

南投縣秀峰國民小學 114 學年度領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	六年級 共 1 班
教師	吳仁俊	上課週/節數	每週 3 節，19 週，共 57 節

課程目標:

- 1.認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。
- 2.運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。
- 3.認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。
- 4.學習正確用藥行為，避免藥物中毒。
- 5.覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。
- 6.認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。
- 7.學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。
- 8.演練籃球防守基本動作和攻防策略。
- 9.挑戰 4×100 公尺接力、異程接力和障礙跑。
- 10.體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。
- 11.演練技擊攻防動作。
- 12.掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。
- 13.學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

一	第一單元食品安全解密 第一課食物的旅程	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。	第一單元食品安全解密 第 1 課食物的旅程 《活動 1》鮮乳製作流程 1.教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明鮮乳的製作過程。 2.教師說明生乳、鮮乳、保久乳、奶粉的差異。 《活動 2》認識產銷履歷 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁，並配合影片說明「產銷履歷」。 2.教師發下「產銷履歷農產品」學習單，請學生和家人一起到超市，尋找有產銷履歷標籤的農產品，了解產品的履歷和生產資訊，並記錄下來。 《活動 3》辨識加工食品 1.教師說明運用「批判性思考」進行批判性思考的方式。 2.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁，並說明「加工食品」的定義與分類。 3.教師發下「食安新聞追追追」學習單，請學生課後蒐集食安新聞，並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。	發表：能簡述鮮乳製作的流程。 實作：完成「產銷履歷農產品」學習單。 演練：運用「批判性思考」技能，判斷加工食品的健康與安全性。 問答：說出常見的食品添加物。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
---	-----------------------------------	---	--	--	--------------------------------------

			《活動 4》解析食品添加物 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，並說明「食品添加物」。 2.教師請學生針對自己準備的加工食品，填寫包裝上的成分標示，完成「我平常吃什麼？」學習單第一部分，並於課後上網查詢這些食品添加物的相關資訊，完成學習單第二部分。 《活動 5》食品標示清楚看 1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，並說明食品標示中的重要資訊。 2.教師提醒選購食品時要看清楚食品標示。 《活動 6》聰明購買行動（一） 1.教師透過小禎的做法，說明如何運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 2.教師分別說明當季水果、100%鮮榨果汁的優缺點。 《活動 7》聰明購買行動（二） 1.教師說明新鮮蔬菜、冷凍蔬菜的優缺點。 2.教師請學生課後完成「選購安心健康的食品」學習單，和家人一起	
--	--	--	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			運用「做決定」技能，選購有益健康的食品。		
二	第一單元食品安全解密 第二課預防食品中毒	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。 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。	第一單元食品安全解密 第 2 課預防食品中毒 《活動 1》常見的食品中毒種類 教師帶領學生閱讀課本第 22-23 頁情境，並配合影片說明常見的食品中毒種類。 《活動 2》食品中毒常見症狀 教師帶領學生閱讀課本第 24 頁情境，並說明當受汙染的食物進入消化系統（胃、小腸、大腸）後，會引起的症狀。 《活動 3》食品中毒的自我照護原則 1.教師說明食品中毒的處理與自我照護原則。 2.教師將學生分為 2 人一組，模擬食物中毒的情境，演練食物中毒的處理與自我照護原則。 《活動 4》預防食品中毒五原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 26-27 頁，並配合影片說明預防食品中毒的方法。	發表：說出食品中毒的種類。 演練：模擬食品中毒的情境，做出食品中毒的處理與自我照護行為。 實作：完成「預防居家食品中毒檢核表」學習單。 總結性評量：完成課本單元一「現學現用」。	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。

		2.教師請學生課後完成「預防居家食品中毒檢核」學習單，和家人一起檢視是否做到預防居家食品中毒的行動。 《活動 5》店家餐飲衛生安全注意事項 1.教師配合課本第 28-29 頁和影片說明餐飲衛生安全注意事項。 2.教師請學生課後向家人或親友宣導餐飲衛生安全注意事項，避免食品中毒。 《活動 6》餐飲店家的選擇 1.教師帶領學生閱讀課本第 30-31 頁情境，並說明壽司店的衛生安全注意事項。 2.教師將全班分為 2 人一組，引導學生運用餐飲衛生安全五面向的內涵討論果汁店應注意的衛生安全事項，並記錄在課本第 33 頁。 3.教師請學生課後完成「好店家怎麼選？」學習單，思考和家人外出用餐時，會如何選擇店家呢？並依照衛生安全五面向檢核外食店家的餐飲衛生安全，讓自己和家人安心享用美食。		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

三	第二單元健康醫點通 第一課守護醫療資源	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。 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。	第二單元健康醫點通 第 1 課守護醫療資源 《活動 1》就醫好決定 1.教師說明：可以運用「做決定」技能，做出正確的判斷，選擇適當的醫療院所就醫。 2.教師總結：分級醫療制度的精神在於分流病人，使醫療資源能被最有效的運用。 《活動 2》家庭醫師的好處 1.教師帶領學生閱讀課本第 40-41 頁情境，並說明家庭醫師的好處。 2.教師發下「我家的家庭醫師」學習單，請學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所，並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸屬的醫療院所。 《活動 3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並說明雙向轉診制度。 《活動 4》看診掛號與費用規範 1.教師帶領學生閱讀課本第 44 頁情境，並說明：就醫時繳交的費用，除了掛號費，還會依照看診的需求，增加其他的「部分負擔費用」。	問答：說出醫療院所的分級與差異。 發表：願意在生病就醫時，做出符合分級醫療制度精神的行為。 演練：運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 實作：完成「我家的家庭醫師」學習單。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
---	-----------------------------------	---	--	--	---

		2.教師帶領學生閱讀課本第 45 頁情境，並說明查詢個人醫療資訊的方法。 《活動 5》病徵描述原則 1.教師帶領學生閱讀課本第 46-47 頁情境，並透過嘉強的案例，說明生病看診時，病徵描述的原則。 2.教師將全班分為 2 人一組，模擬看診的過程，完成課本第 47 頁練習，並上臺表演。 3.教師發下「生病了怎麼說？」學習單，請學生根據自己生病的經驗，運用病徵描述原則，寫下完整的訊息。 《活動 6》醫藥專業分工 1.教師統整學生的回答，並配合課本第 48-49 頁說明處方箋應標示的資訊。 2.教師配合課本第 50-51 頁說明醫師與藥師的專業分工。 3.教師引導學生分享：醫藥分業的優點有哪些？ 《活動 7》醫院看診流程與注意事項 教師帶領學生閱讀課本第 52-54 頁情境，並說明到醫院看診的流程與注意事項。		
--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			《活動 8》急診資源不濫用 教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明急診的功能與重要性。 《活動 9》珍惜醫療資源 1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁新聞，思考報導中的就醫行為有哪些問題與可能造成的後果，並將討論結果記錄在「珍惜醫療資源」系列學習單。 2.教師引導學生檢視自己使用醫療資源的行為，思考改進的方法，並完成課本第 57 頁「珍惜醫療資源行動檢核表」。 3.教師發下「就醫觀念宣導」學習單，請學生課後製作一份宣導正確就醫觀念的文宣，並向家人倡議。		
四	第二單元健康醫點通 第二課用藥保安康	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。	第二單元健康醫點通 第 2 課用藥保安康 《活動 1》做身體的主人 1.教師帶領學生閱讀課本第 58 頁情境，並說明運用「批判性思考」技能來分析，再做出判斷的方法。 2.教師引導學生依照「批判性思考」技能步驟，判斷「一天 3 顆，90 天就可治癒白內障、青光眼」的廣告文案是否真實，並完成「藥品廣告辨真假」學習單。	實作：完成「藥品廣告辨真假」學習單。 發表：說出表達身體不適的方法。 問答：說出各類口服用藥的用藥方法與用藥時間的定義。 演練：模擬藥物中毒的處理方法。	【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			《活動 2》清楚表達自己的身體狀況 1.教師說明購買藥物時，應向醫師說明的內容。 2.教師引導學生練習表達自己的身體狀況，並將個人或家人買藥的經驗記錄在課本第 59 頁「生活行動家」。 《活動 3》藥品分級與標示 1.教師帶領學生閱讀課本第 60 頁，並配合影片說明藥品依照使用風險性高至低分為處方藥、指示藥、成藥。 2.教師帶領學生閱讀課本第 61 頁，並說明藥品標示的注意事項。 3.教師請學生拿出課前準備的藥品包裝，觀察藥品包裝上的標示，並將相關資訊記錄在「藥品標示清楚看」學習單。 《活動 4》清楚用藥方法與時間 教師配合課本第 62-63 頁說明服用藥品應按醫師或藥師指示，並詳讀外盒說明、藥品說明書（仿單）標示的用法、用量和服用時間。 《活動 5》可能導致藥物中毒的行為	總結性評量：完成課本單元二「現學現用」。	
--	--	--	---	-----------------------------	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			1.教師配合課本第 64 頁說明可能導致藥物中毒的行為。 2.教師引導學生思考預防藥物中毒的方法。 3.教師請學生課後蒐集一篇藥物中毒的報導，分析其中毒的原因與預防方法，並記錄在「正確用藥行為」學習單。 《活動 6》藥物中毒的處理方法 1.教師配合課本第 65 頁說明藥物中毒的處理方法。 2.教師將全班分為 2 人一組，模擬藥物中毒的情境，一人扮演中毒者，另一人演練藥物中毒的處理方法。		
五	第三單元健康特攻隊 第一課健康全方位	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。	第三單元健康特攻隊 第 1 課健康全方位 《活動 1》維持全方位健康 1.教師配合課本第 70-72 頁說明健康的三個面向：健康不只是沒有生病或身體不虛弱，真正健康的人，在生理、心理和社會適應三方面，都是良好的狀態。 2.教師配合課本第 71 頁、人體模型或影片，說明人體主要器官的功能，並請學生記錄在「人體器官探險」學習單。	發表：說出促進生理、心理與社會適應三方面健康的行動。 實作：完成「人體器官探險」學習單。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

			3.教師播放音樂，音樂開始時，由第一位學生將球傳給下一位，音樂停下時，手中持球的學生必須舉例適切的行動，支持自己促進健康的立場。 《活動 2》我的健康我決定 1.教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境，並說明：健康是人生最重要的資產，擁有健康才能開創美好的人生。而健康是由生活中許多好習慣累積而來的，不良的生活習慣長期累積可能導致罹患各種慢性病。 2.教師請學生思考未來的自己是什麼樣子？若要達成所預期的自己，應該做哪些努力呢？記錄在「我的健康我決定」學習單，並畫下 20 年後的自己。 3.教師請同學輪流上臺分享，其他同學給予回饋。		
六	第三單元健康特攻隊 第二課健康達人出任務	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。	第三單元健康特攻隊 第 2 課健康達人出任務 《活動 1》健康檢查顧健康 教師帶領學生閱讀課本第 74 頁情境，並說明健康檢查的重要性。 《活動 2》認識代謝症候群 教師帶領學生閱讀課本第 75 頁，並配合影片說明：代謝症候群不是一	發表：說出符合代謝症候群的危險因子。 實踐：透過量腰圍判斷身體狀況。 實作：完成「生活型態評估」學習單。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

		種疾病，而是血壓、血糖、血脂異常及肥胖等狀況的總稱。20 歲以上的成人，如果符合下列危險因子中三項以上，就稱為「代謝症候群」。 《活動 3》測量腰圍的方法 1.教師說明並與學生示範測量腰圍的方法。 2.教師請學生兩人一組，幫對方測量腰圍，並記錄在課本第 76 頁「生活行動家」。 《活動 4》好膽固醇與壞膽固醇的形成 教師帶領學生閱讀課本第 77 頁情境，並說明好膽固醇、壞膽固醇對身體的影響。 《活動 5》預防代謝症候群五大招 1.教師帶領學生閱讀課本第 78 頁，並配合影片說明預防代謝症候群五大招。 2.教師請學生回家向家人或親友倡議宣導代謝症候群的症狀和預防五大招，說服家人一起採取行動，並完成課本第 78 頁「生活行動家」。 《活動 6》覺察不良生活習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第 79 頁情境，並說明可以從以下兩個方面著		
--	--	--	--	--

			手進行評估，以了解家人的生活型態是否健康。 2.教師請學生課後訪問家人，完成「家人生活型態評估」學習單。 《活動 7》生活習慣改善計畫 1.教師配合課本第 80 頁情境，以立傑一家為例，說明設定生活習慣改善計畫目標的方法。 2.教師請學生課後與家人一起訂定生活習慣改善計畫，並將執行情況記錄在「生活習慣改善計畫」學習單。 《活動 8》健康檢測站 教師發下「飲食習慣評估」、「身體活動量評估」、「心情溫度計」學習單，配合課本第 82-84 頁引導學生完成三項評估，並說明評估結果的意涵。 《活動 9》落實自我健康管理計畫 1.教師配合課本第 85 頁，說明如何運用「自我健康管理」技能，擬定改善生活型態的計畫。 2.教師發下「自我健康管理計畫」學習單，請學生參考課本的原則，選擇一項待改進的行為，擬定改善計畫並執行。		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			3.教師請學生課後開始執行計畫，並如實記錄。		
七	第三單元健康特攻隊 第三課預防慢性病	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。	第三單元健康特攻隊 第 3 課預防慢性病 《活動 1》認識心血管疾病 1.教師帶領學生閱讀課本第 86-87 頁，並配合影片介紹「心血管疾病」。 2.教師說明心血管疾病的預防原則。 《活動 2》認識糖尿病 1.教師帶領學生閱讀課本第 88-89 頁，並配合影片介紹「糖尿病」。 2.教師說明糖尿病的預防原則。 《活動 3》認識腎臟病 1.教師帶領學生閱讀課本第 90-91 頁，並配合影片介紹「腎臟病」。 2.教師說明腎臟病的預防原則。 《活動 4》認識癌症 1.教師帶領學生閱讀課本第 92-93 頁，並配合影片介紹「癌症」。 2.教師說明癌症的預防原則。	問答：說出心血管疾病的成因、症狀和預防方法。 實作：完成「癌症知多少」學習單。 總結性評量：完成課本單元三「現學現用」。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			3.教師補充說明政府目前補助五大癌症篩檢，包含：口腔癌、乳癌、肺癌、子宮頸癌、大腸癌。 4.教師請學生課後查詢衛生福利部最新癌症報告，找出臺灣罹患人數前五名的癌症，並訪問家人癌症篩檢的經驗，記錄在「癌症知多少」學習單。		
八	第四單元好球開打 第一課羽球同樂	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。 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。	第四單元好球開打 第 1 課羽球同樂 《活動 1》羽球發球規則 教師配合課本第 124-125 頁說明羽球單打比賽的基本規則。 《活動 2》發球 1、2、3 1.教師說明「發球 1、2、3」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何控制發球的落點呢？討論後再次進行活動。 《活動 3》黃金發球守護戰 1.教師說明「黃金發球守護戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做能讓對方不易成功回擊球呢？ 《活動 4》平擊球姿勢	問答：說出羽球單打比賽基本規則。 操作：發球過網至目標區域。 發表：分享在活動中觀察到的策略。 觀察：覺察同學與自己移位動作的差異。 實作：完成「羽球達人」學習單。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			1.教師說明並示範羽球「平擊球」動作要領。 2.教師示範後將全班分為 2 人一組，一人拋球，另一人練習以平擊球姿勢擊球過網。練習 10 球後，兩人角色互換。 《活動 5》雙人平擊球練習 教師說明「雙人平擊球練習」活動進行方式：2 人一組，隔網練習以平擊球對打。 《活動 6》平擊球計次賽 1.教師說明「平擊球計次賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何增加連續回擊平擊球的次數呢？ 《活動 7》輕放小球 1.教師說明並示範羽球「小球」動作要領。 2.教師示範後說明「輕放小球」活動進行方式：2 人一組，隔網練習擊小球，互相回擊 10 個回合。 《活動 8》擊出高遠球 1.教師說明並示範羽球「高遠球」動作要領。		
--	--	--	--	--	--

			2.教師示範後說明「擊出高遠球」活動進行方式：2 人一組，隔網練習擊高遠球，互相回擊10個回合。 《活動 9》擊球挑戰賽 1.教師說明「擊球挑戰賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論在活動中觀察到的得分策略。 《活動 10》墊步移位與交叉步移位 教師說明並示範「墊步移位」、「交叉步移位」動作要領。 《活動 11》前後場移位 教師說明並示範「前後場移位」活動進行方式。 《活動 12》左右移位 教師說明並示範「左右移位」活動進行方式。 《活動 13》米字步伐 教師說明並示範「米字步伐」活動進行方式。 《活動 14》米字模仿秀 教師說明並與同學示範「米字模仿秀」活動進行方式。 《活動 15》移位擊球 1.教師說明「移位擊球」活動規則。		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			2.活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些成功回擊球的技巧呢？ 《活動 16》羽球單打賽 1.教師說明「羽球單打賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論問題，並記錄在「羽球達人」學習單。		
九	第四單元好球開打 第二課快攻密守	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。 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。	第四單元好球開打 第 2 課快攻密守 《活動 1》防守基本功 1.教師說明並示範籃球防守動作要領。 2.教師說明並示範「側滑步防守」活動進行方式。 3.教師說明並示範「後側移動防守」活動進行方式。 《活動 2》雙人移位防守練習 教師說明並與一位同學示範「雙人移位防守練習」活動進行方式。 《活動 3》一對一攻防練習 1.教師說明「一對一攻防練習」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論防守時的注意事項。 《活動 4》防守最前線	操作：做出籃球防守基本動作與側滑步防守。 觀察：覺察同學籃球防守動作的正確性。 發表：分享在活動中觀察到的防守策略。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			1.教師說明「防守最前線」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：持球進攻者即將突破隊友防守時，防守者可以怎麼移動協助隊友阻止對手得分呢？ 《活動 5》兩人傳球快攻上籃 1.教師說明籃球「快攻」的概念。 2.教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以加快進攻的速度呢？ 《活動 6》快攻好手 1.教師說明「快攻好手」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以提高成功進攻得分的機率？		
十	第四單元好球開打 第二課快攻密守	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。	第四單元好球開打 第 2 課快攻密守 《活動 7》擺脫防守 1.教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：如何能有效擺脫防守呢？ 《活動 8》三人傳球切入	操作：練習籃球進攻策略。 發表：分享在活動中觀察到的進攻策略。 實作：完成「傳球攻防」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

		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。	1.教師說明「三人傳球切入」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分享：進攻時，你如何決定要傳球的對象？為什麼？ 《活動 9》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2.教師提醒比賽時，要避免做出犯規或違例動作。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：當你是進攻方，將球傳出去後，準備往籃框方向切入。但是防守者預測到你的行動，並阻擋你切入的路線，而且持球的隊友也找不到機會進攻，你該怎麼辦呢？ 《活動 10》傳球攻防 1.教師說明「傳球快攻」活動規則。 2.活動結束後，教師引導學生賽後評估策略的執行成效：你們小組制定的策略都有成功的完成嗎？有哪些需要改進的地方呢？並記錄在「傳球攻防」學習單。 《活動 11》五對五攻防戰 1.教師說明「五對五攻防戰」活動規則。	觀察：與同學友善互動，分享活動中觀察到的得分策略與吹判建議。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 總結性評量：完成課本單元四運動素養升級站。	
--	--	---	--	---	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			2.活動結束後，教師帶領學生討論：擔任裁判與記錄組時，有哪些吹判結果有待改進？在活動中觀察到哪些得分策略？		
十一	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	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。 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。	第五單元鍛鍊好體能 第 1 課接力與障礙跑 《活動 1》4×100 公尺接力 1.教師說明正式 4×100 公尺接力賽規則。 2.教師說明進行接力賽時，節省傳接棒時間的方法，並引導學生複習「不換手傳接棒」。 《活動 2》擊掌接力 1.教師說明「擊掌接力」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：原地起跑與助跑後起跑哪一種方式更容易加快速度？為什麼？ 《活動 3》助跑傳接棒 1.教師說明「助跑傳接棒」活動規則。 2.教師提問：接棒者開始助跑的最佳時機為何？ 《活動 4》接力情境題 教師配合課本第 160-161 頁，引導學生思考導致下列情境的可能原因	發表：能說明 4×100 公尺接力的規則以及與 200 公尺場地的規則差異。 操作：做出正確的接力技巧。 實作：完成「接力情境題」學習單。 觀察：分享活動中觀察到的策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			與解決辦法，並記錄在「接力情境題」學習單。 《活動 5》棒次安排 1.教師說明「棒次安排」活動進行方式。 2.活動結束後，教師請各組分享：你們組別棒次安排的策略是什麼？ 《活動 6》4×100 公尺接力賽 1.教師說明「4×100 公尺接力賽」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你這組棒次的安排還可以如何調整，讓整體成績提升呢？為什麼？ 3.教師引導學生思考：在 400 公尺場地進行接力賽時，有些人負責跑直道，有些人要跑彎道，可以如何安排棒次呢？ 《活動 7》1000 公尺異程接力體驗 1.教師說明正式異程接力規則。 2.教師配合課本第 164-165 頁說明「1000 公尺異程接力體驗」活動規則。 3.活動結束後，教師帶領學生討論：你們考慮了哪些因素來安排棒次呢？為什麼？並記錄在「棒次安排策略」學習單。		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			《活動 8》1400 公尺異程接力挑戰 1.教師說明「1400 公尺異程接力挑戰」活動規則。 2.活動結束後，教師引導學生和其他組交流想法，並思考：其他組別的距離設計與棒次安排策略，有哪些值得你們學習的地方？有哪些還可以改善的地方？		
十二	第五單元鍛鍊好體能 第一課接力與障礙跑	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。 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。	第五單元鍛鍊好體能 第 1 課接力與障礙跑 《活動 9》跨欄折返跑 1.教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要領。 2.教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行方式：從起跑線出發跑向小欄架，跨越小欄架後跑回起跑線。 《活動 10》拼字接力賽 1.教師說明「拼字接力賽」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：進行拼字接力賽的過程中，你遇到什麼困難？並記錄在「拼字接力賽」學習單。 《活動 11》跨越不同間距障礙物 教師說明「跨越不同間距障礙物」活動規則：每人有 3 次機會，分別	操作：做出跨越障礙物的動作。 觀察：與同學友善互動，合作完成活動。 實作：完成「拼字接力賽」學習單。 發表：分享活動中觀察到的跑跨技巧。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			在助跑後連續跨越數個小欄架，並計算每跨過一個小欄架使用的步數，記錄於課本第 171 頁「生活行動家」，以檢視個人表現。 《活動 12》障礙跑挑戰 1.教師說明「障礙跑挑戰」活動規則。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：你觀察的對象有哪些值得學習的地方或待改善之處？並分享自己成功的經驗。		
十三	第五單元鍛鍊好體能 第二課攀岩知多少	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。	第五單元鍛鍊好體能 第 2 課攀岩知多少 《活動 1》攀岩基本裝備 教師配合課本第 174 頁，帶領學生認識攀岩的基本裝備。 《活動 2》攀岩運動體驗與欣賞 1.教師配合影片介紹攀岩運動相關賽事。 2.教師提醒進行攀岩運動時，應注意的事項。 3.教師發下「運動攀登懶人包」學習單，請學生課後運用網路、媒體等渠道，查詢運動攀登相關資訊，例如：比賽規則、賽事分類、臺灣選手等等，並記錄下來。 《活動 3》攀岩基礎運動練習	發表：說出攀岩活動的基本裝備和防護知識。 實作：完成「運動攀登懶人包」學習單。 操作：做出攀岩基礎動作。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			教師說明並示範「上肢訓練」、「下肢訓練」動作要領。 《活動 4》奮力向上 1.教師說明「奮力向上」活動進行方式：4 人一組，沿著爬桿向上攀爬，時限內爬的最高的人獲勝，接著換下一組。 2.活動結束後，教師帶領學生討論向上攀爬的技巧有哪些？		
十四	第五單元鍛鍊好體能 第三課武藝好功夫	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。	第五單元鍛鍊好體能 第 3 課武藝好功夫 《活動 1》出拳進擊 1.教師帶領全班熱身後，進行直拳、鉤拳動作要領複習。 2.教師說明並示範「出拳進擊」活動進行方式。 《活動 2》慢速攻防挑戰 1.教師引導學生思考：面對他人的攻擊動作時，你可以如何防守或閃躲呢？ 2.教師說明並示範「慢速攻防挑戰」活動規則。 3.教師引導學生思考：你還知道哪些防守或閃躲技巧呢？運用討論的結果再次演練。 《活動 3》進擊小組合	操作：以拳頭做出進擊動作。 觀察：針對同學的表現提出修改建議。 實作：完成「進擊小組合」學習單。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 總結性評量：完成課本單元五運動素養升級站。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			1.教師說明「進擊小組合」活動規則。 2.教師請各組輪流上臺表演，其他學生觀摩，並分享表演組別的可學習或再調整之處。 3.教師請學生將動作設計記錄在「進擊小組合」學習單。 《活動 4》技擊大對抗 教師說明「技擊大對抗」活動規則。 《活動 5》保護自己 尊重他人 1.教師引導全班進行「班級技擊活動精神與規範」的討論。 2.教師將全班分為四組，引導學生根據「班級技擊活動精神與規範」，規畫屬於該組別的規則海報，並記錄在「技擊運動精神準則」學習單。 3.教師請各組上臺分享該組的海報內容，並推廣正確進行技擊運動的規範與精神。		
十五	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	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	第六單元舞動世界逍遙游 第 1 課水中好手 《活動 1》蛙泳基本動作 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。	操作：做出蛙泳的划手動作。 實作：完成課本第 190 頁蛙泳腿部動作檢核。	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。

		隊成員合作，促進身心健康。 2.教師配合課本第 190 頁，帶領學生複習蛙泳腿部動作要領。 3.教師說明並示範蛙泳划手動作要領。 《活動 2》水中彎腰划手 1.教師說明「水中彎腰划手」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：互相觀察划手動作後，你發現同學有哪些地方可以再調整？ 《活動 3》閉氣划手前進 1.教師說明「閉氣划手前進」活動進行方式。 2.活動結束後，教師引導學生互相分享活動中觀察到的待改進之處。 《活動 4》蛙泳划手換氣 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「蛙泳划手換氣」動作要領。 《活動 5》分站循環練習 1.教師說明「分站循環練習」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生討論：划手幾次進行換氣是最適合你的蛙泳節奏呢？	觀察：觀察同學蛙泳划手動作技巧的正確性。 發表：分享最適合自己的蛙泳換氣節奏。	
--	--	--	---	--

			《活動 6》划手換氣漂浮 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「划手換氣漂浮」活動進行方式。 《活動 7》蛙泳自由式 1.教師說明並示範「蛙泳自由式」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中遇到的困難，並共同討論解決方法。		
十六	第六單元舞動世界逍遙游 第一課水中好手	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。	第六單元舞動世界逍遙游 第 1 課水中好手 《活動 8》手腳三兩下 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「手腳三兩下」活動進行方式。 《活動 9》蛙泳連續動作檢核 教師說明「蛙泳連續動作檢核」活動進行方式：2 人一組，一人先練習，另一人觀察，依照課本第 198-199 頁，針對對方蛙泳連續動作進行檢核，並提出調整的建議。 《活動 10》蛙泳計時挑戰賽	操作：做出完整的蛙泳連續動作。 實作：完成課本蛙泳動作檢核。 發表：分享活動中觀察到的成功訣竅或發現的問題。 觀察：表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。

			1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「蛙泳計時挑戰賽」活動規則。 3.活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。 4.教師發下「蛙泳計時挑戰賽」學習單，請學生課後將闖關過程記錄下來。 《活動 11》水中生存技巧 1.教師配合課本第 202 頁，帶領學生複習水中自救 4 招。 2.教師引導學生 2 人一組，並互相檢視水中自救 4 招的動作正確性。 3.教師說明並示範「踩水」動作要領，接著補充其他踩水技巧。 4.教師說明並示範「抬頭蛙」動作要領。 《活動 12》游泳與自救能力檢核 教師說明「游泳與自救能力檢核」活動進行方式。		
--	--	--	---	--	--

十七	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	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。	第六單元舞動世界逍遙游 第 2 課舞出國際風 《活動 1》《17 世紀行列舞》基本舞步 1.教師介紹《17 世紀行列舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《17 世紀行列舞》基本舞步。 3.教師將全班分成 2 人一組，搭配教學影片練習《17 世紀行列舞》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。 《活動 2》《17 世紀行列舞》舞序 1.教師播放《17 世紀行列舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 4-6 人一組，引導學生面對面排列、橫排對齊，一列男生，一列女生，接著說明並示範《17 世紀行列舞》舞序。 3.教師將帶領學生配合音樂練習《17 世紀行列舞》舞序。 《活動 3》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《17 世紀行列舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。	操作：做出《17 世紀行列舞》隊形與舞序。 觀察：觀察同學《17 世紀行列舞》基本舞步的正確性。 實作：完成「17 世紀行列舞」學習單。	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。
----	---------------------------------	---	---	---	------------------------------------

			2.教師發下「17 世紀行列舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。 3.教師將全班分成兩組面對面排列，一列男生，一列女生，一起表演《17 世紀行列舞》舞蹈，並引導學生分享：全班一起表演和小組表演有什麼不同呢？		
十八	第六單元舞動世界逍遙游 第二課舞出國際風	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。	第六單元舞動世界逍遙游 第 2 課舞出國際風 《活動 4》《綠谷紅衫舞》基本舞步 1.教師介紹《綠谷紅衫舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《綠谷紅衫舞》基本舞步。 3.教師以鈴鼓、口號輔助，搭配教學影片練習《綠谷紅衫舞》基本舞步。 4.教師將全班分成 2 人一組，請學生練習並互相觀察動作如何調整。 《活動 5》《綠谷紅衫舞》舞序 1.教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成 6 人一組，引導學生男女間隔圍成一圈，面向圓	操作：做出《綠谷紅衫舞》隊形與舞序。 觀察：觀察同學《綠谷紅衫舞》基本舞步的正確性。 實作：完成「綠谷紅衫舞」學習單。 運動撲滿：完成運動撲滿設定的課後運動實踐。 總結性評量：完成課本單元六運動素養升級站。	【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			心、雙手互牽，彼此保持適當距離，接著說明並示範《綠谷紅衫舞》舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習《綠谷紅衫舞》舞序。 《活動 6》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《綠谷紅衫舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2.教師發下「綠谷紅衫舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。		
十九	畢業週		畢業週		

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。