

台北縣 瑞柑 國民小學 九十三 學年度 上 學期 六 年級 健體 領域課程計畫 設計者：郭景文

一、本學期學習目標：

- (一) 認識排球運動，並在活動過程中培養合群的態度，學會維持良好人際關係的方法。
- (二) 了解墊上運動、平衡木的動作要領及運動概念，並從活動中享受學習的樂趣。
- (三) 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行爲。
- (四) 了解跳繩運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。
- (五) 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同飲食文化。
- (六) 學習扯鈴的基本動作技巧，並了解扯鈴應注意的安全事項。

9215-293
666-5960

二、本學期課程內涵：

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
------	------	-----------	----	------	------	----

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	<p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</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。</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>4-2-5 透過各種運動了解本土與社會文化。</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第一單元：「高手」接招</p> <p>一、認識排球</p> <p>1. 教師向學生提問：「排球與其他運動項目有哪些不同或相同之處？」</p> <p>2. 教師回覆並說明排球運動的緣起。</p> <p>二、迎面而來</p> <p>1. 教師說明高手傳球的基本動作。</p> <p>2. 將全班分為兩人一組，進行高手傳球練習。</p> <p>三、不負所「拖」</p> <p>1. 原地自拋自拖練習</p> <p>2. 對牆練習：①由近到遠②兩一人一組輪流對牆練習。</p> <p>四、動作檢查站</p> <p>1. 請學生發表練習高手傳球時遇到的問題，並給予指導討論。</p> <p>2. 教師說明不正確的傳球動作會造成的運動傷害。</p> <p>五、傳接三人行</p> <p>1. 原地傳球練習：將全班分成3人一組，輪流以高手傳球及低手傳球的動作傳球給隊友。</p> <p>2. 左右移動傳球練習：兩人皆以高手傳球動作進行，但其中一人必須不斷改變傳球方向，使同伴左右移動接球。</p> <p>六、高低皆順手</p> <p>1. 發給學生動作標準卡，其中列出各項動作的評量項目，請學生輪流觀察隊友表現，並將結果記錄下來。</p> <p>2. 請學生互相討論並給予對方建議。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第一單元：「高手」接招</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 操作</p> <p>3. 討論</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
二	<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>3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p>	<p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第二單元：「發球看我」</p> <p>一、一觸即發</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明低手發球的動作要領。 2.將學生分成3人一組練習，並一同討論或給予對方建議。 3.教師亦可要求學生於排球網前3公尺線開始練習低手發球，並要求發球過網，再慢慢退至底線附近。 <p>二、挑戰高分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請學生在網前3公尺線練習低手發球動作，並依課本所畫分之得分區塊計分，或自行訂定得分區塊。 3.教師登記得分情形。 <p>三、盡情發球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.4~6人一組，各站於球場兩側，輪流練習低手發球動作。 2.教師指導學生動作正確性，並說明正式比賽中發球應注意的規則。 <p>四、回擊過網</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.6人一組，分別擔任發球組與接球組，發球者以低手發球的動作將球發至對方場地，接球組必須在三次內以高手或低手傳球的動作將球回擊過網。 2.透過簡單的比賽遊戲，綜合練習發球與傳球的技巧。 	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第二單元：「發球看我」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.操作 2.觀察 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
三	<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及增進方法。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</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>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第三單元：「人際交流站」</p> <p>一、人際連線</p> <p>1. 教師說明人會與不同的人建立不同的人際關係，例如親子、朋友、師生等關係，所以大家對同一個人會有不同的印象與認識。</p> <p>2. 請學生完成課本第 127 頁的附件「我的人際網」，並思考人際關係的內涵。</p> <p>二、人際加油站</p> <p>1. 請學生發表與同學第一次碰面的印象或感覺。</p> <p>2. 教師說明應避免以刻板印象、以偏概全、投射作用來決定第一印象。</p> <p>3. 教師補充說明酸葡萄心理及甜檸檬心理也會影響人際關係的建立。</p> <p>三、友誼雙向道</p> <p>1. 教師說明經營良好友誼最好的方式就是溝通。</p> <p>2. 教師請學生發表溝通時應注意的要點，並討論增進良好友誼的方法。</p> <p>3. 腦力激盪：除此之外，還有什麼好方法嗎？</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第三單元：「發球看我」</p>	<p>1. 實作與發表</p> <p>2. 實踐</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
四	<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p>	<p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第四單元：「拒絕的藝術」</p> <p>一、該拒絕的時候</p> <p>1.教師藉由課本的案例，帶領學生討論如何拒絕朋友的要求。</p> <p>2.教師補充說明，該說「不」的時候還是該勇於說出來。</p> <p>二、委婉的拒絕</p> <p>1.教師說明能夠拒絕但不傷害別人，且能表達自己的觀點很重要。</p> <p>2.教師補充說明委婉拒絕的重要原則是「勇敢」與「誠懇」。</p> <p>三、拒絕技巧的演練</p> <p>1.演練課本兩則拒絕的實例。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題一「活力無限，溝通無界」</p> <p>第四單元：「拒絕的藝術」</p>	<p>1.發表</p> <p>2.操作</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
五	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【生涯發展教育】 3-2-1 覺察如何解決問題及作決定。	主題一「活力無限，溝通無界」 第五單元：「化解衝突」 一、我倆意見不同時 1. 教師請學生發表最近遇到的衝突事件、感受、處理過程及其結果。 2. 教師說明面對衝突時應勇於面對，避免逃避。 二、解決衝突 1. 教師說明面對衝突時，應勇於處理，找出雙方滿意的解決方法才是良策。 2. 教師帶領學生一起討論課本列出的案例與原則。 3. 教師說明有效解決衝突，不但可以減少摩擦，還可以增進彼此情誼。	3	康軒版教材 主題一「活力無限，溝通無界」 第五單元：「化解衝突」	1. 操作 2. 實踐	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
六	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。 4-2-3 指出影響運動參與的因素。 4-2-5 透過各種運動了解本土與社會文化。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 【兩性教育】 1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要角色。	主題二「同心協力」 第一單元：「分腿直膝前滾翻」 一、運動安全知多少 1. 教師簡單介紹體操運動。 2. 教師說明進行墊上運動應注意的安全事項。 二、分腿遊戲 1. 教師示範並說明「空中分腿搖籃」的動作。 2. 全班分成 4 組進行練習。 三、滾翻分腿撐起(一) 1. 教師增加軟墊高度，可幫助學生有效學習。 2. 教師指導一名學生示範「滾翻分腿撐起」動作。 3. 兩人一組互相輔助練習。 四、滾翻分腿撐起(二) 1. 教師指導並示範動作。 2. 教師指導學生將踏板置於軟墊下方，配合動作示範說明斜坡可增加前滾翻的動力，落地前要迅速直膝分腿、兩手撐墊。 五、綜合活動 1. 教師指導並示範「分腿前滾翻」動作要領。 2. 學生分組練習，教師巡視並給予指導。 3. 帶領學生分享及討論練習情形。	3	康軒版教材 主題二「同心協力」 第一單元：「分腿直膝前滾翻」	1. 操作 2. 提問與發表	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
七	<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>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要角色。</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p>	<p>主題二「同心協力」</p> <p>第二單元：「頭手倒立」</p> <p>一、頭手動一動</p> <p>1.教師帶領學生暖身運動。</p> <p>2.教師說明加強頸部及手腕暖身運動，將能有效避免運動傷害。</p> <p>二、站立小母雞</p> <p>1.教師徵求一名學生指導並示範「站立小母雞」的動作。</p> <p>2.4~5 人一組進行練習，教師在一旁給予正確指導。</p> <p>三、母雞頭點地</p> <p>1.教師徵求一名學生指導並示範「母雞頭點地」的動作。</p> <p>2.4~5 人一組進行練習，教師在一旁給予正確指導。</p> <p>四、屈膝頭手倒立</p> <p>1.教師徵求一位學生，指導並示範「屈膝頭手倒立」的動作要領。</p> <p>2.兩人一組輪流練習。</p> <p>五、頭手倒立</p> <p>1.教師徵求一位學生，指導並示範「屈膝頭手倒立」的動作，進一步向上延伸進行「頭手倒立」的動作要領。</p> <p>2.教師徵求一位學生，示範並指導兩種「頭手倒立」的復原動作：①屈膝收腹順勢將腳落下，回復至預備動作。 ②屈膝縮下顎團身前滾翻，以頸、背、腰、臀、足依序著墊後立起。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題二「同心協力」</p> <p>第二單元：「頭手倒立」</p>	<p>1.操作</p> <p>2.觀察</p> <p>3.提問與發表</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
八	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。 【兩性教育】 1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要角色。 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。	主題二「同心協力」 第三單元：「側翻好身手」 一、側滾不倒翁 1. 教師帶領學生進行各部位伸展。 2. 教師指導並示範「側滾不倒翁」動作要領。 二、側翻三部曲 1. 藉由哨子或口令指導學生，須等前一位學生離開墊子後，下一位才可開始動作。 2. 教師配合課本指導並示範動作。 3. 請全班依序練習，並給予指導。	3	康軒版教材 主題二「同心協力」 第三單元：「側翻好身手」	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
九	<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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要角色。</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p>	<p>主題二「同心協力」</p> <p>第四單元：「平衡木」</p> <p>一、創意行進</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生布置場地，做伸展操。 2. 介紹平衡木並示範在上面行走。 3. 手持紙棒、書本等道具通過平衡木。 <p>二、蜻蜓點水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹正面上平衡木及側面上平衡木兩種方式。 2. 在平衡木上隨意放置書本、紙棒等道具，指導學生拿起後繼續走完。 3. 將全班分成 4 組練習。 <p>三、擦肩而過</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成 4 組，分別站在 2 座平衡木的兩端，同時出發，在橋上相遇時要協助隊友及自己通過，掉下來就必須回原點重來。 2. 指導學生用互助方式通過平衡木。 <p>四、手腳並用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成 4 組，每組組員分站平衡木兩端，手持紙棒前進，與隊友相遇時，互拋紙棒並轉身走回起點將紙棒傳給下一位，紙棒未落地即得 1 分。 2. 指導學生欣賞他人動作。 	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題二「同心協力」</p> <p>第四單元：「平衡木」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十	<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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要角色。</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p>	<p>五、婀娜多姿</p> <p>1. 教師指導學生做伸展操。</p> <p>2. 指導學生沿操場邊線行走，並做 180 度旋轉，待熟練後再上平衡木練習。</p> <p>六、跳躍的精靈</p> <p>1. 教師指導學生練習以下動作：上平衡木、前走旋轉 180 度加後走旋轉 180 度、單腳平衡、單腳跳、跳轉 90 度(兩次)、弓身下木。</p> <p>2. 全班分成 4 組練習上述動作。</p> <p>七、自我超越</p> <p>1. 教師參考課本圖示布置場地，亦可視情況彈性調整。</p> <p>2. 全班分成兩組，並帶領學生了解器材的位置。</p> <p>4. 提醒學生進行活動時必須與前一人保持適當距離，以免發生危險。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題二「同心協力」</p> <p>第四單元：「平衡木」</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十一	<p>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。</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>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。</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>1-2-4 察覺食物再烹調、貯存、加工等情況下的變化。</p>	<p>主題三「聰明消費學問多」</p> <p>第一單元：「標示停、看、聽」</p> <p>一、商品標籤不可少</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明商品標示的重要性。 2. 請學生取出蒐集的標籤，並進行分享與討論。 3. 教師舉例說明閱讀時應注意的重要資訊，例如材質、洗滌方式等。 <p>二、運動用品仔細挑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明不同運動項目應穿著不同運動鞋，不過以穿著舒適為原則。 2. 配合課文內容，說明不同運動場地與活動方式，應選擇功能合適的球鞋。 <p>三、食品標示看仔細</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明閱讀食品標示的重要性。 2. 配合課本，討論標示中提供的訊息。 3. 請學生取出帶來的食品包裝並分享討論標示的內容。 <p>四、選購食品有一套</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生自由發表，選購食品時會注意哪些事項？ 2. 以鮮奶為例，說明食品保存的重要性。 3. 配合課本說明不同食品的保存方法。 	2	<p>康軒版教材</p> <p>主題三「聰明消費學問多」</p> <p>第一單元：「標示停、看、聽」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察與發表 2. 問答 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十一	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。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-4 察覺食物再烹調、貯存、加工等情況下的變化。	五、藥品 GMP 1.請學生配合課本內容演出短劇。 2.教師說明合法藥品包裝上應有的標章與標示。 3.教師說明正確使用藥品的重要性。 六、誤服藥物怎麼辦？ 1.請學生配合課本內容演出短劇。 2.請學生發表觀後感。 3.教師說明服藥應注意事項、正確貯存藥物方式及誤服藥物的處理方法。 4.利用問答方式請學生說出誤服藥物的處理方法。	1	康軒版教材 主題三「聰明消費學問多」 第一單元：「標示停、看、聽」	1.觀察與發表 2.問答	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十二	<p>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。</p> <p>7-2-4 認識消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。</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> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	<p>主題三「聰明消費學問多」</p> <p>第二單元：「消費高手」</p> <p>一、高手出招</p> <p>1. 請學生發表自己消費的習慣。</p> <p>2. 教師說明消費之前應做明智辨別及正確選擇才能避免吃虧上當。</p> <p>3. 教師以課本例子說明聰明消費的技巧。</p> <p>二、消費者教戰守則</p> <p>1. 教師詢問學生是否注意消費安全及知道如何維持交易公平。</p> <p>2. 配合課本說明觀察食品、藥品、公共場所安全的簡易診斷方法。</p> <p>3. 鼓勵學生力行消費者三不運動。</p> <p>三、消費放大鏡</p> <p>1. 教師以課本例子詢問學生，遇到消費糾紛時會採取哪些行動保護自己。</p> <p>2. 請全班分組討論並發表。</p> <p>3. 教師補充說明各種救濟管道、處理方式。</p> <p>四、消保法・保護您</p> <p>1. 教師藉由課本案例向學生說明消費者應有的權利為何。</p> <p>2. 說明消保法的涵義及如何保障消費者。</p> <p>五、消費檢測站</p> <p>1. 教師請學生上臺發表令自己印象深刻的消費經驗。</p> <p>2. 配合課本內容請學生勾選自己所知道的消費權利，並檢視自己是否做到。</p> <p>3. 對學生不清楚之處加以補充說明。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題三「聰明消費學問多」</p> <p>第二單元：「消費高手」</p>	<p>1. 觀察與發表</p> <p>2. 問答</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十三	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。 3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動，以提升個人體適能。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 7-2-4 認識消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。 (評量週)	主題四「非常男女---繩牽」 第一單元：「跳繩變化多」 一、繩索體操 1. 教師說明跳繩運動的好處。 2. 配合課本帶領學生進行繩索體操。 3. 教師說明避免跳繩運動傷害應注意的事項。 二、花式擺繩 1. 教師說明擺繩的各項招式及應注意的事項。 2. 教師巡視學生練習狀況並給予指導。 三、空迴旋跳 1. 教師帶領學生進行各種伸展活動。 2. 教師說明並示範「空迴旋跳」的動作要領。 3. 請學生發表其他創意玩法。 四、單人跳繩 1. 每 6 人一組，教師示範體側交叉擺繩併腿跳、左右扭動併腿跳、開合跳、單腳後勾前踢跳等 4 種跳法。 2. 請學生將 4 種跳繩方法穿插組合練習。	3	康軒版教材 主題四「非常男女---繩牽」 第一單元：「跳繩變化多」	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十四	<p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</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。</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>4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-2 評估體適能活動的益處，並參與活動，以提升個人體適能。</p> <p>4-2-3 指出影響運動參與的因素。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要角色。</p> <p>2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。</p>	<p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第二單元：「跳繩好拍檔」</p> <p>一、共同迴旋跳</p> <p>1. 教師徵求一名學生配合示範「共同迴旋跳」的基本動作。</p> <p>2. 每兩人一組進行練習，教師巡視並給予指導。</p> <p>3. 熟練後指導學生增加人數練習。</p> <p>二、衛星繞地球</p> <p>1. 教師徵求一名學生配合示範「衛星繞地球」的基本動作。</p> <p>2. 每兩人一組進行練習，教師巡視並給予指導。</p> <p>3. 熟練後指導學生增加人數練習。</p> <p>三、雙人盪繩輪流跳</p> <p>1. 教師說明並示範動作：兩人一組一起盪繩，再輪流依序進入繩內跳繩。</p> <p>2. 指導學生兩人一組練習。</p> <p>3. 請學生嘗試挑戰最高回合數。</p> <p>四、雙人盪繩共同跳</p> <p>1. 教師說明兩種玩法：兩人迴繩同向跳及兩人迴繩反向跳。</p> <p>2. 請學生兩人一組分別練習。</p> <p>五、跳繩闖天關</p> <p>1. 教師說明經過前幾節的練習，本節課將各種動作組合起來，檢視練習成果。</p> <p>2. 教師說明關卡如下：母子跳、左右逢源、3人迴繩2人跳、牽手入繩併腿跳。</p> <p>3. 提醒學生注意各關卡的動作要領，並注意自身及他人安全。</p> <p>4. 請學生發表心得感想、動作檢討及改進方法。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第二單元：「跳繩好拍檔」</p>	<p>1. 操作</p> <p>2. 觀察</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十五	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爲，表現出不同的信念與價值觀。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 【兩性教育】 2-3-1 認識青春期兩性的發展與保健。 【家政教育】 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。	主題四「非常男女---繩牽」 第三單元：「想和你做朋友」 一、欣賞你的好 1.教師詢問學生是否有欣賞的人，是否喜歡家人、朋友等。 2.教師帶領學生閱讀課本中小雅的困擾，並請學生試著寫下解決方法。 3.教師總結說明，只要以平常心與異性相處即可，無須刻意排斥。 二、尊重羸友誼 1.教師引導學生思考男女生有何異同之處？ 2.教師說明男女生在生理構造上有所不同，但心理上都希望被肯定與接納。 3.教師引導學生思考兩性相處時應注意哪些事項。	1	康軒版教材 主題四「非常男女---繩牽」 第三單元：「想和你做朋友」	1.發表 2.實踐	
十五	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。	主題四「非常男女---繩牽」 第四單元：「男女大不同」 一、透視女性生殖系統 1.教師簡單說明男女生殖系統的不同。 2.教師配合女性生殖系統掛圖，帶領學生認識女性生殖器官的名稱、位置及功能。 3.教師說明女性生殖器官的保健之道。	1	康軒版教材 主題四「非常男女---繩牽」 第四單元：「男女大不同」	1.發表 2.實踐	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十五	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>2-3-1 認識青春期兩性的發展與保健。</p> <p>2-3-4 參與適合兩性共同成長的終身學習活動。</p>	<p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第四單元：「男女大不同」</p> <p>二、透視男性生殖系統</p> <p>1. 教師徵求學生自願發表男性生殖器官的名稱，並導正學生錯誤觀念。</p> <p>2. 利用掛圖帶領學生認識男性生殖器官的名稱、位置及功能。</p> <p>3. 請學生思考如何保護自己的男性生殖器官，並加以補充說明。</p> <p>4. 教師說明包皮的位置及相關保健常識。</p>	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第四單元：「男女大不同」</p>	<p>1. 發表</p> <p>2. 實踐</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十六	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 【兩性教育】 2-3-1 認識青春期兩性的發展與保健。	主題四「非常男女---繩牽」 第五單元：「性侵害不要來」 一、提防狼爪 1. 教師徵求數位學生上臺表演平常下課玩耍時會有的肢體碰觸，並請學生發表怎樣的碰觸會讓人感到不舒服。 2. 教師說明每個人對於自己的身體擁有自主權。 3. 教師說明每個人忍受別人碰觸的界限都不同，如果不喜歡別人的碰觸，應該勇敢表達出來。 二、防身守則 1. 教師引導學生思考性侵害可能發生的情況以及應該如何處理。 2. 教師帶領學生了解避免身體受到侵害的方法。 3. 教師說明遇到歹徒時的自救方法。 三、防身演練 1. 全班分組討論遇到課本中的情境時該如何保護自己，並以戲劇演出。 2. 進行危機處理的演練，使自己多一分保障。	1	康軒版教材 主題四「非常男女---繩牽」 第五單元：「性侵害不要來」	1. 發表 2. 操作	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十六	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>2-3-1 認識青春期兩性的發展與保健。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p>	<p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第六單元：「兩性平等與尊重」</p> <p>一、男搬桌來女剪紙？</p> <p>1. 教師根據所蒐集的童書，帶領學生討論對於故事中男、女性別角色的看法，並以課本中的例子探討男女分工合作的標準何在。</p> <p>2. 教師請學生思考生活中有哪些分工是以能力取向，而非性別取向。</p> <p>3. 教師以價值澄清法引導學生透過思辨、做選擇，進而珍視自己的性別選擇。</p> <p>二、打破「性別刻板印象」</p> <p>1. 教師引導學生就個性、外表等，討論大部分的人對於「男女有何不同」的看法，並完成課本附件中的活動。</p> <p>2. 教師說明應避免存在「性別刻板印象」。</p>	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第六單元：「兩性平等與尊重」</p>	1. 操作	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十六	<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>【兩性教育】</p> <p>2-3-1 認識青春期兩性的發展與保健。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p>	<p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第七單元：「我的未來不是夢」</p> <p>一、職業風雲榜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.全班分成4組，討論社會中存在著哪些行業，並思考各行業須具備哪些能力、有何代表性人物等問題。 2.請學生發表蒐集到各行各業中名人的資料，尤其是女性。 3.教師總結說明不要受限於傳統對男女職業的刻板印象，行行出狀元。 <p>二、二十年後的同學會</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生閱讀課本的內容，並探討小雅同學的工作與其小時候的興趣或才能有何相關。 2.教師說明所有職業都能為大家服務，創造生命的價值。 3.請學生為20年後的自己畫張像，並思考自己具備哪些能力、興趣，以及希望未來能從事什麼工作。 	1	<p>康軒版教材</p> <p>主題四「非常男女---繩牽」</p> <p>第七單元：「我的未來不是夢」</p>	1.發表	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十七	<p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>4-2-5 透過各種運動了解本土與社會文化。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>主題五「舞躍大地、特色飲食」</p> <p>第一單元：「原住民舞蹈之美」</p> <p>一、舞蹈與生活</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同研讀課本中原住民舞蹈與生活的關係。 2. 教師歸納說明原住民舞蹈與其生活息息相關。 3. 師生共同欣賞原住民舞蹈的圖片。 <p>二、找出身體的動感</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生做伸展操與暖身。 2. 教師示範「踏併步」與「踏蹬步」的動作，讓學生試著做並分辨動作的不同。 3. 教師帶領學生進行踏併步、擰腰雙腳跳躍、蹉步、踏蹬步、交叉踏踢步等，並請學生找出身體動作的感覺。 <p>三、舞林高手</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範 3 種竹節的打擊法，並請學生拿出自製的寶特瓶或鐵鋁罐跟著節奏練習踏併步、擰腰雙腳跳躍、蹉步、踏蹬步等各種動作。 2. 全班分成兩組，一組打擊節奏，一組練習動作，進行「舞林高手」遊戲競賽。 <p>四、創作遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成 3~4 組，將學過的基本舞步組合起來，並分組表現。 2. 教師指導學生練習課本上的隊形變化，並請學生自行加以組合。 3. 請各組互相欣賞、觀摩對方的舞步及隊形。 	2	<p>康軒版教材</p> <p>主題五「舞躍大地、特色飲食」</p> <p>第一單元：「原住民舞蹈之美」</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十七	3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。	主題五「舞躍大地、特色飲食」 第二單元：「農根樂」 一、波浪遊戲 1. 教師示範拿篩子的正確方法。 2. 教導學生拿出自製篩子，運用身體做出波浪的4個動作。 二、搗小米接力 1. 教師說明搗小米由來及使用器具。 2. 教師說明並示範前後踏併步的動作，及拿木杵的姿勢與方法。 3. 全班分成兩大組，每3人一小組練習搗小米接力。 三、舞步接力 1. 全班每3人一小組，拿著自製篩子依序做出踏併步、走步、跑步舞步接力，會合後做出波浪造型。 2. 配合道具與節奏，完成舞步接力遊戲。	1	康軒版教材 主題五「舞躍大地、特色飲食」 第二單元：「農根樂」	1. 操作 2. 觀察	
十八	3-2-4 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過各種運動了解本土與社會文化。	主題五「舞躍大地、特色飲食」 第三單元：「狩獵行」 一、狩獵遊戲 1. 教師帶領學生閱讀課本，並說明狩獵舞蹈及其使用的道具。 2. 教師指導學生持「矛」的正確方法。 二、狩獵接力遊戲 1. 請學生拿出自製的矛練習下列基本舞步：踏跳步、蹉步、踏蹬步、弓箭步向後延伸、單腳站立平衡。 2. 基本舞步熟練後再配合不同節奏做練習。 3. 全班分成3~4組進行接力遊戲。	1	康軒版教材 主題五「舞躍大地、特色飲食」 第三單元：「狩獵行」	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十八	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。 4-2-3 指出影響運動參與的因素。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	主題五「舞躍大地、特色飲食」 第四單元：「慶豐收」 一、豐收的喜悅 1. 教師說明原住民慶豐收的生活型態及舞蹈中的3段情節。 2. 將全班分成男、女兩組。 3. 教師說明各段落發展的情節，及應配合的舞步、節奏與隊形示例。 4. 請學生依據情節完成各段舞蹈動作。 二、快樂來跳舞 1. 教師請各組依據所蒐集來的資料進行討論並上臺報告。 2. 第一、三段隊形可參考課本的隊形，但第二段的隊形則需視討論出來的情節予以重新設計並加以變化。 3. 請學生根據討論出來的第二段情節設計隊形，並畫在課本上。 4. 教師帶領學生共同練習改編的情節並分組表演。	2	康軒版教材 主題五「舞躍大地、特色飲食」 第四單元：「慶豐收」	1. 提問與發表 2. 觀察操作 3. 操作	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
十九	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。 【家政教育】 1-3-1 比較不同的飲食習慣。	主題五「舞躍大地、特色飲食」 第五單元：「飲食觀測站」 一、原住民傳統飲食特色 1. 教師說明原住民飲食特色。 2. 請學生依課前蒐集的資料，發表其他族群的飲食特色。 二、共享飲食之樂 1. 教師說明由於個人、家庭、宗教、文化等因素影響，每個人的飲食行為都不相同。 2. 以課本中的安安為例，請兒童討論該如何對不同飲食行為，表現尊重與接納態度。 三、用餐禮儀 1. 教師說明用餐禮儀的重要性。 2. 教師詢問學生用餐時應注意哪些禮儀。 3. 配合課本內容及餐具，分別介紹中、西餐禮儀。	3	康軒版教材 主題五「舞躍大地、特色飲食」 第五單元：「飲食觀測站」	1. 發表 2. 自評 3. 演練	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
二十	<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>4-2-5 透過各種運動了解本土與社會文化。</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>7-2-4 認識消費者在運動相關事務上的權利義務及其與健康的關係。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>4-2-3 會網路基本操作（包括BBS,email,www,ftp）。</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>	<p>主題六「妙鈴旋轉樂」。</p> <p>第一單元：「旋轉之美」</p> <p>一、扯鈴的種類</p> <p>1.教師帶領學生討論課前蒐集的資料，並展示雙頭鈴與單頭鈴，使學生了解扯鈴的構造與差異。</p> <p>2.引導學生選擇適合自己的扯鈴。</p> <p>二、準備巧功夫</p> <p>1.教師說明進行扯鈴活動前應做的準備功夫，例如：調整鈴繩長度、綁緊鈴繩、選擇適合場地。</p> <p>2.確實做好練習前的準備，可避免運動傷害的發生。</p> <p>三、交叉運鈴</p> <p>1.教師先讓學生練習運鈴。</p> <p>2.教師說明「交叉運鈴」為最簡單的運鈴法，並示範該動作。</p> <p>3.請學生練習並給予指導。</p> <p>四、開線運鈴</p> <p>1.教師配合課本說明，學習「開線運鈴」可增加運鈴的穩定性。</p> <p>2.配合課本示範動作，並指導學生剛開始練習時，速度要放慢。</p>	3	<p>康軒版教材</p> <p>主題六「妙鈴旋轉樂」</p> <p>第一單元：「旋轉之美」</p>	<p>1.發表</p> <p>2.操作</p> <p>3.觀察</p>	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
二十一	3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 4-2-3 指出影響運動參與的因素。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	主題六「妙鈴旋轉樂」 第二單元：「花式旋轉鈴」 一、調鈴高手 1. 教師說明運鈴時，應保持鈴的穩定，鈴是否能維持平衡將影響接下來的動作練習。 2. 教師指導學生如何維持鈴的穩定及平衡。 二、運鈴接力 1. 教師指導學生布置場地。 2. 每 6 人一組，以開線運鈴的方式，進行繞物接力。 三、直上青雲 1. 教師說明並示範「直上青雲」的動作要領。 2. 教師強調練習此動作時應與他人保持適當距離，以避免不必要的傷害。 四、扯鈴安全知多少 1. 教師說明進行扯鈴時應注意的事項，例如：場地選擇、場地高度、器材的安全性、光線等。 2. 請學生說出進行扯鈴運動時，還有哪些注意事項。 五、繞線運鈴 1. 教師說明「繞線運鈴」可以快速轉動扯鈴，有助於花式招式的學習。 2. 教師說明並示範「繞線運鈴」的動作要領。 六、螞蟻上樹 1. 教師說明扯鈴的轉速越快，就越有助於發揮此動作。 2. 教師說明並示範「螞蟻上樹」的動作要領。	2	康軒版教材 主題六「妙鈴旋轉樂」 第二單元：「花式旋轉鈴」	1. 操作 2. 觀察	

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
二十一	3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	主題六「妙鈴旋轉樂」 第二單元：「花式旋轉鈴」 七、平沙落雁 1. 教師說明並示範「平沙落雁」的動作要領。 2. 教師強調，除了拋鈴的位置與高度之外，雙手繞繩的速度與時間差的掌控是必要關鍵。 八、表演大會師 1. 請學生事先規畫欲表演的動作、一起表演的夥伴，並加強練習。 2. 全班集合，各組抽籤，依序表演所規畫設計的扯鈴內容，其餘學生於一旁觀摩與欣賞。	1	康軒版教材 主題六「妙鈴旋轉樂」 第二單元：「花式旋轉鈴」	1. 操作 2. 觀察	