

**嘉義縣水上鄉（鎮、市）大崙國民小學**  
113 學年度第二學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：簡宏益

第一學期

教材版本		南一版第九冊			教學節數		每週(3)節，本學期共(66)節			
課程目標										
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(學習引導內容及實施方式)	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	壹、健康 一.青春大小事	1	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	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 分的 自我 調適 技	Fa-III-3 維持 良好 人際 關係 的溝 通技 巧與 策 略。	1. 能了解 青春期注 重自我形 象及人際 關係。 2. 能運用 並演練人 際互動技 巧。	1. 認同青春期重視自我形象及人際互動， 學習欣賞他人的優點。 2. 善用溝通技巧，促進人際關係的和諧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E1 認識 生理性 別、性傾 向、性別 特質與性 別認同的 多元面 貌。 性E11 培養性別 間合宜表 達情感的 能力。	

			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。	能。						
第一週	貳、體育 五. 飛過天際	2	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-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。	Ce- III-1 其他休閒運動進階技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。</li> <li>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。</li> <li>3. 能運用不同接飛盤的動作。</li> <li>4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。</li> <li>2. 能認真參與活動。</li> <li>3. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。					
第二週	壹、健康 一.青春大小事	1	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	2b-III-1 認同健康的生 活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能了解 青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用 並演練人際互動技巧。	1. 認同青春期重視自我形象及人際互動， 學習欣賞他人的優點。 2. 善用溝通技巧，促進人際關係的和諧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識 生理性 別、性傾向、性別 特質與性別認同的 多元面貌。 性 E11 培養性別間 合宜表達情感的能力。

			團隊成員合作，促進身心健康。							
第二週	貳、體育 五. 飛過天際	2	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-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	Ce- III-1 其他休閒運動進階技能。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。</li> <li>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。</li> <li>3. 能運用不同接飛盤的動作。</li> <li>4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。</li> <li>2. 能認真參與活動。</li> <li>3. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				的身 體控 制和 協調 能力。						
第三週	壹、健康 一. 青春大 小事	1	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。	2b- III-1 認同 健康 的生 活規 範、 態度 與價 值 觀。 4b- III-1 公開 表達 個人 對促 進健 康的 觀點 與立 場。	Fa- III-4 正向 態度 與情 緒、 壓力 的管 理技 巧。	1. 能了解 青春期影 響情緒的 因素。 2. 能悅納 自我並尊 重他人。 3. 能學會 察覺低落 情緒，並 找到排解 情緒的方 式。	1. 透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。 2. 找出肯定自我的方法。 3. 分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識 生理性 別、性傾 向、性別 特質與性 別認同的 多元面 貌。 性 E11 培 養性別間 合宜表達 情感的能力。	

<p>第三週</p>	<p>貳、體育 五. 飛過天際</p>	<p>2</p>	<p>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>	<p>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</p>	<p>Bc- III-1 基礎 運動 傷害 預防 與處 理方 法。 Ce- III-1 其他 休閒 運動 進階 技能。</p>	<p>1. 能運用 不同接飛 盤的動 作。 2. 在比賽 中，能應 用不同的 接飛盤動 作。 3. 認識飛 盤比賽的 規則。 4. 在比賽 中表現出 運動家精 神及道德 規範。</p>	<p>1. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。 2. 能將擲、接盤的動作應用在比賽中。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		
------------	-------------------------	----------	---	---	---	--	---	--	--	--

				能力。 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。					
第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1	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	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。	1. 青春期的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。 2. 養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			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。	的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。			
第四週	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	2	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科	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	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動	1. 能將擲、接盤的動作應用在比賽中。 2. 認識奧林匹克格言與奧林匹克精神，並指導學童利用關鍵字在資訊媒體上搜尋符合奧林匹克精神的故事及其代表的意義。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。



			<p>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。</p> <p>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>	<p>和道德規範。</p> <p>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。</p>	<p>運動會。</p>	<p>技能更進步。</p> <p>4. 完成活力存摺。</p> <p>5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。</p> <p>6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。</p>				
第五週	壹、健康 一. 青春大小事	1	<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</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方</p>	<p>1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。</p> <p>2. 能制定行動方案，促進</p>	<p>1. 青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。</p> <p>2. 養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 性 E1 認識 生理性 別、性傾向、性別 特質與性</p>	

			<p>過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>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>	<p>能的基本步驟。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>法。</p> <p>青春期的生長發育。</p>			<p>別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
<p>第五週</p>	<p>貳、體育 六. 超越巔峰</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>1. 表現良好的起跑動作。</p> <p>2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。</p>	<p>1. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。</p> <p>2. 在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。</p> <p>3. 設計適合的運動計畫表。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>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。</p> <p>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>	<p>表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>3. 表現良好的起跑動作。</p> <p>4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。</p> <p>5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。</p>					
第六週	壹、健康 一. 青春大 小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動	2a-III-1 關注	Db-III-2 不同性傾向的	1. 能理解社會文化的性別刻	1. 認識每個人的專長及特質，學習彼此尊重且不去強化性別間的差異。 2. 不受限於性別刻板印象，可以從事自己喜歡的事。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育	

		<p>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>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>	<p>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。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>基本概念與性別刻板印象的影響與應方式。</p>	<p>板印象，做出正確的判斷。</p> <p>2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。</p> <p>3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。</p> <p>4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。</p>		<p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	
--	--	---	--	----------------------------	---	--	---	--

<p>第六週</p>	<p>貳、體育 六. 超越巔峰</p>	<p>2</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解接力規則及技巧。</li> <li>2. 表現良好的傳接棒動作。</li> <li>3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。</li> <li>4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解接力的規則與技巧，並做出良好的接力動作。</li> <li>2. 藉由討論與實踐，解決在比賽時遇到的問題。</li> <li>3. 了解選手與觀眾的責任，討論出一起爭取佳績的方法。</li> </ol>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	
------------	-------------------------	----------	--	---	------------------------------	--	---	--	--	--

			與團隊成員合作，促進身心健康。	的團隊精神。 2d- III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。					
第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	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	2b-III-1 認同健康的生 活規範、 態度	Ba-III-2 校園及休閒活動 事故傷害預防與 安全須知。	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。	校園是學童生活的場域，應對於自己所處的空間有所認識，確切的知道哪些地方有危險或需要多加注意。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育 安 E2 了解 危機與安 全。 安 E8 了解 校園安全 的意義。

			問題。	與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與	2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。			安 E10 關注校園安全的事件。	
--	--	--	-----	---	---	--	--	------------------	--



				批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。					
第七週	貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	2	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	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。	1. 藉由討論與實踐，解決在執行運動計畫表時遇到的問題。 2. 能正確做出一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 3. 能用組合表演動作，做出個人表演。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和</p>	<p>的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p>	<p>與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			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。	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-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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。						
第八週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	2b-III-1 認同健康	Ba-III-2 校園及休閒活動事	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	故傷害預防與安全須知。	2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。			安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第八週	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	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，	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ic-III-1 民俗運動組合作與遊戲。	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2.2 一人一組完成雙人跳繩 2 下以上。	1. 能做出肩並肩、面對面的雙人跳繩動作。 2. 能做出擺繩跳的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

		<p>發展運動與保健的潛能。</p> <p>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>	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受</p>	<p>3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。</p> <p>4. 能夠積極參與繩跳，勇於接受嘗試。</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

				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						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>運動 潛 能。 3d- III-1 應用 學習 策 略， 提高 運動 技能 學習 效 能。 4d- III-1 養成 規律 運動 習 慣， 維持 動態 生 活。</p>						
第九週	壹、健康 二. 事故傷 害知多少	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能	2b- III-1 認同 健康	Ba- III-2 校園 及休 閒活 動事	1. 能了解 危險情況 可能造成 的傷害。	發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷 害，並避免危險情況發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育	



			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	故傷預防與安全須知。	2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為的計畫。			安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第九週	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	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，	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ic-III-1 民俗運動組合動作遊戲。	1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一	1. 能做出一字型迴旋跳的動作。 2. 能完成過山洞的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

		<p>發展運動與保健的潛能。</p> <p>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>	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>字型迴旋跳，勇於接受嘗試。</p> <p>3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。</p> <p>4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

				各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				動態生活。						
第十週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	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。	2b-III-1 認同健康的生 活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	能了解冒險行為可能造成的危險並自我反省與修正，展現促進健康的行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育 安 E2 了解 危機與安 全。 安 E8 了解 校園安全 的意義。 安 E10 關 注校園安 全的事 件。	
第十週	貳、體育 七. 繩乎奇 技 八. 羽球高 手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1d-III-1 了解運動技能的要	Ha-III-1 網/ 牆性 球類 運動	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 3. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 4. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	1. 能夠完成「貓捉老鼠」的跳繩遊戲。 2. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 3. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 4. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

		<p>進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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>	<p>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>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極</p>	<p>基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。</p> <p>3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p> <p>4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。</p> <p>5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。</p> <p>6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

				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。 3d- III-1 應用 學習 策 略， 提高 運動 技能 學習 效 能。 4d- III-1 養成 規律 運動 習 慣， 維持 動態 生 活。						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第十一週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p>	<p>1</p>	<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>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。</p>	<p>1. 在不同環境中覺察潛在的危機並尋求協助，營造安全生活環境。 2. 了解事故和危險環境可能造成的傷害，並自我反省與修正，展現促進健康的行動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>貳、體育 八. 羽球高手</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基</p>	<p>1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並</p>	<p>1. 能用反手發短球。 2. 能認識單雙打發球的有效界線。 3. 認識球拍的拍頭、拍柄及握把等名稱。 4. 能熟練完成十字步法。 5. 能結合十字步法加上正確揮拍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		



		<p>進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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>	<p>接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要</p>	<p>礎戰術。</p> <p>有不怕失敗的學習態度。</p> <p>3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。</p> <p>4. 能學會十字步法。</p> <p>5. 能學會十字步法加揮拍動作。</p> <p>6. 能運用資訊科技掃描 QR code 學習羽球的動作。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

				素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。						
第十二週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動	1a-III-2 描述	Ba-III-3 藥物中	1. 能認識何謂一氧	1. 認識一氧化碳對身體健康造成的危害。 2. 學習預防一氧化碳中毒的方法及緊急處理方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育	

			<p>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>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。</p>	<p>生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p>	<p>化碳中毒。</p> <p>2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。</p>		<p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎資訊教育</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
第十二週	貳、體育 八. 羽球高手	2	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能</p>	<p>Cb-III-3 各項運動裝</p>	<p>1. 能學會兩人對打。</p>	<p>1. 能完成兩人對打。</p> <p>2. 能完成接力對打。</p> <p>3. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。</p> <p>4. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

		<p>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。</p> <p>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>	<p>要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>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。</p>	<p>備、設施、場域。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>2. 能學會接力對打。</p> <p>3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。</p> <p>4. 能學會分組循環比賽。</p> <p>5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。</p> <p>6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>第十三週</p>	<p>壹、健康 三. 關鍵時刻</p>	<p>1</p>	<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。 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。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事的處理方法。</p>	<p>1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。</p>	<p>1. 了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 認識發生異物梗塞的急救處理方法，並實際操作演練。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	
<p>第十三週</p>	<p>貳、體育 八. 羽球高手</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動</p>	<p>1c-III-1 了解</p>	<p>Cb-III-3 各項</p>	<p>1. 能認識比賽場地的範圍、</p>	<p>1. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。 2. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E3 了解每個人需</p>	

	<p>九. 棒球好球</p>	<p>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。</p>	<p>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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p>	<p>運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作</p>	<p>3. 能練習不同軌跡、水平高低的傳接球。 4. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。 5. 能利用 PLAY 模組與同組伙伴，進行練習、討論、返回練習，最後進行分享。</p>		<p>求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	
--	----------------	--	--	--	---	---	--	--------------------------	--

				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-1 選擇 及應 用與 運動 相關		的控制協 調能力。 7. 學童能 解決練習 時所面臨 的問題。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				的科技、資訊、媒體、產品與服務。						
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	<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>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。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的步驟。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家</p>	<p>Ba-III-4 急救系統資訊與突發事的處理方法。</p>	<p>1. 能了解急救系統資訊。</p> <p>2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。</p>	<p>1. 了解急救護系統資訊。</p> <p>2. 學會突發事故的處理步驟。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎資訊教育</p> <p>資 E2 使用</p>	



				庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。					資訊科技解決生活中簡單的問題。	
				3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。						
				4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。						
第十四週	貳、體育 九. 棒球好	2	健體-E-A1 具備良好	1d-III-2	Hd-III-1 守備/	1. 能比較動作要領	1. 能練習不同的揮擊動作。 2. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎人權教育	

	球		<p>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。</p> <p>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>	<p>比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和</p>	<p>跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>與他人的正確性。</p> <p>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。</p> <p>3. 能展現出打擊、投與接之動作技能執行的控制協調能力。</p> <p>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。</p>		<p>態度評量</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	
--	---	--	---	--	--------------------------	---	--	-------------	-------------------------------------	--

				<p>協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>					
<p>第十五週</p>	<p>壹、健康</p> <p>三. 關鍵時刻</p>	<p>1</p>	<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>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技術的基本步驟。</p> <p>2a-III-1 關注健康</p>	<p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事的處理方法。</p>	<p>1. 能了解緊急救護系統資訊。</p> <p>2. 能運用急救系統資源。</p> <p>3. 能學會從旁協助急救的方法。</p>	<p>1. 了解緊急救護系統資訊。</p> <p>2. 學會突發事故的處理步驟。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p>

			<p>計畫及實 作能力， 並以創新 思考方 式，因應 日常生活 情境。</p>	<p>議題 受到 個 人、 家 庭、 學 校 與 社 區 等 因 素 的 交 互 作 用 之 影 響。</p> <p>3a- III-1 流暢 地操 作基 礎健 康技 能。</p> <p>4a- III-1 運用 多元 的健</p>				<p>安 E14 知 道通報緊 急事件的 方式。</p> <p>◎資訊教 育 資 E2 使用 資訊科技 解決生活 中簡單 的問題。</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	---	--

				康訊、產品與服務。						
第十五週	貳、體育 九. 棒棒好球	2	<p>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。</p> <p>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>	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽</p>	<p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。</p> <p>2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。</p> <p>3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。</p>	學習分組比賽、策略應用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

				中的 進攻 和防 守策 略。 4d- III-2 執行 運動 計畫， 解決 運動 參與的 阻礙。					
第十六週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	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-A3 具備擬定	1a- III-2 描述 生活 行為 對個 人與 群體 健康 的影 響。 4a- III-2 自我 反省 與修	Ba- III-3 藥物 中毒、 一氧 化碳 中毒、 異物 梗塞 急救 處理 方法。	1. 能認識 何謂藥物 中毒。 2. 能學會 藥物中毒 或誤食藥 品的急救 步驟。 3. 能認識 並遵守正 確的用藥 守則。 4. 能省思 家庭用藥 習慣。	1. 認識何謂藥物中毒。 2. 學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育 安 E11 了 解急救的 重要性。 安 E12 操 作簡單的 急救項 目。 安 E13 了 解學校內 緊急救護 設備的位 置。

			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。	正促進健康的行動。					安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十六週	貳、體育 九. 棒球 十. 體操精靈	2	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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投	1. 學習分組比賽、策略應用、課後延伸學習。 2. 進行柔軟操。 3. 完成精靈操後，請學童檢視自己的柔軟度有沒有更好，是不是可以順利穿越精靈隧道，來到精靈古堡探險。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

			<p>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>	<p>精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-2 執行運動計</p>	<p>養知識。</p> <p>Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>入、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>5. 肢體動作展現出穩定控制及協調能力。</p>			
--	--	--	--------------------------------------	--	--	---	--	--	--



				畫， 解決 運動 參與 的阻 礙。						
第十七週	壹、健康 四. 飲食放 大鏡	1	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。	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。 4a- III-1 運用 多元 的健 康資 訊、 產品 與服 務。	Eb- III-1 健康 消費 資訊 與媒 體的 影響。	1. 能理解 消費資訊 對個人健 康消費選 擇的影 響。 2. 能判斷 對個人健 康生活有 益的消費 資訊。	1. 能理解媒體對消費行為的影響，並運用 媒體資訊做出健康消費。 2. 能理解 3 章 1Q 等健康標章的內涵及運 用的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教 育 家 E10 了 解影響家 庭消費的 傳播媒體 等各種因 素。	

第十七週	貳、體育 十.體操精靈	2	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。 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	1a- III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。	1. 能做出以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作。 2. 能展現穩定的身體控制協調能力。 3. 能與同學合作進行展演。 4. 能做出支撐、小側翻、側翻動作。 5. 能展現穩定的身體控制協調能力。 6. 能懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
------	----------------	---	---	--	-----------------------------------	---	--	------------------------------	--	--

				<p>作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人</p>	<p>5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				運動 潛 能。 3c- III-3 表現 動作 創作 和展 演的 能 力。 3d- III-3 透過 體驗 或實 踐， 解決 練習 或比 賽的 問 題。 4c- III-3 擬定 簡易						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				的體適能與運動技能的運動計畫。					
第十八週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	<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>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的內容的</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與生安全。	<p>1. 能了解加工食品基本概念。</p> <p>2. 能了解食品加工過程及保存方式。</p>	<p>1. 能區分加工食品與非加工食品。</p> <p>2. 能理解加工食品的類別與加工方式。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家庭教育</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

			意義與影響。							
第十八週	貳、體育 十.體操精 靈	2	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。 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	1a- III-1 滾 翻、 支 撐、 跳 躍、 旋 轉 與 騰 躍 動 作。	1. 能了解 側翻的支 撐和腳後 踢的動作 要領。 2. 積極專 注的學習 態度，在 側翻動作 練習時引 發學習樂 趣。 3. 透過練 習，能逐 漸展現出 穩定的身 體控制能 力和協調 能力。 4. 在練習 的過程 中，解決 側翻動作 所遇到的	1. 能做出支撐、小側翻、側翻動作。 2. 能展現穩定的身體控制協調能力。 3. 能懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			<p>與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展</p>	<p>挑戰與問題。</p> <p>5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。</p> <p>7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				個人 運動 潛 能。 3c- III-3 表現 動作 創作 和展 演的 能 力。 3d- III-3 透過 體驗 或實 踐， 解決 練習 或比 賽的 問 題。 4c- III-3						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--



				擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。					
第十九週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	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	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅與嚴重	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與生安全。	1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	1. 能察知加工食品對身體健康的影響。 2. 能理解加工食品的健康飲食方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			體育與健康內容的意義與影響。	性。						
第十九週	貳、體育 十一. 健康 有氧	2	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-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	1c- III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d- III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c- III-3 表現積極參	Ab- III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib- III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	1. 認識與了解有氧運動是促進與改善體適能方式，能助於身體發展。 2. 認識有氧舞蹈設計三階段與運動目的，並知道利用心跳率做為指標控制運動強度，達到運動效果，在挑戰練習不同階段運動動作時，表現出積極參與的態度，以達到目標心跳率。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			<p>運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>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>	<p>與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>					
第二十週	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	1	<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</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>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與安全。</p>	<p>1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。</p> <p>2. 能了解各類食品的特性並正確保存。</p> <p>3. 能認識</p>	<p>1. 能認識並正確做出食品保存方式（冰箱與常溫）。</p> <p>2. 能了解用冰箱保存食品應注意的事項。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			<p>活中運動與健康的問題。</p> <p>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的內容的意義與影響。</p>			<p>正確使用冰箱保存食品的方式。</p>			
<p>第二十週</p>	<p>貳、體育 十一. 健康 有氧</p>	<p>2</p>	<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>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。</p> <p>2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。</p> <p>3. 擬定分組練習的</p>	<p>學會有氧基本舞步後，小組學童透過討論與合作，發揮動作創意，組成有氧方程式三階段，設計有氧舞蹈；並規畫一週運動計畫，進行練習與檢視身體體適能的改變。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			<p>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。</p> <p>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>	<p>正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>運動計畫，嘗試在生活中實踐。</p>				
第二十一週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索	4b-III-3 公開	Fb-III-1 健康	1. 能向他人倡議健	1. 能理解健康飲食的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			<p>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>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。</p>	<p>提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>各向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>康飲食的方法。</p>		<p>態度評量</p>		
第二十一週	<p>貳、體育 十一. 健康 有氧</p>	2	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能</p>	<p>2d-III-1 分享運動欣賞與創</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>1. 透過有氧舞臺的小組創意有氧表演，展現學童在協調控制性、編排創意性、積極參與度與小組合作的成果。</p> <p>2. 當表演組輪番表演時，其他學童則為欣賞組。</p> <p>3. 表演後，表演組表達與同儕創作的美感體驗，欣賞組則給予欣賞回饋。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		

		<p>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>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。</p> <p>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</p>	<p>作的</p> <p>美感</p> <p>體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。</p>				
--	--	---	--	-----------------------------	--	--	--	--

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
第二十二週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	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、	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常行為。	能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	能向他人倡議健康飲食的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	



			報導有關體育與健康內容的意義與影響。						
第二十二週	貳、體育 十一. 健康 有氧	2	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-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	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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	1. 當表演組輪番表演時，其他學童則為欣賞組。 2. 表演後，表演組表達與同儕創作的美感體驗，欣賞組則給予欣賞回饋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

		<p>的發展， 在生活環 境中培養 運動與健 康有關的 美感體 驗。</p> <p>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>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**嘉義縣水上鄉（鎮、市）大崙國民小學**  
113 學年度第二學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：簡宏益

第二學期

教材版本		南一版第十冊		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識身體主要器官的構造與功能。</li> <li>2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。</li> <li>3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。</li> <li>4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</li> <li>5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。</li> <li>6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。</li> <li>7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。</li> <li>8. 能主動展現促進家人感情的行動。</li> <li>9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。</li> <li>10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</li> <li>11. 能利用基本武術動作創造出連續技。</li> <li>12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。</li> <li>13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。</li> <li>14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。</li> <li>15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。</li> </ol>								
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(學習引導內容及實施方 式)	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	壹、健康 新世界	1	健體-E-A3 具備擬定 基本的運	1b- III-1	Da- III-1 衛生	1. 能利用 身高、體	1. 從身高、體重認識自己的身體質量指 數。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教 育	

	一. 健康加油站		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。	理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	保健習慣的改進方法。	重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。	2. 學習衛生保健習慣的方法。	態度評量	品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	
第一週	貳、體育 五. 投其所好	2	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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。 3. 了解投擲角度與	1. 了解進行投擲時，需注意的安全事項。 2. 了解壘球擲遠的技巧，並做出壘球擲遠的動作。 3. 了解助跑、投擲角度與距離的關係。 4. 思考比賽獲勝的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

		<p>人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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>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>	<p>運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現</p>	<p>動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>投擲距離的關係。</p> <p>4. 表現良好的壘球擲遠動作。</p> <p>5. 解決在比賽時遇到的問題。</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

				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。						
第二週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	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-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	認識身體的各腔室及主要器官的構造與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	
第二週	貳、體育 五. 投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推	1. 檢視場地安全。 2. 了解推鉛球的規則與動作要領，並做出推鉛球的動作。 3. 比較並分析投擲壘球和推鉛球動作的異	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E7 探究運動基本的保健。	

		<p>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。</p> <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>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</p>	<p>技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	<p>本動作。</p> <p>鉛球、投擲壘球的技巧異同處。</p>	<p>同處。</p>			
--	--	--	---	-----------------------------------	------------	--	--	--

			人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。								
				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。						
第三週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	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。	1b-III-2 認識健康技能和生生活技能的初步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 3. 能改善導致視力不良的行為。 4. 能養成良好的視力保健習慣。	1. 了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 3. 能改善導致視力不良的行為，並養成良好的視力保健習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。	
第三週	貳、體育 五. 投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1c-III-1 了解運動技能要素	Bc-III-2 運動與疾病保健、	1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。	1. 了解木棋的規則與技能原理，並進行木棋比賽。 2. 藉由討論與實踐，解決在比賽時遇到的問題。 3. 了解規律運動的好處後向其他人推廣，並能邀請對方一起運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。	

		<p>進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <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>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</p>	<p>和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體</p>	<p>終身運動相關知識。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>2. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。</p> <p>3. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			團隊成員合作，促進身心健康。	活動促進身心健康的效益。						
第四週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	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。	1b-III-2 認識健康和生技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解良好口腔狀況的原則。</li> <li>2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</li> <li>3. 能學習使用牙線潔牙的方法。</li> <li>4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。</li> <li>2. 能養成良好的潔牙習慣，例如：學習使用牙線潔牙的方法。</li> <li>3. 持續進行護齒行動。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣 與德行 品E7 知行合一。	

				III-2 自我 反省 與修 正促 進健 康的 行 動。						
第四週	貳、體育 六. 飛騰青春	2	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。	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	1a- III-1 滾 翻、 支 撐、 跳 躍、 旋 轉 與騰 躍動 作。	1. 能明瞭 懸垂動作 與核心肌 群動作的 要領。 2. 能學會 握槓懸垂 動作的技 巧。 3. 能以積 極專注的 學習態 度，接受 挑戰。 4. 能明瞭 青蛙跳的 動作要 領。 5. 能運用 手臂支撐	1. 學習在單槓上體驗、練習握槓懸垂的動作。 2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 3. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。 4. 可以做出青蛙跳動作。 5. 能展現穩定的身體控制協調能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				<p>要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>			
第五週	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p>	1	<p>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</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。</p>	<p>1. 能培養良好生活習慣。</p> <p>2. 能完成活力存摺。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品E1 良好生活習慣</p> <p>與德行</p> <p>品E7 知行合一。</p>

			情境。	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。 4a- III-2 自我 反省 與修 正促 進健 康的 行 動。						
第五週	貳、體育 六. 飛騰青 春	2	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	1d- III-1 了解 運動 技能	Ia- III-1 滾 翻、 支 撐、 跳	1. 能明瞭 雙手支撐 與雙腳 蹬、跳的	1. 能做出撐、跳、跪坐動作。 2. 能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要 領。 3. 可以展現穩定的身體控制協調能力。 4. 能懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	躍、旋轉與騰躍動作。	動作要領。 2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能和同儕合作，進行多人	5. 能做出分腿撐跳、分腿騰躍動作。			
--	--	--	-------------------------	---	------------	--	--------------------	--	--	--

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較檢視個人的體適能與運動技能表現。		飛躍馬背接龍練習。 6.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7.能學會跳箱上的跳撐動作。 8.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。				
第六週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	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	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的	1.能認識分級醫療及轉診制度。 2.能理解就醫的五步驟。 3.能運用事證做到珍惜健保資源的行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。	



			活中運動與健康的問題。			行為。				
第六週	貳、體育 六. 飛騰青春	2	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。 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	1a- III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5. 在練習的過程中，解決	1. 能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 可以展現穩定的身體控制協調能力。 3. 能做出握槓懸垂、分腿撐跳、分腿騰躍動作。 4. 能懂得欣賞別人成功的經驗。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

				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。	分腿騰躍 動作所遇 到的挑戰 與問題。 6.能以積 極專注的 學習態 度，接受 各關的挑 戰。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第七週</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學 問大</p>	<p>1</p>	<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>2a- III-3 觀察健 康行動 的自覺 利益與 障礙。</p>	<p>Bb- III-1 藥物種 類、正 確用藥 核心能 力與用 藥諮詢。</p>	<p>1. 能察知 用藥五問 有利自身 健康利益 與障礙。 2. 能辨別 錯誤的用 藥行為， 並建立正 確用藥觀 念。 3. 能理解 中藥用藥 安全及中 藥的類型 意涵。</p>	<p>1. 能理解用藥五問的重要性。 2. 能辨別錯誤用藥及正確用藥觀念。 3. 能於生活情境中運用用藥五問，以達用藥諮詢與安全的目的。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教 育 安 E2 了 解危機與 安全。</p>	
<p>第七週</p>	<p>貳、體育 七. 摩拳擦 掌</p>	<p>2</p>	<p>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>	<p>1c- III-3 了解身 體活動 對身體 發展的 關係。 1d- III-2</p>	<p>Bd- III-1 武術組 合作套 路。</p>	<p>1. 能了解 武術中上 肢、下肢 軀幹的動 作，並分 析與他人 的差異。 2. 能說出 正確的武 術動作名 稱。</p>	<p>設計具有故事性的武術遊戲，藉由循序漸進的方式學習武術招式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		

				比較自己或他人運動技能的正確性。 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。					
第八週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	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-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	1. 能理解藥袋資訊，並能核對明細。 2. 能理解藥品的分類。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

第八週	貳、體育 七. 摩拳擦掌	2	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-2 比較 自己 或他 人運 動技 能的 正確 性。 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。	Bd- III-1 武術 組合 動作 與套 路。	1. 能了解 武術中上 肢、下肢 軀幹的動 作，並分 析與他人 的差異。 2. 能說出 正確的武 術動作名 稱。	設計具有故事性的武術遊戲，藉由循序漸進的方式學習武術招式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第九週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	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	1a- III-3 理解 促進 健康 生活 的方 法、 資源 與規	Bb- III-1 藥物 種 類、 正確 用藥 核心 能力 與用	1. 能認識 成藥、指 示藥與處 方藥的分 級。	1. 能理解藥品的分級。 2. 能認識正確的藥品使用規範。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育 安 E2 了 解危機與 安全。	

			活中運動與健康的問題。	範。	藥諮詢。	2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。			
第九週	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	2	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。 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	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、接受的學	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎術。	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。 4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	1. 能和同學認真討論，創造出武術套路。 2. 將武術套路與家人、朋友分享。 3. 認識排球這項運動的起源與特色。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			進身心健康。	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第十週	壹、健康 二、醫藥學問大	1	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	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥	能理解用藥五大核心能力的內涵，並培養健康自主管理能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。



			問題。	方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。		行為，並向親朋好友宣導。			
第十週	貳、體育八.球不落地	2	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	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2.能做出	1.複習低手傳接球，利用修正式排球比賽增強低手傳接球動機。 2.透過2對2修正式的排球比賽，讓學童發展隔網球類攻守基本概念。 3.使用3C產品及網路，讓學童比較排球低手動作的正確性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

		<p>與人際溝通上。</p> <p>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>	<p>2d- III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3d- III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d- III-2</p>	<p>了解並做出正確的低手傳接球。</p>				
--	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--

				<p>演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p>					
<p>第十一週</p>	<p>壹、健康 三. 聰明消費樂無窮</p>	<p>1</p>	<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</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。</p> <p>2. 面對促銷活動時，能展現出理性</p>	<p>面對促銷活動，聰明的消費者可以透過停、看、聽三個步驟保障自己的權益。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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</p>

			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。	步驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。		消費的行為。			管道。	
第十一週	貳、體育 八.球不落地	2	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。 健體-E-C2 具備同理	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-2 在身體活	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 2. 能知道並做出正	了解發球在排球比賽的重要性，學習正面低手發球動作，並運用於修正式排球比賽中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		

			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。	動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練	面低手發球動作。				
--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--

				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。					
第十二週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	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	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 能認識選購商品四妙招。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 3. 能了解具得獎機率性質的	1. 能在購物時使用四個妙招來解決問題。 2. 能透過了解商品資訊來選擇安全的商品。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。

			<p>活中運動與健康的問題。</p> <p>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的內容的意義與影響。</p>	<p>與規範。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>商品相對應的購買策略。</p>			
第十二週	<p>貳、體育</p> <p>八. 球不落</p> <p>九. 手球英雄</p>	2	<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>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球</p>	<p>1. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。</p> <p>2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技</p>	<p>1. 學習排球運動的常用保護動作及認識護具的選擇和使用方法，以避免運動傷害。</p> <p>2. 能認識手球的由來。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

		<p>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。</p> <p>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>	<p>正向溝通的團隊精神。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資</p>	<p>類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--



				訊、 媒 體、 產 品 與 服 務。						
第十三週	壹、健康 三. 聰明消 費樂無窮	1	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 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。	2a- III-3 觀察健 康行動 的自覺 利益與 障礙。 4b- III-1 公開表 達個人 對促進 健康的 觀點與 立場。	Eb- III-1 健康消 費資訊 與媒體 的影響。	1. 能了解 消費行為 中，消費 者可享的 權利與應 盡的義 務。 2. 能在生 活中展現 消費者應 有的態度 和行為。	1. 能了解消費者的義務，並在日常生活中 實踐。 2. 能了解消費者權利，展現消費者應有的 態度和行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

<p>第十三週</p>	<p>貳、體育 九. 手球英雄</p>	<p>2</p>	<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>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理</p>	<p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。</p> <p>2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p>	<p>1. 了解在該項運動中正確傳接球的方式及小組傳接球的搭配。</p> <p>2. 學習手球的運球方式，並透過修正式的比賽，學習交叉進攻及防守的小組策略。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>		
-------------	-------------------------	----------	--	--	--	--	--	--	--

			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。						
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，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。	2a-III-3 觀察健康行動的自覺利益與障礙。 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。	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	1. 能知道消費者有申訴的權利及管道。 2. 能了解產生消費糾紛的原因，並有能力尋求解決的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。

第十四週	貳、體育 九. 手球英雄	2	<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>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。</p> <p>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、</p>	<p>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。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	<p>1. 3步跳射方式透過修正式的比賽，學習3人小組搭配進攻及防守的小組策略。</p> <p>2. 介紹並練習手球的正式規則，以接近正式比賽規則及場地（全場）進行比賽。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
------	-----------------	---	---	--	------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------	--	--

			公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	或實踐解練或練習或比賽的問題。						
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	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	2a-III-3 觀察健康行動的自覺利益與障礙。 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。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	能完成活力存摺。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。	

			響。						
第十五週	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2	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-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。	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。 3c- III-2 在身 體活 動中	Hb- III-1 陣地 攻守 性球 類運 動基 本動 作及 基礎 戰 術。 Ib- III-2 各國 土風 舞。	1. 能透過 小組比賽 並討論， 演練手球 比賽中的 進攻和防 守策略。 2. 能從不 同國家文 化的土風 舞中分享 運動欣賞 與創作的 美感體 驗，展現 多元文化 的包容性 與素養。 3. 能分 析、解釋 不同文化 土風舞身 體活動的 特色。	1. 介紹並練習手球的正式規則，以接近正式比賽規則及場地（全場）進行比賽。 2. 認識塞爾維亞的〈花之舞〉，與回顧丹麥、芬蘭的〈兔子舞〉及立陶宛的〈木鞋舞〉。 3. 能說出不同文化土風舞的身體特色，以展現多元文化的包容性與素養。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文 化教育 多 E6 了解 各文化間 的多樣性 與差異 性。

		<p>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。</p> <p>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</p>	<p>表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>						
--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

			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。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。						
第十六週	壹、健康和樂 四. 家庭安和樂	1	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。健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。</li> <li>2. 能了解並接納不同的家庭組成型態</li> <li>3. 能了解自己為健全家庭功</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解家人及自己所肩負的角色及責任。</li> <li>2. 理解並尊重不同家庭組成型態。</li> <li>3. 具備為家庭功能健全而付出行動的意願。</li> </ol>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒</p>



			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。	康技能和生活技能。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。		能可以做的事。			並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十六週	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動	1d-III-1	1b-III-2 各國土風	1. 能認識塞爾維亞	1. 認識塞爾維亞土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 在示範與練習的過程中，教師指導協助	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多E6 了解	

		<p>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。</p> <p>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</p>	<p>了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>舞。</p> <p>的土風舞步技巧、要領與隊形變化。</p> <p>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。</p>	<p>學童穩定身體控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。</p>		<p>各文化間的多樣性與差異性。</p>	
--	--	---	--	---	-----------------------------------	--	----------------------	--

			<p>進身心健康。</p> <p>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。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>						
第十七週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	<p>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運動、保健與人際溝通上。</p>	2b-III-1 認同健康的生生活規範、態度與價值觀。3b-	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	<p>1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。</p> <p>2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。</p> <p>3. 能分辨不同家庭暴力事件</p>	<p>1. 能理解家人的煩憂，列出願意為家人付出的具體行動。</p> <p>2. 能認識家庭暴力型態。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>◎家庭教育家 E4 覺察個人情緒並適切表</p>

			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。	III-3 能於 引導 下，表 現基 本的 決策 與批 判技 能。		造成的傷 害。			達，與家 人及同儕 適切互 動。 家E12 規 劃個人與 家庭的生 活作息。	
第十七週	貳、體育 十. 花舞翩 翩	2	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	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	Ib- III-2 各國 土風 舞。	1. 能認識 塞爾維亞 的土風舞 步技巧、 要領與隊 形變化。 2. 能於土 風舞運動 中表現穩 定的身體 控制與協 調能力。 3. 能表現 積極參與 練習舞步 技巧與隊 形變化。	1. 認識塞爾維亞土風舞舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 示範與練習的過程中，教師指導、協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。 3. 透過花舞大會的小組表演，展現各組學童在動作控制、身體協調、積極參與、小組合作與隊形創意變化的成果。 4. 觀賞表演後，能給予欣賞與回饋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文 化教育 多E6 了解 各文化間 的多樣性 與差異 性。	

		<p>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> <p>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。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>的學習態度。</p> <p>2d- III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c- III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c- III-3 表現</p>	<p>4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5. 能與小組成員完成展演。</p>				
--	--	---	---	---	--	--	--	--

				動作 創作 與展 演的 能 力。 4d- III-3 宣 導 身 體 活 動 促 進 身 心 健 康 的 效 益。					
第十八週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	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。 健體-E-C2 具備同理 他人感	2b- III-1 認 同 健 康 的 生 活 規 範、 態 度 與 價 值 觀。 3b- III-3 能 於 引 導	Fa- III-2 家 庭 成 員 的 角 色 與 責 任。	1. 能運用 自我保護 技巧避免 傷害的發 生。 2. 能知道 家庭變異 可能造成 的心理反 應。 3. 能理解 家人互為 支持的力 量，願意	1. 能學習自我保護方法。 2. 面對不同家庭事件，能具備正向轉念及如何因應的知能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平 等教育 性E12 了 解與尊重 家庭型態 的多樣 性。 ◎家庭教 育 家E4 覺察 個人情緒 並適切表 達，與家 人及同儕

			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。	下，表現基本的決策與批判技能。		一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。			適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十八週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	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-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	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3 表現積極參與、接受	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解施救溺的方式與危險性。	認識水域安全標示類別及代表意義。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

			理日常生活中運動與健康的問題。	挑戰的學習態度。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或賽的問題。					
第十九週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3 能於引導下，表現基本	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	1. 能理解與家人有效溝通的好處。 2. 能體察溝通停看聽促進溝通的效果。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。



			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。	的決策與批判技能。					
第十九週	貳、體育 十一. 悠遊 戲水樂	2	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-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	1d- III-1 了解運動技能的重要素和要領。 2c- III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Bc- III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc- III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb- III-1 水中自救	1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與救生能力。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正	1. 認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與救生能力。 2. 重視水域安全的觀念，能正確做出防溺、自救的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

			活中運動與健康的問題。	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	方法、仰漂15秒。	確做出防溺、自救的方式。				
--	--	--	-------------	---	-----------	--------------	--	--	--	--

				表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 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。						
第二十週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以	1b-III-1 理解健康技能和生	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。	了解與家人共處互動時光的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E12 了解與尊重家庭型態	

			同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	與日常健康行為。	2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。			的多樣性。	
第二十週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	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	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	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作	1. 能正確做出捷泳手部划水動作，並與腳部動作搭配結合。 2. 能與組員在比賽中溝通合作，在練習中互相幫忙檢視。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

			與保健的 潛能。 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。	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。	以 上) 與 簡 易 性 游 泳 比 賽。	正向溝通 有效策 略，提高 學習效能 3.能透過 檢核表評 估小組伙 伴動作的 正確性， 提供課後 自主練習 方向的 建議。			
第二十一週	壹、健康 四.家庭安 和樂	1	健體-E-B1 具備運用 體育與健 康之相關 符號知	1b- III-1 理解 健康 技能	Fb- III-1 健康 各面 向平 衡安 適的 促進	1.能主動 和家人規 劃共同的 休閒活 動。	主動為家人安排促進健康的活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平 等教育 性E12 了 解與尊重 家庭型態

			能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	方法與常健行為。	2. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。			的多樣性。	
第二十一週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健康發展，並認識個人特質，	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	1. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 2. 能透過檢核表評	能與組員在比賽中溝通合作，在練習中互相幫忙檢視。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

			發展運動與保健的潛能。健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。				
--	--	--	---	---	------------------	----------------------------	--	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：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。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可