

臺北市萬華區龍山國民小學 114 學年度第一學期【 五 年級】 健康與體育/健康 領域學習課程計畫

編寫者		五年級學年	教材版本	翰林版	學習節數	每週 1 節，實施 二十一 週，共 21 節	
課程目標		<p>升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春前期，生長發育快速發展，每日必須注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。</p> <p>由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。</p> <p>不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節 8 字型包紮法，以及受傷後的護理方式。</p>					
領域核心素養		<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>					
議題融入		<p>四項重大議題：<input checked="" type="checkbox"/>性別平等、<input checked="" type="checkbox"/>家庭教育、<input type="checkbox"/>全民國防、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input type="checkbox"/>生命、<input checked="" type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>人權、<input checked="" type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民族教育</p>					
教學 期程	教學單元/ 主題名稱	節數	學習重點		教學重點	融入議題內涵	評量方式
			學習表現	學習內容			
第 1-2 週	單元一伸出友誼的手 活動1 進入新班級	2	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>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。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>1、高年級的新生活</p> <p>(1)認識高年級的學習與生活挑戰（課業、人際、自我管理）</p> <p>(2)引導學生表達對新階段的期待與不安</p> <p>(3)鼓勵學生主動適應與面對成長帶來的變化</p> <p>2、破冰遊戲</p> <p>(1)透過互動活動打破陌生感，建立班級歸屬感</p> <p>(2)強調尊重與傾聽，讓每個人都能自在參與</p> <p>3、如何結交新朋友</p> <p>(1)認識主動打招呼、微笑、介紹自己等友善行為</p> <p>(2)鼓勵學生嘗試與不同興趣、性格的人交流</p> <p>(3)提升學生自信，演練面對害羞或被拒絕的情</p>	<p>【品德教育】 品 E2、品 E3</p> <p>【性別平等教育】 性 E3</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗</p> <p><input type="checkbox"/>作業評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>口語評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>觀察評量</p> <p><input type="checkbox"/>探究評量</p> <p><input type="checkbox"/>態度評量</p> <p><input type="checkbox"/>行動實踐</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>

			3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。		<p>況</p> <p>4、用尊重開啟友情</p> <p>(1)認識尊重的具體表現：不嘲笑、傾聽、不打斷</p> <p>(2)理解每個人都是獨特的，欣賞差異</p> <p>(3)練習用正向語言表達關心與接納</p> <p>5、經營人際關係的技巧</p> <p>(1)學習同理心、合作、信守承諾等人際技巧</p> <p>(2)認識建立信任與維持友情的行為</p> <p>(3)提升解決人際困擾的能力</p> <p>6、朋友間的衝突</p> <p>(1)認識衝突的常見原因(誤會、情緒、不公平)</p> <p>(2)學會冷靜處理、傾聽對方立場</p> <p>(3)引導用和平方式表達不滿與找出共識</p> <p>7、我訊息溝通技巧</p> <p>(1)區分「你訊息」與「我訊息」的不同影響</p> <p>(2)學習用「我覺得…因為…我希望…」表達感受</p> <p>8、存友情的撲滿</p> <p>(1)比喻友情如「撲滿」，需要不斷存入善意與信任</p> <p>(2)每一個小小的關心、體諒、支持都是「存錢」</p> <p>9、「我訊息」演練</p> <p>(1)透過實際情境演練「我訊息」表達方式</p> <p>(2)引導學生從情緒出發，說出感受與需求</p>		
第3-5週	單元一伸出友誼的手活動 2 五年級的煩惱	3	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>1. 被討厭的心情</p> <p>認識被討厭時的情緒反應，學習調適與轉念的方法。</p> <p>2. 壓力管理</p> <p>辨識壓力來源，練習適當的紓壓技巧與情緒排解方法。</p> <p>3. 自我悅納與建立自信</p> <p>接納自己的獨特性，從正向經驗中培養自信</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E2、品E3</p> <p>【性別平等教育】性E4</p>	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____

			<p>健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>		<p>心。</p> <p>4. 克服自我障礙的方法 認識內在害怕與限制，嘗試具體步驟突破心理障礙。</p> <p>5. 建立好人緣 學習受歡迎的互動技巧，提升人際吸引力與親和力。</p> <p>6. 我的優點卡活動 透過優點卡覺察並肯定自我價值，也欣賞他人特質。</p> <p>7. 友情即興劇 運用戲劇模擬人際情境，提升表達與解決問題的能力。</p> <p>8. 演練衝突處理技巧 透過角色扮演學習和平解決衝突的溝通方式。</p> <p>9. 自評人我關係滿意度 自我檢視與他人的關係狀況，思考改善與成長方向。</p>		
第 6-8 週	單元二飲食上線 活動1 營養 QRcode	3	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</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. 探討飲食問題 認識常見的飲食問題，如挑食、過度飲食、過量加工食品等。</p> <p>2. 介紹食物的功能 說明食物提供能量、幫助成長與保護身體的三大基本功能。</p> <p>3. 介紹熱量與營養素 了解熱量的意義，初步認識蛋白質、脂肪、醣類等主要營養素。</p> <p>4. 認識兒童每日飲食指南 學習均衡飲食原則，了解每日應攝取的食物</p>	【生涯規劃教育】涯 E8	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____

					<p>種類與分量。</p> <p>5. 計算六大類食物分量 實際練習六大類食物的建議份量與攝取比例。</p> <p>6. 分析一日菜單 評估菜單是否營養均衡，思考如何調整更健康。</p> <p>7. 分析飲食習慣 觀察個人日常飲食行為，找出偏差與待改進處。</p> <p>8. 了解飲食習慣對健康的影響 認識不良飲食可能引發的健康問題，如肥胖、便秘、營養不良等。</p> <p>9. 討論飲食不均衡 說明飲食不均衡的成因與表現，如攝取過多糖分、油脂或缺乏蔬果。</p> <p>10. 了解飲食不均衡對健康的影響 了解長期飲食不均衡對身體的影響，如慢性疾病、發育遲緩等。</p> <p>11. 練習小試身手 學生練習小試身手的題目。</p>		
第 9-12 週	單元二 飲食上線 活動 2 兒食主張 評量週	4	<p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</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>1. 討論想改善的飲食習慣 反思自身飲食行為，找出需要調整或改善的部分。</p> <p>2. 改善不良飲食習慣的策略 提出具體可行的方法，如定時用餐、減少含糖飲料等。</p> <p>3. 認識營養標示及計算熱量 學習讀懂食品包裝上的營養資訊並進行簡單熱量估算。</p> <p>4. 如何戒除零食 了解零食對健康的影響，發展替代方案與自我控制策略。</p>	【家庭教育】 家 E11	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____

				<p>5. 飲食改善行動計畫 擬定具體步驟與目標，實踐健康飲食的日常改變。</p> <p>6. 分析用餐習慣 觀察自己用餐的時間、速度與心情，調整為健康模式。</p> <p>7. 選擇健康的外食 學習辨識外食中的高油高糖陷阱，做出較健康的選擇。</p> <p>8. 增加自煮頻率 探討自煮的好處與實行技巧，鼓勵親自參與備餐。</p> <p>9. 分析家庭飲食習慣 了解家庭影響個人飲食的模式，找出改變空間。</p> <p>10. 學習親子共備餐食 鼓勵家人一起規劃、購物與烹調，增進飲食意識與家庭關係。</p> <p>11. 如何接受不喜歡的食物 學習逐步嘗試與正向看待陌生或不喜歡的健康食物。</p> <p>12. 製作健康三明治 實作活動中認識食材搭配與營養均衡概念。</p> <p>13. 設計自己的飲食改善計畫 整合所學，訂定個人化、具體、可執行的飲食改變目標。</p>			
第 13-14 週	單元-三安全 停看聽 活動1規則，讓校園更 安全	2	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。	<p>1. 校園事故傷害討論 認識常見的校園意外（如跌倒、碰撞、玩耍受傷），並探討發生原因。</p> <p>2. 檢視校園事故原因與預防 分析事故背後的环境與行為因素，學習正確預防措施。</p>	【安全教育】 安E2	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量

					<p>3. 校園安全實戰演練 透過模擬情境演練（如火災、地震、受傷應變），提升危機處理能力。</p> <p>4. 校園救援系統 認識學校的求救流程、急救站點、師長支援系統與通報管道。</p> <p>5. 規畫校園安全地圖 引導學生觀察校園環境，標示安全區與危險熱點，提出改善建議。</p>		<input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____
<p>第 15-17 週</p>	<p>單元-三安 全停看聽 活動 2 休 閒，讓生活 更有趣</p>	3	<p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p>	<p>1. 休閒活動新視角 認識多元休閒活動，提升健康與生活品質，強調身心平衡。</p> <p>2. 騎乘自行車的裝備與行前準備 了解基本裝備（如安全帽、反光衣）、車況檢查與行前規劃要點。</p> <p>3. 騎自行車時的安全須知 學習正確騎乘姿勢、交通規則與路口安全應對技巧。</p> <p>4. 冒險活動的真義 探討冒險活動的教育意義，如挑戰自我、團隊合作與自我成長。</p> <p>5. 冒險與危險 區分冒險與危險的差異，理解風險評估與自我保護的重要性。</p> <p>6. 休閒攀樹的活動準備 認識攀樹活動所需裝備、服裝與環境選擇，強調安全規範。</p> <p>7. 攀樹方式簡介 介紹基本攀樹技巧，如繩索使用法、身體協調及下樹技巧。</p>	<p>【安全教育】 安E2</p>	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____

<p style="text-align: center;">第 18-21 週</p>	<p style="text-align: center;">單元-三安 全停看聽 活動3急救，讓危機 減傷害 評量週</p>	<p style="text-align: center;">4</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繃帶關節八字形包紮法 學習使用彈性繃帶進行關節固定，保護受傷部位、預防二度傷害。 2. 扭傷後的 PEACE 處理原則 介紹 PEACE 原則（保護、教育、避免抗炎、壓力負荷、運動）作為扭傷後的正確處置流程。 3. 受傷的止血方式 學習直接加壓、墊高患部與使用繃帶的止血技巧。 4. 骨折的急救處理 認識骨折的徵兆，學習固定患部與避免移動的正確急救方法。 5. 休克的處理 辨識休克症狀，學習保暖、仰臥抬腿與保持清醒等應對策略。 6. 緊急救援我最行 透過模擬與分組演練，強化學生對各種急救情境的應變能力。 7. 急救總動員 綜合學習急救知識（止血、固定、求救流程），建立完整急救觀念。 8. 休閒觀念小檢測 檢核學生對休閒活動安全、正確態度與自我管理的理解與實踐能力。 9. 緊急救援我最行（重複） 加強複習與演練，提升臨場應變信心與協作能力。 10. 急救總動員（重複） 整合性複習課程，設計小組闖關或比賽形式，加深學習印象。 11. 緊急救援我最行（重複） 再次演練急救情境，強化重點技能與團隊合作。 	<p>【安全教育】 安 E3</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗 <input type="checkbox"/>作業評量 <input checked="" type="checkbox"/>口語評量 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input checked="" type="checkbox"/>觀察評量 <input type="checkbox"/>探究評量 <input type="checkbox"/>態度評量 <input type="checkbox"/>行動實踐 <input type="checkbox"/>其他_____</p>
------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>12. 急救總動員（重複） 結合評量與實作驗收，提升學生實際應對緊急狀況的能力。</p> <p>13. 休閒觀念小檢測（重複） 檢視學生休閒行為是否具備安全意識與健康價值觀。</p>		
				休業式		

學習評量-具體評量指標/學習重點項目		表現優異	表現良好	已經做到	還要加油	努力改進
指標(1)	能認識新同學、建立良好的人際關係。					
指標(2)	能注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求。					
指標(3)	能觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道。					
指標(4)	能知道校園的安全救援系統，在危機發生時找到協助。					

臺北市萬華區龍山國民小學 114 學年度第一學期【五年級】健康與體育/體育領域學習課程計畫

編寫者		五年級學年/教師	教材版本	翰林版	學習節數	每週 2 節，實施 二十一 週，共 42 節	
課程目標		<p>1.了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領，並能善用學習資源提升學習效益。</p> <p>2.運動並非只靠四肢發達，也需要腦力思考與反應的配合，本單元透過各項有趣的戶外遊戲，發展兒童身體的反應、敏捷與協調性，同時遊戲的設計，著重在策略思考、檢討與改進，能促進學生身心健全發展。帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手球活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>3.學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。</p> <p>4.運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。打擊方向的選擇可以推進壘包上的打者，增加得分機會；守備傳球的位置，需考量打擊出來的球及壘包上跑者的站位來進行選擇。桌球動作的技術學習，對兒童較為複雜，且需長時間的練習。本活動透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到桌球的樂趣，並具備基本動作技巧。</p>					
領域核心素養		<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>					
議題融入		<p>四項重大議題：<input type="checkbox"/>性別平等、<input type="checkbox"/>家庭教育、<input type="checkbox"/>全民國防、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input checked="" type="checkbox"/>生命、<input checked="" type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input checked="" type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>人權、<input checked="" type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民族教育</p>					
教學 期程	教學單元/ 主題名稱	節數	學習重點		教學重點	融入議題內涵	評量方式
			學習表現	學習內容			
第 1-4 週	單元四動 健康、健康 動	8	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發</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-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。展的關係。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p>	<p>1. 認識運動能促進身體發展。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 認識肌肉適能的概念。</p> <p>5. 體驗簡易肌肉適能檢測方法。</p> <p>6. 練習動態反覆性動作。</p> <p>7. 進行創意體適能活動設計。</p> <p>8. 練習靜態支撐動作。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E3</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗</p> <p><input type="checkbox"/>作業評量</p> <p><input type="checkbox"/>口語評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>觀察評量</p> <p><input type="checkbox"/>探究評量</p> <p><input type="checkbox"/>態度評量</p> <p><input type="checkbox"/>行動實踐</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>

			4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		9. 認識拔河運動。 10. 進行簡易的暖身運動。 11. 認識拔河握繩與施力動作。 12. 體驗不同的施力動作。 13. 進行簡易的拔河遊戲。 14. 認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。		
第 5-7 週	單元五 團結合作 樂無窮	6	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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-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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 4. 能做出木柱、套環擲準動作。 5. 能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。	【生命教育】 生 E2	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他___
第 8-12 週	單元六 超越自我	10	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。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。 3. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。 4. 能與同學或家人一起從事跑步運動。 5. 學會正確的手球投擲與傳接球的動作。 6. 能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。	【品德教育】 品 E6 【安全教育】 安 E7	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他___

13-21 週	單元七球類大挑戰	18	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 能做出空手跑位及運球切入等動作。 5. 運用防守動作讓對手不易得分。 6. 能思考不同策略，並運用於比賽中。 7. 能在比賽中做出繞圈走位。 8. 防守時需依持球者來變換位置。 9. 能快速進行跑壘及傳接球。 10. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。 11. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 12. 能快速進行跑壘及傳接球。 13. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。 14. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4</p> <p>安 E6</p> <p>安 E7</p>	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____
------------	----------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

學習評量-具體評量指標/學習重點項目		表現優異	表現良好	已經做到	還要加油	努力改進
指標(1)	能知道所學習運動項目的動作要領及規則					
指標(2)	能透過各項基本動作或技術展現身體活動的控制能力					
指標(3)	了解運動基本技能要素與運動規範					

臺北市萬華區龍山國民小學 114 學年度第二學期【五年級】健康與體育/健康 領域學習課程計畫

編寫者		五年級學年/教師	教材版本	翰林版	學習節數	每週 1 節，實施 二十 週，共 20 節		
課程目標		<p>高年級學童對 3C 產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用 3C 產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用 3C 產品與健康身體自主管理的平衡發展。</p> <p>家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！</p> <p>認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。</p>						
領域核心素養		<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>						
議題融入		<p>四項重大議題：<input checked="" type="checkbox"/>性別平等、<input checked="" type="checkbox"/>家庭教育、<input type="checkbox"/>全民國防、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input checked="" type="checkbox"/>生命、<input type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>人權、<input type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input checked="" type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民族教育</p>						
教學 期程	教學單元/ 主題名稱	節數	學習重點		教學重點	融入議題內涵	評量方式	
			學習表現	學習內容				
第 1-3 週	單元一 健康智慧 行動 活動 1 使用 3C 好 智慧	3	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>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。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>1. 分享寒假休閒活動 引導學生反思自身休閒行為，辨識健康與過度使用 3C 的差異。</p> <p>2. 檢測「網路成癮」 透過量表檢測學生網路使用情形，認識網路成癮的徵兆與影響。</p> <p>3. 認識眼睛的構造與功能 了解角膜、虹膜、水晶體、視網膜等部位的基本構造與功能。</p> <p>4. 了解假性近視的成因與治療 說明因過度用眼造成調節障礙，並學習預防與改善方法。</p>	【家庭教育】 家 E12。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____	

				<p>5. 了解乾眼症的成因 認識用眼過度、淚液不足等引起乾眼的因素與症狀。</p> <p>6. 視網膜及黃斑部病變 簡介眼底病變對視力的影響，強調早期發現與定期檢查的重要。</p> <p>7. 避免強光直射眼睛 提醒日常生活中應避免陽光、螢幕光直射眼睛造成傷害。</p> <p>8. 護眼行動 學習如「20-20-20 法則」、適當用光與用眼習慣的實踐方法。</p> <p>9. 注意 3C 使用環境與時間 強調坐姿、距離、螢幕亮度與使用時間對視力的影響。</p> <p>10. 注意眼球外觀變化 鼓勵學生觀察紅腫、異物感等外觀異常並及早就醫。</p> <p>11. 注意視力變化 培養定期視力檢查習慣，注意看不清楚或看東西模糊等警訊。</p> <p>12. 增進視力的營養攝取 介紹富含維生素 A、葉黃素的護眼食物（如胡蘿蔔、深綠色蔬菜）。</p> <p>13. 執行護眼行動 實際記錄與實踐個人護眼計畫，落實生活中保護視力。</p> <p>14. 認識耳朵的構造和功能 了解耳殼、外耳道、鼓膜、耳蝸等部位及其聽覺功能。</p> <p>15. 認識噪音及其危害 辨識生活中的噪音來源，理解噪音對聽力與情緒的影響。</p>		
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

					<p>16. 聽力異常與聽力檢查 介紹聽力減退、耳鳴等症狀及早期檢查的重要性。</p> <p>17. 耳朵掩護行動 學習在爆音環境（如放鞭炮、施工）中保護耳朵的方法。</p> <p>18. 演練護耳行動 透過模擬活動操作正確的護耳步驟與應對策略。</p> <p>19. 活動一總結評量～走出影音之外 統整學習內容，反思自己的視聽使用習慣，提出改善行動。</p>	
第 4-6 週	單元一 健康智慧 行動 活動 2 健康行動 不卡關	3	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>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。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>1. 認識骨骼肌肉系統 了解人體骨骼與主要肌群的功能及其支撐動作與姿勢的重要性。</p> <p>2. 觀察日常身體姿勢 引導學生自我觀察日常坐姿、站姿與提物姿勢是否正確。</p> <p>3. 演練正確的身體姿勢 學習並實作正確的站姿、坐姿與書包背負方式。</p> <p>4. 了解駝背對健康的危害 認識駝背對脊椎、呼吸、外觀與自信心的長期影響。</p> <p>5. 改善駝背的方法 介紹矯正性運動、伸展、核心肌群訓練等有效的改善方式。</p> <p>6. 分析健康問題與思考改善策略 從不良姿勢引發的身體問題出發，思考可能改善的行為與習慣。</p> <p>7. 擬定自主訓練計畫 協助學生根據個人需求設計每日簡單的姿勢矯正或核心訓練內容。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 作業評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 口語評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量</p> <p><input type="checkbox"/> 觀察評量</p> <p><input type="checkbox"/> 探究評量</p> <p><input type="checkbox"/> 態度評量</p> <p><input type="checkbox"/> 行動實踐</p> <p><input type="checkbox"/> 其他_____</p>

					<p>8. 檢視訓練成果 透過自我紀錄、同儕觀察或影片回看方式評估姿勢改善狀況。</p> <p>9. 自評智慧身心模式 鼓勵學生反思身體姿勢與情緒、學習表現的關聯，強化身心自覺。</p> <p>10. 總結評量 回顧本單元重點，進行實作或問卷評量，檢核學習成效與行動落實。</p>		
第7-9週	單元二 親愛的家人 活動1 我的家庭	3	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>1. 演練親子溝通的技巧 學習傾聽、表達感受與需求的技巧，促進理解與支持。</p> <p>2. 面對家庭衝突與和解 認識衝突原因，學習冷靜處理與尋求雙方共識的策略。</p> <p>3. 和諧的討論家庭議題 練習尊重意見、適時發表看法，建立互信的溝通氛圍。</p> <p>4. 召開家庭會議 學習會議流程與角色分工，讓家庭成員有效協商與決策。</p> <p>5. 規劃我的家庭旅行 運用合作與分工精神，共同設計愉快且具意義的家庭活動。</p>	<p>【家庭教育】 家 E1、家 E2 家 E3、家 E4 家 E5、家 E6 家 E7。 【性別平等教育】 性 E6。</p>	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input checked="" type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____
第10-12週	單元二 親愛的家人 活動2 同個屋簷下	3	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1. 家庭變故的因應 認識家庭突發事件對情緒和生活的影響，學習尋求支持與調適的方法。</p> <p>2. 面對家人生病與調適 了解病痛帶來的心理壓力，培養同理心與正向支持態度。</p> <p>3. 長輩的身心需求與照護 認識長輩生理及心理需求，學習基本照護知識與尊重長輩的重要性。</p> <p>4. 以健康的態度面對老化 鼓勵積極接受老化過程，培養健康生活習慣與維持良好心態。</p>	<p>【家庭教育】 家 E1、家 E3、 家 E4、家 E5 家 E6、家 E7。 【生命教育】 生 E4。 【性別平等教育】 性 E4</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 作業評量 <input checked="" type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____

<p>第 13-15 週</p>	<p>單元三 拒絕毒害 的人生 活動 1 「癮」藏的 魔鬼</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p>	<p>1. 人生故事 透過真實案例或故事，引發學生對毒品問題的認識與警覺。 2. 難以擺脫的依賴 說明毒品成癮的機制與對身心的控制力，理解戒除困難。 3. 錯誤的第一步 強調避免初次接觸毒品的重要性，認識誘惑與陷阱。 4. 毒品追追追 介紹常見毒品種類、危害及社會影響。 5. 癮之代價 分析毒品成癮帶來的健康、家庭、法律與人生代價。</p>	<p>【品德教育】 品 E1</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>作業評量 <input checked="" type="checkbox"/>口語評量 <input type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>觀察評量 <input type="checkbox"/>探究評量 <input type="checkbox"/>態度評量 <input type="checkbox"/>行動實踐 <input type="checkbox"/>其他____</p>
<p>第 16-18 週</p>	<p>單元三 拒絕毒害 的人生 活動 2 媒體訊息 背後的真相</p>	<p>3</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-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p>	<p>1. 螢光幕前的表象 認識媒體或螢光幕上的形象可能是經過包裝與修飾的，理解真實與表象的差異。 2. 螢光幕後的真相 探索幕後不為人知的故事、製作過程及現實挑戰，培養批判性思考能力。 3. 換個方法更有戲 鼓勵用創意和不同角度看問題，學習自主表達和媒體素養。</p>	<p>【閱讀素養教育】 閱 E7。</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>作業評量 <input type="checkbox"/>口語評量 <input type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>觀察評量 <input type="checkbox"/>探究評量 <input type="checkbox"/>態度評量 <input type="checkbox"/>行動實踐 <input type="checkbox"/>其他____</p>
<p>第 19-20 週</p>	<p>單元三 拒絕毒害 的人生 活動 3 拒絕成癮 小尖兵</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。</p>	<p>1. 聰明說「不」 學習用自信和技巧拒絕誘惑，保持自我決定力。 2. 我是拒絕成癮小尖兵 培養防範成癮物質的意識，扮演積極宣導者角色。 3. 新興菸品的真相 認識電子菸等新興菸品的成分、危害與誤區。 4. 反成癮物質宣言 透過宣言增強抗拒成癮物質的決心與責任</p>	<p>【品德教育】 品 E1</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/>作業評量 <input type="checkbox"/>口語評量 <input checked="" type="checkbox"/>實作評量 <input type="checkbox"/>觀察評量 <input type="checkbox"/>探究評量 <input type="checkbox"/>態度評量 <input type="checkbox"/>行動實踐 <input type="checkbox"/>其他____</p>

					感。 5. 拒絕成癮物質總動員 推動團體合作，營造健康無毒的環境氛圍。		
					休業式		

學習評量-具體評量指標/學習重點項目		表現優異	表現良好	已經做到	還要加油	努力改進
指標(1)	能在生活中達到使用 3C 產品與健康身體自主管理的平衡發展。					
指標(2)	能理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任。					
指標(3)	能認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。					
指標(4)	能用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。					

臺北市萬華區龍山國民小學 114 學年度第二學期【 五 年級】 健康與體育/體育 領域學習課程計畫

編寫者		五年級學年/教師	教材版本	翰林版	學習節數	每週 2 節，實施 二十 週，共 40 節	
課程目標		<p>1.認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用 85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。</p> <p>2.兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。</p> <p>3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。</p> <p>4.運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。</p> <p>5.臥式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。</p>					
領域核心素養		<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>					
議題融入		<p>四項重大議題：<input type="checkbox"/>性別平等、<input type="checkbox"/>家庭教育、<input type="checkbox"/>全民國防、<input type="checkbox"/>環境</p> <p>其他重要議題：<input checked="" type="checkbox"/>品德、<input type="checkbox"/>生命、<input checked="" type="checkbox"/>安全、<input type="checkbox"/>防災、<input type="checkbox"/>戶外教育、<input type="checkbox"/>法治、<input type="checkbox"/>科技、<input type="checkbox"/>資訊、<input type="checkbox"/>能源、<input checked="" type="checkbox"/>海洋、<input type="checkbox"/>人權、<input type="checkbox"/>生涯規劃、<input type="checkbox"/>多元文化、<input type="checkbox"/>閱讀素養、<input type="checkbox"/>國際教育、<input type="checkbox"/>原住民族教育</p>					
教學 期程	教學單元/ 主題名稱	節數	學習重點		教學重點	融入議題內涵	評量方式
			學習表現	學習內容			
第 1-4 週	單元四挑 戰自我健 康美	8	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</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>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。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>1. 認識身體組成的基本概念。</p> <p>2. 自我評估身體組成的結果。</p> <p>3. 檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。</p> <p>4. 運用資源自主控制健康體位。</p> <p>5. 認識健康體育護照的功能與運用方式。</p> <p>6. 練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。</p> <p>7. 分組進行花式跳繩的組合動作。</p> <p>8. 認識跳繩的功效。</p> <p>9. 練習增加跳繩時間的方法。</p> <p>10. 依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視</p>	【安全教育】 安 E6	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他____

			表現。		跳繩成效。 11. 練習動態控繩迴旋的變化動作。 12. 利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 13. 分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。		
第 5-8 週	單元五有 趣的休閒 遊戲	8	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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 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。 4. 能正確作出武術雙人對練、退式動作。 5. 能和同學一起進行武術雙人對練活動。	【安全教育】 安 E7 【品德教育】 品 E3	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____
第 9-13 週	單元六樂 活運動趣	10	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。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 3. 能和同學小組合作進行 800 公尺跑走練習活動。 4. 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。	【安全教育】 安 E7	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____

第 14-18 週	單元七足 下羽上真 功夫	10	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。 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。 4. 能做出正手發球和正手高遠球動作。 5. 能和同學以高遠球動作來回對打。 6. 正手高遠球能回擊至不同位置。	【安全教育】 安 E7 【品德教育】 品 E3 <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____
第 19-20 週	單元八大 家來玩水	6	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。 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. 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。 4. 確實掌握水中換氣技巧。 5. 結合划手流暢地進行捷泳前進。 6. 進行簡易式游泳比賽。	【海洋教育】 海 E3 <input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input type="checkbox"/> 作業評量 <input type="checkbox"/> 口語評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察評量 <input type="checkbox"/> 探究評量 <input type="checkbox"/> 態度評量 <input type="checkbox"/> 行動實踐 <input type="checkbox"/> 其他_____

學習評量-具體評量指標/學習重點項目		表現 優異	表現 良好	已經 做到	還要 加油	努力 改進
指標(1)	能知道所學習運動項目的動作要領及規則					
指標(2)	能透過各項基本動作或技術展現身體活動的控制能力					
指標(3)	能游完 15 公尺並換氣					