

## 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 A)

113 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	壹、健康 一. 青春大小事	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【性剝削防治教育】 【職業試探】	
第二週	貳、體育 五. 飛過天際	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【高齡教育】	

		制和協調能力。					
第三週	壹、健康 一. 青春大小事	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【性剝削防治教育】 【職業試探】	
第四週	貳、體育 五. 飛過天際	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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 and 協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【高齡教育】	
第五週	壹、健康 一. 青春大小事	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與	

		4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。		性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
第六週	貳、體育 五. 飛過天際	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【高齡教育】	
第七週	壹、健康 一. 青春大小事	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

				5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。			
第八週	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	<b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	
第九週	壹、健康 一. 青春大小事	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	

第十週	貳、體育 六.超越巔峰	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-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  【失智症】	
第十一週	壹、健康 一.青春大小事	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。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。  【性剝削防治教育】	
第十二週	貳、體育 六.超越巔峰	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	

		<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>		<p>3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。</p> <p>4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。</p>		【交通安全】	
第十三週	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p>	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. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p>	

		<p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>		<p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p>		<p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【交通安全】</p>	
第十四週	<p>貳、體育</p> <p>六. 超越巔峰</p> <p>七. 繩乎奇技</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>1. 能完成活力存摺。</p> <p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>	

		<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>		<p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>			
第十五週	<p>壹、健康</p> <p>二、事故傷害知多少</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。</p> <p>2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 態度評量</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p><b>【交通安全】</b></p>	



第十六週	貳、體育 七. 繩乎奇技	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p>	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	<p>1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。</p> <p>2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。</p> <p>3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。</p> <p>4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>		
------	-----------------	--	-----------------------	---	---	--	--

		4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第十七週	壹、健康 二. 事故傷害知多少	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3. 能制定改善危險行為的計畫。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 同儕互評 4. 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第十八週	貳、體育 七. 繩乎奇技	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-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	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【高齡教育】	

		<p>能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第十九週	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p>	<p>1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能造成的危險。</p> <p>2. 能演練拒絕冒險行為的情境。</p> <p>3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【交通安全】</p>	
第二十週	<p>貳、體育</p> <p>七. 繩乎奇技</p> <p>八. 羽球高手</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。</p> <p>2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。</p> <p>3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【媒體素養】</p> <p>【消費者保護】</p>	

		<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。</p> <p>5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。</p> <p>6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。</p>			
第二十一週	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p>	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

		<p>現基礎健康技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>		<p>2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。</p> <p>3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。</p>		<p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>	
第二十二週	<p>貳、體育</p> <p>八. 羽球高手</p>	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</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>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1. 能用反手將羽球發低、發短。</p> <p>2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。</p> <p>3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。</p> <p>4. 能學會十字步法。</p> <p>5. 能學會十字步法加揮拍動作。</p> <p>6. 能運用資訊科技掃描 QRcode 學習羽球的動作。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 實作評量</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【媒體素養】</p> <p>【消費者保護】</p>	

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	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1b-III-1 理解健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2b-III-2 願意 培養健康促進 的生活型態。	Da-III-1 衛生 保健習慣的改 進方法。	1. 能利用身高、體重 計算自己的身體質量 指數。 2. 能知道體位異常產 生的健康問題。 3. 能認識改善生活習 慣的方法。 4. 能改善自己的生活 習慣，以達到健康體 位。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行 品 E7 知行合一。 【失智症】 【高齡教育】	
第二週	貳、體育 五. 投其所好	1c-III-2 應用 身體活動的防 護知識，維護 運動安全。 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。	Cb-III-1 運動 安全教育、運 動精神與運動 營養知識。 Ga-III-1 跑、 跳與投擲的基 本動作。	1. 確認運動與場地安 全。 2. 了解壘球擲遠的動 作要領。 3. 了解投擲角度與投 擲距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲 遠動作。 5. 解決在比賽時遇到 的問題。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的 保健。	

		3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。					
第三週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。 【食農教育】 【高齡教育】	
第四週	貳、體育 五. 投其所好	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

		<p>制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>					
第五週	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。</p> <p>2. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。</p> <p>3. 能改善導致視力不良的行為。</p> <p>4. 能養成良好的視力保健習慣。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 學習單</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p>	
第六週	<p>貳、體育</p> <p>五. 投其所好</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進</p>	<p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。</p> <p>2. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。</p> <p>3. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	



		身心健康的效益。					
第七週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本 步驟。 2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。 4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。	Da-III-3 視力 與口腔衛生促 進的保健行 動。	1. 能了解良好口腔狀 況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對 生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔 牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙 習慣，並於生活中持續 進行護齒行動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行 品 E7 知行合一。 【高齡教育】 【失智症】	
第八週	貳、體育 六. 飛騰青春	1c-III-2 應用 身體活動的防 護知識，維護 運動安全。 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	Ia-III-1 滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。	1. 能明瞭懸垂動作與 核心肌群動作的要 領。 2. 能學會握槓懸垂動 作的技巧。 3. 能以積極專注的學 習態度，接受挑戰。 4. 能明瞭青蛙跳的動 作要領。 5. 能運用手臂支撐力 量將身體撐起，並進 行重心上下移動。 6. 能與同學互助合作 完成，並學會做好自	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【高齡教育】	

		制和協調能力。		我保護及防護同伴的動作。 7. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。			
第九週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1b-III-2 認識健康技能和生 活技能的基本 步驟。 2a-III-2 覺知 健康問題所造 成的威脅感與 嚴重性。 4a-III-2 自我 反省與修正促 進健康的行 動。	Da-III-3 視力 與口腔衛生促 進的保健行 動。	能於日常生活中落實 維持身體健康的行為， 培養良好生活習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 學習單 4. 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行 品 E7 知行合一。 【失智症】	
第十週	貳、體育 六. 飛騰青春	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。	1a-III-1 滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。	1. 能明瞭雙手支撐與 雙腳蹬、跳的動作要 領。 2. 以積極的學習態 度，在支撐、蹬、跳 練習時引發學習樂 趣。 3. 透過練習，能逐漸 展現出穩定的身體控 制能力和協調能力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【媒體素養】	

		3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		4. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。 6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7. 能學會跳箱上的跳撐動作。 8. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。			
第十一週	壹、健康 二. 醫藥學問大	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	1. 態度評量 2. 口頭評量 3. 紀錄單	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第十二週	貳、體育 六. 飛騰青春	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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【高齡教育】	

		3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。			
第十三週	壹、健康 二. 醫藥學問大	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為，並建立正確用藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。	1. 態度評量 2. 口頭評量 3. 紀錄單	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第十四週	貳、體育 七. 摩拳擦掌	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量	【高齡教育】	

		能，發展個人運動潛能。					
第十五週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	1. 態度評量 2. 口頭評量 3. 紀錄單	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第十六週	貳、體育 七. 摩拳擦掌	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【高齡教育】	
第十七週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	1. 態度評量 2. 口頭評量 3. 紀錄單	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第十八週	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 實作評量 4. 態度評量		

		<p>受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。</p>			
第十九週	<p>壹、健康</p> <p>二、醫藥學問大</p>	<p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康</p>	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p>	<p>1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。</p> <p>2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。</p>	<p>1. 態度評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 紀錄單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p>	

		的信念或行為。					
第二十週	貳、體育 八. 球不落地	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</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>	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 實作評量</p> <p>4. 態度評量</p>		
第二十一週	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情</p>	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。</p> <p>2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。</p>	<p>1. 態度評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 紀錄單</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>	

		境中，運用生 活技能。				【消費者保護】	
--	--	----------------	--	--	--	---------	--