彰化縣二水鄉復興國民小學 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 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、與趣和動機,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 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節					
課程目標	2.3.4.5.6.7.8.4.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6.6	期所需的營養及攝東事所需的營養及攝東事項。。對衛生及保健的行為及攝東事所需的人工。 其一人 医神经神经 医神经神经 医神经 医神经神经 医神经 医	一跳一迴旋(後迴; 打。 要領。 。	旋)、跑步跳等動	作。					
領域核心	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 心 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。									
素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-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。									

【性別平等教育】

性EI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。

融入之重 安E8 了解校園安全的意義。

大議題

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

机缩水床	教學單元/	學習重點		约可口压	69 17 14 60 22	亚 早七十	融入議題
教學進度	主題名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	內容重點
		2b-III-1 認同健康的生	Fa-III-3 維持良好人際	1. 能了解青春期注	1. 認同青春期重	觀察評量	【性別平等教育】
	土. 44 屯	活規範、態度與價值觀。	關係的溝通技巧與策略。	重自我形象及人際	視自我形象及人	口頭評量	性 El 認識生理性別、性傾
第1週	壹、健康 一. 青春大	3b-III-1 獨立演練大部		關係。	際互動,學習欣	行為檢核	向、性別特質與性別認同的多
	小事	分的自我調適技能。		2. 能運用並演練人	賞他人的優點。	態度評量	元面貌。
	, ,			際互動技巧。	2. 善用溝通技		性 E11 培養性別間合宜表達
					巧,促進人際關		情感的能力。

					係的和諧。		
		1d-III-2 比較自己或他	Ce-III-1 其他休閒運動	1. 了解各種方式接	1. 能正確做出指	觀察評量	【生命教育】
		人運動技能的正確性。	進階技能。	飛盤,並比較自己	定的接飛盤動作	口頭評量	生 El 探討生活議題,培養思
		2c-III-3 表現積極參		或他人的正確性。	要領。	行為檢核	考的適當情意與態度。
		與、接受挑戰的學習態度。		2. 主動參與練習,	2. 能認真參與活	態度評量	生 E6 從日常生活中培養道德
	貳、體育	3c-III-1 表現穩定的身		並和他人一起投入	動。		感以及美感,練習做出道德判
	五. 飛過天	體控制和協調能力。		學習。	3. 能依來盤的位		斷以及審美判斷,分辨事實和
	際			3. 能運用不同接飛	置,做出不同的		價值的不同。
				盤的動作。	接飛盤動作。		
				4. 在比賽中,能應			
				用不同的接飛盤動			
				作。			
		2b-III-1 認同健康的生	Fa-III-4 正向態度與情	1. 能了解青春期影	1.透過情境範	觀察評量	【性別平等教育】
		活規範、態度與價值觀。	緒、壓力的管理技巧。	響情緒的因素。	例,引導學童覺	口頭評量	性 El 認識生理性別、性傾
		4b-III-1 公開表達個人		2. 能悅納自我並尊	察情緒影響生活	行為檢核	向、性別特質與性別認同的多
	± /4 da	對促進健康的觀點與立		重他人。	行為的情形。	態度評量	元面貌。
	壹、健康 一. 青春大	場。		3. 能學會察覺低落	2. 找出肯定自我		性 E11 培養性別間合宜表達
	小事			情緒,並找到排解	的方法。		情感的能力。
	, ,			情緒的方式。	3. 分析影響情緒		【品德教育】
第2週					的因素,也學會		品 El 良好生活習慣與德行
					排解情緒的方		品 E7 知行合一。
					法。		
		1d-III-3 了解比賽的進	Bc-III-1 基礎運動傷害	1. 能運用不同接飛	1. 能依來盤的位	觀察評量	
	北 肿大	攻和防守策略。	預防與處理方法。	盤的動作。	置,做出不同的	口頭評量	
	貳、體育 五. 飛過天	2c-III-1 表現基本運動	Ce-III-1 其他休閒運動	2. 在比賽中,能應	接飛盤動作。	行為檢核	
	際	精神和道德規範。	進階技能。	用不同的接飛盤動	2. 能將擲、接盤	態度評量	
		3c-III-1 表現穩定的身		作。	的動作應用在比		
		體控制和協調能力。		3. 認識飛盤比賽的	賽中。		

		4c-III-1 選擇及應用與		規則。			
		運動相關的科技、資訊、		4. 在比賽中表現出			
		媒體、產品與服務。		運動家精神及道德			
				規範。			
		1b-III-2 認識健康技能	Db-III-1 青春期的探討	1. 能認識青春痘的	1. 青春期會面臨	觀察評量	【性別平等教育】
		和生活技能的基本步驟。	與常見保健問題之處理	產生原因及處理方	身體的變化,男	口頭評量	性 El 認識生理性別、性傾
		3a-III-2 能於不同的生	方法。	法。	女雖然發育有差	行為檢核	向、性別特質與性別認同的多
		活情境中,主動表現基礎		2. 能了解夢遺的原	異,同樣要注意	態度評量	元面貌。
		健康技能。		因。	清潔和衛生。		性 E11 培養性別間合宜表達
				3. 能認識月經對女	2. 養成良好生活		情感的能力。
	壹、健康			性日常生活的影	習慣,才能讓身		
	一. 青春大			響。	體維持健康狀		
	小事			4. 能知道正確使用	態 。		
				衛生棉的步驟。			
				5. 能具備清理貼身			
第3週				衣物的能力。			
				6. 能關注青春期衛			
				生及保健的注意事			
				項。			
		1d-III-3 了解比賽的進	Bc-III-1 基礎運動傷害	1. 認識飛盤比賽的	1. 能將擲、接盤	觀察評量	【人權教育】
		攻和防守策略。	預防與處理方法。	規則。	的動作應用在比	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並
	貳、體育	2c-III-1 表現基本運動	Cb-III-2 區域性運動賽	2. 在比賽中表現出	賽中。	行為檢核	尊重自己與他人的權利。
	五. 飛過天	精神和道德規範。	會與現代奧林匹克運動	運動家精神及道德	2. 認識奧林匹克	態度評量	
	際 六. 超越巔	4c-III-1 選擇及應用與	會。	規範。	格言與奧林匹克		
	峰	運動相關的科技、資訊、		3. 能透過飛盤比賽	精神,並指導學		
	- 	媒體、產品與服務。		影片說出進攻、防	童利用關鍵字在		
				守的精彩片段,並	資訊媒體上搜尋		
				能讓運動技能更進	符合奥林匹克精		

				步。	神的故事及其代		
				4. 完成活力存摺。	表的意義。		
				5. 能認識奧運格言			
				及奧林匹克精神。			
				6. 能使用資訊媒體			
				搜尋符合與林匹克			
				精神的故事。			
		1b-III-2 認識健康技能	Db-III-1 青春期的探討	1. 能知道青春期所	1. 青春期會面臨	觀察評量	【性別平等教育】
		和生活技能的基本步驟。	與常見保健問題之處理	需的營養及攝取來	身體的變化,男	口頭評量	性 El 認識生理性別、性傾
		3a-III-2 能於不同的生	方法。	源。	女雖然發育有差	行為檢核	向、性別特質與性別認同的多
	壹、健康	活情境中,主動表現基礎		2. 能制定行動方	異,同樣要注意	態度評量	元面貌。
	一. 青春大	健康技能。		案,促進青春期的	清潔和衛生。		性 E11 培養性別間合宜表達
	小事			生長發育。	2. 養成良好生活		情感的能力。
					習慣,才能讓身		
					體維持健康狀		
					態。		
第 4 週		1d-III-1 了解運動技能	Ga-III-1 跑、跳與投擲	1. 表現良好的起跑	1. 了解蹲踞式起	觀察評量	【人權教育】
74 型		的要素和要領。	的基本動作。	動作。	跑和站立式起跑	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並
		3c-III-1 表現穩定的身		2. 了解蹲踞式起跑	的技巧及使用時	行為檢核	尊重自己與他人的權利。
		體控制和協調能力。		和站立式起跑的技	機。	態度評量	
	貳、體育	4c-III-3 擬定簡易的體		巧和使用時機。	2. 在示範與練習		
	六.超越巔	適能與運動技能的運動計		3. 表現良好的起跑	的過程中,教師		
	峰	畫。		動作。	指導協助學童穩		
				4. 了解蹲踞式起跑	定身體的控制與		
				和站立式起跑的技	協調,並觀察學		
				巧和使用時機。	童參與態度的積		
				5. 擬定簡易且合宜	極性。		
				的運動計畫表。	3. 設計適合的運		

					動計畫表。		
		2a-III-1 關注健康議題	Db-III-2 不同性傾向的	1. 能理解社會文化	1. 認識每個人的	觀察評量	【性別平等教育】
		受到個人、家庭、學校與	基本概念與性別刻板印	的性別刻板印象,	專長及特質,學	口頭評量	性 El 認識生理性別、性傾
		社區等因素的交互作用	象的影響與因應方式。	做出正確的判斷。	習彼此尊重且不	行為檢核	向、性別特質與性別認同的多
		之影響。		2. 能覺察並尊重不	去強化性別間的	態度評量	元面貌。
		3b-III-3 能於引導下,表		同性別特質,重視	差異。		性 E11 培養性別間合宜表達
	壹、健康	現基本的決策與批判技		個人興趣及發展。	2. 不受限於性別		情感的能力。
	一. 青春大	能。		3. 能列出溝通策略	刻板印象,可以		
	小事			及找到排解情緒的	從事自己喜歡的		
				方法。	事。		
				4. 能具備青春期正			
				確健康知識及對性			
				别持有健康的態			
<i>t</i> s □ 100				度。			
第5週		1c-III-1 了解運動技能	Ga-III-1 跑、跳與投擲	1. 了解接力規則及	1. 了解接力的規	觀察評量	【人權教育】
		要素和基本運動規範。	的基本動作。	技巧。	則與技巧,並做	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並
		1d-III-1 了解運動技能		2. 表現良好的傳接	出良好的接力動	行為檢核	尊重自己與他人的權利。
		的要素和要領。		棒動作。	作。	態度評量	
		2c-III-2 表現同理心、正		3. 解決在各項接力	2. 藉由討論與實		
	貳、體育	向溝通的團隊精神。		活動中所遇到的問	踐,解決在比賽		
	六.超越巔	2d-III-2 分辨運動賽事		題。	時遇到的問題。		
	峰	中選手和觀眾的角色和責		4. 了解選手與觀眾	3. 了解選手與觀		
		任。		的責任,並討論出	眾的責任,討論		
		3c-III-1 表現穩定的身		如何協助選手取得	出一起爭取佳績		
		體控制和協調能力。		佳績。	的方法。		
		3d-III-3 透過體驗或實					
		踐解決練習或比賽的問					
		題。					

		4d-III-2 執行運動計					
		畫,解決運動參與的阻礙。					
		2b-III-1 認同健康的生	Ba-III-2 校園及休閒活	1. 能判讀校園安全	校園是學童生活	觀察評量	【安全教育】
		活規範、態度與價值觀。	動事故傷害預防與安全	地圖,並能理解其	的場域,應對於	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
		3a-III-2 能於不同的生	須知。	對健康維護的重要	自己所處的空間	行為檢核	安 E8 了解校園安全的意義。
	士 /4 広	活情境中,主動表現基礎		性。	有所認識,確切	態度評量	安 E10 關注校園安全的事件。
	壹、健康 二.事故傷	健康技能。		2. 能認同預防校園	的知道哪些地方		
	害知多少	3b-III-3 能於引導下,表		與休閒活動傷害的	有危險或需要多		
		現基本的決策與批判技		安全須知。	加注意。		
		能。		3. 能設計校園安全			
		3b-III-4 能於不同的生		地圖及安全須知。			
		活情境中,運用生活技能。					
		1c-III-1 了解運動技能	Ga-III-1 跑、跳與投擲	1. 能完成活力存	1. 藉由討論與實	觀察評量	【人權教育】
		要素和基本運動規範。	的基本動作。	摺。	踐,解決在執行	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並
第6週		1d-III-1 了解運動技能	Ic-III-1 民俗運動組合	2. 解決執行運動計	運動計畫表時遇	行為檢核	尊重自己與他人的權利。
		的要素和要領。	動作與遊戲。	畫表的阻礙。	到的問題。	態度評量	
		2c-III-2 表現同理心、正	Ic-III-2 民俗運動簡易	3. 能理解一跳一迴	2. 能正確做出一		
		向溝通的團隊精神。	性表演。	旋(前迴旋)、單腳	跳一迴旋(前迴		
	貳、體育 六.超越巔	2d-III-2 分辨運動賽事		跳、一跳一迴旋(後	旋)、單腳跳、一		
	八· 足戏照 峰	中選手和觀眾的角色和責		迴旋)、跑步跳等動	跳一迴旋(後迴		
	七. 繩乎奇	任。		作。	旋)、跑步跳等動		
	技	3c-III-1 表現穩定的身		4. 能完成一跳一迴	作。		
		體控制和協調能力。		旋(前迴旋)、單腳	3. 能用組合表演		
		3c-III-3 表現動作創作		跳、一跳一迴旋(後	動作,做出個人		
		和展演的能力。		迴旋)、跑步跳等動	表演。		
		3d-III-3 透過體驗或實		作。			
		踐解決練習或比賽的問		5. 能用學過的跳繩			
		題。		動作做簡易的組合			

		4d-III-1 養成規律運動		表演。			
		習慣,維持動態生活。		6. 能在課堂外的時			
		4d-III-2 執行運動計		間,養成持續運動			
		畫,解決運動參與的阻礙。		的習慣。			
		2b-III-1 認同健康的生	Ba-III-2 校園及休閒活	1. 能了解危險情況	發現生活周遭暗	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	活規範、態度與價值觀。	動事故傷害預防與安全	可能造成的傷害。	藏的危險及可能	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	二. 事故傷	3a-III-2 能於不同的生	須知。	2. 能在不同休閒環	带來的傷害,並	行為檢核	安 E8 了解校園安全的意義。
	害知多少	活情境中,主動表現基礎		境中覺察潛在危機	避免危險情況發	態度評量	安 E10 關注校園安全的事件。
		健康技能。		並培養解決問題的	生。		
				能力。			
		1d-III-2 比較自己或他	Ic-III-1 民俗運動組合	1. 雙人跳繩中兩人	1. 能做出肩並	觀察評量	
		人運動技能的正確性。	動作與遊戲。	能互相合作、討論	肩、面對面的雙	口頭評量	
		2c-III-1 表現基本運動		及學習。	人跳繩動作。	行為檢核	
		精神和道德規範。		2.2 人一組完成雙	2. 能做出擺繩跳	態度評量	
		2c-III-2 表現同理心、正		人跳繩2下以上。	的動作。		
第7週		向溝通的團隊精神。		3. 能在多人跳繩中			
		2c-III-3 表現積極參		分組分工,穩定甩			
		與、接受挑戰的學習態度。		繩,讓同學能順利			
	貳、體育	3c-III-1 表現穩定的身		跳過繩子。			
	七. 繩乎奇	體控制和協調能力。		4. 能夠積極參與擺			
	技	3c-III-2 在身體活動中		繩跳, 勇於接受嘗			
		表現各項運動技能,發展		試。			
		個人運動潛能。					
		3d-III-1 應用學習策					
		略,提高運動技能學習效					
		能。					
		4d-III-1 養成規律運動					
		習慣,維持動態生活。					

		T	T				
		2b-III-1 認同健康的生	Ba-III-2 校園及休閒活	1. 能了解危險情況	發現生活周遭暗	觀察評量	【安全教育】
		活規範、態度與價值觀。	動事故傷害預防與安全	可能造成的傷害。	藏的危險及可能	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	壹、健康	3a-III-2 能於不同的生	須知。	2. 能在不同休閒環	带來的傷害,並	行為檢核	安 E8 了解校園安全的意義。
	二. 事故傷	活情境中,主動表現基礎		境中覺察潛在危機	避免危險情況發	態度評量	安 E10 關注校園安全的事件。
	害知多少	健康技能。		並培養解決問題的	生。		
				能力。			
				3. 能制定改善危險			
				行為的計畫。			
		1d-III-2 比較自己或他	Ic-III-1 民俗運動組合	1. 能在多人跳繩中	1. 能做出一字型	觀察評量	
		人運動技能的正確性。	動作與遊戲。	分組分工,穩定甩	迴旋跳的動作。	口頭評量	
第8週		2c-III-1 表現基本運動		繩,讓同學能順利	2. 能完成過山洞	行為檢核	
		精神和道德規範。		跳過繩子。	的動作。	態度評量	
		2c-III-3 表現積極參		2. 能夠積極參與一			
	貳、體育	與、接受挑戰的學習態度。		字型迴旋跳,勇於			
	則、 題月 七. 繩乎奇	3c-III-2 在身體活動中		接受嘗試。			
	技	表現各項運動技能,發展		3. 能夠分析自己的			
		個人運動潛能。		技能,觀摩學習他			
		3d-III-1 應用學習策		人的技巧。			
		略,提高運動技能學習效		4. 各組運用學習策			
		能。		略,提高過山洞的			
		4d-III-1 養成規律運動		成功率。			
		習慣,維持動態生活。					
		2b-III-1 認同健康的生	Ba-III-1 冒險行為的原	1. 能了解生活中常	能了解冒險行為	觀察評量	【安全教育】
	.	活規範、態度與價值觀。	因與防制策略。	見的冒險行為及可	可能造成的危險	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
第9週	壹、健康 二.事故傷	4a-III-2 自我反省與修		能會造成的危險。	並自我反省與修	行為檢核	安 E8 了解校園安全的意義。
	害知多少	正促進健康的行動。		2. 能演練拒絕冒險	正,展現促進健	態度評量	安 E10 關注校園安全的事件。
				行為的情境。	康的行動。		
				3. 能自我反省與修			

				T.			T
				正冒險行為,展現			
				促進健康的行動。			
		1d-III-1 了解運動技能	Ha-III-1 網/ 牆性球類	1. 能在遊戲中表現	1. 能夠完成「貓	觀察評量	
		的要素和要領。	運動基本動作及基礎戰	出運動家精神,遵	捉老鼠」的跳繩	口頭評量	
		1d-III-2 比較自己或他	術。	循遊戲的路線。	遊戲。	行為檢核	
		人運動技能的正確性。	Ic-III-1 民俗運動組合	2. 各組運用學習策	2. 能穩定的以正	態度評量	
		2c-III-1 表現基本運動	動作與遊戲。	略,提高貓捉老鼠	手拍、反手拍向		
		精神和道德規範。		過繩的成功率。	上拍擊羽球。		
		2c-III-3 表現積極參		3. 能在課堂外的時	3. 能穩定的用羽		
	貳、體育	與、接受挑戰的學習態度。		間,養成持續運動	球來進行兩人上		
	七. 繩乎奇	3c-III-1 表現穩定的身		的習慣。	手正拍對打。		
	八. 羽球高	體控制和協調能力。		4. 能穩定的以正手	4. 能穩定的用羽		
	手	3c-III-2 在身體活動中		拍、反手拍向上拍	球來進行兩人下		
		表現各項運動技能,發展		擊羽球。	手正拍、反拍對		
		個人運動潛能。		5. 能穩定的用羽球	打。		
		3d-III-1 應用學習策		來進行兩人上手正			
		略,提高運動技能學習效		拍對打。			
		能。		6. 能穩定的用羽球			
		4d-III-1 養成規律運動		來進行兩人下手正			
		習慣,維持動態生活。		拍、反拍對打。			
		3a-III-2 能於不同的生	Ba-III-2 校園及休閒活	1. 能了解具備健康	1. 在不同環境中	觀察評量	【安全教育】
		活情境中,主動表現基礎	動事故傷害預防與安全	安全生活技巧的重	覺察潛在的危機	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	生 /4 店	健康技能。	須知。	要性。	並尋求協助,營	行為檢核	安 E8 了解校園安全的意義。
第 10 週	壹、健康 二.事故傷	4a-III-2 自我反省與修		2. 能認識簡易止血	造安全生活環	態度評量	安 E10 關注校園安全的事件。
	害知多少	正促進健康的行動。		方式及運動傷害防	境。		
				護技巧。	2. 了解事故和危		
				3. 能檢視自我行	險環境可能造成		
				為,在日常生活中	的傷害,並自我		

				落實健康安全生活	反省與修正 ,展		
					現促進健康的行		
				的行動。			
		0 777 0 1 - 111 4	W 777 4 /		動。	u	
		2c-III-3 表現積極參	Ha-III-1 網/ 牆性球類	1. 能用反手將羽球	1. 能用反手發短	觀察評量	
		與、接受挑戰的學習態度。	運動基本動作及基礎戰	發低、發短。	球。	口頭評量	
		3c-III-2 在身體活動中	術。	2. 能積極練習,並	2. 能認識單雙打	行為檢核	
		表現各項運動技能,發展		有不怕失敗的學習	發球的有效界	態度評量	
		個人運動潛能。		態度。	線。		
		1d-III-1 了解運動技能		3. 認識單、雙打發	3. 認識球拍的拍		
	貳、體育	的要素和要領。		球的界線及球拍各	頭、拍柄及握把		
	八. 羽球高	3c-III-1 表現穩定的身		部位的名稱。	等名稱。		
	手	體控制和協調能力。		4. 能學會十字步	4. 能熟練完成十		
		4c-III-1 選擇及應用與		法。	字步法。		
		運動相關的科技、資訊、		5. 能學會十字步法	5. 能結合十字步		
		媒體、產品與服務。		加揮拍動作。	法加上正確揮拍		
				6. 能運用資訊科	動作。		
				技掃取 QR code 學			
				習羽球的動作。			
		1a-III-2 描述生活行為	Ba-III-3 藥物中毒、一	1. 能認識何謂一氧	1. 認識一氧化碳	觀察評量	【安全教育】
		對個人與群體健康的影	氧化碳中毒、異物梗塞急	化碳中毒。	對身體健康造成	口頭評量	安 E11 了解急救的重要性。
		鄉。	救處理方法。	2. 能向家人傳達預	的危害。	行為檢核	安 E12 操作簡單的急救項目。
		3a-III-2 能於不同的生		防一氧化碳中毒的	2. 學習預防一氧	態度評量	安 E13 了解學校內緊急救護
第 11 週	壹、健康 三. 關鍵時	活情境中,主動表現基礎		方法。	化碳中毒的方法		設備的位置。
	三. 懒蜒响	健康技能。			及緊急處理方		安 E14 知道通報緊急事件的
	₹ 1				式。		方式。
							【資訊教育】
							資 E2 使用資訊科技解決生活
							中簡單的問題。

		10 III 1 フ切ぼ乱斗4	Ch III 9 夕西泻私牡	1 北與△工/业	1 化户上工1 业	舶 宏	
		1c-III-1 了解運動技能	Cb-III-3 各項運動裝	1. 能學會兩人對	1. 能完成兩人對	觀察評量	
		要素和基本運動規範。	備、設施、場域。	打。	打。	口頭評量	
		2c-III-2 表現同理心、正		2. 能學會接力對	2. 能完成接力對	行為檢核	
		向溝通的團隊精神。	運動基本動作及基礎戰	打。	打。	態度評量	
		4c-III-1 選擇及應用與	術。	3. 能認識比賽場地	3. 能認識場地的		
	貳、體育	運動相關的科技、資訊、		的範圍、界線及規	範圍、界線及比		
	八.羽球高	媒體、產品與服務。		則。	賽規則。		
	手			4. 能學會分組循環	4. 小組成員能同		
	•			比賽。	理、正向溝通討		
				5. 小組成員能同	論戰術,並彼此		
				理、正向溝通討論	提醒。		
				戰術,並彼此提醒。			
				6. 能上網搜尋並欣			
				賞羽球的比賽。			
		1b-III-1 理解健康技能	Ba-III-3 藥物中毒一氧	1. 能了解異物梗塞	1. 了解異物梗塞	觀察評量	【安全教育】
		和生活技能對健康維護的	化碳中毒、異物梗塞急救	的成因及危險性。	的成因及危險	口頭評量	安 E11 了解急救的重要性。
		重要性。	處理方法。	2. 能認識避免異物	性。	行為檢核	安 E12 操作簡單的急救項目。
	+ 15 +	3a-III-1 流暢地操作基	Ba-III-4 緊急救護系統	梗塞的方法。	2. 認識發生異物	態度評量	安 E13 了解學校內緊急救護
	壹、健康 三. 關鍵時	礎健康技能。	資訊與突發事故的處理	3. 能學會判斷異物	梗塞的急救處理		設備的位置。
	一· 厕 蜒 叭 刻		方法。	梗塞不同狀況的處	方法,並實際操		安 E14 知道通報緊急事件的
第 12 週	% 1			理方式。	作演練。		方式。
				4. 能學會使用哈姆			【資訊教育】
				立克法進行救人及			資 E2 使用資訊科技解決生活
				自救。			中簡單的問題。
	貳、體育	1c-III-1 了解運動技能	Cb-III-3 各項運動裝	1. 能認識比賽場地	1. 能認識場地的	觀察評量	【人權教育】
	八. 羽球高 手	要素和基本運動規範。	備、設施、場域。	的範圍、界線及規	範圍、界線及比	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的不
	九.棒棒好	ld-III-1 了解運動技能	Ha-III-1 網/ 牆性球類	則。	賽規則。	行為檢核	同,並討論與遵守團體的規
	球	的要素和要領。	運動基本動作及基礎戰	2. 能學會分組循環	2. 小組成員能同	態度評量	則。

		2c-III-2 表現同理心、正	術。	比賽。	理、正向溝通討		
		向溝通的團隊精神。	Hd-III-1 守備/ 跑分性	3. 小組成員能同	論戰術,並彼此		
		3c-III-1 表現穩定的身	球類運動基本動作及基	理、正向溝通討論	提醒。		
		體控制和協調能力。	礎戰術。	戰術,並彼此提醒。	3. 能練習不同軌		
		3d-III-3 透過體驗或實		4. 能上網搜尋並欣	跡、水平高低的		
		踐,解決練習或比賽的問		賞羽球的比賽。	傳接球。		
		題。		5. 能了解棒球運動	4. 能學會跑壘的		
		4c-III-1 選擇及應用與		的傳球、接球及跑	技巧、打擊的要		
		運動相關的科技、資訊、		壘的要領。	領。		
		媒體、產品與服務。		6. 能做出傳接球及	5. 能利用 PLAY 模		
				跑壘動作的控制協	組與同組伙伴,		
				調能力。	進行練習、討		
				7. 學童能解決練習	論、返回練習,		
				時所面臨的問題。	最後進行分享。		
		1b-III-2 認識健康技能	Ba-III-4 緊急救護系統	1. 能了解緊急救護	1. 了解緊急救護	觀察評量	【安全教育】
		和生活技能的基本步驟。	資訊與突發事故的處理	系統資訊。	系統資訊。	口頭評量	安 E11 了解急救的重要性。
		2a-III-1 關注健康議題	方法。	2. 能學會 CPR 及	2. 學會突發事故	行為檢核	安 E12 操作簡單的急救項目。
	壹、健康	受到個人、家庭、學校與		AED 急救處理的步	的處理步驟。	態度評量	安 E13 了解學校內緊急救護
	三. 關鍵時	社區等因素的交互作用之		驟∘			設備的位置。
	刻	影響。					安 E14 知道通報緊急事件的
第 13 週		3a-III-1 流暢地操作基					方式。
		礎健康技能。					【資訊教育】
		4a-III-1 運用多元的健					資 E2 使用資訊科技解決生活
		康資訊、產品與服務。					中簡單的問題。
	寸 融 女	1d-III-2 比較自己或他	Hd-III-1 守備/ 跑分性	1. 能比較動作要領	1. 能練習不同的	觀察評量	【人權教育】
	貳、體育 九.棒棒好	人運動技能的正確性。	球類運動基本動作及基	與他人的正確性。	揮擊動作。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的不
	球	2c-III-3 表現積極參	礎戰術。	2. 能表現出勇於挑	2. 能學會跑壘的	行為檢核	同,並討論與遵守團體的規
	·-	與、接受挑戰的學習態度。		戰、積極投入的態	技巧、打擊的要	態度評量	則。

		3c-III-1 表現穩定的身		度。	領。		
		體控制和協調能力。		3. 能展現出打擊,			
		3d-III-3 透過體驗或實		投與接之動作技能			
		踐,解決練習或比賽的問		執行的控制協調能			
		題。		カ。			
				4. 學童能解決練習			
				時所面臨的問題。			
		1b-III-2 認識健康技能	Ba-III-4 緊急救護系統	1. 能了解緊急救護	1. 了解緊急救護	觀察評量	【安全教育】
		和生活技能的基本步驟。	資訊與突發事故的處理	系統資訊。	系統資訊。	口頭評量	安 E11 了解急救的重要性。
	壹、健康 三. 關鍵時	2a-III-1 關注健康議題	方法。	2. 能運用急救系統	2. 學會突發事故	行為檢核	安 E12 操作簡單的急救項目。
		受到個人、家庭、學校與		資源。	的處理步驟。	態度評量	安 E13 了解學校內緊急救護
		社區等因素的交互作用之		3. 能學會從旁協助			設備的位置。
	刻	影響。		急救的方法。			安 E14 知道通報緊急事件的
		3a-III-1 流暢地操作基					方式。
		礎健康技能。					【資訊教育】
第 14 週		4a-III-1 運用多元的健					資 E2 使用資訊科技解決生活
		康資訊、產品與服務。					中簡單的問題。
		2c-III-1 表現基本運動	Cb-III-1 運動安全教	1.學童能確實擬定	學習分組比賽、	觀察評量	【人權教育】
		精神和道德規範。	育、運動精神與運動營養	及執行賽事運動計	策略應用。	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的不
	貳、體育	3c-III-1 表現穩定的身	知識。	畫。		行為檢核	同,並討論與遵守團體的規
	九.棒棒好	體控制和協調能力。	Hd-III-1 守備/ 跑分性	2. 學童能解決比賽		態度評量	則。
	球	3d-III-2 演練比賽中的	球類運動基本動作及基	時所面臨的問題。			
	,	進攻和防守策略。	礎戰術。	3. 學童能從賽事計			
		4d-III-2 執行運動計		畫中,解決運動參			
		畫,解決運動參與的阻礙。		與所遇到的問題。			
第 15 週	壹、健康	1a-III-2 描述生活行為	Ba-III-3 藥物中毒、一	1. 能認識何謂藥物	1. 認識何謂藥物	觀察評量	【安全教育】
第10 项	三. 關鍵時	對個人與群體健康的影	氧化碳中毒、異物梗塞急	中毒。	中毒。	口頭評量	安 E11 了解急救的重要性。
	刻	響。	救處理方法。	2. 能學會藥物中毒	2. 學會在生活中	行為檢核	安 E12 操作簡單的急救項目。

		4a-III-2 自我反省與修		或誤食藥品的急救	執行避免藥物中	態度評量	安 E13 了解學校內緊急救護
		正促進健康的行動。		步驟。	毒或誤食藥品的		設備的位置。
				3. 能認識並遵守正	方法。		安 E14 知道通報緊急事件的
				確的用藥守則。			方式。
				4. 能省思家庭用藥			【資訊教育】
				習慣。			資 E2 使用資訊科技解決生活
							中簡單的問題。
		1c-III-2 應用身體活動	Ab-III-2 體適能自我評	1. 學童能確實擬定	1. 學習分組比	觀察評量	【人權教育】
		的防護知識,維護運動安	估原則。	及執行賽事運動計	賽、策略應用、	口頭評量	人 E3 了解每個人需求的不
		全。	Cb-III-1 運動安全教	畫。	課後延伸學習。	行為檢核	同,並討論與遵守團體的規
		2c-III-1 表現基本運動	育、運動精神與運動營養	2. 學童能解決比賽	2. 進行柔軟操。	態度評量	則。
		精神和道德規範。	知識。	時所面臨的問題。	3. 完成精靈操		
	貳、體育	3c-III-1 表現穩定的身	Hd-III-1 守備/ 跑分性	3. 能理解精靈柔軟	後,請學童檢視		
	九.棒棒好 球	體控制和協調能力。	球類運動基本動作及基	操的防護原則,確	自己的柔軟度有		
	十. 體操精	3d-III-2 演練比賽中的	礎戰術。	保運動安全。	沒有更好,是不		
	靈	進攻和防守策略。	Ia-III-1 滾翻、支撐、	4. 能展現出積極投	是可以順利穿越		
		4d-III-2 執行運動計	跳躍、旋轉與騰躍動作。	入、勇於挑戰的學	精靈隧道,來到		
		畫,解決運動參與的阻礙。		習態度。	精靈古堡探險。		
				5. 肢體動作展現出			
				穩定控制及協調能			
				カ。			
		1b-III-3 對照生活情境	Eb-III-1 健康消費資訊	1. 能理解消費資訊	1. 能理解媒體對	觀察評量	【家庭教育】
		的健康需求,尋求適用的	與媒體的影響。	對個人健康消費選	消費行為的影	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的
第 16 週	壹、健康	健康技能和生活技能。		擇的影響。	響,並運用媒體	行為檢核	傳播媒體等各種因素。
为 10 迥	四. 飲食放	4a-III-1 運用多元的健		2. 能判斷對個人健	資訊做出健康消	態度評量	
	大鏡	康資訊、產品與服務。		康生活有益的消費	費。		
				資訊。	2. 能理解 3 章 1Q		
					等健康標章的內		

				涵及運用的方		
				法。		
	1d-III-1 了解運動技能	Ia-III-1 滾翻、支撐、	1. 能了解以身體部	1. 能做出以身體	觀察評量	
	的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動作。	位為軸心,旋轉繞	部位為軸心,旋	口頭評量	
	2c-III-3 表現積極參		圓圈的動作要領。	轉繞圓圈的動	行為檢核	
	與、接受挑戰的學習態度。		2. 以積極的學習態	作。	態度評量	
	2d-III-1 分享運動欣賞		度,在進行部位旋	2. 能展現穩定的		
	與創作的美感體驗。		轉動作時引發學習	身體控制協調能		
	3c-III-1 表現穩定的身		樂趣。	カ。		
	體控制和協調能力。		3. 能展現出穩定的	3. 能與同學合作		
	3c-III-2 在身體活動中		身體控制和協調能	進行展演。		
	表現各項運動技能,發展		カ。	4. 能做出支撐、		
	個人運動潛能。		4. 能和同儕合作,	小側翻、側翻動		
貳、體育	3c-III-3 表現動作創作		進行旋轉創作和展	作。		
十. 體操精	和展演的能力。		演的能力。	5. 能展現穩定的		
靈	3d-III-3 透過體驗或實		5. 能了解側翻的支	身體控制協調能		
	踐,解決練習或比賽的問		撑和腳後踢的動作	カ。		
	題。		要領。	6. 能懂得欣賞別		
	4c-III-3 擬定簡易的體		6. 積極專注的學習	人成功的經驗。		
	適能與運動技能的運動計		態度,在側翻動作			
	畫。		練習時引發學習樂			
			趣。			
			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。			
			8. 在練習的過程			
			中,解決側翻動作			

				所遇到的挑戰與問			
		41 111 4	B 111 4 A - 1 - 1	題。	1 11 - 2 1	44- 44 V- 19	F abo about the ₩
		1b-III-1 理解健康技能	Ea-III-4 食品生產、加		1. 能區分加工食	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康	和生活技能對健康維護的	工、保存與衛生安全。	基本概念。	品與非加工食	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的
	四. 飲食放	重要性。		2. 能了解食品加工	п °	行為檢核	傳播媒體等各種因素。
	大鏡	2a-III-2 覺知健康問題		過程及保存方式。	2. 能理解加工食	態度評量	
		所造成的威脅感與嚴重			品的類別與加工		
		性。			方式。		
		1d-III-1 了解運動技能	Ia-III-1 滾翻、支撐、	1. 能了解側翻的支	1. 能做出支撐、	觀察評量	
		的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動作。	撐和腳後踢的動作	小側翻、側翻動	口頭評量	
		2c-III-3 表現積極參		要領。	作。	行為檢核	
		與、接受挑戰的學習態度。		2. 積極專注的學習	2. 能展現穩定的	態度評量	
		2d-III-1 分享運動欣賞		態度,在側翻動作	身體控制協調能		
		與創作的美感體驗。		練習時引發學習樂	カ。		
第 17 週		3c-III-1 表現穩定的身		趣。	3. 能懂得欣賞別		
		體控制和協調能力。		3. 透過練習,能逐	人成功的經驗。		
		3c-III-2 在身體活動中		漸展現出穩定的身			
	貳、體育 十. 體操精	表現各項運動技能,發展		體控制能力和協調			
	霊 霊	個人運動潛能。		能力。			
	<u></u>	3c-III-3 表現動作創作		4. 在練習的過程			
		 和展演的能力。		中,解決側翻動作			
		3d-III-3 透過體驗或實		所遇到的挑戰與問			
				題。			
		題。		5. 能以積極專注的			
		4c-III-3 擬定簡易的體		學習態度,接受各			
		適能與運動技能的運動計		關的挑戰。			
		畫。		6. 與同儕分享側翻			
		<u>単</u>					
				成功的經驗,同時			

	1					
			欣賞動作美感。			
			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。			
	1b-III-1 理解健康技能	Ea-III-4 食品生產、加	1. 能覺察加工食品	1. 能察知加工食	觀察評量	【家庭教育】
+ /h rt	和生活技能對健康維護的	工、保存與衛生安全。	對健康的影響。	品對身體健康的	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的
四. 飲食放	重要性。		2. 能認識加工食品	影響。	行為檢核	傳播媒體等各種因素。
	2a-III-2 覺知健康問題		的健康飲食方法。	2. 能理解加工食	態度評量	
) (9) C	所造成的威脅感與嚴重			品的健康飲食方		
	性。			法。		
	1c-III-3 了解身體活動	Ab-III-1 身體組成與體	1. 認識有氧運動是	1. 認識與了解有	觀察評量	
	對身體發展的關係。	適能之基本概念。	有效改善體適能的	氧運動是促進與	口頭評量	
	ld-III-1 了解運動技能	Ib-III-1 模仿性與主題	方式。	改善體適能方	行為檢核	
	的要素和要領。	式創作舞。	2. 能了解有氧運動	式,能助於身體	態度評量	
	2c-III-3 表現積極參		對身體的效益與發	發展。		
	與、接受挑戰的學習態度。		展。	2. 認識有氧舞蹈		
	3c-III-2 在身體活動中		3. 認識有氧舞步的	設計三階段與運		
貳、體育	表現各項運動技能,發展		要領。	動目的,並知道		
十一. 健康	個人運動潛能。		4. 在練習過程表現	利用心跳率做為		
有氧			積極參與的學習態	指標控制運動強		
			度。	度,達到運動效		
			5. 在身體活動中表	果,在挑戰練習		
			現與學習各項有氧	不同階段運動動		
			舞步。	作時,表現出積		
				極參與的態度,		
				以達到目標心跳		
				率。		
T .	大鏡 、體育 十一.健康	查、健康四. 飲食放 大鏡 2a-III-2 覺知健康問題 所造成的威脅感與嚴重性。 1c-III-3 了解身體活動 對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能 的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參 與、接受挑戰的學習態度。 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。	意、健康 四. 飲食放 大鏡 2a-III-2 覺知健康問題 所造成的威脅感與嚴重 性。 1c-III-3 了解身體活動 對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能 的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參 與、接受挑戰的學習態度。 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。	能表現中,展演最好的創作能力。 1b-III-1 理解健康技能 和生活技能對健康維護的 重要性。 2a-III-2 覺知健康問題 所造成的威脅感與嚴重性。 1c-III-3 了解身體活動 對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能 的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 有氣	The III-1 理解健康技能	語能,在不同的技能表現中,展演最好的創作能力。 To in

		1b-III-3 對照生活情境	Ea-III-4 食品生產、加	1. 能認識各類食品	1. 能認識並正確	觀察評量	【家庭教育】
		的健康需求,尋求適用的	工、保存與衛生安全。	衛生安全保存知	做出食品保存方	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的
		健康技能和生活技能。		識。	式(冰箱與常	行為檢核	傳播媒體等各種因素。
	壹、健康			2. 能了解各類食品	温)。	態度評量	
	四. 飲食放			的特性並正確保	2. 能了解用冰箱		
	大鏡			存。	保存食品應注意		
				3. 能認識正確使用	的事項。		
				冰箱保存食品的方			
				式。			
第 19 週		1d-III-1 了解運動技能	Ab-III-1 身體組成與體	1. 將有氧舞蹈依其	學會有氧基本舞	觀察評量	
		的要素和要領。	適能之基本概念。	動作要素性質,重	步後,小組學童	口頭評量	
		2c-III-2 表現同理心、正	Ib-III-1 模仿性與主題	組變化。	透過討論與合	行為檢核	
		向溝通的團隊精神。	式創作舞。	2. 透過溝通、合	作,發揮動作創	態度評量	
	貳、體育	3c-III-3 表現動作創作		作、創作,表現團	意,組成有氧方		
	十一. 健康	與展演的能力。		隊精神,規畫小組	程式三階段,設		
	有氧	4c-III-3 擬定簡易的體		展演。	計有氧舞蹈;並		
		適能與運動技能的運動計		3. 擬定分組練習的	規畫一週運動計		
		畫。		運動計畫,嘗試在	畫,進行練習與		
				生活中實踐。	檢視身體體適能		
					的改變。		
		4b-III-3 公開提倡促進	Fb-III-1 健康各面向平	1. 能向他人倡議健	1. 能理解健康飲	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康	健康的信念或行為。	衡安適的促進方法與日	康飲食的方法。	食的方法。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的
	四. 飲食放		常健康行為。	2. 能檢視日常生活	2. 能向他人倡議	行為檢核	傳播媒體等各種因素。
第 20 週	大鏡			中的行為並提出改	健康飲食的方	態度評量	
				善方法。	法。		
	貳、體育	2d-III-1 分享運動欣賞	Ib-III-1 模仿性與主題	1. 在分組展演中,	1. 透過有氧舞臺	觀察評量	
	十一. 健康	與創作的美感體驗。	式創作舞。	表現穩定的身體控	的小組創意有氧	口頭評量	
	有氧	3c-III-1 表現穩定的身		制和協調能力。	表演,展現學童	行為檢核	

體控制和協調能力。	2. 表演後,能分享	在協調控制性、	態度評量
	運動欣賞與美感體	編排創意性、積	
	驗。	極參與度與小組	
		合作的成果。	
		2. 當表演組輪番	
		表演時,其他學	
		童則為欣賞組。	
		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。	

彰化縣二水鄉復興國民小學 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 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、與趣和動機,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 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節					
	1. 能認識身體主要器官的構造與功能。									
	2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。									
	3. 能了解正確用藥五大核心能力,達成健康自主管理。									
	4. 能運用事證支持珍惜	4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。								
	5. 能了解消費行為中,消費者可享的權利與應盡的義務。									
	6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。									
	7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。									
課程目標	8. 能主動展現促進家人感情的行動。									
	9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。									
	10. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分腿騰躍動作。									
	11. 能利用基本武術動作創造出連續技。									
	12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。									
	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。									
	14. 分析、解釋不同文化	14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。								
	15. 知道水域安全的重要	要性,熟記防溺、	自救的方式。							
	健體-E-A1 具備良好身	體活動與健康生活	舌的習慣,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。					
領域核心素養	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。									
領	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。									
	健體-E-B1 具備運用體	育與健康之相關	符號知能,能以同理	己心應用在生活中的運動	、保健與人際溝通上。					

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。

融入之重大議題

【性別平等教育】

性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。

【家庭教育】

家 E4 覺察個人情緒並適切表達,與家人及同儕適切互動。

家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

【多元文化教育】

多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

【海洋教育】

海 El 喜歡親水活動,重視水域安全。

課程架構

九 翰、4	教學單元/ 學習重點		超羽口抽	學習活動內容	評量方式	引入详明内宏手 即		
教學進	主題名	稱	學習表現	學習內容	學習目標	字自冶期內谷	计里 刀 八	融入議題內容重點
第 1 18	壹、健康	新	lb-III-1 理解健康	Da-III-1 衛生保	1. 能利用身高、體重計	1. 從身高、體重認識自己	觀察評量	【品德教育】
第1週	一 世界 一. 健康か	מל	技能和生活技能對	健習慣的改進方	算自己的身體質量指	的身體質量指數。	口頭評量	品EI 良好生活習慣與德
	油站		健康維護的重要性。	法。	數。	2. 學習衛生保健習慣的	行為檢核	行

1		T		T	T		
		2b-III-2 願意培養		2. 能知道體位異常產生	方法。	態度評量	品 E7 知行合一。
		健康促進的生活型		的健康問題。			
		能。		3. 能認識改善生活習慣			
				的方法。			
				4. 能改善自己的生活習			
				慣,以達到健康體位。			
		1c-III-2 應用身體	Cb-III-1 運動安	1. 確認運動與場地安	1. 了解進行投擲時,需注	觀察評量	【安全教育】
		活動的防護知識,維	全教育、運動精神	全。	意的安全事項。	口頭評量	安E7 探究運動基本的保
		護運動安全。	與運動營養知識。	2. 了解壘球擲遠的動作	2. 了解壘球擲遠的技	行為檢核	健。
		ld-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	要領。	巧,並做出壘球擲遠的動	態度評量	
		技能的要素和要領。	投擲的基本動作。	3. 了解投擲角度與投擲	作。		
		2c-III-3 表現積極		距離的關係。	3. 了解助跑、投擲角度與		
	貳、體育	參與、接受挑戰的學		4. 表現良好的壘球擲遠	距離的關係。		
	五. 投其所 好	習態度。		動作。	4. 思考比賽獲勝的方式。		
	·	3c-III-1 表現穩定		5. 解決在比賽時遇到的			
		的身體控制和協調		問題。			
		能力。					
		3d-III-3 透過體驗					
		或實踐解決練習或					
		比賽的問題。					
	L	la-III-1 認識生	Da-III-2 身體主	1. 能認識身體的各腔	認識身體的各腔室及主	觀察評量	【品德教育】
	壹、健康新 世界	理、心理與社會各層	要器官的構造與功	室。	要器官的構造與功能。	口頭評量	品E1 良好生活習慣與德
	一. 健康加	面健康的概念。	能。	2. 能認識身體主要器官		行為檢核	行
第2週	油站			的構造與功能。		態度評量	品 E7 知行合一。
		1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	1. 做出良好的推鉛球動	1. 檢視場地安全。	觀察評量	【安全教育】
	貳、體育	技能的要素和要領。	投擲的基本動作。	作。	2. 了解推鉛球的規則與	口頭評量	安E7 探究運動基本的保
	五. 投其所 好	2c-III-2 表現同理		2. 了解推鉛球、投擲壘	動作要領,並做出推鉛球	行為檢核	健。
	··•	心、正向溝通的團隊		球的技巧異同處。	的動作。	態度評量	
		1				1	

		精神。			3. 比較並分析投擲壘球		
		² c-III-3 表現積極			和推鉛球動作的異同處。		
		多與、接受挑戰的學			不可能的外别不可是		
		習態度。					
		B					
		Zu 111 0 分析显析					
		样夕几性牙脂凸勁 的特色。					
		3c-III-1 表現穩定					
		的身體控制和協調					
		能力。					
		3d-III-3 透過體驗					
		或實踐,解決練習或					
		比賽的問題。					
		la-III-1 認識生	Da-III-2 身體主	1. 能認識身體的各腔	1. 認識身體的各腔室及	觀察評量	【品德教育】
		理、心理與社會各層	要器官的構造與功	室。	主要器官的構造與功能。	口頭評量	品E1 良好生活習慣與德
		面健康的概念。	能。	2. 能認識身體主要器官	2. 了解高度近視可能產	行為檢核	行
		1b-III-2 認識健康	Da-III-3 視力與	的構造與功能。	生的眼睛疾病。	態度評量	品 E7 知行合一。
	壹、健康新	技能和生活技能的	口腔衛生促進的保	3. 能了解高度近視可能	3. 覺察眼睛疾病對生活		
	宣、健康利 世界	基本步驟。	健行動。	產生的眼睛疾病。	带來的不便。		
## O ym	一.健康加	2a-III-2 覺知健康		4. 能覺察眼睛疾病對生	4. 能改善導致視力不良		
第3週	油站	問題所造成的威脅		活帶來的不便。	的行為,並養成良好的視		
		感與嚴重性。		5. 能改善導致視力不良	力保健習慣。		
				的行為。			
				6. 能養成良好的視力保			
				健習慣。			
	貳、體育	1c-III-1 了解運動	Bc-III-2 運動與	1. 做出良好的推鉛球動	1. 檢視場地安全。	觀察評量	【安全教育】
	虱、痘月 五.投其所	技能要素和基本運	疾病保健、終身運	作。	2. 了解推鉛球的規則與	口頭評量	安E7 探究運動基本的保
	好	動規範。	動相關知識。	2. 了解推鉛球、投擲壘	動作要領,並做出推鉛球	行為檢核	健。

Т					T	l	
		1d-III-1 了解運動	Cd-III-1 戶外休	球的技巧異同處。	的動作。	態度評量	
		技能的要素和要領。	閒運動進階技能。	3. 了解木棋的比賽方	3. 比較並分析投擲壘球		
		2c-III-2 表現同理	Ga-III-1 跑、跳與	式,並進行木棋比賽。	和推鉛球動作的異同處。		
		心、正向溝通的團隊	投擲的基本動作。	4. 透過正向的溝通解決	4. 了解木棋的規則與技		
		精神。		在比賽中遇到的問題。	能原理,並進行木棋比		
		2c-III-3 表現積極		5. 了解規律運動的好	賽。		
		參與、接受挑戰的學		處,並向親朋好友提倡	5. 藉由討論與實踐,解決		
		習態度。		運動的好處。	在比賽時遇到的問題。		
		2d-III-3 分析並解			6. 了解規律運動的好處		
		釋多元性身體活動			後向其他人推廣,並能邀		
		的特色。			請對方一起運動。		
		3c-III-1 表現穩定					
		的身體控制和協調					
		能力。					
		3d-III-3 透過體驗					
		或實踐,解決練習或					
		比賽的問題。					
		4d-III-3 宣導身體					
		活動促進身心健康					
		的效益。					
		1b-III-2 認識健康	Da-III-3 視力與	1. 能了解良好口腔狀況	1. 能覺察口腔疾病對生	觀察評量	【品德教育】
		技能和生活技能的	口腔衛生促進的保	的原則。	活带來的不便。	口頭評量	品 El 良好生活習慣與德
	4 15-34	基本步驟。	健行動。	2. 能覺察口腔疾病對生	2. 能養成良好的潔牙習	行為檢核	行
第4週	壹、健康新 世界	2a-III-2 覺知健康		活带來的不便	慣,例如:學習使用牙線	態度評量	品 E7 知行合一。
	一. 健康加	問題所造成的威脅		3. 能學習使用牙線潔牙	潔牙的方法。		
	油站	感與嚴重性。		的方法。	3. 持續進行護齒行動。		
		4a-III-2 自我反省		4. 能養成良好的潔牙習			
		與修正促進健康的		慣,並於生活中持續進			

		行動。		行護齒行動。			
		1c-III-2 應用身體	Ia-III-1 滾翻、支	1. 能明瞭懸垂動作與核	1. 學習在單槓上體驗、練	觀察評量	【生命教育】
		活動的防護知識,維	撐、跳躍、旋轉與		習握槓懸垂的動作。	概然可量 口頭評量	生 E1 探討生活議題,培
		護運動安全。	騰躍動作。	2. 能學會握槓懸垂動作	2. 能學會握槓懸垂動作	1 -	養思考的適當情意與態
		Id-III-1 了解運動	加斯斯里到一个	1. 肥子自挂领心至幼17	的技巧。	態度評量	度。
		tu 111 1		3. 能以積極專注的學習	3. 能運用手臂支撐力量	心及 里	生 E6 從日常生活中培養
		2c-III-3 表現積極		b. 能以價怪好任的子自 態度,接受挑戰。	り。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		道德感以及美感,練習做
		多與、接受挑戰的學		《	上下移動。		出道德判斷以及審美判
	貳、體育	習態度。		要領。	工下移動。 4. 可以做出青蛙跳動作。		斷,分辨事實和價值的不
	六. 飛騰青	3c-III-1 表現穩定		女领。 5. 能運用手臂支撐力量	5. 能展現穩定的身體控		同。
	春	的身體控制和協調		り	J. 脱极坑 稳定的 习		iel .
		的 另 題 控 刊 和 励 調			削励酮肥刀 。		
		ル ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		心上下移動。			
				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。			
				7. 能展現出穩定的身體			
				控制和協調能力。			
		lb-III-2 認識健康	Da-III-3 視力與	能於日常生活中落實維		觀察評量	【品德教育】
		技能和生活技能的	口腔衛生促進的保		2. 能完成活力存摺。	口頭評量	品EI 良好生活習慣與德
		基本步驟。	健行動。	養良好生活習慣。		行為檢核	行
第5週	壹、健康新 世界	2a-III-2 覺知健康				態度評量	品 E7 知行合一。
	一.健康加	問題所造成的威脅					
	油站	感與嚴重性。					
		4a-III-2 自我反省					
		與修正促進健康的					
		行動。					

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

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

		1.4. 水豆加丁安公					
		技能,發展個人運動					
		潛能。					
		1a-III-3 理解促進	Bb-III-1 藥物種	1. 能認識並熟悉核對藥	1. 能理解藥袋資訊,並能	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	健康生活的方法、資	類、正確用藥核心	品資訊的方法。	核對明細。	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	二.醫藥學 問大	源與規範。	能力與用藥諮詢。	2. 能了解藥品分類與規	2. 能理解藥品的分類。	行為檢核	
				範對健康的重要性。		態度評量	
# 0 m		1d-III-2 比較自己	Bd-III-1 武術組	1. 能了解武術中上肢、	設計具有故事性的武術	觀察評量	
第8週		或他人運動技能的	合動作與套路。	下肢軀幹的動作,並分	遊戲,藉由循序漸進的方	口頭評量	
	貳、體育	正確性。		析與他人的差異。	式學習武術招式。	行為檢核	
	七.摩拳擦	3c-III-2 在身體活		2. 能說出正確的武術動		態度評量	
	掌	動中表現各項運動		作名稱。			
		技能,發展個人運動					
		潛能。					
		1a-III-3 理解促進	Bb-III-1 藥物種	1. 能認識成藥、指示藥	1. 能理解藥品的分級。	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	健康生活的方法、資	類、正確用藥核心	與處方藥的分級。	2. 能認識正確的藥品使	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
		源與規範。	能力與用藥諮詢。	2. 能認識正確的藥品保	用規範。	行為檢核	
	二.醫藥學 問大			存守則。		態度評量	
				3. 能了解廢棄藥品處理			
				六步驟。			
第9週		1c-III-1 了解運動	Bd-III-1 武術組	1. 設計出自己的武術套	1. 能和同學認真討論,創	觀察評量	
		技能要素和基本運	合動作與套路。	路。	造出武術套路。	口頭評量	
	貳、體育	動規範。	Ha-III-1網/ 牆性	2. 能將學到的武術套路	2. 將武術套路與家人、朋	行為檢核	
	七.摩拳擦	2c-III-3 表現積極	球類運動基本動作	與家人分享。	友分享。	態度評量	
	掌 八. 球不落	參與、接受挑戰的學	及基礎戰術。	3. 能對排球的起源與特	3. 認識排球這項運動的		
	地	習態度。		色有基本的認識。	起源與特色。		
		3c-III-1 表現穩定		4. 能積極正確的做出低			
		的身體控制和協調		手抛球動作,並透過競			

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

		中的進攻和防守策					
		略。					
		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。					
		1b-III-2 認識健康	Eb-III-1 健康消	1. 從事消費活動時,能	面對促銷活動,聰明的消	觀察評量	【人權教育】
		技能和生活技能的	費資訊與媒體的影	選擇良好的產品與服	費者可以透過停、看、聽	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
	壹、健康	基本步驟。	響。	務。	三個步驟保障自己的權	行為檢核	平、不合理、違反規則和
	三. 聰明消費樂無窮	3b-III-4 能於不同		2. 面對促銷活動時,能	益。	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
		的生活情境中,運用		展現出理性消費的行			知道如何尋求救助的管
		生活技能。		為。			道。
		1d-III-1 了解運動	Ha-III-1網/ 牆性	1. 能與同學討論如何改	了解發球在排球比賽的	觀察評量	
		技能的要素和要領。	球類運動基本動作	善比賽低手傳接球的技	重要性,學習正面低手發	口頭評量	
		3c-III-2 在身體活	及基礎戰術。	巧,接納他人不同想	球動作,並運用於修正	行為檢核	
		動中表現各項運動		法,並正向溝通有效策	式排球比賽中。	態度評量	
第 11 週		技能,發展個人運動		略解決比賽的問題。			
		潛能。		2. 能知道並做出正面低			
		3d-III-1 應用學習		手發球動作。			
	貳、體育	策略,提高運動技能					
	八. 球不落 地	學習效能。					
	30	3d-III-2 演練比賽					
		中的進攻和防守策					
		略。					
		- 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。					
							

-						T .	,
		la-III-3 理解促進	Eb-III-2 健康消	1. 能認識選購商品四妙	1. 能在購物時使用四個	觀察評量	【人權教育】
	壹、健康	健康生活的方法、資	費相關服務與產品	招。	妙招來解決問題。	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
		源與規範。	的選擇方法。	2. 能了解商品標示對維	2. 能透過了解商品資訊	行為檢核	平、不合理、違反規則和
	三. 聰明消	3b-III-4 能於不同		護消費權益的重要性。	來選擇安全的商品。	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
	費樂無窮	的生活情境中,運用		3. 能了解具得獎機率性			知道如何尋求救助的管
		生活技能。		質的商品相對應的購買			道。
				策略。			
		1d-III-1 了解運動	Ha-III-1網/ 牆性	1. 能認識、了解如何選	1. 學習排球運動的常用	觀察評量	
		技能的要素和要領。	球類運動基本動作	用及配戴排球的護具護	保護動作及認識護具的	口頭評量	
第 12 週		2c-III-2 表現同理	及基礎戰術。	膝。	選擇和使用方法,以避免	行為檢核	
		心、正向溝通的團隊	Hb-III-1 陣地攻	2. 能知道並做出移動傳	運動傷害。	態度評量	
		精神。	守性球類運動基本	接球的倒身保護動作。	2. 能認識手球的由來。		
	貳、體育 八. 球不落	3c-III-2 在身體活	動作及基礎戰術。	3. 能與同學討論如何提			
	地	動中表現各項運動		升手球比賽傳接球之技			
	九. 手球英 雄	技能,發展個人運動		巧,接納他人不同想			
	WF-	潛能。		法,並正向溝通有效策			
		4c-III-1 選擇及應		略,提高學習效能。			
		用與運動相關的科					
		技、資訊、媒體、產					
		品與服務。					
		2a-III-3 體察健康	Eb-III-1 健康消	1. 能了解消費行為中,	1. 能了解消費者的義	觀察評量	【人權教育】
		行動的自覺利益與	費資訊與媒體的影	消費者可享的權利與應	務,並在日常生活中實	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
第 13 週	壹、健康	障礙。	響。	盡的義務。	踐。	行為檢核	平、不合理、違反規則和
	三. 聰明消費樂無窮	4b-III-1 公開表達		2. 能在生活中展現消費	2. 能了解消費者權利,展	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
	2	個人對促進健康的		者應有的態度和行為。	現消費者應有的態度和		知道如何尋求救助的管
		觀點與立場。			行為。		道。

		1			_	1	1	
# 14 22			3d-III-2 演練比賽	Hb-III-1 陣地攻	1. 能在手球比賽中與小	1. 了解在該項運動中正	觀察評量	
京、總育 九、李瑛葵 在			中的進攻和防守策	守性球類運動基本	組成員討論,並執行從	確傳接球的方式及小組	口頭評量	
京、董貞 九・年英英 株 20-111-3 標系健康 子 、			略。	動作及基礎戰術。	不同位置出發的攻擊與	傳接球的搭配。	行為檢核	
		貳、贈育			防守策略。	2. 學習手球的運球方	態度評量	
第14 週		九. 手球英			2. 能與同學討論如何提	式,並透過修正式的比		
注,並正向溝通有效策略,提高學習效能。 2a-111-3 體解健康		雄			升手球比賽傳接球之技	賽,學習交叉進攻及防守		
B					巧,接納他人不同想	的小組策略。		
第14週 2a-III-3 體察健康 行動的自覺利益與 費領與媒體的影 實訊與媒體的影 實訊與媒體的影 實訊與媒體的影 實別與媒體的影 實別與媒體的影 實別與理論的對 的原因。 1.能了解產生消費糾紛 的權利及管道。 1.能了解產生消費糾紛 的展因。 人 [7] 認識生活中不公 行為檢核 學、不合理、違反規則和的國應策略。 人 [7] 認識生活中不公 行為檢核 學、不合理、違反規則和的國際運動。 人 [7] 認識生活中不公 行為檢核 學、不合理、違反規則和的國際運動的權利及申訴的管道。 數 (2) 能工確做出行達3 步跳 計畫或證的於 數 (2) 能工確做出行達3 步跳 計畫或證的於 實施。 1.3 步跳射方式透過修正 與解評量 技能,發展評量 對於 的權利及申訴的管道。					法,並正向溝通有效策			
章、健康 三、聰明消費樂無窮 「行動的自覺利益與 費資訊與媒體的影響。 「2.能具備處理消費纠紛的原因。 「2.能具備處理消費纠紛的原因,並有能力等求解,態度評量 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的行動。」 「3.能力可達成性療的存動。」 「3.非力可達成性療的存動。」 「3.非力可達成性療力所の管理。」 「3.非力可能成功可能、 「3.非力可能、 「4.非力可能、 「4.非可能、 「4.非					略,提高學習效能。			
童、健康 宣、聰明消費 2.能具備處理消費糾紛的因應策略。 2.能工解產生消費糾紛的原因,並有能力尋求解態度評量 行為檢核 健康受到傷害等經驗,並知道消費者有申訴的管道。 第14週 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動技能,發展個人運動技能,發展個人運動力化,手球英雄 IIb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎報術。 能正確做出行進 3 步跳 持配速攻及防守的小組 就爭和學習策略改善技能,發展個人運動力化,手球與一中的進攻和防守策略。 1.3步跳射方式透過修正式,的比賽、學習 3 人小組 技能,發展個人運動力作及基礎報術。 1.3步跳射方式透過修正式,的比賽、學習 3 人小組 技能,發展個人運動力能表現。 1.3步跳射方式透過修正式,的比賽、學習 3 人小組 技能,發展調度評量 2.介紹並練習手球的正式,則則以接近正式比賽規則及場地(全場)進行比賽。 1.3步跳射方式透過作業學習 4 人們認識性正式比賽規則及場地(全場)進行比賽。 1.3步跳射方式透過作業學習 4 人民不能力等表別的企業學習 4 人民不能力等表解決 實施與媒體的影度,並有能力尋求解決 實際或是對量 4 人民不能與對量 1 人民不能與對量 1 人民不能與對量 1 人民不能與對量 1 人民不能與其一不公金			2a-III-3 體察健康	Eb-III-1 健康消	1. 能了解產生消費糾紛	1. 能知道消費者有申訴	觀察評量	【人權教育】
三、聰明消 費樂無窮 4a-III-3 主動地表 現促進健康的行動。			行動的自覺利益與	費資訊與媒體的影	的原因。	的權利及管道。	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
日本 (11-3 主動地表 現保進健康的行動。			障礙。	響。	2. 能具備處理消費糾紛	2. 能了解產生消費糾紛	行為檢核	平、不合理、違反規則和
第14週 3c-III-2 在身體活			4a-III-3 主動地表		的因應策略。	的原因,並有能力尋求解	態度評量	健康受到傷害等經驗,並
第14 週			現促進健康的行動。		3. 能知道消費者有申訴	决的方法。		知道如何尋求救助的管
第 14 週					的權利及申訴的管道。			道。
技能,發展個人運動 動作及基礎戰術。 競爭和學習策略改善技 搭配進攻及防守的小組 行為檢核 態度評量			3c-III-2 在身體活	Hb-III-1 陣地攻	能正確做出行進3步跳	1.3步跳射方式透過修正	觀察評量	
潜能。 3d-III-2 演練比賽	第 14 週		動中表現各項運動	守性球類運動基本	射和運球組合,並透過	式的比賽,學習3人小組	口頭評量	
式、體育 九. 手球英雄 中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 第15週 壹、健康三. 聰明消機與與第一行動的自覺利益與行動的自覺利益與行動的自覺利益與存取。 它,並有能力尋求解決。 它,就有能力尋求解決, 也,我不知知知知,以接近正式比賽,規則及場地(全場)進行 比賽。 它,是哪用消费。 它,是一個用戶,是一個用戶,是一個用戶,是一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一個的一			技能,發展個人運動	動作及基礎戰術。	競爭和學習策略改善技	搭配進攻及防守的小組	行為檢核	
九. 手球英雄 中的進攻和防守策中的進攻和防守策略。 式規則,以接近正式比賽規則及場地(全場)進行比賽。 或實踐解決練習或比賽的問題。 比賽的問題。 第15週 壹、健康三. 聰明消费 [2a-III-3] 體察健康 行動的自覺利益與費資訊與媒體的影度,並有能力尋求解決度, 能培養良好的消費態度,並有能力尋求解決度, 能完成活力存摺。 [24] [24] [25] [26] [26] [26] [26] [26] [26] [26] [26			潛能。		能表現。	策略。	態度評量	
#####################################			3d-III-2 演練比賽			2. 介紹並練習手球的正		
第15週 壹、健康 三. 聰明消 费繳與公 2a-III-3 體察健康 資育訊與媒體的影 實育訊與媒體的影 度,並有能力尋求解決 能培養良好的消費態 度,並有能力尋求解決 能完成活力存摺。 度,並有能力尋求解決 觀察評量 口頭評量 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公			中的進攻和防守策			式規則,以接近正式比賽		
第 15 週 壹、健康 2a-III-3 體察健康 Eb-III-1 健康消費 能培養良好的消費態度,並有能力尋求解決 能完成活力存摺。 觀察評量 【人權教育】 方動的自覺利益與 費資訊與媒體的影度,並有能力尋求解決 口頭評量 人 E7 認識生活中不公		4	略。			規則及場地(全場)進行		
上賽的問題。			3d-III-3 透過體驗			比賽。		
第 15 週			或實踐解決練習或					
第 15 週			比賽的問題。					
三. 聰明消 行動的自覺利益與 費資訊與媒體的影 度,並有能力尋求解決 口頭評量 人 E7 認識生活中不公	毎 15 1 日		2a-III-3 體察健康	Eb-III-1 健康消	能培養良好的消費態	能完成活力存摺。	觀察評量	【人權教育】
實樂無窮 障礙。 響。 的方法和技巧。 行為檢核 平、不合理、違反規則和	年10 週	三. 聰明消	行動的自覺利益與	費資訊與媒體的影	度,並有能力尋求解決		口頭評量	人 E7 認識生活中不公
		費樂無窮	障礙。	鄉。	的方法和技巧。		行為檢核	平、不合理、違反規則和

		4a-III-3 主動地表				態度評量	健康受到傷害等經驗,並
		現促進健康的行動。					知道如何尋求救助的管
							道。
		2d-III-1 分享運動	Hb-III-1 陣地攻	1. 能透過小組比賽並討	1. 介紹並練習手球的正	觀察評量	【多元文化教育】
		欣賞與創作的美感	守性球類運動基本	論,演練手球比賽中的	式規則,以接近正式比賽	口頭評量	多 E6 了解各文化間的多
		體驗。	動作及基礎戰術。	進攻和防守策略。	規則及場地(全場)進行	行為檢核	樣性與差異性。
		2d-III-3 分析並解	Ib-III-2 各國土	2. 能從不同國家文化的	比賽。	態度評量	
		釋多元性身體活動	風舞。	土風舞中分享運動欣賞	2. 認識塞爾維亞的〈花之		
		的特色。		與創作的美感體驗,展	舞〉,與回顧丹麥、芬蘭		
	貳、體育	3c-III-2 在身體活		現多元文化的包容性與	的〈兔子舞〉及立陶宛的		
	九. 手球英	動中表現各項運動		素養。	〈木鞋舞〉。		
	│ 雄 │ 十. 花舞翩	技能,發展個人運動		3. 能分析、解釋不同文	3. 能說出不同文化土風		
	翩	潛能。		化土風舞身體活動的特	舞的身體特色,以展現多		
		3d-III-2 演練比賽		色。	元文化的包容性與素養。		
		中的進攻和防守策					
		略。					
		3d-III-3 透過體驗					
		或實踐解決練習或					
		比賽的問題。					
		1b-III-3 對照生活	Fa-III-2 家庭成	1. 能明白家庭成員所扮	1. 了解家人及自己所肩	觀察評量	【性別平等教育】
		情境的健康需求,尋	員的角色與責任。	演的角色及責任。	負的角色及責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
		求適用的健康技能		2. 能了解並接納不同的	2. 理解並尊重不同家庭	行為檢核	型態的多樣性。
第 1 C 油	壹、健康	和生活技能。		家庭組成型態	組成型態。	態度評量	【家庭教育】
第 16 週	四. 家庭安	2b-III-3 擁有執行		3. 能了解自己為健全家	3. 具備為家庭功能健全		家E4 覺察個人情緒並適
	和樂	健康生活行動的信		庭功能可以做到的事。	而付出行動的意願。		切表達,與家人及同儕適
		心與效能感。					切互動。
		4b-III-2 使用適切					家 E12 規劃個人與家庭
		的事證來支持自己					的生活作息。

		健康促進的立場。					
		 1d-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土	1. 能認識塞爾維亞的土	1. 認識塞爾維亞土風舞	觀察評量	【多元文化教育】
		技能的要素和要領。	風舞。	 風舞步技巧、要領與隊	 步技巧、要領與隊形變	口頭評量	多 E6 了解各文化間的多
		2c-III-3 表現積極		形變化。	化。	 行為檢核	樣性與差異性。
	貳、體育	參與、接受挑戰的學		2. 能於土風舞運動中表	2. 在示範與練習的過程	態度評量	
	十. 花舞翩翩	習態度。		現穩定的身體控制與協	中,教師指導協助學童穩		
	₩131	3c-III-1 表現穩定		調能力。	定身體控制與協調,並觀		
		的身體控制和協調		3. 能表現積極參與練習	察學童參與態度的積極		
		能力。		舞步技巧與隊形變化。	性。		
		2b-III-1 認同健康	Fa-III-2 家庭成	1. 能覺察家人的感受並	1. 能理解家人的煩憂,列	觀察評量	【性別平等教育】
		的生活規範、態度與	員的角色與責任。	願意主動幫助家人。	出願意為家人付出的具	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
		價值觀。		2. 能於生活落實對家庭	體行動。	 行為檢核	型態的多樣性。
	· 一	3b-III-3 能於引導		有幫助的行為。	2. 能認識家庭暴力型態。	態度評量	【家庭教育】
	豆、健康四.家庭安	下,表現基本的決策		3. 能分辨不同家庭暴力			家 E4 覺察個人情緒並適
	和樂	與批判技能。		事件造成的傷害。			切表達,與家人及同儕適
							切互動。
							家 E12 規劃個人與家庭
第 17 週							的生活作息。
		1d-III-1 了解運動	Ib-III-2 各國土	1. 能認識塞爾維亞的土	1. 認識塞爾維亞土風舞	觀察評量	【多元文化教育】
		技能的要素和要領。	風舞。	風舞步技巧、要領與隊	舞步技巧、要領與隊形變	口頭評量	多 E6 了解各文化間的多
		2c-III-3 表現積極		形變化。	化。	行為檢核	樣性與差異性。
	貳、體育	參與、接受挑戰的學		2. 能於土風舞運動中表	2. 示範與練習的過程	態度評量	
	十. 花舞翩	習態度。		現穩定的身體控制與協	中,教師指導、協助學童		
	翩	2d-III-1 分享運動		調能力。	穩定身體的控制與協		
		欣賞與創作的美感		3. 能表現積極參與練習	調,並觀察學童參與態度		
		體驗。		舞步技巧與隊形變化。	的積極性。		
		3c-III-1 表現穩定		4. 能從展演歷程中,分	3. 透過花舞大會的小組		

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

		3b-III-3 能於引導				態度評量	【家庭教育】
		下,表現基本的決策		效溝通的技巧。	, , , ,		家E4 覺察個人情緒並適
		與批判技能。					切表達,與家人及同儕適
							切互動。
							家 E12 規劃個人與家庭
							的生活作息。
		1d-III-1 了解運動	Bc-III-1 基礎運	1. 能認識立式划槳與基	1. 認識立式划槳與基本	觀察評量	【海洋教育】
		技能的要素和要領。	動傷害預防與處理	本操作,培養未來參與	操作,培養未來參與水域	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,重
		2c-III-2 表現同理	方法。	水域活動與利用大型浮	活動與救生能力。	行為檢核	視水域安全。
		心、正向溝通的團隊	Cc-III-1 水域休	具的救生能力。	2. 重視水域安全的觀	態度評量	
	貳、體育 十一. 戲水樂	精神。	閒運動進階技能。	2. 能知道從事水域活動	念,能正確做出防溺、自		
		2c-III-3 表現積極	Gb-III-1 水中自	出現脫水現象時的症狀	救的方式。		
		參與、接受挑戰的學	救方法、仰漂 15	及預防方法。			
		習態度。	秒。	3. 能重視水域安全的觀			
		3c-III-1 表現穩定		念,熟記並正確做出防			
		的身體控制和協調		溺、自救的方式。			
		能力。					
		3c-III-2 在身體活					
		動中表現各項運動					
		技能,發展個人運動					
		潛能。					
		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。					
第 20 週	壹、健康 四. 家庭安	1b-III-1 理解健康	Fb-III-1 健康各	1. 能了解與家人相處及	1. 了解與家人共處互動	觀察評量	【性別平等教育】
界 4U 週		技能和生活技能對	面向平衡安適的促	健康休閒的重要性。	時光的重要性。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
和 	和樂	健康維護的重要性。	進方法與日常健康	2. 能主動和家人規劃共	2. 主動為家人安排促進	行為檢核	型態的多樣性。

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

				的			
				建議。			

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。