

## 貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

### 嘉義縣六腳鄉六腳國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期五年級普通班健體領域課程計畫

設計者： 楊文政 柯乃文

#### 第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☒ (五年級和六年級) 否☐

|                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |          |          |      |                       |      |      |                      |
|----------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|------|-----------------------|------|------|----------------------|
| 教材版本           |      | 康軒版第九冊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |          | 教學節數     |      | 每週(3)節，本學期共(63)節      |      |      |                      |
| 課程目標           |      | 1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。<br>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。<br>3.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。<br>4.認識自己，並能自我悅納。<br>5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。<br>6.了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。<br>7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。<br>8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。<br>9.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。<br>10.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。<br>11.結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。<br>12.結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。<br>13.在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。<br>14.進行肢體創作，學跳土風舞。 |              |          |          |      |                       |      |      |                      |
|                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |          |          |      |                       |      |      |                      |
| 教學<br>進度<br>週次 | 單元名稱 | 節<br>數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習領域<br>核心素養 | 學習重點     |          | 學習目標 | 教學重點(學習引導內容及<br>實施方式) | 評量方式 | 議題融入 | 跨領域統<br>整規劃<br>(無則免) |
|                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | 學習<br>表現 | 學習<br>內容 |      |                       |      |      |                      |

|     |                         |   |                                                           |                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                          |  |
|-----|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 第一週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 健體-E-A1<br>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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-3 主動地表 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。 | 1.了解傳染病的形成要素、傳染途徑。<br>2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。<br>3.了解預防傳染病的原則和措施。<br>4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。<br>5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第1課疾病不要來<br>《活動1》傳染病的三要素<br>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。<br>《活動2》預防傳染病<br>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。<br>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。<br>3.教師發下「預防傳染病」學習單，請學生依照課本分析的方式，將自己或家人最近生病的經驗記錄下來。 | 問答<br>發表<br>實作<br>實踐 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |
|-----|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|

|     |                      |   |                                                             |                                                                                              |                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                            |  |
|-----|----------------------|---|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|--|
|     |                      |   |                                                             | 現促進健康的行動。                                                                                    |                             |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                            |  |
| 第一週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 2 | 健體-E-C2<br>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。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現 | Ha-III-1 網／牆性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。<br>2.表現排球低手傳球的動作技能。<br>3.了解排球高手傳球的動作要領。<br>4.表現排球高手傳球的動作技能。<br>5.分析自己或他人排球動作技能的正確性。 | 第四單元擊球特攻隊<br>第1課排球高手<br>《活動1》低手傳球姿勢<br>教師說明並示範低手傳球動作要領。<br>《活動2》雙人持球擊球<br>教師說明雙人持球擊球活動規則：2人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。擊球者練習擊球10次後，兩人角色互換。<br>《活動3》拋球與擊球<br>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。<br>《活動4》擊球進籃<br>教師說明擊球進籃活動規則：2人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人再以低手傳球姿勢將球擊入球籃。一人練習10次後，兩人角色互換。<br>《活動5》高手傳球姿勢 | 觀察<br>操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持</p> |  | <p>教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範高手傳球動作要領：手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近、圍成一個三角形。高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，運用手腕的力量將球托起。</p> <p>《活動 6》對牆高手傳球練習<br/>教師說明並示範對牆高手傳球練習活動進行方式：持球在前額上方約 20 公分處，雙腳前後站立，膝關節彎曲。蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。在球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。</p> <p>《活動 7》低手、高手交替擊球<br/>教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領：先將球向上拋，球落至適當高度時（球未落地前），以低手傳球姿勢將球向上擊。接著當球落至額頭前上方時，以高手傳球姿勢將球向上托起。重複以低手與高手姿勢交替擊球，嘗試不落地連續擊球 10 球。</p> <p>《活動 8》雙人高手傳球練習<br/>教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式：2 人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                           |                                                                                        |                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                          |  |
|-----|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|--|
|     |                         |   |                                                           | 動態生活。                                                                                  |                                                                                      |                                         | 勢傳回。練習 10 次後，兩人角色互換。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                          |  |
| 第二週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 健體-E-A1<br>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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。 | 1.了解預防傳染病的原則和措施。<br>2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第 1 課疾病不要來<br>《活動 3》政府防疫措施<br>1.教師配合課本第 12-13 頁說明政府防疫措施：<br>(1)隔離：輕症確診者或無症狀確診者在政府規定的天數內，不可以任何理由外出，期滿後進入自主健康管理。<br>(2)自主防疫：所有入境者、確診者的密切接觸者外出須有兩日內快篩檢測的陰性結果。<br>(3)自主健康管理：結束居家照護者、結束自主防疫者若無症狀者可以正常生活及外出，應避免前往人潮擁擠的場所，禁止聚餐、聚會等近距離或群聚型活動。如果快篩陰性，即可解除自主健康管理。<br>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：<br>(1)確認快篩陽性後，須聯繫衛生福利部指定的醫療院所，進行視訊診療。<br>(2)醫師診斷後開立藥物。<br>(3)請家人或朋友協助領藥。 | 問答 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                      |   |                                                          |                                                                              |                             |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                            |  |
|-----|----------------------|---|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|--|
|     |                      |   |                                                          | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                                       |                             |                                                                                                                                        | (4)如果狀況緊急需要立即就醫，可以撥打 1922 防疫專線，安排救護車護送到傳染病隔離醫院就醫。                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                            |  |
| 第二週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解排球低手發球的動作要領。<br>2.表現排球低手發球的動作技能。<br>3.探索排球比賽的進攻與防守策略。<br>4.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。<br>5.演練排球比賽中的進攻與防守策略。<br>6.課後持續練習，增進排球擊球、 | 第四單元擊球特攻隊<br>第 1 課排球高手<br>《活動 9》低手發球姿勢<br>教師說明並示範低手發球動作要領。<br>《活動 10》發球預言家<br>教師說明發球預言家活動規則：場地分為 A、B、C 三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區域，再輪流於發球起始線進行發球。球成功過網就得 1 分；若落地區域和發球前預測的相同，則再得 1 分。活動結束後，累積得分最高者獲勝。<br>《活動 11》布陣接發球<br>教師說明布陣接發球活動規則：5 人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為 6 區，一人負責一個區域。兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對 | 操作發表實作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                            |  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | 略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-1 養成規律運動 |  | 發球的熟練度。 | 面場地內即得 1 分。接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。<br>《活動 12》排球雙打賽<br>教師說明排球雙打賽活動規則：2 人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，到對面時可讓球落地一次再回擊；在同一場地內最多傳球 2 次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；一方得 2 分後，即換另外兩組上場。<br>《活動 13》排球多人賽<br>教師說明排球多人賽活動規則：6 人一組，每次兩組上場，隔網進行比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，另一方擊球前最多可在場地傳球 2 次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得 1 分，接著由得分方發球；每人輪流擔任發球者。如果同一人連續觸球、在同場地傳球超過 2 次、回擊球或發球未過網、球出界，都判定對方得分。一方得 10 分後，即換另外兩組上場。 |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                           |                                                                                  |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                          |  |
|-----|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|--|
|     |                         |   |                                                           | 習慣，維持動態生活。                                                                       |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                          |  |
| 第三週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 健體-E-A1<br>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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義 | 1.了解肺結核的症狀、自我檢測和預防方法。<br>2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。<br>3.了解肺結核的治療方法與自我照顧。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第1課疾病不要來<br>《活動4》認識結核病<br>1.教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，並配合影片介紹結核病：<br>(1)結核病分為開放性與非開放性兩種，其中開放性結核病會傳染，屬於傳染病。<br>(2)症狀：發燒、怠惰、咳嗽、胸痛、體重減輕、食慾不振等。<br>(3)傳染途徑：主要經由飛沫與空氣傳染。<br>(4)只要遵照醫師指示、按時吃藥，就可以治癒。<br>2.教師配合課本第15頁情境，說明結核病的自我檢測方法「七分篩檢法」。<br>3.教師說明結核病的預防方法：<br>(1)接種疫苗。<br>(2)出入公共場所或進入空氣不流通的地方時，養成戴口罩的習慣。<br>《活動5》罹患肺結核的治療 | 實作<br>評量<br>發表 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                         |   |                                                                                                       |                                                                      |                               |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                            |  |
|-----|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|--|
|     |                         |   |                                                                                                       | 感與嚴重性。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                     | 與重要性。                         |                                                                                           | 教師說明除了規律用藥，肺結核病人應確實執行的事項：<br>(1)吐痰時用衛生紙包住痰液並用馬桶沖走；或將衛生紙及中放入夾鏈袋，密封後再丟入垃圾桶，處理完立刻洗手。<br>(2)戴口罩。<br>(3)保持室內空氣流通。<br>(4)患者使用的被褥、枕頭，每週曝曬於陽光下 4-6 小時。<br>(5)按時複查（照胸部 X 光、驗痰）以了解病況。                                                                             |      |                            |  |
| 第三週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 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。<br>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-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解樂樂棒揮棒擊球的要素和動作要領。<br>2.探索樂樂棒比賽的進攻、防守策略。<br>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 | 第四單元擊球特攻隊<br>第 2 課樂棒攻守樂趣多<br>《活動 1》球棒與揮棒動作<br>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。<br>2.教師說明並示範正確揮棒動作要領。<br>《活動 2》揮棒擊氣球<br>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。<br>《活動 3》強棒出擊<br>教師說明強棒出擊活動規則：5 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。每個組員皆揮棒打擊後加總分 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |                      |                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|--|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-</p> |  | <p>數，得分最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》接球好手</p> <p>教師說明接球好手活動規則：</p> <p>1.7 人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，另外 5 人分散站於場內。</p> <p>2.擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球，每組有 5 球機會。</p> <p>3.當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。</p> <p>4.擊球者擊出 5 球後，換下一組上場。</p> <p>《活動 5》銅牆鐵壁</p> <p>教師說明銅牆鐵壁活動規則：</p> <p>1.10 人一組，一人擔任接捕手，9 人防守（內野站 4 人，外野站 5 人）。</p> <p>2.教師揮拍擊球，並說出指定的壘（接球後須將球傳至該壘），防守者負責接球。</p> <p>3.球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。</p> <p>4.接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。</p> <p>5.成功將 5 球送上指定壘，即完成任務。</p> |  |  |  |
|--|--|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                        |                                                                            |                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                          |  |
|-----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|--|
|     |                         |   |                                                        | 1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                                                         |                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                          |  |
| 第四週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自 | 1.了解新型A型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。<br>2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第1課疾病不要來<br>《活動6》新型A型流感<br>1.教師帶領學生閱讀課本第18頁情境，並配合影片介紹新型A型流感：<br>(1)症狀：新型A型流感的患者，輕症時症狀和流行性感冒類似，包括：頭痛、發燒、全身肌肉痠痛、咳嗽、流鼻水及喉嚨痛等；新型A型流感重症則可能併發嚴重肺炎、呼吸困難、休克甚至死亡。<br>(2)傳染途徑：一般來說，接觸到感染動物（例如：家禽、豬）或是吸入及接觸到感染動物的飛沫、受分泌物或排泄物汙染的物體與環境，都會提高感染新型A型流感的風險。<br>2.教師帶領學生閱讀課本第19頁情境，並配合影片說明預防新型A型流感必須做到「5要6 | 發表實作 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                         |   |                                                                                             |                                                                |                               |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |      |                            |  |
|-----|-------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|--|
|     |                         |   |                                                                                             | 所造成的威脅感與嚴重性。4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                             | 我照護的意義與重要性。                   |                                                                                                | 不」行動。<br>3.教師發下「預防新型 A 型流感」學習單，並提問：你平時做到哪些新型 A 型流感的預防行為？哪些還沒做到呢？請寫下並落實。                                                                                                                                                        |      |                            |  |
| 第四週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 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。<br>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 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III- | 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。<br>2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。<br>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。<br>5.演練樂樂 | 第四單元擊球特攻隊<br>第 2 課樂棒攻守樂趣多<br>《活動 6》攻占一壘<br>教師說明攻占一壘活動規則：<br>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。<br>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。<br>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。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                                     |  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策</p> |  | <p>棒球比賽中的進攻與防守策略。</p> | <p>4.進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》上壘高手</p> <p>教師說明「上壘高手」活動規則：</p> <p>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。</p> <p>2.進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。</p> <p>3.防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踏上二壘的白色壘板；進攻方經過一壘並踏上橘色壘板得 1 分，若上二壘再得 1 分。</p> <p>4.進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                        |                                                                        |                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                          |  |
|-----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|--|
|     |                         |   |                                                        | 略。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                                        |                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                          |  |
| 第五週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>Fb-III-3 預防 | 1.了解愛滋病的傳染途徑。<br>2.覺知傳染病對健康的威脅與嚴重性。<br>3.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第1課疾病不要來<br>《活動7》愛滋病<br>1.教師配合影片介紹愛滋病：<br>(1)愛滋病是後天免疫缺乏症候群（AIDS）的簡稱，是一種由愛滋病毒引起的疾病。<br>(2)愛滋病毒會破壞人體的免疫系統，使身體抵抗力降低，一旦感染了愛滋病病毒，便無法對抗環境中存在的細菌或病毒，進而出現一連串의 感染症狀，嚴重時甚至會導致病患死亡。<br>(3)世界衛生組織為了鼓勵全球對愛滋防治研究的重視，以及對感染者的關懷支持，將每年12月1日訂為「世界愛滋日」，呼籲全球共同攜手對關懷愛滋盡一份心力，希望大家正確認 | 實作<br>問答 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                         |   |                                                                   |                                              |                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                            |  |
|-----|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|--|
|     |                         |   |                                                                   | 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。   | 性健康自我照護的意義與重要性。               |                                                                                          | <p>識愛滋病。</p> <p>2.教師提問：課本第 21 頁哪些行為有可能會被傳染愛滋病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？並請學生完成「愛滋病的傳染途徑」學習單。</p> <p>3.教師請學生上臺分享，並說明愛滋病的傳染途徑包含：</p> <p>(1)性行為傳染：與愛滋病毒感染者發生不安全性行為，進行體液交換。</p> <p>(2)血液傳染：與愛滋病毒感染者共用注射針頭、刮鬍刀、牙刷等尖銳器具，導致血液的接觸。</p> <p>(3)母子垂直感染：感染愛滋病毒的母親可能在懷孕期間、生產過程或經由授乳，將愛滋病毒傳染給嬰兒。</p> |            |                            |  |
| 第五週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 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。<br>健體-E-C2 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1.了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.表現樂樂</p> | <p>第四單元擊球特攻隊<br/>第 2 課樂棒攻守樂趣多<br/>《活動 8》上壘搶分</p> <p>1.教師說明上壘搶分活動規則：</p> <p>(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。</p> <p>(2)進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；防守方則盡力接球並快速傳回壘板處，阻止對方得分。</p> <p>(3)進攻方踩橘色壘板；防守方</p>                                                                           | 操作發表實作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |                                                         |                                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>的要素和要領。<br/>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br/>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>3d-III-2 演練</p> | <p>棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。<br/>5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。<br/>6.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p> | <p>踩白色壘板；進攻方一人跑回本壘得1分。<br/>(4)進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。<br/>2.教師發下「上壘搶分」學習單，請學生寫下活動的攻防策略與情境討論。<br/>《活動9》樂樂棒球對抗賽<br/>教師說明樂樂棒對抗賽活動進行方式：全班分成3組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分。依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。累積得分最高的組別獲勝。</p> |  |  |  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                        |                                                    |                                                   |                                      |                                                                                                                                                                                                       |      |                          |  |
|-----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|--|
|     |                         |   |                                                        | 比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。          |                                                   |                                      |                                                                                                                                                                                                       |      |                          |  |
| 第六週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我 | 1.澄清與愛滋病相關的迷思。<br>2.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第1課疾病不要來<br>《活動8》愛滋病正解大進擊<br>教師請學生分享對於愛滋病的觀感，全班一起討論，完成「愛滋病正解大進擊」學習單。<br>《活動9》關懷愛滋從了解開始<br>1.教師帶領學生閱讀課本第24-25頁情境，並配合關懷愛滋病患者的影片，請學生分享想法：<br>(1)得知自己感染愛滋病時，可能會有什麼樣的心情？<br>(2)如果你是愛滋病患者，當別 | 實作發表 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                       |   |                                                        |                                                                |                                          |                                                             |                                                                                                                                        |          |                                          |  |
|-----|-----------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|--|
|     |                       |   |                                                        | 則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 照顧方法。<br>Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。      |                                                             | 人用異樣眼光看待你、不想接近你時，你會有什麼感受？<br>(3)如果你是愛滋病患的家人或朋友，會有什麼想法或做法？<br>2.教師發下「關懷愛滋」學習單，請學生寫下對愛滋病患者的關懷。                                           |          |                                          |  |
| 第六週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>4c-III-3 擬定                        | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自 | 1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。<br>2.了解促進體適能的運動種類與建議。<br>3.擬定體適能提升運動 | 第五單元跑跳武動秀<br>第1課身體管理員<br>《活動1》體適能檢測<br>1.教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。<br>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。<br>《活動2》促進健康體適能的運動建議 | 操作發表實作實踐 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

|  |  |  |                                                       |                                                                                                                  |                                                                                     |            |                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> | <p>簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體</p> | <p>我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> | <p>計畫。</p> | <p>1.教師說明促進各項體適能的運動種類。</p> <p>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，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。</p> <p>《活動 3》改善體適能運動計畫</p> <p>教師配合課本第 122 頁，帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫。</p> |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                           |   |                                                                                                          |                                                                                   |                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                          |  |
|-----|---------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|--|
|     |                           |   |                                                                                                          | 活動促進身心健康的效益。                                                                      |                                                   |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                          |  |
| 第七週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 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。<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.覺察不良用眼習慣對視力變化的影響與嚴重性。<br>2.了解造成高度近視的原因。<br>3.描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。<br>4.自我反省並修正個人的用眼習慣。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第 2 課視力口腔檢查站<br>《活動 1》EYE 的叮嚀<br>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。<br>2.教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，並提問：士勛度數加深的原因可能有哪些？<br>《活動 2》過度使用 3C 產品的危害<br>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：<br>(1)3C 產品的螢幕亮度高，長時間注視高亮度物體，可能對視網膜上的感光細胞造成永久性破壞，導致黃斑部病變。<br>(2)使用 3C 產品時環境不穩定，例如：在搖晃的車廂或陰暗的房間使用智慧型手機，睫狀肌要更用力收縮才能對焦，勉強用眼會造成視覺疲勞、頭痛、乾眼症等。<br>2.教師請學生自我檢視與反省平 | 發表實作 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                |  |  |                                                  |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |  |  | <p>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。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                       |   |                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                         |  |
|-----|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|--|
| 第七週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | 2 | <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行</p> | <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運</p> | <p>1.了解運動相關營養知識。</p> <p>2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>3.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>5.養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>第五單元跑跳武動秀<br/>第1課身體管理員</p> <p>《活動4》健康的運動飲食習慣</p> <p>1.教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。</p> <p>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。</p> <p>《活動5》運動樂分享</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動6》養成規律運動習慣</p> <p>教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。</p> | 問答<br>實作<br>發表<br>運動撲滿 | <p>【安全教育】</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p> |  |
|-----|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|--|

|     |                           |   |                                                                              |                                                  |                                                 |                                                      |                                                                                                                                                                                                |        |                          |  |
|-----|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|--|
|     |                           |   |                                                                              | 運動計畫，解決運動參與的阻礙。4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。         | 動營養知識。                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                |        |                          |  |
| 第八週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 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。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行 | 1.了解造成乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原<br>因。<br>2.了解並表現促進視力健康的行動。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第2課視力口腔檢查站<br>《活動3》常見眼睛疾病<br>1.教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾病：乾眼症、黃斑部病變、白內障、青光眼。<br>2.教師計時10秒鐘，請學生試著不要眨眼，如果沒有辦法撐到10秒，可能就有乾眼症的問題。接著請學生完成課本第30頁「乾眼症自我檢查表」，並提醒學生：符合的項目越多，表示越可能有乾眼症，就需要找 | 發表實作問答 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|  |  |  |                              |                                                                                                |    |  |                                                                                     |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | 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。 | 成的威脅感與嚴重性。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技 | 動。 |  | 醫師進一步檢查。<br>《活動 4》護眼好習慣<br>教師配合影片說明護眼好習慣<br>包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。 |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                      |   |                                                                                                                |                                                                         |                       |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                            |  |
|-----|----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
|     |                      |   |                                                                                                                | 能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。                                          |                       |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                            |  |
| 第八週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 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。<br>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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中 | 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。<br>2.了解接力跑時搶跑道的要領。<br>3.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。<br>4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 | 第五單元跑跳武動秀<br>第2課跑跳無阻<br>《活動1》傳接棒動作要領檢核<br>1.教師配合課本第128-129頁，說明傳接棒的動作要領。<br>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。傳接組依照傳接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第128-129頁。兩組角色交換，再練習一次。<br>《活動2》前伸數與搶跑道<br>1.教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？<br>2.教師說明內切搶跑道活動進行 | 操作<br>實作<br>觀察<br>發表<br>問答 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>心健康。</p> <p>表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-</p> |  |  | <p>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。跑道最外側同學以與跑道垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑 5 公尺後，再由外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，再跑 5 公尺後全員停下，與觀察的同學角色互換。</p> |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                           |   |                                                                                                          |                                                                             |                                                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                          |  |
|-----|---------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|--|
|     |                           |   |                                                                                                          | 1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                                                          |                                                   |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                          |  |
| 第九週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 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。<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-III-3 體察健康 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.自我反省並修正個人的用眼習慣。<br>2.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。<br>3.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進健康的習慣改善計畫。<br>4.認識洗牙與牙齒矯正。<br>5.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對 | 第一單元健康樂活我當家<br>第2課視力口腔檢查站<br>《活動5》護眼大作戰<br>1.教師帶領學生討論：要想改善使用3C產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。<br>2.教師配合課本第34頁情境，以士勛為例，說明可利用「目標設定」技能，來設定護眼的行動目標。<br>3.教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。<br>《活動6》護眼計畫行動管理<br>1.教師配合課本第35頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。<br>2.教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。接著請 | 實作實踐發表 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|  |  |  |                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                            |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的</p> | <p>健康的影響。</p> <p>6.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。</p> | <p>學生於課後開始執行計畫，並如實記錄。</p> <p>《活動 7》洗牙與口腔疾病</p> <p>1.教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗：你的牙齒為何不舒服？醫師檢查與治療時你的感受如何？醫師提供哪些潔牙建議？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，並配合影片說明牙周病、牙齦炎。</p> |  |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                      |   |                                                                                                                          |                                                                                        |                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                            |  |
|-----|----------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|--|
|     |                      |   |                                                                                                                          | 行動。                                                                                    |                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                            |  |
| 第九週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 2 | 健體-E-A1<br>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。<br>健體-E-C2<br>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。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.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。<br>2.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。<br>3.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。<br>4.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 | 第五單元跑跳武動秀<br>第2課跑跳無阻<br>《活動3》試跑體驗<br>教師說明試跑體驗活動規則：<br>1.4人一組，每次3組進行，各派1人上場，分別跑100公尺，並記錄每個人跑步的秒數。<br>2.觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。<br>3.排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。<br>《活動4》大隊接力大賽<br>教師說明大隊接力大賽活動進行方式：<br>1.12人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。<br>2.遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。<br>3.比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處。 | 操作<br>實作<br>發表<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 潛能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|     |                           |   |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                          |  |
|-----|---------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|--|
|     |                           |   |                                                                                                          | 活。                                                                                                    |                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                          |  |
| 第十週 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 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。<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.認識洗牙與牙齒矯正。<br>2.自我反省與修正個人的潔牙習慣。<br>3.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。 | 第一單元健康樂活我當家<br>第2課視力口腔檢查站<br>《活動8》牙齒矯正<br>教師帶領學生閱讀課本第38頁情境，並說明牙齒矯正的原因：<br>1.咬合不正：是指上下排牙齒互對的關係不正確，例如：暴牙或戽斗。<br>2.牙齒排列不整齊：牙齒排列過於擁擠，或是有先天性缺牙，造成空間過多或過大。<br>《活動9》潔牙習慣改善計畫<br>1.教師配合課本第40-41頁情境，以士勛為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。<br>2.教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。 | 發表實作實踐總結性評量 | 【品德教育】<br>品E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                      |   |                                   |                                                                         |                     |                                  |                                                                       |                    |                            |  |
|-----|----------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|--|
|     |                      |   |                                   | 培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 |                     |                                  |                                                                       |                    |                            |  |
| 第十週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 2 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和                                                     | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動 | 1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。<br>2.了解助跑距離與跳遠 | 第五單元跑跳武動秀<br>第2課跑跳無阻<br>《活動5》踏一步跳起<br>教師說明並示範踏一步跳起動作要領。<br>《活動6》助跑後跳起 | 操作實作<br>觀察<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |                                                                                              |                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決</p> | <p>作。</p> | <p>距離的關係，並找到助跑最佳步數。</p> <p>3.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。</p> <p>4.比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>5.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。</p> <p>6.學會測量跳遠距離。</p> <p>7.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p> | <p>教師說明並示範助跑後跳起動作要領。</p> <p>《活動 7》助跑 6、11、13 公尺</p> <p>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。</p> <p>《活動 8》助跑 5、9、11 步</p> <p>教師說明並與同學示範助跑 5、9、11 步活動進行方式：</p> <p>1.2 人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走 5 步、9 步、11 步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。</p> <p>2.找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。</p> <p>3.在沙坑分別練習助跑 5 步、9 步、11 步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第 139 頁上。</p> <p>4.兩人角色互換繼續練習。</p> <p>《活動 9》跳遠挑戰</p> <p>1.教師配合課本第 140-141 頁，說明並示範正確的跳遠動作要領。</p> |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                        |   |                                        |                                                                       |                      |                                        |                                                                                                                                         |        |                                         |  |
|------|------------------------|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------|--|
|      |                        |   |                                        | 練習或比賽的問題<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                      |                                        | 2.教師說明跳遠挑戰活動進行方式：3 人一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第 140-141 頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。進行正式挑戰，並測量跳遠距離。完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。 |        |                                         |  |
| 第十一週 | 第二單元做自己愛自己<br>第一課不要被引誘 | 1 | 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 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、                                                 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危 | 1.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。<br>2.了解避免受媒體訊息 | 第二單元做自己愛自己<br>第 1 課不要被引誘<br>《活動 1》辨別網路訊息妙招<br>1.教師說明辨別網路上經過偽裝訊息的方法。<br>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                                     | 發表演練實作 | 【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。<br>【法治教 |  |

|      |                        |   |                                   |                                                                       |                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                            |  |
|------|------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|--|
|      |                        |   | 載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。              | 資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 害。<br>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 誘導的方法。<br>3.覺知吸食電子煙對健康的影響。<br>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。<br>5.覺知喝酒對健康的影響。 | 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。<br>《活動 2》新興菸品訊息辨明白<br>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？<br>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。<br>3.教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關訊息中的錯誤觀念。<br>4.教師請學生課後依照「批判性思考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，並完成「批判性思考」學習單。<br>《活動 3》廣告的誘惑<br>1.教師說明飲酒的壞處。<br>2.教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？請學生分組討論後上臺分享。 |    | 育】<br>法E8 認識兒少保護。          |  |
| 第十一週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 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-1 了解運動技能要素和基                                                   | Bd-III-1 武術組合動作與套路。                | 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。<br>2.積極參與演練，並表                                          | 第五單元跑跳武動秀<br>第 3 課小套路輕鬆學<br>《活動 1》拳掌進攻<br>教師說明並示範拳掌進攻動作要領。<br>《活動 2》弓馬互換進攻                                                                                                                                                                                                                                                                | 操作 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|  |  |  |                                                                                              |                                                                                                                                  |  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成</p> |  | <p>現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> | <p>1.教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領。</p> <p>2.教師說明並示範弓馬互換進攻活動進行方式。</p> <p>《活動 3》連續進攻</p> <p>教師說明並示範活動進行方式：</p> <p>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）。</p> <p>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）。</p> <p>《活動 4》弓馬互換防禦</p> <p>1.教師說明並示範防守動作要領。</p> <p>2.教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作要領：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。</p> |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                       |   |                                                                                                                      |                                                                   |                                                   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                 |  |
|------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|--|
|      |                       |   |                                                                                                                      | 規律運動習慣，維持動態生活。                                                    |                                                   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                 |  |
| 第十二週 | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒 | 1 | 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。<br>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。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>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。<br>2.認識毒品的特性與危害。<br>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。 | 第二單元做自己愛自己<br>第2課全力反毒<br>《活動1》辨識新興毒品<br>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？如果你是戚戚，你會怎麼做？<br>2.教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式：<br>(1)市售改裝，混合填充：破壞原貌再包裝，包裝上有拆封痕跡。<br>(2)山寨品牌，混合填充：與原產品相似度高的包裝，包裝完整，無拆封痕跡。<br>(3)自創包裝，卡通圖樣：以花樣炫麗的特殊造型吸引青少年食用。<br>(4)糖衣外表，零食外貌：以糖果或零食的樣式混淆視聽，引誘青少年誤食。<br>《活動2》毒品的特性與危害<br>1.教師引導學生分組討論所蒐集 | 發表實作 | 【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動</p> |  | <p>到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。</p> <p>2.教師配合影片說明毒品成癮的危害：使用毒品後，藥效發作時會樂在其中。但一旦毒品失去作用，就會出現煩躁、焦慮、痛苦的感覺。你會想再次使用毒品，以擺脫痛苦。最後重複使用毒品，終至無法控制。</p> <p>《活動 3》使用毒品的影響</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明使用毒品的影響包含個人、家庭與社會層面。</p> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|      |                        |   |                                                                                   |                                                   |                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |    |                            |  |
|------|------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|--|
|      |                        |   |                                                                                   | 地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。        |                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |    |                            |  |
| 第十二週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 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。<br>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。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。<br>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。<br>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<br>第3課小套路輕鬆學<br>《活動5》獨立式換步樁<br>教師說明並示範獨立式換步樁動作要領。<br>《活動6》換步樁勤攻防<br>教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式：<br>1.將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。<br>2.配合教師口令分別進行3次不同的攻防轉換動作。<br>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。 | 操作 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|          |            |   |                                                           |                                                                                                                                                               |                 |                 |                                               |    |            |  |
|----------|------------|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------|----|------------|--|
|          |            |   | 健康生活中<br>樂於與人互<br>動、公平競<br>爭，並與團<br>隊成員合<br>作，促進身<br>心健康。 | 的學<br>習態<br>度。<br>3c-III-<br>1 表現<br>穩定的身<br>體控制<br>和協調<br>能力。<br>3c-III-<br>3 表現<br>動作創<br>作和展<br>演的能<br>力。<br>4d-III-<br>1 養成<br>規律運<br>動習慣，<br>維持動<br>態生活。 |                 |                 | 4.接著由出題組同學輪流出題，<br>搭配自己設計的結尾動作；出<br>題後兩組角色互換。 |    |            |  |
| 第十三<br>週 | 第二單元做自己愛自己 | 1 | 健體-E-A1<br>具備良好身                                          | 1a-III-<br>2 描述                                                                                                                                               | Bb-III-<br>2 成癮 | 1.覺察並描<br>述吸食毒品 | 第二單元做自己愛自己<br>第2課全力反毒                         | 演練 | 【資訊教<br>育】 |  |

|  |         |  |                                                                                                         |                                                                                      |                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                       |  |
|--|---------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--|
|  | 第二課全力反毒 |  | 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。<br>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。 | 生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值 | 性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 產生的問題對個人、家庭與社會的影響。<br>2.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 | 《活動 4》毒品危害實際案例分析<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 56-57 頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？<br>2.教師說明：「搖頭丸」屬於二級毒品，「喵喵」屬於三級毒品，且參雜各種成分，使用後可能造成幻覺甚至死亡。無論是幾級的毒品，絕對不要接觸。依《毒品危害防制條例》毒品分為四級，不論是使用、引誘、運送毒品都犯法。<br>3.教師引導學生學生分組討論毒品使用案例。<br>《活動 5》向毒品 SAY NO<br>1.教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。<br>2.全班分為 2 人一組，演練拒絕的技巧。 |  | 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |
|--|---------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                        |   |                                                                                                                          |                                                                                  |                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                            |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|--|
|      |                        |   |                                                                                                                          | 對促進健康的觀點與立場。                                                                     |                     |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                            |  |
| 第十三週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 2 | 健體-E-A1<br>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。<br>健體-E-C2<br>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。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。<br>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。<br>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<br>第3課小套路輕鬆學<br>《活動7》腿部基本功<br>教師說明並示範腿部基本功動作要領。<br>《活動8》踢蹬連環腿<br>教師說明踢蹬連環腿活動進行方式：<br>1.將三個腿部動作組合，練習踢蹬連環腿進攻。<br>2.2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。<br>《活動9》內外擺<br>教師說明並示範內擺、外擺動作要領。<br>《活動10》腿部動作連環練<br>教師說明腿部動作連環練活動進行方式：<br>1.將踢蹬、轉身與內、外擺等動作組合成連環的腿部招式。<br>2.2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出修改建議，接著兩人角色互換，再練 | 操作觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |                       |   |                                                                      |                                                            |                                           |                                                                  |                                                                                                                                                                 |                |                                 |  |
|------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------|--|
|      |                       |   |                                                                      | 能力。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                                           |                                                                  | 習一次。<br>《活動 11》二起腳<br>教師說明並示範二起腳動作要領。                                                                                                                           |                |                                 |  |
| 第十四週 | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒 | 1 | 健體-E-A1<br>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。<br>健體-E-B2 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照                 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質 | 1.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。<br>2.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。<br>3.主動表現 | 第二單元做自己愛自己<br>第 2 課全力反毒<br>《活動 6》澄清毒品迷思<br>教師將全班分為三組，分別負責一個課本第 59-61 頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。<br>《活動 7》遠離毒品的健康行動<br>教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並說明遠離毒品的方法： | 實作<br>演練<br>問答 | 【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |

|  |  |  |                                                           |                                                                                                                  |                 |                                     |                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> | <p>生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-</p> | <p>的健康行動策略。</p> | <p>遠離毒品的行動。</p> <p>4.認同拒絕毒品的行為。</p> | <p>1.遠離出入人員複雜的場所。</p> <p>2.查證來自網路、社群軟體的訊息，不輕易相信。</p> <p>3.隨時提高警覺，不接受陌生人提供的飲料或食物；飲料若離開過視線，則不再飲用。</p> <p>4.不嘗試來路不明的物品、包裝特殊的糖果和咖啡包，對任何人都應保持警戒，不能掉以輕心。</p> <p>5.運用多元管道求助，幫助自己不受毒品威脅。例如：向老師求助或找父母、朋友聊聊。</p> |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                        |   |                            |                                                                                               |                 |                       |                                                        |                        |                        |  |
|------|------------------------|---|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|--|
|      |                        |   |                            | <p>3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> |                 |                       |                                                        |                        |                        |  |
| 第十四週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 2 | 健體-E-A1<br>具備良好身體活動與健康生活的習 | 1c-III-1 了解運動技能                                                                               | Bd-III-1 武術組合動作 | 1.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習 | 第五單元跑跳武動秀<br>第3課小套路輕鬆學<br>《活動12》武動三人行<br>教師說明武動三人行活動進行 | 操作<br>實作<br>發表<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人 |  |

|  |  |  |                                                                                                        |                                                                                                                   |      |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |      |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|
|  |  |  | <p>慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> | 與套路。 | <p>態度。</p> <p>2.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>4.願意在課後從事武術活動的練習。</p> | <p>方式：</p> <p>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。</p> <p>2.學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。</p> <p>《活動 13》快打六招</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>《活動 14》演武活動</p> <p>1.教師將全班分成 6 人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。</p> <p>2.教師請學生輪流上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p> <p>3.教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。</p> |  | 際關係。 |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|

|      |                       |   |                                                        |                                                    |                        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                                                                                    |  |
|------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                       |   |                                                        | 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                          |                        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                                                                                    |  |
| 第十五週 | 第二單元做自己愛自己<br>第三課獨特的我 | 1 | 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。<br>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。<br>2.主動表現並培養拒毒的健康生活。<br>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。 | 第二單元做自己愛自己<br>第3課獨特的我<br>《活動1》自我調適<br>1.教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物質。<br>2.教師說明「情緒調適」技能步驟。<br>《活動2》自我積極拒癮健康生活<br>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？<br>2.教師請學生寫下自己的健康行 | 演練<br>實作<br>發表 | 【性別平等教育】<br>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |

|      |                       |   |                                                          |                                                                          |                                              |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                            |  |
|------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|--|
|      |                       |   |                                                          |                                                                          |                                              |                                                                | <p>動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。</p> <p>《活動 3》認識自己</p> <p>1.教師發下「認識自我」學習單，請學生寫下自己的人格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。</p> <p>2.教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。</p>                                                                                                                                                                  |      |                            |  |
| 第十五週 | 第六單元自在動起來<br>第一課逗陣來跳繩 | 2 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | <p>1.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。</p> <p>2.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。</p> | <p>第六單元自在動起來<br/>第 1 課逗陣來跳繩</p> <p>《活動 1》腳步變換</p> <p>1.教師說明並示範腳步變換動作要領，動作包含：</p> <p>(1)雙腳、單腳連續跳。</p> <p>(2)左腳、右腳變換跳。</p> <p>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？</p> <p>《活動 2》甩繩變化</p> <p>1.教師說明並示範甩繩變動作要領，動作包含：</p> <p>(1)前跳轉後跳。</p> <p>(2)後跳轉前跳。</p> <p>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。</p> | 操作觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |                       |   |                                             |                                                                                   |                        |                                               |                                                                                                                |               |                                              |  |
|------|-----------------------|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|--|
|      |                       |   |                                             | <p>的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |                        |                                               |                                                                                                                |               |                                              |  |
| 第十六週 | 第二單元做自己愛自己<br>第三課獨特的我 | 1 | 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， | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技                                                            | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 1.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。<br>2.了解職業無性別之 | 第二單元做自己愛自己<br>第3課獨特的我<br>《活動4》自我悅納<br>1.教師帶領學生閱讀課本第67頁情境，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點，接納自己的缺點嗎？<br>2.教師發下「自我悅納」學習 | 實作發表<br>總結性評量 | 【性別平等教育】<br>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應 |  |

|      |                       |   |                                                          |                                                         |                                              |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                        |  |
|------|-----------------------|---|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|--|
|      |                       |   | 發展運動與保健的潛能。                                              | 能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                            |                                              | 分。<br>3.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。                                                                          | 單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。<br>《活動 5》特質、潛能與未來<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，並提問：他們選擇職業所考慮的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展成為職業？<br>2.教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生針對各自的夢想，檢視自己的特質，以及自己需加強的能力。                                                            |                              | 受性別的限制。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特質與興趣。 |  |
| 第十六週 | 第六單元自在動起來<br>第一課逗陣來跳繩 | 2 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1.了解團體跳繩的甩繩動作要領。<br>2.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。<br>3.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。<br>4.表現跳繩 | 第六單元自在動起來<br>第 1 課逗陣來跳繩<br>《活動 3》雙人甩長繩練習<br>教師說明並找一位學生示範雙人甩長繩練習動作要領。<br>《活動 4》三人團體跳繩<br>教師說明三人團體跳繩活動進行方式：<br>1.3 人一組，每次兩人負責甩繩、一人負責跳。<br>2.分別挑戰邊跳邊轉身、長短雙繩跳。<br>3.三人角色互換，直到每人都當過跳繩者和甩繩者。<br>《活動 5》五人團體跳繩<br>教師說明五人團體跳繩活動進行方式：<br>1.5 人一組，兩人負責甩繩，其 | 操作<br>觀察<br>發表<br>實作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。             |  |

|      |                        |   |                                |                                                                                                |                   |                                                   |                                                                                                                                                        |      |                          |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|--|
|      |                        |   |                                | <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |                   | <p>組合動作創作和展演的能力。</p> <p>5.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。</p> | <p>他三人跳。</p> <p>2.分別挑戰一繩三人跳、雙繩三人跳。</p> <p>《活動 6》多人跳繩</p> <p>1.教師將全班分成 4-5 人一組，請學生討論想表現的跳繩動作組合。</p> <p>2.學生輪流上臺表演，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p> |      |                          |  |
| 第十七週 | 第三單元安全新生活<br>第一課校園事故傷害 | 1 | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能 | 1a-III-2 描述生活行為對個                                                                              | Ba-III-1 冒險行為的原因與 | <p>1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。</p> <p>2.理解避免</p>          | <p>第三單元安全新生活</p> <p>第 1 課校園事故傷害</p> <p>《活動 1》冒險行為不可行</p> <p>1.教師請學生分享自己在學校發生過的事故傷害經驗：在校園</p>                                                           | 實作發表 | 【安全教育】<br>安E8 了解校園安全的意義。 |  |

|  |  |  |                             |                                                                                                   |                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                          |  |
|--|--|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|
|  |  |  | 力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | 人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的 | 防制策略。<br>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 造成事故傷害發生的方法。<br>3.公開表達對冒險行為的看法。<br>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。<br>5.主動表現預防校園事故傷害的方法。<br>6.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。 | 的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？<br>2.教師說明避免事故傷害發生的方法。<br>3.教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。<br>《活動 2》校園危險探索<br>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。<br>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。<br>3.教師將全班分成五組，發下「校園危險搜索與預防（一）」學習單，請各組討論在校園中曾經看過的危險情境，記錄在學習單上，並編排演成戲劇，劇情可自由發揮。 |  | 安E10 關注校園安全的事件。<br>※全民國防教育I-V-2 校園災害防救簡介 |  |
|--|--|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|

|      |                      |   |                                                          |                                                                         |                                                 |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                         |  |
|------|----------------------|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                      |   |                                                          | 行動。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                           |                                                 |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                         |  |
| 第十七週 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、 | 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 | 1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。<br>2.覺察自己或他人划手動作的正確性。<br>3.表現認真參與的學習態度。 | 第六單元自在動起來<br>第2課划手前進<br>《活動1》陸上站立划手<br>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。<br>2.教師說明並示範陸上站立划手動作要領。<br>《活動2》陸上站立划手<br>教師說明並示範陸上彎腰划手」動作要領。<br>《活動3》池內前彎划手<br>教師說明池內前彎划手活動進行方式：<br>1.教師將全班分成2人一組，每組一位學生沿著泳池壁排成一排，另一位學生在泳池旁觀察。<br>2.扶牆練習不閉氣划手動作，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                   |    |  |                                                                                                  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動</p> | 賽。 |  | <p>下。</p> <p>3.熟悉不閉氣划手後，扶牆練習閉氣划手，一手連續划5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。</p> <p>4.每組的兩人輪流下水練習。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                        |   |                                                        |                                                                                   |                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                                                      |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|      |                        |   |                                                        | 習慣，維持動態生活。                                                                        |                                                        |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                                                      |  |
| 第十八週 | 第三單元安全新生活<br>第一課校園事故傷害 | 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。<br>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 1.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。<br>2.主動表現預防校園事故傷害的方法。<br>3.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<br>第1課校園事故傷害<br>《活動3》校園事故傷害的預防<br>1.教師配合課本第78-79頁情境，帶領學生練習分析事故傷害的發生原因並思考預防的方法。<br>2.教師發下「校園危險搜索與預防(二)」學習單，請學生分組討論，分析事故傷害的發生原因，思考預防方法，並記錄下來。<br>《活動4》守護校園安全<br>1.教師帶領學生閱讀課本第80-81頁情境，並說明校園中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法。<br>2.教師請學生設計一份防止校園意外宣導海報或標語，並記錄在「守護校園安全」學習單。 | 實作<br>自評<br>發表 | 【安全教育】<br>安E8 了解校園安全的意義。<br>安E10 關注校園安全的事件。<br>※全民國防教育I-V-2 校園災害防救簡介 |  |

|      |                      |   |                                                          |                                                                |                             |                                         |                                                                                                                                                 |      |                                                         |  |
|------|----------------------|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                      |   |                                                          | 威脅感與嚴重性。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 |                             |                                         |                                                                                                                                                 |      |                                                         |  |
| 第十八週 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己                        | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 | 1.表現認真參與的學習態度。<br>2.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<br>第2課划手前進<br>《活動4》持浮板划手<br>教師說明持浮板划手活動進行方式：<br>1.每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。<br>2.先練習不閉氣划手前進，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。<br>3.熟悉不閉氣划手前進後，換練 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                           |                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>或他人運動技能的正確性。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動</p> | <p>15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> |  | <p>習閉氣划手前進，一手划 5 下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共 10 下。<br/>《活動 5》水中清道夫<br/>教師說明水中清道夫活動規則：<br/>1.5 人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。<br/>2.每次 1 人，從泳池另一端出發，以持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面檢象棋。<br/>3.每人最多可以檢 3 個，最少檢 1 個象棋，最快檢到 10 個象棋的組別獲勝。<br/>《活動 6》一次到對岸<br/>教師說明一次到對岸活動規則：<br/>1.5 人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。<br/>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。<br/>3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。<br/>《活動 7》兩人水中接力<br/>教師說明兩人水中接力活動規則：<br/>1.2 人一組，討論各自負責的距</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                                                        |                                                  |                                                 |                                                                             |                                                                                                                                                                                |        |                               |  |
|------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|--|
|      |                         |   |                                                        | 技能，發展個人運動潛能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。        |                                                 |                                                                             | 離，確定第二人在水中站立的位置。第一人在池邊預備，第二人在約定位置等待。<br>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。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。<br>3.兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。                                        |        |                               |  |
| 第十九週 | 第三單元安全新生活<br>第二課騎車乘車保平安 | 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。<br>Ba-III-4 緊急救護系統 | 1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。<br>2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。<br>3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。 | 第三單元安全新生活<br>第2課騎車乘車保平安<br>《活動1》預防自行車事故<br>(一)<br>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。<br>2.教師配合影片《自行車挑選與檢查保養》說明騎乘裝備。<br>3.教師配合影片《安全用路及騎乘觀念》說明自行車的騎乘空間。 | 自評發表實作 | 【交通安全教育】<br>安E14 知道通報緊急事件的方式。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                     |                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>資訊與突發事故的處理方法。</p> | <p>4.主動表現預防事故傷害的安全行動。</p> | <p>《活動 2》預防自行車事故（二）</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.教師說明騎自行車時應避免的危險行為：自行車雙載、並排騎自行車、逆向騎自行車。</p> <p>4.教師請學生課後蒐集一則自行車事故的相關報導，分析事故傷害的原因及預防事故傷害的安全行動，並記錄在「安全騎乘自行車」學習單上。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                      |   |                                                          |                                                                                                        |                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                         |  |
|------|----------------------|---|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|--|
| 第十九週 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控 | 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.覺察自己或他人划手動作的正確性。<br>2.表現認真參與的學習態度。<br>3.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。<br>4.願意利用課餘時間從事親水活動。 | 第六單元自在動起來<br>第2課划手前進<br>《活動8》浮條牽我走<br>教師說明浮條牽我走活動進行方式：<br>1.3 人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動作。<br>2.負責持浮條的人觀察練習者的動作，隨時提醒要注意的地方。<br>3.中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。<br>《活動9》浮板助我行<br>教師說明浮板助我行活動規則：<br>1.6 人一組，每人站一個水道，在泳池邊持浮板預備。<br>2.聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。<br>3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。<br>《活動10》游泳闖關賽<br>1.教師說明「游泳闖關賽」活動規則：<br>(1)第一關：閉氣入水，計算泳池底部的象棋個數，正確回答後，閉氣划手打水直到水道盡頭。<br>(2)第二關：閉氣划手打水前 | 操作<br>觀察<br>實作<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 |  |
|------|----------------------|---|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|--|

|      |                         |   |                            |                                                                           |                 |                       |                                                                                                                           |      |                        |  |
|------|-------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|--|
|      |                         |   |                            | 制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                 |                       | 進，游過長椅上方和浮條下方，直到水道盡頭。<br>(3)第三關：聽取關主指定的動作後，閉氣划手打水游到老師面前，做出指定動作，再閉氣划手打水前進至水道盡頭，即完成闖關。<br>2.教師發下「游泳闖關賽」學習單，請學生下課後將闖關過程記錄下來。 |      |                        |  |
| 第二十週 | 第三單元安全新生活<br>第二課騎車乘車保平安 | 1 | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題 | 1a-III-2 描述生活行為                                                           | Ba-III-2 校園及休閒活 | 1.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 | 第三單元安全新生活<br>第2課騎車乘車保平安<br>《活動3》遊覽車事故與安全設備                                                                                | 發表演練 | 【安全教育】<br>安E14 知道通報緊急事 |  |

|  |  |  |                                        |                                                                                                             |                                                      |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |              |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--|
|  |  |  | <p>的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>對個人與群體健康的影響。<br/>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>4a-III-1 運用多元的健康資訊、</p> | <p>動事故傷害預防與安全須知。<br/>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事的處理方法。</p> | <p>2.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。<br/>3.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。</p> | <p>教師配合影片，說明搭乘遊覽車時的安全需知與遊覽車安全設備的使用方式：</p> <p>1.滅火器：每車有 2 個有效期限內的滅火器，一個在駕駛座旁，另一個在緊急出口旁。</p> <p>2.車窗擊破器：每車有 3 個車窗擊破器，可輔助逃生。</p> <p>3.安全車窗：逃生時，使用車窗擊破器對準 4 個擊破點用力敲擊，再使用滅火器將碎玻璃推出。</p> <p>4.每車有 5 個出口，分別是前門、後門、安全門、駕駛門、車頂逃生口，平時皆應保持暢通。</p> <p>(1)車門：駕駛員無法協助開啟車門時，打開車門旁安全閥的防護遮蓋，將紅色旋鈕向順時鐘方向轉，再將車門向外推出。</p> <p>(2)安全門：依照車門上的指示，掀開保護蓋，把手向內拉，將車門向外推出開啟安全門。</p> <p>(3)車頂逃生口：車輛翻覆或落水時，向外推開車頂逃生口，依箭頭將紅色旋鈕旋轉，再次用力將車頂逃生口向外推開。</p> |  | <p>件的方式。</p> |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--|

|      |                       |   |                                                              |                                                                       |                                         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                            |  |
|------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|--|
|      |                       |   |                                                              | 產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                      |                                         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                            |  |
| 第二十週 | 第六單元自在動起來<br>第三課快樂動動趣 | 2 | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.模仿機器人造型與動作。<br>2.以隊形變化表現機器人動作。<br>3.表現創意與舞蹈展演的能力。 | 第六單元自在動起來<br>第3課快樂動動趣<br>《活動1》機器人動一動<br>教師說明機器人動一動活動進行方式：5人一組，各組分散在活動場地，小組進行機器人造型討論。跟著口令做動作，學機器人的姿態做造型。每個口令可變換不同造型做動作。每組學生可輪流出題。<br>《活動2》機器人遊行舞<br>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。最後各組依序上臺表演，其他組共同欣賞與觀摩。 | 操作發表實作 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |                         |   |                                                        |                                                        |                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |             |                             |  |
|------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|--|
|      |                         |   |                                                        | 欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。                  |                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |             |                             |  |
| 第廿一週 | 第三單元安全新生活<br>第二課騎車乘車保平安 | 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。<br>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事 | 1.認識緊急救護系統資訊與報案流程。<br>2.演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。 | 第三單元安全新生活<br>第2課騎車乘車保平安<br>《活動4》緊急救護報案<br>1.教師帶領學生閱讀課本第90-91頁情境，並配合影片說明緊急救護報案的方法：<br>(1)告知是救護事件：打119後，首先告訴對方是救護案件。<br>(2)清楚告知事故地址：地址必須從鄉鎮市區、路（街道）名、段、巷、弄、號、樓依序說明。不知地址或找不到門牌時，則須告訴附近地標、交叉路口等醒目的標記。<br>(3)說明傷病患的症狀：簡潔的告訴對方是誰、發生了什麼情 | 演練<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安E14 知道通報緊急事件的方式。 |  |

|      |                     |   |                    |                                                                                            |               |                 |                                                                                                                                                                                                        |                |                   |  |
|------|---------------------|---|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--|
|      |                     |   |                    | 與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 故的處理方法。       |                 | 況、狀況如何，以及是否有意識和正常呼吸。<br>(4)告知報案人的姓名和聯絡方式：告訴對方你的姓名和聯繫電話號碼，找不到地址時，可再次和你聯繫。<br>(5)告知傷病患的年齡：告訴對方傷病患的年齡，如果不清楚，則說出大概的判斷。<br>2.教師將學生分為 2 人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演 119 消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。 |                |                   |  |
| 第廿一週 | 第六單元自在動起來<br>第三課快樂動 | 2 | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的 | 1d-III-1 了解運動                                                                              | Ib-III-1 模仿性與 | 1.了解《愉快的舞者》的舞蹈背 | 第六單元自在動起來<br>第 3 課快樂動動趣<br>《活動 3》愉快的舞者基本舞步                                                                                                                                                             | 操作<br>實作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合 |  |

|  |    |  |                                            |                                                                                               |                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |           |  |
|--|----|--|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|--|
|  | 動趣 |  | 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。 | 技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | 主題式創作舞。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 景。<br>2.表現《愉快的舞者》的基本舞步。<br>3.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。<br>4.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。<br>5.表現創意與舞蹈展演的能力。<br>6.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 | 1.教師說明並示範《愉快的舞者》基本舞步：交換步、踏併步、擦步、踏步。<br>2.教師將全班分成 2 人一組，搭配教學影片練習《愉快的舞者》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。<br>《活動 4》愉快的舞者舞序<br>1.教師播放《愉快的舞者》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。<br>2.教師將全班分成 5 人一組圍成圓圈，接著說明並示範《愉快的舞者》舞序。<br>《活動 5》表演與欣賞<br>1.依照《活動 4》的分組，各組依序上臺表演《愉快的舞者》舞蹈。每組表演時，其他組共同欣賞與觀摩。<br>2.教師發下《愉快的舞者》學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。 | 運動撲滿 | 作與和諧人際關係。 |  |
|--|----|--|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|--|

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

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

嘉義縣六腳鄉六腳國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期五年級普通班健體領域課程計畫

設計者： 楊文政 柯乃文

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☒ (五年級和六年級) 否☐

| 教材版本           |                 | 康軒版第十冊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                 | 教學節數            |                 | 每週(3)節，本學期共(63)節         |          |            |                      |
|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|----------|------------|----------------------|
| 課程目標           |                 | 1.學習關愛家人、與家人溝通。<br>2.適切與老年人互動，照顧失智長者。<br>3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。<br>4.認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。<br>5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。<br>6.覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。<br>7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。<br>8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。<br>9.掌握短跑、跳高的訣竅。<br>10.練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。<br>11.玩飛盤、毽子，享受休閒運動。<br>12.變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。<br>13.模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。 |                  |                 |                 |                 |                          |          |            |                      |
|                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                 |                 |                 |                          |          |            |                      |
| 教學<br>進度<br>週次 | 單元名稱            | 節<br>數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 學習領域<br>核心素養     | 學習重點            |                 | 學習目標            | 教學重點(學習引導內容及<br>實施方式)    | 評量方式     | 議題融入       | 跨領域統<br>整規劃<br>(無則免) |
|                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  | 學習<br>表現        | 學習<br>內容        |                 |                          |          |            |                      |
| 第一週            | 第一單元健康<br>幸福一家人 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 健體-E-B1<br>具備運用體 | 1b-III-<br>3 對照 | Fa-III-<br>2 家庭 | 1.認識家庭<br>成員的角色 | 第一單元健康幸福一家人<br>第1課健康家庭互動 | 實作<br>發表 | 【家庭教<br>育】 |                      |

|  |           |  |                                      |                                                                                     |                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                  |  |
|--|-----------|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 第一課健康家庭互動 |  | 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。 | 生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技 | 成員的角色與責任。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 與責任。<br>2.認同關愛家人的生活方式。<br>3.主動表現關愛家人的行動。<br>4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。<br>5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。 | 《活動 1》家庭成員的責任<br>1.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。<br>《活動 2》愛家行動<br>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？教師整理學生的回答，說明「愛家五到」行動。<br>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」。<br>《活動 3》與家人溝通<br>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？<br>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」。<br>3.教師說明：當你想向對方提出適當的做法時，可以運用人際溝通方法「三明治說話術」來表達。<br>《活動 4》居家防疫友善溝通<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁情境，並提問：如果你是瑄君，遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？請和同學 2 人一組演練。 | 演練 | 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
|--|-----------|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                     |   |                                                          |                                                                            |                             |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                     |  |
|-----|---------------------|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--|
|     |                     |   |                                                          | 能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                               |                             |                                                                                                                            | 2.教師提問：你曾經和家人發生什麼衝突？或是曾向家人提出你的想法嗎？當時的溝通情況如何？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。                                                                                                                                                                                                             |              |                     |  |
| 第一週 | 第四單元球技對決<br>第一課羽球共舞 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。<br>2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。<br>3.認識羽球構造。<br>4.了解並表現執羽球的動作要領。<br>5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。<br>6.比較自己或他人羽球 | 第四單元球技對決<br>第1課羽球共舞<br>《活動1》羽球拍握拍方式<br>1.教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。<br>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？<br>《活動2》熱身動一動<br>1.教師帶領學生持羽球拍熱身。<br>《活動3》慢飛氣球<br>1.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。<br>《活動4》羽球構造與執羽球的方法 | 操作發表<br>實作觀察 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律</p> | <p>動作技能的正確性。</p> <p>7.了解並演練羽毛球比賽的進攻策略。</p> <p>8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>9.熟悉羽毛球拍，運用羽毛球拍做熱身。</p> | <p>1.教師帶領學生認識羽球的構造。</p> <p>2.教師說明並示範「執羽球的方法」。</p> <p>《活動 5》向上擊球</p> <p>1.教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成三關任務。第一關：擊球 10 下；第二關：擊球 15 下；第三關：擊球 20 下。</p> <p>《活動 6》隔網擊球</p> <p>1.教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，一人把球拋擲過網，另一人持球拍回擊過網（可選擇正手或反手擊球）。拋擲 5 球後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 7》正手發球與反手發球</p> <p>1.教師說明並示範「正手發球」、「反手發球」的動作要領。</p> <p>2.教師將全班分成 6 組，站在發球線後練習正手發球、反手發球過網，發球須超過對面場地中的發球線。</p> <p>《活動 8》你發球我回擊</p> <p>1.教師說明「你發球我回擊」活動規則：2 人一組，一人擔任發球者，另一人擔任回擊者。發球者站在圓圈中發球，共發 5 球，發球須超過對面場地中的</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                            |   |                                                      |                                                                                |                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                       |  |
|-----|----------------------------|---|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|--|
|     |                            |   |                                                      | 運動習慣，維持動態生活。                                                                   |                                                        |                                                     | 白線才算成功，發球成功一次得 1 分。回擊者將球擊回，發球者若未接到被擊回的球，回擊者得 1 分。發 5 球後，兩人角色互換，最後累積得分較高者獲勝。                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                       |  |
| 第二週 | 第一單元健康<br>幸福一家人<br>第二課關懷家人 | 1 | 健體-E-B1<br>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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的 | Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 | 1.認識更年期的生理、心理轉變。<br>2.理解更年期的保健方法。<br>3.認同健康面對老化的態度。 | 第一單元健康幸福一家人<br>第 2 課關懷家人<br>《活動 1》認識更年期<br>1.教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。<br>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。<br>《活動 2》健康面對老化<br>1.教師說明健康面對老化的方法。<br>2.教師提問：每個人都會變老，你對老化有什麼看法？你會如何建議家中的老年人安排生活呢？<br>《活動 3》五正四樂促進健康<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁情境，說明：除了健康面對老化的方法，還可以透過「五正四樂」促進健康的原則，建議家人維持健康生活的方式。<br>2.教師請學生參考課本第 17 頁瑄君的做法，和同學討論建議 | 實作 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                 |  |  |                                     |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> |  |  | <p>家中老年人達成「五正四樂促進健康」的做法，並和家人分享。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|--|

|     |                             |   |                                                                 |                                                                                                                 |                                    |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                             |  |
|-----|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--|
| 第二週 | <p>第四單元球技對決<br/>第一課羽球共舞</p> | 2 | <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br/>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。<br/>2.了解並演練羽球比賽的進攻策略。<br/>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>4.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。</p> | <p>第四單元球技對決<br/>第1課羽球共舞<br/>《活動9》雙人闖關<br/>1.教師說明「雙人闖關」活動規則：2人一組合作闖關，依序完成各關卡，最後累積得分最高的組別獲勝。<br/>《活動10》羽球競賽<br/>1.教師說明「羽球競賽」活動規則：2人一組上場，兩人輪流發球，須站在發球線後發球；發球後，球須飛過對方場地的發球線，若未過發球線，則對方得分，並換對方發球。兩人互擊球，球於對方場地線內落地則己方得1分；擊球出界則對方得1分。先得3分者獲勝，本組結束，換下一組2人上場。</p> | <p>操作發表<br/>運動撲滿</p> | <p>【品德教育】<br/>品E6 同理分享。</p> |  |
|-----|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--|

|     |             |   |                  |                                                                                                               |             |             |                                  |      |       |  |
|-----|-------------|---|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------------------------------|------|-------|--|
|     |             |   |                  | <p>的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |             |             |                                  |      |       |  |
| 第三週 | 第一單元健康幸福一家人 | 1 | 健體-E-B1<br>具備運用體 | 1a-III-3 理解                                                                                                   | Aa-III-2 人生 | 1.理解照顧老年人的方 | 《活動 4》照顧老年人<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 18- | 實作演練 | 【家庭教育 |  |

|  |         |  |                                      |                                                                                                 |                                             |                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |  |                                                             |  |
|--|---------|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|
|  | 第二課關懷家人 |  | 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。 | 促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的 | 各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 | 法。<br>2.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。<br>3.主動表現照顧老年人的行動。<br>4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。 | 21 頁情境，說明照顧老年人的方法與注意事項。<br>2.教師請學生課後和家人共同實踐照顧老年人的方法，完成「照顧老年人」學習單。<br>《活動 5》與老年人溝通<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 22-24 頁情境，說明與老年人溝通的原則。<br>2.教師請學生 2 人一組，配合課本第 22-24 頁情境，演練與老年人溝通的原則，並於課後運用以上原則，嘗試與老年人溝通。 |  | 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |  |
|--|---------|--|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|

|     |                     |   |                                                      |                                                                  |                            |                                                       |                                                                                                                        |        |                     |  |
|-----|---------------------|---|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--|
|     |                     |   |                                                      | 人際溝通互動技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 |                            |                                                       |                                                                                                                        |        |                     |  |
| 第三週 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較                            | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰 | 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。<br>2.比較自己或他人籃球 | 第四單元球技對決<br>第2課籃球攻防<br>《活動1》投籃動作<br>1.教師說明並示範「投籃」的動作要領。<br>《活動2》正面投籃與側面投籃<br>1.教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。<br>《活動3》投籃練習 | 操作發表實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |                                                                                                                                |    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>心健康。</p> <p>自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調</p> | 術。 | <p>動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p> | <p>1.教師說明「投籃練習」活動規則：3 人一組，一人投籃、一人撿球、一人記錄。投籃者在圓盤後練習在每個投籃點投 3 球，其他人觀察投籃動作，記錄者在「投籃練習」學習單記錄投籃情形。投籃者完成投籃後，角色互換接續練習。</p> <p>《活動 4》投籃積分賽</p> <p>1.教師說明「投籃積分賽」活動規則：6 人一組，輪流投籃，時間結束後，累積投中次數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 5》自拋球墊步投籃個人練習</p> <p>1.教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時雙腳墊步，面向籃框投籃。</p> <p>《活動 6》接球墊步投籃雙人練習</p> <p>1.教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則：2 人一組，一人傳球、另一人投籃。投籃者跑近投籃點時，傳球者將球傳出，投籃者接球墊步投籃。投 5 球後，兩人角色互換練習。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                        |   |                                                   |                                                             |                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                 |        |                                                                  |  |
|-----|------------------------|---|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--|
|     |                        |   |                                                   | 能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                 |        |                                                                  |  |
| 第四週 | 第一單元健康幸福一家人<br>第二課關懷家人 | 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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同                  | Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Aa-III-3 面對 | 1.認識失智症。<br>2.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。<br>3 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老 | 第一單元健康幸福一家人<br>第 2 課關懷家人<br>《活動 6》失智症警訊<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 25 頁情境，並配合認識失智症相關影片說明失智症定義、失智症十大警訊。<br>《活動 7》失智長者安全居家環境<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 26 頁情境，並配合失智症安全居家環境相關影片說明營造失智 | 發表實作演練 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【生命教育】<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |              |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--|
|  |  |  |  | <p>健康的生<br/>活規<br/>範、<br/>態<br/>度<br/>與<br/>價<br/>值<br/>觀。</p> <p>3b-III-<br/>1 獨立<br/>演練<br/>大部<br/>份的<br/>自我<br/>調適<br/>技<br/>能。</p> <p>3b-III-<br/>2 獨立<br/>演練<br/>大部<br/>分的<br/>人際<br/>溝通<br/>互動<br/>技<br/>能。</p> <p>4a-III-<br/>1 運用<br/>多元<br/>的健<br/>康資</p> | <p>老化<br/>現象<br/>與死<br/>亡的<br/>健康<br/>態<br/>度。</p> | <p>年人、失智<br/>長者溝通的<br/>情境。</p> <p>4.運用生活<br/>技能「自我<br/>調適」，健<br/>康面對死<br/>亡。</p> | <p>長者安全居家環境的方法。</p> <p>《活動 8》與失智長者溝通</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 27<br/>頁情境，說明與失智長者溝通<br/>的原則。</p> <p>2.教師請學生課後完成「認識失<br/>智症」學習單，增進對失智症<br/>的了解。</p> <p>《活動 9》健康面對死亡</p> <p>1.教師帶領學生閱讀健康面對死<br/>亡相關繪本。</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 28-<br/>29 頁情境，透過瑄君面對祖父<br/>死亡的情境，說明生活技能<br/>「自我調適」的步驟。</p> |  | <p>命的價值。</p> |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|--|

|     |                     |   |                                                          |                                                                      |                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |      |                     |  |
|-----|---------------------|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|--|
|     |                     |   |                                                          | 訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                   |                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |      |                     |  |
| 第四週 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽 | 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。<br>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。<br>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。<br>4.表現積極參與、接受挑戰的學習 | 第四單元球技對決<br>第2課籃球攻防<br>《活動7》自拋球面框投籃個人練習<br>1.教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時以一腳為軸心轉身面向籃框投籃。<br>《活動8》接球面框投籃多人練習<br>1.教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則：4人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球面框投籃。投籃者都完成後，其中一位投籃者和傳球者角色互換練 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> | <p>態度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p> | <p>習，每個人都當過傳球者，活動即完成。</p> <p>《活動 9》跑動接球投籃得分賽</p> <p>1.教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則：4 人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到 2 個圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球進行墊步投籃或面框投籃。投籃成功一次得 1 分。時間結束後，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》試探步</p> <p>1.教師說明「試探步」活動規則：把角錐當作防守者，練習試探步，讓球遠離防守者。</p> <p>《活動 11》一對一攻防</p> <p>1.教師說明「一對一攻防」活動規則：2 人一組，一人防守，另一人持球進攻，運用試探步擺脫防守後投籃。投籃成功一次得 1 分，時間結束後，攻守交換再比一場，累積得分較高者獲勝。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                |                                                                          |                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                         |                             |
|-----|-------------------------|---|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------|-----------------------------|
|     |                         |   |                                                | 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。                                                |                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                         |                             |
| 第五週 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 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-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-3 體察健康 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Db-III-1 青春期的 | 1.理解青春<br>期常見保健<br>問題的處理<br>方法。<br>2.運用生活<br>技能「自我<br>覺察」，覺<br>察青春期的<br>生理、心理<br>轉變。<br>3.運用生活<br>技能「自我<br>健康管<br>理」，擬定<br>經期保健計<br>畫。<br>4.願意培養<br>青春保健<br>的生活型<br>態。 | 第一單元健康幸福一家人<br>第3課青春快樂行<br>《活動1》青春<br>期女孩<br>1.教師配合<br>衛生棉使用<br>相關影片，<br>說明女生青<br>春期的生理<br>變化，以及<br>常見保健問<br>題的處理方<br>法，並請學<br>生完成「青<br>春期女孩保<br>健筆記」學<br>習單。<br>2.教師帶領<br>學生演練衛<br>生棉的使用<br>與丟棄步驟。<br>3.教師帶領<br>學生閱讀課<br>本第31頁認<br>識生理期用<br>品——衛生<br>棉條、月亮<br>杯。<br>《活動2》自<br>我覺察<br>1.教師運用<br>生活技能「<br>自我覺察」<br>，引導學生<br>覺察自己進<br>入青春期的<br>情緒和想法<br>，以女生為<br>例。<br>《活動3》經<br>期保健<br>1.教師運用<br>生活技能「<br>自我健康管<br>理」，引導<br>女學生面對<br>月經的 | 演練實作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分<br>享。 | ※全民國防教育 I-V-3<br>災害應變的知識與技能 |

|  |  |  |  |                                                                                                                    |                        |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技</p> | <p>探討與常見保健問題之處理方法。</p> |  | <p>來臨。</p> <p>(1)列出月經期間須準備的物品，例如：生理期用品、生理褲、小包包、生理月曆。</p> <p>(2)訂定經期保健事項，並擬定經期保健的執行方法，例如：</p> <p>(3)製作執行紀錄表進行檢核。</p> <p>《活動 4》同理與尊重</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情境，說明：男生也需要多了解月經保健相關知識，當女生因月經而感到不適時，應同理對方的感受，陪伴或輕聲安慰她，表現友善的態度。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                     |   |                                                          |                                                               |                              |                                                            |                                                                                                                                           |      |                     |  |
|-----|---------------------|---|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|--|
|     |                     |   |                                                          | 能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 |                              |                                                            |                                                                                                                                           |      |                     |  |
| 第五週 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 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-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己                       | 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。<br>2.比較自己或他人籃球動作技能的 | 第四單元球技對決<br>第2課籃球攻防<br>《活動12》上籃腳步練習（不持球）<br>1.教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。<br>《活動13》上籃腳步練習（持球）<br>1.教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。<br>《活動14》上籃手部動作練習 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能</p> |  | <p>正確性。</p> <p>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p> | <p>(原地)</p> <p>1.教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。</p> <p>《活動 15》上籃對空練習(移位)</p> <p>1.教師說明並示範「上籃對空」的動作要領。</p> <p>《活動 16》運球上籃</p> <p>1.教師說明「運球上籃」活動規則：4 人一組，輪流從三分線後運球出發，練習左手運球上籃、右手運球上籃。一人練習時，其他人觀察練習者上籃腳步、手部動作。</p> <p>《活動 17》接球後運球上籃</p> <p>1.教師說明「接球後運球上籃」活動規則：4 人一組，一人傳球，其他三人練習接球後運球上籃。上籃者各投完一次後，傳球者與其中一位上籃者角色互換，再次進行活動。以此類推，直到每個人都當過傳球者。上籃成功一次得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                         |   |                                                |                                                            |                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                         |                             |
|-----|-------------------------|---|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|-----------------------------|
|     |                         |   |                                                | 力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                         |                             |
| 第六週 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 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-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康               | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的 | 1.理解青春<br>期常見保健<br>問題的處理<br>方法。<br>2.願意培養<br>青春<br>期保健的<br>生活型<br>態。<br>3.面對青春<br>期的心理轉<br>變，運用生<br>活技能「自<br>我調適」， | 第一單元健康幸福一家人<br>第3課青春快樂行<br>《活動5》青春<br>期男孩<br>1.教師帶領<br>學生閱讀課<br>本第36頁情<br>境，說明男<br>生青春期的<br>生理變化，<br>與常見保健<br>問題的處理<br>方法，並請<br>學生完成「<br>給青春<br>期男孩的保<br>健筆記」學<br>習單第一<br>部分。<br>2.教師提<br>問：親愛的<br>男孩，發<br>現夢遺時你<br>的心情如何<br>？請運用「<br>情緒調適」<br>技能調適心<br>情。<br>《活動6》男<br>性生殖器官<br>的保健 | 實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分<br>享。 | ※全民國防教育 I-V-3<br>災害應變的知識與技能 |

|  |  |  |  |                                                                                                 |                                             |          |                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | 自主管理的原則與方法。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能 | 成長、轉變與自我悅納。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 肯定並悅納自己。 | <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，說明男性生殖器官的保健方法。</p> <p>2.教師請男學生落實男性生殖器官的保健行動，完成「青春期男孩保健筆記」學習單第二部分。</p> <p>《活動 7》青春期的心理轉變與自我悅納</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，舉例說明青春期的心理轉變與自我悅納的方法。</p> <p>2.教師請學生寫下自己的青春期煩惱與自我悅納的方法，完成「青春期煩惱」學習單。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |          |   |               |                                                                                                              |             |             |                     |      |        |  |
|-----|----------|---|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------------|------|--------|--|
|     |          |   |               | <p>感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |             |             |                     |      |        |  |
| 第六週 | 第四單元球技對決 | 2 | 健體-E-C2 具備同理他 | 1d-III-1 了解                                                                                                  | Hb-III-1 陣地 | 1.了解並表現籃球定點 | 第四單元球技對決<br>第2課籃球攻防 | 操作發表 | 【品德教育】 |  |

|  |         |  |                                             |                                                                                                |                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |           |  |
|--|---------|--|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|--|
|  | 第二課籃球攻防 |  | 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。 | 運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態 | 攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。<br>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。<br>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。<br>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 | 《活動 18》擋人要領<br>1.教師說明並示範「擋人」的動作要領。<br>2.教師將全班分成 2 人一組，在球場擺放角錐當作防守者，請學生輪流練習擋人要領。<br>《活動 19》兩人擋拆進攻<br>1.教師說明「兩人擋拆進攻」活動規則：2 人一組，一人跑弧線到防守者（角錐）處，擋住防守者（角錐）。另一人練習投籃、上籃、傳球給隊友的進攻方式。時間結束後，兩人角色互換練習。<br>《活動 20》二對二攻防<br>1.教師說明「二對二攻防」活動規則：2 人一組，一次兩組在籃球場半場進行競賽。兩組派代表猜拳，贏者為進攻方，輸者為防守方。進攻方從邊線發球給場內組員，運用運球、傳球合作，投籃或上籃得分；防守方嘗試阻擋對方得分。當發生違例或犯規行為，改由對方取得控球權，取得控球權的組別從邊線發球給場內組員。30 秒後攻守交換，3 分鐘後累積得分較高的組別獲勝，接著換下兩組上場。 | 運動撲滿 | 品E6 同理分享。 |  |
|--|---------|--|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|--|

|     |                         |   |                         |                                                                                                           |                 |                     |                                                             |             |                     |  |
|-----|-------------------------|---|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--|
|     |                         |   |                         | <p>度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |                 |                     |                                                             |             |                     |  |
| 第七週 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 1 | 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及 | 1a-III-3 理解促進健康                                                                                           | Aa-III-1 生長發育的影 | 1.認識生長發育的影響因素與促進方法。 | 第一單元健康幸福一家人<br>第3課青春快樂行<br>《活動8》影響生長發育的因素<br>1.教師提問：青春期的生長關 | 實作<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |                         |                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|--|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | 實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 | 生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 2.了解健康自主管理的原則與方法。<br>3.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。<br>4.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。<br>5.擁有執行長高計畫的信心與效能感。<br>6.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。<br>7.運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。<br>8.自我反省 | 鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？<br>《活動 9》長高計畫擬定與執行<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 41-44 頁，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，擬定長高計畫。<br>2.教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。<br>3.教師請學生與家人討論長高計畫的執行方法和獎勵，並在家人的見證下，做出健康約定，完成「長高計畫執行方法」學習單。<br>4.教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。<br>《活動 10》長高計畫改進<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 45 頁情境，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。<br>2.教師提問：你的長高計畫目標都達成了嗎？請運用生活技能「自我管理與監督」進行改進，完成「長高計畫改進」學習單。 |  |  |
|--|--|--|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                                          |  |             |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我</p> |  | 與修正長高計畫的行動。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|--|--|--|--|--|

|     |                      |   |                                                           |                                                                               |                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                     |  |
|-----|----------------------|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|--|
|     |                      |   |                                                           | 反省與修正促進健康的行動。                                                                 |                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                     |  |
| 第七週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 2 | 健體-E-A1<br>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。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學 | 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。<br>2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。<br>5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。<br>6.課後持續 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第1課短跑衝刺<br>《活動1》蹲踞式起跑<br>1.教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。<br>2.教師將全班分成6組，練習蹲踞式起跑基本動作。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第144頁打勾。<br>《活動2》起跑練習<br>1.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。<br>《活動3》體驗用不同步頻跑<br>1.教師說明「體驗用不同步頻跑」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤。依序練習慢節奏、中節奏、快節奏的跑步速度。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                 |  |                      |                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習</p> |  | <p>練習，增進短跑加速的能力。</p> | <p>《活動 4》體驗用不同步幅跑</p> <p>1.教師說明「體驗用不同步幅跑」活動規則：8 人一組，依序向前跑，練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動 5》步頻、步幅雙體驗</p> <p>1.教師說明「步頻、步幅雙體驗」活動規則：8 人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤，依序練習跨越短、中、長的圓盤間距</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                       |   |                                                           |                                                                                     |                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                     |  |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|--|
|     |                       |   |                                                           | 慣，維持動態生活。                                                                           |                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                     |  |
| 第八週 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 1 | 健體-E-A2<br>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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求， | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>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。<br>2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。<br>3.願意培養健康飲食的生活型態。<br>4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。<br>5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 | 第二單元健康安全飲食<br>第1課健康飲食<br>《活動1》覺察飲食問題<br>1.教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。<br>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。<br>《活動2》飲食問題對健康的影響<br>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？<br>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。<br>《活動3》個人每日飲食指南建議<br>1.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，說明如何查詢個人每日飲食指南建議。 | 實作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 尋求適用的健康技能和生活技能。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|     |                      |   |                                                      |                                                                 |                       |                                                              |                                                                                                                                      |            |                     |  |
|-----|----------------------|---|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|--|
|     |                      |   |                                                      | 的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 |                       |                                                              |                                                                                                                                      |            |                     |  |
| 第八週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較                           | 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。<br>2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第1課短跑衝刺<br>《活動6》短跑競賽<br>1.教師說明「短跑競賽」活動規則：6人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺 | 操作發表實作運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |    |                                                                                              |  |                                                                                             |                                                          |  |  |  |
|--|--|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | 能。 | 自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III- |  | 態度。<br>4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。<br>5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。<br>6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 | 臂方式、步頻和步幅、終點衝刺姿勢，將觀察結果記錄在「短跑競賽」學習單。以此類推，全組都完成快速跑後，即完成活動。 |  |  |  |
|--|--|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                       |   |                                                        |                                                   |                                            |                                                              |                                                                                                                                                      |    |                     |  |
|-----|-----------------------|---|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|--|
|     |                       |   |                                                        | 1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                                            |                                                              |                                                                                                                                                      |    |                     |  |
| 第九週 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解        | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食 | 1.理解每日飲食指南的概念與代換方法。<br>2.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。<br>3.檢視一日 | 第二單元健康安全飲食<br>第1課健康飲食<br>《活動4》六大類食物代換分量<br>1.教師配合課本第54-57頁圖照、六大類食物代換分量圖卡，說明《每日飲食指南手冊》中，各類食物一份的量各代表多少分量。<br>2.教師請學生運用六大類食物代換分量圖卡，安排符合個人的一日六大類食物建議份數，並 | 實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                               |                                             |                        |                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>促進健康生活的方法、資源與規範。<br/>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。<br/>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> | <p>問題與健康影響。<br/>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> | <p>飲食是否符合每日飲食指南原則。</p> | <p>上臺進行分享。<br/>《活動 5》每日飲食指南達成檢視<br/>1.教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。<br/>2.教師請學生上臺分享「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單，說明個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                        |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動地表 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|     |                      |   |                                                        |                                                                                  |                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                     |  |
|-----|----------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--|
|     |                      |   |                                                        | 現促進健康的行動。                                                                        |                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                     |  |
| 第九週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。 | 1.了解跳高的動作要領。<br>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第2課樂趣跳高<br>《活動1》跳高體驗<br>1.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。<br>《活動2》起跳動作<br>1.教師說明並示範「起跳」的動作要領。<br>《活動3》助跑後起跳<br>1.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。<br>《活動4》助跑跳過繩<br>1.教師說明「助跑跳過繩」活動規則：6人一組，分組練習助跑3步、5步、7步起跳越過繩，逐步挑戰跳越60公分、70公 | 操作觀察實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                           |  |  |                                                       |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與</p> |  |  | <p>分、80 公分、85 公分、90 公分的高度。將練習情形記錄在課本第 153 頁生活行動家。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                       |   |                                                        |                                                                                       |                                                                               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                     |  |
|-----|-----------------------|---|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|--|
|     |                       |   |                                                        | 運動技能表現。                                                                               |                                                                               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                     |  |
| 第十週 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 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-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>2.了解健康自主管理的原則與方法。<br>3.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 | 第二單元健康安全飲食<br>第1課健康飲食<br>《活動6》改善飲食問題<br>1.教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，說明：如果有飲食問題，可以運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。<br>2.教師請學生寫下需要改進的飲食問題、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改善飲食問題（一）」學習單，輪流上臺分享。<br>3.教師請學生課後嘗試執行改進的方法，並在「改善飲食問題（二）」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。 | 實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 適用的健康技能和生活技能。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|     |                      |   |                                                        |                                                               |                       |                                                              |                                                                                                                                                 |              |                     |  |
|-----|----------------------|---|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--|
|     |                      |   |                                                        | 活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 |                       |                                                              |                                                                                                                                                 |              |                     |  |
| 第十週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極                       | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.了解跳高的動作要領。<br>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第2課樂趣跳高<br>《活動5》跳高助跑步點<br>1.教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。<br>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。 | 操作發表<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                  |  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過</p> |  | <p>動潛能。</p> <p>4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。</p> <p>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。</p> | <p>《活動 6》剪式跳高</p> <p>1.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。</p> <p>《活動 7》跳高挑戰</p> <p>1.教師說明「跳高挑戰」活動規則：6 人一組，逐步挑戰跳越 75-120 公分的高度。每個高度有 3 次機會試跳，挑戰成功可挑戰下個高度。將挑戰情形記錄在課本第 157 頁生活行動家。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                                              |                                                   |                         |                                                                    |                                                                                                                                                          |      |                                                                 |  |
|------|-------------------------|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      |                         |   |                                              | 體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 |                         |                                                                    |                                                                                                                                                          |      |                                                                 |  |
| 第十一週 | 第二單元健康安全飲食<br>第二課多元飲食文化 | 1 | 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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-2 願意        | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1.理解健康飲食原則。<br>2.願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。<br>3.認識多元飲食文化。<br>4.運用資訊 | 第二單元健康安全飲食<br>第2課多元飲食文化<br>《活動1》特色飲食健康吃<br>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？<br>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 | 發表實作 | 【資訊教育】<br>資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。<br>【多元文化教育】<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異 |  |

|      |                      |   |                                                        |                                                             |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                           |  |
|------|----------------------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|--|
|      |                      |   |                                                        | 培養健康促進的生活型態。                                                |                                                     | 科技分享多元飲食文化。<br>5.願意尊重多元飲食文化。                                                                    | 油、少糖、少鹽」的健康飲食原則？<br>《活動 2》飲食文化大搜查<br>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。<br>2.教師請學生上臺分享「多元飲食文化」學習單，說明特色菜肴的飲食文化。<br>《活動 3》尊重多元飲食文化<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，請學生分組上網搜尋資料，幫助小旭解答。                                              |      | 性。<br>【國際教育】<br>國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。<br>國E5 發展學習不同文化的意願。 |  |
| 第十一週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 2 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要領。<br>1d-III- | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第 3 課水中健將<br>《活動 1》捷泳划手動作檢核<br>1.教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。<br>《活動 2》扶牆捷泳換氣<br>1.教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。<br>《活動 3》持浮板打水換氣<br>1.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。<br>《活動 4》打水換氣<br>1.教師說明「打水換氣」活動規 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。   |  |

|  |  |  |  |                                                                                                              |                                |                                                    |                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br/>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控</p> | <p>15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> | <p>聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。<br/>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。</p> | <p>則：4 人一組，練習一手伸直在前，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，轉另一側練習捷泳換氣。<br/>《活動 5》原地划手換氣<br/>1.教師說明並示範「原地划手換氣」的動作要領。<br/>《活動 6》划手換氣向前走<br/>1.教師說明「划手換氣向前走」活動規則：4 人一組，排成一行在水中行走前進，並進行划手和換氣的連續動作。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                            |                                                                           |                |                           |                                                               |                |                        |  |
|------|-------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|--|
|      |                         |   |                            | 制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                |                           |                                                               |                |                        |  |
| 第十二週 | 第二單元健康安全飲食<br>第三課飲食危機處理 | 1 | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題 | 1a-III-3 理解促進健康                                                           | Ba-III-3 藥物中毒、 | 1.認識異物梗塞急救處理步驟。<br>2.覺知異物 | 第二單元健康安全飲食<br>第3課飲食危機處理<br>《活動1》異物梗塞急救處理<br>1.教師配合課本第71-73頁，以 | 演練<br>實作<br>發表 | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急救 |  |

|  |  |  |                                        |                                                                                                                                               |                           |                                                                 |                                                                                                                       |  |            |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|
|  |  |  | <p>的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>生活的方法、資源與規範。<br/>1b-III-2 認識健康技能和生<br/>活技能的基本<br/>步驟。<br/>2a-III-2 覺知<br/>健康問題所造<br/>成的威脅感與<br/>嚴重性。<br/>3a-III-1 流暢<br/>地操作基礎健<br/>康技</p> | <p>一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> | <p>梗塞所造成的威脅感與嚴重性。<br/>3.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。<br/>4.理解異物梗塞的預防方法。</p> | <p>及異物梗塞急救處理相關影片，說明：異物梗塞急救處理時，應先判斷症狀，依據症狀可分成「輕度異物梗塞」、「重度異物梗塞」，再依不同嚴重程度做急救處理。<br/>2.教師提問：想一想，生活中要注意什麼，才能預防發生異物梗塞呢？</p> |  | <p>項目。</p> |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|

|      |                      |   |                                                        |                                                             |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                         |  |
|------|----------------------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                      |   |                                                        | 能。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。                       |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                         |  |
| 第十二週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 2 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要領。<br>1d-III- | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第3課水中健將<br>《活動7》持浮板打水划手換氣<br>1.教師說明「持浮板打水划手換氣」活動規則：4人一組，練習持浮板閉氣打水6次後，單邊划手換氣，練習右手划手後再換左手。<br>《活動8》打水划手換氣練習<br>1.教師說明「打水划手換氣練習」活動規則：練習閉氣打水4次，划右手換氣。練習閉氣打水4次，划左手換氣。練習閉氣打水4次，划右手換氣，接著閉氣打水4次，划左手換氣。<br>《活動9》捷泳連續動作 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                              |                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br/>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控</p> | <p>15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> | <p>聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。<br/>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。</p> | <p>1.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。<br/>《活動 10》捷泳異程接力<br/>1.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。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                            |                                                                           |                |                   |                                               |               |                        |  |
|------|-------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------------------------|---------------|------------------------|--|
|      |                         |   |                            | 制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                |                   |                                               |               |                        |  |
| 第十三週 | 第二單元健康安全飲食<br>第三課飲食危機處理 | 1 | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題 | 1a-III-3 理解促進健康                                                           | Ba-III-3 藥物中毒、 | 1.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 | 第二單元健康安全飲食<br>第3課飲食危機處理<br>《活動2》一氧化碳中毒症狀和急救處理 | 演練發表<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安E12 操作簡單的急救 |  |

|  |  |  |                                        |                                                                                                           |                           |                                                                             |                                                                                                                                                                      |  |            |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|
|  |  |  | <p>的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>生活的方法、資源與規範。<br/>1b-III-2 認識健康技能和生技能的基本步驟。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技</p> | <p>一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> | <p>2.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。<br/>3.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。<br/>4.理解一氧化碳中毒的預防方法。</p> | <p>1.教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。<br/>《活動3》預防一氧化碳中毒<br/>1.教師提問：除了課本第74頁一氧化碳中毒案例之外，還有哪些狀況會導致一氧化碳中毒？如何預防中毒呢？<br/>2.教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。</p> |  | <p>項目。</p> |  |
|--|--|--|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|

|      |                      |   |                                                        |                                                                |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                         |  |
|------|----------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|--|
|      |                      |   |                                                        | 能。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。                          |                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                         |  |
| 第十三週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 2 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III- | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第3課水中健將<br>《活動11》捷泳挑戰賽<br>1.教師說明「捷泳挑戰賽」活動規則：2人一組，每人任選一個挑戰進行，一人挑戰、另一人觀察。<br>《活動12》溯溪安全裝備<br>1.教師帶領學生閱讀課本第168頁，認識溯溪的安全裝備：頭盔、防寒衣、救生衣、溯溪手套、安全吊帶、安全鈎環、溯溪鞋。<br>《活動13》溯溪遊戲<br>1.教師說明「溯溪遊戲」活動規則：4人一組，依序完成各關卡：拉繩橫渡、單人橫渡障 | 操作發表<br>觀察實作<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                       |                                |                                                                                                                                  |                  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控</p> | <p>15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> | <p>聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。</p> <p>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。</p> <p>6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>7.在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。</p> | <p>礙、團體橫渡障礙。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                            |                                                                           |                 |                      |                                                |      |                        |  |
|------|-------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------------------------------------------------|------|------------------------|--|
|      |                         |   |                            | 制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 |                 |                      |                                                |      |                        |  |
| 第十四週 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 健體-E-C1<br>具備生活中有關運動與健康的道德 | 1a-III-2 描述生活行為                                                           | Ca-III-1 健康環境的交 | 1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 | 第三單元保護地球動起來<br>第1課環保愛地球<br>《活動1》4F 思考法——地球暖化議題 | 發表實作 | 【環境教育】<br>環E9 覺知氣候變遷會對 |  |

|  |  |  |                                            |                                                                                              |                                                                           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                            |  |
|--|--|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> | <p>對個人與群體健康的影響。<br/>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。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與</p> | <p>互影響因素。<br/>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br/>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> | <p>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。</p> | <p>1.教師提問以下問題，請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。<br/>(1)事實 (Facts)：關於地球暖化，你有哪些了解？<br/>(2)感受 (Feelings)：對於地球暖化所帶來的問題，你有什麼感受？<br/>(3)發現 (Findings)：你發現地球暖化的原因了嗎？地球暖化的原因是什麼？<br/>(4)未來 (Future)：你願意為減輕地球暖化問題而努力嗎？你預計怎麼做呢？<br/>2 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。</p> |  | <p>生活、社會及環境造成衝擊。<br/>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                        |   |                                                |                                                   |                                                              |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |      |                                |  |
|------|------------------------|---|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------|--|
|      |                        |   |                                                | 地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。        |                                                              |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |      |                                |  |
| 第十四週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第四課家庭休閒運動 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗 | 1.了解正手擲盤的動作要領。<br>2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第4課家庭休閒運動<br>《活動1》正手握盤<br>1.教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。<br>《活動2》正手擲盤<br>1.教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。<br>《活動3》異程擲接盤<br>1.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 | 操作發表 | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                      |                 |           |                                                                                            |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>性。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>3c-III-3 表現動作</p> | <p>運動簡易性表演。</p> | <p>領。</p> | <p>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。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                                                            |                                                   |                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                          |  |
|------|-------------------------|---|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                         |   |                                                            | 創作和展演的能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。         |                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                          |  |
| 第十五週 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康議題受到個 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 | 1.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。<br>2.理解節能減碳方法。 | 第三單元保護地球動起來<br>第1課環保愛地球<br>《活動2》認識碳足跡<br>1.教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。<br>2.教師提問：以生產牛肉產品為例，想一想，生產牛肉產品的各個階段，為什麼會增加溫室氣體排放？<br>3.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。<br>《活動3》發現碳足跡<br>1.教師提問：在生活中可以透過「碳足跡標籤」或其他資料中 | 發表實作 | 【環境教育】<br>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                    |                                   |  |                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於</p> | <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> |  | <p>的標示，了解碳足跡的多寡。找一找，生活中哪些產品或消費可以看到碳足跡的標示呢？</p> <p>《活動 4》節能減碳方法</p> <p>1.教師提問：生活中，無論食、衣、住、行都會直接或間接造成二氧化碳的排放。你知道哪些節能減碳的方法？為什麼這些方法能減少碳排放呢？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第 85 頁情境，並配合節能減碳相關影片，說明節能減碳的方法，以及減少碳排放的原因。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |  |                                                                                                |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                        |   |                                                |                                                                                              |                                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                 |  |
|------|------------------------|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      |                        |   |                                                | 康的觀點與立場。                                                                                     |                                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                 |  |
| 第十五週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第四課家庭休閒運動 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III- | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1.了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、踮毽、豆毽的動作要領。<br>2.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、踮毽、豆毽動作的正確性。<br>3.創作和展演踢毽組合動作。<br>4.分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。<br>5.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<br>第4課家庭休閒運動<br>《活動4》踢毽基本功<br>1.教師說明並示範「踢毽基本功」的動作要領。<br>2.教師將全班分成2人一組，請學生運用繫繩毽分組練習踢毽基本功。一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學踢毽基本功的動作要領。<br>《活動5》踢毽四連環<br>1.教師說明「踢毽四連環」活動規則：4人一組，每人需做出「踢毽」組合另一動作，例如：拐毽、膝毽、踮毽、豆毽。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毽動作組合。<br>《活動6》家庭休閒運動計畫<br>1.教師將全班分成4人一組設計飛盤或毽子遊戲，並嘗試進行所設計的遊戲。 | 操作發表實作運動撲滿 | 【家庭教育】<br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。<br>※交通安全教育<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 1 分享<br>運動<br>欣賞<br>與創<br>作的<br>美感<br>體驗。<br>3c-III-<br>1 表現<br>穩定的<br>身體控<br>制和協<br>調能<br>力。<br>3c-III-<br>3 表現<br>動作<br>創作<br>和展<br>演的<br>能力。<br>4c-III-<br>3 擬定<br>簡易<br>的體<br>適能<br>與運<br>動技 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                         |   |                                                            |                                                                         |                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                          |  |
|------|-------------------------|---|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                         |   |                                                            | 能的運動計畫。                                                                 |                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                          |  |
| 第十六週 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1.理解綠色消費概念與方法。<br>2.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。<br>3.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。<br>4.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。<br>5.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。<br>6.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的 | 第三單元保護地球動起來<br>第1課環保愛地球<br>《活動5》綠色消費 3R3E 原則<br>1.教師請學生上臺分享「一週垃圾紀錄」學習單。<br>2.教師帶領學生閱讀課本第 86-87 頁情境，說明：平時可以透過綠色消費的原則，做出友善環境的選擇。<br>3.教師請學生在「綠色消費」學習單寫下自己能做到的綠色消費 3R3E 原則的做法，並上臺分享。<br>《活動6》目標設定——個人環保行動<br>1.教師請學生根據生活技能「目標設定」原則，設定節能減碳和綠色消費目標，完成「愛護地球行動計畫」學習單。<br>《活動7》倡議宣導<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 89 頁，並配合環保集點網站和影片，說明環保集點制度和集點方法。 | 實作 | 【環境教育】<br>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                           |  |     |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元</p> |  | 立場。 |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|--|--|--|--|--|

|      |                       |   |                                           |                                                                       |                      |                                            |                                                                                                              |        |                     |  |
|------|-----------------------|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--|
|      |                       |   |                                           | 的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 |                      |                                            |                                                                                                              |        |                     |  |
| 第十六週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 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。                                                | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉 | 1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。<br>2.比較自己或他人體操 | 第六單元我的運動舞臺<br>第1課靈活滾躍<br>《活動1》金雞站立與金雞倒立<br>1.教師說明並示範「金雞站立」的動作要領。<br>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 | 操作發表實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |               |                                                                                                       |        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|--|--|--|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | 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。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策 | 與騰躍動作。 | 動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | 作，做到的動作要領在課本第185頁打勾。<br>《活動2》前後搖籃分腿<br>1.教師說明並示範「前後搖籃分腿」的動作要領。<br>《活動3》前滾翻空中分腿<br>1.教師說明並示範「前滾翻空中分腿」的動作要領。<br>《活動4》滾翻組合秀<br>1.教師說明「滾翻組合秀」活動規則：4人一組，每人運用前滾翻、後滾翻、前滾翻空中分腿，做出兩個動作的組合。 |  |  |  |
|--|--|--|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                         |   |                                                            |                                                |                                                |                                                                          |                                                                                                                                                                                         |    |                                                                        |  |
|------|-------------------------|---|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                         |   |                                                            | 略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  |                                                |                                                                          |                                                                                                                                                                                         |    |                                                                        |  |
| 第十七週 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康議題 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費 | 1.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。<br>2.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。<br>3.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。 | 第三單元保護地球動起來<br>第1課環保愛地球<br>《活動8》校園環保行動<br>1.教師提問：你在生活中發現什麼環境問題？請和同學分組討論並製作校園環保行動計畫，完成「校園環保行動計畫」學習單，並積極落實行動計畫。<br>《活動9》社區環保行動<br>1.教師請學生上臺發表課本第93頁「社區低碳永續家園行動方案建議」，說明哪些項目是你居住的社區能執行的行動，想 | 實作 | 【環境教育】<br>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消 |  |

|  |  |  |  |                                                                                     |                                   |  |                   |  |    |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------|--|----|--|
|  |  |  |  | 受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 概念。<br>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 |  | 出建議的做法，向社區提出行動方案。 |  | 耗。 |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------|--|----|--|

|  |  |  |  |                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                       |   |                                                        |                                                                                 |                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                     |  |
|------|-----------------------|---|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--|
|      |                       |   |                                                        | 對促進健康的觀點與立場。                                                                    |                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                     |  |
| 第十七週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態 | 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。<br>2.比較自己或他人體操動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br>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<br>第1課靈活滾躍<br>《活動5》跳躍組合<br>1.教師將全班分成4人一組，並提問：想一想，可以怎麼組合兩個跳躍動作？<br>《活動6》助跑踏跳<br>1.教師將全班分成4人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳起，做出不同跳躍動作。<br>《活動7》撐箱彈跳<br>1.教師將全班分成4人一組，請學生嘗試雙腳踩踏板起跳，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。<br>《活動8》撐跳過箱<br>1.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。 | 操作發表觀察 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

|      |                           |   |                                                               |                                                                                                         |                                               |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                                |  |
|------|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|--|
| 第十八週 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 健體-E-C1<br>具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>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。<br>2.理解減少水汙染的方法。<br>3.自我反省與修正減少水汙染的行動。<br>4.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | 第三單元保護地球動起來<br>第2課環境汙染面面觀<br>《活動1》水汙染來源<br>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。<br>2.教師帶領學生閱讀課本第94頁情境，說明：水汙染來源可以分成生活汙水、事業廢水、畜牧廢水。想一想，生活中的汙水可能來自哪裡呢？<br>《活動2》水汙染的影響<br>1.教師提問：水汙染可能會造成什麼影響？<br>2.教師提問：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？<br>《活動3》減少水汙染行動<br>1.教師帶領學生閱讀課本第96-97頁情境，並配合節水相關影片，引導學生認識減少水汙染行動。<br>2.教師提問：課本中的減少水汙染行動你能做到哪些？請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。 | 發表實作 | 【環境教育】<br>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |
|------|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |   |                            |                                                                                           |               |                       |                                                         |            |                     |  |
|------|-----------------------|---|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|------------|---------------------|--|
|      |                       |   |                            | <p>健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |               |                       |                                                         |            |                     |  |
| 第十八週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 2 | 健體-E-A2<br>具備探索身體活動與健康生活問題 | 1d-III-1 了解運動技能                                                                           | 1a-III-1 滾翻、支 | 1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍 | 第六單元我的運動舞臺<br>第1課靈活滾躍<br>《活動9》橫箱分腿騰躍<br>1.教師將全班分成4人一組，請 | 操作發表觀察運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |                                        |                                                                                                          |                      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | <p>的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> | <p>的要素和要領。<br/>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> | <p>撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> | <p>的動作要領。<br/>2.比較自己或他人體操動作的正確性。<br/>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br/>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。</p> | <p>學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試橫箱分腿騰躍。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 193 頁打勾。</p> <p>《活動 10》縱箱分腿騰躍<br/>1.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）」，嘗試縱箱分腿騰躍。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 195 頁打勾。</p> |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                           |   |                                                       |                                                             |                                        |                                                             |                                                                                                                                               |      |                                                             |  |
|------|---------------------------|---|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------|--|
|      |                           |   |                                                       | 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 |                                        |                                                             |                                                                                                                                               |      |                                                             |  |
| 第十九週 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識， | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。                                 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境汙染 | 1.認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。<br>2.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。<br>3.理解減少 | 第三單元保護地球動起來<br>第2課環境汙染面面觀<br>《活動4》空氣汙染來源與危害<br>1.教師播放空氣汙染相關影片，引導學生覺察空氣汙染對健康的危害。<br>《活動5》解決空氣汙染問題<br>1.教師請學生分組上臺進行角色扮演，分別站在政府、企業、民眾的角度，發表對於空氣汙 | 發表實作 | 【環境教育】<br>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系 |  |

|  |  |  |       |                                                                                                                |         |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |      |  |
|--|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|
|  |  |  | 關懷社會。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同健康的生<br>活規範、<br>態度與價值觀。<br>3b-III-4 能於 | 的來源與形式。 | 空氣污染的方法。<br>4.自我反省與修正減少空氣污染的行動。<br>5.認識生活技能「做決定」的基本步驟。<br>6.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣污染的行為。<br>7.認識空氣品質指標。<br>8.認同減少環境污染的生活規範、態度與價值觀。 | 染問題的省思，以及解決空氣污染問題的方法。<br>《活動 6》減少空氣污染行動<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 101 頁情境，並配合空氣污染相關影片，帶領學生認識減少空氣污染行動。<br>2.教師提問：課本中的減少空氣污染行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少空氣污染行動，並在「減少空氣污染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少空氣污染的行動。<br>《活動 7》減空汙的好決定<br>1.教師說明生活技能「做決定」的步驟，請學生分組討論完成「減空汙的好決定」學習單，並上臺分享。<br>《活動 8》空氣品質指標<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 103 頁情境，並配合影片介紹空氣品質指標（AQI）各級別對健康的影響以及對學生的活動建議。 |  | 的衝擊。 |  |
|--|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--|

|      |                      |   |                                                                         |                                                |                                         |                                                                            |                                                                                                                                                                                 |        |                     |  |
|------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------|--|
|      |                      |   |                                                                         | 不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。   |                                         |                                                                            |                                                                                                                                                                                 |        |                     |  |
| 第十九週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 2 | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C3 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解主題式創作舞的動作變化要素。<br>2.欣賞主題式創作舞，分享心得。<br>3.分析並解釋主題式創作舞的特色。<br>4.與同學合作，創作和 | 第六單元我的運動舞臺<br>第2課動動秀<br>《活動1》運動項目肢體創作<br>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。<br>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）， | 操作發表實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|      |                           |   |                                                            |                                                                |                                          |                                   |                                                                                                                                                                                                       |      |                                                                 |  |
|------|---------------------------|---|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|--|
|      |                           |   | 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。                       | 作的美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 |                                          | 展演主題式創作舞。                         | 組合 4 個動作，表演時間為 4 個 8 拍。<br>《活動 2》運動主題創作<br>1.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。<br>《活動 3》表演與欣賞<br>1.教師請學生上臺表演運動主題的情境發展，並互相觀摩。觀賞表演時可以注意表演者的肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化）、動作的流暢性、合作默契、表情變化等。 |      |                                                                 |  |
| 第二十週 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-                         | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境汙染的來 | 1.覺察對聲音的感受，認識噪音。<br>2.覺知噪音對健康的危害。 | 第三單元保護地球動起來<br>第 2 課環境汙染面面觀<br>《活動 9》對聲音的感受<br>1.教師播放各種聲音音檔，並提問：生活中可以聽到各種聲音，不同聲音會帶給我們不同感受。<br>《活動 10》噪音對健康的影響<br>1.教師帶領學生閱讀課本第 105 頁情境，並配合各種聲音音檔以及噪音汙染相關影片，說明                                         | 發表實作 | 【環境教育】<br>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                           |       |  |                          |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生<br/>活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同</p> | 源與形式。 |  | <p>噪音對健康的影響，以及分貝的意義。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------|--|--|--|

|      |                      |   |                                                                               |                                                  |                                         |                                                               |                                                                                                                           |      |                     |  |
|------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|--|
|      |                      |   |                                                                               | 的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。       |                                         |                                                               |                                                                                                                           |      |                     |  |
| 第二十週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 2 | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C3 具備理解與 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br>2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br>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<br>第2課動動秀<br>《活動4》阿露娜土風舞基本舞步<br>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」。<br>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？ | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|      |                           |   |                                                            |                                                              |                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                  |               |                                                                |  |
|------|---------------------------|---|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|--|
|      |                           |   | 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。                            | 美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 |                                            |                                                                         |                                                                                                                                                                  |               |                                                                |  |
| 第廿一週 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識                   | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境汙染的來源與 | 1.理解噪音防制方法。<br>2.自我反省與修正減少噪音的行動。<br>3.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。<br>4.運用生活技能「問題 | 第三單元保護地球動起來<br>第2課環境汙染面面觀<br>《活動11》減少噪音行動<br>1.教師帶領學生閱讀課本第106頁情境，並配合噪音汙染相關影片，帶領學生認識減少噪音行動。<br>2 教師提問：課本中的減少噪音行動你能做到哪些？請在生活中實踐減少噪音行動，並在「減少噪音行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我 | 發表實作<br>總結性評量 | 【環境教育】<br>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |

|  |  |  |  |                                                                                                                            |     |                                                       |                                                                                                 |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>健康技能和生</p> <p>活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生</p> | 形式。 | <p>解決」，解決生活中的噪音問題。</p> <p>5.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。</p> | <p>反省與修正減少噪音行動。</p> <p>《活動 12》解決噪音問題</p> <p>1.教師說明生活技能「問題解決」的步驟，請學生分組討論完成「解決噪音問題」學習單，並上臺分享。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                      |   |                                                                                          |                                                                                                                                      |                                               |                                                               |                                                                                                                     |              |                     |  |
|------|----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--|
|      |                      |   |                                                                                          | 活<br>情<br>境<br>中，<br>運<br>用<br>生<br>活<br>技<br>能。<br>4a-III-<br>2 自<br>我<br>反<br>省<br>與<br>修<br>正<br>促<br>進<br>健<br>康<br>的<br>行<br>動。 |                                               |                                                               |                                                                                                                     |              |                     |  |
| 第廿一週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 2 | 健體-E-B3<br>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。<br>健體-E-C3<br>具備理解與關心本土、 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感                                                                                   | Ib-III-1<br>模仿性與主題式創作舞。<br>Ib-III-2<br>各國土風舞。 | 1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br>2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br>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<br>第2課動動秀<br>《活動5》阿露娜土風舞舞序<br>1.教師播放阿露娜土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。<br>《活動6》表演與欣賞<br>1.教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩。 | 操作發表<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |  |

|  |  |  |                            |                                                            |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | 體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|----------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

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

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

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

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵

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