

| 教材版本            | 康軒版   | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標            | 1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。<br>2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。<br>3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。<br>4. 認識自己，並能自我悅納。<br>5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。<br>6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。<br>7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。<br>8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。<br>9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。<br>10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。<br>11. 結合不同步椿和手部動作，進行演武活動。<br>12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。<br>13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。<br>14. 進行肢體創作，學跳土風舞。 |                 |     |      |                  |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。<br>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。                                  |                 |     |      |                  |

## 課程架構脈絡

| 教學期程                  | 單元與活動名稱                 | 節數 | 學習目標  | 學習重點                        |                                       | 表現任務<br>(評量方式)       | 融入議題<br>實質內涵 |
|-----------------------|-------------------------|----|---|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------|
|                       |                         |    |   | 學習表現                        | 學習內容                                  |                      |              |
| 一<br>8/30<br> <br>9/2 | 第一單元健康樂活我當家<br>第一課疾病不要來 | 3  | 1. 了解傳染病的形成要素、傳染途徑。<br>2. 覺知傳染病對健康造成威脅與嚴重性。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。<br>Fb-III-2 臺灣 | 口試<br>報告<br>實作<br>實踐 |              |

|                      |                           |   |  |  |  |                                       |
|----------------------|---------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------|
|                      |                           | <p>3. 了解預防傳染病的原則和措施。</p> <p>4. 主動的表現預防、因應傳染病的行動。</p> <p>5. 描述生活行為對罹患傳染病的影響。</p> <p>6. 了解結核病的症狀、自我檢測和預防方法。</p> <p>7. 了解肺結核的治療方法與自我照顧。</p> <p>8. 了解新型 A 型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。</p> <p>9. 了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>10. 澄清與愛滋病相關的迷思。</p> <p>11. 培養接納與關懷愛滋病患者的態度。</p> | <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</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-3 主動地表現促進健康的行動。</p>   | <p>地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p>   |  |                                       |
| 二<br>9/3<br>—<br>9/9 | 第一單元健康樂活我當家<br>第二課視力口腔檢查站 | 3   | <p>1. 覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。</p> <p>2. 描述過度使用 3C 產品對個人健康的影響。</p> <p>3. 自我反省並修正個人的用眼習慣。</p> <p>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。</p> <p>5. 了解並表現促進視力健康的行動。</p> <p>6. 體察護眼計畫的自覺</p> | <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-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活。</p> | <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> | <p>報告<br/>實作<br/>口試<br/>實踐<br/>作業</p> |

|                         |                        |   |   |   |   |                  |   |
|-------------------------|------------------------|---|---|---|---|------------------|---|
|                         |                        | <p>利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>8. 了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>10. 認識洗牙與牙齒矯正。</p> <p>11. 自我反省與修正個人的潔牙習慣。</p> <p>12. 運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。</p> | <p>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-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>  |   |   |                  |   |
| 三<br>9/10<br>——<br>9/16 | 第二單元做自己愛自己<br>第一課不要被引誘 | 3   | <p>1. 覺察媒體訊息對吸菸、新興菸品與喝酒的影響。</p> <p>2. 了解避免受媒體訊息誘導的方法。</p> <p>3. 覺知吸食電子煙對健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>5. 覺知喝酒對健康的影響。</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>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-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> | <p>報告<br/>實作</p> | <p>【資訊教育】<br/>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】<br/>法 E8 認識兒少保護。</p> |
| 四<br>9/17<br>——         | 第二單元做自己愛自己<br>第二課全力反毒  | 3   | 1. 運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與   | Bb-III-2 成癮性物質的特性   | <p>報告<br/>實作</p> | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資  |

|                        |                       |  |   |   |                               |                         |   |
|------------------------|-----------------------|--|---|---|-------------------------------|-------------------------|---|
| 9/23                   |                       | <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>4. 運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。</p> <p>5. 對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>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。</p> <p>7. 主動表現遠離毒品的行動。</p> <p>8. 認同拒絕毒品的行為。</p> | <p>群體健康的影响。</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>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>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>及其危害。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>                   | 口試                            | 訊科技解決生活中簡單的問題。          |   |
| 五<br>9/24<br> <br>9/30 | 第二單元做自己愛自己<br>第三課獨特的我 | 3  | <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>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。</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> | <p>實作<br/>報告<br/>作業</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>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</p> |

|                         |                         |   |   |   |  |                        |   |
|-------------------------|-------------------------|---|---|---|--|------------------------|---|
|                         |                         |   | 4. 了解職業無性別之分。<br>5. 實行探索潛能的方法，訂定個人夢想計畫。   |   |  |                        | 制。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。            |
| 六<br>10/1<br>—<br>10/7  | 第三單元安全新生活<br>第一課校園事故傷害  | 3 | 1. 描述冒險行為可能造成的後果與影響。<br>2. 理解避免造成事故傷害發生的方法。<br>3. 公開表達對冒險行為的看法。<br>4. 覺察校園中潛藏的危機與可能造成事故傷害的嚴重性。<br>5. 分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。<br>6. 主動表現預防校園事故傷害的方法。<br>7. 自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br><br>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。<br>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 |  | 實作報告<br>自我評量           | 【安全教育】<br>安 E8 了解校園安全的意義。<br>安 E10 關注校園安全的事件。 |
| 七<br>10/8<br>—<br>10/14 | 第三單元安全新生活<br>第二課騎車乘車保平安 | 3 | 1. 覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。<br>2. 描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。<br>3. 了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。  | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影响。<br>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br><br>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。<br>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。  |  | 自我評量<br>報告<br>實作<br>作業 | 【安全教育】<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。                  |

|                          |                      |   |  |   |                                    |                                  |
|--------------------------|----------------------|---|--|---|------------------------------------|----------------------------------|
|                          |                      |   | <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>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>   |                                    |                                  |
| 八<br>10/15<br> <br>10/21 | 第四單元擊球特攻隊<br>第一課排球高手 | 3 | <p>1. 了解排球低手傳球的動作要領。</p> <p>2. 表現排球低手傳球的動作技能。</p> <p>3. 了解排球高手傳球的動作要領。</p> <p>4. 表現排球高手傳球的動作技能。</p> <p>5. 了解排球低手發球的動作要領。</p> <p>6. 表現排球低手發球的動作技能。</p> <p>7. 分析自己或他人排球動作技能的正確性。</p> <p>8. 探索排球比賽的進攻與防守策略。</p> <p>9. 能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、</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能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</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>自我評量<br/>實作<br/>報告<br/>作業</p> |

|                          |                         |   |  |   |                               |        |                         |
|--------------------------|-------------------------|---|--|---|-------------------------------|--------|-------------------------|
|                          |                         |   | <p>接受挑戰的學習態度。</p> <p>10. 演練排球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>11. 課後持續練習，增進排球擊球、發球的熟練度。</p>   | <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>  |                               |        |                         |
| 九<br>10/22<br> <br>10/28 | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 3 | <p>1. 了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>3. 探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。</p> <p>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>7. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p> | <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。 | 實作報告   | 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十<br>10/29<br> <br>11/4  | 第四單元擊球特攻隊<br>第二課樂棒攻守樂趣多 | 3 | <p>1. 了解樂樂棒球比賽的規則。</p> <p>2. 了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。</p> <p>3. 探索樂樂棒球比賽的</p>   | <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</p>   | Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作報告作業 | 【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|                          |                       |   |  |   |   |   |
|--------------------------|-----------------------|---|--|---|---|---|
|                          |                       |   | <p>進攻、防守策略。</p> <p>4. 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>5. 表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。</p> <p>6. 演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。</p> <p>7. 課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。</p>  | <p>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> |   |   |
| 十一<br>11/5<br> <br>11/11 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | 3 | <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. 了解運動相關營養知識。</p> <p>5. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。</p> <p>6. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。</p> <p>7. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。</p> <p>8. 養成規律運動習慣，</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>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</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>實作報告實踐</p> <p>【安全教育】<br/>安E6 了解自己的身體。<br/>安E7 探究運動基本的保健。</p> |

|                           |                       |   |  |  |  |                              |   |
|---------------------------|-----------------------|---|--|--|--|------------------------------|---|
|                           |                       |   | 維持動態生活。  |  |  |                              |   |
| 十二<br>11/12<br> <br>11/18 | 第五單元跑跳武動秀<br>第一課身體管理員 | 3 | 1. 認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。<br>2. 了解促進體適能的運動種類與建議。<br>3. 擬定體適能提升運動計畫。<br>4. 了解運動相關營養知識。<br>5. 擬定配合運動的飲食習慣計畫。<br>6. 執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。<br>7. 倡議保持運動習慣對促進身心健康的效果。<br>8. 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 口試<br>實作<br>報告<br>作業         | <b>【安全教育】</b><br>安E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 十三<br>11/19<br> <br>11/25 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻  | 3 | 1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。<br>2. 了解接力跑時搶跑道的要領。<br>3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。<br>4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。<br>5. 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。<br>6. 遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。                      | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題                         | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。  | 實作<br>自我評量<br>報告<br>口試<br>作業 |   |

|                          |                      |   |  |   |                       |                  |
|--------------------------|----------------------|---|--|---|-----------------------|------------------|
|                          |                      |   | <p>7. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。</p> <p>8. 了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。</p> <p>9. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。</p> <p>10. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>11. 學會測量跳遠距離。</p> <p>12. 願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</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>  |                       |                  |
| 十四<br>11/26<br> <br>12/2 | 第五單元跑跳武動秀<br>第二課跑跳無阻 | 3 | <p>1. 了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。</p> <p>2. 了解接力跑時搶跑道的要領。</p> <p>3. 表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。</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>7. 了解跳遠助跑、起跳的動作要領。</p> <p>8. 了解助跑距離與跳遠</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>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</p> | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作<br>自我評量<br>作業 |

|                           |                        |   |   |   |                     |            |
|---------------------------|------------------------|---|---|---|---------------------|------------|
|                           |                        |   | <p>距離的關係，並找到助跑最佳步數。</p> <p>9. 在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。</p> <p>10. 比較與檢視個人的跳遠技能表現。</p> <p>11. 學會測量跳遠距離。</p> <p>12. 莫意在課後從事規律練習，養成運動習慣。</p>                | <p>現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>  |                     |            |
| 十五<br>12/3<br> <br>12/9   | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 3 | <p>1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5. 莫意在課後從事武術活動的練習。</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作         |
| 十六<br>12/10<br> <br>12/16 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 3 | <p>1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p>  | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>  | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 實作<br>自我評量 |

|                           |                        |   |   |   |  |            |  |
|---------------------------|------------------------|---|---|---|--|------------|--|
|                           |                        |   | <p>3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5. 願意在課後從事武術活動的練習。</p>  | <p>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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>   |  |            |  |
| 十七<br>12/17<br> <br>12/23 | 第五單元跑跳武動秀<br>第三課小套路輕鬆學 | 3 | <p>1. 認識武術功操的動作技能要素和演練規範。</p> <p>2. 積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。</p> <p>3. 熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 結合所學，表現武術動作設計和演武能力。</p> <p>5. 願意在課後從事武術活動的練習。</p> | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | Bd-III-1 武術組合動作與套路。                          | 實作報告作業     |  |
| 十八<br>12/24<br> <br>12/30 | 第六單元自在動起來<br>第一課逗陣來跳繩  | 3 | <p>1. 了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。</p> <p>2. 了解團體跳繩的甩繩動作要領。</p> <p>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</p>  | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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</p>  | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。<br>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 | 實作自我評量報告作業 |  |

|                         |                      |   |   |  |  |                    |  |
|-------------------------|----------------------|---|---|--|--|--------------------|--|
|                         |                      |   | <p>戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>5. 表現跳繩組合動作創作和展演的能力。</p> <p>6. 能利用課餘時間練習跳繩，養成運動習慣。</p>   | <p>定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>   |  |                    |  |
| 十九<br>12/31<br> <br>1/6 | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 3 | <p>1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。</p> <p>2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。</p> <p>3. 表現認真參與的學習態度。</p> <p>4. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。</p> <p>5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。</p> <p>6. 願意利用課餘時間從事親水活動。</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能的正確性。</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>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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>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。</p> | 實作報告               | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p> |
| 二十<br>1/7<br> <br>1/13  | 第六單元自在動起來<br>第二課划手前進 | 3 | <p>1. 了解捷泳手部動作與划手動作要領。</p> <p>2. 覺察自己或他人划手動作的正確性。</p> <p>3. 表現認真參與的學習</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</p>   | <p>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</p>              | 實作報告<br>自我評量<br>作業 | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從</p>                 |

|                          |                       |   |  |   |  |                        |
|--------------------------|-----------------------|---|--|---|--|------------------------|
|                          |                       | <p>態度。</p> <p>4. 表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。</p> <p>5. 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。</p> <p>6. 願意利用課餘時間從事親水活動。</p> | <p>能的正確性。</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>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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>  | <p>次以上) 與簡易性游泳比賽。</p>   |  | 事多元水域休息活動的知識與技能。       |
| 二十一<br>1/14<br> <br>1/19 | 第六單元自在動起來<br>第三課快樂動動趣 | 3   | <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</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>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p> | 實作<br>報告<br>自我評量<br>作業 |

法。

- ◎ 教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎ 如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎ 「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎ 「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎ 「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

| 教材版本            | 康軒版   | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|-----------------|---|-----------------|-----|------|------------------|
| 課程目標            | 1. 學習關愛家人、與家人溝通。<br>2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。<br>3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。<br>4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。<br>5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。<br>6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。<br>7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。<br>8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。<br>9. 掌握短跑、跳高的訣竅。<br>10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。<br>11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。<br>12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。<br>13. 模擬運動情境進行肢體創作。<br>14. 學跳《阿露娜》土風舞。  |                 |     |      |                  |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。<br>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。<br>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 |                 |     |      |                  |

## 課程架構脈絡

| 教學期程     | 單元與活動名稱                  | 節數 | 學習目標             | 學習重點                |                   | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵   |
|----------|--------------------------|----|------------------|---------------------|-------------------|----------------|----------------|
|          |                          |    |                  | 學習表現                | 學習內容              |                |                |
| 2/15<br> | 第一單元健康幸福一家人<br>第一課健康家庭互動 | 3  | 1. 認識家庭成員的角色與責任。 | 1b-III-3 對照生活情境的健康需 | Fa-III-2 家庭成員的角色與 | 實作報告           | 【家庭教育】家 E3 察覺家 |

|                   |                        |  |   |  |   |  |
|-------------------|------------------------|--|---|--|---|--|
| 2/17              |                        | <p>2. 認同關愛家人的生活方式。</p> <p>3. 主動表現關愛家人的行動。</p> <p>4. 運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。</p> <p>5. 對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。</p> | <p>求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>      | <p>責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>   |   | <p>庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>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）。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> |
| 2/18<br> <br>2/24 | 第一單元健康幸福一家人<br>第二課關懷家人 | 3  | <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</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、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>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> | <p>實作報告</p> <p>【家庭教育】<br/>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br/>【生命教育】<br/>生 E4 觀察日常生活生老病死的現象，思考生命的價值。</p>   |

|                       |                         |  |   |  |   |        |
|-----------------------|-------------------------|--|---|--|---|--------|
|                       |                         | <p>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>3b-III-2 獨立演練大部分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>  |  |   |        |
| 三<br>2/25<br> <br>3/2 | 第一單元健康幸福一家人<br>第三課青春快樂行 | 3  | <p>1. 理解青春期常見保健問題的處理方法。</p> <p>2. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。</p> <p>3. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。</p> <p>4. 願意培養青春期保健的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>6. 認識生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>7. 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>8. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不</p> | <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> | 實作報告作業 |

|                      |                       |  |  |  |  |      |
|----------------------|-----------------------|--|--|--|--|------|
|                      |                       | <p>9. 運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。</p> <p>10. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。</p> <p>11. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。</p> <p>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。</p> <p>13. 自我反省與修正長高計畫的行動。</p> | <p>同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>   |  |  |      |
| 四<br>3/3<br>—<br>3/9 | 第二單元健康安全飲食<br>第一課健康飲食 | 3  | <p>1. 描述飲食問題對健康的影響。</p> <p>2. 覺知飲食問題危害健康的嚴重性。</p> <p>3. 願意培養健康飲食的生活型態。</p> <p>4. 理解每日飲食指南的概念與代換方法。</p> <p>5. 運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。</p> <p>6. 檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。</p> <p>7. 對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。</p> <p>8. 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>9. 運用生活技能「自我</p> | <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>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>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重</p> | <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> | 實作報告 |

|                        |                                       |   |  |   |   |                         |  |
|------------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|-------------------------|--|
|                        |                                       |   | <p>管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。</p>   | <p>性。<br/>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br/>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br/>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>  |   |                         |  |
| 五<br>3/10<br> <br>3/16 | 第二單元健康安全飲食<br>第二課多元飲食文化、第<br>三課飲食危機處理 | 3 | <p>1. 理解健康飲食原則。<br/>2. 願意以健康飲食原則，品嘗多元飲食文化的特色菜肴。<br/>3. 認識多元飲食文化。<br/>4. 運用資訊科技分享多元飲食文化。<br/>5. 願意尊重多元飲食文化。<br/>6. 認識異物梗塞急救處理步驟。<br/>7. 覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。<br/>8. 流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。<br/>9. 理解異物梗塞的預防方法。<br/>10. 認識一氧化碳中毒急救處理步驟。<br/>11. 覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重</p> | <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br/>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br/>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br/>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br/>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。<br/>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> | <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。<br/>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> | <p>報告<br/>實作<br/>作業</p> | <p>【資訊教育】<br/>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。<br/>【多元文化教育】<br/>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。<br/>【國際教育】<br/>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。<br/>國 E5 體認國際文化的多樣性。<br/>【安全教育】<br/>安 E12 操作簡單的急救項</p> |

|                        |                         |   |  |   |   |      |  |
|------------------------|-------------------------|---|--|---|---|------|--|
|                        |                         |   | 性。<br>12. 流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。<br>13. 理解一氧化碳中毒的預防方法。   |   |   |      | 目。   |
| 六<br>3/17<br> <br>3/23 | 第三單元保護地球動起來<br>第一課環保愛地球 | 3 | 1. 覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。<br>2. 關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。<br>3. 覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。<br>4. 理解節能減碳方法。<br>5. 理解綠色消費概念與方法。<br>6. 運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。<br>7. 運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。<br>8. 願意培養節能減碳、綠色消費的生活型態。<br>9. 主動表現節能減碳、綠色消費的行動。<br>10. 公開表達個人對促進節能減碳、綠色消費的立場。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。<br>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。<br>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 報告實作 | 【環境教育】<br>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。<br>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 |

|                        |                           |   |   |   |   |                |   |
|------------------------|---------------------------|---|---|---|---|----------------|---|
|                        |                           |   | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。   |   |   |                |   |
| 七<br>3/24<br> <br>3/30 | 第三單元保護地球動起來<br>第二課環境汙染面面觀 | 3 | 1. 認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。<br>2. 理解減少水汙染的方法。<br>3. 自我反省與修正減少水汙染的行動。<br>4. 認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。<br>5. 多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。<br>6. 理解減少空氣汙染的方法。<br>7. 自我反省與修正減少空氣汙染的行動。<br>8. 認識生活技能「做決定」的基本步驟。<br>9. 運用生活技能「做決定」，選擇減少空氣汙染的行為。<br>10. 認識空氣品質指標。<br>11. 覺察對聲音的感受，認識噪音。<br>12. 覺知噪音對健康的危害。<br>13. 理解噪音防制方 | 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。<br>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。<br>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。<br>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 報告<br>實作<br>作業 | <b>【環境教育】</b><br>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |

|                       |                     |   |  |  |                                    |                                  |
|-----------------------|---------------------|---|--|--|------------------------------------|----------------------------------|
|                       |                     |   | <p>法。</p> <p>14. 自我反省與修正減少噪音的行動。</p> <p>15. 認識生活技能「問題解決」的基本步驟。</p> <p>16. 運用生活技能「問題解決」，解決生活中的噪音問題。</p> <p>17. 認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。</p>  |  |                                    |                                  |
| 八<br>3/31<br> <br>4/6 | 第四單元球技對決<br>第一課羽球共舞 | 3 | <p>1. 了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。</p> <p>2. 了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。</p> <p>3. 認識羽球構造。</p> <p>4. 了解並表現執羽球的動作要領。</p> <p>5. 了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。</p> <p>6. 比較自己或他人羽球動作技能的正確性。</p> <p>7. 了解並演練羽球比賽的進攻策略。</p> <p>8. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>9. 熟悉羽球拍，運用羽球拍做熱身。</p> <p>10. 課後持續練習，增</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能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>實作<br/>報告<br/>自我評量<br/>作業</p> |

|                        |                     |   |   |   |                              |            |
|------------------------|---------------------|---|---|---|------------------------------|------------|
|                        |                     |   | 進羽球擊球、發球動作的熟練度。   |   |                              |            |
| 九<br>4/7<br>—<br>4/13  | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 3 | 1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。<br>2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。<br>3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。<br>4. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作報告       |
| 十<br>4/14<br>—<br>4/20 | 第四單元球技對決<br>第二課籃球攻防 | 3 | 1. 了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。<br>2. 比較自己或他人籃球動作技能的正確性。<br>3. 了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。<br>4. 表現積極參與、接受                                       | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。   | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作報告<br>作業 |

|                         |                      |   |  |   |                              |                                  |
|-------------------------|----------------------|---|--|---|------------------------------|----------------------------------|
|                         |                      |   | <p>挑戰的學習態度。</p> <p>5. 課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>   |                              |                                  |
| 十一<br>4/21<br> <br>4/27 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第一課短跑衝刺 | 3 | <p>1. 了解蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 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。</p> <p>5. 應用學習策略，提高短跑的學習效能。</p> <p>6. 課後持續練習，增進短跑加速的能力。</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能的正確性。</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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> | <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> | <p>實作<br/>報告<br/>自我評量<br/>作業</p> |

|                        |                      |   |  |   |                       |                |  |
|------------------------|----------------------|---|--|---|-----------------------|----------------|--|
| 十二<br>4/28<br> <br>5/4 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 3 | 1. 了解跳高的動作要領。<br>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作<br>自我評量     |  |
| 十三<br>5/5<br> <br>5/11 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第二課樂趣跳高 | 3 | 1. 了解跳高的動作要領。<br>2. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3. 在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。<br>4. 透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。<br>5. 比較與檢視個人的跳高技能表現。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項   | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作<br>報告<br>作業 |  |

|                         |                      |   |  |  |   |      |   |
|-------------------------|----------------------|---|--|--|---|------|---|
|                         |                      |   |  | 運動技能，發展個人運動潛能。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。   |   |      |   |
| 十四<br>5/12<br> <br>5/18 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將 | 3 | 1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。<br>5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 實作報告 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |

|                         |                        |   |   |   |   |                    |   |
|-------------------------|------------------------|---|---|---|---|--------------------|---|
|                         |                        |   |   | 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。   |   |                    |   |
| 十五<br>5/19<br> <br>5/25 | 第五單元奔騰泳休閒<br>第三課水中健將   | 3 | 1. 了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。<br>2. 比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。<br>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4. 在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進 15 公尺，換氣三次以上。<br>5. 課後持續練習，增進捷泳的能力。<br>6. 了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。<br>7. 在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。<br>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 實作報告<br>自我評量<br>作業 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 十六<br>5/26<br> <br>6/1  | 第五單元奔騰泳休閒<br>第四課家庭休閒運動 | 3 | 1. 了解正手擲盤的動作要領。<br>2. 比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。  | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自  | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。<br>Ic-III-1 民俗   | 實作報告<br>作業         | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資                             |

|                       |                       |  |  |  |                                   |      |
|-----------------------|-----------------------|--|--|--|-----------------------------------|------|
|                       |                       | <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。</p> <p>5. 了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、踝毽、豆毽的動作要領。</p> <p>6. 比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、踝毽、豆毽動作的正確性。</p> <p>7. 創作和展演踢毽組合動作。</p> <p>8. 分享欣賞和創作踢毽組合的美感體驗。</p> <p>9. 透過飛盤或毽子設計遊戲，擬定家庭休閒運動計畫。</p> | <p>己或他人運動技能的正確性。</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-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>   |                                   | 源。   |
| 十七<br>6/2<br> <br>6/8 | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 3  | <p>1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。</p> <p>2. 比較自己或他人體操動作的正確性。</p> <p>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。</p> <p>5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。</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能的正確性。</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-1 應用學</p> | <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> | 實作報告 |

|                         |                       |   |   |  |   |                        |  |
|-------------------------|-----------------------|---|---|--|---|------------------------|--|
|                         |                       |   |   | 習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  |   |                        |  |
| 十八<br>6/9<br> <br>6/15  | 第六單元我的運動舞臺<br>第一課靈活滾躍 | 3 | 1. 了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。<br>2. 比較自己或他人體操動作的正確性。<br>3. 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>4. 應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。<br>5. 比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。              | 實作<br>報告<br>自我評量<br>作業 |  |
| 十九<br>6/16<br> <br>6/22 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀  | 3 | 1. 了解主題式創作舞的動作變化要素。<br>2. 欣賞主題式創作舞，分享心得。<br>3. 分析並解釋主題式創  | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的   | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 實作<br>報告               |  |

|                         |                      |   |  |  |   |        |  |
|-------------------------|----------------------|---|--|--|---|--------|--|
|                         |                      |   | 作舞的特色。<br>4. 與同學合作，創作和展演主題式創作舞。                                  | 美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。   |   |        |  |
| 二十<br>6/23<br> <br>6/28 | 第六單元我的運動舞臺<br>第二課動動秀 | 3 | 1. 了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。<br>2. 與同學合作，完成阿露娜土風舞。<br>3. 欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。<br>Ib-III-2 各國土風舞。 | 實作報告作業 |  |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。