

114學年度五年級健體領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

| 第一學期 |                        |                                                                                                                                                                                                |                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                       |
|------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|
| 教學期程 | 單元/主題名稱                | 學習重點                                                                                                                                                                                           |                                                          | 學習目標                                                                                                            | 評量方式                                                                                                                                                                                                                                | 議題融入                                         | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                        | 學習表現                                                                                                                                                                                           | 學習內容                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                       |
| 第一週  | 單元一伸出友誼的手<br>活動1進入新班級  | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。<br>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1. 了解進入新班級會遇到的挑戰。<br>2. 學習如何在新班級中結交新朋友。<br>3. 學習如何結交新朋友。<br>4. 合宜的語言與情感表達方式<br>5. 和朋友建立友誼。<br>6. 與朋友溝通與解決衝突的技巧。 | 1. 發表：說出升上高年級分班後，進入新班級的新生活，可能會面臨哪些挑戰。<br>2. 問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。<br>3. 學習單：填寫「我的真情告白」學習單。<br>4. 自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。<br>5. 發表：說出維繫友誼的方式。<br>5. 演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。<br>7. 發表 說明與朋友吵架後，如何合宜的向對方表示歉意。<br>8. 演練：練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。 | 【品德教育】<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |                       |
| 第二週  | 單元一伸出友誼的手<br>活動2五年級的煩惱 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護                                                                                                                                      | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。<br>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。    | 1. 了解情緒與壓力對於健康的影響。<br>2. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。<br>3. 了解自我接納與潛能開發的探索方法。<br>4. 了解情緒與壓力對於                              | 1. 發表：說出兄弟姐妹發生衝突的事例。<br>2. 問答：能說明如何管理情緒。<br>3. 實作：回答想一題的問題。<br>4. 發表：說出遇到壓力時                                                                                                                                                        | 【品德教育】<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |                       |

|     |                            |                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |  |
|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
|     |                            | <p>的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> | <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>                                                             | <p>健康的影響。</p> <p>5. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。</p> <p>6. 了解自己的優點。</p> <p>7. 了解如何化解群體內的衝突。</p> <p>8. 演練解決團體內衝突的技巧。</p> | <p>的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。</p> <p>5. 問答：回答想一想的問題。</p> <p>6. 問答：回答小智需要改進的項目。</p> <p>7. 計畫書：完成自我挑戰計畫書。</p> <p>8. 發表：說出你和同學互動時，覺得自己有哪些地方可以吸引對方注意。</p> <p>9. 問答：說出和同學相處時，要避免哪些事情。</p> <p>10. 活動：進行「我的優點卡」活動。</p> <p>11. 紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。</p> <p>12. 演示：根據抽到的「友情即興劇」問題單的情境，扮演化解衝突的劇情。</p> <p>13. 演練：演練衝突處理的技巧。</p> |                                              |  |
| 第三週 | 單元二飲食上線<br>活動1營養<br>QRcode | <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-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>                                                       | <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> | <p>1. 了解個人營養與熱量的需求。</p> <p>2. 運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。</p>                                                        | <p>1. 問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。</p> <p>2. 問答：說出營養教育會包含哪些內容。</p> <p>3. 實作：寫出六大類食物及六大營養素。</p> <p>4. 問答：回答食物有哪些功能。</p> <p>5. 提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？</p> <p>6. 計算：計算人體每日消耗的熱量。</p> <p>7. 背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。</p> <p>8. 背誦：說出不同類別的</p>                                                                        | <p><b>【生涯規劃教育】</b><br/>涯E8 對工作/教育環境的好奇心。</p> |  |

|     |                            |                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |  |
|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                            |                                                                                         |                                                                               |                                                                                                                                       | 三種食物代換分量。<br>3. 測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。<br>9. 設計：根據飲食指南設計一日菜單。                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |  |
| 第四週 | 單元二飲食上線<br>活動1營養<br>QRcode | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。<br>1. 分析自己飲食習慣的形成及影響因素。<br>2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>3. 認識營養標示及熱量計算方法。<br>4. 認識營養標示及熱量計算方法。<br>5. 了解戒除吃零食的方法。 | 1. 發表：說出小益一天的飲食內容。<br>2. 發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。<br>3. 計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。<br>4. 自我檢測：偏食的自我檢測。<br>5. 發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。<br>6. 紙筆：完成「小小營養師內容」。<br>1. 發表：說出自己需改善的飲食習慣及可行的改善方法。<br>2. 小組討論：不良飲食習慣的解決策略。<br>3. 計算：零食的熱量計算。<br>4. 發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。<br>5. 發表：戒除吃零食習慣的方法。 | 【生涯規劃教育】<br>涯E8 對工作/教育環境的好奇心。<br>【家庭教育】<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 |  |
| 第五週 | 單元二飲食上線<br>活動2兒食主張         | 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的威脅感與嚴重性。                 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。                            | 1. 計畫並執行飲食改善行動。<br>2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>3. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>4. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易                             | 1. 發表：說出擬定飲食改善計畫的步驟。<br>2. 檢視：檢視自己用餐的時間、地點、陪伴進食者及餐食供應方式。<br>3. 發表：說出健康外食的選擇原則。<br>4. 發表：能比較外食與在家自煮的優缺點。<br>5. 調查：詢問同學家中的                                                                                                                                                  | 【家庭教育】<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。                                  |  |

|     |                          |                                                          |                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                               |  |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
|     |                          | 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 |                              | 餐食。<br>5. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。<br>6. 計畫並執行飲食改善行動。                                                                           | 用餐情境。<br>6. 問卷：填寫家庭飲食習慣調查表。<br>7. 實作：分組製備美味的一餐並記錄報告。<br>8. 發表：說出 3 種以上改變食物味道的方法。<br>9. 實作：分組製作營養三明治。<br>10. 紙筆：設計自己的飲食改善計畫。                                                     |                               |  |
| 第六週 | 單元三安全停看聽<br>活動1規則，讓校園更安全 | 2b-III-1 認同健康的<br>生活規範、態度與價值觀。                           | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 1. 辨識哪些行為有危險性。<br>2. 知道事故傷害發生的可能原因。<br>3. 能分析校園事故的原因，並思考預防之道。<br>4. 能熟悉校內安全救援系統。<br>5. 能指出校園的安全問題與安全規範。                       | 1. 問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。<br>2. 發表：能分析各種事件的發生原因與預防方法。<br>3. 演練：能模擬演練求救方式。<br>4. 繪圖：完成校園安全平面圖。                                                                                      | <b>【安全教育】</b><br>安E2 了解危機與安全。 |  |
| 第七週 | 單元三安全停看聽<br>活動2休閒，讓生活更有趣 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。                                 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。       | 1. 了解休閒活動的益處有哪些。<br>2. 知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。<br>3. 了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。<br>4. 了解冒險活動的意涵與注意要點。<br>5. 透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。 | 1. 檢核：能依據清單進行騎乘自行車的穿戴裝備及車況的檢查。<br>2. 紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。<br>3. 問答：能說出從事高風險的戶外休閒活動應有的安全準備。<br>4. 發表：能說明參加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。<br>5. 問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。<br>6. 發表：能說明攀樹運動的進行方式。 | <b>【安全教育】</b><br>安E2 了解危機與安全。 |  |
| 第八週 | 單元三安全停看聽                 | 3a-III-1 流暢地操作                                           | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與           | 1. 了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。                                                                                                          | 1. 演練：操作繃帶關節八字型包紮法。                                                                                                                                                             | <b>【安全教育】</b><br>安E3 知道常見事故   |  |

|      |                                  |                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                |  |
|------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
|      | 活動3急救，讓<br>危機減傷害                 | 基礎健康技能。<br>3a-III-2 能於<br>不同的<br>生活情境中，主<br>動表現基礎健康<br>技能。                   | 突發事故的處理<br>方法。                                                 | 2. 知道處理關節扭傷的<br>原則。<br>1. 了解如何正確的操作<br>止血的急救處理方式。<br>3. 了解如何正確的操作<br>骨折的急救處理方式。<br>4. 了解休克時的處理方<br>法。<br>5. 了解處理突發事故的<br>重要原則。<br>6. 能知道緊急救難時的<br>求救方式。<br>7. 能整合本單元學習內<br>容。 | 2. 問答：能說出關節扭傷<br>的處理原則<br>與方式。<br>3. 演練：操作止血的方法。<br>4. 驗練：操作骨折的處理<br>方法。<br>5. 發表：能說出休克的處<br>理方法。<br>6. 問答：能說出處理突發<br>事故的重要原則。<br>7. 問答：能說出緊急救難<br>時的求救方式。<br>8. 學習單：能根據模擬<br>情境寫出最佳處理方法。<br>9. 學習單：完成課本的檢<br>測題。 | 傷害。                            |  |
| 第九週  | 單元四動健康、<br>健康動<br>活動1運動計畫<br>知多少 | 1c-III-3 了解<br>身體活動對身體<br>發展的關係。<br>4c-III-3 擬定<br>簡易的體適能與<br>運動技能的運動<br>計畫。 | Ab-III-1 身體<br>組成與體適能之<br>基本概念。                                | 1. 認識運動能促進身體<br>發展。<br>2. 認識運動計畫的功<br>能，並透過四步驟擬定<br>簡易的運動計畫。<br>3. 能依據自己的體適能<br>表現擬定簡易的運動計<br>畫，再透過記錄檢視執<br>行<br>效果。                                                          | 1. 問答：能說出運動促進<br>身體發展的事實。<br>2. 問答：能說出簡易運動<br>計畫擬定的四步驟。<br>3. 實作：能擬定簡易的四<br>步驟運動計畫。<br>4. 實踐：能記錄與檢視自<br>己運動計畫執行成效。                                                                                                | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體<br>與心理面向。 |  |
| 第十週  | 單元四動健康、<br>健康動<br>活動2力量的泉<br>源   | 3c-III-1 表現<br>穩定的身體控制<br>和協調能力。<br>4c-III-2 比較<br>與檢視個人的體<br>適能與運動技能<br>表現。 | Ab-III-1 身體<br>組成與體適能之<br>基本概念。<br>Ab-III-2 體適<br>能自我評估原<br>則。 | 1. 認識肌肉適能的概<br>念。<br>2. 體驗簡易肌肉適能檢<br>測方法。<br>3. 練習動態反覆性動<br>作。<br>4. 進行創意體適能活動<br>設計。<br>5. 練習靜態支撐動作。                                                                         | 1. 問答：能說出簡易肌肉<br>適能檢測方法。<br>2. 實作：能正確完成簡易<br>肌肉適能檢測方法。<br>3. 實作：能正確表現動態<br>肌肉適能提升的簡易動<br>作。<br>4. 實作：能創意組合肌肉<br>體適能動作。<br>5. 實踐：願意在家中進行<br>肌肉適能動作。                                                                | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體<br>與心理面向。 |  |
| 第十一週 | 單元四動健康、                          | 1d-III-1 了解                                                                  | Ab-III-1 身體                                                    | 1. 認識拔河運動。                                                                                                                                                                    | 1. 問答：能說出拔河運動                                                                                                                                                                                                     | 【法治教育】                         |  |

|      |                                |                                                                                                            |                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                        |  |
|------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
|      | 健康動<br>活動3力拔山河                 | 運動技能的要素<br>和要領。<br>3c-III-1 表現<br>穩定的身體控制<br>和協調能力。<br>3d-III-3 透過<br>體驗或實踐，解<br>決練習或比賽的<br>問題。            | 組成與體適能之<br>基本概念。                       | 2. 進行簡易的暖身運<br>動。<br>3. 認識拔河握繩與施力<br>動作。<br>4. 體驗不同的施力動<br>作。<br>5. 進行簡易的拔河遊<br>戲。<br>6. 認識拔河比賽規則並<br>體驗拔河比賽活動。 | 的特色。<br>2. 實作：能表現正確的拔<br>河運動暖身動作。<br>3. 問答：能說出拔河的主<br>要運動技能。<br>4. 實作：能表現正確的拔<br>河運動技能。<br>5. 問答：能說出拔河的簡<br>易規則。<br>6. 行為：透過拔河活動，<br>表現自己的肌肉適能。 | 法E3 利用規則來避<br>免衝突。<br>【生涯規劃教育】<br>涯E7 培養良好的人<br>際互動能力。 |  |
| 第十二週 | 單元四動健康、<br>健康動<br>活動4全心力挺      | 1d-III-1 了解<br>運動技能的要素<br>和要領。<br>2c-III-3 表現<br>積極參<br>與、接受挑戰的<br>學習態度。<br>3c-III-3 表現<br>動作創作和展演<br>的能力。 | 1a-III-1 滾<br>翻、支撐、跳<br>躍、旋轉與騰躍<br>動作。 | 1. 認識體操的小側翻運<br>動技能的要領。<br>2. 練習小側翻運動技能<br>和創意的挑戰活動。                                                            | 1. 問答：能說出小側翻運<br>動技能的要領。<br>2. 實作：能表現正確的小<br>側翻運動技能。<br>3. 情意：願意積極參與挑<br>戰動作。                                                                   | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體<br>與心理面向。                         |  |
| 第十三週 | 單元五動健康、<br>健康動<br>活動1敏捷大進<br>擊 | 1d-III-3 了解<br>比賽的進攻和防<br>守策略。<br>3c-III-1 表現<br>穩定的身體控制<br>和協調能力。<br>3d-III-2 演練<br>比賽中的進攻和<br>防守策略。      | Ce-III-1 其他<br>休閒運動進階技<br>能。           | 1. 能觀察對手動作，敏<br>捷做出急停、轉換重心<br>與方向等身體動作。<br>2. 能和同學討論並思考<br>遊戲策略。<br>3. 能擬定遊戲攻防策<br>略，並於賽中演練、執<br>行。             | 1. 實作：能掌握動作要<br>領，並透過練習和遊戲，<br>身體敏捷性和協調性有所<br>進步。<br>2. 觀察：能和同學討論並<br>思考遊戲策略。<br>3. 實作：遊戲後修正並擬<br>定攻防策略，於再次遊戲<br>時演練、執行。                        | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體<br>與心理面向。                         |  |
| 第十四週 | 單元五動健康、<br>健康動<br>活動2合力達標      | 2c-III-2 表現<br>同理心、正向溝<br>通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練<br>比賽中的進攻和<br>防守策略。<br>4c-III-2 比較<br>與檢視個人的體<br>適能與運動技能  | Hc-III-1 標的<br>性球類運動基本<br>動作及基礎戰<br>術。 | 1. 能做出木柱、套環擲<br>準動作。<br>2. 能和同學討論並思考<br>遊戲策略。<br>3. 能發表遊戲中常見的<br>衝突問題，並思考、討<br>論處理方式。                           | 1. 實作：能正確做出木<br>柱、套環擲準動作。<br>2. 觀察：能和同學討論並<br>思考遊戲策略。<br>3. 觀察：能思考衝突問題<br>的處理，並於遊戲中實<br>踐。                                                      | 【生涯規劃教育】<br>涯E4 認識自己的特<br>質與興趣。                        |  |

|      |                              |                                                                                                                        |                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                       |  |
|------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|      |                              | 表現。                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                       |  |
| 第十五週 | 單元六超越自我<br>活動1運動家精神、活動2跑在最前線 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1. 能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。<br>2. 能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。<br><br>1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。<br>2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。 | 1. 實作：能完成資料蒐集與整理，並分享最喜愛的運動選手的故事。<br>2. 問答：能說出運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。<br><br>1. 實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。<br>2. 問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。 | <b>【品德教育】</b><br>品E6 同理分享。<br><b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。         |  |
| 第十六週 | 單元六超越自我<br>活動3樂趣手球賽          | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                                                     | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                         | 1. 學會正確的手球投擲與傳接球的動作。<br>2. 能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。                                                                        | 1. 實作：能做出正確的手球投擲與傳接球的動作。<br>2. 問答：能與同學討論並說明戰術討論。<br>3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。                                               | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。                                       |  |
| 第十七週 | 單元七球類大挑戰<br>活動1球進破網          | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。       | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                         | 1. 能用單、雙手將球投進籃框。<br>2. 在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。<br>3. 檢視投籃的動作並進行反思。                                          | 1. 實作：能將球確實投進籃框。<br>2. 討論：能與同學討論出手力道的控制。<br>3. 觀察：學習同學投籃命中率高的動作。                                                                | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十八週 | 單元七球類大挑戰                     | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守                                                                                                    | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動                                   | 1. 能做出空手跑位及運球切入等動作。                                                                                                  | 1. 實作：能在比賽中運用空手跑位及運球切入。                                                                                                         | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活                                           |  |

|       |                        |                                                                                                                 |                               |                                                                     |                                                                                             |                                                                |  |
|-------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|       | 活動2籃球大進擊               | 守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。                                                   | 基本動作及基礎戰術。                    | 2. 運用防守動作讓對手不易得分。<br>3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。                            | 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。                                                 | 應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。                     |  |
| 第十九週  | 單元七球類大挑戰<br>活動3大家來鬥牛   | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。  | 1. 能在比賽中做出繞圈走位。<br>2. 防守時需依持球者來變換位置。<br>3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。         | 1. 實作：進攻做出繞圈走位防守佔據有利位置。<br>2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。                        | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第二十週  | 單元七球類大挑戰<br>活動4樂樂棒球大挑戰 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。                                 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能快速進行跑壘及傳接球。<br>2. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。<br>3. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 | 1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。<br>2. 討論：能和同學討論不同時機點，易打擊成功上壘位置；在壘包上無人及有人時得利的傳球位置。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第二十一週 | 單元七球類大挑戰<br>活動5悠遊桌球    | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<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                                                       | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。   | 1. 能做出桌球正手擊球動作。<br>2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。                      | 1. 實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。<br>2. 觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。                                          | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |



|      |                                 | 能。                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                       |
|------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 第二學期 |                                 |                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                       |
| 教學期程 | 單元/主題名稱                         | 學習重點                                                                                                 |                                                                             | 學習目標                                                                                                                                               | 評量方式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 議題融入                         | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                                 | 學習表現                                                                                                 | 學習內容                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                       |
| 第一週  | 單元一健康智慧<br>行動<br>活動1使用3C好<br>智慧 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2. 了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>5. 了解護眼的食物與營養素。<br>6. 了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | 1. 發表：說出不當使用3C對身心健康可能產生哪些危害。<br>2. 發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。<br>3. 自評：利用「網路成癮測量表」自我檢測。<br>4. 發表：能說出視覺產生的途徑。<br>5. 發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。<br>6. 發表：假性近視的成因及預防方法。<br>7. 發表：乾眼症的成因及改善方法。<br>8. 發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。<br>9. 發表：能說出保護視網膜及黃斑部的原則。<br>10. 發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。<br>11. 檢視：眼球及視力的異常徵狀。<br>12. 演練：保護視力的健康行動。<br>13. 紙筆：寫出幫助視力的食物類別。<br>14. 自評：我已採取的護眼行動。<br>15. 自評：視力改善行動 | 【家庭教育】<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |                       |

|     |                         |                                                                                                      |                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                          |  |
|-----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
|     |                         |                                                                                                      |                                                 |                                                                                                                            | 計畫。<br>16. 自評：填寫小試身手，我的護眼行動。<br>17. 紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。<br>18. 發表：能說出噪音的危害。<br>19. 操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。<br>20. 發表：正確使用耳機的方式。<br>21. 自評：落實日常生活的護耳行動。<br>22. 發表：說出聽力有問題的狀況。                                                                             |                                                          |  |
| 第二週 | 單元一健康智慧行動<br>活動2健康行動不卡關 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 | 1. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。<br>2. 認識骨骼肌肉的構造與功能。<br>3. 測量身高體重的經驗。<br>4. 觀察自己與他人的日常動作與姿勢。<br>5. 訓練正確的身體姿勢與行動。<br>6. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。 | 1. 發表：骨骼與肌肉系統如何運作。<br>2. 自評：目前身高體重對照常模的比率。<br>3. 測量：知道駝背檢測方法。<br>4. 紀錄：自己日常的身體姿勢。<br>5. 演示：正確的走路及坐姿。<br>6. 發表：駝背對身體會產生哪些影響？<br>7. 發表：利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。<br>8. 自我檢測：執行駝背的檢測。<br>9. 發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。<br>10. 報告：擬定健康問題自主改善計畫。<br>11. 演練：改善駝背的運動。 | <b>【資訊教育】</b><br>資E1 認識常見的資訊系統。<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |

|     |                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                     | <p>12. 資訊應用：用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。</p> <p>13. 自評：智慧身心模式表單。</p> <p>14. 演示：AI大走秀。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 第三週 | 單元二親愛的家人<br>活動1家庭劇場 | <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> | <p>Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> | <p>1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。</p> <p>2. 了解家庭成員的角色與責任。</p> <p>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。</p> <p>4. 了解基本生活無法獲得滿足時的求助資源。</p> <p>5. 了解兒少保護資源。</p> | <p>1. 發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。</p> <p>2. 繪畫：畫出自己的家庭樹。</p> <p>3. 發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。</p> <p>4. 發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。</p> <p>5. 發表：說明不同型態家庭中，成員扮演的角色與責任。</p> <p>6. 問答：能說出「未成年人」、「法定代理人」以及「監護人」的定義。</p> <p>7. 紙筆：寫出「我的家庭任務」表單。</p> <p>8. 發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。</p> <p>9. 自我評量：勾選自己會做的家事。</p> <p>10. 發表：說出分工合作和分工不均的家庭特徵。</p> <p>11. 問答：能說明家庭的功能。</p> <p>12. 發表：說明在家庭需求中，家人扮演的角色與責任。</p> <p>13. 發表：說出失能的家庭對家庭成員產生的影響。</p> <p>14. 發表：說出當家庭出現特殊狀況時，可以求助的資源。</p> | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。</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> |  |

|     |                      |                                                                                                                               |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                      |                                                                                                                               |                                                                                 |                                                                    | 15.發表：說出幫助受害兒少的服務與資源。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |  |
| 第四週 | 單元二親愛的家人<br>活動1家庭劇場  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2. 了解家庭成員的角色與責任。<br>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 | 1. 紙筆：寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。<br>2. 發表：自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。<br>3. 發表：能說出人生的不同階段及各階段的任務。<br>4. 發表：能說出青春期的身心變化。<br>5. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。<br>6. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。<br>7. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。<br>8. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。<br>9. 發表：家庭旅遊的經驗。<br>10. 報告：分組介紹一款可以幫助旅遊規畫的網站或APP。<br>11. 小組討論：不同年齡族群的旅行需求。<br>12. 演練：家庭會議的進行。<br>13. 分組討論：不同人生階段的家人適合從事的旅遊活動。<br>14. 規畫設計：依照旅遊規畫原則設計家庭旅行計畫。 | <b>【家庭教育】</b><br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。<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。 |  |
| 第五週 | 單元二親愛的家人<br>活動2同個屋簷下 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。                                                                                                   | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。<br>Fa-III-2 家庭                                         | 1. 能夠設計符合不同人生階段家人需求的家庭聚會。<br>2. 能夠透過家庭會議讓                          | 1. 演示：家庭旅行衝突情境的解決方法。<br>2. 發表：能說出可以同時滿足不同家人的旅遊活                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>【家庭教育】</b><br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E3 察覺家庭中不                                                                                                                                                              |  |

|     |                                                   |                                                                             |                                                                   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                   | <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> | <p>成員的角色與責任。</p>                                                  | <p>家人彼此溝通，達成共識。</p> <p>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。</p> <p>4. 了解家中長者的生理與心理需求。</p> <p>5. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。</p> | <p>動。</p> <p>3. 發表：當自我需求與家人情感產生衝突時，會如何處理？</p> <p>4. 報告：小試身手的填寫內容。</p> <p>5. 紙筆：寫出想一想的問題答案。</p> <p>6. 發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。</p> <p>7. 問答：能回答家人生病對家庭帶來的影響。</p> <p>8. 發表：說出家人生病時，可尋求協助的資源與機構。</p> <p>9. 資訊：下載 face app，製作自己各階段的照片。</p> <p>10. 訪問：訪問身邊的老年親友。</p> <p>11. 發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。</p> <p>12. 發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。</p> <p>13. 紙筆：寫出「在我死前……」的造句。</p> <p>14. 體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。</p> <p>15. 實作：與家中長輩共同完成健康面對老化的三項挑戰。</p> | <p>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><b>【生命教育】</b></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> |  |
| 第六週 | <p>單元三拒絕毒害的人生</p> <p>活動1「癮」藏的魔鬼、活動2 媒體訊息背後的真相</p> | <p>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。</p> <p>3b-III-3 能於</p>          | <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> | <p>1. 理解成癮性物質對於個人的影響。</p> <p>2. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。</p> <p>3. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。</p> <p>4. 知道物質成癮間的關</p>    | <p>1. 問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。</p> <p>2. 發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。</p> <p>3. 問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品EJU1 尊重生命。</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能</p>                                                                                                      |  |

|     |                          |                                                                                               |                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |  |
|-----|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
|     |                          | 引導下，表現基本的決策與批判技能。                                                                             |                                                           | <p>聯，並了解成癮後果的嚴重性。</p> <p>5. 知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。</p> <p>6. 能利用批判性思考檢視媒體訊息。</p>                        | <p>原因。</p> <p>4. 紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。</p> <p>5. 問答：能說出如何辨識新興毒品。</p> <p>6. 問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。</p> <p>7. 問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。</p> <p>8. 發表：能說出媒體利用使用菸酒等成癮物質想營造的概念，指出其錯誤之處。</p> <p>9. 學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。</p> <p>演練：能實際使用拒絕技巧。</p> | 力。                                        |  |
| 第七週 | 單元三拒絕毒害的人生<br>活動3拒絕成癮小尖兵 | <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>                              | Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。                                     | <p>1. 能適當運用拒絕技巧。</p> <p>2. 能利用網路媒體進行健康概念的宣導。</p> <p>3. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。</p>                       | <p>1. 演練：能實際使用拒絕技巧。</p> <p>2. 學習單：設計合宜的宣導內容。</p> <p>3. 紙筆：能辨識電子煙的正確觀念與迷思。</p> <p>4. 實作：能確認並宣示反對成癮物質的決心。</p> <p>5. 實作：面對成癮物質時，能設計適合的拒絕技巧。</p>                                                                                                      | <p><b>【品德教育】</b><br/>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |  |
| 第八週 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動1戰勝體脂肪   | <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較</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>1. 認識身體組成的基本概念。</p> <p>2. 自我評估身體組成的結果。</p> <p>2. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。</p> <p>3. 運用資源自主控制健康體位。</p> | <p>1. 問答：能說出身體組成的基本概念。</p> <p>2. 問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。</p> <p>3. 實作：能自我評估身體組成，並分析結果。</p> <p>4. 實踐：願意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。</p>                                                                                                                  | <p><b>【安全教育】</b><br/>安E6 了解自己的身體。</p>     |  |

|      |                       |                                                                                    |                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |  |
|------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
|      |                       | 與檢視個人的體適能與運動技能表現。                                                                  |                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |  |
| 第九週  | 單元四挑戰自我健康美<br>活動2繩奇寶典 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1. 認識健康體育護照的功能與運用方式。<br>2. 練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。<br>3. 分組進行花式跳繩的組合動作。<br>4. 認識跳繩的功效。<br>5. 練習增加跳繩時間的方法。<br>依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。 | 1. 問答：能說出健康體育護照的主要功能。<br>2. 實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。<br>3. 實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。<br>4. 問答：能說出跳繩的功效。<br>5. 實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並檢視跳繩成效。                                                                                  | <b>【安全教育】</b><br>安E6 了解自己的身體。                                        |  |
| 第十週  | 單元四挑戰自我健康美<br>活動3繩采飛揚 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1. 認識繩子可以展現的多元性身體活動。<br>2. 練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。<br>3. 練習動態控繩迴旋的變化動作。<br>4. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。<br>5. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。       | 1. 問答：能說出跳繩的多元特色。<br>2. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。<br>3. 實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。<br>4. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。<br>5. 實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。<br>6. 問答：能說出主題式創作舞的步驟。<br>7. 實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。<br>8. 發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | <b>【安全教育】</b><br>安E6 了解自己的身體。                                        |  |
| 第十一週 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>活動1飛盤遊戲 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。                                | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。  | 1. 能做出飛盤助跑擲遠動作。<br>2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。<br>3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。                                                                  | 1. 實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。<br>2. 實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。<br>3. 觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學                                                                                                                                          | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。<br><b>【品德教育】</b><br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |                         |                                                                                                                           |                        |                                                                                 |                                                                          |                                                        |  |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
|      |                         | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                                                                                                  |                        |                                                                                 | 合作學習。                                                                    |                                                        |  |
| 第十二週 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>活動2團體休閒遊戲 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。                                        | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。   | 1. 了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2. 在遊戲中表現合作學習的精神。<br>3. 能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。 | 1. 實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。<br>3. 實作：能和家人一起進行團體遊戲。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十三週 | 單元六樂活運動趣<br>活動1武術雙人對練   | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。                                     | Bd-III-1 武術組合動作與套路。    | 1. 能正確作出武術雙人對練、退式動作。<br>2. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。                                    | 1. 實作：能完成觀摩紀錄表，並說出優點。<br>2. 問答：能說出武術雙人對練的動作要領。                           | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                               |  |
| 第十四週 | 單元六樂活運動趣<br>活動2健跑體能好    | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 能和同學小組合作進行800公尺跑走練習活動。<br>2. 能和同學經由觀察與討論，完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。                 | 1. 實作：能完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。<br>2. 問答：能說出合作練習時應注意的事項。                      | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                               |  |



|      |                        |                                                                                                                  |                              |                                                                                                                         |                                                                              |                                                        |  |
|------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| 第十五週 | 單元六樂活運動趣<br>活動3跳躍高手    | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。                    | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。       | 1. 學會正確的急行跳遠動作。<br>2. 能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。                                                                                | 1. 實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。<br>2. 問答：能說出練習後的心得感想。                                  | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                               |  |
| 第十六週 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動1盤球大進擊 | 1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。<br>2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能用腳內外側改變盤球前進的方向。<br>2. 進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。<br>3. 在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。<br>4. 觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 | 1. 實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。<br>2. 討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。<br>3. 觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十七週 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動2攻防大作戰 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。                               | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 能將所學技巧運用在比賽中。<br>2. 比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。<br>3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。                                                     | 1. 實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。<br>2. 討論：比賽中隊友相互配合的策略。<br>3. 觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。     | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十八週 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動3飛天白梭  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-3 表現                                                                            | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。  | 1. 能做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2. 能和同學以高遠球動作來回對打。                                                                               | 1. 實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2. 實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以                         | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>【品德教育】                     |  |

|       |                            |                                                                                                                |                                                   |                                                                         |                                                                                        |                                   |  |
|-------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|       |                            | 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。                                                           |                                                   | 3. 正手高遠球能回擊至不同位置。                                                       | 上。<br>3. 觀察：能積極學習，挑戰自我。                                                                | 品E3 溝通合作與和諧人際關係。                  |  |
| 第十九週  | 單元八大家來玩水<br>活動1趴浪玩水去，安全要注意 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。   | 1. 認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。<br>2. 了解海域危險環境，避免危險發生。<br>3. 在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。 | 1. 實作：進行趴浪技巧練習，抽筋自解練習。<br>2. 討論：趴浪知識討論與理解，水中抽筋發生時該如何自解。<br>3. 觀察：能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。    | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |
| 第二十週  | 單元八大家來玩水<br>活動2換氣大考驗       | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<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>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。                       | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1. 確實掌握水中換氣技巧。<br>2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。<br>3. 進行簡易式游泳比賽。                    | 1. 實作：能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。<br>2. 討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。<br>3. 觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。 | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |
| 第二十一週 | 單元八大家來玩水<br>活動2換氣大考驗       | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。                                                    | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1. 確實掌握水中換氣技巧。<br>2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。<br>3. 進行簡易式游泳比賽。                    | 1. 實作：能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。<br>2. 討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。<br>3. 觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。 | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |  |

|  |  |                                   |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  | 4d-III-3 宣導<br>身體活動促進身<br>心健康的效益。 |  |  |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--|--|

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
  - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
  - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
  - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
  - (4) 縣訂議題：失智症。
  - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。
3. 混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：
  - (1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。
  - (2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。
  - (3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：
    - a. 全班教學(使用同一份教材)
    - b. 平行課程(各年級使用各自的教材)
    - c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)
    - d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上A年級課程，明年上B年級的課程)
    - e. 科目交錯(同一節課，A、B年級分別上不同科目)
- (4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)