# 臺北市大安區私立新民國民小學 115 學年度 第 1 學期 五年級 健康與體育領域 學習課程計畫

| 教材版本 | 康軒版 | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。<br>2.了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。<br>3.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。<br>4.認識自己，並能自我悅納。<br>5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。<br>6.了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。<br>7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。<br>8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。<br>9.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。<br>10.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。<br>11.結合不同步伐和手部動作，進行演武活動。<br>12.結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。<br>13.在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。<br>14.進行肢體創作，學跳土風舞。 | | | | |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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。 | | | | |

## 課程架構脈絡

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週<br>8/31-9/04 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 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。 | 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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 口試<br>報告<br>實作<br>實踐 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第一週<br>8/31-9/04 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 2 | 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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 自我評量<br>實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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.分析自己或他人排球動作技能的正確性。 | 動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | | |
| 第二週<br>9/07-9/11 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 1.了解預防傳染病的原則和措施。<br>2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 | 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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 口試 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第二週<br>9/07-9/11 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 2 | 1.了解排球低手發球的動作要領。<br>2.表現排球低手發球的動作技能。<br>3.探索排球比賽的進攻與防守策略。<br>4.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>5.演練排球比賽中的進攻與防守策略。<br>6.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第三週<br>9/14-9/18 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 1.了解肺結核的症狀、自我檢測和預防方法。<br>2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。<br>3.了解肺結核的治療方法與自我照顧。 | 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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>作業<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第三週<br>9/14-9/18 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 2 | 1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。<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。 | 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>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第四週<br>9/21-9/25 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 1.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。<br>2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 | 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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 報告<br>實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第四週<br>9/21-9/25 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 2 | 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。 | 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>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第五週<br>9/28-<br>10/02 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 1.了解愛滋病的傳染途徑。<br>2.覺知傳染病對健康的威脅與嚴重性。<br>3.培養接納與關懷愛滋 | 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 | 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。 | 實作<br>口試 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 病患者的態度。 | 成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | | |
| 第五週<br>9/28-<br>10/02 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 2 | 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，培養樂樂棒球運動的習慣。 | 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>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第六週<br>10/05-<br>10/09 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 1 | 1.澄清與愛滋病相關的迷思。<br>2.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。 | 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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第六週<br>10/05-<br>10/09 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | 2 | 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。 | 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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<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。 | 實作<br>報告<br>實踐 | 【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。 |
| 第七週<br>10/12-<br>10/16 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 1.覺察不良用眼習慣對視力變化的影響與嚴重性。<br>2.了解造成高度近視的原因。<br>3.描述過度使用 3C 產 | 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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 | 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。 | 報告<br>實作 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 品對個人健康的影響。<br>4.自我反省並修正個人的用眼習慣。 | 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | | | |
| 第七週<br>10/12-<br>10/16 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | 2 | 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。 | 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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<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。 | 口試<br>實作<br>報告<br>作業 | 【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。 |
| 第八週<br>10/19-<br>10/23 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 1.了解造成乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。<br>2.了解並表現促進視力健康的行動。 | 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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 報告<br>實作<br>口試 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第八週<br>10/19-<br>10/23 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 2 | 1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。<br>2.了解接力跑時搶跑道的要領。<br>3.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>4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>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。 | 實作<br>自我評量<br>報告<br>口試 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第九週<br>10/26-<br>10/30 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 1.自我反省並修正個人的用眼習慣。<br>2.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。<br>3.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進健康的習慣改善計畫。<br>4.認識洗牙與牙齒矯正。<br>5.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。<br>6.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。 | 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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>實踐<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第九週<br>10/26-<br>10/30 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 2 | 1.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>2.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。<br>3.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>4.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十週<br>11/02-<br>11/06 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 1 | 1.認識洗牙與牙齒矯正。<br>2.自我反省與修正個人的潔牙習慣。<br>3.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。 | 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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 報告<br>實作<br>實踐<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十週<br>11/02-<br>11/06 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 2 | 1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。<br>2.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。<br>3.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>4.比較與檢視個人的跳遠技能表現。<br>5.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。<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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>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。 | 實作<br>自我評量<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十一週<br>11/09-<br>11/13 | 第二單元做自己愛自己<br>第一課不要被引誘 | 1 | 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。 | 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。 | 報告<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。<br>【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。 |
| 第十一週<br>11/09-<br>11/13 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 2 | 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。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十二週<br>11/16-<br>11/20 | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒 | 1 | 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 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照生活情境的健 | 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 | 報告<br>實作 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 的健康行動策略。 | | 問題。 |
| 第十二週<br>11/16-<br>11/20 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 2 | 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。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十三週<br>11/23-<br>11/27 | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒 | 1 | 1.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>2.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<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。 | 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。 |
| 第十三週<br>11/23-<br>11/27 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 2 | 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 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作<br>自我評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | | |
| 第十四週<br>11/30-<br>12/04 | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒 | 1 | 1.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。<br>2.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>3.主動表現遠離毒品的行動。<br>4.認同拒絕毒品的行為。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<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。 | 實作<br>口試 | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第十四週<br>11/30-<br>12/04 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 2 | 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。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十五週<br>12/07-<br>12/11 | 第二單元做自己愛自己<br>第三課獨特的我 | 1 | 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。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |
| 第十五週 | 第六單元自在動 | 2 | 1.了解跳繩腳步與甩繩 | 1c-III-1 了解運動技能要素 | Ic-III-1 民俗運動組合 | 實作 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12/07-<br>12/11 | 起來<br>第一課逗陣來跳繩 | | 變化的動作要領。<br>2.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 | 和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 自我評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十六週<br>12/14-<br>12/18 | 第二單元做自己愛自己<br>第三課獨特的我 | 1 | 1.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>2.了解職業無性別之分。<br>3.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。 | 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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【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。 |
| 第十六週<br>12/14-<br>12/18 | 第六單元自在動起來<br>第一課逗陣來跳繩 | 2 | 1.了解團體跳繩的甩繩動作要領。<br>2.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>3.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>4.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。<br>5.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>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。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 實作<br>自我評量<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十七週<br>12/21-<br>12/25 | 第三單元安全新生活<br>第一課校園事故傷害 | 1 | 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.主動表現預防校園事 | 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。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 故傷害的方法。<br>6.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。 | | | | |
| 第十七週<br>12/21-<br>12/25 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |
| 第十八週<br>12/28-<br>1/01 | 第三單元安全新生活<br>第一課校園事故傷害 | 1 | 1.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。<br>2.主動表現預防校園事故傷害的方法。<br>3.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。 | 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。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>自我評量<br>報告 | 【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。 |
| 第十八週<br>12/28-<br>1/01 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 2 | 1.表現認真參與的學習態度。<br>2.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |
| 第十九週<br>1/04-1/08 | 第三單元安全新生活 | 1 | 1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 | 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 | 自我評量<br>報告 | 【安全教育】<br>安 E14 知道通報緊 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第二課騎車乘車保平安 | | 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。 | 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>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作 | 急事件的方式。 |
| 第十九週<br>1/04-1/08 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 2 | 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.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。<br>4.願意利用課餘時間從事親水活動。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 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。 | 實作<br>自我評量<br>作業 | 【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<br>1/11-1/15 | 第三單元安全新生活<br>第二課騎車乘車保平安 | 1 | 1.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。<br>2.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。<br>3.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。 | 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。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 報告<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。 |
| 第廿週<br>1/11-1/15 | 第六單元自在動起來<br>第三課快樂動動趣 | 2 | 1.模仿機器人造型與動作。<br>2.以隊形變化表現機器人動作。<br>3.表現創意與舞蹈展演的能力。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第廿一週<br>1/18-1/22 | 第三單元安全新生活 | 1 | 1.認識緊急救護系統資訊與報案流程。 | 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 | 實作<br>作業 | 【安全教育】<br>安 E14 知道通報緊 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第二課騎車乘車保平安 | | 2.演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。 | 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>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | | 急事件的方式。 |
| 第廿一週<br>1/18-1/22 | 第六單元自在動起來<br>第三課快樂動動趣 | 2 | 1.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。<br>2.表現《愉快的舞者》的基本舞步。<br>3.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。<br>4.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>5.表現創意與舞蹈展演的能力。<br>6.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。 | 實作<br>自我評量<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

# 臺北市大安區私立新民國民小學 115 學年度 第 2 學期 五年級 健康與體育領域 學習課程計畫

| 教材版本 | 康軒版 | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.學習關愛家人、與家人溝通。<br>2.適切與老年人互動，照顧失智長者。<br>3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。<br>4.認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。<br>5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。<br>6.覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。<br>7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。<br>8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。<br>9.掌握短跑、跳高的訣竅。<br>10.練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。<br>11.玩飛盤、毽子，享受休閒運動。<br>12.變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。<br>13.模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。 | | | | |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。<br>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。<br>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。 | | | | |

課程架構脈絡

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週<br>2/08-2/12 | 第一單元健康幸福一家人<br>第一課健康家庭互動 | 1 | 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。 | 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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |
| 第一週<br>2/08-2/12 | 第四單元球技對決<br>第一課羽球共舞 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>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。 | 實作<br>報告<br>自我評量 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第二週<br>2/15-2/19 | 第一單元健康幸福一家人<br>第二課關懷家人 | 1 | 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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<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。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作 | 【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。 |
| 第二週<br>2/15-2/19 | 第四單元球技對決<br>第一課羽球共舞 | 2 | 1.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。<br>2.了解並演練羽球比賽的進攻策略。<br>3.表現積極參與、接受挑 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 戰的學習態度。<br>4.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。 | 防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | | |
| 第三週<br>2/22-2/26 | 第一單元健康幸福一家人<br>第二課關懷家人 | 1 | 1.理解照顧老年人的方法。<br>2.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。<br>3.主動表現照顧老年人的行動。<br>4.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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<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。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作 | 【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。 |
| 第三週<br>2/22-2/26 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第四週<br>3/01-3/05 | 第一單元健康幸福一家人<br>第二課關懷家人 | 1 | 1.認識失智症。<br>2.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。<br>3 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 | 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。 | 報告<br>實作 | 【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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 人、失智長者溝通的情境。<br>4.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。 | 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | | | 象，思考生命的價值。 |
| 第四週<br>3/01-3/05 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第五週<br>3/08-3/12 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 1 | 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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<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。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第五週<br>3/08-3/12 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 2 | 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 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | | |
| 第六週<br>3/15-3/19 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 1 | 1.理解青春期常見保健問題的處理方法。<br>2.願意培養青春期保健的生活型態。<br>3.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。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<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。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第六週<br>3/15-3/19 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第七週<br>3/22-3/26 | 第一單元健康幸福一家人 | 1 | 1.認識生長發育的影響因素與促進方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 | 實作<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第三課青春快樂行 | | 2.了解健康自主管理的原則與方法。<br>3.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。<br>4.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。<br>5.擁有執行長高計畫的信心與效能感。<br>6.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。<br>7.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>8.自我反省與修正長高計畫的行動。 | 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。<br>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<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。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | | |
| 第七週<br>3/22-3/26 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第八週<br>3/29-4/02 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 1 | 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 | 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>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>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 | 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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 熱量的需求。 | 成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | | | |
| 第八週<br>3/29-4/02 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第九週<br>4/05-4/09 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 1 | 1.理解每日飲食指南的概念與代換方法。<br>2.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。<br>3.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。<br>4.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>5.了解健康自主管理的原則與方法。<br>6.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。 | 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>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>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。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第九週<br>4/05-4/09 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作<br>自我評量 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 受挑戰的學習態度。<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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | 報告 | |
| 第十週<br>4/12-4/16 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 1 | 1.理解每日飲食指南的概念與代換方法。<br>2.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。<br>3.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。<br>4.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。<br>5.了解健康自主管理的原則與方法。<br>6.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。 | 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>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>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。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 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。 | 實作 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第十週<br>4/12-4/16 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作<br>自我評量<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第十一週 | 第二單元健康安 | 1 | 1.認識多元飲食文化。 | 1a-III-3 理解促進健康生活 | Ea-III-3 每日飲食指南 | 報告 | 【資訊教育】 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4/19-4/23 | 全飲食<br>第二課多元飲食文化 | | 2.運用資訊科技分享多元飲食文化。<br>3.願意尊重多元飲食文化。 | 的方法、資源與規範。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 | 與多元飲食文化。 | 實作 | 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。 |
| 第十一週<br>4/19-4/23 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 2 | 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。 | 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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |
| 第十二週<br>4/26-4/30 | 第二單元健康安全飲食<br>第三課飲食危機處理 | 1 | 1.認識異物梗塞急救處理步驟。<br>2.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。<br>3.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。<br>4.理解異物梗塞的預防方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>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。 | 實作<br>報告 | 【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十二週<br>4/26-4/30 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 2 | 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。 | 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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 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。 | 實作<br>報告 | 【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。 |
| 第十三週<br>5/03-5/07 | 第二單元健康安全飲食<br>第三課飲食危機處理 | 1 | 1.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。<br>2.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。<br>3.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。<br>4.理解一氧化碳中毒的預防方法。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br>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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【安全教育】<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第十三週<br>5/03-5/07 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 2 | 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。 | 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>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<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 | 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。 | 實作<br>報告<br>自我評量<br>作業 | 【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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | | |
| 第十四週<br>5/10-5/14 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 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。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 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。 | 報告<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。 |
| 第十四週<br>5/10-5/14 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第四課家庭休閒運動 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<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。<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。 | 實作<br>報告 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
| 第十五週<br>5/17-5/21 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地 | 1 | 1.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康議題受到 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-3 環保行動的參 | 報告<br>實作 | 【環境教育】<br>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 球 | | 2.理解節能減碳方法。 | 個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 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。 | | 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。 |
| 第十五週<br>5/17-5/21 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第四課家庭休閒運動 | 2 | 1.了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、踝毽、豆毽的動作要領。<br>2.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、踝毽、豆毽動作的正確性。<br>3.創作和展演踢毽組合動作。<br>4.分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。<br>5.透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<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。<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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
| 第十六週<br>5/24-5/28 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 1.理解綠色消費概念與方法。<br>2.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。<br>3.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>4.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。<br>5.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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-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。 | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 6.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。 | 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | | | |
| 第十六週<br>5/24-5/28 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第十七週<br>5/31-6/04 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 1 | 1.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。<br>2.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。<br>3.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<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。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 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。 | 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。 |
| 第十七週<br>5/31-6/04 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 實作<br>報告<br>自我評量 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | | |
| 第十八週<br>6/07-6/11 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 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.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 報告<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。 |
| 第十八週<br>6/07-6/11 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 2 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<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。 | 實作<br>報告<br>自我評量<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第十九週<br>6/14-6/18 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 1.認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。<br>2.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。<br>3.理解減少空氣汙染的方法。<br>4.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。<br>5.認識生活技能「做決 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<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。 | 報告<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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 定」的基本步驟。<br>6.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。<br>7.認識空氣品質指標。<br>8.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | | | |
| 第十九週<br>6/14-6/18 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 2 | 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。 | 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>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第廿週<br>6/21-6/25 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 1 | 1.覺察對聲音的感受，認識噪音。<br>2.覺知噪音對健康的危害。<br>3.理解噪音防制方法。<br>4.自我反省與修正減少噪音的行動。<br>5.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。<br>6.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。<br>7.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | 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。 | 報告<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。 |
| 第廿週<br>6/21-6/25 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 2 | 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。 | 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>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<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。 | 實作<br>報告 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |
| 第廿一週<br>6/28-7/02 | 第三單元保護地球動起來 | 1 | 1.覺察對聲音的感受，認識噪音。 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 | 報告<br>實作 | 【環境教育】<br>環 E4 覺知經濟發展 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第二課環境汙染面面觀 | | 2.覺知噪音對健康的危害。<br>3.理解噪音防制方法。<br>4.自我反省與修正減少噪音的行動。<br>5.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。<br>6.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。<br>7.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 作業 | 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。 |
| 第廿一週<br>6/28-7/02 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 2 | 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。 | 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>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<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。 | 實作<br>報告<br>作業 | 【品德教育】<br>品 E6 同理分享。 |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。