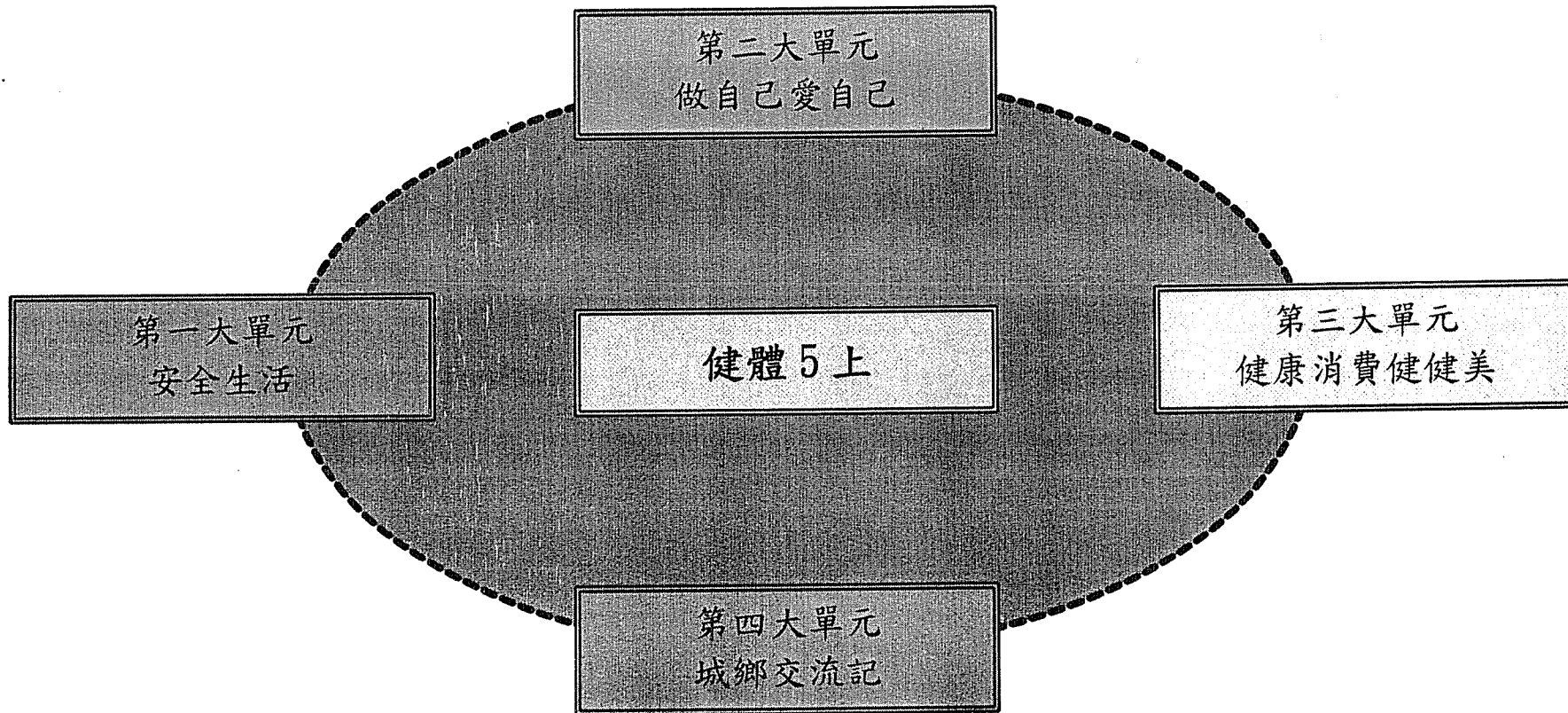


一、本學期學習目標：

- (一) 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
- (二) 控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。
- (三) 認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識消費者的權利與義務。
- (四) 學會足球與踢毬運動的動作技巧，並設計出簡單的遊戲。

二、本學期課程架構：



17051375

三、本學期課程內涵：

教學期程		能力指標	教學活動重點	節數	使用教材	評量方式	備註
週次	日期						
一	8/29 9/4	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。	<p>【活動一】玩笑開不得</p> <p>1.全班討論課文情境或舉出幾種常見的惡作劇，發表其可能造成什麼後果？怎樣的作法才能確保安全？</p> <p>2.教師提醒惡作劇宜節制，才能減少危險，降低事故傷害的發生。</p> <p>【活動二】事故傷害知多少</p> <p>1.教師說明「事故傷害」的定義。</p> <p>2.學生發表課文中兩則行為可能會造成什麼後果？怎樣可以避免發生類似的危險？</p> <p>3.教師強調，小心防範事故傷害，減少不必要的損失與傷害。</p> <p>【活動三】交通安全在我心</p> <p>1.學生思考判斷左頁的 6 張圖示何者是危險的行為，並述說原因和避免方法。</p> <p>2.教師強調從自身做起，確實遵守交通規則。</p> <p>【活動四】永保安康</p> <p>1.學生依據課本問題作答，並檢視自己的交通安全習慣。</p> <p>2.教師請學生思考改進的方法，並試著寫在課本空白框中，藉此建立學生對交通安全的正確觀念。</p>	2	康軒版 教材 主題： 一、安全 生活 單元：安 危一念間	1.實作與發表 2.檢討與實作 3.討論與發表	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 3-2-1 了解生活中個人與環境的相互關係，並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。 【兩性教育】 2-2-6 提升兩性共同分享與交換資訊的能力。
一	8/29 	3-2-1 表現出對簡單動作的控制	【活動一】避免魯莽	1	康軒版 教材	1.操作 2.發表	

	9/4	<p>能力。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>1.教師提問：「在游泳或戲水的過程中，是否也曾遇過類似課文中的情形？」、「課文中大華的行為可能會造成什麼後果？」</p> <p>2.藉由學生的發表，釐清「英勇」與「魯莽」的差別，並讓學生檢視、評估個人行為的影響層面。</p> <p>3.教師強調為了逞強，從事自己能力或體力不足的活動，可能發生傷害。因此，平時進行各項活動時，要謹慎掌握安全原則。</p> <p>【活動二】搶救危機</p> <p>1.配合課本內容，教師指導說明。</p> <p>2.全班分成4~5組，於泳池進行分組體驗。每組輪流指派一人於岸邊扮演救難者，其餘組員分別於距離泳池岸邊約3~5公尺處排列，輪流扮演受難者，依序進行以衣物救人、以棍棒救人、以泳圈救人活動。</p> <p>3.體驗結束後，教師請學生發表救人時或被救時的感受與注意事項。</p>		<p>主題： 一、安全 生活 單元：臨 水不亂</p>		
二	9/5 9/11	<p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	<p>【活動三】小心！別溺水！</p> <p>1.教師以課本圖示講解容易發生溺水的可能原因。</p> <p>2.教師提醒，萬一發生溺水，應保持冷靜不要慌張，針對溺水情況，尋求最適合的自救方式。</p> <p>【活動四】我變重了</p> <p>1.全班依序進行穿衣跳水、穿衣涉水，以及穿衣漂浮的活動。</p> <p>2.教師請學生比較並發表穿著衣褲入水與平時我們穿著泳衣入水的感覺有何不同？</p> <p>3.教師說明意外落水後，身上衣物吸水的重量將影響水中活動的進行，提醒學生應盡速脫去衣、鞋等物，以減輕身體的負擔，延長等待救援的時間。</p> <p>【活動五】打水真有趣</p> <p>1.教師講解捷式打水與蛙式打水的動作要領，並將雙腿懸空於泳池岸邊動作示範，或者可將軟墊加高，方便雙腿懸空示範。</p> <p>2.學生依上述兩項打水動作，練習扶牆打水、雙人牽手打水，以及抱球打水。</p>	2	<p>康軒版 教材 主題： 一、安全 生活 單元：臨 水不亂</p>	<p>1.問答 2.操作</p>	

<p>二</p>	<p>9/5 9/11</p>	<p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>【活動一】手臂擽一擽 1.軟墊放置後，教師跟著學生示範的動作，練習兔跳、腳拍掌，以及伏地中穿的動作。 2.教師說明，上述動作可以加強手臂支撐力，發展肌力與敏捷性。</p> <p>【活動二】我是大圓球 1.2~3 塊軟墊在地上排成直線，學生想像自己是滾動的圓球來進行活動。 2.分組輪流進行，每位學生以前滾翻動作向軟墊前方滾去，再以後滾翻動作滾回，並換下一名組員進行。</p>	<p>1</p>	<p>康軒版 教材 主題： 一、安全 生活 單元：反應大躍進</p>	<p>1.問答 2.操作</p>	
<p>三</p>	<p>9/12 9/18</p>	<p>3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	<p>【活動一】行前檢查 1.教師以課本圖例說明運動前應考量天候狀況。 2.請學生討論，如何注意場地及設備的安全、運動時的服務應如何選擇？以及了解不同的運動器材各有其用處。</p> <p>【活動二】暖身的重要 1 教師說明暖身的主要目的為柔軟身體的肌肉群、關節與韌帶，以避免運動傷害。 2.教師說明暖身的姿勢很多，可視個人需要而定。</p> <p>【活動三】扭傷怎麼辦？ 1.請學生自由發表是否曾因沒做好暖身運動而發生扭傷。 2.教師指導正確的扭傷處理技巧。</p> <p>【活動四】全身動起來 1.每人 1 顆球，教師講解示範以球進行頸部、手部、腳部與全身性的暖身活動。 2.學生依教師的指導說明開始練習。</p> <p>【活動五】傳接沒煩惱</p>	<p>3</p>	<p>康軒版 教材 主題： 一、安全 生活 單元：運動保健 健康無限</p>	<p>1.問答 2.討論 3.討論與發表 4.操作</p>	<p>【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人健康的影響。 【環境教育】 3-2-1 了解生活中個人與環境的相互關係並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。</p>

			<p>1.教師講解傳接球的基本動作，並示範胸前傳球動作。</p> <p>2.學生 2 人一組，以胸前傳球方式對傳 10~20 次。</p> <p>【活動六】三角傳球</p> <p>1.全班分成 A、B、C3 組，成三角形分 3 點排列，進行傳球遊戲。</p> <p>2.A 組將球傳給 B 組後，跑向 B 組隊伍後方排隊，B 組將球傳給 C 組後，跑向 C 組隊伍後方排隊，以此循環。</p> <p>【活動七】四角傳球</p> <p>1.4 人一組，每組至少 3 顆球，教師規定傳球路線，以胸前傳球方式進行遊戲。</p> <p>2.熟練後，由發球者再加 1 顆球，以此類推。</p>				
四	9/19 9/25	<p>3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。</p> <p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>【活動八】傳接好身手</p> <p>1.2 人一組，練習地板傳球、過頂傳球，以及單手傳球的動作。</p> <p>2.教師帶領學生思考並發表是否還有其他不同的傳球方式。</p> <p>【活動九】最佳主角</p> <p>1.5 人一組，圍成 A、B 兩個三角形，擔任最佳主角者，同時屬於 A、B 兩組的組員。</p> <p>2.除了最佳主角外，A、B 兩組組員各互相傳球。</p> <p>【活動十】跑步間傳球</p> <p>1.兩兩排列於籃球場底線兩端。</p> <p>2.2 人以跑步間傳球的方式前進，跑傳至對方隊伍後至後方排隊。</p> <p>【活動十一】運球高手</p> <p>1.教師示範蹲姿運球、運球繞身、8 字運球的方式。</p> <p>2.學生依據教師示範的動作練習。</p> <p>【活動十二】運球接力賽</p> <p>1.學生分隊，相對排列，中間約距 10 公尺，練習直線運球遊戲。</p> <p>2.直線運球遊戲結束後，依所分組別繼續進行曲線運球遊戲。</p>	3	康軒版 教材 主題： 一、安全 生活 單元：運 動保健 健康無限	<p>1.發表</p> <p>2.操作</p> <p>3.問答</p>	<p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人健康的影響。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-2-1 了解生活中個人與環境的相互關係並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。</p>

			<p>【活動十三】衝出重圍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.廣場圍出一方陣範圍，並於方陣中隨意擺放障礙物多個。 2.6~8 人一組，從方陣一端運球至另一端離開方陣，但不可碰觸障礙物。 <p>【活動十四】瞄準目標</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師指導學生投球時，膝蓋微蹲，利用全身的力量，由下而上將球投出。 2.學生依據不同的投籃地點，選擇不同的投籃路徑，並熟悉投球時的力量。 <p>【活動十五】步步高升</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組並利用一個籃框進行比賽，依課文指定的 8 個定點依序練習投籃。 			
五	9/26 10/2	<p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>【活動十六】傳球與投籃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每半個球場分 A、B 兩組進行，一組負責傳球，另一組於接球後立定投籃。 2.傳球者運用各種傳球技巧將球傳向接球者，接球者選擇不同投球定點練習投籃。 3.亦可由學生自行決定傳球的方式、傳球與投籃的地點等，將其記錄於課本上，並在籃球場地圖上畫下說明簡圖。 <p>【活動十七】分組競賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生分組，每組至少 6 人，依課文指示路線傳球，並由離籃框最近者投籃。 2.投籃者投球完畢，接著跑至發球者位置負責發球，其他組員依傳球路線更動一個位置，反覆進行傳球、投籃遊戲。 3.一個籃框可於左、右兩邊配置兩組同時進行遊戲，遊戲可採計時方式進行，在指定時間內，計算各組的進球數。 	1	<p>康軒版教材 主題： 一、安全 生活 單元：運動保健 健康無限</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.討論 2.操作
五	9/26 	5-2-2 判斷影響個人及他人安全	【活動一】搶救危機大作戰	1	康軒版教材	1.討論與發表

	10/2	的因素，並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防。	1.學生回答生活中容易造成事故傷害的事件？綜觀其原因，大多是不安全的行為和態度而導致事故傷害。 2.從學生報告的過程中，教師帶領全班一起判斷與討論，並強調從案例中去反省、改善自己一些不安全的行為與態度。 【活動二】安全之旅 教師解說本活動為本單元一總結性之探討。 2.6 人一組，派代表猜拳決定先後順序，依序答題，讓學生體驗安全生活的重要性及其影響。		主題： 一、安全生活 單元：平安向前行	2.檢討與實作	
五	9/26 10/2	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。 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。	【活動一】認識自己 1.教師說明每個人的外表長相都不盡相同，加上高矮胖瘦、皮膚色澤的差異，組合之後成為與眾不同的自己。 2.學生黏貼自己一年級與現在的照片，分別記錄其身高、體重。 3.學生檢核自己生理方面是否也發生了一些變化，探討這些改變代表什麼意義。 【活動二】喜歡自己 1.教師說明隨著年齡的增長，身體外觀上的生理變化也會跟著改變與成長。 2.教師補充說明，每個人的外表都是與生俱來的，它象徵著獨一無二的你。每個人都應該學習接納、喜歡自己，而不是一味的羨慕他人，否定自己。	1	康軒版 教材 主題： 二、愛自己 做自己 單元：獨特的自己	1.問答 2.觀察與自陳	【人權教育】 1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺個人偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生。 【生涯發展教育】 1-2-1 認識有關自我的觀念。
六	10/3 	6-2-1 分析自我與他人的差	【活動三】另一種美	1	康軒版 教材	1.觀察與發表	【人權教育】

	10/9	異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	<p>1.學生思考自己的優點是什麼？缺點是什麼？該如何發揮自己的優點，並改善缺點呢？</p> <p>2.徵求學生自願舉例發表其他同學的優點，互相感受同學愛。</p> <p>3.教師提醒學生，勇於表現自己的優點，改進自己的缺點。</p> <p>【活動四】頒獎典禮</p> <p>1.學生將其優點歸納為代表性的名詞，例如：金螞蟻（勤勞）、金頭腦（聰明）。</p> <p>2.2人一組，想想看對方具有什麼優點與專長？你會頒什麼獎項給他呢？</p>		<p>主題： 二、愛自己 做自己 單元：獨特的自己</p>	<p>2.檢討與實作</p>	<p>1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 認識有關自我的觀念。</p>
六	10/3 10/9	<p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>【活動一】聞聲快跑</p> <p>1.6~8人一組，排於起跑線上，依序採3種不同的起跑方式，聽哨音後迅速起跑至前方終點線，兩線間隔約30公尺。</p> <p>2.教師強調起跑時，需藉助身體手部和腳部的力量。</p> <p>【活動二】蹲踞式起跑</p> <p>1.全班分段練習「蹲踞式起跑」的分解動作。</p> <p>2.教師適時修正學生的動作與姿勢，再進行連續動作的練習。</p> <p>【活動三】追逐賽跑</p> <p>1.2人一組，各分立於起跑線一與起跑線二，採一次2組進行。</p> <p>2.採蹲踞式起跑的方式，聽到哨聲後，2人同時起跑，被追逐者跑至終點線前未被後者輕拍到背部即算過關。</p> <p>【活動四】手腳協調</p> <p>1.教師示範擺臂後擊、原地擺臂抬腿走、行進擺臂抬腿跑的動作。</p> <p>2.學生依序進行練習。</p> <p>【活動五】競速小子</p> <p>1.6人一組，分6個跑道進行，先進行直道跑再進入彎道跑。</p>	2	<p>康軒版教材 主題： 二、愛自己 做自己 單元：表現自己</p>	<p>1.操作 2.觀察 3.發表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 認識有關自我的觀念。</p>

			<p>2 教師指導直、彎道跑的動作要領，學生並跟著練習。</p> <p>【活動六】跑出節奏</p> <p>1.將路障分置成 Z 形，每路障間隔約 20 公尺。</p> <p>2.6 人一組，練習每段距離的跑步方式，依序為小步快跑、大步跑、緩步跑、衝刺跑。</p> <p>3.活動時，教師隨機指導學生掌握不同速度與步伐間的跑步節奏。</p>			
七	10/10 10/16	<p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-3 指出影響運動參與的因素。</p> <p>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。</p>	<p>【活動一】跳出信心</p> <p>1.教師藉由哨子或口令指導每個學生起跳的時間與順序。</p> <p>2.學生先踩踏墊跳上軟墊，接著，再加上一層軟墊，並移除踏墊，無形中增強學生彈跳的能力。</p> <p>【活動二】嘗試跳躍</p> <p>1.學生嘗試跳躍，了解自己的跳高能力，並選擇適合自我挑戰的高度。</p> <p>2.器材足夠時可分 2 組，以不同高度進行練習。</p> <p>【活動三】更上層樓</p> <p>1.教師示範並說明剪式跳高各分部動作的方法與技巧。</p> <p>2.學生加強練習，並適時修正自己的動作。</p> <p>【活動四】享受騰躍</p> <p>1.兩路障分置於兩邊，學生排兩列依序輪流進行，去程採單腳連續前進跳躍，回程採雙腳連續前進跳躍。</p> <p>2.跳躍練習後，更換場地至沙坑處，引導學生藉由踏板的力量，感受起跳、身體騰空的感覺。</p>	3	<p>康軒版教材 主題： 二、愛自己 自己 單元：超越自己</p>	<p>1.操作 2.觀察</p> <p>【人權教育】 1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
八	10/17 10/23	<p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p>	<p>【活動五】併腿騰空</p> <p>1.教師帶領學生練習原地拍腿跳躍、原地起跳併腿縮胸的動作。</p> <p>2.6~8 人一組，分組進行跳遠得分遊戲。</p>	1	<p>康軒版教材 主題： 二、愛自己 自己 單元：超</p>	<p>1.操作 2.觀察</p> <p>【人權教育】 1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

八	10/17 10/23	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。	<p>【活動一】方向大考驗</p> <p>1.全班分為4組，依序進行原地肩上側擲、原地低手拋擲、轉身後彎向後拋擲活動。</p> <p>2.教師歸納投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直與身體適時的傾彎，才能控制好投擲的方向。</p> <p>【活動二】投出自信心</p> <p>1.學生進行助跑肩上投擲，投擲紙球3次，累計投擲的落地位在扇形的區域內。</p> <p>2.教師提醒握球時以五指的指腹持球，掌心不可碰觸球體。助跑以3~5步為宜，球體投出以45度角最佳。</p>	1	越自己 康軒版 教材 主題： 二、愛自己 做自己 單元：肯定自己	1.提問與發表 2.操作	利。
八	10/17 10/23	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	<p>【活動一】良好的人際關係</p> <p>1.教師說明「人際關係」的定義，引導學生體會人際關係的重要性。</p> <p>2.學生完成「人際關係百分百」的活動，了解自己的「人際關係」網。</p> <p>3.教師說明，良好的人際關係能促進個人的生活滿意度，提升心靈的幸福感，更有助於學習與工作的達成。</p> <p>【活動二】我為人人，人人為我</p> <p>1.教師請學生思考有什麼事情需要大家通力合作才能完成？</p> <p>2.教師提問：團體中，什麼樣的人是比較受歡迎的呢？他們可能擁有什么特質？鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>3.教師補充說明生活中的事常需要他人幫忙才能順利完成，鼓勵學生積極培養合作的精神，成為團體中受歡迎的人。</p>	1	康軒版 教材 主題： 二、愛自己 做自己 單元：當我們同在一起	1.觀察與發表 2.實作與發表	【生涯發展教育】 2-2-1 認識不同類型的工作角色。 【生涯發展教育】 3-2-2 培養互助合作的工作態度。
九	10/24 10/30	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。	<p>【活動一】看我自己</p> <p>1.教師指導學生自我檢視，思考自己有哪些與眾不同的優點？哪些需要努力改善的行為？</p> <p>2.自願者發表如何讓自己更喜歡自己的方法；同時，鼓勵其他</p>	1	康軒版 教材 主題： 二、愛自己 做自己	1.提問與發表 2.操作	【兩性教育】 1-2-1 學習表現自

		6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	<p>同學勇於發問給予回饋。</p> <p>【活動二】趣味相投</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班約分成 4~5 組，區分學習角，各組擬定主題，共同完成一項作品或表演。 2.活動進行時，動態與靜態的組別，在場地練習上應給予適當的區隔。 		己 單元：自我加油站		<p>我。</p> <p>3-2-2 欣賞兩性的創意表現。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-6 察覺個人生活中可利用的資源。</p>
九	10/24 10/30	<p>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。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素與增進方法。</p>	<p>【活動一】與心共舞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生思考：「從小到大讓自己最難忘、印象最深刻或影響自己最深遠的事件是什麼？」請學生真實的檢視內心想和大家分享的事，並將內容敘寫在課本上提出來跟大家分享。 <p>【活動二】布置分享物</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領全班將自己想跟大家分享的物品或照片拿出來布置在教室的各個角落。 2.布置分享物時，教師邊巡視邊指導學生除了平面布置外，也可以採立體的方式呈現。 <p>【活動三】心靈交流站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班整隊，並說明活動行進的路線。 2.教師依序帶領全班觀賞各個角落區的布置情景。 3.依照順序，請布置該區的主人一一介紹說明布置好的物品，其他學生則專心的聆聽。 4.活動進行中，教師可引導學生提出相關的問題詢問分享物的主人或給予適時的支持、關懷與回饋。 	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題：二、愛自己做自己</p> <p>單元：心靈日記</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.提問與發表 2.操作 	<p>【兩性教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>3-2-2 欣賞兩性的創意表現。</p>
九	10/24 10/30	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體	<p>【活動一】裝扮自己</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生利用圖畫紙（或紙盤）設計、繪製面具。亦可 	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作 2.發表 	<p>【家政教育】</p> <p>3-2-6 察</p>

		活動。	<p>鼓勵學生自行設計其他的主題人物。</p> <p>2.教師引導學生利用所帶來的各種素材做為裝扮自己軀幹與四肢的材料。</p> <p>【活動二】秀出自己</p> <p>1.教師指導學生穿戴製作的道具，配合音樂與舞步，在舞臺上展現自己獨特的造型。</p> <p>2 舞步可選擇移位與非移位式步伐來表現。</p> <p>3 活動進行中，宜輕柔與快節奏的音樂交替進行，刺激學生聽音的感受程度與肢體多樣的表現能力。</p>		<p>二、愛自己做自己</p> <p>單元：化裝舞會</p>		<p>覺個人生活中可利用的資源。</p>
十	10/31 11/6	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素與增進方法。</p> <p>(評量週)</p>	<p>【活動三】舞出自己</p> <p>1.學生練習基本動作：三拍子走步前進、踏併步與手拿面具開合動作組合、踏踢步、走步繞圓，以及敬禮。</p> <p>2.接著，進行隊形練習與整支舞步。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題：二、愛自己做自己</p> <p>單元：化裝舞會</p>	<p>1.提問與發表</p> <p>2.觀察</p>	
十一	11/7 11/13	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p>	<p>【活動一】壓力知多少</p> <p>1.教師帶領全班導讀課文，讓學生思考並明白何謂壓力。</p> <p>2.師生共同討論：日常生活中有哪些事會帶給你壓力？壓力來臨時，身體會有什麼反應？ 鼓勵學生踴躍發表其經驗、想法。</p> <p>【活動二】心靈加油站</p> <p>1.全班分組討論因為考試引起的心理壓力該如何處理？</p> <p>2.教師強調，面對壓力時應先掌握問題，明瞭問題的癥結，尋找解決問題的方法，並且心理喊話，為自己加油，給自己正面、鼓勵的話，相信自己有能力解決問題，之後，付諸行動才能真</p>	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題：二、愛自己做自己</p> <p>單元：認識壓力</p>	<p>1.提問與發表</p> <p>2.實踐</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-1 覺察如何解決問題及做決定。</p>

			<p>正的改善問題。</p> <p>【活動三】調適壓力的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明，壓力的存在是無可避免的，因此學會調適壓力也就格外重要。 2.教師依據課本說明調適壓力的方法，引導學生運用適當的方法調適壓力。 3.教師提醒學生，如果還是感覺壓力很大時，也可以主動找導師或到學校輔導室尋求輔導和心理諮詢人員的協助。 			
十一	11/7 11/13	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p>	<p>【活動一】靜坐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範並教導學生靜坐的正確姿勢。 2.教師提醒學生專心呼吸，讓心情沉靜下來，想像從頭、頸部、肩膀、手、腰、臀部、大腿、小腿一直到腳趾頭，身體一節一節放鬆，反覆練習。 <p>【活動二】肌肉放鬆</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師請學生平躺於地板上，深深吸一口氣，舉起左腳，然後隨著吐氣緩緩放下，感受肌肉放鬆的感覺。接著，吸氣舉起右腳，反覆進行同樣的動作。 2.練習後，教師提醒學生從動作練習中區分緊繃與放鬆身體肌肉的感覺。 <p>【活動三】瑜伽體法一拜日式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按照課本的圖示，教師一一解說並示範拜日式動作。 	2	<p>康軒版教材 主題： 二、愛自己做自己 單元：與自我約會 身心鬆弛妙方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.提問與發表 2.操作
十二	11/14 11/20	<p>5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p>	<p>【活動一】認識成癮物質</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明成癮物質是一經使用即容易上癮，而且使用的分量一次比一次增加，嚴重危害身體健康。 2.教師提醒學生濫用成癮物質逃避壓力是最危險的一種方式，持續使用會讓人陷入無法自拔、難以戒除的困境。引導學生體認成癮物質的嚴重危害，培養在面對各種不良誘惑時，能有堅決說「不」的勇氣。 	1	<p>康軒版教材 主題： 二、愛自己做自己 單元：珍愛自己</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.提問與發表 2.操作 <p>【人權教育】 2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關</p>

			<p>【活動二】拒絕菸害</p> <p>1.分組討論：若你遇到課本上的情境時，你對吸菸的人有什麼感覺？吸菸除了危害健康之外，還會造成什麼影響？</p> <p>2.教師補充說明，公共場所中，我們經常可以看到禁菸標誌，就是要保障大家的健康，免於受到菸害。如果你有朋友或家人吸菸，你應該勸導他們不要吸菸，杜絕二手菸對身體的危害。</p>				<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-1 覺察如何解決問題及做決定。</p>
十二	11/14 11/20	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>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。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p>	<p>【活動一】認識特殊醫療現象</p> <p>1.教師介紹我國現今仍然存在的幾種特殊醫療現象，例如：求神問卜、求取偏方或吃香灰、喝符水等。</p> <p>2.教師提示未經證實的特殊醫療方式，通常對病情的幫助有限，有時甚至會延誤就醫最佳時機而加重病情。</p> <p>【活動二】認識傳統民俗醫療</p> <p>1.教師引導學生認識傳統民俗醫療，說明傳統民俗醫療是中華文化重要的一環，也是我國傳統醫療特色，至今仍廣為大家所接受。</p> <p>2.教師提醒學生，生病就診應選擇正確的就醫管道，並說明合法醫師的定義。</p> <p>【活動三】養生之道</p> <p>1.教師說明，我國從古至今都十分重視養生之道，傳統民俗醫療尤其強調預防與養生的觀念。</p> <p>2.全班分組討論，依據傳統民俗醫療強調的養生觀念，討論如何將養生法則實踐在日常生活中。</p>	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題：三、健康消費健健美</p> <p>單元：杏林春暖百花开</p>	<p>1.提問與發表</p> <p>2.實踐</p>	
十二	11/14 11/20	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>7-2-3 確認消費者在運動相關</p>	<p>【活動一】民俗醫療選擇</p> <p>1.教師提醒學生，將之前所學的就醫選擇注意事項，融入日常生活中，引導學生確實實踐，以保障自身的健康。</p> <p>2.教師帶領全班思考並完成課本中的問題。當學生有疑問或觀念不清時，教師可適時做澄清。</p> <p>3.教師提醒學生：健康是無價的財富，一旦失去就不易挽回，</p>	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題：三、健康消費健健美</p> <p>單元：醫</p>	<p>1.提問與發表</p> <p>2.觀察與行動</p>	<p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p>

		事物上的權利義務及其與健康的關係。	引導學生體認健康的重要性，進而學習選擇合格的醫療院所與有專業證照的醫療服務提供者。		療消費新主張		
十三	11/21 11/27	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。	【活動一】做個負責的消費者 1.教師詢問學生：「買到品質有問題或不滿意的產品時怎麼辦？」請學生共同討論要怎樣處理，教師藉此培養學生消費者保護觀念。 2.教師提醒學生了解正確的申訴管道，才能尋求幫助或共同協商解決的辦法。 【活動二】消費者的權利與義務 1.教師帶領學生閱讀課本，了解消費者的權利與義務。 2.教師提醒，權利與義務是相對的，必須盡了義務才能要求自己的權利。	1	康軒版教材 主題： 三、健康消費健健美 單元：健康產品重保障	1.問答 2.觀察與行動	【資訊教育】 4-2-2 了解網路使用規範。 【資訊教育】 4-2-3 會網路基本操作。
十三	11/21 11/27	6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。	【活動一】闖關遊戲大考驗 1.教師指導學生將課前所想到的題目，加上團隊創意完成海報，以利活動進行。 2.全班分為2組進行活動，每組先派一人猜拳，決定進行活動的先後順序。 3.教師說明遊戲規則：先攻組需正確回答關卡的問題，並指出負面的結果才能進行下一關，若答錯問題或無法指出負面的結果則闖關失敗，改由第二組從頭開始闖關，最先闖完所有關卡者獲勝。	1	康軒版教材 主題： 三、健康消費健健美 單元：健康消費大考驗	1.遊戲表現 2.發表	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資訊與管道。
十三	11/21 11/27	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 2-2-4 運用食品	【活動一】行前的準備 1.全班分組討論「外出旅遊時會攜帶哪些用品？」，各組推派代表報告。 2.教師補充說明旅遊準備的物品依旅行的地點、氣溫、性質的不同而有所不同，不過，個人盥洗用品與一些急救用品、個人	1	康軒版教材 主題： 四、城鄉交流記 單元：快	1.問答 2.發表	【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康

		及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	<p>藥品、身分證件等則是一定要記得攜帶的。</p> <p>【活動二】聰明的決定</p> <p>1.教師帶領全班了解旅遊時注意營養均衡、睡眠充足、飲食衛生和交通安全的重要，並強調不論何時、何地養成良好的健康行為，可以讓我們的身體保持最佳狀態。</p> <p>2.教師以課本情境為例，請數名學生發表其決定，教師由學生發表的內容加以澄清、補充，並強調健康行為的落實在自己，每個人都應該為自己的健康負責。</p>		樂的旅程		與生長發育的影響。 3-2-3 養成良好的生活習慣。
十四	11/28 12/4	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>【活動三】飲食停看聽</p> <p>1.教師強調外食地點的衛生環境攸關著我們飲食的健康，例如：注意飲食地點是否滋生蒼蠅、蟑螂、廚師衣著外觀是否整齊、清洗碗盤的方式等，如此才能安心進食，確保健康。</p> <p>2.請學生思考，除了上述外食地點的選擇要項外，還有哪些是我們外出用餐時該注意的事項？</p> <p>【活動四】正確選擇食物</p> <p>1.教師提醒學生，在外用餐也要有均衡飲食的觀念，但是在面對各式各樣的外食時，該如何選擇才能吃得營養又健康呢？</p> <p>2.配合課本內容，請學生發表打算選擇那一份餐點？為什麼？教師提醒學生無論在家或在外用餐，都要以均衡飲食的原則來選擇食物。</p> <p>【活動五】注意用餐禮儀</p> <p>1.學生回憶並發表之前到別人家做客或到外地旅遊用餐的經驗，藉此引導學生反省、檢視自己當時的用餐禮儀是否正確合宜。</p> <p>2.學生分組討論，用餐時該注意哪些禮儀？各組派一代表報告討論結果。</p> <p>【活動六】異國風情</p> <p>1.教師分別以泰國、印度、日本、法國等不同國家的飲食特色為例，引導學生在面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗，</p>	3	<p>康軒版教材主題：四、城鄉交流記單元：快樂的旅程</p>	<p>1.發表</p> <p>2.問答</p> <p>3.觀察與發表</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣</p>

			<p>以免失禮。</p> <p>2.請學生依據課前所蒐集的資料，發表不同國家的飲食文化及特色。教師可鼓勵學生以動態表演方式來呈現。</p>				
十五	12/5 12/11	<p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p> <p>4-2-5 透過各種運動了解本土與世界文化。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p>	<p>【活動一】足球的起源</p> <p>1.教師配合課文解說足球的起源。</p> <p>2.教師鼓勵學生發表對足球的認識。</p> <p>【活動二】球感考驗一</p> <p>1.教師示範足底前後搓球、足底左右搓球的球感體驗活動。</p> <p>2.學生跟著反覆練習。</p> <p>【活動三】球感考驗二</p> <p>1.教師示範原地踏點盤球、移動踏點盤球動作。</p> <p>2.學生練習後，教師再以哨聲控制踏點盤球的快慢速度，提高練習的趣味性。</p> <p>【活動四】穩住陣腳</p> <p>1.2人一組，一方以足內側傳球給對方，對方則足底停球把球停住。</p> <p>2.停球時需注意停球腳的足尖需上翹，腳跟稍微離開地面。</p> <p>【活動五】運球高手一</p> <p>1.教師強調足內側踢球的基本動作。</p> <p>2.教師提醒，練習時雙腳盡量拉大，換腳時腳微微離開地面。</p> <p>【活動六】運球高手二</p> <p>1.教師示範單腳直線來回運球。</p> <p>2.教師提醒學生踢球後，踢球腳要有追球的動作。</p> <p>【活動七】繞至最前線</p> <p>1.教師示範盤運球前進時重心稍低，當右腳盤球時，身體稍向右轉；左腳盤球時，身體稍向左轉。</p> <p>2.學生跟著練習，進行運球繞球活動。</p>	3	<p>康軒版 教材 主題： 四、城鄉 交流記 單元：以 足會友</p>	<p>1.操作</p> <p>2.觀察</p> <p>3.發表</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p>

			<p>【活動八】足不相讓</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活動可參照「繞至最前線」遊戲方式。 2.以上不同運球方式僅供教師參考，規則及比賽方式教師可隨機調整，以提高活動的趣味性與難度。 			
十六	12/12 12/18	<p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p>	<p>【活動九】踢傳高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生兩兩一組分列於兩端，進行原地足內側踢傳動作。 2.教師視學生練習狀況，找出動作較為正確的學生進行動作示範，並修正學生動作錯誤之處。 <p>【活動十】彈無虛發</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.2 人一組，左右腳交互以足內側踢球方式，嘗試踢進前方的呼拉圈。 2.教師觀察學生練習的情況，發現學生動作不正確時，適時導正。 <p>【活動十一】足球安全總體檢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生討論足球運動的相關安全事項。 2.教師配合課本帶領學生認識，如果不幸發生運動傷害時的處理方式。 	1	<p>康軒版教材 主題： 四、城鄉交流記 單元：以足會友</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作 2.發表
十六	12/12 12/18	<p>3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。</p> <p>4-2-5 透過各種運動，了解本土與世界文化。</p>	<p>【活動一】毬子的蛻變</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明毬子的起源與簡單演變。 2.教師提供幾個不同做法或材質的毬子供學生觀賞或參考製作。 <p>【活動二】毬子手上玩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師介紹並示範磕子、磨子的玩法。 2.教師鼓勵學生多嘗試練習，便可發現動作的關鍵技巧。 <p>【活動三】拍踢毬對抗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.活動前先進行拍毬轉身與抬腿拍毬的動作。 	2	<p>康軒版教材 主題： 四、城鄉交流記 單元：踢毬樂趣多</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作 2.觀察

			2.教師說明並指導「拍踢毬對抗賽」的玩法，提醒學生可視來毬的位置與高度，以雙腳與紙板相互配合來完成拍踢毬遊戲。				
十七	12/19 12/25	1-2-2 應用身體發展的能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。	<p>【活動四】踢毬四部曲</p> <p>1.教師說明毬子有不受場地限制、不受氣候限制，以及不受人數限制等特性。</p> <p>2.教師教導踢、拐、膝、踹的動作，進行時採一踢一接，且動作要分開練習，待熟練後可進行左右踢接，循序漸進完成踢毬四部曲。</p> <p>【活動五】踢毬定點</p> <p>1.教師教導3項踢毬定點遊戲：上腳、上臉、上肩。</p> <p>2.鼓勵學生多嘗試，共同練習，教師並隨時指導學生的動作。</p> <p>【活動六】創意踢毬</p> <p>1.教師事先準備自己創作的踢毬動作範例，提供給學生參考。</p> <p>2.請學生將自己設計的動作畫在課本上，並寫上動作說明後，於課後時間與同學或家人共同分享。</p>	2	康軒版教材 主題： 四、城鄉交流記 單元：踢毬樂趣多	1.操作 2.觀察	【生涯發展教育】 3-2-2 培養互助合作的工作態度。
十七 十八	12/19 12/25	4-2-5 透過各種運動，了解本土與世界文化。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	<p>【活動一】乒乓足球</p> <p>1.比賽規則同乒乓球，教師說明遊戲的進行方式。</p> <p>2.分組比賽，每組約3~4人，看看哪一組能夠展現絕佳的踢球技巧。</p> <p>【活動二】隔網踢毬</p> <p>1.教師說明比賽規則與相關注意事項。</p> <p>2.鼓勵學生多嘗試，與同學共同練習，並隨時指導學生的動作。</p> <p>【活動三】國際體育大賞</p> <p>1.教師運用時間讓學生欣賞世界性體育比賽的影帶，讓學生感受世界級體育賽事的盛況。</p> <p>2.隨機指導學生欣賞各運動比賽的漂亮動作、精彩畫面及觀察雙方的運動家精神。</p>	2	康軒版教材 主題： 四、城鄉交流記 單元：高腳過招	1.操作 2.觀察	

十八	12/19 12/25	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 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。	<p>【活動一】小心傳染病</p> <p>1.教師說明「急性結膜炎（紅眼症）」和「香港腳」屬於接觸性傳染的疾病。結膜炎患者眼部的分泌是主要的傳染源，透過患者的手或用過的物品，例如：手帕、毛巾等傳至別人的眼睛。香港腳則是由於黴菌在腳趾間繁殖引起的皮膚病。</p> <p>2.教師提醒學生，平時注意個人衛生，勿揉眼睛、不與他人共用毛巾是避免感染急性結膜炎的方法，此外，由於夏季是結膜炎流行期間，教師應提醒學生減少出入公共場所，假使已感染上結膜炎，則不可游泳，以免感染給他人。</p> <p>3.教師提醒學生，避免長期穿不透氣的鞋襪，並保持足部乾燥，以及避免穿公用的拖鞋是避免感染香港腳的方法。</p> <p>【活動二】超級防護網</p> <p>1.教師說明外出旅遊住宿時，正確、安全的使用公共衛生設施，才是確保個人與他人的健康。</p> <p>2.配合課本的情境圖，教師引導學生思考：在遇到圖中的情況時應該怎麼說、怎麼做？請學生參考圖意進行角色扮演。教師適時解釋與澄清一些觀念及常識。</p>	2	康軒版 教材 主題： 四、城鄉 交流記 單元：潛 伏的危機	1.提問與發表 2.實踐	
十九	12/26 1/1	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。	<p>【活動三】預防接種的重要</p> <p>1.分組討論，預防接種的理由及好處？請各組推派代表報告。</p> <p>2.教師強調，接種疫苗是為預防可能造成死亡或終生疾患等重大疾病的發生。尤其在傳染病盛行時，按時接受預防接種，可大幅減少感染的機會。也就是說，預防接種讓我們有充足的免疫力對抗傳染病，避免傳染病侵襲。</p> <p>【活動四】B型肝炎</p> <p>1.教師說明B型肝炎是由帶有病毒的血液或體液而傳染，並介紹課本上預防B型肝炎的方法。</p> <p>2.教師說明，感染到B型肝炎，有一部分原因是由於不健康的行為所引起，因此，個人衛生習慣要從小做起。</p>	3	康軒版 教材 主題： 四、城鄉 交流記 單元：潛 伏的危機	1.自我檢核 2.提問與發表	
二十	12/26	7-2-1 表現預防		3	康軒版	1.提問與發	【環境教

	1/1	疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	<p>【活動一】認識登革熱</p> <p>1.分組討論，依據學生蒐集的登革熱相關剪報，製成海報。</p> <p>2.教師依據學生設計製作的海報內容，歸納說明登革熱的傳染途徑及感染登革熱的症狀。</p> <p>3.教師說明埃及斑蚊、白線斑蚊是傳播登革熱病毒的蚊子，這兩種病媒蚊喜歡藏匿在積水的容器中，例如：花瓶、廢瓶罐、水缸、水桶、廢輪胎或樹洞等地方。因此，隨手清除積水容器，以及避免被病媒蚊叮咬，才能有效防治登革熱。</p>		<p>教材主題：四、城鄉交流記 單元：消滅登革熱</p> <p>表 2.問答</p>	<p>育】</p> <p>2-2-1 能了解生活周遭的環境問題其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>3-2-2 能主動親近並關懷學校暨社區所處的環境，進而了解環境權的重要。</p>
二十一	1/2 1/8	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。 (評量週)	<p>【活動二】環境衛生總體檢</p> <p>1.教師詢問：「如果不定期清除積水容器會造成哪些影響或後果呢？」鼓勵學生思考、判斷，將分享看法。</p> <p>2.全班一同訂定居家環境檢查表，定期依表格內容分頭進行，並將此健康行動邀集家人、鄰居一同實踐。</p>	3	<p>康軒版教材 主題：四、城鄉交流記 單元：消滅登革熱</p> <p>1.提問與發表 2.實踐</p>	<p>【環境教育】</p> <p>3-2-2 能主動親近並關懷學校暨社區所處的環境，進而了解環境權的重要。</p>

