

(一) 五年級上學期之學習目標

1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。
2. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。
3. 知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。
4. 知道選購鞋子的方法。
5. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。
6. 能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。
7. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。
8. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。
9. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。
10. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。
11. 了解食物選購的方式與食物安全的關係。
12. 了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。
13. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。
14. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。
15. 認識青春期及其意義。
16. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。
17. 以健康的心態面對青春期的生理變化。
18. 認識月經的形成及其意義。
19. 了解生理期的保健及處理。
20. 認識夢遺的形成及其意義。
21. 了解夢遺的預防與處理。
22. 了解青春期生理及心理的變化。
23. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。
24. 知道情緒和想法的關係。
25. 能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。
26. 了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。
27. 知道自己的壓力來源。
28. 知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。
29. 能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。
30. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
31. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
32. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
33. 能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。
34. 說出注意單車安全對個人及他人的影響。
35. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
36. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。

37. 能了解校園中常發生的運動傷害。
38. 能熟悉運動傷害處理的原則。
39. 學童能運用飛盤做出指定動作。
40. 學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。
41. 學童能認真參與活動。
42. 學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。
43. 學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。
44. 能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。
45. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。
46. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
47. 能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。
48. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。
49. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。
50. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
51. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
52. 能學會各種陀螺遊戲的技巧。
53. 能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。
54. 能配合音樂的節奏完成伸展動作。
55. 能了解伸展運動的重要。
56. 能配合快節奏的音樂，學會動感的有氧舞蹈。
57. 能和同學一起愉快的跳有氧舞蹈。
58. 知道雙手投籃的動作要領。
59. 能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。
60. 能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。
61. 能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。
62. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
63. 能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。
64. 能藉由活動培養籃球的技巧。
65. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。
66. 能完成正確的武術連續動作。
67. 能在活動中表現認真參與的態度。
68. 能了解跳繩的由來。
69. 能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。
70. 能學會多人跳繩的技能。
71. 能完成羽球正手發球的動作。
72. 能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。
73. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。
74. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。
75. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。

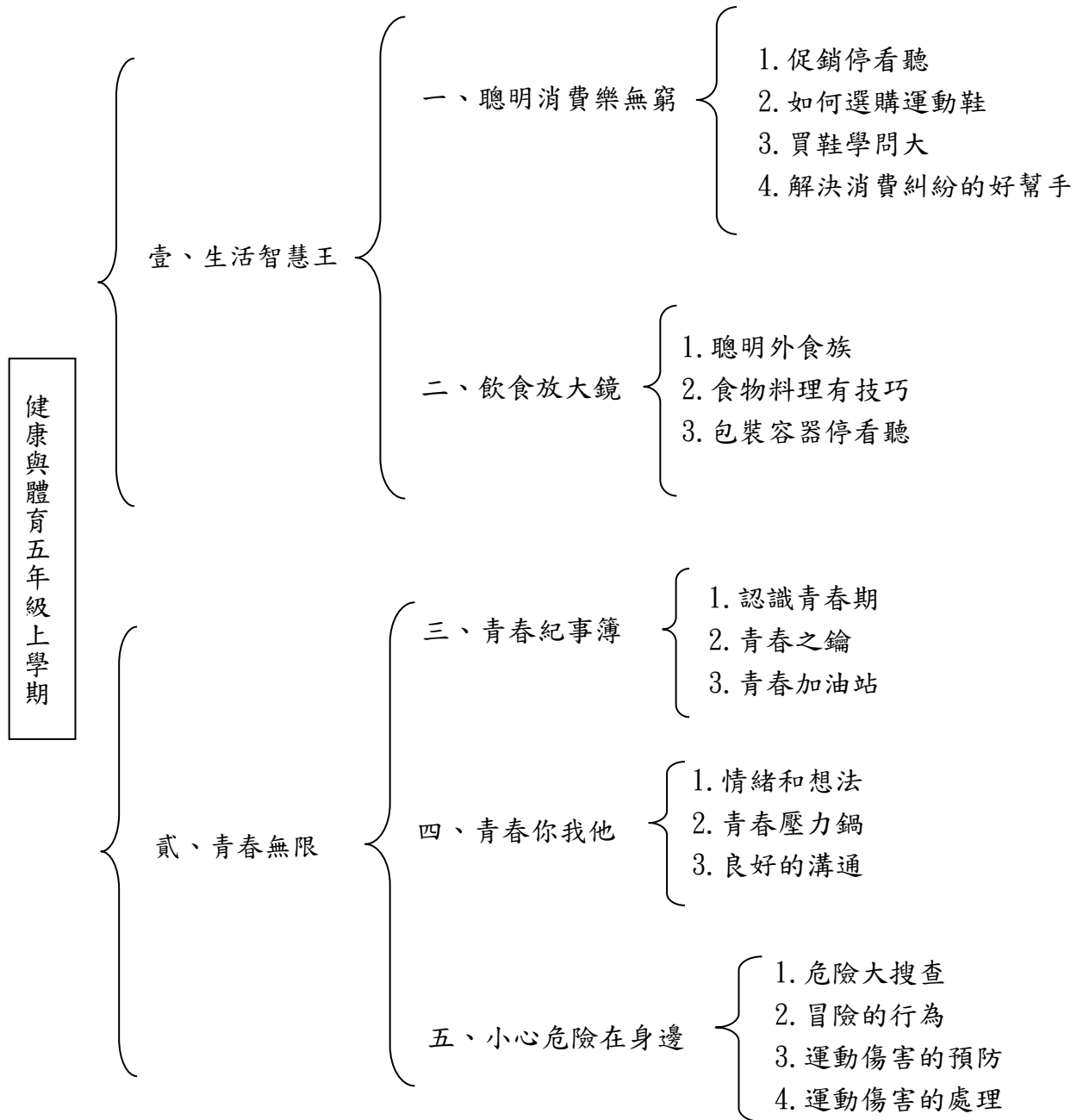
76. 能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。

(二) 五年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：111 學年度上學期五年級學生

3.架構圖：



健康與體育五年級上學期

參、活力滿分

六、來玩飛盤

1. 認識飛盤
2. 飛盤遊戲

七、我是飛毛腿

1. 跑的方法
2. 蹲踞式起跑
3. 終點衝刺跑
4. 100 公尺短跑賽

八、旋轉之王

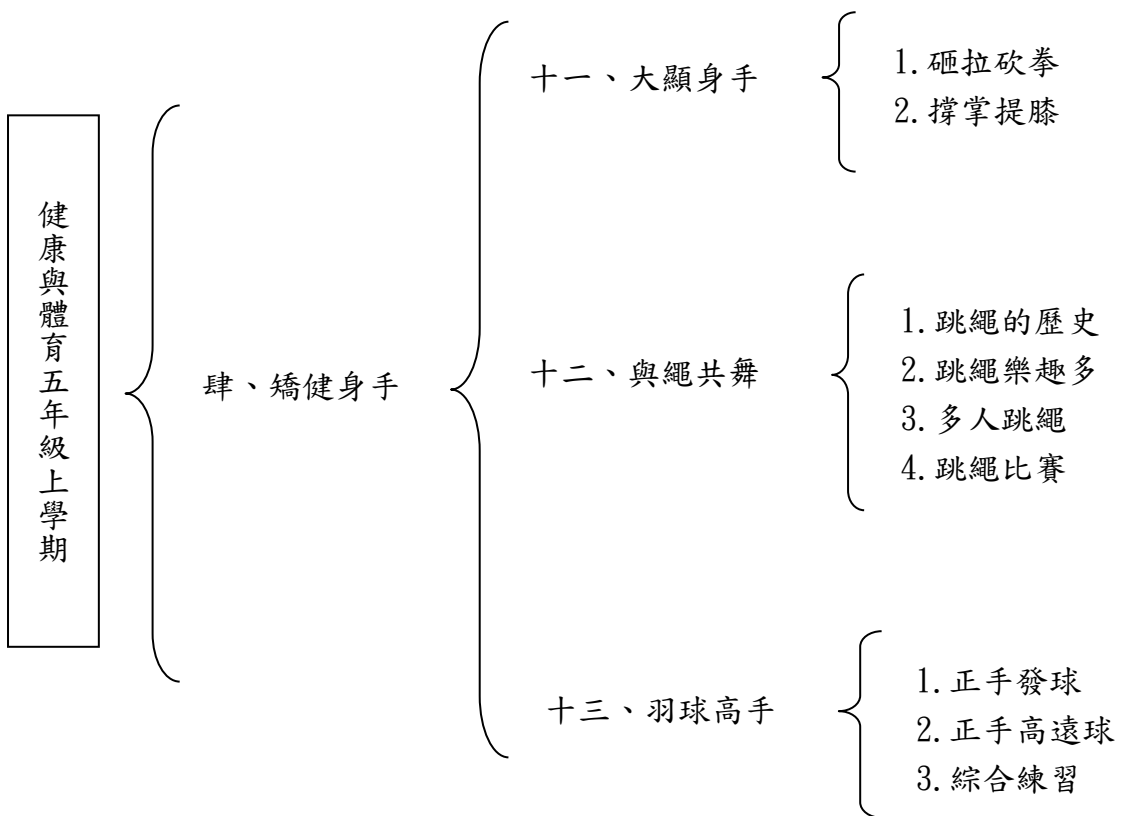
1. 社區運動地圖
2. 我會玩陀螺
3. 有趣的陀螺遊戲
4. 好玩的陀螺比賽

九、活力有氣

1. 健康伸展
2. 舞出健康

十、投籃高手

1. 雙手投籃
2. 原地投籃練習
3. 傳接投籃
4. 籃球遊戲



(三) 五年級上學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|---------|-----------|------------------------------------|---|--|----|---|-------------------------|--|--|
| 一 | 壹、生活智慧王 | 一、聰明消費樂無窮 | 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | <p>1.從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。</p> <p>2.面對促銷活動能表現出理性消費的行為。</p> <p>3.知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。</p> <p>4.知道選購鞋子的方法。</p> | <p>1.現今社會商業活動競爭激烈，商家為了招攬生意，創造業績，促銷活動花樣百出，消費者稍不慎就會受其影響，做出喪失理智的消費舉動，也因此消費糾紛事件愈來愈多。本節活動希望透過彥林參加游泳課的事件，做一討論與分析，學習如何拒絕促銷誘惑，表現出理性消費的行為。</p> <p>2.學校上體育課時，常見學童因穿錯鞋子而無法順利進行活動或造成運動傷害的情況發生。本節活動希望學童藉由為彥林購買運動鞋的情境，教導學童如何為自己選一雙適合的運</p> | 3 | <p>1.運動休閒活動促銷文宣或海報、圖卡（促銷海報範例）。</p> <p>2.情境圖（如何選購運動鞋）。</p> | <p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p> | <p>◎家政教育</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> | <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p> |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|---------|-----------|------------------------------------|---|--|----|---|------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | | | 動鞋，並了解從事什麼活動要穿什麼樣的鞋，以避免因穿錯鞋或選錯鞋，讓自己的健康受到損害。 | | | | | |
| 二 | 壹、生活智慧王 | 一、聰明消費樂無窮 | 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | 1.知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 2.能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。 3.知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 4.知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 | 1.不同活動需求應該選擇不同的鞋子，為避免因穿錯鞋型而造成運動傷害，本節活動將透過老師的舉例說明，指導學童在經濟許可下，為自己選擇一雙適合的鞋子。 2.隨著時代的進步，消費者的消費方式多樣化，從實體店面的販售模式到雲端的虛擬店面；從固定的營業時間到二十四小時全天候的服務，為消費者的消費活動提供了十足的便利性，壯大了消費經濟，同時也產生了不少 | 3 | 1.圖卡（慢跑鞋、籃球鞋、棒球鞋、登山鞋） 。 2.消費爭議救濟程序海報、郵購買賣注意事項海報、網路購物小撇步海報。 。 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | ◎家政教育 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 。 | 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|---------|---------|--|---|---|----|---|------------------------------|--|-----------|
| | | | | | 消費糾紛。本節活動設計希望學童透過教材內容的討論與分享，能更了解消費者的權利與義務，做一個快樂的消費者。 | | | | | |
| 三 | 壹、生活智慧王 | 二、飲食放大鏡 | 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。 2.能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。 3.了解食物選購的方式與食物安全的關係。 4.了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 | 1.能運用食物與營養標示來選擇外食，進而檢核自己是否選擇正確，並提出改善的方法。 2.了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。 | 3 | 1.蒐集各種食品及營養標示。 2.情境圖（食物選購原則及注意事項、當季水果、當季蔬菜、正確洗滌安心吃）、蒐集及布置與食物選購、清洗、解凍與烹煮有關的圖片、資料。 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | ◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 九、主動探索與研究 |
| 四 | 壹、生活智慧王 | 二、飲食放大鏡 | 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 2.了解食物烹調的方式與營養素流失的關係 | 1.了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不 | 3 | 1.情境圖（解凍方式有一套）、蒐集及布置與解凍與烹煮有關的 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | ◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符 | 九、主動探索與研究 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|---------|---------------------------------------|---|---|----|---|--------------------------------------|--|--|
| | | | | 。3.能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 | 當，常會導致營養素流失。 2.裝食品的容器、器具及包裝材料種類繁多，有金屬製品、陶瓷器、玻璃、橡膠及塑膠、紙類等。使用時應注意其適合的使用時機，才不會引起衛生安全的問題。 | | 圖片、資料。 2.情境圖（各種容器的使用時機與限制、塑膠容器材質編號與分類、塑膠類食品器具容器及包裝正確使用方式）、蒐集與飲食容器有關的圖片或資料。 | | 合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | |
| 五 | 貳、青春無限 | 三、青春紀事簿 | 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 1.認識青春期的意義。 2.認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 3.以健康的心態面對青春期的生理變化。 4.認識月經的形成及其意義。 5.了解生理期的保健及處理。 6.以健康的心態面對青春期的生理變化。 7.認識夢遺的形 | 1.認識青春期的到來及男女第二性徵的異同，同時以正向的態度，看待青春期的身體變化。 2.認識月經與夢遺所代表的意義。 3.知道正確處理月經及夢遺，並以健康的態度面對青春期的生理變化。 4.了解青春期的 | 3 | 1.情境圖（男生的第二性徵、女生的第二性徵、正確穿內衣的方法、內衣洗滌收藏法）。 2.情境圖（女生的第二性徵、生理期的注意事項）、圖卡（衛生 | 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 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 ◎家政教育 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良 | 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|---------|-------------------------------|--|--|----|---|---|---------------------------|--------|
| | | | | 成及其意義。 8.了解夢遺的預防與處理。 9.了解青春期生理及心理的變化。 10.了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。 | 保健的重要。 5.了解青春期的出現，在生理和心理都會有顯著的變化。 6.了解青春期可能面對的心理或生理問題；遇到問題要尋求協助，才能愉快的迎接青春期。 | | 棉怎麼使用、衛生棉小常識、月經期間的飲食注意事項)、教學輔助 DVD (男生女生不一樣)。 3.情境圖 (男生的第二性徵、青春期男孩的注意事項)。 4.情境圖 (兒童與青少年 BMI 標準表)。 | | 好的人際互動能力。 | |
| 六 | 貳、青春無限 | 四、青春你我他 | 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 | 1.知道情緒和想法的關係。 2.能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。 3.了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。 4.知道自己的壓力來源。 5.知道壓力的影 | 1.同一件事如果採取不同的想法，也會造成不同的情緒反應。 2.如何使用轉念的方式，來轉換不安的情緒反應。 3.知道壓力來源和能理性的解決問題，解除壓力警報。 | 3 | 情境圖 (積極轉念三步驟)。 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 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 ◎人權教育 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會 | 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 | |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|-----------|--|--|--|----|--|------------------------------|---|--|
| | | | | 響，並能建設性的處理問題。 6.能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。 | 4.知道每個人的想法不同，想要讓他人較能貼切知道自己的想法時，要掌握溝通技巧，並注意適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，可以讓溝通更順利。 | | | | 責任的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | |
| 七 | 貳、青春無限 | 五、小心危險在身邊 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 1.能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。 2.能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。 3.能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。 4.能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。 5.說出注意單車安全對個人及他人的影響。 6.能了解可能造成運動傷害的環境與人為因 | 1.透過校園事故資料的討論，能夠了解在校園內不當行為可能造成的危險；透過校園安全地圖的繪製，了解平日的防備措施，能夠避免事故發生。 2.能具備從事單車活動的安全常識，活動時能夠遵守交通安全規則，並培養適當反應能力，能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。 3.了解造成運動傷害的原因 | 3 | 1.蒐集有關校園事故的資料或圖片、校園安全宣導教學輔助影片、校園平面圖。 2.蒐集有關危險事故的資料及單車安全行為宣導教學輔助影片。 3.蒐集與布置運動傷害相關資料、教學輔助DVD、情境圖（運動傷害處 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎資訊教育 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 ◎環境教育 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。 | 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|---------|---|--|---|----|--|--|-------------------------------|---------------------------|
| | | | | 素。 7.能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。 8.能了解校園中常發生的運動傷害。 9.能熟悉運動傷害處理的原則。 | ，並知道預防的方法，同時能確實遵守，降低運動傷害發生的機會。 4.透過討論與實作，讓學童了解運動傷害的種類與處理程序，進而學會校園中常見運動傷害緊急處理的步驟。 | | 理五原則)。 | | | |
| 八 | 參、活力滿分 | 六、來玩飛盤 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.學童能運用飛盤做出指定動作。 2.學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。 3.學童能認真參與活動。 4.學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。 5.學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。 | 1.認識飛盤。 2.熟悉飛盤大小，運用反手握投擲飛盤。 3.進行飛盤遊戲。 4.能運用正、反手握的方式投擲飛盤及飛盤擲準。 | 3 | 1.安全飛盤、哨子、畫線器、紙箱數個。 2.躲避飛盤、呼拉圈6個、空的寶特瓶數個、圖卡(躲避飛盤小常識)。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 九 | 參、活力滿分 | 七、我是飛毛腿 | 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽 | 1.能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。 2.能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。 3.能學習正確的 | 1.能了解並做出跑步時身體各部位的正確動作。 2.能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。 | 3 | 哨子、畫線器。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量 | ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|---------|---------|--|---|---|----|--|--------------------------------------|-------------------------------|---|
| | | | 中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 起跑後加速跑與全速跑動作。 4.能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。 | | | | | | 新 |
| 十 | 參與、活力滿分 | 七、我是飛毛腿 | 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。 | 1.能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2.能以正確的跑步動作完成 100 公尺短跑賽。 | 3 | 哨子、樂樂棒球壘包。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 十一 | 參與、活力滿分 | 八、旋轉之王 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 | 1.能評估社區休閒運動環境並選擇參與。 2.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。 3.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。 4.能學會各種陀螺遊戲的技巧。 | 1.選擇合適的社區休閒運動環境，並積極參與社區所舉辦的各類體育競賽或相關活動。 2.了解民俗童玩，進而能戮力保存民俗文化。 3.與家人一起調查社區中可利用的動資源，作為日後從事運動時的選擇與參考。 4.了解陀螺的種類，並能選 | 3 | 1.調查社區中運動資源。 2.一個陀螺、棉繩一條、錄音機、蒐集陀螺運動的圖片及資料及各種樣式的陀螺、飛盤。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|--------|--|--|---|----|--------------------------------|------------------------------|----------|---|
| | | | | | 擇適合自己的器材。 5.能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。 | | | | | 踐 九、主動探索與研究 |
| 十二 | 參、活力滿分 | 八、旋轉之王 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。 2.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。 3.能學會各種陀螺遊戲的技巧。 4.能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。 | 1.了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。 2.能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。 | 3 | 一個陀螺、棉繩一條、錄放音機、圓錐、呼拉圈、畫線器。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 |
| 十三 | 參、活力滿分 | 九、活力有氧 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 1.能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2.能了解伸展運動的重要。 3.能配合快節奏的音樂，學會 | 1.能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2.能熟練有氧舞蹈基本動作的跳法。 3.能配合快節 | 3 | 1.教學輔助 DVD (有氧舞蹈)、CD、哨子、魔力球。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|--------|---|---|---|----|--------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| | | | | 動感的有氧舞蹈。 4.能和同學一起愉快的跳有氧舞蹈。 | 奏音樂，舞出動感的有氧舞蹈。 | | | | | 新 |
| 十四 | 參、活力滿分 | 十、投籃高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道雙手投籃的動作要領。 2.能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。 3.能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。 4.能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。 5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 1.能完成教師示範動作，並培養雙手投籃的基本動作。 2.能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。 | 3 | 哨子、籃球。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 十五 | 參、活力滿分 | 十、投籃高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。 2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 3.能藉由活動培養籃球的技巧。 | 1.能於活動中做出傳接投籃的動作。 2.能和同學合作完成支援投籃及突破難關等籃球遊戲。 | 3 | 哨子、籃球。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|--------|---------|---|--|---|----|----------------------------|------------------------------|----------|--|
| 十六 | 肆、矯健身手 | 十一、大顯身手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確的武術連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。 | 1.以遊戲的方式，練習並熟練「砸拉砍拳」武術招式。 2.能以遊戲的方式，練習「撐掌提膝」武術招式。 | 3 | 哨子、棍子、網子、軟球、繩子。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞表現與創新 |
| 十七 | 肆、矯健身手 | 十二、與繩共舞 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能了解跳繩的由來。 2.能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。 | 1.指導學童搜尋跳繩的歷史及金氏世界紀錄。 2.能充分利用資訊工具，了解跳繩各項的紀錄。 3.透過跳繩活動自我挑戰，30秒最多可以跳幾下。 4.指導學童正確的基本跳繩動作。 5.透過不斷的練習跳繩，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。 | 3 | 1.草繩、橡皮繩或橡皮筋繩、塑膠繩各一條、跳繩一條。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|----|------------|-------------|--|--|--|----|------------------------------|--------------------------------------|----------|---|
| | | | | | | | | | | 與解決問題 |
| 十八 | 肆、 矯健身手 | 十二、 與繩共舞 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 | 能學會多人跳繩的技能。 | 1.指導學童正確的雙人跳繩動作。 2.透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。 3.指導學童正確的基本跳繩動作。 4.透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。 | 3 | 跳繩一條、長繩四條（長約10公尺）、圖卡（跳繩小常識）。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題 |
| 十九 | 肆、 矯健身手 | 十三、 羽球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能完成羽球正手發球的動作。 2.能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。 3.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。 | 1.能學會羽球正手發球的基礎能力。 2.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。 | 3 | 1.羽球、羽球拍。 2.哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |

| 週次 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
|-----|--------|---------|---|--|--|----|------------|--------------------------------------|----------|---------------------------|
| | | | | 4.能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。 | | | | | | |
| 二十 | 肆、矯健身手 | 十三、羽球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。 2.能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。 3.能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。 4.能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。 | 1.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。 2.能於活動中學會羽球揮擊的技巧。 | 3 | 羽球、羽球拍、哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 二十一 | 肆、矯健身手 | 十三、羽球高手 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。 2.能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。 3.能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。 4.能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。 | 1.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。 2.能於活動中學會羽球揮擊的技巧。 | 3 | 羽球、羽球拍、哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |

(一) 五年級下學期之學習目標

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。
16. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。
17. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。
18. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
19. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。
20. 能認識常見成癮物質的種類。
21. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響
22. 能了解預防接觸毒品的的方法。
23. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
24. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
25. 能面對並處理經痛時的處理方式。
26. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。
27. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。
28. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。
29. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。
30. 能培養良好性格特質，發揮專長。
31. 能多方面學習，以肯定自己的價值。
32. 增進學童對家庭休閒活動的認識。
33. 分享適合家人共同參與的休閒活動。
34. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動
35. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。
36. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。
37. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知
38. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力

39. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。
40. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。
41. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
42. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。
43. 能學習並做出換手接棒動作。
44. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
45. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。
46. 能找出起跳慣用腳。
47. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。
48. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
49. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。
50. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。
51. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
52. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。
53. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。
54. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。
55. 說出正確的武術動作名稱。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 熟練武術動作並能加以應用。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道巧固球的由來。
60. 知道巧固球的傳接球的動作要領。
61. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
62. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。
63. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
64. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。
65. 能學會及練習箱上的動作。
66. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。
67. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。
68. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。
69. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。
70. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。
71. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。
72. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。
73. 能學會單槓動作。
74. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。
75. 能明瞭並說出單槓的動作要領。
76. 能了解向後迴環的動作要領。
77. 能學會向後迴環的動作技能。
78. 知道排球高手托球的動作要領。
79. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。

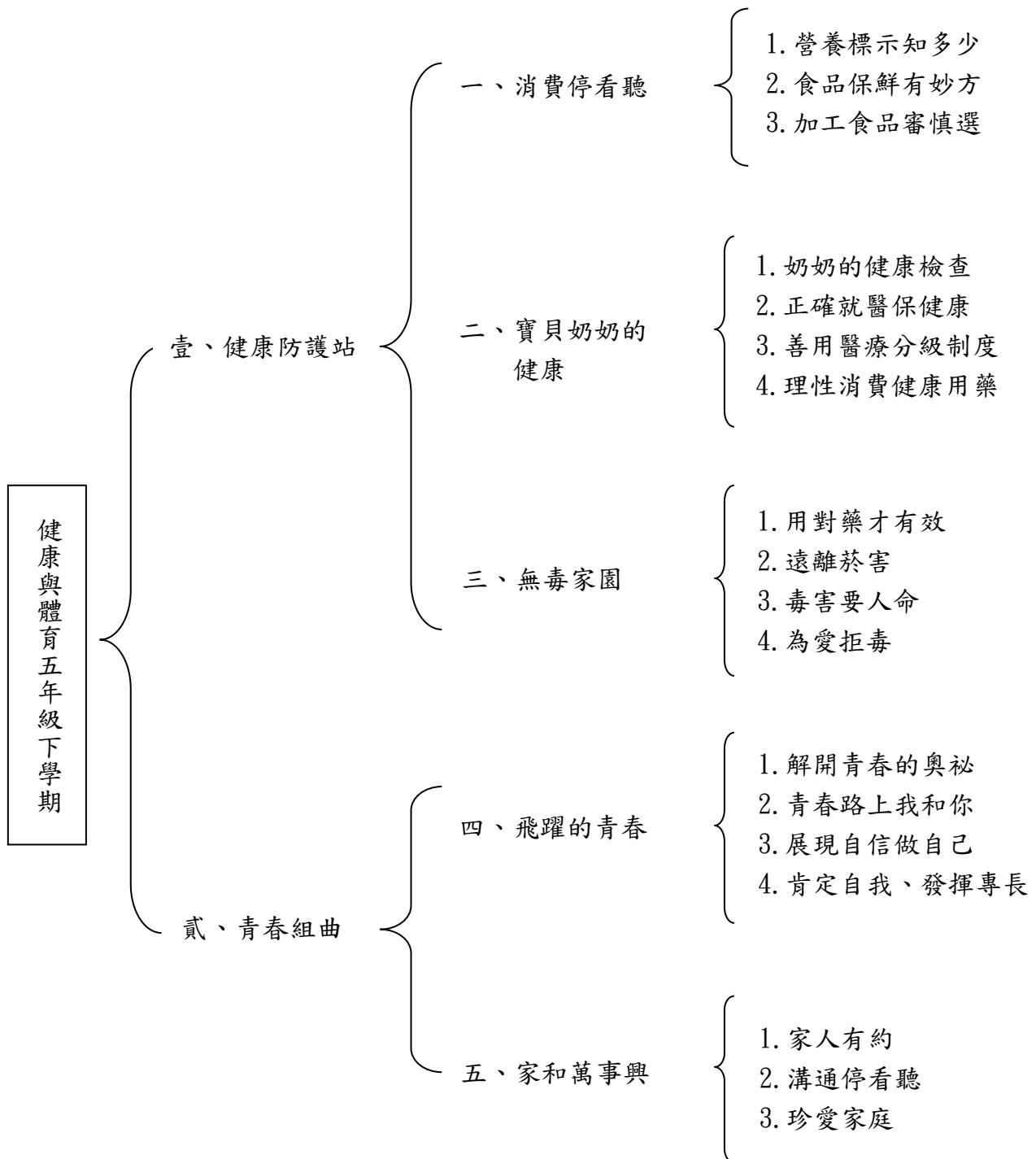
80. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。
81. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。
82. 能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。
83. 能藉由活動培養高手接擊的技巧。

(二) 五年級下學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：111 學年度下學期五年級學生

3.架構圖：



健康與體育五年級下學期

參、樂活跑跳碰

六、班際大隊接力賽

1. 傳接棒練習
2. 起跑與接力區
3. 班際接力賽

七、急行跳遠

1. 找出起跳慣用腳
2. 助跑
3. 落地
4. 空中飛人
5. 跳遠大賽

八、旋轉之美

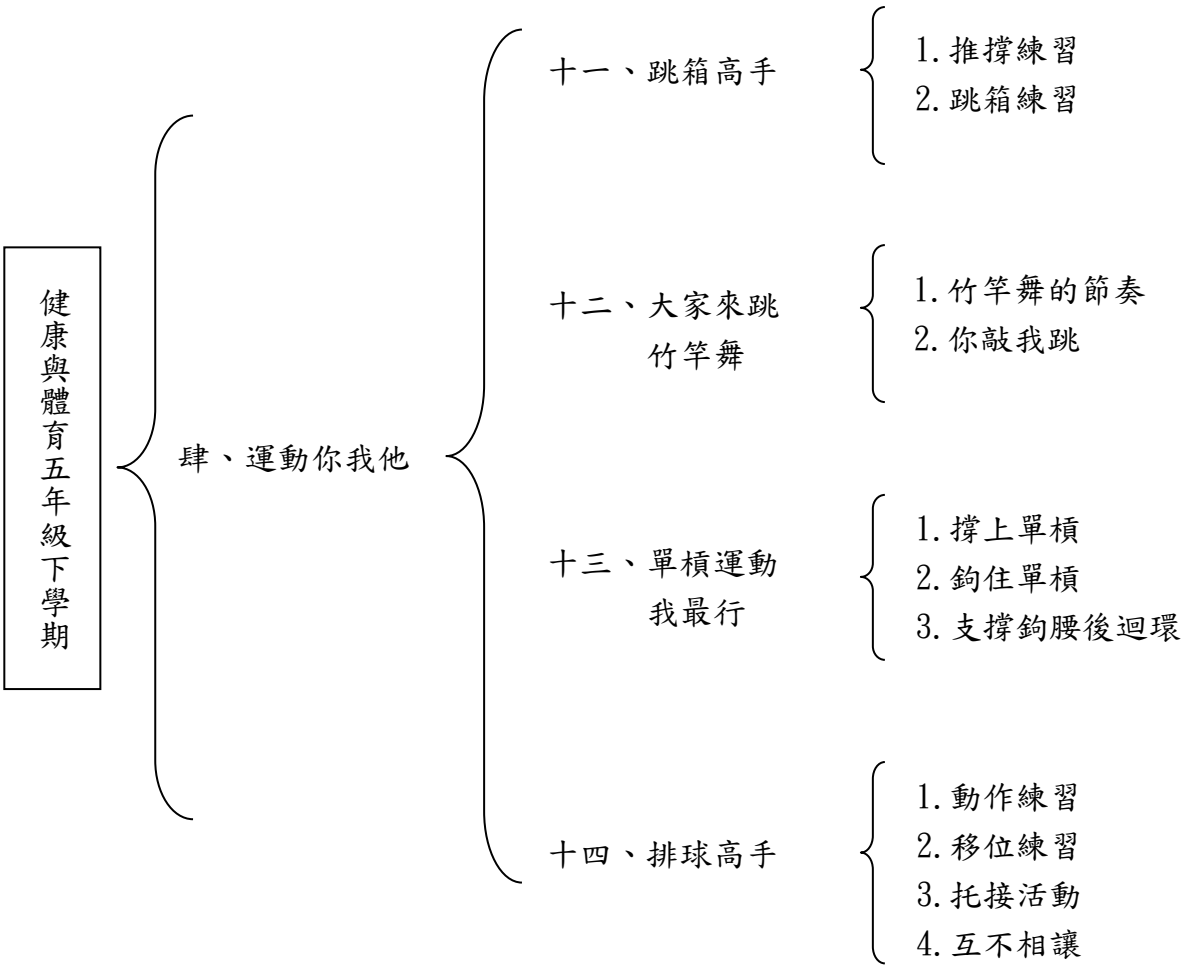
1. 認識扯鈴
2. 與扯鈴做朋友
3. 起鈴與運鈴
4. 扯鈴高手
5. 躍動的精靈

九、武術高手

1. 簡易拳術
2. 武術遊戲
3. 兵來將擋

十、一起來玩巧固球

1. 巧固球的來源
2. 基本傳球與接球
3. 射網練習
4. 接球與防守
5. 單網巧固球比賽



(三) 五年級下學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|----|--|---|---|----|---|------------------------------|---|-----------|
| 一 | 健康防護看聽站 | 壹 | 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 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。 | 1.營養標示：說明該項食品所包含的熱量及營養素。 2.學習運用基準量來計算所攝取的熱量及營養素的總量。 3.在購買食品時，應檢視包裝上的營養標示，以了解自己購買的食品所含的營養成分。 4.認識食物的正確保存方式。 5.學習檢視賣場、超商的食品保存方式是否正確。 6.明瞭購買食品時，應檢視食品保存方式，以了解自己購買的食品是否安全。 | 3 | 1.情境圖（認識營養標示）、蒐集含有營養標示的食品包裝盒。 2.蒐集食品保存方式不當的圖片或資料、各種賣場或超商的冷凍櫃、冷藏櫃及熟食區的圖片。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎家政教育 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 | 九、主動探索與研究 |
| 二 | 健康防護看聽站 | 壹 | 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 1.能認識並說出食物的加工方式。 2.能說明食物加工方式的重要性。 3.能選購正確保存方式的食物。 | 1.認識並說出家人食物保存方式。 2.認識並說出食品加工的方式。 | 3 | 蒐集食物保存方式的圖片、報導等相關資訊、蒐集加工食品。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎家政教育 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇 | 九、主動探索與研究 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|--------|---|--|---|----|---|------------------------------|--|---|
| | | | | | | | | | 符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 | |
| 三 | 壹、健康防護站 | 二、寶貝健康 | 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 1.能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 2.能了解糖尿病形成的原因。 3.能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。 4.知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 5.生病時，能表現出正確的診療行為。 6.了解健保醫療實施分級制度的意義。 7.能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍 | 1.健康是幸福生活的基石，生活幸福快樂就能建立健康家庭。本活動希望透過參與健康檢查的觀念，協助學童了解健康檢查的意義，培養遵從醫師專業建議，並在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。 2.任何一種疾病要痊癒，都有一定的療程，需要患者與醫師充分溝通，聽從醫師說明指示、配合用藥、按時回診等，才能穩定病情，改善病症。 | 3 | 1.情境圖（消化系統）。 2.不同藥局藥袋數個。 3.圖卡（全民健保門診基本部分負擔一覽表）。 4.蒐集藥品包裝盒、罐、圖卡（藥盒外包裝標示）。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎家政教育 4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 | 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|----|----|--------|---|--|----|------|------|------|--------|
| | | | | <p>惜醫療資源。</p> <p>8.培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。</p> <p>9.知道如何選購安全合格的藥品。</p> | <p>本節活動希望學童藉由小月奶奶的例子，了解錯誤的看診行為，不但增加自己的醫療費用，浪費醫療資源，還無法有效改善身體狀況。</p> <p>3.「醫院的醫師素質較高」、「醫院的醫療設備較優」、「生病要到醫院診療比較好」這些傳統就醫觀念，導致早期醫院人滿為患，不管大小病都要到醫院，不但增加醫師看診的負擔，也間接影響問診的品質。本活動希望學童透過對全民健保醫療分級制度的了解，善用健保醫療資源，並在日常生活中，表現出正確的醫療行為。</p> <p>4.跟團出遊中經常出現遊覽車上的兜售活動，舉凡吃喝玩樂各類食品器具、內服外敷的各類化妝</p> | | | | | |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|--------|---|---|---|----|---|------------------------------|----------------------------------|---|
| | | | | | 品藥品等，五花八門什麼都有。 5.在促銷人員強力的推荐下，很少有人不為之心動而行動。但這些物品真的像促銷人員說的那樣優嗎？這個問題實在值得探討與省思。 6.本節活動希望學童透過對小月奶奶旅遊購物的經驗及家人給奶奶的建議，學會如何表現適宜的消費行為，保障自己的安全與健康。 | | | | | |
| 四 | 壹、健康防護站 | 三、無毒家園 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1.能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。 2.能正確使用成藥、指示藥及處方藥。 3.能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。 4.能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。 | 1.透過課本圖文內容的討論，能夠了解有病看醫師，用藥問藥師，也能區別成藥、指示藥及處方藥。 2.指導學童知道菸對人的危害，同時了解二手菸的影響，並能拒絕菸害。 | 3 | 1.蒐集成藥、指示藥及處方藥的實物或圖片、藥物分級宣導影片（藥品三劍客）、圖卡（成藥、指示藥、處方藥）。 2.情境圖（吸菸對人體各部位的影響）、圖卡（禁菸標誌）、菸害防制教學輔助影片。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎人權教育 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|--------|---|--|---|----|--|------------------------------|---|--|
| 五 | 壹、健康防護站 | 三、無毒家園 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 1.能認識常見成癮物質的種類。 2.能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響。 3.能了解預防接觸毒品的的方法。 4.能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。 | 1.認識常見成癮物質，並知道使用毒品對個人、家庭及社會的影響及其危害。 2.透過討論與實作，讓學童了解預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。 | 3 | 1.反毒相關宣導影片、情境圖（常見毒品）。 2.反毒文宣品如海報、手冊、影片等、繪製海報的彩繪用具、情境圖（為愛拒毒，六招說不）。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎人權教育 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題 |
| 六 | 貳、飛躍的青春 | 四、青春組曲 | 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 | 1.能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 2.能面對並處理經痛時的處理方式。 3.能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。 4.能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。 5.能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。 6.能悅納並欣賞 | 1.由課文主角的煩惱引導學童思考個人的問題，學習如何面對問題或尋求協助等做正向調適，並指導學童了解隨著青春期的到來，第二性徵也快速發育，引導認識男女生的第二性徵及面對並處理青春期的生理問題。 2.能明白與異性相處時應有的態度。 3.能掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性自 | 3 | 1.情境圖（舒緩經痛的柔軟操）。 2.「男女之間、畫說性、我長大了」等書籍。 3.情境圖（正確染髮5撇步）。 4.教學輔助DVD（無價之寶）。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎性別平等教育 1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。 2-3-3表現合宜的穿 | 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|--------|---------|-----------------------------|--|---|----|--|------------------------------|---|--------------------------|
| | | | | 自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。 7.能培養良好性格特質，發揮專長。 8.能多方面學習，以肯定自己的價值。 | 然和諧的人際關係。 4.指導學童同儕之間適時的互相協助與幫忙。 5.由小君的困擾，引導學童思考外觀改變對身體健康的影響。 6.能了解每個人都有自己的性格特質，要懂得肯定自我。 7.能多方面學習，以肯定自己的價值，並和他人建立良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。 | | | | 著。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 ◎生涯發展教育 1-2-1培養自己的興趣、能力。 | |
| 七 | 貳、青春組曲 | 五、家和萬事興 | 6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 1.增進學童對家庭休閒活動的認識。 2.分享適合家人共同參與的休閒活動。 3.介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動。 4.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 5.透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。 | 1.增進學童對家庭休閒活動的認識。 2.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 3.和同學討論家庭休閒活動的四個面向，也可以使用在和家人討論參與休閒活動時的重點。 4.利用肢體語言展現家庭溝通時的衝突，並分析及討論角色與關 | 3 | 1.情境圖（各種休閒活動）、海報紙、彩色筆。 2.情境圖（溝通停、看、聽）。 3.紙張、筆、學習單。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | ◎性別平等教育 2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 ◎家政教育 4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。 4-3-4參與家庭活動 | 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-------|--|--|--|----|---------|--|-------------------------------|--------|
| | | | | <p>6.藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知。</p> <p>7.以對白和省思，培養思考及解決問題的能力。</p> <p>8.利用溝通停看聽，思考在溝通時的語句與語氣。</p> <p>9.知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。</p> <p>10.知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。</p> <p>11.知道健全人格發展需要的家庭重要條件。</p> <p>12.能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。</p> | <p>係，知道有效的溝通的注意事項。</p> <p>5.知道有效的溝通可增進家庭和諧。</p> <p>6.讓學童知道面臨家庭變異，自己可能產生四個情緒階段。</p> <p>7.藉由文章或故事知道轉念接受事實，才是珍愛家庭的好方法。</p> <p>8.練習積極轉念來體諒父母。</p> <p>9.知道健全人格發展所需要的家庭重要條件。</p> <p>10.能說出自己對家庭的期許與作為。</p> | | | <p>、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>◎生涯發展教育 1-2-1培養自己的興趣、能力。</p> | | |
| 八 | 參、樂活跑 | 六、班、大 | <p>3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4在遊戲或</p> | <p>1.能學習並做出換手接棒動作。</p> <p>2.能學會起跑時機設定與接力</p> | <p>1.能了解與做出換手傳接棒動作。</p> <p>2.能以了解傳接棒的行進路線。</p> | 3 | 哨子、接力棒。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評 | <p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣</p> | |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|--------|--|--|--|----|--------------------------------|------------------------------|------|---------------------------|
| | | 碰跳 | 隊接力的基本動作或技術。 | 區內的傳接棒規則。 3.能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。 | 3.能設定好與夥伴傳接棒時的起跑時機。 4.能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區中完成傳接棒動作。 5.能與隊友順利完成大隊接力競賽。 6.能與一起參賽班級共同展現大隊接力競賽的精神。 | | | 量 操作評 量 | | 賞、表現與創新 |
| 九 | 參、樂活跑碰跳 | 七、急行跳遠 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。 | 1.能找出起跳慣用腳。 2.能測量出跳遠助跑距離與步伐。 3.學習正確的跳遠落地與空中動作。 4.能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。 | 1.能利用跨跳來找出起跳慣用腳。 2.能測量出跳遠助跑距離與步伐並做出助跑踏板動作。 3.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。 4.能在練習活動中做出正確的起跳動作。 5.能做出急行跳遠的助跑、起跳、空中及落地的組合動作。 6.能了解正確跳遠規則並完成跳遠比賽。 | 3 | 1.哨子。 2.跳箱、軟墊、畫線器。 3.踏板。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|--------|--|---|--|----|-------------------------------|------------------------------|------|--|
| 十 | 參、樂活跑碰跳 | 八、旋轉之美 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 1.能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。 2.能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 | 1.了解扯鈴運動的發展、由來與構造、種類。 2.了解民俗體育，進而能戮力保存民俗文化。 3.能選擇適合自己的器材，並注意安全事項。 4.能運用扯鈴進行基本動作練習及扯鈴遊戲。 | 3 | 哨子、扯鈴、繩棍、收錄音機、教學輔助DVD（扯鈴）。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 |
| 十一 | 參、樂活跑碰跳 | 八、旋轉之美 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。 2.能加速扯鈴旋轉速度並發出聲響。 | 1.能運用扯鈴進行花式動作練習。 2.能了解成功絕非偶然及勝不驕、敗不餒的運動精神。 3.能相互幫忙、鼓勵及稱讚他人。 | 3 | 哨子、扯鈴、繩棍、收錄音機、教學輔助DVD（扯鈴）。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 |
| 十二 | 參、樂活 | 九、武術 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中 | 1.能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。 2.說出正確的武 | 1.練習並熟練「簡易拳術」武術招式並能加以應用。 | 3 | 1.哨子、教學輔助DVD（簡易拳術）。 2.畫線器。 | 觀察檢核 行為檢核 | | 一、了解自我與發展潛能 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-------|-----|---|--|--|----|--------------|------------------------------|------|---------------------------|
| | 跑 | 高 | 表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 術動作名稱。 3.能完成正確的武術連續動作。 4.熟練武術動作並能加以應用。 5.能在活動中表現認真參與的態度。 | 2.能以遊戲的方式，練習「簡易拳術」武術招式。 3.練習並熟練「簡易拳術」武術招式。 | | | 態度評量 操作評量 | | 二、欣賞、表現與創新 |
| 十三 | 參、樂活跑 | 十、一 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道巧固球的由來。 2.知道巧固球的傳接球的動作要領。 3.能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。 4.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。 5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 1.教師和學童說明巧固球的來源及我國巧固球的發展。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現傳接球的動作。 3.能完成射網的練習動作。 | 3 | 巧固球、巧固球網、哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 十四 | 參、樂活跑 | 十、一 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。 2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | 1.能完成接球與防守的練習動作。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。 | 3 | 巧固球、巧固球網、哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|---------|------------|--|---|---|----|------------------------------------|------------------------------|------|---------------------------|
| 十五 | 肆、運動你我他 | 十一、跳箱高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 2.能學會及練習箱上的動作。 | 能利用跳箱，練習分腿騰越的動作。 | 3 | 跳箱、墊子、哨子、橡皮筋繩。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 十六 | 肆、運動你我他 | 十一、跳箱高手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 2.能學會及練習箱上的動作。 3.能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。 | 1.認識跳箱，並了解跳箱運動的作用。 2.說出進行跳箱運動時要注意的事項。 3.了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。 | 3 | 跳箱、踏板、墊子、哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 十七 | 肆、運動你我他 | 十二、大家來跳竹竿舞 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 1.能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。 2.能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。 3.透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。 4.能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。 5.能和同學一起愉快共跳竹竿舞。 | 1.能以簡單的動作練習竹竿舞敲擊的口訣。 2.能敲擊出竹竿舞的節奏。 3.教師能說明竹竿舞的特色，竹竿經由敲擊時本身就能形成一種聲音的節奏。 4.能熟練竹竿舞的跳法。 5.能啟發想像力，鼓勵學童設計同的創意的跳法。 | 3 | 長繩六條、長竹竿（每組二根）、竹片（每組二片）、輕快音樂CD、哨子。 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 |
| 十八 | 肆、運動 | 十三、 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 1.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練 | 1.了解及學會撐上單槓。 2.確認活動的安 | 3 | 1.單槓、墊子、哨子。 2.一層跳箱。 | 觀察檢核 行為檢 | | 一、了解自我與發展 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|-----------------------------|---------------------------------|---|---|---|----|----------|--|------|---|
| | 動 你 我 他 | 單 槓 運 動 我 最 行 | 3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 習方法。 2.能學會單槓動作。 3.能對單槓運動發生興趣，並認真練習。 4.能明瞭並說出單槓的動作要領。 5.能了解向後迴環的動作要領。 6.能學會向後迴環的動作技能。 | 全，並和同學輪流操作。 3.了解及學會撐上單槓，單腳鉤住單槓做動作。 4.了解及學會鉤腰後迴環的動作。 5.了解及學會「向後迴環」的動作。 6.能學會向後迴環的動作技能。 | | | 核 態度評 量 操作評 量 | | 潛能 二、欣 賞、表 現與創 新 |
| 十九 | 肆、 運 動 你 我 他 | 十四、 排 球 高 手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 1.知道排球高手托球的動作要領。 2.能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。 3.能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。 | 1.能完成學習排球高手托球的基本動作。 2.能完成移位練習的動作。 | 3 | 軟式排球、哨子。 | 觀察檢 核 行為檢 核 態度評 量 操作評 量 | | 一、了 解自我 與發展 潛能 二、欣 賞、表 現與創 新 |
| 二十 | 肆、 運 動 你 我 他 | 十四、 排 球 高 手 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或 | 1.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。 2.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。 3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。 | 1.能完成托接球的練習動作。 2.能完成互不相讓的比賽。 | 3 | 軟式排球、哨子。 | 觀察檢 核 行為檢 核 態度評 量 操作評 量 | | 一、了 解自我 與發展 潛能 二、欣 賞、表 現與創 新 |

| 起訖週次 | 主題 | 單元 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題 | 十大基本能力 |
|------|----|----|--------|----------------------|------|----|------|------|------|--------|
| | | | 技術。 | 4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 | | | | | | |