

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

114 學年度 五 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一伸出友誼的手 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。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 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。 2. 學習如何在新班級中結交新朋友。 3. 學習如何結交新朋友。 4. 合宜的語言與情感表達方式 5. 和朋友建立友誼。 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。 2. 問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。 3. 學習單：填寫「我的真情告白」學習單。 4. 自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。 5. 發表：說出維繫友誼的方式。 5. 演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。 7. 發表 說明與朋友吵架後，如何合宜的向對方表示歉意。 8. 演練：練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。	【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。					
第二週	單元一伸出友誼的手 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。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 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。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 了解情緒與壓力對於健康的影響。 2. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 3. 了解自我接納與潛能開發的探索方法。 4. 了解情緒與壓力對於健康的影響。 5. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 6. 了解自己的優點。 7. 了解如何化解群體內的衝突。 8. 演練解決團體內衝突的技巧。	1. 發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。 2. 問答：能說明如何管理情緒。 3. 實作：回答想一想的問題。 4. 發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。 5. 問答：回答想一想的問題。 6. 問答：回答小智需要改進的項目。 7. 計畫書：完成自我挑戰計畫書。 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。 9. 問答：說出和同學相處時，要避免哪些事情。 10. 活動：進行「我的優點卡」活動。 11. 紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。 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。 13. 演練：演練衝突處理的技巧。	【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第三週	單元二飲食上線 活動 1 營養 QRcode	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒	1. 了解個人營養與熱量的需求。 2. 運用每日飲食指南選擇多元且均衡	1. 問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。 2. 問答：說出營養教	【生涯規劃教育】 涯 E8 對工作/教育環境的好奇心。	

		性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	的餐食。	育會包含哪些內容。 3. 實作：寫出六大類食物及六大營養素。 4. 問答：回答食物有哪些功能。 5. 提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？ 6. 計算：計算人體每日消耗的熱量。 7. 背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。 8. 背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。 3. 測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。 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 活動 1 營養 QRcode	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 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。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 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。 1. 分析自己飲食習慣的形成及影響因素。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 3. 認識營養標示及熱量計算方法。 4. 認識營養標示及熱量計算方法。 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。 2. 發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。 3. 計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。 4. 自我檢測：偏食的自我檢測。 5. 發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。 6. 紙筆：完成「小小營養師內容」。 1. 發表：說出自己需改善的飲食習慣及可行的改善方法。 2. 小組討論：不良飲	【生涯規劃教育】 涯 E8 對工作/教育環境的好奇心。 【家庭教育】 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。	

					食習慣的解決策略。 3. 計算：零食的熱量計算。 4. 發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。 5. 發表：戒除吃零食習慣的方法。		
第五週	單元二飲食上線活動 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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 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。 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。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 3. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 4. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。 5. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。 6. 計畫並執行飲食改善行動。	1. 發表：說出擬定飲食改善計畫的步驟。 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。 3. 發表：說出健康外食的選擇原則。 4. 發表：能比較外食與在家自煮的優缺點。 5. 調查：詢問同學家中的用餐情境。 6. 問卷：填寫家庭飲食習慣調查表。 7. 實作：分組製備美味的一餐並記錄報告。 8. 發表 說出 3 種以上改變食物味道的方法。 9. 實作：分組製作營養三明治。 10. 紙筆：設計自己的飲食改善計畫。	【家庭教育】 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。	
第六週	單元三安全停看聽活動 1 規則，讓校園更安全	2b-III-1 認同健康的生活規範、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。 2. 知道事故傷害發生的可能原因。 3. 能分析校園事故的原因，並思考預防之道。	1. 問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。 2. 發表：能分析各種事件的發生原因與預防方法。 3. 演練：能模擬演練	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

				4. 能熟悉校內安全救援系統。 5. 能指出校園的安全問題與安全規範。	求救方式。 4. 繪圖：完成校園安全平面圖。		
第七週	單元三安全停看聽 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。 2. 知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。 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。 4. 了解冒險活動的意涵與注意要點。 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。 2. 紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。 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。 4. 發表：能說明參加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。 5. 問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。 6. 發表：能說明攀樹運動的進行方式。	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第八週	單元三安全停看聽 活動 3 急救，讓危機減傷害	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事件的處理方法。	1. 了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。 2. 知道處理關節扭傷的原則。 1. 了解如何正確的操作止血的急救處理方式。 3. 了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。 4. 了解休克時的處理方法。 5. 了解處理突發事件的重要原則。 6. 能知道緊急救難時的求救方式。	1. 演練：操作繃帶關節八字型包紮法。 2. 問答：能說出關節扭傷的處理原則與方式。 3. 演練：操作止血的方法。 4. 驗練：操作骨折的處理方法。 5. 發表：能說出休克的處理方法。 6. 問答：能說出處理突發事件的重要原則。 7. 問答：能說出緊急救難時的求救方式。 8. 學習單：能根據	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。	

				7. 能整合本單元學習內容。	模擬情境寫出最佳處理方法。 9. 學習單：完成課本的檢測題。		
第九週	單元四動健康、健康動 活動 1 運動計畫知多少	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1. 認識運動能促進身體發展。 2. 認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。 3. 能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行效果。	1. 問答：能說出運動促進身體發展的事實。 2. 問答：能說出簡易運動計畫擬定的四步驟。 3. 實作：能擬定簡易的四步驟運動計畫。 4. 實踐：能記錄與檢視自己運動計畫執行成效。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十週	單元四動健康、健康動 活動 2 力量的泉源	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 認識肌肉適能的概念。 2. 體驗簡易肌肉適能檢測方法。 3. 練習動態反覆性動作。 4. 進行創意體適能活動設計。 5. 練習靜態支撐動作。	1. 問答：能說出簡易肌肉適能檢測方法。 2. 實作：能正確完成簡易肌肉適能檢測方法。 3. 實作：能正確表現動態肌肉適能提升的簡易動作。 4. 實作：能創意組合肌肉體適能動作。 5. 實踐：願意在家中進行肌肉適能動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十一週	單元四動健康、健康動 活動 3 力拔山河	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	1. 認識拔河運動。 2. 進行簡易的暖身運動。 3. 認識拔河握繩與施力動作。 4. 體驗不同的施力動作。 5. 進行簡易的拔河遊戲。 6. 認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。	1. 問答：能說出拔河運動的特色。 2. 實作：能表現正確的拔河運動暖身動作。 3. 問答：能說出拔河的主要運動技能。 4. 實作：能表現正確的拔河運動技能。 5. 問答：能說出拔河的簡易規則。 6. 行為：透過拔河活動，表現自己的肌肉	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

					適能。		
第十二週	單元四動健康、健康動 活動 4 全心力挺	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 認識體操的小側翻運動技能的要領。 2. 練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。	1. 問答：能說出小側翻運動技能的要領。 2. 實作：能表現正確的小側翻運動技能。 3. 情意：願意積極參與挑戰動作。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十三週	單元五動健康、健康動 活動 1 敏捷大進擊	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。	1. 實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。 2. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 實作：遊戲後修正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第十四週	單元五動健康、健康動 活動 2 合力達標	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出木柱、套環擲準動作。 2. 能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	1. 實作：能正確做出木柱、套環擲準動作。 2. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能思考衝突問題的處理，並於遊戲中實踐。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第十五週	單元六超越自我 活動 1 運動家精神、	2c-III-1 表現基本運動	Cb-III-2 區域性運動賽	1. 能了解運動賽會依不同形式和規格	1. 實作：能完成資料蒐集與整理，並分享	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	活動 2 跑在最前線	精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。 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。 1. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2. 能與同學或家人一起從事跑步運動。	最喜愛的運動選手的故事。 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。 1. 實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。 2. 問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十六週	單元六超越自我 活動 3 樂趣手球賽	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。 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。 2. 問答：能與同學討論並說明戰術討論。 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。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	單元七球類大挑戰 活動 1 球進破網	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動	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。 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。 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。 2. 討論：能與同學討論出手力道的控制。 3. 觀察：學習同學投籃命中率高的動作。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

		技能的運動計畫。					
第十八週	單元七球類大挑戰 活動 2 籃球大進擊	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能做出空手跑位及運球切入等動作。 2. 運用防守動作讓對手不易得分。 3. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	1. 實作：能在比賽中運用空手跑位及運球切入。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十九週	單元七球類大挑戰 活動 3 大家來鬥牛	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。 2. 防守時需依持球者來變換位置。 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。 2. 討論：能和同學討論並思考比賽策略。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	單元七球類大挑戰 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執	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。 2. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。 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。 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。 3. 觀察：能和同學合作進行比賽。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

		行運動計畫， 解決運動參與的阻礙。					
第二十一週	單元七球類大挑戰 活動 5 悠遊桌球	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。	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。 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。 2. 觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

第二學期

教學進度	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 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一健康智慧行動 活動 1 使用 3C 好智慧	1b-III-1 理解健康技能和 生活技能對健康維 護的重要性。 1b-III-2 認識健康 技能和生活的基 本步驟。 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。 Da-III-2 身體主 要器官的構造與 功能。 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。 2. 了解網路成癮對 身心健康的危害。 3. 了解眼球的構造 與功能並落實視力 保健行動。 4. 了解眼球的構造 與功能並落實視力 保健行動。 5. 了解護眼的食物 與營養素。 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。 2. 發表：說出網路成 癮對身心健康可能 產生哪些影響。 3. 自評：利用「網路 成癮測量表」自我檢 測。 4. 發表：能說出視覺 產生的途徑。 5. 發表：能說出 3C 產品的不當使用對 視力的影響。 6. 發表：假性近視的 成因及預防方法。 7. 發表：乾眼症的成 因及改善方法。 8. 發表：能說出哪些 裝置可以阻擋藍光 及紫外線。	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與 家庭的生活作息。	

					9.發表：能說出保護視網膜及黃斑部的原則。 10.發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。 11.檢視：眼球及視力的異常徵狀。 12.演練：保護視力的健康行動。 13.紙筆：寫出幫助視力的食物類別。 14.自評：我已採取的護眼行動。 15.自評：視力改善行動計畫。 16.自評：填寫小試身手，我的護眼行動。 17.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。 18.發表：能說出噪音的危害。 19.操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。 20.發表：正確使用耳機的方式。 21.自評：落實日常生活的護耳行動。 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 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。 1b-III-2 認識健康 技能和生	Da-III-1 衛生保健 習慣的改進方法。 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。 2.認識骨骼肌肉的構造與功能。 3.測量身高體重的經驗。 4.觀察自己與他人的日常動作與姿勢。	1.發表：骨骼與肌肉系統如何運作。 2.自評：目前身高體重對照常模的比率。 3.測量：知道駝背檢測方法。 4.紀錄：自己日常的	【資訊教育】 資 E1 認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

		的基本步驟。 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。		5. 訓練正確的身體姿勢與行動。 6. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。	身體姿勢。 5. 演示：正確的走路及坐姿。 6. 發表：駝背對身體會產生哪些影響？ 7. 發表：利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。 8. 自我檢測：執行駝背的檢測。 9. 發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。 10. 報告：擬定健康問題自主改善計畫。 11. 演練：改善駝背的運動。 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。 13. 自評：智慧身心模式表單。 14. 演示：AI 大走秀。		
第三週	單元二親愛的家人 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。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 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。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 4. 了解基本生活無法獲得滿足時的求助資源。 5. 了解兒少保護資源。	1. 發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。 2. 繪畫：畫出自己的家庭樹。 3. 發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。 4. 發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。 5. 發表：說明不同型態家庭中，成員扮演的角色與責任。 6. 問答：能說出「未成年人」、「法定代理人」以及「監護人」	【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 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）。	

		立演練大部分的人際溝通互動技能。			的定義。 7. 紙筆：寫出「我的家庭任務」表單。 8. 發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。 9. 自我評量：勾選自己會做的家事。 10. 發表：說出分工合作和分工不均的家庭特徵。 11. 問答：能說明家庭的功能。 12. 發表：說明在家庭需求中，家人扮演的角色與責任。 13. 發表：說出失能的家庭對家庭成員產生的影響。 14. 發表：說出當家庭出現特殊狀況時，可以求助的資源。 15. 發表：說出幫助受害兒少的服務與資源。	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。	
第四週	單元二親愛的家人 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。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 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。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 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。 2. 發表：自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 3. 發表：能說出人生的不同階段及各階段的任務。 4. 發表：能說出青春期的身心變化。 5. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。 6. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 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	

		3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。			7. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。 8. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。 9. 發表：家庭旅遊的經驗。 10. 報告：分組介紹一款可以幫助旅遊規畫的網站或 APP。 11. 小組討論：不同年齡族群的旅行需求。 12. 演練：家庭會議的進行。 13. 分組討論：不同人生階段的家人適合從事的旅遊活動。 14. 規畫設計：依照旅遊規畫原則設計家庭旅行計畫。	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。	
第五週	單元二親愛的家人 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。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1. 能夠設計符合不同人生階段家人需求的家庭聚會。 2. 能夠透過家庭會議讓家人彼此溝通，達成共識。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 4. 了解家中長者的生理與心理需求。 5. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。	1. 演示：家庭旅行衝突情境的解決方法。 2. 發表：能說出可以同時滿足不同家人的旅遊活動。 3. 發表：當自我需求與家人情感產生衝突時，會如何處理？ 4. 報告：小試身手的填寫內容。 5. 紙筆：寫出想一想的問題答案。 6. 發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。 7. 問答：能回答家人生病對家庭帶來的影響。 8. 發表：說出家人生病時，可尋求協助的	【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 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。 【生命教育】	

					資源與機構。 9. 資訊：下載 face app，製作自己各階段的照片。 10. 訪問：訪問身邊的老年親友。 11. 發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。 12. 發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。 13. 紙筆：寫出「在我死前……」的造句。 14. 體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。 15. 實作：與家中長輩共同完成健康面對老化的三項挑戰。	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第六週	單元三拒絕毒害的人生 活動 1「癮」藏的魔鬼、活動 2 媒體訊息背後的真相	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	1. 理解成癮性物質對於個人的影響。 2. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。 3. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 4. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。 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。 6. 能利用批判性思考檢視媒體訊息。	1. 問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。 2. 發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。 3. 問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。 4. 紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。 5. 問答：能說出如何辨識新興毒品。 6. 問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。 7. 問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息	【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【閱讀素養教育】 閱 E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。	

					及真實影響。 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。 9.學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。 演練：能實際使用拒絕技巧。		
第七週	單元三拒絕毒害的人生 活動 3 拒絕成癮小尖兵	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	1. 能適當運用拒絕技巧。 2. 能利用網路媒體進行健康概念的宣導。 3. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。	1. 演練：能實際使用拒絕技巧。 2. 學習單：設計合宜的宣導內容。 3. 紙筆：能辨識電子煙的正確觀念與迷思。 4. 實作：能確認並宣示反對成癮物質的決心。 5. 實作：面對成癮物質時，能設計適合的拒絕技巧。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第八週	單元四挑戰自我健康美 活動 1 戰勝體脂肪	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 認識身體組成的基本概念。 2. 自我評估身體組成的結果。 2. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3. 運用資源自主控制健康體位。	1. 問答：能說出身體組成的基本概念。 2. 問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。 3. 實作：能自我評估身體組成，並分析結果。 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。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

第九週	單元四挑戰自我健康美 活動 2 繩奇寶典	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1c-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。 2. 練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。 3. 分組進行花式跳繩的組合動作。 4. 認識跳繩的功效。 5. 練習增加跳繩時間的方法。 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。 2. 實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。 3. 實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。 4. 問答：能說出跳繩的功效。 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。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第十週	單元四挑戰自我健康美 活動 3 繩采飛揚	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1c-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。 2. 練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。 3. 練習動態控繩迴旋的變化動作。 4. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 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。 2. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。 3. 實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。 4. 問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。 5. 實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。 6. 問答：能說出主題式創作舞的步驟。 7. 實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。 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。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第十一週	單元五有趣的休閒遊戲	1d-III-1 了解運動技能	Cd-III-1 戶外休閒運動	1. 能做出飛盤助跑擲遠動作。	1 實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本	

	活動 1 飛盤遊戲	的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	進階技能。	2. 在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3. 能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。	2. 實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。 3. 觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學合作學習。	的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	單元五有趣的休閒遊戲 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 2. 在遊戲中表現合作學習的精神。 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。 2. 觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。 3. 實作：能和家人一起進行團體遊戲。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 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 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。 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。 2. 問答：能說出武術雙人對練的動作要領。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元六樂活運動趣 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。 3c-III-1 表	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。 2. 能和同學經由觀察與討論，完成校園	1. 實作：能完成校園 800 公尺跑走跑走路線之規劃。 2. 問答：能說出合作練習時應注意的事	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

		現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		800 公尺跑走跑走路線之規劃。	項。		
第十五週	單元六樂活運動趣 活動 3 跳躍高手	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-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。 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。 2. 問答：能說出練習後的心得感想。	【安全教育】 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 活動 1 盤球大進擊	1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。 2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	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。 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。 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。 4. 觀察同學的動作並進行反思自己的	1. 實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。 2. 討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。 3. 觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		動作是否正確。			
第十七週	單元七足下羽上真功夫 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 2. 比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。 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。 2. 討論：比賽中隊友相互配合的策略。 3. 觀察：觀察對手動作，順利的進攻或成功的防守。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 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 活動 3 飛天白梭	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	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。 2. 能和同學以高遠球動作來回對打。 3. 正手高遠球能回擊至不同位置。	1. 實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。 2. 實作：能和同學以高遠球動作來回對打 5 回合以上。 3. 觀察：能積極學習，挑戰自我。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 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 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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 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。 2. 了解海域危險環境，避免危險發生。 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。 2. 討論：趴浪知識討論與理解，水中抽筋發生時該如何自解。 3. 觀察：能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

		現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第二十週	單元八大家來玩水活動 2 換氣大考驗	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。 2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 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。 2. 討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。 3. 觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。	【海洋教育】 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	單元八大家來玩水活動 2 換氣大考驗	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。 2. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 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。 2. 討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。 3. 觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

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)