**新北市三重區三重國民小學114學年度六年級第1學期部定課程計畫 設計者：\_\_\_游宗曄\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

一、課程類別：

1.□國語文 2.□閩南語文 3.□客家語文 4.□原住民族語文：\_\_\_\_\_\_族 5.□新住民語文：\_\_\_\_\_\_語 6.□英語文

7.□數學 8.■健康與體育 9.□生活課程 10.□社會 11.□自然 12.□藝術 13.□綜合活動 14.□台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。

2.發展適應現在及未來生活的基本技能。

3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。

4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。

5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。

6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。

7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。

8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。

9.落實國家政策的推展與宣導。

10.讓孩子了解和體會水中自救及其重要性並學會水中自救技巧。

11.蛙泳打水動作在蛙泳動作中佔相當多的動力，相當重要，所以多多練習，能讓孩子肺活量增加，並鍛鍊出更強壯的身體。

12.讓孩子能說出蛙泳划手分解動作，進入腦中內化成為肢體動作，並能在水中行進中做出標準又正確的划手動作。

13.讓孩子完成連續蛙泳聯合的動作，使孩子不需中途停下來休息，更能培養出堅持到底的精神。

四、課程內涵：

|  |  |
| --- | --- |
| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
| 依總綱核心素養項目及具體內涵勾選  □ A1 身心素質與自我精進  ■ A2 系統思考與解決問題  □ A3 規劃執行與創新應變  □ B1 符號運用與溝通表達  ■ B2 科技資訊與媒體素養  ■ B3 藝術涵養與美感素養  □ C1 道德實踐與公民意識  ■ C2 人際關係與團隊合作  ■ C3 多元文化與國際理解 | 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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。  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。  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。  健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 |

五、課程架構：

健體6上

單元五

泳往擲前

單元一

健康用網路

第1課 網路不沉迷

第2課 友誼維繫

單元二

打造健康消費心法

單元三

友善的世界

第1課 健康消費選擇

第2課 健康消費聰明購

單元四

球藝攻防戰

單元六

鈴轉舞技擊

第1課 擲向天際

第2課 矯健如蛙游

第1課 破除性別刻板印象

第2課 尊重特質

第3課 維護身體自主權

第1課 鎖定目標

第2課 桌上競技

第3課 足下功夫

第1課 扯鈴巔峰

第2課 靈活玩技擊

第3課 樂跳土風舞

六、本課程是否實施混齡教學：□是(\_\_年級和\_\_年級) ⬛否

七、素養導向教學規劃：(藍色：議題融入 紅色:自編、改編課程 黑色:康軒版本 )

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。  3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。  Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 第一單元健康用網路  第1課網路不沉迷  《活動1》網路的正向使用  教師帶領學生閱讀課本並提問：  1.你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況下會使用網路呢？  2.使用網路帶給你哪些正面的幫助？  《活動2》你迷「網」了嗎？  教師帶領學生閱讀課本，並請學生完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。  《活動3》網路沉迷的影響  1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。 2.教師播放網路沉迷影片: [網路沉迷:你也是藍光人嗎？] 3提問與討論:  ➀你有沒有如影片中凱凱使用手機帶給我們方便的親身經歷以及後遺症呢?  ➁水能載舟，亦能覆舟。凱凱可以怎麼做，來改善網路沉迷對他的身體和生活造成的困惱呢?請小組討論，試著寫出建議的方法來。  統整說明網路沉迷對生活造成的影響。 | 1 | 教學資源  1. <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4104-45972-107.html> 「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。  2. **網路沉迷:你也是藍光人嗎？**<https://www.youtube.com/watch?v=UaD-r6Edz8I>  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作 | 【資訊教育】  資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 | 🞊自編教學 |
| 第一週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。  Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。 | 活動一、本學期課程介紹  活動二、健體課本導讀  活動三、慢跑熱身  (1)慢跑呼吸法：慢跑過程中應以自然而有節奏的方式進行呼吸，開始的時候以鼻吸口呼，逐漸過渡到鼻口同時呼吸，儘量保持呼吸充分順暢，使全身得到充分的氣體交換。  活動四、暖身操  (1)掌握先柔軟後伸展原則，讓身體各關節活動開後再讓各大肌群充分伸展。  活動五、身體活動--單人跳繩100下x2次。  活動六、體適能  1.伸展拉筋體前彎練習。  2.立定跳遠練習。 | 2 | 1.自編。  2.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 | 觀察檢核  行為檢核  團體合作  態度評量 | 【安全教育】  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 | 🞊自編教學 |
| 第二週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。  3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。  Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 第一單元健康用網路  第1課網路不沉迷  《活動4》遠離迷「網」  1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。  2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表。並以一週為目標，記錄在聯絡簿上，3.請家長和孩子共同審視每天放學後的作息，完成「作息時間表」。  《活動5》溝通方法──我訊息  1.教師請學生上臺演練運用人際溝通方法「我訊息」，與家人溝通網路使用時間。 [複習]  ➀三明治溝通法：優點→缺點→優點  2.實務操作:請分五組上台，分別運用「我訊息」和「三明治」法，設計情境，解決問題。 | 1 | 教學資源  教師準備「作息時間表」。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作  演練 | 【資訊教育】  資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 | 🞊自編教學 |
| 第二週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。  Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲 | 《活動1》打水姿勢  1.教師在岸上說明並示範「打水」的動作要領。  2.教師在岸上說明並示範「常見錯誤打水姿勢」。  《活動2》扶牆打水  1.教師說明並示範「扶牆打水」、「扶牆閉氣打水」的動作要領。  2.教師帶領學生討論：同學的打水動作正確嗎？可以如何調整呢？接著請學生調整動作再次練習。  《活動3》雙人持浮板打水前進  教師說明「雙人持浮板打水前進」活動規則。  《活動4》單人持浮板打水前進  教師說明「單人持浮板打水前進」活動規則。  游泳課程：  1.依游泳能力分組上課。  2.未參加游泳課程學生在泳池旁觀看寫學習單。 | 2 | 1.改編  2.教學資源  教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 觀察檢核  行為檢核  團體合作  態度評量 | 【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閒活動的知識與技能。 |  |
| 第三週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。  3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。  Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 第一單元健康用網路  第1課網路不沉迷  《活動6》改進網路使用習慣  1.教師引導學生運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。  2. 再施測一次「網路使用習慣量表」，是否改善上網的時間與妥善分配。  《活動7》面對壓力  1.教師帶領學生閱讀課本，說明：小傑會藉著上網逃避壓力，使網路沉迷狀況更加難以改善。想一想，藉著上網逃避壓力是健康的處理方法嗎？會造成什麼影響呢？  2.教師提問：想一想，當你面對壓力時會出現什麼反應？  3.教師帶領學生討論減少壓力的方法，完成課本生活行動家，寫下一件曾讓你感到有壓力的事，以及面對壓力的方法。  五正四樂促進健康  教師請學生在「五正四樂促進健康」的原則中，選擇一項分享做法，並在生活中實踐。 | 1 | 教學資源  平板  <https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/website_poll>  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作 | 【資訊教育】  資E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 |  |
| 第三週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。  Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲  Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。  Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。  Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。  Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 | 《活動1》捷泳漂浮打水前進  1.指導學生以口和鼻吐氣，漂浮打水前進動作：(1)蹬牆漂浮：站立池邊，一腳彎曲壓住池壁，雙手伸直，身體向前，吸氣後臉部進入水中；另一腳提起後，雙腳同時提起並踢壁蹬牆，順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。(2)蹬地漂浮：雙手伸直，吸氣後蹲入水中，身體重心向前；雙腳同時蹬地，身體前趴順勢漂浮出去後，在水中打水前進，以口和鼻吐氣。  2.漂浮後繼續以捷泳打水方式前進，距離以泳池寬度為原則，學生6～8人一組同時進行。  3.教師提醒學生，「捷式打水」是以雙腳腳背輪流拍打水面，在水中造成前進的推進力；打水時，應以髖部為軸心，而非以膝關節為軸心，小腿不宜過度彎曲而高出水面太多。  《活動2》捷泳划手練習  1.教師先於池岸上再進入池中示範划手動作，面向池壁臉部朝前、頭部保持在水面上：(1)一手由水面向下划手。(2)手肘提起離開水面後，再將整隻手臂抬出水面。(3)向前伸平，並換另一手進行。  2.扶牆划手練習：學生6～8人一組，同時於池邊進行划手練習。  3.水中行走划手練習：以泳池寬度為距離，學生6～8人一組，同時在水中一邊前進一邊練習划手動作。  游泳課程：  1.依游泳能力分組上課。  2.未參加游泳課程學生在泳池旁觀看寫學習單。 | 2 | 1.改編  2.教學資源  教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 觀察檢核  行為檢核  團體合作  態度評量 | 【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閒活動的知識與技能。 |  |
| 第四週 | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 | Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。  Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 第一單元健康用網路  第1課網路不沉迷  《活動8》藥物濫用-拒絕誘惑  1.面對課業壓力和人際關係  的影響，加上網路的無遠弗界，青少年尋求同儕慰藉的同時，不當的幫派和藥物控制就因此趁虛而入，請同學一起觀看防治影片。  2.拒絕藥物濫用有八招，請試著將標語融入其中，完成學習單。  3.教師分好四-五組，請學生收集資料，下一節課學生以戲劇方式呈現藥物濫用防治之宣導。  4. <https://enc.moe.edu.tw/EbookLis>  防治學生藥物濫用資源網 | 1 | 教學資源  1. <https://enc.moe.edu.tw/EbookLis>  防治學生藥物濫用資源網  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作 | [品德教育]  品 E1 良好生活習慣與 德行。  品 E2 自尊尊人與自愛 愛人。 |  |
| 第四週 | 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。  2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。  Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。  Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。  Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。  Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 | 第五單元泳往擲前  第2課矯健如蛙游  《活動1》蛙泳腿部動作要領  1.教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。  2.教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。  《活動2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿  1.教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。  2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿  1.教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。  2.一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動4》扶牆蛙泳蹬夾腿  1.教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。  2.一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。  《活動5》雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進  教師說明「雙人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。  《活動6》單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進  教師說明「單人持浮板蛙泳蹬夾腿前進」活動規則，並帶領學生分組進行。  《活動7》身體部位指一指  1.教師運用身體部位英文字卡帶領學生複習英語課所學的身體部位單字。  2.教師說明「身體部位指一指」活動規則。  3.活動結束後，教師帶領學生討論得分策略。  游泳課程：  1.依游泳能力分組上課。  2.未參加游泳課程學生在泳池旁觀看寫學習單。 | 2 | 1.改編  2.教學資源  教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  觀察 | 【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閒活動的知識與技能。 |  |
| 第五週 | 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 第一單元健康用網路  《活動8》愛滋病  1.教師配合影片介紹愛滋病，並說明愛滋病的傳染途徑。  影片觀賞「世界愛滋病日宣導影片」  (<https://www.youtube.com/watch?v=lnIP5zc1FfI>)  第2課友誼維繫  《活動1》通訊軟體溝通禮儀  教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 | 1 | 教學資源  影片「世界愛滋病日宣導影片」  (<https://www.youtube.com/watch?v=lnIP5zc1FfI>)  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  演練 | 【愛滋防治教育】 |  |
| 第五週 | 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。  2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。  Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。  Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。  Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。  Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 | 第五單元泳往擲前  第2課矯健如蛙游  《活動8》蛙泳蹬夾腿前進算一算  1.教師說明「蛙泳蹬夾腿前進算一算」活動規則。  2.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。  《活動9》蛙泳蹬夾腿異程接力賽  1.教師說明「蛙泳蹬夾腿異程接力賽」活動規則。  2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。  《活動10》水中自救方法  1.教師說明並示範「水中自救方法」。  2教師將全班分成4人一組，分組演練水中自救方法。  《活動11》仰漂動作要領  1.教師說明並示範「仰漂」的動作要領。  2.教師將全班分成4人一組，分組練習仰漂。  《活動12》藉物仰漂  1.教師說明「藉物仰漂」活動規則。  2.教師請學生嘗試運用大寶特瓶代替浮板和浮條練習仰漂。  《活動14》仰漂後站立  1.教師說明並示範「仰漂後站立」的動作要領。  2.教師將全班分成4人一組，分組挑戰仰漂15秒，仰漂後踩地站起。 | 2 | 1.改編  2.教學資源  教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  實作  觀察 | 【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閒活動的知識與技能。 |  |
| 第六週 | 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 第一單元健康用網路  第2課友誼維繫  《活動2》網路訊息分享禮儀（一）  1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？  2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？  《活動3》社群訊息分享禮儀（二）  1.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？  2.教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？  《活動4》網路上互動的迷思  1.教師提問：你會在意自己社群貼文的按讚數和留言，如果沒有受到朋友的關注，你會有什麼反應呢？  2.教師提問：與朋友在網路互動和在真實世界互動，這兩種互動形式中，你認為哪一種形式有助於友誼的維繫呢？為什麼？  《活動5》自我肯定  教師引導學生運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。  《活動6》情感合宜表達  教師帶領學生閱讀課本，引導學生思考下列溝通情境中「隱藏自己真實的想法」、「沒有考慮對方的感受」、「同時考慮自己和他人的感受」，哪一種方法比較適當？  《活動7》多媒體影片教學  網路交友詐騙你有遇過嗎？網路世界安全嗎？帶你保護私密影像、體驗交友軟體！青春年度專題即將解鎖......  https://www.youtube.com/watch?v=PU0cfbKQ4hY | 1 | 教學資源  教師準備「情感合宜表達」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作  演練  總結性評量 | 【資訊教育】  資E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。  資E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 |  |
| 第六週 | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元球藝攻防戰  第2課桌上競技  《活動1》發球九宮格  1.教師說明並示範「發球」的動作要領。  2.教師說明「發球九宮格」活動規則：每人發9球，球落在對面球桌的位置以圓盤占領，看誰占領最多格。  《活動2》發球連線戰  1.教師說明「發球連線戰」活動規則。  (1)4人一組，一次2組上場，兩組輪流發球。  (2)發球到對面後，將球落在桌面的位置以圓盤占領。  (3)占領的圓盤先連線的組別獲勝。  2.教師提問：想一想，發球時如何能準確的擊球，讓球落在不同位置呢？  《活動3》決勝發球  1.教師說明「決勝發球」活動規則。  (1)4人一組，1人擔任發球者，其他人擔任接球者。  (2)發球者發球，若接球者無法成功回擊，則發球者得1分；若接球者成功回擊，則換人擔任發球者。  (3)4人都當過發球者後，累積得分最高的人獲勝。  2.教師提問：擔任發球者時，你的發球策略是什麼呢？  《活動4》正手左右擊  1.教師說明並示範「移動擊球」、「正手擊球」的動作要領。  2.教師說明「正手左右擊」活動規則。  (1)4人一組，1人擔任發球者，輪流向左側、右側發球，其他人在球桌另一端當接球者。  (2)接球者依序練習正手擊球，每人練習10球，接到1球得1分。  (3)3位接球者都完成練習後，其中一人與發球者角色互換，最後累積得分最高的組別獲勝。  《活動5》正手反手擊球挑戰  1.教師說明並示範「反手擊球」的動作要領。  2.教師說明「正手反手擊球挑戰」活動規則。  (1)4人一組，一人擔任拋球者，拋球落至任一數字區域。每人拋2球，每次拋到不同數字區域。  (2)其他人擔任接球者，運用正手或反手的方式回擊球，每人挑戰2次，成功回擊一次得1分。  (3)3位接球者都完成挑戰後，其中一位接球者與拋球者角色互換，最後累積得分最高的組別獲勝。  3.教師提問：想一想，球落在不同數字區域時，你會選擇用什麼方式擊球？《活動5》正手反手擊球挑戰  1.教師說明並示範「反手擊球」的動作要領。  2.教師提問：想一想，球落在不同數字區域時，你會選擇用什麼方式擊球？ | 2 | 教學資源  1.教師準備粉筆、數顆桌球、54個圓盤（兩種顏色，各27個），並依據班級人數準備每人1枝桌球拍。  2.課前確認教學活動空間，例如：桌球教室。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表 | 【品德教育】  品E6 同理分享。 |  |
| 第七週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元打造健康消費心法  第1課健康消費選擇  《活動1》消費選擇  教師帶領學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？  《活動2》想要與需要大不同  教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。  《活動3》健康消費決定  教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。  《活動3》多媒體影片教學  https://www.youtube.com/watch?v=fooLVll5EMg  「想要和需要」的差別 | 1 | 教學資源  教師準備「健康消費決定」學習單。 https://www.youtube.com/watch?v=fooLVll5EMg  「想要和需要」的差別  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作 | 【環境教育】  環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。  環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |
| 第七週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元球藝攻防戰  第3課足下功夫  《活動1》移位停傳球  1.教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。  2.教師說明「移位停傳球」活動規則。  《活動2》正足背前踢  1.教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。  2.教師將全班分成2人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正足背前踢。  《活動3》盤球後射門  教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。  《活動4》過人後射門  1.教師說明「過人後射門」活動規則。  2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。  多媒體影片教學：  足球基本運球練習(dribbling)(教學)  https://www.youtube.com/watch?v=\_MmlA3WR15c | 2 | 教學資源  教師準備圓盤、角錐，並依據班級人數準備每人1顆足球。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表 |  |  |
| 第八週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元打造健康消費心法  第1課健康消費選擇  《活動4》綠色消費（居家篇）  教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。  《活動5》綠色消費（飲食篇）  教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。  《活動6》綠色消費（旅遊篇）  1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色旅遊的做法。  2.教師請學生嘗試運用綠色旅遊概念，規畫兩天一夜的家庭旅遊行程，完成「綠色旅遊」學習單。 | 1 | 教學資源  教師準備「綠色消費行動」  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作 | 【環境教育】  環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。  環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |
| 第八週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 第四單元球藝攻防戰  第3課足下功夫  《活動5》合作射門  1.教師說明「合作射門」活動規則。  2.活動結束後，教師帶領學生討論進攻策略，並可視學生練習情況，帶領學生進行進階活動。  《活動6》突破防守  1.教師說明「突破防守」活動規則。  2.活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。  《活動7》樂樂足球攻防賽  1.教師說明「樂樂足球攻防賽」活動規則。  2.活動結束後，教師請學生分享在活動中運用到的、或在活動中觀察到的攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。  《活動8》多媒體補充教學  足球教學｜運動中射門的5大要點  https://www.youtube.com/watch?v=n6P1IYQrfWs | 2 | 教學資源  教師準備圓盤、角錐，並依據班級人數準備每人1顆足球。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  實作  觀察  運動撲滿  總結性評量 | 【品德教育】  品E6 同理分享。 |  |
| 第九週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元打造健康消費心法  第1課健康消費選擇  《活動7》認識永續發展目標12  教師配合影片帶領學生認識SDGs的由來與意義，以及和SDGs的17項目標，並請學生完成「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」學習單。  《活動8》消費方式對環境的影響  教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明快時尚的消費方式及其對環境的影響。  **什麼是永續發展目標SDGs ？**  https://www.youtube.com/watch?v=I1rkbxoYLDI | 1 | 教學資源  教師準備「認識永續發展目標（一）」、「認識永續發展目標（二）」、「負責任的消費與生產」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作 | 【環境教育】  環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。  環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |
| 第九週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 第五單元泳往擲前  第1課擲向天際  《活動1》認識鉛球運動  教師配合影片介紹鉛球運動。  **如何透過簡單的3個步驟，輕鬆學會「推鉛球」**  https://youtube.com/watch?v=1uumxYQX\_XU  《活動2》鉛球握球方法  1.教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。  2.教師將全班分成6組，持壘球練習鉛球握球動作。  《活動3》原地正面推擲  1.教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。  2.教師將全班分成6組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。  《活動4》原地轉身推擲  1.教師說明並示範「原地轉身推擲」的動作要領。  2.教師將全班分成6組，先徒手練習原地轉身推擲動作，再持壘球練習。  《活動5》推鉛球體驗  1.教師說明：用你學過的方法推擲鉛球，觀察並檢核同學的動作，做到的動作要領在課本「推擲鉛球檢核表」打勾。  2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學鉛球推擲動作是否正確。  《活動6》推擲跳跳數生肖  1.教師說明「推擲跳跳數生肖」活動規則。  2.活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 | 2 | 教學資源  教師依據班級人數準備每人1顆壘球、數顆軟式鉛球。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  實作  觀察 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十週  (期中考) | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 | Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元打造健康消費心法  第1課健康消費選擇  《活動9》服飾生命週期各階段的影響  教師帶領學生閱讀課本，引導學生分析服飾生命週期的各個階段對環境造成的影響。  《活動10》綠色消費倡議行動  教師請學生和同學討論，思考可以如何以具有創意的方式向家人、朋友宣傳綠色消費行動，完成「綠色消費倡議」學習單，並上臺分享。  《期中評量》 | 1 | 教學資源  教師準備「綠色消費倡議」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作 | 【環境教育】  環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。  環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |
| 第十週  (期中考) | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 第五單元泳往擲前  第1課擲向天際  《活動7》認識標槍運動  教師配合影片介紹標槍運動。  《活動8》原地肩上投擲標槍  1.教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。  2.教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則。  《活動9》投擲跑跳大富翁  1.教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則。  2.教師變換線梯動作規定和國旗，請學生再次進行活動。  《活動10》行進間肩上投擲標槍  1.教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。  2.教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則。  《活動11》投擲再投擲  教師說明「投擲再投擲」活動規則，並帶領學生分組進行。  《活動12》標槍擲遠團體競賽  1.教師說明「標槍擲遠團體競賽」活動規則。  2.教師請學生記錄組員獲得的最高分及其投擲的方式，完成課本生活行動家。  **【Dream PE—體育課不一樣】田徑-劃破天際(趣味標槍投擲教學)**  https://www.youtube.com/watch?v=ojHW6AEysXM | 2 | 教學資源  教師準備粉筆或畫線筒、數個簡易標槍。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  實作  觀察  運動撲滿 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十一週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元打造健康消費心法  第2課健康消費聰明購  《活動1》破除廣告迷思  教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。  《活動2》消費問題處理（一）  1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境1薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？  2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境2媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意什麼？  3.教師帶領學生閱讀課本，討論情境3上國中的哥哥想要學習游泳，養成規律運動習慣，自己報名游泳訓練班。他上了一節課後想要退出，但是訓練班不肯解約，這時該如何處理？  **營銷策略 | 5種心理學效應告訴你商家是如何讓你掉入消費陷阱的！怎麽你的錢無端端花光了？**  https://www.youtube.com/watch?v=TXSTnKR8UZY | 1 | 教學資源  教師準備「破除廣告迷思」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作  演練 | 【人權教育】  人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |  |
| 第十一週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題  4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 《活動1》繞場變化跑跳  1.教師說明並示範繞場變化跑跳的方式：(1)側面連續踏併步。(2)向前碎步踢臀跑。(3)轉身向後走5步再轉身向前走。(4)向前提膝碰手跑。(5)單腳向前跳。  2.教師帶領學生繞著操場跑道完成上述動作，項目可增減，每一種跑步變化的方式各約20公尺。  《活動2》直線變化跑跳  1.教師指導學生利用跑道的直線，設計跑跳變化的活動。  2.直線變化跑跳的動作設計範例：(1)直線左右側跑。(2)左右踏併跑。(3)併腿前後跳躍橫移。  3.教師鼓勵學生嘗試並練習其他創意直線跑跳動作。  《活動3》線梯快速跑  1.教師於課前準備1～2個線梯的場地。教師指導學生在線梯場地上練習快速向前跑，跑步時每一步都要踩在框內。  2.學生依序練習，一人跑完後，下一人再出發，避免發生碰撞。  《活動4》線梯跑跳樂  1.教師說明並示範線梯跑跳的動作。  2.學生依序完成上述動作的練習。教師鼓勵學生嘗試其他不同的練習方法。 | 2 | 1.自編。  2.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 | 觀察檢核  行為檢核  團體合作  態度評量 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十二週 | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 第二單元打造健康消費心法  第2課健康消費聰明購  《活動3》消費問題處理（二）  1.教師帶領學生閱讀課本，討論情境4爸爸為了參加鐵人三項競賽，在網路購物平臺訂購一輛自行車，檢查後對品質不滿意，這時該如何處理？  2.教師帶領學生閱讀課本，討論情境5薇薇偷用爸爸的信用卡購買遊戲點數，爸爸收到信用卡帳單才發現，這時該如何處理？  《活動4》消費者義務與權利  1.教師帶領學生閱讀課本，說明：身為消費者，應善盡消費者的義務、了解消費者的權利，請根據以下原則，和同學討論並舉例消費者義務與權利的做法。  2.教師請學生在生活中和家人實踐消費者的義務和權利，成為健康消費生活家。  **網路購物真方便 ‧ 小心暗藏風險─新北消保官告訴你網路購物四大風險！**  https://www.youtube.com/watch?v=MDxgU6pQo1I | 1 | 教學資源  教師準備消費糾紛處理相關影片。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  總結性評量 | 【人權教育】  人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |  |
| 第十二週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題  4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 《活動1》傳接棒動作要領檢核  1.教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組  的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。傳接組依照傳接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，兩組角色交換，再練習一次。  《活動2》前伸數與搶跑道  1.教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？  2.教師說明內切搶跑道活動進行方式：6人一組，其中3人分別在三個跑道上跑步前進，另外3人在旁邊觀察。跑道最外側同學以與跑道垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑5公尺後，再由外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，再跑5公尺後全員停下，與觀察的同學角色互換。 | 2 | 1.教師準備兩人1根接力棒。  2.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。  3.教師準備接力賽影片。 | 觀察檢核  行為檢核  團體合作  態度評量 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十三週 | 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 第三單元友善的世界  第1課破除性別刻板印象  《活動1》性別刻板印象的影響  教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用「4F思考法」思考。  《活動2》打破性別框架  1.教師以「男兒有淚不輕彈」為例，帶領學生運用4F思考法省思性別刻板印象。  2.教師請學生分組討論，運用4F思考法完成課本第77頁對話，省思「女生應該負責做家事」的性別刻板印象。  教師準備性別刻板印象相關影片、繪本。  <https://www.youtube.com/watch?v=jlNA8qw9MJY>  <我與肚皮舞的親密對話-葉家恆>  工頭必是男生？打破刻板印象　素人男女「真實職業」眾人嚇傻  https://www.youtube.com/watch?v=NuIzqUvh27s | 1 | 教學資源  教師準備性別刻板印象相關影片、繪本。  <https://www.youtube.com/watch?v=jlNA8qw9MJY>  <我與肚皮舞的親密對話-葉家恆>    學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作  演練 | 【性別平等教育】  性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。  性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 |  |
| 第十三週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題  4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 《活動1》試跑體驗  教師說明試跑體驗活動規則：  1.4人一組，每次3組進行，各派1人上場，分別跑100公尺，並記錄每個人跑步的秒數。  2.觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。  3.排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。  《活動4》大隊接力大賽  教師說明大隊接力大賽活動進行方式：  1.12人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。  2.遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。  3.比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處。 | 2 | 1.教師準備哨子、馬錶。  2.教師準備接力棒、哨子、馬錶、角錐、號碼衣。 | 觀察檢核  行為檢核  團體合作  態度評量 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十四週 | 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 第三單元友善的世界  第1課破除性別刻板印象  《活動3》職業不分性別  教師請學生上臺分享「職業楷模」學習單，並提問：想一想，不同性別有各自適合的職業嗎？你有什麼想法呢？  《活動4》職業訪談  教師請學生上臺分享「職業訪談」學習單，說明職業所需具備的能力、工作的主要內容、性別是否對工作造成影響。  職業不分性別 10分鐘 國語版  https://www.youtube.com/watch?v=tlunXDuQUZ0 | 1 | 教學資源  教師準備「職業楷模」、「職業訪談」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作 | 【性別平等教育】  性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。  性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 |  |
| 第十四週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。  3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。  Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第1課扯鈴巔峰  《活動1》金雞上架  1.教師說明並示範「金雞上架」的動作要領。  2.教師將全班分成2人一組，請學生分組練習金雞上架，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動2》金雞爬高'  1.教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。  2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞爬高，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動3》金雞飛渡  1.教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。  2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習金雞飛渡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動4》金雞動作組合  教師請學生挑戰做出金雞上架、金雞爬高、金雞飛渡動作，連續不中斷。  **《小兒子》動畫- 扯鈴 /孩子的無所不能**  https://www.youtube.com/watch?v=PNrW0f8OMtc | 2 | 教學資源  教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  觀察 |  |  |
| 第十五週 | 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。  4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 第三單元友善的世界  第2課尊重特質  《活動1》認識性別友善廁所  1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性別友善廁所的定義及設置理念。  2.教師說明性別特質概念。  《活動2》葉永鋕事件  教師帶領學生閱讀課本，說明玫瑰少年葉永鋕事件。  《活動3》尊重差異  教師帶領學生閱讀課本，說明：為了避免發生如同葉永鋕事件的悲劇，面對不同性別特質者，「尊重差異」是消弭偏見和歧視的關鍵。你願意這麼做嗎？如果願意，請在「不歧視約定書」簽名。  《活動4》性別友善  1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明同性婚姻。  2.教師透過教育部性別平等教育全球資訊網說明性傾向基本概念。  **性別友善廁所，友善嗎？《青春發言人》**  https://www.youtube.com/watch?v=V-O4-r5uiSw | 1 | 教學資源  教師準備「性別友善廁所標誌」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第十五週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。  3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。  Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第1課扯鈴巔峰  《活動5》魔術解鈴  1.教師說明並示範「魔術解鈴」的動作要領。  2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習魔術解鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動6》翻筋斗  1.教師說明並示範「翻筋斗」的動作要領。  2.教師提問：練習翻筋斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？  《活動7》扯鈴表演秀  教師將全班分成3人一組，合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動作，練習熟練後，分組上臺表演。  [**扯鈴教學 新手入門 [ Diabolo Tutorials] Beginner**](https://www.youtube.com/playlist?list=PLiEw7N_cUUweK438THixtqIP3dHbTseik)  https://www.youtube.com/watch?v=WppaS7L7rjM&list=PLiEw7N\_cUUweK438THixtqIP3dHbTseik | 2 | 教學資源  教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  實作 | 【品德教育】  品E6 同理分享。 |  |
| 第十六週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元友善的世界  第3課護身體自主權  《活動1》認識性騷擾  教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明性騷擾的定義。  《活動2》身體界線與身體自主權  教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明身體界線與身體自主權。  《活動3》冷靜拒絕性騷擾  教師請學生分組上臺演練拒絕性騷擾。  《活動4》性騷擾因應方式  教師帶領學生閱讀課本，說明：遭遇性騷擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕，仍持續騷擾，可以採取以下行動。  **《如果有人觸摸我的身體，該怎麼辦》身體自主權宣導影片**  https://www.youtube.com/watch?v=tRxQ7pEKY6M | 1 | 教學資源  教師準備身體自主權相關資料和學習單。    學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  演練 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第十六週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。  3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。  Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第1課扯鈴巔峰  《活動8》魚躍龍門  1.教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。  2.教師提問：練習魚躍龍門動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？  《活動9》仰觀星斗  1.教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。  2.教師提問：練習仰觀星斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？  《活動10》扯鈴挑戰non-stop  1.教師說明「扯鈴挑戰non-stop」活動規則。  2.教師提問：你這組都挑戰成功了嗎？和同學說出你遇到的問題，共同解決並再次挑戰。  《活動11》拋接鈴  1.教師說明並示範「拋接鈴」的動作要領。  2.教師將全班分成4人一組，請學生分組練習拋接鈴，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處。  **太陽馬戲團5度邀！　扯鈴至尊秀超神27招**  https://www.youtube.com/watch?v=CbN\_utv-hd0 | 2 | 教學資源  教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表 |  |  |
| 第十七週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元友善的世界  第3課護身體自主權  《活動5》認識性侵害  教師帶領學生閱讀課本，說明性侵害的定義。  《活動6》破除性侵害迷思  教師提問：預防性侵害須具備正確的觀念，以提高警覺、防範危險發生。想一想，性侵害的加害者只可能是陌生人嗎？請運用「批判性思考」技能反思。  《活動7》預防性侵害的方法  教師帶領學生閱讀課本，說明預防性侵害的方法。  **性騷擾、性侵害與性霸凌**  <https://www.youtube.com/watch?v=Gp2rtQBlYPA> | 1 | 教學資源  教師準備身體自主權相關影片與學習單。    學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表  實作 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第十七週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。  3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。  Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第1課扯鈴巔峰  《活動12》康莊大道  1.教師說明「康莊大道」活動規則。  2.教師提問：想一想，還可以用什麼方式將鈴放到長繩上呢？  《活動13》扯鈴運動欣賞  1.教師提問：扯鈴可與多種元素結合，創作出豐富變化的表演。你曾經觀賞扯鈴表演嗎？請分享你的扯鈴運動欣賞體驗。  2.教師請學生分享表演中印象最深刻的部分，並完成課本內容。  **::扯鈴:: 2019 SUPER STAR體育表演會**  https://www.youtube.com/watch?v=zbVKGBrsgt0 | 2 | 教學資源  教師依據班級人數準備每人1個扯鈴（包含單培鈴、鈴棍、鈴繩）。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  運動撲滿 | 【品德教育】  品E6 同理分享。 |  |
| 第十八週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元友善的世界  第3課護身體自主權  《活動8》遭遇性侵害時的自救方法  教師帶領學生閱讀課本，說明遭遇性侵害時的自救方法。  《活動9》遭受性侵害時的處理方法  教師帶領學生閱讀課本，說明遭受性侵時的處理方法。  **五分鐘探討兒少性侵**  <https://www.youtube.com/watch?v=qAPnlS0SJkg> | 1 | 教學資源  教師準備身體自主權相關資料。    學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 演練 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第十八週 | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第2課靈活玩技擊  《活動1》手部進擊動作  1.教師說明並示範「手部進擊」的動作要領。  2.教師將全班分成2人一組，請學生分組練習手部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動2》腳部進擊動作  1.教師帶領學生複習「腳部進擊」的動作要領。  2.教師將全班分成2人一組，請學生分組練習腳部進擊動作，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。  《活動3》拳打腳踢  教師說明「拳打腳踢」活動規則，並帶領學生分組進行。  《活動4》連續拳腳動作  1.教師說明「連續拳腳動作」活動規則。  2.教師請學生分享拳腳動作組合方式，嘗試同學的組合再次演練。  《活動5》布包吸鐵拳  教師說明「布包吸鐵拳」活動規則，並帶領學生分組進行。  《活動6》圍圓擊布包  1.教師說明「圍圓擊布包」活動規則。  2.教師提問：練習擊打移動目標時你遇到什麼問題？請和同學討論並嘗試解決問題。  《活動7》慢速進擊與閃躲  1.教師說明「慢速進擊與閃躲」活動規則。  2.教師請學生分享判斷閃躲的訣竅。 | 2 | 教學資源  教師準備2組羽球網柱、2條長繩，以及4個布包（以小枕頭或以小布袋填裝舊衣物後繫上魔鬼氈束帶）、4條泡棉棒（約100公分）。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表 | 【品德教育】  品E6 同理分享。 |  |
| 第十九週  (期末考週) | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元友善的世界  第3課護身體自主權  《活動10》性侵受害者的求助資源  教師帶領學生閱讀課本並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。  《活動11》破除面對性侵受害者的錯誤觀念  教師帶領學生閱讀課本，引導學生運用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。  《活動12》關懷性侵受害者  教師帶領學生閱讀課本並提問：性侵害受害者常獨自承受壓力、不敢求助，除了專業機構所提供的協助之外，周遭的人也可以適時伸出援手，你知道可以怎麼做嗎？  《活動13》情境演練  教師帶領學生閱讀課本並提問：遭遇以下狀況時，你會如何應變？和同學分享你的做法，分組上臺演練。  **未滿16歲強制性性侵害事件親職教育宣導影片**  <https://www.youtube.com/watch?v=jY9NaMlWo6Q>  《期末評量》 | 1 | 教學資源  教師準備「性侵害事件調查」學習單。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 實作  演練  發表 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第十九週  (期末考週) | 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第2課靈活玩技擊  《活動8》進擊動作組合  1.教師呈列進擊動作卡，並將全班分成6人一組，討論、演練5個進擊動作的組合方式。  2.教師請學生運用進擊動作卡分享進擊動作組合，並上臺演練。  《活動9》進擊動作組合防守  教師提問：想一想，進擊動作組合的各個動作可以如何防守？和同學討論後試著做做看。  《活動10》開心玩攻防  1.教師說明「開心玩攻防」活動規則。  2.教師提問：在生活中如果遭遇危險，可以善用身邊的物品抵禦歹徒。想一想，可以如何運用隨手可得的物品保護自己呢？  《期末評量》 | 2 | 教學資源  教師準備2組羽球網柱、2條長繩，以及4個布包（以小枕頭或以小布袋填裝舊衣物後繫上魔鬼氈束帶）、4條泡棉棒（約100公分）。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  實作  觀察  運動撲滿 |  |  |
| 第廿週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元友善的世界  第3課護身體自主權  《活動14》認識兒少性剝削  教師配合影片介紹網路兒少性剝削。  《活動15》網路兒少性剝削陷阱  教師帶領學生閱讀課本並配合影片和衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《小心！照騙十大手法》帶領學生了解網路兒少性剝削陷阱。  **杜絕**[**#兒少性剝削**](https://www.youtube.com/hashtag/%E5%85%92%E5%B0%91%E6%80%A7%E5%89%9D%E5%89%8A)**，從關心孩子的**[**#上網安全**](https://www.youtube.com/hashtag/%E4%B8%8A%E7%B6%B2%E5%AE%89%E5%85%A8)**開始｜親子天下**  [**https://www.youtube.com/watch?v=9hRZ96\_WiIo**](https://www.youtube.com/watch?v=9hRZ96_WiIo) | 1 | 教學資源  教師準備網路兒少性剝削相關宣傳文宣、影片。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。 | 發表 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第廿週 | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第3課樂跳土風舞  《活動1》《野豌豆》土風舞舞序  1.教師播放《野豌豆》土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。  2.教師說明並示範「《野豌豆》土風舞」舞序。  《活動2》《野豌豆》土風舞表演與欣賞  教師請學生分組上臺表演《野豌豆》土風舞並相互觀摩。 | 2 | 教學資源  教師準備《野豌豆》土風舞音樂、教學影片。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  總結性評量 |  |  |
| 第廿一週 | 1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 | 第三單元友善的世界  第3課護身體自主權  《活動16》避免私密影像外流  教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免私密影像外流的原則。  《活動17》拒絕成為加害者  教師帶領學生閱讀課本並配合衛生福利部保護服務司兒童及少年性剝削防制《分享照片很有事！？》說明避免成為網路性剝削加害者的原則。  《活動18》私密影像外流處理  1.教師提問：如果不幸遭遇私密影像外流的情況，可以怎麼做？  2.教師介紹性影像處理中心，並帶領學生到性影像處理中心查詢調高社群和通訊軟體隱私設定的方法。  《活動19》介紹IWIN平台 <https://i.win.org.tw/>  各項申訴管道及防毒軟體的安裝保護。  **兒少性剝削防治─裸照篇**  <https://www.youtube.com/watch?v=FLNNfPVQv8k> | 2 | 教學資源  教師準備網路兒少性剝削相關宣傳文宣、影片。  學習策略  作筆記、提出疑問、網路檢索。  同時融入市府與學校重點工作：性別平等教育 | 發表  總結性評量 | 【性別平等教育】  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |  |
| 第廿一週 | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 | 第六單元鈴轉舞技擊  第3課樂跳土風舞  《活動3》《洛哈地》土風舞基本舞步  1.教師配合《洛哈地》土風舞教學影片，說明並示範「《洛哈地》土風舞基本舞步」。  2.教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作的正確性，以及動作調整方法。  《活動4》《洛哈地》土風舞舞序  1.教師播放《洛哈地》土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。  2.教師說明並示範「《洛哈地》土風舞」舞序。  《活動5》《洛哈地》土風舞表演與欣賞  教師請學生分組上臺表演《洛哈地》土風舞並相互觀摩。  並給予同儕互評表單，進行同儕互評。 | 4 | 教學資源  教師準備《洛哈地》土風舞音樂、教學影片。  學習策略  遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。 | 操作  發表  運動撲滿  總結性評量 |  |  |

八、本課程是否採混齡教學：

□是 ■否

九、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

▓否，全學年都沒有(以下免填)

□有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□有，全學年實施

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教學期程 | 校外人士協助之課程大綱 | 教材形式 | 教材內容簡介 | 預期成效 | 原授課教師角色 |
|  |  | □簡報□印刷品□影音光碟  □其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |