

113 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	第一單元健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	1.了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。 3.了解預防傳染病的原則和措施。 4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。 6.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。 7.了解肺結核的治療方法與自我照顧。 8.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 9.了解愛滋病的傳染途徑。 10.澄清與愛滋病相關的迷思。	問答 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【性侵害防治教育】 【失智症議題】 【生涯】 【高齡教育】 【性剝削防治教育】	

				11.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。			
第二週	第一單元健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1.覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2.描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。 3.自我反省並修正個人的用眼習慣。 4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的的原因。 5.了解並表現促進視力健康的行動。 6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。 8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 9.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。	發表實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

				<p>11.自我反省與修正個人的潔牙習慣。</p> <p>12.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。</p>			
第三週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第一課不要被引誘</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</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.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。</p> <p>2.了解避免受媒體訊息誘導的方法。</p> <p>3.覺知吸食電子煙對健康的影響。</p> <p>4.運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。</p> <p>5.覺知喝酒對健康的影響。</p>	發表演練	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【生命教育】</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> <p>【家庭教育】</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> <p>【性剝削防治教育】</p>	
第四週	<p>第二單元做自己愛自己</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p>	<p>1.運用「批判性思考」技能，辨別新</p>	發表實作	<p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題</p>	

	<p>第二課全力反毒</p>	<p>的影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>興毒品。 2.認識毒品的特性與危害。 3.覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、家庭與社會的影響。 4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。 7.主動表現遠離毒品的行動。 8.認同拒絕毒品的行為。</p>		<p>題。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【家庭教育】 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。 【性侵害防治教育】 【失智症議題】 【生涯】 【性剝削防治教育】</p>	
<p>第五週</p>	<p>第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	<p>1.以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2.主動表現並培養拒毒的健康生活。 3.認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，進行自我悅納。 4.了解職業無性別</p>	<p>演練 實作</p>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【性剝削防治教育】</p>	

				之分。 5.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。			
第六週	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2.理解避免造成事故傷害發生的方法。 3.公開表達對冒險行為的看法。 4.覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 6.主動表現預防校園事故傷害的方法。 7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	實作發表	【安全教育】 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 【交通安全】	
第七週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。 3.了解預防自行車事故傷害的安全行	自評發表	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【交通安全】	

		健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		<p>動與安全設備。</p> <p>4.主動表現預防事故傷害的安全行動。</p> <p>5.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。</p> <p>6.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>7.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>8.認識緊急救護系統資訊與報案流程。</p> <p>9.演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。</p>		
第八週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第一課排球高手</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>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解排球低手傳球的動作要領。</p> <p>2.表現排球低手傳球的動作技能。</p> <p>3.了解排球高手傳球的動作要領。</p> <p>4.表現排球高手傳球的動作技能。</p> <p>5.了解排球低手發球的動作要領。</p> <p>6.表現排球低手發球的動作技能。</p> <p>7.分析自己或他人</p>	<p>觀察操作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				<p>排球動作技能的正確性。</p> <p>8.探索排球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>9.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</p>			
第九週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第二課樂棒攻守樂趣多</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十週	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第二課樂棒攻守樂趣多</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能</p>	<p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>3.表現同理心、正</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		向溝通的團隊精神。 4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 6.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。			
第十一週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。	操作發表	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1.了解運動相關營養知識。 2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 3.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 5.養成規律運動習慣，維持動態生	問答實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

<p>第十三週</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻</p>	<p>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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>活。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 3.了解接力跑時搶跑道的要領。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 	<p>操作 實作</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
<p>第十四週</p>	<p>第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻</p>	<p>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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 2.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 3.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 4.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動 	<p>操作 實作</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

				<p>作。</p> <p>5.比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>6.學會測量跳遠距離。</p> <p>7.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p>			
第十五週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	操作 觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	<p>1.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>2.熟練武術功操，並表現出穩定的身</p>	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		體控制和協調能力。 3.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 4.願意在課後從事武術活動的練習。			
第十八週	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3.能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 5.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 6.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。	操作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十九週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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。	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	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	

		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。	賽。	3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。			
第廿週	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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。 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.覺察自己或他人划手動作的正確性。 2.表現認真參與的學習態度。 3.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 4.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 5.願意利用課餘時間從事親水活動。	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	
第廿一週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性剝削防治教育】	

				7.表現創意與舞蹈展演的能力。 8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。			
第廿二週	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。 6.和同伴合作，表現積極參與、樂於接受挑戰、大方互動的學習態度。 7.表現創意與舞蹈展演的能力。 8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	操作發表		

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	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	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	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係	1.認識家庭成員的角色與責任。 2.認同關愛家人的生活方式。	實作發表	【家庭教育】 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	

		能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	的溝通技巧與策略。	3.主動表現關愛家人的行動。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。 5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。		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。 【失智症議題】 【高齡教育】	
第二週	第一單元健康幸福 一家人 第二課關懷家人	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	1.認識更年期的生理、心理轉變。 2.理解更年期的保健方法。 3.認同健康面對老化的態度。 4.理解照顧老年人的方法。 5.認識失智症。 6.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。 7.主動表現照顧老年人的行動。 8.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。 9.運用生活技能	實作 演練	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【性侵害防治教育】 【失智症議題】 【高齡教育】	

				<p>「自我調適」，健康面對死亡。</p>			
<p>第三週</p>	<p>第一單元健康幸福 一家人 第三課青春快樂行</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與 規範。 3b-III-1 獨立 演練大部份的 自我調適技 能。 3b-III-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。</p>	<p>Aa-III-1 生長 發育的影響因 素與促進方 法。 Aa-III-2 人生 各階段的成 長、轉變與自 我悅納。 Db-III-1 青春 期的探討與常 見保健問題之 處理方法。</p>	<p>1.理解青春期常見 保健問題的處理 方法。 2.運用生活技能 「自我覺察」，覺 察青春期的生理、 心理轉變。 3.運用生活技能 「自我健康管 理」，擬定經期保 健計畫。 4.願意培養青春 期保健的生活型 態。 5.面對青春期的 心理轉變，運用 生活技能「自我 調適」，肯定並 悅納自己。 6.認識生長發育 的影響因素與促 進方法。 7.了解健康自主 管理的原則與方 法。 8.運用生活技能 「自我健康管理 與監督」，擬定 長高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」， 設定長高計畫的 目標。</p>	<p>演練 實作</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。 【家庭教育】 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】 生 E4 觀察日常生 活中生老病死的 現象，思考生命 的價值。 【性侵害防治教 育】 【失智症議題】 【生涯】</p>	

				<p>10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。</p> <p>11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>12.運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。</p> <p>13.自我反省與修正長高計畫的行動。</p>			
第四週	<p>第二單元健康安全飲食</p> <p>第一課健康飲食</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</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.描述飲食問題對健康的影響。</p> <p>2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。</p> <p>3.願意培養健康飲食的生活型態。</p> <p>4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。</p> <p>5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。</p> <p>6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。</p> <p>7.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>8.了解健康自主管</p>	實作發表	<p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【家庭教育】</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> <p>【生命教育】</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> <p>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急</p>	

				理的原則與方法。 9.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。		救項目。 【失智症議題】 【生涯】	
第五週	第二單元健康安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1.理解健康飲食原則。 2.願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3.認識多元飲食文化。 4.運用資訊科技分享多元飲食文化。 5.願意尊重多元飲食文化。 6.認識異物梗塞急救處理步驟。 7.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 8.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 9.理解異物梗塞的預防方法。 10.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 11.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅	發表實作	【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 體認國際文化的多樣性。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

				感與嚴重性。 12.流暢的操作一 氧化碳中毒急救處 理步驟。 13.理解一氧化碳 中毒的預防方法。			
第六週	第三單元保護地球 動起來 第一課環保愛地球	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-4 能於 不同的生活情 境中，運用生 活技能。 4a-III-1 運用 多元的健康資 訊、產品與服 務。	Ca-III-1 健康 環境的交互影 響因素。 Ca-III-3 環保 行動的參與及 綠色消費概 念。 Eb-III-2 健康 消費相關服務 與產品的選擇 方法。	1.覺知地球暖化所 造成的威脅感與嚴 重性。 2.關注地球暖化受 到個人、家庭、學 校與社區等因素的 交互作用影響。 3.覺察產品或消費 的碳足跡，描述生 活行為對環境的影 響。 4.理解節能減碳方 法。 5.理解綠色消費概 念與方法。 6.運用多元的健康 資訊、產品與服 務，進行綠色消 費。 7.運用生活技能 「目標設定」，設 定節能減碳和綠色 消費的行動目標。 8.願意培養節能減 碳、綠色消費的 生活型態。 9.主動表現節能減	發表 實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會 對生活、社會及環境 造成衝擊。 環 E17 養成日常生活 節約用水、用電、物 質的行為，減少資源 的消耗。 【高齡教育】	

				<p>碳、綠色消費的行動。</p> <p>10.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。</p>			
第七週	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第二課環境汙染面面觀</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。</p>	<p>1.認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。</p> <p>2.理解減少水汙染的方法。</p> <p>3.自我反省與修正減少水汙染的行動。</p> <p>4.認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。</p> <p>5.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。</p> <p>6.理解減少空氣汙染的方法。</p> <p>7.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。</p> <p>8.認識生活技能「做決定」的基本步驟。</p> <p>9.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。</p> <p>10.認識空氣品質指標。</p>	發表實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	

				<p>11.覺察對聲音的感受，認識噪音。</p> <p>12.覺知噪音對健康的危害。</p> <p>13.理解噪音防制方法。</p> <p>14.自我反省與修正減少噪音的行動。</p> <p>15.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。</p> <p>16.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。</p> <p>17.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。</p>			
第八週	<p>第四單元球技對決 第一課羽球共舞</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>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>1.了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。</p> <p>2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。</p> <p>3.認識羽球構造。</p> <p>4.了解並表現執羽球的動作要領。</p> <p>5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。</p> <p>6.比較自己或他人羽球動作技能的正</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	

				<p>確性。</p> <p>7.了解並演練羽球比賽的進攻策略。</p> <p>8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>9.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。</p> <p>10.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。</p>			
第九週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	<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>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。</p> <p>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。</p> <p>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十週	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	<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</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的</p>	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		動作要領。 2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。 3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。			
第十一週	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解蹲踞式起跑的動作要領。 2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十二週	第五單元奔騰泳休閒	1d-III-1 了解	Ga-III-1 跑、	1.了解跳高的動作	操作	【品德教育】	

	閒 第二課樂趣跳高	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。	跳與投擲的基本動作。	要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	觀察	品 E6 同理分享。	
第十三週	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十四週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

		制和協調能力。	簡易性游泳比賽。	度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。			
第十五週	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 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.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。 7.在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

				通的團隊精神。			
第十六週	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	1.了解正手擲盤的動作要領。 2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。 5.了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽的動作要領。 6.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽動作的正確性。 7.創作和展演踢毽組合動作。 8.分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。 9.透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。	操作發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十七週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	

		力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。			
第十八週	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十九週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解主題式創作舞的動作變化要素。 2.欣賞主題式創作舞，分享心得。 3.分析並解釋主題	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		式創作舞的特色。 4.與同學合作，創作和展演主題式創作舞。			
第廿週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第廿一週	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。 2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。 3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	