

## 彰化縣好修國民小學 114 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<br>(班級/組別) | 五 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。<br>2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。<br>3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。<br>4. 能制定改善危險行為的計畫。<br>5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。<br>6. 能運用急救系統資源。<br>7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。<br>8. 能覺察加工食品對健康的影響。<br>9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。<br>10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。<br>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。<br>12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。<br>13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。<br>14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。<br>15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。 |                 |   |      |                  |
| 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。                              |                 |   |      |                  |

|                           |                                 |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 融入之重大議題                   | 【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。           |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
|                           | 【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。      |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
|                           | 【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。                |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
|                           | 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。    |                                 |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
| 【家庭教育】                    |                                 |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
| 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |                                 |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
| 課程架構                      |                                 |                    |                                                                |                                |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
| 教學進度                      | 教學單元/<br>主題名稱                   | 領域核心<br>素養         | 學習重點                                                           |                                | 學習目標                                                  | 學習活動內容                                                            | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                                                                             |
|                           |                                 |                    | 學習表現                                                           | 學習內容                           |                                                       |                                                                   |                              |                                                                                          |
| 第 1 週                     | 壹、健康<br>一. 青春大<br>小事            | 健體 E-A2<br>健體 E-C2 | 2b-III-1 認同健康的生<br>活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部<br>分的自我調適技能。 | Fa-III-3 維持良好人際<br>關係的溝通技巧與策略。 | 1. 能了解青春期注<br>重自我形象及人際<br>關係。<br>2. 能運用並演練人<br>際互動技巧。 | 1. 認同青春期重<br>視自我形象及人<br>際互動，學習欣<br>賞他人的優點。<br>2. 善用溝通技<br>巧，促進人際關 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br><br>性 E1 認識生理性別、性<br>傾向、性別特質與性別認<br>同的多元面貌。<br><br>性 E11 培養性別間合宜<br>表達情感的能力。 |

|       |                      |                    |                                                                                     |                                                 |                                                                                                |                                                                           |                              |                                                                      |
|-------|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 第 2 週 |                      |                    |                                                                                     |                                                 |                                                                                                | 係的和諧。                                                                     |                              |                                                                      |
|       | 貳、體育<br>五. 飛過天際      | 健體 E-C2            | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。                            | 1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。<br>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。<br>3. 能運用不同接飛盤的動作。<br>4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 | 1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。<br>2. 能認真參與活動。<br>3. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                      |
|       | 壹、健康<br>一. 青春大<br>小事 | 健體 E-A2<br>健體 E-C2 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。                           | Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。                       | 1. 能了解青春期影響情緒的因素。<br>2. 能悅納自我並尊重他人。<br>3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。                                | 1. 透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。<br>2. 找出肯定自我的方法。<br>3. 分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|       | 貳、體育<br>五. 飛過天際      | 健體 E-C2            | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。       | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1. 能運用不同接飛盤的動作。<br>2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。<br>3. 認識飛盤比賽的                                          | 1. 能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。<br>2. 能將擲、接盤的動作應用在比賽中。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                      |

|       |                            |                               |                                                                                          |                                                        |                                                                                                                              |                                                                     |                              |                                                                      |
|-------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|       |                            |                               | 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。                                                      |                                                        | 規則。<br>4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。                                                                                                 |                                                                     |                              |                                                                      |
| 第 3 週 | 壹、健康<br>一. 青春大小事           | 健體 E-A2<br>健體 E-C2            | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。                            | 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。<br>2. 能了解夢遺的原因。<br>3. 能認識月經對女性日常生活的影響。<br>4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。<br>5. 能具備清理貼身衣物的能力。<br>6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 | 1. 青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。<br>2. 養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|       | 貳、體育<br>五. 飛過天際<br>六. 超越巔峰 | 健體 E-A3<br>健體 E-B2<br>健體 E-C2 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>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。 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 1. 認識飛盤比賽的規則。<br>2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。<br>3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進                                                 | 1. 能將擲、接盤的動作應用在比賽中。<br>2. 認識奧林匹克格言與奧林匹克精神，並指導學童利用關鍵字在資訊媒體上搜尋符合奧林匹克精 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。                                 |

|       |                  |                               |                                                                                    |                              |                                                                                                               |                                                                                           |                              |                                                                      |
|-------|------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|       |                  |                               |                                                                                    |                              | 步。<br>4. 完成活力存摺。<br>5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。<br>6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。                                            | 神的故事及其代表的意義。                                                                              |                              |                                                                      |
| 第 4 週 | 壹、健康<br>一. 青春大小事 | 健體 E-A2<br>健體 E-C2            | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。                      | 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。<br>2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。                                                                | 1. 青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。<br>2. 養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 |
|       | 貳、體育<br>六. 超越巔峰  | 健體 E-A3<br>健體 E-B2<br>健體 E-C2 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。        | 1. 表現良好的起跑動作。<br>2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。<br>3. 表現良好的起跑動作。<br>4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。<br>5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。 | 1. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧及使用時機。<br>2. 在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。<br>3. 設計適合的運 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。                                 |

|       |                      |                               |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |                              |                                                                                  |
|-------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      |                               |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                                                                      | 動計畫表。                                                                                                               |                              |                                                                                  |
| 第 5 週 | 壹、健康<br>一. 青春大<br>小事 | 健體 E-A2<br>健體 E-C2            | 2a-III-1 關注健康議題<br>受到個人、家庭、學校與<br>社區等因素的交互作用<br>之影響。<br>3b-III-3 能於引導下，表<br>現基本的決策與批判技<br>能。                                                                                                                | Db-III-2 不同性傾向的<br>基本概念與性別刻板印<br>象的影響與因應方式。 | 1. 能理解社會文化<br>的性別刻板印象，<br>做出正確的判斷。<br>2. 能覺察並尊重不<br>同性別特質，重視<br>個人興趣及發展。<br>3. 能列出溝通策略<br>及找到排解情緒的<br>方法。<br>4. 能具備青春期正<br>確健康知識及對性<br>別持有健康的態<br>度。 | 1. 認識每個人的<br>專長及特質，學<br>習彼此尊重且不<br>去強化性別間的<br>差異。<br>2. 不受限於性別<br>刻板印象，可以<br>從事自己喜歡的<br>事。                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E1 認識生理性別、性<br>傾向、性別特質與性別認<br>同的多元面貌。<br>性 E11 培養性別間合宜<br>表達情感的能力。 |
|       | 貳、體育<br>六. 超越巔<br>峰  | 健體 E-A3<br>健體 E-B2<br>健體 E-C2 | 1c-III-1 了解運動技能<br>要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能<br>的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正<br>向溝通的團隊精神。<br>2d-III-2 分辨運動賽事<br>中選手和觀眾的角色和責<br>任。<br>3c-III-1 表現穩定的身<br>體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實<br>踐解決練習或比賽的問<br>題。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲<br>的基本動作。                   | 1. 了解接力規則及<br>技巧。<br>2. 表現良好的傳接<br>棒動作。<br>3. 解決在各項接力<br>活動中所遇到的問<br>題。<br>4. 了解選手與觀眾<br>的責任，並討論出<br>如何協助選手取得<br>佳績。                                 | 1. 了解接力的規<br>則與技巧，並做<br>出良好的接力動<br>作。<br>2. 藉由討論與實<br>踐，解決在比賽<br>時遇到的問題。<br>3. 了解選手與觀<br>眾的責任，討論<br>出一起爭取佳績<br>的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差<br>異並尊重自己與他人的<br>權利。                                     |

|       |                            |                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                  |                              |                                                                |
|-------|----------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       |                            |                                          | 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。                                                                                                                                                                            |                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                  |                              |                                                                |
| 第 6 週 | 壹、健康<br>二. 事故傷害知多少         | 健體 E-A2                                  | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。                                                                          | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。                                          | 1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。<br>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。<br>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。                                                               | 校園是學童生活的場域，應對於自己所處的空間有所認識，確切的知道哪些地方有危險或需要多加注意。                                                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |
|       | 貳、體育<br>六. 超越巔峰<br>七. 繩乎奇技 | 健體 E-A1<br>健體 E-A3<br>健體 E-B2<br>健體 E-C2 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>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。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1. 能完成活力存摺。<br>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。<br>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。<br>4. 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。<br>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合 | 1. 藉由討論與實踐，解決在執行運動計畫表時遇到的問題。<br>2. 能正確做出一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。<br>3. 能用組合表演動作，做出個人表演。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。                           |

|       |                               |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                                                                               |                                                   |                                                 |                                                                                   |
|-------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|       |                               |                               | <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>                                                                                                                                                                                                              |                              | <p>表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                   |
| 第 7 週 | <p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p> | 健體 E-A2                       | <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>                                                                                                                                                                                                        | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | <p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。</p> <p>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。</p>                                                                | 發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。                    | <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 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> |
|       | <p>貳、體育</p> <p>七. 繩乎奇技</p>    | <p>健體 E-A1</p> <p>健體 E-C2</p> | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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-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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。        | <p>1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。</p> <p>2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。</p> <p>3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。</p> <p>4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。</p> | <p>1. 能做出肩並肩、面對面的雙人跳繩動作。</p> <p>2. 能做出擺繩跳的動作。</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> |                                                                                   |

|       |                    |                    |                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                 |                                   |                              |                                                                |
|-------|--------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 第 8 週 | 壹、健康<br>二. 事故傷害知多少 | 健體 E-A2            | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>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。<br>3. 能制定改善危險行為的計畫。                                         | 發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |
|       | 貳、體育<br>七. 繩乎奇技    | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。        | 1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。<br>2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。<br>3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。<br>4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。 | 1. 能做出一字型迴旋跳的動作。<br>2. 能完成過山洞的動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                |
| 第 9 週 | 壹、健康<br>二. 事故傷害知多少 | 健體 E-A2            | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。       | 1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。<br>2. 能演練拒絕冒險行為的情境。<br>3. 能自我反省與修                                                    | 能了解冒險行為可能造成的危險並自我反省與修正，展現促進健康的行動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |

|        |                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |                              |                                                                       |
|--------|----------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|        |                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 正冒險行為，展現促進健康的行動。                                                                                                                                                  |                                                                                                      |                              |                                                                       |
|        | 貳、體育<br>七. 繩乎奇技<br>八. 羽球高手 | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。<br>2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。<br>3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。<br>4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。<br>5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。<br>6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。 | 1. 能夠完成「貓捉老鼠」的跳繩遊戲。<br>2. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。<br>3. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。<br>4. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                       |
| 第 10 週 | 壹、健康<br>二. 事故傷害知多少         | 健體 E-A2            | 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。<br>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。<br>2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。<br>3. 能檢視自我行為，在日常生活中                                                                                              | 1. 在不同環境中覺察潛在的危機並尋求協助，營造安全生活環境。<br>2. 了解事故和危險環境可能造成的傷害，並自我                                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |

|        |                 |                    |                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                           |                                                                                                  |                              |                                                                                                            |
|--------|-----------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                 |                    |                                                                                                                                                              |                                  | 落實健康安全生活的行動。                                                                                                                              | 反省與修正，展現促進健康的行動。                                                                                 |                              |                                                                                                            |
|        | 貳、體育<br>八.羽球高手  | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。     | 1. 能用反手將羽球發低、發短。<br>2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。<br>3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。<br>4. 能學會十字步法。<br>5. 能學會十字步法加揮拍動作。<br>6. 能運用資訊科技掃描 QR code 學習羽球的動作。 | 1. 能用反手發短球。<br>2. 能認識單雙打發球的有效界線。<br>3. 認識球拍的拍頭、拍柄及握把等名稱。<br>4. 能熟練完成十字步法。<br>5. 能結合十字步法加上正確揮拍動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                                                            |
| 第 11 週 | 壹、健康<br>三. 關鍵時刻 | 健體 E-A2<br>健體 E-A3 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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-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。<br>2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。                                                                                                  | 1. 認識一氧化碳對身體健康造成的危害。<br>2. 學習預防一氧化碳中毒的方法及緊急處理方式。                                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br><br>【資訊教育】 |

|        |                 |                    |                                                                                               |                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                  |                              |                                                                                                                                                |
|--------|-----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                 |                    |                                                                                               |                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                  |                              | 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。                                                                                                                         |
|        | 貳、體育<br>八. 羽球高手 | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>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。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。          | 1. 能學會兩人對打。<br>2. 能學會接力對打。<br>3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。<br>4. 能學會分組循環比賽。<br>5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。<br>6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 | 1. 能完成兩人對打。<br>2. 能完成接力對打。<br>3. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。<br>4. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                                                                                                                |
| 第 12 週 | 壹、健康<br>三. 關鍵時刻 | 健體 E-A2<br>健體 E-A3 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。                                       | Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。<br>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。<br>2. 能認識避免異物梗塞的方法。<br>3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。<br>4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。                              | 1. 了解異物梗塞的成因及危險性。<br>2. 認識發生異物梗塞的急救處理方法，並實際操作演練。                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br><b>【資訊教育】</b><br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |

|        |                            |                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                              |                                                                                                        |
|--------|----------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 貳、體育<br>八. 羽球高手<br>九. 棒棒好球 | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>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。 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。<br>2. 能學會分組循環比賽。<br>3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。<br>4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。<br>5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。<br>6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。<br>7. 學童能解決練習時所面臨的問題。 | 1. 能認識場地的範圍、界線及比賽規則。<br>2. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。<br>3. 能練習不同軌跡、水平高低的傳接球。<br>4. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。<br>5. 能利用 PLAY 模組與同組伙伴，進行練習、討論、返回練習，最後進行分享。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。                                                                 |
| 第 13 週 | 壹、健康<br>三. 關鍵時刻            | 健體 E-A2<br>健體 E-A3 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>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。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。                                                        | 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。<br>2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。                                                                                                                        | 1. 了解緊急救護系統資訊。<br>2. 學會突發事故的處理步驟。                                                                                                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br>【資訊教育】 |

|        |                 |                    |                                                                                                                              |                                |                                                                                                  |                                      |                              |                                                                                                                                  |
|--------|-----------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 14 週 |                 |                    |                                                                                                                              |                                |                                                                                                  |                                      |                              | 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。                                                                                                           |
|        | 貳、體育<br>九. 棒棒好球 | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。          | Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能比較動作要領與他人的正確性。<br>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。<br>3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。<br>4. 學童能解決練習時所面臨的問題。 | 1. 能練習不同的揮擊動作。<br>2. 能學會跑壘的技巧、打擊的要領。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。                                                                                           |
|        | 壹、健康<br>三. 關鍵時刻 | 健體 E-A2<br>健體 E-A3 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>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。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | 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。<br>2. 能運用急救系統資源。<br>3. 能學會從旁協助急救的方法。                                             | 1. 了解緊急救護系統資訊。<br>2. 學會突發事故的處理步驟。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br>【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
|        | 貳、體育<br>九. 棒棒好球 | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身                                                                                   | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。   | 1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。                                                                             | 學習分組比賽、策略應用。                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體                                                                                               |

|        |                            |                    |                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                           |                              |                                                                                                                                 |
|--------|----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                            |                    | 體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。                                                                           | Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。                                                                                      | 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。<br>3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。                                                 |                                                                                           | 態度評量                         | 的規則。                                                                                                                            |
| 第 15 週 | 壹、健康<br>三. 關鍵時刻            | 健體 E-A2<br>健體 E-A3 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。                                                                                      | 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。<br>2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。<br>3. 能認識並遵守正確的用藥守則。<br>4. 能省思家庭用藥習慣。                     | 1. 認識何謂藥物中毒。<br>2. 學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的的方法。                                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br>【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
|        | 貳、體育<br>九. 棒棒好球<br>十. 體操精靈 | 健體 E-A1<br>健體 E-C2 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。<br>2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。<br>3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。<br>4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 | 1. 學習分組比賽、策略應用、課後延伸學習。<br>2. 進行柔軟操。<br>3. 完成精靈操後，請學童檢視自己的柔軟度有沒有更好，是不是可以順利穿越精靈隧道，來到精靈古堡探險。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。                                                                                          |

|        |                 |                    |                                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                     |                              |                                     |
|--------|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|        |                 |                    |                                                                                                                                                                                                             |                            | 5.肢體動作展現出穩定控制及協調能力。                                                                                                                |                                                                                                                     |                              |                                     |
| 第 16 週 | 壹、健康<br>四.飲食放大鏡 | 健體 E-A2<br>健體 E-B2 | 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。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。                                                                                                                                           | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。     | 1.能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。<br>2.能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。                                                                                     | 1.能理解媒體對消費行為的影響，並運用媒體資訊做出健康消費。<br>2.能理解 3 章 1Q 等健康標章的內涵及運用的方法。                                                      | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
|        | 貳、體育<br>十.體操精靈  | 健體 E-A1            | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1.能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。<br>2.以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。<br>3.能展現出穩定的身體控制和協調能力。<br>4.能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。<br>5.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 | 1.能做出以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作。<br>2.能展現穩定的身體控制協調能力。<br>3.能與同學合作進行展演。<br>4.能做出支撐、小側翻、側翻動作。<br>5.能展現穩定的身體控制協調能力。<br>6.能懂得欣賞別 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                     |

|        |                  |                    |                                                                                                                                            |                            |                                                                                              |                                                              |                              |                                     |
|--------|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|        |                  |                    | 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。                                                                                                               |                            | 6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。<br>7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。<br>8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。 | 人成功的經驗。                                                      |                              |                                     |
| 第 17 週 | 壹、健康<br>四. 飲食放大鏡 | 健體 E-A2<br>健體 E-B2 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>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。<br>2. 能了解食品加工過程及保存方式。                                                        | 1. 能區分加工食品與非加工食品。<br>2. 能理解加工食品的類別與加工方式。                     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
|        | 貳、體育<br>十. 體操精靈  | 健體 E-A1            | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。<br>2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。<br>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調          | 1. 能做出支撐、小側翻、側翻動作。<br>2. 能展現穩定的身體控制協調能力。<br>3. 能懂得欣賞別人成功的經驗。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                     |

|        |                  |                               |                                                                                                                        |                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                 |                              |                                     |
|--------|------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|        |                  |                               | <p>個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>   |                                                 | <p>能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。</p> <p>7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。</p> |                                                                 |                              |                                     |
| 第 18 週 | 壹、健康<br>四. 飲食放大鏡 | 健體 E-A2<br>健體 E-B2            | <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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>                                               | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。                       | <p>1. 能覺察加工食品對健康的影響。</p> <p>2. 能認識加工食品的健康飲食方法。</p>                                                                                                     | <p>1. 能察知加工食品對身體健康的影響。</p> <p>2. 能理解加工食品的健康飲食方法。</p>            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
|        | 貳、體育<br>十一. 健康有氣 | 健體 E-A2<br>健體 E-B3<br>健體 E-C2 | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中</p> | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | <p>1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。</p> <p>2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。</p> <p>3. 認識有氧舞步的</p>                                                                             | <p>1. 認識與了解有氧運動是促進與改善體適能方式，能助於身體發展。</p> <p>2. 認識有氧舞蹈設計三階段與運</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                     |

|        |                             |                                              |                                                                                                                                  |                                                            |                                                                                             |                                                                          |                                                 |                                                |
|--------|-----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                             |                                              | 表現各項運動技能，發展個人運動潛能。                                                                                                               |                                                            | <p>要領。</p> <p>4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。</p> <p>5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。</p>                         | <p>動目的，並知道利用心跳率做為指標控制運動強度，達到運動效果，在挑戰練習不同階段運動動作時，表現出積極參與的態度，以達到目標心跳率。</p> |                                                 |                                                |
| 第 19 週 | <p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p> | <p>健體 E-A2</p> <p>健體 E-B2</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>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>                           | <p>1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。</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>1. 能認識並正確做出食品保存方式（冰箱與常溫）。</p> <p>2. 能了解用冰箱保存食品應注意的事項。</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】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> |
|        | <p>貳、體育</p> <p>十一. 健康有氧</p> | <p>健體 E-A2</p> <p>健體 E-B3</p> <p>健體 E-C2</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-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> | <p>1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。</p> <p>2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。</p> <p>3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在</p> | <p>學會有氧基本舞步後，小組學童透過討論與合作，發揮動作創意，組成有氧方程式三階段，設計有氧舞蹈；並規畫一週運動計畫，進行練習與</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> |                                                |

|        |                  |                               |                                                      |                                 |                                                   |                                                                                                                     |                              |                                     |
|--------|------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|        |                  |                               |                                                      |                                 | 生活中實踐。                                            | 檢視身體體適能的改變。                                                                                                         |                              |                                     |
| 第 20 週 | 壹、健康<br>四. 飲食放大鏡 | 健體 E-A2<br>健體 E-B2            | 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。                             | 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. 能向他人倡議健康飲食的方法。<br>2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。       | 1. 能理解健康飲食的方法。<br>2. 能向他人倡議健康飲食的方法。                                                                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |
|        | 貳、體育<br>十一. 健康有氧 | 健體 E-A2<br>健體 E-B3<br>健體 E-C2 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。            | 1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。<br>2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。 | 1. 透過有氧舞臺的小組創意有氧表演，展現學童在協調控制性、編排創意性、積極參與度與小組合作的成果。<br>2. 當表演組輪番表演時，其他學童則為欣賞組。<br>3. 表演後，表演組表達與同儕創作的美感體驗，欣賞組則給予欣賞回饋。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                     |

## 彰化縣好修國民小學 114 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<br>(班級/組別) | 五 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。<br>2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。<br>3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。<br>4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。<br>5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。<br>6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。<br>7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。<br>8. 能主動展現促進家人感情的行動。<br>9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。<br>10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。<br>11. 能利用基本武術動作創造出連續技。<br>12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。<br>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。<br>14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。<br>15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺水、自救的方式。 |                 |   |      |                  |
| 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。<br>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。<br>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>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-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>健體 E-C3 具備理解與關懷本土、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>                                                                                 |            |                       |                     |                       |                       |              |                       |
| 融入之重大議題 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</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>【人權教育】</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>【性別平等教育】</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |            |                       |                     |                       |                       |              |                       |
| 課程架構    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                     |                       |                       |              |                       |
| 教學進度    | 教學單元/<br>主題名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 領域核心<br>素養 | 學習重點                  |                     | 學習目標                  | 學習活動內容                | 評量方式         | 融入議題內容重點              |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            | 學習表現                  | 學習內容                |                       |                       |              |                       |
| 第 1 週   | 壹、健康新世界<br>一. 健康加油站                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 健體-E-A3    | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方 | 1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指 | 1. 從身高、體重認識自己的身體質量指數。 | 觀察評量<br>口頭評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣 |

|       |                    |                               |                                                                                                                                                 |                                                       |                                                                                         |                                                                                      |                              |                                        |
|-------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
|       |                    |                               | 健康維護的重要性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。                                                                                                            | 法。                                                    | 數。<br>2.能知道體位異常產生的健康問題。<br>3.能認識改善生活習慣的方法。<br>4.能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。                     | 2.學習衛生保健習慣的方法。                                                                       | 行為檢核<br>態度評量                 | 與德行<br>品 E7 知行合一。                      |
|       | 貳、體育<br>五.投其所好     | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-C2 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.確認運動與場地安全。<br>2.了解壘球擲遠的動作要領。<br>3.了解投擲角度與投擲距離的關係。<br>4.表現良好的壘球擲遠動作。<br>5.解決在比賽時遇到的問題。 | 1.了解進行投擲時，需注意的安全事項。<br>2.了解壘球擲遠的技巧，並做出壘球擲遠的動作。<br>3.了解助跑、投擲角度與距離的關係。<br>4.思考比賽獲勝的方式。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。              |
| 第 2 週 | 壹、健康新世界<br>一.健康加油站 | 健體-E-A3                       | 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。<br>2.能認識身體主要器官的構造與功能。                                                      | 認識身體的各腔室及主要器官的構造與功能。                                                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行<br>品 E7 知行合一。 |
|       | 貳、體育<br>五.投其所好     | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-C2 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理                                                                                                         | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。                                 | 1.做出良好的推鉛球動作。<br>2.了解推鉛球、投擲壘                                                            | 1.檢視場地安全。<br>2.了解推鉛球的規則與動作要領，並做出推鉛球                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。              |

|       |                     |                               |                                                                                                                                                            |                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                 |                                                     |
|-------|---------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|       |                     |                               | <p>心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> |                                                               | 球的技巧異同處。                                                                                                                                               | <p>的動作。</p> <p>3. 比較並分析投擲壘球和推鉛球動作的異同處。</p>                                                                               | 態度評量                                            |                                                     |
| 第 3 週 | 壹、健康新世界<br>一. 健康加油站 | 健體-E-A3                       | <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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>                                                   | <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> | <p>1. 能認識身體的各腔室。</p> <p>2. 能認識身體主要器官的構造與功能。</p> <p>3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。</p> <p>4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。</p> <p>5. 能改善導致視力不良的行為。</p> <p>6. 能養成良好的視力保健習慣。</p> | <p>1. 認識身體的各腔室及主要器官的構造與功能。</p> <p>2. 了解高度近視可能產生的眼睛疾病。</p> <p>3. 覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。</p> <p>4. 能改善導致視力不良的行為，並養成良好的視力保健習慣。</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>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品E7 知行合一。</p> |
|       | 貳、體育<br>五. 投其所好     | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運</p>                                                                                                                               | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運                                          | <p>1. 做出良好的推鉛球動作。</p>                                                                                                                                  | <p>1. 檢視場地安全。</p> <p>2. 了解推鉛球的規則與</p>                                                                                    | <p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p>                         | <p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本</p>                     |

|       |                     |         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                 |                                                     |
|-------|---------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|       |                     | 健體-E-C2 | <p>動規範。</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>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | <p>動相關知識。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | <p>2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。</p> <p>3. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。</p> <p>4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。</p> <p>5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。</p> | <p>動作要領，並做出推鉛球的動作。</p> <p>3. 比較並分析投擲壘球和推鉛球動作的異同處。</p> <p>4. 了解木棋的規則與技能原理，並進行木棋比賽。</p> <p>5. 藉由討論與實踐，解決在比賽時遇到的問題。</p> <p>6. 了解規律運動的好處後向其他人推廣，並能邀請對方一起運動。</p> | 行為檢核<br>態度評量                                    | 的保健。                                                |
| 第 4 週 | 壹、健康新世界<br>一. 健康加油站 | 健體-E-A3 | <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省</p>                                                                                                                                                          | <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>                                        | <p>1. 能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3. 能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4. 能養成良好的潔牙習</p>                             | <p>1. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。</p> <p>2. 能養成良好的潔牙習慣，例如：學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>3. 持續進行護齒行動。</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>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品E7 知行合一。</p> |

|       |                     |         |                                                                                                                                     |                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                              |                                             |
|-------|---------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
|       |                     |         | 與修正促進健康的行動。                                                                                                                         |                            | 慣，並於生活中持續進行護齒行動。                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                              |                                             |
|       | 貳、體育<br>六. 飛騰青春     | 健體-E-A1 | <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-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> | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | <p>1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。</p> <p>5. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6. 能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p> | <p>1. 學習在單槓上體驗、練習握槓懸垂的動作。</p> <p>2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3. 能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>4. 可以做出青蛙跳動作。</p> <p>5. 能展現穩定的身體控制協調能力。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                             |
| 第 5 週 | 壹、健康新世界<br>一. 健康加油站 | 健體-E-A3 | <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>                                | 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。                                                                                                                                                                                    | <p>1. 能培養良好生活習慣。</p> <p>2. 能完成活力存摺。</p>                                                                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【品德教育】</b><br>品E1 良好生活習慣與德行<br>品E7 知行合一。 |

|       |                  |         |                                                                                                                                                  |                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                            |                              |                         |
|-------|------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
|       | 貳、體育<br>六. 飛騰青春  | 健體-E-A1 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。<br>2. 以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。<br>3. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。<br>4. 在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。<br>5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。<br>6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。<br>7. 能學會跳箱上的跳撐動作。<br>8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 | 1. 能做出撐、跳、跪坐動作。<br>2. 能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。<br>3. 可以展現穩定的身體控制協調能力。<br>4. 能懂得欣賞別人成功的經驗。<br>5. 能做出分腿撐跳、分腿騰躍動作。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                         |
| 第 6 週 | 壹、健康<br>二. 醫藥學問大 | 健體-E-A2 | 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。<br>2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。                                                                                                                                                                              | 1. 能認識分級醫療及轉診制度。<br>2. 能理解就醫的五步驟。<br>3. 能運用事證做到珍惜健保資源的行為。                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。 |
|       | 貳、體育<br>六. 飛騰青春  | 健體-E-A1 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。                                                                                                                           | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。                                                                                                                                                                                                       | 1. 能做出雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。                                                                                     | 觀察評量<br>口頭評量                 |                         |

|       |                  |         |                                                                                                                                           |                              |                                                                                                                                                                |                                                                                        |                              |                         |
|-------|------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
|       |                  |         | <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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> | 騰躍動作。                        | <p>2. 能學會跳箱上的跳撐動作。</p> <p>3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p> <p>4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> | <p>2. 可以展現穩定的身體控制協調能力。</p> <p>3. 能做出握槓懸垂、分腿撐跳、分腿騰躍動作。</p> <p>4. 能懂得欣賞別人成功的經驗。</p>      | 行為檢核<br>態度評量                 |                         |
| 第 7 週 | 壹、健康<br>二. 醫藥學問大 | 健體-E-A2 | 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。 | <p>1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。</p> <p>2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。</p> <p>3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。</p>                                                                     | <p>1. 能理解用藥五問的重要性。</p> <p>2. 能辨別錯誤用藥及正確用藥觀念。</p> <p>3. 能於生活情境中運用用藥五問，以達用藥諮詢與安全的目的。</p> | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。 |
|       | 貳、體育<br>七. 摩拳擦掌  | 健體-E-C2 | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動</p>                                             | Bd-III-1 武術組合動作與套路。          | <p>1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。</p> <p>2. 能說出正確的武術動作名稱。</p>                                                                                                  | 設計具有故事性的武術遊戲，藉由循序漸進的方式學習武術招式。                                                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                         |

|       |                            |                    |                                                                                  |                                                     |                                                                                        |                                                                 |                              |                         |
|-------|----------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|
|       |                            |                    | 技能，發展個人運動潛能。                                                                     |                                                     |                                                                                        |                                                                 |                              |                         |
| 第 8 週 | 壹、健康<br>二. 醫藥學問大           | 健體-E-A2            | 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。<br>2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。                                           | 1. 能理解藥袋資訊，並能核對明細。<br>2. 能理解藥品的分類。                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。 |
|       | 貳、體育<br>七. 摩拳擦掌            | 健體-E-C2            | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>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。                                 | 1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。<br>2. 能說出正確的武術動作名稱。                                     | 設計具有故事性的武術遊戲，藉由循序漸進的方式學習武術招式。                                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                         |
| 第 9 週 | 壹、健康<br>二. 醫藥學問大           | 健體-E-A2            | 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。<br>2. 能認識正確的藥品保存守則。<br>3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。                           | 1. 能理解藥品的分級。<br>2. 能認識正確的藥品使用規範。                                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。 |
|       | 貳、體育<br>七. 摩拳擦掌<br>八. 球不落地 | 健體-E-B1<br>健體-E-C2 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。<br>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 設計出自己的武術套路。<br>2. 能將學到的武術套路與家人分享。<br>3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。<br>4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競 | 1. 能和同學認真討論，創造出武術套路。<br>2. 將武術套路與家人、朋友分享。<br>3. 認識排球這項運動的起源與特色。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                         |

|        |                          |                            |                                                                                                                              |                              |                                                                        |                                                                                                                           |                                        |                                 |
|--------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
|        |                          |                            | <p>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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>           |                              | <p>爭和學習策略，改善個人技能表現。</p>                                                |                                                                                                                           |                                        |                                 |
| 第 10 週 | <p>壹、健康<br/>二. 醫藥學問大</p> | 健體-E-A2                    | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>                                 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 | <p>1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。</p> <p>2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。</p>    | <p>能理解用藥五大核心能力的內涵，並培養健康自主管理能力。</p>                                                                                        | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【安全教育】<br/>安 E2 了解危機與安全。</p> |
|        | <p>貳、體育<br/>八. 球不落地</p>  | <p>健體-E-B1<br/>健體-E-C2</p> | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</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-2 演練比賽</p> | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | <p>1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。</p> | <p>1. 複習低手傳接球，利用修正式排球比賽增強低手傳接球動機。</p> <p>2. 透過 2 對 2 修正式的排球比賽，讓學童發展隔網球類攻守基本概念。</p> <p>3. 使用 3C 產品及網路，讓學童比較排球低手動作的正確性。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                 |

|        |                            |                            |                                                                                                                                                                                     |                                     |                                                                                     |                                               |                                        |                                                                    |
|--------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|        |                            |                            | <p>中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p>                                                                                                                        |                                     |                                                                                     |                                               |                                        |                                                                    |
| 第 11 週 | <p>壹、健康<br/>三. 聰明消費樂無窮</p> | <p>健體-E-A2<br/>健體-E-B2</p> | <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>                                                                                                                | <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>       | <p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。</p> <p>2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。</p>                       | <p>面對促銷活動，聰明的消費者可以透過停、看、聽三個步驟保障自己的權益。</p>     | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【人權教育】</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>貳、體育<br/>八. 球不落地</p>    | <p>健體-E-B1<br/>健體-E-C2</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p> | <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。</p> <p>2. 能知道並做出正面低手發球動作。</p> | <p>了解發球在排球比賽的重要性，學習正面低手發球動作，並運用於修正式排球比賽中。</p> | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> |                                                                    |

|        |                            |                               |                                                                                                                                 |                                                              |                                                                                                          |                                                        |                              |                                                         |
|--------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 第 12 週 | 壹、健康<br>三. 聰明消費樂無窮         | 健體-E-A2<br>健體-E-B2            | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。                                                                      | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。                                   | 1. 能認識選購商品四妙招。<br>2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。<br>3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。                                    | 1. 能在購物時使用四個妙招來解決問題。<br>2. 能透過了解商品資訊來選擇安全的商品。          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。 |
|        | 貳、體育<br>八. 球不落地<br>九. 手球英雄 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1<br>健體-E-C2 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>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。<br>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。 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。<br>2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。<br>3. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 | 1. 學習排球運動的常用保護動作及認識護具的選擇和使用方法，以避免運動傷害。<br>2. 能認識手球的由來。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                         |
| 第 13 週 | 壹、健康<br>三. 聰明消費樂無窮         | 健體-E-A2<br>健體-E-B2            | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。                                                                         | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。                                       | 1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。<br>2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。                                                    | 1. 能了解消費者的義務，並在日常生活中實踐。<br>2. 能了解消費者權利，展現消費者應有的態度和行為。  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。 |

|        |                    |                               |                                                                                             |                              |                                                                                             |                                                                                   |                              |                                                         |
|--------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|
|        | 貳、體育<br>九. 手球英雄    | 健體-E-A2<br>健體-E-B1<br>健體-E-C2 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。                                                                     | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。<br>2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。 | 1. 了解在該項運動中正確傳接球的方式及小組傳接球的搭配。<br>2. 學習手球的運球方式，並透過修正式的比賽，學習交叉進攻及防守的小組策略。           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                         |
| 第 14 週 | 壹、健康<br>三. 聰明消費樂無窮 | 健體-E-A2<br>健體-E-B2            | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。       | 1. 能了解產生消費糾紛的原因。<br>2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。<br>3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。                            | 1. 能知道消費者有申訴的權利及管道。<br>2. 能了解產生消費糾紛的原因，並有能力尋求解決的方法。                               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【人權教育】<br>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。 |
|        | 貳、體育<br>九. 手球英雄    | 健體-E-A2<br>健體-E-B1<br>健體-E-C2 | 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。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。                                                        | 1. 3 步跳射方式透過修正式的比賽，學習 3 人小組搭配進攻及防守的小組策略。<br>2. 介紹並練習手球的正式規則，以接近正式比賽規則及場地（全場）進行比賽。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |                                                         |
| 第 15 週 | 壹、健康<br>三. 聰明消費樂無窮 | 健體-E-A2<br>健體-E-B2            | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。                                                                    | 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。                                                                  | 能完成活力存摺。                                                                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【人權教育】<br>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反                           |

|        |                            |                                                     |                                                                                                                                                      |                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                          |                              |                                                                                                   |
|--------|----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                            |                                                     | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                                                                                                               |                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                          | 態度評量                         | 規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。                                                                        |
|        | 貳、體育<br>九. 手球英雄<br>十. 花舞翩翩 | 健體-E-A2<br>健體-E-B1<br>健體-E-B3<br>健體 E-C2<br>健體 E-C3 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>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。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。<br>2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。<br>3. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。 | 1. 介紹並練習手球的正式規則，以接近正式比賽規則及場地（全場）進行比賽。<br>2. 認識塞爾維亞的〈花之舞〉，與回顧丹麥、芬蘭的〈兔子舞〉及立陶宛的〈木鞋舞〉。<br>3. 能說出不同文化土風舞的身體特色，以展現多元文化的包容性與素養。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                                                  |
| 第 16 週 | 壹、健康<br>四. 家庭安和樂           | 健體-E-B1<br>健體-E-C2                                  | 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。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己                                                         | 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。<br>2. 能了解並接納不同的家庭組成型態<br>3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。                                        | 1. 了解家人及自己所肩負的角色及責任。<br>2. 理解並尊重不同家庭組成型態。<br>3. 具備為家庭功能健全而付出行動的意願。                                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。<br>【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |

|        |                  |                               |                                                                                                   |                      |                                                                                                    |                                                                                              |                              |                                                                                                   |
|--------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                  |                               | 健康促進的立場。                                                                                          |                      |                                                                                                    |                                                                                              |                              |                                                                                                   |
|        | 貳、體育<br>十. 花舞翩翩  | 健體-E-B3<br>健體 E-C2<br>健體 E-C3 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                  | 1b-III-2 各國土風舞。      | 1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。<br>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。<br>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。                 | 1. 認識塞爾維亞土風舞步技巧、要領與隊形變化。<br>2. 在示範與練習的過程中，教師指導協助學童穩定身體控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                                                  |
| 第 17 週 | 壹、健康<br>四. 家庭安和樂 | 健體-E-B1<br>健體-E-C2            | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>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。<br>2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。<br>3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。                               | 1. 能理解家人的煩憂，列出願意為家人付出的具體行動。<br>2. 能認識家庭暴力型態。                                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【性別平等教育】<br>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。<br>【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
|        | 貳、體育<br>十. 花舞翩翩  | 健體-E-B3<br>健體 E-C2<br>健體 E-C3 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定 | 1b-III-2 各國土風舞。      | 1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。<br>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。<br>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。<br>4. 能從展演歷程中，分 | 1. 認識塞爾維亞土風舞舞步技巧、要領與隊形變化。<br>2. 示範與練習的過程中，教師指導、協助學童穩定身體的控制與協調，並觀察學童參與態度的積極性。<br>3. 透過花舞大會的小組 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。                                                                  |

|        |                               |                            |                                                                                                           |                                     |                                                                                                             |                                                                          |                                        |                                                                                                                 |
|--------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                               |                            | <p>的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>                         |                                     | <p>享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5.能與小組成員完成展演。</p>                                                                  | <p>表演，展現各組學童在動作控制、身體協調、積極參與、小組合作與隊形創意變化的成果。</p> <p>4.觀賞表演後，能給予欣賞與回饋。</p> |                                        |                                                                                                                 |
| 第 18 週 | <p>壹、健康<br/>四.家庭安<br/>和樂</p>  | <p>健體-E-B1<br/>健體-E-C2</p> | <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>                                     | <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>         | <p>1.能運用自我保護技巧避免傷害的發生。</p> <p>2.能知道家庭變異可能造成的心理反應。</p> <p>3.能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。</p> <p>4.能認識正向轉念方法。</p> | <p>1.能學習自我保護方法。</p> <p>2.面對不同家庭事件，能具備正向轉念及如何因應的知能。</p>                   | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【性別平等教育】<br/>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】<br/>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br/>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> |
|        | <p>貳、體育<br/>十一.悠遊<br/>戲水樂</p> | <p>健體-E-A1<br/>健體-E-A2</p> | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> | <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> | <p>1.對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。</p> <p>2.重視水域安全觀念，能熟記防溺水、自救的方式。</p> <p>3.能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。</p>      | <p>認識水域安全標示類別及代表意義。</p>                                                  | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核<br/>態度評量</p> | <p>【海洋教育】<br/>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>                                                                           |
| 第 19 週 | <p>壹、健康<br/>四.家庭安<br/>和樂</p>  | <p>健體-E-B1<br/>健體-E-C2</p> | <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p>                                                                           | <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>   | <p>1.能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。</p> <p>2.能透過角色情境，學</p>                                                             | <p>1.能理解與家人有效溝通的好處。</p> <p>2.能體察溝通停看聽促</p>                               | <p>觀察評量<br/>口頭評量<br/>行為檢核</p>          | <p>【性別平等教育】<br/>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p>                                                                        |

|        |                   |                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                                                                                                           |                                                                |                              |                                                             |
|--------|-------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|        |                   |                    | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。                                                                                                                                                              |                                                                             | 會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。                                                                                         | 進溝通的效果。                                                        | 態度評量                         | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
|        | 貳、體育<br>十一. 悠遊戲水樂 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>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。 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 | 1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。<br>2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。<br>3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。 | 1. 認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與救生能力。<br>2. 重視水域安全的觀念，能正確做出防溺、自救的方式。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。                                |
| 第 20 週 | 壹、健康<br>四. 家庭安和樂  | 健體-E-B1<br>健體-E-C2 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                                                                                                                                                            | Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康                                                | 1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。<br>2. 能主動和家人規劃共                                                                     | 1. 了解與家人共處互動時光的重要性。<br>2. 主動為家人安排促進                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【性別平等教育】<br>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。                             |

|  |                   |                    |                                                                                              |                                                   |                                                                                                           |                                                             |                              |                                                             |
|--|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  |                   |                    | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。                                                                       | 行為。                                               | 同的休閒活動。<br>3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。<br>4. 能主動展現促進家人感情的行動。                                                         | 健康的活動。                                                      | 態度評量                         | 【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |
|  | 貳、體育<br>十一. 悠遊戲水樂 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。 | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。<br>2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能<br>3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。 | 1. 能正確做出捷泳手部划水動作，並與腳部動作搭配結合。<br>2. 能與組員在比賽中溝通合作，在練習中互相幫忙檢視。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【海洋教育】<br>海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。                                |

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。