

新北市屈尺國民小學114學年度六年級第2學期部定課程計畫 設計者：黃介豪

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

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(19)週，共(54)節。

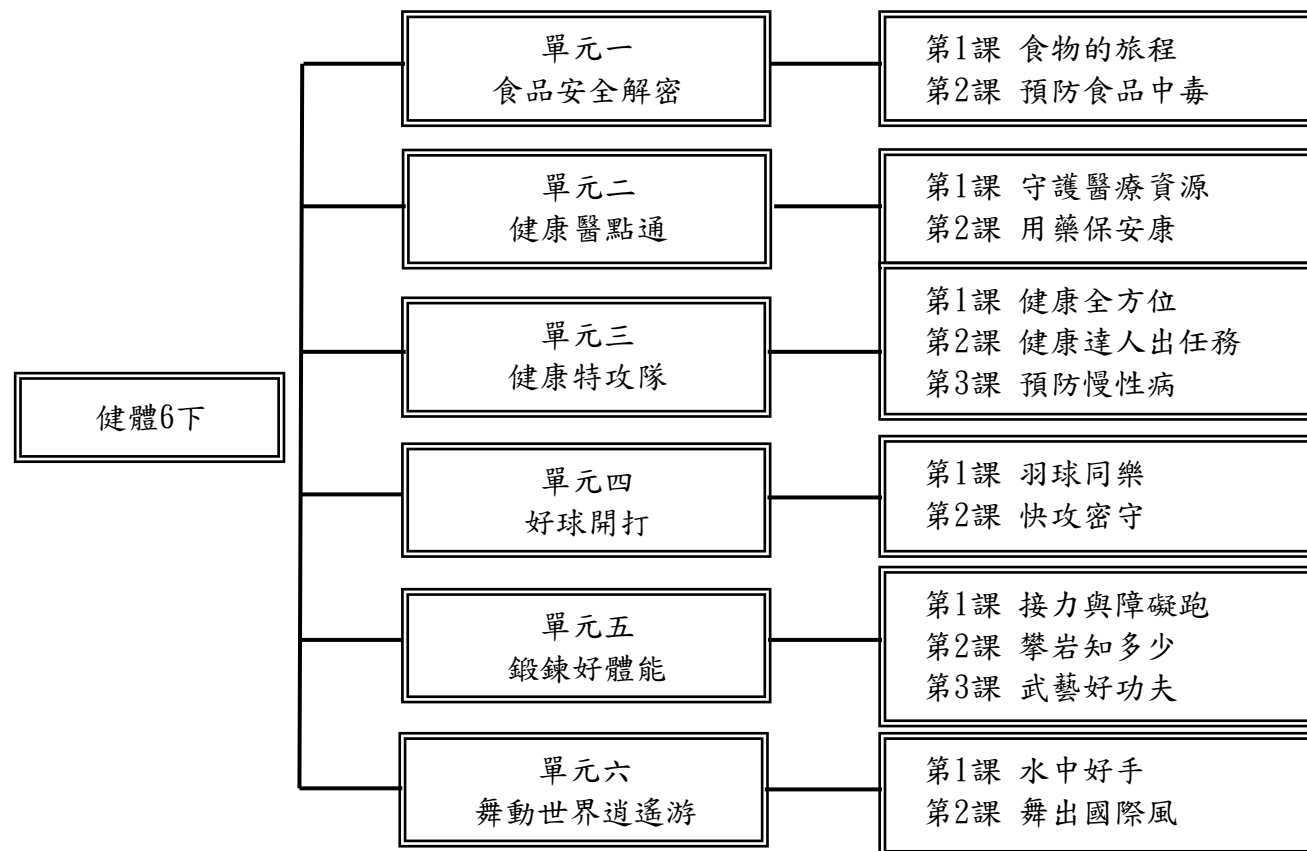
三、課程目標(請條列式敘寫)

1. 認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。
2. 運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。
3. 認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。
4. 學習正確用藥行為，避免藥物中毒。
5. 覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。
6. 認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。
7. 學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。
8. 演練籃球防守基本動作和攻防策略。
9. 挑戰4x100公尺接力、異程接力和障礙跑。
10. 體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。
11. 演練技擊攻防動作。
12. 掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。
13. 學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》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-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-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。

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



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	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。 3b-III-3 能 於引導下， 表現基本的 決策與批判 技能。 4b-III-1 公 開表達個人 對促進健康 的觀點與立 場。	Ea-III-4 食品 生產、加工、 保存與衛生安 全。	第一單元食品安全解密 第1課食物的旅程 《活動1》鮮乳製作流程 1. 教師帶領學生閱讀課本第 6-7頁情境，並配合影片說 明鮮乳的製作過程。 2. 教師說明生乳、鮮乳、保 久乳、奶粉的差異。 《活動2》認識產銷履歷 1. 教師帶領學生閱讀課本第 8-9頁，並配合影片說明 「產銷履歷」。 2. 教師發下「產銷履歷農產 品」學習單，請學生和家人 一起到超市，尋找有產銷履 歷標籤的農產品，了解產品 的履歷和生產資訊，並記錄 下來。 《活動3》辨識加工食品 1. 教師說明運用「批判性思 考」進行批判性思考的方 式。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 10-11頁，並說明「加工食 品」的定義與分類。 3. 教師發下「食安新聞追追	3	教學資源 1. 教師請學生課前 蒐集鮮乳生產流程 相關資料；教師準 備鮮乳製造相關影 片。 2. 教師準備認識產 銷履歷相關影片、 有產銷履歷的商 品、第215頁「產銷 履歷農產品」學習 單。 3. 教師準備食安相 關新聞、第216頁 「食安新聞追追 追」學習單。 4. 教師請學生課前 準備常吃加工食品 的外包裝（有食品 標示）；教師準備 第217頁「我平常吃 什麼？」學習單。 5. 教師準備當季水 果、有營養標示的 果汁外包裝和相關 影片。	發表 實作 演練 問答	【品德教育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。	☐ 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						
			追」學習單，請學生課後蒐集食安新聞，並運用「批判性思考」技能判斷加工食品的健康與安全。 《活動4》解析食品添加物 1. 教師帶領學生閱讀課本第12-13頁，並說明「食品添加物」。 2. 教師請學生針對自己準備的加工食品，填寫包裝上的成分標示，完成「我平常吃什麼？」學習單第一部分，並於課後上網查詢這些食品添加物的相關資訊，完成學習單第二部分。 《活動5》食品標示清楚看 1. 教師帶領學生閱讀課本第16-17頁，並說明食品標示中的重要資訊。 2. 教師提醒選購食品時要看清楚食品標示。 《活動6》聰明購買行動（一） 1. 教師透過小禎的做法，說明如何運用「做決定」技能，選購安心又健康的食品。 2. 教師分別說明當季水果、		6. 教師準備第218頁「選購安心健康的食品」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						
			100%鮮榨果汁的優缺點。 《活動7》聰明購買行動(二) 1. 教師說明新鮮蔬菜、冷凍蔬菜的優缺點。 2. 教師請學生課後完成「選購安心健康的食品」學習單，和家人一起運用「做決定」技能，選購有益健康的食品。					
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： _____
第三週	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。	Ea-III-4 食品 生產、加工、 保存與衛生安 全。	第一單元食品安全解密 第2課預防食品中毒 《活動1》常見的食品中毒 種類 教師帶領學生閱讀課本第 22-23頁情境，並配合影片 說明常見的食品中毒種類。 《活動2》食品中毒常見症 狀 教師帶領學生閱讀課本第24	3	教學資源 1. 教師請學生課前 準備食品中毒相關 新聞；教師準備常 見食品中毒的種類 相關影片。 2. 教師準備預防食 品中毒相關影片、 第219頁「預防居家 食品中毒檢核」學	發表 演練 實作 總結性評量	【安全教育】 安E5 了解日 常生活危害安 全的事件。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		頁情境，並說明當受汙染的食物進入消化系統（胃、小腸、大腸）後，會引起的症狀。 《活動3》食品中毒的自我照護原則 1. 教師說明食品中毒的處理與自我照護原則。 2. 教師將學生分為2人一組，模擬食物中毒的情境，演練食物中毒的處理與自我照護原則。 《活動4》預防食品中毒五原則 1. 教師帶領學生閱讀課本第26-27頁，並配合影片說明預防食品中毒的方法。 2. 教師請學生課後完成「預防居家食品中毒檢核」學習單，和家人一起檢視是否做到預防居家食品中毒的行動。 《活動5》店家餐飲衛生安全注意事項 1. 教師配合課本第28-29頁和影片說明餐飲衛生安全注意事項。 2. 教師請學生課後向家人或		習單。 3. 教師準備餐飲衛生安全相關影片、第220頁「好店家怎麼選？」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						
			親友宣導餐飲衛生安全注意事項，避免食品中毒。 《活動6》餐飲店家的選擇 1. 教師帶領學生閱讀課本第30-31頁情境，並說明壽司店的衛生安全注意事項。 2. 教師將全班分為2人一組，引導學生運用餐飲衛生安全五面向的內涵討論果汁店應注意的衛生安全事項，並記錄在課本第33頁。 3. 教師請學生課後完成「好店家怎麼選？」學習單，思考和家人外出用餐時，會如何選擇店家呢？並依照衛生安全五面向檢核外食店家的餐飲衛生安全，讓自己和家人安心享用美食。					
第四週	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。	Fb-III-4 珍惜 健保與醫療的 方法。	第二單元健康醫點通 第1課守護醫療資源 《活動1》就醫好決定 1. 教師說明：可以運用「做決定」技能，做出正確的判斷，選擇適當的醫療院所就醫。 2. 教師總結：分級醫療制度的精神在於分流病人，使醫療資源能被最有效的運用。	3	教學資源 1. 教師準備分級醫療制度相關影片與資料。 2. 教師準備第221頁「我家的家庭醫師」學習單。 3. 教師準備雙向轉診制度相關影片與資料。	問答 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。	☐ 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						
	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。		《活動2》家庭醫師的好處 1. 教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，並說明家庭醫師的好處。 2. 教師發下「我家的家庭醫師」學習單，請學生課後和家人一起搜尋住家分別有哪些醫療院所，並圈出屬於你們家的家庭醫師所隸屬的醫療院所。 《活動3》認識雙向轉診制度 教師帶領學生閱讀課本第42-43頁情境，並說明雙向轉診制度。 《活動4》看診掛號與費用規範 1. 教師帶領學生閱讀課本第44頁情境，並說明：就醫時繳交的費用，除了掛號費，還會依照看診的需求，增加其他的「部分負擔費用」。 2. 教師帶領學生閱讀課本第45頁情境，並說明查詢個人醫療資訊的方法。 《活動5》病徵描述原則 1. 教師帶領學生閱讀課本第46-47頁情境，並透過嘉強		4. 教師準備健保卡、部分負擔相關影片與資料。 5. 教師準備第222頁「生病了怎麼說？」學習單。 6. 教師準備就醫看診流程相關資料。 7. 教師準備認識急診資源相關影片、資料。 8. 教師準備濫用醫療資源相關新聞報導、第223-224頁「珍惜醫療資源」系列學習單、第225頁「就醫觀念宣導」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						
			的案例，說明生病看診時，病徵描述的原則。 2. 教師將全班分為2人一組，模擬看診的過程，完成課本第47頁練習，並上臺表演。 3. 教師發下「生病了怎麼說？」學習單，請學生根據自己生病的經驗，運用病徵描述原則，寫下完整的訊息。 《活動6》醫藥專業分工 1. 教師統整學生的回答，並配合課本第48-49頁說明處方箋應標示的資訊。 2. 教師配合課本第50-51頁說明醫師與藥師的專業分工。 3. 教師引導學生分享：醫藥分業的優點有哪些？ 《活動7》醫院看診流程與注意事項 教師帶領學生閱讀課本第52-54頁情境，並說明到醫院看診的流程與注意事項。 《活動8》急診資源不濫用 教師帶領學生閱讀課本第55頁情境，並說明急診的功能					

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						
			與重要性。 《活動9》珍惜醫療資源 1. 教師帶領學生閱讀課本第56頁新聞，思考報導中的就醫行為有哪些問題與可能造成的後果，並將討論結果記錄在「珍惜醫療資源」系列學習單。 2. 教師引導學生檢視自己使用醫療資源的行為，思考改進的方法，並完成課本第57頁「珍惜醫療資源行動檢核表」。 3. 教師發下「就醫觀念宣導」學習單，請學生課後製作一份宣導正確就醫觀念的文宣，並向家人倡議。					
第五週	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-1 流	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	第二單元健康醫點通 第2課用藥保安康 《活動1》做身體的主人 1. 教師帶領學生閱讀課本第58頁情境，並說明運用「批判性思考」技能來分析，再做出判斷的方法。 2. 教師引導學生依照「批判性思考」技能步驟，判斷「一天3顆，90天就可治癒白內障、青光眼」的廣告文	3	教學資源 1. 教師準備用藥安全相關影片、第226頁「藥品廣告辨真假」學習單。 2. 教師準備藥品分級與標示相關影片與資料、第227頁「藥品標示清楚看」學習單；請學生課前準備家中使	實作發表問答演練總結性評量	【安全教育】 安E5 了解日常生活危害安全的事件。 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						
	暢地操作基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		案是否真實，並完成「藥品廣告辨真假」學習單。 《活動2》清楚表達自己的身體狀況 1. 教師說明購買藥物時，應向醫師說明的內容。 2. 教師引導學生練習表達自己的身體狀況，並將個人或家人買藥的經驗記錄在課本第59頁「生活行動家」。 《活動3》藥品分級與標示 1. 教師帶領學生閱讀課本第60頁，並配合影片說明藥品依照使用風險性高至低分為處方藥、指示藥、成藥。 2. 教師帶領學生閱讀課本第61頁，並說明藥品標示的注意事項。 3. 教師請學生拿出課前準備的藥品包裝，觀察藥品包裝上的標示，並將相關資訊記錄在「藥品標示清楚看」學習單。 《活動4》清楚用藥方法與時間 教師配合課本第62-63頁說明服用藥品應按醫師或藥師指示，並詳讀外盒說明、藥		用過的藥品包裝，例如：退燒藥。 3. 教師準備不同內服藥品種類相關影片與資料 4. 教師準備第228頁「正確用藥行為」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						
			品說明書（仿單）標示的用法、用量和服用時間。 《活動5》可能導致藥物中毒的行為 1. 教師配合課本第64頁說明可能導致藥物中毒的行為。 2. 教師引導學生思考預防藥物中毒的方法。 3. 教師請學生課後蒐集一篇藥物中毒的報導，分析其中毒的原因與預防方法，並記錄在「正確用藥行為」學習單。 《活動6》藥物中毒的處理方法 1. 教師配合課本第65頁說明藥物中毒的處理方法。 2. 教師將全班分為2人一組，模擬藥物中毒的情境，一人扮演中毒者，另一人演練藥物中毒的處理方法。					
第六週	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-2 願意培養健康	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行	第三單元健康特攻隊 第1課健康全方位 《活動1》維持全方位健康 1. 教師配合課本第70-72頁說明健康的三個面向：健康不只是沒有生病或身體不虛弱，真正健康的人，在生	3	教學資源 1. 教師準備音樂、球、人體解剖模型，以及認識器官海報或影片、第229頁「人體器官探險」學習單。	發表實作	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，	☐ 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						
	促進的生活型態。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	為。	理、心理和社會適應三方面，都是良好的狀態。 2. 教師配合課本第71頁、人體模型或影片，說明人體主要器官的功能，並請學生記錄在「人體器官探險」學習單。 3. 教師播放音樂，音樂開始時，由第一位學生將球傳給下一位，音樂停下時，手中持球的學生必須舉例適切的行動，支持自己促進健康的立場。 《活動2》我的健康我決定 1. 教師帶領學生閱讀課本第73頁情境，並說明：健康是人生最重要的資產，擁有健康才能開創美好的人生。而健康是由生活中許多好習慣累積而來的，不良的生活習慣長期累積可能導致罹患各種慢性病。 2. 教師請學生思考未來的自己是什麼樣子？若要達成所預期的自己，應該做哪些努力呢？記錄在「我的健康我決定」學習單，並畫下20年後的自己。		2. 教師準備第230頁「我的健康我決定」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		思考生命的價值。	

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. 教師請同學輪流上臺分享，其他同學給予回饋。					
第七週	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。 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。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念	Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。 Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	第三單元健康特攻隊 第2課健康達人出任務 《活動1》健康檢查顧健康 教師帶領學生閱讀課本第74頁情境，並說明健康檢查的重要性。 《活動2》認識代謝症候群 教師帶領學生閱讀課本第75頁，並配合影片說明：代謝症候群不是一種疾病，而是血壓、血糖、血脂異常及肥胖等狀況的總稱。20歲以上的成人，如果符合下列危險因子中三項以上，就稱為「代謝症候群」。 《活動3》測量腰圍的方法 1. 教師說明並與學生示範測量腰圍的方法。 2. 教師請學生兩人一組，幫對方測量腰圍，並記錄在課本第76頁「生活行動家」。 《活動4》好膽固醇與壞膽固醇的形成 教師帶領學生閱讀課本第77頁情境，並說明好膽固醇、	3	教學資源 1. 教師準備認識代謝症候群相關影片、資料。 2. 教師準備皮尺。 3. 教師準備預防代謝症候群相關影片與資料。 4. 教師準備第231頁「家人生活型態評估」學習單、第232頁「生活習慣改善計畫」學習單。 5. 教師準備第233頁「飲食習慣評估」學習單、第234頁「身體活動量評估」學習單、第235頁「心情溫度計」學習單。 6. 教師準備第236頁「自我健康管理計畫」學習單。 學習策略	發表實踐實作	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	☐ 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						
	或行為。		壞膽固醇對身體的影響。 《活動5》預防代謝症候群五大招 1. 教師帶領學生閱讀課本第78頁，並配合影片說明預防代謝症候群五大招。 2. 教師請學生回家向家人或親友倡議宣導代謝症候群的症狀和預防五大招，說服家人一起採取行動，並完成課本第78頁「生活行動家」。 《活動6》覺察不良生活習慣 1. 教師帶領學生閱讀課本第79頁情境，並說明可以從以下兩個方面著手進行評估，以了解家人的生活型態是否健康。 2. 教師請學生課後訪問家人，完成「家人生活型態評估」學習單。 《活動7》生活習慣改善計畫 1. 教師配合課本第80頁情境，以立傑一家為例，說明設定生活習慣改善計畫目標的方法。 2. 教師請學生課後與家人一		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						
			起訂定生活習慣改善計畫，並將執行情況記錄在「生活習慣改善計畫」學習單。 《活動8》健康檢測站 教師發下「飲食習慣評估」、「身體活動量評估」、「心情溫度計」學習單，配合課本第82-84頁引導學生完成三項評估，並說明評估結果的意涵。 《活動9》落實自我健康管理計畫 1. 教師配合課本第85頁，說明如何運用「自我健康管理」技能，擬定改善生活型態的計畫。 2. 教師發下「自我健康管理計畫」學習單，請學生參考課本的原則，選擇一項待改進的行為，擬定改善計畫並執行。 3. 教師請學生課後開始執行計畫，並如實記錄。					
第八週	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	第三單元健康特攻隊 第3課預防慢性病 《活動1》認識心血管疾病 1. 教師帶領學生閱讀課本第86-87頁，並配合影片介紹	3	教學資源 1. 教師準備認識心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症相關影片與資料。	問答 實作 總結性評量	【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。 生E4 觀察日	☐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						
	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。		「心血管疾病」。 2. 教師說明心血管疾病的預防原則。 《活動2》認識糖尿病 1. 教師帶領學生閱讀課本第88-89頁，並配合影片介紹「糖尿病」。 2. 教師說明糖尿病的預防原則。 《活動3》認識腎臟病 1. 教師帶領學生閱讀課本第90-91頁，並配合影片介紹「腎臟病」。 2. 教師說明腎臟病的預防原則。 《活動4》認識癌症 1. 教師帶領學生閱讀課本第92-93頁，並配合影片介紹「癌症」。 2. 教師說明癌症的預防原則。 3. 教師補充說明政府目前補助五大癌症篩檢，包含：口腔癌、乳癌、肺癌、子宮頸癌、大腸癌。 4. 教師請學生課後查詢衛生福利部最新癌症報告，找出臺灣罹患人數前五名的癌		2. 教師準備第237頁「癌症知多少」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	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						
			症，並訪問家人癌症篩檢的經驗，記錄在「癌症知多少」學習單。					
第九週	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-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	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元好球開打 第1課羽球同樂 《活動1》羽球發球規則 教師配合課本第124-125頁說明羽球單打比賽的基本規則。 《活動2》發球1、2、3 1. 教師說明「發球1、2、3」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：如何控制發球的落點呢？討論後再次進行活動。 《活動3》黃金發球守護戰 1. 教師說明「黃金發球守護戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做能讓對方不易成功回擊球呢？ 《活動4》平擊球姿勢 1. 教師說明並示範羽球「平擊球」動作要領。 2. 教師示範後將全班分為2人一組，一人拋球，另一人練習以平擊球姿勢擊球過	3	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或羽球場。 2. 教師準備粉筆，並依據班級學生人數準備每人一枝羽球拍、一顆羽球。 3. 教師依據班級學生人數準備每人一枝羽球拍、每兩人十顆羽球。 4. 教師準備數個圓盤。 5. 教師依據班級學生人數準備每人一枝羽球拍、數顆羽球。 6. 教師準備第238頁「羽球達人」學習單。 學習策略 遵守規則、反覆練	問答 操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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						
	成規律運動習慣，維持動態生活。		網。練習10球後，兩人角色互換。 《活動5》雙人平擊球練習 教師說明「雙人平擊球練習」活動進行方式：2人一組，隔網練習以平擊球對打。 《活動6》平擊球計次賽 1. 教師說明「平擊球計次賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：如何增加連續回擊平擊球的次數呢？ 《活動7》輕放小球 1. 教師說明並示範羽球「小球」動作要領。 2. 教師示範後說明「輕放小球」活動進行方式：2人一組，隔網練習擊小球，互相回擊10個回合。 《活動8》擊出高遠球 1. 教師說明並示範羽球「高遠球」動作要領。 2. 教師示範後說明「擊出高遠球」活動進行方式：2人一組，隔網練習擊高遠球，互相回擊10個回合。 《活動9》擊球挑戰賽		習、合作學習、檢核動作正確性。			

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「擊球挑戰賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論在活動中觀察到的得分策略。 《活動10》墊步移位與交叉步移位 教師說明並示範「墊步移位」、「交叉步移位」動作要領。 《活動11》前後場移位 教師說明並示範「前後場移位」活動進行方式。 《活動12》左右移位 教師說明並示範「左右移位」活動進行方式。 《活動13》米字步伐 教師說明並示範「米字步伐」活動進行方式。 《活動14》米字模仿秀 教師說明並與同學示範「米字模仿秀」活動進行方式。 《活動15》移位擊球 1. 教師說明「移位擊球」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：你有哪些成功回擊球的技巧呢？					

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16》羽球單打賽 1. 教師說明「羽球單打賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論問題，並記錄在「羽球達人」學習單。					
第十週 期中評量	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。 3d-III-3 透過體驗或實	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元好球開打 第2課快攻密守 《活動1》防守基本功 1. 教師說明並示範籃球防守動作要領。 2. 教師說明並示範「側滑步防守」活動進行方式。 3. 教師說明並示範「後側移動防守」活動進行方式。 《活動2》雙人移位防守練習 教師說明並與一位同學示範「雙人移位防守練習」活動進行方式。 《活動3》一對一攻防練習 1. 教師說明「一對一攻防練習」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論防守時的注意事項。 《活動4》防守最前線 1. 教師說明「防守最前線」活動規則。	3	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心、室外籃球場或室外平坦的地面。 2. 教師準備數個角錐。 3. 教師準備哨子、粉筆、號碼衣，並根據學生人數準備兩人一顆籃球。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作觀察發表	【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： 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						
	踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		2. 活動結束後，教師帶領學生討論：持球進攻者即將突破隊友防守時，防守者可以怎麼移動協助隊友阻止對手得分呢？ 《活動5》兩人傳球快攻上籃 1. 教師說明籃球「快攻」的概念。 2. 教師說明並與一位學生示範「兩人傳球快攻上籃」活動進行方式。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以加快進攻的速度呢？ 《活動6》快攻好手 1. 教師說明「快攻好手」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：怎麼做可以提高成功進攻得分的機率？					
第十一週	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	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元好球開打 第2課快攻密守 《活動7》擺脫防守 1. 教師說明並與同學示範「擺脫防守」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師帶領學	3	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外籃球場。 2. 教師根據學生人數準備兩人一顆籃	操作發表 實作觀察 運動撲滿 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						
	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		生討論：如何能有效擺脫防守呢？ 《活動8》三人傳球切入 1. 教師說明「三人傳球切入」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師帶領學生分享：進攻時，你如何決定要傳球的對象？為什麼？ 《活動9》三對三鬥牛賽 教師說明「三對三鬥牛賽」活動規則。 2. 教師提醒比賽時，要避免做出犯規或違例動作。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論：當你是進攻方，將球傳出去後，準備往籃框方向切入。但是防守者預測到你的行動，並阻擋你切入的路線，而且持球的隊友也找不到機會進攻，你該怎麼辦呢？ 《活動10》傳球攻防 1. 教師說明「傳球快攻」活動規則。 2. 活動結束後，教師引導學生賽後評估策略的執行成效：你們小組制定的策略都有成功的完成嗎？有哪些需		球。 3. 教師準備哨子、號碼衣、籃球。 4. 教師準備第239頁「傳球攻防」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。			

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						
			要改進的地方呢？並記錄在「傳球攻防」學習單。 《活動11》五對五攻防戰 1. 教師說明「五對五攻防戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：擔任裁判與記錄組時，有哪些吹判結果有待改進？在活動中觀察到哪些得分策略？					
第十二週	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。 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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動1》4x100公尺接力 1. 教師說明正式4x100公尺接力賽規則。 2. 教師說明進行接力賽時，節省傳接棒時間的方法，並引導學生複習「不換手傳接棒」。 《活動2》擊掌接力 1. 教師說明「擊掌接力」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：原地起跑與助跑後起跑哪一種方式更容易加快速度？為什麼？ 《活動3》助跑傳接棒 1. 教師說明「助跑傳接棒」	3	教學資源 1. 教師準備哨子、粉筆、角錐。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦地面或操場。 3. 教師準備哨子、角錐、兩人一根傳接棒、第240頁「接力情境題」學習單。 4. 教師準備哨子、角錐、馬錶、四人1根接力棒、號碼衣。 5. 教師準備哨子、起跑器、馬錶、四	發表 操作 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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						
	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。		活動規則。 2. 教師提問：接棒者開始助跑的最佳時機為何？ 《活動4》接力情境題 教師配合課本第160-161頁，引導學生思考導致下列情境的可能原因與解決辦法，並記錄在「接力情境題」學習單。 《活動5》棒次安排 1. 教師說明「棒次安排」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師請各組分享：你們組別棒次安排的策略是什麼？ 《活動6》4×100公尺接力賽 1. 教師說明「4×100公尺接力賽」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：你這組棒次的安排還可以如何調整，讓整體成績提升呢？為什麼？ 3. 教師引導學生思考：在400公尺場地進行接力賽時，有些人負責跑直道，有些人要跑彎道，可以如何安排棒次呢？ 《活動7》1000公尺異程接		人一根接力棒、號碼衣、角錐、第241頁「棒次安排策略」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。			

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						
			力體驗 1. 教師說明正式異程接力規則。 2. 教師配合課本第164-165頁說明「1000公尺異程接力體驗」活動規則。 3. 活動結束後，教師帶領學生討論：你們考慮了哪些因素來安排棒次呢？為什麼？並記錄在「棒次安排策略」學習單。 《活動8》1400公尺異程接力挑戰 1. 教師說明「1400公尺異程接力挑戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師引導學生和其他組交流想法，並思考：其他組別的距離設計與棒次安排策略，有哪些值得你們學習的地方？有哪些還可以改善的地方？					
第十三週	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元鍛鍊好體能 第1課接力與障礙跑 《活動9》跨欄折返跑 1. 教師帶領學生複習「跨越障礙物」動作要領。 2. 教師說明並示範「跨欄折返跑」活動進行方式：從起	3	教學資源 1. 教師準備數個小欄架、英文字母卡、圖卡、第242頁「拼字接力賽」學習單。 2. 課前確認教學活	操作 觀察 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。	☐ 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						
	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。		跑線出發跑向小欄架，跨越小欄架後跑回起跑線。 《活動10》拼字接力賽 1. 教師說明「拼字接力賽」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：進行拼字接力賽的過程中，你遇到什麼困難？並記錄在「拼字接力賽」學習單。 《活動11》跨越不同間距障礙物 教師說明「跨越不同間距障礙物」活動規則：每人有3次機會，分別在助跑後連續跨越數個小欄架，並計算每跨過一個小欄架使用的步數，記錄於課本第171頁「生活行動家」，以檢視個人表現。 《活動12》障礙跑挑戰 1. 教師說明「障礙跑挑戰」活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：你觀察的對象有哪些值得學習的地方或待改善之處？並分享自己成功的經驗。		動空間，例如：室內活動中心或室外平坦地面。 3. 教師準備數個小欄架。 4. 教師準備6個20公分小欄架、16個40公分小欄架。 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						
第十四週	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	第五單元鍛鍊好體能 第2課攀岩知多少 《活動1》攀岩基本裝備 教師配合課本第174頁，帶領學生認識攀岩的基本裝備。 《活動2》攀岩運動體驗與欣賞 1. 教師配合影片介紹攀岩運動相關賽事。 2. 教師提醒進行攀岩運動時，應注意的事項。 3. 教師發下「運動攀登懶人包」學習單，請學生課後運用網路、媒體等渠道，查詢運動攀登相關資訊，例如：比賽規則、賽事分類、臺灣選手等等，並記錄下來。 《活動3》攀岩基礎運動練習 教師說明並示範「上肢訓練」、「下肢訓練」動作要領。 《活動4》奮力向上 1. 教師說明「奮力向上」活動進行方式：4人一組，沿著爬桿向上攀爬，時限內爬的最高的人獲勝，接著換下	3	教學資源 1. 教師準備攀岩活動與競賽相關影片或資料、第243頁「運動攀登懶人包」學習單。 2. 教師請學生課前蒐集攀岩運動賽事相關資料。 3. 教師準備跳箱、軟墊、童軍繩、繩扣。 4. 課前確認教學活動空間，例如：攀爬遊戲區或體操教室。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	發表 實作 操作 運動撲滿	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	☐ 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						
			一組。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論向上攀爬的技巧有哪些？					
第十五週	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。	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。	第五單元鍛鍊好體能 第3課武藝好功夫 《活動1》出拳進擊 1. 教師帶領全班熱身後，進行直拳、鉤拳動作要領複習。 2. 教師說明並示範「出拳進擊」活動進行方式。 《活動2》慢速攻防挑戰 1. 教師引導學生思考：面對他人的功擊動作時，你可以如何防守或閃躲呢？ 2. 教師說明並示範「慢速攻防挑戰」活動規則。 3. 教師引導學生思考：你還知道哪些防守或閃躲技巧呢？運用討論的結果再次演練。 《活動3》進擊小組合 1. 教師說明「進擊小組合」活動規則。 2. 教師請各組輪流上臺表演，其他學生觀摩，並分享表演組別的可學習或再調整	3	教學資源 1. 教師準備數個假人樁。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或體操教室。 3. 教師準備每人一個布包（以小枕頭或以小布袋填裝舊衣物後繫上魔鬼氈束帶）。 4. 教師準備技擊動作海報、每組兩個布包、第244頁「進擊小組合」學習單。 5. 教師準備粉筆、數個布包、繪畫工具、第245頁「技擊運動精神準則」學習單。 學習策略	操作 觀察 實作 運動撲滿 總結性評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 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						
			之處。 3. 教師請學生將動作設計記錄在「進擊小組合」學習單。 《活動4》技擊大對抗 教師說明「技擊大對抗」活動規則。 《活動5》保護自己 尊重他人 1. 教師引導全班進行「班級技擊活動精神與規範」的討論。 2. 教師將全班分為四組，引導學生根據「班級技擊活動精神與規範」，規畫屬於該組別的規則海報，並記錄在「技擊運動精神準則」學習單。 3. 教師請各組上臺分享該組的海報內容，並推廣正確進行技擊運動的規範與精神。		遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十六週	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能	Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公	第六單元舞動世界逍遙游 第1課水中好手 《活動1》蛙泳基本動作 1. 教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。	3	教學資源 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. 教師準備分別標	操作實作 觀察發表	【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休息活動的知識	☐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-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。	尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	2. 教師配合課本第190頁，帶領學生複習蛙泳腿部動作要領。 3. 教師說明並示範蛙泳划手動作要領。 《活動2》水中彎腰划手 1. 教師說明「水中彎腰划手」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：互相觀察划手動作後，你發現同學有哪些地方可以再調整？ 《活動3》閉氣划手前進 1. 教師說明「閉氣划手前進」活動進行方式。 2. 活動結束後，教師引導學生互相分享活動中觀察到的待改進之處。 《活動4》蛙泳划手換氣 1. 教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2. 教師說明並示範「蛙泳划手換氣」動作要領。 《活動5》分站循環練習 1. 教師說明「分站循環練習」活動進行方式。		示 A、B、C、D 的四個立牌。 3. 教師準備每人一個浮板。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。		與技能。	

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						
			2.活動結束後，教師帶領學生討論：划手幾次進行換氣是最適合你的蛙泳節奏呢？ 《活動6》划手換氣漂浮 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明並示範「划手換氣漂浮」活動進行方式。 《活動7》蛙泳自由式 1.教師說明並示範「蛙泳自由式」活動進行方式。 2.活動結束後，教師帶領學生分享在活動中遇到的困難，並共同討論解決方法。					
第十七週 期末評量	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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。	第六單元舞動世界逍遙游 第1課水中好手 《活動8》手腳三兩下 1.教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2.教師說明「手腳三兩下」活動進行方式。 《活動9》蛙泳連續動作檢核 教師說明「蛙泳連續動作檢	3	教學資源 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.教師準備馬錶、浮板、第246頁「蛙泳計時挑戰賽」學習單。 4.教師準備游泳池、浮板。	操作 實作 發表 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息活動的知識與技能。	☐ 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						
	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-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。		核」活動進行方式：2人一組，一人先練習，另一人觀察，依照課本第198-199頁，針對對方蛙泳連續動作進行檢核，並提出調整的建議。 《活動10》蛙泳計時挑戰賽 1. 教師帶領全班做暖身活動，包含頸部、肩膀、背部、手臂、腰部、小腿等部位。 2. 教師說明「蛙泳計時挑戰賽」活動規則。 3. 活動結束後，教師請學生分享觀察到的成功訣竅或發現的問題，討論後再次進行挑戰。 4. 教師發下「蛙泳計時挑戰賽」學習單，請學生課後將闖關過程記錄下來。 《活動11》水中生存技巧 1. 教師配合課本第202頁，帶領學生複習水中自救4招。 2. 教師引導學生2人一組，並互相檢視水中自救4招的動作正確性。 3. 教師說明並示範「踩水」		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						
			動作要領，接著補充其他踩水技巧。 4. 教師說明並示範「抬頭蛙」動作要領。 《活動12》游泳與自救能力檢核 教師說明「游泳與自救能力檢核」活動進行方式。					
第十八週	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。 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。	1b-Ⅲ-2 各國土風舞。	第六單元舞動世界逍遙游 第2課舞出國際風 《活動1》《17世紀行列舞》基本舞步 1. 教師介紹《17世紀行列舞》舞蹈背景。 2. 教師說明並示範《17世紀行列舞》基本舞步。 3. 教師將全班分成2人一組，搭配教學影片練習《17世紀行列舞》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。 《活動2》《17世紀行列舞》舞序 1. 教師播放《17世紀行列舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成4-6人一組，引導學生面對面排列、	3	教學資源 1. 教師準備《17世紀行列舞》音樂、教學影片。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或舞蹈教室。 3. 教師準備《17世紀行列舞》音樂、第247頁「17世紀行列舞」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 觀察 實作	【國際教育】 國E5 體認國際文化的多樣性。	☐ 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						
			橫排對齊，一列男生，一列女生，接著說明並示範《17世紀行列舞》舞序。 3. 教師將帶領學生配合音樂練習《17世紀行列舞》舞序。 《活動3》表演與欣賞 1. 教師請各組依序上臺表演《17世紀行列舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2. 教師發下「17世紀行列舞」學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。 3. 教師將全班分成兩組面對面排列，一列男生，一列女生，一起表演《17世紀行列舞》舞蹈，並引導學生分享：全班一起表演和小組表演有什麼不同呢？					
第十九週 (休業式)	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參	Ib-III-2 各國土風舞。	第六單元舞動世界逍遙游 第2課舞出國際風 《活動4》《綠谷紅衫舞》基本舞步 1. 教師介紹《綠谷紅衫舞》舞蹈背景。	3	教學資源 1. 教師準備鈴鼓、《綠谷紅衫舞》音樂、教學影片。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室	操作觀察運動撲滿總結性評量	【國際教育】 國E5 體認國際文化的多樣性。	☐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						
	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。		2. 教師說明並示範《綠谷紅衫舞》基本舞步。 3. 教師以鈴鼓、口號輔助，搭配教學影片練習《綠谷紅衫舞》基本舞步。 4. 教師將全班分成2人一組，請學生練習並互相觀察動作如何調整。 《活動5》《綠谷紅衫舞》舞序 1. 教師播放《綠谷紅衫舞》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成6人一組，引導學生男女間隔圍成一圈，面向圓心、雙手互牽，彼此保持適當距離，接著說明並示範《綠谷紅衫舞》舞序。 3. 教師帶領學生配合音樂練習《綠谷紅衫舞》舞序。 《活動6》表演與欣賞 1. 教師請各組依序上臺表演《綠谷紅衫舞》舞蹈。每組表演時，其他組別共同欣賞與觀摩並於所有表演結束後發表心得。 2. 教師發下「綠谷紅衫舞」		內活動中心或舞蹈教室。 3. 教師準備《綠谷紅衫舞》音樂、第248頁「綠谷紅衫舞」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。			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						
			學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。					

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