

彰化縣縣立原斗國民中小學國小部 110 學年度第 一 學期 五 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級	五年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（ 63 ）節
課程目標	1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。 2. 知道選購鞋子的方法。 3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 8. 能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。 9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。 10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。 11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。 12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。 13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 14. 能認識烹煮食物的正確方式。 15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。				
領域核心素養	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
重大議題融入	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【安全教育】 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 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 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E6 理解權力的必要與限制。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。 【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【資訊教育】 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 【環境教育】 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。							
課程架構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E6 理解權力的必要與限制。
第 2 週	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 法 E6 理解權力的必要與限制。
第 3 週	壹、生活智慧王	3	健體-E-A2	1a-III-3 理解促進健康生	Ea-III-4 食品生產、加工、	觀察檢核	【人權教育】

	2. 飲食放大鏡		健體-E-B1	活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。	保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	行為檢核 口語評量 態度評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。 【資訊教育】 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
第 4 週	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	健體-E-A2 健體-E-B1	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。 【資訊教育】 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。
第 5 週	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	健體-E-A2 健體-E-B3	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-III-2 不同性傾向的基	觀察檢核 行為檢核 口語評量	【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

				生活技能的基本步驟。	本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	態度評量 操作評量	貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
第 6 週	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	健體-E-C2	3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量	【性別平等教育】 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。
第 7 週	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1	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-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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【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 E9 學習相互尊重的精神。 安 E10 關注校園安全的事件。
第 8 週	參、活力滿分	3	健體-E-A1	1c-III-1 了解運動技能要	Bc-III-1 基礎運動傷害預	觀察檢核	【人權教育】

	6. 來玩飛盤		健體-E-C2	素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	防與處理方法。	行為檢核 態度評量 操作評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 9 週	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C2	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 10 週 第一次定期成績評量	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C2	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

第 11 週	參、活力滿分 8. 旋轉之王	2	健體-E-A3 健體-E-C3	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 12 週	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	健體-E-A3 健體-E-C3	4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 13 週	參、活力滿分 9. 活力有氧	3	健體-E-B1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 14 週	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2 在身體活動中表	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				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。			【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 15 週	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 16 週	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	健體-E-C2 健體-E-C3	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

第 17 週	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C3	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	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。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 18 週	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C3	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	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。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 19 週	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 20 週 第二次	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	觀察檢核 行為檢核	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的

定期成績評量				1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	團體合作 態度評量 口頭評量	需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 21 週	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

彰化縣縣立原斗國民中小學國小部 110 學年度第 二 學期 五 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級	五年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（ 60 ）節
課程目標	1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。 6. 能舉例說明食物的保存方式。 7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 8. 能了解糖尿病形成的原因。 9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。 10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 11. 生病時，能表現出正確的診療行為。 12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。 13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。 15. 知道如何選購安全合格的藥品。				
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
重大議題融入	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 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 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【法治教育】 法 E6 理解權力的必要與限制。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 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）。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 【資訊教育】 資 E1 認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。							
課程架構							
教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-2自我反省與修正	Ea-III-2兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Eb-III-1健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家庭教育】 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【法治教育】 法E6理解權力的必要與限制。 【資訊教育】 資E1認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

				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。			
第 2 週	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-1關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。	Ea-III-2兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Eb-III-1健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家庭教育】 家E9參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【法治教育】 法E6理解權力的必要與限制。 【資訊教育】 資E1認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第 3 週	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	3	健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1	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。 4a-III-1運用多元的健康	Fb-III-1健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-3預防性健康自我照護的意義與重要性。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免

				資訊、產品與服務。 4a-III-2自我反省與修正 促進健康的行動。 4a-III-3主動的表現促進 健康的行動。	的方法。		歧視行為的產生。
第 4 週	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1	1a-III-3理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 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。 3b-III-4能於不同的生活 情境中，運用生活技能。 4a-III-1運用多元的健康 資訊、產品與服務。	Bb-III-1藥物種類、正確用 藥核心能力與用藥諮詢。 Bb-III-2成癮性物質的特性 及其危害。 Bb-III-3媒體訊息對青少年 吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的 健康行動策略。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【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。 【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的 安全。 安E5了解日常生活危害安全的 事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。
第 5 週	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1	1a-III-3理解促進健康生 活的方法、資源與規範。 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。 3b-III-4能於不同的生活 情境中，運用生活技能。 4a-III-1運用多元的健康 資訊、產品與服務。	Bb-III-1藥物種類、正確用 藥核心能力與用藥諮詢。 Bb-III-2成癮性物質的特性 及其危害。 Bb-III-3媒體訊息對青少年 吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的 健康行動策略。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【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。 【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的 安全。 安E5了解日常生活危害安全的 事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。
第 6 週	貳、青春組曲	3	健體-E-A2	1a-III-1認識生理、心理與	Db-III-1青春期的探討與	觀察檢核	【性別平等教育】

	四、飛躍的青春		健體-E-B3	社會各層面健康的概念。 1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。	常見保健問題之處理方法。 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。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	行為檢核 態度評量 操作評量	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。 【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。
第 7 週	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	健體-E-B1 健體-E-C2	3b-III-1獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。 3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Fa-III-2家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【性別平等教育】 性E6了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 【人權教育】 人E6覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 【家庭教育】 家E1了解家庭的意義與功能。 家E2了解家庭組成與型態的多樣性。 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）。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第 8 週	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	3	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 9 週	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

第10週 第一次 定期評量	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	健體-E-A3 健體-E-C3	2d-III-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ce-III-1其他休閒運動進階技能。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第11週	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	2	健體-E-A3 健體-E-C3	2d-III-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ce-III-1其他休閒運動進階技能。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第12週	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	健體-E-C2 健體-E-C3	1c-III-3了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1武術組合動作與套路。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第13週	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-2在身體活動中表	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				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。			
第 14 週	參、樂活跑碰跳十、一起來玩巧固球	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第 15 週	肆、運動你我他十一、跳箱高手	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第 16 週	肆、運動你我他十一、跳箱高手	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。

							求。
第 17 週	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞	3	健體-E-B1 健體-E-B3	1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3表現動作創作和展演的能力。	1c-III-1民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 18 週	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第 19 週 第二次定期成績評量	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				題。			
第 20 週	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	健體-E-A2 健體-E-C2	1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【人權教育】 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】 品E2自尊尊人與自愛愛人。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

備註：

- 1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。