# 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 | 第一單元健康樂活我當家<br>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。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>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。<br>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。<br>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。<br>2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。<br>3.了解預防傳染病的原則和措施。<br>4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。<br>5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。<br>6.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。<br>7.了解肺結核的治療方法與自我照顧。<br>8.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法<br>9.了解愛滋病的傳染途徑。<br>10.澄清與愛滋病相關的迷思。<br>11.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。 | 問答<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第二週 | 第一單元健康樂活我當家<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。<br>2.描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。<br>3.自我反省並修正個人的用眼習慣。<br>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。<br>5.了解並表現促進視力健康的行動。<br>6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。<br>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。<br>8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。<br>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。<br>10.認識洗牙與牙齒矯正。<br>11.自我反省與修正個人的潔牙習慣。<br>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。 | 發表<br>實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第三週 | 第二單元做自己愛自己<br>第一課不要被引誘 | 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。<br>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。<br>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 1.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。<br>2.了解避免受媒體訊息誘導的方法。<br>3.覺知吸食電子煙對健康的影響。<br>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。<br>5.覺知喝酒對健康的影響。 | 發表<br>演練 | 【資訊教育】<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。<br>【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。 | |
| 第四週 | 第二單元做自己愛自己<br>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。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>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。<br>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。<br>2.認識毒品的特性與危害。<br>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。<br>4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。<br>5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。<br>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。<br>7.主動表現遠離毒品的行動。<br>8.認同拒絕毒品的行為。 | 發表<br>實作 | 【資訊教育】<br>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<br>第三課獨特的我 | 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。<br>2.主動表現並培養拒毒的健康生活。<br>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。<br>4.了解職業無性別之分。<br>5.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。 | 演練<br>實作 | 【性別平等教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 | |
| 第六週 | 第三單元安全新生活<br>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。<br>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。 | 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。 | 1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。<br>2.理解避免造成事故傷害發生的方法。<br>3.公開表達對冒險行為的看法。<br>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。<br>5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。<br>6.主動表現預防校園事故傷害的方法。<br>7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。 | 實作<br>發表 | 【安全教育】<br>安E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第七週 | 第三單元安全新生活<br>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。<br>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。 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。<br>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。<br>2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。<br>3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備<br>4.主動表現預防事故傷害的安全行動。<br>5.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。<br>6.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備<br>7.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。<br>8.認識緊急救護系統資訊與報案流程。<br>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。 | 自評<br>發表 | 【安全教育】<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 | |
| 第八週 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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.了解排球低手傳球的動作要領。<br>2.表現排球低手傳球的動作技能。<br>3.了解排球高手傳球的動作要領。<br>4.表現排球高手傳球的動作技能。<br>5.了解排球低手發球的動作要領。<br>6.表現排球低手發球的動作技能。<br>7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。<br>8.探索排球比賽的進攻與防守策略。<br>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。<br>10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。<br>11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。 | 觀察<br>操作 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第九週 | 第四單元擊球特攻隊<br>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。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。<br>2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。<br>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十週 | 第四單元擊球特攻隊<br>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。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。<br>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。<br>5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。<br>6.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>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<br>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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>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。<br>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>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。<br>2.了解促進體適能的運動種類與建議。<br>3.擬定體適能提升運動計畫。 | 操作發表 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十二週 | 第五單元跑跳武動秀<br>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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>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。<br>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>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。<br>2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。<br>3.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。<br>4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。<br>5.養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 問答實作 | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十三週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領<br>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。 | 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。<br>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。<br>3.了解接力跑時搶跑道的要領。<br>4.透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。<br>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。<br>6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 | 操作實作 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十四週 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。 | 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。<br>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。<br>3.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。<br>4.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。<br>5.比較與檢視個人的跳遠技能表現。<br>6.學會測量跳遠距離。<br>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】<br>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<br>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。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。<br>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】<br>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<br>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。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。<br>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<br>觀察 | 【品德教育】<br>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<br>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。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。<br>3.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。<br>4.願意在課後從事武術活動的練習。 | 操作<br>實作 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十八週 | 第六單元自在動起來<br>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。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>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。<br>2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。<br>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。<br>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。<br>5.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。<br>6.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。 | 操作<br>觀察 | 【品德教育】<br>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<br>第二課划手前進 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.覺察自己或他人划手動作的正確性。<br>3.表現認真參與的學習態度。<br>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】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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<br>第二課划手前進 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.表現認真參與的學習態度。<br>3.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。<br>4.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。<br>5.願意利用課餘時間從事親水活動。 | 操作發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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<br>第三課快樂動動趣 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>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。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.模仿機器人造型與動作。<br>2.以隊形變化表現機器人遊行動作。<br>3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。<br>4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。<br>5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。<br>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。<br>7.表現創意與舞蹈展演的能力。<br>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】<br>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 | 第一單元健康幸福一家人<br>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。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。<br>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。<br>2.認同關愛家人的生活方式。<br>3.主動表現關愛家人的行動。<br>4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。<br>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】<br>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。<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）。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>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<br>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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>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。<br>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。<br>2.理解更年期的保健方法。<br>3.認同健康面對老化的態度。<br>4.理解照顧老年人的方法。<br>5.認識失智症。<br>6.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。<br>7.主動表現照顧老年人的行動。<br>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。<br>9.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。 | 實作演練 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【生命教育】<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【失智症】<br>【高齡教育】 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第三週 | 第一單元健康幸福一家人<br>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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>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。<br>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。<br>2.理解更年期的保健方法。<br>3.認同健康面對老化的態度。<br>4.理解照顧老年人的方法。<br>5.認識失智症。<br>6.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。<br>7.主動表現照顧老年人的行動。<br>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。<br>9.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。 | 實作<br>演練 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>【生命教育】<br>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。<br>【失智症】<br>【高齡教育】 | |
| 第四週 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。<br>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。<br>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1.理解青春期常見保健問題的處理方法。<br>2.運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。<br>3.運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。<br>4.願意培養青春期保健的生活型態。<br>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。<br>6.認識生長發育的影響因素與促進方法。<br>7.了解健康自主管理的原則與方法。<br>8.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。<br>9.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。<br>10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。<br>11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。<br>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。<br>13.自我反省與修正長高計畫的行動。 | 演練<br>實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第五週 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1.描述飲食問題對健康的影響。<br>2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。<br>3.願意培養健康飲食的生活型態。<br>4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。<br>5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。<br>6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。<br>7.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>8.了解健康自主管理的原則與方法。<br>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。 | 實作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。<br>【食農教育】 | |
| 第六週 | 第二單元健康安全飲食<br>第二課多元飲食文化<br>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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。<br>2.願意以健康飲食原則，品嘗多元飲食文化的特色菜肴。<br>3.認識多元飲食文化。<br>4.運用資訊科技分享多元飲食文化。<br>5.願意尊重多元飲食文化。<br>6.認識異物梗塞急救處理步驟。<br>7.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。<br>8.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。<br>9.理解異物梗塞的預防方法。<br>10.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。<br>11.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。<br>12.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。<br>13.理解一氧化碳中毒的預防方法。 | 發表<br>實作 | 【資訊教育】<br>資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。<br>【多元文化教育】<br>多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br>【國際教育】<br>國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。<br>國E5 發展學習不同文化的意願。<br>【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第七週 | 第三單元保護地球動起來<br>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。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>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。<br>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>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。<br>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。<br>3.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。<br>4.理解節能減碳方法。<br>5.理解綠色消費概念與方法。<br>6.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費<br>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。<br>8.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。<br>9.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。<br>10.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場 | 發表<br>實作 | 【環境教育】<br>環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>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。<br>【食農教育】 | |
| 第八週 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 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。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 1.認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。<br>2.理解減少水汙染的方法。<br>3.自我反省與修正減少水汙染的行動。<br>4.認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康危害<br>5.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。<br>6.理解減少空氣汙染的方法。<br>7.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。<br>8.認識生活技能「做決定」的基本步驟。<br>9.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。<br>10.認識空氣品質指標。<br>11.覺察對聲音的感受，認識噪音。<br>12.覺知噪音對健康的危害。<br>13.理解噪音防制方法。<br>14.自我反省與修正減少噪音的行動。<br>15.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。<br>16.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。<br>17.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | 發表<br>實作 | 【環境教育】<br>環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第九週 | 第四單元球技對決<br>第一課羽球共舞 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。<br>3.認識羽球構造。<br>4.了解並表現執羽球的動作要領。<br>5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。<br>6.比較自己或他人羽球動作技能的正確性。<br>7.了解並演練羽球比賽的進攻策略。<br>8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>9.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。<br>10.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第十週 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。<br>3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。<br>4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第十一週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領<br>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-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。<br>2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。<br>6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第十二週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 操作<br>觀察 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十三週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5.比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 操作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第十四週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>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。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領<br>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。<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。 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 | 操作<br>發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 | |
| 第十五週 | 第五單元奔騰泳休閒<br>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。<br>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。<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。 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。<br>5.課後持續練習，增進捷泳的能力。<br>6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。<br>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。 | 操作<br>發表 | 【海洋教育】<br>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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<br>第四課家庭休閒運動 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。<br>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。<br>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 1.了解正手擲盤的動作要領。<br>2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。<br>5.了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、踝毽、豆毽的動作要領。<br>6.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、踝毽、豆毽動作的正確性。<br>7.創作和展演踢毽組合動作。<br>8.分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。<br>9.透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫 | 操作<br>發表 | 【家庭教育】<br>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<br>第一課靈活滾躍 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.比較自己或他人體操動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第十八週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>2.比較自己或他人體操動作的正確性。<br>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br>5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第十九週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>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。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解主題式創作舞的動作變化要素。<br>2.欣賞主題式創作舞，分享心得。<br>3.分析並解釋主題式創作舞的特色。<br>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】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第廿週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>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。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br>2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br>3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |
| 第廿一週 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>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。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br>2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br>3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。 | 操作發表 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 | |