

**嘉義縣民雄鄉興中國民小學**  
**113 學年度第一學期五年級普通班健康與體育領域課程**

設計者：何淑菁、賴杏芳

第一學期

教材版本	康軒版國小健體第九冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。</li> <li>2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。</li> <li>3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。</li> <li>4. 認識自己，並能自我悅納。</li> <li>5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。</li> <li>6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。</li> <li>7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。</li> <li>8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。</li> <li>9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。</li> <li>10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。</li> <li>11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。</li> <li>12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。</li> <li>13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。</li> <li>14. 進行肢體創作，學跳土風舞。</li> </ol>		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。</li> <li>2. 覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。</li> <li>3. 了解預防傳染病的原則和措施。</li> <li>4. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。</li> <li>5. 描述生活行為對罹患傳染病的影響。</li> <li>6. 了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。</li> <li>7. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。</li> <li>8. 了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。</li> </ol>	第一單元健康樂活我當家 第 1 課疾病不要來 《活動 1》傳染病的三要素 教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。 《活動 2》預防傳染病 1. 帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並說明預防傳染病原則。 2. 教師將全班分成 2 組，每組負責課本第 10-11 頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。 《活動 3》政府防疫措施 1. 教師配合課本第 12-13 頁說明政府防疫措施。 2. 教師說明如果身體出現疑似「嚴重特殊傳染性肺炎」時，使用快篩劑自我檢測後，快篩結果為陽性的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第二週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。</li> </ol>	第一單元健康樂活我當家 第 2 課視力口腔檢查站 《活動 1》EYE 的叮嚀	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

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
				學習表現	學習內容					
	腔檢查站		的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A3 具備擬定基本運動計畫及實作能力，並以創意方式常生活情境。	健康的影響。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Da-III-3 視力與口腔健康的保健行動。	2.描述過度使用3C產品對個人健康的影響。3.自我反省並修正個人的用眼習慣。4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。5.了解並表現促進視力健康的行動。6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。	1.教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。2.教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，並提問：士勤度數加深的原因可能有哪些？《活動2》過度使用3C產品的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第28頁情境，並說明過度使用3C產品的危害。 2.教師請學生自我檢視與反省平常使用3C產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第29頁。	態度評量	安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	
第三週	第二單元做自己愛自己第一課不要被引誘	3	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關資訊的素養，並理解各類導向健康與體育的意義。	1a-III-3 理解促進健康、資源與規範。2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。2.了解避免受媒體訊息誘導的方法。3.覺知吸食電子煙對健康的影響。4.運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。5.覺知喝酒對健康的影響。	第二單元做自己愛自己第1課不要被引誘 《活動1》辨別網路訊息妙招 1.教師說明辨別網路上經過偽裝訊息的方法。 2.教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。 《活動2》新興菸品訊息辨明白 1.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？ 2.教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。	觀察評量 評量核量 口行為評 態評量	<b>【法定議題-性侵害犯罪防治課程】</b> <b>性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</b>	
第四週	第二單元做自己愛自己第二課全力反毒	3	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-B2 具備應用體育與健康相關資訊的素養，並理解各類導向健康與體育的意義。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。2b-III-1 認同健康的態度與價值觀。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。2.認識毒品的特性與危害。3.覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。4.運用「天龍不入」拒絕技巧，拒絕使用毒品。5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。	第二單元做自己愛自己第2課全力反毒 《活動1》辨識新興毒品 1.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是威威，你會怎麼做？ 2.教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式。 《活動2》毒品的特性與危害 1.教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。 2.教師配合影片說明毒品成癮的危害。	觀察評量 評量核量 口行為評 態評量	<b>【法定議題-性侵害犯罪防治課程】</b> <b>性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</b>	

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	跨領域發展
				學習表現	學習內容					
			義與影響。							
第五週	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1.以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2.主動表現並培養拒毒的健康生活。 3.認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。 4.了解職業無性別之分。 5.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	第二單元做自己愛自己 第3課獨特的我 《活動1》自我調適 1.教師帶領學生閱讀課本第64頁情境。 2.教師說明「情緒調適」技能步驟。 《活動2》自我積極拒癮健康生活 1.教師帶領學生閱讀課本第65頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質、積極生活的方法嗎？ 2.教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。	觀察評量 口頭評量 行為核 度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第六週	第三單元安全 新生活第一課校園事故傷害	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原則與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動傷害安全須知。	1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2.理解避免造成事故傷害發生的方法。 3.公開表達對冒險行為的看法。 4.覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 6.主動表現預防校園事故傷害的方法。 7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	第三單元安全新生活 第1課校園事故傷害 《活動1》冒險行為不可行的學校發生過的事實經驗：在學校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？ 2.教師說明避免事故傷害發生的方法。 《活動2》校園危險探索 1.教師帶領學生閱讀課本第76-77頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。 2.教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事故傷害。	觀察評量 口頭評量 行為核 度評量	【法定議題-交通安全教育】 安E2 了解危機與安全。	
第七週	第三單元安全 新生活第二課騎車乘車保平安	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中與健康的問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-2 校園及休閒活動傷害安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統發突處理方法。	1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。 3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。 4.主動表現預防事故傷害的安全行動。 5.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 6.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。 7.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。	第三單元安全新生活 第2課騎車乘車保平安 《活動1》預防自行車事故(一) 1.教師帶領學生閱讀課本第82-83頁情境，並引導學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，思考預防方法。 2.教師配合影片《自行車挑選與檢查保養》說明騎乘裝備。 《活動2》預防自行車事故(二) 1.教師配合課本第84-85頁，延續《活動1》的自行車事故情境，引導學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，並思考預防方法。	觀察評量 口頭評量 行為核 度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	

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
				學習表現	學習內容					
						8.認識緊急救護系統資訊與報案流程。	2.教師配合影片《危險預測與防禦駕駛》說明遠離大型車輛注意事項。			
第八週	第四單元擊球特攻隊第一課排球高手	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解排球低手傳球的動作要領。 2.表現排球低手傳球的動作技能。 3.了解排球高手傳球的動作要領。 4.表現排球高手傳球的動作技能。 5.了解排球低手發球的動作要領。 6.表現排球低手發球的動作技能。	第四單元擊球特攻隊第1課排球高手 《活動1》低手傳球姿勢 教師說明並示範低手傳球動作要領。 《活動2》雙人持球擊球 教師說明雙人持球擊球活動規則。 《活動3》拋球與擊球 教師說明拋球與擊球活動進行方式：2人一組，先進行單人拋擊10次，兩人再練習雙人拋擊10次。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第九週	第四單元擊球特攻隊第二課樂棒攻守樂趣多	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 2.表現樂樂棒球揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。	第四單元擊球特攻隊第2課樂棒攻守樂趣多 《活動1》球棒與揮棒動作 1.教師帶領學生認識球棒甜區，揮棒時以此區球棒接觸球打擊出去，容易讓球飛得又高又遠。 2.教師說明並示範正確揮棒動作要領。 《活動2》揮棒擊氣球 教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：找到球棒甜區，揮棒時以此區球棒打擊氣球，練習打擊10次。 《活動3》強棒出擊 教師說明強棒出擊活動規則，每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第十週	第四單元擊球特攻隊第二課樂棒攻守樂趣多	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解樂樂棒球比賽的規則。 2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 6.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。	第四單元擊球特攻隊第2課樂棒攻守樂趣多 《活動4》攻占一壘 教師說明攻占一壘活動規則： 1.全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2.進攻方揮棒擊球，球須擊出超過5公尺線，且未擊出界外才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可甩棒，須先將球棒放入圓圈再開始跑壘。 3.防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得1分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	

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	跨領域發展
				學習表現	學習內容					
第十一週	第五單元跑跳武動秀第一課身體管理員	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與實作計畫力，並以創新方式，因應日常生活情境。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 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。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。	第五單元跑跳武動秀第1課身體管理員 《活動1》體適能檢測 1.教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。 2.教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學生將各體識能項目檢測的結果記錄於學習單。 《活動2》促進健康體適能的運動建議 1.教師說明促進各項體適能的運動種類。 2.教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目。	觀察評量 口頭行為度 評量核量 評量核量	【性侵害犯罪防治課程】 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【資訊教育】 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	第五單元跑跳武動秀第一課身體管理員	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與實作計畫力，並以創新方式，因應日常生活情境。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 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。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1.了解運動相關營養知識。 2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 3.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 5.養成規律運動習慣，維持動態生活。	第五單元跑跳武動秀第1課身體管理員 《活動3》健康的運動飲食習慣 1.教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。 2.教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第125頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。 《活動5》運動樂分享 1.教師配合課本第126頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。 2.教師發下「運動樂分享」學習單，請學生2人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。	觀察評量 口頭行為度 評量核量 評量核量	【性侵害犯罪防治課程】 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【資訊教育】 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十三週	第五單元跑跳武動秀第二課跑跳無阻	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 3.了解接力跑時搶跑道的要領。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。	第五單元跑跳武動秀第2課跑跳無阻 《活動1》傳接棒動作要領檢核 1.教師配合課本第128-129頁，說明傳接棒的動作要領。 2.教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。 《活動2》前伸數與搶跑道 1.教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？ 2.教師說明內切搶跑道活動進行方式：6人一組，其中3人分別在三個跑道上跑步前進，另外3人在旁邊觀察。	觀察評量 口頭行為度 評量核量 評量核量	【性侵害犯罪防治課程】 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【資訊教育】 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

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	跨領域發展
				學習表現	學習內容					
第十四週	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	3	健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，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 具備同理他人感受和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能和要素。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 2.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 3.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 4.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。 5.比較與檢視個人的跳遠技能表現。 6.學會測量跳遠距離。 7.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動3》踏一步跳起 教師說明並示範踏一步跳起動作要領。 《活動4》助跑後跳起 教師說明並示範助跑後跳起動作要領。 《活動5》助跑6、11、13公尺 教師說明助跑6、11、13公尺活動進行方式：每人有3次機會進行助跑後跳起練習，分別助跑不同的距離後跳起，第一次助跑6公尺，第二次助跑11公尺，第三次助跑13公尺，記錄每次落地的位置。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十五週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，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 了解運動技能和要素。 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能力。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1.認識武術功操的動作技能和演練規範。 2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動1》拳掌進攻 教師說明並示範拳掌進攻動作要領。 《活動2》弓馬互換進攻 1.教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領。 2.教師說明並示範弓馬互換進攻活動進行方式。 《活動3》連續進攻 教師說明並示範活動進行方式： 1.順步連續進攻：順步衝拳（右弓步右衝拳）→順步劈掌（左弓步左劈掌）→順步撐掌（右弓步右撐掌）。 2.拗步連續進攻：拗步衝拳（右弓步左衝拳）→拗步劈掌（左弓步右劈掌）→拗步撐掌（右弓步左撐掌）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E13 了解學校內緊急救護設備的位置。	
第十六週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	3	健體-E-C2 具備同理他人感受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 了解運動技能和要素。 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能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1.認識武術功操的動作技能和演練規範。 2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動4》換步樁動攻防 教師說明「獨立式動攻防」活動進行方式： 1.將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。 2.配合教師口令分別進行3次不同的攻防轉換動作。 3.教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十七週	第五單元跑跳	3	健體-E-A1 具	1c-III-1 了解	Bd-III-1 武	1.積極參與演練，並表現	第五單元跑跳武動秀	觀察評量	【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	跨領域發展
				學習表現	學習內容					
	武動秀 第三課小套路 輕鬆學		備良好身體生活 動與健康生活進 的身心健全發展 特質，並認識個人 與保健的潛能。 健體-E-C2 具備 同理他人感受，在 體育活動和生活中 樂於與人互動、公 平競爭，並與團隊 成員合作，促進身 心健康。	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-3 表現 動作創作和展 演的能力。	術組合動作 與套路。	樂於接受挑戰的學習 態度。 2.熟練武術功操，並 表現出穩定的身體控 制和協調能力。 3.結合所學，表現武 術動作設計和演武能 力。 4.願意在課後從事武 術活動的練習。	第3課小套路輕鬆學 《活動5》武動三人行 教師說明武動三人行 活動進行方式： 1.3人一組，依照關 卡順序與要求，互動 協力完成武俠闖關的 挑戰任務。 2.學生帶著「武動三 人行」學習單闖關， 完成後由關主蓋章。 《活動6》快打六招 1.教師說明快打六招 活動進行方式：6人 一組，每人設計一個 武術動作串連在一起 ，編纂屬於你們獨特 的武學祕笈。 2.教師發下「快打六 招祕笈」學習單，請 學生記下各組編排的 武術動作。	口頭評量 行為檢核 態度評量	家E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等 各種因素。	
第十八週	第六單元自在 動起來 第一課逗陣來 跳繩	3	健體-E-C2 具備 同理他人感受，在 體育活動和生活中 樂於與人互動、公 平競爭，並與團隊 成員合作，促進身 心健康。	1c-III-1 了解 運動技能要素和 基本運動規範。 2c-III-3 表現 積極參與、接受 挑戰的學習態度。 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。	1c-III-1 民俗 運動組合動作 與遊戲。 1c-III-2 民俗 運動簡易性 表演。	1.了解跳繩腳步與 甩繩變化的動作要 領。 2.了解團體跳繩的 甩繩動作要領。 3.能與同伴合作， 認真參與遊戲與動 作練習，表現積極 參與、接受挑戰的 學習態度。 4.表現穩定的跳繩 組合動作、團體跳 繩動作和身體協調 能力。 5.表現跳繩組合 動作創作和展演的 能力。 6.能利用課餘時間 練習跳繩，養成運 動習慣。	第六單元自在動起 來 第1課逗陣來跳繩 《活動1》腳步變 換 1.教師說明並示範 腳步變換動作要領。 2.活動結束後，教 師請學生分享：變 換腳步跳繩時，怎 麼讓甩繩動作更流 暢？ 《活動2》甩繩變 化 1.教師說明並示範 甩繩變動作要領。 2.教師將學生分散 於場地中，請學生 嘗試甩繩變化，由 1次開始，成功後 慢慢增加次數，直 到能連續轉換5次。 《活動3》雙人甩 長繩練習教師說明 並找一位學生示範 雙人甩長繩練習動 作要領。	觀察評量 口頭行為 檢核態度 評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家 庭消費的傳播媒體 等各種因素。	
第十九週	第六單元自在 動起來 第二課划手前 進	3	健體-E-C2 具備 同理他人感受，在 體育活動和生活中 樂於與人互動、公 平競爭，並與團隊 成員合作，促進身 心健康。	1d-III-1 了解 運動技能的要素 和要領。 1d-III-2 比較 自己或他人運動 技能的正確性。 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。	Gb-III-2 手 腳聯合動作、藉 物游泳前進、游 泳前進15公尺 (需換氣三次以 上)與簡易性游 泳比賽。	1.了解捷泳手部 動作與划手動作 要領。 2.覺察自己或他 人划手動作的正 確性。 3.表現認真參與 的學習態度。 4.表現正確的水 中行走及捷泳划 手前進動作。	第六單元自在動起 來 第2課划手前進 《活動1》陸上站 立划手 1.教師說明游泳 時，五指自然合攏 ，手指自然伸直， 才能更輕鬆的划 手前進。 2.教師說明並示 範陸上站立划手 動作要領。 《活動2》陸上 站立划手 教師說明並示範 陸上彎腰划手動 作要領。 《活動3》池內 前彎划手 教師說明池內前 彎划手活動進行 方式。	觀察評量 口頭行為 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。	
第二十週	第六單元自在 動起來	3	健體-E-C2 具備 同理他人感	1d-III-1 了解 運動技能的	Gb-III-2 手 腳聯合動作	1.覺察自己或他 人划手動作的正 確性。	第六單元自在動起 來 第2課划手前進	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家 庭	

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	跨領域發展
				學習表現	學習內容					
	第二課划手前進		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。	要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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。	2.表現認真參與的學習態度。 3.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 4.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 5.願意利用課餘時間從事親水活動。	《活動 4》一次到對岸 教師說明一次到對岸活動規則： 1.5 人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。 2.聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。 《活動 5》兩人水中接力 教師說明兩人水中接力活動規則： 1.2 人一組，討論各自負責的距離，確定第二人在水中站立的位置。 2.聽見哨音後，第一人低頭閉氣划手出發，在水中走路前進，直到碰到另一人擊掌接力。	行為檢核 態度評量	消費的傳播媒體等各種因素。	
第二十一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	3	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和素養，促進多元感官的發展，在生環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	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-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 7.表現創意與舞蹈展演的能力。	第六單元自在動起來 第 3 課快樂動動趣 《活動 1》機器人動一動活動進行方式：每個口令可變換不同造型做動作。每組學生可輪流出題。 《活動 2》機器人遊行舞 教師說明機器人遊行舞活動進行方式：5 人一組，小組集體討論與創作遊行舞內容。接著將創作內容串起並練習後，記錄於「機器人遊行舞」學習單，其他組最後依序上臺表演，其他組共同欣賞與觀摩。	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。	



第二學期

教材版本	康軒版國小健體第十冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識身體主要器官的構造與功能。</li> <li>2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。</li> <li>3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。</li> <li>4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</li> <li>5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。</li> <li>6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。</li> <li>7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。</li> <li>8. 能主動展現促進家人感情的行動。</li> <li>9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。</li> <li>10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</li> <li>11. 能利用基本武術動作創造出連續技。</li> <li>12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。</li> <li>13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。</li> <li>14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。</li> <li>15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺水、自救的方式。</li> </ol>		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號，能以同理心應用在運動、生活、人際溝通上。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家庭成員的角色與責任。</li> <li>2. 認同關愛家人的生活。</li> <li>3. 主動表現關愛家人的行動。</li> <li>4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。</li> <li>5. 對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。</li> </ol>	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動1》家庭成員的責任 教師請學生上臺分享「家庭樹」學習單，說明自己的家庭成員，及其對家庭的責任與付出。 《活動2》愛家行動 1. 教師提問：瑄君平常會透過哪些實際行動，傳遞對家人的愛呢？ 2. 教師請學生課後完成「愛家行動存摺」學習單，記錄自己的愛家行動，累積「愛家存款」。 《活動3》與家人溝通 1. 教師帶領學生閱讀課本第10頁瑄君與家人相處的情境，並提問：如果你是瑄君，你會如何回應家人？ 2. 教師統整學生的回答，並配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性BI 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	
第二週	第一單元健康幸福一家人 第二課關懷家人	3	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號，能以同理心應用在運動、生活、人際溝通上。	1a-III-3 理解促進健康生活的與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識更年期的生理、心理轉變。</li> <li>2. 理解更年期的保健方法。</li> <li>3. 認同健康面對老化的態度。</li> <li>4. 理解照顧老年人的方法。</li> <li>5. 認識失智症。</li> <li>6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。</li> </ol>	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動1》認識更年期 1. 教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。 2. 教師請學生和爸媽分享「更年期健康筆記」，提醒他們更年期的保健方法。 《活動2》健康面對老化 1. 教師說明健康面對老化的方法。 2. 教師提問：每個人都會變老，你對老化有什麼看法？你會如何建議家	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性BI 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
				3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。		7.主動表現照顧老年人的行動。	中的老年人安排生活呢？ 《活動3》五正四樂促進健康教師帶領學生閱讀課本第16-17頁情境。			
第三週	第一單元健康 幸福一家人 第三課青春快樂行	3	健體-E-A3 擬定計畫並作以日常應情。 擬定計畫並作以日常應情。	3b-III-1 獨立演練大部份的自能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正健康的行動。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與見解處理方法。	1.理解青春期常見保健問題的處理方法。 2.運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 3.運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 4.願意培養青春期的生活型態。 5.面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。 6.認識生長發育的影響因素與促進方法。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《活動1》青春期的女孩 1.教師配合衛生棉使用相關影片，說明女生青春期的生理變化，以及常見保健問題的處理方法，並請學生完成「青春期的女孩保健筆記」學習單。 2.教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。 3.教師帶領學生閱讀課本第31頁認識生理期用品。 《活動2》自我覺察 教師運用生活技能「自我覺察」，引導學生覺察自己進入青春期的情緒和想法，以女生為例。 《活動3》經期保健 教師運用生活技能「自我健康管理」，引導女學生面對月經的來臨。	觀察評量 口頭行為 評量核量 度評量	【法定議題-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。	
第四週	第一單元健康 幸福一家人 第三課青春快樂行	3	健體-E-A2 具備活動生活力，並實踐日常活動問題。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的資源與方法。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用和能。	Ea-III-1 個人的營養與熱量的需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1.描述飲食問題對健康的影響。 2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。 3.願意培養健康飲食的生活型態。 4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。	第二單元健康安全飲食 第1課健康飲食 《活動1》覺察飲食問題 1.教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。 2.教師帶領學生閱讀課本第50頁情境，提問：想一想，這些健康飲食習慣，你都做到了嗎？做到請打勾。 《活動2》飲食問題對健康的影響 1.教師提問：哪些健康飲食習慣你還沒做到呢？想一想，沒有養成這些健康飲食習慣，可能造成什麼健康問題？ 2.教師帶領學生閱讀課本第51頁情境，說明飲食問題可能對健康造成的影響。	觀察評量 口頭行為 評量核量 度評量	【法定議題-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。	
第五週	第二單元健康 安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	3	健體-E-C3 理解與關心本國健康議題，並包容多元性。 健體-E-A2 具備活動與健體。	1a-III-3 理解促進健康生活的資源與方法。 1b-III-2 認識健康技能和基本生活步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的嚴重性。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救方法。	1.理解健康飲食原則。 2.願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3.認識多元飲食文化。 4.運用資訊科技分享多元飲食文化。 5.願意尊重多元飲食文化。 6.認識異物梗塞急救處理步驟。 7.覺知異物梗塞所造成的	第二單元健康安全飲食 第2課多元飲食文化 《活動1》特色飲食健康吃 1.教師帶領學生閱讀課本第64頁，並提問：為了落實均衡飲食和「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則，小旭家的健康潤餅食材做了哪些改變？ 2.教師提問：享用節慶的特色飲食時，可以怎麼選擇，或以減少、替換的方式，達成「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則？	觀察評量 口頭行為 評量核量 度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	

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
				學習表現	學習內容					
			康生 活思 力考 體並 驗透 與實 踐處 常理 動與 健中 活運 健康 動題。	2b-III-2 願意 培養健康促進 3a-III-1 流暢 地操作基礎健 康技能。		的威脅感與嚴重性。 8.流暢的操作異物梗塞 急救處理步驟。 9.理解異物梗塞的預防 方法。	《活動2》飲食文化大搜查 1.教師請學生分享品嚐過的飲食文 化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課 本第 66-67 頁情境，介紹各類飲食文 化。 2.教師請學生上台分享「多元飲食文 化」學習單，說明特色菜肴的飲食 文化。			
第六週	第三單元保護 地球動起來 第一課環保愛 地球	3	健體-E-C1 中與 備生 有活 健運 知康 道與 識是 能非 力守 判遵 理德 相並 關守 規道 範德 公懷養 關社 會。	1a-III-2 描述 生活行為對個 人健康的影響。 2a-III-1 關注 健康議題受到 個人、家庭、學 校、與社區等 因素的交互作 用之影響。 2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。 2b-III-2 願意 培養健康促進 的生活型態。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。	Ca-III-1 健康 環境的交互影 響因素。 Ca-III-3 環保 行動的參與及 綠色消費概 念。 Eb-III-2 健康 消費相關服務 與產品的選擇 方法。	1.覺知地球暖化所造成 的威脅感與嚴重性。 2.關注地球暖化受到個 人、家庭、學校與社區等 因素的交互作用影響。 3.覺察產品或消費的碳 足跡，描述生活行為對環 境的影響。 4.理解節能減碳方法。 5.理解綠色消費概念與 方法。 6.運用多元的健康資 訊、產品與服務，進行綠 色消費。 7.運用生活技能「目標設 定」，設定節能減碳和綠 色消費的行動目標。 8.願意培養節能減碳、綠 色消費的生活型態。 9.主動表現節能減碳、	第三單元保護地球動起來 第1課環保愛地球 《活動1》4F 思考法——地球暖化議 題 1.教師請學生上台分享「地球暖化的 影響」學習單。 2.教師將全班分組，請學生合作完成 「愛地球頻道」任務。 《活動2》認識碳足跡 1.教師播放碳足跡相關影片，帶領學 生認識碳足跡概念。 2.教師請學生找一項產品，試著分析 該產品的碳足跡，完成「碳足跡分 析」學習單。 《活動3》發現碳足跡 找一找，生活中哪些產品或消費可 以看到碳足跡的標示呢？	觀察評量 口頭評核 行為評量 量度	【安全教育】 安 E2 了解危機 與安全。	
第七週	第三單元保護 地球動起來 第二課環境汙 染面面觀	3	健體-E-C1 中與 備生 有活 健運 知康 道與 識是 能非 力守 判遵 理德 相並 關守 規道 範德 公懷養 關社 會。	1a-III-3 理解 促進健康、資 源與環境的 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。 2b-III-1 認同 健康的生活規 範、態度與價 值觀。	Ca-III-1 健康 環境的交互影 響因素。 Ca-III-2 環境 汙染的來源與 形式。	1.認識水汙染的來源，覺 知水汙染對健康的危害。 2.理解減少水汙染的方 法。 3.自我反省與修正減少 水汙染的行動。 4.認識空氣汙染的來 源，覺知空氣汙染對健康 的危害。 5.多元角度省思空氣汙 染問題和解決方法。 6.理解減少空氣汙染的 方法。 7.自我反省與修正減少 空氣汙染的行動。 8.認識生活技能「做決 定」的基本步驟。	第三單元保護地球動起來 第2課環境汙染面面觀 《活動1》水汙染來源 1.教師播放水汙染相關影片，引導學 生覺察水汙染對健康的危害。 2.教師帶領學生閱讀課本第 94 頁情 境，說明水汙染來源。想一想，生 活中的汗水可能來自哪裡呢？ 《活動2》水汙染的影響 教師提問：水汙染可能會造成什麼 影響？你的生活中，哪些時候需 要用水？你有哪些浪費水資源的 行為？可以如何改進呢？ 《活動3》減少水汙染行動 1.教師配合節水相關影片，引導學生 認識減少水汙染行動。 2.教師請學生在生活中實踐減少水 汙染行動，並在「減少水汙染行動」 學習單記錄一週的實踐情形，一週 後自我反省與修正減少水汙染的 行動。	觀察評量 口頭評核 行為評量 量度	【人權教育】 人 E5 欣賞、包 容個別差異並尊 重自己與他人的 權利。	
第八週	第四單元球技 對決	3	健體-E-C2 具備同理他	1d-III-1 了解 運動技能的要	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動	1.了解並表現羽球正 手、反手握拍的動作要	第四單元球技對決 第1課羽球共舞	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E2 了解危機	

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
				學習表現	學習內容					
	第一課羽球共舞		人感受，在和中互競團身，健康。體活動與人與團身，健康。健樂於與團身，健康。動、並員促作，健康。	素和要領。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	基本動作及基礎戰術。	領。 2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3.認識羽球構造。 4.了解並表現執羽球的動作要領。 5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 6.比較自己或他人羽球動作技能的正確性。 7.了解並演練羽球比賽的進攻策略。 8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。	《活動1》羽球拍握拍方式 1.教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。 2.教師將全班分成3組，請學生分組討論：找一找，課本第113頁中的握拍方式哪裡錯誤？觀察自己和同學的握拍方式，是否出現相同的錯誤？ 《活動2》熱身動一動 教師帶領學生持羽球拍熱身。 《活動3》慢飛氣球 教師說明「慢飛氣球」活動規則：2人一組，一人負責第一關，另一人負責第二關，兩人合作挑戰，第三關。每關挑戰時間1分鐘，累積擊球數最多的組別獲勝。	行為檢核 態度評量	與安全。	
第九週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在和中互競團身，健康。體活動與人與團身，健康。健樂於與團身，健康。動、並員促作，健康。	1d-III-1 了解運動技能的要領。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動1》投籃動作 教師說明並示範「投籃」的動作要領。 《活動2》正面投籃與側面投籃 教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。 《活動3》投籃積分賽 1.教師說明「投籃積分賽」活動規則。 2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第十週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在和中互競團身，健康。體活動與人與團身，健康。健樂於與團身，健康。動、並員促作，健康。	1d-III-1 了解運動技能的要領。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動4》上籃腳步練習（不持球） 教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。 《活動5》上籃腳步練習（持球） 教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。 《活動6》上籃手部動作練習（原地） 教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	3	健體-E-A1 具備良好身體活動習慣，以促進身心健全發展，並認識	1d-III-1 了解運動技能的要領。1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解蹲踞式起跑的動作要領。 2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現蹲踞式	第五單元奔騰泳休閒 第1課短跑衝刺 《活動1》蹲踞式起跑 1.教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。 2.教師將全班分成6組，練習蹲踞式起跑基本動作。練習時，觀察並檢	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合法、違反規則和不健康、受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管	

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
				學習表現	學習內容					
			個人特質，發展運動與發健的潛能。	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。		起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。	核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第144頁打勾。 《活動2》起跑練習 教師說明「起跑練習」活動規則：4人一組，各組每次派一人練習30公尺快跑，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，每人兩種起跑方式都練習後，活動即完成。		道。	
第十二週	第五單元奔騰 游泳休閒 第二課樂趣跳高	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的力，並透過實踐，處理日常生活中的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 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力和協調能力。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	第五單元奔騰游泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動1》跳高體驗 教師說明「跳高體驗」活動規則：4人一組，兩人舉橡皮筋繩，分別至小腿、膝蓋、大腿、腰部等高度，其他人嘗試跳越橡皮筋繩。將練習情形記錄在課本第150頁生活行動家。持繩者、越繩者交換角色練習。 《活動2》起跳動作 教師說明並示範「起跳」的動作要領。 《活動3》助跑後起跳 教師說明「助跑後起跳」活動規則：6人一組練習助跑後起跳，跳越小欄架。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做出起跳動作，助跑銜接起跳的動作是否流暢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合法、不健康、不規則等傷害，並知道如何尋求幫助。	
第十三週	第五單元奔騰 游泳休閒 第二課樂趣跳高	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的力，並透過實踐，處理日常生活中的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 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力和協調能力。 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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	第五單元奔騰游泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動4》跳高助跑步點 1.教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。 2.教師說明「跳高助跑步點」活動規則：6人一組，一次一人練習找出跳高的助跑步點，並跳越過繩。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做到找出跳高助跑步點的步驟。 《活動5》剪式跳高 教師將全班分成4組，練習剪式跳高。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第154-155頁打勾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合法、不健康、不規則等傷害，並知道如何尋求幫助。	
第十四週	第五單元奔騰 游泳休閒 第三課水中健將	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的力，並透過實踐，處理日常生活中的問題。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯	第五單元奔騰游泳休閒 第3課水中健將 《活動1》捷泳划手動作檢核 教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。 《活動2》扶牆捷泳換氣 教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。 《活動3》持浮板打水換氣	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合法、不健康、不規則等傷害，並知道如何尋求幫助。	

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
				學習表現	學習內容					
			動與健康的問題。	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。	易性游泳比賽。	合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。	教師說明「持浮板打水換氣」活動規則：4人一組，練習一手持浮板，另一手緊貼身側，閉氣打水6次後，轉頭側身換氣。換另一隻手在前，頭轉另一側練習捷泳換氣。			
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的思考能力，並透過實踐，處理日常生活中的問題。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與易性游泳比賽。	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動5》捷泳連續動作 教師說明「捷泳連續動作」活動規則：3人一組，依序練習手腳聯合捷泳前進15公尺，感到氣不足時，轉頭側身換氣。 《活動6》捷泳異程接力 教師說明「捷泳異程接力」活動規則：3人一組，捷泳前進，合作游完25公尺，活動前衡量自身能力，討論每人負責的距離。第一棒蹬牆出發，第二、三棒分別在泳池中約定位置預備。第一棒與第二棒拍掌接力，第二棒蹬地出發，以此類推，第三棒最快抵達終點的組別獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十六週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	3	健體-E-A3 具備擬定基礎運動計畫及保衛健康並考考應付日常生活情境。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解正手擲盤的動作要領。 2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。 5.了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽的動作要領。 6.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽動作的正確性。 7.創作和展演踢毽組合動作。 8.分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。 9.透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	第五單元奔騰泳休閒 第4課家庭休閒運動 《活動1》正手握盤 教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。 《活動2》正手擲盤 教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。 《活動3》異程擲接盤 教師說明「異程擲接盤」活動規則：2人一組，一人擲盤（正手或反手皆可），另一人接盤。每組有3次機會，可選擇A區、B區、C區，合作挑戰不同距離擲盤和接盤。擲盤者擲出飛盤的距離須超過挑戰區域，且接盤者成功接住飛盤才算成功。挑戰A區成功得1分，挑戰B區成功得2分，挑戰C區成功得3分，累積得分最高的組別獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	
第十七週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的思考能力，並透過實踐，處理日	1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動1》金雞站立與金雞倒立 1.教師說明並示範「金雞站立」的動作要領。 2.教師將全班分成4組，練習金雞站立與金雞倒立。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。	

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	跨領域統整劃
				學習表現	學習內容					
			常生活中運動與健康的問題。	積極參與、接受挑戰的學習態度。		撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	要領在課本第185頁打勾。 《活動2》前後搖籃分腿 教師說明並示範「前後搖籃分腿」的動作要領。 《活動3》前滾翻空中分腿教師說明並示範「前滾翻空中分腿」的動作要領。			
第十八週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	3	健體-E-A2 具備探索身體活動生活思考的力，並透過實踐，處常生活中運動與健康的問題。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動4》撐箱彈跳 教師將全班分成4人一組，請學生嘗試雙腳踏起跳，雙手支撐跳箱，跳起時盡量抬高臀部，並可變化不同跳躍動作。 《活動5》撐跳過箱 教師將全班分成4人一組，請學生嘗試運用不同方式撐跳過箱。 《活動6》橫箱分腿騰躍 教師將全班分成4人一組，請學生搭配口訣「踩(踏板)、撐(跳箱)、落(地)」，嘗試橫箱分腿騰躍。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	3	健體-E-B3 具備運動與健康的相關知識和欣賞的基礎，促進多感官的發展。 健體-E-C3 具備理解、關心本國國際體育健康議題，並包容多元性。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解主題式創作舞的動作變化要素。 2.欣賞主題式創作舞，分享心得。 3.分析並解釋主題式創作舞的特色。 4.與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動1》運動項目肢體創作 1.教師將全班分成6人一組，請學生以籃球運動為主題，和同學用肢體來模擬運動情境。教師可以以下肢體創作元素變化，引導學生創作。 2.教師請學生以其他運動為主題(例如：躲避球、排球、接力、跳繩等)，練習運用肢體創作元素變化(動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化)，組合4個動作，表演時間為4個8拍。 《活動2》運動主題創作 教師舉例運動主題，引導學生構思運動主題的情境發展(開始、過程、結局)，並嘗試表演運動情境。	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。	
第二十週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	3	健體-E-B3 具備運動與健康的相關知識和欣賞的基礎，促進多感官的發展，在環境中培養運動與健康的體感。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動3》阿露娜土風舞基本舞步 1.教師配合阿露娜土風舞教學影片，說明並示範「阿露娜土風舞基本舞步」。 2.教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確？怎麼調整？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。【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。	