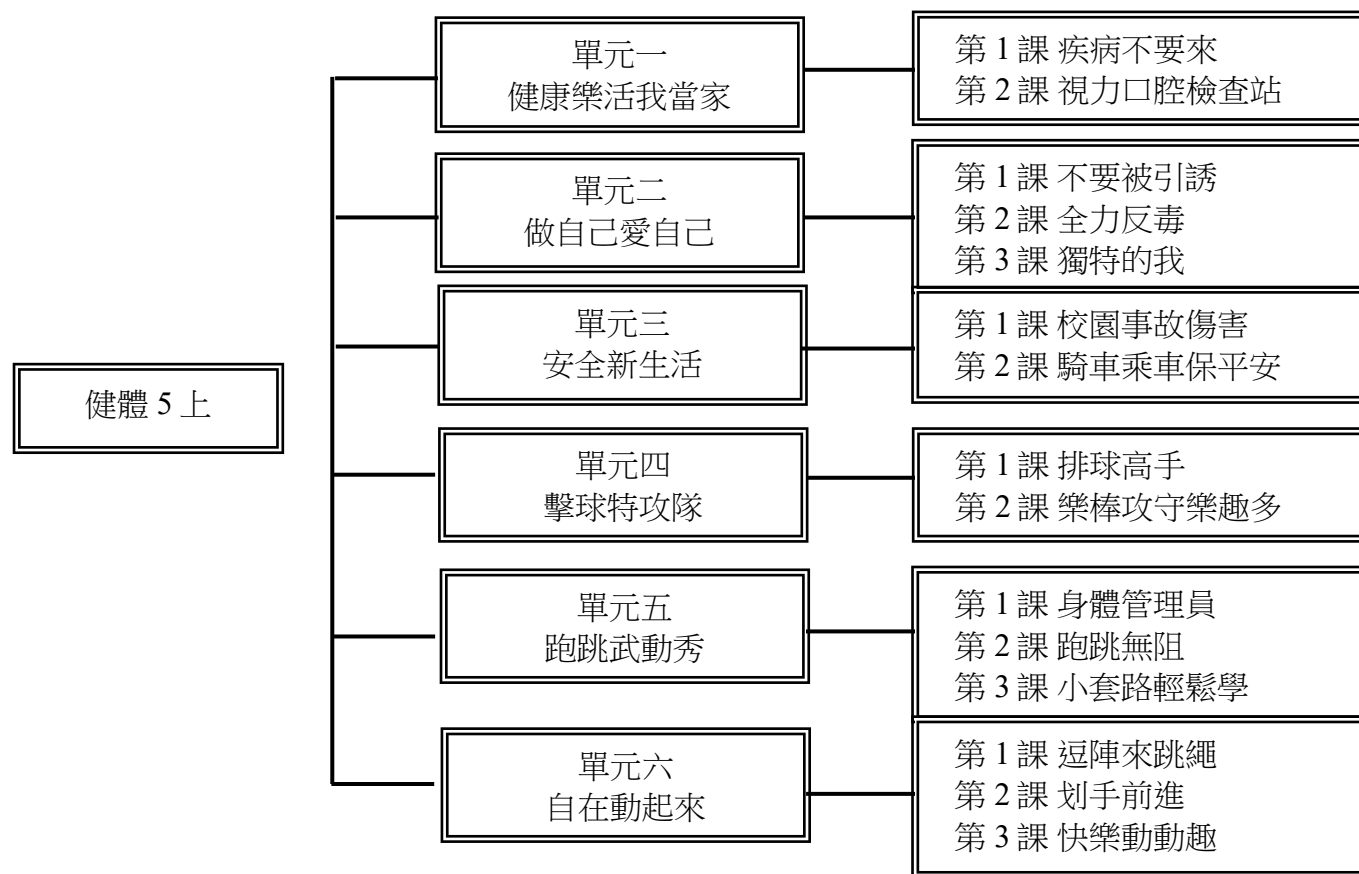


一、課程架構圖：



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第一週	9/01-9/05	第一單元健康樂活我當家	第一課疾病不要來	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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.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。 4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。 6.了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。 7.了解肺結核的治療方法與自我照顧。 8.了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 9.了解愛滋病的傳染途徑。 10.澄清與愛滋病相關的迷思。 11.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。	第一單元健康樂活我當家  第 1 課疾病不要來 (Go Away, Sickness!)  《活動 1》提問對話 1. 問候與健康狀態  <ul style="list-style-type: none"> <li>A: Hi! How are you today?</li> <li>B: I' m not feeling well.</li> <li>A: Oh no! What' s wrong?</li> <li>B: I have a cold.</li> </ul> <hr/> 🗨️ 2. 生病症狀 (Symptoms)  <ul style="list-style-type: none"> <li>A: Do you have a fever?</li> <li>B: Yes, I do.</li> <li>A: Do you have a cough?</li> </ul>	3	1.教師準備傳染病三要素相關影片。 2.教師準備「預防傳染病」學習單。 3.教師準備認識結核病、肺結核的相關影片。 4.教師準備認識新型 A 型流感的相關影片。 5.教師準備「預防新型 A 型流感」學習單。 6.教師準備認識愛滋病的相關影片、「愛滋病的傳染途徑」學習單、「愛滋病正解大進擊」學習單。 7.教師準備「關懷愛滋」學習單。	問答 發表 實作 實踐	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<ul style="list-style-type: none"> <li>B: Yes, I keep coughing.</li> </ul> <hr/> <p>💬 3. 看醫生與建議</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: You should see a doctor.</li> <li>B: Yes, I will.</li> <li>A: Drink lots of water and rest.</li> <li>B: Thank you! I hope I feel better soon.</li> </ul> <hr/> <p>💬 4. 保持健康 (Staying Healthy)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: What do you do to stay healthy?</li> <li>B: I wash my hands and eat vegetables.</li> <li>A: I sleep early and drink water.</li> </ul>					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<ul style="list-style-type: none"> <li>B: Great! Let's stay healthy together.</li> </ul> <hr/> <p>💬 5. 疾病預防 (Preventing Sickness)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A: Why do we wash our hands?</li> <li>B: To stop germs!</li> <li>A: Should we wear a mask when sick?</li> <li>B: Yes, to protect others.</li> </ul> <hr/> <p>《活動 2》預防傳染病  <input type="checkbox"/> 【Lesson Title: How to Prevent Infectious Diseases】            Grade Level: 5th Grade            Language Focus: Vocabulary + Simple Present + Classroom Interaction            Subject Integration: Health Education + English</p> <p>Students will be able to:</p> <p>Say what an infectious disease is.</p> <p>Name ways to stop germs from spreading.</p> <p>Talk about how to stay healthy</p>					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Key Vocabulary Germs 病菌 Wash hands 洗手 Wear a mask 戴口罩 Sneeze 打噴嚏 Cough 咳嗽 Sick 生病的 Doctor 醫生 1. Warm-Up / Review  Teacher: Good morning, class! Students: Good morning, teacher! Teacher: Today, we will learn how to stay healthy. Can you say “germs”? Students: Germs! Teacher: Do we want germs? Students: Noooo!					
第二週	9/08-9/12	第一單元健康樂活我當家	第二課視力口腔檢查站	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 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.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。 4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。 5.了解並表現促進視力健康的行動。 6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。 7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能，實踐促進視力健康的改善計畫。 8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 9.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修正個人的潔牙習慣。 12.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健	第一單元健康樂活我當家 <b>【Healthy and Happy: I Take Care of Myself】</b> <b>【Learning Goals】</b> Students will be able to:  Talk about healthy habits in daily life.  Use simple English to describe their routine.  Share how they take care of their body and mind. <b>【Key Vocabulary】</b> Healthy 健康的 Exercise 運動 Eat vegetables 吃蔬菜 Drink water 喝水 Sleep early 早睡 Brush teeth 刷牙 Take a shower 洗澡 Be happy 快樂的 <b>【Teacher – Student Dialogue】</b> 1. Warm-Up: Healthy or Unhealthy?  Teacher: Let’s talk about healthy habits! Is eating candy every day healthy?	3	1.教師課前帶領學生至健康中心進行視力檢查。 2.教師準備眼睛構造模型或圖片、馬錶、眼睛疾病相關影片。 3.教師準備視力保健影片或相關資料。 4.教師準備「護眼大作戰」學習單、「護眼計畫行動管理」學習單。 5.教師準備牙周病相關影片。 6.教師準備牙齒矯正相關資料或圖片。 7.教師準備「口腔保健習慣改善計畫」學習單。	發表 實作 問答 實踐 總結性評量	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
							康的改善計畫。	Students: No! It's unhealthy! Teacher: Is drinking water healthy? Students: Yes! Very healthy!  2. Talking About Daily Routines  Teacher: What do you do to stay healthy? Student A: I drink water. Teacher: Great! How many glasses? Student A: Five glasses a day!  Teacher: Andy, what time do you sleep? Andy: I sleep at 9 o'clock. Teacher: Very good. Early sleep is good for you!					
第三週	9/15-9/19	第二單元 做自己愛自己	第一課 不要被引誘	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 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.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。 3.覺知吸食電子煙對健康的影響。 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。 5.覺知喝酒對健康的影響。	【Be Yourself, Love Yourself】 Students will be able to: Talk about their likes, strengths, and feelings.  Understand that everyone is special and unique.  Use simple English to express self-love and confidence. Be yourself 做自己 Special特別的 Strong 強的／優點 Weak 弱的／缺點 Love yourself 愛自己 Confidence 自信 Feelings 感受  Teacher–Student Dialogue 1. Opening Discussion: Who Are You?  Teacher: Hello class! Today, we will talk about YOU! Students: Yay! Teacher: Are you smart? Students: Yes! Teacher: Are you funny? Students: Yes! Teacher: That's right — Everyone is special! Be yourself, love yourself!	3	教師準備電子煙宣導圖文與相關影片、 「批判性思考」學習單。	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<p><b>2. About Likes and Strengths</b></p> <p><b>Teacher:</b> What do you like to do?  <b>Student A:</b> I like to dance.  <b>Teacher:</b> That's great!  You are a dancer!</p> <p><b>Teacher:</b> What are you good at?  <b>Student B:</b> I am good at drawing.  <b>Teacher:</b> Awesome! That is your strength!</p> <p><b>3. About Feelings and Loving Yourself</b></p> <p><b>Teacher:</b> Do you feel sad sometimes?  <b>Students:</b> Yes.  <b>Teacher:</b> That's okay.  Everyone feels sad. What can you do?  <b>Student C:</b> I can talk to my mom.  <b>Teacher:</b> Very good!</p>					


起 訖 週 次	起 訖 日 期	主 題	單 元 名 稱	學習重點		核心素 養/具體 內涵	教學目標	教學活動重點	教學 節 數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協 同教學
				學習表現	學習內容								
								Talking helps. Loving yourself means taking care of your feelings.					
第四週	9/22-9/26	第二單元 做自己愛自己	第二課 全力反毒	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	健體-E-A1 健體-E-B2	1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。 2.認識毒品的特性與危害。 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。 4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。 6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。 7.主動表現遠離毒品的行動。 8.認同拒絕毒品的行為。	<p><b>Theme: Say No to Drugs! Stay Smart, Stay Safe!</b></p> <p><b>【Learning Goals】</b></p> <p>Students will be able to:</p> <p>Use critical thinking to understand what new drugs are.</p> <p>Learn about the dangers and harm of drugs.</p> <p>Talk about how drugs hurt the body, family, and society.</p> <p>Practice refusal skills like the "Eight Don'ts"</p> <p>Choose good life skills for different situations.</p> <p>Find risky places or people in daily life.</p> <p>Show clear actions to stay away from drugs.</p> <p>Understand that saying no to drugs is the right thing.</p> <p><b>【Activity 1: What Are Drugs?】</b></p> <p>Objective: Identify drugs and their dangers</p> <p>Activity: Teacher shows pictures or descriptions of new or hidden drugs (e.g. colorful candy-like drugs).</p> <p>Questions for discussion:</p> <p>Is it safe to take something from a stranger?</p>	3	1.教師準備辨別新興毒品的相關影片與毒品成癮的相關影片和資料。 2.教師請學生課前蒐集毒品的相關資料、毒品使用的新聞報導。 3.教師準備「使用成癮物質的影響」學習單。 4.教師準備「澄清毒品迷思」學習單。	發表 實作 演練 問答	<b>【資訊教育】</b> 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Can something that looks like candy be dangerous?  How can you tell if it's a drug?  Student Sentence Practice:  Drugs can look like food, but they are dangerous.  I will not eat anything from people I don't know.					
第五週	9/29-10/03	第二單元做自己愛自己	第三課獨特的我	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 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。	健體-E-A1	1.以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。 2.主動表現並培養拒毒的健康生活。 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。 4.了解職業無性別之分。 5.實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。	Student Learning Objectives 1.Practice self-adjustment skills with a positive and active mindset to stay away from addictive substances. 2. Develop and show healthy behaviors to say no to drugs and live a drug-free life. 3. Recognize and appreciate personal character traits to build self-worth and accept oneself. 4. Understand that all jobs are for everyone, regardless of gender. 5. Explore personal strengths and create a personal dream plan for the future.	3	1.教師準備「拒毒健康生活」學習單。 2.教師準備「認識自我」學習單、「自我悅納」學習單。 3.教師準備「我的夢想計畫」學習單。 4.教師請學生課前蒐集家人的興趣、職業與選擇原因。	演練 實作 發表 總結性評量	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第六週	10/06-10/10	第三單元校園安全新生活	第一課校園事故傷害	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、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。 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.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。 4.覺察校園中潛藏的危機與可能造成事故傷害的嚴重性。 5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。 6.主動表現預防校園事故傷害的方法。 7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。	第三單元安全新生活 Practice self-regulation skills with a positive mindset to stay away from addictive and harmful substances. 以正向的想法練習自我調適技能，遠離有害與成癮物質。  Show healthy behaviors and choices that support a drug-free and safe lifestyle. 展現支持無毒、健康、安全生活的行為與選擇。  Recognize and value personal character traits to build self-confidence and accept who you are. 認識並肯定自己的人格特質，建立自信與自我接納。  Understand that all jobs are equal for everyone, regardless of gender.	3	1.教師請學生課前蒐集校園內冒險行為的相關新聞報導。 2.教師準備「冒險行為不可行」學習單。 3.教師準備「校園危險搜索與預防（一）」學習單。 4.教師準備「校園危險搜索與預防（二）」學習單。 5.教師請學生課前蒐集校園安全海報或標語、準備上色工具。 6.教師準備「守護校園安全」學習單。	實作 發表 自評	<b>【安全教育】</b> 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<p>了解職業無性別之分，每個人都能追求喜愛的職業。</p> <p>Explore personal potential and set goals through creating a personal dream plan. 探索自己的潛能，訂立個人夢想與目標計畫。</p>					
第七週	10/13-10/17	第三單元 安全新生活	第二課 騎車乘車保平安	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p>	健體-E-A2	<p>1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。</p> <p>2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。</p> <p>3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>4.主動表現預防事故傷害的安全行動。</p> <p>5.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。</p> <p>6.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>7.理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。</p> <p>8.認識緊急救護系統資訊與報案流程。</p> <p>9.演練緊急救護報案的方法，表現面臨突發事故的處理能力。</p>	<p>Student Learning Objectives (學生學習目標)</p> <p>Recognize the possible causes and seriousness of bicycle accidents. 覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。</p> <p>Describe dangerous behaviors to avoid while riding a bicycle and important safety tips. 描述騎自行車時應避免的危險行為與注意事項。</p> <p>Understand safe actions and safety equipment that help prevent bicycle injuries. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>Actively practice safe behaviors to prevent accidents and injuries. 主動表現預防事故傷害的安全行動。</p> <p>Recognize the possible causes and seriousness of tour bus (coach) accidents. 覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。</p> <p>Understand safe actions and safety equipment that help prevent tour bus injuries. 了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全設備。</p> <p>Learn and practice how to use tour bus safety equipment correctly.</p>	3	<p>1.教師準備《安全騎乘自行車數位課程》系列影片。</p> <p>2.教師準備「安全騎乘自行車」學習單。</p> <p>3.教師準備遊覽車安全設備相關影片。</p> <p>4.教師準備緊急救護報案相關影片、「緊急救護報案」學習單。</p>	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								理解並演練遊覽車安全設備的使用方式。  Identify key emergency medical information and the proper way to call for help. 認識緊急救護系統資訊與報案流程。  Practice how to report an emergency and show how to respond during an unexpected accident. 演練緊急救護報案的方法，表現面對突發事故的處理能力。					
第八週	10/20-10/24	第四單元	第一課 排球特攻隊	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	健體-E-C2	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。 7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。 8.探索排球比賽的進攻與防守策略。 9.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。 10.演練排球比賽中的進攻與防守策略。 11.課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。	Student Learning Objectives (學生學習目標)  Understand the key techniques of forearm passing (bump pass) in volleyball. 了解排球低手傳球的動作要領。  Demonstrate correct forearm passing skills. 表現排球低手傳球的動作技能。  Understand the key techniques of overhead passing (set pass) in volleyball. 了解排球高手傳球的動作要領。  Demonstrate correct overhead passing skills. 表現排球高手傳球的動作技能。  Understand the basic techniques of underhand serving. 了解排球低手發球的動作要領。  Demonstrate correct underhand serving skills. 表現排球低手發球的動作技能。  Analyze the correctness of one's own or others' volleyball techniques. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 2.教師準備數個球籃，並依據班級學生人數準備每人 1 顆排球。 3.本課活動以低網練習，可以羽球網代替。 4.教師準備「發球我最行」學習單。 5.教師準備粉筆。 6.教師準備哨子，並依據班級學生人數準備兩人 1 顆排球。	觀察 操作 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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<p>確性。</p> <p>Explore strategies for offense and defense in a volleyball game. 探索排球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>Interact positively with teammates and show active participation and a willingness to face challenges. 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>Practice offensive and defensive strategies in volleyball games. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>Continue practicing after class to improve volleyball hitting and serving skills. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</p>					
第九週	10/27-10/31		第二課 第四單元 樂棒攻守樂趣多	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>1.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>2.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>4.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p>	<p> Student Learning Objectives (學生學習目標)</p> <p>Understand the key elements and techniques of swinging and hitting in tee ball. 了解樂樂棒球揮棒擊球的基本要素與動作要領。</p> <p>Demonstrate the ability to hit, catch, throw, and run bases correctly. 表現揮棒擊球、傳接球與跑壘的實作能力。</p> <p>Show empathy, positive communication, and good teamwork during the game. 表現同理心、正向溝通與團隊合作精神。</p> <p>Explore offensive and defensive strategies in tee ball games. 探索樂樂棒球比賽的進攻與防守策略。</p>	3	<p>1.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。</p> <p>2.教師準備粉筆、樂樂球棒、氣球、小皮球、交通錐、打擊座。</p> <p>3.教師準備粉筆、樂樂網球拍、樂樂棒球、壘板。</p>	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十週	11/03-11/07	第四單元擊球特攻隊	第二課樂棒攻守樂趣多	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-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。 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	1.了解樂樂棒球比賽的規則。 2.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。 5.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。 6.課後持續練習，培養進行樂樂棒球運動的習慣。	Lesson 2: Tee Ball Fun – Offense & Defense ◆ Activity 6: Run to First Base! The class is divided into an offense team (Red) and a defense team (Blue).  The batter must hit the ball past the 5-meter line and stay inside the field.  After hitting, the batter must place the bat in the circle (not throw it) before running.  The defense throws the ball to first base.  If they step on the white base with the ball first = defense wins.  If the batter steps on the orange base first = 1 point for offense.  After all players have hit once, switch roles.  The team with more total points wins.  ◆ Activity 7: Base Running Expert The class is divided into Red (offense) and Blue (defense).  The batter hits and runs through first base to second base.  Offense steps on the orange bases, defense steps on white bases.  Reach 1st base = 1 point  Reach 2nd base = +1 point  After all players have hit, switch roles.  The team with the most total points wins.  ◆ Activity 8: Score the Bases! Class is split into offense (Red) and defense (Blue).	3	1.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 2.教師準備粉筆、樂樂球棒、樂樂棒球、壘板、打擊座。 3.教師準備「上壘搶分」學習單。	操作發表 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								After hitting the ball, the offense runs as far as possible (1st, 2nd, 3rd, home).  Defense must catch and return the ball quickly to stop the runners.  Offense steps on orange bases  Defense steps on white bases  Reach home = 1 point  After all batters hit, teams switch. The highest score wins.  Students fill out the “Score the Bases” worksheet:  Write down offensive & defensive strategies  Reflect on game situations  ◆ Activity 9: Tee Ball Mini Tournament Class is divided into 3 teams: Red, Blue, and Yellow.  In each round:  One team attacks  One team defends  One team keeps score  Each player bats once per turn.  Teams rotate roles each round.  After 3 full rounds, the team with the highest score wins!					
第十一週	11/10-11/14	第五單元	第一課身	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	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。	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	◆ Activity 1: Fitness Testing The teacher explains how to do the fitness tests.  Students complete different fitness test	3	1.教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。 2.教師準備坐姿體前	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	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
		跑跳武動秀	體管理員	動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		3.擬定體適能提升運動計畫。	items.  Students fill in the “Fitness Testing & Improvement Plan” worksheet with their test results.  ◆ Activity 2: Exercise Suggestions for Better Fitness The teacher explains types of exercise that improve different fitness elements (e.g., strength, flexibility, endurance).  Students choose one fitness element they need to improve.  Students share: - A type of exercise that suits them - A place in their community where they can do it  Students write their answers in the “Fitness Testing & Improvement Plan” worksheet.  ◆ Activity 3: Create a Fitness Improvement Plan Using the textbook (p.122), the teacher helps students understand their fitness test results.  Students choose one fitness area to improve and make a personal improvement plan.		彎測定器、馬錶、「體適能檢測與促進計畫」學習單。 3.課前確認教學活動空間，例如：操場跑道、室內活動中心或室外平坦的地面。		本的保健。	
第十二週	11/17-11/21	第五單元跑跳武動秀	第一課身體管理員	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效	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	1.了解運動相關營養知識。 2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 3.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。 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。	第五單元跑跳武動秀 Activity 4: Healthy Eating for Exercise The teacher explains what to eat before, during, and after exercise.  Students follow the nutrition tips and complete the chart on Textbook p.125, writing: - What to eat - When to eat - Food types for each stage (before, during, after exercise)  ◆ Activity 5: Share Your Exercise Joy	3	1.教師準備「運動樂分享」學習單、「規律運動好健康」學習單。 2.教師請學生準備彩色筆、色鉛筆等上色用具。	問答 實作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				益。				<p>The teacher uses examples from Textbook p.126 to explain how to solve problems during a fitness plan.</p> <p>Students work in pairs, talk about the problems they faced during their plan, and write possible solutions on the “Exercise Sharing” worksheet.</p> <p>◆ Activity 6: Build a Regular Exercise Habit The teacher gives out the “Healthy Habit, Happy Life” worksheet.</p> <p>Students design a poster after class that promotes the benefits of regular exercise and encourages others to build a good habit.</p>					
第十三週	11/24-11/28	第五單元	第二課跑跳武動秀	<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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C2</p>	<p>1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。</p> <p>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。</p> <p>3.了解接力跑時搶跑道的要領。</p> <p>4.透過體驗或實踐，學習搶跑道及安排棒次。</p> <p>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。</p> <p>6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。</p>	<p>第五單元跑跳武動秀</p> <p>Activity 1: Baton Passing Skills Check The teacher explains the baton passing techniques (Textbook p.128–129).</p> <p>In groups of 4: - 2 students practice baton passing, standing 5 meters apart. - 2 students observe and check the form using the textbook checklist. - The receiver runs forward 5 meters after receiving the baton. - Switch roles and practice again.</p> <p>◆ Activity 2: Lane Cutting Strategy Class discussion: Why do runners try to cut into the inside lane?</p> <p>In groups of 6: - 3 students run on 3 different lanes. - The runner on the outside cuts straight into the inner lane, runs 5 meters. - Then cuts diagonally again into the inner lane, runs 5 meters, and stops. - 3 observers watch and switch roles after.</p> <p>◆ Activity 3: Trial Run Experience</p>	3	<p>1.教師準備兩人 1 根接力棒。</p> <p>2.課前確認教學活動觀察發表問答運動撲滿</p> <p>3.教師準備接力賽影片。</p> <p>4.教師準備哨子、馬錶、「試跑體驗」學習單。</p> <p>5.教師準備接力棒、哨子、馬錶、角錐、號碼衣。</p>	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。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								In groups of 4; 3 groups race at a time. Each sends 1 runner to run 100 meters.  Record the running time.  Analyze each runner's strengths (e.g. speed, endurance).  Decide team running order, run a relay, and adjust the order to find the fastest combination.  Record the times and results in the "Trial Run Experience" worksheet.  ◆Activity 4: Team Relay Race Challenge In teams of 12, discuss and decide the running order before the race.  Follow the race rules, work together, and try your best to win.  After the race, reflect and discuss any mistakes or ways to improve next time.					
第十四週	12/01-12/05	第五單元跑跳武動秀	第二課跑跳無阻	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 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 健體-E-C2	1.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。 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。 5.比較與檢視個人的跳遠技能表現。 6.學會測量跳遠距離。 7.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。	第五單元跑跳武動秀 Activity 5: Step and Jump The teacher explains and shows how to step forward and jump.  Students practice jumping after taking one step.  Activity 6: Run-up and Jump The teacher explains and shows how to jump with a run-up.  Students practice jumping after a short run.  Activity 7: Run-up from 6m, 11m, and 13m Students try 3 run-up jumps: 1st: run from 6 meters 2nd: run from 11 meters 3rd: run from 13 meters  Record the landing spot each time.	3	1.教師準備粉筆、皮尺、圓盤。 2.課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或沙坑。 3.教師準備「助跑跳遠體驗」學習單。 4.教師準備皮尺、粉筆、旗子。	操作實作 觀察 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Activity 8: Run-up with 5, 9, and 11 Steps Work in pairs: one jumps, one helps.  The jumper stands with the front foot at the take-off board.  Walk backward 5, 9, or 11 steps to mark the starting point using a disc.  Test the run-up to check the distance.  Jump from each step count (5, 9, 11) into the sandpit.  Find your best step distance and write it on page 139.  Switch roles and practice again.  Activity 9: Long Jump Challenge The teacher explains and shows the correct long jump technique (Textbook p.140–141).  Work in groups of 3:  One jumps  One observes the technique  One measures the jump  Give feedback based on the key points.  Take turns so each student jumps, observes, and measures.					
第十五週	12/08-12/12	第五單元跑跳武動秀	第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	健體-E-A1 健體-E-C2	1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	第五單元跑跳武動秀 Activity 1: Fist and Palm Attack The teacher explains and demonstrates how to attack using a fist and a palm.  Activity 2: Bow and Horse Stance Switch – Attack Review how to switch between bow stance and horse stance.	3	課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				<p>The teacher explains and shows how to attack while switching stances.</p> <p>Activity 3: Continuous Attack The teacher explains and demonstrates two types of continuous attack:</p> <p>Straight Step Attack:</p> <p>Straight step punch (Right bow stance, right punch)</p> <p>Straight step chop palm (Left bow stance, left palm chop)</p> <p>Straight step push palm (Right bow stance, right push)</p> <p>Twist Step Attack:</p> <p>Twist step punch (Right bow stance, left punch)</p> <p>Twist step chop palm (Left bow stance, right chop)</p> <p>Twist step push palm (Right bow stance, left push)</p> <p>Activity 4: Bow and Horse Stance Switch – Defense The teacher explains and demonstrates basic defense moves.</p> <p>Then teaches the full sequence:</p> <p>Bow stance upper block</p> <p>Horse stance lower block</p> <p>Bow stance elbow block (side)</p> <p>Horse stance elbow block (side)</p> <p>Activity 5: One-Leg Stance Step Change (Balance Training) The teacher explains and demonstrates the “one-leg stance with step switching”</p>					

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十六週	12/15-12/19	第五單元	第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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 武術組合動作與套路。	健體-E-A1 健體-E-C2	1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。 2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。	technique.  Activity 6: Step Switch Drill – Attack and Defense The class is split into 2 groups: - One group practices - One group gives “movement challenges”  Follow the teacher’s commands to perform 3 different attack/defense moves.  Students create their own final move (attack or defense) and add it to the sequence.  Then, the “challenge group” takes turns giving commands with their final move.  Switch group roles and repeat.  ◆ Activity 7: Basic Leg Techniques The teacher explains and demonstrates basic leg movements step by step.  ◆ Activity 8: Continuous Kicks Combo Combine 3 leg techniques into a continuous kicking combo.  Work in pairs: - One performs the combo - One observes and gives suggestions - Switch roles and practice again  ◆ Activity 9: Inside & Outside Leg Swings The teacher explains and shows how to do inside swings and outside swings (leg circles).  ◆ Activity 10: Leg Combo Practice Combine kicks, turns, and swings (inside & outside) into a smooth combo.  Practice in pairs: - One performs - One gives feedback	3	課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	操作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								- Switch and repeat  ◆ Activity 11: Double Kick (Er Qi Jiao) The teacher explains and demonstrates the Double Kick technique (二起腳).					
第十七週	12/2-12/6		第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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 武術組合動作與套路。	健體-E-A1 健體-E-C2	1.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。 2.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 3.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。 4.願意在課後從事武術活動的練習。	第五單元跑跳武動秀 Activity 12: Team of Three Martial Arts Challenge  Students form groups of 3.  Follow the challenge stages and requirements to complete martial arts tasks together.  Use the "Team of Three Martial Arts" worksheet to record progress.  After finishing each stage, get a stamp from the checkpoint leader.  Activity 13: Six Quick Moves  Form groups of 6.  Each student creates one martial arts move.  Link all moves together to make your own unique "Secret Martial Arts Manual."  Use the "Six Quick Moves Manual" worksheet to write down your group's moves.  Activity 14: Martial Arts Performance  Divide the class into groups of 6.  Combine learned attack, defense, leg, and hand techniques to create an 18-move routine.  Groups take turns performing on stage while others observe.	3	1.教師準備「武動三人行」學習單。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備「快打六招祕笈」、「演武活動」學習單。	操作實作發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Share feedback on each group's routine — what to improve or learn from.  Complete the "Martial Arts Performance" worksheet by recording your group's routine.					
第十八週	12/29-1/02	第六單元自在動起來	第一課逗陣來跳繩	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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	1.了解跳繩腳步與用繩變化的動作要領。 2.了解團體跳繩的用繩動作要領。 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。	第六單元自在動起來 Activity 1: Step Changes  Teacher explains and demonstrates how to change steps while jumping rope.  After the activity, students share ideas on how to make the rope swinging smoother when changing steps.  Activity 2: Rope Swing Variations  Teacher explains and demonstrates rope swinging variations.  Students spread out and try swinging the rope with increasing counts, starting from one and aiming to reach five continuous swings.  Activity 3: Double Long Rope Practice Teacher explains and demonstrates the technique for two-person long rope swinging with a volunteer student.  Activity 4: Three-Person Group Jump Rope  Students form groups of 3: two swing the rope, one jumps.  Challenge: jump while turning, jump using long and short ropes.  Rotate roles until everyone has tried jumping and swinging.  Activity 5: Five-Person Group Jump Rope  Students form groups of 5: two swing	3	1.教師準備每人1條跳繩。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 3.教師準備至少兩人1條長繩、短繩數條、馬錶。 4.教師準備至少五人1條長繩與1條短繩。 5.教師準備「跳繩九宮格任務」學習單。	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								ropes, three jump.  Challenge: three people jump with one rope and with two ropes.  Activity 6: Group Jump Rope Performance  Students form groups of 4-5.  Discuss and plan jump rope move combinations to perform together.					
第十九週	1/05-1/09	第六單元自在動起來	第二課划手前進	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。	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	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。	第六單元自在動起來 Activity 1: Standing Arm Stroke on Land  Teacher explains that during swimming, fingers should be naturally closed and straight for easier forward stroking.  Teacher demonstrates standing arm stroke on land.  Activity 2: Standing Bent-Over Arm Stroke on Land Teacher explains and demonstrates the bent-over arm stroke on land.  Activity 3: Forward Arm Stroke in the Pool (Bent Forward)  Students pair up: one lines up along the pool edge, the other observes.  Practice stroking without holding breath while holding the pool edge: 10 continuous strokes with one hand, then switch hands; then alternate hands for 10 strokes.  After mastering no-breath stroking, practice stroking while holding breath: 5 strokes with one hand, lift head to breathe, then switch hands; then alternate hands for 10 strokes.  Students take turns practicing in the water.	3	1.學生穿著泳衣、泳帽、泳鏡。 2.課前確認教學活動空間，例如：游泳池。 3.教師準備至少每人 1 個浮板、象棋數個。	操作發表	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。	

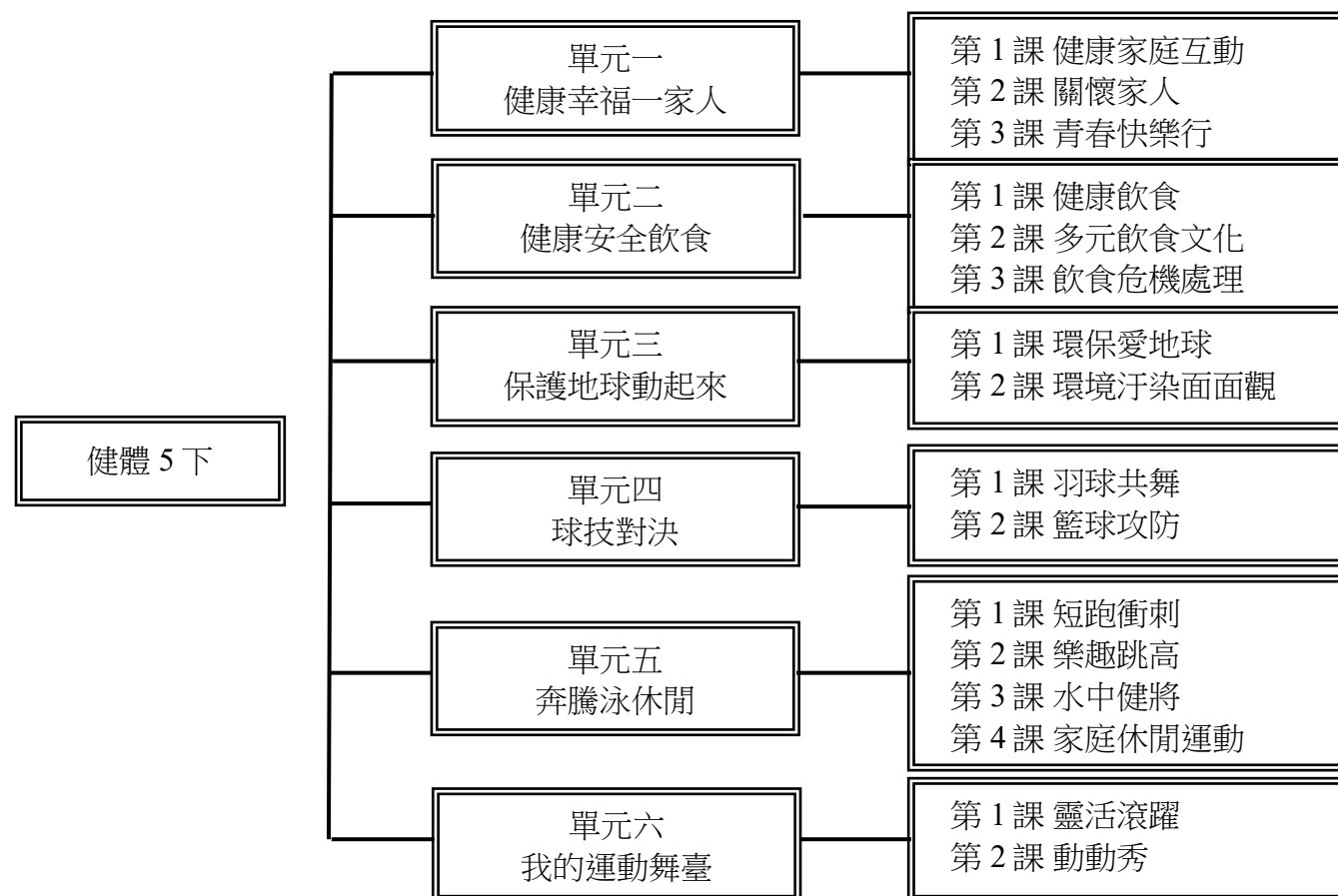
起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Activity 4: Arm Stroke Holding a Kickboard  Each student holds a kickboard and stands bent over in the pool.  Practice stroking forward without holding breath: 10 strokes with one hand, switch to the other; then alternate hands for 10 strokes.					
第廿週	1/12-1/16	第六單元自在動起來	第二課划手前進	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。	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	1.覺察自己或他人划手動作的正確性。 2.表現認真參與的學習態度。 3.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。 4.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。 5.願意利用課餘時間從事親水活動。	第六單元自在動起來 Activity 6: Swim Across in One Go  Groups of 5, each stands at a lane at one end of the pool.  At the whistle, swim forward with head down and hold breath, walking in water until reaching the other side. If out of breath, can lift head to breathe.  The fastest to reach the other side wins, then next group starts.  Activity 7: Two-Person Relay in Water  Pairs decide their respective distances and where the second person will stand in the pool. The first person waits at the pool edge, second at agreed position.  At the whistle, first person swims forward holding breath; upon reaching the second person, they clap hands to pass the relay. Breathing allowed by lifting head if needed.  Second person then starts swimming. The fastest pair to finish wins.  Activity 8: Float Tube Pull  Groups of 3: two hold each end of a float tube, one practices freestyle arm and kicking motions.	3	1.學生穿著泳衣、泳帽、泳鏡。 2.課前確認教學活動空間，例如：游泳池。 3.教師準備浮條數個、至少每人一個浮板。 4.教師準備浮條三條、長椅三個、象棋數個、「游泳闖關賽」學習單。	操作發表 觀察 實作 運動撲滿	<b>【海洋教育】</b> 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。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Float holders observe and remind the swimmer to keep proper form.  Rotate roles until all have practiced swimming.  Activity 9: Kickboard Assist Swim  Groups of 6, each at a lane holding a kickboard at pool edge.  At whistle, each swims forward holding breath using arm strokes and kicking with the kickboard.  The fastest to reach the other side wins; next group starts.  Activity 10: Swimming Challenge Course  Rules:  Stage 1: Hold breath underwater, count chess pieces on pool bottom, answer correctly, then swim holding breath to lane end.  Stage 2: Swim holding breath, passing under bench and float tubes to lane end.  Stage 3: Perform a teacher-assigned action after swimming to teacher, then swim to lane end to finish.  Students record their challenge process on the “Swimming Challenge” worksheet after class.					
第廿一週	1/19-1/23	第六單元自在動起來	第三課快樂動動趣	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	健體-E-B3	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器人遊行動作。 3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。 4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。 5.表現《愉快的舞者》的動作、隊形與舞序。	第六單元自在動起來 Activity 1: Robot Move  Groups of 5 spread out.  Discuss robot poses and follow commands to act like robots.  Change poses with each command.	3	1.教師準備音樂播放器與不同節奏音樂、「機器人遊行舞」學習單。 2.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或韻律教室。 3.教師準備《愉快的舞者》音樂、教學影	操作發表實作觀察運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
							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。 7.表現創意與舞蹈展演的能力。 8.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	Groups take turns giving commands.  Activity 2: Robot Parade Dance  Groups of 5 create a robot parade dance together.  Practice and record on the “Robot Parade Dance” worksheet.  Perform in front of class; others watch and enjoy.  Activity 3: Happy Dancer Basic Steps  Teacher demonstrates basic steps: exchange step, step-together, brush step, and step.  Students practice in pairs with a video.  Give feedback to each other to improve.  Activity 4: Happy Dancer Routine  Watch video to learn dance moves and sequence.  Groups of 5 form a circle; teacher demonstrates the routine.  Activity 5: Perform and Appreciate  Groups perform the dance one by one.  Others watch and appreciate.  Students fill out a worksheet to record and rate performances.		片、《愉快的舞者》學習單。			

一、課程架構圖：



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第一週	2/09-2/13	第一單元健康幸福一家人	第一課健康家庭互動	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 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.認識家庭成員的角色與責任。 2.認同關愛家人的生活方式。 3.主動表現關愛家人的行動。 4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。 5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。	第一單元健康幸福一家人 Activity 1: Family Responsibilities  Students share their "Family Tree" worksheet on stage.  Explain their family members and each member's responsibilities.  Activity 2: Loving Family Actions  Teacher asks how Xuán shows love to family in daily actions.  Summarize students' answers and explain the "Five Ways to Show Family Love."  Students complete the "Love Family Action Log" at home to record their loving actions.  Activity 3: Communicating with Family  Read a scenario from the textbook (page 10) about Xuán's interaction with family.  Discuss how students would respond if they were Xuán.  Introduce "I-messages" for better communication.  Explain the "Sandwich Speaking Technique" to express ideas politely.  Activity 4: Friendly Communication during Home Quarantine  Read scenarios from textbook (pages 12-13).  In pairs, role-play how to communicate	3	1.教師課前請學生完成「家庭樹」學習單。 2.教師準備「愛家行動存摺」學習單、家庭情境題。 3.教師準備「居家防疫友善溝通」學習單。	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。 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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<p>with family in those situations.</p> <p>Discuss past conflicts or communication with family.</p> <p>Students share and practice communication on stage.</p>					
第二週	2/16-2/20	第一單元健康幸福一家人	第二課關懷家人	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</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>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p>	健體-E-B1	<p>1.認識更年期的生理、心理轉變。</p> <p>2.理解更年期的保健方法。</p> <p>3.認同健康面對老化的態度。</p> <p>4.理解照顧老年人的方法。</p> <p>5.認識失智症。</p> <p>6.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。</p> <p>7.主動表現照顧老年人的行動。</p> <p>8.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。</p> <p>9.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。</p>	<p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>Activity 1: Understanding Menopause</p> <p>Teacher introduces menopause, common symptoms, and care tips.</p> <p>Students share the “Menopause Health Notes” with their parents.</p> <p>Activity 2: Facing Aging Healthily</p> <p>Teacher explains ways to face aging healthily.</p> <p>Discuss students’ views on aging and suggestions for elderly family members’ daily life.</p> <p>Activity 3: Five Rights and Four Joys to Promote Health</p> <p>Read textbook scenarios on health principles for aging.</p> <p>Discuss how to help elderly family members achieve these healthy habits and share at home.</p> <p>Activity 4: Caring for the Elderly</p> <p>Read textbook pages about elderly care methods and precautions.</p> <p>Students practice caring for elderly family and complete a related worksheet.</p> <p>Activity 5: Communicating with Elderly</p> <p>Read textbook on communication principles with elderly.</p>	3	<p>1.教師準備「照顧老年人」學習單。</p> <p>2.教師準備「認識失智症」學習單。</p> <p>3.教師準備健康面對死亡相關繪本。</p>	實作演練發表	<p>【家庭教育】家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【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。</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Practice communication in pairs and apply these principles at home.  Activity 6: Dementia Warning Signs  Learn about dementia definition and ten warning signs through reading and videos.  Activity 7: Safe Home Environment for Dementia Patients  Learn ways to create a safe home for dementia patients with videos and readings.  Activity 8: Communicating with Dementia Patients  Learn communication principles with dementia patients.  Complete a worksheet to deepen understanding of dementia.  Activity 9: Healthily Facing Death  Read picture books about facing death.  Discuss coping skills through a story of a character facing a grandparent's death.					
第三週	2/23-2/27	第一單元 健康幸福一家人	第三課 青春快樂行	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部	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.理解青春期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「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 4.願意培養青春期保健的生活型態。 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。	第一單元健康幸福一家人 Activity 1: Adolescent Girls  Teacher uses videos on sanitary pad use to explain girls' physical changes and common health issues during puberty. Students complete a "Girls' Puberty Health Notes" worksheet.  Practice using and disposing of sanitary pads.  Activity 2: Self-Awareness  Teacher guides students to recognize	3	1.教師準備「青春期的女孩保健筆記」學習單。 2.教師準備「經期保健」學習單。 3.教師準備「青春期的男孩保健筆記」學習單。 4.教師準備「青春期的煩惱」學習單。 5.教師準備「長高計畫目標設定」、「長高計畫執行方法」、「長	演練 實作 發表 總結性評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				份的自我調適技能。 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。			6.認識生長發育的影響因素與促進方法。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。 9.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。 13.自我反省與修正長高計畫的行動。	their emotions and thoughts entering puberty, focusing on girls as an example.  Activity 3: Menstrual Health  Teacher helps female students manage their menstruation using self-health management skills.  Activity 4: Empathy and Respect  Read textbook scenario showing boys should understand menstruation and show a friendly attitude.  Activity 5: Adolescent Boys  Teacher explains boys’ physical changes and common health issues during puberty; students complete part one of “Boys’ Puberty Health Notes.”  Activity 6: Male Reproductive Health  Teacher explains care for male reproductive organs; boys complete part two of the health notes worksheet.  Activity 7: Psychological Changes and Self-Acceptance  Teacher discusses puberty’s psychological changes and self-acceptance; students write down their worries and ways to accept themselves.  Activity 8: Factors Affecting Growth  Teacher asks students about factors influencing growth during puberty.  Activity 9: Height Growth Plan  Students review their diet, exercise, and sleep habits and set personal goals in a “Height Growth Plan” worksheet.		高計畫執行紀錄」學習單。 6.教師準備「長高計畫改進」學習單。			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Activity 10: Improving the Growth Plan  Teacher explains how to use self-management skills to improve unmet goals in the height growth plan.					
第四週	3/02-3/06	第二單元健康安全飲食	第一課健康飲食	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 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。 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。 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.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。 4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。 5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。 6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。 7.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。 8.了解健康自主管理的原則與方法。 9.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。	第二單元健康安全飲食 Lesson 1: Healthy Eating Activity 1: Notice Eating Habits  Teacher leads students to read a scenario and reflect: Do you follow these healthy eating habits? Check the ones you do.  Activity 2: Impact of Eating Problems on Health  Teacher explains how eating problems can affect health, based on a textbook scenario.  Activity 3: Personal Daily Dietary Guidelines  Teacher shows how to find personal daily dietary recommendations using textbook examples.  Activity 4: Food Portion Exchanges in Six Categories  Teacher uses charts and cards to explain portion sizes of the six food categories from the daily dietary guidelines.  Activity 5: Check Your Daily Dietary Guideline Achievement  Students count food portions in their diet using worksheet 1, then complete worksheet 2.  Students share if their diet meets the recommended portions and discuss which categories fall short and any eating problems.	3	1.教師準備健康餐盤、健康飲食相關影片。 2.教師準備六大類食物代換分量圖卡。 3.教師課前請學生將一天的食物攝取情形，記錄在「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單。 4.教師準備「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。 5.教師準備「改善飲食問題（一）」、「改善飲食問題（二）」學習單。	實作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Activity 6: Improve Eating Habits  Students write down eating problems to improve, set goals, discuss solutions in groups, record on worksheet, and share results with class.					
第五週	3/09-3/13		第二單元 健康飲食文化、第三課 飲食危機處理	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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、異物哽塞急救處理方法。	健體-E-C3 健體-E-A2	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。 6.認識異物哽塞急救處理步驟。 7.覺知異物哽塞所造成的威脅感與嚴重性。 8.流暢的操作異物哽塞急救處理步驟。 9.理解異物哽塞的預防方法。 10.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。 11.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。 12.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。 13.理解一氧化碳中毒的預防方法。	第二單元健康安全飲食  Lesson 2: Diverse Food Cultures Activity 1: Healthy Eating with Special Foods  Teacher leads students to read a scenario and asks: How did Xiao Xu's family make their festive spring roll healthier by reducing oil, sugar, and salt?  Teacher asks: How can we enjoy festive foods while following "less oil, less sugar, less salt" principles by choosing, reducing, or substituting ingredients?  Activity 2: Food Culture Exploration  Students share unique cultural dishes they have tried, then read textbook pages introducing various food cultures.  Students present their "Diverse Food Cultures" worksheet and explain the cultural background of their chosen dishes.  Activity 3: Respecting Food Cultures  Students read textbook scenarios, then research online in groups to help Xiao Xu answer questions about respecting diverse food cultures.  Lesson 3: Handling Food-related Emergencies Activity 1: Choking Emergency Treatment  Teacher explains choking first aid with textbook pages and videos, describing	3	1.教師課前蒐集飲食文化相關資料，以及世界地圖、臺灣地圖。 2.教師課前請學生上網搜尋一道特色菜肴，並寫下關於這道菜肴的飲食文化資訊，完成「多元飲食文化」學習單。 3.教師準備大型布偶，以及「異物哽塞急救處理」學習單。	發表 實作 演練 總結性評量	【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【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 發展學習不同文化的意願。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								<p>mild vs. severe choking symptoms and corresponding emergency responses.</p> <p>Teacher asks: What precautions can we take in daily life to prevent choking?</p> <p>Activity 2: Carbon Monoxide Poisoning Symptoms and First Aid</p> <p>Teacher demonstrates first aid steps for carbon monoxide poisoning.</p> <p>Activity 3: Preventing Carbon Monoxide Poisoning</p> <p>Teacher asks: Besides the textbook case, what other situations cause CO poisoning? How to prevent it?</p> <p>Students check at home with family if their water heater is installed correctly and remind them to install CO alarms for safety</p>					
第六週	3/16-3/20	第三單元保護地球動起來	第一課環保愛地球	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</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</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	健體-E-C1	<p>1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</p> <p>3.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。</p> <p>4.理解節能減碳方法。</p> <p>5.理解綠色消費概念與方法。</p> <p>6.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。</p> <p>7.運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。</p> <p>8.願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。</p> <p>9.主動表現節能減碳、綠色消費的行動。</p> <p>10.公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。</p>	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>Activity 1: 4F Thinking Method – Global Warming</p> <p>Students share their “Impacts of Global Warming” worksheet.</p> <p>Class divided into groups to complete the “Love Earth Channel” task together.</p> <p>Activity 2: Understanding Carbon Footprint</p> <p>Teacher shows a video to explain the concept of carbon footprint.</p> <p>Students pick a product to analyze its carbon footprint and complete the “Carbon Footprint Analysis” worksheet.</p> <p>Activity 3: Finding Carbon Footprints</p> <p>Teacher asks: Where can you find carbon footprint labels or information on products in daily life?</p>	3	<p>1.教師課前請學生完成「地球暖化的影響」學習單。</p> <p>2.教師準備「碳足跡分析」學習單。</p> <p>3.教師課前請學生完成課本第 84 頁生活行動家。</p> <p>4.教師課前請學生完成「一週垃圾紀錄」學習單。</p> <p>5.教師準備「綠色消費」學習單。</p> <p>6.教師準備「愛護地球行動計畫」學習單。</p> <p>7.教師準備「校園環保行動計畫」學習單。</p> <p>8.教師課前請學生和家人討論，完成課本第 93 頁「社區低碳</p>	發表實作	<p>【環境教育】</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p> <p>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。</p>	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				立場。				<p>Activity 4: Ways to Save Energy and Reduce Carbon</p> <p>Students read a textbook scenario and watch a related video explaining methods to save energy and reduce carbon emissions, and why it's important.</p> <p>Activity 5: Green Consumption 3R3E Principles</p> <p>Students write how they can practice the 3R3E principles (Reduce, Reuse, Recycle, plus the three Es) on the "Green Consumption" worksheet and share with the class.</p> <p>Activity 6: Setting Personal Environmental Goals</p> <p>Students set energy-saving, carbon-reduction, and green consumption goals using goal-setting skills and complete the "Earth Care Action Plan" worksheet.</p> <p>Activity 7: Advocacy and Promotion</p> <p>Students read about and learn the environmental points reward system through the textbook, website, and video.</p> <p>Activity 8: Campus Environmental Actions</p> <p>Students discuss environmental problems they notice at school, work in groups to create a campus environmental action plan, complete the worksheet, and carry out their plans.</p> <p>Activity 9: Community Environmental Actions</p> <p>Students present suggestions from the "Community Low-Carbon Sustainable</p>		永續家園行動方案建議」。			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Home Action Plan” and propose feasible actions for their own community.					
第七週	3/23-3/27	第三單元保護地球動起來	第二課環境汙染面面觀	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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.認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。 2.理解減少水汙染的方法。 3.自我反省與修正減少水汙染的行動。 4.認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。 5.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。 6.理解減少空氣汙染的方法。 7.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。 8.認識生活技能「做決定」的基本步驟。 9.運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。 10.認識空氣品質指標。 11.覺察對聲音的感受，認識噪音。 12.覺知噪音對健康的危害。 13.理解噪音防制方法。 14.自我反省與修正減少噪音的行動。 15.認識生活技能「問題解決」的基本步驟。 16.運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。 17.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。	第三單元保護地球動起來 Activity 1: Sources of Water Pollution  Teacher shows a video about water pollution and its health risks.  Activity 2: Effects of Water Pollution  Teacher asks: What effects does water pollution cause? When do you use water? What water-wasting habits do you have? How can you improve?  Activity 3: Actions to Reduce Water Pollution  Students practice reducing water pollution for one week, record their actions in a worksheet, then reflect and adjust their habits.  Activity 4: Sources and Harm of Air Pollution  Teacher shows a video about air pollution and its impact on health.  Activity 5: Solving Air Pollution Problems  Students role-play as government, businesses, and citizens, sharing thoughts and solutions for air pollution.  Activity 6: Actions to Reduce Air Pollution  Students practice reducing air pollution for one week, record their actions, then reflect and improve.  Activity 7: Making Good Decisions to Reduce Air Pollution  Teacher explains decision-making steps.	3	1.教師準備「減少水汙染行動」學習單。 2.教師準備「多元角度省思與解決空氣汙染問題」學習單。 3.教師準備「減少空氣汙染行動」、「減空汙的好決定」學習單。 4.教師準備「減少噪音行動」、「解決噪音問題」學習單。	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 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Students discuss in groups and complete a worksheet, then share their decisions.  Activity 8: Air Quality Index (AQI)  Teacher shows a video explaining AQI levels, health effects, and activity recommendations for students.  Activity 9: Experiences of Different Sounds  Teacher plays various sounds and asks how different sounds make students feel.  Activity 10: Noise Pollution and Health  Teacher shows videos and sound clips to explain noise pollution's health effects and what decibels mean.  Activity 11: Actions to Reduce Noise Pollution  Students practice noise reduction for one week, record it, then reflect and adjust their actions.  Activity 12: Solving Noise Problems  Teacher explains problem-solving steps. Students discuss in groups, complete a worksheet, and share solutions.					
第八週	3/30-4/03	第四單元球技對決	第一課羽球共舞	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。 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	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。 7.了解並演練羽球比賽的進	Lesson 1: Badminton Together  Activity 1: Teacher explains and shows how to hold the racket: forehand and backhand grip.  Activity 2: Warm-up with rackets.  Activity 3: “Slow Balloon” game — pairs take turns hitting the shuttlecock in timed rounds, highest hits win.  Activity 4: Teacher explains shuttlecock parts and how to hold it.	3	1.教師依據班級人數準備每人 1 枝羽球拍。 2.教師準備「羽球拍握拍方式」學習單。 3.教師準備數顆氣球、粉筆或畫線筒。	操作發表實作觀察運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				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。			攻策略。 8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 9.熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。 10.課後持續練習，增進羽球擊球、發球動作的熟練度。	Activity 5: “Upward Hit” challenge — hit the shuttlecock upward continuously (10, 15, then 20 hits).  Activity 6: “Net Hit” — pairs practice tossing and hitting over the net using forehand or backhand.  Activity 7: Practice forehand and backhand serves, aiming to pass the opponent’s service line.  Activity 8: “You Serve, I Return” — partners alternate serving and returning; score points for successful serves and returns.  Activity 9: “Double Challenge” — pairs complete various badminton skill tasks, highest total wins.  Activity 10: Badminton match — pairs play scoring games to 3 points, following serving and boundary rules.					
第九週	4/06-4/10	第四單元球技對決	第二課籃球攻防	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-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。	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	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。	第四單元球技對決 Explain and demonstrate shooting technique.  Demonstrate front and side shooting forms.  Explain shooting practice rules.  Shooting score competition; share feedback and improve skills.  Individual self-throw with step shooting practice.  Partner catch-and-step shooting practice; share feedback and improve.  Individual self-throw shooting near basket practice.  Group catch-and-shoot near basket practice; share feedback and improve.	3	1.教師準備數個圓盤，並依據班級人數準備每人 1 顆籃球。 2.教師準備「投籃練習」學習單。	操作發表實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
								Running catch-and-shoot scoring game; discuss missed shots and improve.  Teach and practice "fake step" to deceive defender using cones.  One-on-one offense and defense drills; apply fake steps to escape defense.					
第十週	4/13-4/17	第四單元球技對決	第二課籃球攻防	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。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-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。	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	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。	第四單元球技對決 Explain and demonstrate layup footwork without ball.  Explain and demonstrate layup footwork with ball.  Explain and demonstrate layup hand movements (stationary).  Explain and demonstrate layup against empty defense (moving).  Dribble and layup drill: groups of 4 practice left and right hand dribble layups; others observe.  Catch, dribble, and layup drill: groups of 4 rotate roles; score points for successful layups.  Explain and demonstrate screening technique; practice in pairs using cones as defenders.  Two-person pick-and-roll drill: one screens defender (cone), other practices shooting, passing, and layups; then switch roles.  Two-on-two offense and defense game: teams compete in half-court, switching offense/defense every 30 seconds; highest score wins after 3 minutes.	3	1.教師準備數個角錐，並依據班級人數準備每人 1 顆籃球。  操作發表運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。		
第十一週	4/20-4/24	第五單元	第一課	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	健體-E-A1	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	第五單元奔騰泳休閒 Crouch start Teacher explains and demonstrates crouch start. Students practice in 6	3	1.教師準備粉筆、馬錶。 2.教師準備粉筆、圓	操作發表實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
週			元 奔跑衝刺 騰泳休閒	人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 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。			跑動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	groups, checking their form using textbook page 144.  Start practice In groups of 4, each student runs 30 meters twice—once from standing start and once from crouch start.  Running with different cadences In groups of 8, students run to rhythms (slow, medium, fast) set by teacher's drum beats or music, crossing discs on the ground.  Running with different strides Groups of 8 practice running with short, medium, and long stride lengths over discs spaced differently.  Combined cadence and stride practice Groups of 8 run crossing discs with varied spacing to different drum or music rhythms.  Sprint race Groups of 6 line up on opposite sides of the field. One at a time sprints on signal. Teammates observe and record details on start, arm swing, cadence, stride, and finish. Repeat until all have run.		盤、節拍器、音響、鈴鼓。 3.教師準備起跑發令旗、哨子、馬錶、成績記錄表。 4.教師準備「短跑競賽」學習單。	觀察運動撲滿		
第十二週	4/27-5/01		第五單元 奔跑騰泳 第二課 樂趣跳高	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。 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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	健體-E-A2	1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	第五單元奔跑騰泳休閒 High jump experience In groups of 4, two hold rubber bands at different heights (calf, knee, thigh, waist) while others try to jump over. Roles switch. Record practice on textbook page 150.  Takeoff technique Teacher explains and demonstrates proper takeoff form.  Run-up and takeoff Groups of 6 practice running up and jumping over low hurdles. Students observe teammates for smooth takeoff and run-up connection.	3	1.教師準備 6 條 3 公尺的橡皮筋繩。 2.教師準備「跳高體驗」學習單。 3.教師準備粉筆、捲尺、數個小欄架或紙箱、4 條橡皮筋繩穿過泡棉管、4 組跳高架和跳高墊。	操作 觀察 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享	



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				能表現。				Run-up jump over rope Groups of 6 practice run-ups with 3, 5, and 7 steps to jump over ropes at increasing heights: 60cm, 70cm, 80cm, 85cm, 90cm. Record practice on textbook page 153.					
第十三週	5/04-5/08	第五單元	第二課 樂趣跳高	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。 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。 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。	健體-E-A2	1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	第五單元奔騰泳休閒 Finding the run-up steps Teacher explains and demonstrates how to find the right run-up steps for high jump. In groups of 6, each student practices finding their run-up steps and jumping over the rope. Peers observe if steps are correct.  Scissors high jump Class divided into 4 groups to practice the scissors style high jump. Students check their own and others' form using the textbook checklist (pages 154-155).  High jump challenge In groups of 6, students gradually jump over heights from 75cm to 120cm. Each height allows 3 attempts; passing one height leads to the next. Record results on textbook page 157.	3	1.教師準備粉筆、捲尺、4條橡皮筋繩穿過泡棉管、4組跳高架和跳高墊。	操作 發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十四週	5/11-5/15	第五單元	第三課 水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身	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	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。 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。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。	第五單元奔騰泳休閒 Lesson 3: Water Mastery  Freestyle arm stroke review Teacher reviews freestyle arm stroke technique.  Wall-supported freestyle breathing Teacher explains and demonstrates freestyle breathing technique using wall support.  Kicking with kickboard and breathing In groups of 4, practice holding a kickboard with one hand, kicking 6 times while holding breath, then turning head to breathe. Switch sides and	3	1.教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 2.教師準備每人 1 個浮板。	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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。				repeat.  Kicking and breathing In groups of 4, practice kicking with one hand extended forward and the other by the side, kicking 6 times holding breath, then turning head to breathe. Switch sides.  Stationary arm stroke with breathing Teacher explains and demonstrates arm stroke and breathing in place.  Arm stroke with breathing while walking forward in water Groups of 4 walk forward in water while practicing arm stroke and breathing continuously.  Kickboard, kicking, arm stroke, and breathing Groups of 4 practice holding kickboard, kicking 6 times while holding breath, then doing arm stroke and breathing on one side. Switch sides and repeat.  Kicking and arm stroke breathing drill Practice: kick 4 times holding breath, arm stroke right hand with breathing; kick 4 times, arm stroke left hand with breathing; then repeat both sides continuously.					
第十五週	5/18-5/22	第五單元奔騰泳休閒	第三課水中健將	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	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	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。 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。 5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。	第五單元奔騰泳休閒 Continuous freestyle Groups of 3 practice coordinated arm and leg freestyle swimming for 15 meters. Breathe by turning head when out of breath.  Freestyle relay race Groups of 3 swim a total of 25 meters in relay. Each member swims a chosen distance. First swimmer starts from the wall, hand clap to next swimmer at designated spots. Fastest team wins.  Freestyle challenge Pairs choose a freestyle challenge to	3	1.教師請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。 2.教師準備馬錶或大秒鐘，以及「捷泳挑戰」學習單。 3.教師準備 3 條溯溪繩（編織繩）、數顆皮球、數張教學椅。 4.教師課前請學生上網搜尋溯溪活動，完成「認識溯溪」學習單。	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救技能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
				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-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			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。	complete while the other observes.  River trekking safety gear Teacher reviews safety equipment for river trekking: helmet, wetsuit, life jacket, gloves, safety harness, carabiner, and shoes (from textbook p.168).  River trekking game Groups of 4 complete stages: rope crossing, single-person obstacle crossing, and group obstacle crossing.					
第十六週	5/25-5/29	第五單元奔騰泳休閒	第四課家庭休閒運動	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。 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。 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。 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	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、蹠毬、豆毬的動作要領。 6.比較自己或同學踢毬、拐毬、膝毬、蹠毬、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。	第五單元奔騰泳休閒 Lesson 4: Family Leisure Sports  Forehand grip Teacher explains and demonstrates the forehand frisbee grip.  Forehand throw Teacher explains and demonstrates the forehand frisbee throw.  Variable distance frisbee catch Pairs take turns throwing and catching frisbees at zones A, B, or C. Success requires the frisbee to fly beyond the target zone and be caught. Points: A=1, B=2, C=3. Highest total wins.  Basic shuttlecock kicking skills Teacher demonstrates kicking skills. Pairs practice with tethered shuttlecocks, observing and giving feedback on technique.  Shuttlecock group routine Groups of 4 perform a sequence of different shuttlecock kicks (e.g., side kick, knee kick, heel kick, toe kick) one after another.  Family leisure sports project Groups of 4 design and try out their own frisbee or shuttlecock games.	3	1.教師準備每人 1 個飛盤，以及數個圓盤。 2.教師準備每人 1 個毬子，毬子底端繫繩（繩長約 50-60 公分）。 3.教師準備「家庭休閒運動計畫」學習單。	操作發表 實作運動撲滿	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十	6/01-6/05	第六	第一	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動	健體-E-A2	1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要	第六單元我的運動舞臺 Golden Rooster Stand & Handstand	3	1.教師準備數塊安全軟墊。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
七週			單元我的運動舞臺	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	作。		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。	Teacher explains and demonstrates. Students practice in 4 groups, checking their form (book p.185).  Front and Back Cradle Leg Split Teacher explains and demonstrates the movement.  Forward Roll with Aerial Leg Split Teacher explains and demonstrates the movement.  Roll Combination Performance Groups of 4 create combos using forward roll, backward roll, and forward roll with aerial leg split (two moves per combo).  Jump Combinations Groups of 4 brainstorm and combine two jumping moves.  Run-up Jump		2.教師準備「滾翻組合秀」學習單。 3.教師準備數個踏板。	實作		
第十八週	6/08-6/12	第六單元我的運動舞臺	第一課靈活滾躍	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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	健體-E-A2	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。	第六單元我的運動舞臺 Vaulting Box Jump Groups of 4 practice jumping off both feet onto a board, using hands to support on the vault box, raising hips high, and trying different jump styles.  Vault Over the Box Groups of 4 try various ways to vault over the box using hand support.  Straddle Vault Over Horizontal Box Groups of 4 use the cue “Step (board), Support (box), Land (ground)” to practice straddle vaults. Check and record proper form (book p.193).  Straddle Vault Over Vertical Box Groups of 4 practice straddle vaults over the vertical box with the same cue, observing and checking form (book p.195).	3	1.教師準備 6 組跳箱、踏板，以及數塊安全軟墊、巧拼。	操作發表觀察運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第十九週	6/15-6/19	第六單元	第二課	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	健體-E-B3 健體-E-C3	1.了解主題式創作舞的動作變化要素。 2.欣賞主題式創作舞，分享	第六單元我的運動舞臺 Lesson 2: Movement Performance	3	1.教師準備「運動主題創作」學習單。	操作發表實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	跨領域/ 跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
週			元動動秀我的運動舞臺	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。			心得。 3.分析並解釋主題式創作舞的特色。 4.與同學合作，創作和展演主題式創作舞。	Sports-themed Body Movement Creation Students form groups of 6 to use body movements to simulate basketball scenarios. Teachers guide using elements like movement, rhythm, interaction, and space. Then, students create movements based on other sports (e.g., dodgeball, volleyball, relay, jump rope), combining 4 movements into a 4x8-beat performance.  Sports Theme Creation Teacher helps students develop a sports scenario (beginning, middle, end) and try performing it.  Performance and Appreciation Students perform their sports scenarios on stage, watch each other, and observe elements like movement variation, rhythm, interaction, spatial use, flow, teamwork, and facial expressions.					
第廿週	6/22-6/26	第六單元我的運動舞臺	第二課動動秀	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。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	健體-E-B3 健體-E-C3	1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。	第六單元我的運動舞臺 Activity 4: Aluna Folk Dance Basic Steps  Teacher shows the Aluna folk dance video and demonstrates the basic steps.  Students pair up to practice the steps, observe each other, and suggest corrections.	3	1.教師準備世界地圖，和阿露娜土風舞音樂、教學影片。	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第廿一週	6/29-7/03	第六單元我的運動舞臺	第二課動動秀	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。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-III-2 各國土風舞。	健體-E-B3 健體-E-C3	1.與同學合作，完成阿露娜土風舞。 2.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。	第六單元我的運動舞臺 Activity 5: Aluna Folk Dance Sequence Teacher plays the Aluna folk dance video and guides students to learn the dance moves and sequence.  Activity 6: Performance and Appreciation Students perform the Aluna folk dance in groups and watch each other's performances.	3	1.教師準備世界地圖，和阿露娜土風舞音樂、教學影片。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

