

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期五年級普通班健康與體育(健康)領域課程計畫

設計者：游智華

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 (____年級和____年級) 否

教材版本		南一版第九冊		教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節				
課程目標		1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索	2b- III-1	Fa- III-3 維持良	1. 能了解青 春期注重自	壹、健康 一. 青春大小事	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等 教育	

			<p>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。</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>認同健康的生</p> <p>活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p>	<p>好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>我形象及人際關係。</p> <p>2. 能運用並演練人際互動技巧。</p>	<p>【活動1】人際你我他</p> <p>(一)教師請學童拿出鏡子。</p> <p>1. 教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？</p> <p>2. 教師歸納：每個人都是獨一無二的個體。</p> <p>(二)教師播放電子書情境並提問。</p> <p>(三)教師說明：青春期會希望擁有好的人際關係。</p> <p>(四)如何和同學和樂相處？你有什麼好方法嗎？</p> <p>1. 討論如何實際做到人際小妙招</p> <p>2. 人際溝通行動演練。</p> <p>(五)教師歸納：放大別人優點，改進自己缺點，有助於改善人際關係。</p>	<p>態度評量</p>	<p>性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>◎融入家庭暴力防治</p>	
<p>第二週</p>	<p>壹、健康</p> <p>一. 青春大小事</p>	<p>1</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生</p> <p>活規範、態</p>	<p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>1. 能了解青春期影響情緒的因素。</p> <p>2. 能悅納自我並尊重他人。</p>	<p>壹、健康</p> <p>一. 青春大小事</p> <p>【活動2】情緒好自在</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童進行討論並提問。</p> <p>(二)負面情緒之影響</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性</p>	

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	度與價值觀。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。	1. 影響人際關係 2. 影響身體健康 (三)教師歸納：以正面態度肯定、悅納自己，了解不同個體之間的差異。 (四)請學童寫下自己的優點，並和其他同學分享。 (五)遇到不好的情緒時，我們可以透過不同的方法來排解，幫助自己調適身心。 (六)我的情緒日記 (七)師生共同歸納：找到適合自己的排解方法，或是主動尋求他人的協助，都是幫助我們轉換負面情緒的方式。		別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎融入家庭暴力防治
第三週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活	1b-III-2 認識健康和生活的技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 3】遇上青春期 • 教師說明：青春期在生理、心理和社交方面都會經歷快速的轉變，請學童討論青春期在生理方面常見的狀況，要如何面對及因應。 (一)長出青春痘怎麼辦？ (二)為什麼會夢遺？ (三)月經生理痛怎麼辦？ (四)月經週期不規律怎麼辦？ (五)衛生棉怎麼挑選及如何使用？ (六)月經和夢遺有哪些要特別注意的事項	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感

			活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春衛生及保健的注意事項。	呢？ (七)衣物若沾黏到經血或精液該怎麼清洗？		的能力。 ◎融入家庭 暴力防治	
第四週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理	1b-III-2 認識健康和生活的技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 3】遇上青春 (八)青春期的營養指南 1. 教師提問：正在發育的你們，有哪些和中年級時不一樣的需求？ 2. 生活習慣若沒調整好，可能會造成哪些問題？ 3. 教師說明：青春期應養成健康的飲食習慣。 4. 不健康的飲食習慣造成身體負擔 (九)青春期營養補充 1. 鈣質 2. 鐵質 3. 其他維生素 4. 飲食戰痘技巧 (十)健康防護戰：請學童針對不同需求擬定飲食及運動的行動方案。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

			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。	能。					
第五週	壹、健康 一. 青春大小事	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、	2a- III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b- III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技	Db- III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	壹、健康 一. 青春大小事 【活動 4】性別無差別 (一)性別無設限：男女的生理條件不同，但很多特質並不會因性別而有差異。 1. 五個常見特質 2. 教師提問：你具備怎樣的特質？ 3. 代表人物找一找 (二)性別刻板印象 1. 教師引導：社會中有許多區分性別的意識及文化，是社會中普遍存在之刻板印象造成。 2. 教師說明：並非用單一標誌就能區隔性別，每個人都能展現獨一無二的自己。 3. 省思討論：男生能呈現溫柔的一面，女生也會有勇敢的一面，不用因為性別而限制自己的表現。 4. 請學童分享還有聽過哪些名人打破性別框架，勇於表現自我。 (三)性別無框架 1. 教師引導：日常生活也存在著性別刻板印象。 2. 教師播放電子書情境，請學童觀察。 3. 省思討論。 4. 教師說明：每個人都可以在不同領域發揮	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	能。			專長。 (四)職業無性別：社會中普遍對性別的刻板印象還包含職業的選擇。但只要備妥能力皆能爭取機會，只要具備資格，不用受限於性別。 (五)自我形象光譜 (六)完成活力存摺			
第六週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b- III-1 認同健康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 3a- III-2 能於不 同的生 活情境 中，主 動表現 基礎健 康技 能。 3b- III-3 能於引	Ba- III-2 校園及 休閒活 動事故 傷害預 防與安 全須 知。	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 1】校園安全地圖探索 (一)認識「校園安全地圖」 (二)教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下原因和預防的方法。 (三)教師引導學童為學校畫一張校園安全地圖。 (四)教師引導學童了解，學校為了預防事故傷害，訂定了許多安全須知。 (五)教師引導學童分組討論，為學校訂定一個最符合需求的校園安全規範須知，完成後請學童上臺分享，並請不同組別之間給予回饋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解 危機與安 全。 安 E8 了解 校園安全的 意義。 安 E10 關 注校園安全 的事件。	

				導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。					
第七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-III-1 認同健康的生生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (一)教師播放電子書，引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。 (二)教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險，並記錄下來與同學分享。 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 1. 騎自行車 2. 登山活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

<p>第八週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>2b- III-1 認同健康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 3a- III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Ba- III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為的計畫。</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 2】危險大偵蒐 (三)戶外休閒活動的潛在危險和改善措施 3. 野溪戲水 (四)師生共同歸納:意外事件容易導致生命財產的損害，我們應增加安全知識的儲備，擁有正確的認知，搭配安全、健康的活動環境，就能減少危險情況發生。 (五)我的安全宣言：教師引導學童依照課本情境討論相對應的改善措施，寫下自己想要改善的危險行為，並訂定計畫加以實踐。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p>	
<p>第九週</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>2b- III-1 認同健康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的</p>	<p>Ba- III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p>	<p>1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 3】危機四伏的行為 (一)教師播放電子書情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。 (二)教師說明:從事冒險行為會使自己處於危險的狀況，也會對周圍的人帶來不良影響。 (三)教師歸納:引導學童找出自己容易產生危險的冒險行動，適度引導學童擬定因應策略，進而在生活中實踐。 (四)教師可舉校園中常發生的學童冒險行為為例，並請學童討論這些冒險行為可能引發的後果。 (五)演練時間：冒險行為可能會造成意想不到的危險和傷害，請學童分組進行演練，一</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p>	

				行動。			起向危險行為說不。 (六)除了拒絕冒險行為的邀約外，我們也可以自己改善或幫忙他人改善冒險行為，避免造成危險。教師引導學童寫下想改善的行為和方法。			
第十週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a- III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba- III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活落實健康安全生活的行動。	壹、健康 二. 事故傷害知多少 【活動 4】促進安全大行動 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。 1. 教師說明引發事故傷害的原因，並提醒學童健康安全的生活必須從細節做起，知道危險在哪裡，並具備自我保護小技巧。 2. 教師可從居家隱藏的危險引起學習動機。 (二)教師指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。 1. 簡易急救包用品。 2. 簡易止血法 (三)運動傷害防護(PEACE and LOVE)說明 (四)教師歸納：運動傷害防護包含預防、評估、急救處理以及後續復健等原則，具備運動傷害防護的觀念，就能安全的運動。 (五)教師指導學童完成活力存摺	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十一週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與	1a- III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-	Ba- III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 1】密室危機 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 什麼是一氧化碳？ 2. 因為冬天天氣冷而緊閉門窗，容易導致什麼意外？ 3. 什麼情況下會產生過多的一氧化碳？ (二)教師引導學童思考，為了避免一氧化碳中毒的意外，該如何防範？ (四)教師提問：萬一真的發生一氧化碳中毒	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了	

			<p>實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</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>III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>			<p>的情形，該如何緊急處理？</p> <p>(五)教師引導學童回家向親友傳達一氧化碳中毒的原因及危險性，並提供防範一氧化碳中毒的方法，積極避免憾事發生。</p>		<p>解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
第十二週	<p>壹、健康</p> <p>三. 關鍵時刻</p>	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方</p>	<p>1b- III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a- III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p>	<p>Ba- III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Ba- III-4 緊急救護系統資訊與突發事</p>	<p>1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。</p> <p>2. 能認識避免異物梗塞的方法。</p> <p>3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。</p> <p>4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。</p>	<p>壹、健康</p> <p>三. 關鍵時刻</p> <p>【活動 2】異物梗塞</p> <p>(一)教師詢問學童是否有「噎到」的經驗，請學童分享。</p> <p>(二)教師提問：怎麼做能避免異物梗塞？</p> <p>(三)教師繼續詢問學童，如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？</p> <p>(四)教師歸納：若發生異物梗塞的情形時應判斷患者的情況，做出不同的處理方式。</p> <p>(五)教師播放電子書情境，並說明異物梗塞的三種急救處理方式。</p> <p>(六)教師播放「哈姆立克法」的影片，講解哈姆立克法動作，若學校有假人模型，也可以操作示範。</p> <p>(七)教師說明：若是無法自己咳出異物，就採用哈姆立克自救法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

			式，因應日常生活情境。		故的處理方法。				式。	
第十三週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b- III-2 認識健康技能和生活的技能的基本步驟。 2a- III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素之影響。 3a-	Ba- III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (一)教師提問：什麼是「急救」？我們學了哪些急救法？你還有聽過哪些急救法？ (二)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論 CPR 急救四步驟「叫叫壓電」。 (三)教師說明 CPR (心肺復甦術)。 (四)教師說明 AED(自動體外心臟電擊去顫器)。 (五)AED 操作口訣「開、貼、插、電」。 (六)教師可借用學校的 AED 機器進行觀察教學，若需進行急救假人的操作程序，可請學校護理師或專業急救人員協同，或是帶學童到學校擺設 AED 設備的地點進行觀察教學。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎資訊教育 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

				III-1 流暢地 操作基 礎健康 技能。 4a- III-1 運用多 元的健 康資 訊、產 品與服 務。						
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。 健體-E-A3 具備擬定 基本的運 動與保健 計畫及實	1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 2a- III-1 關注健 康議題 受到個 人、家 庭、學 校與社	Ba- III-4 緊急救 護系統 資訊與 突發事 故的處 理方 法。	1. 能了解緊 急救護系統 資訊。 2. 能運用急 救系統資 源。 3. 能學會從 旁協助急救 的方法。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 3】千鈞一髮 (七)教師提問：曾經在哪些場所看過 AED？ 6. 公共場所 AED 急救資訊網 (八)教師詢問學童：「為什麼要學習急救的方法和知識？可以靠一個人的力量完成急救嗎？」 (九)教師請學童發表，自己、家庭、學校及社區，可以怎麼進行分工合作，來應變緊急狀況的發生。 (十)教師歸納：要及時救助患者的生命，必須要透過個人、家庭、學校、社區形成「急救網」，才能夠應變緊急狀況的發生。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了 解急救的重 要性。 安 E12 操 作簡單的急 救項目。 安 E13 了 解學校內緊 急救護設備 的位置。 安 E14 知 道通報緊急 事件的方式。 ◎資訊教育	

			作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	區等因素的交互作用之影響。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。					資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2 自我反	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。	壹、健康 三. 關鍵時刻 【活動 4】藥命效應 (一)教師播放電子書，請學童觀察大邁和家人使用藥物的情境。 (二)教師提問 1. 為什麼他們會不舒服？ 2. 他們的身體出現什麼症狀？ (三)教師說明：身體不適時，我們會使用藥物緩解症狀。但如果不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。 (四)常見的藥物中毒症狀	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備	

			<p>活中運動與健康的問題。</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>省與修正促進健康的行動。</p>		<p>4. 能省思家庭用藥習慣。</p>	<p>(五)教師提問：在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒？</p> <p>(六)藥物中毒的處理步驟</p> <p>(七)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 取得藥品的管道有哪些？ 2. 取得藥物後，應該要注意哪些事情呢？ <p>(八)用藥習慣：請學童寫下用藥習慣改善計畫，進行自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>(九)完成活力存摺</p>		<p>的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>◎資訊教育資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
第十六週	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	1	<p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊</p>	<p>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。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。 	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p> <p>【活動 1】消費資訊停看聽</p> <p>(一)教師提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平常消費會透過哪些管道獲得訊息？ 2. 消費中應該注意的事項有哪些？ 3. 過度消費會有什麼影響？可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息？ <p>(二)教師歸納並說明從媒體獲得消費資訊的方法及如何運用這些訊息健康消費。</p> <p>(三)教師說明過度消費的影響</p> <p>(四)教師說明媒體影響消費的因素</p> <p>(五)教師介紹 3 章 1Q 內涵及運用的時間點</p> <p>(六)教師帶領學童使用 QRcode，請學童發表所掃的 QRcode 內容。</p> <p>(七)教師說明何謂產銷履歷，對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。</p> <p>(八)除了 3 章 1Q 外，還有哪些健康消費標章？</p> <p>(九)教師介紹各項了解消費資訊的資源。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家庭教育家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

			的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。						
第十七週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健	1b- III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a- III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea- III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	壹、健康 四.飲食放大鏡 【活動2】加工食品聰明選 (一)教師播放電子書，說明加工食品與非加工食品的差異。 1. 教師舉例讓學童分辨加工食品及非加工食品。 (二)教師說明：使用不同加工方式的食品有各自適合的保存方式。 1. 低溫冷凍 2. 高溫殺菌 3. 脫水法 4. 醃漬法 5. 添加物 6. 教師補充說明：即使是使用同樣加工方式的食品，保存方法也不一定相同購買後記得依照食品的標示儲放，才能安心食用。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			康內容的意義與影響。							
第十八週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1.能覺察加工食品對健康的影響。 2.能認識加工食品的健康飲食方法。	壹、健康 四.飲食放大鏡 【活動2】加工食品聰明選 (三)教師說明：部分加工食品為高鹽、高糖及高熱量，應察知過度食用加工食品對身體健康的影響。 (四)討論時間 1.說說看，平常我們還會吃到哪些加工食品？ 2.吃了過量的加工食品，對身體健康還有哪些影響？ (五)教師提問：「加工食品能不能吃呢？」 透過上述回答引導學童，可以運用小技巧，減少加工食品對身體造成的傷害。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十九週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	健體-E-A2 具備探索	1b-III-3 對照生	Ea-III-4 食品生	1.能認識各類食品衛生	壹、健康 四.飲食放大鏡	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭	

			<p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>安全保存知識。</p> <p>2. 能了解各類食品的特性並正確保存。</p> <p>3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。</p>	<p>【活動3】食品保鮮有妙方</p> <p>(一)教師帶領學童完成「大家來找碴」。</p> <p>1. 請學童分組討論，將答案寫在黑板上。</p> <p>2. 錯誤的存放方式說明</p> <p>((二)引導學童認識加工食品的儲放方式：室溫、冷藏與冷凍。</p> <p>(三)教師引導學童冰箱保存區分冷藏與冷凍之方式。</p> <p>(四)教師說明冰箱使用 6 大招</p> <p>(五)其他使用冰箱注意事項</p>	<p>態度評量</p>	<p>消費的傳播媒體等各種因素。</p>	
<p>第二十週</p>	<p>壹、健康 四. 飲食放大鏡</p>	<p>1</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力。</p>	<p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行</p>	<p>1. 能向他人倡議健康飲食的方法。</p> <p>2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。</p>	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p> <p>【活動4】健康飲食一把罩</p> <p>(一)教師指導學童完成課本中的四項考驗，請學童說明做出選擇的原因後，補充正確健康飲食觀念。</p> <p>(二)教師指導學童完成「健康飲食大使」</p> <p>1. 學童向兩位同學做健康倡議並簽名。完成</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎家庭教育家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	

		力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。		為。		後，請學童發表分享，並適時歸納健康飲食原則。 2. 學童課後拍攝、製作影片，向家人或親朋好友倡議健康飲食。 (三)教師指導學童完成閱讀素養題 (四)請學童依據自己的情況完成健康飲食檢核表。			
--	--	--	--	----	--	---	--	--	--

第二學期

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（____年級和____年級） 否

教材版本	南一版第十冊	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。		

- 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。
- 8. 能主動展現促進家人感情的行動。
- 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。
- 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。
- 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。
- 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。
- 13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。
- 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。
- 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。

教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習 表現	學習 內容					
第一週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b- III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b- III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da- III-1 衛生保健習慣的改進方法。	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動1】身體好主人 (一)請學童閱讀課文後，回答下列問題。 1. 測量身高、體重可以得到什麼資訊？ 2. 體重過重或過輕，對健康會產生什麼影響？ 3. 要如何才能知道自己的體位情形？ (二)教師播放電子書，請學童觀察並發表小威體重過重的原因及影響，以及他如何改善自己的生活習慣。 1. 小威為什麼會體重過重？ 2. 過重可能產生哪些問題？ 3. 教師說明小威改善生活習慣的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	

							(三)教師指導學童完成健康體位宣言。 (四)教師歸納：只要從身體活動、睡眠、飲食三方面著手，就能保持正常的體位，擁有健康的體位。			
第二週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1.能認識身體的各腔室。 2.能認識身體主要器官的構造與功能。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	
第三週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層	Da-III-2 身體主要器官的構造與功	1.能認識身體的各腔室。 2.能認識身體主要器官的構造與功	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動2】人體大探索 (一)我們的身體為什麼可以站立與活動？ (二)肌肉跟骨骼將身體分為哪幾個腔室？ (三)教師說明有了這些腔室，才有空間可以	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。	

			情境。	面健康的概念。 1b-III-2 認識健康和生活的技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	能。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	容納器官。 (四)教師可以引導學童將手放在胸部，感受心臟在胸腔中的跳動。 (五)教師一一從脊髓腔到骨盆腔介紹主要器官。 1. 第一站：顱腔、脊髓腔 2. 第二站：胸腔 3. 第三站：腹腔 4. 第四站：骨盆腔 (六)教師歸納：人體的各項器官共同維護身體的功能運作，讓我們正常的生活、健康的成長。 【活動3】護眼好周到 (一)教師請學童分享自己的視力檢查經驗，說明藉由定期的視力檢查，可以提早發現眼睛的問題。 (二)請學童閱讀大邁的日記，發表近視可能是由什麼樣的用眼習慣引起的？ (三)請學童透過檢核表，檢視自己的用眼習慣，進而覺察自己是否跟大邁一樣，需要調整用眼行為？ (四)引導學童閱讀課本，並討論醫師跟大邁說的「高度近視」是指近視幾度以上？ (五)高度近視會產生什麼樣的問題呢？ (六)教師提問：良好的護眼習慣有哪些？ (七)視力保健宣言：請學童依照宣言的各個項目進行護眼行動，並找親友做見證。 (八)教師歸納：眼睛是我們的靈魂之窗，也是我們接收外界訊息的重要器官之一。如果近視了，要特別留意自己的用眼習慣，避免演變成高度近視。			
第四週	壹、健康新	1	健體-E-A3	1b-	Da-	1. 能了解良	壹、健康	觀察評量	◎品德教育	

	世界 一. 健康加 油站		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。	III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步 驟。 2a- III-2 覺知健 康問題 所造成 的威脅 感與嚴 重性。 4a- III-2 自我反 省與修 正促進 健康的 行動。	III-3 視力與 口腔衛 生促進 的保健 行動。	好口腔狀況 的原則。 2. 能覺察口 腔疾病對生 活帶來的不 便 3. 能學習使 用牙線潔牙 的方法。 4. 能養成良 好的潔牙習 慣，並於生 活中持續進 行護齒行 動。	單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (一)教師播放電子書情境，請學童發表，良好的口腔狀況應該具備哪些條件？ (二)三分鐘檢查口腔衛生 (三)教師說明：牙齒的清潔是口腔健康的基礎，否則會產生各種口腔疾病。 (四)教師說明口腔疾病的形成多半是細菌、牙菌斑引發齲齒（蛀牙）及牙周病。 (五)教師說明牙周病觀念 (六)教師展示牙齒模型，進行牙線潔牙步驟教學。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E1 良好 生活習慣與 德行 品 E7 知行 合一。	
第五週	壹、健康新 世界 一. 健康加 油站	1	健體-E-A3 具備擬定 基本的運動與保健 計畫及實 作能力， 並以創新 思考方 式，因應 日常生活	1b- III-2 認識健 康技能 和生活 技能的 基本步	Da- III-3 視力與 口腔衛 生促進 的保健 行動。	能於日常生 活中落實維 持身體健康 的行為，培 養良好生活 習慣。	壹、健康 單元一、健康加油站 【活動 4】顧齒大作戰 (七)教師請學童省思自己是否有不正確的牙齒保健習慣？可能導致什麼問題？ (八)依據「護齒有妙招」檢視自己的牙齒保健習慣，若有沒達成的項目，須列為改進的地方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 良好 生活習慣與 德行 品 E7 知行 合一。	

			情境。	驟。 2a- III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a- III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			(九)教師指導學童完成活力存摺 1.任務一：理想體重好健康（請學童檢視哪些是維持理想體重的正確觀念，並打✓）。 2.任務二：身體器官好棒棒（能夠找出器官的功能，連線至對應的選項）。 3.任務三：潔牙護眼好重要（執行潔牙跟護眼的工作，並持續記錄一週）。			
第六週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b- III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb- III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動1】珍惜健保資源 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行跌倒的情境並提問。 1.如果你是力行爸爸，會認同送力行到大醫院的提議嗎？為什麼？ 2.你會給力行爸媽什麼建議？你的理由或事證是什麼？ (二)教師說明臺灣現行的分級醫療制度，引導學童思考如何做出適宜的就醫選擇。 (三)教師說明臺灣醫療院所分級。 (四)教師說明分級醫療好處。 (五)教師說明轉診制度。 (六)教師說明珍惜健保與醫療資源的方法，引導學童完成珍惜健保與醫療資源檢核表，並請學童分享，若沒有做到的面向，可以如	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解 危機與安全。	

							何改善？			
第七週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。	2a- III-3 體察健 康行動 的自覺 利益與 障礙。	Bb- III-1 藥物種 類、正 確用藥 核心能 力與用 藥諮 詢。	1. 能察知用 藥五問有利 自身健康利 益與障礙。 2. 能辨別錯 誤的用藥行 為，並建立 正確用藥觀 念。 3. 能理解中 藥用藥安全 及中藥的類 型意涵。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動2】用藥守護神 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行領藥情境。 1. 教師提問：若你是力行，正在等候拿藥，領藥號碼響起時，你會怎麼做？ 2. 教師說明用藥五問之功能 3. 演練時間：請學童分組練習如何利用「用藥五問」的技巧向藥師詢問用藥資訊，以達用藥安全。 (二)教師說明用藥五不的意涵 (三)教師運用不同生活情境，請學童演練用藥詢問方式。若有相關用藥的疑惑，要如何解決呢？ (四)教師說明中藥用藥安全	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解 危機與安 全。	
第八週	壹、健康 二. 醫藥學 問大	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。	1a- III-3 理解促 進健康 生活的 方法、 資源與 規範。	Bb- III-1 藥物種 類、正 確用藥 核心能 力與用 藥諮 詢。	1. 能認識並 熟悉核對藥 品資訊的方 法。 2. 能了解藥 品分類與規 範對健康的 重要性。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動3】藥知多少 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並發表藥袋上包含哪些資訊。 (二)教師繼續播放電子書，介紹藥品明細及收據資訊。 (三)討論時間 1. 請學童利用課本藥袋、藥品及藥品明細圖示練習核對能力。 2. 教師提問：若發現其中有一項不符合時怎麼處理？ 3. 教師歸納學童的回答，引導學童了解處理的方式。 (四)教師說明何謂藥品：藥品具有治療、減輕或預防疾病等功能，且能影響人類身體。藥品依照不同使用途徑可分為口服藥、注射藥及外用藥。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教 育】 安 E2 了解 危機與安 全。	

第九週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。	1a- III-3 理解促 進健康 生活的 方法、 資源與 規範。	Bb- III-1 藥物種 類、正 確用藥 核心能 力與用 藥諮 詢。	1. 能認識成 藥、指示藥 與處方藥的 分級。 2. 能認識正 確的藥品保 存守則。 3. 能了解廢 棄藥品處理 六步驟。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動3】藥知多少 (五)為了保障民眾用藥安全，目前臺灣的藥品分級制度為處方藥、指示藥及成藥。 1. 教師補充說明慢性處方箋。 (六)教師說明藥品保存守則 (七)討論時間：圖中使用或保存藥品的方式正確嗎？如果不正確，要怎麼改進呢？ (八)教師說明一般廢棄藥品處理六步驟 (九)教師說明其他藥品應交回患者原本就醫的醫療院所，或是貼有「居家廢棄藥物檢收站」標章的藥局回收處理。 (十)師生共同歸納：了解用藥安全守則、對症下藥，就可以保障自己的身體健康。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解 危機與安 全。	
第十週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	健體-E-A2 具備探索 身體活動 與健康生 活問題的 思考能 力，並透 過體驗與 實踐，處 理日常生 活中運動 與健康的 問題。	1b- III-4 了解健 康自主 管理的 原則與 方法。	Bb- III-1 藥物種 類、正 確用藥 核心能 力與用 藥諮 詢。	1. 能了解正 確用藥五大 核心能力， 達成健康自 主管理。 2. 能於生活 中落實正確 用藥行為， 並向親朋好 友宣導。	壹、健康 單元二、醫藥學問大 【活動4】正確用藥五大核心能力 (一)教師說明用藥五大核心能力 (二)教師指導學童完成活力存摺 1. 完成宣導正確用藥海報。 2. 演練時間 3. 教師指導學童課前了解自己家裡附近有哪些診所或藥局，並建立一份社區診所或藥局名單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E2 了解 危機與安 全。	

				倡促進健康的信念或行為。						
第十一週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b- III-2 認識健康技能和生活技能的 基本步驟。 3b- III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Eb- III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動1】促銷停看聽 (一)認識「促銷活動」 1. 引導學童討論，自己在生活中曾看過哪些促銷活動。 2. 教師在過程中解說每個促銷活動中隱藏的陷阱。 3. 請學童觀察電子書情境中歆歆與媽媽在便利商店遇到鄰居的情境，並請學童發表自己觀察到的促銷狀況。 (二)教師說明：面對促銷活動時應遵照停、看、聽三個步驟，保障自己的權益。 (三)演練時間 1. 教師提問 (1)歆歆遇到促銷活動的反應是什麼？ (2)傳單上有什麼促銷手法？ 2. 教師與學童分享正確觀念，並指導學童找出促銷活動陷阱，了解面對促銷活動時該有的認知和行為。 3. 請學童分享面對促銷活動時自己的解決辦法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第十二週	壹、健康 三. 聰明消	1	健體-E-A2	1a-	Eb- III-2	1. 能認識選	壹、健康	觀察評量 口頭評量	◎人權教育 人 E7 認識	

	費樂無窮		具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	健康消費相關服務與產品的選擇方法。	購商品四妙招。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。	單元三、聰明消費樂無窮 【活動2】選購學問大 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論，選購商品應該注意哪些事項呢？ (二)教師說明透過商品資訊，可以增進選購商品的安全。 (三)教師說明購物四妙招 (四)指導學童完成行動站，分組討論並演練，如果自己是歆歆，會如何選擇使用四個購物妙招去解決自己所遇到的問題。 (五)請學童上臺分享，除了課本提到的購物四妙招，自己在購物時還做到哪些其他的妙招？ (六)教師播放電子書情境，請學童觀察歆歆一家購買福袋後產生的消費問題。 (七)聰明購物大考驗：請學童閱讀新聞，找出發生消費爭議的原因，並寫出解決的方法和採取的行動。 (八)補充活動：教師可詢問學童是否有購買文具店驚喜包的經驗，若購買後發現裡面的商品不符合自己的期望或有瑕疵，自己會採取什麼樣的行動來保護自己的權益呢？	行為檢核 態度評量	生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第十三週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	2a-III-3 體察健康行動的自覺	Eb-III-1 健康消費資訊的影響。	1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動3】認識消費權利和義務 (一)教師引導學童討論自己所知的消費者權利，並提醒學童，從事消費活動時，應該了解消費者的權利和義務，建立美好的消費環	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經

			<p>思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>利益與障礙。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。</p>	<p>境。</p> <p>(二)教師說明八項消費者權利</p> <p>(三)教師說明五項消費者義務</p> <p>(四)教師指導學童完成個人的消費宣言，並提醒學童，在日常生活中應落實保障自身權利的消費行為，也要盡到維護本身消費安全與權益的責任。</p>		<p>驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
第十四週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2</p>	<p>2a-III-3 體察健康的自覺利益與障礙。</p> <p>4a-III-3 主動地</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>1. 能了解產生消費糾紛的原因。</p> <p>2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。</p> <p>3. 能知道消費者有申訴的權利及申</p>	<p>壹、健康</p> <p>單元三、聰明消費樂無窮</p> <p>【活動4】消費糾紛好幫手</p> <p>(一)教師播放電子書情境，請學童觀察並討論歆歆一家人發生了什麼消費糾紛？家人提出的解決方法好嗎？</p> <p>(二)請學童分享自己或家人曾經發生的消費糾紛，分組討論發生的原因和解決的方法，並將解決方案記錄下來。</p> <p>(三)教師說明各種類型的消費糾紛。</p> <p>(四)教師說明各種類型的消費糾紛因應策略</p> <p>(五)教師說明不適用七日鑑賞期的情形，以</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理的、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</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。	表現促進健康的行動。		訴的管道。	及不適用的原因。 (六)教師播放電子書，請學童分組討論：如果你是歆歆，你會如何建議爸爸呢？ (七)消費糾紛的處理還有調解、訴訟，讓我們可以更保障自己的權益。 (八)教師指導學童完成「我不是奧客」評量。			
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理	2a- III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a- III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb- III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	壹、健康 單元三、聰明消費樂無窮 【活動4】消費糾紛好幫手 (十)教師指導學童完成活力存摺 1. 歆歆要選購一個耳機送給力行當生日禮物，她應該要注意哪些事項？ 2. 了解了更多消費知識後，你覺得哪些消費行為有助於增加你的消費信心？為什麼？ 3. 為了完成學校作業，大邁和家人討論後打算購買一台文書型筆記型電腦。 (1)你認為誰的建議能夠聽取呢？ (2)如果你是大邁，當你在購買筆記型電腦時，你會注意到哪些事項呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理的、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	

			解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。						
第十六週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。健體-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-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-III-2 使用適切的事	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同的家庭組成型態 3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動1】珍愛我的家 (一)教師說明家庭成員角色類別及責任概略，請學童將家人的稱謂、角色以及責任概述填在課本中後與同學分享。 (二)家庭成員角色扮演 1. 請小組成員分飾家人角色，演出家中的對話場景或家事分工情形。 2. 教師引導討論 (三)教師說明多元家庭型態 (四)教師提問：你的家庭屬於哪一種組成方式？你還知道其他家庭組成類型嗎？ (五)教師說明家庭功能與影響 (六)請學童省思並完成評量：為了達到家人互相扶持、關心體諒的功能，目前的我可以有什麼行動？ (七)討論時間：你覺得不同的家庭組成各自會有哪些辛苦的地方？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 ◎融入家庭暴力防治

				證來支持自己健康的立場。					
第十七週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2b-III-1 認同健康的生 活規 範、態 度與價 值觀。 3b-III-3 能於引 導下， 表現基 本的決 策與批 判技 能。	Fa-III-2 家庭成 員的角 色與責 任。	1.能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2.能於生活落實對家庭有幫助的行為。 3.能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動2】家庭互聯網 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察小裘一家人各自有哪些煩惱。 (二)討論時間 (三)教師發給學童每人一張便利貼，請學童在便利貼寫下想對家人說的鼓勵話語，回家時貼在家人看得到的地方。 (四)教師歸納：我們都需要家人的支持，讓自己更有面對困難的勇氣。 (五)家事誰來做：請學童在表中填下可以幫忙哪位家人哪件事情，可以運用什麼方法主動幫忙？請學童分組，並分享自己會主動完成的家事，每一組選出一位分享心得。 (六)面對暴力傷害 1.根據課本情境提出討論 2.家暴事件之注意事項。 3.常見的家庭暴力型式	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。 ◎融入家庭暴力防治
第十八週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用	2b-III-1	Fa-III-2 家庭成	1.能運用自我保護技巧	壹、健康 單元四、家庭安和樂	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育

			體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	員的角 色與責 任。	避免傷害的 發生。 2. 能知道家 庭變異可能 造成的心理 反應。 3. 能理解家 人互為支持 的力量，願 意一起面對 悲傷事件。 4. 能認識正 向轉念方 法。	【活動2】家庭互聯網 4. 教師說明遭遇暴力事件應變五步驟 5. 教師提問：在學校是否有聽過家暴防制相關宣導，你曾經學到什麼知識？ 6. 請學童討論，當同學或其他家人遇到嚴重家暴事件，會選擇怎麼做？ 8. 教師歸納：家庭暴力事件發生時，有的兒童雖然不見得受暴，但目睹暴力同樣會感到恐懼、害怕，更可能造成心理創傷。當我們發現時，一定要伸出援手關心，避免傷害事件再發生。 (七)面對家庭離異：請學童思考自己是否也曾經歷這些階段，是什麼事件讓你產生這種感受？和同學分享你的事件和心情。 (八)教師說明正向轉念方法 (九)師生共同歸納：當不同的悲傷事件發生時，可以練習正向轉念方法，排解內心憂慮。	態度評量	性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 ◎融入家庭暴力防治
第十九週	壹、健康 四. 家庭安 和樂	1	健體-E-B1 具備運用 體育與健 康之相關 符號知 能，能以 同理心應	2a- III-3 體察健 康行動 的自覺 利益與 障礙。	Fa- III-3 維持良 好人際 關係的 溝通技 巧與策 略。	1. 能思考並 體察家人有 效溝通的好 處及影響。 2. 能透過角 色情境，學 會溝通「停 看聽」等有 效溝通的技	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動3】真情溝通術 (一)有話好好說：教師播放電子書情境，請學童分享自己的經驗。 1. 你是否也曾經有和家人意見不合的時候？通常在什麼情況下容易發生？ 2. 發生與家人意見不合的狀況時，後來你們怎麼解決呢？	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等 教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育

			用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		巧。	3. 情境分析討論 4. 角色扮演 (二)溝通停看聽 1. 小裘寫信到學校輔導信箱尋求協助，你有嘗試過這個方式嗎？ 2. 是否還有其他方式可以尋求協助？ 3. 教師說明溝通停看聽做法 4. 演練時間：請學童運用溝通「停看聽」技巧演練情境。 5. 省思討論		家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二十週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人	壹、健康 單元四、家庭安和樂 【活動 4】家庭休閒趣 (一)教師播放電子書情境，請學童觀察力行一家人互動的情形。 (二)教師說明：有時家人在相處上反而容易忽略彼此的感受。我們可以利用互動小秘訣來改善。 (三)教師說明：和家人一起參與社區活動，不僅有益身心健康，也能增進和家人及鄰居的感情、建立新的人脈。 (四)家庭活動計畫 1. 請學童在課本寫下想為家人設計的慶祝活動，並和同學分享。 2. 請學童列出能和家人共同進行活動的時間及內容，增加彼此互動的機會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 ◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互	

		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。	的行 動。		感情的行 動。	(五)師生共同歸納：和家人一起從事活動能 促進家人的情感交流。 (六)完成旅遊計畫 (七)教師指導學童完成活力存摺		動。 家 E12 規 劃個人與家 庭的生活作 息。	
--	--	---	----------	--	------------	--	--	---------------------------------------	--

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。