

嘉義縣民雄鄉興中國民小學

114 學年度第一學期六年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：張育綾

第一學期

教材版本	康軒版國小健體第十一冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.學習調適壓力、避免網路沉迷。 2.運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3.覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4.破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5.認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。 6.演練擲球、滾球、推桿擊球、桌球、足球的基本動作和攻防策略。 7.挑戰推擲鉛球、投擲簡易標槍。 8.練習蛙泳蹬夾腿和仰漂。 9.學習水中抽筋處理和水中自救。 10.玩扯鈴遊戲，並進行扯鈴表演。 11.體驗技擊活動，在生活中應用技擊保護自己。 12.學跳《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	網路不沉迷	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與範 1b-III-1 理解健康技能 和生活技能 對健康維 護的重要 性。 1b-III-4 了解健康自 主管理的 原則與方 法。 2a-III-2 覺 知健康問 題所造成 的威脅感 與嚴重性。	Fa-III-4 正向 態度與情 緒、壓力 的管理技 巧。 Fb-III-1 健康 各面向平 衡安適的 促進方法 與日常健 康行為。	1.認識網路的 便利性與正 向使用網路 的方法。 2.描述網路 沉迷對健康 的影響。 3.覺知網路 沉迷所造成 的威脅感與 嚴重性。 4.透過篩檢 量表，覺察 個人網路 沉迷問題。 5.理解避免 網路沉迷的 方法。 6.願意培養 正向的網路 使用習慣。 7.運用生活 技能，獨立 演練與家人 溝通網路 使用的時間。	第一單元健康用網路 第1課網路不沉迷 《活動1》網路的正向使用 教師帶領學生閱讀課本並提問： 1.你和家人平常會使用網路嗎？在哪些狀況下會使用網路呢？ 2.使用網路帶給你哪些正面的幫助？ 《活動2》你迷「網」了嗎？ 教師帶領學生閱讀課本，並請學生完成「網路使用習慣自我篩檢量表」學習單。 《活動3》網路沉迷的影響 1.教師以小傑為例說明網路沉迷所形成的惡性循環。 2.教師播放網路沉迷相關影片，統整說明網路沉迷對生活造成的影響。 《活動4》遠離迷「網」 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明避免網路沉迷的方法。 2.教師請學生嘗試規畫放學後的作息時間表，完成「規畫作息時間」、「作息時間表」學習單。 3.教師請學生課後與家人訂定網路使用規範，完成「網網路和3C產品的使用規範」。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
							學習單。			
第二週	友誼維繫	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的思考能力，並透過體驗與日常生活運動中健康的問題。	3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與合宜表達方式。	1. 獨立演練網路溝通禮儀。網路維繫友誼關係。2. 獨立演練網路維繫友誼關係。3. 運用生活技能，建立自我肯定與自信。4. 運用生活技能，人際溝通合宜的情感表達方式。	第一單元健康用網路 第2課友誼維繫 《活動1》通訊軟體溝通禮儀 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明通訊軟體溝通禮儀。 《活動2》網路訊息分享禮儀（一） 1. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站任意上傳朋友出糗照片的行為適當嗎？為什麼？ 2. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為每天在社群網站分享數十篇貼文的行為適當嗎？為什麼？ 《活動3》社群訊息分享禮儀（二） 1. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為在社群網站直接貼上並發布他人分享的訊息適當嗎？為什麼？ 2. 教師帶領學生閱讀課本並提問：你認為發送未經證實的訊息適當嗎？為什麼？	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第三週	健康消費選擇	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康習慣，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健康的影響。1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。2b-III-1 認同健康的生生活規範、態度與價值觀。2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Ca-III-3 環保及念。綠色消費概服務與產品選擇方法。	1. 描述消費行為對環境的影響。2. 理解健康、資源與規範。3. 認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。4. 願意培養健康消費的生活型態。5. 運用生活技能，做出健康消費的選擇。6. 運用多元的健康消費資訊、產品與服務。7. 公開倡綠色消費的信念和行動。	第二單元打造健康消費心法 第1課健康消費選擇 《活動1》消費選擇 教師帶領學生閱讀課本並提問：如果你是薇薇，聽完同學購物的做法，你會怎麼做？為什麼？ 《活動2》想要與需要大不同 教師帶領學生閱讀課本並配合健康消費相關影片，引導學生理解「想要」和「需要」的差異。 《活動3》健康消費決定 教師以選購運動鞋為例，配合影片引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 《活動4》綠色消費（居家篇） 教師帶領學生閱讀課本，請學生觀察薇薇和家人的綠色消費行為。 《活動5》綠色消費（飲食篇） 教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明綠色飲食的做法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第四週	健康消費聰明購	3	健體-E-B1 具備運用體體與健康符號知能，能以同理心，應用的生活活動、保健與人際溝通上。	1a-III-2 描述生活行為對個人健康的影響。1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。1b-III-3 對照生活情境	Eb-III-1 健康消費資訊與媒媒。Eb-III-2 健康消費相關服務與產品選擇方法。	1. 描述媒體對於消費行為的影響。2. 對照生活情境的健康需求，尋求適用的生活技能。3. 運用生活技能，批判性思考廣告媒體的消費資訊。	第二單元打造健康消費心法 第2課健康消費聰明購 《活動1》破除廣告迷思 教師帶領學生閱讀課本並配合影片引導學生運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 《活動2》消費問題處理（一） 1. 教師帶領學生閱讀課本，討論情境1 薇薇購買現點現做的巧克力牛奶，其中所添加的牛奶過期，該如何處理？ 2. 教師帶領學生閱讀課本，討論情境2 媽媽想購買健康食品給薇薇吃，她應該注意	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
				現基本的決策與批判技能。		6. 覺知性侵害所造成之威脅感與嚴重性。 7. 認識生活技能「批判性思考」的基本步驟。	教師帶領學生閱讀課本，說明：遭遇性騷擾時，如果對方不尊重你的感受和拒絕，仍持續騷擾，可以採取以下行動。 《活動5》認識性侵害 教師帶領學生閱讀課本，說明性侵害的定義。		<u>凌的概念及其求助管道。</u>	
第八週 第九週	維護身體自主權	3 3	健體-E-C2 具備同理他人在體活動中健康於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1b-III-2 認識健康技能和基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成之威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。	1. 理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2. 主動表現預防性侵害的方法。 3. 演練遭遇性侵害的因應方式。 4. 受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 5. 用生活技能「批判性思考」針對性侵害受害者說法的迷思。	第三單元友善的世界 第3課護身自主權 《活動1》遭遇性侵害時的自救方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭遇性侵害時的自救方法。 《活動2》遭受性侵害時的處理方法 教師帶領學生閱讀課本，說明遭受性侵害時的處理方法。 《活動3》性侵害受害者的求助資源 教師帶領學生閱讀課本並請學生上網搜尋性侵害受害者的求助資源，分組上臺分享求助資源的服務內容。 《活動4》破除面對性侵害受害者的錯誤觀念 教師帶領學生閱讀課本，引導學生運用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵害受害者說法的迷思。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法定議題-性侵害犯罪防治課程】 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第十週	鎖定目標	3	健體-E-C2 具備同理他人在體活動中健康於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能正確性。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 透過體驗或實踐，解決進行活動遇到的問題。 6. 認識木球運動。	第四單元球藝攻防戰 第1課鎖定目標 《活動1》彈跳小砲彈 1. 教師說明並示範「擲球」的動作要領。 2. 教師說明「彈跳小砲彈」活動規則。 (1)4人一組，輪流將球擲向彈地區，使球反彈越過繩。 (2)擊中紅色目標得1分，擊中藍色目標得2分，擊中綠色目標得3分。 (3)每人有2次擲球機會，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動2》砲擊顏色 1. 教師說明「砲擊顏色」活動規則。 (1)4人一組，一次2組上場，一組為出題組，另一組為解題組；出題組每人說出1個顏色作為題目，解題組負責彈擲地球解題。 (2)解題組討論並分配每人負責的顏色。 2. 教師提問：你達成任務了嗎？和同學一起討論如何調整擲球方向、角度和力量，才能準確擊中目標。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第十一週	鎖定目標	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展	1d-III-1 了解運動技能要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能正確性。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2. 比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能正確性。	第四單元球藝攻防戰 第1課鎖定目標 《活動1》推桿練習 1. 教師說明並示範「推桿擊球」的動作要領。 2. 教師將全班分成4人一組，練習推桿擊球動作。 《活動2》一桿進洞	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
			運動與保健的潛能。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 透過體驗或實踐，解決進行球類活動遇到的問題。 6. 認識木球運動。	1. 教師說明「一桿進洞」活動規則。 (1) 4人一組，每人有3次機會，選擇有把握的目標，推桿擊球。 (2) 目標的距離越遠得分越高，2個目標和3個目標的挑戰關，每人只能挑戰一次。 (3) 最後累積得分最高的組別獲勝。 2. 教師提問：推桿擊球擊向不同目標時，你會注意什麼呢？和同學分享你的訣竅。 《活動3》占領數字領地 1. 教師說明「占領數字領地」活動規則。 (1) 4人一組，一次2組分別在2個場地同時進行。每人選擇有把握的目標，推桿擊球。 (2) 兩組派人輪流擊球，擊中目標即獲得該數字的一次使用權。 (3) 數字地圖中，每個數字代表1塊地。將推桿擊球獲得的數字相乘，所得的乘積數字即為可占領的土地，兩組以不同顏色的白板筆圈起占領的土地。			
第十二週	桌上競技	3	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與人互動、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規範。 1d-III-1 了解運動技能要素和規範。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6. 應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動1》發球九宮格 1. 教師說明並示範「發球」的動作要領。 2. 教師說明「發球九宮格」活動規則：每人發9球，球落在對面球桌的位置以圓盤占領，看誰占領最多格。 《活動2》發球連線戰 1. 教師說明「發球連線戰」活動規則。 (1) 4人一組，一次2組上場，兩組輪流發球。 (2) 發球到對面後，將球落在桌面的位置以圓盤占領。 (3) 占領的圓盤先連線的組別獲勝。 2. 教師提問：想一想，發球時如何能準確的擊球，讓球落在不同位置呢？ 《活動3》決勝發球 1. 教師說明「決勝發球」活動規則。 (1) 4人一組，1人擔任發球者，其他人擔任接球者。 (2) 發球者發球，若接球者無法成功回擊，則發球者得1分；若接球者成功回擊，則換人擔任發球者。 (3) 4人都當過發球者後，累積得分最高的人獲勝。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十三週	桌上競技	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展	1c-III-1 了解運動技能要素和規範。 1d-III-1 了解運動技能要素和規範。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2. 了解桌球單打、雙打比賽規則。 3. 了解並演練桌	第四單元球藝攻防戰 第2課桌上競技 《活動1》正手擊球持久戰 1. 教師說明「正手擊球持久戰」活動規則：4人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以正手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作策	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
			運動與保健的潛能。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。		球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6. 應用學習策略，提高桌擊球的學習效能。	略。 《活動 2》反手擊球持久戰 1. 教師說明「反手擊球持久戰」活動規則：4 人一組，兩兩分別站在球桌的兩端，以反手擊球的方式接力擊球，連續擊球不中斷，維持時間最久的組別獲勝。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論合作策略。 《活動 3》桌球單打賽 1. 教師說明「桌球單打賽」活動規則。 (1) 4 人一組，每人與其他組員各比賽一局；比賽時，未上場者一人擔任裁判，另一人記錄分數。 (2) 選擇「先發球或先接發球」和選擇「球桌的這一端或那一端」的權利，由抽籤決定。			
第十四週	足下功夫	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康習慣，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 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現盤球、踢球、停球、正足背前踢的動作技能。 2. 比較自己或他人足球動作技能的正確性。 3. 了解並演練足球比賽的進攻和防守策略。 4. 表現運動精神和道德規範。 5. 觀賞足球運動賽事，分析攻防戰術。 6. 規畫並執行足球動作練習計畫。	第四單元球藝攻防戰 第 3 課足下功夫 《活動 1》移位停傳球 1. 教師帶領學生複習踢球、停球、盤球的動作要領。 2. 教師說明「移位停傳球」活動規則。 《活動 2》正足背前踢 1. 教師說明並示範「正足背前踢」的動作要領。 2. 教師將全班分成 4 人一組，面向牆壁練習正足背前踢，熟練定點踢球後，請學生嘗試助跑後正足背前踢。 《活動 3》盤球後射門 教師說明「盤球後射門」活動規則，並帶領學生分組進行。 《活動 4》過人後射門 1. 教師說明「過人後射門」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論攻防策略，請學生運用討論的結果再次進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十五週	擲向天際	3	健體-E-C2 具備同理心，在體育活動中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解並表現原地推擲球的動作技能。 2. 了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	第五單元泳往擲前 第 1 課擲向天際 《活動 1》認識鉛球運動 教師配合影片介紹鉛球運動。 《活動 2》鉛球握球方法 1. 教師說明並示範「鉛球握球」的動作要領。 2. 教師將全班分成 6 組，持壘球練習鉛球握球動作。 《活動 3》原地正面推擲 1. 教師說明並示範「原地正面推擲」的動作要領。 2. 教師將全班分成 6 組，先徒手練習原地正面推擲動作，再持壘球練習。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十六週	擲向天際	3	健體-E-A2 具備探索身	1d-III-1 了解運動技能	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本	1. 了解並表現原地推擲球的動作	第五單元泳往擲前 第 1 課擲向天際	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
			活動與健康生活的思考能力，並透過體驗日常生活運動中健康的問題。	的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	動作。	技能。 2. 了解並表現原地肩上投擲的動作技能。 3. 比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5. 在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。	《活動1》認識標槍運動 教師配合影片介紹標槍運動。 《活動2》原地肩上投擲標槍 1. 教師說明並示範「原地肩上投擲」的動作要領。 2. 教師說明「原地肩上投擲標槍」活動規則。 《活動3》投擲跑跳大富翁 1. 教師說明「投擲跑跳大富翁」活動規則。 2. 教師變換線梯動作規定和國旗，請學生再次進行活動。 《活動4》行進間肩上投擲標槍 1. 教師說明並示範「行進間肩上投擲」的動作要領。 2. 教師說明「行進間肩上投擲標槍」活動規則。	行為檢核 態度評量	活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第十七週	矯健如蛙游	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的思考能力，並透過體驗日常生活運動中健康的問題。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。	第五單元泳往擲前 第2課矯健如蛙游 《活動1》蛙泳腿部動作要領 1. 教師說明並示範「蛙泳腿部」的動作要領。 2. 教師提示常見的蛙泳腿部錯誤動作，引導學生注意同學是否做出這些常見的錯誤，提醒他正確的動作要領。 《活動2》池邊坐姿蛙泳蹬夾腿 1. 教師說明「池邊坐姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2. 一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動3》池邊俯姿蛙泳蹬夾腿 1. 教師說明「池邊俯姿蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2. 一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動4》扶牆蛙泳蹬夾腿 1. 教師說明「扶牆蛙泳蹬夾腿」活動規則。 2. 一人練習時，另一人觀察，完成課本「蛙泳腿部動作檢核」。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第十八週	矯健如蛙游	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，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-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事	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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2. 比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 5. 了解抽筋的原因，演練抽筋處	第五單元泳往擲前 第2課矯健如蛙游 《活動1》蛙泳蹬夾腿異程接力賽 1. 教師說明「蛙泳蹬夾腿異程接力賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論活動策略。 《活動2》游泳抽筋處理與預防 1. 教師說明並示範「游泳抽筋處理」的動作要領。 2. 教師將全班分成3人一組，在水中演練大腿、小腿、腳趾抽筋的處理方法。 《活動3》水中自救方法 1. 教師說明並示範「水中自救方法」。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域 統整 規劃
				學習表現	學習內容					
				中選手和觀眾的角色與責任。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	理和預防。 6. 應用水中自救方法，維護運動安全。 7. 了解仰漂的動作技能。	2 教師將全班分成 2 人一組，分組演練水中自救方法。 《活動 4》仰漂動作要領 1. 教師說明並示範「仰漂」的動作要領。 2. 教師將全班分成 2 人一組，分組練習仰漂。			
第十九週	扯鈴巔峰	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與健康的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與美感體驗。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5. 分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6. 應用學習策略提高扯鈴學習效能。	第六單元鈴轉舞技擊 第 1 課扯鈴巔峰 《活動 1》金雞上架 1. 教師說明並示範「金雞上架」的動作要領。 2. 教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習金雞上架，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 2》金雞爬高 1. 教師說明並示範「金雞爬高」的動作要領。 2. 教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習金雞爬高，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。 《活動 3》金雞飛渡 1. 教師說明並示範「金雞飛渡」的動作要領。 2. 教師將全班分成 4 人一組，請學生分組練習金雞飛渡，一人練習時，其他人觀察，並分享被觀察者動作是否正確。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第二十週	扯鈴巔峰	3	健體-E-B3 具備運動與健康的相關素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與美感體驗。	1d-III-1 了解運動技能的要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和調節能力。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1. 了解並表現扯鈴的動作技能。 2. 比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 5. 分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6. 應用學習策略提高扯鈴學習效能。	第六單元鈴轉舞技擊 第 1 課扯鈴巔峰 《活動 1》扯鈴表演秀 教師將全班分成 3 人一組，合作運用「魔術解鈴」、「翻筋斗」技巧設計組合動作，練習熟練後，分組上台表演。 《活動 2》魚躍龍門 1. 教師說明並示範「魚躍龍門」的動作要領。 2. 教師提問：練習魚躍龍門動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？ 《活動 3》仰觀星斗 1. 教師說明並示範「仰觀星斗」的動作要領。 2. 教師提問：練習仰觀星斗動作時你遇到什麼狀況，使你無法順利完成？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

第二學期

教材版本	康軒版國小健體第十二冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2. 運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3. 認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4. 學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5. 覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6. 認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7. 學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8. 演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9. 挑戰 4x100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10. 體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11. 演練技擊攻防動作。 12. 掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13. 學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。		

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整 規劃
				學習表現	學習內容					
第一週	第一課食物的旅程	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-3 理解促進健康生活的方方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 認識鮮乳的製作流程。 2. 認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 3. 運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 4. 運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5. 覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。 6. 認識食品標示的含義，理解選購食品的方法。 7. 運用「做決定」技能，選購健康的食品。	第一單元食品安全解密 第1課食物的旅程 《活動1》鮮乳製作流程 1. 教師帶領學生閱讀課本第6-7頁情境，並配合影片說明鮮乳的製作過程。 2. 教師說明生乳、鮮乳、保久乳、奶粉的差異。 《活動2》認識產銷履歷 1. 教師帶領學生閱讀課本第8-9頁，並配合影片說明「產銷履歷」。 2. 教師發下「產銷履歷農產品」學習單，請學生和家人一起到超市，尋找有產銷履歷標籤的農產品，了解產品的履歷和生產資訊，並記錄下來。 《活動3》辨識加工食品 1. 教師說明運用「批判性思考」進行批判性思考的方式。 2. 教師帶領學生閱讀課本第10-11頁，並說明「加工食品」的定義與分類。 3. 教師發下「食安新聞追追追」學習單，請學生課後蒐集食安新聞，並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。 《活動4》解析食品添加物 1. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，並說明「食品添加物」。 2. 教師請學生針對自己準備的加工食品，填寫包裝上的成分標示，完成「我平常吃什麼？」學習單第一部分，並於課後上網查詢這些食品添加物的相關資訊，完成學習單第二部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第二週	第二課預防	3	健體-E-C2 具備同理他人感	1a-III-3 理解促進健康生活	Ea-III-4 食品生產、加	1. 理解食品中毒的種類和原因。	第一單元食品安全解密 第2課預防食品中毒	觀察評量	【生命教育】	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整 規劃
				學習表現	學習內容					
	食品中毒		受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	工、保存與衛生安全。	2. 覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3. 理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4. 理解預防食品中毒的原則。 5. 流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6. 主動表現預防食品中毒的行動。 7. 理解餐飲衛生安全注意事項。	《活動1》常見的食品中毒種類 教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境，並配合影片說明常見的食品中毒種類。 《活動2》食品中毒常見症狀 教師帶領學生閱讀課本第24頁情境，並說明當受汙染的食物進入消化系統（胃、小腸、大腸）後，會引起的症狀。 《活動3》食品中毒的自我照護原則 1. 教師說明食品中毒的處理與自我照護原則。 2. 教師將學生分為2人一組，模擬食物中毒的情境，演練食物中毒的處理與自我照護原則。 《活動4》預防食品中毒五原則 1. 教師帶領學生閱讀課本第26-27頁，並配合影片說明預防食品中毒的方法。 2. 教師請學生課後完成「預防居家食品中毒檢核表」學習單，和家人一起檢視是否做到預防居家食品中毒的行動。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第三週	第一課守護醫療資源	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與 規範。 2b-III-1 認同 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-III-3 能於 引導下，表現 基本的決策與 批判技能。 4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行動。 4b-III-2 使用 適切的事證來 支持自己健康 促進的立場。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 運用「做決定」技能，選擇適當的醫療院所就醫。 2. 理解分級醫療制度、家庭醫師、雙向轉診制度、部分負擔的功能與其精神。 3. 運用病徵描述原則，表達身體的不適。 4. 認識並學會看處方箋上的資訊。 5. 理解醫師與藥師專業分工的重要性與優點。 6. 理解至醫院看診的過程與注意事項。 7. 認識急診的功能與重要性。	第二單元健康醫點通 第1課守護醫療資源 《活動1》就醫好決定 1. 教師說明：可以運用「做決定」技能，做出正確的判斷，選擇適當的醫療院所就醫。 2. 教師總結：分級醫療制度的精神在於分流病人，使醫療資源能被最有效的運用。 《活動2》家庭醫師的好處 1. 教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，並說明家庭醫師的好處。 2. 教師發下「我家的家庭醫師」學習單，請學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所，並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸屬的醫療院所。 《活動3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第42-43頁情境，並說明雙向轉診制度。 《活動4》看診掛號與費用規範 1. 教師帶領學生閱讀課本第44頁情境，並說明：就醫時繳交的費用，除了掛號費，還會依照看診的需求，增加其他的「部分負擔費用」。 2. 教師帶領學生閱讀課本第45頁情境，並說明查詢個人醫療資訊的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第四週	第二課用藥保安康	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確能力與用藥諮詢。	1. 運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2. 了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3. 認識藥品分級，學會看藥品標示。 4. 了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。 5. 認識合格藥師的	第二單元健康醫點通 第2課用藥保安康 《活動1》做身體的主人 1. 教師帶領學生閱讀課本第58頁情境，並說明運用「批判性思考」技能來分析，再做出判斷的方法。 2. 教師引導學生依照「批判性思考」技能步驟，判斷「一天3顆，90天就可治癒白內障、青光眼」的廣告文案是否真實，並完成「藥品廣告辨真假」學習單。 《活動2》清楚表達自己的身體狀況 1. 教師說明購買藥物時，應向醫師說明的內容。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整 規劃
				學習表現	學習內容					
				引導下,表現基本的決策與批判技能。		條件,留意社區醫療資源。 6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。	2.教師引導學生練習表達自己的身體狀況,並將個人或家人買藥的經驗記錄在課本第 59 頁「生活行動家」。 《活動 3》藥品分級與標示 1.教師帶領學生閱讀課本第 60 頁,並配合影片說明藥品依照使用風險性高至低分為處方藥、指示藥、成藥。 2.教師帶領學生閱讀課本第 61 頁,並說明藥品標示的注意事項。			
第五週	第一課健康全方位	3	健體-E-A2 具探索身體活動與健康生活的問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常與生活中運動與健康的問題。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4b-III-2 使用來證成的適當的事實來支持自己的健康促進的立場。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向的平衡促進方法與日常健康行為。	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事實來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響,願意培養促進健康的生活型態。	第三單元健康特攻隊 第 1 課健康全方位 《活動 1》維持全方位健康 1.教師配合課本第 70-72 頁說明健康的三個面向:健康不只是沒有生病或身體不虛弱,真正健康的人,在生理、心理和社會適應三方面,都是良好的狀態。 2.教師配合課本第 71 頁、人體模型或影片,說明人體主要器官的功能,並請學生記錄在「人體器官探險」學習單。 《活動 2》我的健康我決定 1.教師帶領學生閱讀課本第 73 頁情境,並說明:健康是人生最重要的資產,擁有健康才能開創美好的人生。而健康是由生活中許多好習慣累積而來的,不良的生活習慣長期累積可能導致罹患各種慢性病。 2.教師請學生思考未來的自己是什麼樣子?若要達成所預期的自己,應該做哪些努力呢?記錄在「我的健康我決定」學習單,並畫下 20 年後的自己。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第六週	第二課健康達人出任務	3	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-III-3 預防性健康的意義與重要性。	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4.了解預防代謝症候群的方法。 5.公開提倡預防代謝症候群的方法。 6.主動參與改善家人生活習慣的行動。 7.運用「目標設定」技能,協助家人擬定生活習慣改善計畫。 8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。	第三單元健康特攻隊 第 2 課健康達人出任務 《活動 1》健康檢查顧健康 教師帶領學生閱讀課本第 74 頁情境,並說明健康檢查的重要性。 《活動 2》認識代謝症候群 教師帶領學生閱讀課本第 75 頁,並配合影片說明:代謝症候群不是一種疾病,而是血壓、血糖、血脂異常及肥胖等狀況的總稱。20 歲以上的成人,如果符合下列危險因子中三項以上,就稱為「代謝症候群」。 《活動 3》測量腰圍的方法 1.教師說明並與學生示範測量腰圍的方法。 2.教師請學生兩人一組,幫對方測量腰圍,並記錄在課本第 76 頁「生活行動家」。 《活動 4》好膽固醇與壞膽固醇的形成 教師帶領學生閱讀課本第 77 頁情境,並說明好膽固醇、壞膽固醇對身體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第七週	第三課預防慢性病	3	健體-E-A2 具探索身體活動與健康生活	1b-III-4 了解健康自主管理原則與方法。	Fb-III-3 預防性健康的自我照護的意	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。	第三單元健康特攻隊 第 3 課預防慢性病 《活動 1》認識心血管疾病	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃
				學習表現	學習內容					
			問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-2 覺知健康問題所造成之威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	義與重要性。	2. 了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3. 願意培養促進健康的生活型態。	1. 教師帶領學生閱讀課本第 86-87 頁，並配合影片介紹「心血管疾病」。 2. 教師說明心血管疾病的預防原則。 《活動 2》認識糖尿病 1. 教師帶領學生閱讀課本第 88-89 頁，並配合影片介紹「糖尿病」。 2. 教師說明糖尿病的預防原則。 《活動 3》認識腎臟病 1. 教師帶領學生閱讀課本第 90-91 頁，並配合影片介紹「腎臟病」。 2. 教師說明腎臟病的預防原則。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第八週	第一課羽球同樂	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解羽球單打發球規則與站位。 2. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3. 在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作技能。 4. 探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5. 了解羽球平擊球、擊小球、擊高遠球與移位步伐的動作要領。	第四單元好球開打 第 1 課羽球同樂 《活動 1》羽球發球規則 教師配合課本第 124-125 頁說明羽球單打比賽的基本規則。 《活動 2》發球 1、2、3 1. 教師說明「發球 1、2、3」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：如何控制發球的落點呢？討論後再次進行活動。 《活動 3》黃金發球守護戰 1. 教師說明「黃金發球守護戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做能讓對方不易成功回擊球呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第九週	第二課快攻密守	3	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2. 在活動中表現籃球防守動作與腳步的動作技能。 3. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4. 了解籃球防守策略、傳球快攻策略策略。 5. 了解兩人傳球上籃、籃球擺脫防守的動作要領。 6. 在活動中表現兩人傳球上籃的動作技能。	第四單元好球開打 第 2 課快攻密守 《活動 1》防守基本功 1. 教師說明並示範籃球防守動作要領。 2. 教師說明並示範「側滑步防守」活動進行方式。 3. 教師說明並示範「後側移動防守」活動進行方式。 《活動 2》雙人移位防守練習 教師說明並與一位同學示範「雙人移位防守練習」活動進行方式。 《活動 3》一對一攻防練習 1. 教師說明「一對一攻防練習」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論防守時的注意事項。 《活動 4》防守最前線 1. 教師說明「防守最前線」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：持球進攻者即將突破隊友防守時，防守者可以怎麼移動協助隊友阻止對手得分呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第十週	第二課快攻密守	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 2. 了解籃球傳球切入策略。 3. 了解籃球擺脫防守的動作要領。	第四單元好球開打 第 2 課快攻密守 《活動 1》擺脫防守 1. 教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：如何能有效擺脫防守呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整 規劃
				學習表現	學習內容					
			合作,促進身心健康。	同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制 and 協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。		4. 在活動中表現籃球擺脫防守的動作技能。 5. 演練籃球比賽中的進攻與防守策略。 6. 透過體驗或實踐,解決籃球比賽中的問題。 7. 願意在課後進行籃球活動,養成規律運動習慣。	《活動2》三人傳球切入 1. 教師說明「三人傳球切入」活動進行方式。 2. 活動結束後,教師帶領學生分享:進攻時,你如何決定要傳球的對象?為什麼? 《活動3》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2. 教師提醒比賽時,要避免做出犯規或違例動作。 《活動4》傳球攻防 1. 教師說明「傳球快攻」活動規則。 2. 活動結束後,教師引導學生賽後評估策略的執行成效:你們小組制定的策略都有成功的完成嗎?有哪些需要改進的地方呢?並記錄在「傳球攻防」學習單。			
第十一週	第一課接力與障礙跑	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題,並透過體驗力與實踐,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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解4x100公尺接力的比賽規則。 2. 了解並表現接力動作的要素和技巧。 3. 與同學團隊合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒的動作技能,發展個人潛能。 5. 透過體驗或實踐,解決接力情境遇到的問題。 6. 檢視自身能力,探索接力棒次安排的策略。	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動1》4x100公尺接力 1. 教師說明正式4x100公尺接力賽規則。 2. 教師說明進行接力賽時,節省傳接棒時間的方法,並引導學生複習「不換手傳接棒」。 《活動2》擊掌接力 1. 教師說明「擊掌接力」活動規則。 2. 活動結束後,教師帶領學生討論:原地起跑與助跑後起跑哪一種方式更容易加快速度?為什麼? 《活動3》助跑傳接棒 1. 教師說明「助跑傳接棒」活動規則。 2. 教師提問:接棒者開始助跑的最佳時機為何? 《活動4》接力情境題 教師配合課本第160-161頁,引導學生思考導致下列情境的可能原因與解決辦法,並記錄在「接力情境題」學習單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十二週	第一課接力與障礙跑	3	健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 與同學團隊合作,表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2. 在活動中表現障礙跑的動作技能,發展個人潛能。 3. 比較與檢視個人障礙跑的技能表現。 4. 透過體驗或實踐,挑戰跨越不同間距的障礙,找出適合自己的跑步節奏。	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動1》跨欄折返跑 1. 教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要領。 2. 教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行方式:從起跑線出發跑向小欄架,跨越小欄架後跑回起跑線。 《活動2》拼字接力賽 1. 教師說明「拼字接力賽」活動規則。 2. 活動結束後,教師帶領學生討論:進行拼字接力賽的過程中,你遇到什麼困難?並記錄在「拼字接力賽」學習單。 《活動3》跨越不同間距障礙物 教師說明「跨越不同間距障礙物」活動規則:每人有3次機會,分別在助跑後連續跨越數個小欄架,並計算每跨過一個小欄架使用的步數,記錄於課本第171頁「生活行動家」,以檢視個人表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整 規劃
				學習表現	學習內容					
第十三週	第二課攀岩知多少	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，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-1 了解運動技能要素和規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1. 認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2. 分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3. 運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4. 了解攀岩基礎動作技能要素。 5. 表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬的動作技能。	第五單元鍛鍊好體能 第2課攀岩知多少 《活動1》攀岩基本裝備 教師配合課本第174頁，帶領學生認識攀岩的基本裝備。 《活動2》攀岩運動體驗與欣賞 1. 教師配合影片介紹攀岩運動相關賽事。 2. 教師提醒進行攀岩運動時，應注意的事項。 《活動3》攀岩基礎運動練習 教師說明並示範「上肢訓練」、「下肢訓練」動作要領。 《活動4》奮力向上 1. 教師說明「奮力向上」活動進行方式：4人一組，沿著爬桿向上攀爬，時限內爬的最高的人獲勝，接著換下一組。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論向上攀爬的技巧有哪些？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第十四週	第三課武藝好功夫	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	1. 了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2. 與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3. 熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。	第五單元鍛鍊好體能 第3課武藝好功夫 《活動1》出拳進擊 1. 教師帶領全班熱身後，進行直拳、鉤拳動作要領複習。 2. 教師說明並示範「出拳進擊」活動進行方式。 《活動2》慢速攻防挑戰 1. 教師引導學生思考：面對他人的功擊動作時，你可以如何防守或閃躲呢？ 2. 教師說明並示範「慢速攻防挑戰」活動規則。 3. 教師引導學生思考：你還知道哪些防守或閃躲技巧呢？運用討論的結果再次演練。 《活動3》進擊小組合 1. 教師說明「進擊小組合」活動規則。 2. 教師請各組輪流上台表演，其他學生觀摩，並分享表演組別的可學習或再調整之處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十五週	第一課水中好手	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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）與簡易性游泳比賽。	1. 了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2. 比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4. 在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 5. 透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。	第六單元舞動世界逍遙游 第1課水中好手 《活動1》蛙泳基本動作 1. 教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2. 教師配合課本第190頁，帶領學生複習蛙泳腿部動作要領。 3. 教師說明並示範蛙泳划手動作要領。 《活動2》水中彎腰划手 1. 教師說明「水中彎腰划手」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：互相觀察划手動作後，你發現同學有哪些地方可以再調整？ 《活動3》閉氣划手前進 1. 教師說明「閉氣划手前進」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師引導學生互相分享活動中觀察到的待改進之處。 《活動4》蛙泳划手換氣 1. 教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點 (學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統 整 規劃
				學習表現	學習內容					
							2.教師說明並示範「蛙泳划手換氣」動作要領。			
第十六週	第一課水中好手	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要領和要素。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以易性游泳比賽）。	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。	第六單元舞動世界逍遙游 第1課水中好手 《活動1》手腳三兩下 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「手腳三兩下」活動進行方式。 《活動2》蛙泳連續動作檢核 教師說明「蛙泳連續動作檢核」活動進行方式：2人一組，一人先練習，另一人觀察，依照課本第198-199頁，針對對方蛙泳連續動作進行檢核，並提出調整的建議。 《活動3》蛙泳計時挑戰賽 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「蛙泳計時挑戰賽」活動規則。 3.活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十七週	第二課舞出國際風	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-III-1 了解運動技能的要領和要素。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1b-III-2 各國土風舞。	1.了解《17世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17世紀行列舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	第六單元舞動世界逍遙游 第2課舞出國際風 《活動1》《17世紀行列舞》基本舞步 1.教師介紹《17世紀行列舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《17世紀行列舞》基本舞步。 《活動2》《17世紀行列舞》舞序 1.教師播放《17世紀行列舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成4-6人一組，引導學生面對面排列、橫排對齊，一列男生，一列女生，接著說明並示範《17世紀行列舞》舞序。 《活動3》表演與欣賞 1.教師請各組依序上臺表演《17世紀行列舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2.教師發下「17世紀行列舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十八週	第二課舞出國際風	3	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-III-1 了解運動技能的要領和要素。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1b-III-2 各國土風舞。	1.了解《綠谷紅衫舞》的舞蹈背景。 2.做出《綠谷紅衫舞》的基本舞步。 3.表現《綠谷紅衫舞》的隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	第六單元舞動世界逍遙游 第2課舞出國際風 《活動1》《綠谷紅衫舞》基本舞步 1.教師介紹《綠谷紅衫舞》舞蹈背景。 2.教師說明並示範《綠谷紅衫舞》基本舞步。 3.教師以鈴鼓、口號輔助，搭配教學影片練習《綠谷紅衫舞》基本舞步。 《活動2》《綠谷紅衫舞》舞序 1.教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2.教師將全班分成6人一組，引導學生男女間隔圍成一圈，面向圓心、雙手互牽，彼此保持適當距離，接著說明並示範《綠谷紅衫舞》舞序。 3.教師帶領學生配合音樂練習《綠谷紅衫舞》舞序。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	