

新北市屈尺國民小學114學年度五年級第2學期部定課程計畫 設計者：_____黃介豪_____

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(60)節。

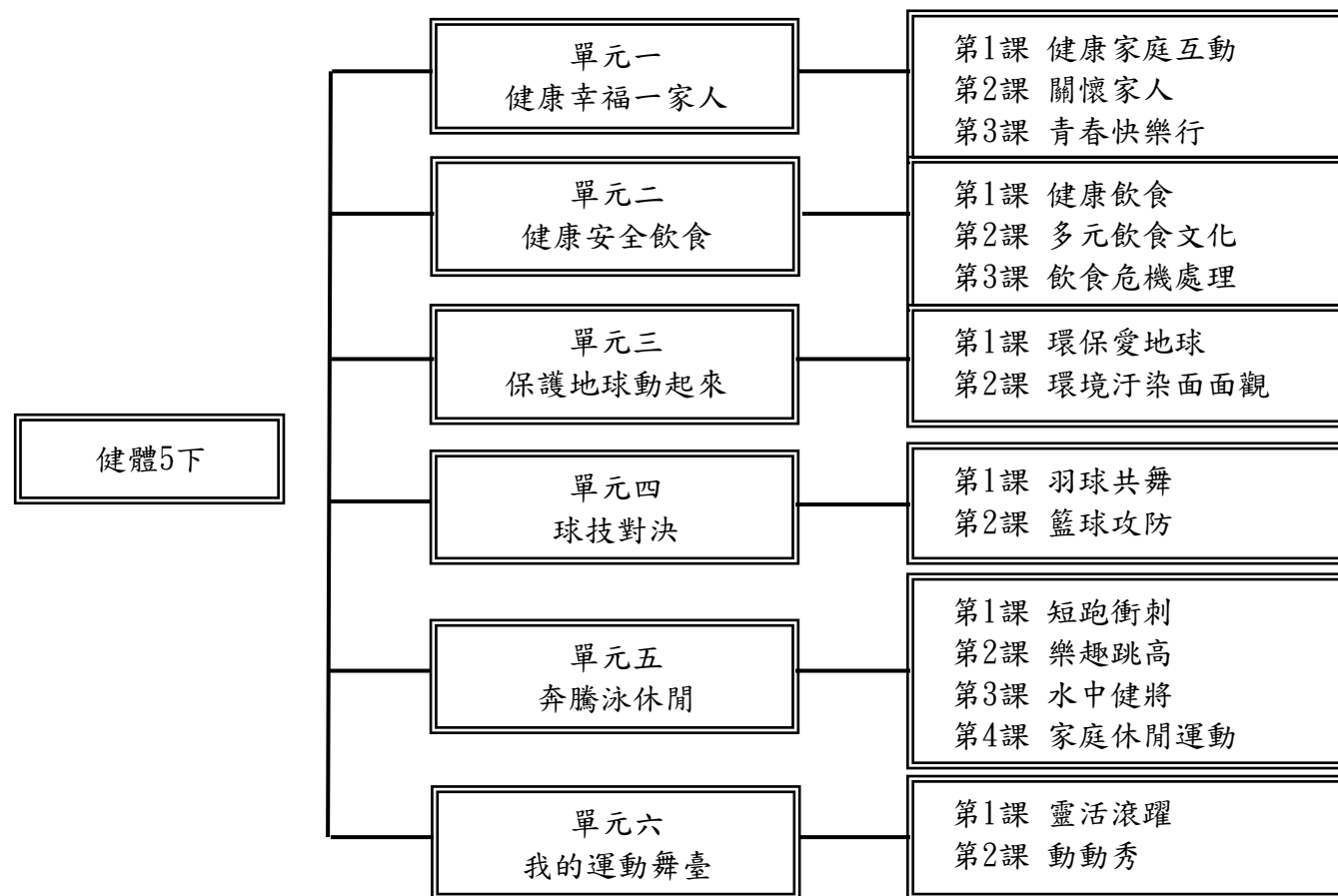
三、課程目標(請條列式敘寫)

1. 學習關愛家人、與家人溝通。
2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。
3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。
4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。
5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。
6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。
7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。
8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。
9. 掌握短跑、跳高的訣竅。
10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。
11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。
12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。
13. 模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體 內涵勾選 ☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題 ☒ A3 規劃執行與創新應變 ☒ B1 符號運用與溝通表達 ☐ B2 科技資訊與媒體素養 ☒ B3 藝術涵養與美感素養 ☒ C1 道德實踐與公民意識 ☒ C2 人際關係與團隊合作 ☒ C3 多元文化與國際理解	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。

五、課程架構：



六、本課程是否實施混齡教學：☐是(____年級和____年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週	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。	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動1》家庭成員的責任 教師請學生上臺分享「家庭樹」學習單，說明自己的家庭成員，及其對家庭的責任與付出。 《活動2》愛家行動 1. 教師提問：瑄君平常會透過哪些實際行動，傳遞對家人的愛呢？教師整理學生的回答，說明「愛家五到」行動。 2. 教師請學生課後完成「愛家行動存摺」學習單，記錄自己的愛家行動，累積「愛家存款」。 《活動3》與家人溝通 1. 教師帶領學生閱讀課本第10頁瑄君與家人相處的情境，並提問：如果你是瑄君，你會如何回應家人？ 2. 教師統整學生的回答，並配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。	3	教學資源 1. 教師課前請學生完成第191頁「家庭樹」學習單。 2. 教師準備第192頁「愛家行動存摺」學習單、家庭情境題。 3. 教師準備第193頁「居家防疫友善溝通」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作 發表 演練	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			3. 教師說明：當你想向對方提出適當的做法時，可以運用人際溝通方法「三明治說話術」來表達。 《活動4》居家防疫友善溝通 1. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁情境，並提問：如果你是瑄君，遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？請和同學2人一組演練。 2. 教師提問：你曾經和家人發生什麼衝突？或是曾向家人提出你的想法嗎？當時的溝通情況如何？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。					
第二週 2/16-2/20	無	無	農曆春節放假	0	無	無	無	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第三週	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 2b-III-1 認 同健康的生 活規範、態 度與價值 觀。 3b-III-1 獨 立演練大部 份的自我調 適技能。 3b-III-2 獨 立演練大部 分的人際溝 通互動技 能。 4a-III-1 運 用多元的健 康資訊、產 品與服務。 4a-III-3 主 動地表現促 進健康的行 動。	Aa-III-2 人 生各階段的 成長、轉變 與自我悅納。 Aa-III-3 面 對老化現象 與死亡的健康 態度。	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動1》認識更年期 1. 教師帶領學生認識更年期 及其常見症狀與保健方法。 2. 教師請學生和爸媽分享 「更年期健康筆記」，提醒 他們更年期的保健方法。 《活動2》健康面對老化 1. 教師說明健康面對老化的 方法。 2. 教師提問：每個人都會變 老，你對老化有什麼看法？ 你會如何建議家中的老年人 安排生活呢？ 《活動3》五正四樂促進健康 1. 教師帶領學生閱讀課本第 16-17頁情境，說明：除了 健康面對老化的方法，還可以 透過「五正四樂」促進健康 的原則，建議家人維持健康 生活的方式。 2. 教師請學生參考課本第17 頁瑄君的做法，和同學討論 建議家中老年人達成「五正 四樂促進健康」的做法，並 和家人分享。	3	教學資源 1. 教師準備第194頁 「照顧老年人」學 習單。 2. 教師準備第195頁 「認識失智症」學 習單。 3. 教師準備健康面 對死亡相關繪本。 學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	實作 演練 發表	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。 【生命教育】 生E4 觀察日 常生活中生老 病死的現象， 思考生命的價 值。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動4》照顧老年人 1. 教師帶領學生閱讀課本第18-21頁情境，說明照顧老年人的方法與注意事項。 2. 教師請學生課後和家人共同實踐照顧老年人的方法，完成「照顧老年人」學習單。 《活動5》與老年人溝通 1. 教師帶領學生閱讀課本第22-24頁情境，說明與老年人溝通的原則。 2. 教師請學生2人一組，配合課本第22-24頁情境，演練與老年人溝通的原則，並於課後運用以上原則，嘗試與老年人溝通。 《活動6》失智症警訊 教師帶領學生閱讀課本第25頁情境，並配合認識失智症相關影片說明失智症定義、失智症十大警訊。 《活動7》失智長者安全居家環境 教師帶領學生閱讀課本第26頁情境，並配合失智症安全居家環境相關影片說明營造					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			失智長者安全居家環境的方法。 《活動8》與失智長者溝通 1. 教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，說明與失智長者溝通的原則。 2. 教師請學生課後完成「認識失智症」學習單，增進對失智症的了解。 《活動9》健康面對死亡 1. 教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 2. 教師帶領學生閱讀課本第28-29頁情境，透過瑄君面對祖父死亡的情境，說明生活技能「自我調適」的步驟。					
第四週	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	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	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《活動1》青春期女孩 1. 教師配合衛生棉使用相關影片，說明女生青春期的生理變化，以及常見保健問題的處理方法，並請學生完成「青春期女孩保健筆記」學習單。 2. 教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。	3	教學資源 1. 教師準備數片衛生棉、衛生棉條、月亮杯。 2. 教師準備第196頁「青春期女孩保健筆記」學習單。 3. 教師準備第197頁「經期保健」學習單。	演練 實作 發表 總結性評量	【品德教育】 品E6同理分享。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。	見保健問題之處理方法。	3. 教師帶領學生閱讀課本第31頁認識生理期用品。 《活動2》自我覺察 教師運用生活技能「自我覺察」，引導學生覺察自己進入青春期的情緒和想法，以女生為例。 《活動3》經期保健 教師運用生活技能「自我健康管理」，引導女學生面對月經的來臨。 《活動4》同理與尊重 教師帶領學生閱讀課本第35頁情境，說明：男生也需要多了解月經保健相關知識，表現友善的態度。 《活動5》青春期的男孩 1. 教師帶領學生閱讀課本第36頁情境，說明男生青春期的生理變化，與常見保健問題的處理方法，並請學生完成「給青春期的男孩的保健筆記」學習單第一部分。 2. 教師提問：親愛的男孩，發現夢遺時你的心情如何？請運用「情緒調適」技能調適心情。		4. 教師準備第198頁「青春期的男孩保健筆記」學習單。 5. 教師準備第199頁「青春期的煩惱」學習單。 6. 教師準備第200頁「長高計畫目標設定」、第201頁「長高計畫執行方法」、第202頁「長高計畫執行紀錄」學習單。 7. 教師準備第203頁「長高計畫改進」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動6》男性生殖器官的保健 1.教師帶領學生閱讀課本第37頁情境，說明男性生殖器官的保健方法。 2.教師請男學生落實男性生殖器官的保健行動，完成「青春期男孩保健筆記」學習單第二部分。 《活動7》青春期的心理轉變與自我悅納 1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，舉例說明青春期的心理轉變與自我悅納的方法。 2.教師請學生寫下自己的青春期煩惱與自我悅納的方法，完成「青春期煩惱」學習單。 《活動8》影響生長發育的因素 教師提問：青春期是生長的關鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？ 《活動9》長高計畫擬定與執行 1.教師帶領學生閱讀課本第41-44頁，說明如何運用生					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			活技能「自我管理與監督」，擬定長高計畫。 2. 教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。 3. 教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。 《活動10》長高計畫改進 1. 教師帶領學生閱讀課本第45頁情境，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。 2. 教師提問：你的長高計畫目標都達成了嗎？請運用生活技能「自我管理與監督」進行改進，完成「長高計畫改進」學習單。					
第五週	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	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	第二單元健康安全飲食 第1課健康飲食 《活動1》覺察飲食問題 1. 教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。	3	教學資源 1. 教師準備健康餐盤、健康飲食相關影片。	實作發表	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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，	問題與健康影 響。 Ea-III-3 每日 飲食指南與多 元飲食文化。	2. 教師帶領學生閱讀課本第 50頁情境，提問：想一想， 這些健康飲食習慣，你都做 到了嗎？做到請打勾。 《活動2》飲食問題對健康的 影響 1. 教師提問：哪些健康飲食 習慣你還沒做到呢？想一 想，沒有養成這些健康飲食 習慣，可能造成什麼健康問 題？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第 51頁情境，說明飲食問題可 能對健康造成的影響。 《活動3》個人每日飲食指 南建議 教師帶領學生閱讀課本第 52-53頁情境，說明如何查 詢個人每日飲食指南建議。 《活動4》六大類食物代換 分量 1. 教師配合課本第54-57頁 圖照、六大類食物代換分量 圖卡，說明《每日飲食指南 手冊》中，各類食物一份的 量各代表多少分量。 2. 教師請學生運用六大類食 物代換分量圖卡，安排符合		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，記錄在第204 頁「每日飲食指南 達成檢視（一）」 學習單。 4. 教師準備第205頁 「每日飲食指南達 成檢視（二）」學 習單。 5. 教師準備第206頁 「改善飲食問題 （一）」、第207頁 「改善飲食問題 （二）」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。			2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		個人的一日六大類食物建議份數，並上臺進行分享。 《活動5》每日飲食指南達成檢視 1.教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。 2.教師請學生上臺分享「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單，說明個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？ 《活動6》改善飲食問題 1.教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，說明：如果有飲食問題，可以運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 2.教師請學生寫下需要改進的飲食問題、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改善飲食問題					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(一)」學習單，輪流上臺分享。 3.教師請學生課後嘗試執行改進的方法，並在「改善飲食問題(二)」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。					
第六週	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。	Ea-III-3 每日 飲食指南與多 元飲食文化。 Ba-III-3 藥物 中毒、一氧化 碳中毒、異物 梗塞急救處理 方法。	第二單元健康安全飲食 第2課多元飲食文化 《活動1》特色飲食健康吃 1.教師帶領學生閱讀課本第 64頁，並提問：為了落實均 衡飲食和「少油、少糖、少 鹽」的健康飲食原則，小旭 家的健康潤餅食材做了哪些 改變？ 2.教師提問：享用節慶的特 色飲食時，可以怎麼選擇， 或以減少、替換的方式，達 成「少油、少糖、少鹽」的 健康飲食原則？ 《活動2》飲食文化大搜查 1.教師請學生分享品嚐過的 飲食文化特色菜肴，接著帶 領學生閱讀課本第66-67頁 情境，介紹各類飲食文化。	3	教學資源 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，完成第208 頁「多元飲食文 化」學習單。 3.教師準備大型布 偶，以及第209頁 「異物梗塞急救處 理」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	發表 實作 演練 總結性評量	【國際教育】 國E1 了解我 國與世界其他 國家的文化特 質。 國E5 體認國 際文化的多樣 性。 【安全教育】 安E12 操作簡 單的急救項 目。	☐ 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		2.教師請學生上臺分享「多元飲食文化」學習單，說明特色菜肴的飲食文化。 《活動3》尊重多元飲食文化 教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，請學生分組上網搜尋資料，幫助小旭解答。 第二單元健康安全飲食 第3課飲食危機處理 《活動1》異物梗塞急救處理 1.教師配合課本第71-73頁，以及異物梗塞急救處理相關影片，說明：異物梗塞急救處理時，應先判斷症狀，依據症狀可分成「輕度異物梗塞」、「重度異物梗塞」，再依不同嚴重程度做急救處理。 2.教師提問：想一想，生活中要注意什麼，才能預防發生異物梗塞呢？ 《活動2》一氧化碳中毒症狀和急救處理 教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			《活動3》預防一氧化碳中毒 1. 教師提問：除了課本第74頁一氧化碳中毒案例之外，還有哪些狀況會導致一氧化碳中毒？如何預防中毒呢？ 2. 教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。					
第七週	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第三單元保護地球動起來 第1課環保愛地球 《活動1》4F 思考法——地球暖化議題 1. 教師請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。 2. 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。 《活動2》認識碳足跡 1. 教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。 2. 教師請學生找一項產品，試著分析該產品的碳足跡，完成「碳足跡分析」學習單。	3	教學資源 1. 教師課前請學生完成第210頁「地球暖化的影響」學習單。 2. 教師準備第211頁「碳足跡分析」學習單。 3. 教師課前請學生完成課本第84頁生活行動家。 4. 教師課前請學生完成第212頁「一週垃圾紀錄」學習單。	發表實作	【環境教育】 環E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		《活動3》發現碳足跡 教師提問：在生活中可以透過「碳足跡標籤」或其他資料中的標示，了解碳足跡的多寡。找一找，生活中哪些產品或消費可以看到碳足跡的標示呢？ 《活動4》節能減碳方法 1. 教師提問：生活中，無論食、衣、住、行都會直接或間接造成二氧化碳的排放。你知道哪些節能減碳的方法？為什麼這些方法能減少碳排放呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第85頁情境，並配合節能減碳相關影片，說明節能減碳的方法，以及減少碳排放的原因。 《活動5》綠色消費3R3E 原則 1. 教師請學生上臺分享「一週垃圾紀錄」學習單。 2. 教師帶領學生閱讀課本第86-87頁情境，說明：平時可以透過綠色消費的原則，做出友善環境的選擇。		5. 教師準備第213頁「綠色消費」學習單。 6. 教師準備第214頁「愛護地球行動計畫」學習單。 7. 教師準備第216頁「校園環保行動計畫」學習單。 8. 教師課前請學生至教育部綠色學校夥伴網站搜尋「環教實作競賽獎」，完成第215頁「綠色學校楷模」學習單；至低碳永續家園資訊網站搜尋「亮點作為」，完成第217頁「社區低碳永續家園楷模」學習單。 9. 教師課前請學生和家人討論，完成課本第93頁「社區低碳永續家園行動方案建議」。 學習策略			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			3.教師請學生在「綠色消費」學習單寫下自己能做到的綠色消費3R3E原則的做法，並上臺分享。 《活動6》目標設定——個人環保行動 1.教師請學生根據生活技能「目標設定」原則，設定節能減碳和綠色消費目標，完成「愛護地球行動計畫」學習單。 《活動7》倡議宣導 1.教師帶領學生閱讀課本第89頁，並配合環保集點網站和影片，說明環保集點制度和集點方法。 《活動8》校園環保行動 教師提問：你在生活中發現什麼環境問題？請和同學分組討論並製作校園環保行動計畫，完成「校園環保行動計畫」學習單，並積極落實行動計畫。 《活動9》社區環保行動 教師請學生上臺發表課本第93頁「社區低碳永續家園行動方案建議」，說明哪些項目是你居住的社區能執行的		作筆記、提出疑問、網路檢索。			

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			行動，想出建議的做法，向社區提出行動方案。					
第八週	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。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第三單元保護地球動起來 第2課環境汙染面面觀 《活動1》水汙染來源 1. 教師播放水汙染相關影片，引導學生覺察水汙染對健康的危害。 2. 教師帶領學生閱讀課本第94頁情境，說明水汙染來源。想一想，生活中的汙水可能來自哪裡呢？ 《活動2》水汙染的影響 教師提問：水汙染可能會造成什麼影響？你的生活中，哪些時候需要用水？你有哪些浪費水資源的行為？可以如何改進呢？ 《活動3》減少水汙染行動 1. 教師配合節水相關影片，引導學生認識減少水汙染行動。 2. 教師請學生在生活中實踐減少水汙染行動，並在「減少水汙染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自	3	教學資源 1. 教師準備第218頁「減少水汙染行動」學習單。 2. 教師準備第219頁「多元角度省思與解決空氣汙染問題」學習單。 3. 教師準備第220頁「減少空氣汙染行動」、第221頁「減空汙的好決定」學習單。 4. 教師準備第222頁「減少噪音行動」、第223頁「解決噪音問題」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		我反省與修正減少水污染的行動。 《活動4》空氣污染來源與危害 教師播放空氣污染相關影片，引導學生覺察空氣污染對健康的危害。 《活動5》解決空氣污染問題 教師請學生分組上臺進行角色扮演，分別站在政府、企業、民眾的角度，發表對於空氣污染問題的省思，以及解決空氣污染問題的方法。 《活動6》減少空氣污染行動 1. 教師配合空氣污染相關影片，帶領學生認識減少空氣污染行動。 2. 教師請學生在生活中實踐減少空氣污染行動，並在「減少空氣污染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少空氣污染的行動。 《活動7》減空汙的好決定 教師說明生活技能「做決定」的步驟，請學生分組討					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			論完成「減空汙的好決定」學習單，並上臺分享。 《活動8》空氣品質指標 教師配合影片介紹空氣品質指標（AQI）各級別對健康的影響以及對學生的活動建議。 《活動9》對聲音的感受 教師播放各種聲音音檔，並提問：生活中可以聽到各種聲音，不同聲音會帶給我們不同感受。 《活動10》噪音對健康的影響 教師配合各種聲音音檔以及噪音汙染相關影片，說明噪音對健康的影響，以及分貝的意義。 《活動11》減少噪音行動 1. 教師配合噪音汙染相關影片，帶領學生認識減少噪音行動。 2. 教師請學生在生活中實踐減少噪音行動，並在「減少噪音行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少噪音行動。 《活動12》解決噪音問題					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			教師說明生活技能「問題解決」的步驟，請學生分組討論完成「解決噪音問題」學習單，並上臺分享。					
第九週	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	Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第1課羽球共舞 《活動1》羽球拍握拍方式 1.教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。 2.教師將全班分成3組，請學生分組討論：找一找，課本第114頁中的握拍方式哪裡錯誤？觀察自己和同學的握拍方式，是否出現相同的錯誤？ 《活動2》熱身動一動 教師帶領學生持羽球拍熱身。 《活動3》慢飛氣球 教師說明「慢飛氣球」活動規則：2人一組，一人負責第一關，另一人負責第二關，兩人合作挑戰第三關。每關挑戰時間1分鐘，累積擊球數最多的組別獲勝。 《活動4》羽球構造與執羽球的方法	3	教學資源 1.教師依據班級人數準備每人1枝羽球拍。 2.教師準備第224頁「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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作觀察運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		1. 教師帶領學生認識羽球的構造。 2. 教師說明並示範「執羽球的方法」。 《活動5》向上擊球 教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成三關任務。第一關：擊球10下；第二關：擊球15下；第三關：擊球20下。 《活動6》隔網擊球 教師說明「隔網擊球」活動規則：2人一組，一人把球拋擲過網，另一人持球拍回擊過網（可選擇正手或反手擊球）。拋擲5球後，兩人角色互換練習。 《活動7》正手發球與反手發球 1. 教師說明並示範「正手發球」、「反手發球」的動作要領。 2. 教師將全班分成6組，站在發球線後練習正手發球、反手發球過網，發球須超過對面場地中的發球線。 《活動8》你發球我回擊					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			教師說明「你發球我回擊」活動規則：2人一組，一人擔任發球者，另一人擔任回擊者。發球者站在圓圈中發球，共發5球，發球須超過對面場地中的白線才算成功，發球成功一次得1分。回擊者將球擊回，發球者若未接到被擊回的球，回擊者得1分。發5球後，兩人角色互換，最後累積得分較高者獲勝。 《活動9》雙人闖關 教師說明「雙人闖關」活動規則：2人一組合作闖關，依序完成各關卡，最後累積得分最高的組別獲勝。 《活動10》羽球競賽 教師說明「羽球競賽」活動規則：2人一組上場，兩人輪流發球，須站在發球線後發球；發球後，球須飛過對方場地的發球線，若未過發球線，則對方得分，並換對方發球。兩人互擊球，球於對方場地線內落地則己方得1分；擊球出界則對方得1					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			分。先得3分者獲勝，本組結束，換下一組2人上場。					
第十週 期中評量	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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動1》投籃動作 教師說明並示範「投籃」的動作要領。 《活動2》正面投籃與側面投籃 教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。 《活動3》投籃練習 教師說明「投籃練習」活動規則。 《活動4》投籃積分賽 1. 教師說明「投籃積分賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。 《活動5》自拋球墊步投籃個人練習 教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則。	3	教學資源 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. 教師準備第225頁「投籃練習」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		《活動6》接球墊步投籃雙人練習 1. 教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則。 2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學接球墊步投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。 《活動7》自拋球面框投籃個人練習 教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則。 《活動8》接球面框投籃多人練習 1. 教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則。 2. 活動結束後，教師請學生分享自己或同學接球面框投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。 《活動9》跑動接球投籃得分賽 1. 教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師提問：你一共得了幾分？請和同學討論投籃未進的原因，以及					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			改進的方法後，換人擔任傳球者，再次挑戰。 《活動10》試探步 1. 教師說明：投籃進攻前，可以透過「試探步」干擾對手的判斷，擺脫防守，再選擇適當的時機投籃或傳球。 2. 教師說明「試探步」活動規則：把角錐當作防守者，練習試探步，讓球遠離防守者。 《活動11》一對一攻防 1. 教師說明「一對一攻防」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生模擬各種攻防情境，思考如何運用試探步擺脫對手。					
第十一週	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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動12》上籃腳步練習（不持球） 教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。 《活動13》上籃腳步練習（持球） 教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。	3	教學資源 1. 教師準備數個角錐，並依據班級人數準備每人1顆籃球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		《活動14》上籃手部動作練習（原地） 教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。 《活動15》上籃對空練習（移位） 教師說明並示範「上籃對空」的動作要領。 《活動16》運球上籃 教師說明「運球上籃」活動規則：4人一組，輪流從三分線後運球出發，練習左手運球上籃、右手運球上籃。一人練習時，其他人觀察練習者上籃腳步、手部動作。 《活動17》接球後運球上籃 教師說明「接球後運球上籃」活動規則：4人一組，一人傳球，其他三人練習接球後運球上籃。上籃者各投完一次後，傳球者與其中一位上籃者角色互換，再次進行活動。以此類推，直到每個人都當過傳球者。上籃成功一次得1分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動18》擋人要領					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 教師說明並示範「擋人」的動作要領。 2. 教師將全班分成2人一組，在球場擺放角錐當作防守者，請學生輪流練習擋人要領。 《活動19》兩人擋拆進攻 教師說明「兩人擋拆進攻」活動規則：2人一組，一人跑弧線到防守者（角錐）處，擋住防守者（角錐）。另一人練習投籃、上籃、傳球給隊友的進攻方式。時間結束後，兩人角色互換練習。 《活動20》二對二攻防 教師說明「二對二攻防」活動規則：2人一組，一次兩組在籃球場半場進行競賽。兩組派代表猜拳，贏者為進攻方，輸者為防守方。進攻方從邊線發球給場內組員，運用運球、傳球合作，投籃或上籃得分；防守方嘗試阻擋對方得分。當發生違例或犯規行為，改由對方取得控球權，取得控球權的組別從邊線發球給場內組員。30秒					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			後攻守交換，3分鐘後累積得分較高的組別獲勝，接著換下兩組上場。					
第十二週	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-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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元奔騰泳休閒 第1課短跑衝刺 《活動1》蹲踞式起跑 1. 教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。 2. 教師將全班分成6組，練習蹲踞式起跑基本動作。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第144頁打勾。 《活動2》起跑練習 教師說明「起跑練習」活動規則：4人一組，各組每次派一人練習30公尺快跑，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，每人兩種起跑方式都練習後，活動即完成。 《活動3》體驗用不同步頻跑 教師說明「體驗用不同步頻跑」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤。依序練	3	教學資源 1. 教師準備粉筆、馬錶。 2. 教師準備粉筆、圓盤、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. 教師準備第226頁「短跑競賽」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作觀察運動撲滿	【品德教育】 品E6同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		習慢節奏、中節奏、快節奏的跑步速度。 《活動4》體驗用不同步幅跑 教師說明「體驗用不同步幅跑」活動規則：8人一組，依序向前跑，練習跨越短、中、長的圓盤間距。 《活動5》步頻、步幅雙體驗 教師說明「步頻、步幅雙體驗」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤，依序練習跨越短、中、長的圓盤間距。 《活動6》短跑競賽 教師說明「短跑競賽」活動規則：6人一組，各組在操場兩側各自排列。教師喊「第一人預備」，各組第一人出列至各組的跑道位置。哨響後，快速跑向終點。其他組員觀察同學的快速跑情形，注意起跑姿勢、擺臂方式、步頻和步幅、終點衝刺姿勢，將觀察結果記錄在					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			「短跑競賽」學習單。以此類推，全組都完成快速跑後，即完成活動。					
第十三週	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元奔騰泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動1》跳高體驗 教師說明「跳高體驗」活動規則：4人一組，兩人舉橡皮筋繩，分別至小腿、膝蓋、大腿、腰部等高度，其他人嘗試跳越橡皮筋繩。將練習情形記錄在課本第150頁生活行動家。持繩者、越繩者交換角色練習。 《活動2》起跳動作 教師說明並示範「起跳」的動作要領。 《活動3》助跑後起跳 教師說明「助跑後起跳」活動規則：6人一組練習助跑後起跳，跳越小欄架。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做出起跳動作，助跑銜接起跳的動作是否流暢。 《活動4》助跑跳過繩 教師說明「助跑跳過繩」活動規則：6人一組，分組練習助跑3步、5步、7步起跳	3	教學資源 1. 教師準備6條3公尺的橡皮筋繩。 2. 教師準備第227頁「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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作 觀察 實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		越過繩，逐步挑戰跳越60公分、70公分、80公分、85公分、90公分的高度。將練習情形記錄在課本第153頁生活行動家。					
第十四週	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	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元奔騰泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動5》跳高助跑步點 1. 教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。 2. 教師說明「跳高助跑步點」活動規則：6人一組，一次一人練習找出跳高的助跑步點，並跳越過繩。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做到找出跳高助跑步點的步驟。 《活動6》剪式跳高 教師將全班分成4組，練習剪式跳高。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第154-155頁打勾。 《活動7》跳高挑戰 教師說明「跳高挑戰」活動規則：6人一組，逐步挑戰跳越75-120公分的高度。每個高度有3次機會試跳，挑	3	教學資源 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	5/10(六)運動會

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		戰成功可挑戰下個高度。將挑戰情形記錄在課本第157頁生活行動家。					
第十五週	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。	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動1》捷泳划手動作檢核 教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。 《活動2》扶牆捷泳換氣 教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。 《活動3》持浮板打水換氣 教師說明「持浮板打水換氣」活動規則：4人一組，練習一手持浮板，另一手緊貼身側，閉氣打水6次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，頭轉另一側練習捷泳換氣。 《活動4》打水換氣 教師說明「打水換氣」活動規則：4人一組，練習一手伸直在前，另一手緊貼身	3	教學資源 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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	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。		側，閉氣打水6次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，轉另一側練習捷泳換氣。 《活動5》原地划手換氣 教師說明並示範「原地划手換氣」的動作要領。 《活動6》划手換氣向前走 教師說明「划手換氣向前走」活動規則：4人一組，排成一行在水中行走前進，並進行划手和換氣的連續動作。 《活動7》持浮板打水划手換氣 教師說明「持浮板打水划手換氣」活動規則：4人一組，練習持浮板閉氣打水6次後，單邊划手換氣，練習右手划手後再換左手。 《活動8》打水划手換氣練習 教師說明「打水划手換氣練習」活動規則：練習閉氣打水4次，划右手換氣。練習閉氣打水4次，划左手換氣。練習閉氣打水4次，划右手換氣，接著閉氣打水4次，划左手換氣。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十六週	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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運	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。	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動9》捷泳連續動作 教師說明「捷泳連續動作」 活動規則：3人一組，依序練習手腳聯合捷泳前進15公尺，感到氣不足時，轉頭側身換氣。 《活動10》捷泳異程接力 教師說明「捷泳異程接力」 活動規則：3人一組，捷泳前進，合作游完25公尺，活動前衡量自身能力，討論每人負責的距離。第一棒蹬牆出發，第二、三棒分別在泳池中約定位置預備。第一棒與第二棒拍掌接力，第二棒蹬地出發，以此類推，第三棒最快抵達終點的組別獲勝。 《活動11》捷泳挑戰賽 教師說明「捷泳挑戰賽」 活動規則：2人一組，每人任選一個挑戰進行，一人挑戰、另一人觀察。 《活動12》溯溪安全裝備 教師帶領學生閱讀課本第168頁，認識溯溪的安全裝	3	教學資源 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，以及第228頁「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，完成第229頁「認識溯溪」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 實作觀察 運動撲滿	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		備：頭盔、防寒衣、救生衣、溯溪手套、安全吊帶、安全鈎環、溯溪鞋。 《活動13》溯溪遊戲 教師說明「溯溪遊戲」活動規則：4人一組，依序完成各關卡：拉繩橫渡、單人橫渡障礙、團體橫渡障礙。					
第十七週	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	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。	第五單元奔騰泳休閒 第4課家庭休閒運動 《活動1》正手握盤 教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。 《活動2》正手擲盤 教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。 《活動3》異程擲接盤 教師說明「異程擲接盤」活動規則：2人一組，一人擲盤（正手或反手皆可），另一人接盤。每組有3次機會，可選擇A區、B區、C區，合作挑戰不同距離擲盤和接盤。擲盤者擲出飛盤的距離須超過挑戰區域，且接盤者成功接住飛盤才算成功。挑戰A區成功得1分，挑戰B區成功得2分，挑戰	3	教學資源 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. 教師準備第230頁「家庭休閒運動計畫」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		C區成功得3分，累積得分最高的組別獲勝。 《活動4》踢毽基本功 1.教師說明並示範「踢毽基本功」的動作要領。 2.教師將全班分成2人一組，請學生運用繫繩毽分組練習踢毽基本功。一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學踢毽基本功的動作要領。 《活動5》踢毽四連環 教師說明「踢毽四連環」活動規則：4人一組，每人需做出「踢毽」組合另一動作，例如：拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毽動作組合。 《活動6》家庭休閒運動計畫 教師將全班分成4人一組設計飛盤或毽子遊戲，並嘗試進行所設計的遊戲。					
第十八週	1d-III-1 了解運動技能	1a-III-1 滾翻、支撐、跳	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍	3	教學資源 1.教師準備數塊安全軟墊。	操作發表實作		☐ 實施跨領域或跨科目協同

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。	躍、旋轉與騰躍動作。	《活動1》金雞站立與金雞倒立 1. 教師說明並示範「金雞站立」的動作要領。 2. 教師將全班分成4組，練習金雞站立與金雞倒立。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第185頁打勾。 《活動2》前後搖籃分腿 教師說明並示範「前後搖籃分腿」的動作要領。 《活動3》前滾翻空中分腿 教師說明並示範「前滾翻空中分腿」的動作要領。 《活動4》滾翻組合秀 教師說明「滾翻組合秀」活動規則：4人一組，每人運用前滾翻、後滾翻、前滾翻空中分腿，做出兩個動作的組合。 《活動5》跳躍組合 教師將全班分成4人一組，並提問：想一想，可以怎麼組合兩個跳躍動作？ 《活動6》助跑踏跳		2. 教師準備第231頁「滾翻組合秀」學習單。 3. 教師準備數個踏板。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			教師將全班分成4人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳起，做出不同跳躍動作。					
第十九週	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	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動7》撐箱彈跳 教師將全班分成4人一組，請學生嘗試雙腳踩踏板起跳，雙手支撐跳箱，跳起時盡量抬高臀部，並可變化不同跳躍動作。 《活動8》撐跳過箱 教師將全班分成4人一組，請學生嘗試運用不同方式撐跳過箱。 《活動9》橫箱分腿騰躍 教師將全班分成4人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落（地）」，嘗試橫箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第193頁打勾。 《活動10》縱箱分腿騰躍 教師將全班分成4人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳箱）、落	3	教學資源 1. 教師準備6組跳箱、踏板，以及數塊安全軟墊、巧拼。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表觀察運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	與運動技能表現。		(地)」，嘗試縱箱分腿騰躍。練習時，觀察並檢核自己和同學的動作，做到的動作要領在課本第195頁打勾。					
第二十週 期末評量	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。	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動1》運動項目肢體創作 1. 教師將全班分成6人一組，請學生以籃球運動為主題，和同學用肢體來模擬運動情境。教師可以以下肢體創作元素變化，引導學生創作。 2. 教師請學生以其他運動為主題（例如：躲避球、排球、接力、跳繩等），練習運用肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化），組合4個動作，表演時間為4個8拍。 《活動2》運動主題創作 教師舉例運動主題，引導學生構思運動主題的情境發展（開始、過程、結局），並嘗試表演運動情境。 《活動3》表演與欣賞	3	教學資源 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			教師請學生上臺表演運動主題的情境發展，並互相觀摩。觀賞表演時可以注意表演者的肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化）、動作的流暢性、合作默契、表情變化等。					
第廿十一週 休業式	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。	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動4》阿露娜土風舞基本舞步 1. 教師配合阿露娜土風舞教學影片，說明並示範「阿露娜土風舞基本舞步」。 2. 教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確？怎麼調整？ 《活動5》阿露娜土風舞舞序 教師播放阿露娜土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 《活動6》表演與欣賞 教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩。	3	教學資源 1. 教師準備世界地圖，和阿露娜土風舞音樂、教學影片。 2. 教師準備第232頁「阿露娜土風舞」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表 運動撲滿	【品德教育】 品E6 同理分享。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致