彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第一學期五年級健體領域-健體課程計畫(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規 劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版 國小健體5上	實施年級 (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. 認解 是 2. 3. 2. 3. 2. 3. 2. 3. 4. 3. 4. 3. 3. 4	腔康我生全報、缺女手的人人。 电电射线 化多子聚高聚計動化的 的人人,这样不够,我有一个,人人,我有一个,人,我有一个,人,我有一个,我就是我们的人,我就是我们的人,我们就是我们的人,我们是我们的人,就	慣定 開定 開題 開題 開題 開題 開題 開題 開題 開題 開題 開題	0	
領域核心素養	健體-E-A1 具備良好 健體-E-A2 具備探索	身體活動與健康 身體活動與健康	生活問題的思考能力	,並透過體	展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 考方式,因應日常生活情境。

	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【安全教育】 安 E10 關注校園安全的事件。										
重大議題融入	安 E14 知道通報緊急 安 E6 了解自己的身份 安 E7 探究運動基本 安 E8 了解校園安全 【性別平等教育】	事件的方式。 體。 體保養。 的 刻 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。		工,不應受性別的限制	钊。						
			課程架構								
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點 學習表現 學習內容	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點					
第一週	第一單元健康樂活	1a-Ⅲ-2 Db-Ⅲ-4	1. 了解傳染病的形	第一單元健康樂活	問答	【品德教育】					

我當家	描述生	愛滋病	成要素、傳染途	我當家	發表	品 E1 良好生活習
第一課疾病不要來	活行為	傳染途	徑。	第1課疾病不要來	實作	慣與德行。
	對個人	徑與愛	2. 覺知傳染病對健	《活動 1》傳染病	實踐	
	與群體	滋關	康造成的威脅與嚴	的三要素		
	健康的	懷。	重性。	教師帶領學生閱讀		
	影響。	Fb- Ⅲ -2	3. 了解預防傳染病	課本第 6-7 頁情		
	1b-Ⅲ-4	臺灣地	的原則和措施。	境,並配合影片說		
	了解健	區常見	4. 主動的表現預	明傳染病必須在下		
	康自主	傳染病	防、因應傳染病的	列三個因素同時存		
	管理的	預防與	行動。	在時才會發生。		
	原則與	自我照	5. 描述生活行為對	《活動 2》預防傳		
	方法。	顧 方	罹患傳染病的影	染病		
	2a-Ⅲ-2	法。	響。	1. 帶領學生閱讀課		
	覺知健	Fb- Ⅲ -3	6. 了解結核病的症	本第 8-9 頁情境,		
	康問題	預防性	狀、自我檢測和預	並說明預防傳染病		
	所造成	健康自	防方法。	原則。		
	的威脅	我照護	7. 了解肺結核的治	2. 教師將全班分成		
	感與嚴	的意義	療方法與自我照	2 組,每組負責課		
	重性。	與重要	顧。	本第 10-11 頁一個		
	4a-Ⅲ-3	性。	8. 了解新型 A 型流	情境的討論,分析		
	主動地		感的症狀、傳染途	琪琪、丁丁生病的		
	表現促		徑和預防方法。	可能原因與可採取		
	進健康		9. 了解愛滋病的傳	的處理或預防措施		
	的 行		染途徑。	後上臺分享。		
	動。		10. 澄清與愛滋病	3. 教師發下「預防		
			相關的迷思。	傳染病」學習單,		
			11. 培養接納與關	請學生依照課本分		
			懷愛滋病患者的態	析的方式,將自己		
			度。	或家人最近生病的		
				經驗記錄下來。		

《活動 3》政府防
疫措施
1. 教師配合課本第
12-13 頁說明政府
防疫措施。
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。
核病
1. 教師帶領學生閱
境,並配合影片介
2. 教師配合課本第
15 頁情境, 說明結
核病的自我檢測方
法」。
3. 教師說明結核病
的預防方法。
《活動 5》罹患肺
結核的治療
教師說明除了規律
用藥,肺結核病人
應確實執行的事

	項。	
	《活動 6》新型 A	
	型流感	
	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。	
	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。	
	《活動7》愛滋病	
	1. 教師配合影片介	
	紹愛滋病。	
	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。	
	《活動 8》愛滋病	
	正解大進擊	
	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。		
					《活動 9》關懷愛		
					滋從了解開始		
					1. 教師帶領學生閱		
					讀課本第 24-25 頁		
					情境,並配合關懷		
					爱滋病患者的影		
					片,請學生分享想		
					法。		
					2. 教師發下「關懷		
					爱滋」學習單,請		
					學生寫下對愛滋病		
					患者的關懷。		
第二週	第一單元健康樂活	1a-Ⅲ-2	Da-Ⅲ-1	1. 覺察不良用眼習	第一單元健康樂活	發表	【品德教育】
	我當家	描述生	衛生保	慣對視力變化的威		實作	品 El 良好生活習
	第二課視力口腔檢	活行為	健習慣		第2課視力口腔檢	問答	慣與德行。
	查站	對個人		2. 描述過度使用 3C	查站	實踐	
		與群體	方法。	產品對個人健康的	《活動 1》EYE 的	總結性評量	
		健康的	Da-Ⅲ-3	影響。	叮嚀		
		影響。	視力與	3. 自我反省並修正	1. 教師請學生將個		
		2a-Ⅲ-2	口腔衛	個人的用眼習慣。	人視力檢查結果記		
		覺知健	生促進	4. 了解高度近視、	錄下來,並分享檢		
		康問題	的保健	乾眼症、黄斑部病	查結果。		
		所造成	行動。	變、白內障和青光	2. 教師帶領學生閱		
		的威脅		眼的原因。	讀課本第 27 頁情		
		感與嚴		5. 了解並表現促進	境,並提問:士勛		
		重性。		視力健康的行動。	度數加深的原因可		
		2a-Ⅲ-3		6. 體察護眼計畫的	能有哪些?		
		體察健		自覺利益與障礙。	《活動 2》過度使		
		康行動		7. 運用「目標設	用 3C 產品的危害		

•			
的自覺	定」和「自我監督	1. 教師帶領學生閱	
利益與	與管理」技能,實	讀課本第 28 頁情	
障礙。	踐促進視力健康的	境,並說明過度使	
2b-Ⅲ-2	改善計畫。	用 3C 產品的危	
願意培	8. 了解牙結石、牙	害。	
養健康	龈炎和牙周病對健	2. 教師請學生自我	
促進的	康的影響。	檢視與反省平常使	
生活型	9. 覺察牙結石、牙	用 3C 產品的習慣	
能。	龈炎和牙周病等口	是否正確,並思考	
3b-Ⅲ-4	腔疾病所造成的威	·	
能於不	脅與嚴重性。	處,記錄在課本第	
同的生	10. 認識洗牙與牙		
活情境		《活動 3》常見眼	
中,運	11. 自我反省與修	睛疾病	
用生活	正個人的潔牙習	教師配合眼睛構造	
技能。	慣。	模型或圖片以及影	
4a-Ⅲ-2	12. 運用「自我監		
自我反		病。	
省與修	實踐促進口腔健康	《活動 4》護眼好	
正促進	的改善計畫。	習慣	
健康的	/ -	教師配合影片說明	
行動。		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	
		户外活動、維持飲	
		食均衡。	
		《活動 5》護眼大	
		作戰	
		1. 教師帶領學生討	
		47 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	

	論:要想改善使用
	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。
	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
	况訂定目標。
	《活動 6》護眼計
	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
	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。
	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。
	《活動 7》洗牙與
	口腔疾病
	1. 教師請學生分享
	去牙科診所就醫的
	經驗。
	2. 教師帶領學生閱
LL	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

					境,並配合影片說		
					明牙周病、牙齦		
					炎。		
					《活動 8》牙齒矯		
					正		
					教師帶領學生閱讀		
					課本第 38 頁情		
					境,並說明牙齒矯		
					正。		
					慣改善計畫		
					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		
					打等字生运用 日 我管理與監督」技		
					_		
					能,改善潔牙習		
					慣。		
					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。		
第三週	第二單元做自己愛	1a-Ⅲ-3	Bb-Ⅲ-2	1. 覺察媒體訊息對	第二單元做自己愛	發表	【資訊教育】
	自己	理解促	成癮性	吸菸、新興菸品與	自己	演練	資 E2 使用資訊科
	第一課不要被引誘	進健康	物質的	喝酒的影響。	第1課不要被引誘	實作	技解決生活中簡

				"	
		-	2. 了解避免受媒體	《活動 1》辨別網	單的問題。
	方法、	其 危	訊息誘導的方法。	路訊息妙招	【法治教育】
	資源與	害。	3. 覺知吸食電子煙	1. 教師說明辨別網	法 E8 認識兒少保
	規範。	Bb-Ⅲ-3	對健康的影響。	路上經過偽裝訊息	護。
23	2a-Ⅲ-2	媒體訊	4. 運用「批判性思	的方法。	
	覺知 健	息對青	考」技能,辨別媒	2. 教師提問:為什	
	隶問題	少年吸	體訊息中電子煙偽	麼賣家要將電子煙	
戶	听造成	菸、喝	裝的手法。	偽裝成其他商品販	
台	内威脅	酒行為	5. 覺知喝酒對健康	售?還有哪些方法	
息	感 與 嚴	的 影	的影響。	可以避免受騙上	
	重性。	響。		當?請學生分組討	
3	8b-Ⅲ-3			論後上臺分享。	
	能於引			《活動 2》新興菸	
<u> </u>	等下,			品訊息辨明白	
	表現基			1. 教師帶領學生閱	
	本的決			讀課本第 48-49 頁	
	策與批			情境,並提問:你	
	判 技			覺得這段訊息說的	
台	声。			是真的嗎?如何判	
				斷訊息的真實性	
				呢?	
				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。	
				3. 教師配合電子煙	
				宣導圖文,分析	
				「維他命棒」相關	
				作しず作」作所	

	_						
					訊息中的錯誤觀		
					念。		
					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。		
					《活動 3》廣告的		
					誘惑		
					1. 教師說明飲酒的		
					壞處。		
					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。		
第四週	第二單元做自己愛	1a-Ⅲ-2	Bb-Ⅲ-2	1. 運用「批判性思	第二單元做自己愛	發表	【資訊教育】
	自己	描述生	成癮性	考」技能,辨別新	自己	實作	資 E2 使用資訊科
	第二課全力反毒	活行為		興毒品。	第2課全力反毒	演練	技解決生活中簡
		對個人	特性及		《活動 1》辨識新	問答	單的問題。
		與群體	其 危	與危害。	興毒品		
		健康的		3. 覺察並描述吸食	1. 教師帶領學生閱		
		影響。	Bb-Ⅲ-4	毒品產生的問題對			
		1b-Ⅲ-3		個人、家庭與社會			
		對照生	癮 物 質	的影響。	覺得這包特別的軟		
		活情境	的健康	4. 運用「天龍八	糖可能是什麼呢?		
		的健康	行動策	不」拒絕技巧,拒	如果你是戚戚,你		

- h		A 1 O	
需求, 略。	絕使用毒品。	會怎麼做?	
尋求適			
用的健	需求, 尋求適用的	明各種毒品的偽裝	
康技能	生活技能。	方式。	
和生活	6. 辨識日常生活中	《活動 2》毒品的	
技能。	可能接觸毒品的危	特性與危害	
2b-Ⅲ-1	險,澄清毒品相關	1. 教師引導學生分	
認同健	迷思。	組討論所蒐集到的	
康的生	7. 主動表現遠離毒	毒品特性相關資	
活規	品的行動。	料,輪流上臺發	
範、態	8. 認同拒絕毒品的	表。	
度與價	行為。	2. 教師配合影片說	
值觀。		明毒品成瘾的危	
2b-Ⅲ-2		害。	
願意培		《活動 3》使用毒	
養健康		品的影響	
促進的		教師帶領學生閱讀	
生活型		課本第 55 頁情	
態。		境,並說明使用毒	
3b-Ⅲ-3		品的影響包含個	
能於引		人、家庭與社會層	
導下,		面。	
表現基		《活動 4》毒品危	
本的決		害實際案例分析	
策 與 批		1. 教師帶領學生閱	
判 技		讀課本第 56-57 頁	
能。		情境,並提問:報	
4a-Ⅲ-3		導中的「搖頭」	
主動地		丸」、「喵喵」分別	
表現促		是幾級毒品?	
,- ,5 , -		7 C. 74.75 W. E.	

		進健康			2. 教師引導學生學		
		的 行			生分組討論毒品使		
		動。			用案例。		
		4b-∭-1			《活動 5》向毒品		
		公開表			SAY NO		
		達個人			1. 教師帶領學生複		
		對促進			習拒絕技巧「天龍		
		健康的			八不」。		
		觀點與			2. 全班分為 2 人一		
		立場。			組,演練拒絕的技		
					巧。		
					《活動 6》澄清毒		
					品迷思		
					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。		
					《活動 7》遠離毒		
					品的健康行動		
					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。		
第五週	第二單元做自己愛	3b-Ⅲ-1	Fa-Ⅲ-1	1. 以正向、積極的	第二單元做自己愛	演練	【性别平等教
	自己	獨立演	自我悅	想法,演練「自我		實作	育】
	第三課獨特的我	練大部	納與潛	調適」技能,遠離	第3課獨特的我	發表	性 E3 覺察性別角
		份的自	能探索	成癮物質。	《活動 1》自我調	總結性評量	色的刻板印象,

·					
	我調適	的方	2. 主動表現並培養	適	了解家庭、學校
	技能。	法。	拒毒的健康生活。	1. 教師帶領學生閱	與職業的分工,
	4a-Ⅲ-3		3. 認識並認同自己	讀課本第 64 頁情	不應受性別的限
	主動地		的人格特質,建立	境,並說明:有些	制。
	表現促		個人的價值感,進	人會利用成癮物質	【生涯規劃教
	進健康		行自我悅納。	來逃避負面情緒、	育】
	的 行		4. 了解職業無性別	壓力、人際衝突等	涯 E4 認識自己的
	動。		之分。	困難,但其實不管	特質與興趣。
			5. 實行探索潛能的	是使用電子煙、喝	
			方法, 訂定個人夢	酒,還是使用毒	
			想計畫。	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。	
				2. 教師說明「情緒	
				調適」技能步驟。	
				《活動 2》自我積	
				極拒癮健康生活	
				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	
				的方法嗎?	
				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。	
			1	工111 只吸	

	《活動 3》認識自	
	己	
	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。	
	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。	
	《活動 4》自我悅	
	納	
	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?	
	2. 教師發下「自我」	
	學生寫下自己所欣	
	賞的特質和待改進	
	N	
	優缺點。	
	《活動 5》特質、	
	潛能與未來	

	1		ı		1		
					1. 教師帶領學生閱		
					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?		
					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。		
第六週	第三單元安全新生	1a-Ⅲ-2	Ba-Ⅲ-1	1. 描述冒險行為可	第三單元安全新生	實作	【安全教育】
	活	描述生	冒險行		活	發表	安 E8 了解校園安
	第一課校園事故傷	活行為	為的原		第1課校園事故傷	自評	全的意義。
	害	對個人		2. 理解避免造成事		,	安 E10 關注校園
		與群體	制策				安全的事件。
		健康的	-	法。	為不可行		-
		影響。	Ba-Ⅲ-2		1. 教師請學生分享		
		1a-Ⅲ-3		行為的看法。	自己在學校發生過		
		理解促	休閒活		· ·		
		進健康	動事故				
		生活的	傷害預				
		方法、	防與安		傷?受傷時有什麼		
		資源與	全須	5. 分析事故傷害發			
		規範。	知。	生的可能因素與防			
		2a-Ⅲ-2		制策略。	2. 教師說明避免事		
		覺知健			故傷害發生的方		
	1	九八尺		0. 上别不见识别	—————————————————————————————————————		

康問題	園事故傷害的方	法。	
所造成	法。	3. 教師發下「冒險	
的威脅	7. 自我反省與提倡	行為不可行」學習	
感 與 嚴	預防校園事故傷害	單,請學生蒐集一	
重性。	的行動。	則校園事故傷害的	
4a-Ⅲ-2		報導,並和同學討	
自我反		論該事件發生的可	
省與修		能原因和避免的做	
正促進		法。	
健康的		《活動 2》校園危	
行動。		險探索	
4a-Ⅲ-3		1. 教師帶領學生閱	
主動地		讀課本第 76-77 頁	
表現促		情境,請學生觀察	
進健康		圖中有哪些可能發	
的 行		生校園事故的情	
動。		況,並發表這些情	
		況可能導致的傷	
		害。	
		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。	
		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
單上,並編排演成
戲劇,劇情可自由
發揮。
《活動 3》校園事
故傷害的預防
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。
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。
《活動 4》守護校
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。
2. 教師請學生設計
1

		1		I	1		
					宣導海報或標語,		
					並記錄在「守護校		
					園安全」學習單。		
第七週	第三單元安全新生	1a-Ⅲ-2	Ba-Ⅲ-2	1. 覺察自行車事故	第三單元安全新生	自評	【安全教育】
	活	描述生	校園及	發生的可能原因與	活	發表	安 E14 知道通報
	第二課騎車乘車保	活行為	休閒活	嚴重性。	第2課騎車乘車保	實作	緊急事件的方
	平安	對個人	動事故	2. 描述騎自行車應	平安	演練	式。
		與群體	傷害預	避免的危險行為與	《活動 1》預防自	總結性評量	
		健康的	防與安	注意事項。	行車事故(一)		
		影響。	全 須	3. 了解預防自行車	1. 教師帶領學生閱		
		1a-Ⅲ-3	知。	事故傷害的安全行	讀課本第 82-83 頁		
		理解促	Ba-Ⅲ-4	動與安全設備。	情境,並引導學生		
		進健康	緊急救	4. 主動表現預防事	討論騎乘自行車的		
		生活的	護系統	故傷害的安全行	危險情境,以及分		
		方法、	資訊與	動。	析事故傷害的原		
		資源與	突發事	5. 覺察遊覽車事故	因,思考預防方		
		規範。	故的處	發生的可能原因與	法。		
		2a-Ⅲ-2	理 方	嚴重性。	2. 教師配合影片		
		覺知健	法。	6. 了解預防遊覽車	《自行車挑選與檢		
		康問題		事故傷害的安全行	查保養》說明騎乘		
		所造成		動與安全設備。	裝備。		
		的威脅		7. 理解並演練遊覽	3. 教師配合影片		
		感與嚴		車安全設備的使用	《安全用路及騎乘		
		重性。		方式。	觀念》說明自行車		
		4a-Ⅲ-1		8. 認識緊急救護系	的騎乘空間。		
		運用多		統資訊與報案流	《活動 2》預防自		
		元的健		程。	行車事故 (二)		
		康 資		9. 演練緊急救護報	1. 教師配合課本第		
		訊、產		案的方法,表現面	84-85 頁,延續		
		品與服		臨突發事故的處理	《活動 1》的自行		

,				
	務。	能力。	車事故情境,引導	
	4a-Ⅲ-3		學生討論騎乘自行	
	主動地		車的危險情境,以	
	表現促		及分析事故傷害的	
	進健康		原因,並思考預防	
	的 行		方法。	
	動。		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。	
			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。	
			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。	
			《活動 3》遊覽車	
			事故與安全設備	
			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《護1.讀情說的2.2 演民11心緊程急。活報教課境明方教人緊眾9專急,救動案師本,緊法師一急,消業救並護勢領90-91影報。防人護記報緊學,護人局員報錄案緊學,商人案扮揮演的「學救 閱頁片案 為扮的演中練過緊習		
第八週	第四單元擊球特攻 隊 第一課排球高手	1d了動的和領1d比己人技正─解技要。 Ⅲ較或運能一一輕或運能一一較或運能	Ha-Ⅲ/球動動基術。	1. 了解排球低手傳球低手傳球的動現排球低。 2. 表的對排球低。 3. 了解排球的 3. 了解排球的 3. 了的數件, 4. 表的 4. 表的 5. 了的 5. 的 5. 的 5. 的 5. 的 5. 对 6. 表明 6. 表别 6. 表明 6. 表别 6. 表明 6. 表别 6. 表 6. 表 6. 表别 6. 表 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是 6. 是	《活動 1》低手傳 球姿勢 教師說明並示範低	觀察操作 發表實動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與 和諧人際關係。

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

維持動	高手交替擊球
態生	1. 教師說明並示範
活。	低手、高手交替擊
	球動作要領。
	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?
	《活動 8》雙人高
	手傳球練習
	教師說明雙人高手
	傳球練習活動進行
	方式。
	《活動 9》低手發
	球姿勢
	教師說明並示範低
	手發球動作要領。
	《活動10》發球預
	言家
	教師說明發球預言
	家活動規則。
	《活動11》布陣接
	發球
	1. 教師說明布陣接
	發球活動規則。
	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
	W10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1

					容易回擊球得分?		
					怎樣容易以發球得		
					分呢?		
					《活動12》排球雙		
					打賽		
					1. 教師說明排球雙		
					打賽活動規則。		
					2. 教師帶領學生討		
					論:讓球成功回擊		
					過網的策略有哪		
					些?		
					《活動13》排球多		
					人賽		
					1. 教師說明排球多		
					人賽活動規則。		
					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?		
第九週	第四單元擊球特攻	1c-Ⅲ-1	Hd-Ⅲ-1	1. 了解樂樂棒球揮	第四單元擊球特攻	操作	【品德教育】
	隊	了解運	守備/	棒擊球的要素和動	隊	發表	品 E3 溝通合作與
	第二課樂棒攻守樂	動技能	跑分性	作要領。	第2課樂棒攻守樂		和諧人際關係。
	趣多	要素和	球類運	2. 表現樂樂棒揮棒	趣多		
		基本運	動基本	擊球、傳接球、跑	《活動 1》球棒與		
		動 規	動作及	壘能力。	揮棒動作		
		範。	基礎戰	3. 表現同理心、正	1. 教師帶領學生認		
		1d-Ⅲ-1	術。	向溝通的團隊精	識球棒甜區,揮棒		
		了解運		神。	時以此區球棒接觸		
		動技能		4. 探索樂樂棒球比	球打擊出去,容易		
		的要素		賽的進攻、防守策	讓球飛得又高又		

 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		T . T
和要	略。	遠。
領。		2. 教師說明並示範
1d-Ⅲ-3		正確揮棒動作要
了解比		領。
賽的進		《活動 2》揮棒擊
攻和防		氣球
守 策		教師說明揮棒擊氣
略。		球活動進行方式:
2c-Ⅲ-2		找到球棒甜區,揮
表現同		棒時以此區球棒打
理心、		擊氣球,練習打擊
正向溝		10 次。
通的團		《活動 3》強棒出
隊精		擊
神。		教師說明強棒出擊
3c-Ⅲ-1		活動規則:5人一
表現穩		組,每人揮棒將小
定的身		皮球擊出,依照落
體控制		點獲得該區分數。
和協調		每個組員皆揮棒打
能力。		擊後加總分數,得
3d-Ⅲ-2		分最多的組別獲
演練比		勝。
賽中的		《活動 4》接球好
進攻和		手
防守策		教師說明接球好手
略。		活動規則:
4d-Ⅲ-1		1.7 人一組,一人
養成規		持拍擊球,一人擔
食 成		任接捕手,另外 5
1年 进 期		在按佣丁 / 刀汀

習慣,	人分散站於場內。
維持動	2. 擊球者持拍擊出
態生	樂樂棒球,其他人
活。	練習接球,每組有
	5 球機會。
	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。
	4. 擊球者擊出 5 球
	後,換下一組上
	場。
	《活動 5》銅牆鐵
	壁
	本 教師説明銅牆鐵壁
	活動規則:
	1.10人一組,一人
	1.10 八
	防守(內野站 4
	人 , 外 野 站 5
	人)。
	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。
	3. 球擊出後,接球
	者大聲喊「我來
	接」,迅速接住

		1	ı		-15		1
					球。		
					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。		
					5. 成功將 5 球送上		
					指定壘,即完成任		
					務。		
第十週	第四單元擊球特攻	1c-Ⅲ-1	Hd-Ⅲ-1	1. 了解樂樂棒球比	第四單元擊球特攻	操作	【品德教育】
	隊	了解運	守備/	賽的規則。	隊	發表	品E3 溝通合作與
	第二課樂棒攻守樂	動技能	跑分性	2. 探索樂樂棒球比	第2課樂棒攻守樂	實作	和諧人際關係。
	趣多	要素和	球類運	賽的進攻、防守策	趣多	運動撲滿	
		基本運	動基本	略。	《活動 6》攻占一		
		動 規	動作及	3. 表現同理心、正	聖		
		範。	基礎戰	向溝通的團隊精	教師說明攻占一壘		
		1d-Ⅲ-1	術。	神。	活動規則:		
		了解運		4. 表現樂樂棒揮棒	1. 全班分為進攻組		
		動技能		擊球、傳接球、跑	(紅隊)和防守組		
		的要素		壘能力。	(藍隊),防守方		
		和 要		5. 演練樂樂棒球比	分散站於場內。		
		領。		賽中的進攻與防守	2. 進攻方揮棒擊		
		1d-Ⅲ-3		策略。	球,球須擊出超過		
		了解比		6. 課後持續練習,	5 公尺線,且未擊		
		賽的進		培養進行樂樂棒球	出界外才算打擊有		
		攻和防		運動的習慣。	效。擊球後,揮棒		
		守 策			者不可甩棒,須先		
		略。			將球棒放入圓圈再		

2c-III-2	開始跑壘。
表現同	3. 防守方接球後傳
理心、	向一壘,接到球的
正向溝	防守者腳踩白色壘
通的團	板才算防守成功;
隊精	若進攻方先上一壘
神。	踩橘色壘板,即上
3c-Ⅲ-1	壘成功獲得1分。
表現穩	4. 進攻方每個人都
定的身	擊球一次後,雙方
體控制	攻守互換,最後累
和協調	積得分較高的組別
能力。	獲勝。
3d-III-2	《活動 7》上壘高
演練比	手
賽中的	教師說明「上壘高
進攻和	手」活動規則:
防守策	1. 全班分為進攻組
略。	(紅隊)和防守組
4d-III-1	(藍隊),防守方
養成規	分散站於場內。
律運動	2. 進攻方揮棒擊
習慣,	球,擊出球後全力
維持動	衝刺 ,經過一壘跑
態 生	向二壘,上壘時踩
活。	橘色壘板。
	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
<u> </u>	

經過一要並踩上稿 色疊板得1分。 4. 進攻方每人擊球一次後,發養預得 分較,發養預得 分較。 (活動 8)上壘檢 分較。 (活動 8)上壘檢 分所說明上變檢 分所說明上變檢 分所說明上變檢 (1)全難隊が轉內。 (2)進攻方鄉棒擊 球後、迅速地向各 壘板並賴盡力接球 並快速傳動一臺一 下方分數的形分 (2)進攻方揮棒內 (3)進攻方揮極 處。 (3)進攻方踩方 (3)進攻方踩方一 人地 人地 人地 人學板。 人學板。 人學板。 人學板。 人學校,便對方效	 		
上二疊再得1分。 4. 連攻方每次學環一次後,變方政守 互換,最後累積得分較高的組別 最後 累積獲 勝。 《活動 8》上疊槍分活動規則: (1)全班分為進攻 鄉(監隊),和防守 總(監隊),場內。 (2)進攻方聯站外 釋棒各 疊板並積極力要; 隊守方分散站外 釋棒各 疊板並積極力要; 隊守內追傳回對方 人。 (3)進攻方踩橘色 疊板; 政方所 綠白 色疊板; 此方 升縣 6 色疊板; 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		經過一壘並踩上橘	
4. 進攻方每人擊球 一次後,後的內理發展發展發展發展發展,高的組別發展。《活動 8》上臺焓 分數 4 新師說明上臺焓 分活動規則: (1)全政分為 4 政功 4 政功 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		色壘板得 1 分,若	
一次後,雙方攻守 互換,最的組別獲 勝。		上二壘再得1分。	
互換,最後累積得分散高的組別獲勝。 《新數》上壘搶分 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /		4. 進攻方每人擊球	
分較高的組別獲勝。 《活動 8》上壘搶 分 1. 教師說明上壘搶 分活動規則: (1)全班隊)為地攻 組(紅隊)和防守 组(紅隊)和防守 组(對於於州棒擊 球後,過極於外棒擊 球後,迅速地戶壘; 防守方則盡力提球 並快,理止對方方 人應,理止對方 人應。 (3)進攻方踩橋色 疊板;及方所 是極板 是極板;及方所 是極板 是極板;及方所 是極板 是極板;及方所 是極板		一次後,雙方攻守	
勝。 《活動 8》上壘搶 分 1. 教師說明上壘搶 分活動規則: (1)全班分為進攻 組(紅隊)和防守 組(紅隊),防守 有分散站於場內。 (2)進攻遠跑向各 壘板並積極上壘。 東後,迅速傳回對方 時達傳回對方 行分。 (3)進攻方踩橋色 壘板;防守方殊縣白 色疊板;防守方孫縣白 色疊板;也攻方		互换,最後累積得	
《活動 8》上壘搶 分 1、教師說明上壘搶 分活動規則: (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。 (2)進攻方揮棒擊 球後,迅速炮向各 疊板並積極上壘; 防守方則建回上壘板 處,阻止對方 分。 (3)進攻方踩精色 疊板;防守许对 一 色壘板;進攻方 一 人 動回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊		分較高的組別獲	
分 1. 教師說明上壘搶 分活動規則: (1)全班分為進攻 組 (紅隊)和防守 組 (藍隊),防守 方分散站於揮棒擊 球後,逃逃跑過各 疊板並積極上壘; 防守方則盡力接球 並快速傳回壘板 處,阻止對方得 分。 (3)進攻方踩橋色 疊板;涉攻方一 人範回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊		勝。	
分 1. 教師說明上壘搶 分活動規則: (1)全班分為進攻 組 (紅隊)和防守 組 (藍隊),防守 方分散站於揮棒擊 球後,逃逃跑過各 疊板並積極上壘; 防守方則盡力接球 並快速傳回壘板 處,阻止對方得 分。 (3)進攻方踩橋色 疊板;涉攻方一 人範回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊		《活動 8》上壘搶	
1. 教師說明上疊搶 分活動規則: (1)全班分為進攻 組(紅隊)和防守 短(藍隊),防守 方分散站於場內。 (2)進攻方揮棒擊 球後,迅速跑向各 疊板並積極上疊; 防守方則盡力接球 並快速傳回 疊板 處, 阻止對方得 分。 (3)進攻方踩橘色 疊板(防守方)為白色 疊板(防守方)為白色 疊板(防守方)為白色 疊板(防守方)為白色 墨板(防守方)為白色 墨板(防守方)為白色 墨板(防守方)為白色 墨板(附)。			
分活動規則: (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。 (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, 中 上 對 方 得 分。 (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。 (4)進攻方每人擊			
(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。(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。 (3)進攻方踩橋色壘板;進攻方下跌白色壘板;進攻方一人跑回本壘得1分。 (4)進攻方每人擊			
組(紅隊)和防守組(藍隊),防守方分散站於場內。 (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。 (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。 (4)進攻方每人擊			
组(藍隊),防守方分散站於場內。 (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。 (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。 (4)進攻方每人擊			
方分散站於場內。 (2)進攻方揮棒擊 球後,迅速跑向各 壘板並積極上壘; 防守方則盡回壘板 處,阻止對方得 分。 (3)進攻方踩桶色 壘板; 涉守方踩白 色壘板; 進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
(2)進攻方揮棒擊 球後,迅速跑向各 疊板並積極上壘; 防守方則盡力接球 並快速傳回壘板 處,阻止對方得 分。 (3)進攻方踩橘色 疊板;防守方踩白 色疊板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
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。 (3)進攻方踩桶色 壘板;防守方踩白 色壘板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
疊板並積極上壘; 防守方則盡力接球 並快速傳回壘板 處,阻止對方得 分。 (3)進攻方踩橋色 疊板;防守方踩白 色壘板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
防守方則盡力接球並快速傳回壘板處,阻止對方得分。 (3)進攻方踩橋色疊板;防守方踩白色壘板;進攻方一人跑回本壘得1分。 (4)進攻方每人擊			
並快速傳回壘板處,阻止對方得分。 (3)進攻方踩橋色壘板;防守方踩白色壘板;進攻方一人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
處,阻止對方得 分。 (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。 (4)進攻方每人擊			
分。 (3)進攻方踩橋色 壘板;防守方踩白 色壘板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
(3)進攻方踩橋色 壘板;防守方踩白 色壘板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
壘板;防守方踩白 色壘板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
色壘板;進攻方一 人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
人跑回本壘得 1 分。 (4)進攻方每人擊			
分。 (4)進攻方每人擊			
(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。		
					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。		
					《活動 9》樂樂棒		
					球對抗賽		
					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、黄隊計分。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。		
第十一週	第五單元跑跳武動	1c-Ⅲ-3	Ab-Ⅲ-1	1. 認識體適能基本	第五單元跑跳武動		【安全教育】
7. 1 ~	秀	了解身	身體組	概念,了解個人體	秀	發表	安E6 了解自己的
	第一課身體管理員	體活動	成與體	適能表現。	第1課身體管理員	實作	身體。
	7	型 身 體				實踐	安E7 探究運動基
		到 景 展 的	基本概			л - «	本的保健。
		關係。	金 平 视 念。	議。	1. 教師說明體適能		7 44 111 11
		4c-Ⅲ-3	Ab-Ⅲ-2	3. 擬定體適能提升	檢測方式並指導學		
		擬定簡	體適能		生進行體適能檢		
		17 12 111	加心加		工之门胜过加坡		

易	的 體 自 我 評	測。	
適角	 走與 估 原	2. 教師發下「體適	
運動	動技 則。	能檢測與促進計	
能自	的運 Bc-Ⅲ-2	畫」學習單,請學	
動	計運動與	生將各體識能項目	
畫。	疾病保	檢測的結果記錄於	
4d-	Ⅲ-1 健、終	學習單。	
★	成規 身運動	《活動 2》促進健	
 	運動 相關知	康體適能的運動建	
~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	貫,識。	議	
	寺 動 Cb-Ⅲ-1	1. 教師說明促進各	
態	生運動安	項體適能的運動種	
活。	全 教	類。	
4d-1	Ⅲ-2 育、運	2. 教師請學生選擇	
	宁運 動精神	一項個人待加強的	
動	計與運動	體適能要素,分享	
畫	,解 營養知	適合自己的運動項	
	運動 識。	目,以及社區中適	
	與的	合的運動場地,並	
阻碍		記錄於「體適能檢	
4d-	Ⅲ −3	測與促進計畫 學	
宣	· 身 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	習單。	
1	舌動	《活動 3》改善體	
	進身	適能運動計畫	
1	建康	教師配合課本第	
	效	122 頁,帶領學生	
益。		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	
<u> </u>		W	I

					畫。		
第十二週	第五單元跑跳武動	1c-Ⅲ-3	Ab-Ⅲ-1	1. 了解運動相關營	第五單元跑跳武動	問答	【安全教育】
	秀	了解身	身體組	養知識。	秀	實作	安 E6 了解自己的
	第一課身體管理員	體活動	成與體	2. 擬定配合運動的	第1課身體管理員	發表	身體。
		對身體	適能之	飲食習慣計畫。	《活動 4》健康的	運動撲滿	安 E7 探究運動基
		發展的	基本概	3. 執行運動計畫,	運動飲食習慣		本的保健。
		關係。	念。	解決運動時面臨的	1. 教師說明運動		
		4c-Ⅲ-3	Ab-Ⅲ-2	阻礙。	前、中、後分別適		
		擬定簡	體適能	4. 倡議保持運動習	合的飲食原則。		
		易的體	自我評	慣對促進身心健康	2. 教師帶領學生依		
		適能與	估 原	的效益。	照運動飲食原則,		
		運動技	則。	5. 養成規律運動習	完成課本第 125 頁		
		能的運	Bc-Ⅲ-2	慣,維持動態生	針對運動前、中、		
		動計	運動與	活。	後的飲食時間和食		
		畫。	疾病保		物種類的建議。		
		4d-Ⅲ-1	健、終		《活動 5》運動樂		
		養成規	身運動		分享		
		律運動	相關知		1. 教師配合課本第		
		習慣,	識。		126 頁,舉例說明		
		維持動	Cb- Ⅲ -1		執行計畫遇到困難		
		態 生	運動安		時可行的解決方		
		活。	全 教		式。		
		4d-Ⅲ-2	育、運		2. 教師發下「運動		
		執行運	動精神		樂分享」學習單,		
		動計	與運動		請學生2人一組,		
		畫,解	營養知		針對各自遇到的困		
		決運動	識。		難討論解決方法,		
		參與的			並記錄下來。		
		阻礙。			《活動 6》養成規		
		4d-Ⅲ-3			律運動習慣		

		宣導身			教師發下「規律運		
		體活動			動好健康」學習		
		促進身			單,請學生下課		
		心健康			後,針對建立運動		
		的 效			習慣的好處,設計		
		益。			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	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解並表現傳接	第五單元跑跳武動	操作	【品德教育】
	秀	了解運	跑、跳	棒的動作技巧與要	秀	實作	品 E3 溝通合作與
	第二課跑跳無阻	動技能	與投擲	領。	第2課跑跳無阻	觀察	和諧人際關係。
		的要素	的基本	2. 表現認真參與、	《活動 1》傳接棒	發表	
		和 要	動作。	同儕間互助合作,	動作要領檢核	問答	
		領。		並樂於接受挑戰的	1. 教師配合課本第	運動撲滿	
		2c-Ⅲ-3		學習態度。	128-129 頁,說明		
		表現積		3. 了解接力跑時搶	傳接棒的動作要		
		極參		跑道的要領。	領。		
		與、接		4. 透過體驗或實	2. 教師說明傳接棒		
		受挑戰		踐,學習搶跑道及	動作要領檢核活動		
		的學習		安排棒次。	進行方式:4 人一		
		態度。		5. 在活動中表現接	組,分為傳接組與		
		3c-Ⅲ-2		力跑時傳接棒、搶	觀察組,傳接組的		
		在身體		跑道及安排棒次的	2 人相隔 5 公尺站		
		活動中		技巧。	立,觀察組的2人		
		表現各		6. 遵守競賽規則,	站在一旁觀察並記		
		項運動		完成大隊接力賽	錄。傳接組依照傳		
		技能,		跑。	接棒動作要領練		
		發展個			習,接棒者完成傳		
		人運動			接動作後,向前跑		
		潛能。			5 公尺再停下;觀		
		3d-Ⅲ-3			察者的兩人分別觀		

透過體 称為人的動作,將觀察本第 128- 與於 解		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
發來在課本第 128—129 頁。兩組角色 交換,再練 留	透過體	察傳接棒兩人的動
法維置	驗或實	作,將觀察結果記
及比賽的問題 4(-III-2 比較與個人人能與與物學生計學與個別數學生計學與個別數學生計學與個別數學的學學的。 這數數技數學的,與學學的, 是一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	踐 ,解	錄在課本第 128-
的問題 4c-III-2 比較與 檢檢組體 檢視的體 適能數 這一類 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班 一班	決練習	129 頁。兩組角色
4c-III-2 比較與 檢稅個 人的體 適能與 運動技 能 。 4d-III-1 養成理 實質 實質 實質 對 實質 對 實質 對 實質 對 實質 對 實質 對 實質	或比賽	交换,再練習一
比較與 檢視個 人的體 適能動技 能。 4d-Ⅲ-1 養護別 實情動 建實情動 建實情動 整結 多外3人分別在三地 理情動 整實情動 整理情動 整理情動 整治 多外3人最如直道之 學與直道之 學與可 實際。 影遊道之 學與可 實際。 的過過 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	的問題	次。
檢視個人的體 適能對技 能動技 能動技 現。 4d-III-1 養成期 實價, 數 實價, 數 數 是 實價, (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注 (注	4c-Ⅲ-2	《活動 2》前伸數
為什麼要搶跑道呢? 2.教師說明內切搶 第一個	比較與	與搶跑道
為什麼要搶跑道呢? 2.教師說明內切搶 第一個	檢視個	1. 教師帶領學生討
道宪? ②教師說明內切搶 能表現。 4d-III-1 養成規 律選動 習情動 整件數		
選動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動 習慣, 解析 學以與與直通的 學以與與直的 內別 在身份 的 內別 在 內別 的 內別 的		
能表現。 4d-III-1 養成規律運動習慣,與維持動態生活。 5 公內別在三個的道上跑步前進,另外3人在旁邊觀察。跑道最外側同學以與跑道電車的路線,直線跑遊過最內側跑道後,再由針外側跑道後,再再的5公尺後一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	運動技	2. 教師說明內切搶
現。 4d-III-1 養成規 律運動 習慣, 維持動態 生活。 「法の人の別を選別 ないのでは、 ののでは、 のの	能表	
4d-III-1 養成規 律運動習慣,維持動態生活。	現。	式:6人一組,其
律運動習慣,維持動態生活。 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,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。《活動3》試跑體驗	4d-Ⅲ-1	
律運動習慣,維持動態生活。 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,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。《活動3》試跑體驗	養成規	跑道上跑步前進,
習慣,維持動態生活。	律運動	另外 3 人在旁邊觀
維持動態生活。 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。《活動3》試跑體驗		察。跑道最外側同
活。	維持動	
活。	態生	路線,直線跑進最
侧跑道同學往斜前 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。 《活動 3》試跑體 驗	活。	內側跑道,向前跑
侧跑道同學往斜前 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。 《活動 3》試跑體 驗		5 公尺後,再由外
道,再跑5公尺後 全員停下,與觀察 的同學角色互換。 《活動 3》試跑體 驗		
全員停下,與觀察的同學角色互換。《活動 3》試跑體驗		方跑進最內側跑
的同學角色互換。 《活動 3》試跑體 驗		道,再跑5公尺後
《活動 3》試跑體 驗		全員停下,與觀察
		的同學角色互換。
		《活動 3》試跑體
教師說明試跑體驗		驗
		教師說明試跑體驗

1	
	活動規則:
	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。
	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。
	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。
	子自平。 《活動 4》大隊接
	力大賽
	教師說明大隊接力
	大賽活動進行方
	式:
	1.12人一隊,賽前
	與隊友溝通並安排
	棒次。
	2. 遵守競賽規則,

					和隊友一同努力爭		
					取勝利,完成大隊		
					接力大賽。		
					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	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解跳遠助跑、	第五單元跑跳武動	操作	【品德教育】
	秀	了解運	跑、跳	起跳的動作要領。	秀	實作	品E3 溝通合作與
	第二課跑跳無阻	動技能	與投擲	2. 表現認真參與、	第2課跑跳無阻	觀察	和諧人際關係。
		的要素	的基本	同儕間互助合作,	《活動 5》踏一步	運動撲滿	
		和 要	動作。	並樂於接受挑戰的	跳起		
		領。		學習態度。	教師說明並示範踏		
		2c-Ⅲ-3		3. 了解助跑距離與	一步跳起動作要		
		表現積		跳遠距離的關係,	領。		
		極參		並找到助跑最佳步	《活動 6》助跑後		
		與、接		數。	跳起		
		受挑戰		4. 在活動中表現跳	教師說明並示範助		
		的學習		遠流暢的助跑、踩	跑後跳起動作要		
		態度。		板、起跳的連貫動	領。		
		3c-Ⅲ-2		作。	《活動 7》助跑		
		在身體		5. 比較與檢視個人	6、11、13 公尺		
		活動中		的跳遠技能表現。	教師說明助跑 6、		
		表現各		6. 學會測量跳遠距	11、13公尺活動進		
		項運動		離。	行方式:每人有3		
		技能,		7. 願意在課後從事	次機會進行助跑後		
		發展個		規律練習,養成運	跳起練習,分別助		
		人運動		動習慣。	跑不同的距離後跳		
		潛能。			起,第一次助跑 6		
		3d-Ⅲ-3			公尺,第二次助跑		
		透過體	_		11 公尺,第三次助		

驗 或 實	跑 13 公尺,記錄
踐 ,解	每次落地的位置。
決練習	《活動 8》助跑
或比賽	5、9、11 步
的問題	教師說明並與同學
4c-Ⅲ-2	示範助跑5、9、11
比較與	步活動進行方式:
檢視個	1.2 人一組,一人
人的體	練習,一人協助。
適能與	跳的人先面對起跑
運動技	方向,起跳腳在
能表	後,前腳腳尖對齊
現。	起跳板前緣站立,
4d-Ⅲ-1	往回跑時,分別走
養成規	5 步、9 步、11
律運動	步。另一人幫忙在
習慣,	最後一步的位置放
維持動	置圓盤,作為助跑
態生	起點。
活。	2. 找到助跑起點位
	置後進行試跳,確
	認距離是否準確。
	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。
	4. 兩人角色互換繼
	續練習。

	ı			ı	I ,,		
					《活動 9》跳遠挑		
					戰		
					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。		
					2. 教師說明跳遠挑		
					戰活動進行方式:		
					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		
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
					三人角色互换,每		
					人都要練習跳遠與		
k 1 – m	k - m	1 777 1	D.1 mr. 1	1 101111 1011	測量。	10 11.	▼ ~ .1. 1.1
第十五週	第五單元跑跳武動	1c-Ⅲ-1	Bd-Ⅲ-1	1. 認識武術功操的	第五單元跑跳武動	操作	【品德教育】
	秀	了解運	武術組	動作技能要素和演	秀		品E3 溝通合作與
	第三課小套路輕鬆	動技能	合動作	練規範。	第3課小套路輕鬆		和諧人際關係。
	學	要素和	與 套	2. 積極參與演練,	學		
		基本運	路。	並表現樂於接受挑	《活動 1》拳掌進		
		動 規		戰的學習態度。	攻		
		範。		3. 熟練武術功操,	教師說明並示範拳		

2c-Ⅲ-3			
表現積	體控制和協調能	《活動 2》弓馬互	
極參	力。	換進攻	
與、接		1. 教師帶領學生複	
受挑戰		習弓步、馬步轉換	
的 學 習		的動作要領。	
態度。		2. 教師說明並示範	
3c-Ⅲ-1		弓馬互換進攻活動	
表現穩		進行方式。	
定的身		《活動 3》連續進	
體 控 制		攻	
和協調		教師說明並示範活	
能力。		動進行方式:	
3c-Ⅲ-3		1. 順步連續進攻:	
表現動		順步衝拳(右弓步	
作創作		右衝拳)→順步劈	
和展演		掌(左弓步左劈	
的 能		掌)→順步撐掌	
力。		(右弓步右撑	
4d-Ⅲ-1		掌)。	
養成規		2. 抝步連續進攻:	
律運動			
習慣,		左衝拳)→抝步劈	
維持動		掌(左弓步右劈	
態 生		掌)→抝步撐掌	
活。		(右弓步左撑	
		掌)。	
		《活動 4》弓馬互	
		換防禦	
		1. 教師說明並示範	
		秋 1 % 7 五 7 千	

第十六週	第五單元跑跳武動 秀 第三課小套路輕鬆	1c了動要基動-1運能和運規	Bd-Ⅲ-1組作套	1. 認識武術要素 动力 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類類 類 類 類	秀 第3課小套路輕鬆 學	操作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與 和諧人際關係。
	第三課小套路輕鬆	動要基動範 2c表極與技素本。Ⅲ現、。稅和運規、3積參接	合動作 與 套	練規範。2. 積極參與演練,並表現樂於接受挑	第3課小套路輕鬆 學《活動 6》換 對攻說明「活動 對攻說明「活動」 方式將一 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	(
		受的態 3c表定體挑學度Ⅲ現的控戰習。 1 穩身制			一組負責出題。 2.配合教子 3.次下轉換動作 3.教師請學生 3.教師 3.教師 3.教師 3.教師 3.教師 4. 4. 5. 5. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 7. 7. 7. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8.		

和協調	皆可,再進行一次
能力。	活動。
3c-Ⅲ-3	4. 接著由出題組同
表現動	學輪流出題,搭配
作創作	自己設計的結尾動
和展演	作;出題後兩組角
的能	色互换。
力。	《活動 7》腿部基
4d-III-1	本功
養成規	教師説明並示範腿
律運動	部基本功動作要
習慣,	領。
維持動	《活動 8》踢蹬連
態 生	環腿
活。	教師說明踢蹬連環
	腿活動進行方式:
	1. 將三個腿部動作
	組合,練習踢蹬連
	環腿進攻。
	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。
	《活動 9》內外擺
	教師說明並示範內
	擺、外擺動作要
	領。
	《活動 10 》腿部動
<u> </u>	" ·: " '' · · · · · · · · · · · · · · · · ·

					作連環練		
					教師說明腿部動作		
					連環練活動進行方		
					式:		
					1. 將踢蹬、轉身與		
					內、外擺等動作組		
					合成連環的腿部招		
					式。		
					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		
					人角色互换,再練		
					图一次。		
					教師說明並示範二		
					起腳動作要領。		
然 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	放工吧:此叫小	1 111 1	D 1 TT 1	1 计计众为为法		10 16	
第十七週	第五單元跑跳武動	1c-Ⅲ-1	Bd-Ⅲ-1	1. 積極參與演練,	第五單元跑跳武動	操作	【品徳教育】
	秀	了解運	武術組	並表現樂於接受挑		實作	品E3 溝通合作與
	第三課小套路輕鬆	動技能	合動作		第3課小套路輕鬆	發表	和諧人際關係。
	學	要素和	與 套	2. 熟練武術功操,	學	運動撲滿	
		基本運	路。	並表現出穩定的身	《活動12》武動三		
		動 規		體控制和協調能	人行		
		範。		力。	教師說明武動三人		
		2c-Ⅲ-3		3. 結合所學,表現			
		表現積			1.3 人一組,依照		
		極參		武能力。	關卡順序與要求,		
		與、接		4. 願意在課後從事	互動協力完成武俠		
		受挑戰		武術活動的練習。	闖關的挑戰任務。		
		的學習			2. 學生帶著「武動		

	態度。	三人行」學習單闆
	3c-Ⅲ-1	關,完成後由關主
	表現穩	盖章。
	定的身	《活動13》快打六
	體 控 制	招
	和協調	1. 教師說明快打六
	能力。	招活動進行方式:
	3c-Ⅲ-3	6 人一組,每人設
	表現動	計一個武術動作串
	作創作	連在一起,編纂屬
	和展演	於你們獨特的武學
	的能	祕笈。
	力。	2. 教師發下「快打
	4d-Ⅲ-1	六招祕笈」學習
	養成規	單,請學生記下各
	律運動	組編排的武術動
	習慣,	作。
	維持動	《活動14》演武活
	態生	動
	活。	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。
		2. 教師請學生輪流
		上臺進行演武,其
		他人觀摩,並分享
		其他組設計與表現
<u> </u>	<u> </u>	

					的動作需要調整或		
					值得學習的地方。		
					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。		
第十八週	第六單元自在動起	1c-Ⅲ-1	Ic-Ⅲ-1	1. 了解跳繩腳步與	第六單元自在動起	操作	【品德教育】
	來	了解運	民俗運	甩繩變化的動作要	來	觀察	品E3 溝通合作與
	第一課逗陣來跳繩	動技能	動組合	領。	第1課逗陣來跳繩	發表	和諧人際關係。
		要素和	動作與	2. 了解團體跳繩的	《活動 1》腳步變	實作	
		基本運	遊戲。	甩繩動作要領。	換	運動撲滿	
		動 規	Ic-Ⅲ-2	3. 能與同伴合作,	1. 教師說明並示範		
		範。	民俗運	認真參與遊戲與動	腳步變換動作要		
		2c-Ⅲ-3	動簡易	作練習,表現積極	領。		
		表現積	性 表	參與、接受挑戰的	2. 活動結束後,教		
		極參	演。	學習態度。	師請學生分享:變		
		與、接		4. 表現穩定的跳繩	换腳步跳繩時,怎		
		受挑戰		組合動作、團體跳	麼讓甩繩動作更流		
		的學習		繩動作和身體協調	暢?		
		態度。		能力。	《活動 2》甩繩變		
		3c-Ⅲ-1		5. 表現跳繩組合動	化		
		表現穩		作創作和展演的能	1. 教師說明並示範		
		定的身		力。	甩繩變動作要領。		
		體控制		6. 能利用課餘時間	2. 教師將學生分散		
		和協調		練習跳繩,養成運	於場地中,請學生		
		能力。		動習慣。	嘗試甩繩變化,由		
		3c-Ⅲ-3			1 次開始,成功後		
		表現動			慢慢增加次數,直		
		作創作			到能連續轉換 5		

和展演	次。
的 能	《活動 3》雙人甩
カ。	長繩練習
4d-Ⅲ-1	教師說明並找一位
養成規	學生示範雙人甩長
律運動	繩練習動作要領。
習慣,	《活動 4》三人團
維持動	體跳繩
態生	教師說明三人團體
活。	跳繩活動 進行方
	式:
	1.3 人一組,每次
	兩人負責甩繩、一
	人負責跳。
	2. 分別挑戰邊跳邊
	轉身、長短雙繩
	跳。
	3. 三人角色互换,
	直到每人都當過跳
	超者和甩繩者。 總者和甩繩者。
	《活動 5》五人團
	↑ A M M M M M M M M M M M M M M M M M M
	教師說明五人團體
	跳繩活動進行方
	式:
	1.5 人一组,两人
	負責甩繩,其他三
	人跳。
	2. 分別挑戰一繩三
	人跳、雙繩三人

	1		1	I	Ι.		1
					跳。		
					《活動 6》多人跳		
					繩		
					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。		
					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。		
第十九週	第六單元自在動起	1d-Ⅲ-1	Gb-Ⅲ-2	1. 了解捷泳手部動	第六單元自在動起	操作	【海洋教育】
	來	了解運	手腳聯	作與划手動作要	來	發表	海 E2 學會游泳技
	第二課划手前進	動技能	合 動	領。	第2課划手前進		巧,熟悉自救知
		的要素	作、藉	2. 覺察自己或他人	《活動 1》陸上站		能。
		和 要	物游泳	划手動作的正確	立划手		海 E3 具備從事多
		領。	前進、	性。	1. 教師說明游泳		元水域休息活動
		1d-Ⅲ-2	游泳前	3. 表現認真參與的	時,五指自然合		的知識與技能。
		比較自	進 15 公	學習態度。	攏,手指自然伸		
		己或他	尺(需	4. 表現正確的水中	直,才能更輕鬆的		
		人運動	換氣三	行走及捷泳划手前	划手前進。		
		技能的	次 以	進動作。	2. 教師說明並示範		
		正 確	上)與		陸上站立划手動作		
		性。	簡易性		要領。		
		2c-Ⅲ-3	游泳比		《活動 2》陸上站		
		表現積	賽。		立划手		
		極參			教師說明並示範陸		
		與、接			上彎腰划手」動作		

	受挑戰	要領。
	的學習	《活動 3》池內前
	態度。	彎划手
	3c-Ⅲ-1	教師說明池內前彎
	表現穩	划手活動進行方
	定的身	式:
	體 控 制	1. 教師將全班分成
	和協調	2 人一組,每組一
	能力。	位學生沿著泳池壁
	3c-III-2	排成一排,另一位
	在身體	學生在泳池旁觀
	活動中	察。
	表現各	2. 扶牆練習不閉氣
	項運動	划手動作,一手連
	技能,	續划 10 下後換另
	發展個	一手,接著練習左
	人運動	右手交替划手共10
	潛能。	下。
	4d-III-1	3. 熟悉不閉氣划手
	養成規	後,扶牆練習閉氣
	律運動	划手,一手連續划
	習慣,	5 下後出水換氣,
	維持動	再换另一手練習,
	態 生	接著練習左右手交
	活。	替划手共10下。
		4. 每組的兩人輪流
		下水練習。
		《活動 4》持浮板
		划手
		教師說明持浮板划
<u> </u>	1 1	V = 1 · = · · · · · · · · · · · · · · · ·

		手活動進行方式:	
		1. 每人持一個浮	
		板,在泳池中彎腰	
		站立。	
		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。	
		3. 熟悉不閉氣划手	
		前進後,換練習閉	
		新连後 · 换絲百闭 · 氣划手前進, 一手	
		划 5 下後出水換	
		划 5 下後 11 小揆 1 氣,再換另一手練	
		習,接著練習左右	
		手交替划手共 10	
		下。	
		《活動 5》水中清	
		道夫	
		教師說明水中清道	
		夫活動規則:	
		1.5 人一組,泳池	
		一端的池底放置一	
		些象棋。	
		2. 每次 1 人,從泳	
		池另一端出發,以	
		持浮板閉氣划手的	
		方式在水中走路移	
		動,到對面撿象	
 <u> </u>		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	

					棋。		
					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。		
第廿週	第六單元自在動起	1d-Ⅲ-1	Gb-Ⅲ-2	1. 覺察自己或他人	第六單元自在動起	操作	【海洋教育】
	來	了解運	手腳聯	划手動作的正確	來	發表	海 E2 學會游泳技
	第二課划手前進	動技能	合 動	性。	第2課划手前進	觀察	巧,熟悉自救知
		的要素	作、藉	2. 表現認真參與的	《活動 6》一次到	實作	能。
		和 要	物游泳	學習態度。	對岸	運動撲滿	海 E3 具備從事多
		領。	前進、	3. 表現正確的水中	教師說明一次到對		元水域休息活動
		1d-Ⅲ-2	游泳前	行走及捷泳划手前	岸活動規則:		的知識與技能。
		比較自	進 15 公	進動作。	1.5 人一組,每人		
		已或他	尺(需	4. 在游泳活動中,	站一個水道,在泳		
		人運動	換氣三	表現划手、打水動	池內一端預備。		
		技能的	次 以	作,閉氣前進。	2. 聽見哨音後,低		
		正 確	上)與	5. 願意利用課餘時	頭閉氣划水,在水		
		性。	簡易性	間從事親水活動。	中走路前進,直到		
		2c-Ⅲ-3	游泳比		泳池另一端,閉氣		
		表現積	賽。		划手時若氣不足,		
		極參			頭部可以出水面換		
		與、接			氣。		
		受挑戰			3. 最快抵達對岸的		
		的學習			人獲勝,接著換下		
		態度。			一組進行。		
		3c-Ⅲ-1			《活動 7》兩人水		
		表現穩			中接力		
		定的身			教師說明兩人水中		
		體控制			接力活動規則:		

	<u>, </u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	和協調	1.2 人一組,討論
	能力。	各自負責的距離,
	3c-Ⅲ-2	確定第二人在水中
	在身體	站立的位置。第一
	活動中	人在池邊預備,第
	表現各	二人在約定位置等
	項運動	待。
	技能,	2. 聽見哨音後,第
	發展個	一人低頭閉氣划手
	人運動	出發,在水中走路
	潛能。	前進,直到碰到另
	4d-Ⅲ-1	一人擊掌接力。閉
	養成規	氣划手時若氣不
	律運動	足,頭部可以出水
	習慣,	面換氣。
	維持動	3. 兩人擊掌接力
	態生	後,第二人才可以
	活。	出發,最快抵達對
		岸的組別獲勝。
		《活動 8》浮條牽
		我走
		教師說明浮條牽我
		走活動進行方式:
		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
		作。
		2. 負責持浮條的人
		觀察練習者的動
<u> </u>	<u> </u>	

作,隨時提醒要注
意的地方。
3. 中間練習的人完
成一水道的練習後
角色互换,直到三
人都擔任過練習
者。
《活動 9》浮板助
教師說明浮板助我
行活動規則:
1.6 人一組,每人
站一個水道,在泳
池邊持浮板預備。
人持浮板閉氣划手
打水前進。
3. 最快抵達對岸的
人獲勝,接著換下
一旦
《活動10》游泳闖
「
1. 教師說明「游泳」
関
則:
(1)第一關:閉氣
入水,計算泳池底
部的象棋個數,正
確回答後,閉氣划
手打水直到水道盡

	頭。		
	(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		
	頭。		
	(3)第三關	:聽取	
	關主指定		
	後,閉氣划		
	游到老師面		
	出指定動作		
	氣划手打水		
	水道盡頭,	即完成	
	嶌		
	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		

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。

彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第二學期五年級健體領域-健體課程計畫(部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規 劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、與趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒版 國小健體5下	實施年級 (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.學習別報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	,期、氧重于基款, 期、氧重于基 , 期, , , 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	的處理方法。 ,養成健康飲食習慣 救處理方法。 減碳、色消費。 康的危害,做出減汗 策略。 環體驗。	行動。	
領域核心素養	健體-E-A2 具備探索 健體-E-A3 具備擬定	身體活動與健康 基本的運動與保	生活問題的思考能力 健計畫及實作能力,	,並透過體 並以創新思	展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 考方式,因應日常生活情境。 生活中的運動、保健與人際溝通上。

健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。

健體-E-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。

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。

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。

【生命教育】

生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價值。

【多元文化教育】

多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

【安全教育】

安 E12 操作簡單的急救項目。

【品德教育】

品 E6 同理分享。

【家庭教育】

家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

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。

家 E4 覺察個人情緒並適切表達,與家人及同儕適切互動。

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)。

家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。

海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

【國際教育】

國 El 了解我國與世界其他國家的文化特質。

國 E5 發展學習不同文化的意願。

【資訊教育】

資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。

重大議題融入

【環境教育】

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	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
(週次)	教学平儿石楠	學習表現	學習內容	子白口保	子自石刻	計里// 八	內容重點
第一週	第一單元健康幸福	1b-Ⅲ-3	Fa-Ⅲ-2	1. 認識家庭成員的	第一單元健康幸福	實作	【家庭教育】
	一家人	對照生	家庭成	角色與責任。	一家人	發表	家 E3 察覺家庭中
	第一課健康家庭互	活情境	員的角	2. 認同關愛家人的	第1課健康家庭互	演練	不同角色,並反
	動	的健康	色與責	生活方式。	動		思個人在家庭中
		需求,	任。	3. 主動表現關愛家	《活動 1》家庭成		扮演的角色。
		尋求適		人的行動。	員的責任		家 E4 覺察個人情
		用的健	維持良		教師請學生上臺分		緒並適切表達,
		康技能	好人際	「人際溝通」,獨	享「家庭樹」學習		與家人及同儕適
		和生活	關係的		單,說明自己的家		切互動。
		技能。	溝通技	·	庭成員,及其對家		家 E5 了解家庭中
		2b-Ⅲ-1	巧與策		庭的責任與付出。		各種關係的互動
		認同健	略。	運用適當的人際溝			(親子、手足、
		康的生		通技能。	動		祖孫及其他親屬
		活 規			1. 教師提問:瑄君		等)。
		範、態			平常會透過哪些實		家 E6 覺察與實踐
		度與價			際行動,傳遞對家		兒童在家庭中的
		值觀。			人的愛呢?教師整		角色責任。
		3b- Ⅲ -2			理學生的回答,說		家 E7 表達對家庭
		獨立演			明「愛家五到」行		成員的關心與情
		練大部			動。		感。
		分的人			2. 教師請學生課後		
		際溝通			完成「愛家行動存		

互動技	摺」學習單,記錄	
能。	自己的爱家行動,	
4a-Ⅲ-3	累積「愛家存	
主動地	款」。	
表現促	《活動 3》與家人	
進健康	溝通	
的 行	1. 教師帶領學生閱	
動。	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?	
	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」。	
	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」	
	一 三 · 一 · 一 · 一 · 一 · · · · · · · · · ·	
	疫友善溝通	
	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		
					一組演練。		
					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。		
第二週	第一單元健康幸福	1a-Ⅲ-3	Aa-Ⅲ-2	1. 認識更年期的生	第一單元健康幸福	實作	【家庭教育】
	一家人	理解促			一家人	演練	家 E7 表達對家庭
	第二課關懷家人	進健康		2. 理解更年期的保	· ·	發表	成員的關心與情
	No. Many Mc May 7	生活的	成長、	健方法。	《活動 1》認識更	32.70	感。
		方法、		3. 認同健康面對老			【生命教育】
		資源與	· ·	化的態度。	1. 教師帶領學生認		生 E4 觀察日常生
		規範。	納。		識更年期及其常見		活中生老病死的
		2b-Ⅲ-1		的方法。	症狀與保健方法。		現象,思考生命
		認同健		5. 認識失智症。	2. 教師請學生和爸		的價值。
		康的生		6. 運用多元的健康			
		活規		資訊、產品與服			
		範、態	的健康	務,照顧老年人、	們更年期的保健方		
		度與價	態度。	大智長者。	法。		
		位觀。		7. 主動表現照顧老			
		3b-Ⅲ-1		年人的行動。	對老化		
		獨立演			1. 教師說明健康面		
		練大部		「人際溝通」,獨	· ·		
		份的自			2. 教師提問:每個		

			n	
我 調 適	失智長者溝通的情	人都會變老,你對		
技能。	境。	老化有什麼看法?		
3b-Ⅲ-2	9. 運用生活技能	你會如何建議家中		
獨立演	「自我調適」,健	的老年人安排生活		
練大部	康面對死亡。	呢?		
分的人		《活動 3》五正四		
際 溝 通		樂促進健康		
互動技		1. 教師帶領學生閱		
能。		讀課本第 16-17 頁		
4a-Ⅲ-1		情境,說明:除了		
運用多		健康面對老化的方		
元的健		法,還可以透過		
康 資		「五正四樂」促進		
訊、產		健康的原則,建議		
品與服		家人維持健康生活		
務。		的方式。		
4a-Ⅲ-3		2. 教師請學生參考		
主動地		課本第 17 頁瑄君		
表現促		的做法,和同學討		
進健康		論建議家中老年人		
的 行		達成「五正四樂促		
動。		進健康」的做法,		
		並和家人分享。		
		《活動 4》照顧老		
		年人		
		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。		
 1		, ,		

	2. 教師請學生課後	
	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。	
	《活動 5》與老年	
	人溝通	
	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。	
	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。	
	【《活動 6》失智症	
	警訊	
	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	
	大省	
	近十入言訊。 《活動 7》失智長	
	教師帶領學生閱讀	
	課本第 26 頁情	

學、並配合失智症 安全居家環境相關 影片型學遊失智 長者安全居家環境 的方法。 《活者溝通 1. 數師帶碾學生閱 清潔本第2頁臂 境、強國的原則。 2. 數師時學生課後 完成「學習單、增進 對失智症的了解。 《活動 9)健康面 對死亡 1. 數師帶礦學生閱 讀健嚴面 對死亡 1. 數師帶礦學生閱 讀性嚴固對死亡相 關婚本第28-29頁 情境,透過亡方被能 「境, 說明生活技能 「境, 說明也活技能 「東, 說明也活技能 「東, 說明也活技能 「東, 說明也活技能 「東, 說明也活技能 「東, 說明也活技能 「本, 說明也活技能」 「確, 是過亡可能 過一家人 第年學院院使問題的處理方 注明要表此雖行								
影月說明替造失智長者安康境的方法。《活動 8》與失智長者溝通衛 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衛原則。 2. 教師講認識 建建 對失智症的原則。 2. 教師講認識 增進對失智症的可解。 《活動 9》健康面對死亡 1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡 1. 教師帶衛學生閱讀健康面對死亡相關給本學 2. 教師帶領學生閱讀健康而對於正 1. 教師帶領學生閱讀健康而對於正 1. 教師帶領學生閱讀健康而對於正 1. 教師學問學主閱讀課本 第 28-29 頁情境,透過超過,的 6. 是教 10 。 1. 理解青春期常見 1. 是秘教育 1. 品德教育 1. 品德教育 2. 品德教育 3. 品 11 日 1. 理解青春期常見 2. 品德教育 3. 品 11 日 1. 理解青春期常見 2. 品 12 日 12						境,並配合失智症		
長者安全居家環境的方法。 《活動 8》與失智長者溝通 1.教師帶領學生閱 論課本第 27 頁情境, 說明與失智長者溝通的原則。 2.教師詩學生課後完成「認識失智症」學智症的了健康面對死亡相關婚本。 《活動 9》健康面對死亡相關婚本。 2.教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關婚本。 2.教師帶領學生閱讀機本第 28-29 頁情境,這避君的情境,這避君的情境,說明生活技能「自我調過」的步驟,如明生活技能「自我調過」的步驟。 第二週 第一單元健康幸福 1a-III-3 理解促 第一單元健康幸福 演練 【品繳教育】。品 E6 同理分享。						安全居家環境相關		
的方法。 《活動 8》與失智長者溝通 1. 教師帶領學生閱讀操本第 27 頁情境,說明與失智長者溝通的請學生課後完成「認識失智症」對失智症的可解。 《活動 9》健康面對死亡 1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡 1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 2. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 28 29 頁情境,透過理君面對祖父死亡活故能「自我調適」的步驟。 《活動 9》 健康 對於 1. 教師帶領學生閱讀課本第 28 29 頁情境,透過理君面對祖父死亡活故能「自我調適」的步驟。 第二週 第一單元健康幸福 1 1 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2						影片說明營造失智		
的方法。 《活動 8》與失智長者溝通 1. 教師帶領學生閱讀操本第 27 頁情境,說明與失智長者溝通的請學生課後完成「認識失智症」對失智症的可解。 《活動 9》健康面對死亡 1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡 1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 2. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 28 29 頁情境,透過理君面對祖父死亡活故能「自我調適」的步驟。 《活動 9》 健康 對於 1. 教師帶領學生閱讀課本第 28 29 頁情境,透過理君面對祖父死亡活故能「自我調適」的步驟。 第二週 第一單元健康幸福 1 1 2 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2						長者安全居家環境		
《活動 8》與失智 長者溝通 1. 教師帶領學生閱 讀課本第 27 與智 員 境, 說明與失智 表溝通的原則。 2. 教師壽學生課之 對失智症的了解。 《活動 9》健康面 對天在 引教師帶領學生閱 讀健康面對天亡 1. 教師帶領學生閱 讀健康面對天亡 1. 教師帶領學生閱 讀媒本第 28-29 直 情境, 這過宣君面 對祖父是上的情 境, 說明生活技能 「自我調適」的步 驟。 《高數頁】 一家人 【品德教頁】 品 E6 同理分享。								
長者溝通 1. 教師帶領學生閱讀課本第 27 頁情 境,說明與原則。 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。 《活動 男》健康面對死亡相 關繪本。 2. 教師帶領學生閱 讀健康面對死亡相 關繪本。 2. 教師帶領學生閱 讀課本第 28-29 頁 情境,透過避君面 對祖 父死亡的情境,就明生活技能 「自我调通」的步骤。 《邓中元健康幸福 日本田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田						•		
1.教師帶領學生閱 讀課本第 27 頁情 境,說明與失智長 者,漢師的原則。 2.教師等學生課後 完成「認識失智 症」學習單,增進 對失智症的了解。 《活動 9》健康面 對死亡 1.教師帶領學生閱 讀健康面對死亡相關繪會本。 2.教師帶領學生閱 讀健康面對死之相關繪會本。 2.教師帶領學生閱 讀課本第 28-29 頁 情境,透過瑄君而 對祖 父死亡的情 境,說明生活技能 「自我調適」的步 驟。 第二週 第一單元健康幸福 一家人 4A-III-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 實作 品 66 同理分享。								
第三週 第一單元健康幸福 Ta-III-3 Aa-III-1 理解青春期常見 一家人 環線 實作 品 E6 同理分享。								
第三週 第一單元健康幸福 Ia-III-3 Aa-III-1 1.理解青春期常見 宋人 宋人 宋人 宋人 宋人 宋人 宋人 宋								
第三週 第一單元健康幸福 Ia-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 生長發 保健問題的處理方 保健問題的處理方 實作 【品德教育】 品E6 同理分享。								
第二週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 日理解促 生長發 保健問題的處理方 宋八世康幸福 一家人 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日								
第三週 第一單元健康幸福 1a-III-3 Aa-III-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 實作 【品德教育】 一家人								
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##								
第三週 第一單元健康幸福 1a-III-3 Aa-III-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 一家人 保健問題的處理方 一家人 對失智症的了解。 《活動 9》健康面對死亡相 關繪本。 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。								
第三週 第一單元健康幸福 1a-III-3 Aa-III-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 一家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 [品德教育] 品 E6 同理分享。								
第三週 第一單元健康幸福 一家人 Ia-III-3 理解促 Aa-III-1 生長發 保健問題的處理方 1.理解青春期常見 保健問題的處理方 第一單元健康幸福 等作 演練 實作 【品德教育】 品 E6 同理分享。								
1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 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。 第一單元健康幸福								
第三週 第一單元健康幸福 1a-III-3 Aa-III-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 一家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 實作 【品德教育】品 E6 同理分享。						Ť		
第二週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 一家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 開繪本。								
第三週 第一單元健康幸福 一家人 1a-Ⅲ-3 理解促 生長發 保健問題的處理方 1.理解青春期常見 保健問題的處理方 第一單元健康幸福 一家人 演練 實作 【品德教育】 品 E6 同理分享。								
第三週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 「品德教育」 日家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 實作 品 E6 同理分享。						, ,		
第三週								
第三週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 「Reform Table 1 1.理解								
第三週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 「R健問題的處理方」一家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 實作 品E6 同理分享。								
第三週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 【品德教育】 日底人 生長發 保健問題的處理方 一家人 實作 日底6 同理分享。						對祖父死亡的情		
第三週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 【品德教育】						境,說明生活技能		
第三週 第一單元健康幸福 1a-Ⅲ-3 Aa-Ⅲ-1 1.理解青春期常見 第一單元健康幸福 演練 【品德教育】						「自我調適」的步		
一家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 實作 品 E6 同理分享。						縣。		
一家人 理解促 生長發 保健問題的處理方 一家人 實作 品 E6 同理分享。	第三週	第一單元健康幸福	1a-Ⅲ-3	Aa-Ⅲ-1	1. 理解青春期常見	第一單元健康幸福	演練	【品德教育】
		一家人	理解促	生長發	保健問題的處理方		實作	
」		第三課青春快樂行	進健康	育的影	法。	第3課青春快樂行	發表	

	生活的	響因素	2. 運用生活技能	《活動 1》青春期	總結性評量	
	方法、	與促進	「自我覺察」,覺	女孩		
	資源與	方法。	察青春期的生理、	1. 教師配合衛生棉		
	規範。	Aa-Ⅲ-2	心理轉變。	使用相關影片,說		
	1b-Ⅲ-4	人生各	3. 運用生活技能	明女生青春期的生		
	了解健	階段的	「自我健康管	理變化,以及常見		
	康自主	成長、	理」, 擬定經期保	保健問題的處理方		
	管理的	轉變與	健計畫。	法,並請學生完成		
	原則與	自我悅	4. 願意培養青春期	「青春期女孩保健		
	方法。	納。	保健的生活型態。	筆記」學習單。		
	2a-Ⅲ-3	Db-∭-1	5. 面對青春期的心	2. 教師帶領學生演		
	體察健	青春期	理轉變,運用生活	練衛生棉的使用與		
	康行動	的探討	技能「自我調	丟棄步驟。		
	的自覺	與常見	適」, 肯定並悅納	《活動 2》自我覺		
	利益與	保健問	自己。	察		
	障礙。	題之處	6. 認識生長發育的	教師運用生活技能		
	2b-Ⅲ-2	理 方	影響因素與促進方	「自我覺察」,引		
	願意培	法。	法。	導學生覺察自己進		
	養健康		7. 了解健康自主管	入青春期的情緒和		
	促進的		理的原則與方法。	想法,以女生為		
	生活型		8. 運用生活技能	例。		
	態。		「自我健康管理與	《活動 3》經期保		
	2b-Ⅲ-3		監督」,擬定長高	健		
	擁有執		計畫。	教師運用生活技能		
]]	行健康		9. 運用生活技能	「自我健康管		
	生活行		「目標設定」,設	理」,引導女學生		
	動的信		定長高計畫的目	面對月經的來臨。		
	心與效		標。	《活動 4》同理與		
	能感。		10. 擁有執行長高	尊重		
	3b-Ⅲ-1		計畫的信心與效能	教師帶領學生閱讀		

獨立演	感。	課本第 35 頁情	
練大部	11. 體察實踐長高	境,說明:男生也	
份的自	計畫的自覺利益與	需要多了解月經保	
我 調 適	障礙。	健相關知識,表現	
技能。	12. 運用生活技能	友善的態度。	
3b-Ⅲ-4	「自我管理與監	《活動 5》青春期	
能於不	督」,改進長高計	男孩	
同的生	畫未達成的目標。	教師帶領學生閱讀	
活情境	13. 自我反省與修	課本第 36 頁情	
中,運	正長高計畫的行	境,說明男生青春	
用生活	動。	期的生理變化,與	
技能。		常見保健問題的處	
4a-Ⅲ-2		理方法,並請學生	
自我反		完成「給青春期男	
省與修		孩的保健筆記」學	
正促進		習單第一部分。	
健康的		《活動 6》男性生	
行動。		殖器官的保健	
		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。	
		2. 教師請男學生落	
		實男性生殖器官的	
		保健行動,完成	
		「青春期男孩保健	
		筆記」學習單第二	
		部分。	
		《活動 7》青春期	
		的心理轉變與自我	
	<u> </u>	77 71 71 交升日刊	

		悦納	
		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。	
		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。	
		《活動 8》影響生	
		《石功 · 6》	
		教師提問:青春期	
		我 明 徒 问 · 月 各 朔	
		期,你知道哪些影響。	
		響生長發育的因素	
		呢?	
		《活動 9》長高計	
		畫擬定與執行	
		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。	
		《活動10》長高計	
		畫改進	
		教師帶領學生閱讀	
<u>'</u>	<u> </u>	 <u> </u>	

					課本第 45 頁情		
					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	1a-Ⅲ-2	Ea-Ⅲ-1	1. 描述飲食問題對	第二單元健康安全	實作	【品德教育】
	飲食	描述生	個人的	健康的影響。	飲食	發表	品 E6 同理分享。
	第一課健康飲食	活行為	營養與	2. 覺知飲食問題危	第1課健康飲食		
		對個人	熱量之	害健康的嚴重性。	《活動 1》覺察飲		
		與群體	需求。	3. 願意培養健康飲	食問題		
		健康的	Ea-Ⅲ-2	食的生活型態。	教師帶領學生閱讀		
		影響。	兒童及	4. 理解每日飲食指	課本第 50 頁情		
		1a-Ⅲ-3	青少年	南的概念與代換方	境,提問:想一		
		理解促	飲食問	法。	想,這些健康飲食		
		進健康	題與健	5. 運用每日飲食指	習慣,你都做到了		
		生活的	康 影	南步驟,了解個人	嗎?做到請打勾。		
		方法、	響。	的營養與熱量的需	《活動 2》飲食問		
		資源與	Ea-Ⅲ-3	求。	題對健康的影響		
		規範。	每日飲	6. 檢視一日飲食是	教師帶領學生閱讀		
		1b-Ⅲ-3	食指南	否符合每日飲食指	課本第 51 頁情		
		對照生	與多元	南原則。	境,說明飲食問題		
		活情境	飲食文	7. 對照生活中的健	可能對健康造成的		
		的健康	化。	康需求,尋求適用	影響。		
		需求,		的生活技能。	《活動 3》個人每		
		尋求適		8. 了解健康自主管	日飲食指南建議		
		用的健		理的原則與方法。	教師帶領學生閱讀		
		康技能		9. 運用生活技能	課本第 52-53 頁情		
		和生活		「自我管理與監	境,說明如何查詢		
		技能。		督」,改進飲食問	個人每日飲食指南		

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	T T	T	Γ	1	
康自主 管理與與 方4-57 會称稱 54-57 會 級 4 54-57 會			- ' '		
管理的 原原		習慣。	《活動 4》六大類		
原則與 方法。 2a-III-2 覺如健 (康自主		食物代換分量		
方法。 2a-Ⅲ-2 覺知健康,說明《每日飲食拍南無分的過失,名類食物代換分量圖卡,說明《每日飲食有類食多少分的與與嚴重性。 2b-Ⅲ-2 顯養健康 健康 (一) 前邊健康 (一) 的母教徒,有自飲食有,達與單中食物的發生,完成「每日飲食指,達與單中食物的發動,完成「每日飲食作,達過一班一4 能吃,在一班一4 能吃,在一班一4 能吃,在一班一5 時境中,生產,有,是一個一6 「一2」學習生上臺內的情境中,達一一6 「一2」學習生人會指,一2、大學「每日飲食相,一2、大學「每日飲食相,一2、人飲食相,一2、人飲食用。 (二)」學問,理理,我們們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們可以們們	管理的		教師配合課本第		
2a-Ⅲ-2	原則與		54-57 頁圖照、六		
党知健康問題 かき 本	方法。		大類食物代換分量		
康問題 中,各類食物一份的量。 各類食物一份的量。 多名代表多少分量。 然为 5》每日飲食主動, 5》每日飲食指南達政檢視 1. 教師計飲食生, 1. 教師計飲食生, 1. 教師計飲食, 1. 教師計飲食, 1. 教師計飲食, 2. 教師計學 2. 教育, 2. 教師計學 2. 教師 4. 二)」學學生上臺指, 2. 教師計學 2. 教師 4. 二), 4. 以明 6. 以學 2. 教師 4. 二), 4. 以明 6.	2a-Ⅲ-2		圖卡,說明《每日		
所造成的威脅 威與嚴重性。 2b-Ⅲ-2 顯意培養健康 促進的生活型 態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的時生活情境 中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	覺 知 健		飲食指南手冊》		
的威脅 威與嚴重性。 2b-Ⅲ-2 顯意培養健康 促進的 生活型 態。 3b-Ⅲ-4 能於不同 持境 中,達 日 持續 中,達 日 持續 中,達 日 持續 中,生活 技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	康問題		中,各類食物一份		
國與嚴重性。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同時境中,與習不不同時境中,與習不不同時境地,與關係之人。 同情境中,與選及發展,與關係之人。 因為學者與對於一個人人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者與對於一個人。 因為學者是否, 可以與對於一個人。 因為學者, 可以與對於一個人。 因為學者, 可以與對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 因為對於一個人。 可以與對於一個人。 可以與一個人。 可以與一個人, 可以與一個人。 可以與一個人, 可以與一人, 可以則則, 可以則一人, 可以則則一人, 可以則則則則則一人, 可以則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則	所造成		的量各代表多少分		
重性。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康 促進的 生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	的威脅		里。		
2b-Ⅲ-2 願意培養健康 促進的 生活型 態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境 中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	感 與 嚴		《活動 5》每日飲		
願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	重性。		食指南達成檢視		
養健康 促進的 生活型 態。 3b-III-4 能於不同的生 活情境 中,運 用生活技能。 4a-III-3 主動地	2b-Ⅲ-2		1. 教師請學生計算		
促進的 生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	願意培		「每日飲食指南達		
生活型態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地 集活型。 (二)」學習單。 (二)」學習單。 (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	養健康		成檢視(一)」學		
態。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生 活情境 中,運 用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	促進的		習單中食物的份		
3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地 (二)」學習單。 (共)	生活型		數,完成「每日飲		
能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	態。		食指南達成檢視		
同的生活情境中,運用生活技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	3b-Ⅲ-4		(二)」學習單。		
活情境中,運用生活 技能。 4a-Ⅲ-3 主動地	能於不		2. 教師請學生上臺		
中 , 運 用 生 活 技能。 4a-Ⅲ-3 主 動 地	同的生		分享「每日飲食指		
用生活 技能。 4a-Ⅲ-3 主動地 常合每日飲食指南 的六大類食物建議 份數,哪些食物類	活情境		南達成檢視		
技能。 4a-Ⅲ-3 符合每日飲食指南的六大類食物建議的六大類食物建議份數,哪些食物類	中,運		(二)」學習單,		
4a-Ⅲ-3 的六大類食物建議 主動地 份數,哪些食物類	用生活		說明個人飲食是否		
主動地份數,哪些食物類	技能。		符合每日飲食指南		
	4a-Ⅲ-3		的六大類食物建議		
表現 促 別沒有達到煙淮?	主動地		份數,哪些食物類		
	表現促		別沒有達到標準?		
進健康 有哪些飲食問題?	進健康		有哪些飲食問題?		

		1					
		的 行			《活動 6》改善飲		
		動。			食問題		
					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		
					字。		
第五週	第二單元健康安全	1a-Ⅲ-3	Ea-Ⅲ-3	1. 理解健康飲食原	第二單元健康安全	發表	【資訊教育】
	飲食	理解促	每日飲	則。	飲食	實作	資 E9 利用資訊科
	第二課多元飲食文	進健康	食指南	2. 願意以健康飲食	第2課多元飲食文	演練	技分享學習資源
	化、第三課飲食危	生活的	與多元	原則,品嘗多元飲	化	總結性評量	與心得。
	機處理	方法、	飲食文		《活動 1》特色飲		【多元文化教
		資源與	化。	肴。	食健康吃		育】
		規範。	Ba-Ⅲ-3	3. 認識多元飲食文			多 E6 了解各文化
		1b-Ⅲ-2	藥物中	化。	讀課本第 64 頁,		間的多樣性與差
		認識健	毒、一	4. 運用資訊科技分			異性。
		康技能		享多元飲食文化。	均衡飲食和「少		【國際教育】
		和生活	中毒、	5. 願意尊重多元飲			國E1 了解我國與
		技能的	異物梗		的健康飲食原則,		世界其他國家的
		基本步	塞急救		小旭家的健康潤餅		文化特質。
		縣。	處理方	救處理步驟。	食材做了哪些改		國 E5 發展學習不
		2a-Ⅲ-2	法。	7. 覺知異物梗塞所			同文化的意願。
		覺知健		造成的威脅感與嚴			【安全教育】
		康問題		重性。	節慶的特色飲食		安 E12 操作簡單
		所造成		8. 流暢的操作異物	時,可以怎麼選		的急救項目。
		的威脅			擇,或以減少、替		

N 1 mm			1	
感 與 嚴	縣。	换的方式,達成		
重性。	9. 理解異物梗塞的			
2b-Ⅲ-2	預防方法。	鹽」的健康飲食原		
願意培	10. 認識一氧化碳			
養健康	中毒急救處理步	《活動 2》飲食文		
促進的	驟。	化大搜查		
生活型	11. 覺知一氧化碳	1. 教師請學生分享		
態。	中毒所造成的威脅	品嘗過的飲食文化		
3a-Ⅲ-1	感與嚴重性。	特色菜肴,接著带		
流暢地	12. 流暢的操作一	領學生閱讀課本第		
操作基	氧化碳中毒急救處	66-67 頁情境,介		
礎 健 康	理步驟。	紹各類飲食文化。		
技能。	13. 理解一氧化碳	2. 教師請學生上臺		
3a-Ⅲ-2	中毒的預防方法。	分享「多元飲食文		
能於不		化」學習單,說明		
同的生		特色菜肴的飲食文		
活情境		化。		
中,主		《活動 3》尊重多		
動表現		元飲食文化		
基礎健		教師帶領學生閱讀		
康技		課本第 68-69 頁情		
能。		境,請學生分組上		
		網搜尋資料,幫助		
		小旭解答。		
		第二單元健康安全		
		飲食		
		第3課飲食危機處		
		理		
		《活動 1》異物梗		
		塞急救處理		
		2 10 10 C		

	1. 教師配	合課本第	
	71-73 頁	,以及異	
	物梗塞急:	救處理相	
	關影片,	說明:異	
	物梗塞急		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	狀,依據		
	成「輕度		
	塞」、「重		
	塞」,再位		
	重程度做		
	理。		
	2. 教師提	問:相一	
	想,生活		
	一		
	生異物梗?		
	《活動 2)		
	碳中毒症		
	一	以作总拟	
		光二约	
		· ·	
	氧化碳中-	毋 忍 拟 处	
	理步驟。	75.75	
	《活動 3》		
	氧化碳中-		
	1. 教師提		
	課本第 74		
	化碳中毒		
	外,還有「		
	會導致一		
	毒?如何:	預防中毒	

					呢?		
					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	1a-Ⅲ-2	Ca-Ⅲ-1	1. 覺知地球暖化所	第三單元保護地球	發表	【環境教育】
	動起來	描述生	健康環	造成的威脅感與嚴	動起來	實作	環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地球	活行為	境的交		第1課環保愛地球		遷會對生活、社
		對個人	互影響	2. 關注地球暖化受	《活動 1》4F 思考		會及環境造成衝
		與群體	因素。	到個人、家庭、學	法——地球暖化議		擊。
		健康的	Ca-Ⅲ-3	校與社區等因素的	題		環 E17 養成日常
		影響。	環保行	交互作用影響。	1. 教師請學生上臺		生活節約用水、
		2a-Ⅲ-1	動的參	3. 覺察產品或消費	分享「地球暖化的		用電、物質的行
		關注健	與及綠	的碳足跡,描述生	影響」學習單。		為,減少資源的
		康議題	色消費	活行為對環境的影	2 教師將全班分		消耗。
		受到個	概念。	響。	組,請學生合作完		
		人、家	Eb- Ⅲ -2	4. 理解節能減碳方	成「愛地球頻道」		
		庭、學	健康消	法。	任務。		
		校與社	費相關	5. 理解綠色消費概	《活動 2》認識碳		
		區等因	服務與	念與方法。	足跡		
		素的交	產品的	6. 運用多元的健康	1. 教師播放碳足跡		
		互作用	選擇方	資訊、產品與服	相關影片,帶領學		
		之 影	法。	務,進行綠色消	生認識碳足跡概		
		響。		費。	念。		
		2a-Ⅲ-2		7. 運用生活技能	2. 教師請學生找一		
		覺知健		「目標設定」,設	項產品,試著分析		
		康問題		定節能減碳和綠色	該產品的碳足跡,		

所造成	消費的行動目標。	完成「碳足跡分	
的威脅	8. 願意培養節能減	析」學習單。	
感 與 嚴	碳、綠色消費的生	《活動 3》發現碳	
重性。	活型態。	足跡	
2b-Ⅲ-2	9. 主動表現節能減	教師提問:在生活	
願意培	碳、綠色消費的行	中可以透過「碳足	
養健康	動。	跡標籤」或其他資	
促進的	10. 公開表達個人	料中的標示,了解	
生活型	對促進節能減碳、	碳足跡的多寡。找	
能。	綠色消費的立場。	一找,生活中哪些	
3b-Ⅲ-4		產品或消費可以看	
能於不		到碳足跡的標示	
同的生		呢?	
活情境		《活動 4》節能減	
中,運		碳方法	
用生活		教師帶領學生閱讀	
技能。		課本第 85 頁情	
4a-Ⅲ-1		境,並配合節能減	
運用多		碳相關影片,說明	
元的健		節能減碳的方法,	
康資		以及減少碳排放的	
訊、產		原因。	
品與服		《活動 5》綠色消	
務。		費 3R3E 原則	
4a-Ⅲ-3		教師請學生在「綠	
主動地		色消費」學習單寫	
表現促		下自己能做到的綠	
進健康		色消費 3R3E 原則	
的 行		的做法,並上臺分	
動。		享。	
•			

4b-Ⅲ-1	《活動 6》目標設
公開表	定——個人環保行
達個人	動
對促進	教師請學生根據生
健康的	活技能「目標設
觀點與	定」原則,設定節
立場。	能減碳和綠色消費
	目標,完成「愛護
	地球行動計畫」學
	習單。
	《活動 7》倡議宣
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	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。
	《活動 8》校園環
	保行動
	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
	· 看極落實行動計
	畫。
	《活動 9》社區環
	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

	•	1	ı				
					保行動		
					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	1a-Ⅲ-3	Ca-Ⅲ-1	1. 認識水汙染的來	第三單元保護地球	發表	【環境教育】
	動起來	理解促	健康環	源,覺知水汙染對	動起來	實作	環 E4 覺知經濟發
	第二課環境汙染面	進健康	境的交	健康的危害。	第2課環境汙染面	總結性評量	展與工業發展對
	面觀	生活的	互影響	2. 理解減少水汙染	面觀		環境的衝擊。
		方法、	因素。	的方法。	《活動 1》水汙染		環 E5 覺知人類的
		資源與	Ca-Ⅲ-2	3. 自我反省與修正	來源		生活型態對其他
		規範。	環境汙	减少水汙染的行	教師播放水汙染相		生物與生態系的
		1b-Ⅲ-2	染的來	動。	關影片,引導學生		衝擊。
		認識健	源與形	4. 認識空氣汙染的	覺察水汙染對健康		
		康技能	式。	來源,覺知空氣汙	的危害。		
		和生活		染對健康的危害。	《活動 2》水汙染		
		技能的		5. 多元角度省思空	的影響		
		基本步		氣汙染問題和解決	教師提問:水汙染		
		驟。		方法。	可能會造成什麼影		
		2a-Ⅲ-2		6. 理解減少空氣汙	響?你的生活中,		
		覺知健		染的方法。	哪些時候需要用		
		康問題		7. 自我反省與修正	水?你有哪些浪費		
		所造成		减少空氣汙染的行	水資源的行為?可		
		的威脅		動。	以如何改進呢?		

Г		1		
	感 與 嚴	8. 認識生活技能	《活動 3》減少水	
	重性。	「做決定」的基本	汙染行動	
	2b- Ⅲ -1	步驟。	教師請學生在生活	
	認同健	9. 運用生活技能	中實踐減少水汙染	
	康的生	「做決定」,選擇	行動,並在「減少	
	活規	减少空氣汙染的行	水汙染行動」學習	
	範、態	為。	單記錄一週的實踐	
	度與價	10. 認識空氣品質	情形,一週後自我	
	值觀。	指標。	反省與修正減少水	
	3b-Ⅲ-4	11. 覺察對聲音的	汙染的行動。	
	能於不	感受,認識噪音。	《活動 4》空氣汙	
	同的生	12. 覺知噪音對健	染來源與危害	
	活情境	康的危害。	教師播放空氣汙染	
	中 ,運	13. 理解噪音防制	相關影片,引導學	
	用生活	方法。	生覺察空氣汙染對	
	技能。	14. 自我反省與修	健康的危害。	
	4a-Ⅲ-2	正減少噪音的行	《活動 5》解決空	
	自我反	動。	氣汙染問題	
	省與修	15. 認識生活技能	教師請學生分組上	
	正促進	「問題解決」的基	臺進行角色扮演,	
	健康的	本步驟。	分别站在政府、企	
	行動。	16. 運用生活技能	業、民眾的角度,	
			發表對於空氣汙染	
		決生活中的噪音問		
		題。	解決空氣汙染問題	
		17. 認同減少環境		
		汙染的生活規範、	《活動 6》減少空	
		態度與價值觀。	氣汙染行動	
			教師請學生在生活	
			中實踐減少空氣汙	
	l	<u> </u>	7 1- 1 - 1	

染行動,並在「減	
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。	
《活動 7》減空汙	
的好決定	
教師説明生活技能	
「做決定」的步	
题,請學生分組討 	
論完成「減空汙的」	
好決定」學習單,	
並上臺分享。	
《活動 8》空氣品	
質指標	
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。	
《活動 9》對聲音	
的感受	
音檔,並提問:生	
	J
	J
带给我們不同感	
一	
X °	

					《活動10》噪音對		
					健康的影響		
					教師配合各種聲音		
					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。		
					《活動11》減少噪		
					音行動		
					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。		
					《活動12》解決噪		
					音問題		
					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。		
第八週	第四單元球技對決	1d-Ⅲ-1	Ha-Ⅲ-1			操作	【品德教育】
Na / Cara	第一課羽球共舞	了解運	網/牆	正手、反手握拍的		發表	品 E6 同理分享。
	7 MYM 7 94	動技能			**	實作	四口 内坯刀子。
		助权服的要素		2. 了解並表現羽球		觀察	
		和安东		正手、反手擊球的		運動撲滿	
		7 女	平 划 TF	<u> </u>	郑叩矶奶业小 剌	迁别扶网	

領。	及基礎	動作要領。	「正手握拍」、「反	
1d-Ⅲ-2	戰術。		手握拍」的動作要	
比較自	124.14	4. 了解並表現執羽	領。	
已或他		球的動作要領。	《活動 2》熱身動	
人運動		5. 了解並表現羽球	一動	
技能的		正手、反手發球的	教師帶領學生持羽	
正確		動作要領。	球拍熱身。	
性。		6. 比較自己或他人		
1d-Ⅲ-3		羽球動作技能的正		
了解比		確性。	教師說明「慢飛氣	
賽的進		7. 了解並演練羽球		
攻和防		比賽的進攻策略。	· =	
守 策		8. 表現積極參與、	第一關,另一人負	
略。		接受挑戰的學習態	責第二關,兩人合	
2c-Ⅲ-3		度。	作挑戰第三關。每	
表現積		9. 熟悉羽球拍,運	關挑戰時間 1 分	
極參		用羽球拍做熱身。	鐘,累積擊球數最	
與、接		10. 課後持續練	多的組別獲勝。	
受挑戰		習,增進羽球擊	《活動 4》羽球構	
的學習		球、發球動作的熟	造與執羽球的方法	
態度。		練度。	教師說明並示範	
3c-Ⅲ-1			「執羽球的方	
表現穩			法」。	
定的身			《活動 5》向上擊	
體控制			球	
和協調			教師說明「向上擊	
能力。			球」活動規則:挑	
3d-Ⅲ-2			戰持拍連續向上擊	
演練比			球,依序完成三關	
賽中的			任務。第一關:擊	

建攻和 防守策 「中華 中華 中		
略。 4d-III-1 養成短期	進攻和	球 10 下;第二
4d-III-1	防守策	關:擊球 15 下;
養成規律運動, 維持動 維持動 東外師說明「隔網擊球」活動規則:2 人一組,人把球 地攤過網。以一人人 持球拍回擊過網 (可選擇上手上 一種的 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	略。	第三關:擊球 20
養成規 律運動 實價,動 維持生 活。	4d-Ⅲ-1	下。
建運動 報 持 動 態 報 教師說明「隔網擊 教師說明「隔網擊 孩」活動 規則:2 人一組	養成規	
習慣, 維持動生 活動規則: 2 人一組納,一人地球 地攤湖網門、擊遊域 (可選擇正手或反 手擊球,兩人角色互 換練習動 7》正手發 球與反手發球 教師將全發球 教師將全發球,反 手發球過過面場 (若動 8》你發球 我回擊 教師觀擊 (若動 8》你發球 我回擊		
维持動態 生活動規則:2人一組納一人把球 地獅湖 門擊過減反手擊球 內人網 (可擊球) 心角色互換練習 可多 正手發 球與 反手發球 內角色 互換練 智。《《新動 7》 正手發 球與 反手發球 放 6 組 習 正手發球 城 6 線 智 球 過 場 地 中 的 發球線。《活動 8》 你 發球 須 超 如 場 如 明 「你 發球 我 回 擊 我 啊 就 明 「你 發球 我 回 擊 女 如 就 明 「你 發球 我 回 擊 女 如 如 刺 明 「 你 發球 我 回 擊 女 人 一 組 , 則 :2 人 一 組 , 一		
應生活。 人一組,一人把球拋攤網(可選擇正手人人持球項人人持球項人人,		
插鄉過網,另一人 持球拍回擊過網 (可選擇正郵政反 手擊球)。人角色互 換練習 7》正手發 球鄉原全班分成 6 組,對正手發球成後 練習正手發球,成後 練習正手發球, 發達, 類型過對面場地中的發球線。 《活動擊 教師競場。 《活動擊 教師說明「你發球 我回離期「你發球 我回擊」 大四擊」		
持球拍回擊過網 (可選擇正手或反 手擊球,兩人角色互 換練習。 《活動 7》正手發 球與反手發球 教師將全雖分成 6 組和,站正手發球 線習正手發球 (療動 1) 類種球線、反 手發球過期面場地中 的發球線。 《活動 8) 你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊		
(可選擇正手或反 手擊球)。拋擲 5 球後 2 球數 7》正手發 球數反手發球 教師將全班分成 6 組 2 工手發 以 2 手發球過面數 4 類 3 類 4 數 4 數 6 數 4 數 5 數 4 數 4 數 5 數 6 數 4 數 5 數 6 數 5 數 6 數 5 數 6 數 8 》 6 發 球 類 9 數 5 數 6 數 8 數 6 數 8 數 6 數 8 數 6 數 8 數 6 數 6 數 8 數 6 數 6 數 8 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6		
手擊球)。拋擲 5 球後,兩人角色互 換練習。 《活動 7》正手發 球與反手發球 教師將全班分成 6 組,站在發球線後 練習工手發球、反 手發球過網面場地中 的發球線。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則: 2 人一組,一		
球後,兩人角色互 換練習。 《活動 7》正手發 球與反手發球 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。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊 」活動規 則:2 人一組,一		
換練習。 《活動 7》正手發 球與反手發球 教師解全班分成 6 組 站在發球線後 練習正手發球、反 手發球過對面場地中 的發球線。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊 」活動規 則:2 人一組,一		
《活動 7》正手發 球與反手發球 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 類超過對面場地中 的發球線。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2 人一組,一		
球與反手發球 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。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
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。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
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。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
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。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
手發球過網,發球 須超過對面場地中 的發球線。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2 人一組,一		
須超過對面場地中的發球線。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
的發球線。 《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2 人一組,一		
《活動 8》你發球 我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
我回擊 教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		
教師說明「你發球 我回擊」活動規 則:2人一組,一		《活動 8》你發球
我回擊」活動規 則:2 人一組,一		我回擊
則:2人一組,一		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	
	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	
	人角色互换,最後	
	累積得分較高者獲	
	勝。	
	《活動 9》雙人闖	
	開	
	教師説明「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。	
	《活動10》羽球競	
	賽	
	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,	
	- W - W 1001	

					若未過發球線,則		
					五个远景 \$\frak{\pi} \pi		
					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	1d-Ⅲ-1	Hb-Ⅲ-1	1. 了解並表現籃球			【品德教育】
3170±2	第二課籃球攻防	了解運		定點投籃、跑動接		發表	品 E6 同理分享。
	和一杯盖林及内	動技能			《活動 1》投籃動		m 10 内坯力于
		助投船的要素	類運動		作	貝!	
		和要		動作要領。	】 教師說明並示範		
		領。	本	2. 比較自己或他人			
		1d-Ⅲ-2	一				
		比較自	術。	確性。	《活動 2》正面投		
		己或他	14.2	3. 了解並演練籃球			
		人運動			教師說明並示範		
		技能的		策略。	「正面投籃」、「側		
		正確		4. 表現積極參與、	面投籃」的動作要		
		性。		接受挑戰的學習態	領。		
		1d-Ⅲ-3		度。	《活動 3》投籃練		
		了解比		5. 課後持續練習,	羽白		
		賽的進		增進籃球投籃、上	教師說明「投籃練		
		攻和防		籃動作的熟練度。	習」活動規則。		
		守 策			《活動 4》投籃積		
		略。			分賽		
		2c-Ⅲ-3			1. 教師說明「投籃		

<u> </u>		
	表現積	積分賽」活動規
	極參	則。
	與、接	2. 活動結束後,教
	受挑戰	師請學生分享自己
	的學習	或同學投籃動作需
	態度。	要改進之處,運用
	3c-Ⅲ-1	討論的結果再次進
	表現穩	行活動。
	定的身	《活動 5》自拋球
	體 控 制	墊步投籃個人練習
	和協調	教師説明「自拋球」
	 能力。	墊步投籃個人練
	3d-III-2	習」活動規則。
	演練比	《活動 6》接球墊
	賽中的	步投籃雙人練習
	進攻和	1. 教師說明「接球」
	防守策	墊步投籃雙人練
	略。	習」活動規則。
	4d-III-1	2. 活動結束後,教
	養成規	師請學生分享自己
	律運動	或同學接球墊步投
	習慣,	籃動作需要改進之
	維持動	處,運用討論的結
	態生	果再次進行活動。
	活。	《活動 7》自拋球
		面框投籃個人練習
		教師說明「自拋球」
		面框投籃個人練
		習」活動規則。
		《活動 8》接球面
	1 1	n / - // 1/25 1/ - /

框投籃多人練習
┃
面框投籃多人練
習」活動規則。
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
虚,運用討論的結
果再次進行活動。
《活動 9》跑動接
球投籃得分賽
1. 教師說明「跑動
接球投籃得分賽」
活動規則。
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。
《活動10》試探步
1. 教師説明:投籃
進攻前,可以透過
「試探步」干擾對
守,再選擇適當的
特
2. 教師說明「試探」
2. 경치 마 하나가 하나가

					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。		
					《活動11》一對一		
					攻防		
					1. 教師說明「一對		
					一攻防」活動規		
					則。		
					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。		
第十週	第四單元球技對決	1d-Ⅲ-1	Hb-Ⅲ-1	1. 了解並表現籃球	第四單元球技對決	操作	【品德教育】
	第二課籃球攻防	了解運	陣地攻	定點投籃、跑動接	第2課籃球攻防	發表	品 E6 同理分享。
		動技能	守性球	球投籃、試探步、	《活動12》上籃腳	運動撲滿	
		的要素	類運動	上籃、兩人擋拆的	步練習(不持球)		
		和 要	基本動	動作要領。	教師說明並示範		
		領。	作及基	2. 比較自己或他人	「上籃腳步(不持		
		1d-Ⅲ-2	礎 戰	籃球動作技能的正	球)」的動作要		
		比較自	術。	確性。	領。		
		己或他		3. 了解並演練籃球	《活動13》上籃腳		
		人運動		比賽的進攻和防守	步練習(持球)		
		技能的		策略。	教師說明並示範		
		正 確		4. 表現積極參與、	「上籃腳步(持		
		性。		接受挑戰的學習態	球)」的動作要		
		1d-Ⅲ-3		度。	領。		
		了解比		5. 課後持續練習,	《活動14》上籃手		
		賽的進		增進籃球投籃、上	部動作練習(原		

攻和防	籃動作的熟練度。	地)	
守策	監助作的恐穌及。	地/ 教師説明並示範	
略。		《	
-		· · · -	
2c-Ⅲ-3		作要領。	
表現積		《活動15》上籃對	
極多		空練習(移位)	
與、接		教師說明並示範	
受挑戰		「上籃對空」的動	
的學習		作要領。	
態度。		《活動16》運球上	
3c-Ⅲ-1		監	
表現穩		教師說明「運球上	
定的身		籃」活動規則:4	
體 控 制		人一組,輪流從三	
和協調		分線後運球出發,	
能力。		練習左手運球上	
3d-Ⅲ-2		籃、右手運球上	
演練 比		籃。一人練習時,	
賽中的		其他人觀察練習者	
進攻和		上籃腳步、手部動	
防守策		作。	
略。		《活動17》接球後	
4d-Ⅲ-1		運球上籃	
養成規		教師説明「接球後	
律運動		運球上籃」活動規	
習慣,		則:4人一組,一	
維持動		人傳球,其他三人	
態生		練習接球後運球上	
活。		籃。上籃者各投完	
		一次後,傳球者與	
		八仪 付你有兴	

	其中一位上籃者角
	色互换,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。
	《活動18》擋人要
	領
	1. 教師說明並示範
	「擋人」的動作要
	領。
	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。
	《活動19》兩人擋
	拆進攻
	教師説明「兩人擋
	新進攻」活動規 「新進攻」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
	結束後,兩人角色

					互換練習。		
					《活動20》二對二		
					攻防		
					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,赢者為進		
					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。		
第十一週	第五單元奔騰泳休	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解蹲踞式起跑	第五單元奔騰泳休	操作	【品德教育】
	閒	了解運	跑、跳	的動作要領。	閒	發表	品 E6 同理分享。
	第一課短跑衝刺	動技能	與投擲	2. 比較自己或同學	第1課短跑衝刺	實作	
		的要素	的基本	蹲踞式起跑動作的	《活動 1》蹲踞式	觀察	
		和 要	動作。	正確性。	起跑	運動撲滿	

	領。	3. 表現積極參與、	1. 教師說明並示範	
	1d-Ⅲ-2	接受挑戰的學習態	「蹲踞式起跑」的	
	比較自	度。	動作要領。	
	己或他	4. 在活動中表現蹲	2. 教師將全班分成	
	人運動	踞式起跑、起跑加	6 組,練習蹲踞式	
	技能的	速、中途快跑、終	起跑基本動作。練	
	正確	點衝刺,發展個人	習時,觀察並檢核	
	性。	運動潛能。	自己和同學的動	
	2c-Ⅲ-3	5. 應用學習策略,	作,做到的動作要	
	表現積	提高短跑的學習效	領在課本第 144 頁	
	極參	能。	打勾。	
	與、接	6. 課後持續練習,	《活動 2》起跑練	
	受挑戰	增進短跑加速的能	羽白	
	的學習	力。	教師說明「起跑練	
	態度。		習」活動規則:4	
	3c-Ⅲ-2		人一組,各組每次	
	在身體		派一人練習 30 公	
	活動中		尺快跑,起跑時可	
	表現各		選擇站立式或蹲踞	
	項運動		式起跑,每人雨種	
	技能,		起跑方式都練習	
	發展個		後,活動即完成。	
	人運動		《活動 3》體驗用	
	潛能。		不同步頻跑	
	3d-Ⅲ-1		教師說明「體驗用	
	應用學		不同步頻跑」活動	
	習 策		規則:8人一組,	
	略,提		依照教師拍擊鈴鼓	
	高運動		的節奏或音響播放	
	技能學		的節奏,交換步伐	
<u> </u>			<u> </u>	

習 效	向前跑並跨越圓	
能。	盤。依序練習慢節	
4d-Ⅲ-1	奏、中節奏、快節	
養成規	奏的跑步速度。	
律運動	《活動 4》體驗用	
習慣,	不同步幅跑	
維持動	教師說明「體驗用	
態 生	不同步幅跑」活動	
活。	規則:8 人一組,	
	依序向前跑,練習	
	跨越短、中、長的	
	圓盤間距。	
	《活動 5》步頻、	
	步幅雙體驗	
	教師説明「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。	
	《活動 6》短跑競	
	賽	
	教師說明「短跑競	
	賽」活動規則:6	
	人一組,各組在操	
	場兩側各自排列。	
I		

					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。		
始上一	数 丁 四 二 太 畔 以 <i>从</i>	1.1 m 1	Со ш 1	1 フ切叫古丛毛丛		44. 化	【口体业本】
第十二週	第五單元奔騰泳休	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解跳高的動作		操作	【品德教育】 P. P.C. 只需公司
	閒	了解運			開	觀察	品 E6 同理分享。
	第二課樂趣跳高	動技能	與投擲	2. 表現積極參與、		實作	
		的要素	的基本	接受挑戰的學習態			
		和 要	動作。	度。	驗		
		領。		3. 在活動中表現剪	教師說明「跳高體		
		2c-Ⅲ-3		式跳高的技巧,發	驗」活動規則:4		
		表現積		展個人運動潛能。	人一組,兩人舉橡		
		極參		4. 透過體驗或實	皮筋繩,分別至小		
		與、接		踐,解決跳高活動	腿、膝蓋、大腿、		
		受挑戰		的問題。	腰部等高度,其他		
		的學習		5. 比較與檢視個人	人嘗試跳越橡皮筋		
		態度。		的跳高技能表現。	繩。將練習情形記		
1		•					
		3c-Ⅲ-1			錄在課本第 150 頁		

<u>, </u>		
	定的身	者、越繩者交換角
	體 控 制	色練習。
	和協調	《活動 2》起跳動
	能力。	作
	3c-Ⅲ-2	教師說明並示範
	在身體	「起跳」的動作要
	活動中	領。
	表現各	《活動 3》助跑後
	項運動	起跳
	技能,	教師説明「助跑後
	發展個	起跳」活動規則:
	人運動	6 人一組練習助跑
	潛能。	後起跳,跳越小欄
	3d-Ⅲ-3	架。練習時,教師
	透過體	請學生觀察同學是
	驗或實	否正確做出起跳動
	踐 ,解	作,助跑銜接起跳
	決練習	的動作是否流暢。
	或比賽	《活動 4》助跑跳
	的 問	過繩
	題。	教師說明「助跑跳
	4c-Ⅲ-2	過繩」活動規則:
	比較與	6 人一組,分組練
	檢 視 個	習助跑 3 步、5
	人 的 體	步、7 步起跳越過
	適能與	繩,逐步挑戰跳越
	運動技	60 公分、70 公
	能表	分、80 公分、85
	現。	公分、90公分的高
		度。將練習情形記

	1						
					錄在課本第 153 頁		
					生活行動家。		
第十三週	第五單元奔騰泳休	1d-Ⅲ-1	Ga-Ⅲ-1	1. 了解跳高的動作	第五單元奔騰泳休	操作	【品德教育】
	閒	了解運	跑、跳	要領。	閒	發表	品 E6 同理分享。
	第二課樂趣跳高	動技能	與投擲	2. 表現積極參與、	第2課樂趣跳高	運動撲滿	
		的要素	的基本	接受挑戰的學習態	《活動 5》跳高助		
		和 要	動作。	度。	跑步點		
		領。		3. 在活動中表現剪	1. 教師說明並示範		
		2c-Ⅲ-3		式跳高的技巧,發	「找到跳高助跑步		
		表現積		展個人運動潛能。	點」的方法。		
		極參		4. 透過體驗或實	2. 教師說明「跳高		
		與、接		踐,解決跳高活動	助跑步點」活動規		
		受挑戰		的問題。	則:6人一組,一		
		的學習		5. 比較與檢視個人	次一人練習找出跳		
		態度。		的跳高技能表現。	高的助跑步點,並		
		3c-Ⅲ-1			跳越過繩。練習		
		表現穩			時,教師請學生觀		
		定的身			察同學是否正確做		
		體控制			到找出跳高助跑步		
		和協調			點的步驟。		
		能力。			《活動 6》剪式跳		
		3c-Ⅲ-2			高		
		在身體			教師將全班分成 4		
		活動中			組,練習剪式跳		
		表現各			高。練習時,觀察		
		項運動			並檢核自己和同學		
		技能,			的動作,做到的動		
		發展個			作要領在課本第		
		人運動			154-155 頁打勾。		
		潛能。			《活動 7》跳高挑		

	I	3d-Ⅲ-3			戦		1
		透過體			牧 教師説明「跳高挑		
		殿或實					
					戰」活動規則:6		
		践,解			人一組,逐步挑戰		
		決練習			跳越 75-120 公分		
		或比賽			的高度。每個高度		
		的問			有3次機會試跳,		
		題。			挑戰成功可挑戰下		
		4c-Ⅲ-2			個高度。將挑戰情		
		比較與			形記錄在課本第		
		檢視個			157 頁生活行動		
		人的體			家。		
		適能與					
		運動技					
		能表					
		現。					
第十四週	第五單元奔騰泳休	1c-Ⅲ-1				操作	【海洋教育】
	閒	了解運	水域休	划手、换氣的動作	閒	發表	海 E2 學會游泳技
	第三課水中健將	動技能	閒運動	要領。	第3課水中健將		巧,熟悉自救知
		要素和	進階技	2. 比較自己或同學	《活動 1》捷泳划		能。
		基本運	能。	捷泳划手、換氣動	手動作檢核		海 E3 具備從事多
		動 規	Gb-Ⅲ-2	作的正確性。	教師帶領學生複習		元水域休閒活動
		範。	手腳聯	3. 表現積極參與、	「捷泳划手」的動		的知識與技能。
		1d-Ⅲ-1	合 動	接受挑戰的學習態	作要領。		
		了解運	作、藉	度。	《活動 2》扶牆捷		
		動技能	物游泳	4. 在活動中表現捷	泳換氣		
		的要素	前進、	泳划手、換氣、打	教師說明並示範		
		和 要	游泳前	水的手腳聯合動	「捷泳換氣」的動		
		領。	進 15 公	作,前進 15 公	作要領。		
		1d-Ⅲ-2	尺(需	尺,换氣三次以	《活動 3》持浮板		

 比較自 換氣三 上。 己或他 次 以 5. 課後持續練習, 人運動 上)與 增進捷泳的能力。 技能的 簡易性 正 確 游泳比 性。 賽。 2c-Ⅲ-2 打水換氣 方動規則: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	
人運動 上)與 增進捷泳的能力。 打水換氣」活動規則:4人一組,練則:4人一組,練習一手持浮板,另一手緊貼身側,閉	
技能的 簡易性	
正 確 游泳比 習一手持浮板,另 性。 賽。 一手緊貼身側,閉	
性。 賽。 一手緊貼身側,閉	
2℃-Ⅲ-2	
10 m 1	
表現同│ 側身換氣。換另一│	
理心、 隻手在前,頭轉另	
正向溝 一侧練習捷泳換	
通 的 團	
隊 精 《活動 4》打水換	
神。	
2c-Ⅲ-3 教師説明「打水換	
表現積 氣」活動規則:4	
極参	
與、接 伸直在前,另一手	
受挑戰 緊貼身側,閉氣打	
的學習 水 6 次後轉頭側身	
態度。	
3c-Ⅲ-1 在前,轉另一側練	
表現穩 習捷泳換氣。	
定的身 《活動 5》原地划	
■	
和協調和協制教師說明並示範	
能力。	
3c-Ⅲ-2 的動作要領。	
在身體 《活動 6》划手換	
活動中	
表現各 教師說明「划手換	

			T		
	項運動		氣向前走」活動規		
	技能,		則:4人一組,排		
	發展個		成一列在水中行走		
	人運動		前進,並進行划手		
	潛能。		和換氣的連續動		
	4d-Ⅲ-1		作。		
	養成規		《活動 7》持浮板		
	律運動		打水划手換氣		
	習慣,		教師説明「持浮板		
	維持動		打水划手換氣」活		
	態 生		動規則:4人一		
	活。		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。		
			《活動 8》打水划		
			手換氣練習		
			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,划左手换		
			氣。練習閉氣打水		
			4 次,划右手換		
			氣,接著閉氣打水		
			4次,划左手换		
			氣。		
第十五週 第五單元奔騰泳	k 1c-Ⅲ-1 Cc-Ⅲ-1	1. 了解並表現捷泳	第五單元奔騰泳休	操作	
7 1 工程		1. 1 附业农坑疾办	ア 工 干 儿 升 馮 小 外	がけ	▲海什织月』

閒	了解運	水域休	划手、換氣的動作	閒	發表	海 E2 學會游泳技
第三課水中健將	動技能	閒運動	要領。	第3課水中健將	實作	巧,熟悉自救知
	要素和	進階技	2. 比較自己或同學	《活動 9》捷泳連	觀察	能。
	基本運	能。	捷泳划手、換氣動	續動作	運動撲滿	海 E3 具備從事多
	動 規	Gb-Ⅲ-2	作的正確性。	教師說明「捷泳連		元水域休閒活動
	範。	手腳聯	3. 表現積極參與、	續動作」活動規		的知識與技能。
	1d-Ⅲ-1	合 動	接受挑戰的學習態	則:3 人一組,依		
	了解運	作、藉	度。	序練習手腳聯合捷		
	動技能	物游泳	4. 在活動中表現捷	泳前進 15 公尺,		
	的要素	前進、	泳划手、換氣、打	感到氣不足時,轉		
	和 要	游泳前	水的手腳聯合動	頭側身換氣。		
	領。	進 15 公	作,前進 15 公	《活動10》捷泳異		
	1d-Ⅲ-2	尺(需	尺,换氣三次以	程接力		
	比較自	換氣三	上。	教師說明「捷泳異		
	己或他	次 以	5. 課後持續練習,	程接力」活動規		
	人運動	上)與	增進捷泳的能力。	則:3人一組,捷		
	技能的	簡易性	6. 了解溯溪運動技	泳前進,合作游完		
	正 確	游泳比	能要素和基本運動			
	性。	賽。	規範。	量自身能力,討論		
	2c-Ⅲ-2		7. 在溯溪體驗活動	每人負責的距離。		
	表現同		中,表現穩定的身	第一棒蹬牆出發,		
	理心、		體控制和協調能	第二、三棒分別在		
	正向溝		力,並表現正向溝	泳池中約定位置預		
	通的團		通的團隊精神。	備。第一棒與第二		
	隊 精			棒拍掌接力,第二		
	神。			棒蹬地出發,以此		
	2c-Ⅲ-3			類推,第三棒最快		
	表現積			抵達終點的組別獲		
	極參			勝。		
	與、接			《活動11》捷泳挑		

安挑歌 的學習 態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制 和協調 《活動12》溯溪安全提備 一人挑戰、另一人觀察, 一人挑戰、另一人觀察 , 一人就戰、另一人觀察 , 一人就戰、另一人觀察 , 一人就戰、另一人觀察 , 一人就戰、另一人觀察 ,	-	1				1		
態度。 3C-III-1 表現稳定的身體性制和的協調能力。 3C-III-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展自動性表現各項運動技能,發展個別人運動潛能。 4d-III-1 養産動學情報的學生的發展與自動性學生的發展的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工工學學的學生的發展,一個人工學學的學生的發展,一個人工學學學學學的學生的學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學						戰賽		
第二單元奔騰冰休 Id-III-1			的學習			教師說明「捷泳挑		
表 現 穩 定 的 身 體 控 制 和 協 調 《活動 12》 溯 漢 安 全 裝 備 教 师 帶 領 學 生 閱 讀 認 謝 漢 齒 五 蒙 元 數 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 各 取 表 取 是 在 身 體			態度。			戰賽」活動規則:		
定的身體控制 和協調 能力。 30-III-2 在身體 活動中表現各項運動 技能, 發展個人運動 潛能。 4d-III-1 養成規律運動 智慣, 維持動態生产活。 第五單元奔騰泳体 開 第四課家庭休閒運動技能 別 第四課家庭休閒運動 教師表面的 製造 (大)			3c-Ⅲ-1			2 人一組,每人任		
## # # # # # # # # # # # # # # # # # #			表現穩			選一個挑戰進行,		
お			定的身			一人挑戰、另一人		
お			體控制			觀察。		
3c-II-2 在身體 活動中表現各項運動 技能 個人運動 潛能。 4d-III-1 養成規 律運動 習慣, 維持動態 生活。 \$\frac{1}{2} \frac{1}{2}						《活動12》溯溪安		
第十六週 第五單元奔騰泳休 間			能力。			全裝備		
活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 4d-Ⅲ-1 養成規律運賃,維護工产,以上,與一個工作,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			3c-Ⅲ-2			教師帶領學生閱讀		
活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 4d-Ⅲ-1 養成規律運賃,維護工产,以上,與一個工作,可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			在身體			課本第 168 頁,認		
 幕現各項運動技能,發展個人運動潛能。4d-Ⅲ-1養成規律運動智慣,維持動態生活。 第五單元奔騰泳体問選數應生活。 第四課家庭休閒運動故能 間運動 2. 比較自己或同學 第 4 課家庭休閒運實作 「頭盔、防寒、衣、救生衣、溯溪、手套、安全吊帶、安全鉤環、溯溪遊戲、活動13》溯溪遊戲」活動規則: 4人一組,依序完成各關卡:拉繩橫渡 平人横渡障礙、團體橫渡障礙、團體橫渡障礙、實行、發表。 (不定教育) 家 E13 熟悉與家庭集活相關的社 						識溯溪的安全裝		
項運動技能,發展個人運動潛能。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 第五單元奔騰泳休 間								
接能,發展個人運動潛能。 4d-III-1養成規律運動習慣,維持動態。生活。 第十六週 第五單元奔騰泳休 間						衣、救生衣、溯溪		
發展個人運動潛能。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,維達動習情,維持動態生活。 第十六週 第五單元奔騰泳休 間 了解運 其他休 別						手套、安全吊帶、		
大運動 潜能。 4d-Ⅲ-1 養成規 推转動 整						安全鉤環、溯溪		
4d-Ⅲ-1 養成規						鞋。		
養成規律運動習慣,維持動態生活。 第五單元奔騰泳休間。			潛能。			《活動13》溯溪遊		
# 運動 と			4d-Ⅲ-1			戲		
# 運動 と			養成規			教師說明「溯溪遊		
第十六週 第五單元奔騰泳休 閒 了解運 其他休 別 第四課家庭休閒運 動技能 閒運動 2.比較自己或同學 第4課家庭休閒運 實作 1. 了解正手擲盤的 別 第4課家庭休閒運 實作 第4課家庭休閒運 實作 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家 庭生活相關的社						戲」活動規則:4		
# 持動 態 生 活。								
 態生活。 第十六週 第五單元奔騰泳休 間								
活。								
第十六週 第五單元奔騰泳休 目d-Ⅲ-1 了解運 其他休 動作要領。 1. 了解正手擲盤的 第五單元奔騰泳休 操作								
閒 了解運 其他休 動作要領。 閒 發表 家 E13 熟悉與家 第四課家庭休閒運 動技能 閒運動 2. 比較自己或同學 第 4 課家庭休閒運 實作 庭生活相關的社								
閒 了解運 其他休 動作要領。 閒 發表 家 E13 熟悉與家 第四課家庭休閒運 動技能 閒運動 2. 比較自己或同學 第 4 課家庭休閒運 實作 庭生活相關的社	第十六週	第五單元奔騰泳休	1d-∭-1	Ce-Ⅲ-1	1. 了解正手擲盤的	第五單元奔騰泳休	操作	【家庭教育】
第四課家庭休閒運 動技能 閒運動 2.比較自己或同學 第4課家庭休閒運 實作 庭生活相關的社								
期 一 内女系 连陷仅 正丁/ 网 盆 助		動	的要素	進階技	正手擲盤動作的正	動	運動撲滿	區資源。

要 能。 確性。 《活動 1》正手握 和 領。 Ic-Ⅲ-1 3. 表現積極參與、 盤 1d-Ⅲ-2 接受挑戰的學習態 教師說明並示範 民俗運 度。 比較自 動組合 「正手握盤」的動 己或他 動作與 4. 表現反手擲盤、 作要領。 人運動 遊戲。 正手擲盤、接盤的 《活動 2》正手擲 技能的 Ic-Ⅲ-2 動作要領。 盤 正 確 民俗運 5. 了解並表現踢 教師說明並示範 性。 動簡易 毽、拐毽、膝毽、 「正手擲盤」的動 2c-Ⅲ-3 | 性 表┃踶毽、豆毽的動作┃作要領。 表現積」演。 要領。 《活動 3》異程擲 極參 6. 比較自己或同學 接盤 與、接 踢毽、拐毽、膝┃教師說明「異程擲 毽、踶毽、豆毽動 接盤」活動規則: 受挑戰 的學習 作的正確性。 2 人一組,一人擲 態度。 7. 創作和展演踢毽 盤 (正手或反手皆 2d-Ⅲ-1 組合動作。 可),另一人接 分享運 8. 分享欣賞和創作 盤。每組有 3 次機 動欣賞 踢毽組合的美感體 | 會,可選擇 A 區、 B 區、C 區,合作 與創作 驗。 的美感 9. 透過飛盤或毽子 挑戰不同距離擲盤 體驗。 設計遊戲,擬定家 和接盤。擲盤者擲 3c-Ⅲ-1 庭休閒運動計畫。 出飛盤的距離須超 表現穩 過挑戰區域,且接 定的身 盤者成功接住飛盤 體控制 才算成功。挑戰 A 和協調 區成功得 1 分,挑 能力。 戰 B 區成功得 2 3c-Ⅲ-3 分,挑戰 [區成功 表現動 得3分,累積得分

作創作	最高的組別獲勝。
和展演	《活動 4》踢毽基
的 能	本功
力。	1. 教師說明並示範
4c-Ⅲ-3	「踢毽基本功」的
擬 定 簡	動作要領。
易 的 體	2. 教師將全班分成
適能與	2 人一組,請學生
運動技	運用繁繩毽分組練
能的運	習踢毽基本功。一
動計	人練習時,另一人
畫。	觀察,並分享被觀
	察者動作須調整之
	炭, 提醒同學踢毽
	基本功的動作要
	《活動 5》踢毽四
	連環
	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、踶
	键、豆键。一個接
	一個,接續完成組
	合動作,表演創作
	的踢毽動作組合。
	《活動 6》家庭休
	開運動計畫

	1			1			
					教師將全班分成 4		
					人一組設計飛盤或		
					毽子遊戲,並嘗試		
					進行所設計的遊		
					戲。		
第十七週	第六單元我的運動	1d-Ⅲ-1	Ia-Ⅲ-1	1. 了解並表現支	第六單元我的運動	操作	【品德教育】
	舞臺	了解運	滾翻、	撐、滾翻、跳躍、	舞臺	發表	品 E6 同理分享。
	第一課靈活滾躍	動技能	支撐、	旋轉、騰躍的動作	第1課靈活滾躍	實作	
		的要素	跳躍、	要領。	《活動 1》金雞站		
		和 要	旋轉與	2. 比較自己或他人	立與金雞倒立		
		領。	騰躍動	體操動作的正確	1. 教師說明並示範		
		1d-Ⅲ-2	作。	性。	「金雞站立」的動		
		比較自		3. 表現積極參與、	作要領。		
		己或他		接受挑戰的學習態	2. 教師將全班分成		
		人運動		度。	4 組,練習金雞站		
		技能的		4. 應用學習策略,	立與金雞倒立。練		
		正 確		提高支撐、滾翻、	習時,觀察並檢核		
		性。		跳躍、旋轉、騰躍	自己和同學的動		
		2c-Ⅲ-3		的學習效能。	作,做到的動作要		
		表現積		5. 比較與檢視個人	領在課本第 185 頁		
		極參		的騰躍技能表現。	打勾。		
		與、接			《活動 2》前後搖		
		受挑戰			籃分腿		
		的學習			教師說明並示範		
		態度。			「前後搖籃分腿」		
		3c-Ⅲ-1			的動作要領。		
		表現穩			《活動 3》前滾翻		
		定的身			空中分腿		
		體控制			教師說明並示範		
		和協調			「前滾翻空中分		

		1			1	•	
		能力。			腿」的動作要領。		
		3d-Ⅲ-1			《活動 4》滾翻組		
		應用學			合秀		
		習 策			教師說明「滾翻組		
		略,提			合秀」活動規則:		
		高運動			4 人一組,每人運		
		技能學			用前滾翻、後滾		
		習 效			翻、前滾翻空中分		
		能。			腿,做出兩個動作		
		4c-Ⅲ-2			的組合。		
		比較與			《活動 5》跳躍組		
		檢視個			合		
		人的體			教師將全班分成 4		
		適能與			人一組,並提問:		
		運動技			想一想,可以怎麽		
		能表			組合兩個跳躍動		
		現。			作?		
		, •			《活動 6》助跑踏		
					跳		
					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。		
第十八週	第六單元我的運動	1d-Ⅲ-1	Ia-Ⅲ-1	1. 了解並表現支		操作	【品德教育】
	舞臺	了解運	滾翻、	撐、滾翻、跳躍、	舞臺	發表	品E6 同理分享。
	第一課靈活滾躍	動技能	支撐、	旋轉、騰躍的動作		觀察	•
		的要素	跳躍、	要領。	《活動 7》撐箱彈	運動撲滿	
		和 要	•				
		領。	7	體操動作的正確			

1d-Ⅲ-2 作。	性。	1 - 如、连舆止告	\neg
· · ·	·	人一組,請學生嘗	
比較自		試雙腳踩踏板起	
己或他	接受挑戰的學習態		
人運動	度。	箱,跳起時盡量抬	
技能的		高臀部,並可變化	
正確		不同跳躍動作。	
性。	跳躍、旋轉、騰躍		
2c-Ⅲ-3	的學習效能。	箱	
表現積	5. 比較與檢視個人	教師將全班分成 4	
極參	的騰躍技能表現。	人一組,請學生嘗	
與、接		試運用不同方式撐	
受挑 戰		跳過箱。	
的學習		《活動 9》横箱分	
態度。		腿騰躍	
3c-Ⅲ-1		教師將全班分成 4	
表現穩		人一組,請學生搭	
定的身		配口訣「踩(踏	
體 控 制		板)、撐(跳箱)、	
和協調		落(地)」,嘗試橫	
能力。		箱分腿騰躍。練習	
3d-Ⅲ-1		時,觀察並檢核自	
應用學		己和同學的動作,	
習策		做到的動作要領在	
略,提		課本第 193 頁打	
高運動		勾。	
技能學		《活動 10》縱箱分	
習效		腿騰躍	
能。		教師將全班分成 4	
4c-Ⅲ-2		人一組,請學生搭	
比較與		配口訣「踩(踏	
75 12 17		40 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 -	

		檢視個			板)、撐(跳箱)、		
		人的體			落(地)」,嘗試縱		
		適能與			箱分腿騰躍。練習		
		運動技			時,觀察並檢核自		
		能 表			己和同學的動作,		
		現。			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	1c-Ⅲ-1	Ib-Ⅲ-1	1. 了解主題式創作	第六單元我的運動	操作	【品德教育】
	舞臺	了解運	模仿性	舞的動作變化要	舞臺	發表	品 E6 同理分享。
	第二課動動秀	動技能	與主題	素。	第2課動動秀	實作	
		要素和	式創作	2. 欣賞主題式創作	《活動 1》運動項		
		基本運	舞。	舞,分享心得。	目肢體創作		
		動 規	Ib-Ⅲ-2	3. 分析並解釋主題	1. 教師將全班分成		
		範。	各國土	式創作舞的特色。	6 人一組,請學生		
		2d-Ⅲ-1	風舞。	4. 與同學合作, 創	以籃球運動為主		
		分享運		作和展演主題式創	題,和同學用肢體		
		動欣賞		作舞。	來模擬運動情境。		
		與創作			教師可以以下肢體		
		的美感			創作元素變化,引		
		體驗。			導學生創作。		
		2d-Ⅲ-3			2. 教師請學生以其		
		分析並			他運動為主題(例		
		解釋多			如:躲避球、排		
		元性身			球、接力、跳繩		
		體活動			等),練習運用肢		
		的 特			體創作元素變化		
		色。			(動作變化、節奏		
		3c-Ⅲ-3			變化、互動變化、		
		表現動			空間變化),組合4		

		I .		T	1		
		作創作			個動作,表演時間		
		和展演			為4個8拍。		
		的 能			《活動 2》運動主		
		力。			題創作		
					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。		
					《活動 3》表演與		
					欣賞		
					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。		
第廿週	第六單元我的運動	1c-Ⅲ-1	Ib-Ⅲ-1	1. 了解並表現阿露	第六單元我的運動		【品德教育】
第1 题	- 第八年九我的廷勤 - 舞臺	了解運	模仿性	娜土風舞基本舞	第八年九叔的 廷 斯 舞臺	發表	品 E6 同理分享。
	· ·					發 农	品 EU 内坯分子。
	第二課動動秀	動技能	與主題	步。	第2課動動秀		
		要素和	式創作		《活動 4》阿露娜		
		基本運	舞。		土風舞基本舞步		
		動規	Ib-Ⅲ-2		1. 教師配合阿露娜		
		範。	各國土		土風舞教學影片,		

	2d-Ⅲ-1 風舞。	說明並示範「阿露	
	分享運	娜土風舞基本舞	
1	動欣賞	步」。	
	與創作	2. 教師將全班分成	
	的美感	2 人一組練習基本	
	體驗。	舞步,請學生互相	
	2d-Ⅲ-3	觀察動作是否正	
	分析並	確?怎麼調整?	
	解釋多		
	元性身		
	體活動		
	的特		
	色。		
	3c-Ⅲ-3		
	表現動		
	作創作		
	和展演		
	的能		
	カ。		

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。