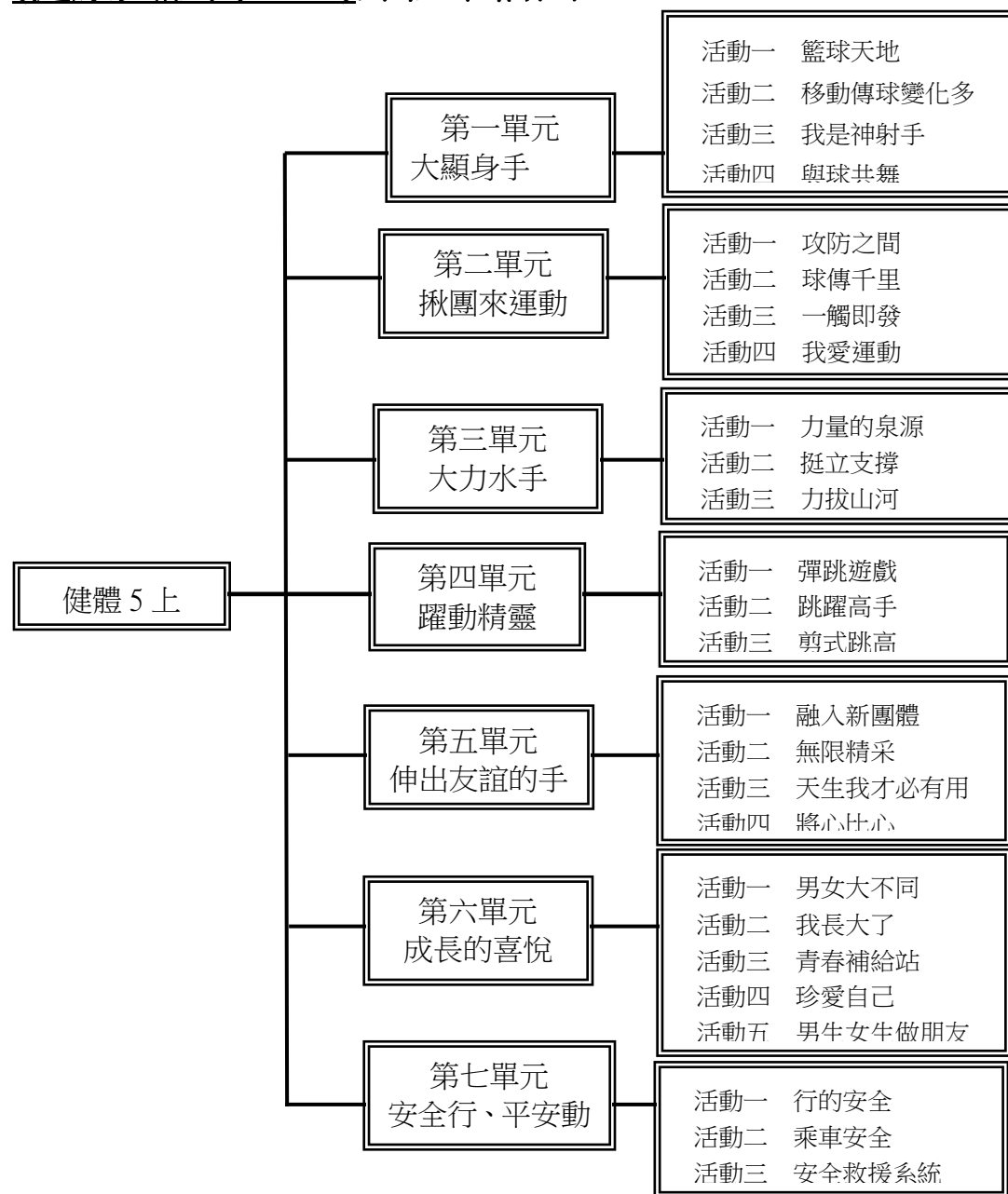


(健康與體育 5 上)課程架構圖



參考書目

《不放手，直到夢想到手：景美拔河隊從九座世界盃冠軍中教我們的二十四件事》，景美女中拔河隊著，（2013），臺北市：春光出版。

年級：五年級		科目：健體
學習目標	1.透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，更需要隊友間的團隊合作默契。 2.藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。 3.透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。 4.透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。 5.學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。 6.引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。 7.單元先引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。 8.單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。 9.人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係，若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係，將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。 10.單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外，亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。 11.人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面，均有一些明顯的變化，本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。 12.單元中亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。 13.事故傷害是國人十大死因之一，其中以交通事故發生率最高，很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。本單元將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合，藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。 14.單元中亦透過事過事故的处理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。	
學習領域課程的理念分析及目的	1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。	
教學材料	翰林版國小健康與體育 5 上教材	
教學活動選編原則及來源	1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。	
教學策略	旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。	
先備知識	1.1 曾看過籃球賽。 1.2 具有原地傳接球的能力。 1.3 曾有投籃的經驗。 1.4 具基本傳、接球的技能及經驗。 2.1 能做出傳接、握棒揮擊動作。 2.2 具備基本的傳球技能。 2.3 具備手部控球的基本技能。	

	2.4 具有運動比賽項目的知能。 3.1 曾接受體適能檢測。 3.2 了解肌肉適能定義並能做自我評估。 3.3 曾進行類似的推拉遊戲。 4.1 曾有跳呼拉圈的經驗。 4.2、4.3 曾有單腳、雙腳跳躍經驗。 5.1 在團體中能遵守團體規範，重視同儕關係。 5.2 能區分正向與負向的生活態度。 5.3 明白自己的優點和缺點。 5.4 見過不同類型的身心障礙者，知道對這些殘障朋友應該加以尊重。 6.1 逐漸出現青春期的特徵。 6.2 部分女生開始有月經來潮，知道這是女性發育時的自然現象。 6.3 具備均衡飲食的概念，並能分析食物的類別。 6.4 能描述自己的特質。 6.5 有和異性相處及合作的經驗，知道如何尊重異性。 7.1 知道常見交通標誌的意義及行人應該遵守的交通規則。 7.2 有乘坐機車或汽車的經驗，也知道乘坐時的安全注意事項。 7.3 知道日常生活可應用的救援協助專線，例如：119、110、113。
--	---

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第一週	單元一、大顯身手	活動1 籃球天地 活動2 移動傳球變化多	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	活動1 籃球天地 1.透過籃球比賽的觀賞，了解傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要。 2.培養欣賞運動的興趣。 3.了解籃球場上，不同位置在比賽中的任務。 活動2 移動傳球變化多 1.學習移動傳球的動作技能。 2.在團體活動中學習合作的精神。	活動1 籃球天地 1.認識林書豪。 2.觀賞籃球比賽並分享心得。 3.介紹籃球場上各位置的功能及特性 活動2 移動傳球變化多 1.學會移動傳球的技巧。 2.運用移動傳球技巧進行團體遊戲。	活動1 籃球天地 活動一：認識林書豪 1.教師敘述林書豪為一圓籃球夢想努力不懈的故事。 2.利用影片或圖片，教師帶領全班一同欣賞林書豪在籃球場上英姿。 活動二：觀賞籃球比賽並分享心得 1.教師播放 NBA 籃球比賽讓學生欣賞。 2.教師引導學生分組討論：曾看過籃球比賽嗎？曾看過最漂亮的傳球助攻為何？除了籃球比賽之外，還有什麼競賽需要團隊合作？團隊合作對競賽的重要性？ 3.請學生上臺分享討論內容。 活動三：介紹籃球場上各位置的功能及特性 1.教師利用影片或圖片，介紹籃球賽中各位置的功能。 2.教師介紹各位置代表性人物的比賽影片。 活動四：分享心得 1.教師播放籃球比賽讓學生欣賞。 2.教師引導學生分組討論：各位置的特性，以及需要什麼重要的條件？什麼人是該位置的代表性人物？ 3.請學生上臺分享討論內容。	1	活動1 籃球天地 籃球比賽影片 活動2 移動傳球變化多 1.籃球 2.呼拉圈	實作評量 觀察評量 發表	【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【性別平等教育】2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二週	單元一、大顯身手	活動3 我是神射手	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.學習雙手投籃的技巧。 2.學習投擦板球與空心球的技巧。 3.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。	1.學會雙手投籃的技巧。 2.學會投擦板球與空心球的技巧。 3.能應用運球、傳接球及雙手投籃的技巧進行遊戲。	活動一：雙手定點投籃 1.教師說明雙手定點投籃技巧。 2.請學生兩人一組，相距約五公尺，練習原地雙手投籃。 3.教師宜盡量個別指導學生正確投籃動作。 活動二：投擦板球及空心球練習 1.教師於籃框前分別指導投擦板球及空心球的動作技巧。 2.請學生分組練習投擦板球及空心球。 3.教師巡視於組間進行個別指導。 活動三：投籃比賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行練習。 活動四：投球大賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行練習。 活動五：三點交替投籃 1.教師說明：此活動為上一活動之延伸，透過加入跑位的動作，讓學生能熟悉跑位動線。 2.教師說明活動規則。 3.請學生分組進行遊戲。 4.教師宜多讓學生練習，直至學生都能熟悉跑位動線為止。 活動六：挑戰自我 1.教師說明活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。	3	籃球	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第三週	單元一、大顯身手	活動3 我是神射手 活動4 與球共舞	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	活動3 我是神射手 1.學習雙手投籃的技巧。 2.學習投擦板球與空心球的技巧。 3.了解活動規則，並運用所學的技巧進行遊戲。 活動4 與球共舞 1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	活動3 我是神射手 1.學會雙手投籃的技巧。 2.學會投擦板球與空心球的技巧。 3.能應用運球、傳接球及雙手投籃的技巧進行遊戲。 活動4 與球共舞 1.練習傳、接球動作並進行遊戲。 2.練習閃躲動作並進行遊戲。 3.進行躲避球比賽。 4.討論並修訂合宜的遊戲規則。	活動3 我是神射手 活動一：快遞籃下 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動二：兩人、三人傳球投籃 1.教師講解活動方式：兩人一組或三人一組，由中場傳球至籃下投籃。 2.請學生分組進行練習。 活動三：製造機會 2vs1 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動四：製造機會 3vs2 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。 活動4 與球共舞 活動一：擲準要領、接球時機 1.教師講解擲準要領。 2.請學生進行擲準練習。 3.教師複習接球動作要領：面向傳球者，雙手張開約成球狀。 ★低身接球、接滾地球：在接球同時，手臂向上彎曲，將球順勢收回胸前。 ★胸前接球：接球瞬間手臂順勢收回胸前，以緩衝球的衝擊力。 4.教師講解並示範高飛球、平飛球、彈地球與滾地球等來球之接球時機。在腰、胸之間的攻擊來球，以手接住；在腰部以下的攻擊來球，用手抱住。 5.請學生兩人一組，進行「你來我往真好玩」四種傳接球練習。	3	活動3 我是神射手籃球 活動4 與球共舞 1.躲避球 2.哨子	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第四週	單元一、大顯身手	活動4 與球共舞	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性,遵守遊戲規範並展現運動精神。	1.練習傳、接球動作並進行遊戲。 2.練習閃躲動作並進行遊戲。 3.進行躲避球比賽。 4.討論並修訂合宜的遊戲規則。	活動一：移動接球、擊牆擲準 1.教師講解移動接球活動方式。 2.請學生分組進行練習。 3.教師講解擊牆擲準活動規則。 4.請學生分組進行遊戲。 活動二：一發即中、四角傳接 1.教師講解一發即中活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師講解四角傳接活動方式。 4.請學生分組進行練習。 活動三：閃躲練習 1.教師說明閃躲的原理,主要是運用身體避開球體通過的時間及空間。 2.教師講解並示範高飛球、平飛球、反彈球的閃躲要領。 3.請學生分組進行練習。 活動四：兩人 PK 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行練習。	3	1.躲避球 2.哨子	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中,展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第五週	單元一、大顯身手	活動4 與球共舞	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.能正確做出傳、接、閃躲動作。 2.能進行躲避球練習和比賽。 3.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。	1.練習傳、接球動作並進行遊戲。 2.練習閃躲動作並進行遊戲。 3.進行躲避球比賽。 4.討論並修訂合宜的遊戲規則。	活動一：複習傳接、閃躲 1.教師引導學生複習傳接、閃躲動作要領。 2.教師說明活動方式。 3.請學生分組進行練習。 活動二：快閃遊戲 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 活動三：躲避球比賽 1.教師講解活動規則。 2.請學生分組進行比賽。 3.教師提醒學生規則可依實際狀況作適當的修改。 活動四：討論、修訂合宜的遊戲規則 1.教師講解公平運動的意義，以及兩性各有所長的天生差異。 2.教師說明：適當修改規則讓大家都能參與並公平比賽，展現真正的運動精神、快樂的參與運動。 活動五：進行不同方式的躲避球比賽 1.教師舉例說明如何修改活動規則，並鼓勵學生在過程中思考比賽的公平性。 ★方法一：規定男生只能以雙手攻擊。 ★方法二：規定男生只能攻擊女生腰部以下部位。 ★方法三：女生被擊中兩次後才需到外場。 ★方法四：對於女生的攻擊，規定男生只能閃躲。 2.教師請學生以各方法進行比賽，每項方法各實施五分鐘。	3	1.躲避球 2.哨子	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第六週	單元二、揪團來運動	活動 1 攻防之間	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 學會移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。 2. 學會打擊技巧。 3. 了解樂樂棒規則，並參與比賽。	1. 練習移動傳接球、踩壘接球動作。 2. 練習控制擊球方向。 3. 進行樂樂棒球比賽。	活動一：移位接球 1. 教師講解並示範移動傳接球、踩壘跨步接球動作。 2. 請學生三人一組輪流練習各動作。 活動二：隨心所欲 1. 教師講解並示範擊球控制方向的技巧。 2. 請學生分組進行練習。 活動三：指定打擊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行練習。 活動四：全力衝刺 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動五：全面出擊 1. 教師講解活動規則。 2. 請學生分組進行遊戲。 活動六：樂樂棒球比賽 教師講解打擊、跑壘、防守、出局、勝負等規則。 活動七：樂樂棒球比賽 1. 教師說明進行遊戲時，為避免球棒打到人發生意外，需遵守下列安全守則：打擊時，捕手退後三公尺防守。打擊時，要確定四周淨空才揮棒。揮棒後，切記不可甩棒。 2. 請學生進行樂樂棒球比賽，並提醒其遵守活動規則與安全守則。	3	1. 樂樂棒球組 2. 壘包 3. 呼拉圈 4. 標誌筒	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第七週	單元二、揪團來運動	活動2 球傳千里	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能熟練低手傳球的技巧。 2.能進行簡易排球遊戲。	練習排球低手傳球的動作。	活動一：低手傳球 1.教師講解並示範低手傳球動作要領。 2.請學生依據教師教導的動作要領，進行不擊球的低手傳球動作練習。 活動二：對空傳球 1.請學生將球拋高反彈地面後，再以低手傳球方式將球往上擊。 2.待熟練後，教師引導學生進行球不落地連續向上傳球。 活動三：控球練習 1.請學生將球拋向牆壁，待球反彈落地後，再以低手傳球方式擊球。 2.待熟練後，教師引導學生進行球不落地連續對牆擊球。 活動四：兩人傳球 1.教師講解並示範活動方式。 2.請學生分組輪流進行你拋我傳、兩人互傳練習。 活動五：六人傳球 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組輪流進行直線傳球與三角傳球練習。	3	1.排球 2.球柱 3.球網	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第八週	單元二、揪團來運動	活動2 球傳千里 活動3 一觸即發	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	活動2 球傳千里 1.能熟練低手傳球技巧。 2.能進行簡易排球遊戲。 活動3 一觸即發 1.能利用探索活動建構自己的發球方法。 2.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。	活動2 球傳千里 練習排球低手傳球的動作。 活動3 一觸即發 1.練習排球低手發球動作。 2.學習控制發時的力量，以及球的落點。	活動2 球傳千里 活動一：簡易排球遊戲 1.教師說明：結合發球、傳球等技能，即可進行比賽。 2.教師講解活動方式。 3.教師強調進行活動時須注意的安全事項。 4.請學生分組進行遊戲。 活動3 一觸即發 活動一：低手發球 1.教師講解低手發球的預備姿勢與擊球動作要領。 2.請學生依動作要領練習低手發球。 活動二：發球遊戲 1.教師說明挑戰極限的活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師說明命中紅心活動方式。 4.請學生分組進行遊戲。 5.教師說明：挑戰極限、命中紅心等發球遊戲，能訓練發球技巧，平時多加練習，可提升自己的發球技巧。 活動三：控制自如 1.教師講解活動方式：每人每次連發三球，紀錄自己發球成功的次數。 2.請學生分組進行遊戲。 活動四：命中目標 1.教師說明：擊球點和發球的身體方向，均會影響球的落點。 2.教師引導學生練習將球發在不同的落點。	3	活動2 球傳千里 1.排球 2.球柱 3.球網 活動3 一觸即發 1.排球 2.哨子 3.粉筆 4.膠帶	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第九週	單元二、揪團來運動	活動3 一觸即發 活動4 我愛運動	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。	活動3 一觸即發 1.能利用探索活動建構自己的發球方法。 2.能夠在遊戲及簡單比賽中,展現出發球動作的技巧。 活動4 我愛運動 1.能了解影響運動參與的因素。 2.能說出影響自己參與運動的原因。 3.能解決阻礙運動參與的問題。	活動3 一觸即發 1.練習排球低手發球動作。 2.學習控制發時的力,以及球的落點。 活動4 我愛運動 1.討論影響參與運動的因素。 2.討論阻礙運動參與的因素。 3.分析運動競賽修正的事例。 4.練習解決阻礙運動參與的方法。	活動3 一觸即發 活動一：發球比賽 1.教師講解活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師亦可透過分組競賽方式進行活動,增加學生學習的樂趣。 活動4 我愛運動 活動一：討論影響運動參與因素 1.教師說明運動參與因素就是選擇參與運動時會考量的原因。 2.教師分類影響運動參與的因素,包括：個人興趣喜好、家庭影響、健康效益或是其他因素。 3.教師引導學生發表參與運動時會受哪些因素影響,並探討其原因。 活動二：討論阻礙運動參與的因素 1.教師說明：每項運動的類型、功能或有所不同,有時會成為運動參與的誘因,有時卻可能成為阻礙參與的因素 2.教師引導學生依據自己的經驗發表,阻礙自己參與運動的因素有哪些。 3.比較運動參與因素和阻礙運動參與因素之間有何異同。 活動三：分析運動競賽修正的事例 1.教師說明：為了降低運動參與的阻礙因素,許多運動項目或比賽已朝向樂趣化、簡單化和普遍性做修正,目的就是為了吸引更多人的參與。 2.透過單元中樂樂棒球活動規則與排球練習方式的修正,引導學生探討修正後是否能增加自己對該項目的運動參與機會?為什麼? 活動四：練習解決阻礙運動參與的方法 1.請學生依據自己的經驗發表,若遇到阻礙參與運動的因素時應如何克服,以便能享受更多元的運動樂趣。	3	活動3 一觸即發 1.排球 2.哨子 3.粉筆 4.膠帶 活動4 我愛運動課本	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						2.教師引導學生分組討論並寫下自己喜愛的運動項目、喜愛的原因、曾經過過的阻礙因素，以及解決方法。 3.教師統整：遇到運動阻礙因素時，應嘗試解決問題，例如：簡化遊戲規則、改變運動場地或器材、減少參與人數……等，讓人人有機會隨時隨地體驗運動樂趣。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十週		活動1 力量的泉源 活動2 挺立支撐	4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	活動1 力量的泉源 1.認識肌肉適能的功能和意義。 2.能分辨肌肉適能和運動的關係。 活動2 挺立支撐 1.了解促進肌肉適能的注意事項。 2.能強化手臂肌力，學會蛙立動作。	活動1 力量的泉源 1.認識肌肉適能的定義。 2.說明肌肉適能的應用。 3.進行肌肉適能活動。 活動2 挺立支撐 1.認識肌肉適能提升的原則。 2.進行漸進式支撐體適能活動。 3.進行蛙立活動。	活動1 力量的泉源 活動一：認識肌肉適能的定義 1.教師說明體適能要素中肌力、肌耐力的重要性。 2.請學生嘗試握拳出力或提重物，觀察肌肉變化情形。 3.教師說明：肌力是指肌肉用力收縮時所能產生的最大力量；肌耐力則是肌肉用力時能持續的時間或反覆次數，兩者合稱為肌肉適能，是健康體適能要素之一。 活動二：說明肌肉適能的應用 1.教師說明肌肉適能應用之事例。 2.教師引導學生發表自己對肌肉適能表現的看法。 活動三：進行肌肉體適能活動 1.教師講解並示範並四種手臂、軀幹和下肢的肌肉適能活動。 2.教師引導學生分組進行練習，並自評在肌肉體適能活動的表現。 活動2 挺立支撐 活動一：認識肌肉適能提升的原則 1.請學生分組發表促進體適能相關資料之統整結果。 2.教師引導學生閱讀課文，強調肌肉適能的提升，必須掌握循序漸進的原則，以免造成運動傷害。 3.教師引導學生體驗簡單的肌肉適能提升活動。 活動二：進行漸進式支撐體適能活動 1.教師引導學生進行手臂、軀幹的熱身操。 2.教師講解並示範簡單的體適能活動。 3.請學生依序進行練習。 活動三：蛙立 1.教師引導學生先進行手臂、軀幹和下肢的熱身操。 2.教師說明蛙立動作是挑戰個人身體支撐	3	活動1 力量的泉源 墊子 活動2 挺立支撐 墊子	課堂問答 實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與學習

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						性肌力展現。 3.教師講解並示範蛙立與輔助動作要領。 4.請學生兩人一組，先輪流試做蛙立預備姿勢。一人試做，另一人協助檢視其正確性。 5.待預備姿勢動作熟練後，兩人再互相協助完成主要動作。 6.教師可鼓勵學生獨自完成。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十一週	單元三、大力水手	活動3 力拔山河	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1.了解拔河運動的由來與發展。 2.透過簡易拔河遊戲，學習身體力量的控制。 3.學習拔河的基本動作技能。 4.能了解拔河的簡易規則和 safety 注意事項。	1.認識拔河運動。 2.進行簡易拔河遊戲。 3.學習拔河的基本動作技能。 4.進行拔河比賽。	活動一：認識拔河運動 1.教師講解拔河運動的由來與發展。 2.教師透過圖片或影片介紹拔河比賽，以及景美女中拔河隊不畏艱難、為國爭光的故事。 活動二：拔河熱身運動 1.教師說明：進行拔河練習前，需要有足夠的暖身運動才不易受傷。 2.教師引導學生兩人一組，練習上臂、體側、胸部、下肢及四肢伸展運動。 活動三：通力合作 1.教師強調安全守則：不可故意開玩笑，並遵守遊戲規則。 2.教師說明活動方式。 3.請體重相近的兩人為一組，相互合作。待成功後，再與體重懸殊之人合作，試做一次。 4.請學生自由發表技巧心得。 活動四：雙手互推、持繩互拉 1.教師講解活動規則，並請體重相近的兩人成為一組進行活動。 2.教師亦可引導學生採分組對抗方式進行活動。 3.請學生發表心得與分享活動要領。 活動五：以腳拔河 1.教師講解並示範活動規則。 2.請學生分組進行遊戲。 活動六：愚公移山活動 1.教師講解並示範活動規則。 2.請體重相近之兩人，兩兩一組進行練習，之後再分組進行對抗賽。 活動七：兩人拔河 1.教師講解並示範活動規則。 2.請體重相近之兩人，兩兩一組進行練習，之後再分組進行對抗賽。 活動八：拔河基本動作	3	1.毛巾 2.拔河繩 3.安全帽 4.護肩 5.旗子	發表 實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						1.教師講解並示範拔河握繩法，強調雙手朝上握緊之重點。 2.請學生分組練習握繩方法，並互相檢核握繩之正確性。 3.教師講解、示範預備姿勢與拔河姿勢，並指出常見的錯誤動作，提醒學生注意。 4.請學生分組進行預備姿勢、拔河姿勢的練習。 活動九：拔河練習 1.教師引導學生分組練習，讓其熟悉新式拔河比賽身體後躺的姿勢。 2.教師講解繩索放置位置及下肢、軀幹和上臂姿勢，並請學生分組進行練習。 3.待熟練後，再進行四人一組的練習。 活動十：拔河比賽 1.教師說明拔河注意事項： ★運動前先做熱身操。 ★檢查拔河繩索是否完好。 ★選擇在平坦的草地或操場跑道進行。 ★最後一位選手須戴頭盔。 ★聽從裁判的指示。 2.全班分成體重總和相近之兩組，進行比賽。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十二週	單元四、躍動精靈	活動1彈跳遊戲	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1.能表現跳躍的技能及節奏。 2.能在活動中體會時間與空間的掌控能力。	跳躍時能掌握跳的時機，並能配合節奏跳躍。	活動一：單腳跳 1.教師說明活動方式：以一直線為中線，沿著中線一左一右進行單腳跳。 2.請學生分組進行遊戲。 活動二：提膝跳 1.教師說明動作要領： （1）屈膝微蹲，身體快速向上跳起。 （2）大腿上抬，盡量靠近身體，落地時膝蓋微彎。 2.請學生分組進行練習。 活動三：深蹲跳 1.教師說明動作要領： （1）整個身體向後蹲坐（屈膝深蹲），至臀部低於髖關節之後，腿部用力，快速向上跳起。 （2）落地後迅速順勢下蹲，再快速起立。 2.請學生分組進行練習。 活動四：剪式跳 1.教師說明動作要領： （1）身體直立，一腳向前跨出一步，雙膝彎曲，身體向下做弓步蹲動作。 （2）擺動雙臂，身體儘可能的向上跳躍，同時雙腳調換位置，再次向下做弓步蹲的動作。 （3）雙腿交替重複以上動作。 2.請學生分組進行練習。 活動五：跨越障礙 1.教師說明活動方式：助跑後單腳起跳跨過標誌筒。 2.請學生分組進行遊戲。 活動六：越跳越遠 1.教師說明活動方式：運用繩梯進行各種腳步練習。 ★單步練習：兩腳交替依次跑過繩梯中的每一個格子。 ★雙步練習：兩隻腳一起跳通過每一個格	3	標誌筒	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						子。 ★進出練習：面朝第一個格子站在繩梯的一側，先踩進一隻腳，然後另外一隻跟上，然後退回到相鄰的格子旁。 ★十字穿越：站在繩梯一端的角上，先邁進一隻腳，緊接著另外一隻腳也邁進第一個格子裡，然後從第一個格子出來到相鄰的格子旁邊。 2.請學生分組輪流練習。 活動七：闖關活動 1.教師說明活動方式： ★第一關：一步一格。 ★第二關：單腳跳。 ★第三關：兩腳一格。 ★第四關：跨越障礙。 2.請學生分組進行闖關活動。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十三週	單元四、躍動精靈	活動2 跳躍高手 活動3 剪式跳高	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	活動2 跳躍高手 能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。 活動3 剪式跳高 了解剪式跳高的動作要領。	活動2 跳躍高手 學習跳高的助跑、起跳、抬腳動作。 活動3 剪式跳高 學習剪式跳高動作。	活動2 跳躍高手 活動一：空中飛人 1.教師說明活動方式。 2.請學生分組進行遊戲。 3.教師引導學生了解自己的起跳慣用腳為左腳或右腳，並說出原因。 活動二：原地交叉跳 1.教師講解並示範單腳側抬、跨越動作要領。 2.請學生輪流嘗試練習。 活動3 剪式跳高 活動一：起跳練習 1.教師講解並示範起跳動作要領。 2.請學生進行練習。 3.教師引導學生了解起跳腳（外側腳）與前導腳（內側腳）。 4.教師說明口訣：面對墊子右邊出發抬右腳、左邊出發抬左腳。雙手與前導腳往上帶。前導腳過竿時，起跳腳隨即跟上。 活動二：原地過竿練習 1.教師講解並示範過竿動作要領。 2.請學生進行練習。 活動三：起跳步伐 1.教師講解並示範起跳步伐。 2.起跳步伐動作要領：屈膝抬腿跑，兩臂自然前擺振。速度由慢加快，步幅由小而大。起跳前兩步稍降低重心，上體微後傾。 3.請學生進行練習。 活動四：剪式跳高動作 1.教師講解並示範剪式跳高動作要領。 2.請學生進行練習。	3	活動2 跳躍高手 1.橡皮筋 2.竹竿、氣球 活動3 剪式跳高 1.橡皮筋 2.跳高墊	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十四週	單元五、伸出友誼的手	活動 1 融入新團體	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.能學習融入新團體的方法。 2.與人相處時，能避免偏見的形成。 3.知道增進友誼的方法。	1.討論融入新團體的方法。 2.探討偏見形成的原因。 3.討論避免偏見增進友誼的方法。	活動一：進行團康遊戲認識新成員 1.教師請學生輪流回答下列問題：最喜歡吃的食物是什麼？最喜歡的電視節目是什麼？最喜歡做的事情是什麼？ 2.教師講解柯南解謎活動規則。 3.請學生進行柯南解謎活動。 4.教師說明：透過活動認識彼此，分享並了解其他成員的喜好和特質，可以幫助自己儘快認識團體成員，增進對新團體的適應。 活動二：討論融入新團體的方法 1.教師說明融入新團體的技巧。 2.請學生思考自己做到多少？還會採取哪些方式來得到團體成員的接納和認同？ 3.請學生發表對新團體的看法與期待。 4.教師鼓勵學生敞開心胸，以主動、真誠的態度結交更多新朋友，並且讓自己在新的團體中有歸屬感。 活動三：探討偏見形成的原因 1.教師引導學生討論與人相處時，容易產生哪些錯誤印象或偏見。 2.教師舉例說明偏見形成的原因，包括： ★刻板印象：就是一種先入為主的成見，例如：四川人喜歡吃辣、客家人都很節儉、捲頭髮的人脾氣倔強等。 ★以偏概全：根據對方的一項特質，就推斷他整體的情況。例如：某位同學數學很好，就認定他其他科目的成績也一定很好。 3.請學生發表自己是否曾經只憑一己之見或道聽塗說，而對別人有錯誤印象。 4.教師統整學生所發表的內容，並說明與人相處時應根據客觀的事實來認識對方，才能避免主觀偏見的形成。 活動四：練習問題解決技能 1.教師說明與人交往時，可以利用「問題解決」技能來避免自己受到主觀偏見的影響。 2.教師講解問題解決步驟如下：	3	課本	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【人權教育】1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。	四、表達、溝通與分享

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						★步驟一：思考遇到的問題。 ★步驟二：分辨形成問題的原因。 ★步驟三：列出解決問題的方法。 ★步驟四：分析不同方法的可能結果。 ★步驟五：選擇適當的方法並試著做做看。 3.請學生分組配合課本內容練習「問題解決」策略。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十五週	單元五、伸出友誼的手	活動2無限精采	6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1.了解培養正向生活態度的方法。 2.能檢視並改進自己的生活態度。	1.討論養成正向生活態度的重要性和方法。 2.培養正向思考的態度。 3.進行正向思考賓果遊戲。 4.檢視自己的生活態度。	活動一：討論對生活態度的看法 1.教師說故事。有家皮鞋廠派了兩個業務到非洲考察，經過一周兩人回報成果。樂觀的業務說：這裡真是推廣皮鞋的大好市場，因為這裡大多數的人不穿鞋，我們的鞋子一定可以獨占這裡的市場。悲觀的業務說：這裡的人沒有穿鞋的習慣，鞋子肯定賣不出去。 2.教師說明：每個人對生活的態度都不同，培養正向的生活態度，才能心想事成、達到預期目標。 3.請學生閱讀課文並發表除了養成正向思考的習慣、培養自我興趣外，還能怎麼做讓自己過得更充實、有意義。 4.教師統整：學會用正面的態度思考問題，不但有助於身心健康，也能讓自己的生活更快樂美好。 活動二：培養正向思考的態度 1.教師說明：要養成正向的思考習慣，必需要經常練習。 2.教師說明如何改變不合理的想法或負面的態度，用正向的態度來思考問題。 3.教師統整：學習用正向的思考方式和態度來面對問題，並且嘗試著努力去完成預期目標，才能實現理想，開創屬於自己的美好人生。 活動三：正向思考賓果遊戲 1.教師說明正向思考賓果遊戲活動方式。 2.請學生進行遊戲。 3.教師統整：養成正面思考的習慣，不但有助身心健康，也能讓自己的生活更快樂美好。 活動四：檢視自己的生活態度 1.教師請學生起立，逐項思考自己的生活態度（如下），如果沒做到就坐下，做到了就繼續站著。 ★主動關心家人。	3	課本	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						★完成份內的工作 ★維持良好的生活習慣。 ★上課專心聽講並參與討論。 ★做事認真負責。 ★會尊重和體諒他人。 ★奉公守法。 ★有公德心，會替他人著想。 2.請學生自由發表：有哪些項目做得很好？ 有哪些項目還需要努力？可以做什麼改變？ 3.教師讚美表現良好的學生，鼓勵大家培養健全的生活態度，遵守規範並與他人維持和諧的關係。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十六週	單元五、伸出友誼的手	活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	活動 3 天生我才必有用 1.能肯定自己的優點和特長。 2.能建立個人價值感。 活動 4 將心比心 1.能體會身心障礙者所遇到的困難和不便。 2.願意關懷和協助身心障礙者。	活動 3 天生我才必有用 1.分組進行優點大轟炸及自我肯定活動。 2.討論身心障礙人士克服困境獲得成就的過程。 活動 4 將心比心 1.討論與調查無障礙空間的設置。 2.進行身心障礙體驗活動。 3.發表關懷與協助身心障礙者的做法。	活動 3 天生我才必有用 活動一：肯定自己的優點和特長 1.教師說明：每個人都有自己的優點和特長，不必事事都和別人比較。 2.全班分成數組進行優點大轟炸活動，每位組員輪流接受其他組員的讚美，藉此認識自己與他人眼中不同的優點與長處。 3.請學生說一段話來肯定自己的表現，為自己加油打氣。 4.教師統整：以正面的想法來肯定自己，可以讓自己感覺更好，進而提升個人的價值感和自信心。 活動二：閱讀及發表感想 1.教師敘述謝坤山和蓮娜瑪莉亞的例子。 2.教師說明：有時候我們無法改變自己的某些缺陷，例如：因為疾病或事故傷害而造成的身體缺陷。但是一樣可以善加發揮特長，戰勝一切逆境，活出生命價值。 3.請學生就課前所蒐集的歷史偉人或知名成功人士，分別敘述他的優缺點，以及他是如何克服困境獲得成就。 活動 4 將心比心 活動一：同理身障者的困難與感受 1.教師引導學生想像並發表自己少了雙眼或雙手後的生活狀況。 2.教師說明社會上有一群身心障礙朋友，雖然承受著許多不便和困難，但是他們不向命運低頭，以自己的力量克服生命和生活中的種種難題。 3.教師舉例或請學生分享身心障礙者自我奮鬥的感人故事。 活動二：認識無障礙設施 1.教師說明為了讓身心障礙者像一般人一樣享有便利的生活空間，公共場所或機關學校會設置無障礙通路和設施。 2.請學生就平日的觀察，說一說日常生活環	3	活動 3 天生我才必有用課本 活動 4 將心比心 1.課本 2.眼罩 3.球 4.水桶	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	【人權教育】1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						境中有哪些無障礙設施，還有哪些地方需要增設無障礙設施？ 3.請學生分組，每組各選擇一處公共場所進行無障礙設施調查。 4.教師統整：身心障礙朋友需要的不是同情和異樣的眼光，無障礙空間雖然能增加身心障礙者的順利感和獨立程度，但更重要的是身邊的人能以接納和真誠的態度與他們相處。 活動三：體驗活動 1.教師視時間及場地，讓學生進行體驗活動。 2.請學生發表感想，並共同討論不同類型的障礙在生活中可能遇到的不便。 3.教師引導學生感受身心障礙者向生活環境挑戰的勇氣，培養其尊重身心障礙者的觀念。 活動四：討論如何與身心障礙者相處 1.請學生閱讀課文，並針對不同情境提出可以對身心障礙者提供哪些協助。 2.教師強調和身心障礙者相處，就和一般人一樣要互相尊重、彼此關懷，適時給予正確的協助。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十七週	單元六、成長的喜悅	活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	活動 1 男女大不同 1.認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春期。 活動 2 我長大了 1.認識夢遺現象。 2.知道男性生殖器官的保健方法。 3.認識月經。 4.知道經期應注意的事項。	活動 1 男女大不同 了解青春期的男女在身體上會出現的變化。 活動 2 我長大了 1.認識青春期的生理變化。 2.討論男性生殖器官的保健方法。 3.了解月經週期及衛生棉的使用和處理方法。 4.了解經期保健方法。	活動 1 男女大不同 活動一：發表青春期的生理變化 1.教師說明青春期的意義及男、女生進入青春期的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春期的時間也有差異。 2.教師引導學生討論青春期的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。 3.教師統整：青春期的兒童變為成人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵。 活動二：討論面對青春期的態度 1.請學生自由分享出現青春期特徵時的感受及因應方式。 2.教師舉例說明：出現青春期特徵時，有些女生會彎腰駝背，以遮掩發育中的胸部；有些男生會穿長褲遮蓋腿毛，害怕被別人取笑。其實這些都是不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大成人了。 3.教師詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。 活動 2 我長大了 活動一：認識青春期的生理變化 1.請學生閱讀課本的日記內容。 2.教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春期會大量製造並分泌男性賀爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象；女性的卵巢開始排卵，有「月經」形成。不管夢遺或月經都是發育成熟的男、女性的正常生理現象。 3.教師鼓勵學生養成健康的生活習慣，幫助自己愉快迎接並且順利度過青春期。 活動二：討論男性生殖器官的保健方法	3	活動 1 男女大不同 課本 活動 2 我長大了 1.課本 2.不同類型的衛生棉數片	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						1.教師說明夢遺形成的原因及處理方式，並提醒學生避免穿太緊的衣褲、睡前別喝太多水或飲料，可以減少夢遺的發生。 2.教師說明男性生殖器官的保健方法。 3.教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重。所以不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。 活動三：認識月經週期 1.教師說明：女性進入青春期之後，每個月會從卵巢排出卵子。卵子到達子宮前，子宮內膜會漸漸增厚，若沒有懷孕，子宮內膜會自然剝落，產生月經。月經來的第一天到下一次月經來的前一天，稱為「月經週期」，大多數人的月經週期是二十八天，不過每個人的情況都不相同。 2.教師鼓勵學生從第一次月經開始就養成記錄月經週期的習慣。 活動四：示範衛生棉的使用及處理方法 1.教師說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。 2.教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。 3.請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。 4.教師提醒學生勿將衛生棉放在浴室，以免受潮。用過的衛生棉要捲好丟到垃圾桶，切勿丟入馬桶中以免造成阻塞。 活動五：了解經期保健與柔軟操 1.教師說明月經期間的保健方式。 2.教師說明紓解經痛的方法除了可以在小腹上熱敷外，也可做柔軟操減緩經期的不舒服。此外，還要避免吃生冷或油炸食物。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						3.教師示範柔軟操正確做法。 4.請學生分組演練柔軟操動作。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十八週	單元六、成長的喜悅	活動3 青春補給站 活動4 珍愛自己	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	活動3 青春補給站 1.了解飲食對生長發育的影響。 2.知道青春期的飲食原則。 活動4 珍愛自己 1.認識青春期的變化。 2.知道穿耳洞或刺青可能導致的結果。	活動3 青春補給站 1.討論影響生長發育的因素。 2.說明青春期的飲食原則。 活動4 珍愛自己 1.討論青春期的生理、心理及人際關係的變化。 2.探討改變身體外觀，例如：穿耳洞或刺青的可能後果。 3.接受自己的外形及特色，肯定自我價值。	活動3 青春補給站 活動一：討論影響生長發育的因素 1.教師說明：青春期的快速成長和活動量較大的時期，需要注意營養的攝取及運動習慣的養成，才能讓自己發育良好、體力充沛。 2.教師取出學生的身高、體重紀錄，幫助學生了解自己的成長狀況，並且請學生自由發表對未來身高、體重的期望為何？自己所吃的食物是否能滿足生長發育的需求。 3.教師統整：從年輕的時候就建立均衡飲食的好習慣，不但能讓自己發育良好、容光煥發、體力充沛，也能為健康打下良好的基礎。 活動二：說明青春期的飲食原則 1.教師說明青春期的飲食原則，包括：對蛋白質、鈣質、鐵質的特殊需求。 2.以某位學生一日飲食內容及份量為例，全班共同分析他的飲食內容是否符合青春期的每日所需飲食的建議量。 3.教師應提醒學生避免喝咖啡、茶或可樂、汽水等飲料，以免影響鈣質的吸收。平日要養成按時進餐的習慣，避免不定時進餐或暴饮暴食損壞腸胃、造成營養不平衡。 活動4 珍愛自己 活動一：發表青春期的變化 1.教師引導學生發表青春期的變化，並將其發表結果分為生理變化、心理及情緒變化、人際關係變化三方面記錄在黑板上。 2.教師說明：每個人都會經歷青春期的變化也有不同的感覺，有人覺得自豪，懷著成長的喜悅；有人惶恐不安，擔心別人的看法。面對青春期的困惑或焦慮可以參考下列因應方法：包括：多充實青春期的相關知識、請教父母或師長、感到不安或煩躁時可以從事喜歡的活動或運動。	3	活動3 青春補給站 1.課本 2.學生的身高、體重紀錄 活動4 珍愛自己課本	課堂問答 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						3.教師請學生發表，為了擁有一個健康快樂的青春期的，還有哪些好方法呢？ 活動二：青春期的心情 1.教師提出青春期的心理特徵，請學生覺得有同感的在頭上比圈，反之則在胸前比叉。 2.教師詢問並請學生自由發表，這些心理變化和情緒的起伏是不是青春期的自然現象？ 3.教師統整：了解並面對青春期的種種變化，不胡亂猜測、不道聽塗說，才能開心、順利的度過青春期的。 活動三：帥哥酷妹停看聽 1.教師說明進入青春期的，有些人會追逐流行，不斷嘗試身體外觀的改變，沒想到卻引發嚴重的結果。 2.教師列舉相關的例子：一名青少年因為喜歡韓流明星，期盼自己也能像偶像一樣充滿吸引力，於是到夜市穿耳洞。後來卻發生耳朵紅腫，撐到第十天才就醫，結果整個耳翼軟骨被細菌吃掉一大半還化膿。醫師懷疑是當初穿耳洞的器具不乾淨，造成細菌感染又延誤就醫，導致該名青少年的耳朵外觀不保。 3.教師強調嘗試改變外觀時，要先考慮到可能的結果，不要衝動行事。 4.教師提醒學生在身上穿耳洞、舌環、肚臍環或刺青，都有可能因為器具不潔或處理不當等原因，引起病菌感染造成傷口發炎、潰爛，甚至是感染 AIDS、B 型肝炎等疾病，因此切勿輕易嘗試。 活動四：討論肯定自我的做法 1.教師說明每個人都有不同的外形和特色，不必盲目跟從他人做一些身體的改造。 2.師生共同討論要如何創造屬於自己的獨特之美。 3.教師引導學生進行語句完成活動，例如：					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						「我覺得自己很美，因為……。」透過練習幫助學生肯定自己的優點，進而更珍愛自己。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第十九週	單元六、成長的喜悅	活動5 男生女生做朋友	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.能以合宜的態度與異性相處。 2.尊重異性，避免性騷擾行為。 3.知道面臨性騷擾情境的因應方法。	1.討論兩性相處的原則。 2.演練拒絕性騷擾的方法。	活動一：發表與異性相處的經驗 1.教師以課文中筱娟與奕嘉的例子，請學生思考奕嘉的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭？ 2.請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？ 3.教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。 4.教師提醒學生與異性相處時，應該表現合宜的態度並尊重對方。 活動二：討論如何尊重異性 1.請學生針對下列問題進行討論： ★當男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ ★為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？ ★什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？ ★要用什麼樣的態度與異性相處呢？ 2.教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度。 活動三：說明性騷擾的意義及情境 1.教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。 2.教師舉例說明言語騷擾和性騷擾的不同，並強調我們有權拒絕任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。 活動四：演練拒絕性騷擾的方法 1.師生共同討論面臨性騷擾情境時的自我保護及因應方法。 2.配合課本頁面或自編情境，教師請學生分組進行演練如何拒絕性騷擾。 3.教師說明：當你發現有人在對他人進行性	3	課本	發表 課堂問答 同儕互評	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【性別平等教育】 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						騷擾時，應該勇於協助受害者，這樣才能讓大家生活的環境更和諧、安全。 4.教師提醒學生：拒絕性騷擾，保護自己的身體自主權。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十週	單元七、安全行、平安動	活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	活動 1 行的安全 1.了解交通事故傷害的原因與預防方法。 2.知道行走的安全注意事項。 3.能遵守交通規則。 活動 2 乘車安全 1.學會安全乘坐機車的方法。 2.養成乘坐汽車繫安全帶的習慣。	活動 1 行的安全 1.探討交通事故發生的原因與預防方法。 2.討論行人易違反的交通規則。 3.討論雨天行走時的注意事項。 4.討論交通安全設施。 活動 2 乘車安全 1.討論乘坐機車時需注意的安全事項。 2.討論乘坐汽車時需注意的安全事項。	活動 1 行的安全 活動一：探討交通事故的原因與預防方法 1.教師說明交通事故是學生事故傷害首要的死亡原因，往往只是因為一時搶快或疏忽，就造成嚴重的傷害。 2.各組輪流上臺報告交通事故發生的原因、結果與預防方法。 3.師生共同討論課本上的情境圖，了解如何為自己的生命安全做出正確的決定。 4.教師提醒學生重視行的安全，並確實遵守的交通規則。 活動二：發表行人易違反的交通規則 1.教師說明遵守交通規則是維持交通秩序、減少事故傷害的不二法門，大家若能擁有「交通安全由我做起」的觀念，就能維護一個順暢安全的交通環境。 2.教師詢問學生根據平時上、下學的觀察，行人容易違反哪些交通規則？有什麼改進的方法呢？ 3.請學生進行分組討論，並將問題行為與解決辦法演練出來。 4.教師統整：每個人都應該遵守交通規則，對維護自己和他人的安全負責。 活動三：討論行走安全注意事項 1.教師說明：在雨天行走時，由於視線較模糊，路況不容易判斷，有許多安全事項需要特別注意。 2.請學生發表，雨天行走時要穿著何種顏色的衣物、應穿戴何種雨具。 3.教師引導學生思考並發表，除了上述事項外，還有哪些需要注意的？ 4.教師統整：雨天時宜穿著顏色鮮明且長度、大小適中的雨衣。同時，行走時應放慢速度、避開積水低窪處，才能行的安全。 活動四：認識交通安全設施及號誌 1.師生共同討論在上下學途中，看過哪些交	3	活動 1 行的安全課本 活動 2 乘車安全 1.課本 2.機車安全帽	發表觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量	【人權教育】1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
						通安全設施與號誌？它們各有什麼用途？ 2.教師說明豎立、懸掛在馬路旁，各種形狀的牌子，目的都是在提醒開車的人或行人了解路況、方向及各種規定。 3.教師配合圖卡或簡報介紹標誌的種類和功能， 4.教師請學生說出校園周圍常見交通標誌的意義及設置地點。 5.請學生分組繪置道路平面圖，發揮想像力在適當的地方設置交通標誌，並和全班分享設置的用意。 活動 2 乘車安全 活動一：討論騎乘機車戴安全帽的重要性 1.教師詢問學生乘坐機車是否會戴安全帽，以及配戴的原因。 2.教師強調「流汗總比流血好」，為了生命安全，騎、乘機車時均應戴安全帽。 3.教師取出安全帽示範、說明選購及配戴安全帽的方法。 4.請學生演練正確戴安全帽的方法。 5.教師提醒學生，為了生命安全，應養成騎機車戴安全帽的習慣。乘坐機車時應採跨坐方式，雙手抱牢前座的駕駛者。 活動二：討論乘坐汽車的注意事項 1.師生共同討論乘坐汽車時應注意的安全事項。 2.教師說明：政府最近推動後座繫安全帶，是因為發現後座未繫安全帶的死傷率較前座乘客高出五倍，發生意外時還會對前座產生猛烈碰撞力，增加前座乘客死亡率。 3.教師提醒學生乘坐汽車時，無論是前後座乘客均應繫好安全帶，否則駕駛人會被處以罰鍰。 4.教師講解正確繫安全帶的方法。 5.請學生課後觀察家人或親友的乘車行為並記錄下來，一週後分享觀察結果及感想。					

起訖週次	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
第二十一週	單元七、安全行、平安動	活動3 安全救援系統	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1.了解遇到交通事故時正確的處理方法。 2.認識安全救援系統的功能及運用方法。	1.討論交通事故處理的原則。 2.介紹安全救援系統的功能。 3.演練如何運用校內安全救援系統。	活動一：發表交通事故經驗 1.請學生分享曾經看過或聽過的交通事故，以及當時的處理狀況。 2.教師選擇其中的一些例子，討論處理方式及步驟是否正確。 3.教師說明：發生交通事故時可以善用安全救援系統，例如：警政、消防和醫療等資源。 活動二：討論交通事故處理原則 1.教師引導學生討論發現交通事故時的處理步驟。 2.教師補充說明：發生車禍等事故時要聯絡警察或救護單位，說清楚肇事的人、事、時、地、物，便於救援單位順利到達並做好救援準備。 3.教師模擬車禍情境，請學生演練處理步驟。 活動三：認識校外安全救援系統 1.教師說明：為了維護與保障人民安全，政府機關也成立了安全救援系統，提供快速的救援與協助。熟記各項救援系統的功能和專線電話，才能在最快速的時間內得到協助。 2.教師說明消防隊、警察局、婦幼保護專線的功能及電話號碼。 3.教師宜提醒學生平時不可隨便撥打專線，以免造成不必要的困擾或影響其他救援行動。 活動四：演練校內救援系統的使用 1.教師說明校內安全救援系統，以及它們所提供的服務。 2.請學生即興演出下列情境，再共同討論如何運用校內安全救援系統尋求協助。 3.教師統整：善用日常生活中的安全救援系統，以預防或降低意外傷害。	3	課本	課堂問答 發表	【人權教育】1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。	三、生涯規畫與終身學習 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題