

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣梅山鄉梅北國民小學

114 學年度第二學期五年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者： 健體領域教學群

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()節
課程目標	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題	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。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 1】人際你我他 (一)教師請學童拿出鏡	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	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。			子。 1. 教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？ 2. 教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。 (二)教師播放電子書情境並提問。 (三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。 (四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？ 1. 討論如何實際做到人際小妙招 2. 人際溝通行動演練。 (五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。		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	貳、體育 五. 飛過天際 【活動1】接盤高手 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 你擲我接 2. 飛盤勇氣王 (三)綜合活動：討論動作	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	修正，完成紀錄表。 (四)總結活動 【活動2】躲避飛盤 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 閃閃躲躲 2. 盤盤必中			
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	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。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動2】情緒好自在 (一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問。 (二)負面情緒之影響 1. 影響人際關係 2. 影響身體健康 (三)教師歸納：以正面態度肯定、悅納自己，了解不同個體之間的差異。 (四)請學童寫下自己的優點，並和其他同學分享。 (五)遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 (六)我的情緒日記	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。				(七)師生共同歸納：找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。			
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-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。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 2】躲避飛盤 3. 躲避飛盤賽規則 (1)教師講解後，分兩組進行比賽。 (2)規則 (3)結束比賽後進行小組討論。 (4)討論並擬定下一場的策略，並返回比賽。 (三)綜合活動：將討論策略記錄在小組討論表上。 【活動 3】飛盤爭奪賽 (一)準備活動 (二)引起動機：教師先提示之前已經學過的接盤動作，再進一步引導學童飛盤爭奪賽的比賽規則。 (三)發展活動 1. 擲盤賽跑	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							2. 橫攔豎擋			
第三週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競 爭，並與團 隊成員合 作，促進身 心健康。	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. 能認識青春痘的產生 原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日 常生活的影響。 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。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 3】遇上青春 期 • 教師說明：青春 期在生理、心理和 社交方面都會經 歷快速的轉變， 請學童討論青春 期在生理方面常 見的狀況，要如 何面對及因應。 (一)長出青春 痘怎麼辦？ (二)為什麼會 夢遺？ (三)月經生理 痛怎麼辦？ (四)月經週期 不規律怎麼辦？ (五)衛生棉怎 麼挑選及如何 使用？ (六)月經和夢 遺有哪些要特 別注意的事項 呢？ (七)衣物若沾 黏到經血或精 液該怎麼清洗？	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。	
第三週	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	1d-III-3 了 解比賽的進 攻和防守策 略。	Bc-III-1 基 礎運動傷害 預防與處理 方	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。	貳、體育 五. 飛過天際 【活動 3】飛 盤爭奪賽	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎人權教育 人 E5 欣賞、 包容個別差 異並尊重	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	3. 飛盤爭奪賽 (1)教師播放 2018 年世界飛盤錦標賽臺灣 U24 的影片並講解規則。 (2)飛盤爭奪賽規則： (3)教師一開始可以與學童一起制定簡易規則。 (4)結束比賽後進行小組討論。 4. 完成活力存摺。 (三)總結活動 六. 超越巔峰 【活動 1】更快、更高、更強—更團結 (一)準備活動：教師提問並由學童分享是否看過奧運比賽？對什麼比賽項目印象最深刻。 (二)發展活動： 1. 奧林匹克格言「更快、更高、更強、更團結」說明。 2. 教師分享自身經驗，並請學童討論與分享曾經在什麼挑戰中獲得了成長。 (三)綜合活動 1. 演練時間 (1)難民代表隊。 (2)東京奧運男子 800 公尺準決賽。 (3)馬拉松選手：范德萊·科代羅·德·利馬	態度評量	自己與他人的權利。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			作，促進身心健康。				2. 教師統整：奧林匹克精神的意涵在於不畏困難、不論勝敗、努力奮鬥、積極進取、團結合作。			
第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 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。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 3】遇上青春期 (八)青春期的營養指南 1. 教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求？ 2. 生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題？ 3. 教師說明：青春期應養成健康的飲食習慣。 4. 不健康的飲食習慣造成身體負擔 (九)青春期營養補充 1. 鈣質 2. 鐵質 3. 其他維生素 4. 飲食戰痘技巧 (十)健康防護戰：請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方案。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第四週	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表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。	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。 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。	貳、體育 六. 超越巔峰 【活動 2】轉瞬為風 (一)準備活動 1. 以不同姿勢進行 10 公尺短跑。 2. 教師提問：不同起跑動作會不會影響速度？哪種起跑動作速度最快？ (二)發展活動 1. 蹲踞式起跑 2. 站立式起跑 3. 教師統整兩種起跑動作的共同處及差異處。 4. 雙龍搶珠 (三)綜合活動 1. 各組討論課本的提問並分享。 2. 運動計畫學習：搭配課本第 101、108 頁說明如何設計運動計畫表。 3. 提醒學童設計運動計畫表時須考量場地、器材及用什麼時間運動。 4. 請學童將起跑動作加入運動計畫表。	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
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	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. 能具備青春期的正確健康知識及對性別持有健康的態度。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 4】性別無差別 (一)性別無設限：男女的生理條件不同，但很多特質並不會因性別而有差異。 1. 五個常見特質 2. 教師提問：你具備怎樣的特質？ 3. 代表人物找一找 (二)性別刻板印象 1. 教師引導：社會中有許多區分性別的意識及文化，是社會中普遍存在之刻板印象造成。 2. 教師說明：並非用單一標誌就能區隔性別，每個人都能展現獨一無二的自己。 3. 省思討論：男生能呈現溫柔的一面，女生也會有勇敢的一面，不用因為性別而限制自己的表現。 4. 請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架，勇於表現自我。 (三)性別無框架	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			心健康。				1.教師引導：日常生活也存在著性別刻板印象。 2.教師播放電子書情境，請學童觀察。 3.省思討論。 4.教師說明：每個人都可以在不同領域發揮專長。 (四)職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。 (五)自我形象光譜 (六)完成活力存摺			
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	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。 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。	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。 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。	貳、體育 六.超越巔峰 【活動3】再接再厲 (一)準備活動:練習傳接棒。 (二)發展活動 1.換手傳接 2.不換手傳接 3.傳接練習 (1)傳棒這麼做 (2)接棒這麼做 (3)兩種傳接棒方法各有什麼優缺點？我們適合用哪一種接棒方式呢？ 4.周而復始 (1)活動前依課本圖示設置場地。 (2)周而復始規則 (3)分組依據課本提問討論並分享：遇到這些狀況	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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，促進身心健康。	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。			時，你會怎麼做？ 5. 大隊接力			
第六週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動1】校園安全地圖探索 (一)認識「校園安全地圖」 (二)教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下原因和預防的方法。 (三)教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。 (四)教師引導學童了解，學校為了預防事故傷害，	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			問題。	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。			訂定了許多安全須知。 (五)教師引導學童分組討論，為學校訂定一個最符合需求的校園安全規範須知，完成後請學童上臺分享，並請不同組別之間給予回饋。			
第六週	貳、體育 六.超越巔峰 七.繩乎奇技	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定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	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。 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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 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.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。 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。	貳、體育 六.超越巔峰 【活動3】 再接再厲 (三)綜合活動 1.教師詢問比賽過程中，是否有發生什麼事需要討論或釋疑？ 2.教師統整比賽常見的犯規事項。 3.教師詢問非選手的學童是否有發揮作用？ 4.學童分享將起跑和傳接棒加入運動計畫表後，對相關技術的影響。 (四)完成活力存摺。 七.繩乎奇技 【活動1】 單人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1.一跳一迴旋(前迴旋)	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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 心健康。	3c-III-3 表 現動作創作和 展演的能力。 3d-III-3 透 過體驗或實踐 解決練習或比 賽的問題。 4d-III-1 養 成規律運動習 慣，維持動態 生活。 4d-III-2 執 行運動計畫， 解決運動參與 的阻礙。			2. 單腳跳 3. 一跳一迴旋（後迴旋） 4. 跑步跳 5. 繩力小測驗：組合表演 6. 鼓勵學童利用下課時間 練習前、後迴旋跳、單腳 跳（左右腳）、跑步跳，並 記錄跳了幾下。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表心得。 2. 請學童回家後每天持續 練習以上的跳繩動作，並 記錄在課本上。			
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	2b-III-1 認 同健康的生活 規範、態度與	Ba-III-2 校 園及休閒活動 事故傷害預防	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	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。	與安全須知。	覺察潛在危機並培養解 決問題的能力。	(一)教師播放電子書，引 導學童討論公園運動器材 暗藏的危險。 (二)教師引導學童討論曾 經在哪些場域遭遇過危 險，並記錄下來與同學分 享。 (三)戶外休閒活動的潛在 危險和改善措施 1. 騎自行車 2. 登山活動	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。	
第七週	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 體育活動和 健康生活中 樂於與人互 動、公平競	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-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	Ic-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 能順利跳過繩子。 4. 能夠積極參與擺繩 跳，勇於接受嘗試。	貳、體育 七. 繩乎奇技 【活動 2】雙人跳繩 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 肩並肩雙人跳 2. 面對面雙人跳 (三)綜合活動 1. 請學童表演肩並肩雙人 跳繩、面對面雙人跳繩， 並請其分享要訣及心得。 2. 請學童討論：當雙方無 法順利配合，你們是如何 溝通才完成的？ 【活動 3】多人跳繩 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 帶領學童在操場慢跑 2 圈。 (二)發展活動 1. 擺繩跳	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。						
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。 3. 能制定改善危險行為的計畫。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 3. 野溪戲水 (四)師生共同歸納:意外事件容易導致生命財產的損害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。			
第八週	貳、體育 七.繩乎奇技	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，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-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	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。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動3】多人跳繩 2. 一字型迴旋跳 3. 過山洞 4. 過山洞進階（含跳躍）	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				成規律運動習慣，維持動態生活。						
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。 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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 3】危機四伏的行為 (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 (二)教師說明:從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (三)教師歸納:引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度引導學童擬定因應策略，進而在生活中實踐。 (四)教師可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 (五)演練時間：冒險行為可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練，一起向危險行為說不。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							師引導學童寫下想改善的 行為和方法。			
第九週	貳、體育 七.繩乎奇技 八.羽球高手	2	健體-E-A1 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進 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。 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-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。	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動 基本動作及基 礎戰術。 Ic-III-1 民 俗運動組合動 作與遊戲。	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 高貓捉老鼠過繩的成功 率。 3. 能在課堂外的時間，養 成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反 手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進 行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進 行兩人下手正拍、反拍對 打。	貳、體育 七.繩乎奇技 【活動3】多人跳繩 5. 跳繩遊戲「貓捉老鼠」 (三)綜合活動：活力存摺 (四)歸納總結：教師做本 節學習的總結論，鼓勵學 童利用課間時間多練習。 八.羽球高手 【活動1】氣「羽」非凡 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 球感練習 (1)正手向上拍球 (2)反手向上拍球 2. 羽球對打練習 (三)綜合活動 1. 教師請學童示範雙人對 打。 2. 請學童分享連續拍擊到 球的祕訣。 3. 與伙伴討論一下，如何 連續擊到球？	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				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。	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。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 4】促進安全大行動 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。 1. 教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。 2. 教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。 (二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。 1. 簡易急救包用品。 2. 簡易止血法 (三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明 (四)教師歸納：運動傷害	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							防護包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺			
第十週	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	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	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。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動 2】羽翼輕飛 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 教師示範並講解反手發球動作要領。 (1)預備動作 (2)讓學童分組練習發球。 (3)請學童發表心得，如何反手將球發得又短又低？ 2. 「短」小精悍：發球測驗 3. 認識球場及球拍 【活動 3】「羽」神同行 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 十字步法 2. 十字步法揮拍動作 3. 讓學童分組練習，教師指導學童的動作姿勢。 (三)綜合活動：請動作流暢的學童示範。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			心健康。	務。						
第十一週	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 考方式，因 應日常生活 情境。	1a-III-2 描 述生活行為對 個人與群體健 康的影響。 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。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動1】密室危機 (一)請學童閱讀課文後， 回答下列問題。 1. 什麼是一氧化碳？ 2. 因為冬天天氣冷而緊閉 門窗，容易導致什麼意 外？ 3. 什麼情況下會產生過多 的一氧化碳？ (二)教師引導學童思考， 為了避免一氧化碳中毒的 意外，該如何防範？ (四)教師提問：萬一真的 發生一氧化碳中毒的情 形，該如何緊急處理？ (五)教師引導學童回家向 親友傳達一氧化碳中毒的 原因及危險性，並提供防 範一氧化碳中毒的方法， 積極避免憾事發生。	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。 安 E14 知道通 報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊 科技解決生活中 簡單的問題。	
第十一週	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	1c-III-1 了 解運動技能要 素和基本運動 規範。 2c-III-2 表	Cb-III-3 各 項運動裝備、 設施、場域。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動	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。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動4】誰「羽」爭鋒 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 兩人對打	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。	基本動作及基礎戰術。	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毛球的比賽。	2. 接力對打			
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	1b-III-1 理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。	Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 2】異物梗塞 (一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗，請學童分享。 (二)教師提問：怎麼做能避免異物梗塞？ (三)教師繼續詢問學童，如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？	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。 安 E14 知道通	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				(四)教師歸納：若發生異物梗塞的情形時應判斷患者的情況，做出不同的處理方式。 (五)教師播放電子書情境，並說明異物梗塞的三種急救處理方式。 (六)教師播放「哈姆立克法」的影片，講解哈姆立克法動作，若學校有假人模型，也可以操作示範。 (七)教師說明：若是無法自己咳出異物，就採用哈姆立克自救法。		報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十二週	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	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。 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。	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。 Hd-III-1 守備/跑分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。	貳、體育 八. 羽球高手 【活動 4】誰「羽」爭鋒 3. 完成活力存摺:正式比賽 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童，請各組發表比賽的心得，給予讚美。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞羽球賽事。 九. 棒棒好球 【活動 1】球球傳輸帶	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-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。			(一)準備活動 1. 熱身活動 2. 透過觀看影片分析五人 制棒球運動的發展特色。 3. 說明 Baseball 5 運動 的場地規範及規則。 (二)發展活動 1. 傳接一起來 2. 球球搬運工 3. 快手快腳 PlayBall 4. 利用 PLAY 模組與同組 的伙伴進行練習、討論。 5. 進行問題討論與分享 (三)綜合活動:教師做本 節學習的總結論，鼓勵學 童利用課間時間練習。			
第十三週	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	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。	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. 能學會 CPR 及 AED 急 救處理的步驟。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (一)教師提問:什麼是「急 救」? 我們學了哪些急救 法? 你還有聽過哪些急救 法? (二)教師播放電子書情 境,請學童觀察並討論CPR 急救四步驟「叫叫壓電」。 (三)教師說明 CPR (心肺 復甦術)。 (四)教師說明 AED(自動體 外心臟電擊去顫器)。 (五)AED 操作口訣「開、 貼、插、電」。 (六)教師可借用學校的	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。 安 E14 知道通 報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊 科技解決生活中	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。			AED 機器進行觀察教學，若需進行急救假人的操作程序，可請學校護理師或專業急救人員協同，或是帶學童到學校擺設AED 設備的地點進行觀察教學。		簡單的問題。	
第十三週	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	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 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	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。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動2】大手揮強球 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 定點揮手一級棒動作要領： 2. 自拋揮球無人擋動作要領： 3. 大力揮棒我最威 4. 奪得先機 5. 進擊高手	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			作，促進身心健康。							
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。	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、產品與服務。	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。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (七)教師提問：曾經在哪些場所看過 AED？ 6. 公共場所 AED 急救資訊網 (八)教師詢問學童：「為什麼要學習急救的方法和知識？可以靠一個人的力量完成急救嗎？」 (九)教師請學童發表，自己、家庭、學校及社區，可以怎麼進行分工合作，來應變緊急狀況的發生。 (十)教師歸納：要及時救助患者的生命，必須要透過個人、家庭、學校、社區形成「急救網」，才能夠應變緊急狀況的發生。	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。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十四週	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。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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。	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 3】防守大聯盟 (一)準備活動 (二)發展活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。	3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。	1. 認識場地 2. 認識防守站位 (三)教師提醒學童與組員們討論後，依各組員的能力安排最適任的位置，再將名單填入空格中。 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 教師提醒各組先安排打擊棒次後，提交五人制棒球出賽陣容單。 2. 遊戲規則 3. 五人制棒球規則小百科 (三)行動站問題討論：教師可以讓學童在執行完一輪比賽後，進行討論、檢討。 (四)綜合活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行五人制棒球的體驗。		的規則。	
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	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 4】藥命效應 (一)教師播放電子書，請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。 (二)教師提問 1. 為什麼他們會不舒服？ 2. 他們的身體出現什麼症狀？	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				(三)教師說明：身體不適時，我們會使用藥物緩解症狀。但如果不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。 (四)常見的藥物中毒症狀 (五)教師提問：在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒？ (六)藥物中毒的處理步驟 (七)教師提問 1.取得藥品的管道有哪些？ 2.取得藥物後，應該要注意哪些事情呢？ (八)用藥習慣：請學童寫下用藥習慣改善計畫，進行自我反省與修正促進健康的行動。 (九)完成活力存摺		安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十五週	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	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範。 3c-III-1 表現穩定的身體	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。 Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定	貳、體育 九. 棒棒好球 【活動 4】五人制棒球攻守大作戰 (五)活力存摺：擬定賽事運動計畫 1. 根據隊員的能力設計守方策略布陣。 2. 回顧在本場次五人制棒球比賽中，我負責了什麼	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。	作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	控制及協調能力。	任務？清楚自己的優勢是什麼？ 3. 依序回覆課本中的題目，幫助自己在這一個單元的學習，對五人制棒球運動的知識認知程度。 (六)結束活動:教師鼓勵學童持續練習五人制棒球運動。 十. 體操精靈 【活動 1】精靈操 (一)準備活動 1. 暖身及伸展活動 2. 故事引導 (二)發展活動 1. 教師先示範動作後，用鈴鼓拍出節奏引導學童做出動作。 2. 詢問學童做完精靈操的感覺，並請其分享經驗。 3. 完成精靈操後一起坐下來，以坐姿體前彎檢測姿勢，感受一下柔軟度有沒有更好。 (三)綜合活動:教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈操的動作練習。			
第十六週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身	1b-III-3 對照生活情境的	Eb-III-1 健康消費資訊與	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。	壹、健康 四. 飲食放大鏡	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。	媒體的影響。	2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	【活動1】消費資訊停看聽 (一)教師提問 1. 平常消費會透過哪些管道獲得訊息？ 2. 消費中應該注意的事項有哪些？ 3. 過度消費會有什麼影響？可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息？ (二)教師歸納並說明從媒體獲得消費資訊的方法及如何運用這些訊息健康消費。 (三)教師說明過度消費的影響 (四)教師說明媒體影響消費的因素 (五)教師介紹3章1Q內涵及運用的時間點 (六)教師帶領學童使用QRcode，請學童發表所掃的QRcode內容。 (七)教師說明何謂產銷履歷，對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。 (八)除了3章1Q外，還有哪些健康消費標章？ (九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。	行為檢核 態度評量	家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十六週	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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表	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	貳、體育 十. 體操精靈 【活動2】精靈旋轉時鐘 (一)準備活動 1. 暖身運動	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。 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		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。 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。	2. 故事引導 (二)發展活動 1. 場地布置 2. 教師將學童分成每組 3 人，3 人各扮演時針、分針和秒針。 4. 演練時間：學童輪流挑戰不同部位的支撐能力。 5. 詢問學童做完的感覺？並請其分享自己的經驗。 (三)總結活動：教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行精靈旋轉時鐘的動作練習。 【活動 3】我是側翻小精靈 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 故事引導 (二)發展活動 1. 小側翻 2. 躍翻躍高			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				能與運動技能的運動計畫。						
第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-III-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。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 2】加工食品聰明選 (一)教師播放電子書，說明加工食品與非加工食品的差異。 1. 教師舉例讓學童分辨加工食品及非加工食品。 (二)教師說明：使用不同加工方式的食品有各自適合的保存方式。 1. 低溫冷凍 2. 高溫殺菌 3. 脫水法 4. 醃漬法 5. 添加物 6. 教師補充說明：即使是使用同樣加工方式的食品，保存方法也不一定相同購買後記得依照食品的標示儲放，才能安心食用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十七週	貳、體育 十. 體操精靈	2	健體-E-A1 具備良好身	1d-III-1 了解運動技能的	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。	貳、體育 十. 體操精靈	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。 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。	躍、旋轉與騰躍動作。	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。 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。	【活動3】我是側翻小精靈 3. 我是側翻精靈 4. 完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童持續練習體操精靈單元中的支撐旋轉、側翻運動。 2. 同時也鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。						
第十八週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-III-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。	壹、健康 四.飲食放大鏡 【活動 2】加工食品聰明選 (三)教師說明：部分加工食品為高鹽、高糖及高熱量，應察知過度食用加工食品對身體健康的影響。 (四)討論時間 1.說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？ 2.吃了過量的加工食品，對身體健康還有哪些影響？ (五)教師提問：「加工食品能不能吃呢？」透過上述回答引導學童，可以運用小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第十八週	貳、體育 十一. 健康有氧	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養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	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。 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。	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。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 1】有氧有健康 (一)準備活動：教師播放電子書的情境圖，請學童觀察並討論。 1. 教師介紹有氧運動與無氧運動定義與運動特徵。 2. 引導學童判斷課本圖片中的各項運動種類屬於有氧運動或無氧運動，並請學童說明判斷依據。 (二)發展活動 1. 教師舉例說明有氧運動促進身體心肺活動，對體適能改善提升產生效益。 2. 教師指導學童認識橈動脈脈搏，並估算每分鐘心跳率。 3. 從量測心肺適能的過程，認識心跳率是反應個人運動時的身體負荷，進而了解從事有氧運動時的心肺適能有助於身體發展的效益。 (三)綜合活動：測量我的心跳率 【活動 2】有氧總動員 (一)準備活動：教師介紹有氧活動，並指導學童將測得的運動前心跳率記錄下來。 1. 認識「有氧舞蹈」。 2. 介紹有氧舞蹈設計階段目的、動作和運動效果。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				3. 先測得運動前的心跳率 (次/分)。 (二)發展活動：學習並練 習暖身運動、主要動作與 緩和動作。 1. 暖身運動 2. 主要運動 3. 緩和運動 4. 搭配音樂節奏使心跳數 降至正常狀態，伸展放鬆 身體。 5. 緩和運動的好處 (三)總結活動：教師鼓勵 學童能利用課餘時間持續 練習。			
第十九週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身 體活動與健 康生活問題 的思考能 力，並透過 體驗與實 踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。 健體-E-B2 具備應用體 育與健康相	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。	Ea-III-4 食 品生產、加 工、保存與衛 生安全。	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 性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱 保存食品的方式。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 3】 食品保鮮有妙 方 (一)教師帶領學童完成 「大家來找碴」。 1. 請學童分組討論，將答 案寫在黑板上。 2. 錯誤的存放方式說明 (二)引導學童認識加工 食品的儲放方式：室溫、 冷藏與冷凍。 (三)教師引導學童冰箱保 存區分冷藏與冷凍之方 式。 (四)教師說明冰箱使用 6 大招 (五)其他使用冰箱注意事	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				項			
第十九週	貳、體育 十一. 健康有氧	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發	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-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。	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，嘗試在生活中實踐。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 3】有氧方程式 (一)準備活動 1. 教師觀察小組學童溝通、合作、創作不同變化的有氧舞蹈組合與過程中的學習態度。 2. 檢視並練習上一堂課的有氧方程式動作組合。 (二)發展活動 1. 各組學童溝通、討論，將學過的有氧舞蹈動作，依其動作要素與性質進行重組變化。 2. 將小組經合作討論的有氧舞蹈動作分階段畫下來，進行練習，檢視團隊的創意表現。 3. 規畫一週的體適能運動計畫。 (三)綜合活動 1. 教師請學童說明所設計的有氧方程式動作組合。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				2. 說明體適能計畫：			
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 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	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。	壹、健康 四. 飲食放大鏡 【活動 4】健康飲食一把 罩 (一)教師指導學童完成課 本中的四項考驗，請學童 說明做出選擇的原因後， 補充正確健康飲食觀念。 (二)教師指導學童完成 「健康飲食大使」 1. 學童向兩位同學做健康 倡議並簽名。完成後，請 學童發表分享，並適時歸	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				納健康飲食原則。 2. 學童課後拍攝、製作影 片，向家人或親朋好友倡 議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱 讀素養題 (四)請學童依據自己的情 況完成健康飲食檢核表。			
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 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	2d-III-1 分 享運動欣賞與 創作的美感體 驗。 3c-III-1 表 現穩定的身體 控制和協調能 力。	Ib-III-1 模 仿性與主題式 創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩 定的身體控制和協調能 力。 2. 表演後，能分享運動欣 賞與美感體驗。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 4】有氧舞臺 (一)準備活動 1. 師生共同檢視與分享體 適能計畫的執行狀況。 2. 教師指導各組學童進行 暖身與練習表演。 (二)發展活動 1. 教師指導學童分組規畫 展演隊形。 2. 學童分組練習規畫展演 隊形。 3. 學童分組進行有氧創意 表演，表演組輪流上臺。 4. 表演結束後，表演組學 童表達自己與同儕創作的 美感體驗，欣賞組學童則 給予欣賞回饋。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				(三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。 (四)總結活動			
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	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。	壹、健康 四.飲食放大鏡 【活動4】健康飲食一把罩 (一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				(二)教師指導學童完成「健康飲食大使」 1.學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2.學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱讀素養題 (四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。			
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	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	貳、體育 十一. 健康有氧 【活動 4】有氧舞臺 (一)準備活動 1. 師生共同檢視與分享體適能計畫的執行狀況。 2. 教師指導各組學童進行暖身與練習表演。 (二)發展活動 1. 教師指導學童分組規畫展演隊形。 2. 學童分組練習規畫展演隊形。	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(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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，促進身心健康。				3. 學童分組進行有氧創意表演，表演組輪流上臺。 4. 表演結束後，表演組學童表達自己與同儕創作的美感體驗，欣賞組學童則給予欣賞回饋。 (三)綜合活動:完成活力存摺的自我評量。 (四)總結活動			

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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
五年級(上)適應體育調整建議(簡生):										
1. 指令簡單明確，複雜的步驟動作宜拆成數個小步驟逐一示範教學，教師直接指導或提供同儕予以協助。										
2. 飛盤練習可採用軟式飛盤，增加安全感與成功率。練習重點放在單一接法（如雙手正面接），逐步引導學生熟悉飛盤運動。										
3. 跑步接棒練習中，起跑與傳接棒動作分段教學，每次只教一個動作，並以一對一引導為主。在起跑點與接棒區可以用膠帶在地板進行顏色標記，輔助理解。										
4. 跳繩活動根據學生能力選擇適當動作，降低難度，先以雙腳跳、跑步跳為主要目標，逐步練習。										
5. 羽球練習中，可改用軟式羽球或氣球與大拍面球拍（如海灘拍），增加命中率。先練習單人對牆擊球，再進入對人擊球。										
6. 棒球運動中，可讓學生使用軟式安全球及較大球具幫助操控。傳接球可先從滾球開始，再逐漸進入拋接。										
7. 有氧舞步練習，選用簡單、重複性高、有節奏感的舞步，並利用圖像卡片、音樂節奏與肢體模仿教學，有助於學生記憶與模仿。鼓勵學生跟著老師一邊說口訣一邊做動作，增加參與感與動作準確率。										

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()節
課程目標	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，達成健康自主管理。 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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	壹、健康新世界 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	1b-III-1 理 解健康技能和 生活技能對健 康維護的重要 性。 2b-III-2 願 意培養健康促 進的生活型	Da-III-1 衛 生保健習慣的 改進方法。	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 的方法。 4. 能改善自己的生活習 慣，以達到健康體位。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 1】身體好主人 (一)請學童閱讀課文後， 回答下列問題。 1. 測量身高、體重可以得 到什麼資訊？ 2. 體重過重或過輕，對健	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活 習慣與德行 品E7 知行合一。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			情境。	態。			康會產生什麼影響？ 3. 要如何才能知道自己的體位情形？ (二)教師播放電子書，請學童觀察並發表小威體重過重的原因及影響，以及他如何改善自己的生活習慣。 1. 小威為什麼會體重過重？ 2. 過重可能產生哪些問題？ 3. 教師說明小威改善生活習慣的方法。 (三)教師指導學童完成健康體位宣言。 (四)教師歸納：只要從身體活動、睡眠、飲食三方面著手，就能保持正常的體位，擁有健康的身體。			
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	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	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	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	貳、體育 單元五、投其所好 【活動1】「擲」向天際 (一)準備活動 1. 確認投擲場地是否平整、無異物。 2. 進行簡易熱身活動。 3. 利用毛巾練習投擲分解	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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	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。	的基本動作。	動作。 5. 解決在比賽時遇到的問題。	動作。 (二)發展活動 1. 壘球擲遠 2. 精準預判 (三)綜合活動 1. 依學童討論的結果，再次進行「精準預判」。 2. 教師提問 3. 教師總結:以正確的動作投擲，可以更省力的將球投擲出去，也能將球投擲得更遠，減少運動傷害發生的機率。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可 以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分 為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔 室，才有空間可以容納器 官。 (四)教師可以引導學童將 手放在胸部，感受心臟在 胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到 骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各 項器官共同維護身體的功 能運作，讓我們正常的生 活、健康的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活 習慣與德行 品 E7 知行合一。	
第二週	貳、體育 五. 投其所好	2	健體-E-A1 具備良好身	1d-III-1 了 解運動技能的	Ga-III-1 跑、跳與投擲	1. 做出良好的推鉛球動 作。	貳、體育 單元五、投其所好	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E7 探究運動	

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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。 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	要素和要領。 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。 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。	的基本動作。	2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	【活動2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。 3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填寫至活力存摺。	行為檢核 態度評量	基本的保健。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
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。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。 【活動3】護眼好周到 (一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。 (二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？ (三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否跟大邁一樣，需要調整用眼行為？ (四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上？ (五)高度近視會產生什麼樣的問題呢？ (六)教師提問：良好的護眼習慣有哪些？ (七)視力保健宣言：請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。 (八)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第三週	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 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	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。 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。 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	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。 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。 3. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	貳、體育 單元五、投其所好 【活動2】「推」而遠之 (一)準備活動 1. 檢視投擲場地，確認場地是否平整、是否有異物。 2. 進行簡易的熱身活動。 (二)發展活動 1. 鉛球擲遠：介紹鉛球的握法及鉛球的擺放位置。 2. 場地練習 3. 終極密碼 (三)綜合活動 1. 教師提問，學童討論後分享： (1)哪一個鉛球推擲動作最容易忽略？ (2)若推完鉛球後，發現手腕很痛，可能的原因為何？ (3)怎麼做才能提高獲勝機率？ 2. 再次進行「終極密碼」活動。 3. 請學童分析壘球擲遠及推鉛球技巧與規則後，填	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	或比賽的問 題。 4d-III-3 宣 導身體活動促 進身心健康的 效益。			寫至活力存摺。 【活動3】「拋」磚引玉 (一)引起動機 1. 說明「木棋」具有強調團隊合作和娛樂性的特性，適合與親朋好友同樂。 2. 教師提問，學童討論後分享： (1) 你會邀請朋友一起從事什麼運動？ (2) 你會用什麼方式邀請朋友一起進行運動？ (二)發展活動 1. 介紹木棋的器材及規則，再將學童分組進行木棋比賽。 (1) 教師引導學童填寫「運動好友圈邀請卡」，並請對方簽名。 (2) 教師歸納：想邀請其他人一起運動可先設身處地想對方喜歡什麼運動或是他需要什麼運動環境。 2. 棋樂融融 (1) 教師提問、請學童討論後分享： ① 投擲、推擲、拋擲三種投擲方式使用在什麼運動情境？ ② 上一節課填寫運動好友圈邀請卡時是否遇到困難？ (三)綜合活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間持續練習。 2. 教師提問，請學童討論			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							後分享。 3. 引導學童完成填寫活力存摺。			
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 自我反省與修正促進健康的行動。	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。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (一)教師播放電子書情境，請學童發表，良好的口腔狀況應該具備哪些條件？ (二)三分鐘檢查口腔衛生 (三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。 (四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病。 (五)教師說明牙周病觀念 (六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	
第四週	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	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、	Ia-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	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 1】槓上搖擺 (一)準備活動:進行暖身及伸展活動。 (二)發展活動 1. 握槓懸垂擺、擺、擺 2. 懸垂猜拳 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行握槓懸垂的動作練習。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			保健的潛能。	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。		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。	2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 【活動 2】蛙蛙跳 (一)準備活動 1. 熱身運動：教師於活動前帶領學童做暖身運動，進行肢體動作的伸展。 2. 課程內容：學習青蛙跳動作，並在跳躍的空間中進行水平、垂直的移動。 (二)發展活動 1. 青蛙跳 2. 左右跳撐 3. 做完左右跳撐動作，詢問學童做完的感覺？並請其分享經驗。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間，與家人、朋友進行左右跳撐的動作練習。 2. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。			
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。	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。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣？可能導致什麼問題？ (八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。 (九)教師指導學童完成活	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				我反省與修正 促進健康的行 動。			力存摺 1.任務一：理想體重好健康（請學童檢視哪些是維持理想體重的正確觀念，並打✓）。 2.任務二：身體器官好棒棒（能夠找出器官的功能，連線至對應的選項）。 3.任務三：潔牙護眼好重要（執行潔牙跟護眼的工作，並持續記錄一週）。			
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	Ia-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。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動3】飛躍馬背 (一)準備活動 1.熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2.課程內容：撐跳、騰躍的基本練習。 (二)發展活動 1.撐、跳、跪坐 2.兩手定江山 3.飛躍接龍我最行 4.教師與學童針對動作執行的過程，進行討論。 5.請完成動作的學童分享自己的經驗。 (三)總結活動 1.教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2.指導學童洗手、擦汗，並補充水分。 【活動4】分腿騰躍 (一)準備活動	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	1. 熱身運動：教師於活動前，帶領學童做暖身運動。 2. 課程內容：做出縱箱分腿撐跳、縱箱分腿騰躍。 (二)發展活動 1. 縱箱分腿撐跳 2. 縱箱分腿騰躍一 3. 縱箱分腿騰躍下箱			
第六週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動1】珍惜健保資源 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行跌倒的情境並提問。 1. 如果你是力行爸爸，會認同送力行到大醫院的提議嗎？為什麼？ 2. 你會給力行爸媽什麼建議？你的理由或事證是什麼？ (二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度，引導學童思考如何做出適宜的就醫選擇。 (三)教師說明臺灣醫療院所分級。 (四)教師說明分級醫療好處。 (五)教師說明轉診制度。 (六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法，引導學童完成珍惜健保與醫療資源檢核表，並請學童分	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							享，若沒有做到的面向， 可以如何改善？			
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。 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。	貳、體育 單元六、飛騰青春 【活動 4】分腿騰躍 4. 縱箱分腿騰躍二：教師指導學童做出完整的分腿騰躍動作，其步驟需要有跑、併、撐、分、落五個步驟。 (1)在學習新技能及練習過程時，學童難免會遇到問題跟困難，此時教師可以帶領學童進行討論與分享，或請成功的學童分享經驗或進行示範。 (2)教師綜合注意事項，再讓學童返回練習。 (3)小組討論時間：怎樣做，才能避免腳碰撞到跳箱呢？5. 教師指導學童完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童持續練習騰躍動作。 2. 鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞其體操賽事。 3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 4. 恢復場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第七週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2	2a-III-3 體	Bb-III-1 藥	1. 能察知用藥五問有利	壹、健康	觀察評量	◎安全教育	

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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	察健康行動的自覺利益與障礙。	物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	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。	單元二、醫藥學問大 【活動2】用藥守護神 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行領藥情境。 1. 教師提問：若你是力行，正在等候拿藥，領藥號碼響起時，你會怎麼做？ 2. 教師說明用藥五問之功能 3. 演練時間：請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師詢問用藥資訊，以達用藥安全。 (二)教師說明用藥五不的意涵 (三)教師運用不同生活情境，請學童演練用藥詢問方式。若有相關用藥的疑惑，要如何解決呢？ (四)教師說明中藥用藥安全	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 了解危機與安全。	
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	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。	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。	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動1】進攻的劍 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 弓步砍掌動作說明 2. 弓步反砸動作說明 3. 上步鉤拳動作說明 4. 拖步直拳動作說明 5. 前進彈踢動作說明	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。			6. 連續動作練習：起始勢→弓步砍掌→弓步反砸→上步鉤拳→拖步直拳→前進彈踢→左腳放下成結束動作。 7. 每完成一個動作，即在課本印記圖案上著色。 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳一 2. 打擂臺：功夫拳二 3. 想一想，引導討論： (1)除了招式動作要記熟之外，還有什麼勝利的條件呢？ (2)不管是贏還是輸，我們可以怎樣幫同學加油呢？ (四)總結活動 1. 教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2. 請學童多利用課餘時間做練習。 3. 預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。			
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	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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動3】藥知多少 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資訊。 (二)教師繼續播放電子書，介紹藥品明細及收據資訊。 (三)討論時間 1. 請學童利用課本藥袋、	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動與健康的 問題。				藥品及藥品明細圖示練習 核對能力。 2.教師提問：若發現其中 有一項不符合時怎麼處 理？ 3.教師歸納學童的回答， 引導學童了解處理的方 式。 (四)教師說明何謂藥品： 藥品具有治療、減輕或預 防疾病等功能，且能影響 人類身體。藥品依照不同 使用途徑可分為口服藥、 注射藥及外用藥。			
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。	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動2】防守的盾 (一)準備活動 1. 熱身運動 2. 場地布置 (二)發展活動 1. 拗步上架動作說明 2. 馬步攔擋動作說明 3. 虛步截拳動作說明 4. 半馬蓋掌動作說明 5. 退步雙挫 (三)綜合活動 1. 打擂臺：功夫拳三 2. 出招前，小組先討論一 下每個人要出什麼招式。 3. 想一想，引導討論 (1)在出招時，怎麼做才不 會搖搖晃晃呢？	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							(2)要怎樣才能讓分數扣得比較少呢？ (四)總結活動 1.教師以詢問方式來做本節學習重點總結。 2.請學童多利用課餘時間做練習。 3.預告下一節的課程內容，提醒學童喝水、擦汗及洗手。			
第九週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生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.能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動3】藥知多少 (五)為了保障民眾用藥安全，目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、指示藥及成藥。 1.教師補充說明慢性處方箋。 (六)教師說明藥品保存守則 (七)討論時間：圖中使用或保存藥品的方式正確嗎？如果不正確，要怎麼改進呢？ (八)教師說明一般廢棄藥品處理六步驟 (九)教師說明其他藥品應交回患者原本就醫的醫療院所，或是貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局回收處理。 (十)師生共同歸納：了解	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							用藥安全守則、對症下藥，就可以保障自己的身體健康。			
第九週	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	2	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態	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。	貳、體育 單元七、摩拳擦掌 【活動 3】誰與爭鋒 (一)準備活動:熱身運動 (二)發展活動 1. 連續出擊 2. 見招拆招 3. 教師指導學童完成活力存摺 (三)總結活動 1. 教師讚美全班學童的創意，並讚許全部學童都能勇於上臺，也要稱讚展演前各組分工與認真的參與態度。 2. 鼓勵學童利用課餘時間多練習。 3. 課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 單元八、球不落地 【活動 1】認識排球運動 (一)教師介紹排球起源、運動進行的方式與特色。 (二)教師介紹排球場地及用球。 【活動 2】傳接我最行 (一)準備活動：暖身運動，進行肢體動作的伸展。 (二)發展活動	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
				生活。			1. 傳接不落地：2 人 2. 傳接不落地：4 人 3. 互相網來 4. 拋出什麼樣的球有助於得分？與伙伴討論後做下記號，再請同學示範採什麼姿勢能快速有效的將球接住。 (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課餘時間練習。 2. 教師預告下一節的課程內容。 3. 指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。			
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 了解健康自主管理的原則與方法。 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。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動 4】正確用藥五大核心能力 (一)教師說明用藥五大核心能力 (二)教師指導學童完成活力存摺 1. 完成宣導正確用藥海報。 2. 演練時間 3. 教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局，並建立一份社區診所或藥局名單。	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	貳、體育 八. 球不落地	2	健體-E-B1	1d-III-2 比	Ha-III-1 網/	1. 能透過小組比賽並討	貳、體育	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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，促進身心健康。	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。 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。	牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	單元八、球不落地 【活動 3】最強的小伙伴 (一)準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 低手不漏 2. 傳接一起來 3. 禮尚網來：1 對 1 4. 禮尚網來：2 對 2 5. 比賽結束後請學童進行戰術執行成果的感想發表，教師做最後總結。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
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	1b-III-2 認識健康技能和基本步驟。 3b-III-4 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。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 1】促銷停看聽 (一)認識「促銷活動」 1. 引導學童討論，自己在生活中曾看過哪些促銷活	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	於不同的生活情境中，運用生活技能。			動。 2. 教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。 3. 請學童觀察電子書情境中歆歆與媽媽在便利商店遇到鄰居的情境，並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。 (二)教師說明：面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟，保障自己的權益。 (三)演練時間 1. 教師提問 (1)歆歆遇到促銷活動的反應是什麼？ (2)傳單上有什麼促銷手法？ 2. 教師與學童分享正確觀念，並指導學童找出促銷活動陷阱，了解面對促銷活動時該有的認知和行為。 3. 請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。		經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十一週	貳、體育 八. 球不落地	2	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運	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	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。	貳、體育 單元八、球不落地 【活動 4】球無虛發 (一)準備活動：教師於活動前帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 擊球點練習 2. 正面低手發球（以慣用	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。 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。			右手為例) 3. 球球好朋友 4. 發球你和我 5. 百發百中 6. 禮尚網來 PLUS+ (三)總結活動 1. 教師鼓勵學童能利用課 餘時間練習。 2. 教師預告下一節的課程 內容。 3. 指導學童洗手、擦汗， 並喝水補充水分。			
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。	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。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動2】選購學問大 (一)教師播放電子書情 境，請學童觀察並討論， 選購商品應該注意哪些事 項呢？ (二)教師說明透過商品資 訊，可以增進選購商品的 安全。 (三)教師說明購物四妙招 (四)指導學童完成行動 站，分組討論並演練，如 果自己是歛歛，會如何選	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活 中不公平、不合 理、違反規則和 健康受到傷害等 經驗，並知道如 何尋求救助的管 道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				擇使用四個購物妙招去解決自己所遇到的問題。 (五)請學童上臺分享，除了課本提到的購物四妙招，自己在購物時還做到哪些其他的妙招？ (六)教師播放電子書情境，請學童觀察歆歆一家購買福袋後產生的消費問題。 (七)聰明購物大考驗：請學童閱讀新聞，找出發生消費爭議的原因，並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動：教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗，若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵，自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢？			
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	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	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	貳、體育 單元八、球不落地 【活動5】我是守護神 (一)護膝挑選原則 1. 教師介紹護膝種類及特性。 2. 介紹護膝的配戴方式及注意事項。	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。		高學習效能。 3.練習注意事項：自我檢查。 (二)發展活動 1.教師講解跨步滾翻分解動作 2.請學童融入情境在做完擊球動作連接跨步滾翻動作。 3.請學童利用課本上的QR CODE 透過 VR 眼鏡、平板或手機等 3C 設備和網路，觀看學習跨步滾翻正確動作。 (三)總結活動 1.鼓勵學童能利用課餘時間，跟家人、朋友一同參與這一項運動，或欣賞相關賽事。 2.課後指導學童洗手、擦汗，並喝水補充水分。 3.恢復場地。 4.教師指導學童完成活力存摺 單元九、手球英雄 【活動 1】認識手球運動 (一)準備活動：教師準備手球影片，讓學童在課堂				

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							上觀賞手球比賽。 (二)發展活動 1. 手球的由來 2. 手球運動介紹 (三)綜合活動 1. 觀看手球比賽是不是精彩、刺激呢？和同學一起討論，並選出你觀察到哪些特點。 2. 跟同學分享你覺得最精彩的畫面。			
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	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。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動 3】認識消費權利和義務 (一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利，並提醒學童，從事消費活動時，應該了解消費者的權利和義務，建立美好的消費環境。 (二)教師說明八項消費者權利 (三)教師說明五項消費者義務 (四)教師指導學童完成個人的消費宣言，並提醒學童，在日常生活中應落實保障自身權利的消費行為，也要盡到維護本身消費安全與權益的責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 2】手到球來 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 傳接我最棒 2. 你攻我守 3. 衝破封鎖線 4. 說說看 (1)比賽進行兩輪後，分享一下小組討論出的策略。 (2)過程中即時討論調整了哪些部分。 (三)綜合活動 1. 引導學童發表對同學表現的心得。 2. 預告下次上課的內容。 【活動 3】傳運好手 (一)熱身活動：教師帶領學童做暖身運動。 (二)發展活動 1. 球來運轉 2. 大家一起來運球 3. 衝破封鎖線 2.0 (三)綜合活動 1. 小組討論 (1)如何利用新學的運球	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				及交叉進攻來突破兩個防守者？ (2)從遊戲中可以怎麼表現你的運動精神？ 2.教師歸納：採交叉進攻方式，可以讓防守者來不及或防守錯人。 3.預告下次上課的內容。			
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	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。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動4】消費糾紛好幫手 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論歆歆一家人發生了什麼消費糾紛？家人提出的解決方法好嗎？ (二)請學童分享自己或家人曾經發生的消費糾紛，分組討論發生的原因和解決的方法，並將解決方案記錄下來。 (三)教師說明各種類型的消費糾紛。 (四)教師說明各種類型的消費糾紛因應策略 (五)教師說明不適用七日	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				鑑賞期的情形，以及不適用的原因。 (六)教師播放電子書，請學童分組討論：如果你是歆歆，你會如何建議爸爸呢？ (七)消費糾紛的處理還有調解、訴訟，讓我們可以更保障自己的權益。 (八)教師指導學童完成「我不是奧客」評量。			
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	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。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動 4】得分好手 (一)準備活動:暖身運動 (二)發展活動 1. 3 步跳射 2. 衝破封鎖線 3. 0 (1)教師請小組利用戰術板分享，並統整手球進攻與防守策略。 (2)小組討論 ①如何將學的平行和交叉路線套用在小組進攻的策略上？ ②想想看，還有什麼小組搭配方式可以突破對方防守？ (3)小組討論後，可以利用左側的戰術板畫出進攻方式，並實際演練。 (4)小組檢討戰術執行是否成功，若沒有，需要調	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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				整什麼？			
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。	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。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動4】消費糾紛好幫手 (十)教師指導學童完成活力存摺 1. 歆歆要選購一個耳機送給力行當生日禮物，她應該要注意哪些事項？ 2. 了解了更多消費知識後，你覺得哪些消費行為有助於增加你的消費信心？為什麼？ 3. 為了完成學校作業，大	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				邁和家人討論後打算購買 一台文書型筆記型電腦。 (1)你認為誰的建議能夠 聽取呢？ (2)如果你是大邁，當你在 購買筆記型電腦時，你會 注意到哪些事項呢？			
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	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	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。	貳、體育 單元九、手球英雄 【活動4】得分好手 3. 終點戰 (1)規則介紹 (2)終點戰：在修正式的比 賽中，讓學童分成三組進 行比賽，兩組比賽時另一 組進行策略討論，透過比 賽、討論後返回比賽，重 複實行驗證小組的討論策 略，並透過最後的分享將 所知表達出來。 (3)小組討論 (4)教師歸納：除了討論戰 術，還可以透過觀賞比賽 來學習別人的優點及欣賞 精湛的球技。 (三)綜合活動 1. 教師指導學童完成活力	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文 化間的多樣性與 差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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-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	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。			存摺。 2. 歸納總結 (1)教師做本節學習的總結論。 (2)整理場地，器材歸定位。 單元十、花舞翩翩 【活動1】塞爾維亞花之舞 (一)準備活動：教師介紹東歐塞爾維亞的地理位置、文化、舞者的裝扮與土風舞動作特色，再播放塞爾維亞的〈花之舞〉影片，讓學童觀賞。 (二)發展活動 1. 學童觀賞影片後，表達東歐國家的舞蹈創作風貌，理解舞蹈表達的情感與思想及對音樂的感知等。 2. 教師帶領學童回顧〈兔子舞〉與〈木鞋舞〉的身體活動特色，說明不同文化土風舞的身體活動特色。 (三)綜合活動 1. 教師請學童說說看，聆聽塞爾維亞〈花之舞〉音樂後，覺得這支舞的音樂調性如何？ 2. 帶給你們什麼樣的舞蹈想像？			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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	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	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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 1】珍愛我的家 (一)教師說明家庭成員角色類別及責任概略，請學童將家人的稱謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。 (二)家庭成員角色扮演	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	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。			1. 請小組成員分飾家人角色，演出家中的對話場景或家事分工情形。 2. 教師引導討論 (三)教師說明多元家庭型態 (四)教師提問：你的家庭屬於哪一種組成方式？你還知道其他家庭組成類型嗎？ (五)教師說明家庭功能與影響 (六)請學童省思並完成評量：為了達到家人互相扶持、關心體諒的功能，目前的我可以有什麼行動？ (七)討論時間：你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方？		達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十六週	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	健體-E-B3 具備運動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	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。	貳、體育 單元十、花舞翩翩 【活動 2】慢板翩翩起舞 (一)準備活動 1. 〈花之舞〉分為慢板與快板，教師說明舞步與隊形練習的組合。 2. 教師說明「工作腳」 3. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，練習時教師觀察學童參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 搖擺步練習	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。 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				2. 慢板走步練習＋長列隊形 3. 走步練習 4. 慢板走步練習＋開口圓隊形 (三)綜合活動 1. 熟練後，可以在走步 7 至 8 拍時，加入拍手 3 下，增加變化與挑戰性。 2. 先跟著領舞的同學往左走 8 拍，再往右走 8 拍，才不會因為走錯而撞在一起。			

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。	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. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩惱。 (二)討論時間 (三)教師發給學童每人一張便利貼，請學童在便利貼寫下想對家人說的鼓勵話語，回家時貼在家人看得到的地方。 (四)教師歸納：我們都需要家人的支持，讓自己更有面對困難的勇氣。 (五)家事誰來做：請學童在表中填下可以幫忙哪位家人哪件事情，可以運用什麼方法主動幫忙？請學童分組，並分享自己會主動完成的家事，每一組選出一位分享心得。 (六)面對暴力傷害 1. 根據課本情境提出討論 2. 家暴事件之注意事項。 3. 常見的家庭暴力型式	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。 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	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ib-III-2 各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。	貳、體育 單元十、花舞翩翩 【活動 3】快板躍動之姿	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎多元文化教育 多 E6 了解各文化間的多樣性與	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。 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	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。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。		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。 4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展演。	(一)準備活動 1. 教師介紹與示範快板的舞步，搭配隊形變化進行學童分組練習。 2. 搭配不同隊形變化的練習方式，提升學童理解舞蹈表現的豐富性，教師觀察學童練習時參與態度的積極性。 (二)發展活動 1. 快板搖擺步練習 2. 快板跑跳步練習 (三)綜合活動：邀請學童評估在不同舞步與隊形的搭配上，哪種舞步與隊形變化組合最容易或最困難？為什麼？ 【活動 4】花舞試鏡會 (一)準備活動：教師先將學童分為表演組與欣賞組。 (二)發展活動 1. 透過分組討論，學童互相溝通合作創作以不同隊形變化，搭配〈花之舞〉進行表演。	態度評量	差異性。	

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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				2. 當表演組輪番表演後， 表演組各自表達與同儕創 作的美感體驗分享；欣賞 組的學童則給予鼓勵與回 饋。 3. 創意練舞室 (三)教師指導學童完成活 力存摺			
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	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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 2】家庭互聯網 4. 教師說明遭遇暴力事件 應變五步驟 5. 教師提問：在學校是否 有聽過家暴防制相關宣 導，你曾經學到什麼知 識？ 6. 請學童討論，當同學或 其他家人遇到嚴重家暴事 件，會選擇怎麼做？ 8. 教師歸納：家庭暴力事 件發生時，有的兒童雖然 不見得受暴，但目睹暴力 同樣會感到恐懼、害怕， 更可能造成心理創傷。當 我們發現時，一定要伸出 援手關心，避免傷害事件 再發生。 (七)面對家庭離異:請學	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。 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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				童思考自己是否也曾經歷這些階段，是什麼事件讓你產生這種感受？和同學分享你的事件和心情。 (八)教師說明正向轉念方法 (九)師生共同歸納：當不同的悲傷事件發生時，可以練習正向轉念方法，排解內心憂慮。			
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	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，了解實施救溺的方式與危險性。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動1】親水樂趣多 (一)準備活動：教師介紹平靜水域與水域安全標示類別及代表意義。 (二)發展活動 1. 水域標示知多少：在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止或允許水上活動。 2. 比手畫腳我最行 3. 救溺試一試 4. 黃金救援時間 5. 實際操作任務後，請學童發表執行後感想。 (三)總結活動 1. 教師拿出教育部救溺五步，讓學童對照透過自身實際的體驗，了解救生不易，避免涉入這樣的險境更為重要。 2. 若在泳池更能擬真演	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			踐，處理日 常生活中運 動與健康的 問題。				練，但要特別注意安全。			
第十九週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體 育與健康之 相關符號知 能，能以同 理心應用在 生活中的運 動、保健與 人際溝通 上。 健體-E-C2 具備同理他 人感受，在 體育活動和 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-3 體 察健康行動的 自覺利益與障 礙。 3b-III-3 能 於引導下，表 現基本的決策 與批判技能。	Fa-III-3 維 持良好人際關 係的溝通技巧 與策略。	1. 能思考並體察家人有 效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會 溝通「停看聽」等有效溝 通的技巧。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動3】真情溝通術 (一)有話好好說：教師播 放電子書情境，請學童分 享自己的經驗。 1. 你是否也曾經有和家人 意見不合的時候？通常在 什麼情況下容易發生？ 2. 發生與家人意見不合的 狀況時，後來你們怎麼解 決呢？ 3. 情境分析討論 4. 角色扮演 (二)溝通停看聽 1. 小裘寫信到學校輔導信 箱尋求協助，你有嘗試過 這個方式嗎？ 2. 是否還有其他方式可以 尋求協助？ 3. 教師說明溝通停看聽做 法 4. 演練時間：請學童運用 溝通「停看聽」技巧演練 情境。 5. 省思討論	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。 家E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。	
第十九週	貳、體育	2	健體-E-A1	1d-III-1 了	Bc-III-1 基	1. 能認識立式划槳與基	貳、體育	觀察評量	◎海洋教育	

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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
	十一. 悠遊戲水樂		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。	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。 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。 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。	礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	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。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。	單元十一、悠遊戲水樂 【活動 2】水上悠游去 (一)準備活動 1. 教師透過課本上的 QR CODE，讓學童體驗 SUP 使用情境，介紹該運動特性和操作方式。 2. SUP 是屬大型的救生浮具，為救溺五步之一，透過活動來實際操作體驗。 3. 教師說明從事水域常見脫水現象，讓學童辨識症狀及預防方式。 (二)發展活動 1. 水上平衡趣 2. 當學校沒有 SUP 設備或無法在泳池操作時，可以透過陸上替代方案來練習平衡。 3. 划向前方活動 4. 教師請學童回想當在湖泊或河流的水域操作 SUP 載人時，要如何將溺者載回？ (三)總結活動：教師提醒學童救生的危險性，當遇	口頭評量 行為檢核 態度評量	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
							到有人溺水時，非專業人員切勿直接跳入水中救人，應依循救溺五步驟的方法。 【活動3】救己一命 (一)準備活動：教師可事先搜尋泳池溺水的相關網路新聞，讓學童了解自救的重要性，並舉新聞實例帶入情境。 (二)發展活動 1. 吸吐自如：水中蹬地壓水換氣自救 2. 水中尋寶 3. 我是小飛魚 4. 仰漂小高手 (三)總結活動 1. 教師回饋及總結。 2. 請學童上岸淋浴、擦乾身體後更衣，並注意保暖。			
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、保健與人際溝通上。	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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有	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。 家 E12 規劃個人	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。				益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺		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 具備探索身體活動與健	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. 能積極的練習，做出游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。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動 4】自由快樂游 (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。 (二)發展活動 1. 打水我最行 2. 划水游得快 3. 手腳併行 4. 接力快樂游 (三)總結活動：引導學童完成活力存摺。	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。							
第二十一 週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體 育與健康之 相關符號知 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	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。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情 境，請學童觀察力行一家 人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人 在相處上反而容易忽略彼 此的感受。我們可以利用 互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一 起參與社區活動，不僅有 益身心健康，也能增進和 家人及鄰居的感情、建立 新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為 家人設計的慶祝活動，並 和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共 同進行活動的時間及內 容，增加彼此互動的機會。 (五)師生共同歸納：和家 人一起從事活動能促進家	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。 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(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			隊成員合作，促進身心健康。				人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺			
第二十一 週	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，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。	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. 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。	貳、體育 單元十一、悠遊戲水樂 【活動 4】自由快樂游 (一)準備活動：教師說明游泳除增進休閒育樂的選擇，更重要的是提高自我安全防護能力。 (二)發展活動 1. 打水我最行 2. 划水游得快 3. 手腳併行 4. 接力快樂游 (三)總結活動：引導學童完成活力存摺。	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。	

教學進度 週次	單元名稱	節 數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內 容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
五年級(下)適應體育調整建議(簡生):										
1. 指令簡單明確，複雜的步驟動作宜拆成數個小步驟逐一示範教學，教師直接指導或提供同儕予以協助。										
2. 壘球擲遠、推鉛球活動可改用較輕的軟球或小沙包，練習前擲、推擲、滾動擲等簡單擲物活動。並用具體語言加上動作示範分段說明。木棋可改為沙包擊瓶或保齡球遊戲替代活動，簡化規則，強化參與感。利用實物圖片與動作示範搭配語音提示協助學生了解動作流程。										
3. 跳箱練習可改用低矮跳箱，讓學生從「單腳跨越」、「雙腳助跑跳躍」開始練習。採用多人協助、手拉引導、安全防護墊確保安全，降低害怕。										
4. 基本武術動作可精選 2~3 個簡單動作（如馬步、弓步、出拳、擺掌），組成簡單「連續動作」如：站好→出拳→收手→蹲下。並採用視覺順序卡配合音樂節奏進行模仿教學。										
5. 排球運動可改用大型氣球或海灘球模擬排球，重點放在「拍球過網」的體驗。										
6. 手球比賽改為簡化版手球遊戲（如兩人一組、一攻一守、拋接球得分遊戲）。以地墊當作射門區、使用泡棉球進行丟擲練習，強調合作與嘗試。										
7. 土風舞可選擇旋律簡單、節奏明確、重複性高的土風舞作為學生學習的目標。										