114 學年度第___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(5-15-25-3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 (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 2.能關注青春 3.能了解生活 4.能制定改善 5.能向家用急或 6.能運用設正面 7.能認識察加工 9.在比覺賽中, 10.表現良好 11.能完成一路 12.能穩定的 13.能了解棒形	(班級/組別) 期所需的營養及攝取來源。 期衛生及保健的注意事項。 中常見的冒險行為及可能會造 危險行為的計畫。 達預防一氧化碳中毒的方法。	成的危險。 一跳一迴旋(後迴放 丁。 要領。		
	15.在身體活動	動中表現與學習各項有氧舞步	,		

	健體-E-A1 具	具備良好身體	活動與健康生活的習慣,以何	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	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。					
領域核心	健體-E-A3 具	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	1應日常生活情境。						
素養	健體-E-B2 具	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 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	5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											
大議題	安 E10 關注校園安全的事件。										
	安 E11 了解急	救的重要性	0								
	安 E12 操作管	簡單的急救項	目。								
	安 E13 了解	學校內緊急救	文護設備的位置。 -								
	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/	領域核心	學習:	重點	 學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題			
	主題名稱	素養	學習表現	學習內容	字白口伝	学自应到内容	#型刀以	內容重點			

				T	T		I	
		健體 E-A2	2b-III-1 認同健康的生活	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】
		健體 E-C2	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 E1 認識生理性別、性
	壹、健康		3b-III-1 獨立演練大部分		關係。	際互動,學習欣	行為檢核	傾向、性別特質與性別認
	一.青春大		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	同的多元面貌。
	小事				際互動技巧。	2.善用溝通技		性 E11 培養性別間合宜
						巧,促進人際關		表達情感的能力。
						係的和諧。		
		健體 E-C2	1d-III-2 比較自己或他人	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	
第1週			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	
			2c-III-3 表現積極參與、接		或他人的正確性。	要領。	行為檢核	
			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	
	貳、體育		3c-III-1 表現穩定的身體		並和他人一起投入	動。		
	五.飛過天		控制和協調能力。		學習。	3.能依來盤的位		
	際				3.能運用不同接飛	置,做出不同的		
					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。			
		健體 E-A2	2b-III-1 認同健康的生活	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】
		健體 E-C2	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 E1 認識生理性別、性
			4b-III-1 公開表達個人對		2.能悅納自我並尊	察情緒影響生活	行為檢核	傾向、性別特質與性別認
	壹、健康		促進健康的觀點與立場。		重他人。	行為的情形。	態度評量	同的多元面貌。
第2週	豆、唑尿 一.青春大				3.能學會察覺低落	2.找出肯定自我		性 E11 培養性別間合宜
	小事				情緒,並找到排解	的方法。		表達情感的能力。
	2 7				情緒的方式。	3.分析影響情緒		
						的因素,也學會		
						排解情緒的方		
						法。		

			1d-III-3 了解比賽的進攻	Bc-III-1 基礎運動傷害預	1.能運用不同接飛	1.能依來盤的位	觀察評量	
		使短 E-C2						
			和防守策略。	防與處理方法。	盤的動作。	置,做出不同的	口頭評量	
			2c-III-1 表現基本運動精	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	
	貳、體育		神和道德規範。	進階技能。	用不同的接飛盤動	2.能將擲、接盤的	態度評量	
	五.飛過天		3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體		作。	動作應用在比賽		
	際		控制和協調能力。		3.認識飛盤比賽的	中。		
			4c-III-1 選擇及應用與運		規則。			
			動相關的科技、資訊、媒		4.在比賽中表現出			
			體、產品與服務。		運動家精神及道德			
					規範。			
		健體 E-A2	1b-III-2 認識健康技能和	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】
		健體 E-C2	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 E1 認識生理性別、性
			3a-III-2 能於不同的生活	方法。	法。	女雖然發育有差	行為檢核	傾向、性別特質與性別認
			情境中,主動表現基礎健		2.能了解夢遺的原	異,同樣要注意	態度評量	同的多元面貌。
			康技能。		因。	清潔和衛生。		性 E11 培養性別間合宜
					3.能認識月經對女	2.養成良好生活		表達情感的能力。
	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		
第3週	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			
					6.能關注青春期衛			
					 生及保健的注意事			
	貳、體育	健體 E-A3		Bc-III-1 基礎運動傷害預	1.認識飛盤比賽的	1.能將擲、接盤的	觀察評量	【人權教育】
	五.飛過天 際	健體 E-B2	和防守策略。	 防與處理方法。	 規則。	動作應用在比賽	口頭評量	 人 E5 欣賞、包容個別差
	六.超越巔	健體 E-C2	2c-III-1 表現基本運動精	Cb-III-2 區域性運動賽	2.在比賽中表現出	中。	行為檢核	異並尊重自己與他人的

	峰		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	權利。
			4c-III-1 選擇及應用與運	會。	規範。	格言與奧林匹克		
			動相關的科技、資訊、媒		3.能透過飛盤比賽	精神,並指導學		
			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	符合奧林匹克精		
					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			
					搜尋符合奧林匹克			
					精神的故事。			
		健體 E-A2	1b-III-2 認識健康技能和	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】
		健體 E-C2	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 E1 認識生理性別、性
			3a-III-2 能於不同的生活	方法。	源。	女雖然發育有差	行為檢核	傾向、性別特質與性別認
	壹、健康		情境中,主動表現基礎健		2.能制定行動方	異,同樣要注意	態度評量	同的多元面貌。
	一.青春大		康技能。		案,促進青春期的	清潔和衛生。		性 E11 培養性別間合宜
	小事				生長發育。	2.養成良好生活		表達情感的能力。
第4週						習慣,才能讓身		
						體維持健康狀		
						態。		
		健體 E-A3	1d-III-1 了解運動技能的	Ga-III-1 跑、跳與投擲的	1.表現良好的起跑	1.了解蹲踞式起	觀察評量	【人權教育】
	貳、體育	健體 E-B2	要素和要領。	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
	六.超越巔	健體 E-C2	3c-III-1 表現穩定的身體		2.了解蹲踞式起跑	的技巧及使用時	行為檢核	異並尊重自己與他人的
	峰		控制和協調能力。		和站立式起跑的技	機。	態度評量	權利。
	•		4c-III-3 擬定簡易的體適		巧和使用時機。	2.在示範與練習		
			能與運動技能的運動計		3.表現良好的起跑	的過程中,教師		

			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。		
		健體 E-A2		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】
		健體 E-C2	到個人、家庭、學校與社	 基本概念與性別刻板印	 的性別刻板印象,	事長及特質,學	口頭評量	 性 E1 認識生理性別、性
			區等因素的交互作用	 象的影響與因應方式。	し は出正確的判斷。	習彼此尊重且不	行為檢核	 傾向、性別特質與性別認
			之影響。		2.能覺察並尊重不	去強化性別間的	態度評量	同的多元面貌。
			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
	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		表達情感的能力。
	一.青春大		4上。 月上。		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。		
<i>₩</i> . . \					4.能具備青春期正			
第5週					確健康知識及對性			
					別持有健康的態			
					度。			
		健體 E-A3	1c-III-1 了解運動技能要	Ga-III-1 跑、跳與投擲的	1.了解接力規則及	1.了解接力的規	觀察評量	【人權教育】
		健體 E-B2	素和基本運動規範。	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
	貳、體育	健體 E-C2	1d-III-1 了解運動技能的		2.表現良好的傳接	出良好的接力動	行為檢核	異並尊重自己與他人的
	L N N N N N N N N N N N N N N N N N N		要素和要領。		棒動作。	作。	態度評量	權利。
	峰		2c-III-2 表現同理心、正向		3.解決在各項接力	2.藉由討論與實		
			溝通的團隊精神。		活動中所遇到的問	踐,解決在比賽		
			2d-III-2 分辨運動賽事中		題。	時遇到的問題。		
			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		

	1	/		46 == /T	m ++ = /=		
		任。		的責任,並討論出	眾的責任,討論		
		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。					
	健體 E-A2	2b-III-1 認同健康的生活	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】
		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 能於不同的生活	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
± /4:E		情境中,主動表現基礎健		性。	有所認識,確切	態度評量	意義。
		康技能。		2.能認同預防校園	的知道哪些地方		安 E10 關注校園安全的
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		事件。
		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 能於不同的生活		地圖及安全須知。			
		情境中,運用生活技能。					
	健體 E-A1	1c-III-1 了解運動技能要	Ga-III-1 跑、跳與投擲的	1.能完成活力存摺。	1.藉由討論與實	觀察評量	【人權教育】
	健體 E-A3	素和基本運動規範。	基本動作。	2.解決執行運動計	踐,解決在執行	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
	健體 E-B2	1d-III-1 了解運動技能的	Ic-III-1 民俗運動組合動	畫表的阻礙。	運動計畫表時遇	行為檢核	異並尊重自己與他人的
	健體 E-C2	要素和要領。	作與遊戲。	3.能理解一跳一迴	到的問題。	態度評量	權利。
六.超越巔		2c-III-2 表現同理心、正向	Ic-III-2 民俗運動簡易性	旋(前迴旋)、單腳	2.能正確做出一		
峰		溝通的團隊精神。	表演。	跳、一跳一迴旋(後	跳一迴旋(前迴		
		2d-III-2 分辨運動賽事中		迴旋) 跑步跳等動	旋)、單腳跳、一		
技		選手和觀眾的角色和責		作。	, 跳─迴旋(後迴		
		任。		4.能完成一跳一迴	旋)、跑步跳等動		
		3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體		旋(前迴旋)、單腳	作。		
		控制和協調能力。		,	3.能用組合表演		
	貳、體育 六.超越巓	壹、健康 二.事故傷 害知多少 健體 E-A1 健體 E-A3 健體 E-B2 健體 E-C2 式.超越 峰 七.繩乎奇	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。 健體 E-A2	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-2 執行運動計畫,解決運動參與的阻礙。 健體 E-A2	控制和協調能力。	控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決線習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫、解決運動參與的阻礙。	控制和協調能力。

		1			T			
			3c-III-3 表現動作創作和		迴旋)、跑步跳等動	動作,做出個人		
			展演的能力。		作。	表演。		
			3d-III-3 透過體驗或實踐		5.能用學過的跳繩			
			解決練習或比賽的問題。		動作做簡易的組合			
			4d-III-1 養成規律運動習		表演。			
			慣,維持動態生活。		6.能在課堂外的時			
			4d-III-2 執行運動計畫,		間,養成持續運動			
			解決運動參與的阻礙。		的習慣。			
		健體 E-A2	2b-III-1 認同健康的生活	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		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。
	豆、健康 二.事故傷		3a-III-2 能於不同的生活	須知。	2.能在不同休閒環	帶來的傷害,並	行為檢核	安 E8 了解校園安全的
	害知多少		情境中,主動表現基礎健		境中覺察潛在危機	避免危險情況發	態度評量	意義。
	ПМЭЛ		康技能。		並培養解決問題的	生。		安 E10 關注校園安全的
					能力。			事件。
		健體 E-A1	1d-III-2 比較自己或他人	Ic-III-1 民俗運動組合動	1.雙人跳繩中兩人	1.能做出肩並	觀察評量	
		健體 E-C2	運動技能的正確性。	作與遊戲。	能互相合作、討論	肩、面對面的雙	口頭評量	
			2c-Ⅲ-1 表現基本運動精		及學習。	人跳繩動作。	行為檢核	
第7週			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、正向		人跳繩2下以上。	的動作。		
	貳、體育		溝通的團隊精神。		3.能在多人跳繩中			
	東、庭月 七.繩乎奇		2c-III-3 表現積極參與、接		分組分工,穩定甩			
	技		受挑戰的學習態度。		繩,讓同學能順利			
	32		3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體		跳過繩子。			
			控制和協調能力。		4.能夠積極參與擺			
			3c-Ⅲ-2 在身體活動中表		繩跳・勇於接受嘗			
			現各項運動技能・發展個		試。			
			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。					
		健體 E-A2		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】
			 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。
			 3a-III-2 能於不同的生活	 須知。	2.能在不同休閒環	 帶來的傷害,並	 行為檢核	安 E8 了解校園安全的
	壹、健康 二.事故傷		 情境中,主動表現基礎健		境中覺察潛在危機	避免危險情況發 避免危險情況發	態度評量	意義。
			康技能。		並培養解決問題的	生。		安 E10 關注校園安全的
	古和タグ				能力。			事件。
					3.能制定改善危險			
					行為的計畫。			
		健體 E-A1	1d-III-2 比較自己或他人	Ic-III-1 民俗運動組合動	1.能在多人跳繩中	1.能做出一字型	觀察評量	
<i>₹</i> 0 \ P		健體 E-C2	運動技能的正確性。	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 表現基本運動精		繩,讓同學能順利	2.能完成過山洞	行為檢核	
			神和道德規範。		跳過繩子。	的動作。	態度評量	
			2c-III-3 表現積極參與、接		2.能夠積極參與一			
	貳、體育		受挑戰的學習態度。		字型迴旋跳,勇於			
	七.繩乎奇		3c-Ⅲ-2 在身體活動中表		接受嘗試。			
	技		現各項運動技能,發展個		3.能夠分析自己的			
			人運動潛能。		技能,觀摩學習他			
			3d-Ⅲ-1 應用學習策略·提		人的技巧。			
			高運動技能學習效能。		4.各組運用學習策			
			4d-III-1 養成規律運動習		略,提高過山洞的			
			慣,維持動態生活。		成功率。			
	壹、健康	健體 E-A2	2b-III-1 認同健康的生活	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】
第9週	三.事故傷		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。
	害知多少		4a-III-2 自我反省與修正		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
			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	意義。

					行為的情境。	康的行動。		安 E10 關注校園安全的
						13% 日入1] 至7 。		女 E 10
					3.能自我反省與修			事件。
					正冒險行為,展現			
					促進健康的行動。			
		健體 E-A1	1d-III-1 了解運動技能的	Ha-III-1 網/ 牆性球類	1.能在遊戲中表現	1.能夠完成「貓捉	觀察評量	
		健體 E-C2	要素和要領。	運動基本動作及基礎戰	出運動家精神,遵	老鼠」的跳繩遊	口頭評量	
			1d-III-2 比較自己或他人	術。	循遊戲的路線。	戲。	行為檢核	
			運動技能的正確性。	Ic-III-1 民俗運動組合動	2.各組運用學習策	2.能穩定的以正	態度評量	
			2c-III-1 表現基本運動精	作與遊戲。	略,提高貓捉老鼠	手拍、反手拍向		
			神和道德規範。		過繩的成功率。	上拍擊羽球。		
			2c-III-3 表現積極參與、接		3.能在課堂外的時	3.能穩定的用羽		
	貳、體育		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 技		3c-III-1 表現穩定的身體		的習慣。	手正拍對打。		
	八.羽球高		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 在身體活動中表		拍、反手拍向上拍	球來進行兩人下		
			現各項運動技能,發展個		擊羽球。	手正拍、反拍對		
			人運動潛能。		5.能穩定的用羽球	打。		
			3d-Ⅲ-1 應用學習策略·提		來進行兩人上手正			
			高運動技能學習效能。		拍對打。			
			4d-Ⅲ-1 養成規律運動習		6.能穩定的用羽球			
			慣,維持動態生活。		 來進行兩人下手正			
					 拍、反拍對打。			
		健體 E-A2	3a-III-2 能於不同的生活	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】
			情境中,主動表現基礎健	 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。
第 10 週	壹、健康		康技能。	<i></i>	要性。	並尋求協助・營	行為檢核	安 E8 了解校園安全的
	二.事故傷		4a-III-2 自我反省與修正		2.能認識簡易止血	造安全生活環	態度評量	: : : : : : : : : : : : : : : : : : :
	害知多少		促進健康的行動。		方式及運動傷害防	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		安 E10 關注校園安全的
					護技巧。	2.了解事故和危		事件。
					HOSE JOY C J			

					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		
					的行動。	現促進健康的行		
						動。		
		健體 E-A1	2c-III-3 表現積極參與、接	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	
		健體 E-C2	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 在身體活動中表	術。	2.能積極練習,並	2.能認識單雙打	行為檢核	
			現各項運動技能,發展個		有不怕失敗的學習	發球的有效界	態度評量	
			人運動潛能。		態度。	線。		
			1d-III-1 了解運動技能的		3.認識單、雙打發	3.認識球拍的拍		
	貳、體育		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 表現穩定的身體		部位的名稱。	等名稱。		
	手		控制和協調能力。		4.能學會十字步	4.能熟練完成十		
			4c-III-1 選擇及應用與運		法。	字步法。		
			動相關的科技、資訊、媒		5.能學會十字步法	5.能結合十字步		
			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。			
		健體 E-A2	1a-III-2 描述生活行為對	Ba-III-3 藥物中毒、一氧	1.能認識何謂一氧	1.認識一氧化碳	觀察評量	【安全教育】
		健體 E-A3	個人與群體健康的影響。	化碳中毒、異物梗塞急救	 化碳中毒。	 對身體健康造成	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			3a-III-2 能於不同的生活	處理方法。	2.能向家人傳達預	的危害。	行為檢核	性。
第 11 週	壹、健康 三.關鍵時		情境中,主動表現基礎健		 防一氧化碳中毒的	2.學習預防一氧	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
			康技能。		 方法。	 化碳中毒的方法		項目。
	刻					 及 緊 急 處 理 方		安 E13 了解學校內緊急
						式。		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。
		健體 E-A1	1c-III-1 了解運動技能要	Cb-III-3 各項運動裝	1.能學會兩人對打。	1.能完成兩人對	觀察評量	
		健體 E-C2	素和基本運動規範。	備、設施、場域。	2.能學會接力對	打。	口頭評量	
			2c-III-2 表現同理心、正向	Ha-III-1 網/ 牆性球類	打。	2.能完成接力對	行為檢核	
			溝通的團隊精神。	運動基本動作及基礎戰	3.能認識比賽場地	打。	態度評量	
			4c-III-1 選擇及應用與運	術。	的範圍、界線及規	3.能認識場地的		
	貳、體育		動相關的科技、資訊、媒		則。	範圍、界線及比		
	八.羽球高		體、產品與服務。		4.能學會分組循環	賽規則。		
	手				比賽。	4.小組成員能同		
					5.小組成員能同	理、正向溝通討		
					理、正向溝通討論	論戰術,並彼此		
					戰術,並彼此提醒。	提醒。		
					6.能上網搜尋並欣			
					賞羽球的比賽。			
		健體 E-A2	1b-III-1 理解健康技能和	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】
		健體 E-A3	生活技能對健康維護的重	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
			要性。	處理方法。	2.能認識避免異物	性。	行為檢核	性。
			3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎	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 E12 操作簡單的急救
年17 細	壹、健康		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		項目。
第 12 週	三.關鍵時			方法。	梗塞不同狀況的處	方法,並實際操		安 E13 了解學校內緊急
	刻				理方式。	作演練。		救護設備的位置。
					4.能學會使用哈姆			安 E14 知道通報緊急事
					立克法進行救人及			件的方式。
					自救。			【資訊教育】
								資 E2 使用資訊科技解

								決生活中簡單的問題。
		健體 E-A1	1c-III-1 了解運動技能要	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】
		健體 E-C2	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
			1d-III-1 了解運動技能的	Ha-III-1 網/ 牆性球類	則。	賽規則。	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
			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	的規則。
			2c-III-2 表現同理心、正向	術。	比賽。	理、正向溝通討		
			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 表現穩定的身體	球類運動基本動作及基	理、正向溝通討論	提醒。		
	貳、體育 八.羽球高		控制和協調能力。	礎戰術。	戰術,並彼此提醒。	3.能練習不同軌		
	イ・別場向 手		3d-III-3 透過體驗或實		4.能上網搜尋並欣	跡、水平高低的		
	九.棒棒好		踐,解決練習或比賽的問		賞羽球的比賽。	傳接球。		
	球		題。		5.能了解棒球運動	4.能學會跑壘的		
			4c-III-1 選擇及應用與運		的傳球、接球及跑	技巧、打擊的要		
			動相關的科技、資訊、媒		壘的要領。	領。		
			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。		
		健體 E-A2	1b-III-2 認識健康技能和	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】
		健體 E-A3	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
			2a-III-1 關注健康議題受	方法。	2. 能學會 CPR 及	2.學會突發事故	行為檢核	性。
第 13 週	壹、健康		到個人、家庭、學校與社		AED 急救處理的	的處理步驟。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
先13 週	三.關鍵時		區等因素的交互作用之影		步驟。			項目。
	刻		鄉。					安 E13 了解學校內緊急
			3a-III-1 流暢地操作基礎					救護設備的位置。
			健康技能。					安 E14 知道通報緊急事
			4a-III-1 運用多元的健康					件的方式。

			資訊、產品與服務。					【資訊教育】
								資 E2 使用資訊科技解
								決生活中簡單的問題。
		健體 E-A1	1d-III-2 比較自己或他人	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】
		健體 E-C2	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
			2c-III-3 表現積極參與、接	礎戰術。	2.能表現出勇於挑	2.能學會跑壘的	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
			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	的規則。
	貳、體育		3c-III-1 表現穩定的身體		度。	領。		
	九.棒棒好		控制和協調能力。		3.能展現出打擊,			
	球		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。		力。			
					4.學童能解決練習			
					時所面臨的問題。			
		健體 E-A2	1b-III-2 認識健康技能和	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】
		健體 E-A3	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
			2a-III-1 關注健康議題受	方法。	2.能運用急救系統	2.學會突發事故	行為檢核	性。
			到個人、家庭、學校與社		資源。	的處理步驟。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
	壹、健康		區等因素的交互作用之影		3.能學會從旁協助			項目。
	三.關鍵時		響。		急救的方法。			安 E13 了解學校內緊急
第14週	刻		3a-III-1 流暢地操作基礎					救護設備的位置。
			健康技能。					安 E14 知道通報緊急事
			4a-III-1 運用多元的健康					件的方式。
			資訊、產品與服務。					【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	健體 E-A1	2c-III-1 表現基本運動精	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】
	九.棒棒好	健體 E-C2	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

	球		3c-III-1 表現穩定的身體	知識。	畫。		行為檢核	不同,並討論與遵守團體
			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	的規則。
			3d-III-2 演練比賽中的進	球類運動基本動作及基	時所面臨的問題。			
			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,		畫中,解決運動參			
			解決運動參與的阻礙。		與所遇到的問題。			
		健體 E-A2	1a-III-2 描述生活行為對	Ba-III-3 藥物中毒、一氧	1.能認識何謂藥物	1.認識何謂藥物	觀察評量	【安全教育】
		健體 E-A3	個人與群體健康的影響。	化碳中毒、異物梗塞急救	中毒。	中毒。	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			4a-III-2 自我反省與修正	處理方法。	2.能學會藥物中毒	2.學會在生活中	行為檢核	性。
			促進健康的行動。		或誤食藥品的急救	執行避免藥物中	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
	壹、健康				步驟。	毒或誤食藥品的		項目。
	三、健康 三.關鍵時				3.能認識並遵守正	方法。		安 E13 了解學校內緊急
	刻				確的用藥守則。			救護設備的位置。
	,,,				4.能省思家庭用藥			安 E14 知道通報緊急事
					習慣。			件的方式。
								【資訊教育】
第 15 週								資 E2 使用資訊科技解
								決生活中簡單的問題。
		健體 E-A1	1c-III-2 應用身體活動的	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】
		健體 E-C2	防護知識,維護運動安全。	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
			2c-III-1 表現基本運動精	Cb-III-1 運動安全教	畫。	課後延伸學習。	行為檢核	不同,並討論與遵守團體
	貳、體育 九.棒棒好		神和道德規範。	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	的規則。
	球		3c-III-1 表現穩定的身體	知識。	時所面臨的問題。	3. 完成精靈操		
	十.體操精		控制和協調能力。	Hd-III-1 守備/ 跑分性	3.能理解精靈柔軟	後,請學童檢視		
	認然		3d-III-2 演練比賽中的進	球類運動基本動作及基	操的防護原則,確	自己的柔軟度有		
			攻和防守策略。	礎戰術。	保運動安全。	沒有更好,是不		
			4d-III-2 執行運動計畫,	la- -1 滾翻、支撐、跳	4.能展現出積極投	是可以順利穿越		
			解決運動參與的阻礙。	躍、旋轉與騰躍動作。	入、勇於挑戰的學	精靈隧道,來到		

					習態度。	精靈古堡探險。		
					5.肢體動作展現出	17.1 AE H 12.17(1)		
					穩定控制及協調能			
					力。			
		健體 E-A2	 1b-III-3 對照生活情境的	 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】
		健體 E-B2	健康需求,尋求適用的健	與媒體的影響。	對個人健康消費選	消費行為的影		家 E10 了解影響家庭消
		DE NO. C. D.C.	康技能和生活技能。	ンベルドカエリカン	擇的影響。	響,並運用媒體		費的傳播媒體等各種因
	壹、健康		4a-III-1 運用多元的健康		2.能判斷對個人健		態度評量	素。
	四.飲食放		資訊、產品與服務。		康生活有益的消費		心及川里	示
	大鏡		英加		資訊。	2.能理解3章10		
					- F HIV	等健康標章的內		
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
						法。		
		健體 E-A1	 1d-III-1 了解運動技能的	 la-III-1 滾翻、支撐、跳	1.能了解以身體部	1.能做出以身體	観察評量	
		DE NO. C. T. T.	要素和要領。	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	
第 16 週			2c-III-3 表現積極參與、接		圓圈的動作要領。	轉繞圓圈的動		
70 10 22			受挑戰的學習態度。		2.以積極的學習態	作。	態度評量	
			2d-III-1 分享運動欣賞與		度,在進行部位旋	'	心及川里	
			20 m 万字建勤		轉動作時引發學習	身體控制協調能		
	貳、體育		3c-III-1 表現穩定的身體		樂趣。	力。		
	十.體操精		控制和協調能力。		3.能展現出穩定的	'3 3.能與同學合作		
	惡		3c-III-2 在身體活動中表		身體控制和協調能	3.船头闯了口下 進行展演。		
			現各項運動技能・發展個		力。	4.能做出支撐、小		
			人運動潛能。 3c-III-3 表現動作創作和 展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實 踐,解決練習或比賽的問		4.能和同儕合作, 進行旋轉創作和展 演的能力。 5.能了解側翻的支 撐和腳後踢的動作	側翻、側翻動作。 5.能展現穩定的 身體控制協調能 力。 6.能懂得欣賞別		

			題。		要領。	人成功的經驗。		
			4c-III-3 擬定簡易的體適		6.積極專注的學習			
			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			
					題。			
		健體 E-A2	1b-III-1 理解健康技能和	Ea-III-4 食品生產、加	1.能了解加工食品	1.能區分加工食	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康	健體 E-B2	生活技能對健康維護的重	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
	四.飲食放		要性。		2.能了解食品加工	品。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	大鏡		2a-III-2 覺知健康問題所		過程及保存方式。	2.能理解加工食	態度評量	素。
			造成的威脅感與嚴重性。			品的類別與加工		
						方式。		
第 17 週		健體 E-A1	1d-III-1 了解運動技能的	a- -1 滾翻、支撐、跳	1.能了解側翻的支	1.能做出支撐、小	觀察評量	
711 12			要素和要領。	躍、旋轉與騰躍動作。	撐和腳後踢的動作	側翻、側翻動作。	口頭評量	
			2c-III-3 表現積極參與、接		要領。	2.能展現穩定的	行為檢核	
	貳、體育		受挑戰的學習態度。		2.積極專注的學習	身體控制協調能	態度評量	
	十.體操精		2d-III-1 分享運動欣賞與		態度,在側翻動作	カ。		
	园		創作的美感體驗。		練習時引發學習樂	3.能懂得欣賞別		
			3c-III-1 表現穩定的身體		趣。	人成功的經驗。		
			控制和協調能力。		3.透過練習,能逐			
			3c-Ⅲ-2 在身體活動中表		漸展現出穩定的身			

			現各項運動技能・發展個		體控制能力和協調			
			人運動潛能。		能力。			
			3c-III-3 表現動作創作和		4.在練習的過程			
			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			
			踐,解決練習或比賽的問		題。			
			題。		5.能以積極專注的			
			4c-III-3 擬定簡易的體適		學習態度,接受各			
			能與運動技能的運動計		關的挑戰。			
			畫。		6.與同儕分享側翻			
					成功的經驗,同時			
					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。			
		健體 E-A2	1b-III-1 理解健康技能和	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】
	壹、健康	健體 E-B2	生活技能對健康維護的重	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
	四.飲食放		要性。		2.能認識加工食品	影響。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	大鏡		2a-III-2 覺知健康問題所		的健康飲食方法。	2.能理解加工食	態度評量	素。
			造成的威脅感與嚴重性。			品的健康飲食方		
第 18 週						法。		
		健體 E-A2	1c-III-3 了解身體活動對	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	
	貳、體育	健體 E-B3	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	
	十一.健康	健體 E-C2	1d-III-1 了解運動技能的	lb-III-1 模仿性與主題式	方式。	改善體適能方	行為檢核	
	有氧		要素和要領。	創作舞。	2.能了解有氧運動	式,能助於身體	態度評量	
			2c-III-3 表現積極參與、接		對身體的效益與發	發展。		
			受挑戰的學習態度。		展。	2.認識有氧舞蹈		

			3c-III-2 在身體活動中表		3.認識有氧舞步的	設計三階段與運		
			 現各項運動技能・發展個		要領。	 動目的,並知道		
			 人運動潛能。		4.在練習過程表現	 利用心跳率做為		
					積極參與的學習態	上 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。		
		健體 E-A2	1b-III-3 對照生活情境的	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】
		健體 E-B2	健康需求,尋求適用的健	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
			康技能和生活技能。		識。	式(冰箱與常	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	壹、健康				2.能了解各類食品	温)。	態度評量	素。
	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。		
第 19 週					冰箱保存食品的方			
分19 週					式。			
		健體 E-A2	1d-III-1 了解運動技能的	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	
		健體 E-B3	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	
	貳、體育	健體 E-C2	2c-III-2 表現同理心、正向	lb-III-1 模仿性與主題式	組變化。	透過討論與合	行為檢核	
	十一.健康		溝通的團隊精神。	創作舞。	2.透過溝通、合	作,發揮動作創	態度評量	
	有氧		3c-III-3 表現動作創作與		作、創作,表現團	意,組成有氧方		
			展演的能力。		隊精神,規畫小組	程式三階段,設		
			4c-III-3 擬定簡易的體適		展演。	計有氧舞蹈;並		
			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。		
	负	建體 E-A2	4b-III-3 公開提倡促進健	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	建體 E-B2	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
	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	費的傳播媒體等各種因
	大鏡				中的行為並提出改	健康飲食的方	態度評量	素。
					善方法。	法。		
	负	建體 E-A2	2d-III-1 分享運動欣賞與	lb-III-1 模仿性與主題式	1.在分組展演中,表	1.透過有氧舞臺	觀察評量	
	優	建體 E-B3	創作的美感體驗。	創作舞。	現穩定的身體控制	的小組創意有氧	口頭評量	
	優	建體 E-C2	3c-III-1 表現穩定的身體		和協調能力。	表演・展現學童	行為檢核	
			控制和協調能力。		2.表演後,能分享	在協調控制性、	態度評量	
第 20 週					運動欣賞與美感體	編排創意性、積		
					驗 。	極參與度與小組		
	貳、體育					合作的成果。		
	十一.健康					2.當表演組輪番		
	有氧					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。		

114 學年度第 _ _ 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(5-15-25-3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(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 2.能覺察眼睛及口腔疾 3.能了解正確用藥五大 4.能運用事證支持珍惜 5.能了解消費行為中, 6.能具備處理消費糾約 7.能思考並體察家人有 8.能主動展現促進家人 9.了解壘球擲遠、推鉛 10.能勇於挑戰,並認到 11.能利用基本武術動作 12.了解排球運動的場 13.能在手球比賽與小約 14.分析、解釋不同文化 15.知道水域安全的重要	病對生活帶來的之樣 人名	建康自主管理。 為。 利與應盡的義務。 影響。 見則及動作要領。 躍動作。 臺灣的發展狀況。 行從不同位置出發的 動的特色。	內攻擊與防守策略。	

	健體-E-A1 具備良		建全發展,並認識個人特質	5,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	常生活中運動與健康的問題。							
	┃ ┃健體-E-A3 具備擬	アンス	創新思考方式・因應日常会	上活情境。							
	 健體-E-B1 具備運序	用體育與健康之相關符號知能,能以同理心愿	應用在生活中的運動、保健	聲與人際溝通上。							
領域核心素養	┃ ┃健體-E-B2 具備應	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,促致	進多元感官的發展,在生活	舌環境中培養運動與健康有關	引的美感體驗。						
	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	與人互動、公平競爭,並與	與團隊成員合作,促進身心健	建康 。						
	健體 E-C3 具備理係	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。							
	【品德教育】				-						
	品 E1 良好生活習慣	貫與德行。									
	品 E7 知行合一。										
	【安全教育】										
	安 E2 了解危機與	安 E2 了解危機與安全。									
	安 E7 探究運動基本	安 E7 探究運動基本的保健。									
	【人權教育】										
	人 E7 認識生活中2	不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等	穿經驗,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	宣家庭型態的多樣性 。									
	【家庭教育】										
	家 E4 覺察個人情經	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 了解各文化原	間的多樣性與差異性。									
	【海洋教育】										
	海 E1 喜歡親水活動,重視水域安全。										
		ė.	課程架構								
教學進度 教學單	單元/主 領域核心	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					

	題名稱	素養	學習表現	學習內容				
		健體	1b-III-1 理解健康技	Da-III-1 衛生保健	1.能利用身高、體重計算	1.從身高、體重認識自己	觀察評量	【品德教育】
		-E-A3	能和生活技能對健	習慣的改進方法。	自己的身體質量指數。	的身體質量指數。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	声 / 中 市 並		康維護的重要性。		2.能知道體位異常產生	2.學習衛生保健習慣的方	行為檢核	與德行
	壹、健康新 世界		2b-III-2 願意培養健		的健康問題。	法。	態度評量	品 E7 知行合一。
	一.健康加油 站		康促進的生活型態。		3.能認識改善生活習慣			
	山山				的方法。			
					4.能改善自己的生活習			
					慣,以達到健康體位。			
		健體-E-A1	1c-III-2 應用身體活	Cb-III-1 運動安全	1.確認運動與場地安全。	1.了解進行投擲時,需注	觀察評量	【安全教育】
		健體	動的防護知識,維護	教育、運動精神與	2.了解壘球擲遠的動作	意的安全事項。	口頭評量	安 E7 探究運動基
第1週		-E-A2	運動安全。	運動營養知識。	要領。	2.了解壘球擲遠的技巧,	行為檢核	本的保健。
		健體	1d-III-1 了解運動技	Ga-III-1 跑、跳與	3.了解投擲角度與投擲	並做出壘球擲遠的動作。	態度評量	
		-E-C2	能的要素和要領。	投擲的基本動作。	距離的關係。	3.了解助跑、投擲角度與		
			2c-III-3 表現積極參		4.表現良好的壘球擲遠	距離的關係。		
	貳、體育		與、接受挑戰的學習		動作。	4.思考比賽獲勝的方式。		
	五.投其所好		態度。		5.解決在比賽時遇到的			
			3c-III-1 表現穩定的		問題。			
			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。					
	壹、健康新	健體	1a-III-1 認識生理、	Da-III-2 身體主要	1.能認識身體的各腔室。	認識身體的各腔室及主	觀察評量	【品德教育】
第2週	世界	-E-A3	心理與社會各層面	器官的構造與功	2.能認識身體主要器官	要器官的構造與功能。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	一.健康加油 站		健康的概念。	能。	的構造與功能。		行為檢核	與德行
	ᆈ						態度評量	品 E7 知行合一。

		健體-E-A1	1d-III-1 了解運動技	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】
		健體	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動	口頭評量	安 E7 探究運動基
		-E-A2	2c-III-2 表現同理		2.了解推鉛球、投擲壘	作要領・並做出推鉛球的	行為檢核	本的保健。
		健體	心、正向溝通的團隊		球的技巧異同處。	動作。	態度評量	
		-E-C2	精神。			3.比較並分析投擲壘球和		
			2c-III-3 表現積極參			推鉛球動作的異同處。		
			與、接受挑戰的學習					
			態度。					
	貳、體育 五.投其所好		2d-III-3 分析並解釋					
	11.100////		多元性身體活動的					
			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。					
		健體	1a-III-1 認識生理、	Da-III-2 身體主要	1.能認識身體的各腔室。	1.認識身體的各腔室及主	觀察評量	【品德教育】
		-E-A3	心理與社會各層面	器官的構造與功	2.能認識身體主要器官	要器官的構造與功能。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			健康的概念。	能。	的構造與功能。	2.了解高度近視可能產生	行為檢核	與德行
			1b-III-2 認識健康技	Da-III-3 視力與口	3.能了解高度近視可能	的眼睛疾病。	態度評量	品 E7 知行合一。
第3週	壹、健康新		能和生活技能的基	腔衛生促進的保健	產生的眼睛疾病。	3.覺察眼睛疾病對生活帶		
为 3 迦	世界 一.健康加油		本步驟。	行動。	4.能覺察眼睛疾病對生	來的不便。		
	站		2a-III-2 覺知健康問		活帶來的不便。	4.能改善導致視力不良的		
			題所造成的威脅感		5.能改善導致視力不良	行為・並養成良好的視力		
			與嚴重性。		的行為。	保健習慣。		
					6.能養成良好的視力保			
					健習慣。			

		健體-E-A1	1c-III-1 了解運動技	Bc-III-2 運動與疾	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】
		健體	能要素和基本運動	病保健、終身運動	作。	2.了解推鉛球的規則與動	口頭評量	安 E7 探究運動基
		-E-A2	規範。	相關知識。	2.了解推鉛球、投擲壘	作要領,並做出推鉛球的	行為檢核	本的保健。
		健體	1d-III-1 了解運動技	Cd-III-1 戶外休閒	球的技巧異同處。	動作。	態度評量	
		-E-C2	能的要素和要領。	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和		
			2c-III-2 表現同理	Ga-III-1 跑、跳與	式,並進行木棋比賽。	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能		
			精神。		在比賽中遇到的問題。	原理,並進行木棋比賽。		
			2c-III-3 表現積極參		5. 了解規律運動的好	5.藉由討論與實踐,解決		
			與、接受挑戰的學習		處,並向親朋好友提倡	在比賽時遇到的問題。		
	—+ R# 7-		態度。		運動的好處。	6.了解規律運動的好處後		
	貳、體育 五.投其所好		2d-III-3 分析並解釋			向其他人推廣・並能邀請		
			多元性身體活動的			對方一起運動。		
			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。					
			4d-III-3 宣導身體活					
			動促進身心健康的					
			效益。					
		健體	1b-III-2 認識健康技	Da-III-3 視力與口	1.能了解良好口腔狀況	1.能覺察口腔疾病對生活	觀察評量	【品德教育】
第4週	壹、健康新 世界	-E-A3	能和生活技能的基	腔衛生促進的保健	的原則。	帶來的不便。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
和予定	世界 一.健康加油		本步驟。	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	與德行
	站		2a-III-2 覺知健康問		活帶來的不便	慣,例如:學習使用牙線	態度評量	品 E7 知行合一。
			題所造成的威脅感		3.能學習使用牙線潔牙	潔牙的方法。		

			與嚴重性。		的方法。	3.持續進行護齒行動。		
			4a-III-2 自我反省與		4.能養成良好的潔牙習			
			修正促進健康的行		慣,並於生活中持續進			
			動。		行護齒行動。			
		健體-E-A1	1c-III-2 應用身體活	la-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	
			動的防護知識,維護	撐、跳躍、旋轉與	心肌群動作的要領。	習握槓懸垂的動作。	口頭評量	
			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的	行為檢核	
			1d-III-1 了解運動技		的技巧。	技巧。	態度評量	
			能的要素和要領。		3.能以積極專注的學習	3.能運用手臂支撐力量將		
			2c-III-3 表現積極參		態度,接受挑戰。	身體撐起,並進行重心上		
			與、接受挑戰的學習		4.能明瞭青蛙跳的動作	下移動。		
	貳、體育		態度。		要領。	4.可以做出青蛙跳動作。		
	六.飛騰青春		3c-III-1 表現穩定的		5.能運用手臂支撐力量	5.能展現穩定的身體控制		
			身體控制和協調能		將身體撐起,並進行重	協調能力。		
			力。		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。			
		健體	1b-III-2 認識健康技	Da-III-3 視力與口	能於日常生活中落實維	1.能培養良好生活習慣。	觀察評量	【品德教育】
		-E-A3	能和生活技能的基	腔衛生促進的保健	持身體健康的行為,培	2.能完成活力存摺。	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	壹、健康新		本步驟。	行動。	養良好生活習慣。		行為檢核	與德行
第5週	世界		2a-III-2 覺知健康問				態度評量	品 E7 知行合一。
	一.健康加油 站		題所造成的威脅感					
			與嚴重性。					
			4a-III-2 自我反省與					
			修正促進健康的行					

			動。					
-		77 G# F A 4		1 11 4 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ 			非 克尔目	
		健體-E-A1	1d-III-1 了解運動技	la-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	
			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 表現積極參	騰躍動作。	2.以積極的學習態度,	2.能做出雙手支撐與雙腳	行為檢核	
			與、接受挑戰的學習		在支撐、蹬、跳練習時	蹬、跳的動作要領。	態度評量	
			態度。		引發學習樂趣。	3.可以展現穩定的身體控		
			3c-III-1 表現穩定的		3.透過練習,能逐漸展	制協調能力。		
			身體控制和協調能		現出穩定的身體控制能	4.能懂得欣賞別人成功的		
			力。		力和協調能力。	經驗。		
			3d-III-3 透過體驗或		4.在練習的過程中,解	5.能做出分腿撐跳、分腿		
			實踐,解決練習或比		決分腿騰越動作所遇到	騰躍動作。		
	貳、體育 六.飛騰青春		賽的問題。		的挑戰與問題。			
			4c-III-2 比較與檢視		5.能和同儕合作,進行			
			個人的體適能與運		多人飛躍馬背接龍練			
			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。			
		健體	2b-III-2 願意培養健	Fb-III-4 珍惜健保	1.能認識分級醫療與轉	1.能認識分級醫療及轉診	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	-E-A2	 康促進的生活型態。	與醫療的方法。	診制度。	制度。	口頭評量	安 E2 了解危機與
第6週	豆、健康 醫藥學問				 2.能運用事證支持珍惜	2.能理解就醫的五步驟。	 行為檢核	安全。
	大				 健保與醫療的行為。	3.能運用事證做到珍惜健	態度評量	
						保資源的行為。		

		健體-E-A1	1d-III-1 了解運動技	la-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腳	觀察評量	
			能的要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與	作要領。	蹬、跳的動作要領。	口頭評量	
			2c-III-3 表現積極參	騰躍動作。	2.能學會跳箱上的跳撐	2.可以展現穩定的身體控	行為檢核	
			與、接受挑戰的學習		動作。	制協調能力。	態度評量	
			態度。		3.能勇於挑戰,並認真	3.能做出握槓懸垂、分腿		
			3c-III-1 表現穩定的		練習跳箱分腿騰躍動	撐跳、分腿騰躍動作。		
	D 5#		身體控制和協調能		作。	4.能懂得欣賞別人成功的		
	貳、體育 六.飛騰青春		力。		4.透過練習,能逐漸展	經驗。		
	, (() (o) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i		3d-III-3 透過體驗或		現出穩定的身體控制能			
			實踐,解決練習或比		力和協調能力。			
			賽的問題。		5.在練習的過程中,解			
			4c-III-2 比較與檢視		決分腿騰躍動作所遇到			
			個人的體適能與運		的挑戰與問題。			
			動技能表現。		6.能以積極專注的學習			
					態度,接受各關的挑戰。			
		健體	2a-III-3 體察健康行	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要	觀察評量	【安全教育】
		-E-A2	動的自覺利益與障	類、正確用藥核心	自身健康利益與障礙。	性。	口頭評量	安 E2 了解危機與
	 壹、健康		礙。	能力與用藥諮詢。	2.能辨別錯誤的用藥行	2.能辨別錯誤用藥及正確	行為檢核	安全。
	醫藥學問				為,並建立正確用藥觀	用藥觀念。	態度評量	
	大				念。	3.能於生活情境中運用用		
65 7 VIII					3.能理解中藥用藥安全	藥五問,以達用藥諮詢與		
第7週					及中藥的類型意涵。	安全的目的。		
		健體	1c-III-3 了解身體活	Bd-III-1 武術組合	1.能了解武術中上肢、下	設計具有故事性的武術	觀察評量	
	貳、體育	-E-C2	動對身體發展的關	動作與套路。	肢軀幹的動作,並分析	遊戲,藉由循序漸進的方	口頭評量	
			係。		與他人的差異。	式學習武術招式。	行為檢核	
	七.摩拳擦掌		1d-III-2 比較自己或		2.能說出正確的武術動		態度評量	
			他人運動技能的正		作名稱。			
			確性。					

女育】
ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア
枚育】
了解危機與

			身體控制和協調能		手抛球動作,並透過競			
			力。		新型型策略,改善個 新型型 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
			²³ 3c-III-2 在身體活動		人技能表現。			
			中表現各項運動技		/\JX864X%L			
			能,發展個人運動潛					
			能。					
			^{売・} 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。					
		健體	1b-III-4 了解健康自	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】
		-E-A2	主管理的原則與方	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
			法。	能力與用藥諮詢。	主管理。	主管理能力。	行為檢核	安全。
	壹、健康 醫藥學問		3a-III-1 流暢地操作		2.能於生活中落實正確		態度評量	
	大		基礎健康技能。		用藥行為,並向親朋好			
			4b-III-3 公開提倡促		友宣導。			
			進健康的信念或行					
第 10 週			為。					
先IU 週		健體-E-B1	1d-III-2 比較自己或	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	
		健體	他人運動技能的正	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	
		-E-C2	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 分辨運動賽		策略。	2.透過2對2修正式的	態度評量	
	貳、體育 八.球不落地		事中選手和觀眾的		2.能做出了解並做出正	排球比賽,讓學童發展隔		
	/ 1.2小17日25		角色和責任。		確的低手傳接球。	網球類攻守基本概念。		
			3d-III-1 應用學習策			3.使用 3C 產品及網路,		
			略・提高運動技能學			讓學童比較排球低手動		
			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。					
		健體	1b-III-2 認識健康技	Eb-III-1 健康消費	1.從事消費活動時,能選	面對促銷活動,聰明的消	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2 健	能和生活技能的基	資訊與媒體的影	擇良好的產品與服務。	費者可以透過停、看、聽	口頭評量	人 E7 認識生活中
	 壹、健康	體-E-B2	本步驟。	響。	2.面對促銷活動時,能	三個步驟保障自己的權	行為檢核	不公平、不合理、違
	三.聰明消費		3b-III-4 能於不同的		展現出理性消費的行	益。	態度評量	反規則和健康受到
	樂無窮		生活情境中,運用生		為。			傷害等經驗,並知道
			活技能。					如何尋求救助的管
								道。
		健體-E-B1	1d-III-1 了解運動技	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	
		健體	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	
		-E-C2	3c-III-2 在身體活動	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	
第 11 週			中表現各項運動技		法,並正向溝通有效策	式排球比賽中。	態度評量	
			能,發展個人運動潛		略解決比賽的問題。			
			能。		2.能知道並做出正面低			
			3d-III-1 應用學習策		手發球動作。			
	貳、體育 八.球不落地		略,提高運動技能學					
	/ 1.2小口20		習效能。					
			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。					

		健體	1a-III-3 理解促進健	Eb-III-2 健康消費	1.能認識選購商品四妙	1.能在購物時使用四個妙	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2	康生活的方法、資源	相關服務與產品的	招。	招來解決問題。	口頭評量	人 E7 認識生活中
	壹、健康	健體-E-B2	與規範。	選擇方法。	2.能了解商品標示對維	2.能透過了解商品資訊來	行為檢核	不公平、不合理、違
	三.聰明消費		3b-III-4 能於不同的		護消費權益的重要性。	選擇安全的商品。	態度評量	反規則和健康受到
	樂無窮		生活情境中,運用生		3.能了解具得獎機率性			傷害等經驗·並知道
			活技能。		質的商品相對應的購買			如何尋求救助的管
					策略。			道。
		健體	1d-III-1 了解運動技	Ha-III-1網/牆性	1.能認識、了解如何選用	1.學習排球運動的常用保	觀察評量	
		-E-A2	能的要素和要領。	球類運動基本動作	及配戴排球的護具護	護動作及認識護具的選	口頭評量	
第 12 週		健體-E-B1	2c-III-2 表現同理	及基礎戰術。	膝。	擇和使用方法,以避免運	行為檢核	
		健體	心、正向溝通的團隊	Hb-III-1 陣地攻守	2.能知道並做出移動傳	動傷害。	態度評量	
		-E-C2	精神。	性球類運動基本動	接球的倒身保護動作。	2.能認識手球的由來。		
	貳、體育 八.球不落地 九.手球英雄		3c-III-2 在身體活動	作及基礎戰術。	3.能與同學討論如何提			
			中表現各項運動技		升手球比賽傳接球之技			
			能,發展個人運動潛		巧,接納他人不同想			
			能。		法,並正向溝通有效策			
			4c-III-1 選擇及應用		略,提高學習效能。			
			與運動相關的科					
			技、資訊、媒體、產					
			品與服務。					
		健體	2a-III-3 體察健康行	Eb-III-1 健康消費	1.能了解消費行為中,消	1.能了解消費者的義務,	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2	動的自覺利益與障	資訊與媒體的影	費者可享的權利與應盡	並在日常生活中實踐。	口頭評量	人 E7 認識生活中
年17 細	壹、健康	健體-E-B2	礙。	響。	的義務。	2.能了解消費者權利,展	行為檢核	不公平、不合理、違
第 13 週	三.聰明消費		4b-III-1 公開表達個		2.能在生活中展現消費	現消費者應有的態度和	態度評量	反規則和健康受到
	樂無窮		人對促進健康的觀		者應有的態度和行為。	行為。		傷害等經驗,並知道
			點與立場。					如何尋求救助的管
								道。

			1	Т	Γ			1
		健體	3d-III-2 演練比賽中	Hb-III-1 陣地攻守	1.能在手球比賽中與小	1.了解在該項運動中正確	觀察評量	
		-E-A2	的進攻和防守策略。	性球類運動基本動	組成員討論,並執行從	傳接球的方式及小組傳	口頭評量	
		健體-E-B1		作及基礎戰術。	不同位置出發的攻擊與	接球的搭配。	行為檢核	
		健體			防守策略。	2.學習手球的運球方式,	態度評量	
	貳、體育 九.手球英雄	-E-C2			2.能與同學討論如何提	並透過修正式的比賽,學		
	7 0. 3 · 13 / XAI				升手球比賽傳接球之技	習交叉進攻及防守的小		
					巧,接納他人不同想	組策略。		
					法,並正向溝通有效策			
					略,提高學習效能。			
		健體	2a-III-3 體察健康行	Eb-III-1 健康消費	1.能了解產生消費糾紛	1.能知道消費者有申訴的	觀察評量	【人權教育】
		-E-A2 健	動的自覺利益與障	資訊與媒體的影	的原因。	權利及管道。	口頭評量	人 E7 認識生活中
	壹、健康	體-E-B2	礙。	響。	2.能具備處理消費糾紛	2.能了解產生消費糾紛的	行為檢核	不公平、不合理、違
	三.聰明消費		4a-III-3 主動地表現		的因應策略。	原因・並有能力尋求解決	態度評量	反規則和健康受到
	樂無窮		促進健康的行動。		3.能知道消費者有申訴	的方法。		傷害等經驗·並知道
					的權利及申訴的管道。			如何尋求救助的管
								道。
第 14 週		健體	3c-III-2 在身體活動	Hb-III-1 陣地攻守	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	
		-E-A2	中表現各項運動技	性球類運動基本動	射和運球組合,並透過	式的比賽,學習3人小組	口頭評量	
		健體-E-B1	能,發展個人運動潛	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	
	D 5#-4-	健體	能。		能表現。	策略。	態度評量	
	貳、體育 九.手球英雄	-E-C2	3d-III-2 演練比賽中			2.介紹並練習手球的正式		
	7 U. 3 7777 (AE		的進攻和防守策略。			規則,以接近正式比賽規		
			3d-III-3 透過體驗或			則及場地(全場)進行比		
			實踐解決練習或比			賽。		
	_		賽的問題。					
第 15 週	壹、健康	健體	2a-III-3 體察健康行	Eb-III-1 健康消費	能培養良好的消費態	能完成活力存摺。	觀察評量	【人權教育】
布 IO 旭	三.聰明消費	-E-A2	動的自覺利益與障	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
	樂無窮	健體-E-B2	礙。	響。	的方法和技巧。		行為檢核	不公平、不合理、違

			4a-III-3 主動地表現				態度評量	反規則和健康受到
			促進健康的行動。					傷害等經驗,並知道
								如何尋求救助的管
								道。
		健體	2d-III-1 分享運動欣	Hb-III-1 陣地攻守	1.能透過小組比賽並討	1.介紹並練習手球的正式	觀察評量	【多元文化教育】
		-E-A2	賞與創作的美感體	性球類運動基本動	論,演練手球比賽中的	規則,以接近正式比賽規	口頭評量	多 E6 了解各文化
		健體-E-B1	驗。	作及基礎戰術。	進攻和防守策略。	則及場地(全場)進行比	行為檢核	間的多樣性與差異
		健體-E-B3	2d-III-3 分析並解釋	lb-III-2 各國土風	2.能從不同國家文化的	賽。	態度評量	性。
		健體 E-C2	多元性身體活動的	舞。	土風舞中分享運動欣賞	2.認識塞爾維亞的〈花之		
		健體 E-C3	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 在身體活動		現多元文化的包容性與	的〈兔子舞〉及立陶宛的		
	九.手球英雄		中表現各項運動技		素養。	〈木鞋舞〉。		
	十.花舞翩翩		能,發展個人運動潛		3.能分析、解釋不同文	3.能說出不同文化土風舞		
			能。		化土風舞身體活動的特	的身體特色,以展現多元		
			3d-III-2 演練比賽中		色。	文化的包容性與素養。		
			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。					
		健體-E-B1	1b-III-3 對照生活情	Fa-III-2 家庭成員	1.能明白家庭成員所扮	1.了解家人及自己所肩負	觀察評量	【性別平等教育】
		健體	境的健康需求,尋求	的角色與責任。	演的角色及責任。	的角色及責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
		-E-C2	適用的健康技能和		2.能了解並接納不同的	2.理解並尊重不同家庭組	行為檢核	家庭型態的多樣性。
第 16 週	 壹、健康		生活技能。		家庭組成型態	成型態。	態度評量	【家庭教育】
先 IO 廻	四.家庭安和		2b-III-3 擁有執行健		3.能了解自己為健全家	3.具備為家庭功能健全而		家 E4 覺察個人情
	樂		康生活行動的信心		庭功能可以做到的事。	付出行動的意願。		緒並適切表達,與家
			與效能感。					人及同儕適切互動。
			4b-III-2 使用適切的					家 E12 規劃個人與
			事證來支持自己健					家庭的生活作息。

			康促進的立場。					
		健體-E-B3	1d-III-1 了解運動技	lb-III-2 各國土風	1.能認識塞爾維亞的土	1.認識塞爾維亞土風舞步	觀察評量	【多元文化教育】
		健體 E-C2	能的要素和要領。	舞。	風舞步技巧、要領與隊	技巧、要領與隊形變化。	口頭評量	多 E6 了解各文化
		健體 E-C3	2c-III-3 表現積極參		形變化。	2.在示範與練習的過程	行為檢核	間的多樣性與差異
	貳、體育		與、接受挑戰的學習		2.能於土風舞運動中表	中,教師指導協助學童穩	態度評量	性。
	十.花舞翩翩		態度。		現穩定的身體控制與協	定身體控制與協調,並觀		
			3c-III-1 表現穩定的		調能力。	察學童參與態度的積極		
			身體控制和協調能		3.能表現積極參與練習	性。		
			力。		舞步技巧與隊形變化。			
		健體-E-B1	2b-III-1 認同健康的	Fa-III-2 家庭成員	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】
		健體	生活規範、態度與價	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
		-E-C2	值觀。		2.能於生活落實對家庭	體行動。	行為檢核	家庭型態的多樣性。
	壹、健康 四.家庭安和		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】
			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
	樂		與批判技能。		事件造成的傷害。			緒並適切表達・與家
								人及同儕適切互動。
								家 E12 規劃個人與
第 17 週								家庭的生活作息。
		健體-E-B3	1d-III-1 了解運動技	lb-III-2 各國土風	1.能認識塞爾維亞的土	1.認識塞爾維亞土風舞舞	觀察評量	【多元文化教育】
		健體 E-C2	能的要素和要領。	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
		健體 E-C3	2c-III-3 表現積極參		形變化。	七。	行為檢核	間的多樣性與差異
			與、接受挑戰的學習		2.能於土風舞運動中表	2.示範與練習的過程中,	態度評量	性。
	貳、體育 十.花舞翩翩		態度。		現穩定的身體控制與協	教師指導、協助學童穩定		
			2d-III-1 分享運動欣		調能力。	身體的控制與協調,並觀		
			賞與創作的美感體		3.能表現積極參與練習	察學童參與態度的積極		
			驗。		舞步技巧與隊形變化。	性。		
			3c-III-1 表現穩定的		4.能從展演歷程中,分	3.透過花舞大會的小組表		

			身體控制和協調能		享運動欣賞與創作的美	演,展現各組學童在動作		
			力。		感體驗。	控制、身體協調、積極參		
			3c-III-3 表現動作創		5.能與小組成員完成展	與、小組合作與隊形創意		
			作與展演的能力。		演。	變化的成果。		
			4d-III-3 宣導身體活			4.觀賞表演後,能給予欣		
			動促進身心健康的			賞與回饋。		
			效益。					
		健體-E-B1	2b-III-1 認同健康的	Fa-III-2 家庭成員	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】
		健體	生活規範、態度與價	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
		-E-C2	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	家庭型態的多樣性。
	 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.家庭安和		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
	樂		與批判技能。		的力量,願意一起面對			緒並適切表達,與家
					悲傷事件。			人及同儕適切互動。
					4. 能認識正向轉念方			家 E12 規劃個人與
第 18 週					法。			家庭的生活作息。
		健體-E-A1	1c-III-2 應用身體活	Cb-III-1 運動安全	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】
		健體	動的防護知識,維護	教育、運動精神與	步的了解,以提高水域	及代表意義。	口頭評量	海 E1 喜歡親水活
		-E-A2	運動安全。	運動營養知識。	安全的警覺性。		行為檢核	動,重視水域安全。
	貳、體育		2c-III-3 表現積極參		2.重視水域安全觀念,		態度評量	
	十一.悠遊戲		與、接受挑戰的學習		能熟記防溺、自救的方			
	水樂		態度。		式。			
			 3d-Ⅲ-3 透過體驗或		3.能透過實際體驗與操			
			 實踐,解決練習或比		作,了解實施救溺的方 作,了解實施救溺的方			
			賽的問題。		式與危險性。			
## 10 NF	壹、健康	健體-E-B1	2a-III-3 體察健康行	Fa-III-3 維持良好	1.能思考並體察家人有	1.能理解與家人有效溝通	觀察評量	【性別平等教育】
第 19 週	四.家庭安和	健體	動的自覺利益與障	人際關係的溝通技	效溝通的好處及影響。	的好處。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
	樂	-E-C2	礙。	万與策略。 -	2.能透過角色情境,學	2.能體察溝通停看聽促進	行為檢核	家庭型態的多樣性。
	l.	l .	1	l .		l .	I	l

			3b-III-3 能於引導		會溝通「停看聽」等有	溝通的效果。	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
			與批判技能。					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。
1	貳、體育 十一.悠遊戲 水樂	健體-E-A1	1d-III-1 了解運動技	Bc-III-1 基礎運動	1.能認識立式划槳與基	1.認識立式划槳與基本操	觀察評量	【海洋教育】
		健體	能的要素和要領。	傷害預防與處理方	本操作,培養未來參與	作,培養未來參與水域活	口頭評量	海 E1 喜歡親水活
		-E-A2	2c-III-2 表現同理	法。	水域活動與利用大型浮	動與救生能力。	行為檢核	動,重視水域安全。
			心、正向溝通的團隊	Cc-III-1 水域休閒	具的救生能力。	2.重視水域安全的觀念,	態度評量	
			精神。	運動進階技能。	2.能知道從事水域活動	能正確做出防溺、自救的		
			2c-III-3 表現積極參	Gb-III-1 水中自救	出現脫水現象時的症狀	方式。		
			與、接受挑戰的學習	方法、仰漂 15 秒。	及預防方法。			
			態度。		3.能重視水域安全的觀			
			3c-III-1 表現穩定的		念,熟記並正確做出防			
			身體控制和協調能		溺、自救的方式。			
			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.家庭安和	健體-E-B1	1b-III-1 理解健康技	Fb-III-1 健康各面	1.能了解與家人相處及	1.了解與家人共處互動時	觀察評量	【性別平等教育】
		健體	能和生活技能對健	向平衡安適的促進	健康休閒的重要性。	光的重要性。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
	樂	-E-C2	康維護的重要性。	方法與日常健康行	2.能主動和家人規劃共	2.主動為家人安排促進健	行為檢核	家庭型態的多樣性。

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