

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣新港鄉(鎮、市)復興國民小學

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(表 10-1)

設計者：劉永元

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(63)節 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 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。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|---|------------------------------|------------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第一週 | 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 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 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 | 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、 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|---|----------------------|---|--|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 | | | 際關係的和諧。 | | 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。 | |
| 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 | 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。 | 1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|--|----------------------------|---|--|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | 的接飛盤動作。 | | | | |
| 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。 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。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|----|--|---|---------------------------|--|---|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第二週 | 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 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 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 | 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】 【融入性侵害犯罪防治課程】 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。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|--|---|---|---|------------------------------|--------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 第三週 | 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-3 了 解比賽的進攻 和防守策略。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。 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。 | 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。 | 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。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第四週 | 壹、健康 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-III-2 認 | Db-III-1 青 | 1. 能認識青春痘的產生 | 1. 青春期會面臨身體的變 | 觀察評量 | 【性別平等教 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|--|---|---------------------------------------|--|--|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | 一. 青春大小事 | | 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。 | 識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 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。 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。 | 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。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 育】 【融入性侵害犯罪防治課程】 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。 | |
| 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， | 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 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區 | 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 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|---|---|--------------------------|--|------------------------------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>神和道德規範。</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>域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> | <p>段，並能讓運動技能更進步。</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> | <p>搜尋符合奧林匹克精神的故事及其代表的意義。</p> | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|---|------------------------------|--|--|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第五週 | 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。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。 | 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】 【融入性侵害犯罪防治課程】 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。 | |
| 第五週 | 貳、體育 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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|---|--|------|---|---|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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 | 現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | | 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。 | 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。 | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|--|-------------------------------------|--|--|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 心健康。 | | | | | | | |
| 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。 | 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 | 1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。 | 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】 【融入性侵害犯罪防治課程】 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。 | |
| 第六週 | 貳、體育 六. 超越巔峰 | 2 | 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。 | 1. 了解接力的規則與技巧，並做出良好的接力動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|---|---|---|--|------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-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 | 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。 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。 | 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 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。 | 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。 | 態度評量 | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|--|--|--|---|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 作，促進身心健康。 | | | | | | | |
| 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問題。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 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。 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。 | 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 | | |
| 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 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|---|---|-----------|--|---------------------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C2 具備同理他 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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 | 俗運動簡易性表演。 | 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。 5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 | 3. 能用組合表演動作，做出個人表演。 | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|--------------------|--------|--|---|------------------------------|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 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。 | 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 | | |
| 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 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精 | 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。 3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|---|--|------|----------------------------------|------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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 | | 能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。 | | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------------|--------|--|--|--|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | | 生活。 | | | | | |
| 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 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。 3a-III-2 能 於不同的生活 情境中，主動 表現基礎健康 技能。 | Ba-III-2 校 園及休閒活動 事故傷害預防 與安全須知。 | 1. 能了解危險情況可能 造成的傷害。 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。 | 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 | | |
| 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， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 | 1d-III-2 比 較自己或他人 運動技能的正 確性。 2c-III-1 表 現基本運動精 神和道德規 範。 2c-III-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 | 1c-III-1 民 俗運動組合動 作與遊戲。 | 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. 能夠積極參與一字型 迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技 能，觀摩學習他人的技 巧。 4. 各組運用學習策略，提 高過山洞的成功率。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|--|---|-----------------------------|--|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 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。 | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|--|---|------------------------------|--|--|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | <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>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>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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習</p> | <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> | <p>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> | <p>3. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。</p> <p>4. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。</p> | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------------|--------|---|---|--|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 第十一週 | 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。 | 3a-III-2 能 於不同的生活 情境中，主動 表現基礎健康 技能。 4a-III-2 自 我反省與修正 促進健康的行 動。 | Ba-III-2 校 園及休閒活動 事故傷害預防 與安全須知。 | 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。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 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 | 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。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 3c-III-1 表 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 | 1. 能用反手將羽球發 低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕 失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界 線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮 拍動作。 6. 能運用資訊科技擷取 QR code 學習羽球的動 作。 | 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|--|----------------------------------|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 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 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|---|---|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 考方式，因 應日常生活 情境。 | | | | | | | |
| 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 慣，以促進 身心健全發 展，並認識 個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。 | 1c-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 2c-III-2 表 現同理心、正 向溝通的團隊 精神。 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。 | Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 | 1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範 圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向 溝通討論戰術，並彼此提 醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽 球的比賽。 | 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第十三週 | 壹、健康 | 1 | 健體-E-A2 | 1b-III-1 理 | Ba-III-3 藥 | 1. 能了解異物梗塞的成 | 1. 了解異物梗塞的成因及 | 觀察評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|--|---|---|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | 三. 關鍵時刻 | | 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。 | 解健康技能和 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。 | 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 訊與突發事故 的處理方法。 | 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。 | 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。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第十三週 | 貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球 | 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 | 1c-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 1d-III-1 了 解運動技能的 要素和要領。 | Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 | 1. 能認識比賽場地的範 圍、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 | 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。 3. 能練習不同軌跡、水平 高低的傳接球。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|--|-------------------------------|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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的控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。 | 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。 | | | |
| 第十四週 | 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 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。 | 1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。 | 1. 了解緊急救護系統資訊。 2. 學會突發事件的處理步驟。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|---|--------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 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. 棒棒好球 | 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 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透 | Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現出打擊、投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。 | 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 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|---|------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | | | | | | |
| 第十五週 | 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 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 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 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。 | 1. 了解緊急救護系統資訊。 2. 學會突發事故的處理步驟。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|----|--|--|--|--|--------------|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 考方式，因應日常生活情境。 | 服務。 | | | | | | |
| 第十五週 | 貳、體育 九. 棒球好球 | 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。 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。 | 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 | | |
| 第十六週 | 壹、健康 | 1 | 健體-E-A2 | 1a-III-2 描 | Ba-III-3 藥 | 1. 能認識何謂藥物中毒。 | 1. 認識何謂藥物中毒。 | 觀察評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|--|---|---|--|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | 三. 關鍵時刻 | | 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。 | 述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 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。 | 2. 學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的方法。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第十六週 | 貳、體育 九. 棒棒好球 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 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 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。 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|---|--|--|--|------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定控制及協調能力。 | 堡探險。 | | | |
| 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。 | 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10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。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------|--------|---|--|----------------------------|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 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 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 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，旋轉繞圓圈的動作要領。 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。 5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|---|---------------------------|--|--|------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | 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。 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。 | | 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。 8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。 | | | | |
| 第十八週 | 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 | 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感與嚴重性。 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。 | 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。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------|--------|--|--|----------------------------|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 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 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體 | 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挑戰與問題。 5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|----|--------------------------------------|---|---------------------------|--|---|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | 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。 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。 | | 6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。 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。 | | | | |
| 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 | 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 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 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。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|--|---|---|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 造成的威脅感與嚴重性。 | | | | | | |
| 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。 | 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 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--|----------------------|----------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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。 | | | | | | |
| 第二十週 | 壹、健康 四. 飲食放大鏡 | 1 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛 | 1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|---|---|--|---|------------------------------|----------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 求適用的健康技能和生活技能。 | 生安全。 | 性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 | 應注意的事項。 | 態度評量 | 媒體等各種因素。 | |
| 第二十週 | 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 | 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。 | 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. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|--|--|------|------|------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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 | 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | | 踐。 | | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|--------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 心健康。 | | | | | | | |
| 第二十一週 | 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。 | 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健康行為。 | 1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。 | 1. 能理解健康飲食的方法。 2. 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 | 【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | |
| 第二十一週 | 貳、體育 十一. 健康有氧 | 2 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體 | 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|--|---|------|-----------------------------|--|-------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | <p>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-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</p> | <p>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> | <p>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>態度評量</p> | | |

嘉義縣新港鄉（鎮、市）復興國民小學

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：劉永元

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"> 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 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。 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|---------------------|----|---------------------------------|--|---------------------------|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| 第一週 | 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， | 1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維護的重要 性。 | Da-III-1 衛生保健習慣的 改進方法。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用身高、體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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 從身高、體重認識自己的身體質量指數。 2. 學習衛生保健習慣的方法。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|---|---|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | | 的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。 | | | | |
| 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。 3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲遠動作。 5. 解決在比賽時遇到的問題。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|---------------------|--------|---|--|--------------------------|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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活的習慣，以促進身心健全發 | 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 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。 | 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同處。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|---|--|------|------|------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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 | 精神。 2c-III-3 表 現積極參與、 接受挑戰的學 習態度。 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。 | | | | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|---------------------|--------|---|---|--|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 心健康。 | | | | | | | |
| 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 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 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 | | |
| 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 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 3. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|---------------------|--------|--|---|--------------------------------------|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 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 識健康技能和 生活技能的基 本步驟。 2a-III-2 覺 知健康問題所 造成的威脅感 與嚴重性。 4a-III-2 自 | Da-III-3 視 力與口腔衛生 促進的保健行 動。 | 1. 能了解良好口腔狀況 的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生 活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔牙 的方法。 4. 能養成良好的潔牙習 慣，並於生活中持續進行 護齒行動。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|---------------------|--------|---|--|----------------------------|--|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 第四週 | 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。 | 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. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。 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。 7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 | 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 | | |
| 第五週 | 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 | 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 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。 | 1. 能培養良好生活習慣。 2. 能完成活力存摺。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|--|--|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 應日常生活 情境。 | 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。 | 1a-III-1 滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。 | 1. 能明瞭雙手支撐與雙 腳蹬、跳的動作要領。 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。 | 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。 5. 能做出分腿撐跳、分腿 騰躍動作。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第六週 | 壹、健康 | 1 | 健體-E-A2 | 2b-III-2 願 | Fb-III-4 珍 | 1. 能認識分級醫療與轉 | 1. 能認識分級醫療及轉診 | 觀察評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|----|--|--|----------------------------|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | 二. 醫藥學問大 | | 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。 | 意培養健康促進的生活型態。 | 惜健保與醫療的方法。 | 診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 | 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。 | 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 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。 | 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。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|----|--|---|------------------------------|--|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | 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。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | 1. 能察知用藥五問对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。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |
| 第七週 | 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。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|---|--|------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 第八週 | 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 | | |
| 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 | 1a-III-3 理解促進健康生 | Bb-III-1 藥物種類、正確 | 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 | 觀察評量 口頭評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|---|--|--|--|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 活的方法、資源與規範。 | 用藥核心能力與用藥諮詢。 | 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。 | 規範。 | 行為檢核 態度評量 | | |
| 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 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 | 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戰術。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|---|--|--|---|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。 | 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 問題。 | 1b-III-4 了 解健康自主 管理原則與 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。 | 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 用藥行為， 並向親朋好 友宣導。 | 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 | | |
| 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、保健與 | 1d-III-2 比 較自己或他 人運動技能 的正確性。 2d-III-2 分 辨運動賽事 中選手和觀 眾的角色和 責任。 | 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 了解並做出 正確的低手 傳接球。 | 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 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------------|--------|---|---|--------------------------------|--|--|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | 3d-III-1 應 用學習策略， 提高運動技能 學習效能。 3d-III-2 演 練比賽中的進 攻和防守策 略。 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。 | | | 的正確性。 | | | |
| 第十一週 | 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 | 1b-III-2 認 識健康技能和 生活技能的基 本步驟。 3b-III-4 能 於不同的生活 情境中，運用 生活技能。 | Eb-III-1 健 康消費資訊與 媒體的影響。 | 1. 從事消費活動時，能選 擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展 現出理性消費的行為。 | 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 口頭評量 行為檢核 態度評量 | 【家庭教育】 【融入家庭暴力 防治課程】 家 E9 參與家庭 消費行動，澄清 金錢與物品的價 值。 家 E10 了解影 響家庭消費的傳 播媒體等各種因 素。 家 E11 養成良 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|---|-----------------------------|--|--|------------------------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | 好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 | |
| 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 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 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. 能知道並做出正面低手發球動作。 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|--------------------|--------|--|--|----------------------------|---|---|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 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 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 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商品相對應的購買策略。 | 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 | 【家庭教育】 【融入家庭暴力防治課程】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------------|--------|--|---|---|--|--|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 康內容的意義與影響。 | | | | | | | |
| 第十二週 | 貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄 | 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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，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。 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 3. 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。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------------|--------|--|---|--------------------------------|---|---|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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 | 2a-III-3 體 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 | 【家庭教育】 【融入家庭暴力 防治課程】 家 E9 參與家庭 消費行動，澄清 金錢與物品的價 值。 家 E10 了解影 響家庭消費的傳 播媒體等各種因 素。 家 E11 養成良 好家庭生活習 慣，熟悉家務技 巧，並參與家務 工作。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|-----------------------------|--|---|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 | | | | | | | |
| 第十三週 | 貳、體育 九. 手球英雄 | 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。 健體-E-C2 | 3d-III-2 演 練比賽中的進攻和防守策略。 | Hb-III-1 陣 地攻守性球類 運動基本動作 及基礎戰術。 | 1. 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。 2. 能與同學討論如何提高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。 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|--------------------|--------|--|--|------------------------|--|---|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 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， | 2a-III-3 體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 | 【家庭教育】 【融入家庭暴力防治課程】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|---|---|------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 第十四週 | 貳、體育 九. 手球英雄 | 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 | 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | 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。 | 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。 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|--------------------|--------|--|--|------------------------|----------------------------|----------|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | | |
| 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 具備應用體育與健康相 | 2a-III-3 體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 | 【家庭教育】 【融入家庭暴力防治課程】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|--------------------------|--------|--|---|---|--|---|------------------------------|------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | 巧，並參與家務工作。 | |
| 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 | 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 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透 | 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 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|--|--------------------------|------|------|------|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | <p>動、保健與人際溝通上。</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>過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> | | | | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|---|---|------------------------------|--|--|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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 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 | 1b-III-3 對 照生活情境的 健康需求，尋 求適用的健康 技能和生活技 能。 2b-III-3 擁 有執行健康生 活行動的信心 與效能感。 | Fa-III-2 家 庭成員的角色 與責任。 | 1. 能明白家庭成員所扮 演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同的 家庭組成型態 3. 能了解自己為健全家 庭功能可以做到的事。 | 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 儕適切互動。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|--|-----------------|--|--|------------------------------|---------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | -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。 | 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | | | | | 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 | 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 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1b-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，教師指導協助學童穩定身體控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|--------------|----------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。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。 | | | | | | | |
| 第十七週 | 壹、健康 四. 家庭安和樂 | 1 | 健體-E-B1 具備運用體 | 2b-III-1 認同健康的生活 | Fa-III-2 家庭成員的角色 | 1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 | 1. 能理解家人的煩憂，列出願意為家人付出的具體 | 觀察評量 口頭評量 | 【性別平等教育】 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-----------------|--------|--|--|-----------------|--|--|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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，促進身心健康。 | 規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 與責任。 | 2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。 3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。 | 行動。 2. 能認識家庭暴力型態。 | 行為檢核 態度評量 | 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 | 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。 | 1b-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 | 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。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------|--------|--|--|------|---|---|------|------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | <p>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>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</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 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | | <p>舞步技巧與隊形變化。</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> | <p>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。</p> <p>4. 觀賞表演後，能給予欣賞與回饋。</p> | | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|---|--|----------------------|--|---|------------------------------|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 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，願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。 | 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】 【融入性侵害犯罪防治課程】 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，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|----------------------|--------|--|--|--|---|--|------------------------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 心健康。 | | | | | | | |
| 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，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 | 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、 接受挑戰的學 習態度。 3d-III-3 透 過體驗或實 踐，解決練習 或比賽的問 題。 | 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，了解實施教溺的方式 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 | | |
| 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 | 2a-III-3 體 察健康行動的 自覺利益與障 | Fa-III-3 維 持良好人際關 係的溝通技巧 | 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 | 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 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 | 【性別平等教 育】 【融入性侵害犯 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|--|--|--|--|---|---|--|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | <p>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>礙。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>與策略。</p> | <p>溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。</p> | <p>溝通的效果。</p> | <p>態度評量</p> | <p>【罪防治課程】</p> <p>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | |
| 第十九週 | 貳、體育 十一.悠遊戲水樂 | 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，</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、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表</p> | <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-1 水</p> | <p>1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。</p> <p>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。</p> <p>3. 能重視水域安全的觀</p> | <p>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。</p> <p>2. 重視水域安全的觀念，能正確做出防溺、自救的方式。</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> | | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|------------------|--------|---|--|---------------------------------|--|---|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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，處理日常生活中運動與健康的問題。 | 現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 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。 | 中自救方法、仰漂 15 秒。 | 念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。 | | | | |
| 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，能以同理心應用在生活中的運動、保健與 | 1b-III-1 理解健康技能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。 | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 | 1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 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。 | 1. 了解與家人共處互動時光的重要性。 2. 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】 【融入性侵害犯罪防治課程】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 | |

| 教學進度 週次 | 單元名稱 | 節 數 | 學習領域 核心素養 | 學習重點 | | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統整 規劃 (無則免) |
|------------|-------------------|--------|---|--|---|---|---|------------------------------|---|----------------------|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | | |
| | | | 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。 | | | | | | 家E4 覺察個人情緒並適切表達，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，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Gb-III-2 手脚聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。 | 1. 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。 | 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 | | |

