

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)

115學年度_5_年級_健體_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
		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	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-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。	觀察評量 態度檢核	【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。 【環境教育】
第二週	單元一伸出友誼的手 活動2五年級的煩惱	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。	口語評量 觀察評量	【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。 【性侵害防治教育】

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。	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的餐食。	態度檢核 實作評量	【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。 【媒體素養】	
第四週	單元二飲食上線 活動 1 營養 QRcode	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。	口語評量 學生自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保 【消費者保護教育】	
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。	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。	觀察評量 同儕互評	【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。 【高齡教育】	
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。 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。	態度檢核 行為檢核	【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。 【失智症教育】	
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。	實作評量 觀察評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

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故的處理方法。	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. 了解處理突發事故的重要原則。 6. 能知道緊急救難時的求救方式。 7. 能整合本單元學習內容。	口語評量 態度評量	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 【性別平等教育】	
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。	觀察評量 同儕互評	【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【家庭教育】	
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。	態度檢核 口頭評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭暴力防治】	
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。	實作評量 學生自評	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【家庭暴力防治】	
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。	Ia-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。	口語評量 實作評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【性侵害防治教育】 【環境教育】	

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。	觀察評量 行為檢核	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 【生涯規劃】	
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。	態度檢核 實作評量	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【多元文化】	
第十五週	單元六超越自我 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。 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。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 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。 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。	實作評量 學習態度	【品德教育】 品E6 同理分享。 【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。	口語評量 實作評量	【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。 【高齡教育】	

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。 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。	觀察評量 口頭評量	【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。 【食農教育】	
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。	態度檢核 觀察評量	【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。 【消費者保護】	
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。	實作評量 學生自評	【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。 【媒體素養】	
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。 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。	口語評量 學習態度	【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。 【交通安全】	

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。	觀察評量 同儕互評	【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。 【職業試探】	
-------	---------------------	---	-----------------------------	--	--------------	---	--

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	備註
		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。	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.了解護眼的食物與營養素。 5.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。	態度檢核 行為檢核	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【性剝削防治教育】	
第二週	單元一健康智慧行動 活動1使用3C好智慧	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。	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 視力與口腔衛生的保健。	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.了解護眼的食物與營養素。 5.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。	實作評量 觀察評量	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【失智症】 【長照服務】	
第三週	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。	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.訓練正確的身體姿勢與行動。 4.建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。	口語評量 實作評量	【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。 【原住民族教育】	

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。 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。 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. 了解兒少保護資源。	觀察評量 同儕互評	【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。	
第五週	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。 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. 了解兒少保護資源。	態度檢核 同儕互評	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【國際教育】 【高齡教育】	
第六週	單元二親愛的家人 活動2同個屋檐下	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. 了解家中長者的生理與心理需求。 2. 家中有需長期照護的長者， 3. 家庭成員的生活與心理調適。 4. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。	實作評量 觀察評量	【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。 【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。	

第七週	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. 明白造成「上癮」現象的依賴問題。 3. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。 4. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 5. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。 6. 知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。	口語評量 態度評量	【品德教育】 品EJU1 尊重生命。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【高齡教育】	
第八週	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. 認識電子煙的樣態並理解其危害。 4. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。	觀察評量 參與度評量	【閱讀素養教育】 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。 【食農教育】	
第九週	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。	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。	態度檢核 行為檢核	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【性別平等教育】	
第十週	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。	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。 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。	實作評量 行為檢核	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【交通安全】	
第十一週	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。	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。 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。	口語評量 同儕互評	【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。 【媒體素養】	

第十二週	單元五有趣的休閒遊戲 活動1飛盤遊戲	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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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。 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。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【消費者保護】	
第十三週	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。	態度檢核 學生自評	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【職業試探】	
第十四週	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。	實作評量 觀察評量	【戶外教育】 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。 【性剝削防治教育】	
第十五週	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。	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800公尺跑走跑走路線之規劃。	口語評量 參與度評量	【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【失智症】	

第十六週	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。	觀察評量 實作評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【原住民族教育】	
第十七週	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。 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。 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動作是否正確。	態度檢核 同儕互評	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【閱讀素養】 【國際教育】	
第十八週	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。	實作評量 學生自評	【戶外教育】 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。 【多元文化】	
第十九週	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。	口語評量 參與度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【高齡教育】	

第二十週	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。	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。	觀察評量 行為檢核	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【生涯規劃】	
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。	態度檢核 觀察評量	【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【長照服務】	

