

## 彰化縣立新水國民小學 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。</li> <li>2. 知道選購鞋子的方法。</li> <li>3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。</li> <li>4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。</li> <li>5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。</li> <li>6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。</li> <li>7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。</li> <li>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。</li> <li>9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。</li> <li>10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</li> <li>11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。</li> <li>12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。</li> <li>13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。</li> <li>14. 能認識烹煮食物的正確方式。</li> <li>15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。</li> </ol>				
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><b>【人權教育】</b></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><b>【生命教育】</b></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><b>【安全教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b></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><b>【法治教育】</b></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><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

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 8/28   9/3	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 9/4   9/10	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】

<p>9/11   9/17</p>	<p>2. 飲食放大鏡</p>		<p>健體-E-B1</p>	<p>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。</p>	<p>保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與 媒體的影響。</p>	<p>行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊 重自己與他人的權利。 【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。</p>
<p>第 4 週 9/18   9/24</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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>【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。</p>
<p>第 5 週 9/25   10/1</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。 1b-III-2 認識健康技能和</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</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量</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</p>

				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 10/2   10/8	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 10/9   10/15	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】

<p>10/16   10/22</p>	<p>6. 來玩飛盤</p>		<p>健體-E-C2</p>	<p>素和基本運動規範。 2c-III-1 表現基本運動精神 and 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。</p>	<p>防與處理方法。</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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>
<p>第 9 週 10/23   10/29</p>	<p>參、活力滿分 7. 我是飛毛腿</p>	<p>3</p>	<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。 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。</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 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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 10/30   11/5</p>	<p>參、活力滿分 7. 我是飛毛腿</p>	<p>3</p>	<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。 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。</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 團體合作 態度評量 口頭評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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>

第 11 週 11/6   11/12	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 11/13   11/19	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 11/20   11/26	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 11/27   12/3	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。			<b>【生涯規畫教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 15 週 12/4   12/10	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	<b>【人權教育】</b> 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 <b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。 <b>【生涯規畫教育】</b> 涯 E7 培養良好的人際互動能力。
第 16 週 12/11   12/17	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	<b>【人權教育】</b> 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。



第 17 週 12/18   12/24	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 12/25   12/31	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 1/1   1/7	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 1/8 	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。	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

1/14				<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>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>團體合作 態度評量 口頭評量</p>	<p>需求。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第 21 週 1/15   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><b>【人權教育】</b> 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

## 彰化縣立新水國民小學 111 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。</li> <li>2. 能選擇符合個人營養需求的食物。</li> <li>3. 能明瞭食品正確的保存方式。</li> <li>4. 能選購保存方式正確的食物。</li> <li>5. 能說出食物正確保存方式的重要性。</li> <li>6. 能舉例說明食物的保存方式。</li> <li>7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。</li> <li>8. 能了解糖尿病形成的原因。</li> <li>9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。</li> <li>10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。</li> <li>11. 生病時，能表現出正確的診療行為。</li> <li>12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。</li> <li>13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。</li> <li>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。</li> <li>15. 知道如何選購安全合格的藥品。</li> </ol>				
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>
<p>重大議題融入</p>	<p><b>【人權教育】</b></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 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。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生命教育】</b></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><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></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>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><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E6 理解權力的必要與限制。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

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 2/12   2/18	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認識健康技能和基本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。

				<p>促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>			
<p>第 2 週 2/19   2/25</p>	<p>壹、健康防護站 一、消費停看聽</p>	3	<p>健體-E-A2 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2</p>	<p>1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>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。</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-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-2自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4b-III-2使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-III-2兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Eb-III-1健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 人E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 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。</p> <p><b>【法治教育】</b> 法E6理解權力的必要與限制。</p> <p><b>【資訊教育】</b> 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 2/26   3/4</p>	<p>壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康</p>	3	<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。</p> <p>2b-III-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1運用多元的健康</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。</p> <p>Fb-III-3預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p><b>【人權教育】</b> 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</p>

				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 3/5   3/11	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 3/12   3/18	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】

<p>3/19   3/25</p>	<p>四、飛躍的青春</p>		<p>健體-E-B3</p>	<p>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>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。</p>	<p>行為檢核 態度評量 操作評量</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。 性E11培養性別間合宜表達情 感的能力。 <b>【生命教育】</b> 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。</p>
<p>第7週 3/26   4/1</p>	<p>貳、青春組曲 五、家和萬事興</p>	<p>3</p>	<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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人E6覺察個人的偏見，並避免 歧視行為的產生。 <b>【家庭教育】</b> 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</p>



							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 4/2   4/8	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 4/9   4/15	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 4/16   4/22	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 4/23   4/29	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 4/30   5/6	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 5/7   5/13	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 5/14   5/20	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 5/21   5/27	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 5/28   6/3	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 6/4   6/10	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 6/11   6/17	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 6/18   6/24	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 6/25   6/30	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。