**臺北市北投區文化國小109學年度六年級第1學期健體學習領域教學計劃**

**編寫者：歐仕傑**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課程目的 | 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。 |  |
| 學習背景分析及銜接處理 | 1.1具有移動傳接球、側併步、後退跑、傳球、投籃及上籃等動作技能經驗。  2.1能做出正手發球動作。知道正確執羽球拍的方法。  3.1能正確做出排球低手傳球動作。  3.2了解運動傷害可藉由預防來降低發生機率。  4.1了解規律運動的益處。具備體適能基本概念。  4.2了解體適能要素的分類。  5.1看過乾淨美麗的河川及被汙染的河川。  5.2知道垃圾減量與資源回收的方法。  5.3知道地球上的資源有限，必須節制使用。  6.1看過酒駕肇事的相關報導。  6.2明瞭毒品為不良物品，有害身心健康。  6.3能覺察自己的情緒，也知道如何透過適當的方法轉移情緒。  6.4具備簡易急救的基本常識。  7.1知道青春期的變化及兩性第二性徵的異同。  7.2知道兩性成長過程中生理變化的異同。 |  |
| 學期學習目標 | 1.了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解。  2.主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。  3.學習羽球的基本步法及正手擊高遠球與排球動作低手和高手傳球動作。  4.體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。  5.從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。  6.探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。  7.關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應減少資源浪費並讓資源可循環再使用，避免全球環境問題持續惡化。  8.透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。  9.透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。  10.先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。  11.提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。 |  |
| 教材來源 | 翰林版國小六上健康與體育 |  |

說明: **融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等教育】 【環境教育】 【資訊教育】 【家政教育】 【人權教育】

【生涯發展教育】 【海洋教育】 【國防教育】 【品德教育】 **【國際教育】** 。另【本土語言】(至少一節)

| **週次** | **日期** | **單元名稱/**  **融入議題** | **節數** | **對應能力指標** | **學習目標** | **教學重點** | **評量方式** | **備註** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 一  8/30-9/05 | 準備週、  體能UP! UP! UP! | 3 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 | 1.師生分享暑假經驗。  2.了解本學期的學習課程與習目標。  3.上課安全規定、體適能、基本體能測驗。 | 1.認識新同學。  2.本學期的學習課程與學習目標。  3.體適能前測、基本體能及反應遊戲。  活動一：介紹體能遊戲  1.教師講解體能遊戲主要是透過遊戲的方式來提升體能，所以活動過程中保留了遊戲時的趣味性和挑戰性，但是也會增加身體活動量和負荷，藉以提升體適能。  2.教師複習之前學過的體適能要素。  活動二：進行體能遊戲  1.教師說明肌肉適能和柔軟度的體能遊戲活動方式  2.請學生進行練習。  3.教師說明心肺耐力、速度和敏捷性體能遊戲活動方式。  4.請學生進行練習。  活動三：進行體能遊戲  1.教師說明活動方式，並提醒學生同心協力完成各項遊戲。  2.請學生分組進行活動。 | 實際演練  觀察評量 | 8/28返校日8/31開學日，課後班開始  8/31、9/01新生訓練 |
| 2 | 二  9/06-  9/12 | 水中蛟龍  (  游泳  )  【海洋教育】 | 15 | 3-2-2  3-2-4  6-2-3  3-2-1  3-2-3  4-2-2  5-2-5  5-2-3  7-2-1 | 1.認識游泳衛生與安全的 基本常識。  2.適應水性等遊戲。  3.基本水中呼吸法。  4.漂浮及水中站立的動作要領。  5.學會捷式划手動作、手腳聯合動作。  6.打水自救、悶氣打水動作。  7.能了解水上安全、溺水自救原則。  8.水中自救常識與操作。  9.其他泳式聯合動作練習 | 1.注意並做到游泳衛生與安全基本常識。  2.能做出水中站立、水母漂、水平漂、蹬牆漂浮、打水自救、悶氣打水動作。  3.捷式手腳聯合動作操作。  4.捷式綜合動作(含換氣)操作。  5.各式漂浮、仰漂等水中自救操作。  6.在各種活動練習中應用策略以增進運動表現。  7.能愉快的學習並遵守遊戲規則及游泳注意事項。 | 口頭評量  實作評量  課堂表演  上課態度 | 9/02一年級課後班開始， |
| 3 | 三  9/13-9/19 |  |  |
| 4 | 四  9/20-9/26 | 9/26補上班上課  (補10/2週五) |
| 5 | 五  9/27-10/03 | 10/01中秋節  10/02 調整放假 |
| 6 | 六  10/04-  10/10 | 10/09 國慶日補假  (10/10國慶日 週日) |
| 7 | 七  10/11-10/17 | 單元一、  馳騁球場  【人權教育】  【生涯發展教育】 | 3 | 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。 | 1.學習上籃技能。  2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。  3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 | 活動一：跨步跳、拋球投籃  活動二：持球一步、空手跨步、持球跨步上籃  活動三：接球、空手切入接球、兩人移動傳球上籃  活動四：原地運球上籃  活動五：直線運球上籃  1.教師講解及示範動作。  2.請學生於定點位置、分組練習。  3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 | 實際演練 課堂問答  自我評量  觀察評量 |  |
| 8 | 八  10/18-10/24 | 3 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3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。 | 活動1 上籃練習  1.學習上籃技能。  2.能結合運球及傳接球技  能做出上籃動作。  3.了解運球違例動作，以及  基本的裁判手勢。  活動2 防守動作與移位步伐  1.學習籃球防守動作與熟  練移位步伐基本技能。  2.了解防守常見的犯規動  作，及基本的裁判手勢。  活動3 對戰遊戲  1.學習籃球運動中不同組  合的對戰遊戲。 | 活動1 上籃練習  活動一：運球繞圈上籃  活動二：講解籃球規則重點、認識籃球基本規則  活動2 防守動作與移位步伐  活動一：防守動作  活動二：移位步伐、防守步伐移動練習  1.教師說明並示範上述各項的練習及規則。  2.請學生分組進行練習與遊戲。  活動3 對戰遊戲  活動一：跳球與搶籃板  活動二：搶籃板比賽  活動三：2vs2端線籃球  1.教師說明並示範上述各項的練習及規則。  2.請學生分組進行練習與遊戲。 | 實際演練 課堂問答  自我評量  觀察評量 |  |
| 9 | 九  10/25-10/31 | 3 | 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。 | 1.了解二對二籃球鬥牛賽規則。  2.明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。 | 活動一：進行趣味鬥牛賽活動  活動二：發表觀賽、參賽心得  請學生思考在籃球賽練習中，自己的進攻與防守有哪  些優點？還有哪些需要改進的地方？並發表參賽或觀  賽過程中，大家對規則遵守的情形。  活動三：進行趣味鬥牛賽活動  1.教師說明上次各組比賽的優、缺點。  2.請學生分組討論今日參予比賽的重點，以及戰術。  3.請學生分組進行比賽。  活動四：教師統整  1.教師統整全班比賽的情況，並表揚優異的組別。  2.教師引導學生發表比賽心得，並聽取他人分享意見。 |  |  |
| 10 | 十  11/01-11/07 |  | 3 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 | 活動一：羽球基本步法  活動二：米字形步法  活動三：正手高遠球揮拍練習  活動四：引拍動作輔助練習  活動五：正確擊球點練習  活動六：正手高遠球練習  活動七：連續揮擊  1.教師講解並示範動作要領。  2.學生分組練習。教師於行間巡視並予以指導。 | 觀察評量 實際演練 | 11/5、11/6期中評量 |
| 11 | 十一  11/08-11/14 | 3 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 | 活動一：複習步法、擊球  活動二：複習高遠球擊球控制  活動三：高遠球的步法運用  1.教師講解活動方式並引導學生複習。  2.教師提醒互相回擊高遠球過程中，接球靈活運用步法  ，以便及時到位回擊球。 | 觀察評量 實際演練 |  |
| 12 | 十二  11/15-11/21 | 單元三、  排球樂無窮  【人權教育】  【生涯發展教育】 | 3 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  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.了解高手傳球和低手傳球的差異。  2.學會排球高手傳球動作。  3.了解簡易的排球比賽規則。  4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 | 活動一：兩人隔網練習  1.教師講解活動方式：  （1）一人有三次擊球機會，採用高手或低手姿勢將球傳過  網給對方。  （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳  決定誰先傳球。  2.請學生分組進行練習。  活動二：三人隔網練習  1.教師講解排球活動方式：  （1）三人一組輪流傳球，小組要在三次傳球機會內將球傳  給對方。  （2）球若沒傳過網或控球失誤，則對方獲勝，比賽前猜拳  決定誰先傳球。  2.請學生分組進行練習。  活動三：九人隔網比賽  1.教師講解排球中的連擊犯規動作，教導學生如何避免做  出連擊動作。  2.教師引導學生在排球比賽中，應用學習過之發球、傳球  的動作技能。  3.請學生分組進行比賽。 | 發表  實際演練 觀察評量 |  |
| 13 | 十三  11/22-11/28 | 單元三、  排球樂無窮  【人權教育】  【生涯發展教育】 | 3 | 5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1.了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。  2.了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。 | 活動一：認識如何避免排球運動傷害  1.教師介紹排球比賽中常因人為疏失所造成的運動傷害，並說明排球比賽時，隊友之間應採用口令或動作傳達欲擊球的訊息，以避免隊友之間的碰撞。  2.引導學生練習用口令或動作表達要傳、接球的意念。  活動二：了解人為因素的運動傷害  1.請學生發表曾看過因人為因素造成的運動傷害例子，以及如何處理或避免這類事件的發生。  2.引導學生討論學校有哪些規定是為了避免運動傷害所設計，自己應該如何防範人為的運動傷害。  3.討論為什麼學校會規定第四節儘量不要進行體育活動？為什麼不可以在人多的地方打球？從事身體活動如果身上有尖銳的物品可能會產生哪些傷害？  4.請學生參考範例，分組討論在校園運動要遵守哪些安全規則，以保障活動安全。 | 實際演練 觀察評量 |  |
| 14 | 十四  11/29-12/05 | 單元四、  體能UP! UP! UP! | 3 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  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 運動一級棒  1.認識SH150的意義。  2.認識身體活動金字塔的概念。  3.利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。  活動2 一指神功  1.熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。  2.學會各種擲盤與接盤的方法。  3.熟練擲準、擲遠等技巧。 | 活動1 運動一級棒  活動一：認識SH150的意義  1.教師引導學生發表運動有哪些益處。  2.教師介紹運動能促進學習的相關研究資料，包括書籍、雜誌等，並鼓勵學生增加運動時間。  3.利用教育部體育署相關網頁，教師說明SH150意義： S 代表S p o r t ， H 代表Health。教育部積極推動SH150方案，即是希望學生在校期間除體育課程時數外，每週參與體育活動之時間應達150分鐘以上。  活動二：講解身體活動金字塔的意義  1.教師引導學生自我檢核每日在家的作息中，從事的身體活動屬於哪一層面，並在小組內進行分享。  活動三：評估家人身體活動情形  1.教師說明課本案例是小傑紀錄家人身體活動參與情形，請學生分組輪流發表對小傑家人身體活動的建議。  2.教師引導學生模擬課本案例，在小組內互相分享自己家人身體活動參與情形。  活動四：規畫並記錄身體活動計畫  1.教師說明：透過每週身體活動量的計畫擬定、實際執行，並進行檢核反省，是建立規律運動習慣的第一步。  2.教師講解課本中小傑是參考身體活動金字塔概念，記錄自己執行情形，教師引導學生設計適合自己的身體活動計畫，並鼓勵其記錄執行結果，再加以檢討與改進。  3.教師總結「身體活動金字塔」和「SH150」的概念都是鼓勵大家善用時間運動，體驗運動幫助學習的效益，兩者都希望引導大家培養規律運動習慣。  活動2 一指神功  活動：繞盤方式、繞盤接力、滾盤比遠、滾盤比準  1.教師講解活動方式。  2.請全班分組練習。  活動：擲盤方法、接盤方法、兩人擲接盤、擲、擲準練習  1.教師講解並示範動作技巧與使用時機。  2.請學生分組練習。  3.教師進行錯誤動作的修正與指導。 | 課堂問答  自我評量 實際演練 觀察評量 |  |
| 15 | 十五  12/06-12/12 | 單元四、  體能UP! UP! UP!  【生涯發展教育】 | 3 | 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.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。  2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。 | 活動一：比翼雙飛  1.教師講解活動規則及安全注意事項。  2.請學生分組競賽。  活動二：接力追逐賽  1.教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。  2.教師引導學生分組討論比賽策略。  3.請學生進行分組競賽。  活動三：複習擲、接動作  1.教師複習雙人雙盤擲、接動作，並提醒學生注意安全。  2.請學生分組練習。  活動四：飛盤過關賽  1.教師講解活動規則，並請一組學生示範進行方式。  2.請學生分組進行比賽。  活動五：躲避飛盤賽  1.教師說明活動規則（與躲避球大致相同）及安全飛盤特性。  2.請學生分組進行比賽。 | 實際演練 觀察評量 |  |
| 16 | 十六  12/13-12/19 | 單元四、  體能UP! UP! UP!  【生涯發展教育】 | 3 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。 | 活動一：支撐左右騰越  活動二：原地支撐直膝騰越  1.教師講解並示範原地支撐直膝騰越動作要領。  2.請學生利用兩個跳箱練習原地支撐直膝騰越。  3.教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。  4.教師宜引導學生了解，支撐後，身體重心應隨著前移，  才能保持平衡、站穩。  活動三：原地屈膝騰越  1.教師講解並示範屈膝騰越動作要領。  2.請學生利用兩個跳箱練習原地支撐屈膝騰越。  3.教師鼓勵學生儘量發揮跳躍能力，增加跳躍高度。  4.教師引導學生發表直膝和屈膝騰躍的技能差異，並比較其難易程度。  活動四：助跑後支撐騰越  1.教師引導學生於平地練習助跑後的兩腳蹬地動作。  2.教師講解並示範助跑後支撐騰越動作要領。  3.請學生利用兩個跳箱練習助跑後支撐騰越。  活動五：橫箱屈膝蹲騰越  1.教師示範助跑→支撐橫箱動作。  2.請學生分組複習助跑撐箱動作。  3.教師強調：撐箱瞬間，重心應隨著前移，才能平穩落地。  4.教師示範助跑→支撐起跳→屈膝騰越→落地動作。  5.請學生輪流保護和練習橫箱屈膝蹲騰越。 | 實際演練 |  |
| 17 | 十七  12/20-12/26 | 單元五、  環保行動家  【環境教育】 | 3 | 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 活動1 護河小達人  1.了解水汙染可能造成的影響。  2.願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。  3.了解節約用水的方法。  4.能表現良好的節約用水行為。  活動2 垃圾偵查員  1.知道垃圾對環境的影響。  2.能關心社區垃圾問題。  3.願意協助改善社區環境。  4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。 | 活動1 護河小達人  活動一：關心水汙染問題  1.教師以課本中乾淨美麗的河川與汙染嚴重的河川切入，引導學生發表在哪裡看過類似的河川？哪些原因會造成河川的汙染。  2.請學生分享調查河川的經驗，教師進行統整。  活動二：討論水汙染的影響  1.教師提問並引導學生發表：  ★我們喝的水是哪裡來的？  ★造成水汙染的來源有哪些？  ★受汙染的水對我們有什麼影響？  ★怎麼做可以減少水汙染的產生？  2.教師統整說明：河川如果受到汙染，除了會影響自然生態，還會影響人體健康。  活動三：參與社區水汙染防治計畫或活動  1.教師以課本中海佃國小守護河川的案例，說明只要多用點心，即使年紀小，也能為河川保育做出貢獻，讓原本汙染嚴重的河川變得乾淨又美麗。  2.教師亦可舉其他巡守隊的例子，例如：高雄市持續改善愛河水質及開創沿岸景觀設施；高雄市在鳳山溪整治上，營造都會型河川水岸環境新風貌；屏東縣結合志工團體維護麟洛溼地公園；各縣市成立河川巡守隊，遏止偷倒垃圾或偷排廢水情事。  3.教師說明水汙染防治計畫的行動策略。  4.請學生發表社區中有關水汙染防治的計畫或活動，也可以針對社區水汙染現況發表改善的建議。  5.教師鼓勵學生採取行動，為改善社區的環境品質盡一己之力。  活動四：發表缺水的不便及節約用水的方法  1.請學生閱讀課文後，發表一天的生活中有哪些地方會浪費水？要怎樣改進？  2.請學生自我檢視，並舉例說出日常生活中做到哪些節約用水的方法。  3.教師統整：養成節約用水除了不浪費水資源以外，也可以減少汙水的產生。  活動2 垃圾偵查員  活動一：討論垃圾問題對環境的影響  1.教師說明：人們每天輕易使用消耗性物品，再丟棄各式各樣垃圾給地球，物品被使用時間越來越短，製造垃圾速度越來越快，其中還包含不能分解腐化的東西，造成環境莫大的負擔。  2.師生共同討論垃圾處理不當對環境造成的影響。  活動二：調查與分享社區的垃圾問題  1.請學生閱讀本文後，回答下列問題：  ★你關心自己居住的社區嗎？  ★在你的社區裡有哪些垃圾問題？  ★為了維護美好的居住環境，你能為社區做些什麼？  2.教師說明關心社區的垃圾問題，可以參考下列步驟進行改善方案：  （1）診斷造成社區垃圾問題的原因及影響。  （2）討論改善方案並執行。  3.教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。 | 課堂問答  自我評量  發表  觀察評量 |  |
| 18 | 十八  12/27-1/02 | 單元五、  環保行動家  【環境教育】 | 3 | 7-2-3確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。  7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 活動2 垃圾偵查員  1.知道垃圾對環境的影響。  2.能關心社區垃圾問題。  3.願意協助改善社區環境。  4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。  活動3 綠色消費愛地球  1.了解省電節能的重要性及方法。  2.了解綠色消費的原則及實踐方法。  3.培養綠色消費的習慣。 | 活動2 垃圾偵查員  活動一：討論解決社區環境問題的方法  1.教師說明垃圾分類和資源回收工作必須落實才能維護社區的整潔和美觀，並討論資源回收的具體做法。  2.教師引導學生思考並發表下列問題：  ★對自己所居住的社區有什麼感覺？  ★請試著為自己的社區環境做體檢，有哪些項目非常需要改善，可以如何改善？  活動二：檢核垃圾減量行為  1.教師強調解決垃圾問題應該從自身做起，在生活中做到垃圾減量，而減量的重要原則就是適量不浪費和重複使用。  2.教師請學生檢核自己做到哪些減量行為？  3.教師鼓勵學生善用自己的力量，在生活中做到垃圾減量，並且持續為社區美好的環境品質貢獻心力。  活動3 綠色消費愛地球  活動一：探討省電節能與綠色消費的重要性  1.教師說明選購有節能標章的產品，可以有效省電，環保又節能。地球上的資源有限且珍貴，在消費時應該儘量選擇對環境傷害較少，甚至是較有利的商品。  2.教師講解節能標章的意義，並說明電冰箱貼有節能標章，代表其能源效率比國家認證標準高出10%～15%，不但品質有保障，一年還可節省156度電，因省電而減少的二氧化碳排放量相當於種植40顆大樹。  3.師生共同討論冰箱節能省電的要點。  4.教師統整：生態的破壞與消費有直接關係，身為消費者應該選擇更善待大自然的消費生活方式，選購對環境傷害較少的產品，就能減少對地球生態的破壞。  活動二：討論綠色消費的原則  1.教師說明：綠色消費是把節約、重複使用、選用環保物料製成的產品、保護自然生態等概念帶入日常消費當中，以達到物盡其用，減少汙染及浪費。  2.請全班分為五組，依食、衣、住、行、娛樂，每組分配一個主題，並討論針對該項主題如何進行綠色消費。  3.請各組推派代表上臺報告討論結果。  4.教師歸納：為了永續經營我們的生活環境，每個人都應該在生活中實踐綠色消費概念，降低因過度消費造成的環境衝擊。  活動三：檢視自己的綠色消費行為  1.教師請學生檢視自己在食、衣、住、行、娛樂等方面實踐綠色消費的情形。  2.請學生分享自己的檢視結果，再就食、衣、住、行、娛樂的消費中舉出一例，發表自己如何當一位綠色消費者。  3.教師鼓勵學生加入綠色消費的行列，共同珍惜地球資源，保護生態環境。  活動四：進行二手物拍賣會  1.教師說明除了選購環保產品外，如何讓物品再利用也是綠色消費的另一種表現。  2.將已經整理過且編號的舊物品放在展示臺，逐項進行二手物拍賣會，每樣物品出價最高者得標。  3.請學生發表自己用過什麼樣的二手物品？為什麼願意使用二手物品？家中還有哪些用不到的物品可以再利用？除了和別人交換外，還可以再做什麼樣的利用？  4.教師統整：自己不需要的物品，可能是別人眼中很好用的東西，透過二手物拍賣活動，希望能讓物盡其用，達到節能減碳、綠色消費愛地球的目的。 | 課堂問答  自我評量  發表  觀察評量 | 1/01元旦放假 |
| 19 | 十九  1/03-1/09 | 單元六、  健康焦點新聞  【性別平等教育】【家政教育】  【生涯發展教育】 | 3 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。  5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。  6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 | 活動1遠離酒害 1.認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。  2.建立酒後不開車的觀念。  3.學習婉拒飲酒邀約的技能。  活動2 防毒沾身  1.認識毒品的危害。  2.能分析接觸毒品的原因和場合。  3.知道如何預防及拒絕毒品。  活動3 壓力調適  1.能指出壓力的來源及影響。  2.培養正向思考的態度。  3.學習調適壓力的方法。  活動4 急救須知  1.能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。  2.能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。 | 活動1遠離酒害 活動一：討論酒精對人體的影響及飲酒過量的危害  1.教師詢問學生是否聽過或看過酒駕肇事的實例或報導？是怎麼發生的？造成什麼後果？  2.教師說明酒精對人體的影響。  3.教師說明酒駕的罰則，強調酒駕的嚴重後果，請學生提醒家人開車不喝酒、喝酒不開車。  活動二：演練拒絕飲酒邀約的技能  1.教師說明：在現實生活中，有很多喝酒的誘惑，雖然知道喝酒不好，但碰到飲酒邀約時，該如何拒絕呢？  2.請學生腦力激盪提出婉拒飲酒邀約的方式。  3.請全班分為三組，抽籤針對不同的拒絕方式進行表演。  4.教師進行講評並給予鼓勵。  活動2 防毒沾身 活動一：探討品的危害  1.教師說明許多人在好奇心的驅使下吸毒成癮，長期下來出現神經損傷、膀胱萎縮、心律不整、呼吸衰竭等現象。一旦不再使用，身體會覺得疼痛、不舒服，心理上也會憂鬱、不安，對毒品會產生強烈的依賴性而難以戒斷。  2.請學生自由發表曾看過有關吸毒的報導嗎？對這些事件有什麼看法？如果有人引誘你吸毒，你會怎麼做呢？  3.教師強調毒品所造成的危害非常可怕，切勿因為好奇，或自認絕對不會上癮而以身試毒。  活動二：練習做決定的技能  1.教師說明：每個人都應該對自己的生命和健康負責，千萬不要礙於情面或講求義氣而接受朋友的引誘與慫恿。  2.教師引導學生思考遇到吸毒的危險情境時，該做出正確的決定。  3.教師統整：所有的毒品都會傷害使用者的身心健康，從一開始就要做正確的決定，遠離毒害威脅，千萬不要踏出錯誤的第一步。  活動三：發表遠離品的方法  1.教師說明：青少年有時候會因為受到朋友誘惑或追求刺激而吸毒，染上毒癮之後不但影響學業和家庭生活，也葬送了自己的健康。  2.教師引導學生討論如何避免落入吸毒的危險情境，以及發現朋友吸毒時該如何處理。  3.請學生完成下列語句：「為什麼有人會吸毒？因為……」、「對我而言，使用成癮藥物是……」和「假如我的朋友誘惑我吸毒，我將……」、「為了避開毒品的陷阱，我會……」。  4.教師提醒學生遠離是非場所、建立正確的用藥觀念、尊重自我、堅決拒毒。  活動四：演練如何拒絕不當惑  1.教師說明在面對吸毒等不當誘惑時，可以採取的拒絕技巧。  2.請學生參考課本情境，兩人一組進行角色扮演。接著互換角色，用心體會說「不」的感覺。  3.請學生自由發表，拒絕別人要求的感覺怎麼樣？你的拒絕妙招是什麼？  4.教師鼓勵學生在面對不當誘惑時，要運用拒絕技巧，堅決拒毒。  活動3 壓力調適  活動一：發表壓力的來源與影響  1.請數名學生背著空書包，體驗從五本書、十本書、增加到十五本書的感覺。  2.請學生發表如果每天都背負著這麼沉重的壓力，會有怎樣的心情？  3.請學生自由發表一個自己面臨的壓力，以及壓力對生理、心理的影響。  4.教師統整學生的意見，並進行補充說明。  活動二：練習解決問題的技能  1.教師說明每個人都感受過壓力，生活中的課業、工作、交友、家庭經濟等，都可能是造成壓力的來源，為了避免壓力對身心健康構成威脅，應該認清自己的壓力來源，分析有沒有解決的方法。有的話，可以利用問題解決的對策試著解決；如果沒有，可以轉移注意力，儘量讓心情放輕鬆。  2.教師解說問題解決步驟，包括：澄清問題、分析原因、設定目標、擬定辦法、執行、檢討再出發。  3.請學生分組，並與小組組員共同針對一個壓力來源，練習解決問題的技能。  活動三：區分正面與負面想法  1.教師說明：我們的想法、理念，往往會影響我們的行為，有時候，只要改變一下自己的想法，就可以有減輕壓力。  2.教師講解搶答遊戲活動規則。  3.請學生分組進行遊戲。  4.請學生自由發表自己通常是正面思考還是負面思考？如果想改變自己的思考模式，該如何著手？  5.教師統整：想法改變時，心情也會跟著改變，學習用樂觀、積極的正面態度來看待事情。  活動四：探討抒解壓力的方式  1.教師說明：適度的壓力是成長的助力，但如果壓力超過個人所能忍受的範圍，就會成為阻力。學會抒壓的方式，可以讓自己輕鬆與壓力共處。  2.教師舉出一般用來抒解壓力的方式。  3.請學生腦力激盪，說出其他的抒壓方式。  4.教師說明面對壓力時，肌肉會自然的收緊，練習深呼吸法，可達到放鬆身心的效果。  5.教師口述深呼吸練習步驟，請學生進行演練。  6.教師提醒學生運用適當的方式抒解壓力，別讓壓力長期累積傷害身心健康。  活動4 急救須知  活動一：一氧化碳中毒的原因及急救演練  1.教師說明一氧化碳中毒的情境，請學生腦力激盪， 提出處理方式及應注意事項。  2.教師澄清並統整學生提出的意見。  3.教師補充說明一氧化碳中毒的處理方法。  4.請學生分組進行一氧化碳中毒的急救演練。  活動二：防範一氧化碳中毒  1.教師說明一氧化中毒常發生在通風不良的室內，為了防範一氧化碳中毒，必須進行下列安全診斷：  ★瓦斯熱水器必須安裝於室外。  ★如果家中沒有陽臺或陽臺加蓋後被封閉，最好改裝電熱水器。  ★瓦斯燃燒時火焰應為藍色，如果火焰是紅色代表燃燒不完全。  2.教師強調除了環境因素外，還要注意採取安全行為以預防一氧化碳中毒。  3.教師統整：具備正確的急救知識和技能，才能防範一氧化碳中毒事件的發生。 | 課堂問答  發表 實際演練  自我評量  觀察評量 |  |
| 20 | 二十  1/10-1/16 | 單元七、  知性時間  【性別平等教育】 | 3 | 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。  1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  1-2-6解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。  5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 活動1 「性」是什麼  1.了解性的基本概念。  2.察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。  3.用健康的態度面對生長發育的變化。  活動2與異性相處  1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。  2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。  3.了解在團體活動中認識異性的重要性。  4.了解社會文化對兩性互動的影響。  5.能尊重自己和他人的性別角色。  1.了解色情媒體對身心健康的影響。  2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。  3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。  4.認識網路交友的潛在危機。  5.能說出網路交友安全守則。  6.知道愛滋病的防治方法。  7.願意接納身邊的愛滋病患。 | 活動1 「性」是什麼  活動一：發表對「性」的看法  1.教師引導學生思考「性」是什麼？  2.教師說明：在昔日傳統社會，由於保守的文化背景與資訊封閉的關係，大多數人在面對有關性的問題時，總是手足無措或羞於啟齒。而在資訊媒體發達的現代社會，性已從禁忌走向公開，逐漸成為可以討論的話題。  活動二：探討啟動青春期的幕後推手  1.教師說明男性和女性都擁有代表其性別的生殖器官。在青春期以前，生殖器官幾乎是「按兵不動」，然而一旦進入青春期，生殖器官就會產生明顯的變化。讓青春期的男、女生在身體上產生這麼大變化的幕後推手就是荷爾蒙，又稱為激素。  2.教師說明腦下垂體存在血液裡，會刺激睪丸或卵巢分泌性荷爾蒙，促使生殖器官成熟並出現第二性徵。  3.教師統整：認識身體在青春期會有什麼變化及促成這些變化的原因，可以幫助自己在青春期保持健康的身心狀態，也能更清楚兩性成長過程中的異同。  活動三：健康面對男性生長發育的變化  1.教師介紹男性勃起的生理反應。當陰莖受到外來的刺激時，較多血液會流入陰莖，導致裡面的勃起組織充血膨脹，就會變粗、變硬，這種生理反應就叫做勃起。  2.師生共同討論如何看待勃起現象，以及回復正常狀態的方法。  活動四：健康面對女性生長發育的變化  1.教師說明女性最早出現的第二性徵是乳房隆起。乳房發育有很大的個別差異，較早的八、九歲就開始發育，較晚的則要到十六歲。  2.教師說明女性乳房發育的情形。  活動五：青春變化Q&A  活動2與異性相處  活動一：討論異性相處要點  1.教師說明：在青春期的階段，對異性感到好奇或被吸引是很正常的發展。學習如何與異性和諧相處，不僅能擴展人際關係，也能增進自己的社交技巧。  2.師生共同討論與異性相處的要點。  3.教師統整並補充說明。  活動二：學習在團體活動中與異性互動  1.教師說明：青春期階段會認識很多好朋友，甚至對對方有好感，但兩性之間的交往應該從團體活動的互動開始，透過觀察及傾聽多了解對方，不要急著進入兩人世界。  2.請學生發表在與異性互動中，如果希望進一步認識對方，該怎麼做比較好？  3.教師統整在團體活動中認識異性的好處。  活動三：演練拒絕異性邀約的方式  1.教師說明對同性或異性都可以大方的表示欣賞與喜歡，喜歡一個人是很好的事，但不見得要採取行動。如果想要建立進一步的感情而向對方提出邀約，不管邀約有沒有成功，都應坦然面對。  2.師生共同討論如何拒絕不想要的邀約，並請兩組學生上臺進行演練。  3.請學生發表其中一方拒絕邀約的想法和做法，並且討論另一方如果被拒絕了，應該如何改變負面情緒，轉換成正面想法。  活動四：討論兩性交往的合適過程  1.教師請一位學生上臺，依兩性交往的合適過程排列詞卡排好後，教師可詢問其他學生是否同意？有無不同排法或其他意見？  2.教師說明：兩性之間交往的步驟，從團體活動的互動，到三、兩成群的交友，到一對一固定時間及對象，再到訂婚和結婚，如果步驟太快，一方面對交往的對方並不了解，另一方面也容易使自己的生活圈變小，失去許多結交朋友的機會。  3.教師統整並進行補充說明。  活動五：表演不同社會文化對兩性互動的影響  1.教師請三組學生演出不同國家夫妻互動的行為（亦可反串表演）。  2.教師說明由於國情和文化不同，在公開場合裡，夫妻表達親密和愛意的方式也有很大的差異。  活動六：檢視性別刻板印象  1.教師說明：我國傳統社會，兩性進入婚姻後有「男主外、女主內」、「君子遠庖廚」等刻板印象，隨著現代社會兩性平權觀念的發展，夫妻應該擺脫過去的性別歧視，相互扶持、分工合作，共同營造溫暖和諧的家庭。  2.參考課本情境，請學生模擬演出。  3.請學生發表兩性在結婚後，應該如何相處，才能幸福美滿？  4.教師統整：夫妻間彼此尊重、相互協調，家庭權力共享，才能共創幸福家庭。  活動一：對色情資訊進行批判性思考  1.教師說明：隨著傳播科技的發達，色情資訊也透過不同的媒體發展出不同的面貌，例如：色情漫畫、寫真集、A片等。  2.教師詢問學生是否曾經因為好奇或不小心而接觸到色情資訊？會認為所看到的、聽到的資訊都是真的嗎？  3.教師說明色情資訊是一種被刻意包裝的商品，與真實的兩性關係有很大的落差，也會對身心健康產生不良的影響。  4.師生共同討論如何對色情資訊進行批判性思考。  5.教師統整：要培養自己的思考及判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。  活動二：介紹性教育網站及資源  1.教師說明：政府或教育機構設置的網站，皆提供豐富多元的內容可以提供正確的性資訊或解答有關性的疑惑。  2.配合網際網路介紹國民健康署青少年網站－性福e學園、健康九九網站－青少年性教育館。此外，還有醫院的青少年保健門診、張老師基金會、學校輔導室或師長，都可以提供諮詢服務。  3.教師歸納：透過適當管道獲得正確性觀念，避免錯誤的性資訊影響價值觀。  活動三：分組討論網路交友案例  1.調查班上網路交友情形，多少人有網友？ 多少人見過網友？  2.教師說明：由於網路的普及與便利，越來越多人在網路上尋找朋友，但是在網路交友的同時，因為對網友真實身分認識不清因而受騙上當，和網友見面時慘遭狼吻或是失蹤的例子更是時有所聞。  3.請學生分組就課前所蒐集的網路交友案例進行討論，網路交友有哪些危險？要怎樣避開網路陷阱？  4.請各組推派一位代表上臺報告討論結果。  活動四：探討網路交友安全守則  1.教師說明：網路的隱密性，讓有些居心不良的人可以偽裝善良溫和的特質來吸引人，所以在網路世界要保持警覺，才能保護自己的安全。  2.師生共同討論網路交友要注意哪些安全守則。  3.教師歸納：遵守網路交友的原則，切勿輕易答應不明人士的邀約。  活動五：進行愛滋病觀念問答  1.教師配合愛滋病宣導影片或相關資料介紹愛滋病的傳染途徑及發病後的狀況。  2.教師說明：愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，主要是透過性行為、血液傳染或母子垂直傳染。感染者會失去免疫力而無法抵抗疾病，目前沒有疫苗可預防，也沒有治癒方法。  3.教師引導學生進行愛滋常識搶答，並針對表現優良者予以獎勵。  活動六：關懷並接納愛滋病患  1.教師引導學生思考，班上同學或是認識的親友中有人得了愛滋病該怎麼辦？  2.教師說明愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。其實，一般生活中與愛滋病患的接觸並不會傳染，所以不需要害怕與他們相處。  3.教師講解「○」、「×」考驗遊戲規則：  （1）請學生分辨以下與愛滋病患接觸的方式會不會被傳染。  （2）對的用雙手比「○ 」、錯的比「×」。  4.請學生進行遊戲。  5.教師提醒學生設身處地為愛滋病感染者著想，並且給予支持和陪伴。 | 【性別平等教育】2-1-4認識自己的身體隱私權。  【性別平等教育】2-3-7同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。  【性別平等教育】3-3-1解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。  【資訊教育】4-3-6能利用網路工具分享學習資源與心得。  【資訊教育】5-3-1能了解網的虛擬特性。 | 1/13、1/14期末評量  1/15新春揮毫 |
| 21 | 二十一  1/17-1/23 | 複習 | 3 |  | 複習本學期各項運動 | 以遊戲方式練習 |  | 1/20休業式  1/21寒假開始 |

**臺北市北投區文化國小109學年度六年級第2學期健體學習領域教學計劃**

**編寫者：歐仕傑**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，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，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。  （一）引導兒童正確價值觀。  （二）重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。  （三）養成生活上所必須的習慣和技能。  （四）發展各種互動能力。 |
| 學習背景分析及銜接處理 | 沿用翰林版本，無轉換版本銜接問題。 |
| 學期學習目標 | 1.透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。 2.介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。 3.單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。 4.元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5.單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。 6.透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。 7.人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。 8.運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。 9.透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10.藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。 11.為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。 12.透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13.指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。 14.就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。 15.單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。  16.單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。  17.預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 |
| 教材來源 | 翰林出版社國小健康與體育6下 |

說明: **融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等教育】 【環境教育】 【資訊教育】 【家政教育】 【人權教育】

【生涯發展教育】 【海洋教育】 【國防教育】 【品德教育】 **【國際教育】**。另【本土語言】(至少一節)

| **週次** | **日期** | **單元名稱/**  **融入議題** | **節數** | **對應能力指標** | **學習目標** | **教學重點** | **評量方式** | **備註** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 一  2/14-  2/20 | 單元一、聰明選購，開心運動 活動1誰「羽」爭鋒  【生涯發展教育】1-2-1 | 3 | 3-2-1  3-2-2 | 1.能學會羽球反手發球的基本動作。  2.能了解發球規則。  3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。 | 活動一：反手發球  活動二：發球練習  活動三：發球規則  活動四：正手挑球  活動五：反手挑球  活動六：正、反手挑球綜合練習  活動七：複習反手發球與挑球動作  活動八：反手發球VS挑球  活動九：挑球比遠PK  1.教師講解並示範正確動作要領。  2.教師引導學生兩人一組或多人一組進行練習，並鼓勵學生彼此相互觀摩、糾正動作。 | 實際演練  課堂問答  觀察評量 | 2/17開學日  課輔(才藝)班開始上課 |
| 2 | 二  2/21-  2/27 | 單元一、聰明選購，開心運動 活動2 龍爭虎鬥、活動3認真挑、聰明購  【人權教育】  1-3-2  【性別平等教育】  3-3-2  【家政教育】  3-3-5 | 3 | 3-2-3  3-2-4  7-2-4 | 活動2龍爭虎鬥  1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。  2.了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。  活動3認真挑、聰明購  能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。 | 活動2 龍爭虎鬥  活動一：原地綜合練習  活動二：移位綜合練習  活動三：移位綜合複習  1.教師說明活動方式：進行A發短球→B挑球回擊→A移位後以正手高遠球回擊→B移位後也以正手高遠球回擊。  2.請學生分組進行練習。  活動四：移位綜合複習  活動五：羽球對抗賽  1.教師講解活動規則。  2.請學生分組進行比賽。  活動3 認真挑、聰明購  活動一：了解不同運動鞋的功能  活動二：認識運動消費資訊的來源  1.教師講解說明、學生討論發表 | 實際演練  觀察評量  發表 |  |
| 3 | 三  2/28-  3/6 | 單元二、 桌球運動我最愛 活動1正面迎擊  【生涯發展教育】  1-2-1  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 3-2-2  3-2-4 | 學習正手擊球動作。 | 活動一：正手擊球揮拍練習  活動二：自拋正手擊球  活動三：他人拋球正手擊球  活動四：爭取高分  1.教師講解活動規則。  2.請學生分組進行活動，輪流體驗拋、擊球，提高擊球動作的流暢性和協調性。  活動五：對牆連續擊球  活動六：對牆正反拍擊球  1.教師講解並示範活動方式。  2.請全班分組並輪流進行活動。 | 課堂問答 實際演練 | 2/28和平紀念日放假一日、3/1補假一日 |
| 4 | 四  3/7-  3/13 | 單元二、 桌球運動我最愛 活動1正面迎擊、活動2一決勝負  【生涯發展教育】  1-2-1  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 3-2-2  3-2-3  3-2-4  6-2-5 | 活動1正面迎擊  學習正手擊球動作。  活動2一決勝負  1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。  2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。  3.能進行運動欣賞。 | 活動1 正面迎擊  活動一：你來我往  活動2 一決勝負  活動一：勢均力敵  活動二：誰來當國王  活動三：分組對抗  1.教師講解活動規則。  2.請學生分組進行活動。  活動四：十一分制桌球細則  1.講解說明輪換發球法：當一局比賽的對陣時間超過十分鐘（雙方得分均未達九分），將實行輪換發球法，即對陣雙方輪流發一球。  活動五：介紹我國運動好手  活動六：進行運動欣賞 | 課堂問答  實際演練  自我評量  發表 |  |
| 5 | 五  3/14-  3/20 | 單元三、FUTSAL樂無窮 活動1 最佳門將、活動2射門得分  【生涯發展教育】  2-2-1  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 1-2-2  3-2-2  3-2-4 | 活動1最佳門將  1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。  2.學會守門員的基本動作。  活動2射門得分  1.學會足球運動中的射門技巧。  2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 | 活動1 最佳門將  活動一：滾地球、高飛球接法  活動二：擊球法  活動三：擲球法  活動四：拋踢法  1.教師講解並示範動作要領。  2.請學生進行練習。  活動2 射門得分  活動一：定點射門  1.教師講解射門動作技巧與掌握時機的重要性。  2.教師講解定點射門活動方式。  3.請學生分組進行練習。  活動二：PK大賽  活動三：切入射門  活動四：運球前進射門  1.教師講解活動方式。  2.請學生輪流進行練習。 | 課堂問答  實際演練  自我評量 |  |
| 6 | 六  3/21-  3/27 | 單元三、FUTSAL樂無窮 活動2射門得分、活動3合作無間  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 3-2-2  3-2-4 | 活動2射門得分  1.學會足球運動中的射門技巧。  2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。  活動3合作無間  學習移動傳接球結合射門的動作技能。 | 活動2 射門得分  活動一：運球繞行射門  活動二：控球射門  1.教師講解活動方式。  2.請學生分組進行練習。  活動3 合作無間  活動一：守門員傳球進攻  活動二：傳球跑位射門  活動三：兩人傳球射門  活動四：兩翼傳球進攻  活動五：邊線發球進攻  活動六：角球發球進攻  1.教師講解在五人制足球比賽的運用時機與要領。  2.教師講解活動方式。  3.請學生分組進行練習。 | 實際演練  課堂問答  自我評量 |  |
| 7 | 七  3/28-  4/3 | 單元三、FUTSAL樂無窮 活動4五人制足球賽、活動5運動飲料知多少  【人權教育】1-3-2  【家政教育】3-3-5 | 3 | 2-2-6  3-2-3 | 活動4五人制足球賽  1.了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。  2.運用所學技能，進行五人制足球比賽。  活動5運動飲料知多少  了解運動飲料的成分及飲用時機。 | 活動4 五人制足球賽  活動一：講解五人制足球賽歷史及規則  活動二：進行五人制足球賽  活動三：討論戰術  活動四：進行五人制足球賽  1.教師講解比賽規則。  2.請學生分組進行比賽。  活動5 運動飲料知多少  活動一：討論運動後水分補充的選擇  1.教師引導學生分組並討論：  ★運動後會如何選擇水分的補充？是水或運動飲料？還是有其他的選項。★為什麼做這樣的選擇呢？  ★何種選擇最能符合補充水分的需求？  活動二：補充水分的原則  活動三：運動飲料成分  活動四：運動飲料的飲用注意事項  1.教師說明：運動飲料是特別為從事劇烈運動的運動員所設計的，因此若是運動時間少於一小時或是運動強度不夠者，只要補充水分就足夠。  2.若常把運動飲料當水喝，會讓血液中含有過多未代謝的電解質，身體水分為了稀釋它，會造成血壓上升，增加心臟和血管的負擔，並損害腎臟。所以，要注意適量的攝取。 | 觀察評量  發表  課堂問答 |  |
| 8 | 八  4/4-  4/10 | 單元四、舞動精采 活動1翻轉自如、活動2肢體力與美  【生涯發展教育】  1-2-1 | 3 | 3-2-1  3-2-2  3-2-4 | 活動1翻轉自如  學會180度的單足及雙足旋轉動作。  活動2肢體力與美  學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。 | 活動1 翻轉自如  活動一：認識身體軸心  活動二：綜合活動  活動三：180度雙足、單足旋轉  活動2 肢體力與美  活動一：了解身體控制能力的重要性  活動二：側手翻體驗動作  活動三：學習側手翻 | 課堂問答  實際演練  表演評量 | 4/4 兒童節、清明節  4/5-4/6 補假二日 |
| 9 | 九  4/11  4/17 | 單元四、舞動精采 活動2肢體力與美、活動3運動欣賞  【生涯發展教育】1-2-1 | 3 | 3-2-1  3-2-4  4-2-5 | 活動2 肢體力與美  學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。  活動3 運動欣賞  培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 | 活動2 肢體力與美  活動一：創意組合  活動3 運動欣賞  活動一：欣賞運動影片  活動二：分享影片欣賞的心得  活動三：認識運動欣賞的方法  活動四：分享運動欣賞的經驗  1.教師引導學生發表自己運動欣賞的美感體驗。  2.教師鼓勵學生能用欣賞的態度去體驗每種運動的價值，增加運動參與的美感，提升運動參與意願。 | 實際演練  表演評量  發表 |  |
| 10 | 十  4/18-  4/24 | 單元五、水中樂悠「游」 活動1捷泳  【海洋教育】  1-3-2 | 3 | 3-2-1  3-2-2  3-2-4 | 1.連貫分解動作，學習捷泳技能。  2.以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。 | 活動一：介紹捷泳的概念  1.教師說明：捷泳是所有游泳方式中，速度最快的一種，又稱「自由式」。  2.教師提醒學生打水時，雙手向前伸展，收小腹，讓身體與水面呈平行前進。  活動二：蹬牆＋腳部打水  活動三：蹬牆＋打水＋划臂  活動四：蹬牆＋打水＋划臂＋一次換氣  活動五：捷泳連續動作  活動六：水中快遞 | 實際演練 | 4/22、4/23期中評量 |
| 11 | 十一  4/25-  5/1 | 單元五、水中樂悠「游」 活動2 水中求生知多少  【海洋教育】1-3-3 | 3 | 5-2-5 | 1.明瞭水中自救的原則與基本技巧。  2.認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。 | 活動一：水中自救能力的重要性  1.教師講解水中求生的重要性。  2.鼓勵學生發表曾經看過的案例。  活動二：水中自救的原則  活動三：徒手漂浮自救法  活動四：漂浮物自救法  活動五：全國中、小學游泳與自救能力基本指標表  1.教師說明教育部體育署對於自救能力有明確的分級。  2.請學生分組，並依據全國中、小學游泳與自救能力基本指標表進行：  ★查核各組員是屬於哪一個等級。  ★請小組討論，尚缺何種能力才能往下一級前進。 | 實際演練 課堂問答 |  |
| 12 | 十二  5/2-  5/8 | 單元六、健康飲食生活 活動1守護家人的健康、活動2飲食安全與衛生  【家政教育】1-3-4【生涯發展教育】3-2-2 | 3 | 1-2-1  2-2-2  2-2-5  7-2-1 | 活動1守護家人的健康  1.了解健康檢查的重要性。  2.能關心家人的健康問題。  3.知道不同人生階段的健康需求。  4.了解適合不同人生階段的運動量。  活動2飲食安全與衛生  1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。  2.知道食物中毒的可能原因。  3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。  4.能檢視家中處理和保存食物的方式。 | 活動1 守護家人的健康  活動一：討論健康檢查的重要性  1.教師引導學生閱讀課文內容，並說明健康檢查的目的是早期發現疾病，早期治療。每個人的健康狀況都可能有點小問題，如果拖延太久沒處理，等到症狀明顯或病情加重，所花費的時間與精力就會相對地增加，而且治癒率會降低。  2.教師詢問學生是否做過健康檢查？是哪些項目？檢查結果如何？  3.教師統整：透過健康檢查可以早期發現早期治療，也可以加強對自我身體狀況的了解，適時予以改善。  活動二：分析生活習慣與健康的關係  改變不良的生活習慣， 可以避免危險因子的產生，有效改善健康狀況。  活動三：探討不同人生階段的健康需求  關心自己和家人的健康，調整生活習慣以符合健康需求。  活動四：檢視自己與家人平日的身體活動量  選擇適合的運動量並建立規律運動的習慣以維護健康。  活動五：運用問題解決方法改善健康問題  活動2 飲食安全與衛生  活動一：分組討論食物中毒案例  注意飲食安全與衛生，預防食物中毒。  活動二：說明食物處理及保存的方式  1.教師引導學生討論不當的食物處理及保存方式可能會造成什麼後果？例如：將生食與熟食放在同一個砧板上處理、食物調理後長時間放在室溫中、生食未經烹調的食物、烹調者手上有傷口。  2.教師統整：食物的保存及處理方式不僅會影響食物的新鮮度、外觀及口味，如果吃到保存不當的食物還可能引起腸胃炎或食物中毒。 | 課堂問答  自我評量  實踐  發表 |  |
| 13 | 十三  5/9-  5/15 | 單元六、健康飲食生活 活動2飲食安全與衛生、活動3營養標示看仔細  【家政教育】  1-3-4  1-3-5  3-3-5 | 3 | 2-2-4  2-2-5 | 活動2飲食安全與衛生  1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。  2.知道食物中毒的可能原因。  3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。  4.能檢視家中處理和保存食物的方式。  活動3營養標示看仔細  1.認識食品及營養標示。  2.選購食品時會讀取營養標示。  3.能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。 | 活動2 飲食安全與衛生  活動一：探討正確處理和保存食物的方法  活動二：檢視家中食物處理與保存方式  活動3 營養標示看仔細  活動一：探討食品標示的內容  根據法規，包裝食品必須列出營養標示，從標示中可以看到食品的熱量、蛋白質、脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物和鈉等七種基本項目。  活動二：討論營養標示的讀取方法  看懂營養標示，可以弄清楚食品的營養價值，並評估其適不適合自己的營養需求。  活動三：參考營養標示做正確的決定  利用營養標示作為選購符合自己營養需求食品的參考。  活動四：計算零食的總熱量及營養素  1.將學生分為四人一組，請小組組員取出自己喜歡吃的零食包裝，並在小組內分享下列問題。  ★ 每一份量有多少？包裝共有幾份？  ★ 熱量共是多少？占一天攝取建議量（2000大卡）百分之幾？  2.教師提醒學生零食的熱量高、營養價值低，最好少吃以保障自己的健康。 | 課堂問答  發表  實踐  自我評量 |  |
| 14 | 十四  5/16-  5/22 | 單元六、健康飲食生活 活動4爺爺過生日、活動5食物梗塞急救  【家政教育】1-3-7【生涯發展教育】3-2-2 | 3 | 2-2-3  5-2-3 | 活動4爺爺過生日  1.了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。  2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。  活動5食物梗塞急救  1.知道發生食物梗塞時的症狀。  2.學習食物梗塞時的急救處理方法。 | 活動4 爺爺過生日  活動一：發表傳統宴席的習俗和禮儀  活動二：演練宴席用餐禮儀  活動三：討論傳統宴客菜色  活動四：分組設計宴客菜單  活動5 食物梗塞急救  活動一：論食物梗塞的症狀及發生原因  活動二：演練食物梗塞的急救步驟  1.教師分別說明自己和他人發生食物梗塞時的處理方法。  2.請學生上臺演練食物梗塞時的急救處理步驟。  3.教師歸納：萬一發生食物梗塞必須儘快處理，以免呼吸道阻塞而致命。 | 發表  實際演練 實踐 |  |
| 15 | 十五  5/23-  5/29 | 單元七、就醫基本功 活動1 認識中醫、活動2健保─健康有保  【家政教育】3-3-4  【人權教育】1-3-1 | 3 | 7-2-2  7-2-3 | 活動1認識中醫  1.認識中醫及中醫常用療法。  2.能謹慎選擇合格的醫療院所。  活動2健保—健康有保  1.能說出全民健保的好處。  2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。  3.知道正確就醫的步驟。 | 活動1 認識中醫  活動一：探討中醫的診病方法  討論中醫師在診察病情所用的望、聞、問、切四種診法。  四種診法各自擁有獨特的作用，透過四診的綜合運用，可以幫助中醫師了解病史、病情，作為辨証診斷的基礎。  活動二：調查不同的醫療方式  中醫對於許多疾病可以有與西醫不同的切入角度，彼此之間應該是互補而非對立的。  活動三：中醫療法經驗分享  1.教師說明中醫的治療方法非常多元，包括：藥物的內治、外治法，以及針灸、拔罐、推拿等非藥物療法，還有以藥膳為代表的食療法。  2.教師詢問並引導學生自由發表，體驗過哪些中醫療法。  3.教師提醒學生接受中醫療法的注意事項，  活動四：討論中醫診療的安全須知  找合格的中醫師，根據個人體質或病情開立藥方才能對症下藥。  活動2 健保—健康有保  活動一：說明全民健保的好處  1.教師說明：政府為了照顧全體國民的健康，在民國八十四年開辦全民健康保險，每個國民從出生開始就要參加。  2.請學生發表如果沒有健保，自己或家人得了重病或需要動手術卻沒錢，該怎麼辦？全民健保對自己有什麼幫助？  3.配合課本頁面，或健保宣導影片，讓學生體會健保自助互助、照顧弱勢的精神。  活動二：進行健保觀念問與答  1.教師說明：臺灣的健保制度有許多特色，例如：風險分攤、自助互助、量能付費、照顧弱勢等。也因民眾的保費負擔低，卻能享有優質的醫療服務，而受到國際上肯定。  2.請學生針對健保概念進行○×大考驗。  3.教師統整：風險無處不在，應該以擁有全民健保而感到幸福。 | 課堂問答  發表  自我評量  觀察評量  實際演練 | 5/29 遊藝會 |
| 16 | 十六  5/30-  6/5 | 單元七、就醫基本功 活動2健保─健康有保、活動3珍惜健保資源  【人權教育】1-3-1 | 3 | 7-2-2  7-2-3 | 活動2健保—健康有保  1.能說出全民健保的好處。  2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。  3.知道正確就醫的步驟。  活動3珍惜健保資源  1.知道全民健保資源有限，要珍惜使用。  2.能勸導家人或朋友珍惜健保資源。 | 活動2健保—健康有保  活動一：介紹健保IC卡  活動二：說明與演練正確就醫的步驟  健保開辦以來，大家就醫非常方便，卻也連帶造成醫療浪費的情形。為了減少健保資源的浪費，應該建立正確就醫與正確用藥的行為。  活動3 珍惜健保資源  活動一：討論如何勸導家人珍惜健保資源  1.教師說明：健保的醫療費用來自大家所繳的健保費，如果浪費和不當使用，會造成健保入不敷出，可能導致健保破產甚至倒閉。  2.教師以奶奶囤積藥物的例子引導學生思考，如何說服奶奶珍惜健保資源？  3.教師舉例解說說服小技巧。  4.請學生進行演練。  5.教師統整：健保資源有限，需要大家節制使用、好好珍惜，才能永續發展。  活動二：珍惜健保資源行動策略  1.師生共同探討節約健保資源的行動策略。  2.教師請學生演練如何勸導家人或朋友珍惜健保資源。  3.教師鼓勵學生在日常生活中展現珍惜健保的行為。 | 課堂問答  觀察評量  實際演練  自我評量 | 5/31遊藝會補假一日  6/3-4六年級畢業考 |
| 17 | 十七  6/6-  6/12 | 單元八、防治疾病一起來 活動1認識傳染病  【家政教育】1-3-5 | 3 | 7-2-1 | 1.知道傳染病的傳染途徑及預防方法。  2.認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。 | 活動一：討論傳染病的傳染途徑  1.教師說明：早期人類對傳染病懵懂無知，常將傳染病解釋為妖魔鬼怪附身，經常以隔離的方法將罹病者趕到人煙罕至的地方任他們自生自滅。時至今日，由於醫學科技的進步，已經可以清楚了解傳染病的病因、傳染途徑及預防方法。  2.教師引導學生討論傳染病的傳染途徑，包括：接觸傳染、飛沫傳染、食物和水傳染、昆蟲或動物傳染等。  3.請學生發表自己曾經得過哪些傳染病？是怎樣被傳染的？  4.教師說明：傳染病的發生必須有病原體的存在和適當的傳染途徑，當病原體進入人體以後，有的人會發病、有的人不會發病，這是因抵抗力不同所致。  活動二：透過遊戲簡介疾病  1.教師說明遊戲規則，請全班配合課本頁面進行遊戲。  2.教師簡要介紹本單元所要探討的疾病。  3.教師統整：養成良好的衛生習慣並採取適當的預防措施，可以有效預防疾病的發生。  活動三：認識香港腳  1.教師請分配到本疾病的小組，針對香港腳的傳染途、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。  2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。  3.教師統整：香港腳在臺灣是十分常見的皮膚病，一旦染上就表示必須與黴菌做長期抗爭，所以最好的治療方法就是先預防，例如：不和他人共穿鞋襪、天天洗腳並保持腳部乾燥、少穿不透氣的鞋襪等。  活動四：認識結核病  1.教師請分配到本疾病的小組，針對結核病的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。  2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。  3.教師統整：結核病人可分為開放性和非開放性。早期或病情較輕的時候沒有什麼症狀，因此很容易忽略而延誤治療的時間。定期胸部Ｘ光檢查，可及早發現結核病、及早治療。  活動五：認識A型肝炎  1.教師請分配到本疾病的小組，針對A型肝炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。  2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。  3.教師統整：A型肝炎較易在衛生條件落後的地區流行，預防方法除了保持良好的衛生習慣外，還要注意飲水及飲食衛生，避免生食、生飲。  活動六：認識日本腦炎  1.教師請分配到本疾病的小組，針對日本腦炎的傳染途徑、主要症狀、處理方法、預防方法提出報告。  2.請其他小組給予回饋，並提出問題共同討論。  3.教師統整：日本腦炎目前並無特殊療法，送醫後依照病情給予支持療法，例如：預防痙攣、預防肺炎、維持呼吸及水分平衡等。 | 課堂問答  紙筆測驗 |  |
| 18 | 十八  6/13-  6/19 | 單元八、防治疾病一起來 活動2認識心血管疾病  【家政教育】1-3-1 | 3 | 7-2-1 | 1.了解心血管疾病與生活型態的關係。  2.能檢視自己的生活習慣並設法改善。 | 活動一：介紹心血管疾病  一分鐘心跳數約七十∼八十下，心臟一天就要跳十幾萬下，生命的維持必須靠它日夜不停的跳動， 所以平時要好好照顧它，避免心血管疾病上身。心血管疾病有些是遺傳的，但大部分是長期不良的生活習慣造成的，例如：飲食習慣不良、肥胖、吸菸、喝酒、缺乏運動等。在十大死因中，心血管疾病始終蟬聯前三名，嚴重威脅著國人的健康。  活動二：討論預防心血管疾病的方法  1.教師說明：想要預防心血管疾病就要從年輕做起，即使有家族遺傳史，只要趁年輕即早開始養成良好的生活型態，同樣能大幅降低罹患心血管疾病的機率。  2.請學生思考並發表：預防心血管疾病應該養成哪些良好的生活習慣。  3.教師歸納並強調：健康的生活型態是防治心血管疾病最好的方法。  活動三：探討心血管疾病案例  1.教師引導學生閱讀課本圖例。  2.請學生發表家人是否有心血管疾病？如何發現得病？發病後的症狀為何？目前的治療方法是什麼？  3.教師統整：罹患心血管疾病除了遵醫囑用藥外，還需控制飲食，規律運動，改變不良的生活習慣，做好保健工作才能減少疾病的威脅。  活動四：分組設計自我管理卡  1.請學生發表自己有哪些不良的生習慣，可能會威脅心血管的健康。該如何改善？  2.請全班分成數組，並請小組組員參考課本頁面，針對自己最想改善的不良生活習慣設計自我管理卡，並在組內分享。  3.教師強調及早改進不良的生活習慣，才能有效維護健康。  4.請學生隨身攜帶自我管理卡，連續實施四週，以養成習慣。 | 課堂問答  自我評量 | 6/14端午節放假一日 |
| 19 | 十九  6/20-  6/26 | 【畢業週】 |  |  |  |  |  | 6/22-23期末評量 |
| 20 | 二十  6/27-  7/3 |  |  |  |  |  |  | 6/29課輔班、課後社團結束  6/30休業式  7/1暑假開始 |