之以法。</p> <p><b>五、受害者心情復原的歷程</b></p> <p>1. 教師援引課本內容，說明不僅遭遇性騷擾或性侵害時才會出現三個階段歷程；每個人在生活中的悲傷事件中，多會經歷類似的過程與階段。</p> <p>2. 教師進一步說明三個階段，請同學從自身的經驗中回憶是否也有類似的情緒反應出現，回憶當時是怎麼面對或度過的，讓同學能同理其他人面對相同階段時，內心的情緒狀態，才能進入下一步去陪伴受害者。</p> <p><b>六、身邊的人可以怎麼做</b></p> <p>1. 教師先請同學分享自己在經歷悲傷時，你會希望旁邊的同學或親人怎麼陪伴呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，接著帶入課本內容，依序介</p> |  | 7. 填答：依課本內容填答。 |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|--|

|                          |                                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                             |                                                                                              |                                            |                                                                                                             |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                |                                                           | <p>紹六個身邊的人可以做的技巧。</p> <p><b>七、小試身手~學習同理心</b></p> <p>教師請同學完成學習單，並視情況以其他故事，加以分析說明性騷擾、性侵害等等議題。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                             |                                                                                              |                                            |                                                                                                             |
| <p>第六週<br/>3/16~3/20</p> | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> | <p>(體育)</p> <p><b>單元五休閒樂無窮</b></p> <p>活動1 穿縮自如</p> <p><b>一、課程引導</b></p> <p>1. 教師準備自行車運動相關影片，安排學生觀賞。</p> <p>2. 教師請學生說出影片重點。</p> <p>3. 教師引導學生發表騎乘自行車的經驗。</p> <p><b>二、認識自行車的構造</b></p> <p>1. 教師引導學生發表自行車包含哪些零件。</p> <p>2. 介紹課本提及的自行車上不同零件功能。教師提醒學生：當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。</p> <p><b>三、自行車的基本檢查</b></p> <p>1. 教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目：</p> <p>(1)前、後剎車及龍頭組件：按壓剎車把手檢查剎車線緊度；檢查龍頭是否鬆脫，自行車把手是否保持平直。</p> <p>(2)輪胎及鋼圈：檢查輪胎胎壓是否正常，胎壓不足或過高都容易造成危險，再檢查鋼圈轉動是否順暢或有變形。</p> <p>(3)坐墊：以上下搖晃方式檢查坐墊是否鬆動，當踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎為最適當高度。</p> <p>2. 教師提醒學生：踏板和車燈等部位要定期檢查。</p> <p>3. 教學現場可備妥一輛自行車，提供學生實際操作並模擬檢視胎壓的機會。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 自行車運動相關影片。</p> | <p>1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。</p> <p>2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。</p> <p>3. 自評：能規劃合適的自行車路線。</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|                          |                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第七週<br/>3/23~3/27</p> | <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br/>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> | <p><b>單元一擁抱青春向前行</b><br/>活動3 做自己、向前行<br/><b>一、喜歡的感覺~談性傾向</b><br/>1. 教師邀請同學分享是否曾欣賞或喜歡某個人，並簡單說說欣賞的原因，帶著同學思考自己曾如何表達好感，或是否做過想引起對方注意的行為。<br/>2. 教師整理同學的分享，連結課本情境，說明合宜表達喜歡的方式，提醒尊重對方感受與界線的重要性。<br/>3. 教師說明性傾向的基本概念，強調每個人喜歡的對象與事物都不盡相同，就像有人喜歡貓、有人喜歡狗一樣，差異本來就存在，應學習尊重與接納。<br/>4. 教師引導同學回想自己是否曾因喜歡的事物與他人不同，而感到不被理解或難以融入，藉此幫助學生體會被否定的感受，再次強調尊重不同喜好與選擇的重要。<br/><b>二、個人特質與性別刻板印象</b><br/>1. 教師先以課本情境引導同學閱讀後，帶領同學填寫課本問答，並請同學分享自己填寫的同學名字後，由教師帶領同學給予掌聲以示鼓勵。<br/>2. 教師可由活動延伸，請同學統整剛剛所提到的名字裡面，男、女生的比例如何？做事細心一定都是女生嗎？藉此帶入性別刻板印象的議題。<br/><b>三、何謂性別刻板印象</b><br/>1. 教師先帶同學回顧過去曾學習過的性別刻板印象，請同學分享曾聽過的性別刻板印象的例子，或由教師舉例，回應社會大眾存在的性別刻板印象的事例。<br/>2. 教師彙整同學回應後，再次說明性別刻板印象的概念，並請同學在閱讀課文後，填答對目前社會中哪些職業存有嚴重的性別刻板印象，以及自己親身遇過哪些性別刻板印象的事。<br/>3. 教師引導同學填答後，請同學分享自己的想法與</p> | <p>1<br/>課本、教用版<br/>電子教科書</p> | <p>1. 發表：會以怎樣的行為表現去吸引喜歡的人的注意。<br/>2. 填答：依據課本內容勾選與填答。<br/>3. 發表：能分享曾聽過性別刻板印象的例子。<br/>4. 發表：於課本內容討論後，請同學整理發表得到的想法。</p> | <p><b>【性別平等教育】</b><br/>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。<br/>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）<br/>1. 協同科目：<br/>_____<br/>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                  |                                                                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                  |                                                                                                      |                                 |                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                     |                                                | 感受。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                  |                                                                                                      |                                 |                                                                                             |
| 第七週<br>3/23~3/27 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | <b>(體育)</b><br><b>單元五休閒樂無窮</b><br>活動1 穿縮自如<br><b>一、熱身和檢查自行車</b><br>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。<br>2. 教師指導學生，依照前面課程所學之檢查流程，檢視自行車是否合宜。<br><b>二、一起來騎自行車——1</b><br>1. 教師說明騎自行車前須進行的基本檢查項目：<br>(1) 選擇自行車：坐在座墊上踏板踩到最底時，膝蓋能保持微彎，並能夠讓雙手操作方向把手及煞車。<br>(2) 熟悉煞車技巧：控制後輪煞車之拉桿應在右側為宜，煞車時先煞後輪煞車，再煞前輪煞車，切不可只煞前輪煞車以防止車子翻覆。<br>(3) 煞車練習：牽車直線前進，車子維持與地面垂直狀態，雙手微微彎曲，上半身挺直，兩眼直視正前方，並下達口令，練習煞車。<br>2. 教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。<br><b>三、一起來騎自行車——2</b><br>1. 教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作：<br>(1) 靜態平衡練習：跨坐於坐墊上，雙腳著地，車子保持直立狀，人體中心線與車子中心線一致；拉住煞車，將雙腳離地，以身體重心或擺動方向把手控制車身平衡，失衡時立即雙腳著地。<br>(2) 動態平衡練習：跨坐於坐墊上，兩眼直視正前方，利用雙腳同時反覆蹬地面推動自行車前進，握住方向把手控制搖晃現象，使自行車維持平衡，練 | 2 | 1. 課本、教用版電子教科書。<br>2. 自行車運動相關影片。 | 1. 問答：能說出如何挑選適合的自行車和裝備及出發前的基本檢查。<br>2. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。<br>3. 自評：能規劃合適的自行車路線。<br>4. 實作：能遵守交通規則騎乘自行車。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>習中視情況使用煞車；逐漸增加速度後，雙腳離地讓車子滑行。</p> <p>(3) 踩踏練習：左腳著地，利用右腳將踏板撥前方斜向位置起動，踩踏時運用腳板前端，雙腳踩踏力量平均。</p> <p>2. 教師需要注意學生練習狀況，避免發生危險。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>1. 教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p>2. 課後提醒學生能運用空閒時間練習課程所學技巧。</p> <p><b>五、熱身和檢查自行車</b></p> <p>1. 教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p>2. 教師指導學生，依照前面課程所學之檢查流程，檢視自行車是否合宜。</p> <p><b>六、自行車騎乘練習</b></p> <p>1. 教師講解並引導學生進行自行車騎乘，同時提醒學生注意事項：</p> <p>(1) 練習時要配戴安全帽和護具。</p> <p>(2) 騎乘前先檢查車況。</p> <p>(3) 練習時一次一人，避免發生追撞。</p> <p>2. 教學過程需告知學生遇到行人穿越道、彎道時應注意的要點。</p> <p><b>七、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p><b>八、課前引導</b></p> <p>教師請學生複習前一節課所學習的重點。</p> <p><b>九、上路的安全要點</b></p> <p>1. 教師講解騎乘自行車上路時應注意的安全要點：</p> <p>(1) 變換車道需注意後方有無來車，並以信號或手勢告知其他駕駛人注意。</p> <p>(2) 下雨天、濃霧或其他視線不良的天候下儘量避</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                         |                                                                          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                     |                                                                          |                                                                       |                                                                                                   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                          |                                            | <p>免騎車。</p> <p>(3)確實遵守交通規則及行車號誌，盡量不要騎上人行道。若騎上人行道時應降低車速禮讓行人。</p> <p>(4)嚴禁各種有礙騎車安全的行為，包括講手機、夜間騎車未開燈……等。</p> <p>(5)不要並排騎車，保持距離排成一排以縱隊方式前進。</p> <p>(6)行進時盡量靠近右側或慢車道。</p> <p><b>十、騎車手勢介紹</b></p> <p>1. 教師講解並參照課本示範騎車手勢：</p> <p>(1)左轉信號：左手臂平舉伸直，手掌心向下。</p> <p>(2)右轉信號：右手臂平舉伸直，手掌心向下。</p> <p>(3)減速信號：左手臂往斜下方45度伸直，掌心朝後，來回擺動示意減速。</p> <p>2. 教師請學生練習手勢。</p> <p><b>十一、安排自行車之旅</b></p> <p>1. 教師引導學生使用「交通部全國自行車單一總入口網」規劃合適路線。</p> <p>2. 教師請學生發表路線規畫之理由和預計進行活動的時間、運動夥伴。</p> <p>3. 教師提醒學生於活動完成後，發表旅行心得。</p> <p><b>十二、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> |   |                                                     |                                                                          |                                                                       |                                                                                                   |
| <p>第八週<br/>3/30~4/3<br/>(4/3 兒童節補假)</p> | <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> | <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> | <p><b>單元一擁抱青春向前行</b></p> <p>活動3 做自己、向前行</p> <p><b>一、打破性別刻板印象</b></p> <p>1. 教師以課本的四個例子，說明打破性別刻板印象的案例，並請同學分享除了課本外的例子，曾聽過或看過的打破性別刻板印象的案例。</p> <p>2. 教師以補充照片及影片，說明由於科技的進步與社會大眾心態的改變，男女先天的差異破除在今日</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 網路搜尋破除性別刻板印象成功的案例。</p> | <p>1. 發表：分享看過或聽過的破除性別刻板印象案例。</p> <p>2. 填答：練習批判思考的填答。</p> <p>3. 填答：依照</p> | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|                                         |                                                                      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                            |                                       |                                                                                       |                                                                                                    |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                      |                                                           | <p>社會中逐漸消弭，但性別刻板印象仍然存在。</p> <p><b>二、小試身手~破除性別刻板的批判性思考</b></p> <p>1. 教師引導學生依課本步驟完成思考與填答，作為與父母或家人討論與分享的內容，並鼓勵學生與家人一起找出生活中的相關例子，練習以批判性思考檢視性別刻板印象。</p> <p>2. 教師說明破除性別刻板印象不僅是個人的學習任務，也希望學生能將正確的性別觀念帶回家庭，促進彼此理解與尊重。</p> <p><b>三、青春先行檢核趣</b></p> <p>1. 教師帶領同學回顧本單元所學習的內容，並請同學閱讀課本說明後，依照提問填答。</p> <p>2. 教師可先請同學依照課本提問回家先查詢相關內容後填答，也可先由教師查詢後，再由同學填入作答。</p> <p>3. 教師請同學分享所填寫的答案，再由教師統整說明。</p> |   |                                            | <p>課本提問填答。</p> <p>4. 發表：分享所填答的答案。</p> | <p>制。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p> |                                                                                                    |
| <p>第八週<br/>3/30~4/3<br/>(4/3 兒童節補假)</p> | <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元五休閒樂無窮</b></p> <p>活動 2 定向運動</p> <p><b>一、課程引導</b></p> <p>1. 教師課前請學生蒐集定向越野運動相關資料。</p> <p>2. 教師可先準備校園定向越野運動的相關影片，引導學生進行觀賞。</p> <p>3. 請學生依蒐集的資料與觀賞的影片，說出自己對定向越野運動的認識，引發學生的學習動機。</p> <p><b>二、定向越野的比賽類型</b></p> <p>教師透過規則的講解與活動影片的介紹，讓學生認識不同類型的定向越野運動：</p> <p>(1) 順點型：參賽者必需按照地圖上檢查點的順序，依序通過各個檢查點，在最短時間內完成。</p> <p>(2) 積分型：參賽者可以自由選擇通過的檢查點。</p>                 | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 定向運動相關影片。</p> | <p>實作：能完成順點型與積分型定向運動。</p>             | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>                                           | <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|                                      |                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                 |                     |                                 |                                                |
|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
|                                      |                           |                           | <p>檢查點會依地形難易程度和位置而給予不同的分數，某些檢查點的分值還會在超過一定時間後下降。</p> <p><b>三、綜合活動</b><br/>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> <p><b>四、熱身活動</b><br/>1. 教師請學生複習順點型定向運動規則。<br/>2. 教師帶領學生進行熱身運動。</p> <p><b>五、校園定向運動——順點型</b><br/>1. 教師說明規則，並分組讓學生活動：<br/>(1) 每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。<br/>(2) 從起點出發，依序找到圖上的△→○ 1 →○ 2...○ 6 →◎，並將各點擺放的印章蓋在核對卡上。<br/>(3) 出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。<br/>(4) 抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。<br/>(5) 各組依花費時間多寡排名，最快完成的隊伍即為冠軍。<br/>2. 教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。<br/>3. 教冊第212頁提供順點型空白核對表，教師可使用操作。</p> <p><b>六、綜合活動</b><br/>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p> |   |                 |                     |                                 |                                                |
| <p>第九週<br/>4/6~4/10<br/>(4/6 清明)</p> | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規 | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日 | <p><b>單元二健康生活家</b><br/>活動1 預防傳染病的法寶<br/><b>一、認識傳染病</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 1. 課本、教用版電子教科書。 | 1. 發表：說出生病過的經驗，及當時不 | <b>【生命教育】</b><br>生 E4 觀察日常生活中生老 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘 |

|             |                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |                                                                                                             |                                                                    |                                      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <p>節補假)</p> | <p>範。<br/>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br/>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> | <p>常健康行為。<br/>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> | <p>1. 教師先請同學發表有無生病過的經驗，並分享當時生的是什麼病以及生病的感受。<br/>2. 教師先請同學閱讀課本的情境與插圖後，再向同學提問：大家記得過去生病時，是怎麼被感染或被傳染的？同學自由回答。<br/>3. 教師統整，說明傳染的發生是在無聲無息中進行，且常在我們疏忽的時候就發生了。<br/><b>二、介紹傳染病三要素</b><br/>1. 教師提問：大家知道疾病的發生需要哪些條件嗎？分組討論，並發表。<br/>2. 教師統整，搭配前面提到的傳染常在無形中發生的概念，說明疾病的感染與生活習慣息息相關後，點出傳染病的三要素為病原體、傳染途徑以及抵抗力弱的人體，並概略介紹各要素。<br/><b>三、詳解傳染三要素</b><br/>1. 教師介紹病原體，說明病原體可分為肉眼可見的寄生蟲、黴菌（部分可見）、細菌和病毒，並呼應先前提到為什麼傳染的進行是肉眼無法看到的。<br/>2. 教師請同學回答「小小行動家」中的問題，加深對於病原體的了解。<br/>3. 教師介紹傳染途徑，簡單以五大類別為基礎，介紹接觸傳染、食物或水傳染、飛沫或空氣傳染、蟲媒傳染以及性接觸與血液傳染，並可舉例各類別常見的情況有哪些。<br/>4. 教師介紹抵抗力，先以感冒為例向同學提問，「為何同在一個班級，在同一間教室上課，班上有同學感冒時，有人被傳染而生病，有人卻沒事呢？」同學自由回答。<br/>5. 教師彙整同學意見後，以此說明由於每個人的抵抗力都不同，因此即使在同一個空間中，可能接觸到感冒的病原體，但不是每個人都會生病，以帶出抵抗力的重要。再進一步以此概念，說明抵抗力與睡眠、營養攝取、運動以及壓力有關。</p> | <p>2. 衛生福利部疾病管制署網站。</p> | <p>舒服的情況。<br/>2. 問答：能說出生病是由傳染所引起。<br/>3. 問答：能說出構成傳染的條件有哪些。<br/>4. 紙筆：完成小小行動家。<br/>5. 問答：能說出抵抗力與傳染病的關聯性。</p> | <p>病死的現象，思考生命的價值。<br/><b>【資訊教育】</b><br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> | <p>點費)<br/>1. 協同科目：<br/>2. 協同節數：</p> |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|

|                                              |                                                                   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                           |                                         |                                                                                                       |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第九週<br/>4/6~4/10<br/>(4/6 清明<br/>節補假)</p> | <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br/>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br/>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> | <p>(體育)<br/><b>單元五休閒樂無窮</b><br/>活動2 定向運動<br/><b>一、熱身活動</b><br/>1. 教師請學生複習積分型定向運動規則。<br/>2. 教師帶領學生進行熱身運動。<br/><b>二、校園定向運動——積分型</b><br/>1. 教師說明規則，並分組讓學生活動：<br/>(1)每組三至五人，各組向教師領取一張定向運動核對卡和地圖。<br/>(2)小組討論並進行路線規劃後從起點出發，找到檢查點並將各點擺放的印章蓋在記錄表上。<br/>(3)地圖標示○為檢查點：前面數字代表檢查點編號、後面數字代表分值。<br/>(4)出發前於核對卡上紀錄時間，每組間隔一分鐘依序開始。<br/>(5)抵達終點時，記錄完成時間並算出本次活動花費時間。<br/>(6)限時20分鐘，分數最高的隊伍即為冠軍；分數相同，則花費時間最短獲勝。<br/>2. 教師可先行準備簡易地圖，並鼓勵學生彼此討論，解決問題。<br/>3. 教冊第213頁提供積分型空白核對表，教師可使用操作。<br/><b>三、綜合活動</b><br/>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。<br/><b>四、熱身活動</b><br/>教師請學生複習順點型、積分型定向運動規則。<br/><b>五、繪製校園地圖</b><br/>1. 教師提供校園簡易地圖，讓學生依自己的方式畫出簡易校園地圖。<br/>2. 教師於過程中可適時引導學生，但不能主導學生</p> | <p>2<br/>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 定向運動相關影片。</p> | <p>實作：能完成順點型與積分型定向運動。</p> | <p><b>【安全教育】</b><br/>安E7 探究運動基本的保健。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br/>1. 協同科目：<br/>_____<br/>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                   |                                                                                                    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                    |                                                                          | <p>的創作。</p> <p>3. 完成後請小組討論，選出內容最清楚的校園地圖並分享想法。</p> <p><b>六、綜合活動</b></p> <p>教師引導學生說出今日的學習重點，並發表學習心得。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
| <p>第十週<br/>4/13~4/17<br/>(4/16、4/17<br/>期中評量)</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> | <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> | <p><b>單元二健康生活家</b></p> <p>活動1 預防傳染病的法寶</p> <p><b>一、阻斷傳染三要素</b></p> <p>1. 教師引導學生依據傳染病的三項要素進行思考，說出各自對應的預防或阻斷方式，協助學生建立完整的防疫概念。</p> <p>2. 教師統整學生的想法，說明只要能有效減少或阻斷其中任一要素，即可降低傳染風險，同時提醒傳染過程多半無法直接觀察，仍需持續落實防護行為。</p> <p>3. 教師說明消滅病原體的基本原則，強調正確的洗手方式與時機的重要性，並提醒應使用肥皂或洗手乳進行清潔，而非過度依賴酒精。</p> <p>4. 教師介紹阻斷傳染途徑的日常做法，說明良好衛生習慣有助於降低感染機會，例如避免觸摸口鼻、於人潮擁擠處配戴口罩，以及維持環境清潔等。</p> <p>5. 教師引導學生了解提升抵抗力的方式，包含均衡飲食、規律運動與充足睡眠，並說明疫苗的基本概念，提醒相關施打須與家長討論並經過同意。</p> <p><b>二、對抗傳染技能演練</b></p> <p>1. 教師先帶學生回顧阻斷傳染病三要素，再援引課本的以規律運動進行目標設定以及自我管理監控的情境，說明如何規畫設計目標設定與自我管理監控，以進行對抗傳染的生活技能展演。</p> <p>2. 教師請同學參照範例，根據阻斷傳染要素中自己較缺乏的項目，設計對抗傳染的目標。</p> | 1 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 衛生福利部疾病管制署網站。</p> | <p>1. 問答：能針對傳染病發生的三個要素，說出相對應的阻斷方法。</p> <p>2. 填答：完成目標設定填寫。</p> <p>3. 填答：完成自我管理與監控填寫。</p> <p>4. 活動：完成小試身手活動，填答相關提問。</p> | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p><b>【生命教育】</b><br/>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p><b>【資訊教育】</b><br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|                                                    |                                                                                                          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                 |                                                                                             |                                               |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                          |                      | <p>3. 教師說明有目標後，持續地朝向目標修正不良習慣，才能落實與完成目標，帶領同學依照課本的範例，並試著填答。</p> <p>4. 教師說明為何持續的修正，完成自我管理與監控的重要，是為了讓健康的生活型態，更能落實於日常生活中。</p> <p>5. 為激勵學生在生活中，實踐對抗傳染技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵，教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。</p> <p><b>三、預防傳染有妙方</b></p> <p>1. 教師請同學依照學習單的內容，依據個人生活的真實情況，進行檢核。</p> <p>2. 同學作答後，教師可請同學回答未能達成的項目為何，小組討論原因及可以如何調整改進，並進行發表。</p> <p>3. 教師可帶領同學依照課本目標設定與自我管理與監控的兩個技能，檢視檢核後未能做到或有缺失之處，進行目標的達成與達成的管理與監控設定。</p> |   |                                                 |                                                                                             |                                               |                                                                                                   |
| <p>第十週<br/>4/13~4/17<br/>(4/16, 4/17<br/>期中評量)</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | <p>(體育)</p> <p><b>單元五休閒樂無窮</b></p> <p>活動 3 飛盤遊戲</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、正手擲盤動作練習</b></p> <p>教師示範並說明持盤與正手投擲要領，學生兩人一組，散開練習。</p> <p><b>三、正手擲盤準度練習</b></p> <p>1. 分組進行下列三關的練習：</p> <p>(1) 擲盤給定點位置的同學：接盤同學站在定位接盤。</p>                                                                                                                                                                                                       | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 中華民國躲避盤運動協會網站。</p> | <p>1. 實作 能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|                                               |                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                |                 |                                            |                                                |
|-----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|-----------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                               |                           |                           | <p>(2)擲盤進入洞內。</p> <p>2.熟練後，可加大距離練習。</p> <p>3.若學生程度較佳，可在適當距離（約5公尺處）放置桌子，並在桌上放牛奶籃子，讓學生練習擲進籃內。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>六、複習正手擲盤動作</b></p> <p>教師調整距離，安排學生兩人一組，散開練習正手投擲動作。</p> <p><b>七、投擲動作檢視</b></p> <p>1.教師引導學生進行練習，互相檢視正手投擲動作：</p> <p>(1)請夥伴檢視，從後拉到出手，飛盤軌跡是否呈一直線？</p> <p>(2)運用手腕力量，抽動塑膠袋發出聲響。</p> <p>(3)左手抓住右臂，只用小手臂和手腕力量擲盤，盤平穩飛出。</p> <p>2.請學生將做到的練習動作，在課本上打勾。</p> <p><b>八、完成自訂目標和挑戰關卡</b></p> <p>教師引導學生挑戰關卡、完成目標：自訂目標次數，透過練習來完成。</p> <p>1.第一關：飛盤落點在大方框內。</p> <p>2.第二關：飛盤擲進洞內。</p> <p>3.第三關：飛盤落點超越角錐。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> |   |                |                 |                                            |                                                |
| <p>第十一週</p> <p>4/20~4/24</p> <p>(4/25 校慶)</p> | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧 | <p><b>單元二健康生活家</b></p> <p>活動2 你不可不知的傳染病</p> <p><b>一、急性腸胃炎~諾羅</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 1.課本、教用版電子教科書。 | 1.發表：說出感染諾羅的症狀。 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E11 養成良好家庭生活</p> | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘 |

|                                                  |                                                                              |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                        |                                                                              |                                                                                                                       |                                                         |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 運動會)                                             | <p>範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> | <p>1. 教師請同學發表之前聽過或遇到自己或他人感染諾羅的經驗，並描述主要症狀有哪些。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，帶大家參照課本，檢視當時是否有這些症狀的出現，並詢問是不是一個人確診，說明一個人確診後，可能會造成鄰近的幾位同學也確診的情形。</p> <p><b>二、諾羅病毒的傳染途徑</b></p> <p>1. 教師請同學分享之前自己或身邊的人感染諾羅病毒的經過，思考並發表諾羅病毒是藉由怎樣的方式傳染。</p> <p>2. 教師彙整同學回應後，帶大家檢視回應內容，看看是否呼應課本諾羅病毒的傳染方式。</p> <p><b>三、諾羅病毒的症狀與照護方式</b></p> <p>1. 教師援引課本的症狀介紹，通盤介紹諾羅與一般消化道傳染病共同的基本照護方式：</p> <p>(1)補充水分。</p> <p>(2)適量補充電解質。</p> <p>(3)食物以清淡飲食為主。</p> <p>(4)在症狀減輕、解除時，補充富含優質蛋白質但不油膩的食物來修復腸胃道。</p> <p><b>四、諾羅病毒的預防方法</b></p> <p>1. 教師統整學生的討論內容，結合課本說明諾羅病毒的傳播特性與基本預防方式，協助學生建立正確的防疫觀念。</p> <p>2. 教師說明酒精的使用限制，提醒其主要作用在於便利與臨時消毒，並非對所有病原體皆有效，進而強調落實正確洗手方式與衛生習慣，才是預防諾羅病毒的重要方法。</p> |   | <p>2. 衛生福利部疾病管制署網站。</p>                | <p>2. 發表：說出諾羅的傳染途徑。</p> <p>3. 問答：能說出感染諾羅後的照護方式。</p> <p>4. 問答：能說出諾羅的預防方式。</p> | <p>習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p><b>【生命教育】</b>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p><b>【資訊教育】</b>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> | <p>點費)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>  |
| <p>第十一週</p> <p>4/20~4/24</p> <p>(4/25 校慶運動會)</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現</p>                             | <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>              | <p>(體育)</p> <p><b>單元五休閒樂無窮</b></p> <p>活動 3 分盤遊戲</p> <p><b>一、熱身活動</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 中華民國躲</p> | <p>1. 實作：能正確做出飛盤正手投擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依</p>                                  | <p><b>【品德教育】</b>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>                                                                                 | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> |

|  |                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                    |  |                                                                              |
|--|-----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> |  | <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、進行「正手擲盤逐洞賽」遊戲</b></p> <p>教師示範並講解遊戲方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六人分成A、B兩組，每組三人互相競賽。</li> <li>2. 先由一組接力擲接盤，逐步往目標區前進，最後將盤擲進籃內，看誰能以最少次數擲進目標。</li> <li>3. 進行方式：A組1號站在起始線擲盤，2號、3號可自行選擇位置接盤，2號接到盤後，需在接盤位置擲給3號，最後由3號擲盤進目標區。3號若沒擲進，則輪回1號於停盤處繼續擲向目標，直至盤停在目標區後計算次數。</li> <li>4. 過程中，若接盤失敗，可於停盤處繼續擲盤，但罰+1次數。</li> <li>5. A、B各進行一次為一回合，三回合後計算總次數，次數低的組別獲勝。</li> </ol> <p><b>三、正、反手投擲動作自我比較</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分別以正、反手投擲動作，進行下列練習，找出適合自己的投擲法： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 平穩度比較：觀察正、反手投擲的飛行平穩度。</li> <li>(2) 擲準比較：正、反手各投擲5次，觀察擊中次數。</li> <li>(3) 擲遠比較：正、反手各投擲5次，比較擲遠距離。</li> </ol> </li> <li>2. 將結果填寫在課本上，分析自己合適的投擲方式。</li> </ol> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>五、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>六、進行「趣味飛壘賽」遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解遊戲規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 比賽分兩隊，每隊10 ~ 12人，一隊防守、一隊</li> </ol> </li> </ol> | <p>避盤運動協會網站。</p> | <p>據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 觀察：遊戲過程中，能展現運動風度，遵守遊戲規定。</li> </ol> |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協同科目：</li> <li>2. 協同節數：</li> </ol> |
|--|-----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>進攻。</p> <p>(2)攻方輪流派人，站在擲盤區內擲盤攻擊，守方則分散於場內防守。</p> <p>(3)跑壘：A. 攻擊者於飛盤出手後，即可跑向一壘。B. 壘上跑者需待飛盤落地，或防守者碰觸飛盤時，才可離壘。C. 攻擊後，如守方放棄防守，則跑壘者以推進一壘為限；若守方有傳盤封殺動作，則可加跑一壘。D. 跑壘者不可有滑壘動作。</p> <p>(4)防守：A. 飛盤擲出前，不可進入有效攻擊線。B. 可用接殺、封殺、觸殺等方式製造出局。C. 當壘上有人時，守方可視需要，派一人至本壘防守。</p> <p>(5)出局：A. 飛盤擲出後的落點或停點，如在界外區，或未超過有效攻擊線，則判出局，壓線亦判出局。B. 擲盤被接殺、進壘前被封殺或觸殺，均判出局。</p> <p>(6)每局全隊輪流投擲一輪後，攻守交換，共比四局，分數高的隊伍獲勝。</p> <p>2. 各隊檢討、思考比賽策略，再比一次。</p> <p><b>七、綜合活動</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生策略思考的運用，以及運動精神的展現。</p> <p>2. 教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>八、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>九、飛盤躲避賽</b></p> <p>1. 教師講解比賽規則：</p> <p>(1)場地：如圖所示，也可用現有的躲避球場，但中線須往外延伸2公尺，且外場無範圍限制。</p> <p>(2)傳接規定：A. 可直接擲盤，不需舉盤過頭。B. 內場不可互相傳接盤。C. 傳接過程，飛盤需飛越對方內場。D. 無傳接次數限制。</p> <p>(3)出局：A. 內場選手被對方飛盤擊中或無法接住盤。B. 飛盤落地前，連續擊中內場選手，判最後一</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                 |                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                              |                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                                                                       |                                                                   | <p>位接觸者出局，例如：最後一位接住盤，則不算出局。</p> <p>(4)進出場：外場選手擊中對方內場選手，可進入內場，被擊中選手需至外場，但進出場需經由己隊內、外場，不得穿越對方場地。</p> <p>(5)飛盤落地停在A組場地，則盤權屬於A組；如果停在線上時，最後一位接觸者的隊伍需讓出盤權，由對方發盤進攻。</p> <p>(6)勝負：每局比賽5分鐘，時間終了時，內場人數多的隊伍獲勝。共比兩局，中間休息3分鐘，各隊進行討論並彼此鼓勵。</p> <p>(7)其餘參照國際躲避球比賽規則。</p> <p>2.教師可適時引導學生思考比賽策略。</p> <p><b>十、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>                                                                 |   |                                              |                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |
| <p>第十二週<br/>4/27~5/1<br/>(4/27 校慶<br/>補假一天)</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> | <p><b>單元二健康生活家</b></p> <p>活動 2 你不可不知的傳染病</p> <p><b>一、2019 關鍵之役~新冠肺炎</b></p> <p>1.教師引述2019年末，新冠病毒於全球流行時所引起的恐慌與相關新聞，詢問同學是否記得及感想。</p> <p>2.教師詢問同學是否得過流感，並發表當時的感受與症狀。</p> <p>3.教師說明新冠的症狀經過幾年的共存之後，已接近與流感類似的症狀，但每個人仍有差異，需經過檢測才能分別是哪種感染。</p> <p><b>二、新冠病毒的傳染途徑</b></p> <p>1.教師請同學發表身邊有人得流感或新冠時，可能的傳染途徑有哪些。</p> <p>2.教師彙整同學回應，帶大家檢視回應內容，是否對應課本羅列的傳染途徑。</p> <p>3.教師由此引導出症狀與傳染途徑是相關的，帶出應有哪些預防保護措施。</p> | 1 | <p>1.課本、教用版電子教科書。</p> <p>2.衛生福利部疾病管制署網站。</p> | <p>1.發表：說出感染流感的症狀。</p> <p>2.發表：說出新冠病毒的傳染途徑。</p> <p>3.問答：能說出感染新冠肺炎後的照護方式。</p> <p>4.問答：能說出新冠病毒的預防方式。</p> | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p><b>【生命教育】</b><br/>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p><b>【資訊教育】</b><br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|                                                 |                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                            |                                                        |                                                                                |                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                                             |                                     | <p><b>三、新冠病毒的症狀與照護方式</b></p> <p>1. 教師詢問同學，得流感或新冠去看醫生時，醫生會問你哪些問題，並提問：大家知道新冠肺炎有哪些照護方式嗎？同學分組討論並發表。</p> <p>2. 教師彙整同學回應，援引課本內容，帶出新冠的照護方式與流感類似，都屬於支持性療法；也和流感一樣，都需經過醫師的診斷後，評估是否有需要使用抗病毒藥物。</p> <p>3. 教師提醒家中有高風險族群時，同學應分擔責任，提醒身為高風險族群的家人要盡速就醫，避免延誤用藥和治療的黃金時期而增加風險。</p> <p><b>四、新冠病毒的症狀與照護方式</b></p> <p>1. 教師詢問同學是否有照顧過家人得流感或新冠的經驗，並提問有哪些預防新冠病毒的方法嗎？，同學自由回應。</p> <p>2. 教師統整同學回應，帶入課本提到的預防方式，歸納發現呼吸道感染的主要傳染會以飛沫與空氣為主，而被飛沫所汙染的物體，若經手碰觸後，經由不良的生活習慣，可能就會導致我們生病了。綜合以上的傳染途徑，可以發現戴好口罩以避免飛沫，碰觸口鼻前勤洗手或以酒精消毒以避免接觸感染，是主要的預防方式。</p> <p>3. 最後教師再提醒生活習慣的重要，說明清潔雙手的重要性，並強調盡量避免咬指甲或未洗手就碰觸口鼻等習慣。</p> |   |                                            |                                                        |                                                                                |                                                                                   |
| <p>第十二週<br/>4/27~5/1<br/>(4/27 校慶<br/>補假一天)</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br/>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>1d-III-3 了解</p> | <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p><b>(體育)</b><br/><b>單元六拋滾有一套</b><br/>活動 1 帶式橄欖球大躍進<br/><b>一、熱身活動</b><br/>教師帶領學生進行伸展熱身。<br/><b>二、進行「滴水不漏」遊戲</b><br/><b>1. 教師講解遊戲規則：</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 中華民國橄欖球協會網站。</p> | <p>1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。<br/>2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。</p> | <p><b>【品德教育】</b><br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。<br/><b>【安全教育】</b><br/>安 E7 探究運動基本的保</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br/>1. 協同科目：<br/>2. 協同節數：</p> |

|  |                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                          |           |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------|-----------|--|
|  | <p>比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> |  | <p>(1)全班分成人數相同或相近的兩大組。</p> <p>(2)在指定範圍內互相追補。</p> <p>(3)成功追捕一次得1分，限時2分鐘，得分最高的人獲勝。</p> <p>2. 教師觀察學生進行遊戲時是否有遵守規範。</p> <p><b>三、低手傳接球練習</b></p> <p>教師講解並示範動作要領，配合以下練習反覆操作：</p> <p>1. 三角傳球練習：三人一組，順時針方向成三角傳球，完成四圈球不落地。</p> <p>2. Z字形傳球：六人一組，呈鋸齒狀，A持球以斜傳方式傳至B，最後一位持球者帶球跑至開端，再次進行傳球。</p> <p><b>四、進行「人傳球來」練習</b></p> <p>教師講解練習方式，並引導學生操作：</p> <p>1. 十人一組，在指定範圍隨意跑動，但須下手傳接球。</p> <p>2. 限時2分鐘，每人須接球一次，且不可掉球。</p> <p><b>五、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>六、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>七、進行「波浪傳接」練習</b></p> <p>1. 教師講解練習方式，並引導學生操作：</p> <p>(1)五人一組，由左至右45度斜線排列，保持直線前行，球只能往後傳，從第一位至第五位來回傳球練習。</p> <p>(2)傳球後須移動至接球員後方，待接應回傳之來球，持球者永遠是第一位。所有人不可超越持球者。</p> <p>2. 每組學生練習三趟，教師觀察各組傳球是否有落地。</p> <p><b>八、進行「十字穿梭」遊戲</b></p> |  |  | <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> | <p>健。</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------|-----------|--|

|                 |                                                                                      |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                |                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                      |                                                                   | <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 三人一組，和對面小組成為一隊，分別排列於方格之四角外呈十字型。</p> <p>(2) 每隊第一位同學持球向前跑，穿越中心標誌，並把球傳向對面等候之隊友。</p> <p>(3) 途中要同時閃避其他人，保持傳球不落地。</p> <p>2. 教師觀察學生進行遊戲是否有達成傳球不落地。</p> <p><b>九、跑傳接得快</b></p> <p>1. 教師講解遊戲規則：</p> <p>(1) 七人一組，兩組對抗。</p> <p>(2) 持球者可自由傳球給任何方向之隊友，但只可下手向前傳出。</p> <p>(3) 防守者於攔截時不可觸碰持球者。</p> <p>(4) 進攻者如能把球傳入對方底線，並由一位隊友成功接應即得分。</p> <p>(5) 任何一方若於傳球或攔截時使球觸地，均失去控球權。</p> <p>(6) 持球方重新發球時，其他人均須離開發球者至少5公尺。</p> <p>(7) 限時5分鐘，得分高的組別獲勝。</p> <p>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p><b>十、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> |   |                                                |                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                   |
| 第十三週<br>5/4~5/8 | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於</p> | <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> | <p><b>單元二健康生活家</b></p> <p>活動 2 你不可不知的傳染病</p> <p><b>一、愛滋病</b></p> <p>1. 教師先請同學分享之前是否有聽過相關的愛滋病防治宣導，並簡短分享記得的內容有哪些。<b>若沒有，教師可補充網上案例。</b></p> <p>2. 教師提問：愛滋病恐怖的地方是什麼？為什麼呢？，請同學主動舉手回答。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 衛生福利部疾病管制署網站。</p> | <p>1. 發表：說出聽過的愛滋病的相關防治宣導。</p> <p>2. 問答：能說出愛滋病令人恐懼的原因。</p> <p>3. 發表：說出</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E4 觀察日</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|  |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                           |                                                                                |  |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>4. 教師提問：是否知道愛滋病和HIV 之間的關聯為何？請同學主動舉手回答。</p> <p><b>二、愛滋病的傳染途徑</b></p> <p>1. 教師請同學發表於之前看過的防治宣導中，愛滋病毒（HIV）的主要傳染途徑有哪些。</p> <p>2. 教師統整同學回應，對應課本所提的傳染途徑：</p> <p>(1)不安全性行為。</p> <p>(2)母子垂直。</p> <p>(3)血液傳染。</p> <p><b>三、HIV 感染後的處置</b></p> <p>教師先帶學生回顧HIV 的傳染途徑，進一步說明說明感染HIV 病原體（病毒）可稱為帶原者，等病毒破壞全身免疫系統之後，就稱為愛滋病患者（後天免疫缺乏症候群AIDS，諧音愛滋）。愛滋病的恐怖在於HIV 病毒是針對白血球攻擊，破壞白血球後，讓身體失去對一般疾病的抵抗力，最終死亡。</p> <p><b>四、愛滋的預防</b></p> <p>1. 教師配合課本內容說明愛滋病目前以藥物控制為主要照護方式，透過持續服藥抑制病毒在體內的活動，減少對免疫系統的傷害，並讓學生了解此疾病需長期管理，尚無法完全治癒。</p> <p>2. 教師引導學生回顧先前所學的愛滋病相關症狀，並透過提問方式，引導學生思考預防的重要性，鼓勵學生表達自己的想法。</p> <p>3. 教師依愛滋病的主要傳染途徑，說明相對應的預防方式，特別提醒血液傳染的風險，並結合既有課程內容，引導學生了解避免進入高風險環境、遠離不安全行為，有助於降低感染風險。</p> <p>4. 教師進一步說明日常生活中可降低血液接觸風險的做法，如避免不必要的穿刺行為，協助學生建立自我保護與健康生活的正確觀念。</p> |  | <p>愛滋病的傳染途徑。</p> <p>4. 問答：能說出 HIV與愛滋病之間的關係。</p> <p>5. 問答：能說出愛滋病的預防方法。</p> | <p>常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |  |
|--|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                            |                                                                              |                                                                                |                                                                                                       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第十三週<br/>5/4~5/8</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br/>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br/>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br/>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br/>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> | <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p><b>(體育)</b><br/><b>單元六拋滾有一套</b><br/>活動1 帶式橄欖球大躍進<br/><b>一、熱身活動</b><br/>教師帶領學生進行伸展熱身。<br/><b>二、進行「閃躲不碰撞」遊戲</b><br/>1. 教師講解遊戲規則：<br/>(1)男、女各分兩組進行比賽，持球者只可往後傳球給己方隊友，並下手傳球。<br/>(2)防守者只能向持球者作防守，攔截時輕碰持球者背部，成功須大喊「TAG」。<br/>(3)進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。<br/>(4)傳球若向前掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平行防守，待控球一方開球後重新開始比賽。<br/>(5)跑至對方底線即得1分，限時5分鐘，得分高的組別獲勝。<br/>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。<br/><b>三、認識腰帶穿法和正式比賽場地</b><br/>1. 教師介紹穿著腰帶的注意事項和比賽場地規格。<br/>2. 提醒學生腰帶要黏貼在腰部兩側，且不可用衣服遮掩。<br/>3. 提醒學生衣服顏色要和腰帶有明顯區別。<br/><b>四、進行「紅潮風暴」遊戲</b><br/>1. 教師講解遊戲規則：<br/>(1)選出兩位學生當防守者，其餘學生貼上帶子站在場外一側。<br/>(2)哨聲一響，全部人由場外一側跑到另一邊，並閃避防守學員之攔截。<br/>(3)被成功攔截則須留下協助防守，遊戲反覆進行，直至最後兩名為勝出者。<br/>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> | <p>2</p> | <p>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 中華民國橄欖球協會網站。</p> | <p>1. 實作：做好傳接球不失誤，快速抓取色帶。<br/>2. 討論：能與同學討論跑位策略及方法。<br/>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> | <p><b>【品德教育】</b><br/>品E3 溝通合作與和諧人際關係。<br/><b>【安全教育】</b><br/>安E7 探究運動基本的保健。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br/>1. 協同科目：<br/>_____<br/>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                        |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                     |                                                |                                                                                |                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                        |                                                        | <p><b>五、綜合活動</b><br/>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>六、熱身活動</b><br/>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>七、帶式橄欖球賽</b><br/>1. 教師講解遊戲規則：<br/>(1) 七人一組，開球前分站各至半場。<br/>(2) 持球者傳球只能往後傳球給隊友，進攻一方被攔截後，要盡快把球傳給隊友。<br/>(3) 傳球掉球則失去控球權，全組須離開罰球點平行準備防守，待進攻方開球後重新開始比賽。<br/>(4) 防守者只可向持球者防守，攔截時，成功奪去持球者色帶須大喊「TAG」。<br/>(5) 成功攔截後，雙方須留在原地，待被攔截之人傳球，以手交手方式把色帶交還，重新回到比賽。<br/>場上所有人需要保持兩條色帶繫於腰部，方可參與比賽。<br/>(6) 持球員未被攔截且成功越過得分線，可得1分，限時10分鐘，得分高的組別獲勝。<br/>2. 教師需要特別注意場上情況，避免學生發生碰撞受傷。</p> <p><b>八、綜合活動</b><br/>1. 教師帶領學生進行緩和運動。<br/>2. 教師可以引導學生於課後自行設計訓練計畫和比賽戰術。</p> |   |                                     |                                                |                                                                                |                                                                           |
| 第十四週<br>5/11~5/15 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 | <p><b>單元二健康生活家</b><br/>活動2 你不可不知的傳染病</p> <p><b>一、愛滋反歧視批判思考</b><br/>1. 教師先帶同學回顧前面所講述的愛滋病的相關知識點，再援引課本的情境，以社會大眾對愛滋錯誤的迷思觀念，帶出針對愛滋錯誤觀念的批判性思考。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 1. 課本、教用版電子教科書。<br>2. 衛生福利部疾病管制署網站。 | 1. 演練：運用批判性思考技巧，找出面對愛滋的正確觀念。<br>2. 發表：說出與愛滋病患者 | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）<br>1. 協同科目：<br>2. 協同節數： |

|  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                         |                                                                                        |  |
|--|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | <p>2. 學習後可請學生依照生活中的假設或舉例，來練習表達正確的防治愛滋觀念，以落實減少對愛滋的偏見達到反歧視的態度。</p> <p><b>二、對愛滋感染者的關懷</b></p> <p>1. 教師請同學發表「了解HIV的傳染途徑和預防方式後，與愛滋病患者相處時，應有的態度。」</p> <p>2. 教師請同學回想生病時的心情，並提問：大家生病時，心情如何？會想被關心嗎？</p> <p>3. 教師提問：生活中哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些是可能有風險的？</p> <p>4. 教師統整歸納同學的回應後，進行下一頁的練習。</p> <p>5. 教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？</p> <p>6. 教師於愛滋生活情境小測驗練習中，走動關懷學生作答情形，並適時給予回饋。</p> <p>小測驗的參考答案如下：</p> <p>(1)安全：跟他一起吃飯、跟他一起去泡溫泉、抱抱他、和他被同一隻蚊子咬了、跟他在同一張床上睡覺、親他的臉頰。</p> <p>(2)有感染的風險：跟他用同一隻牙刷、用手幫患者壓住傷口止血。</p> <p><b>三、愛滋關懷情境</b></p> <p>1. 教師提供一則生活化情境，引導學生思考：當身邊有人被告知是愛滋感染者時，可能會面臨哪些情緒與處境。</p> <p>2. 教師引導學生討論，哪些行為是適當的關心與支持，哪些行為可能因誤解而造成對方壓力或傷害。</p> <p>3. 教師說明愛滋病的正確傳染方式，澄清日常相處不會造成感染，協助學生建立理性且正確的認知。</p> <p>4. 教師引導學生學習以尊重、同理的態度面對他人，強調關懷不歧視的重要性，培養友善與包容的價值觀。</p> |  | <p>相處應有的態度。</p> <p>3. 問答：能說出生病時的心情及會否需要有人關心。</p> <p>4. 問答：能說出哪些行為互動不會傳染愛滋病，哪些可能有風險。</p> <p>5. 發表：寫出對愛滋病患的關懷。</p> <p>6. 活動：完成小試身手活動。</p> | <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |  |
|--|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><b>四、小試身手~大家來找碴</b></p> <p>1. 教師請同學填答，完成後請同學舉手發表自己寫下的答案。</p> <p>2. 教師統整同學回應並說明正確答案。</p> <p>3. 諾羅病毒題解答：</p> <p>(1) ×、○、○、○（由上而下）</p> <p>(2) 正確觀念：主要症狀為嘔吐、腹瀉。</p> <p>4. 新冠病毒題解答：</p> <p>(1) ○、×、×、○（由上而下）</p> <p>(2) 正確觀念：照護方式為服藥或支持型療法；傳染途徑為飛沫或接觸傳染。</p> <p>5. 愛滋病毒題解答：</p> <p>(1) ○、○、○、×（由上而下）</p> <p>(2) 正確觀念：目前尚無疫苗可預防。</p> <p><b>五、小試身手~健康生活家</b></p> <p>1. 教師帶領同學依照第一個公筷母匙的範例，請同學依序填答課本上的提問。</p> <p>2. 參考答案：</p> <p>(1) 用稀釋漂白水消毒：屬於三要素中的消滅病原體，可預防如腸病毒等。</p> <p>(2) 不任意刺青：屬於三要素中的阻斷傳染途徑；可預防像是愛滋病等經由血液、體液傳染的疾病。</p> <p>(3) 均衡飲食：屬於三要素中的增強抵抗力；可經由增強抵抗力，預防許多疾病的發生，例如：感冒。</p> <p>參考答案：</p> <p>(4) 每天運動 30 分鐘：屬於三要素中的增強抵抗力，可預防、抵擋感冒、流感等疾病。</p> <p>(5) 人多的地方戴口罩：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可降低空氣或飛沫類的傳染病，例如：流感、新冠肺炎。</p> <p>(6) 進食前用肥皂洗手：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防經由接觸而讓病原體進入人體的疾</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                           |                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                            |                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                   |                                   | <p>病，例如：腸病毒、諾羅病毒等。</p> <p>(7)清除容器中的積水：屬於三要素中的阻斷傳染途徑，可預防如登革熱等。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                   |
| <p>第十四週<br/>5/11~5/15</p> | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> | <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元六拋滾有一套</b></p> <p>活動2 滾球大進擊</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、介紹滾球運動</b></p> <p>教師蒐集相關影片資料，於播放時講解滾球運動，並引導學生討論發表。</p> <p><b>三、拋擲動作練習</b></p> <p>1. 教師示範並說明動作要領。</p> <p>2. 引導學生練習拋球動作。</p> <p>3. 分組練習：球拋出後，讓球停留在目標區內，熟練後，可加大距離練習。</p> <p><b>四、進行「滾球擲準賽」遊戲</b></p> <p>1. 教師示範並講解遊戲方式：</p> <p>(1)每個場地四人競賽，將一顆滾球放在圈內，當做目標球。</p> <p>(2)每個距離有兩球擲球機會，依序輪流，擲中目標球：3公尺得1分、4公尺得2分、5公尺得3分。</p> <p>(3)全部距離擲完後，分數高的人獲勝。</p> <p>2. 遊戲過程中，及時將得分登記在課本的計分表上。</p> <p><b>五、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>六、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>七、擬定練習目標</b></p> <p>1. 教師引導學生自訂適當的練習目標，並利用課餘時間挑戰自我。</p> | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 滾球運動相關影片。</p> | <p>1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|                   |                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                 |                 |                                 |                                                |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-----------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
|                   |                          |                          | <p>2. 教師強調練習目標的訂定應以自己為標準，例如：10大步距離有一定準度，則可自訂稍高到較有難度等不同的目標，期許自己經過努力後能完成為原則。</p> <p>3. 師生約定一段時間後，共同檢視練習的成果，並引導學生發表、討論練習過程的心得。</p> <p>4. 教師評量內容與方式：</p> <p>(1) 自訂適當的練習計畫：</p> <p>A. 練習方式：難度是否過低或難以達成？</p> <p>B. 練習頻率與時間：能否適當分散規劃？可行性如何？（配合學生個別的作息）</p> <p>C. 練習地點、夥伴、器材等是否恰當可行？</p> <p>(2) 確實練習並記錄：是否依練習計畫，確實執行並記錄？</p> <p>(3) 比較並檢討自己的前後表現：</p> <p>A. 學生自述練習的感想，包括技能進步、運動同樂的樂趣、克服困難以落實計畫等。並自評是否進步、信心增加。</p> <p>5. 教師觀察學生進步情形、檢討內容，給予正面鼓勵與回饋。</p> <p><b>八、各式拋擲練習與遊戲</b></p> <p>1. 教師依場地適當分組，進行下列三種不同玩法的練習遊戲：</p> <p>(1) 蹲姿擲準。</p> <p>(2) 降落目標區。</p> <p>(3) 超越障礙擲準。</p> <p>2. 每種玩法練習後，可安排進行小組競賽。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> |   |                 |                 |                                 |                                                |
| 第十五週<br>5/18~5/22 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | <p><b>單元三健康 E 起來</b></p> <p>活動 1 明眸皓齒到終老</p> <p><b>一、了解感官的重要性</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 1. 課本、教用版電子教科書。 | 1. 發表：說出感官的重要性。 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E7 表達對家庭成員的關 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘 |

|                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                      |                                        |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |  | <p>1. 教師帶同學回顧「感官」為何，說明感官是感受外界事物的器官，連結到我們所熟悉的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、口腔、皮膚等幾個重要的感覺器官。</p> <p>2. 教師援引課本頁面的情境，接續說明感官所連結的視覺、聽覺、嗅覺、味覺以及觸覺等感覺。</p> <p>3. 教師提問：感官有什麼重要性呢？同學自由回答。</p> <p>4. 教師統計各類矯正的同學人數。</p> <p>5. 教師彙整同學的回答內容，由其中整理出共同的回應，以備接下來的討論。</p> <p><b>二、五感重要性討論</b></p> <p>1. 教師彙整先前討論內容，引導學生理解感官與感覺在生活中的重要性，並配合課本說明良好的感官能力有助於人類適應環境與解決問題。</p> <p>2. 教師透過提問，引導學生思考日常生活中常使用的感官種類，並分享在不同情境下感官使用的情形。</p> <p>3. 教師引導學生完成「小小行動家」活動，協助學生實際覺察自己在行動中對各種感官的運用。</p> <p>4. 教師根據學生的分享與作答內容，引導學生認識視覺與聽覺在生活中的重要角色，並結合課本重點，強調眼睛與視覺的關鍵性與不可取代性。</p> <p><b>三、討論眼睛疲累的影響</b></p> <p>1. 教師援引課本情境，向同學提問：大家有用眼過度而感到眼睛疲勞的經驗嗎？覺得眼睛疲累可能產生哪些症狀？同學自由發表。</p> <p>2. 教師先帶同學看課本頁面的圖照，介紹眼窩、眉骨的位置，再請同學依照個人的狀況，完成「眼睛疲勞檢核表」。</p> <p>3. 教師彙整同學提出的眼睛疲勞的症狀，帶領學生與檢核表的項目做對照，看看與表上一致的項目或有哪些表上沒有的項目。教師援引課本當頁內容，</p> | <p>2. 衛生福利部國民健康署、健保署網站。</p> | <p>2. 演練：完成小小行動家的問題。</p> <p>3. 發表：說出眼睛疲累的症狀。</p> <p>4. 檢核：完成眼睛疲勞檢核表。</p> <p>5. 演練：完成「失去視覺想像」學習單。</p> | <p>心與情感。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | <p>點費)</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                            |                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                   |                            | <p>向同學提問：同學有沒有曾因為看不清東西，或在黑暗中看不見東西而撞到、摔倒的經驗？同學自由回答。</p> <p>4. 教師請同學根據課本當頁的學習單，閉上雙眼，想像自己若失去視覺，在學習單插圖中的五個階段的情境中，可能會遇到的困境，並回答下面的問題。</p> <p>5. 教師請同學發表學習單的作答內容，以此帶出失去視覺對生活的不便，再以前面彙整的同學看不清或在黑暗中看不見的經驗，加強說明視覺對生活的重要性。</p> <p>6. 教師總結：眼睛是靈魂之窗，不論任何年紀都不能輕忽視力的保健！同學的眼球尚在發育中，近視度數也會隨年齡增長，目前可透過一些矯正治療延緩近視度數的加深。接下來會介紹一些關於眼睛疾病與矯正的治療建議。</p>                                                              |   |                                            |                                                                                       |                                                                                         |                                                                                                   |
| 第十五週<br>5/18~5/22 | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元六拋滾有一套</b></p> <p>活動 2 滾球大進擊</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、複習拋擲動作</b></p> <p>教師布置不同情境場域，提供學生練習加大距離、不同障礙的拋準複習。</p> <p><b>三、進行「滾球計分賽」遊戲</b></p> <p>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：</p> <p>(1) 分成A、B組各三人比賽，每人持有兩球。</p> <p>(2) 兩組交替各擲一球，輪流派人擲球進目標圈。</p> <p>(3) 計分方式：A. 目標圈內的球各得1分。B. 目標圈外另計得分：找出各組最靠近目標圈的球，若A組有一顆球，比B組最近圈的球更靠近，可得1分；若有兩顆則得2分，以此類推。</p> | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 滾球運動相關影片。</p> | <p>1. 實作：能正確做出滾球拋擲動作。</p> <p>2. 觀察：能依據自訂目標，積極自我挑戰。</p> <p>3. 觀察：遊戲過程中，能思考並運用攻防策略。</p> | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>(4)過程中亦可依情況，將對方球擊離目標圈，阻止對方得分。</p> <p>(5)全部輪完後，計算目標圈內、外加總得分，分數高的組別獲勝。</p> <p>2. 教師引導學生討論比賽策略：怎麼得到高分？怎麼避免對方得分？</p> <p><b>四、綜合活動</b><br/>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>五、熱身活動</b><br/>教師引導學生進行熱身活動。</p> <p><b>六、法式滾球賽</b><br/>1. 教師說明規則後，安排學生分別進行比賽：<br/>(1)分成A、B兩隊，每隊三人，每人每局有擲兩球機會。<br/>(2)比賽開始，A隊一人擲出小目標球，接著擲出比賽球，儘量讓球靠近目標球。<br/>(3)換B隊一人擲球，如球比A隊靠近目標球，則B隊領先，換A隊擲球；如球未能比A隊靠近，則A隊領先，B隊需繼續派人擲球，直至領先為止。<br/>(4)當一隊手中已經沒球時，若另一隊還有球，可續扔擲他們的球，直到兩隊全部擲完球，計算得分，第一局結束。<br/>(5)計分方式：找出各隊最靠近目標球的球，若A組有一顆球比B組更靠近目標球，可得1 分；若有兩顆則得2分，以此類推。<br/>(6)下一局由領先方擲小目標球，比賽繼續進行，先得到13分的隊伍獲勝。<br/>2. 教師引導學生討論比賽策略：領先較多時，有什麼策略維持戰績？落後較多時，有什麼策略反敗為勝？</p> <p><b>七、綜合活動</b><br/>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>八、熱身活動</b></p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                         |                                                                                                                                                                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                    |                                                                                                                          |                                                                            |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                                                                      |                                 | <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>九、情境式戰術策略討論</b></p> <p>教師揭示下列四種情境，引導學生思考並討論。</p> <p>情境一：借力使力。</p> <p>情境二：將對方球擊遠。</p> <p>情境三：拋擊目標球。</p> <p>情境四：擊球推進。</p> <p><b>十、討論後再次進行法式滾球賽</b></p> <p>1. 遊戲規則參照前一節操作。</p> <p>2. 教師引導學生檢討比賽策略的運用。</p> <p><b>十一、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p>                                                                                                                                                            |   |                                                    |                                                                                                                          |                                                                            |                                                                                                             |
| <p>第十六週<br/>5/25~5/29<br/>(5/28、<br/>5/29 畢業<br/>考)</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> | <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> | <p><b>單元三健康 E 起來</b></p> <p>活動 1 明眸皓齒到終老</p> <p><b>一、認識近視的成因及矯正方式</b></p> <p>1. 教師引導學生分享生活中常見的用眼情境，說明長時間近距離用眼、不良用眼習慣及環境因素，可能與近視形成有關。</p> <p>2. 教師配合課本內容，說明近視的基本成因，協助學生建立正確的視力保健觀念。</p> <p>3. 教師請已進行過視力矯正的同學分享矯正經驗，並給其他未進行矯正的同學建議。</p> <p>4. 教師說明使用散瞳劑矯正近視的原理與注意事項。</p> <p>5. 教師說明配鏡矯正的方法與注意事項。</p> <p>6. 教師說明接觸式隱形眼鏡及角膜塑型片的特色與適用範圍。</p> <p>7. 教師請有使用隱形眼鏡或角膜塑型片的同學分享使用經驗。</p> <p>8. 教師播放影片「女兒戴角膜塑型片一年了，近視眼度數到底有沒有變小」，以此呈現角膜塑型片的矯正功效。</p> | 1 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署、健保署網站。</p> | <p>1. 發表：說出近視的成因。</p> <p>2. 發表：說出近視的矯治方式。</p> <p>3. 自評：執行護眼六招的成效。</p> <p>4. 計畫：完成個人的護眼計畫。</p> <p>5. 實踐：根據計畫實際展演護眼技能。</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | <p><b>二、教導護眼六招</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先帶同學回顧之前學過的視力保健原則。</li> <li>2. 教師請同學根據課本的護眼六招，檢視自己的日常用眼習慣。</li> <li>3. 教師提問：護眼六招中，哪些行為是最難達到的？要如何改善較容易達成？同學自由發表。</li> <li>4. 教師播放影片「兒童視力保健」，根據影片加強說明護眼方式。</li> <li>5. 教師針對影片提問並開放自由發問。</li> <li>6. 教師總結：雖然視力不良有許多的矯正方法，但或多或少都會造成生活的不便，建立良好的用眼行為，維護好視力，才是預防重於治療的健康之道。</li> </ol> <p><b>三、護眼技能展演</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：同學要保護眼睛，避免視力惡化，可以怎麼做呢？同學自由回答。<br/>教師以課本的承恩之護眼計畫為例，向同學說明，要保護眼睛，避免視力惡化，可以從訂定護眼計畫開始。</li> <li>2. 教師詢問同學，過去是否有訂定計畫且執行計畫的經驗？同學自由回答。</li> <li>3. 教師帶領同學一起閱讀承恩的護眼計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護眼計畫。</li> <li>4. 教師請同學分享自己設定的護眼計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護眼技能。</li> <li>5. 為激勵學生在生活中，實踐護眼技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。</li> </ol> |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                         |                                                                                                                                      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                                          |                                                                                        |                                                  |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第十六週<br/>5/25~5/29<br/>(5/28、<br/>5/29 畢業<br/>考)</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br/>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> | <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br/>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。</p> | <p>(體育)<br/><b>單元七親水悠遊趣</b><br/>活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全<br/><b>一、介紹溯溪活動</b><br/>1. 教師介紹溯溪活動。<br/>2. 可讓有參與經驗的學生發表，作為課程引導。<br/><b>二、認識溯溪裝備</b><br/>1. 教師介紹溯溪常見裝備：<br/>(1)頭盔：保護頭部，避免落石或在水中漂流頭部被擊中。<br/>(2)救生衣：增加人在水中浮力，避免溺水。<br/>(3)防寒衣：保暖並保護身體防止擦傷。<br/>(4)溯溪鞋：保護腳趾，避免被溪床的石塊擦傷，鞋底防滑，在濕滑岩石上行走較為安全。<br/>2. 教師引導學生討論：尋找不同程度的溯溪活動所需之器材，並列出來與同學們分享。<br/><b>三、瞭解各種溯溪技巧</b><br/>教師引導學生分享，從影片或自身經歷中，有用到哪些溯溪技巧：<br/>1. 穿越岩石堆：溪流岩塊濕滑難行，應看準、踏穩，避免因踏上濕滑岩塊跌倒或被急流衝倒。<br/>2. 涉水泳渡：涉水或泳渡時，須判斷水流的緩急、深度，有無暗流，或利用繩索橫渡過河，此法也常出現在溯溪過程中。<br/>3. 攀登瀑布：溯溪過程中最刺激，難度最大的技術，攀登前需先觀察好路線，熟記支點，想好進退兩難時的解決辦法。瀑布攀登的經驗和技術要求高，初學者不要輕易作嘗試。<br/>4. 爬行繞高：遇到無法攀爬的瀑布絕壁時，從側面較緩的山坡繞過去，繞高時需避免偏離原路線過遠而迷路。<br/><b>四、綜合活動</b><br/>教師總結課程內容。</p> | <p>2</p> | <p>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 溯溪相關資料及影片。</p> | <p>1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。<br/>2. 討論：理解溯溪知識及技巧。<br/>3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。</p> | <p><b>【海洋教育】</b><br/>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)<br/>1. 協同科目：<br/>_____<br/>2. 協同節數：<br/>_____</p> |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                                                                                                                                          |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                                 |                                                                                                 |                                                                      |                                                                                   |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第十七週<br/>6/1~6/5</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br/>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br/>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> | <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> | <p><b>單元三健康 E 起來</b><br/>活動 1 明眸皓齒到終老<br/><b>一、了解牙齒的重要性</b><br/>1. 教師先帶同學閱讀課本中小美的情境，作為後面講述的引導。<br/>2. 教師提問：同學或身邊的親友們，有沒有因為缺牙而導致生活的不便或健康的影響呢？同學自由回答。<br/>3. 教師彙整同學回答，援引課本的內容，說明缺牙不只造成生活的不便，更會對健康有相當的影響。<br/>4. 教師請同學使用小鏡子，觀察個人牙齒狀況，將牙齒狀況記錄於課本當頁的圖中。<br/>5. 教師援引課文內容，說明以同學的年紀而言，恆齒已陸續長出。由於恆齒是要使用一生的，一旦受損斷裂或因生病需拔除，是不會再生的，因此必須悉心守護牙齒的健康。<br/><b>二、咬合不正的健康影響</b><br/>1. 教師引導學生閱讀課本情境，透過提問協助學生了解咬合不正的基本概念，並思考其可能對健康造成的影響。<br/>2. 教師統整學生的回應，說明咬合不正對口腔與身體健康的主要影響，建立正確認知。<br/>3. 教師引導學生運用小鏡子觀察自身牙齒排列與咬合狀況，培養自我檢視與關心口腔健康的能力。<br/>4. 教師引導學生分享生活中曾聽聞或遇過的口腔相關疾病經驗，帶領學生思考其成因與實際情形。<br/>5. 教師配合課本圖示與說明內容，介紹常見的口腔疾病，協助學生了解其症狀與影響。<br/>6. 教師引導學生進一步思考咬合不正可能延伸帶來的其他健康影響，並依學生回應進行補充說明。<br/>7. 教師視教學需要播放相關影片，引導學生了解咬合不正可能影響全身姿勢與健康，強化整體健康觀念。</p> | <p>1</p> | <p>1. 課本、教用版電子教科書。<br/>2. 衛生福利部國民健康署、健保署網站。</p> | <p>1. 發表：說出缺牙可能對健康造成的影響。<br/>2. 演練：檢視個人牙齒狀況。<br/>3. 檢視：檢視個人口腔的狀況。<br/>4. 發表：分享自己或他人矯正牙齒的經驗。</p> | <p><b>【家庭教育】</b><br/>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br/>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）<br/>1. 協同科目：<br/>2. 協同節數：</p> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

|                 |                                                                                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                             |                                                                                              |                                                     |                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                       |                                                           | <p><b>三、了解咬合不正的類型及矯正</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師請同學分享自己或他人矯正牙齒的經驗。</li> <li>2. 教師援引課本內容，說明一般矯正的流程。</li> <li>3. 教師展示衛福部「齒顎矯正手冊」，建議需要矯正的同儕矯正前可參閱指導手冊。</li> <li>4. 教師播放影片「還在猶豫要不要讓孩子做矯正？」，讓同學初步了解需要進行牙齒矯正的狀況。</li> <li>5. 教師請同學拿小鏡子，觀察自己的牙齒排列及咬合狀況，搭配課本的咬合不正圖照，檢視自己是否有咬合不正的問題。</li> <li>6. 教師援引課本課本圖照，介紹咬合不正的類型有哪些，並播放「牙醫師大公開牙齒矯正前一定要知道的事」，向同學說明齒顎矯正之前，需要注意的事項。</li> <li>7. 教師總結：牙齒矯正雖然時間漫長且要忍受許多的不方便，但牙齒矯正過後，不僅有益健康，也可以提升美觀與個人自信喔。</li> </ol> |   |                                             |                                                                                              |                                                     |                                                                                                     |
| 第十七週<br>6/1~6/5 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決</p> | <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。</p> | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元七親水悠遊趣</b></p> <p>活動1涼夏溯溪行，玩樂重安全</p> <p><b>一、複習上一節溯溪活動介紹</b></p> <p>教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。</p> <p><b>二、溯溪時需注意的事項</b></p> <p>教師講述水域安全注意事項，並介紹溯溪時要特別注意的地方：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動開始前一定要進行暖身，尤其是腳和膝蓋的位置。</li> <li>2. 溯溪過程中，兩人互相協助時，手指張開互抓住對方手腕，確認腳站穩後，再發力將人拉上來。（一般握手動作會滑掉，要特別小心）</li> </ol>                                                                                                                    | 2 | <p>1. 課本、教用版電子教科書。</p> <p>2. 溯溪相關資料及影片。</p> | <p>1. 實作：認識溯溪準備活動，練習受困時的自救方法。</p> <p>2. 討論：理解溯溪知識及技巧。</p> <p>3. 觀察：能觀賞溯溪活動的影片，觀察每個地點的不同。</p> | <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |

|  |          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|--|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  | 運動參與的阻礙。 |  | <p>3. 溪中行走時，腳跟要抬起，避免踢到水中石塊。</p> <p>4. 不要穿牛仔褲或短褲，牛仔褲吸水後會變沉重，影響行走速度；穿短褲則容易受傷。</p> <p><b>三、不宜溯溪的情況</b></p> <p>1. 教師講述不宜溯溪的數種情況：</p> <p>(1) 颱風天或下大雨後：溪流的上游若有很大的集水區，颱風或下大雨後匯集的水量多，在溪裡遇到就會很危險。</p> <p>(2) 身上有傷口時：溪谷裡的水未經過消毒，有看不見的微生物跟蟲卵，長時間在溪水裡，很容易感染。</p> <p>(3) 沒有專業溯溪教練：再平靜的溪，也可能有看不到的亂流或漩渦，出發前都需探勘路況，初學者若無人帶領，很容易發生危險。</p> <p>2. 教師提醒學生要量力而為，選擇適合自己等級的溯溪路線挑戰。</p> <p><b>四、綜合活動</b></p> <p>教師總結課程內容。</p> <p><b>五、複習上一節溯溪活動課程</b></p> <p>教師可設計簡單小測驗，複習上一節有關溯溪活動之內容。</p> <p><b>六、水域自救方法</b></p> <p>1. 教師介紹水域自救的方法：</p> <p>(1) 不要驚慌，保持冷靜。</p> <p>(2) 漂浮：身體放鬆，雙手抱住救生衣的胸口，身體保持平衡，頭微上傾，飄到緩流區再上岸。</p> <p>(3) 攻擊式游泳：以抬頭捷泳方式，朝岸邊游去。</p> <p>(4) 防衛式仰漂：仰姿且雙腳微彎，置於前順流而下，運用雙腳來抵擋岩石等障礙物，採取仰泳方式划向岸邊。</p> <p>2. 教師可安排在游泳池操作不同的自救方法。</p> <p><b>七、水域自救技能練習</b></p> <p>1. 教師可自行選擇一項自救技能於課堂操作練習：</p> |  |  |  |  |
|--|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                                 |                                                       |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                         |                                              |                                                                       |                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                       |                          | <p>(1)逐級而上：全班一起利用校內樓梯操作，從最底部的一位學生以互抓手腕方式拉至第二位學生的位置，依序上拉至樓梯終點。</p> <p>(2)拉繩前進：五人一組，利用校內大樹固定一條溯溪用浮水繩，從繩子尾端依序排隊，交替前進至固定點。</p> <p>(3)五人漂浮：五人一組手拉手圍成圓圈，同時做漂浮動作維持15秒。</p> <p>教師於練習過程中，需注意學生操作時的情況，以避免危險發生。</p> <p><b>八、自主體能訓練菜單</b></p> <p>1. 教師提醒學生溯溪前要加強自身體能，並示範課本提及之兩種訓練，讓學生能自主訓練。</p> <p>(1)農夫走路：雙手各抓一公升裝水保特瓶，保持身體穩定，不要彎腰駝背，眼睛看向前方，再開始往前邁步。</p> <p>(2)深蹲：雙手持一公升裝水保特瓶，輕靠在胸前，吸氣下蹲至大腿約與地面呈平行，再吐氣用臀部與腿部力量往上回起始位置。</p> <p>2. 教師需要注意學生動作是否確實，以免造成運動傷害。</p> <p><b>九、綜合活動</b></p> <p>1. 教師總結課程內容。</p> <p>2. 教師可參考課本中提及的各式訓練方式，用以引導學生能於課後自主訓練。</p> <p>3. 請學生於課後自行安排行程規劃表。</p> |   |                                         |                                              |                                                                       |                                                                         |
| 第十八週<br>6/8~6/12<br>(6/12 畢業典禮) | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | <p><b>單元三健康 E 起來</b></p> <p>活動 1 明眸皓齒到終老</p> <p><b>一、如何做好口腔保健</b></p> <p>1. 教師引導學生回顧牙齒在健康中的重要性，透過提問引導學生思考口腔清潔與整體健康之間的關聯。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 1. 課本、教用版電子教科書。<br>2. 衛生福利部國民健康署、健保署網站。 | 1. 問答：能說出口腔清潔與健康的關係。<br>2. 演練：能正確的使用貝氏刷牙法與牙線 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：</p> |

|  |                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                      |      |                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------|
|  | <p>性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |  | <p>2. 教師統整學生的分享，結合課本內容說明口腔與牙齒清潔的重要性，協助學生建立基本口腔保健觀念。</p> <p>3. 教師引導學生複習貝氏刷牙法與牙線的使用原則，並配合課本圖示說明刷牙方式、牙刷選擇、牙膏用量、刷牙時間及牙線正確使用方法。</p> <p>4. 教師運用牙齒模型進行示範，並安排學生分組進行實際練習與互相觀察，強化正確口腔清潔技巧的學習成效。</p> <p><b>二、護齒技能展演</b></p> <p>1. 教師提問：同學要保護口腔與牙齒健康，可以怎麼做呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師以課本的宜君之護齒計畫為例，向同學說明，要保護口腔與牙齒健康，可以從訂定護齒計畫開始。</p> <p>3. 教師帶領同學一起閱讀怡君的護齒計畫，並請同學參照計畫步驟，由目標設定、自我管理與監控兩部分，設定自己的護齒計畫。</p> <p>4. 教師請同學分享自己設定的護齒計畫，共同討論檢視其中的可行性，並請同學在生活中實踐護齒技能。</p> <p>5. 為激勵學生在生活中，實踐護齒技能，教師可以採分組競賽的方式，讓小組成員參照課本的內容，為自己訂定契約，並互相督促勉勵。教師可在契約執行期間，利用學生的自我紀錄，檢視執行狀況，再依照各小組的達成率高低給予獎勵。</p> <p><b>三、健康有面子</b></p> <p>1. 教師帶同學回顧活動1內容，並詢問同學，對活動1中提及的視力與口腔保健的內容，覺得哪一項較有印象且重要？同學自由回答。</p> <p>2. 教師彙整同學回答，根據其中共同或較多的項目，加強說明。</p> <p>3. 教師播放影片「矯正時如何清潔牙齒」，說明牙</p> |  | <p>清潔牙齒。</p> <p>3. 計畫：完成個人的護齒計畫。</p> <p>4. 實踐：根據計畫實際展演護齒技能。</p> <p>5. 活動：完成小試身手。</p> | 活作息。 | <p>2. 協同節數：</p> <hr/> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------|

|                                          |                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |             |                                                                                  |                                                     |                                                                                                             |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                                                                                                             |                                                          | <p>齒矯正時，不同矯正方式的清潔方式。</p> <p>4. 教師總結活動1，再次向同學強調健康的重要性，若檢查出有問題或異狀，必須盡速請家人陪同就醫診斷，進行追蹤矯治，不可拖延。</p> <p><b>四、小試身手~健康校園訪問</b></p> <p>1. 教師請同學分組，完成小試身手的活動。</p> <p>2. 教師請各組推派代表，分享訪談影片與採訪心得。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |             |                                                                                  |                                                     |                                                                                                             |
| <p>第十八週<br/>6/8~6/12<br/>(6/12 畢業典禮)</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元七親水悠遊趣</b></p> <p>活動2游泳能力大提升</p> <p><b>一、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>二、捷泳大考驗</b></p> <p>1. 教師請學生發表過去學習捷泳的經歷，並檢測學生的捷泳時間。</p> <p>2. 藉由比對全班成績，教師引導學生思考如何增進捷泳技</p> <p><b>三、捷式抬臂曲肘練習</b></p> <p>教師引導學生，在岸上體驗拇指划過身體側邊，手臂高肘回到前方練習：</p> <p>1. 地上側躺，做出配合身體翻轉將水往後方推出動作。</p> <p>2. 曲肘抬高到較高位置，以拇指滑過身體側邊，同時手臂回到前方。</p> <p><b>四、握球划手練習</b></p> <p>教師引導學生限制手掌使用，運用手臂來抓水，注意入水角度，使手肘保持較高位置：</p> <p>1. 握球以手指入水，形成高肘姿勢。</p> <p>2. 雙手握球游捷式，保持身體流線型，來回練習。</p> <p><b>五、綜合活動</b></p> <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> | 2 | 課本、教用版電子教科書 | <p>1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。</p> <p>2. 討論：討論分項活動如何做的更好。</p> <p>3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。</p> | <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|                                       |                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                             |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                            |                      | <b>六、熱身活動</b><br>教師帶領學生進行伸展熱身。<br><b>七、划手板划手練習</b><br>加大水中阻力，動作不正確會導致前進速度變慢，教師引導學生使用正確動作：<br>1. 入水時手掌與水面成45度角，滑進水裡抓水。<br>2. 帶著划手板同時感受水中阻力。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                            |                                                                                             |
| 第十九週<br>6/15~6/19<br>(6/19 端午節放假 1 天) | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 | <b>單元三健康 E 起來</b><br>活動 2 終身照護沒煩惱<br><b>一、健康保險簡介</b><br>1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，以導入後續的討論與說明。<br>2. 教師提問：同學最近一次生病去看醫師時，繳付了多少費用呢？同學自由回答。<br>3. 教師彙整同學回應後，挑選其中某些就診治療的例子向同學說明，若無全民健保，這些疾病的診療費可能會相當昂貴。<br>4. 教師援引課本的情境與課文，說明全民健保開辦前後，看醫就診時收費的差異，以此點出健保的優勢，帶入下面全民健保特色的介紹。<br>5. 教師提問：同學們或身邊的親朋好友，應該都有就醫診療，使用全民健保服務的經驗。大家知道健保有哪些特色嗎？同學自由回答。<br>6. 教師彙整同學的回應後，延續前面國外就診與我國使用全民健保就診的費用差異，搭配課本的內容，說明全民健保的特色。<br><b>二、認識健保卡與就醫流程</b><br>1. 教師先請同學拿出自己的健保卡，並提問：健保卡上有哪些資訊？同學自由發表。<br>2. 教師提問：健保卡是哪個單位發放的？健保卡可以用來做什麼？同學自由回答。<br>3. 教師彙整同學回應，援引課本的健保卡圖照，說 | 1 | 1. 課本、教用版電子教科書。<br>2. 衛生福利部國民健康署、健保署網站。 | 1. 發表：說出最近一次就醫時繳付的費用。<br>2. 問答：能說出我國全民健保的特色。<br>3. 發表：說出健保卡的特色與承載的資訊。<br>4. 發表：說出就醫的流程。<br>5. 問答：能說出不當使用健保而造成健保危機的狀況。<br>6. 發表：說出曾做過的健檢。<br>7. 問答：能說出珍惜健保資源的方式。<br>8. 檢核：檢核個人在生活中 | <b>【人權教育】</b><br>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 | <input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）<br>1. 協同科目：<br>_____<br>2. 協同節數：<br>_____ |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                         |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>明健保卡上的資訊，並介紹健保卡的發卡單位為中央健保署，並進一步強調健保卡的法律效力，說明其與身分證、駕照、護照一樣，可當作法定身分證明文件使用。</p> <p>4. 教師提問：同學在就診時，有沒有思考過就診的流程呢？知道可能會經歷哪些過程嗎？同學自由回答。</p> <p>5. 教師彙整同學回答後，援引課本的就診流程，說明就醫看診的各個環節，以及其重點與注意事項。此外，可比對同學回答內容與課本的就診流程是否有出入，若有不一樣之處，視情況請同學發表分享。</p> <p>6. 教師援引就醫流程的步驟一，說明分級醫療的目的與重要性，點出視病況就近就醫，不僅節省資源且省錢。</p> <p>7. 教師援引就醫流程的步驟五，說明醫藥分業的概念，強調藥局需和中央健保署簽約，才會成為特約藥局。民眾持處方箋就近在藥局領藥，若有慢性處方箋，可在附近的藥局連續三個月領藥，不需一直到醫院掛號。</p> <p><b>三、健保資源危機</b></p> <p>1. 教師先帶同學閱讀課本的情境，作為討論的前導準備。</p> <p>2. 教師提問：同學是否有聽家人或新聞提到健保費率調漲的消息？對這類消息有何想法？同學自由回答。</p> <p>3. 教師提問：同學有沒有看過或聽過有關健保危機的新聞？對此有何種看法？同學自由回答。</p> <p>4. 教師彙整同學回應，援引「小知識」，簡要說明健保收入來源，以此連結說明健保的財政危機，帶入後面的不當使用健保資源的介紹。</p> <p>5. 教師延續前面對健保的財政危機介紹，提問：同學們覺得造成健保財政危機的原因為何？同學自由</p> |  | <p>是否做到珍惜健保資源。</p> <p>9. 活動：完成小試身手。</p> |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>回答。</p> <p>6. 教師彙整同學的回答後，援引課本當頁內容，說明造成健保財務危機的原因，主要有人口老化、少子化、科技進步人類壽命變長，以及健保費率等問題，但更重要的，是對於健保資源的濫用。</p> <p>7. 教師提問：同學們知道有哪些行為，是錯誤或濫用健保的行為嗎？同學自由回答。</p> <p>8. 教師彙整同學回答後，援引當頁的插圖，說明濫用健保資源的行為。</p> <p>9. 教師視教學狀況，播放影片「醫療資源濫用 輕症急診年破百萬人次」；「健保虧損將調漲 宣導片導正觀念」等影片，加強說明健保面臨的危機。</p> <p><b>四、珍惜健保資源</b></p> <p>1. 教師提問：經過前面的討論後，同學們應該都知道健保的重要性了，那麼大家可以如何做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師提問：同學們記得曾做過的健康檢查嗎？對其中的哪個環節比較有印象呢？同學自由回答。</p> <p>3. 教師彙整同學回答後，援引課本提到的眼睛、牙齒保健，帶同學回顧健檢項目與內容，說明健康檢查，其實也是健保提供的服務之一。</p> <p>4. 教師提問：除了事前的健檢防範外，在就醫過程中，有沒有哪些方式，能做到珍惜健保資源呢？同學自由回答。</p> <p>5. 教師彙整同學回答內容後，根據其內容給予回饋，並援引課本的「珍惜健保六大核心能力」，與前面的錯誤或濫用健保資源的事例做對照，說明正向珍惜健保資源的方式。</p> <p>6. 教師視實際教學情況，播放「珍惜健保資源」影片，加強說明珍惜健保資源的重要性。</p> <p><b>五、珍惜健保小測驗</b></p> <p>1. 教師帶同學回顧活動2所學內容，並請同學根據自身經驗，完成課本當頁的檢核。</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                |                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                 |                                                                                  |                                                     |                                                                                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                             |                                                          | <p>2. 教師請同學分享檢核結果，若有未達成的，請同學分享未能達成的原因為何，並思考可能可以如何調整改進。</p> <p><b>六、小試身手~珍惜健保我最行</b></p> <p>1. 教師請同學依照個人實際情況，完成小試身手的作答。</p> <p>2. 教師抽點同學分享作答內容，並視回答內容給予回饋。</p> <p><b>七、小試身手~健康小探查</b></p> <p>1. 教師請同學分組，完成探查1與探查2。</p> <p>2. 教師請各組完成探查3的問題作答。</p> <p>探查3的參考答案為：×；×；○；○；×；×；×；×；×；×。</p> <p>3. 教師請同學完成最後面的手寫問答，並請同學分享，視回應內容給予回饋。</p>                                                                              |   |                 |                                                                                  |                                                     |                                                                                                             |
| <p>第十九週<br/>6/15~6/19<br/>(6/19 端午節放假 1 天)</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> | <p><b>(體育)</b></p> <p><b>單元七親水悠遊趣</b></p> <p>活動2游泳能力大提升</p> <p><b>一、夾腿浮具游泳練習</b></p> <p>不打水，強化划手及換氣動作，同時練習身體平衡，教師引導學生使用正確動作：</p> <p>1. 腿夾浮具，以捷式划手並換氣游泳。</p> <p>2. 背部及腹部肌肉要穩定身體，划手要更用力。</p> <p><b>二、單手觸壁轉身</b></p> <p>1. 教師示範並引導學生使用正確動作：</p> <p>(1) 單手固定前伸碰觸池壁，彎曲膝蓋靠近身體，頭抬出水面呼吸。</p> <p>(2) 腳掌貼著池壁，觸摸池壁的手大幅回擺，身體打直前進，雙腳蹬牆。</p> <p>(3) 推進力減弱時，做打水及划手動作。</p> <p>2. 因轉身動作有難度，教師可區分組別以便教學。</p> <p><b>三、綜合活動</b></p> | 2 | 課本、教用版<br>電子教科書 | <p>1. 實作：能流暢進行捷式，並提升速度。</p> <p>2. 討論：討論分項活動如何做的更好。</p> <p>3. 觀察：觀察同學捷式動作正確性。</p> | <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> | <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：<br/>_____</p> <p>2. 協同節數：<br/>_____</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>教師帶領學生進行緩和運動。</p> <p><b>四、熱身活動</b></p> <p>教師帶領學生進行伸展熱身。</p> <p><b>五、陸上前滾翻轉身練習</b></p> <p>1. 對一般游泳者來說，水中前滾翻困難度高，具挑戰性，可以先在岸上運用中年級學過的前滾翻練習，再至水中練習原地前滾翻。</p> <p>2. 教師需先行準備：軟墊、套著塑膠袋的長型浮板，並且要持續倒水保持浮板濕潤，以利教學進行。</p> <p>3. 教師示範並引導學生使用正確動作：</p> <p>(1) 蹲下預備，雙手撐地，臀部向上，頭、背向內縮體。</p> <p>(2) 後腦著地，身體像球一樣向前滾動。</p> <p>(3) 身體接近牆面，腳底踢向牆面，膝蓋伸直，將身體往後推進。</p> <p><b>六、水中原地前滾翻轉身</b></p> <p>教師引導學生使用正確動作（師生盡量以同性別操作）：</p> <p>1. 指導者站在學生後方抓學生雙手，將其雙手向後拉扯時，學生身體縮成團。</p> <p>2. 接著將手臂往上提，學生藉著支撐迴轉身體，再將手臂往水面上拉。</p> <p><b>七、快速轉身</b></p> <p>教師引導學生使用正確動作：</p> <p>1. 在池壁前2公尺，雙手緊貼身旁，池壁前1公尺，縮下巴，頭下壓，鼻子吐氣同時前翻。</p> <p>2. 身體轉向前進方向，膝蓋彎曲，腳踩著池壁。</p> <p>3. 身體向下轉，腳用力蹬牆，打直身體，速度減緩後開始打水及划手。</p> <p><b>八、進行「捷式水中競速」遊戲</b></p> <p>1. 教師說明規則，分組進行遊戲：</p> <p>(1) 各組五人，每組一個水道，比賽距離為50公</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 尺。<br>(2)利用單手觸壁轉身及前滾翻轉身來進行折返，回到出發點觸壁後，下一位才能出發。<br>(3)每組依順序出發，最先完成的組別獲勝。<br>2.比賽後，討論並規定全部學生以單手觸壁轉身或前滾翻轉身再來進行一次比賽。<br>3.教師帶領學生進行緩和運動。<br><b>九、綜合活動</b><br>1.教師提醒學生夏日玩水時要注意安全。<br>2.請學生於課後設計一份游泳訓練課表。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

#### 八、本課程是否有校外人士協助教學

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐ 有，全學年實施

| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式                                                                                                                                     | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|
|      |             | <input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟<br><input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： |        |      |         |
|      |             |                                                                                                                                          |        |      |         |
|      |             |                                                                                                                                          |        |      |         |

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致