嘉義縣水上鄉(鎮、市)大崙國民小學

113 學年度第一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

教术	才版本		幸	一版第	九冊		教學節數	每週(3)	命,本學期 却	失 (66)節
課者	呈目標									
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領 域 核心素 養	學習 學習 表現	重點 學習 內容	學習目標	教學重點(學習引導內容及實施; 式)	方 評量方	議題融入	跨領域統 整規劃 (無則免)
第一週	壹、健康 一. 青春 小事	1	健具身與活思力過實理活與問健具他受育健體備體健問考,體踐日中健題體備人,活康下探活康題能並驗,常運康。下同感在動生不索動生的透與處生動的 С里體和活	2b II 認 健 的 活 範 態 與 值 觀 3b II 獨演大分自調技一 I 同 康 生 規 、 度 價 。 I I 立練部的我適	FaII維良人關的通巧策略-1-持好際係溝技與。	1. 青重象關2.並際巧能春自及係能演互。別期我人。運練動解注形際 用人技	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	口頭評量 行為檢核	◎ 等性生別向特別多貌培間達能性教EI理、、質認元。 養合情力別育 性性性與同面 性性宜感。平認 傾別性的 11別表的平識	

			中人公爭團合進康的於動競並成,心與、與員促健	能。					
第一週	貳 五. 穄 育 天	2	健具他受育健中人公爭團合進康歷備人,活康樂互平,隊作身。上一同感在動生於動競並成,心一行理 體和活與、 與員促健	1d II比自或人動能正性2c II表積參與接挑的習度- I- 較已他運技的確。 — I- 現極 、受戰學態。2	Ce-II其休運進技能 III-1他閒動階。	1. 種飛比或正 2. 與並一學 3. 不盤作 4.中用接作了方盤較他確主練和起習能同的。在,不飛。解式,自人性動習他投。運接動 比能同盤各接並已的。參,人入 用飛 賽應的動	1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。 2. 能認真參與活動。 3. 能依來盤的位置,做出不同的接飛盤動作。	觀口行態察頭為度評評檢評	

				3c-II表穩的體制協能力						
			健體-E-A2 具備探索 身體活動	2b- III-1 認同	Fa- III-3 維持 良好	1. 能了解 青春期注 重自我形	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 行 態度評量	◎性別平等教育性 E1 認識	
			與健康生 活問題的 思考能	健的活規	人關的通巧際係溝技與	象及人際 關係。 2.能運用 並演練人			生理性 別、性傾 向、性別	
第二週	壹、健康 一. 青春大 小事	1	力過實理活與問健具他,體踐日中健題體備人並驗,常運康。————————————————————————————————————	範態與值觀3bH獨演大分、度價。——1立練部的	策略。	際互動技巧。			特別多貌性養合情力質認元。 E1性宜感。與同面 培間達能	
			他受育健中人公爭人,活康樂互平,然在動生於動競並	万自 調技能的我適。						

第二週	貳 五際 體 過育 天	2	團合進康健具他受育健中人公爭團合進康隊作身。體備人,活康樂互平,隊作身。一下同感在動生於動競並成,心下同感在動生於動競並成,心下回感在動生於動競並成,心以	II比自或人動能正性 2c II 表積參與接挑的習度3c-1-1 較己他運技的確。 ——1 現極 、受戰學態。——2	Ce-II其体運進技能 - I-1 他閒動階。	1. 種飛比或正 2. 與並一學 3. 不盤作 4.中用接作了方盤較他確主練和起習能同的。在,不飛。解式,自人性動習他投。運接動 比能同盤各接並己的。參,人入 用飛 賽應的動	1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。 2. 能認真參與活動。 3. 能依來盤的位置,做出不同的接飛盤動作。	觀口行態察頭為語	

一	觀察頭為實體量	◎ 等性生別向特別多貌性養合情力性教EI理、、質認元。 E性宜感。別育認性性與同面 1別表的平 識 傾別性的 培間達能	
---	---------	---	--

			健體-E-C2 具備同理	1d-	Вс-	1. 能運用	1. 能依來盤的位置, 做出不同的接飛盤動	觀察評量口頭評量	
			他人感	III-3	III-1	不同接飛	作。	行為檢核	
			受,在體	了解	基礎	盤的動	2. 能將擲、接盤的動作應用在比賽中。	態度評量	
			育活動和 健康生活	比賽	運動	作。			
			中樂於與	的進	傷害	2. 在比賽			
			人互動、 公平競	攻和	預防	中,能應			
			爭,並與	防守	與處	用不同的			
			團隊成員 合作,促	策	理方	接飛盤動			
			進身心健	略。	法。	作。			
			康。	2c-	Ce-	3. 認識飛			
				III-1	III-1 其他	盤比賽的			
				表現	休閒	規則。			
	貳、體育			基本	運動 進階	4. 在比賽			
第三週	五. 飛過天	2		運動	進階 技	中表現出			
	際			精神	能。	運動家精 神及道德			
				和道		規範。			
				徳規					
				範。					
				#€ 3 3c-					
				III-1					
				表現					
				穩定					
				的身					
				體控					
				制和					
				協調					

				能 力 4c II 選及用運相的技資訊媒體產與務。 - I-擇應與動關科、 、 、品服。						
第四週	壹、健康 一.青春大 小事	1	健具身與活思力過實理活與問健體備體健問考,體踐日中健題體不完一條一個人,體踐日中健題體不完,動生的透與處生動的 C2	1b- III-2 識康能生技的本。 - III-2	Db II 青期探與見健題處方法-1-1春的討常保問之理。	1. 青產及法 2. 夢因 3. 月性活響能春生處。能遺。能經日的。認實用了的。認對常影識的因方解原識女生	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。 2. 養成良好生活習慣,才能讓身體維持健康狀態。	觀四行態察頭檢評量量核量	◎ 等性生別向特別多貌性養合情力性教 E1 理、、質認元。 E1性宜感。別育 2 性性性與同面 11別表的平認傾別性的 培間達能平識	

			具他受育健中人公爭團合進康備人,活康樂互平,隊作身。同感在動生於動競並成,心理 體和活與、 與員促健	的活境中主表基健技能生情 ,動現礎康 。		4. 正衛步5. 清衣力6.青生的項能確生驟能理物。能春及注。道用的 備身能 注衛健事				
第四週	貳五、際六峰 章天 華	2	健具基動計作並思式日情健具體康體備本與畫能以考,常境體備育相下級的保及力創方因生。下應與關不定運健實,新善應活 B用健科	III-3 了比的攻防策略 2c- III-1	BC II 基 運 傷 預 與 理 法 Ch II 區性動會現與匹- I 一礎 動 害 防 處 方 。 I - 域運賽與代林克	1. 盤規 2. 中運神規 3. 飛影進守片能認比則在表動及範能盤片攻的段讓識賽。比現家道。透比說、精,運飛的 賽出精德 過賽出防彩並動	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。	觀頭為檢評量量核量	◎ 育人賞個並己的 人 E5、別尊與權 教 欣容異自人。	

			技的養解體報體康意響健具他受育健中人公爭團人及基,各刊導育內義。體備人,活康樂互平,隊作資本並類載有與容與 下同感在動生於動競並成,訊素理媒、關健的影 (理體和活與、與員促訊素理媒、關健的影	和 德 範 4c II 選及用運相的技資訊媒體產與務道 規 。 II 擇應與動關科、 、 、品服。	運會 動。	技步4.力5.奥及克6.資搜奧精事能。完存能運奧精能訊尋林神。更成摺認格林神使媒符匹的進活。識言匹。用體合克故				
			團隊成員 合作, 企 進身。 康							
第五週	壹、健康 一. 青春大 小事	1	健是E-A2 具體探話 專題 問題 思 力, 也 思 的 思 数	1b- III-2 認識 健康 技能 和 括技	Db II青期探與見健題處方-1-春的討常保問之理	1. 能力 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不 不	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。 2. 養成良好生活習慣,才能讓身體維持健康狀態。	觀察評量 口行為度評量	◎ 等性生別向特別育認識生理性傾別性性質別的	

	過實理活與問健具他受育健中人公爭團合進康體踐日中健題體備人,活康樂互平,隊作身。驗,常運康。上同感在動生於動競並成,心與處生動的 C2 體和活與、與員促健	能基步驟3II能不的活境中主表基健技能的本。 ————————————————————————————————————	法。	青生育春長。			別 多 貌 性養合情力認 元 。 E1性宜感。同 面 11 別表的 培間達能	
 、體育 超越巔 2	健具基動計作並思式日情體構本與畫能以考,常境定健實,新應活	1d- III-1 解動能要和。 - 3c- III-1	Ga-IID跳投的本作。 以與擲基動。	1. 好動 2. 踞和起巧時表的作了式站跑和機想起。解起立的使。良跑 蹲跑式技用	1. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。 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。 3. 設計適合的運動計畫表。	觀口行態察頭為度評量量核量	◎ 育 人賞個並己的人 E5、別尊與權權 6 包差重他利權 欣容異自人。	

	1		1	1	1	1	T	1	ı	
			健體-E-B2	表現		3. 表現良				
			具備應用	穩定		好的起跑				
			體育與健	的身		動作。				
			康相關科	體控		4. 了解蹲				
			技及資訊	制和		踞式起跑				
			的基本素	協調		和站立式				
			養,並理	能		起跑的技				
			解各類媒	力。		巧和使用				
			體刊載、	4c-		時機。				
			報導有關	III-3 擬定		5. 擬定簡				
			體育與健	簡易		易且合宜 的運動計				
			康內容的	的體 適能		畫表。				
			意義與影	與運						
			響。	動技 能的						
			健體-E-C2	運動						
			具備同理 他人感	計畫。						
			受,在體	重						
			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-A2	2a-	Db-	1. 能理解	 1. 認識每個人的專長及特質,學習彼此尊	觀察評量	◎性別平	
	壹、健康				III-2			口頭評量		
第六週	一. 青春大	1	具備探索	III-1	不同	社會文化	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	行為檢核	等教育	
	小事		身體活動	關注	性傾 向的	的性別刻	2. 不受限於性別刻极印象,可以從事目已 喜歡的事。	態度評量		
-										

<u> </u>							
	與健康生	健康	基本 概念	板印象,		性 E1 認識	
	活問題的	議題	典性	做出正確		生理性	
	思考能	受到	別刻	的判斷。		別、性傾	
	力,並透	個	板印 象的	2. 能覺察		向、性別	
	過體驗與	人、	影響	並尊重不		特質與性	
	實踐,處	家	與因 應方	同性別特		別認同的	
	理日常生	庭、	<i>远力</i> 式。	質,重視		多元面	
	活中運動	學校		個人興趣		貌。	
	與健康的	與社		及發展。		が 性 E11 培	
						養性別間	
	問題。	區等		3. 能列出		合宜表達	
	健體-E-C2 具備同理	因素		溝通策略		情感的能 力。	
	共偏内 垤 他人感	的交		及找到排		<i>)</i> , ,	
	受,在體	互作		解情緒的			
	育活動和 健康生活	用		方法。			
	中樂於與	之影		4. 能具備			
	人互動、	響。		青春期正			
	公平競	-		確健康知			
		3b- III-3		識及對性 別持有健			
	合作,促	能於		原 的態			
	進身心健	引導		度。			
	康。	下,					
		表現					
		基本					
		的决					
		策與 批判					
		技					
		能。					

京、體育 六.超越 峰	健具基動計作並思式日情健具體康技的養解體報體康意響下備人在動生於動競體備本與畫能以考,常境體備育相及基,各刊導育內義。C、同感體和活與、爭下擬的保及力創方因生。下應與關資本並類載有與容與健之理受育健中人公,爭定運健實,新應活。B用健科訊素理媒、關健的影體具他,活康樂互平並	1c- III 了運技要和本動範 1d II 了運技的素要領 2c II 表同心正溝Ga II 的 3k 要 4	1. 力技 2. 好棒 3. 各 活 遇 題 4.手的並如選佳了 規 巧 表 的 動 解 項 動 到 。 了與責討何手績解 則 。 現 傳 作 決 接 中 的 解觀任論協取。接及 良 接 。 在 力 所 問 選眾,出助得	1. 了解接力的規則與技巧,並做出良好的接力動作。 2. 藉由討論與實踐,解決在比賽時遇到的問題。 3. 了解選手與觀眾的責任,討論出一起爭取佳績的方法。	觀口行態察頭為度評論檢評	○ 育人賞個並己的人 E5、別尊與權枚 企差重他利枚 农異自人。	
-------------------	--	--	--	---	--------------	---	--

與團隊成	的團			
員合作, 促進身心	隊精			
促進身心 健康。	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 II 透體或踐決習比的題 4d II 執運計畫解運一一3 過驗實解練或賽問。——一行動,決動						
第七週	壹、健康 二. 事故傷 害知多少	1	健具身與活思力過實理活與體備體健問考,體踐日中健一一條一一不完了。		Ba- I-2	1. 校地能對護性的。	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。	觀察評量行為檢達	◎安全教育安E2 了好危機。全安校園安E8 了全的意義	

 	1			1	1	T
	問題。	與價	2. 能認同		安 E10 關 注校園安	
		值	預防校園		全的事	
		觀。	與休閒活		件。	
		3a-	動傷害的			
		III-2	安全須			
		能於	知。			
		不同	3. 能設計			
		的生	校園安全 地圖及安			
		活情	全須知。			
		境				
		中 ,				
		主動				
		表現				
		基礎				
		健康				
		技				
		能。				
		3b-				
		111-3				
		能於				
		引導				
		下,				
		表現				
		基本				
		的決				
		策與				
		1-71				

				批 技 能 3b II 能不的活境中運生技能判 。 — I—於同生情 ,用活 。						
第七週	貳 六 峰 七技	2	健具身與活慣進全並人發與潛健具體備體健的,身發認特展保能體備體度。 E 擬獨 如 人	NLC II 了運技要和本動範 ld II 了運技。——1 解動能素基運規。——1 解動能	Ga-IIA跳投的本作ICII民運組動-IIA、與擲基動。——IK化動合作	1. 活摺 2. 行畫 礙 3. 一旋旋腳跳(旋能力。解運表。能跳()跳一後)完存 決動的 理一前、、迴迴、成 執計阻 解迴迴單一旋 跑	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。	觀四行態度評量檢	◎ 育人賞個並己的 人 E5、別尊與權 教 欣容異自人。	

1	ı	1		T	T
		基本的運	的要	與遊	步跳等動
		動與保健	素和	戲。	作。
		計畫及實	要	Ic-	4. 能完成
		作能力,	領。	III-2 民俗	一跳一迴
		並以創新	2c-	運動	旋(前迴
		思考方	III-2	簡易 性表	旋)、單
		式,因應	表現	演。	腳跳、一
		日常生活	同理		跳一迴旋
		情境。	Ş		(後迴
		健體-E-B2	正向		旋)、跑
		具備應用	溝通		步跳等動
		體育與健	的團		作。
		康相關科	隊精		5. 能用學
			神。		
		技及資訊			過的跳繩
		的基本素	2d-		動作做簡
		養,並理	III-2		易的組合
		解各類媒	分辨		表演。
		體刊載、	運動		6. 能在課 堂外的時
		報導有關	賽事		間,養成
		體育與健	中選		持續運動
		康內容的	手和		的習慣。
		意義與影	觀眾		
		響。	的角		
		健體-E-C2	色和		
		具備同理 他人感	責		
		受,在體	任。		
		育活動和			

Г	T	伊西儿江		T				
		健康生活 中樂於與	3c-					
		人互動、	III-1					
		公平競 爭,並與	表現					
		團隊成員 合作,促	穩定					
		合作,促 進身心健	的身					
		康。	體控					
			制和					
			協調					
			能					
			力。					
			3c-					
			III-3					
			表現					
			動作					
			創作					
			和展					
			演的					
			能					
			力。					
			3d-					
			111-3					
			透過					
			體驗					
			或實					
			踐解					
			決練					
							1	1

				রর b						
				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。						
			健體-E-A2 具備探索	2b-	Ba- III-2	1. 能了解	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	◎安全教	
the company	壹、健康	1	具佣休系 身體活動	III-1	111-2 校園	危險情況	古 / 业型光厄厥 心贺生	口與計里 行為檢核	育	
第八週	二. 事故傷 害知多少	1	與健康生	認同	及休	可能造成		態度評量		
	古型タン		活問題的 思考能	健康	閒活 動事	的傷害。				
	l	1	10. 1 NO	l	<i>コ</i> ノ ナ			l .		

			力過實理活與問,體踐日中健題並驗,常運康。透與處生動的	的活範態與值觀3aII能不的活境中主表基健技能生規、度價。——一於同生情,動現礎康。	故害防安須知傷預與全。	2. 同境潛並決能能休中在培問力不環察機解的			安危全安校的安注全件 E2 與 8 医 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
第八週	貳、體育 七. 繩乎奇 技	2	健具身與活慣進全並人體備體健的,身發認特良活康習以心展識質以心展識質	Id-III-2 比自或人動能正性	Ic- III-1 民運組動與戲	1. 繩能作及2. 組入下外人內內部。一雙人成鄉人合論。一雙人成鄉上	1. 能做出扇並扇、面對面的雙人跳繩動作。 2. 能做出擺繩跳的動作。	觀		

 					•	
	發展運動	2c-	3. 能在多			
	與保健的	III-1	人跳繩中			
	潛能。	表現	分組分			
	健體-E-C2	基本	工,穩定			
	具備同理 他人感	運動	甩繩,讓			
	受,在體	精神	同學能順			
	育活動和 健康生活	和道	利跳過繩			
	中樂於與	德規	子。			
	人互動、 公平競	範。	4. 能夠積			
	爭,並與	2c-	極參與擺 繩跳,勇			
	團隊成員 合作,促	III-2	於接受嘗			
	進身心健	表現	試。			
	康。	同理				
		·3 ·				
		正向				
		溝通				
		的團				
		隊精				
		神。				
		2c-				
		111-3				
		表現				
		積極				
		零				
		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				
		他人				

				四台						
				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。						
			健體-E-A2	2b-	Ba- III-2	1. 能了解	發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷	觀察評量	◎安全教	
Mr. L. and	壹、健康		具備探索 身體活動	III-1	111-2 校園	危險情況	害,並避免危險情況發生。	口頭評量 行為檢核	育	
第九週	二. 事故傷 害知多少	1	與健康生	認同	及休	可能造成		態度評量		
	舌知多グ		活問題的 思考能	健康	閒活 動事	的傷害。				
	l	l	心分化		圳丁					

			力過實理活與問,體踐日中健題透與處生動的	的活範態與值觀3aII能不的活境中主表基健技生規、度價。——於同生情,動現礎康	故害防安須知傷預與全。	2. 同境潛並決能3.改行畫能休中在時間力能善為。 制危的不環察機解的 定險計			安危全安校的安注全件 了安了全。關意EL校的。	
第九週	貳、體育 七. 繩乎奇 技	2	健具身與活慣進全並人體備體健的,身發認特良活康習以心展識質以心展識質	能d-III-2 較己他運技的確。	Ic- III-1 民運組動與戲	1. 人分工甩同利子2. 極多中定讓順繩發與人樣,能過夠與	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 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		

發展運動	2c-	字型迴旋
與保健的	III-1	跳,勇於
潛能。	表現	接受嘗
健體-E-C2	基本	試。
具備同理 他人感	運動	3. 能夠分
受,在體	精神	析自己的
育活動和 健康生活	和道	技能,觀
中樂於與	德規	摩學習他
人互動、 公平競	範。	人的技
爭,並與	2c-	15,0
團隊成員 合作,促	III-3	4. 各組運
進身心健	表現	用學習策 略,提高
康。	積極	過山洞的
	多	成功率。
	與、	
	接受	
	挑戰	
	的學	
	習態	
	度。	
	3c-	
	III-2	
	在身	
	體活	
	動中	
	表現	

	1	•	•	
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-				
4d- III-1 養成				
養成 規律				
運動				
羽白牌,				
運動 習 慣, 維持				

第十週	壹、建康 二字知多少	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題	動生活 2b II 認 健 的 活 範 態 與 值 觀 4a II 自反與正進康行動態 。 I I 同 康 生 規 、 度 價 。 I -我省修促健的 。	Ba-I-B為原與制。	1. 生見行能的2. 拒行境3.反正為促的能活的為會危能絕為。能省冒,進行了中冒及造險演冒的自與險展健動解常險可成。練險情、我修行現康。	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。	觀口行態察頭為實體	◎ 育安危全安校的安注全件 安 E2 與 8 医氮意托校的。 好 安 了全。關安	
	貳、體育		健體-E-A1 具備良好	1d- III-1	Ha- III-1	1. 能在遊戲中表現	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核		
第十週	七. 繩乎奇	2	身體活動與健康生	了解運動	網/牆性	出運動家 精神,遵	球。 3. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對	態度評量		
	八. 羽球高手		活的習慣,以促	技能的要	球類運動	循遊戲的 路線。	打。 4. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、 反拍對打。			

 Ţ	1	1	I	T
	進身心健	素和	基本	2. 各組運
	全發展,	要	動作	用學習策
	並認識個	領。	及基	略,提高
	人特質,	1d-	礎戰	貓捉老鼠
	發展運動	I I I -2	術。	過繩的成
	與保健的	比較	Ic-	功率。
	潛能。	自己	III-1 民俗	3. 能在課
	健體-E-C2	或他	運動	堂外的時
	具備同理 他人感	人運	組合 動作	間,養成
	受,在體	動技	與遊	持續運動
	育活動和	能的	戲。	的習慣。
	健康生活 中樂於與	正確		4. 能穩定
	人互動、	性。		的以正手
	公平競 爭,並與	2c-		的以正了 拍、反手
	團隊成員			
	合作,促 進身心健	III-1		拍向上拍
	康。	表現		擊羽球。
		基本		5. 能穩定
		運動		的用羽球
		精神		來進行兩
		和道		人上手正
		德規		拍對打。
		範。		6. 能穩定
		2c-		的用羽球 來進行兩
		III-3		人下手正
		表現		拍、反拍 對打。
		積極		~111

 1		1	,		,	T	
		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。				
	月E °				
	III-1				
	養成				
	規律				
	習				
	4d- III-1 養規運習慣 始				
	維勢生活				
	生				
	活。				

第十一週	壹 二字 無多少	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題一下探活康題能並驗,常運康。	3a II 能不的活境中主表基健技能4aII自反與正進康行動一一於同生情,動現礎康。——我省修促健的。2	Ba-II校及閒動故害防安須知-I-園休活事傷預與全。	1. 具安技要 2. 簡方動護 3.自為常落安的能備全巧性能易式傷技能我,生實全行了健生的。認止及害巧檢行在活健生動解康活重 識血運防。視日中康活。	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。	觀口行態察頭為度評評檢評量量核量	◎ 育安危全安校的安注全件会 E2 與 8 医最危险的。 Y 安 了全。 關安 Y 解 解 解	
第十一週	貳、體育 八. 羽球高 手	2	健體-E-A1 具備良好 身體活動 與健康習 質的以促	2c- III-3 表現 積極 參 與、	Ha- III-1 網牆球運基動及	1. 能用反 手將羽球 發低、發 短。 2. 能積極 練習,並	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。	觀察評量 口行為檢評 態度評量		

 		•		<u></u>		
進身心健	接受	礎戰 術。	有不怕失			
全發展,	挑戰	7/4	敗的學習			
並認識個	的學		態度。			
人特質,	習態		3. 認識			
發展運動	度。		單、雙打			
與保健的	3c-		發球的界			
潛能。	III-2		線及球拍			
健體-E-C2	在身		各部位的			
具備同理 他人感	體活		名稱。			
受,在體	動中		4. 能學會			
育活動和 健康生活	表現		十字步			
中樂於與	各項		法。			
人互動、 公平競	運動		5. 能學會			
爭,並與	技		十字步法			
團隊成員 合作,促	能,		加揮拍動			
進身心健	發展		作。			
康。	個人		6. 能運用			
	運動		資訊科技			
	潛		掃取 QR code 學習			
	能。		羽球的動			
	1d-		作。			
	III-1					
	了解					
	運動					
	技能					
	的要					

	I		T	1	ı			1	T	Ī
				素和						
				要						
				領。						
				3c-						
				III-1						
				表現						
				穩定						
				的身						
				體控						
				制和						
				協調						
				能						
				カ。						
				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。						
	+ /		健體-E-A2	1a-	Ва-	1. 能認識	1. 認識一氧化碳對身體健康造成的危害。	觀察評量	◎安全教	
第十二週	壹、健康 三. 關鍵時	1	具備探索	III-2	III-3 藥物	何謂一氧	2. 學習預防一氧化碳中毒的方法及緊急處	口頭評量 行為檢核	育	
71.1.2	三· 關鍵时 刻		身體活動	描述	学物 中	7	理方式。	1 5 6 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7 6 7	,	

			與活思力過實理活與問健具基動計作並思式日情健問考,體踐日中健題體備本與畫能以考,常境康題能並驗,常運康。上擬的保及力創方因生。生的透與處生動的 一A定運健實,新應活	生 行 對 人 群 健 的 響 3a II 能不的活境中主表基健技能活 為 個 與 體 康 影 。 — 1—於同生情 ,動現礎康 。	毒一化中毒異梗急處方法 、氧碳 、物塞救理 。	化 毒 2. 人防碳方 电 向達氧毒。			安解重安作急目安解緊設置安道急方◎育資資解E11 救性2單項 3 校救的 4 報件。訊 是科生了的。操的 7 內護位 知緊的 教 使技活了的。操的 了內護位 知緊的 教 用	
									貝訊科技 解決生活 中簡單的 問題。	
第十二週	貳、體育 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	1c- III-1 了解 運動 技能	Cb- III-3 各項 運動 裝	1. 能學會 兩人對 打。	1. 能完成兩人對打。 2. 能完成接力對打。 3. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。 4. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。	觀察評量 口為檢禁量 作為接到		

	1				
		慣,以促	要素	備、	2. 能學會
		進身心健	和基	設	接力對
		全發展,	本運	施、	打。
		並認識個	動規	場	3. 能認識
		人特質,	範。	域。	比賽場地
		發展運動	2c-	На-	的範圍、
		與保健的	III-2	III-1 網/	界線及規
		潛能。	表現	牆性	則。
		健體-E-C2	同理	球類	4. 能學會
		具備同理	心、	運動 基本	分組循環
		他人感 受,在體		動作	
		育活動和	正向	及基	比賽。
		健康生活	溝通	礎戰 術。	5. 小組成
		中樂於與 人互動、	的團		員能同
		公平競	隊精		理、正向
		爭,並與 團隊成員	神。		溝通討論
		图 体 成 员 合 作 , 促	4c-		戰術,並
		進身心健	III-1 選擇		彼此提
		康。	及應		醒。
			用與 運動		6. 能上網
			祖關		搜尋並欣
			的科		賞羽球的 比賽。
			技、 資		70 %
			訊、		
			媒		
			體、 產品		
			與服		
			務。		

	1		/ h 5th D 40	1				如应证目	T T	
			健體-E-A2 具備探索	1b-	Ba-	1. 能了解	1. 了解異物梗塞的成因及危險性。	觀察評量 口頭評量	◎安全教	
			身體活動	III-1	III-3	異物梗塞	2. 認識發生異物梗塞的急救處理方法,並 實際操作演練。	行為檢核	育	
			與健康生 活問題的	理解	藥物	的成因及	□ 貝 1 小 1 小 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八 八	態度評量	安 E11 了	
			活问題的 思考能	健康	中毒	危險性。			解急救的	
			力,並透	技能	一氧	2. 能認識			重要性。	
			過體驗與 實踐,處	和生	化碳	避免異物			安 E12 操	
			理日常生	活技	中	梗塞的方			作簡單的	
			活中運動 與健康的	能對	毒、	法。			急救項	
			問題。 健	健康	異物	3. 能學會			目。	
			體-E-A3 具備擬定	維護	梗塞	判斷異物			安 E13 了	
	± /+ ris		基本的運	的重	急救	梗塞不同			解學校內	
第十三週	壹、健康 三. 關鍵時	1	動與保健 計畫及實	要	處理	狀況的處			緊急救護	
	一· 骊蜒叭		作能力,	性。	方	理方式。			設備的位	
			並以創新 思考方	3a-	法。	4. 能學會			置。	
			式,因應	III-1 流暢	Ba-	使用哈姆 立克法進			安 E14 知	
			日常生活 情境。	地操	III-4 緊急	行救人及			道通報緊	
			,,, ,,,	作基 礎健	救護	自救。			急事件的	
				康技	系統 資訊				方式。	
				能。	與突				◎資訊教	
					發事 故的				育	
					處理				資 E2 使用	
					方				資訊科技	
					法。				解決生活 中簡單的	
									問題。	
	貳、體育		健體-E-A1	1c-	Cb-	1. 能認識	1. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。	觀察評量	◎人權教	
第十三週	八. 羽球高	2	具備良好	III-1	III-3	比賽場地	2. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術,	口頭評量 行為檢核	育	
11 1 -2	手	-	身體活動	了解	各項	的範圍、	並彼此提醒。	態度評量	人E3 了解	
	1								每個人需	

九. 棒棒好球	與健康生	運動	運動	界線及規	3. 能練習不同軌跡、水平高低的傳接球。		求的不 同,並討	
水	活的習	技能	裝	則。	4. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。		问,业司 論與遵守	
	慣,以促	要素	備、	2. 能學會	5. 能利用 PLAY 模組與同組伙伴,進行練		團體的規	
	進身心健	和基	設	分組循環	習、討論、返回練習,最後進行分享。	5	則。	
	全發展,	本運	施、	比賽。				
	並認識個	動規	場	3. 小組成				
	人特質,	範。	域。	員能同				
	發展運動	1d-	На-	理、正向				
	與保健的	III-1	III-1	溝通討論				
	潛能。	了解	網/	戰術,並				
	健體-E-C2	運動	牆性	彼此提				
	具備同理 他人感	技能	球類	醒。				
	受,在體	的要	運動	4. 能上網				
	育活動和 健康生活	素和	基本	搜尋並欣				
	中樂於與	要	動作	賞羽球的				
	人互動、 公平競	領。	及基	比賽。				
	争,並與	2c-	礎戰	5. 能了解				
	團隊成員 合作,促	III-2	術。	棒球運動				
	進身心健	表現	Hd-	的傳球、				
	康。	同理	III-1 守備/	接球及跑				
		\times \cdot	迎分	壘的要				
		正向	性球	領。				
		溝通	類運 動基	6. 能做出				
		的團	本動	傳接球及				
		隊精	作及 基礎	跑壘動作				
		神。	戰	-0 ± 3/11				
		· '	術。					

3c-	的控制協
III-1	調能力。
表現	7. 學童能
穩定	解決練習
的身	時所面臨 的問題。
體控	
制和	
協調	
施	
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	

				的技資訊媒體產與務科、、、品服。						
第十四週	壹三刻 健康 時	1	健具身與活思力過實理活與問健具基動計作並思式日情體備體健問考,體踐日中健題體備本與畫能以考,常境下探活康題能並驗,常運康。下擬的保及力創方因生。不索動生的透與處生動的 ——定運健實,新應活2	1b II 認健技和活能基步驟 2a II 關健議受個人家	Ba-I-急護統訊突事的理。	1. 緊 系 訊 2. CP急的能 急 統 。 能R 救步	1. 了解緊急救護系統資訊。 2. 學會突發事故的處理步驟。	觀口行態察頭為度評評檢評	◎育安解重安作急目安解緊設置安道急方◎育資安 EI 急要EE 簡救。EI 學急備。E 通事式資 E2教 了的。操的 了內護位 知緊的 教 使积 了的。操的 了內護位 知緊的 教 用	

				庭、					資訊科技	
				學校					解決生活 中簡單的	
				與社					門題。	
				區等						
				因素						
				的交						
				互作						
				用之						
				影						
				響。						
				a−						
				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。						
	貳、體育	_	健體-E-A1	1d-	Hd-	1. 能比較	1. 能練習不同的揮擊動作。	觀察評量	◎人權教	
弗十四週	九.棒棒好	2	具備良好	III-2	III-1 守備/	動作要領	2. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。	口頭評量	育	

	球	身體活動	比較	跑分 性球	與他人的	態度評量	人E3 了解	
		與健康生	自己	性球 類運	正確性。		每個人需 求的不	
		活的習	或他	動基	2. 能表現		同,並討	
		慣,以促	人運	本動 作及	出勇於挑		論與遵守 團體的規	
		進身心健	動技	基礎	戰、積極		則。	
		全發展,	能的	戦 術。	投入的態			
		並認識個	正確		度。			
		人特質,	性。		3. 能展現			
		發展運動	2c-		出打擊,			
		與保健的	III-3		投與接之			
		潛能。	表現		動作技能			
		健體-E-C2	積極		執行的控			
		具備同理 他人感	參		制協調能			
		受,在體	與、		力。			
		育活動和 健康生活	接受		4. 學童能			
		中樂於與	挑戰		解決練習 時所面臨			
		人互動、 公平競	的學		的問題。			
		爭,並與	習態					
		團隊成員 合作,促	度。					
		進身心健	3c-					
		康。	III-1					
			表現					
			穩定					
			的身					
			體控					
			制和					
i		1	1		1	1	1	1

				協能力3日透體或踐解練或賽問題調調。——3過驗實,決習比的。	Po			物分小旦		
第十五週	壹、健康 三,關鍵時	1	健具身與活思力過實理活與問健具基動體備體健問考,體踐日中健題體備本與管保活康題能並驗,常運康。 E擬的保工索動生的 透與處生動的 人名運健	1b- III-2	Ba II 緊救系資與發故處方法-1-急護統訊突事的理。	1. 緊 系 訊 2. 急 資 3.從急法 了 救 資 運 系 。 學協的解護 用 統 會助方	1. 了解緊急救護系統資訊。 2. 學會突發事故的處理步驟。	觀知可行態度評量核量	◎ 育安解重安作急目安解緊設置安 E11 救性2 單項 13 校救的教了的。操的 了內護位	

計畫及實作能力,	議題	安 E14 名	Ęij
	受到	道通報緊	
思考方	個	急事件的	
式,因應 日常生活	人、	方式。	
情境。	家	◎資訊教	
	庭、	育	
	學校	資 E2 使	
	與社	資訊科技 解決生活	
	區等	中簡單的	
	因素	問題。	
	的交		
	互作		
	用之		
	影		
	響。		
	3a-		
	III-1		
	流暢		
	地操		
	作基		
	礎健		
	康技		
	能。		
	利E ³ 4a-		
	III-1		
	運用 多元		
	的健		

	健體-E-A1	康訊產與務 2c - II 表 基 運	Cb- III-1 運動 安 教	1. 學童能 確實擬定 及執行賽 事運動計 畫。	學習分組比賽、策略應用。	觀察評量 口頭評量 行為檢修	◎人權教育人E3 了解每個的,並	
、體育 を棒好 2	慣進全並人發與潛健具他受育健中人公爭團,身發認特展保能體備人,活康樂互平,隊以心展識質運健。 E、同感在動生於動競並成促健,個,動的 C理 體和活與、與員	世精和德範 3c II 表穩的體制協能力 3d II 演比期神道規。 — 1-1 現定身控和調 。 — 1-2	权 育 運 精 與 動 養 識 Hd II 守跑性類動本作基戰術、 動 神 運 營 知 。 _ I-借分球運基動及礎 。	重 2. 解 時 的 3. 從畫決與的。 學 決 所 問 學賽中運所問章 比 面 題 童事,動遇題能 賽 臨 。 能計解參到。			?論團則 與體。 學的	

			人士 國曲 下 八分	中進和守略4日]執運計畫解運參的礙10的攻防策。——一行動,決動與阻。	Ba-	1 4七 六刀 六批	1 初幾石油藻船中丰。	觀察評量	○ ウ 入 払	
第十六週	壹、健康 三. 關鍵時	1	健具身與活思力過實理活與問健具體備體健問考,體踐日中健題體備下探活康題能並驗,常運康。 E擬 一条動生的 透與處生動的 一A定	1a II 描生行對人群健的響4aII自反與一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	BII藥中毒一化中毒異梗急處方法-1-物 、氧碳 、物塞救理 。	1. 何中 2. 藥或品步 3. 並確守 4.家習能謂毒能物誤的驟能遵的則能庭慣認藥。學中食急。認守用。省用。識物會毒藥救 識正藥 思藥	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。	觀口 行態 解頭為度 報子 報子 教育	◎育安解重安作急目安解緊設置安 E13 救性2單項 E13校救的 好的。操的 了內護位	

			基動計作並思式日情的保及力創方因生。運健實,新應活	正進康行動促健的。					安道急方◎育資資解中問 14報件。訊 2科生單。 知 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
第十六週	貳、禮 棒棒 精靈	2	健具身與活慣進全並人發與潛健具他受育健體備體健的,身發認特展保能體備人,活康下良活康習以心展識質運健。下同感在動生一好動生促健,個,動的 (2理體和活	1c-II應身活的護識維運安全 2c II 表基運一1-2 用體動防知,護動。 — II 現本動	Ab II 體能我估則 Cb II 運安教育運精與動一 I-2 適自評原。 — I-動全 、動神運營	1. 確及事畫 2. 解時的 3. 精操原保全 4. 出學實執運。學決所問能靈的則運。能積量擬行動。童比面題理柔防,動善展極能定賽計能賽臨。解軟護確安 現投	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皆僅探險。	觀頭為為評量量核量	◎ 育人每求同論團則 《人格· E3 人不並遵的 人不並遵的 ,與體。	

Т	ı	1	1	
	中樂於與	精神	養知	入、勇於
	人互動、 公平競	和道	識。	挑戰的學
	争,並與	徳規	Hd-	習態度。
	團隊成員	範。	III-1	5. 肢體動
	合作,促 進身心健	3c-	守備/	作展現出
	康。			穩定控制 及協調能
		III-1	跑分	人 励 嗣 祀 力 。
		表現	性球	
		穩定	類運	
		的身	動基	
		體控	本動	
		制和	作及	
		協調	基礎	
		能	戦	
		力。	術。	
		3d-	Ia-	
		III-2	III-1	
			滾 翻、	
		演練	支	
		比賽	撐、	
		中的	跳 躍、	
		進攻	旋轉	
		和防	與騰	
		守策	躍動 作。	
		略。	.,	
		4d-		
		III-2		
		執行 運動		
		計		

				畫解運參的礙,決動與阻。	Eb-					
第十七週	壹、健康四、飲食放大鏡	1	健具身與活思力過實理活與問健具體康技的養解體報體康意響體備體健問考,體踐日中健題體備育相及基,各刊導育內義。下探活康題能並驗,常運康。下應與關資本並類載有與容與一名索動生的透與處生動的 B用健科訊素理媒、關健的影	1b II 對生情的康求尋適的康能生技能4aII運多的康訊產與務一I 照活境健需,求用健技和活。 I—用元健資、品服。3	II 健消資與體影響 一康費訊媒的 。	1. 消對康擇響2.對康益資能費個消的。能個生的訊理資人費影 判人活消。解訊健選 斷健有費	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。	觀口行態解頭為度評評檢評量	○ 育家解庭傳等素図 育家解庭傳等素E10 響費媒種型 で	

第十七週	貳、體操精	2	健具身與活慣進全並人發與潛體備體健的,身發認特展保能-E良活康習以心展識質運健。 -A好動生 促健,個,動的	1d II 了運技的素要領2 II 表積參與接挑的習度2d II 分運欣與一一解動能要和 。 一一現極 、受戰學態。 一一享動賞創	Ia-II滾翻支撐跳躍旋與躍作-1、、、、轉騰動。	1. 以位心绕動領 2. 的度行轉引樂 3. 出身和力 4. 惰進創演力能身為,圓作。以學,部動發趣能穩體協。能合行作的。了體軸旋圈要 積習在位作學。展定控調 和作旋和能解部 轉的 極態進旋時習 現的制能 同,轉展	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。	觀口行態察頭為度評檢評極語		
------	-------	---	---	---	---------------------------	---	---	---------------	--	--

	作的	5. 能了解			
	美感	側翻的支			
	贈	撐和腳後			
	驗。	踢的動作			
	3c-	要領。			
	III-1	6. 積極專			
	表現	注的學習			
	穩定	態度,在			
	的身	側翻動作			
	體控	練習時引			
	制和	發學習樂			
	協調	趣。			
	能	7. 透過練			
	力。	習,能逐			
	3c-	漸展現出			
	III-2	穩定的身			
	在身	體控制能			
	體活	力和協調			
	動中	能力。			
	表現	8. 在練習			
	各項	的過程 中,解決			
	運動	(中) 解决 侧翻動作			
	技	所遇到的			
	能,	挑戰與問 題。			
	發展	-			
	個人				
	四八				

運動			
潛			
能。			
3c-			
111-3			
表現			
動作			
創作			
和展			
演的			
能			
カ。			
3d-			
111-3			
透過			
體驗			
或實			
踐,			
解決			
練習			
或比			
賽的			
問			
題。			
4c-			
III-3			
4c- III-3 擬定 簡易		 	

				的適與動能運計畫體能運技的動。						
第十八週	壹、健康四. 飲食放大鏡	1	健具身與活思力過實理活與問健具體康技的養解體報體康體備體健問考,體踐日中健題體備育相及基,各刊導育內下探活康題能並驗,常運康。下應與關資本並類載有與容不索動生的透與處生動的 B用健科訊素理媒、關健的2	1b II 理健技和活能健维的要性2II 覺健問所成威感嚴性- I 解康能生技對康護重。 I—知康題造的脅與重。1	Ea-II食生產加工保與生全 	1. 加基念 2.食過存化 工本。能品程方官機 了加及式解品 解工保。	1. 能區分加工食品與非加工食品。 2. 能理解加工食品的類別與加工方式。	觀口行態察頭為度評檢評極評	○ 育家解庭傳等素○ 育家解庭傳等素E18響費媒種了家的體因	

第十八週	貳 十靈	2	意響健具身與活慣進全並人發與潛義。體備體健的,身發認特展保能與一段活康習以心展識質運健。——日子與一個,動的	1d II 了運技的素要領 2c II 表積參與接挑的習度 2d II 分運欣一工解動能要和 。一二現極 、受戰學態。一二字動賞	Ia-II滾翻支撐跳躍旋與躍作-1-1、、、、轉騰動。	1. 側撑踢要 2. 注態側練發趣 3. 習漸穩體力能 4. 的中側所能翻和的領積的度翻習學。透,展定控和力在過,翻遇了的腳動。極學,動時習 過能現的制協。練程解動到解支後作 專習在作引樂 練逐出身能調 習 決作的	1. 能做出支撑、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。	觀口行態察頭為度評檢評		
------	------	---	--	--	-----------------------------	---	--	-------------	--	--

	與創	挑戰與問		
	作的	題。		
	美感	5. 能以積		
	四曲 月豆	極專注的		
	驗。	學習態		
	3c-	度,接受		
	III-1	各關的挑		
	表現	戦。		
	穩定	6. 與同儕		
	的身	分享側翻		
	體控	成功的經		
	制和	驗,同時		
	協調	欣賞動作		
	能	美感。		
	カ。	7. 依據個		
	3c-	人的運動 潛能,在		
	III-2	不同的技		
	在身	能表現 中,展演		
	體活	最好的創		
	動中	作能力。		
	表現			
	各項			
	運動			
	技			
	能,			
	發展			

T		1	T	T	T	1
	個人					
	運動					
	潛					
	能。					
	3c-					
	111-3					
	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					
	問問					
	題。					
	4c-					
	4c- III-3					

				擬簡的適與動能運計畫定易體能運技的動。						
第十九週	壹、健康四、飲食放大鏡	1	健具身與活思力過實理活與問健具體康技的養解體報體備體健問考,體踐日中健題體備育相及基,各刊導下探活康題能並驗,常運康。下應與關資本並類載有一名索動生的透與處生動的 B用健科訊素理媒、關2	1b II 理健技和活能健維的要性- I I 解康能生技對康護重。	Ea II食生產加工保與生全 - 4 、 、存衛安。	1. 加對影 2.加的食管食康。認食康法原法的。 認食康法	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。	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 育 家解庭傳等素 家 E10 響費媒種 教 了家的體因	

			體育與健康內容的	性。					
			意義與影 響。						
			健體-E-A2	1c-	Ab-	1. 認識有	1. 認識與了解有氧運動是促進與改善體適	觀察評量	
			具備探索	III-3	III-1	氧運動是	能方式,能助於身體發展。	口頭評量 行為檢核	
			身體活動	了解	身體	有效改善	2. 認識有氧舞蹈設計三階段與運動目的,	態度評量	
			與健康生	身體	組成	體適能的	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		
			活問題的	活動	與體	方式。	運動動作時,表現出積極參與的態度,以 達到目標心跳率。		
			思考能	對身	適能	2. 能了解	连到日标心跳平。		
			力,並透	體發	之基	有氧運動			
			過體驗與	展的	本概	對身體的			
			實踐,處	歸	念。	效益與發			
			理日常生	係。	Ib- III-1	展。			
	-b) -c)kb		活中運動	1d-	模仿	3. 認識有			
第十九週	貳、體育 十一.健康	2	與健康的	III-1	性與 主題	氧舞步的			
), 1 / JG/C	有氧		問題。	了解	式創	要領。			
			健體-E-B3	運動	作舞。	4. 在練習			
			具備運動	技能		過程表現			
			與健康有	的要		積極參與			
			關的感知	素和		的學習態			
			和欣賞的	要		度。			
			基本素	領。		5. 在身體 活動中表			
			養,促進	2c-		現與學習 各項有氧			
			多元感官	III-3		谷 垻月判 舞步。			
			的發展,	表現					
			在生活環	積極					
			境中培養	參					

	運 康 美 驗 健具他受育健中人公爭團合進康動 有 感 。 體備人,活康樂互平,隊作身。與 關 體 下同感在動生於動競並成,心健 的 (2)	奥 接 挑 的 習 度 3CII在體動表各運技能發個運、 受 戰 學 態 。 II-身活中現項動 ,展人動					
壹、健居 第二十週 四. 飲食 大鏡	 健具身與活思力過實理機構活康題能并於 體費的 體 發 日 考 ,體 發 日 體 段 的 。 機 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	潛能 1b II 對生情的康求尋適的康能生技能。 - I-照活境健需,求用健技和活 。	Ea-III-4 食生產加工保與生全	1. 各衛保識。2. 各的正存。能類特確。能為安知了食性保認。能類特確。能到時確。認為	1. 能認識並正確做出食品保存方式(冰箱 與常溫)。 2. 能了解用冰箱保存食品應注意的事項。	觀察評量 行為檢 態度評量	

			活 與 問 健具體康技的養解體報體康意響中 健 題 體備育相及基,各刊導育內義。運 康 。 上應與關資本並類載有與容與動 的 B用健科訊素理媒、關健的影動 的 B2			正確使用水箱品。			
第二十週	貳、體育 十一. 種 有氧	2	。健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題一下探活康題能並驗,常運康。	1d- II 了運技的素要領 2c II 表同心- 1 解動能要和 。 - 1- 現理、	Ab II 身 組 與 適 之 本 念 Ib II 模性主式作舞- 1 體 成 體 能 基 概 。 ——仿與題創 。	1. 舞動性組2.通作作團神小演3.組將蹈作質變透、、,隊,組。擬練有依要,化過合創表精規展 定習氧其素重。溝 現 畫 分的	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。	觀知可為經濟學量	

			健體-E-B3	正向		運動計			
			具備運動	溝通		畫,嘗試 在生活中			
			與健康有	的團		實踐。			
			關的感知	隊精					
			和欣賞的	神。					
			基本素	3c-					
			養,促進	III-3					
			多元感官	表現					
			的發展,	動作					
			在生活環	創作					
			境中培養	與展					
			運動與健	演的					
			康有關的	能					
			美感體	カ。					
			驗 健具他受育健中人公爭團合進康。 體備人,活康樂互平,隊作身。下同感在動生於動競並成,心一是一定理 體和活與、 與員促健	4CII擬簡的適與動能運計畫-1一定易體能運技的動。					
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	1. 能理解健康飲食的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			身與活思力過實理活與問健具體康技的養解體報體康意響體健問考,體踐日中健題體備育相及基,各刊導育內義。活康題能並驗,常運康。上應與關資本並類載有與容與動生的透與處生動的 B用健科訊素理媒、關健的影動生的	提促健的念行為倡進康信或。	各向衡適促方與常康為面平安的進法日健行。	康钦食的方法。		態度評量	
第二十一週	貳、體育 十一. 健康 有氧	2	健體-E-A2 具備探索 身體 展題 話 考 題 題 能	2d- III-1 分享 數 賞 創	Ib- III 模性主式作舞	1. 在演 規 表 明 報 描 的 制 加 的 能 力 。	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。 2.當表演組輪番表演時,其他學童則為欣 賞組。 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。	觀察評量 口行為檢評量 核量	

力,並透	作的	2. 表演		
過體驗與	美感	後,能分 享運動欣		
實踐,處	體	賞與美感		
理日常生	驗。	體驗。		
	3c-			
J	III-1 表現			
	表玩 穩定			
A PAR E DO	的身			
	體控 制和			
A 11 1.	協調			
	能			
1917 4 2 12/1 1	カ。			
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 至爭 東 東 原 作 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。						
第二十二週	壹四大健康放	1	健具身與活思力過實理活與問健具體康技的養解體體備體健問考,體踐日中健題體備育相及基,各刊上探活康題能並驗,常運康。上應與關資本並類載一A索動生的透與處生動的B用健科訊素理媒、22	46—11公提促健的念行為111公提促健的念行為	Pb II 健各向衡適促方與常康為- I- 康面平安的進法日健行。	能常的提方做生行出法。	能向他人倡議健康飲食的方法。	觀口行態察頭為度評評檢評量	

			報算有關體內容與意義。		Ib-			觀察評量	
第二十二週	貳十有氣	2	健具身與活思力過實理活與問健具與關和基養多體備體健問考,體踐日中健題體備健的欣本,元下探活康題能並驗,常運康。下運康感賞素促感不紊動生的 透與處生動的 B動有知的 進官	2d II 分運欣與作美體驗 3c II 表穩的體制協能力一一事動賞創的感。 一一現定身控和調。	11模性主式作舞16 與題創。	表能動美驗,運與	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。	口 行態	

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。		

嘉義縣水上鄉 (鎮、市) 大崙國民小學

113 學年度第一學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫

以可有· <u> </u>	設計者	:	簡宏益
---------------	-----	---	-----

第二學期

教材	才版本		幸	一版第	十冊		教學節數	每週(3)額	茚,本學期 尹	长(63)節
課系	呈目標	2. 自 3. 自 4. 自 5. 自 6. 自 7. 自 8. 自 9. 二 10. 11. 12. 13. 14.	走運 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 里 里 那 那 解 異 那 異 那 異 那 異 那 異 那 異 那 縣 基 球 那 畢 球 那 畢 球 那 畢 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	口藥持為費家進、並術的與同腔五珍中糾人家推認動場小文疾核健消的效感球練創、成的	對心保費因溝情、習造用員上生能與者應通的木跳出球討風帶,療享略好動的分績目,身	來的不便。 達成健康自主 的行為。 處及 。 處及 。 基本規則動作。 後 技。 養 養 養 養 養 養 養 養 養 。 。 。 。 。 。 。 。 。	的義務。 作要領。 一展狀況。 位置出發的攻擊與防守策略。 ,。			
教學進度週次	単爪名稱		學習領 核心素	學習重點 學習 學習 表現 內容		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)
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		動與保健	理解	保健	重計算自	2. 學習衛生保健習慣的方法。	態度評量	品E1 良好
	油站		計畫及實 作能力,	健康	習慣 的改	己的身體			生活習慣
			並以創新	技能	進方	質量指			與德行
			思考方 式,因應	和生	法。	數。			品E7
			日常生活	活技		2. 能知道			知行合
			情境。	能對		體位異常			
				健康		產生的健			
				維護		康問題。			
				的重		3. 能認識			
				要		改善生活			
				性。		習慣的方			
				2b- III 願培健促的活態- 1-2		法。 4. 自活以康體位。 建性。			
			健體-E-A1	1c-	Cb-	1. 確認運	1. 了解進行投擲時,需注意的安全事項。	觀察評量	◎安全教
			具備良好	III-2	III-1	動與場地	2. 了解壘球擲遠的技巧,並做出壘球擲遠	口頭評量 行為檢核	育
			身體活動	應用	運動	安全。	的動作。	態度評量	安E7 探究
	貳、體育		與健康生	身體	安全	2. 了解壘	3. 了解助跑、投擲角度與距離的關係。		運動基本 的保健。
第一週	五. 投其所	2	活的習	活動	教	球擲遠的	4. 思考比賽獲勝的方式。		
	好		慣,以促	的防	育、	動作要			
			進身心健	護知	運動	領。			
			全發展,	識,	精神	3. 了解投			
			並認識個	維護	與運	擲角度與			

ı	T	1			1
		人特質,	運動	動營	投擲距離
		發展運動	安	養知	的關係。
		與保健的	全。	識。	4. 表現良
		潛能。	1d-	Ga-	好的壘球
		健體-E-A2	III-1	III-1	擲遠動
		具備探索	了解	跑、 跳與	作。
				投擲	5. 解決在
		身體活動	運動	的基本動	比賽時遇
		與健康生	技能	本動 作。	到的問
		活問題的	的要	·	題。
		思考能	素和		
		力,並透	要		
		過體驗與	領。		
		實踐,處	2c-		
		理日常生	III-3		
		活中運動	表現		
		與健康的	積極		
		問題。	參		
		健體-E-C2	與、		
		具備同理 他人感	接受		
		受,在體	挑戰		
		育活動和	的學		
		健康生活 中樂於與	習態		
		人互動、			
		公平競	度。		
		爭,並與 團隊成員	3c-		
		合作,促	III-1		
		進身心健	表現		
		康。			

			健體−E−A3	穩的體制協能力3dH透體或踐決習比的題1a定身控和調。——過驗實解練或賽問。—	Da-		認識身體的各腔室及主要器官的構造與功	觀察評量		
第二週	壹、健康 新世界 一.健康加 油站	1	在具基動計作並思式日情	III 認生理心與會層健的念 1-1識 、理社各面康概。	III身主器的造功能 型要官構與。	1. 身 整 2. 身器造能 的 。 認主的功	能。	凯 口頭 一	◎ 育 品 E1 良 惺 與 品 在	
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、 與 換 数 数 数	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。	

	,		T	,		,
活的習	技能	本動 作。	鉛球、投 擲壘球的	同處。		
慣,以促	的要	7F °	押豐球的 技巧異同			
進身心健	素和		處。			
全發展,	要					
並認識個	領。					
人特質,	2c-					
發展運動	III-2					
與保健的	表現					
潛能。	同理					
健體-E-A2	į,					
具備探索	正向					
身體活動	溝通					
與健康生	的團					
活問題的	隊精					
思考能	神。					
力,並透	2c-					
過體驗與	111-3					
實踐,處	表現					
理日常生	積極					
活中運動	參					
與健康的	與、					
問題。	接受					
健體-E-C2	挑戰					
具備同理 他人感	的學					
受,在體	習態					
育活動和 健康生活	度。					
中樂於與						

			_	
人互動、 公平競	2d-			
一	111-3			
團隊成員	分析			
合作,促 進身心健	並解			
康。	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			
	カ。			
	3d- III-3			
	透過			
	體驗 或實			
	践,			
	解決			
	練習 或比			
	賽的			

第三週	壹、健康新世界 一	1	健具基動計作並思式日情體備本與畫能以考,常境-E擬的保及力創方因生。	問題 1b II 認健技和活能基步縣 2a II 覺健問所成威感嚴性。 — 一 識康能生技的本。 — I—知康題造的脅與重。	Da-II-3 口衛促的健。	1. 高可的病 2. 眼對來便 3. 導不為 4.良力慣能度能眼。能睛生的。能致良。能好保。了近產睛 覺疾活不 改視的 養的健解視生疾 察病帶 善力行 成視習	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。	觀口行態四行態	◎品德教育品E1良好生活習慣與德行品C7知行合一。
第三週	貳、體育 五.投其所 好	2	健體-E-A1 具備體 房	1c- III-1 了解 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。	 了解木棋的規則與技能原理,並進行木棋比賽。 藉由討論與實踐,解決在比賽時遇到的問題。 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 口行為檢評量 核度評量	◎安全教 育 安E7 探究 運動基本 的保健。

 п	ı	Т	1		T
		進身心健	和基	終身	2. 透過正
		全發展,	本運	運動	向的溝通
		並認識個	動規	相關	解決在比
		人特質,	範。	知	賽中遇到
		發展運動	2c-	識。	的問題。
		與保健的	III-2	Cd-	3. 了解規
				III-1	律運動的
		潛能。	表現	戶外 休閒	好處,並 向親朋好
		健體-E-A2	同理	運動	向親朋好 友提倡運
		具備探索	心、	進階	動的好
		身體活動	正向	技	處。
		與健康生	溝通	能。	
		活問題的	的團		
		思考能	隊精		
		力,並透	神。		
		過體驗與	3c-		
		實踐,處	III-1		
		理日常生	表現		
		活中運動	穩定		
		與健康的	的身		
		問題。	體控		
		健體-E-C2			
		具備同理	制和		
		他人感	協調		
		受,在體 育活動和	能		
		健康生活	力。		
		中樂於與	4d-		
		人互動、 公平競	III-3 宣導		
		公十祝 爭,並與	旦等 身體		

第四週	壹 新 一油健康 康加	1	團合進康 健具基動計作並思式日情隊作身。 體備本與畫能以考,常境成,心 上擬的保及力創方因生。 員促健 A定運健實,新 應活	活促身健的益 10 II 認 健 技 和 活 能 基 步 驟 20 II 覺 健 問 所 成 威動進心康效。 — I 識 康 能 生 技 的 本 。 — I— 知 康 題 造 的 脅	Da-I-A p腔生進保行動	1. 良狀則2. 口對來3. 使潔法4.良牙並中行動能好況。能腔生的能用牙。能好習於持護。了口的覺疾活不學牙的養的慣生續齒解腔原察病帶便習線方成潔,活進行	1. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。 2. 能養成良好的潔牙習慣,例如:學習使 用牙線潔牙的方法。 3. 持續進行護齒行動。	觀口行態解頭為實體	◎ 育品生與品合 程 製 借	

		健體-E-A1 具備良好	III-2 11-2 11-3 11-2 11-2	Ia- III-1	1. 能明瞭 懸垂動作	1. 學習在單槓上體驗、練習握槓懸垂的動 作。	觀察評量口頭評量	
 1. 加加馬月	2	身與活慣進全並人發與潛體健的,身發認特展保能活康習以心展識質運健。動生 促健,個,動的	11 應身活的護識維運安全11 II 了運技的素11 用體動防知,護動 。 — 1 解動能要和2	滾翻支撐跳躍旋與躍作、、、轉騰動。	芯與群要 2. 握動巧 3. 極學度挑 4. 青動領 5. 手坐核動領能槓作。能專習,戰能蛙作。能臂動心作。學懸的 以注態接。明跳要 運支作肌的 會垂技 積的 受 瞭的 用撐	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。	行為檢督	

	ı	1	1			Г			Г	
				要		力量將身				
				領。		體撐起,				
				2c-		並進行重				
				111-3		心上下移				
				表現		動。				
				積極		6. 能與同				
				參		學互助合				
				與、		作完成,				
				接受		並學會做				
				挑戰		好自我保				
				的學		護及防護				
				習態		同伴的動				
				度。		作。				
				3c-		7. 能展現				
				III-1 表現		出穩定的 身體控制				
				穩定		和協調能				
				的身 體控		力。				
				短控 制和						
				協調						
				能 力。						
			健體-E-A3	1b-	Da-	能於日常	1. 能培養良好生活習慣。	觀察評量	◎品德教	
			具備擬定 基本的運	III-2	III-3 視力	生活中落 實維持身	2. 能完成活力存摺。	口頭評量 行為檢核	育	
	壹、健康		動與保健	認識	與口	體健康的		態度評量	品E1 良好	
第五週	新世界	1	計畫及實 作能力,	健康	腔衛 生促	行為,培 養良好生			生活習慣	
	一.健康加		並以創新	技能	進的	活習慣。			與德行	
	油站		思考方 式,因應	和生	保健 行				品 E7 知行	
			日常生活	活技	動。				合一。	
L	l	ı	l .			l .		l	l	

			情境。	能的					
				基本					
				步					
				驟。					
				2a-					
				III-2					
				覺知					
				健康					
				問題					
				所造					
				成的					
				成的威脅					
				威與					
									
				厳里 性。					
				1± ° 4a-					
				III-2					
				自我 反省					
				與修					
				正促					
				進健 康的					
				行					
			健體-E-A1	動。 1d-	Ia-	1. 能明瞭		觀察評量	
			具備良好	III-1	III-1	雙手支撐	2. 能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要	口頭評量	
第五週	貳、體育	2	身體活動 與健康生	了解	滾 翻、	與雙腳	(3) · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	行為檢核 態度評量	
界 五 型	六. 飛騰青 春	4	活的習	運動	支	野支崎 蹬、跳的	3. 可以展現穩定的身體控制協調能力。		
	7		慣,以促 進身心健	技能	撐、 跳	□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □□ □	4. 能懂得欣賞別人成功的經驗。		
			~7 -12	坟肥	-/-		4. 肥浬付瓜貝別入成切的經驗。		

	全發認 供 展 機 類 展 健 與 保 健 與 保 健 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	的要素和要	躍旋與攤動作	動作要 領。 2. 以積極	5. 能做出分腿撐跳、	、分腿騰躍動作。		
	潛能。	領。		的學習態				
		2c-		度,在支				
		III-3		撐、蹬、				
		表現		跳練習時				
		積極		引發學習				
		參		樂趣。				
		與、		3. 透過練				
		接受		習,能逐				
		挑戰		漸展現出				
		的學		穩定的身				
		習態		體控制能				
		度。		力和協調				
		3c-		能力。				
		III-1		4. 在練習				
		表現		的過程				
		穩定		中,解決				
		的身		分腿騰越				
		體控		動作所遇				
		制和		到的挑戰				
		協調		與問題。				
		能		5. 能和同				
		力。		儕合作,				
				進行多人				
Ì]			~119/			İ	

	_	1		1	ı				Т	
				3d-		飛躍馬背				
				111-3		接龍練				
				透過		習。				
				體驗		6. 能明瞭				
				或實		分腿騰躍				
				踐,		的動作要				
				解決		領。				
				練習		7. 能學會				
				或比		跳箱上的				
				賽的		跳撐動				
				問		作。				
				題 4c II 比與視人體能運技表。 - 1-較檢個的適與動能		8. 挑認跳騰作 鄭文智腿				
第六週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	健具身與活思力過實理體備體健問考,體踐日常亦體 時期 一下探活康題能並驗,常 實際	現- 2b- 11I 願培健促的活態 東進生型。	Fb- III-4 珍健與療方法	1. 能認療 與 度 。 能證 醫 静 明 度 。 能 運 支 健 療 野 異 持 保 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 了解危機安全。	

	活與問健具身與活中健題體係。E-A1 與應。E-A1 以對與活力與 與 與 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1d- III-1 了解	Ia- III-1 滾	行為。 1. 能明瞭 分腿騰躍 的動作要	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
東京 一章	· 惯進全並人發與潛的,身發認特展保能自以心展識質運健。 促健,個,動的	運技的素要領20Ⅱ表積參與接挑的習度30Ⅱ表穩動能要和。 — 13 現極 、受戰學態。 — 11 現定	支撐跳躍旋與躍作、、轉騰動。	領 2. 跳跳作 3. 挑認跳騰作 4. 習漸穩體力能 5. 的中。能箱撑。能戰真箱躍。透,展定控和力在過,學上動善勇,練分動一過能現的制協。練程解會的善於並習腿善練逐出身能調習一決	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。		

的身	分腿騰躍		
體控	動作所遇		
制和	到的挑戰		
協調	與問題。		
能	6. 能以積		
カ。	極專注的 學習態		
3d-	度,接受		
111-3	各關的挑戰。		
透過	+X ·		
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。			

第七週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題下探活康題能並驗,常運康。 E-索動生的 透與處生動的	2a- II 體健行的覺益障礙- 1- 3 字康動自利與 。	Bb II 藥種類正用核能與藥詢- 1物 、確藥心力用諮。	1. 用有健與2. 錯藥並確念3.中安藥意能藥利康障能與行建用。能藥全的涵察五自利礙辨的為立藥理用及類。知問身益。別用,正觀解藥中型	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。	觀口行態解頭為度評評檢評量	◎安全教 育 安 E2 了 解 安全。	
第七週	貳、體育 七. 摩拳擦 掌	2	健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。——下同感在動生於動競並成,心一程理體和活與、與員促健	1c- III-3 了身活對體展關係 Id- III-2	Bd-III-1 武組動與路	1. 武肢躯作析的2.正衡稱能術、幹,與差能確動。了中下的並他異說的作解上肢動分人。出武名	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。	觀察頭為度評檢評量		

	在體動表各運技能發	己他運技的確。 I-身活中現項動,展					
壹、 俊 第八週 二. 醫 門大	 健果身與活思力過實理活與問題 是-A2 是一E-索動生的 一E-索動生的 透與處生動的 透與處生動的 過運潛能	人動。 — I-解進康活方、源規 — Bb II 藥種類正用核能與 — C — C — C — C — C — C — C — C — C —	1. 並對訊法2.藥與健要認該核資的。能品規康性要的。能品規康性	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 口行為檢	【安全教育】 安 E2 了解安全。	

第八週	貳、豐 章 存	2	健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。——12 一日 一屆	1d II 比 自 或 人 動 能 正 性 3c II 在體動表各運技能發個運潛能一 I 較 己 他 運 技 的 確 。 — I 身活中現項動 ,展人動 。2	Bd- III 武組動與路 III 術合作套。	1. 武肢躯作析的2.正衡稱能術、幹,與差能確動。了中下的並他異說的作解上肢動分人。出武名	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。	觀口行態解語為實質		
第九週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	健具身與活思力過實理體備體健問考,體踐日考,體踐日常,體踐日常,體踐日本,常以完善的 透與處生	1a I I 理促健生的法資與- I-A 解進康活方、源規	Bb-I-物、確藥心力用	1. 能藥、與人方。	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 口行為檢禁量 化 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	○安全教育育 安 E2 了解危機安全。	

			活中運動	範。	藥諮	9 4t 271 24h			<u> </u>
			與健康的	70	治。	2. 能認識			
			問題。			正確的藥			
						品保存守			
						則。			
						3. 能了解 廢棄藥品 處理六步 驟。			
			健體-E-B1	1c-	Bd-	1. 設計出	1. 能和同學認真討論,創造出武術套路。	觀察評量	
			具備運用	III-1	III-1	自己的武	2. 將武術套路與家人、朋友分享。	口頭評量 行為檢核	
			體育與健	了解	武術	術套路。	3. 認識排球這項運動的起源與特色。	態度評量	
			康之相關	運動	組合	2. 能將學			
			符號知	技能	動作	到的武術			
			能,能以	要素	與套	套路與家			
			同理心應	和基	路。	人分享。			
			用在生活	本運	На-	3. 能對排			
	貳、體育		中的運	動規	III-1 網/	球的起源			
	七. 摩拳擦		動、保健	範。	牆性	與特色有			
第九週	掌	2	與人際溝	2c-	球類運動	基本的認			
	八. 球不落		通上。	111-3	基本	識。			
	地		健體-E-C2	表現	動作	4. 能積極			
			具備同理	積極	及基 礎戰	正確的做			
			他人感 受,在體	多	術。	出低手拋 球動作,			
			育活動和			並透過競			
			健康生活 中樂於與	與、		爭和學習 策略,改			
			中無が興 人互動、	接受		^{東哈,以} 善個人技			
			公平競	挑戰		能表現。			
			爭,並與 團隊成員	的學					
			合作,促						

T	1	1	1		T			
		進身心健 康。	習態					
		冰	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 II 表動創和演能力4d II 養規運。 - I-現作作展的。 - I-成律動						
第十週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	健具身與活思力過實理活與體備體健問考,體踐日中健 上探活康題能並驗,常運康 動生的 透與處生動的	動生活 lb II 了健自管的則態。 — 1-4 解康主理原與	Bb-II藥種類正用核能與藥詢-I-物、確藥心力用諮。	1. 正五能成主2.活正了用核,康理於落用解藥心達自。生實藥	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 口為檢 態度評量	◎安全教育安 E2 了解危機安全。	

			問題。	方		行為,並			
				法。		向親朋好 友宣導。			
				3a-		及旦寸			
				III-1					
				流暢					
				地操					
				作基					
				一					
				康技					
				能。					
				4b-					
				III-3					
				公開 提倡					
				促進					
				健康 的信					
				念或					
				行為。					
			健體-E-B1	1d-	На-	1. 能透過	1. 複習低手傳接球,利用修正式排球比賽	觀察評量	
			具備運用	III-2	III-1 網/	小組比賽	增強低手傳接球動機。	口頭評量 行為檢核	
			體育與健	比較	牆性	並討論,	2. 透過2 對2 修正式的排球比賽,讓學	態度評量	
			康之相關	自己	球類 運動	遵守規則	童發展隔網球類攻守基本概念。		
	貳、體育		符號知	或他	基本	的演練排	3. 使用 3C 產品及網路,讓學童比較排球		
第十週	八. 球不落 地	2	能,能以	人運	動作 及基	球比賽中	低手動作的正確性。		
			同理心應	動技	礎戰	的進攻和			
			用在生活	能的	術。	防守策			
			中的運	正確		略。			
			動、保健	性。		2. 能做出			

	1		Г	1	1	1
	與人際溝 2d-	了解並做 出正確的				
ž	通上。 III-2	五正確的 低手傳接				
	健體-E-C2 分辨	球。				
	具備同理					
	他人感 ^{運動} 受,在體 賽 事					
	育活動和					
	健康生活 中選 中郷 半和					
	人互動、					
	公平競 觀眾					
	爭,並與 的角 團隊成員					
	合作,促 色和					
	進身心健 責					
	康。 任。					
	3d-					
	III-1					
	應用					
	學習					
	策					
	略,					
	提高					
	運動					
	技能					
	學習					
	效					
	能。					
	3d-					
	111-2					

			演比中進和守略4611選及用運相的技資訊練賽的攻防策。 11擇應與動關科、、						
壹、健康 第十一週 三. 聰明消 費樂無窮	1	健體-E-A2 具體健問考,體踐 開大動性的 動態 動態 動態 動態	體產與務 1b II 認 健 技 和 活 能 基、品服。 — 1 = 識 康 能 生 技 的 本	Eb- II健消資與體影響- I- I- 康費訊媒的。	1. 費時擇產務2.銷時現事動能好與對動能好與對動能理的服促展性	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。	觀察評量口病檢檢量	◎ 育 人生公合反健傷驗道求人 E7 活平理規康害,如救權 認不不違和到經知尋的	

			理日常生	步		消費的行			管道。	
			·	懸。		為。				
			活中運動							
			與健康的	3b- III-4						
			問題。	能於						
			健體-E-B2	不同						
			具備應用 體育與健	的生 活情						
			康相關科	境						
			技及資訊	中,						
			的基本素	運用						
			養,並理 解各類媒	生活 技						
			體刊載、	能。						
			報導有關							
			體育與健 康內容的							
			意義與影							
			響。							
			健體-E-B1	1d-	Ha- III-1	1. 能與同	了解發球在排球比賽的重要性,學習正面	觀察評量 口頭評量		
			具備運用	III-1	網/	學討論如	低手發球動作,並運用於修正	行為檢核		
			體育與健	了解	牆性 球類	何改善比	式排球比賽中。	態度評量		
			康之相關	運動	球類 運動	賽低手傳				
			符號知	技能	基本 動作	接球的技				
	貳、體育		能,能以	的要	及基	巧,接納				
第十一週	八. 球不落	2	同理心應	素和	礎戰 術。	他人不同				
	地		用在生活	要	1/ICJ ~	想法,並				
			中的運	領。		正向溝通				
			動、保健	3c-		有效策略				
			與人際溝	III-2		解決比賽				
			通上。	在身		的問題。				
			健體-E-C2 具備同理	體活		2. 能知道 並做出正				

·		, ,				
	他人感	動中	面低手發			
	受,在體 育活動和	表現	球動作。			
	健康生活	各項				
	中樂於與 人互動、	運動				
	公平競	技				
	爭,並與 團隊成員	能,				
	图 体 成 员 合 作 , 促	發展				
	進身心健	個人				
	康。	運動				
		潛				
		能。				
		яь. 3d-				
		III-1				
		應用				
		學習				
		策				
		略,				
		提高				
		運動				
		技能				
		學習				
		效				
		能。				
		3d-				
		III-2				
		演練				
		次等				

				u sis						
				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						
			the math D AO	務。	Eb-	1 4- 2-7 24	1 //- b nt // nt /- m _ /m // lan to /m // LB B5	觀察評量	(A) 145 H/	
			健體-E-A2	1a-	III-2	1. 能認識	1. 能在購物時使用四個妙招來解決問題。	既 分 日 頭 評 量	◎人權教	
			具備探索	III-3	健康	選購商品	2. 能透過了解商品資訊來選擇安全的商品。	行為檢核	育	
			身體活動	理解	消費相關	四妙招。		態度評量	人 E7 認識 生活中不	
			與健康生	促進	服務	2. 能了解			公平、不	
第十二週	壹、健康	1	活問題的	健康	與產 品的	商品標示			合理、違 反規則和	
第1一週	三. 聰明消 費樂無窮	1	思考能	生活	選擇	對維護消			健康受到	
	スハミオ		力,並透	的方	方	費權益的			傷害等經	
			過體驗與	法、	法。	重要性。			驗,並知 道如何尋	
			實踐,處	資源		3. 能了解			求救助的	
			理日常生			具得獎機 率性質的			管道。	

			活 與 問 健具體康技的養解體報體康意響中 健 題 體備育相及基,各刊導育內義。運 康 。 上應與關資本並類載有與容與動 的 B用健科訊素理媒、關健的影	奥 範 3b II能不的活境中運生技能規 。 — I-於同生情 ,用活 。		商應時寒			
第十二週	貳 八 地 九雄	2	健具身與活思力過實理活與問體備體健問考,體踐日中健題一K探活康題能並驗,常運康。索動生的透與處生動的	1d- II 了運技的素要領2c II表同心- I 解動能要和 。 - I-現理、	Ha II 網牆球運基動及礎術Hb II 陣攻性一 I / 性類動本作基戰。 I - 地守球	1. 識如及球護2. 並動的護3.學何球接能、何配的膝能做傳倒動能討提比球認了選戴護。知出接身作與論升賽之解用排具 道移球保。同如手傳技	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。 2.能認識手球的由來。	觀口行態解頭為度評論檢評量	

健體-E	B1 正向	類運 動基	巧,接納 他人不同		
具備運	溝通	本動	想法,並		
體育與	建 的團	作及	正向溝通		
康之相	隊 精	基礎	有效策 略,提高		
符號知	神。	術。	學習效		
能,能	и 3c-		能。		
同理心	E III-2				
用在生	舌 在身				
中的運	體活				
動、保					
與人際					
通上。	各項				
具備同	里技				
他人感 ※					
育活動	70				
健康生 中樂於					
人互動					
公平競 一 4 4 4 4 4 4 4 4 4	運動				
	3				
合作,	足 能。				
進身心康。	₹ 4c- III-1				
	選擇				
	及應 用與				
	運動				
	相關				
	的科 技、				
	資				

			健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生	訊媒體產與務 2a II 體 健	Eb- II 健消資廟 - 1 康費訊權	1. 能費, 可解 為費 的	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 口為檢修 態度評量	◎ 人權教方 人E7 認認不不	
第十三週	壹 三費 健明窮	1	兴活 思 力 過 實 理 活 與 問 健具體康技的養解體報體康意響性問 考 , 體 踐 日 中 健 題 體備育相及基,各刊導育內義。尽題 能 並 驗 , 常 運 康 。 上應與關資本並類載有與容與王 的 透 與 處 生 動 的 B用健科訊素理媒、關健的影	促行的 覺 益 障 礙 do II公表個對進康觀與場眾 動 自 利 與 。 —————————————————————————————————	與體影響媒的。	有權盡務2.活消有和了利的。能中費的行行與義 在展者態為 生現應度。			公合反健傷驗道求管平理規康害,如救道、、則受等並何助。不違和到經知尋的	

第十三週	貳 九雄	2	健具身與活思力過實理活與問健具體康符能同用中動與通健具體備體健問考,體踐日中健題體備育之號,理在的、人上體備E探活康題能並驗,常運康。E運與相知能心生運保際。E同不數生的 透與處生動的 BI用健關 以應活 健溝 C型	3d- 1-1 練賽的攻防策。	Hb II 陣攻性類動本作基戰術-I-1地守球運基動及礎。	1. 球 與 員 並 不 出 擊 策 2.學何球接巧他想正有略學能能 比 小 討 執 同 發 與 略 能討提比球,人法向效,習。在 賽 組 論 行 位 的 防 。 與論升賽之接不,溝策提效手 中 成 , 從 置 攻 守 同如手傳技納同並通 高	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。 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。	觀口行態解頭為度評損檢評量		
------	------	---	--	-----------------	-------------------------------	---	---	---------------	--	--

		他受育健中人公爭團合進康, 活康樂互平, 隊作身。體和活與、 與員促健	. Di			the size of		
壹、 壹、 三 責 樂無	明消 1	大學活思力過實理活與問體具體 程度問考,體踐日中健題-E-傷與 對生的 透與處生動的健 對生的 透與處生動的健 4a-	I-	1.產糾因2.處糾應3.消申利的能生紛。能理紛策能費訴及管了消的具消的略知者的申道解費原備費因。道有權訴。	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。	觀口行態察頭為度評評檢評	○ 育人生公合反健傷驗道求管人 E7活平理規康害,如救道權 ?中、、則受等並何助。教 認不不違和到經知尋的 識	

東十四週 東十四週 九. 手球英 雄	健具身與活思力過實理活與問健具體康符能同用中動與通體具他受育健中人體備體健問考,體踐日中健題體備育之號,理在的、人上下備人,活康樂互下探活康題能並驗,常運康。下運與相知能心生運保際。一同感在動生於動不 動生的 透與處生動的 B用健關以應活健溝健 體和活與、 11 在體動表各運技能發個運潛能 31 II 演比中進和守略31 II 透體 12	中攻性類動本作基戰術 一	3 人小組搭配進攻及防守的小組策略。 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。	觀口行態察頭為度評檢評極評		
-----------------------------	--	--------------	--	---------------	--	--

	公平競 爭,並與 團隊成, 合作,心健 康。	或踐決習比的題 問。					
壹、健康 三. 聰無窮	日本 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	III 體健行的覺益障礙4aII主地理了不完康動自利與。——3數表記一個人工學與體影響	能好態有求方巧培的度能解法。	能完成活力存摺。	觀口行態察頭為度評評檢評	○ 育人生公合反健傷驗道求管人 E活平理規康害,如救道權 認不不違和到經知尋的 識 不 違	

			響。							
			健體-E-A2	2d-	Hb-	1. 能透過	1. 介紹並練習手球的正式規則,以接近正	觀察評量	◎多元文	
			具備探索	III-1	III-1	小組比賽	式比賽規則及場地(全場)進行比賽。	口頭評量 行為檢核	化教育	
			身體活動	分享	陣地	並討論,	2. 認識塞爾維亞的〈花之舞〉,與回顧丹	態度評量	多 E6 了解	
			與健康生	運動	攻守	演練手球	麥、芬蘭的〈兔子舞〉及立陶宛的〈木鞋		各文化間 的多樣性	
			活問題的	欣賞	性球	比賽中的	舞〉。		與差異	
			思考能	與創	類運	進攻和防	3. 能說出不同文化土風舞的身體特色,以		性。	
			力,並透	作的	動基	守策略。	展現多元文化的包容性與素養。			
			過體驗與	美感	本動	2. 能從不				
			實踐,處	體	作及	同國家文				
			理日常生	驗。	基礎	化的土風				
	貳、體育		活中運動	2d-	戦	舞中分享				
	九. 手球英		與健康的	III-3	術。	運動欣賞				
第十五週	雄	2	問題。	分析	Ib-	與創作的				
			健體-E-B1	並解	III-2 各國	美感體				
	翩		具備運用	釋多	土風	驗,展現				
			體育與健	元性	舞。	多元文化				
			康之相關	身體		的包容性				
			符號知	活動		與素養。				
			能,能以	的特		3. 能分				
			同理心應	色。		析、解釋 不同文化				
			用在生活	3c-		土風舞身				
			中的運	III-2		體活動的 特色。				
			動、保健	在身						
			與人際溝	體活						
			通上。	動中						

	健體-E-B3	表現				
	具備運動	各項				
	與健康有	運動				
	關的感知	技				
	和欣賞的	能,				
	基本素	發展				
	養,促進	個人				
	多元感官	運動				
	的發展,	潛				
	在生活環	能。				
	境中培養	3d-				
	運動與健	III-2				
	康有關的	演練				
	美感體	比賽				
	驗。	中的				
	健體-E-C2	進攻				
	具備同理	和防				
	他人感	守策				
	受,在體	略。				
	育活動和	3d-				
	健康生活	III-3 透過				
	中樂於與	體驗				
	人互動、	或實 踐解				
	公平競	決練				
	争,並與	習或 比賽				
	團隊成員	的問				
		題。				

	合 進 康 健具與土體康素認容多具與土體康素認容存作 身。 體備關、育議養識文元備關、育議養識文化性理心國與題,及化以促 健 一分解本際健的並包的。解本際健的並包的							
壹、健 第十六週 四. 家庭 和樂	多健具體康符能同用中動與通體具他受元體備育之號,理在的、人上上備人,上運與相知能心生運保際。一同感在。月用健關 以應活 健溝健 體	1b- II 對生情的康求尋適的II-3 照活境健需,求用健	Fa- III-2 家成的色責任	1. 家所角任 2. 並同組 3.自全能庭扮色。能接的成能已家明成演及 了納家型了為庭白員的責解不庭態解健功	1. 了解家人及自己所肩負的角色及責任。 2. 理解並尊重不同家庭組成型態。 3. 具備為家庭功能健全而付出行動的意願。	觀頭為實語,與一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	◎等性解家的性◎育家個別育2 尊型樣 庭多。家 E4 情緒	

			育活動和	南北		能可以做			* 冷 kn ‡	
			健康生活	康技		到的事。			並適切表	
			中樂於與	能和		, , ,			達,與家	
			人互動、 公平競	生活					人及同儕	
			公十號爭,並與	技					適切互	
			團隊成員	能。					動。	
			合作,促 進身心健	2b-					家 E12 規	
			康。	111-3					劃個人與 家庭的生	
				擁有					活作息。	
				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						
	寸 贴大		健體-E-B3	場。 1d-	Ib-	1. 能認識	 1. 認識塞爾維亞土風舞步技巧、要領與隊	觀察評量	◎多元文	
第十六週	貳、體育 十. 花舞翩	2	具備運動	III-1	III-2	塞爾維亞	形變化。	口頭評量	化教育	
N 1 7 1 2	刷	_	六阴廷别	111 1	各國 土風	坐 网 件 工	D 变化。 2. 在示範與練習的過程中,教師指導協助	行為檢核 態度評量	10 致 p 多 E 6 了 解	
	1	1	I	l	上瓜		10. 在小毛六州日的之任 1 祝叶相子励助	心及可里	у 10 1 ht	

與健康有	了解	舞。	的土風舞	學童穩定身體控制與協調,並觀察學童參	各文化間	
關的感知	運動		步技巧、	與態度的積極性。	的多樣性 與差異	
和欣賞的	技能		要領與隊		性。	
基本素	的要		形變化。			
養,促進	素和		2. 能於土			
多元感官	要		風舞運動			
的發展,	領。		中表現穩			
在生活環	2c-		定的身體			
境中培養	III-3		控制與協			
運動與健	表現		調能力。			
康有關的	積極		3. 能表現			
美感體	參		積極參與 練習舞步			
驗。	與、		採百舜少 技巧與隊			
健體-E-C2	接受		形變化。			
具備同理	挑戰					
他人感	的學					
受,在體	習態					
育活動和	度。					
健康生活	3c-					
中樂於與	III-1 表現					
人互動、	表 現 穩定					
公平競	的身					
争,並與	體控 制和					
	協調					
合作,促	能 力。					
B IF IC						

			進 康 健具與土體康素認容多具與土體康素認容多身 。 體備關、育議養識文元備關、育議養識文元化性理心國與題,及化性健 一〇解本際健的並包的。解本際健的並包的。							
第十七週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	健具體康符能同用中動與通體備育之號,理在的、人上軍與相知能心生運保際。以應活健溝	2b- II 認健的活範態與值觀3b-	Fall家成的色責任 - 1 庭員角與 。	1. 家受主家 2. 活家助為 3.不暴能人並動人能落庭的。能同力覺的願幫。於實有行分家事察感意助生對幫辦庭件	1. 能理解家人的煩憂,列出願意為家人付出的具體行動。 2. 能認識家庭暴力型態。	觀知行態度評量植	◎等性解家的性◎育家個並性教 E12尊型樣 庭 家 E4情切明 了重態 教 覺緒表	

			健具他受育健中人公爭團合進康體備人,活康樂互平,隊作身。-E-同感在動生於動競並成,心一理 體和活與、 與員促健	II能引下表基的策批技能I-放導,現本決與判。		造成的傷害。			達人適動家劃家活與同至 512人的息 4 與 同	
第十七週	貳、體育 組網	2	健具與關和基養多的在境運康美驗健具體備健的欣本,元發生中動有感。體備下運康感賞素促感展活培與關體 下同分數有知的 進官,環養健的 C2 理	1d- II 了運技的素要領 2c II 表積參與接挑- II 解動能要和 。 - I- 現極 、受戰	Ib- III-2 各土舞。	1. 塞的步要形 2. 風中定控調 3. 積練技形能爾土技領變能舞表的制能能極習巧變認維風巧與化於運現身與力表參舞與化識亞舞、隊。土動穩體協。現與步隊。	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。	觀口行態察頭為度評量檢評	○ 化多各的與性○ 化多各的與性	

他人感	的學	4. 能從展
受,在體	習態	演歷程
育活動和	度。	中,分享
健康生活	2d-	運動欣賞
中樂於與	III-1	與創作的
人互動、	分享	美感體
公平競	運動	驗 。
争, 並與	欣賞	5. 能與小
團隊成員	與創	組成員完成展演。
合作,促	作的	成校课。
進身心健	美感	
康。	體	
c	驗。	
具備理解	3c-	
與關心本土、國際	III-1	
體育與健		
康議題的 素養,並	表現	
系食,业 認識及包	穩定	
容文化的	的身	
多元性。 具備理解	體控	
與關心本	制和	
土、國際 體育與健	協調	
康議題的	能	
素養,並	カ。	
認識及包 容文化的	3c-	
多元性。	111-3	
	表現	

			健體-E-B1 具備 興健 康之相關	動 創 與 演 能 力 d I I 宣身活促身健的益 2b II 認 健作 作 展 的 。 — I 導體動進心康效。 — I 同 康	Fa-II家成的色-IIE)	1. 自技傷害的發	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。	觀口行態察頭為度評檢評量量核量	◎性別平等教育性E12 了解與	
第十八週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	康符能同用中動與相知能心生運保際關以應活健溝	健的活範態與值觀康生規、度價。	成員 的角	傷生。 2. 家可的應 的知變造理 成反 解 3. 能	如何因應的知能。		解家的性®育家個與整樣。 等是 等 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	
			通上。 健體-E-C2 具備同理 他人感	3b- III-3 能於 引導		家人互為 支持的力 量,願意			並適切表 達,與家 人及同儕	

			受育健中人公爭團合進康,活康樂互平,隊作身。在動生於動競並成,心體和活與、 與員促健	下表基的策批技能,現本決與判。		一起事 件。認轉。 4. 能轉。			適 動 家 12 類	
第十八週	貳、一. 盤育 化	2	健具身與活慣進全並人發與潛健具身與活思力過實體備體健的,身發認特展保能體備體健問考,體踐下良活康習以心展識質運健。下探活康題能並驗,一一好動生 促健,個,動的 一个索動生的透與處1	1c— II 應身活的護識維運安全 2c II 表積參與接一2 用體動防知,護動。——13 現極 、受	Cb-II運安教育運精與動養識-II動全 、動神運營知。	1. 水有了提安覺 2. 域念記自式 3.實與了救式性對域初解高全性重安,防救。能際操解溺與。平安步,水的。視全能溺的 透體作實的危靜全的以域警 水觀熟、方 過驗,施方險	認識水域安全標示類別及代表意義。	觀口行態察頭為度評評檢評	◎ 育海親動水全 海 E1 活重安 喜 視	

			理活與問 日中健題 -E-B1	挑的習度3H透體或踐解練或賽問題2a戰學態。——3過驗實,決習比的。——	Fa-	1. 能思考	1. 能理解與家人有效溝通的好處。	觀察評量	◎性別平	
第十九週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	健具體康符能同用中動與通健具他受體備育之號,理在的、人上體備人,也運與相知能心生運保際。下同感在一日,健關以應活健溝 一一理體	ZA II 體健行的覺益障礙 3b II 能引下表基一一家康動自利與 。 ——於導,現本	III維良人關的通巧策略 1-持好際係溝技與 。	1. 並 人 通 及 2.角境溝看有的肥體 有 的 影 能色,通聽效技心察 效 好 響 透情學「」溝巧亏家 溝 處 。 過 會停等通。	1. 能理解與家人有效溝通的對處。 2. 能體察溝通停看聽促進溝通的效果。	机口行態 可為為評 量	⑤等性解家的性例育 2 尊型樣 了重態	

			育健中人公爭團合進康動生於動競並成,心和活與、 與員促健	的策批技能						
			健體-E-A1	1d-	Вс-	1. 能認識	1. 認識立式划漿與基本操作,培養未來參	觀察評量 口頭評量	◎海洋教	
			具備良好	III-1	III-1	立式划槳	與水域活動與救生能力。	行為檢核	育	
			身體活動	了解	基礎	與基本操	2. 重視水域安全的觀念,能正確做出防 溺、自救的方式。	態度評量	海 E1 喜歡 親水活	
			與健康生	運動	運動	作,培養	- 例· 日秋的万式。		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			活的習	技能	傷害	未來參與			水域安 全。	
			慣,以促	的要	預防	水域活動			至。	
			進身心健	素和	與處	與利用大				
			全發展,	要	理方	型浮具的				
	N		並認識個	領。	法。	救生能				
第十九週	貳、體育	2	人特質,	2c-	Cc-	カ。				
第十九型	十一. 悠遊戲水樂	2	發展運動	III-2	III-1	2. 能知道				
			與保健的	表現	水域	從事水域				
			潛能。	同理	休閒	活動出現				
			健體-E-A2	<i>™</i> •	運動	脫水現象				
			具備探索 身體活動	正向	進階	時的症狀				
			與健康生	溝通	技	及預防方				
			活問題的 思考能	的團	能。	法。				
			力,並透	隊精	Gb-	3. 能重視				
			過體驗與 實踐,處	神。	III-1 水中	水域安全 的觀念,				
			理日常生		自救	熟記並正				

活中運動	2c-	方	確做出防			
與健康的	III-3	法、	溺、自救			
問題。	表現	仰漂 15	的方式。			
	積極	秒。				
	參					
	與、					
	接受					
	挑戰					
	的學					
	習態					
	度。					
	3c-					
	III-1					
	表現					
	~ 穩定					
	60年 的身					
	體控					
	制和					
	協調					
	施能					
	ル 力。					
	3c-					
	III-2					
	在身					
	體活					
	動中					

				表各運技能發個運潛能45川選及用運相的技資訊現項動 ,展人動。 ——「擇應與動關科、、						
				技資訊媒體產與務、品服。						
第二十週	壹、健康 四.家庭安 和樂	1	健體-E-B1 具備運用 體育之相關 符號, 能 能 。	1b- III-1 理解 捷 技 和生	Fb- II健各向衡適促方1-1康面平安的進法	1.能穿人相 處 人	了解與家人共處互動時光的重要性。	觀口行態解頭為評量	◎性別平等教育性 E12 了解與 真型態	

			同用中動與通健具他受育健中人公爭團合進康理在的、人上體備人,活康樂互平,隊作身。心生運保際。上同感在動生於動競並成,心應活健溝 (理體和活與、與員促健應	活能健維的要性4411主地現進康行動技對康護重。 1-1動表促健的。	與常康為日健行。	2. 和劃休期 付款 到 付款			的多樣性。	
第二十週	貳、體育 十一. 悠遊 戲水樂	2	使具身與活慣進全並人發體備體健的,身發認特展一E-A1 以心展識質運動生促健,個,動	1d-11-2 較己他運技的確。	Gb II 手聯動作藉游前進游前15 尺(換三-1	1. 的做正腳作進2. 組與論能線出確搭藉。能比隊、積習捷的配物在賽友合極,泳手動前小時討作	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。	觀察評計量量	◎ 育 海親動水全。	

			與保健的	2c-	以	正向溝通				
					上)					
			潛能。	III-3	與簡	有效策				
			健體-E-A2 具備探索	表現	易性 游泳	略,提高				
			身體活動	積極	比	學習效能				
			與健康生	參	賽。	3. 能透過				
			活問題的 思考能	與、		檢核表評				
			力,並透 過體驗與	接受		估小組伙				
			實踐,處	挑戰		伴動作的				
			理日常生 活中運動	的學		正確性,				
			酒中運動 與健康的	習態		提供課後				
			問題。	度。		自主練習				
				3c-		方向的				
				III-2 在身		建議。				
				體活						
				動中 表現						
				各項						
				運動						
				技 能,						
				發展						
				個人 運動						
				潛						
				能。						
			健體-E-B1	1b-	Fb- III-1	1. 能主動	主動為家人安排促進健康的活動。	觀察評量 口頭評量	◎性別平	
	壹、健康		具備運用	III-1	健康	和家人規		行為檢核	等教育	
第二十一週	四. 家庭安	1	體育與健	理解	各面 向平	劃共同的		態度評量	性 E12 了	
	和樂		康之相關	健康	向平 衡安	休閒活			解與尊重	
			符號知	技能	適的 促進	動。			家庭型態	

			能,能以	和生	方法	2. 能為家			的多樣	
					與日					
			同理心應	活技	常健	人規劃旅			性。	
			用在生活	能對	康行為。	遊休閒活				
			中的運	健康		動。				
			動、保健	維護		4. 能主動展現促進				
			與人際溝	的重		家人感情				
			通上。	要		的行動。				
			健具他受育健中人公爭團合進,體備人,活康樂互平,隊作身下同感在動生於動競並成,心理體和活與、 與員促健	性 4a-11主地現進康行動。 - 1-3動表促健的 。						
			康。 健體-E-A1	1d-	Gb-	1. 能在小	能與組員在比賽中溝通合作,在練習中互	觀察評量	◎海洋教	
			具備良好	III-2	III-2	組比賽時	相幫忙檢視。	口頭評量	育	
			身體活動	比較	手腳 聯合	與隊友討		行為檢核 態度評量	A 海 E1 喜歡	
					動			心人们主	親水活	
	貳、體育		與健康生	自己	作、 藉物	論、合作			動,重視 水域安	
第二十一週	十一. 悠遊	2	活的習	或他	精初 游泳	正向溝通			小 與 女 全。	
	戲水樂		慣,以促	人運	前	有效策				
			進身心健	動技	進、游泳	略,提高				
			全發展,	能的	前進	學習效能				
			並認識個	正確	15 公 尺	2. 能透過				
			人特質,	性。	(需	檢核表評				

	1		ı		ı
發展運動	2c-	換氣 三次	估小組伙		
與保健的	111-3	以以	伴動作的		
潛能。	表現	上)	正確性,		
健體−E-A2	積極	與簡 易性	提供課後		
具備探索 身體活動	參	游泳	自主練習		
为	與、	比实	方向的		
活問題的	接受	賽。	建議。		
思考能 力,並透			70-47		
過體驗與	挑戰				
實踐,處	的學				
理日常生 活中運動	習態				
與健康的	度。				
問題。	3c- III-2				
	111-2 在身				
	體活				
	動中 表現				
	各項				
	運動				
	技 能,				
	發展				
	個人				
	運動 潛				
	能。				

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網),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