

一、學期總目標

- 1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。
- 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。
- 3.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。
- 4.認識自己，並能自我悅納。
- 5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。
- 6.了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。
- 7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。
- 8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。
- 9.演練樂樂棒球、羽球、巧固球、籃球的基本動作和攻防策略。
- 10.能做出武術初級棍套路動作。
- 11.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。
- 12.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。
- 13.學習跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。
- 14.結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。
- 15.在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。
- 16.進行肢體創作，學跳土風舞。

二、符應學校願景目標

- 培養學生能樂觀進取有自信
- 培養學生能獨立自主能思辨
- 培養學生能溝通無礙善表達
- 培養學生能創意思考富美感
- 培養學生能尊重包容能同理
- 培養學生能國際理解愛地球

三、教材來源：康軒版健康與體育課本第9冊、自編

四、教學重點及進度

週次	單元名稱	教學目標	學習表現	學習內容	領域核心素養	學習節數	評量方式	融入之議題
第一週	第一單元 健康樂活我當家  第一課 疾病不要來	1.了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。 3.了解預防傳染病的原則和措施。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	健體-E-A1	1	問答 發表 實作 實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	第五單元	1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。	1d-III-1 了解運動技能的	Ga-III-1 跑、跳與投擲的	健體-E-A1 健體-E-C2	2	操作 實作	【品德教育】 品E3 溝通合

文山區辛亥國小

	跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	2.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 3.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。 4.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。	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。	基本動作。			觀察	作與和諧人際關係。
第二週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 2.描述生活行為對罹患傳染病的影響。 3.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。 4.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。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	健體-E-A1	1	問答發表 實作實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	1.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作表現。 3.學會測量跳遠距離。 4.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。	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-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。	健體-E-A1 健體-E-C2	2	操作實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	1.了解新型A型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 2.了解愛滋病的傳染途徑。 3.澄清與愛滋病相關的迷思。 4.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。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	健體-E-A1	1	問答發表 實作實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	第六單元自在動起來 第二課划手前進	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	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-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	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。	健體-E-C2	2	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。

文山區辛亥國小

			體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第四週	第一單元 健康樂活我當家  第二課 視力口腔檢查站	1.覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。 2.描述過度使用3C產品對個人健康的影響。 3.自我反省並修正個人的用眼習慣。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	健體-E-A1 健體-E-A3	1	發表 實作 問答 實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	第六單元 自在動起來  第二課 划手前進	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。	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。	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。	健體-E-C2	2	操作 發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。
第五週	第一單元 健康樂活我當家  第二課 視力口腔檢查站	1.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的病因。 2.了解並表現促進視力健康的行動。 3.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 4.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。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	健體-E-A1 健體-E-A3	1	發表 實作 問答 實踐 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	第六單元 自在動起來  第二課 划手前進	1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習態度。 4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 5.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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	健體-E-C2	2	操作 發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。
第六週	第一單元 健康樂活我當家  第二課 視力口腔檢查站	1.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 2.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。 3.認識洗牙與牙齒矯正。 4.自我反省與修正個人的潔牙習慣。 5.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	健體-E-A1 健體-E-A3	1	發表 實作 問答 實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
	第五單元 跑跳武動秀	1.認識武術的起源。 2.做出初級棍動作。 3.做出五花棍等不同棍術動作。 4.認識武術功操的動作技能要	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	健體-E-A1 健體-E-C2	2	操作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

文山區辛亥國小

	第三課小套路輕鬆學 武術	素和演練規範。 5.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 6.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	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-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。					
第七週	第二單元做自己愛自己 第一課 不要被引誘	1.覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。 2.了解避免受媒體訊息誘導的方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	健體-E-B2	1	發表演練實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。
	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學 武術	1.能做出初級棍動作。 2.做出對擊等不同棍術動作。 3.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 4.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 5.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 6.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。 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-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。	Bd-III-1 武術組合作與套路。	健體-E-A1 健體-E-C2	2	操作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週	第二單元做自己愛自己 第一課 不要被引誘	1.覺知吸食電子煙對健康的影響。 2.運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	健體-E-B2	1	發表演練實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。
	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	1.了解排球低手傳球的動作要領。 2.表現排球低手傳球的動作技能。 3.了解排球高手傳球的動作要領。 4.表現排球高手傳球的動作技能。 5.了解排球低手發球的動作要領。 6.表現排球低手發球的動作技能。	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-C2	2	觀察 操作 發表 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週	第二單元做自己愛自己 第一課 不要被引誘	1.運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中電子煙偽裝的手法。 2.覺知喝酒對健康的影響。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	健體-E-B2	1	發表演練實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。

文山區辛亥國小

	<p>第四單元擊球特攻隊</p> <p>第一課排球高手</p>	<p>1.分析自己或他人排球動作技術的正確性。</p> <p>2.探索排球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>3.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。</p> <p>4.演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>5.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</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>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>2</p>	<p>觀察操作發表實作</p>	<p>【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第二課全力反毒</p>	<p>1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。</p> <p>2.認識毒品的特性與危害。</p> <p>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。</p>	<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>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B2</p>	<p>1</p>	<p>發表實作演練問答</p>	<p>【資訊教育】資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>第一課身體管理員</p>	<p>1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解促進體適能的運動種類與建議。</p> <p>3.擬定體適能提升運動計畫。</p> <p>4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>5.養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</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>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A3</p>	<p>2</p>	<p>操作發表實作實踐</p>	<p>【安全教育】安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
第十一週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第二課全力反毒</p>	<p>1.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。</p> <p>2.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</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-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B2</p>	<p>1</p>	<p>發表實作演練問答</p>	<p>【資訊教育】資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第三課快樂動趣</p>	<p>1.模仿機器人造型與動作。</p> <p>2.以隊形變化表現機器人遊行動作。</p> <p>3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。</p> <p>4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。</p> <p>5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。</p> <p>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。</p> <p>7.表現創意與舞蹈展演的能力。</p> <p>8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。</p>	<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>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>1b-III-2 各國土風舞。</p>	<p>健體-E-B3</p>	<p>2</p>	<p>操作發表實作觀察</p>	<p>【品德教育】品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十二週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第二課全力反毒</p>	<p>1.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。</p> <p>2.主動表現遠離毒品的行動。</p> <p>3.認同拒絕毒品的行為。</p>	<p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-B2</p>	<p>1</p>	<p>發表實作演練問答</p>	<p>【資訊教育】資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

文山區辛亥國小

	<p>第六單元自在動起來</p> <p>第三課快樂動趣</p>	<p>1.模仿機器人造型與動作。</p> <p>2.以隊形變化表現機器人遊行動作。</p> <p>3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。</p> <p>4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。</p> <p>5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。</p> <p>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。</p> <p>7.表現創意與舞蹈展演的能力。</p> <p>8.專心欣賞別人的表演,並表達自己的看法。</p>	<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>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>1b-III-2 各國土風舞。</p>	健體-E-B3	2	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第三課獨特的我</p>	<p>1.以正向、積極的想法,演練「自我調適」技能,遠離成癮物質。</p> <p>2.主動表現並培養拒毒的健康生活。</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	健體-E-A1	1	演練實作 發表 總結性評量	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
	<p>第四單元球技對決</p> <p>第二課籃球攻防</p>	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、上籃的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人籃球動作技術的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.課後持續練習,增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技術的正確性。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。
第十四週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第三課獨特的我</p>	<p>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。</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	健體-E-A1	1	演練實作 發表	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
	<p>第四單元球技對決</p> <p>第二課籃球攻防</p>	<p>1.了解並表現籃球定點投籃、上籃的動作要領。</p> <p>2.比較自己或他人籃球動作技術的正確性。</p> <p>3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4.課後持續練習,增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技術的正確性。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。
第十五週	<p>第二單元做自己愛自己</p> <p>第三課獨特的我</p>	<p>1.了解職業無性別之分。</p> <p>2.實行探索潛能的方法,訂定個人夢想計畫。</p>	<p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p>	健體-E-A1	1	演練實作 發表 總結性評量	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象,了解家庭、學校與職業的分工,不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自

文山區辛亥國小

	第六單元 自在動起來 第一課 逗陣來運動	1.了解正手擲盤的動作要領。 2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。 5.了解並表現踢毬、拐毬、膝毬、踹毬、豆毬的動作要領。 6.比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、踹毬、豆毬動作的正確性。 7.創作和展演踢毬組合動作。 8.分享欣賞和創作踢毬組合的美感體驗。 9.透過飛盤或毬子設計遊戲，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。 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 表現動作創作和展演的能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	健體-E-A3	2	操作發表實作運動撲滿	己的特質與興趣。 【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十六週	第三單元 安全新生活 第一課 校園事故傷害	1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。 2.理解避免造成事故傷害發生的方法。 3.公開表達對冒險行為的看法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	健體-E-A2	1	實作發表自評	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
	第六單元 自在動起來 第一課 逗陣來跳繩	1.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。 2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。 3.能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。 5.表現跳繩組合動作創作和展演的能力。 6.能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。	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。 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。	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。	健體-E-C2	2	操作觀察發表實作運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	第三單元 安全新生活 第一課 校園事故傷害	1.覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。 2.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。	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。 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。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	健體-E-A2	1	實作發表自評	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
	第五單元 跑跳武動秀 第二課 跑跳無阻	1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。 3.了解接力跑時搶跑道的要領。 4.透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。 5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。 6.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。 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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	健體-E-A1 健體-E-C2	2	操作實作觀察發表問答運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

文山區辛亥國小

第十八週	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	1.主動表現預防校園事故傷害的方法。 2.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	健體-E-A2	1	實作發表 自評	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。
	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 2.表現樂樂棒球揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。 3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。 4.主動表現預防事故傷害的安全行動。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	健體-E-A2	1	自評發表 實作演練 總結性評量	【安全教育】 安E14 知道通報緊急事件的方式。
	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。 2.表現樂樂棒球揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。	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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。 3.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	健體-E-A2	1	自評發表 實作演練 總結性評量	【安全教育】 安E14 知道通報緊急事件的方式。
	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	1.表現樂樂棒球揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十一週	第三單元安全新生活 第二	1.認識緊急救護系統資訊與報案流程。 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。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資	健體-E-A2	1	自評發表 實作演練 總結性評量	【安全教育】 安E14 知道通報緊急事件的方式。

文山區辛亥國小

	課 車 乘 車 保 平 安		動。	訊與突發事 故的處理方 法。				
	第 四 單 元 擊 球 特 攻 隊  第 二 課 樂 棒 攻 守 樂 趣 多	1.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 二 十 二 週	第 三 單 元 安 全 新 生 活  第 二 課 騎 車 乘 車 保 平 安	1.認識緊急救護系統資訊與報案流程。 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。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	健體-E-A2	1	自評發表 實作演練 總結性評量	【安全教育】 安E14 知道通報緊急事件的方式。
	第 四 單 元 擊 球 特 攻 隊  第 二 課 樂 棒 攻 守 樂 趣 多	1.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

※ 學期成績計分標準

期中:50%(運動技能50%、學習努力程度50%)

期末:50%(運動技能50%、學習努力程度50%)

臺北市文山區辛亥國小113學年度第二學期 五年級 健體與體育 領域教學計畫表

課程設計者：黃巧君、曾心映、湯為國、黃立騏 教師

一、學期總目標

- 1.學習關愛家人、與家人溝通。
- 2.適切與老年人互動，照顧失智長者。
- 3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。
- 4.認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。
- 5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。
- 6.覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。

## 文山區辛亥國小

- 7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。
- 8.演練樂樂棒球、羽球、巧固球、籃球的基本動作和攻防策略。
- 9.能做出武術初級棍套路動作。
- 10.掌握短跑、大隊接力等的訣竅。
- 11.練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。
- 12.玩毽子，享受休閒運動。
- 13.變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。

## 二、符應學校願景目標

- 培養學生能樂觀進取有自信
- 培養學生能獨立自主能思辨
- 培養學生能溝通無礙善表達
- 培養學生能創意思考富美感
- 培養學生能尊重包容能同理
- 培養學生能國際理解愛地球

## 三、教材來源：康軒版健康與體育課本第10冊、自編

## 四、教學重點及進度

週次	單元名稱	教學目標	學習表現	學習內容	領域核心素養	學習節數	評量方式	融入之議題
第一週	第一單元 健康幸福一家人  第一課 健康家庭互動	1.認識家庭成員的角色與責任。 2.認同關愛家人的生活方式。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	健體-E-B1	1	實作發表 演練	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	樂樂棒球	1.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

文山區辛亥國小

第二週	第一單元 健康幸福一家人  第一課 健康家庭互動	1.主動表現關愛家人的行動。 2.運用生活技能「人際溝通」,獨立演練與家人溝通的情境。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	健體-E-B1	1	實作發表 演練	家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	樂樂棒球	1.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習,培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週	第一單元 健康幸福一家人  第一課 健康家庭互動	1.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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	健體-E-B1	1	實作發表 演練	家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
	樂樂棒球	1.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習,培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第四週	第一單元 健康幸福一家人  第二課	1.認識更年期的生理、心理轉變。 2.理解更年期的保健方法。 3.認同健康面對老化的態度。 4.理解照顧老年人的方法。 5.認識失智症。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	健體-E-B1	1	實作演練 發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象,思考生命的價

文山區辛亥國小

	懷家人 樂樂棒球	1.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 2.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 3.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 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。	健體-E-A2 健體-E-C2	2	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第五週	第一單元 健康幸福一家人  第二課 懷家人	1.認識失智症。 2.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。 3.主動表現照顧老年人的行動。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	健體-E-B1	1	實作演練發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
	第四單元 球技對決  第一課 羽球共舞	1.了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。 2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。 3.認識羽球構造。 4.了解並表現執羽球的動作要領。 5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。 6.比較自己或他人羽球動作技能的正確性。	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-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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-C2	2	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。
	第一單元 健康幸福一家人  第二課 懷家人	1.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。 2.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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	健體-E-B1	1	實作演練發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
第六週	第四單元 球技對決  第一課 羽球共舞	1.了解並演練羽球比賽的進攻策略。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。 4.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	健體-E-C2	2	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。
	第一單元 健康幸福一家人	1.理解青春常見保健問題的處理方法。 2.運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 3.運用生活技能「自我健康管	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成	健體-E-A3	1	演練實作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。
第七週								

文山區辛亥國小

	第三課青春快樂行	理], 擬定經期保健計畫。 4. 願意培養青春保健的生活型態。 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。	健康自主管理的原則與方法。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。				
	武術	1. 能做出初級棍動作。 2. 做出對擊等不同棍術動作。 3. 能與同儕共同完成對擊動作。 4. 能完成整套初級棍動作。	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 武術組合作與套路。	健體-E-A1 健體-E-C2	2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第八週	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	1. 認識生長發育的影響因素與促進方法。 2. 了解健康自主管理的原則與方法。 3. 運用生活技能「自我健康管理與監督」, 擬定長高計畫。 4. 運用生活技能「目標設定」, 設定長高計畫的目標。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	健體-E-A3	1	演練 實作 發表 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。
	武術	1. 能與同儕共同完成對擊動作。 2. 能完成整套初級棍動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	健體-E-A1 健體-E-C2	2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	1. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。 2. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 3. 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。 4. 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。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	健體-E-A3	1	演練 實作 發表 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。
	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。 2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。 3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	健體-E-A1	2	操作 發表 實作 觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。

文山區辛亥國小

第十週	第二單元 健康安全飲食 第一課 健康飲食	1.描述飲食問題對健康的影響。 2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。 3.願意培養健康飲食的生活型態。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	健體-E-A2	1	實作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。
	第五單元 奔騰泳休閒 第一課 短跑衝刺	4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。 5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。	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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	健體-E-A1	2	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。
第十一週	第二單元 健康安全飲食 第一課 健康飲食	1.理解每日飲食指南的概念與代換方法。 2.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 3.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	健體-E-A2	1	實作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。
	第五單元 奔騰泳休閒 第一課 短跑衝刺	1.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。 2.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 3.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 4. 100公尺賽跑測驗。 5.體表會大隊接力傳接棒練習。	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	健體-E-A1	2	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。
第十二週	第二單元 健康安全飲食 第一課 健康飲食	1.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 2.了解健康自主管理的原則與方法。 3.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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	健體-E-A2	1	實作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。

文山區辛亥國小

	第五單元 奔騰泳休閒 第一課 短跑衝刺  (體育表演會)	1.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。 2.應用學習策略，提高短跑的學習效能。 3.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 4. 100公尺賽跑。 5.體會大隊接力練習。 6.武術表演練習。	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。 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。	健體-E-A1	2	操作發表 實作觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。
第十三週	第二單元 健康安全飲食  多元飲食文化、 第三課 飲食危機處理	1.理解健康飲食原則。 2.願意以健康飲食原則，品嚐多元飲食文化的特色菜肴。 3.認識多元飲食文化。 4.運用資訊科技分享多元飲食文化。 5.願意尊重多元飲食文化。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	健體-E-C3 健體-E-A2	1	發表 實作演練	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國E5 體認國際文化的多樣性。
	第五單元 跑跳武動秀  第一課 身體管理員	1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。 2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。 4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 5.養成規律運動習慣，維持動態生活。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	健體-E-A1 健體-E-A3	2	操作 發表 實作實踐	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十四週	第二單元 健康安全飲食  多元飲食文化、 第三課 飲食危機處理	1.認識異物梗塞急救處理步驟。 2.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。 3.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。 4.理解異物梗塞的預防方法。	1a-III-3 理解 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	健體-E-C3 健體-E-A2	1	發表 實作演練	【資訊教育】 資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
	第五單元 奔騰泳休閒  第三課 水中健將	1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺(需換氣三次以上)與簡易性游泳比賽。	健體-E-A2	2	操作 發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第十五週	第二單元 健康安全飲食	1.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 2.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。 3.流暢的操作一氧化碳中毒急	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-III-3 藥物	健體-E-C3 健體-E-A2	1	發表 實作演練	【資訊教育】 資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。

文山區辛亥國小

週	多元飲食文化、第三課飲食危機處理	救處理步驟。 4.理解一氧化碳中毒的預防方法。	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。	中毒、一氧化碳中毒、異物堵塞急救處理方法。				安E12 操作簡單的急救項目。
	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1.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。 2.課後持續練習,增進捷泳的能力。	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。 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。 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。	健體-E-A2	2	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第十六週	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。 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。 3.覺察產品或消費的碳足跡,描述生活行為對環境的影響。	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	健體-E-C1	1	發表實作	【環境教育】 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 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。
	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	1.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。 2.課後持續練習,增進捷泳的能力。	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。 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。 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。	健體-E-A2	2	操作發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第十七週	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	1.理解節能減碳方法。 2.理解綠色消費概念與方法。 3.運用多元的健康資訊、產品與服務,進行綠色消費。 4.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。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 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。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	健體-E-C1	1	發表實作	【環境教育】 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 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。
	巧固球	1.學習排球運動的常用保護動作及認識護具的選擇和使用方法,以避免運動傷害。 2.能認識手球的由來。 3.了解在該項運動中正確傳接球的方式及小組傳接球的搭配。	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	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	健體-E-C2	2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

文山區辛亥國小

			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。	運動基本動作及基礎戰術。				
第十八週	第三單元 保護地球動起來  第一課 環保愛地球	1.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。 2.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。 3.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。	3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	健體-E-C1	1	發表實作	【環境教育】 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 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。
	巧固球	1.學習手球的運球方式，並透過修正式的比賽，學習交叉進攻及防守的小組策略。 2.三步跳射方式透過修正式的比賽，學習三人小組搭配進攻及防守的小組策略。 3.介紹並練習手球的正式規則，以接近正式比賽規則及場地(全場)進行比賽。	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。	健體-E-C2	2	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十九週	第三單元 保護地球動起來  第二課 環境污染面面觀	1.認識水污染的來源，覺知水污染對健康的危害。 2.理解減少水污染的方法。 3.自我反省與修正減少水污染的行動。 4.認識空氣污染的來源，覺知空氣污染對健康的危害。 5.多元角度省思空氣污染問題和解決方法。 6.理解減少空氣污染的方法。 7.自我反省與修正減少空氣污染的行動。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	健體-E-C1	1	發表實作 總結性評量	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
	第四單元 球技對決  第二課 籃球攻防	1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2.比較自己或他人籃球動作技術的正確性。 3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-C2	2	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。
第二十週	第三單元 保護地球動起來  第二課 環境污染面面觀	1.認識生活技能「做決定」的基本步驟。 2.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣污染的行為。 3.認識空氣品質指標。 4.覺察對聲音的感受，認識噪音。 5.覺知噪音對健康的危害。 6.理解噪音防制方法。 7.自我反省與修正減少噪音的行動。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	健體-E-C1	1	發表實作 總結性評量	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
	第四單元 球技對決	1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。 2.比較自己或他人籃球動作技	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰	健體-E-C2	2	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。

## 文山區辛亥國小

	第二課籃球攻防	能的正確性。 3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	術。				
第二十一週	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面觀	1.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。 2.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。 3.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	健體-E-C1	1	發表實作總結性評量	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。 2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。	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。	健體-E-A2	2	操作發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。

### ※ 學期成績計分標準

期中：50% (運動技能50%、學習努力程度50%)

期末：50% (運動技能50%、學習努力程度50%)