

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉鹿滿國民小學

112 學年度第一學期五年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：施宏諭. 陳瑩甄

第一學期

教材版本		康軒版第九冊			教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節			
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4. 認識自己，並能自我悅納。 5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。 10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。 11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。 12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。 13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。 14. 進行肢體創作，學跳土風舞。 								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規 劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2. 覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。 3. 了解預防傳染病的原則和措施。 4. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。 5. 描述生活行為對罹患傳染病的影響。 6. 了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。 7. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。 8. 了解新型 A 型流感 	第一單元健康樂活我當家 第 1 課疾病不要來 《活動 1》傳染病的三要素 《活動 2》預防傳染病 《活動 3》政府防疫措施 《活動 4》認識結核病 《活動 5》罹患肺結核的治療 《活動 6》新型 A 型流感 《活動 7》愛滋病 《活動 8》愛滋病正解大進擊 《活動 9》關懷愛滋從了解開始	問答 發表 實作 實踐		

				4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		的症狀、傳染途徑和預防方法。 9. 了解愛滋病的傳染途徑。 10. 澄清與愛滋病相關的迷思。			
第二週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。 3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。 4. 了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的病因。 5. 了解並表現促進視力健康的行動。 6. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 7. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。 8. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 9. 覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10. 認識洗牙與牙齒矯正。 11. 自我反省與修正個人的潔牙習慣。	第一單元健康樂活我當家 第 2 課視力口腔檢查站 《活動 1》EYE 的叮嚀 《活動 2》過度使用 3C 產品的危害 《活動 3》常見眼睛疾病 《活動 4》護眼好習慣 《活動 5》護眼大作戰 《活動 6》護眼計畫行動管理 《活動 7》洗牙與口腔疾病 《活動 8》牙齒矯正 《活動 9》潔牙習慣改善計畫	發表 實作 問答 實踐 總結性評量	
第三週	第二單元做自己愛自己 第一課不要	3	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	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危	1. 覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。 2. 了解避免受媒體訊	第二單元做自己愛自己 第 1 課不要被引誘 《活動 1》辨別網路訊息妙招 《活動 2》新興菸品訊息辨明白	發表 演練 實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決

	被引誘		媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	息誘導的方法。 3. 覺知吸食電子煙對健康的影響。 4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。 5. 覺知喝酒對健康的影響。	《活動3》廣告的誘惑		生活中簡單的問題。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【家庭暴力防治】 家E5 了解家庭中各種關係的互動
第四週	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2. 認識毒品的特性與危害。 3. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 4. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 6. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。	第二單元做自己愛自己 第2課全力反毒 《活動1》辨識新興毒品 《活動2》毒品的特性與危害 《活動3》使用毒品的影響 《活動4》毒品危害實際案例分析 《活動5》向毒品 SAY NO 《活動6》澄清毒品迷思 《活動7》遠離毒品的健康行動	發表 實作 演練 問答	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【家庭暴力防治】 家E5 了解家庭中各種關係的互動
第五週	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1. 以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2. 主動表現並培養拒毒的健康生活。 3. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。 4. 了解職業無性別之分。	第二單元做自己愛自己 第3課獨特的我 《活動1》自我調適 《活動2》自我積極拒癮健康生活 《活動3》認識自己 《活動4》自我悅納 《活動5》特質、潛能與未來	演練 實作 發表 總結性評量	【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。 【家庭暴力防治】

						5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。			家E5 了解家庭中各種關係的互動	
第六週	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	3	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。	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的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2. 理解避免造成事故傷害發生的方法。 3. 公開表達對冒險行為的看法。 4. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 5. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 6. 主動表現預防校園事故傷害的方法。 7. 自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	第三單元安全新生活 第1課校園事故傷害 《活動1》冒險行為不可行 《活動2》校園危險探索 《活動3》校園事故傷害的預防 《活動4》守護校園安全	實作發表自評	【交通安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第七週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	3	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。	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的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故處理方法。	1. 覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2. 描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。 3. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。 4. 主動表現預防事故傷害的安全行動。 5. 覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 6. 了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。 7. 理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。 8. 認識緊急救護系統資訊與報案流程。	第三單元安全新生活 第2課騎車乘車保平安 《活動1》預防自行車事故(一) 《活動2》預防自行車事故(二) 《活動3》遊覽車事故與安全設備 《活動4》緊急救護報案	自評發表實作演練總結性評量	【交通安全教育】 安E14 知道通報緊急事件的方式。	

				與服務。						
第八週	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	3	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。	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解排球低手傳球的動作要領。 2. 表現排球低手傳球的動作技能。 3. 了解排球高手傳球的動作要領。 4. 表現排球高手傳球的動作技能。 5. 了解排球低手發球的動作要領。 6. 表現排球低手發球的動作技能。 7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 9. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。	第四單元擊球特攻隊 第1課排球高手 《活動1》低手傳球姿勢 《活動2》雙人持球擊球 《活動3》拋球與擊球 《活動4》擊球進籃 《活動5》高手傳球姿勢 《活動6》對牆高手傳球練習 《活動7》低手、高手交替擊球 《活動8》雙人高手傳球練習 《活動9》低手發球姿勢 《活動10》發球預言家 《活動11》布陣接發球 《活動12》排球雙打賽 《活動13》發球預言家	觀察 操作 發表 實作 運動撲滿		
第九週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	3	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-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。	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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現樂樂棒球揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。	第四單元擊球特攻隊 第2課樂棒攻守樂趣多 《活動1》球棒與揮棒動作 《活動2》揮棒擊氣球 《活動3》強棒出擊 《活動4》接球好手 《活動5》銅牆鐵壁	操作 發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十週	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	3	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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 3. 探索樂樂棒球比賽	第四單元擊球特攻隊 第2課樂棒攻守樂趣多 《活動6》攻占一壘 《活動7》上壘高手 《活動8》上壘搶分 《活動9》樂樂棒球對抗賽	操作 發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			問題。 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。	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。		的進攻、防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 6.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。			
第十一週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。 4.了解運動相關營養知識。 5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。	第五單元跑跳武動秀 第1課身體管理員 《活動1》體適能檢測 《活動2》促進健康體適能的運動建議 《活動3》改善體適能運動計畫	操作發表實作實踐	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。	1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。 4.了解運動相關營養知識。 5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。	第五單元跑跳武動秀 第1課身體管理員 《活動4》健康的運動飲食習慣 《活動5》運動樂分享 《活動6》養成規律運動習慣	問答實作發表運動撲滿	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。

						8.養成規律運動習慣，維持動態生活。				
第十三週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.了解接力跑時搶跑道的要領。 3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動1》傳接棒動作要領檢核 《活動2》前伸數與搶跑道 《活動3》試跑體驗 《活動4》大隊接力大賽	操作 實作 觀察 發表 問答 運動撲滿		
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.了解接力跑時搶跑道的要領。 3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動5》踏一步跳起 《活動6》助跑後跳起 《活動7》助跑6、11、13公尺 《活動8》助跑5、9、11步 《活動9》跳遠挑戰	操作 實作 觀察 運動撲滿		

						到助跑最佳步數。			
第十五週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動1》拳掌進攻 《活動2》弓馬互換進攻 《活動3》連續進攻 《活動4》弓馬互換防禦 《活動5》獨立式換步樁	操作	
第十六週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動6》換步樁勤攻防 《活動7》腿部基本功 《活動8》踢蹬連環腿 《活動9》內外擺 《活動10》腿部動作連環練 《活動11》二起腳	操作 觀察	
第十七週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動12》武動三人行 《活動13》快打六招 《活動14》演武活動	操作 實作 發表 運動撲滿	

			身心健康。						
第十八週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	3	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3. 能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	第六單元自在動起來 第1課逗陣來跳繩 《活動1》腳步變換 《活動2》甩繩變化 《活動3》雙人甩長繩練習 《活動4》三人團體跳繩 《活動5》五人團體跳繩 《活動6》多人跳繩	操作 觀察 發表 實作 運動撲滿	
第十九週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	3	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。	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。	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。	1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	第六單元自在動起來 第2課划手前進 《活動1》陸上站立划手 《活動2》陸上站立划手 《活動3》池內前彎划手 《活動4》持浮板划手 《活動5》水中清道夫	操作 發表	【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息活動的知識與技能。
第廿週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	3	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。	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。	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。	1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。 3. 表現認真參與的學習態度。 4. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。	第六單元自在動起來 第2課划手前進 《活動6》一次到對岸 《活動7》兩人水中接力 《活動8》浮條牽我走 《活動9》浮板助我行 《活動10》游泳闖關賽	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【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息活動的知識與技能。
第廿一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	3	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 模仿機器人造型與動作。 2. 以隊形變化表現機器人遊行動作。 3. 了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4. 表現《愉快的舞	第六單元自在動起來 第3課快樂動動趣 《活動1》機器人動一動 《活動2》機器人遊行舞 《活動3》愉快的舞者基本舞步 《活動4》愉快的舞者舞序 《活動5》表演與欣賞	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	

			驗。	參與、接受挑戰的學習態度。		者》的基本舞步。 5. 表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。				
--	--	--	----	---------------	--	------------------------------------	--	--	--	--

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣竹崎鄉鹿滿國民小學

112 學年度第二學期五年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：施宏諭. 陳瑩甄

第二學期

教材版本		康軒版第十冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節				
課程目標		1. 學習關愛家人、與家人溝通。 2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。 3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。 5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。 7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。 8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9. 掌握短跑、跳高的訣竅。 10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。 11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。 12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。 13. 模擬運動情境進行肢體創作。 14. 學跳《阿露娜》土風舞。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規 劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 認識家庭成員的角色與責任。 2. 認同關愛家人的生活方式。 3. 主動表現關愛家人的行動。 4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。 5. 對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動1》家庭成員的責任 《活動2》愛家行動 《活動3》與家人溝通 《活動4》居家防疫友善溝通	實作 發表 演練	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	
第二週	第一單元健康幸福一家人	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以	1a-III-3 理解促進健康生活	Aa-III-2 人生各階段的成	1. 認識更年期的生理、心理轉變。 2. 理解更年期的保健	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動1》認識更年期	實作 演練 發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關	

	第二課關懷家人		同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	方法。 3. 認同健康面對老化的態度。 4. 理解照顧老年人的方法。 5. 認識失智症。 6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。 7. 主動表現照顧老年人的行動。 8. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。 9. 運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。	《活動2》健康面對老化 《活動3》五正四樂促進健康 《活動4》照顧老年人 《活動5》與老年人溝通 《活動6》失智症警訊 《活動7》失智長者安全居家環境 《活動8》與失智長者溝通 《活動9》健康面對死亡		心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【高齡教育】
第三週	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	3	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 理解青春常見保健問題的處理方法。 2. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 3. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 4. 願意培養青春期的生活型態。 5. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。 6. 認識生長發育的影響因素與促進方法。 7. 了解健康自主管理的原則與方法。 8. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《活動1》青春女孩 《活動2》自我覺察 《活動3》經期保健 《活動4》同理與尊重 《活動5》青春期男孩 《活動6》男性生殖器官的保健 《活動7》青春期的心理轉變與自我悅納 《活動8》影響生長發育的因素 《活動9》長高計畫擬定與執行 《活動10》長高計畫改進	演練 實作 發表 總結性評量	

				<p>健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>9. 運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。</p> <p>10. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。</p> <p>11. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>12. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>13. 自我反省與修正長高計畫的行動。</p>				
第四週	第二單元健康安全飲食 第一課健康飲食	3	<p>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。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>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。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>1. 描述飲食問題對健康的影響。</p> <p>2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。</p> <p>3. 願意培養健康飲食的生活型態。</p> <p>4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。</p> <p>5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。</p> <p>6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。</p> <p>7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>8. 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>9. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。</p>	<p>第二單元健康安全飲食 第1課健康飲食</p> <p>《活動1》覺察飲食問題</p> <p>《活動2》飲食問題對健康的影響</p> <p>《活動3》個人每日飲食指南建議</p> <p>《活動4》六大類食物代換分量</p> <p>《活動5》每日飲食指南達成檢視</p> <p>《活動6》改善飲食問題</p>	實作發表		
第五週	第二單元健康安全飲食 第二課多元	3	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活</p>	<p>Ea-III-3 每日飲食指南與多</p>	<p>1. 理解健康飲食原則。</p> <p>2. 願意以健康飲食原</p>	<p>第二單元健康安全飲食 第2課多元飲食文化</p> <p>《活動1》特色飲食健康吃</p>	發表實作演練	【資訊教育】 資E9 利用資訊科技分享學	

	飲食文化、第三課飲食危機處理		的素養，並認識及包容文化的多元性。 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。	的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和基本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。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3. 認識多元飲食文化。 4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。 5. 願意尊重多元飲食文化。 6. 認識異物梗塞急救處理步驟。 7. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 8. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 9. 理解異物梗塞的預防方法。 10. 認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 11. 覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。 12. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 13. 理解一氧化碳中毒的預防方法。	《活動2》飲食文化大搜查 《活動3》尊重多元飲食文化 第3課飲食危機處理 《活動1》異物梗塞急救處理 《活動2》一氧化碳中毒症狀和急 《活動3》預防一氧化碳中毒	總結性評量	習資源與心得。 【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國E5 體認國際文化的多樣性。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	
第六週	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	3	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 2a-III-2	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費與產品選擇方法。	1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 2. 關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 3. 覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。 4. 理解節能減碳方法。 5. 理解綠色消費概念與方法。 6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，進	第三單元保護地球動起來 第1課環保愛地球 《活動1》4F 思考法——地球暖化議題 《活動2》認識碳足跡 《活動3》發現碳足跡 《活動4》節能減碳方法 《活動5》綠色消費3R3E原則 《活動6》目標設定——個人環保行動 《活動7》倡議宣導 《活動8》校園環保行動 《活動9》社區環保行動	發表實作	【環境教育】 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 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。	

				<p>覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>行綠色消費。</p> <p>7. 運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。</p> <p>8. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。</p> <p>9. 主動表現節能減碳、綠色消費的行動。</p> <p>10. 公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。</p>			
第七週	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第二課環境汙染面面觀</p>	3	<p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。</p>	<p>1. 認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。</p> <p>2. 理解減少水汙染的方法。</p> <p>3. 自我反省與修正減少水汙染的行動。</p> <p>4. 認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。</p> <p>5. 多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。</p> <p>6. 理解減少空氣汙染的方法。</p> <p>7. 自我反省與修正減少空氣汙染的行動。</p> <p>8. 認識生活技能「做決定」的基本步驟。</p> <p>9. 運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。</p> <p>10. 認識空氣品質指標。</p> <p>11. 覺察對聲音的感受，認識噪音。</p> <p>12. 覺知噪音對健康</p>	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第2課環境汙染面面觀</p> <p>《活動1》水汙染來源</p> <p>《活動2》水汙染的影響</p> <p>《活動3》減少水汙染行動</p> <p>《活動4》空氣汙染來源與危害</p> <p>《活動5》解決空氣汙染問題</p> <p>《活動6》減少空氣汙染行動</p> <p>《活動7》減空汙的好決定</p> <p>《活動8》空氣品質指標</p> <p>《活動9》對聲音的感受</p> <p>《活動10》噪音對健康的影響</p> <p>《活動11》減少噪音行動</p> <p>《活動12》解決噪音問題</p>	<p>發表實作總結性評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>

				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。		<p>的危害。</p> <p>13. 理解噪音防制方法。</p> <p>14. 自我反省與修正減少噪音的行動。</p> <p>15. 認識生活技能「問題解決」的基本步驟。</p> <p>16. 運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。</p> <p>17. 認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。</p>			
第八週	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	3	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。	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。</p> <p>2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。</p> <p>3. 認識羽球構造。</p> <p>4. 了解並表現執羽球的動作要領。</p> <p>5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。</p> <p>6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。</p> <p>7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。</p> <p>8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>第四單元球技對決</p> <p>第1課羽球共舞</p> <p>《活動1》羽球拍握拍方式</p> <p>《活動2》熱身動一動</p> <p>《活動3》慢飛氣球</p> <p>《活動4》羽球構造與執羽球的方法</p> <p>《活動5》向上擊球</p> <p>《活動6》隔網擊球</p> <p>《活動7》正手發球與反手發球</p> <p>《活動8》你發球我回擊</p> <p>《活動9》雙人闖關</p> <p>《活動10》羽球競賽</p>	操作發表 實作觀察 運動撲滿	
第九週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	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。	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。</p>	<p>第四單元球技對決</p> <p>第2課籃球攻防</p> <p>《活動1》投籃動作</p> <p>《活動2》正面投籃與側面投籃</p> <p>《活動3》投籃練習</p> <p>《活動4》投籃積分賽</p> <p>《活動5》自拋球墊步投籃個人練習</p>	操作發表 實作	

				動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。		3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	《活動6》接球墊步投籃雙人練習 《活動7》自拋球面框投籃個人練習 《活動8》接球面框投籃多人練習 《活動9》跑動接球投籃得分賽 《活動10》試探步			
第十週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	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。	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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動12》上籃腳步練習（不持球） 《活動13》上籃腳步練習（持球） 《活動14》上籃手部動作練習（原地） 《活動15》上籃對空練習（移位） 《活動16》運球上籃 《活動17》接球後運球上籃 《活動18》擋人要領 《活動19》兩人擋拆進攻 《活動20》二對二攻防	操作發表 運動撲滿		
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。	第五單元奔騰泳休閒 第1課短跑衝刺 《活動1》蹲踞式起跑 《活動2》起跑練習 《活動3》體驗用不同步頻跑 《活動4》體驗用不同步幅跑 《活動5》步頻、步幅雙體驗 《活動6》短跑競賽	操作發表 實作觀察 運動撲滿		
第十二週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1d-III-1 了解運動技能的要	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基	1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接	第五單元奔騰泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動1》跳高體驗	操作觀察 實作		

	跳高		力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	本動作。	受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	《活動2》起跳動作 《活動3》助跑後起跳 《活動4》助跑跳過繩			
第十三週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	3	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。	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解跳高的動作要領。 2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。	第五單元奔騰泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動5》跳高助跑步點 《活動6》剪式跳高 《活動7》跳高挑戰	操作發表 運動撲滿		
第十四週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	3	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。	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-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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。	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動1》捷泳划手動作檢核 《活動2》扶牆捷泳換氣 《活動3》持浮板打水換氣 《活動4》打水換氣 《活動5》原地划手換氣 《活動6》划手換氣向前走 《活動7》持浮板打水划手換氣 《活動8》打水划手換氣練習	操作發表	【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。	
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	3	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。	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	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉	1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3. 表現積極參與、接	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動9》捷泳連續動作 《活動10》捷泳異程接力 《活動11》捷泳挑戰賽 《活動12》溯溪安全裝備 《活動13》溯溪遊戲	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【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	

				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。	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。	受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作,前進15公尺,換氣三次以上。 5. 課後持續練習,增進捷泳的能力。 6. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。			與技能。	
第十六週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	3	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。	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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。	1. 了解正手擲盤的動作要領。 2. 比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。 5. 了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、蹠毽、豆毽的動作要領。 6. 比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、蹠毽、豆毽動作的正確性。 7. 創作和展演踢毽組合動作。 8. 分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。 9. 透過飛盤或毽子設計遊戲,擬定家庭休閒運動計畫。	第五單元奔騰泳休閒 第4課家庭休閒運動 《活動1》正手握盤 《活動2》正手擲盤 《活動3》異程擲接盤 《活動4》踢毽基本功 《活動5》踢毽四連環 《活動6》家庭休閒運動計畫	操作發表實作運動撲滿	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	3	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動1》金雞站立與金雞倒立 《活動2》前後搖籃分腿 《活動3》前滾翻空中分腿 《活動4》滾翻組合秀	操作發表實作		

			問題。	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。		受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	《活動 5》跳躍組合 《活動 6》助跑踏跳			
第十八週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	3	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。	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。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2. 比較自己或他人體操動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。	第六單元我的運動舞臺 第 1 課靈活滾躍 《活動 7》撐箱彈跳 《活動 8》撐跳過箱 《活動 9》橫箱分腿騰躍 《活動 10》縱箱分腿騰躍	操作發表 觀察 運動撲滿		
第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	3	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-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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。 2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。 3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	第六單元我的運動舞臺 第 2 課動動秀 《活動 1》運動項目肢體創作 《活動 2》運動主題創作 《活動 3》表演與欣賞	操作發表 實作		
第廿週	第六單元我的運動舞臺	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感	1c-III-1 了解運動	1b-III-1 模仿性與	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。	第六單元我的運動舞臺 第 2 課動動秀	操作發表		

<p>第二課動動秀</p>		<p>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-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。</p>	<p>技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p>	<p>主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。</p>	<p>《活動4》阿露娜土風舞基本舞步 《活動5》阿露娜土風舞舞序 《活動6》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩。</p>	<p>運動撲滿</p>		
---------------	--	---	--	------------------------------------	---	--	-------------	--	--