

彰化縣 110 學年度 第 一 學期 漢寶 國民小學 五 年級 健體 領域課程計畫

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	<ol style="list-style-type: none"> 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，為促進人我的建康而努力。 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	<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-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-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>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。</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>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。</p> <p>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。</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

	<p>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。</p>
<p>重大議題融入</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</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 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。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E3 利用規則來避免衝突。</p> <p>法 E6 理解權力的必要與限制。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【國際教育】</p>

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 8/29 9/4	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 9/5 9/11	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 9/12 9/18	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	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	觀察檢核 行為檢核 口語評量	【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。

				<p>生活技能的基本步驟。</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-3 主動的表現促進健康的行動。</p>	<p>媒體的影響。</p>	<p>態度評量</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>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。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p>
<p>第 4 週 9/19 9/25</p>	<p>壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</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-3 主動的表現促進健康的行動。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>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。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p>
<p>第 5 週 9/26 10/2</p>	<p>貳、青春無限 3. 青春紀事簿</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B3</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情</p>

					Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。		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 10/3 10/9	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 10/10 10/16	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 10/17 10/23	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	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。 2c-III-1 表現基本運動精	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	【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。

				<p>神和道德規範。</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>		操作評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
<p>第 9 週 10/24 10/30</p>	<p>參、活力滿分 7. 我是飛毛腿</p>	3	<p>健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第 10 週 10/31 11/6</p>	<p>參、活力滿分 7. 我是飛毛腿</p>	3	<p>健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C2</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-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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第 11 週 11/7 </p>	<p>參、活力滿分 8. 旋轉之王</p>	2	<p>健體-E-A3 健體-E-C3</p>	<p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	<p>觀察檢核 行為檢核</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 E2 表現具國際視野的本土</p>

11/13				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。	團體合作 態度評量 口頭評量	文化認同。
第 12 週 11/14 11/20	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。 1c-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 11/21 11/27	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 11/28 12/4	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。	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

				3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			力。
第 15 週 12/5 12/11	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 12/12 12/18	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 12/19 	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	健體-E-B2 健體-E-C1	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察檢核 行為檢核	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能

12/25			健體-E-C3	4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	態度評量 操作評量	力。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。
第 18 週 12/26 1/1	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 1/2 1/8	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 1/9 1/15	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。	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	【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【品德教育】

				<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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，解決練習或比賽的問題。</p>		口頭評量	<p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第 21 週 1/16 1/20</p>	<p>肆、矯健身手 13. 羽球高手</p>	3	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

彰化縣 110 學年度 第 二 學期 漢寶 國民小學 五 年級 健體 領域課程計畫

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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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-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-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>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。</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>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。</p> <p>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。</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>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。</p>				

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 2/6 2/12	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 2 週	壹、健康防護站	3	健體-E-A2	1a-III-2描述生活行為對	Ea-III-2兒童及青少年飲	觀察檢核	【人權教育】

<p>2/13 2/19</p>	<p>一、消費停看聽</p>		<p>健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>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。</p>
<p>第3週 2/20 2/26</p>	<p>壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1</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。 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 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。</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 的方法。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>

<p>第 4 週 2/27 3/5</p>	<p>壹、健康防護站 三、無毒家園</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第 5 週 3/6 3/12</p>	<p>壹、健康防護站 三、無毒家園</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第 6 週 3/13 3/19</p>	<p>貳、青春組曲 四、飛躍的青春</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-B3</p>	<p>1a-III-1認識生理、心理與 社會各層面健康的概念。 1b-III-2認識健康技能和 生活技能的基本步驟。</p>	<p>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 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</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>

					與情感的合宜表達方式。		<p>【生命教育】</p> <p>生E2理解人的身體與心理面向。</p> <p>生E3理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>
<p>第7週 3/20 3/26</p>	<p>貳、青春組曲 五、家和萬事興</p>	3	<p>健體-E-B1 健體-E-C2</p>	<p>3b-III-1獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判的技能。</p> <p>3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Fa-III-2家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性E11培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E6覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E1了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E2了解家庭組成與型態的多樣性。</p> <p>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）。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

<p>第 8 週 3/27 4/2</p>	<p>參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第 9 週 4/3 4/9</p>	<p>參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第 10 週 4/10 4/16</p>	<p>參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A3 健體-E-C3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

<p>第 11 週 4/17 4/23</p>	<p>參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美</p>	<p>2</p>	<p>健體-E-A3 健體-E-C3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第 12 週 4/24 4/30</p>	<p>參、樂活跑碰跳 九、武術高手</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-C2 健體-E-C3</p>	<p>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。</p>	<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第 13 週 5/1 5/7</p>	<p>參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【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。</p>

				題。			
第 14 週 5/8 5/14	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 5/15 5/21	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 5/22 5/28	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 17 週 5/29 6/4	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	Ic-III-1民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性	觀察檢核 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。

				<p>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表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3表現動作創作和展演的能力。</p>	表演。	操作評量	
<p>第 18 週 6/5 6/11</p>	<p>肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行</p>	3	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p>	<p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第 19 週 6/12 6/18</p>	<p>肆、運動你我他 十四、排球高手</p>	3	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E2自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品E3溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第 20 週 6/19 6/25</p>	<p>肆、運動你我他 十四、排球高手</p>	3	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2應用身體活動的</p>	<p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

				<p>防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>操作評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E2自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品E3溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E7探究運動基本的保健。</p>
<p>第 21 週 6/26 6/30</p>	<p>肆、運動你我他 十四、排球高手</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1c-III-1了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E8了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E2自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品E3溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安E7探究運動基本的保健。</p>

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。