

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小（表七-1）

114學年度 五 年級 健康與體育 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	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. 行為檢核 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。	
	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和協調能力。	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. 行為檢核 4. 態度評量		
第二週	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。 4b-Ⅲ-1 公開表達個	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	【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	

		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。	3. 行為檢核 4. 態度評量	多元面貌。 性E11培養性別間合宜表達情感的能力。	
	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		
第三週	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。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 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。	
	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。	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	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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢	【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。	

		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。	克運動會。	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。	核 4. 態度評量		
第四週	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. 行為檢核 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。	
	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. 行為檢核 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。	
第五週	壹、健康 一. 青春大小	2a-III-1關注健康議題受到個人、家	Db-III-2不同性傾向的基本概念與性別	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確	1. 觀察評量	【性別平等教育】 性E1認識生理性	

	事	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。	刻板印象的影響與因應方式。	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。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	
	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。 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。 2d-III-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 4d-III-2執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 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。	
第六週	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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評	【安全教育】 安E2了解危機與安全。	

		3a-Ⅲ-2能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-Ⅲ-3能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-Ⅲ-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。		2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安E8了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。	
貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	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。 2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-Ⅲ-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲的基本動作。 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. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 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。 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。 5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 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。		

		4d-III-2執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。					
第七週	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。	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。	
	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-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。 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。 3d-III-1應用學習策略，提高運動技能	Ic-III-1民俗運動組合動作與遊戲。	1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2. 2人一組完成雙人跳繩2下以上。 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。 4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		學習效能。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第八週	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. 行為檢核 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。	
	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。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	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		
第九週	壹、健康	2b-III-1認同健康的	Ba-III-1冒險行為的	1. 能了解生活中常見的	1. 觀察評	【安全教育】	

	二. 事故傷害知多少	生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	原因與防制策略。	冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	
	貳、體育 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手	1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 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-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。 3d-III-1應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1民俗運動組合動作與遊戲。	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十週	壹、健康	3a-III-2能於不同的	Ba-III-2校園及休閒	1. 能了解具備健康安全	1. 觀察評	【安全教育】	

	二. 事故傷害知多少	生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	活動事故傷害預防與安全須知。	生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 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。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	
	貳、體育 八. 羽球高手	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能，發展個人運動潛能。 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-1選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮拍動作。 6. 能運用資訊科技掃描QRcode 學習羽球的動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十一週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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-3藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	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E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急	

						事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 八.羽球高手	1c-Ⅲ-1了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Cb-Ⅲ-3各項運動裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1.能學會兩人對打。 2.能學會接力對打。 3.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4.能學會分組循環比賽。 5.小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 6.能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第十二週	壹、健康 三.關鍵時刻	1b-Ⅲ-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-Ⅲ-1流暢地操作基礎健康技能。	Ba-Ⅲ-3藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-Ⅲ-4緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物梗塞的方法。 3.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4.能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	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E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 八.羽球高手	1c-Ⅲ-1了解運動技能要素和基本運動	Cb-Ⅲ-3各項運動裝備、設施、場域。	1.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。	1.觀察評量	【人權教育】 人E3了解每個人需	

	九. 棒棒好球	規範。 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。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。	Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十三週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-4緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	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E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 棒棒好球	1d-III-2比較自己或他人運動技能的正	Hd-III-1守備/跑分性球類運動基本動	1. 能比較動作要領與他人的正確性。	1. 觀察評量	【人權教育】 人E3了解每個人需	

		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。	作及基礎戰術。	2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十四週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-4緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	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E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 棒棒好球	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。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策	Cb-III-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

		略。 4d-III-2執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。					
第十五週	壹、健康 三. 關鍵時刻	1a-III-2描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-3藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	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E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 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	Ab-III-2體適能自我評估原則。 Cb-III-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-III-1守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

		的阻礙。					
第十六週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	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。 4a-III-1運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-III-1健康消費資訊與媒體的影響。	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十. 體操精靈	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。 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。 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。 3c-III-3表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ia-III-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4. 能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。 5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 6. 積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 7. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 8. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

第十七週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-4食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十. 體操精靈	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。 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。 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。 3c-III-3表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ia-III-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2. 積極專注的學習態度，在側翻動作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。 4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。 5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。 6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。 7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十八週	壹、健康	1b-III-1理解健康技	Ea-III-4食品生產、	1. 能覺察加工食品對健	1. 觀察評	【家庭教育】	

第十九週	四. 飲食放大鏡	能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	加工、保存與衛生安全。	康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一. 健康有氧	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
	壹、健康 四. 飲食放大鏡	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。	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一. 健康有氧	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。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核		

		3c-III-3表現動作創作與展演的能力。 4c-III-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。	核 4. 態度評量		
第二十週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	4b-III-3公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一. 健康有氧	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。	Ib-III-1模仿性與主題式創作舞。	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第二十一週	壹、健康 四. 飲食放大鏡	4b-III-3公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
	貳、體育 十一. 健康有氧	2d-III-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-III-1模仿性與主題式創作舞。	1. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	1. 觀察評量 2. 口頭評		

		3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。			量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
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	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. 行為檢核 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。	
	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了解運動技術的要素和要領。 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。 3d-III-3透過體驗或實踐解決練習或比	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。	

		賽的問題。					
第二週	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. 行為檢核 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。	
	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. 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。	
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。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	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. 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。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行 品E7知行合一。	

		2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。		4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	4. 態度評量		
	貳、體育 五. 投其所好	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。 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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 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。 3. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。	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。	
第四週	壹、健康新世界	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行	1. 能了解良好口腔狀況的原則。	1. 觀察評	【品德教育】 品E1良好生活習慣	

	一. 健康加油站	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。	動。	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。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	與德行 品E7知行合一。	
	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第五週	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. 行為檢核 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。	

	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。 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。	Ia-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。 4. 在練習的過程中，解決分腿騰越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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第六週	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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。	
	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。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量		

		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。 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。		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。 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。	量 3.行為檢核 4.態度評量		
第七週	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.能察知用藥五問对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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。	
	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		
第八週	壹、健康	1a-III-3理解促進健	Bb-III-1藥物種類、	1.能認識並熟悉核對藥	1.觀察評	【安全教育】	

	二. 醫藥學問大	康生活的方法、資源與規範。	正確用藥核心能力與用藥諮詢。	品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	安E2了解危機與安全。	
	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		
第九週	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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。	
	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。	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。 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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		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。 3c-III-3表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。		人技能表現。			
第十週	壹、健康 二. 醫藥學問大	1b-III-4了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-1流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-1藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	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E2了解危機與安全。	
	貳、體育 八. 球不落地	1d-III-2比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3d-III-1應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、	Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		

		產品與服務。					
第十一週	壹、健康 三. 聰明消費 樂無窮	1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Eb-III-1健康消費資訊與媒體的影響。	1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 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。	
	貳、體育 八. 球不落地	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。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	Ha-III-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 2. 能知道並做出正面低手發球動作。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十二週	壹、健康 三. 聰明消費 樂無窮	1a-III-3理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。	Eb-III-2健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1. 能認識選購商品四妙招。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評	【人權教育】 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。	

					量		
	貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄	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-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-1選擇及應用 與運動相關的科 技、資訊、媒體、 產品與服務。	Ha-III-1網/牆性球 類運動基本動作及 基礎戰術。 Hb-III-1陣地攻守性 球類運動基本動作 及基礎戰術。	1. 能認識、了解如何選 用及配戴排球的護具護 膝。 2. 能知道並做出移動傳 接球的倒身保護動作。 3. 能與同學討論如何提 升手球比賽傳接球之技 巧，接納他人不同想 法，並正向溝通有效策 略，提高學習效能。	1. 觀察評 量 2. 口頭評 量 3. 行為檢 核 4. 態度評 量		
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費 樂無窮	2a-III-3體察健康行 動的自覺利益與障 礙。 4b-III-1公開表達個 人對促進健康的觀 點與立場。	Eb-III-1健康消費資 訊與媒體的影響。	1. 能了解消費行為中， 消費者可享的權利與應 盡的義務。 2. 能在生活中展現消費 者應有的態度和行為。	1. 觀察評 量 2. 口頭評 量 3. 行為檢 核 4. 態度評 量	【人權教育】 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。	
	貳、體育 九. 手球英雄	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。 2. 能與同學討論如何提 升手球比賽傳接球之技 巧，接納他人不同想 法，並正向溝通有效策 略，提高學習效能。	1. 觀察評 量 2. 口頭評 量 3. 行為檢 核 4. 態度評 量		
第十四週	壹、健康	2a-III-3體察健康行	Eb-III-1健康消費資	1. 能了解產生消費糾紛	1. 觀察評	【人權教育】	

	三. 聰明消費 樂無窮	動的自覺利益與障礙。 4a-III-3主動地表現促進健康的行動。	訊與媒體的影響。	的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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。	
	貳、體育 九. 手球英雄	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-2演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量		
第十五週	壹、健康 三. 聰明消費 樂無窮	2a-III-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1健康消費資訊與媒體的影響。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【人權教育】 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。	
	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2d-III-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-2在身體活動	Hb-III-1陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2各國土風舞。	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。 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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評	【多元文化教育】 多E6了解各文化間的多樣性與差異性。	

		中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。		素養。 3. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	量		
第十六週	壹、健康 四. 家庭安和樂	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-3擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-III-2使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	Fa-III-2家庭成員的角色與責任。	1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同的家庭組成型態 3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。	
	貳、體育 十. 花舞翩翩	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。	Ib-III-2各國土風舞。	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【多元文化教育】 多E6了解各文化間的多樣性與差異性。	
第十七週	壹、健康 四. 家庭安和樂	2b-III-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-3能於引導下，表現基本的決	Fa-III-2家庭成員的角色與責任。	1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。 3. 能分辨不同家庭暴力	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢	【性別平等教育】 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家E4覺察個人情緒	

		策與批判技能。		事件造成的傷害。	核 4. 態度評 量	並適切表達，與家 人及同儕適切互 動。 家E12規劃個人與家 庭的生活作息。	
	貳、體育 十. 花舞翩翩	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。 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。 3c-Ⅲ-3表現動作創 作與展演的能力。 4d-Ⅲ-3宣導身體活 動促進身心健康的 效益。	1b-Ⅲ-2各國土風 舞。	1. 能認識塞爾維亞的土 風舞步技巧、要領與隊 形變化。 2. 能於土風舞運動中表 現穩定的身體控制與協 調能力。 3. 能表現積極參與練習 舞步技巧與隊形變化。 4. 能從展演歷程中，分 享運動欣賞與創作的美 感體驗。 5. 能與小組成員完成展 演。	1. 觀察評 量 2. 口頭評 量 3. 行為檢 核 4. 態度評 量	【多元文化教育】 多E6了解各文化間 的多樣性與差異 性。	
第十八週	壹、健康 四. 家庭安和 樂	2b-Ⅲ-1認同健康的 生活規範、態度與 價值觀。 3b-Ⅲ-3能於引導 下，表現基本的決 策與批判技能。	Fa-Ⅲ-2家庭成員的 角色與責任。	1. 能運用自我保護技巧 避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能 造成的心理反應。 3. 能理解家人互為支持 的力量，願意一起面對 悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方 法。	1. 觀察評 量 2. 口頭評 量 3. 行為檢 核 4. 態度評 量	【性別平等教育】 性E12了解與尊重家 庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家E4覺察個人情緒 並適切表達，與家 人及同儕適切互 動。 家E12規劃個人與家 庭的生活作息。	
	貳、體育	1c-Ⅲ-2應用身體活	Cb-Ⅲ-1運動安全教	1. 對平靜水域安全有初	1. 觀察評	【海洋教育】	

	十一. 悠遊戲水樂	動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-3透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	育、運動精神與運動營養知識。	步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺水、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	海E1喜歡親水活動，重視水域安全。	
第十九週	壹、健康 四. 家庭安和樂	2a-III-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa-III-3維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。	
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1d-III-1了解運動技術的要素和要領。 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。 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	Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1水域休閒運動進階技能。 Gb-III-1水中自救方法、仰漂15秒。	1. 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。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺水、自救的方式。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。	

		潛能。 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。					
第二十週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-1健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【性別平等教育】 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。	
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	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-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. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 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。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。	
第二十一週	壹、健康 四. 家庭安和樂	1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-1健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 2. 能主動展現促進家人感情的行動。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評	【性別平等教育】 性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互	

					量	動。 家E12規劃個人與家庭的生活作息。	
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	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-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. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【海洋教育】 海E1喜歡親水活動，重視水域安全。	