

彰化縣和美鎮培英國民小學 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、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   | 康軒版國小健體 5 上                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節。 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標   | 1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。<br>2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。<br>3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。<br>4. 認識自己，並能自我悅納。<br>5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。<br>6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。<br>7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。<br>8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。<br>9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。<br>10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。<br>11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。<br>12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。<br>13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。<br>14. 進行肢體創作，學跳土風舞。 |                 |     |      |                   |
| 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                                                                                                                                                                  |                 |     |      |                   |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |                       |                 |          |                      |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-----------------------|-----------------|----------|----------------------|
|              | <p>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |                       |                 |          |                      |
| 重大議題融入       | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> |               |               |                       |                 |          |                      |
| 課 程 架 構      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |                       |                 |          |                      |
| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 學習重點          |               | 學習目標                  | 學習活動            | 評量方式     | 融入議題<br>內容重點         |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 學習表現          | 學習內容          |                       |                 |          |                      |
| 第一週          | 第一單元健康樂活<br>我當家                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1a-Ⅲ-2<br>描述生 | Db-Ⅲ-4<br>愛滋病 | 1. 了解傳染病的形<br>成要素、傳染途 | 第一單元健康樂活<br>我當家 | 問答<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習 |

|  |          |                                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |       |
|--|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
|  | 第一課疾病不要來 | <p>活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</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-3 主動地表現促進健康的行動。</p> | <p>傳染途徑與愛滋關懷。</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> | <p>徑。</p> <p>2. 覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3. 了解預防傳染病的原則和措施。</p> <p>4. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。</p> <p>5. 描述生活行為對罹患傳染病的影響。</p> <p>6. 了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。</p> <p>7. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。</p> <p>8. 了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。</p> <p>9. 了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>10. 澄清與愛滋病相關的迷思。</p> <p>11. 培養接納與關懷愛滋病患者的態度。</p> | <p>第 1 課疾病不要來</p> <p>《活動 1》傳染病的三要素</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 6-7 頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。</p> <p>《活動 2》預防傳染病</p> <p>1. 帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，並說明預防傳染病原則。</p> <p>2. 教師將全班分成 2 組，每組負責課本第 10-11 頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。</p> <p>3. 教師發下「預防傳染病」學習單，請學生依照課本分析的方式，將自己或家人最近生病的經驗記錄下來。</p> <p>《活動 3》政府防</p> | 實作實踐 | 慣與德行。 |
|--|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>疫措施</p> <p>1. 教師配合課本第 12-13 頁說明政府防疫措施。</p> <p>2. 教師說明如果身體出現疑似「嚴重特殊傳染性肺炎」時，使用快篩劑自我檢測後，快篩結果為陽性的處理方法。</p> <p>《活動 4》認識結核病</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 14 頁情境，並配合影片介紹結核病。</p> <p>2. 教師配合課本第 15 頁情境，說明結核病的自我檢測方法「七分篩檢法」。</p> <p>3. 教師說明結核病的預防方法。</p> <p>《活動 5》罹患肺結核的治療</p> <p>教師說明除了規律用藥，肺結核病人應確實執行的事項。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>《活動 6》新型 A 型流感</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生閱讀課本第 18 頁情境，並配合影片介紹新型 A 型流感。</li> <li>2. 教師帶領學生閱讀課本第 19 頁情境，並配合影片說明預防新型 A 型流感必須做到「5 要 6 不」行動。</li> </ol> <p>《活動 7》愛滋病</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師配合影片介紹愛滋病。</li> <li>2. 教師提問：課本第 21 頁哪些行為有可能會被傳染愛滋病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？並請學生完成「愛滋病的傳染途徑」學習單。</li> </ol> <p>《活動 8》愛滋病正解大進擊</p> <p>教師請學生分享對於愛滋病的觀感，全班一起討論，完成「愛滋病正解大進擊」學習單。</p> |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                                      |                                                                                                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                      |                                      |
|-----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|
|     |                                      |                                                                                                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                               | <p>《活動 9》關懷愛滋從了解開始</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 24-25 頁情境，並配合關懷愛滋病患者的影片，請學生分享想法。</p> <p>2. 教師發下「關懷愛滋」學習單，請學生寫下對愛滋病患者的關懷。</p>                                                                           |                      |                                      |
| 第二週 | <p>第一單元健康樂活我當家</p> <p>第二課視力口腔檢查站</p> | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺</p> | <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> | <p>1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。</p> <p>2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。</p> <p>3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。</p> <p>4. 了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。</p> <p>5. 了解並表現促進視力健康的行動。</p> <p>6. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>7. 運用「目標設定」和「自我監督</p> | <p>第一單元健康樂活我當家</p> <p>第 2 課視力口腔檢查站</p> <p>《活動 1》EYE 的叮嚀</p> <p>1. 教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，並提問：士勛度數加深的原因可能有哪些？</p> <p>《活動 2》過度使用 3C 產品的危害</p> <p>1. 教師帶領學生閱</p> | <p>發表實作問答實踐總結性評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> |

|  |  |                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |  | <p>與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。</p> <p>8. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。</p> <p>9. 覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>10. 認識洗牙與牙齒矯正。</p> <p>11. 自我反省與修正個人的潔牙習慣。</p> <p>12. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。</p> | <p>讀課本第 28 頁情境，並說明過度使用 3C 產品的危害。</p> <p>2. 教師請學生自我檢視與反省平常使用 3C 產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第 29 頁。</p> <p>《活動 3》常見眼睛疾病<br/>教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾病。</p> <p>《活動 4》護眼好習慣<br/>教師配合影片說明護眼好習慣包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。</p> <p>《活動 5》護眼大作戰<br/>1. 教師帶領學生討論：要想改善使用</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>3C 產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。</p> <p>2. 教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。</p> <p>《活動 6》護眼計畫行動管理</p> <p>1. 教師配合課本第 35 頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。</p> <p>2. 教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。</p> <p>《活動 7》洗牙與口腔疾病</p> <p>1. 教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，並配合影片說</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                        |                       |                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |        |                                  |
|-----|------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|
|     |                        |                       |                       |                                                   | <p>明牙周病、牙齦炎。</p> <p>《活動 8》牙齒矯正</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 38 頁情境，並說明牙齒矯正。</p> <p>《活動 9》潔牙習慣改善計畫</p> <p>1. 教師配合課本第 40-41 頁情境，以士勛為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。</p> <p>2. 教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。</p> |        |                                  |
| 第三週 | 第二單元做自己愛自己<br>第一課不要被引誘 | 1a-III-3<br>理解促進健康生活的 | Bb-III-2<br>成癮性物質的特性及 | <p>1. 覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。</p> <p>2. 了解避免受媒體</p> | 第二單元做自己愛自己<br>第 1 課不要被引誘<br>《活動 1》辨別網                                                                                                                                                                                                   | 發表演練實作 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |

|  |  |                                                                                         |                                                 |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  |  | <p>方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> | <p>其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> | <p>訊息誘導的方法。</p> <p>3. 覺知吸食電子煙對健康的影響。</p> <p>4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。</p> <p>5. 覺知喝酒對健康的影響。</p> | <p>路訊息妙招</p> <p>1. 教師說明辨別網路上經過偽裝訊息的方法。</p> <p>2. 教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。</p> <p>《活動 2》新興菸品訊息辨明白</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 48-49 頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？</p> <p>2. 教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。</p> <p>3. 教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關訊息中的錯誤觀</p> | <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

|     |                       |                                                    |                                                   |                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |          |                                  |
|-----|-----------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|
|     |                       |                                                    |                                                   |                                                                                                       | <p>念。</p> <p>4. 教師請學生課後依照「批判性思考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，並完成「批判性思考」學習單。</p> <p>《活動 3》廣告的誘惑</p> <p>1. 教師說明飲酒的壞處。</p> <p>2. 教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？請學生分組討論後上臺分享。</p> |          |                                  |
| 第四週 | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照生活的健康需求， | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。<br>2. 認識毒品的特性與危害。<br>3. 覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。<br>4. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 | 第二單元做自己愛自己<br>第 2 課全力反毒<br>《活動 1》辨識新興毒品<br>1. 教師帶領學生閱讀課本第 52-53 頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是威威，你會怎麼做？                                                                   | 發表實作演練問答 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生<br/>活規範、態<br/>度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康的<br/>促進的生活<br/>型態。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，<br/>表現基本的<br/>決策與批判<br/>技能。</p> <p>4a-III-3 主動地<br/>表現促進健康</p> |  | <p>5. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>6. 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。</p> <p>7. 主動表現遠離毒品的行動。</p> <p>8. 認同拒絕毒品的行為。</p> | <p>2. 教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式。</p> <p>《活動 2》毒品的特性與危害</p> <p>1. 教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。</p> <p>2. 教師配合影片說明毒品成癮的危害。</p> <p>《活動 3》使用毒品的影響</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 55 頁情境，並說明使用毒品的影響包含個人、家庭與社會層面。</p> <p>《活動 4》毒品危害實際案例分析</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 56-57 頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？</p> <p>2. 教師引導學生學</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                                  |                                                    |                                 |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                                 |
|-----|----------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|
|     |                                  | <p>的行動。</p> <p>4b-III-1<br/>公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> |                                 |                                                          | <p>生分組討論毒品使用案例。</p> <p>《活動 5》向毒品 SAY NO</p> <p>1. 教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。</p> <p>2. 全班分為 2 人一組，演練拒絕的技巧。</p> <p>《活動 6》澄清毒品迷思</p> <p>教師將全班分為三組，分別負責一個課本第 59-61 頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。</p> <p>《活動 7》遠離毒品的健康行動</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，並說明遠離毒品的方法。</p> |                    |                                                 |
| 第五週 | <p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第三課獨特的我</p> | <p>3b-III-1<br/>獨立演練大部份的自我調適</p>                   | <p>Fa-III-1<br/>自我悅納與潛能探索的方</p> | <p>1. 以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。</p> <p>2. 主動表現並培養</p> | <p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第 3 課獨特的我</p> <p>《活動 1》自我調適</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>演練實作發表總結性評量</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校</p> |

|  |  |                                              |    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |
|--|--|----------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|  |  | 技能。<br>4a-III-3<br>主動地<br>表現促<br>進健康<br>的行動。 | 法。 | 拒毒的健康生活。<br>3. 認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。<br>4. 了解職業無性別之分。<br>5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。 | 1. 教師帶領學生閱讀課本第 64 頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物質。<br>2. 教師說明「情緒調適」技能步驟。<br>《活動 2》自我積極拒癮健康生活<br>1. 教師帶領學生閱讀課本第 65 頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質、積極生活的方法嗎？<br>2. 教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。<br>《活動 3》認識自 | 與職業的分工，不應受性別的限制。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
|--|--|----------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>己</p> <p>1. 教師發下「認識自我」學習單，請學生寫下自己的人格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。</p> <p>2. 教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。</p> <p>《活動 4》自我悅納</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 67 頁情境，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點，接納自己的缺點嗎？</p> <p>2. 教師發下「自我悅納」學習單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。</p> <p>《活動 5》特質、潛能與未來</p> <p>1. 教師帶領學生閱</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                        |                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                |                                                              |
|-----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------|
|     |                        |                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                                            | <p>讀課本第 68-69 頁情境，並提問：他們選擇職業所考慮的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展成為職業？</p> <p>2. 教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生針對各自的夢想，檢視自己的特質，以及自己需加強的能力。</p>                           |                |                                                              |
| 第六週 | 第三單元安全新生活<br>第一課校園事故傷害 | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題</p> | <p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動傷害預防與安全須知。</p> | <p>1. 描述冒險行為可能造成的後果與影響。</p> <p>2. 理解避免造成事故傷害發生的方法。</p> <p>3. 公開表達對冒險行為的看法。</p> <p>4. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成事故傷害的嚴重性。</p> <p>5. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。</p> <p>6. 主動表現預防校園事故傷害的方法。</p> | <p>第三單元安全新生活<br/>第 1 課校園事故傷害</p> <p>《活動 1》冒險行為不可行</p> <p>1. 教師請學生分享自己在學校發生過的事故傷害經驗：在校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？</p> <p>2. 教師說明避免事故傷害發生的方法。</p> | 實作<br>發表<br>自評 | <p>【安全教育】</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>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> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> |  | <p>法。</p> <p>7. 自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。</p> | <p>3. 教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。</p> <p>《活動 2》校園危險探索</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 76-77 頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。</p> <p>2. 教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事故傷。</p> <p>3. 教師將全班分成五組，發下「校園危險搜索與預防（一）」學習單，請各組討論在校園中曾經看過的危險情境，記錄在學習</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>單上，並編排演成戲劇，劇情可自由發揮。</p> <p>《活動 3》校園事故傷害的預防</p> <p>1. 教師配合課本第 78-79 頁情境，帶領學生練習分析事故傷害的發生原因並思考預防的方法。</p> <p>2. 教師發下「校園危險搜索與預防（二）」學習單，請學生分組討論，分析事故傷害的發生原因，思考預防方法，並記錄下來。</p> <p>《活動 4》守護校園安全</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 80-81 頁情境，並說明校園中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法。</p> <p>2. 教師請學生設計一份防止校園意外宣導海報或標語，</p> |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                         |                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                              |
|-----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|
|     |                         |                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               | 並記錄在「守護校園安全」學習單。                                                                                                                                                                                                                        |                   |                              |
| 第七週 | 第三單元安全新生活<br>第二課騎車乘車保平安 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ba-III-2 校園及休閒活動傷害預防與安全須知。<br>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。 | 1. 覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。<br>2. 描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。<br>3. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。<br>4. 主動表現預防事故傷害的安全行動。<br>5. 覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。<br>6. 了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。<br>7. 理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。<br>8. 認識緊急救護系統資訊與報案流程。<br>9. 演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。 | 第三單元安全新生活<br>第2課騎車乘車保平安<br>《活動1》預防自行車事故（一）<br>1. 教師帶領學生閱讀課本第82-83頁情境，並引導學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，思考預防方法。<br>2. 教師配合影片《自行車挑選與檢查保養》說明騎乘裝備。<br>3. 教師配合影片《安全用路及騎乘觀念》說明自行車的騎乘空間。<br>《活動2》預防自行車事故（二）<br>1. 教師配合課本第84-85頁，延續《活動1》的自行車事故情境，引導 | 自評發表實作演練<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |

|  |  |                                       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|---------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | 4a-III-3<br>主動地<br>表現促<br>進健康<br>的行動。 |  |  | <p>學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，並思考預防方法。</p> <p>2. 教師配合影片《危險預測與防禦駕駛》說明遠離大型車輛注意事項。</p> <p>3. 教師說明騎自行車時應避免的危險行為：自行車雙載、並排騎自行車、逆向騎自行車。</p> <p>4. 教師請學生課後蒐集一則自行車事故的相關報導，分析事故傷害的原因及預防事故傷害的安全行動，並記錄在「安全騎乘自行車」學習單上。</p> <p>《活動 3》遊覽車事故與安全設備<br/>教師配合影片，說明搭乘遊覽車時的安全需知與遊覽車安全設備的使用方式。</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                      |                                                     |                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                              |                                    |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|     |                      |                                                     |                             |                                                                                                                                          | <p>《活動 4》緊急救護報案</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 90-91 頁情境，並配合影片說明緊急救護報案的方法。</p> <p>2. 教師將學生分為 2 人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演 119 消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。</p> |                              |                                    |
| 第八週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 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。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 了解排球低手傳球的動作要領。<br>2. 表現排球低手傳球的動作技能。<br>3. 了解排球高手傳球的動作要領。<br>4. 表現排球高手傳球的動作技能。<br>5. 了解排球低手發球的動作要領。<br>6. 表現排球低手發球的動作技能。<br>7. 分析自己或他人 | 第四單元擊球特攻隊<br>第 1 課排球高手<br>《活動 1》低手傳球姿勢<br>教師說明並示範低手傳球動作要領。<br>《活動 2》雙人持球擊球<br>教師說明雙人持球擊球活動規則。<br>《活動 3》拋球與擊球                                                   | 觀察<br>操作<br>發表<br>實作<br>運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>1d-III-3<br/>了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3<br/>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1<br/>表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2<br/>演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1<br/>養成規律運動習慣，維持動</p> | <p>排球動作技能的正確性。</p> <p>8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>9. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</p> | <p>教師說明拋球與擊球活動進行方式：</p> <p>2 人一組，先進行單人拋擊 10 次，兩人再練習雙人拋擊 10 次。</p> <p>《活動 4》擊球進籃</p> <p>1. 教師說明擊球進籃活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？</p> <p>《活動 5》高手傳球姿勢</p> <p>教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範高手傳球動作要領。</p> <p>《活動 6》對牆高手傳球練習</p> <p>教師說明並示範對牆高手傳球練習活動進行方式。</p> <p>《活動 7》低手、高手交替擊球</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-----------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 態 生<br>活。 |  |  | <p>1. 教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：如何才能連續進行低手、高手交替傳球而球不落地呢？</p> <p>《活動 8》雙人高手傳球練習</p> <p>教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式。</p> <p>《活動 9》低手發球姿勢</p> <p>教師說明並示範低手發球動作要領。</p> <p>《活動 10》發球預言家</p> <p>教師說明發球預言家活動規則。</p> <p>《活動 11》布陣接發球</p> <p>1. 教師說明布陣接發球活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：要如何調整每個人的站位區域，比較容易回擊球得分？</p> |  |
|--|--|-----------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                                    |                                                            |                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |      |                                        |
|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------|
|     |                                    |                                                            |                                      |                                                                                                                    | <p>怎樣容易以發球得分呢？</p> <p>《活動 12》排球雙打賽</p> <p>1. 教師說明排球雙打賽活動規則。</p> <p>2. 教師帶領學生討論：讓球成功回擊過網的策略有哪些？</p> <p>《活動 13》排球多人賽</p> <p>1. 教師說明排球多人賽活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生討論：在活動中觀察到哪些得分策略？</p> |      |                                        |
| 第九週 | <p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第二課樂棒攻守樂趣多</p> | <p>lc-III-1 了解運動技能和基本運動規範。</p> <p>ld-III-1 了解運動技能的要素和要</p> | <p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>2. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> | <p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第 2 課樂棒攻守樂趣多</p> <p>《活動 1》球棒與揮棒動作</p> <p>1. 教師帶領學生認識球棒甜區，揮棒時以此區球棒接觸球打擊出去，容易讓球飛得又高又遠。</p>                                                                            | 操作發表 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>領。</p> <p>1d-III-3<br/>了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2<br/>表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1<br/>表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2<br/>演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1<br/>養成規律運動習慣，</p> |  | <p>2. 教師說明並示範正確揮棒動作要領。</p> <p>《活動 2》揮棒擊氣球<br/>教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：找到球棒甜區，揮棒時以此區球棒打擊氣球，練習打擊 10 次。</p> <p>《活動 3》強棒出擊<br/>教師說明強棒出擊活動規則：5 人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。每個組員皆揮棒打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》接球好手<br/>教師說明接球好手活動規則：</p> <p>1. 7 人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，另外 5 人分散站於場內。</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|---------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | 維持動態生活。 |  |  | <p>2. 擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球，每組有5球機會。</p> <p>3. 當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。</p> <p>4. 擊球者擊出5球後，換下一組上場。</p> <p>《活動 5》銅牆鐵壁</p> <p>教師說明銅牆鐵壁活動規則：</p> <p>1. 10 人一組，一人擔任接捕手，9人防守（內野站 4 人，外野站 5 人）。</p> <p>2. 教師揮拍擊球，並說出指定的壘（接球後須將球傳至該壘），防守者負責接球。</p> <p>3. 球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。</p> |  |  |
|--|--|---------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                    |                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |                   |                                        |
|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|
|     |                                    |                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                                                          | <p>4. 接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。</p> <p>5. 成功將 5 球送上指定壘，即完成任務。</p>                                                                                                   |                   |                                        |
| 第十週 | <p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第二課樂棒攻守樂趣多</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2</p> | <p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>5. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>6. 課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。</p> | <p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第 2 課樂棒攻守樂趣多</p> <p>《活動 6》攻占一壘</p> <p>教師說明攻占一壘活動規則：</p> <p>1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。</p> <p>2. 進攻方揮棒擊球，球須擊出超過 5 公尺線，且未擊出界外才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可甩棒，須先將球棒放入圓圈再開始跑壘。</p> | <p>操作發表實作運動撲滿</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>3. 防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得1分。</p> <p>4. 進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 7》上壘高手</p> <p>教師說明「上壘高手」活動規則：</p> <p>1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。</p> <p>2. 進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。</p> <p>3. 防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踩上二壘的白色壘板；進攻方經過一壘並踩上橘</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>色壘板得 1 分，若上二壘再得 1 分。</p> <p>4. 進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》上壘搶分</p> <p>1. 教師說明上壘搶分活動規則：</p> <p>(1) 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。</p> <p>(2) 進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；防守方則盡力接球並快速傳回壘板處，阻止對方得分。</p> <p>(3) 進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板；進攻方一人跑回本壘得 1 分。</p> <p>(4) 進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積</p> |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                  |                                                        |                                                       |                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                 |                                                           |
|------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
|      |                                  |                                                        |                                                       |                                                                                  | <p>得分較高的組別獲勝。</p> <p>2. 教師發下「上壘搶分」學習單，請學生寫下活動的攻防策略與情境討論。</p> <p>《活動 9》樂樂棒球對抗賽</p> <p>教師說明樂樂棒對抗賽活動進行方式：全班分成 3 組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分。依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。累積得分最高的組別獲勝。</p> |                 |                                                           |
| 第十一週 | <p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第一課身體管理員</p> | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體</p> | <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評</p> | <p>1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。</p> <p>2. 了解促進體適能的運動種類與建議。</p> <p>3. 擬定體適能提升運動計畫。</p> | <p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第 1 課身體管理員</p> <p>《活動 1》體適能檢測</p> <p>1. 教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。</p>                                                                                                | <p>操作發表實作實踐</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

|  |  |                                                                                                                          |                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>適能與運動技能的運動計畫。</p> <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>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> | <p>估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> |  | <p>2. 教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學生將各體識能項目檢測的結果記錄於學習單。</p> <p>《活動 2》促進健康體適能的運動建議</p> <p>1. 教師說明促進各項體適能的運動種類。</p> <p>2. 教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。</p> <p>《活動 3》改善體適能運動計畫</p> <p>教師配合課本第 122 頁，帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫。</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                                           |
|------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 第十二週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</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>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>4d-III-3 宣導身</p> | <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</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. 了解運動相關營養知識。</p> <p>2. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>3. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>4. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>5. 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第1課身體管理員</p> <p>《活動4》健康的運動飲食習慣</p> <p>1. 教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。</p> <p>2. 教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第125頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。</p> <p>《活動5》運動樂分享</p> <p>1. 教師配合課本第126頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。</p> <p>2. 教師發下「運動樂分享」學習單，請學生2人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。</p> <p>《活動6》養成規律運動習慣</p> <p>教師發下「規律運</p> | <p>問答</p> <p>實作</p> <p>發表</p> <p>運動撲滿</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
|------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

|      |                      |                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                    |                            |
|------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
|      |                      | 體活動促進身心健康的效益。                                                                                             |                       |                                                                                                                                                               | 動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。                                                                                                                                                          |                                    |                            |
| 第十三週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 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-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-3 透過體 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。<br>2. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。<br>3. 了解接力跑時搶跑道的要領。<br>4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。<br>5. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。<br>6. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 | 第五單元跑跳武動秀<br>第2課跑跳無阻<br>《活動1》傳接棒動作要領檢核<br>1. 教師配合課本第128-129頁，說明傳接棒的動作要領。<br>2. 教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。傳接組依照傳接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動 | 操作<br>實作<br>觀察<br>發表<br>問答<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>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> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>作，將觀察結果記錄在課本第 128-129 頁。兩組角色交換，再練習一次。</p> <p>《活動 2》前伸數與搶跑道</p> <p>1. 教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？</p> <p>2. 教師說明內切搶跑道活動進行方式：6 人一組，其中 3 人分別在三個跑道上跑步前進，另外 3 人在旁邊觀察。跑道最外側同學以與跑道垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑 5 公尺後，再由外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，再跑 5 公尺後全員停下，與觀察的同學角色互換。</p> <p>《活動 3》試跑體驗</p> <p>教師說明試跑體驗活動規則：</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1.4 人一組，每次3組進行，各派1人上場，分別跑100公尺，並記錄每個人跑步的秒數。</p> <p>2. 觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。</p> <p>3. 排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。</p> <p>《活動 4》大隊接力大賽</p> <p>教師說明大隊接力大賽活動進行方式：</p> <p>1.12 人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。</p> <p>2. 遵守競賽規則，和隊友一同努力爭</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                      |                                                                                                              |                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |                        |                            |
|------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|
|      |                      |                                                                                                              |                       |                                                                                                                                                                                       | 取勝利，完成大隊接力大賽。<br>3. 比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處。                                                                                                                                                           |                        |                            |
| 第十四週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 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-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-3 透過體驗或實 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。<br>2. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。<br>3. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。<br>4. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。<br>5. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。<br>6. 學會測量跳遠距離。<br>7. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。 | 第五單元跑跳武動秀<br>第2課跑跳無阻<br>《活動5》踏一步跳起<br>教師說明並示範踏一步跳起動作要領。<br>《活動6》助跑後跳起<br>教師說明並示範助跑後跳起動作要領。<br>《活動7》助跑6、11、13公尺<br>教師說明助跑6、11、13公尺活動進行方式：每人有3次機會進行助跑後跳起練習，分別助跑不同的距離後跳起，第一次助跑6公尺，第二次助跑11公尺，第三次助跑13公尺， | 操作<br>實作<br>觀察<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>記錄每次落地的位置。</p> <p>《活動 8》助跑 5、9、11 步</p> <p>教師說明並與同學示範助跑 5、9、11 步活動進行方式：</p> <p>1. 2 人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走 5 步、9 步、11 步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。</p> <p>2. 找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。</p> <p>3. 在沙坑分別練習助跑 5 步、9 步、11 步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第 139 頁上。</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                        |                          |                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                        |
|------|------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|
|      |                        |                          |                        |                                                         | <p>4. 兩人角色互換繼續練習。</p> <p>《活動 9》跳遠挑戰</p> <p>1. 教師配合課本第 140-141 頁，說明並示範正確的跳遠動作要領。</p> <p>2. 教師說明跳遠挑戰活動進行方式：</p> <p>3 人一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第 140-141 頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。進行正式挑戰，並測量跳遠距離。完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。</p> |    |                                        |
| 第十五週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 1c-III-1<br>了解運動技能要素和基本運 | Bd-III-1<br>武術組合動作與套路。 | <p>1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑</p> | <p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第 3 課小套路輕鬆學</p> <p>《活動 1》拳掌進</p>                                                                                                                                                                                        | 操作 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>動 規<br/>範。</p> <p>2c-III-3<br/>表現積<br/>極參<br/>與、接<br/>受挑<br/>戰的<br/>學<br/>習<br/>態<br/>度。</p> <p>3c-III-1<br/>表現穩<br/>定的<br/>身<br/>體<br/>控<br/>制<br/>和<br/>協<br/>調<br/>能<br/>力。</p> <p>3c-III-3<br/>表現動<br/>作創<br/>作和<br/>展<br/>演<br/>的<br/>能<br/>力。</p> <p>4d-III-1<br/>養成規<br/>律運<br/>動<br/>習<br/>慣，<br/>維<br/>持<br/>動<br/>態<br/>生<br/>活。</p> |  | <p>戰的學習態度。</p> <p>3. 熟練武術功操，<br/>並表現出穩定的身<br/>體控制和協調能<br/>力。</p> | <p>攻<br/>教師說明並示範拳<br/>掌進攻動作要領。</p> <p>《活動 2》弓馬互<br/>換進攻</p> <p>1. 教師帶領學生複<br/>習弓步、馬步轉換<br/>的動作要領。</p> <p>2. 教師說明並示範<br/>弓馬互換進攻活動<br/>進行方式。</p> <p>《活動 3》連續進<br/>攻</p> <p>教師說明並示範活<br/>動進行方式：</p> <p>1. 順步連續進攻：<br/>順步衝拳（右弓步<br/>右衝拳）→順步劈<br/>掌（左弓步左劈<br/>掌）→順步撐掌<br/>（右弓步右撐<br/>掌）。</p> <p>2. 拗步連續進攻：<br/>拗步衝拳（右弓步<br/>左衝拳）→拗步劈<br/>掌（左弓步右劈<br/>掌）→拗步撐掌<br/>（右弓步左撐<br/>掌）。</p> <p>《活動 4》弓馬互</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                        |                                                                         |                    |                                                                                    |                                                                                                                                          |      |                                    |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------|
|      |                        |                                                                         |                    |                                                                                    | 換防禦<br>1. 教師說明並示範防守動作要領。<br>2. 教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作要領：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。<br>《活動 5》獨立式換步樁<br>教師說明並示範獨立式換步樁動作要領。                            |      |                                    |
| 第十六週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 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 | Bd-III-1 武術組合動作套路。 | 1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。<br>2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。<br>3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 | 第五單元跑跳武動秀<br>第 3 課小套路輕鬆學<br>《活動 6》換步樁勤攻防<br>教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式：<br>1. 將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。<br>2. 配合教師口令分別進行 3 次不同的攻防轉換動作。<br>3. 教師請學生自己 | 操作觀察 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|  |  |                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>定的身體控制和協調能力。</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>設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。</p> <p>4. 接著由出題組同學輪流出題，搭配自己設計的結尾動作；出題後兩組角色互換。</p> <p>《活動 7》腿部基本功</p> <p>教師說明並示範腿部基本功動作要領。</p> <p>《活動 8》踢蹬連環腿</p> <p>教師說明踢蹬連環腿活動進行方式：</p> <p>1. 將三個腿部動作組合，練習踢蹬連環腿進攻。</p> <p>2. 2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。</p> <p>《活動 9》內外擺</p> <p>教師說明並示範內擺、外擺動作要</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                        |                                                        |                            |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                   |                                     |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
|      |                        |                                                        |                            |                                                                                                   | <p>領。</p> <p>《活動 10》腿部動作連環練<br/>教師說明腿部動作連環練活動進行方式：</p> <p>1. 將踢蹬、轉身與內、外擺等動作組合成連環的腿部招式。</p> <p>2. 2 人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出修改建議，接著兩人角色互換，再練習一次。</p> <p>《活動 11》二起腳<br/>教師說明並示範二起腳動作要領。</p> |                   |                                     |
| 第十七週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參</p> | <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> | <p>1. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> | <p>第五單元跑跳武動秀<br/>第 3 課小套路輕鬆學</p> <p>《活動 12》武動三人行<br/>教師說明武動三人行活動進行方式：</p> <p>1. 3 人一組，依照關卡順序與要求，</p>                                                                                    | <p>操作實作發表運動撲滿</p> | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |                                                                                                                    |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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-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>4. 願意在課後從事武術活動的練習。</p> | <p>互動協力完成武俠闖關的挑戰任務。</p> <p>2. 學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。</p> <p>《活動 13》快打六招</p> <p>1. 教師說明快打六招活動進行方式：</p> <p>6 人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。</p> <p>2. 教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。</p> <p>《活動 14》演武活動</p> <p>1. 教師將全班分成 6 人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。</p> <p>2. 教師請學生輪流</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |                                                                                                    |                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                        |
|------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|      |                       |                                                                                                    |                                                         |                                                                                                                                                                                                    | <p>上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p> <p>3. 教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。</p>                                                                                                     |                                         |                                        |
| 第十八週 | 第六單元自在動起來<br>第一課逗陣來跳繩 | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> | <p>1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。</p> <p>2. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。</p> <p>3. 能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。</p> <p>5. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。</p> <p>6. 能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。</p> | <p>第六單元自在動起來<br/>第1課逗陣來跳繩</p> <p>《活動1》腳步變換</p> <p>1. 教師說明並示範腳步變換動作要領。</p> <p>2. 活動結束後，教師請學生分享：變換腳步跳繩時，怎麼讓甩繩動作更流暢？</p> <p>《活動2》甩繩變化</p> <p>1. 教師說明並示範甩繩變動作要領。</p> <p>2. 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試甩繩變化，由</p> | <p>操作<br/>觀察<br/>發表<br/>實作<br/>運動撲滿</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|  |  |                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>3c-III-3<br/>表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1<br/>養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>1 次開始，成功後慢慢增加次數，直到能連續轉換 5 次。</p> <p>《活動 3》雙人甩長繩練習<br/>教師說明並找一位學生示範雙人甩長繩練習動作要領。</p> <p>《活動 4》三人團體跳繩<br/>教師說明三人團體跳繩活動進行方式：</p> <p>1. 3 人一組，每次兩人負責甩繩、一人負責跳。</p> <p>2. 分別挑戰邊跳邊轉身、長短雙繩跳。</p> <p>3. 三人角色互換，直到每人都當過跳繩者和甩繩者。</p> <p>《活動 5》五人團體跳繩<br/>教師說明五人團體跳繩活動進行方式：</p> <p>1. 5 人一組，兩人負責甩繩，其他三</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                      |                                                                                |                                                          |                                                                                                            |                                                                                                                                                         |      |                                                                          |
|------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
|      |                      |                                                                                |                                                          |                                                                                                            | <p>人跳。</p> <p>2. 分別挑戰一繩三人跳、雙繩三人跳。</p> <p>《活動 6》多人跳繩</p> <p>1. 教師將全班分成 4-5 人一組，請學生討論想表現的跳繩動作組合。</p> <p>2. 學生輪流上臺表演，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。</p> |      |                                                                          |
| 第十九週 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3</p> | <p>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</p> | <p>1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。</p> <p>2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。</p> <p>3. 表現認真參與的學習態度。</p> <p>4. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。</p> | <p>第六單元自在動起來<br/>第 2 課划手前進</p> <p>《活動 1》陸上站立划手</p> <p>1. 教師說明游泳時，五指自然合攏，手指自然伸直，才能更輕鬆的划手前進。</p> <p>2. 教師說明並示範陸上站立划手動作要領。</p> <p>《活動 2》陸上站</p>            | 操作發表 | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p> |

|  |  |                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | 賽。 | <p>立划手</p> <p>教師說明並示範陸上彎腰划手」動作要領。</p> <p>《活動 3》池內前彎划手</p> <p>教師說明池內前彎划手活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師將全班分成 2 人一組，每組一位學生沿著泳池壁排成一排，另一位學生在泳池旁觀察。</li> <li>2. 扶牆練習不閉氣划手動作，一手連續划 10 下後換另一手，接著練習左右手交替划手共 10 下。</li> <li>3. 熟悉不閉氣划手後，扶牆練習閉氣划手，一手連續划 5 下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共 10 下。</li> <li>4. 每組的兩人輪流下水練習。</li> </ol> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>《活動 4》持浮板划手</p> <p>教師說明持浮板划手活動進行方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。</li> <li>2. 先練習不閉氣划手前進，一手連續划 10 下後換另一手，接著練習左右手交替划手共 10 下。</li> <li>3. 熟悉不閉氣划手前進後，換練習閉氣划手前進，一手划 5 下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共 10 下。</li> </ol> <p>《活動 5》水中清道夫</p> <p>教師說明水中清道夫活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。</li> <li>2. 每次 1 人，從泳池另一端出發，以</li> </ol> |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                                 |                                                                                                                  |                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                     |                                                                          |
|------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|      |                                 |                                                                                                                  |                                                            |                                                                                                                                            | <p>持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面撿象棋。</p> <p>3. 每人最多可以撿 3 個，最少撿 1 個象棋，最快撿到 10 個象棋的組別獲勝。</p>                                                                                                                                       |                     |                                                                          |
| 第二十週 | <p>第六單元自在動起來</p> <p>第二課划手前進</p> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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</p> | <p>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。</p> | <p>1. 覺察自己或他人划手動作的正確性。</p> <p>2. 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。</p> <p>4. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。</p> <p>5. 願意利用課餘時間從事親水活動。</p> | <p>第六單元自在動起來</p> <p>第 2 課划手前進</p> <p>《活動 6》一次到對岸</p> <p>教師說明一次到對岸活動規則：</p> <p>1. 5 人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。</p> <p>2. 聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3. 最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。</p> <p>《活動 7》兩人水</p> | <p>操作發表觀察實作運動撲滿</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p> |

|  |  |                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>中接力</p> <p>教師說明兩人水中接力活動規則：</p> <p>1. 2 人一組，討論各自負責的距離，確定第二人在水中站立的位置。第一人在池邊預備，第二人在約定位置等待。</p> <p>2. 聽見哨音後，第一人低頭閉氣划手出發，在水中走路前進，直到碰到另一人擊掌接力。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。</p> <p>3. 兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。</p> <p>《活動 8》浮條牽我走</p> <p>教師說明浮條牽我走活動進行方式：</p> <p>1. 3 人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>作。</p> <p>2. 負責持浮條的人觀察練習者的動作，隨時提醒要注意的地方。</p> <p>3. 中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。</p> <p>《活動 9》浮板助我行</p> <p>教師說明浮板助我行活動規則：</p> <p>1. 6 人一組，每人站一個水道，在泳池邊持浮板預備。</p> <p>2. 聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。</p> <p>3. 最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。</p> <p>《活動 10》游泳闖關賽</p> <p>1. 教師說明「游泳闖關賽」活動規則：</p> <p>(1) 第一關：閉氣入水，計算泳池底</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>部的象棋個數，正確回答後，閉氣划手打水直到水道盡頭。</p> <p>(2)第二關：閉氣划手打水前進，游過長椅上方和浮條下方，直到水道盡頭。</p> <p>(3)第三關：聽取關主指定的動作後，閉氣划手打水游到老師面前，做出指定動作，再閉氣划手打水前進至水道盡頭，即完成闖關。</p> <p>2.教師發下「游泳闖關賽」學習單，請學生下課後將闖關過程記錄下來。</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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.教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣和美鎮培英國民小學 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、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   | 康軒版國小健體 5 下                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節。 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------|-------------------|
| 課程目標   | 1. 學習關愛家人、與家人溝通。<br>2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。<br>3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。<br>4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。<br>5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。<br>6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。<br>7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。<br>8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。<br>9. 掌握短跑、跳高的訣竅。<br>10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。<br>11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。<br>12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。<br>13. 模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。 |                 |     |      |                   |
| 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-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。<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                                                                  |                 |     |      |                   |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 重大議題融入 | <p>【生命教育】</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</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>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</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 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。</p> <p>國 E5 發展學習不同文化的意願。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p> <p>【環境教育】</p> |

環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。  
 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。  
 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。  
 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。

### 課程架構

| 教學進度<br>(週次) | 教學單元名稱                   | 學習重點                                                                                                    |                                                          | 學習目標                                                                                                              | 學習活動                                                                                                                                                                                        | 評量方式           | 融入議題<br>內容重點                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                          | 學習表現                                                                                                    | 學習內容                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |                |                                                                                                                                                                 |
| 第一週          | 第一單元健康幸福一家人<br>第一課健康家庭互動 | 1b-III-3<br>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-1<br>認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-2<br>獨立演練大部分的人際溝通互動技 | Fa-III-2<br>家庭成員的角色與責任。<br>Fa-III-3<br>維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 1. 認識家庭成員的角色與責任。<br>2. 認同關愛家人的生活方式。<br>3. 主動表現關愛家人的行動。<br>4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。<br>5. 對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。 | 第一單元健康幸福一家人<br>第 1 課健康家庭互動<br>《活動 1》家庭成員的責任<br>教師請學生上臺分享「家庭樹」學習單，說明自己的家庭成員，及其對家庭的責任與付出。<br>《活動 2》愛家行動<br>1. 教師提問：瑄君平常會透過哪些實際行動，傳遞對家人的愛呢？教師整理學生的回答，說明「愛家五到」行動。<br>2. 教師請學生課後完成「愛家行動存摺」學習單，記錄 | 實作<br>發表<br>演練 | 【家庭教育】<br>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<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 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。<br>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |

|  |  |                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>能。</p> <p>4a-III-3</p> <p>主動地表現促進健康的行動。</p> |  | <p>自己的愛家行動，累積「愛家存款」。</p> <p>《活動 3》與家人溝通</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 10 頁瑄君與家人相處的情境，並提問：如果你是瑄君，你會如何回應家人？</p> <p>2. 教師統整學生的回答，並配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。</p> <p>3. 教師說明：當你想向對方提出適當的做法時，可以運用人際溝通方法「三明治說話術」來表達。</p> <p>《活動 4》居家防疫友善溝通</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁情境，並提問：如果你是瑄君，遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？請和同學 2 人</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|     |                                   |                                                                                                    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |        |                                                                                          |
|-----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                   |                                                                                                    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     | <p>一組演練。</p> <p>2. 教師提問：你曾經和家人發生什麼衝突？或是曾向家人提出你的想法嗎？當時的溝通情況如何？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。</p>                                                                                                         |        |                                                                                          |
| 第二週 | <p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>第二課關懷家人</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適</p> | <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> | <p>1. 認識更年期的生理、心理轉變。</p> <p>2. 理解更年期的保健方法。</p> <p>3. 認同健康面對老化的態度。</p> <p>4. 理解照顧老年人的方法。</p> <p>5. 認識失智症。</p> <p>6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。</p> <p>7. 主動表現照顧老年人的行動。</p> <p>8. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情</p> | <p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>第2課關懷家人</p> <p>《活動1》認識更年期</p> <p>1. 教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。</p> <p>2. 教師請學生和爸媽分享「更年期健康筆記」，提醒他們更年期的保健方法。</p> <p>《活動2》健康面對老化</p> <p>1. 教師說明健康面對老化的方法。</p> <p>2. 教師提問：每個人都會變老，你對</p> | 實作演練發表 | <p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> |

|  |  |                                                                                                                         |  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>技能。</p> <p>3b-III-2<br/>獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-1<br/>運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3<br/>主動地表現促進健康的行動。</p> |  | <p>境。</p> <p>9. 運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。</p> | <p>老化有什麼看法？你會如何建議家中的老年人安排生活呢？</p> <p>《活動 3》五正四樂促進健康</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁情境，說明：除了健康面對老化的方法，還可以透過「五正四樂」促進健康的原則，建議家人維持健康生活的方式。</p> <p>2. 教師請學生參考課本第 17 頁瑄君的做法，和同學討論建議家中老年人達成「五正四樂促進健康」的做法，並和家人分享。</p> <p>《活動 4》照顧老年人</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 18-21 頁情境，說明照顧老年人的方法與注意事項。</p> <p>2. 教師請學生課後</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>和家人共同實踐照顧老年人的方法，完成「照顧老年人」學習單。</p> <p>《活動 5》與老年人溝通</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 22-24 頁情境，說明與老年人溝通的原則。</p> <p>2. 教師請學生 2 人一組，配合課本第 22-24 頁情境，演練與老年人溝通的原則，並於課後運用以上原則，嘗試與老年人溝通。</p> <p>《活動 6》失智症警訊</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 25 頁情境，並配合認識失智症相關影片說明失智症定義、失智症十大警訊。</p> <p>《活動 7》失智長者安全居家環境</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 26 頁情境，並配合失智症</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                         |                    |                    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                 |
|-----|-------------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|     |                         |                    |                    |                                              | <p>安全居家環境相關影片說明營造失智長者安全居家環境的方法。</p> <p>《活動 8》與失智長者溝通</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情境，說明與失智長者溝通的原則。</p> <p>2. 教師請學生課後完成「認識失智症」學習單，增進對失智症的了解。</p> <p>《活動 9》健康面對死亡</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。</p> <p>2. 教師帶領學生閱讀課本第 28-29 頁情境，透過瑄君面對祖父死亡的情境，說明生活技能「自我調適」的步驟。</p> |                            |                                 |
| 第三週 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 1a-III-3 理解促進健康生活的 | Aa-III-1 生長發育的影響因素 | <p>1. 理解青春期常見保健問題的處理方法。</p> <p>2. 運用生活技能</p> | <p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>第 3 課青春快樂行</p> <p>《活動 1》青春期</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>演練實作發表</p> <p>總結性評量</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演</p> | <p>與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> | <p>「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。</p> <p>3. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。</p> <p>4. 願意培養青春期保健的生活型態。</p> <p>5. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。</p> <p>6. 認識生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>7. 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>8. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。</p> <p>9. 運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。</p> <p>10. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。</p> | <p>女孩</p> <p>1. 教師配合衛生棉使用相關影片，說明女生青春期的生理變化，以及常見保健問題的處理方法，並請學生完成「青春期女孩保健筆記」學習單。</p> <p>2. 教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。</p> <p>《活動 2》自我覺察</p> <p>教師運用生活技能「自我覺察」，引導學生覺察自己進入青春期的情緒和想法，以女生為例。</p> <p>《活動 3》經期保健</p> <p>教師運用生活技能「自我健康管理」，引導女學生面對月經的來臨。</p> <p>《活動 4》同理與尊重</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 35 頁情</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                        |  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> |  | <p>11. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>12. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>13. 自我反省與修正長高計畫的行動。</p> | <p>境，說明：男生也需要多了解月經保健相關知識，表現友善的態度。</p> <p>《活動 5》青春期的男孩</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 36 頁情境，說明男生青春期的生理變化，與常見保健問題的處理方法，並請學生完成「給青春期的男孩的保健筆記」學習單第一部分。</p> <p>《活動 6》男性生殖器官的保健</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 37 頁情境，說明男性生殖器官的保健方法。</p> <p>2. 教師請男學生落實男性生殖器官的保健行動，完成「青春期的男孩保健筆記」學習單第二部分。</p> <p>《活動 7》青春期的心理轉變與自我悅納</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 教師帶領學生閱讀課本第 38-39 頁情境，舉例說明青春期的心理轉變與自我悅納的方法。</p> <p>2. 教師請學生寫下自己的青春期煩惱與自我悅納的方法，完成「青春期煩惱」學習單。</p> <p>《活動 8》影響生長發育的因素<br/>教師提問：青春期是生長的關鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？</p> <p>《活動 9》長高計畫擬定與執行<br/>教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。</p> <p>《活動 10》長高計畫改進<br/>教師帶領學生閱讀課本第 45 頁情</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                           |                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |          |                     |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|
|     |                           |                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     | 境，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。                                                                                                                                                                             |          |                     |
| 第四週 | 第二單元健康安全<br>飲食<br>第一課健康飲食 | 1a-III-2<br>描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1a-III-3<br>理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-3<br>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>1b-III-4 | Ea-III-1<br>個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2<br>兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3<br>每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1. 描述飲食問題對健康的影響。<br>2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。<br>3. 願意培養健康飲食的生活型態。<br>4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。<br>5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。<br>6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。<br>7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>8. 了解健康自主管理的原則與方法。<br>9. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食 | 第二單元健康安全<br>飲食<br>第1課健康飲食<br>《活動1》覺察飲食問題<br>教師帶領學生閱讀課本第50頁情境，提問：想一想，這些健康飲食習慣，你都做到了嗎？做到請打勾。<br>《活動2》飲食問題對健康的影響<br>教師帶領學生閱讀課本第51頁情境，說明飲食問題可能對健康造成的影響。<br>《活動3》個人每日飲食指南建議<br>教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，說明如何查詢個人每日飲食指南建議。 | 實作<br>發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |

|  |  |                                                                                                                                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康的促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行</p> | <p>習慣。</p> | <p>《活動 4》六大類食物代換分量</p> <p>教師配合課本第 54-57 頁圖照、六大類食物代換分量圖卡，說明《每日飲食指南手冊》中，各類食物一份的量各代表多少分量。</p> <p>《活動 5》每日飲食指南達成檢視</p> <p>1. 教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。</p> <p>2. 教師請學生上臺分享「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單，說明個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？</p> <p>《活動 6》改善飲</p> |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                                   |                                                                                     |                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                   | 動。                                                                                  |                                                             |                                                                                                                                                                         | 食問題<br>教師請學生寫下需要改進的飲食問題、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改善飲食問題（一）」學習單，輪流上臺分享。                                                                                    |                 |                                                                                                                                                            |
| 第五週 | 第二單元健康安全飲食<br>第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴 | Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。<br>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1. 理解健康飲食原則。<br>2. 願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。<br>3. 認識多元飲食文化。<br>4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。<br>5. 願意尊重多元飲食文化。<br>6. 認識異物梗塞急救處理步驟。<br>7. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。<br>8. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 | 第二單元健康安全飲食<br>第2課多元飲食文化<br>《活動1》特色飲食健康吃<br>1. 教師帶領學生閱讀課本第64頁，並提問：為了落實均衡飲食和「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則，小旭家的健康潤餅食材做了哪些改變？<br>2. 教師提問：享用節慶的特色飲食時，可以怎麼選擇，或以減少、替換的方式，達成 | 發表實作演練<br>總結性評量 | 【資訊教育】<br>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。<br>【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br>【國際教育】<br>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。<br>國 E5 發展學習不同文化的意願。<br>【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |

|  |  |                                                                                                                           |  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>重性。</p> <p>2b-III-2<br/>願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3a-III-1<br/>流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2<br/>能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> |  | <p>9. 理解異物梗塞的預防方法。</p> <p>10. 認識一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>11. 覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>12. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>13. 理解一氧化碳中毒的預防方法。</p> | <p>「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則？</p> <p>《活動 2》飲食文化大搜查</p> <p>1. 教師請學生分享品嘗過的飲食文化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課本第 66-67 頁情境，介紹各類飲食文化。</p> <p>2. 教師請學生上臺分享「多元飲食文化」學習單，說明特色菜肴的飲食文化。</p> <p>《活動 3》尊重多元飲食文化</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 68-69 頁情境，請學生分組上網搜尋資料，幫助小旭解答。</p> <p>第二單元健康安全飲食</p> <p>第 3 課飲食危機處理</p> <p>《活動 1》異物梗塞急救處理</p> <p>1. 教師配合課本第</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>71-73 頁，以及異物梗塞急救處理相關影片，說明：異物梗塞急救處理時，應先判斷症狀，依據症狀可分成「輕度異物梗塞」、「重度異物梗塞」，再依不同嚴重程度做急救處理。</p> <p>2. 教師提問：想一想，生活中要注意什麼，才能預防發生異物梗塞呢？</p> <p>《活動 2》一氧化碳中毒症狀和急救處理</p> <p>教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>《活動 3》預防一氧化碳中毒</p> <p>1. 教師提問：除了課本第 74 頁一氧化碳中毒案例之外，還有哪些狀況會導致一氧化碳中毒？如何預防中毒呢？</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                         |                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |      |                                                                            |
|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|
|     |                         |                                                                                               |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  | 2. 教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。                                                                                                                                   |      |                                                                            |
| 第六週 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<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>2a-III-2 覺知健康問題所造成 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。<br>2. 關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。<br>3. 覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。<br>4. 理解節能減碳方法。<br>5. 理解綠色消費概念與方法。<br>6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。<br>7. 運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。 | 第三單元保護地球動起來<br>第1課環保愛地球<br>《活動1》4F 思考法——地球暖化議題<br>1. 教師請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。<br>2 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。<br>《活動2》認識碳足跡<br>1. 教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。<br>2. 教師請學生找一項產品，試著分析該產品的碳足跡，完成「碳足跡分 | 發表實作 | 【環境教育】<br>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |

|  |  |                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1</p> | <p>8. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。</p> <p>9. 主動表現節能減碳、綠色消費的行動。</p> <p>10. 公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。</p> | <p>析」學習單。</p> <p>《活動 3》發現碳足跡</p> <p>教師提問：在生活中可以透過「碳足跡標籤」或其他資料中的標示，了解碳足跡的多寡。找一找，生活中哪些產品或消費可以看到碳足跡的標示呢？</p> <p>《活動 4》節能減碳方法</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 85 頁情境，並配合節能減碳相關影片，說明節能減碳的方法，以及減少碳排放的原因。</p> <p>《活動 5》綠色消費 3R3E 原則</p> <p>教師請學生在「綠色消費」學習單寫下自己能做到的綠色消費 3R3E 原則的做法，並上臺分享。</p> <p>《活動 6》目標設</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 |  |  | <p>定——個人環保行動</p> <p>教師請學生根據生活技能「目標設定」原則，設定節能減碳和綠色消費目標，完成「愛護地球行動計畫」學習單。</p> <p>《活動 7》倡議宣導</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 89 頁，並配合環保集點網站和影片，說明環保集點制度和集點方法。</p> <p>《活動 8》校園環保行動</p> <p>教師提問：你在生活中發現什麼環境問題？請和同學分組討論並製作校園環保行動計畫，完成「校園環保行動計畫」學習單，並積極落實行動計畫。</p> <p>《活動 9》社區環保行動</p> |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                           |                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |               |                                                                  |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|
|     |                           |                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                  | 教師請學生上臺發表課本第 93 頁「社區低碳永續家園行動方案建議」，說明哪些項目是你居住的社區能執行的行動，想出建議的做法，向社區提出行動方案。                                                                                          |               |                                                                  |
| 第七週 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境污染面面觀 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 | 1. 認識水污染的來源，覺知水污染對健康的危害。<br>2. 理解減少水污染的方法。<br>3. 自我反省與修正減少水污染的行動。<br>4. 認識空氣污染的來源，覺知空氣污染對健康的危害。<br>5. 多元角度省思空氣污染問題和解決方法。<br>6. 理解減少空氣污染的方法。<br>7. 自我反省與修正減少空氣污染的行動。<br>8. 認識生活技能 | 第三單元保護地球動起來<br>第 2 課環境污染面面觀<br>《活動 1》水污染來源<br>教師播放水污染相關影片，引導學生覺察水污染對健康的危害。<br>《活動 2》水污染的影響<br>教師提問：水污染可能會造成什麼影響？你的生活中，哪些時候需要用水？你有哪些浪費水資源的行為？可以如何改進呢？<br>《活動 3》減少水 | 發表實作<br>總結性評量 | 【環境教育】<br>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |

|  |  |                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>重性。</p> <p>2b-III-1<br/>認同健康的生<br/>活規範、態<br/>度與價值觀。</p> <p>3b-III-4<br/>能於不同的生<br/>活情境中，運<br/>用生活技能。</p> <p>4a-III-2<br/>自我反省與修<br/>正促進健康的<br/>行動。</p> |  | <p>「做決定」的基本<br/>步驟。</p> <p>9. 運用生活技能<br/>「做決定」，選擇<br/>減少空氣污染的行<br/>為。</p> <p>10. 認識空氣品質<br/>指標。</p> <p>11. 覺察對聲音的<br/>感受，認識噪音。</p> <p>12. 覺知噪音對健<br/>康的危害。</p> <p>13. 理解噪音防制<br/>方法。</p> <p>14. 自我反省與修<br/>正減少噪音的行<br/>動。</p> <p>15. 認識生活技能<br/>「問題解決」的基<br/>本步驟。</p> <p>16. 運用生活技能<br/>「問題解決」，解<br/>決生活中的噪音問<br/>題。</p> <p>17. 認同減少環境<br/>污染的生活規範、<br/>態度與價值觀。</p> | <p>污染行動</p> <p>教師請學生在生活<br/>中實踐減少水污染<br/>行動，並在「減少<br/>水污染行動」學習<br/>單記錄一週的實踐<br/>情形，一週後自我<br/>反省與修正減少水<br/>污染的行動。</p> <p>《活動 4》空氣污<br/>染來源與危害<br/>教師播放空氣污染<br/>相關影片，引導學<br/>生覺察空氣污染對<br/>健康的危害。</p> <p>《活動 5》解決空<br/>氣污染問題<br/>教師請學生分組上<br/>臺進行角色扮演，<br/>分別站在政府、企<br/>業、民眾的角度，<br/>發表對於空氣污染<br/>問題的省思，以及<br/>解決空氣污染問題<br/>的方法。</p> <p>《活動 6》減少空<br/>氣污染行動<br/>教師請學生在生活<br/>中實踐減少空氣污<br/>染行動，並在「減</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>少空氣汙染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少空氣汙染的行動。</p> <p>《活動 7》減空汙的好決定</p> <p>教師說明生活技能「做決定」的步驟，請學生分組討論完成「減空汙的好決定」學習單，並上臺分享。</p> <p>《活動 8》空氣品質指標</p> <p>教師配合影片介紹空氣品質指標（AQI）各級別對健康的影響以及對學生的活動建議。</p> <p>《活動 9》對聲音的感受</p> <p>教師播放各種聲音檔，並提問：生活中可以聽到各種聲音，不同聲音會帶給我們不同感受。</p> <p>《活動 10》噪音</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                     |                           |                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |                      |                             |
|-----|---------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|     |                     |                           |                             |                                                    | <p>對健康的影響<br/>教師配合各種聲音檔以及噪音汙染相關影片，說明噪音對健康的影響，以及分貝的意義。</p> <p>《活動 11》減少噪音行動<br/>教師請學生在生活中實踐減少噪音行動，並在「減少噪音行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少噪音行動。</p> <p>《活動 12》解決噪音問題<br/>教師說明生活技能「問題解決」的步驟，請學生分組討論完成「解決噪音問題」學習單，並上臺分享。</p> |                      |                             |
| 第八週 | 第四單元球技對決<br>第一課羽球共舞 | 1d-III-1<br>了解運動技能的要素和要領。 | Ha-III-1<br>網／牆性球類運動基本動作及基礎 | 1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。<br>2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 | 第四單元球技對決<br>第1課羽球共舞<br>《活動 1》羽球拍握拍方式<br>教師說明並示範「正手握拍」、「反                                                                                                                                                             | 操作發表<br>實作觀察<br>運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>品 E6 同理分享。 |

|  |  |                                                                                                                                                            |     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</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>3d-III-2 演練比賽中的進攻和</p> | 戰術。 | <p>3. 認識羽球構造。</p> <p>4. 了解並表現執羽球的動作要領。</p> <p>5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。</p> <p>6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。</p> <p>7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。</p> <p>8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。</p> <p>10. 課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。</p> | <p>手握拍」的動作要領。</p> <p>《活動 2》熱身動一動</p> <p>教師帶領學生持羽球拍熱身。</p> <p>《活動 3》慢飛氣球</p> <p>教師說明「慢飛氣球」活動規則：2 人一組，一人負責第一關，另一人負責第二關，兩人合作挑戰第三關。每關挑戰時間 1 分鐘，累積擊球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》羽球構造與執羽球的方法</p> <p>教師說明並示範「執羽球的方法」。</p> <p>《活動 5》向上擊球</p> <p>教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成三關任務。第一關：擊球 10 下；第二</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>防守策略。</p> <p>4d-III-1<br/>養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>關：擊球 15 下；<br/>第三關：擊球 20 下。</p> <p>《活動 6》隔網擊球<br/>教師說明「隔網擊球」活動規則：2 人一組，一人把球拋擲過網，另一人持球拍回擊過網（可選擇正手或反手擊球）。拋擲 5 球後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 7》正手發球與反手發球<br/>教師將全班分成 6 組，站在發球線後練習正手發球、反手發球過網，發球須超過對面場地中的發球線。</p> <p>《活動 8》你發球我回擊<br/>教師說明「你發球我回擊」活動規則：2 人一組，一人擔任發球者，另一人擔任回擊者。發球者站在圓圈中</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>發球，共發 5 球，發球須超過對面場地中的白線才算成功，發球成功一次得 1 分。回擊者將球擊回，發球者若未接到被擊回的球，回擊者得 1 分。發 5 球後，兩人角色互換，最後累積得分較高者獲勝。</p> <p>《活動 9》雙人闖關</p> <p>教師說明「雙人闖關」活動規則：2 人一組合作闖關，依序完成各關卡，最後累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 10》羽球競賽</p> <p>教師說明「羽球競賽」活動規則：2 人一組上場，兩人輪流發球，須站在發球線後發球；發球後，球須飛過對方場地的發球線，若未過發球線，則</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                     |                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |        |                      |
|-----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
|     |                     |                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                 | 對方得分，並換對方發球。兩人互擊球，球於對方場地線內落地則己方得 1 分；擊球出界則對方得 1 分。先得 3 分者獲勝，本組結束，換下一組 2 人上場。                                                                                                   |        |                      |
| 第九週 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 1d-III-1<br>了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2<br>比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3<br>了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3<br>表現積 | Hb-III-1<br>陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。<br>2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。<br>3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。<br>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 | 第四單元球技對決<br>第 2 課籃球攻防<br>《活動 1》投籃動作<br>教師說明並示範「投籃」的動作要領。<br>《活動 2》正面投籃與側面投籃<br>教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。<br>《活動 3》投籃練習<br>教師說明「投籃練習」活動規則。<br>《活動 4》投籃積分賽<br>1. 教師說明「投籃積分賽」活動規 | 操作發表實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

|  |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>則。</p> <p>2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動 5》自拋球墊步投籃個人練習<br/>教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則。</p> <p>《活動 6》接球墊步投籃雙人練習<br/>1. 教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則。<br/>2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學接球墊步投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動 7》自拋球面框投籃個人練習<br/>教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則。</p> <p>《活動 8》接球面框投籃多人練習</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | <p>1. 教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學接球面框投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動 9》跑動接球投籃得分賽</p> <p>1. 教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師提問：你一共得了幾分？請和同學討論投籃未進的原因，以及改進的方法後，換人擔任傳球者，再次挑戰。</p> <p>《活動 10》試探步</p> <p>1. 教師說明：投籃進攻前，可以透過「試探步」干擾對手的判斷，擺脫防守，再選擇適當的時機投籃或傳球。</p> <p>2. 教師說明「試探</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                     |                                                                                       |                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |                 |                         |
|-----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|
|     |                     |                                                                                       |                                     |                                                                                                                                                                | <p>步」活動規則：把角錐當作防守者，練習試探步，讓球遠離防守者。</p> <p>《活動 11》一對一攻防</p> <p>1. 教師說明「一對一攻防」活動規則。</p> <p>2. 活動結束後，教師帶領學生模擬各種攻防情境，思考如何運用試探步擺脫對手。</p>                          |                 |                         |
| 第十週 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進</p> | <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。</p> <p>3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上</p> | <p>第四單元球技對決第 2 課籃球攻防</p> <p>《活動 12》上籃腳步練習（不持球）</p> <p>教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。</p> <p>《活動 13》上籃腳步練習（持球）</p> <p>教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。</p> <p>《活動 14》上籃</p> | <p>操作發表運動撲滿</p> | <p>【品德教育】品 E6 同理分享。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                   |  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>攻和防<br/>守策略。</p> <p>2c-III-3<br/>表現積極<br/>參與、接<br/>受挑戰的<br/>學習態度。</p> <p>3c-III-1<br/>表現穩定<br/>的身體控<br/>制和協調<br/>能力。</p> <p>3d-III-2<br/>演練比賽<br/>中的進攻<br/>和防守策<br/>略。</p> <p>4d-III-1<br/>養成規律<br/>運動習慣<br/>，維持動<br/>態生活。</p> |  | <p>籃動作的熟練度。</p> | <p>手部動作練習（原地）</p> <p>教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。</p> <p>《活動 15》上籃對空練習（移位）</p> <p>教師說明並示範「上籃對空」的動作要領。</p> <p>《活動 16》運球上籃</p> <p>教師說明「運球上籃」活動規則：4 人一組，輪流從三分線後運球出發，練習左手運球上籃、右手運球上籃。一人練習時，其他人觀察練習者上籃腳步、手部動作。</p> <p>《活動 17》接球後運球上籃</p> <p>教師說明「接球後運球上籃」活動規則：4 人一組，一人傳球，其他三人練習接球後運球上籃。上籃者各投完</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | <p>一次後，傳球者與其中一位上籃者角色互換，再次進行活動。以此類推，直到每個人都當過傳球者。上籃成功一次得 1 分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動 18》擋人要領</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明並示範「擋人」的動作要領。</li> <li>2. 教師將全班分成 2 人一組，在球場擺放角錐當作防守者，請學生輪流練習擋人要領。</li> </ol> <p>《活動 19》兩人擋拆進攻</p> <p>教師說明「兩人擋拆進攻」活動規則：2 人一組，一人跑弧線到防守者（角錐）處，擋住防守者（角錐）。另一人練習投籃、上籃、傳球給隊友的進攻方式。時間</p> |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                      |                       |                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |          |                      |
|------|----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|      |                      |                       |                       |                                                   | <p>結束後，兩人角色互換練習。</p> <p>《活動 20》二對二攻防</p> <p>教師說明「二對二攻防」活動規則：2 人一組，一次兩組在籃球場半場進行競賽。兩組派代表猜拳，贏者為進攻方，輸者為防守方。進攻方從邊線發球給場內組員，運用運球、傳球合作，投籃或上籃得分；防守方嘗試阻擋對方得分。當發生違例或犯規行為，改由對方取得控球權，取得控球權的組別從邊線發球給場內組員。30 秒後攻守交換，3 分鐘後累積得分較高的組別獲勝，接著換下兩組上場。</p> |          |                      |
| 第十一週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 1d-III-1<br>了解運動技能的要素 | Ga-III-1<br>跑、跳與投擲的基本 | <p>1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的</p> | <p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第 1 課短跑衝刺</p> <p>《活動 1》蹲踞式</p>                                                                                                                                                                                  | 操作發表實作觀察 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

|  |  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
|  |  | <p>和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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</p> | <p>動作。</p> <p>正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。</p> <p>5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。</p> <p>6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。</p> | <p>起跑</p> <p>1. 教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。</p> <p>2. 教師將全班分成 6 組，練習蹲踞式起跑基本動作。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 144 頁打勾。</p> <p>《活動 2》起跑練習</p> <p>教師說明「起跑練習」活動規則：4 人一組，各組每次派一人練習 30 公尺快跑，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，每人兩種起跑方式都練習後，活動即完成。</p> <p>《活動 3》體驗用不同步頻跑</p> <p>教師說明「體驗用不同步頻跑」活動規則：8 人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放</p> | <p>運動撲滿</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|

|  |  |                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>技能學效能。</p> <p>4d-III-1</p> <p>養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤。依序練習慢節奏、中節奏、快節奏的跑步速度。</p> <p>《活動 4》體驗用不同步幅跑</p> <p>教師說明「體驗用不同步幅跑」活動規則：8 人一組，依序向前跑，練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動 5》步頻、步幅雙體驗</p> <p>教師說明「步頻、步幅雙體驗」活動規則：8 人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤，依序練習跨越短、中、長的圓盤間距。</p> <p>《活動 6》短跑競賽</p> <p>教師說明「短跑競賽」活動規則：6 人一組，各組在操</p> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                      |                                                                        |                          |                                                                                                                    |                                                                                                                               |                |                     |
|------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|
|      |                      |                                                                        |                          |                                                                                                                    | 場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式、步頻和步幅、終點衝刺姿勢，將觀察結果記錄在「短跑競賽」學習單。以此類推，全組都完成快速跑後，即完成活動。 |                |                     |
| 第十二週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 1d-III-1<br>了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3<br>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 | Ga-III-1<br>跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 了解跳高的動作要領。<br>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第2課樂趣跳高<br>《活動1》跳高體驗<br>教師說明「跳高體驗」活動規則：4人一組，兩人舉橡皮筋繩，分別至小腿、膝蓋、大腿、腰部等高度，其他人嘗試跳越橡皮筋繩。將練習情形記錄在課本第150頁                | 操作<br>觀察<br>實作 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |

|  |  |                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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-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能與運動表現。</p> |  | <p>生活行動家。持繩者、越繩者交換角色練習。</p> <p>《活動 2》起跳動作<br/>教師說明並示範「起跳」的動作要領。</p> <p>《活動 3》助跑後起跳<br/>教師說明「助跑後起跳」活動規則：6 人一組練習助跑後起跳，跳越小欄架。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做出起跳動作，助跑銜接起跳的動作是否流暢。</p> <p>《活動 4》助跑跳過繩<br/>教師說明「助跑跳過繩」活動規則：6 人一組，分組練習助跑 3 步、5 步、7 步起跳越過繩，逐步挑戰跳越 60 公分、70 公分、80 公分、85 公分、90 公分的</p> |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                      |                                                                                                                                |                          |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                      |
|------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|
|      |                      |                                                                                                                                |                          |                                                                                                                    | 高度。將練習情形記錄在課本第 153 頁生活行動家。                                                                                                                                                                                                           |                  |                      |
| 第十三週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 1d-III-1<br>了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3<br>表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1<br>表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2<br>在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動 | Ga-III-1<br>跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 了解跳高的動作要領。<br>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第 2 課樂趣跳高<br>《活動 5》跳高助跑步點<br>1. 教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。<br>2. 教師說明「跳高助跑步點」活動規則：6 人一組，一次一人練習找出跳高的助跑步點，並跳越過繩。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做到找出跳高助跑步點的步驟。<br>《活動 6》剪式跳高<br>教師將全班分成 4 組，練習剪式跳高。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 154-155 頁打勾。 | 操作<br>發表<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

|      |                                 |                                                                                    |                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |      |                                                                          |
|------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
|      |                                 | <p>潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個體的體適能與運動技能表現。</p> |                                                                     |                                                                                                                                    | <p>《活動 7》跳高挑戰</p> <p>教師說明「跳高挑戰」活動規則：6 人一組，逐步挑戰跳越 75-120 公分的高度。每個高度有 3 次機會試跳，挑戰成功可挑戰下個高度。將挑戰情形記錄在課本第 157 頁生活行動家。</p>                |      |                                                                          |
| 第十四週 | <p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第三課水中健將</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>                       | <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公</p> | <p>1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公</p> | <p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第 3 課水中健將</p> <p>《活動 1》捷泳划手動作檢核</p> <p>教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。</p> <p>《活動 2》扶牆捷泳換氣</p> <p>教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。</p> | 操作發表 | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                            |                            |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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</p> | <p>尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> | <p>尺，換氣三次以上。</p> <p>5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。</p> | <p>《活動 3》持浮板打水換氣<br/>教師說明「持浮板打水換氣」活動規則：4 人一組，練習一手持浮板，另一手緊貼身側，閉氣打水 6 次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，頭轉另一側練習捷泳換氣。</p> <p>《活動 4》打水換氣<br/>教師說明「打水換氣」活動規則：4 人一組，練習一手伸直在前，另一手緊貼身側，閉氣打水 6 次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，轉另一側練習捷泳換氣。</p> <p>《活動 5》原地划手換氣<br/>教師說明並示範「原地划手換氣」的動作要領。</p> <p>《活動 6》划手換氣向前走</p> |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |  | <p>教師說明「划手換氣向前走」活動規則：4 人一組，排成一列在水中行走前進，並進行划手和換氣的連續動作。</p> <p>《活動 7》持浮板打水划手換氣<br/>教師說明「持浮板打水划手換氣」活動規則：4 人一組，練習持浮板閉氣打水 6 次後，單邊划手換氣，練習右手划手後再換左手。</p> <p>《活動 8》打水划手換氣練習<br/>教師說明「打水划手換氣練習」活動規則：練習閉氣打水 4 次，划右手換氣。練習閉氣打水 4 次，划左手換氣。練習閉氣打水 4 次，划右手換氣，接著閉氣打水 4 次，划左手換氣。</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |                      |                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |                                                                        |
|------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 第十五週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | <p>1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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</p> | <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>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。</p> | <p>1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。</p> <p>5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。</p> <p>6. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>7. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。</p> | <p>第五單元奔騰泳休閒<br/>第3課水中健將</p> <p>《活動9》捷泳連續動作</p> <p>教師說明「捷泳連續動作」活動規則：3人一組，依序練習手腳聯合捷泳前進15公尺，感到氣不足時，轉頭側身換氣。</p> <p>《活動10》捷泳異程接力</p> <p>教師說明「捷泳異程接力」活動規則：3人一組，捷泳前進，合作游完25公尺，活動前衡量自身能力，討論每人負責的距離。第一棒蹬牆出發，第二、三棒分別在泳池中約定位置預備。第一棒與第二棒拍掌接力，第二棒蹬地出發，以此類推，第三棒最快抵達終點的組別獲勝。</p> | <p>操作發表實作觀察運動撲滿</p> | <p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> |
|------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|

|      |                                   |                                                                                                                               |                 |                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                        |
|------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|
|      |                                   | <p>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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> |                 |                                          | <p>《活動 11》捷泳挑戰賽<br/>教師說明「捷泳挑戰賽」活動規則：2 人一組，每人任選一個挑戰進行，一人挑戰、另一人觀察。</p> <p>《活動 12》溯溪安全裝備<br/>教師帶領學生閱讀課本第 168 頁，認識溯溪的安全裝備：頭盔、防寒衣、救生衣、溯溪手套、安全吊帶、安全鈎環、溯溪鞋。</p> <p>《活動 13》溯溪遊戲<br/>教師說明「溯溪遊戲」活動規則：4 人一組，依序完成各關卡：拉繩橫渡、單人橫渡障礙、團體橫渡障礙。</p> |        |                                        |
| 第十六週 | <p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第四課家庭休閒運動</p> | 1d-III-1 了解運動技能                                                                                                               | Ce-III-1 其他休閒運動 | <p>1. 了解正手擲盤的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或同學</p> | <p>第五單元奔騰泳休閒</p> <p>第 4 課家庭休閒運動</p>                                                                                                                                                                                              | 操作發表實作 | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社</p> |

|  |   |                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|  | 動 | <p>的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3</p> | <p>進階技能。</p> <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>1c-III-2 民俗運動簡易表演。</p> | <p>正手擲盤動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。</p> <p>5. 了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、踝毬、豆毬的動作要領。</p> <p>6. 比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、踝毬、豆毬動作的正確性。</p> <p>7. 創作和展演踢毬組合動作。</p> <p>8. 分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。</p> <p>9. 透過飛盤或毬子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。</p> | <p>動</p> <p>《活動 1》正手握盤</p> <p>教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。</p> <p>《活動 2》正手擲盤</p> <p>教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。</p> <p>《活動 3》異程擲接盤</p> <p>教師說明「異程擲接盤」活動規則：2 人一組，一人擲盤（正手或反手皆可），另一人接盤。每組有 3 次機會，可選擇 A 區、B 區、C 區，合作挑戰不同距離擲盤和接盤。擲盤者擲出飛盤的距離須超過挑戰區域，且接盤者成功接住飛盤才算成功。挑戰 A 區成功得 1 分，挑戰 B 區成功得 2 分，挑戰 C 區成功</p> | 運動撲滿 | 區資源。 |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|

|  |  |                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>表現動作創作和展演的能力。</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>得3分，累積得分最高的組別獲勝。</p> <p>《活動4》踢毽基本功</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明並示範「踢毽基本功」的動作要領。</li> <li>2. 教師將全班分成2人一組，請學生運用繫繩毽分組練習踢毽基本功。一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學踢毽基本功的動作要領。</li> </ol> <p>《活動5》踢毽四連環</p> <p>教師說明「踢毽四連環」活動規則：4人一組，每人需做出「踢毽」組合另一動作，例如：拐毽、膝毽、踮毽、豆毽。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毽動作組合。</p> <p>《活動6》家庭休</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                       |                                                                                                         |                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |        |                             |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|
|      |                       |                                                                                                         |                            |                                                                                                                                       | 閒運動計畫<br>教師將全班分成 4 人一組設計飛盤或毬子遊戲，並嘗試進行所設計的遊戲。                                                                                                                                                                   |        |                             |
| 第十七週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 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-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 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。<br>2. 比較自己或他人體操動作的正確性。<br>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br>5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | 第六單元我的運動舞臺<br>第 1 課靈活滾躍<br>《活動 1》金雞站立與金雞倒立<br>1. 教師說明並示範「金雞站立」的動作要領。<br>2. 教師將全班分成 4 組，練習金雞站立與金雞倒立。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 185 頁打勾。<br>《活動 2》前後搖籃分腿<br>教師說明並示範「前後搖籃分腿」的動作要領。<br>《活動 3》前滾翻空中分腿<br>教師說明並示範 | 操作發表實作 | <b>【品德教育】</b><br>品 E6 同理分享。 |

|      |                                  |                                                                                      |                       |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                 |
|------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|
|      |                                  | <p>和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> |                       |                                                       | <p>「前滾翻空中分腿」的動作要領。</p> <p>《活動 4》滾翻組合秀</p> <p>教師說明「滾翻組合秀」活動規則：4 人一組，每人運用前滾翻、後滾翻、前滾翻空中分腿，做出兩個動作的組合。</p> <p>《活動 5》跳躍組合</p> <p>教師將全班分成 4 人一組，並提問：想一想，可以怎麼組合兩個跳躍動作？</p> <p>《活動 6》助跑踏跳</p> <p>教師將全班分成 4 人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳起，做出不同跳躍動作。</p> |                   |                                 |
| 第十八週 | <p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第一課靈活滾躍</p> | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要                                                                 | 1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與 | <p>1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或他人</p> | <p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第 1 課靈活滾躍</p> <p>《活動 7》撐箱彈跳</p>                                                                                                                                                                            | <p>操作發表觀察運動撲滿</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</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>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2</p> | 騰躍動作。 | <p>體操動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。</p> <p>5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。</p> | <p>教師將全班分成 4 人一組，請學生嘗試雙腳踩踏板起跳，雙手支撐跳箱，跳起時盡量抬高臀部，並可變化不同跳躍動作。</p> <p>《活動 8》撐跳過箱</p> <p>教師將全班分成 4 人一組，請學生嘗試運用不同方式撐跳過箱。</p> <p>《活動 9》橫箱分腿騰躍</p> <p>教師將全班分成 4 人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試橫箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 193 頁打勾。</p> <p>《活動 10》縱箱分腿騰躍</p> <p>教師將全班分成 4 人一組，請學生搭</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|      |                      |                                                                                              |                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |        |                      |
|------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
|      |                      | 比較與檢視個人的體能與運動技能表現。                                                                           |                                         |                                                                                         | 配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試縱箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第 195 頁打勾。                                                                                                            |        |                      |
| 第十九週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 1c-III-1 了解運動技能和基本運動規範。<br>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-3 | 1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>1b-III-2 各國土風舞。 | 1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。<br>2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。<br>3. 分析並解釋主題式創作舞的特色。<br>4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。 | 第六單元我的運動舞臺<br>第 2 課動動秀<br>《活動 1》運動項目肢體創作<br>1. 教師將全班分成 6 人一組，請學生以籃球運動為主題，和同學用肢體來模擬運動情境。教師可以以下肢體創作元素變化，引導學生創作。<br>2. 教師請學生以其他運動為主題（例如：躲避球、排球、接力、跳繩等），練習運用肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、 | 操作發表實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

|      |                      |                           |                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                        |      |                     |
|------|----------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|
|      |                      | 表現動作和展演的能力。               |                                     |                     | <p>空間變化)，組合4個動作，表演時間為4個8拍。</p> <p>《活動2》運動主題創作</p> <p>教師舉例運動主題，引導學生構思運動主題的情境發展（開始、過程、結局），並嘗試表演運動情境。</p> <p>《活動3》表演與欣賞</p> <p>教師請學生上臺表演運動主題的情境發展，並互相觀摩。觀賞表演時可以注意表演者的肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化）、動作的流暢性、合作默契、表情變化等。</p> |      |                     |
| 第二十週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 1c-III-1<br>了解運動技能和基本運動規則 | 1b-III-1<br>模仿性與主題式創作舞。<br>1b-III-2 | 1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 | <p>第六單元我的運動舞臺</p> <p>第2課動動秀</p> <p>《活動4》阿露娜土風舞基本舞步</p> <p>1. 教師配合阿露娜</p>                                                                                                                                               | 操作發表 | 【品德教育】<br>品E6 同理分享。 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                |               |  |                                                                                                                       |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>範。</p> <p>2d-III-1<br/>分 享 運<br/>動 欣 賞<br/>與 創 作<br/>的 美 感<br/>體 驗。</p> <p>2d-III-3<br/>分 析 並<br/>解 釋 多<br/>元 性 身<br/>體 活 動<br/>的 特<br/>色。</p> <p>3c-III-3<br/>表 現 動<br/>作 創 作<br/>和 展 演<br/>的 能<br/>力。</p> | 各 國 土<br>風 舞。 |  | <p>土風舞教學影片，<br/>說明並示範「阿露<br/>娜土風舞基本舞<br/>步」。</p> <p>2. 教師將全班分成<br/>2 人一組練習基本<br/>舞步，請學生互相<br/>觀察動作是否正<br/>確？怎麼調整？</p> |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

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. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。