

## 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(康) 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	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 預防性健康自我照護的意義與重要性。	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	問答 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

				<p>法與自我照顧。</p> <p>8. 了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。</p> <p>9. 了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>10. 澄清與愛滋病相關的迷思。</p> <p>11. 培養接納與關懷愛滋病患者的態度。</p>			
第二週	<p>第一單元 健康樂活 我當家</p> <p>第二課視 力口腔檢 查站</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。</p> <p>2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。</p> <p>3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。</p> <p>4. 了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。</p> <p>5. 了解並表現促進視力健康的行動。</p> <p>6. 體察護眼計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>7. 運用「目標設定」和「自我監督與管理」技</p>	發表 實作	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	

				<p>能，實踐促進視力健康的改善計畫。</p> <p>8. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>10. 認識洗牙與牙齒矯正。</p> <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 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</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</p>	發表演練	<p><b>【資訊教育】</b> 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p><b>【法治教育】</b> 法 E8 認識兒少保護。</p> <p><b>【性剝削防治教育】</b></p>	

		批判技能。		影響。			
第四週	第二單元 做自己愛 自己 第二課全 力反毒	1a-III-2 描述 生活行為對個 人與群體健康 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。	Bb-III-2 成癮性 物質的特性及其 危害。 Bb-III-4 拒絕成 癮物質的健康行 動策略。	1. 運用「批判性思考」 技能，辨別新興毒品。 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。	發表 實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的問 題。	
第五週	第二單元 做自己愛 自己 第三課獨 特的我	3b-III-1 獨立 演練大部份的 自我調適技 能。 4a-III-3 主動	Fa-III-1 自我悅 納與潛能探索的 方法。	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。	演練 實作	【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	

		地表現促進健康的行動。		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. 了解職業無性別之分。 5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。		制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
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。	
第七週	第三單元 安全新生 活	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知	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	自評 發表	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

	第二課騎車乘車保平安	<p>的影響。</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>知。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	<p>的危險行為與注意事項。</p> <p>3. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。</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>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</p>	觀察操作	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		動作技能。 5. 了解排球低手發球的動作要領。 6. 表現排球低手發球的動作技能。 7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。 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。 10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。			
第九週	第四單元 擊球特攻 隊 第二課樂 棒攻守樂 趣多	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。 3d-III-2 演練	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 2. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		比賽中的進攻和防守策略。				
第十週	第四單元 擊球特攻隊 第二課樂 棒攻守樂 趣多	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解樂樂棒球比賽的規則。 2. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
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	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。

		決運動參與的 阻礙。					
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， 維持動態生活。	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。	
第十三週	第五單元 跑跳武動 秀 第二課跑 跳無阻	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。	Ga-III-1 跑、跳 與投擲的基本動 作。	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。	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。	

				6. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。			
第十四週	第五單元 跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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、起跳的連貫動作。 5. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。 6. 學會測量跳遠距離。 7. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。					
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。	1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	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。	1. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 2. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 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。	操作 實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十八週	第六單元	1c-III-1 了解	Ic-III-1 民俗運	1. 了解跳繩腳步與甩繩	操作	【品德教育】	

	自在動起來 第一課逗陣來跳繩	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。	動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	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。	觀察	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。 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. 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。 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。	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。 【職業試探】	
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。	

				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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二學期							
教學進度	單元/主題	學習重點	學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式	

	名稱	學習表現	學習內容			或備註 (無則免填)	
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 能。 2b-III-1 認同 健康的生活規 範、態度與價 值觀。 3b-III-2 獨立 演練大部份的 人際溝通互動 技能。	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. 認識家庭成員的角色 與責任。 2. 認同關愛家人的生活 方式。 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。	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。	
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	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	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。	

		<p>能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p>		<p>法。</p> <p>5. 認識失智症。</p> <p>6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。</p> <p>7. 主動表現照顧老年人的行動。</p> <p>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。</p> <p>9. 運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。</p>			
第三週		<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。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>1a-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>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。</p> <p>2. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。</p> <p>3. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。</p> <p>4. 願意培養青春期保健的生活型態。</p> <p>5. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自</p>	演練 實作	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。 【性剝削防治教育】</p>	

				<p>我調適」，肯定並悅納自己。</p> <p>6. 認識生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>7. 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>8. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。</p> <p>9. 運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。</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	第二單元 健康安全 飲食 第一課健	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及	<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>	實作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	康飲食	2a-III-2 覺知健康問題所造成威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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。	3. 願意培養健康飲食的生活型態。 4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。 7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 8. 了解健康自主管理的原則與方法。 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。			
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威脅感與嚴重性。	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，品嘗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	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】	

		3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		<p>化。</p> <p>6. 認識異物梗塞急救處理步驟。</p> <p>7. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>8. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。</p> <p>9. 理解異物梗塞的預防方法。</p> <p>10. 認識一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>11. 覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>12. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>13. 理解一氧化碳中毒的預防方法。</p>		<p>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。</p> <p>國 E5 體認國際文化的多樣性。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	
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	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	<p>1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>3. 覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對</p>	發表 實作	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>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。</p>	

		<p>境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>產品的選擇方法。</p>	<p>環境的影響。</p> <p>4. 理解節能減碳方法。</p> <p>5. 理解綠色消費概念與方法。</p> <p>6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。</p> <p>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。</p> <p>8. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。</p> <p>9. 主動表現節能減碳、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威脅感與嚴重性。</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</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>	

		3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	<p>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> <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」的基本步驟。</p>		
--	--	-----------------------------	---	--	--

				題解決」，解決生活中的噪音問題。 17. 認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。			
第八週	第四單元 球技對決 第一課羽 球共舞	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。 2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3. 認識羽球構造。 4. 了解並表現執羽球的動作要領。 5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。 7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。 8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。 10. 課後持續練習，增	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				進羽球擊球、發球動作的熟練度。			
第九週	第四單元 球技對決 第二課籃 球攻防	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-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. 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。 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。	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	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-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. 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。 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	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				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 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	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	操作 觀察	【品德教育】 品 E6 同理分享。 【交通安全】	

		賽的問題。		高技能表現。			
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。	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。 <b>【職業試探】</b>	
第十五週	第五單元	1c-III-1 了解	Cc-III-1 水域休	1. 了解並表現捷泳划	操作	【海洋教育】	

	奔騰泳休閒 第三課水中健將	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。	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。	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，並表現正向溝通的團隊精神。	發表	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。	
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	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	操作 發表	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

		與運動技能的運動計畫。		領。 5. 了解並表現踢毽、拐 毽、膝毽、踝毽、豆毽 的動作要領。 6. 比較自己或同學踢 毽、拐毽、膝毽、踝 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。			
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 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	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				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、支撑、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 了解並表現支撑、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，提高支撑、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. 分析並解釋主題式創作舞的特色。 4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第廿週	第六單元 我的運動	1c-III-1 了解運動技能要素	Ib-III-1 模仿性與主題式創作	1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

	舞臺 第二課動 動秀	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。	舞。 Ib-III-2 各國土 風舞。	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。			
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。	

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：**性剥削防治教育、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(未實施者毋須填列)：

(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.16 混齡課程範例 1-1)