

## 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<br>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  | 壹、健康<br>一. 青春大<br>小事               | Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。   | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。               | 1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。<br>2. 能運用並演練人際互動技巧。           | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。                                                                   |                       |
| 第二週  | 壹、健康<br>一. 青春大<br>小事<br>二. 事故傷害知多少 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 | 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。<br>2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。      | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【性別平等教育】<br>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。<br>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。<br>【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |                       |
| 第三週  | 壹、健康<br>二. 事故傷害知多少                 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。<br>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。       | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。          | 1. 能了解危險情況可能造成的傷害。<br>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。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。                                                                         |                       |
| 第四週  | 壹、健康                               | Ba-III-2 校園及休閒                                               | 1a-III-2 描述生活                                                          | 1. 能了解具備健康安全                                        | 紙筆測驗                | 【安全教育】                                                                                                                                 |                       |

|     |                       |                                                                  |                                                                        |                                                  |                     |                                                                                                                                                                                               |  |
|-----|-----------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | 二. 事故傷害知多少<br>三. 關鍵時刻 | 活動事故傷害預防與安全須知。<br>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。               | 行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                       | 生活技巧的重要性。<br>2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。              | 及表單<br>實作評量         | 安 E2 了解危機與安全。<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br><b>【資訊教育】</b><br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。         |  |
| 第五週 | 壹、健康<br>三. 關鍵時刻       | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。<br>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。              | 1. 能了解緊急救護系統資訊。<br>2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。     | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br><b>【資訊教育】</b><br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。                                                |  |
| 第六週 | 壹、健康<br>四. 飲食放大鏡      | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。<br>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。              | 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-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。 | 1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。<br>2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br><b>【食農教育】</b><br>食 E6. 認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。<br>食 E10. 瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品<br>食 E13. 瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。 |  |

|      |                                   |                                                        |                                                                   |                                               |                     |                                                                                                                                                                          |  |
|------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第七週  | 壹、健康<br>四.飲食放大鏡<br>貳、體育<br>五.飛過天際 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。<br>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。      | 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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | 1.能認識各類食品衛生安全保存知識。<br>2.能了解各類食品的特性並正確保存。      | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>【食農教育】<br>食E6.認識常見食物，瞭解飲食習慣對身體健康及罹患疾病風險的影響，並能選擇健康的食物。<br>食E10.瞭解食物從農場到餐桌的過程，辨別及選擇對環境較低傷害的農產品<br>食E13.瞭解食物來源及餐食製備過程中的辛勞，養成惜食與感恩的情懷。 |  |
| 第八週  | 貳、體育<br>五.飛過天際                    | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。        | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。                 | 1.能運用不同接飛盤的動作。<br>2.在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。         | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                                                                                                                          |  |
| 第九週  | 貳、體育<br>五.飛過天際<br><br>六.超越巔峰      | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。                  | 1.能完成活力存摺。<br>2.能認識奧運格言及奧林匹克精神。               | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。                                                                                                                                      |  |
| 第十週  | 貳、體育<br>六.超越巔峰                    | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。                                  | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。               | 1.表現良好的起跑動作。<br>2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。      | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。                                                                                                                                      |  |
| 第十一週 | 貳、體育<br>六.超越巔峰<br>七.繩乎奇技          | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。         | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。               | 1.能完成活力存摺。<br>2.解決執行運動計畫表的阻礙。                 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。                                                                                                                                      |  |
| 第十二週 | 貳、體育<br>七.繩乎奇技                    | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。                                  | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本                        | 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。<br>2.能夠積極參與擺繩跳 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                                                                                                                          |  |

|      |                            |                                                                |                                                        |                                                        |                     |                                        |  |
|------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|--|
|      |                            |                                                                | 運動精神和道德規範。                                             | 及一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。                                        |                     |                                        |  |
| 第十三週 | 貳、體育<br>七. 繩乎奇技<br>八. 羽球高手 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。          | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。    | 1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。<br>2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                        |  |
| 第十四週 | 貳、體育<br>八. 羽球高手            | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。         | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。    | 1. 能學會十字步法。<br>2. 能學會十字步法加揮拍動作。                        | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                        |  |
| 第十五週 | 貳、體育<br>八. 羽球高手<br>九. 棒棒好球 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。<br>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。         | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。    | 1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。<br>2. 能學會分組循環比賽。                  | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十六週 | 貳、體育<br>九. 棒棒好球            | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。   | 1. 能比較動作要領與他人的正確性。<br>2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。             | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十七週 | 貳、體育<br>九. 棒棒好球<br>十. 體操精靈 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。            | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。<br>2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。             | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |
| 第十八週 | 貳、體育<br>十. 體操精靈            | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。                                     | 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。   | 1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。<br>2. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。  | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                        |  |
| 第十九週 | 貳、體育<br>十一. 健康有氧           | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。                | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。     | 1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。<br>2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。          | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                        |  |

| 第二十週  | 貳、體育<br>十一.健康<br>有氧        | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。                                     | 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。       | 1.透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。<br>2.擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                    |                       |
|-------|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 第二十一週 | 貳、體育<br>十一.健康<br>有氧        | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。                                     | 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。       | 1.透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。<br>2.擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                    |                       |
| 第二學期  |                            |                                                          |                                                            |                                                        |                     |                                                                    |                       |
| 教學進度  | 單元/主題<br>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   | 壹、健康<br>一.健康加油站            | 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。       | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。  | 1.能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。<br>2.能認識身體主要器官的構造與功能。            | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。                            |                       |
| 第二週   | 壹、健康<br>一.健康加油站<br>二.醫藥學問大 | Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。<br>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。         | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。    | 1.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。<br>2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。    | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。<br>安全教育<br>安 E2 了解危機與安全。   |                       |
| 第三週   | 壹、健康<br>一.健康加油站<br>二.醫藥學問大 | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。<br>2.能察知用藥五問对自身健康利益與障礙。    | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。<br>品 E7 知行合一。<br>【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。 |                       |
| 第四週   | 壹、健康<br>二.醫藥學問大            | Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。                             | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。                                | 1.能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。                              | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>【人權教育】                                  |                       |

|     |                    |                            |                                                                    |                                                   |                     |                                                                                                                                                                                                  |  |
|-----|--------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | 三. 聰明消費樂無窮         | Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。                                        | 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。                            |                     | 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。<br>【食農教育】<br>食 E8. 分析比較不同的消費管道，建立健康安全消費的覺知。<br>食 E9. 辨別食物與食品的差異，選購在地、當季與安全的食材，製作簡易餐點。<br>食 E15. 參與體驗活動、認識家鄉飲食文化，瞭解飲食文化傳承的意義，欣賞與尊重多元飲食文化。           |  |
| 第五週 | 壹、健康<br>三. 聰明消費樂無窮 | Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。     | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。            | 1. 能了解產生消費糾紛的原因。<br>2. 能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【人權教育】<br>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。<br>【食農教育】<br>食 E8. 分析比較不同的消費管道，建立健康安全消費的覺知。<br>食 E9. 辨別食物與食品的差異，選購在地、當季與安全的食材，製作簡易餐點。<br>食 E15. 參與體驗活動、認識家鄉飲食文化，瞭解飲食文化傳承的意義，欣賞與尊重多元飲食文化。 |  |
| 第六週 | 壹、健康<br>四. 家庭安和樂   | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。       | 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>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 1. 能了解並接納不同的家庭組成型態<br>2. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。        | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【性別平等教育】<br>性E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。<br>【家庭教育】<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E12 規劃個人與家庭的生活作息。                                                                                                   |  |

|      |                                           |                                                                          |                                                                              |                                                                                 |                     |                                                                                                                                        |  |
|------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第七週  | 壹、健康<br>四．家庭安<br>和樂<br>貳、體育<br>五．投其所<br>好 | Fb-III-1 健康各面向<br>平衡安適的促進方法<br>與日常健康行為。<br>Ga-III-1 跑、跳與投<br>擲的基本動作。     | 1b-III-1 理解健康<br>技能和生活技能對健<br>康維護的重要性。<br>3c-III-1 表現穩定<br>的身體控制和協調能<br>力。   | 1. 能透過角色情境，學<br>會溝通「停看聽」等有<br>效溝通的技巧。<br>2. 了解壘球擲遠的動作<br>要領。                    | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【性別平等教育】<br>性E12 了解與尊重家庭型態<br>的多樣性。<br>【家庭教育】<br>家E4 覺察個人情緒並適切表<br>達，與家人及同儕適切互動。<br>家E12 規劃個人與家庭的生<br>活作息。<br>【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第八週  | 貳、體育<br>五．投其所<br>好                        | Cb-III-1 運動安全教<br>育、運動精神與運動營<br>養知識。<br>Ga-III-1 跑、跳與投<br>擲的基本動作。        | 2c-III-2 表現同理<br>心、正向溝通的團隊<br>精神。<br>3d-III-3 透過體驗<br>或實踐解決練習或比<br>賽的問題。     | 1. 了解投擲角度與投擲<br>距離的關係。<br>2. 做出良好的推鉛球動<br>作。                                    | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                                                               |  |
| 第九週  | 貳、體育<br>五．投其所<br>好<br>六．飛騰青<br>春          | Bc-III-2 運動與疾病<br>保健、終身運動相關知<br>識。<br>Ia-III-1 滾翻、支<br>撐、跳躍、旋轉與騰<br>躍動作。 | 1c-III-1 了解運動<br>技能要素和基本運動<br>規範。<br>4d-III-3 宣導身體<br>活動促進身心健康的<br>效益。       | 1. 了解木棋的比賽方<br>式，並進行木棋比賽。<br>2. 能學會握槓懸垂動作<br>的技巧。                               | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                                                                                                               |  |
| 第十週  | 貳、體育<br>六．飛騰青<br>春                        | Ia-III-1 滾翻、支<br>撐、跳躍、旋轉與騰<br>躍動作。                                       | 3d-III-3 透過體驗<br>或實踐，解決練習或<br>比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢<br>視個人的體適能與運<br>動技能表現。 | 1. 能明瞭雙手支撐與雙<br>腳蹬、跳的動作要領。<br>2. 能學會跳箱上的跳撐<br>動作。                               | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                                                                                        |  |
| 第十一週 | 貳、體育<br>六．飛騰青<br>春<br>七．摩拳擦<br>掌          | Bd-III-1 武術組合動<br>作與套路。<br>Ia-III-1 滾翻、支<br>撐、跳躍、旋轉與騰<br>躍動作。            | 1d-III-2 比較自己<br>或他人運動技能的正<br>確性。<br>3d-III-3 透過體驗<br>或實踐，解決練習或<br>比賽的問題。    | 1. 透過練習，能逐漸展<br>現出穩定的身體控制能<br>力和協調能力。<br>2. 能了解武術中上肢、<br>下肢軀幹的動作，並分<br>析與他人的差異。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                                                                                        |  |
| 第十二週 | 貳、體育<br>七．摩拳擦<br>掌                        | Bd-III-1 武術組合動<br>作與套路。                                                  | 1d-III-2 比較自己<br>或他人運動技能的正<br>確性。<br>3c-III-2 在身體活<br>動中表現各項運動技              | 1. 能了解武術中上肢、<br>下肢軀幹的動作，並分<br>析與他人的差異。<br>2. 能說出正確的武術動<br>作名稱。                  | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                                                                                                                        |  |

|      |                            |                                                              |                                                               |                                                                                 |                     |                                  |  |
|------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--|
|      |                            |                                                              | 能，發展個人運動潛能。                                                   |                                                                                 |                     |                                  |  |
| 第十三週 | 貳、體育<br>七. 摩拳擦掌<br>八. 球不落地 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。<br>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。          | 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。     | 1. 設計出自己的武術套路。<br>2. 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。                           | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                  |  |
| 第十四週 | 貳、體育<br>八. 球不落地            | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。                                 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。 | 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。<br>2. 能知道並做出正面低手發球動作。                       | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                  |  |
| 第十五週 | 貳、體育<br>八. 球不落地<br>九. 手球英雄 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。          | 1. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。<br>2. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。                 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                  |  |
| 第十六週 | 貳、體育<br>九. 手球英雄            | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。                                 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  | 1. 能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。<br>2. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。       | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 |                                  |  |
| 第十七週 | 貳、體育<br>九. 手球英雄<br>十. 花舞翩翩 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。<br>Ib-III-2 各國土風舞。              | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。       | 1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。<br>2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |  |
| 第十八週 | 貳、體育<br>十. 花舞翩翩            | Ib-III-2 各國土風舞。                                              | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。              | 1. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。<br>2. 能與小組成員完成展                                      | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【多元文化教育】<br>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |  |



|       |                      |                                                                                 |                                                                   |                                                                       |                     |                               |  |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|--|
|       |                      |                                                                                 |                                                                   | 演。                                                                    |                     |                               |  |
| 第十九週  | 貳、體育<br>十一.悠遊<br>戲水樂 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。                                 | 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。<br>2.能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |
| 第二十週  | 貳、體育<br>十一.悠遊<br>戲水樂 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>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。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。             | 1.能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。<br>2.能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能。      | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |
| 第二十一週 | 貳、體育<br>十一.悠遊<br>戲水樂 | Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。<br>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。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。             | 1.能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。<br>2.能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能。      | 紙筆測驗<br>及表單<br>實作評量 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |

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。