

新北市 屈尺 國民小學 114 學年度 5 年級第 上 學期領域課程計畫 設計者：呂宛諭

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(21)週，共(66)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

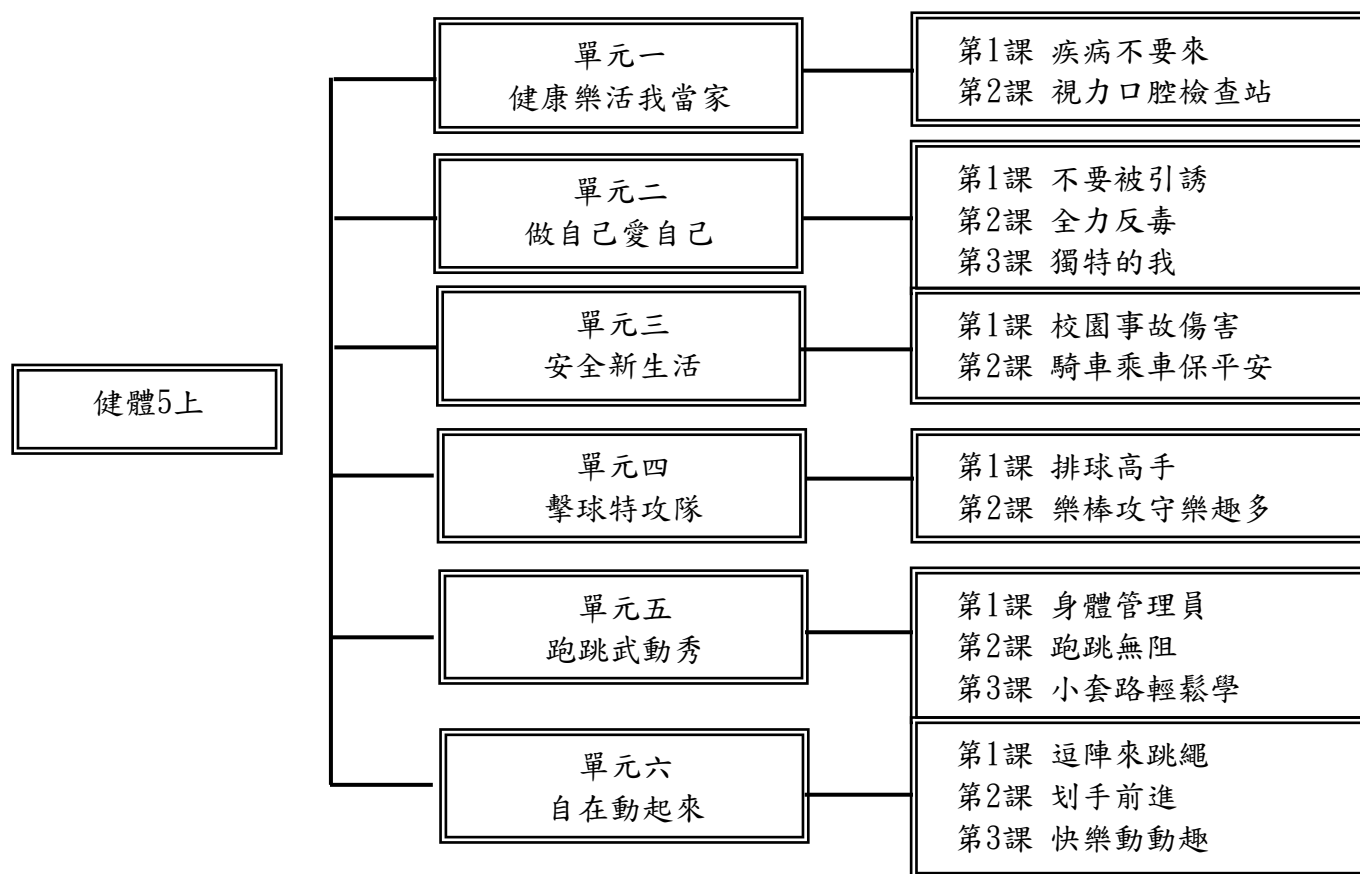
1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

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	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。

☒ 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-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-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。 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-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 預防性健康自我照顧的意義與重要性。	第一單元健康樂活我當家 第1課疾病不要來 《活動1》傳染病的三要素 教師帶領學生閱讀課本第6-7頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。 《活動2》預防傳染病 1. 帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並說明預防傳染病原則。 2. 教師將全班分成2組，每組負責課本第10-11頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。 3. 教師發下「預防傳染病」學習單，請學生依照課本分析的方式，將自己或家人最近生病的經驗記錄下來。 《活動3》政府防疫措施 1. 教師配合課本第12-13頁說明政府防疫措施。 2. 教師說明如果身體出現疑似「嚴重特殊傳染性肺炎」	3	教學資源 1. 教師準備傳染病三要素相關影片。 2. 教師準備第185頁「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. 教師準備第186頁「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、第187頁「愛滋病的傳染途徑」學習單。 7. 教師準備第188頁「愛滋病正解大進擊」學習單。 8. 教師準備關懷愛滋病患者的相關影片或海報、第189頁	問答 發表 實作 實踐	【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						
			時，使用快篩劑自我檢測後，快篩結果為陽性的處理方法。 《活動4》認識結核病 1. 教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，並配合影片介紹結核病。 2. 教師配合課本第15頁情境，說明結核病的自我檢測方法「七分篩檢法」。 3. 教師說明結核病的預防方法。 《活動5》罹患肺結核的治療 教師說明除了規律用藥，肺結核病人應確實執行的事項。 《活動6》新型 A 型流感 1. 教師帶領學生閱讀課本第18頁情境，並配合影片介紹新型 A 型流感。 2. 教師帶領學生閱讀課本第19頁情境，並配合影片說明預防新型 A 型流感必須做到「5要6不」行動。 3. 教師發下「預防新型 A 型流感」學習單，並提問：你平時做到哪些新型 A 型流感		「關懷愛滋」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						
			的預防行為？哪些還沒做到呢？請寫下並落實。 《活動7》愛滋病 1. 教師配合影片介紹愛滋病。 2. 教師提問：課本第21頁哪些行為有可能會被傳染愛滋病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？並請學生完成「愛滋病的傳染途徑」學習單。 3. 教師請學生上臺分享，並說明愛滋病的傳染途徑包含：性行為傳染、血液傳染、母子垂直感染。 《活動8》愛滋病正解大進擊 教師請學生分享對於愛滋病的觀感，全班一起討論，完成「愛滋病正解大進擊」學習單。 《活動9》關懷愛滋從了解開始 1. 教師帶領學生閱讀課本第24-25頁情境，並配合關懷愛滋病患者的影片，請學生分享想法。					

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.教師發下「關懷愛滋」學習單，請學生寫下對愛滋病患者的關懷。					
第二週	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	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。	第一單元健康樂活我當家 第2課視力口腔檢查站 《活動1》EYE的叮嚀 1.教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。 2.教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，並提問：士勛度數加深的原因可能有哪些？ 《活動2》過度使用3C產品的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第28頁情境，並說明過度使用3C產品的危害。 2.教師請學生自我檢視與反省平常使用3C產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第29頁。 《活動3》常見眼睛疾病 教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾病。 《活動4》護眼好習慣	3	教學資源 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.教師準備第190頁「護眼大作戰」學習單、第191頁「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.教師準備第192頁「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	【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						
	正促進健康的行動。		教師配合影片說明護眼好習慣包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。 《活動5》護眼大作戰 1. 教師帶領學生討論：要想改善使用3C產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。 2. 教師配合課本第34頁情境，以士勛為例，說明可利用「目標設定」技能，來設定護眼的行動目標。 3. 教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。 《活動6》護眼計畫行動管理 1. 教師配合課本第35頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。 2. 教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。接著請學生於課後開始執行計畫，並如實記錄。		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7》洗牙與口腔疾病 1. 教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗：你的牙齒為何不舒服？醫師檢查與治療時你的感受如何？醫師提供哪些潔牙建議？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第37頁情境，並配合影片說明牙周病、牙齦炎。 《活動8》牙齒矯正 教師帶領學生閱讀課本第38頁情境，並說明牙齒矯正。 《活動9》潔牙習慣改善計畫 1. 教師配合課本第40-41頁情境，以士勛為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。 2. 教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。					
第三週	1a-III-3 理解促進健康生活的方	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	第二單元做自己愛自己 第1課不要被引誘	3	教學資源 教師準備電子煙宣導圖文與相關影	發表演練實作	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生	☐ 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						
	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-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	《活動1》辨別網路訊息妙招 1. 教師說明辨別網路上經過偽裝訊息的方法。 2. 教師提問：為什麼賣家要將電子煙偽裝成其他商品販售？還有哪些方法可以避免受騙上當？請學生分組討論後上臺分享。 《活動2》新興菸品訊息辨明白 1. 教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並提問：你覺得這段訊息說的是真的嗎？如何判斷訊息的真實性呢？ 2. 教師說明：當你不確定訊息的真實性，可以運用「批判性思考」技能步驟來分析，再做出判斷。 3. 教師配合電子煙宣導圖文，分析「維他命棒」相關訊息中的錯誤觀念。 4. 教師請學生課後依照「批判性思考」技能步驟，練習判斷「喝藥酒可以提神，有益人體健康」的廣告說法，		片、第193頁「批判性思考」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。		活中簡單的問題。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	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						
			並完成「批判性思考」學習單。 《活動3》廣告的誘惑 1. 教師說明飲酒的壞處。 2. 教師提問：你還知道哪些類似的宣傳手法的廣告呢？ 請學生分組討論後上臺分享。					
第四週	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	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。	第二單元做自己愛自己 第2課全力反毒 《活動1》辨識新興毒品 1. 教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並提問：你覺得這包特別的軟糖可能是什麼呢？如果你是戚戚，你會怎麼做？ 2. 教師配合影片說明各種毒品的偽裝方式。 《活動2》毒品的特性與危害 1. 教師引導學生分組討論所蒐集到的毒品特性相關資料，輪流上臺發表。 2. 教師配合影片說明毒品成癮的危害。 《活動3》使用毒品的影響 教師帶領學生閱讀課本第55頁情境，並說明使用毒品的	3	教學資源 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. 教師準備第194頁「使用成癮物質的影響」學習單。 4. 教師準備第195頁「澄清毒品迷思」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作演練問答	【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						
	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。		影響包含個人、家庭與社會層面。 《活動4》毒品危害實際案例分析 1. 教師帶領學生閱讀課本第56-57頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？ 2. 教師引導學生學生分組討論毒品使用案例。 《活動5》向毒品 SAY NO 1. 教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。 2. 全班分為2人一組，演練拒絕的技巧。 《活動6》澄清毒品迷思 教師將全班分為三組，分別負責一個課本第59-61頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。 《活動7》遠離毒品的健康行動 教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，並說明遠離毒品的方法。					

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						
第五週	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。	第二單元做自己愛自己 第3課獨特的我 《活動1》自我調適 1. 教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物質。 2. 教師說明「情緒調適」技能步驟。 《活動2》自我積極拒癮健康生活 1. 教師帶領學生閱讀課本第65頁情境，並提問：你們知道哪些拒絕成癮物質、積極生活的的方法嗎？ 2. 教師請學生寫下自己的健康行動，完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。 《活動3》認識自己 1. 教師發下「認識自我」學習單，請學生寫下自己的人	3	教學資源 1. 教師準備第196頁「拒毒健康生活」學習單。 2. 教師準備第197頁「認識自我」學習單、第198頁「自我悅納」學習單。 3. 教師準備第199頁「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。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練 實作 發表 總結性評量	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	☐ 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						
			格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。 2. 教師請學生上臺分享，自己與他人眼中的你，有哪些相同或不同之處。 《活動4》自我悅納 1. 教師帶領學生閱讀課本第67頁情境，並提問：你喜歡自己的人格特質嗎？你能欣賞自己的優點，接納自己的缺點嗎？ 2. 教師發下「自我悅納」學習單，請學生寫下自己所欣賞的特質和待改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。 《活動5》特質、潛能與未來 1. 教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，並提問：他們選擇職業所考慮的因素有哪些？你認為興趣與夢想可以如何結合，以發展成為職業？ 2. 教師發下「我的夢想計畫」學習單，請學生針對各自的夢想，檢視自己的特					

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						
			質，以及自己需加強的能力。					
第六週	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。 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。	第三單元安全新生活 第1課校園事故傷害 《活動1》冒險行為不可行 1. 教師請學生分享自己在學校發生過事故傷害經驗：在校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？ 2. 教師說明避免事故傷害發生的方法。 3. 教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。 《活動2》校園危險探索 1. 教師帶領學生閱讀課本第76-77頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。 2. 教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事故傷。	3	教學資源 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. 教師準備第200頁「冒險行為不可行」學習單。 3. 教師準備第201頁「校園危險搜索與預防（一）」學習單。 4. 教師準備第202頁「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. 教師準備第203頁「守護校園安全」學習單。 學習策略	實作發表自評	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園安全的事件。	☐ 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.教師將全班分成五組，發下「校園危險搜索與預防（一）」學習單，請各組討論在校園中曾經看過的危險情境，記錄在學習單上，並編排演成戲劇，劇情可自由發揮。 《活動3》校園事故傷害的預防 1.教師配合課本第78-79頁情境，帶領學生練習分析事故傷害的發生原因並思考預防的方法。 2.教師發下「校園危險搜索與預防（二）」學習單，請學生分組討論，分析事故傷害的發生原因，思考預防方法，並記錄下來。 《活動4》守護校園安全 1.教師帶領學生閱讀課本第80-81頁情境，並說明校園中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法。 2.教師請學生設計一份防止校園意外宣導海報或標語，並記錄在「守護校園安全」學習單。		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						
第七週	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。 2a-III-2 覺 知健康問題 所造成的威 脅感與嚴重 性。 4a-III-1 運 用多元的健 康資訊、產 品與服務。 4a-III-3 主 動地表現促 進健康的行 動。	Ba-III-2 校園 及休閒活動事 故傷害預防與 安全須知。 Ba-III-4 緊急 救護系統資訊 與突發事故的 處理方法。	第三單元安全新生活 第2課騎車乘車保平安 《活動1》預防自行車事故 (一) 1. 教師帶領學生閱讀課本第 82-83頁情境，並引導學生 討論騎乘自行車的危險情 境，以及分析事故傷害的原 因，思考預防方法。 2. 教師配合影片《自行車挑 選與檢查保養》說明騎乘裝 備。 3. 教師配合影片《安全用路 及騎乘觀念》說明自行車的 騎乘空間。 《活動2》預防自行車事故 (二) 1. 教師配合課本第84-85 頁，延續《活動1》的自行 車事故情境，引導學生討論 騎乘自行車的危險情境，以 及分析事故傷害的原因，並 思考預防方法。 2. 教師配合影片《危險預測 與防禦駕駛》說明遠離大型 車輛注意事項。 3. 教師說明騎自行車時應避 免的危險行為：自行車雙	3	教學資源 1. 教師準備《安全 騎乘自行車數位課 程》系列影片。 2. 教師準備 第204頁「安全騎乘 自行車」學習單。 3. 教師準備遊覽車 安全設備相關影 片。 4. 教師準備緊急救 護報案相關影片、 第205頁「緊急救護 報案」學習單。 學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	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。	☐ 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						
			載、並排騎自行車、逆向騎自行車。 4. 教師請學生課後蒐集一則自行車事故的相關報導，分析事故傷害的原因及預防事故傷害的安全行動，並記錄在「安全騎乘自行車」學習單上。 《活動3》遊覽車事故與安全設備 教師配合影片，說明搭乘遊覽車時的安全需知與遊覽車安全設備的使用方式。 《活動4》緊急救護報案 1. 教師帶領學生閱讀課本第90-91頁情境，並配合影片說明緊急救護報案的方法。 2. 教師將學生分為2人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演119消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。					
第八週	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元擊球特攻隊 第1課排球高手 《活動1》低手傳球姿勢	3	教學資源 1. 課前確認教學活動空間，例如：室	觀察 操作 發表 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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						
	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。		教師說明並示範低手傳球動作要領。 《活動2》雙人持球擊球 教師說明雙人持球擊球活動規則。 《活動3》拋球與擊球 教師說明拋球與擊球活動進行方式：2人一組，先進行單人拋擊10次，兩人再練習雙人拋擊10次。 《活動4》擊球進籃 1. 教師說明擊球進籃活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：和同學互相觀察，誰能準確的把球擊入球籃？他的動作有哪些地方值得學習呢？ 《活動5》高手傳球姿勢 教師說明高手傳球姿勢也稱為「托球」，並示範高手傳球動作要領。 《活動6》對牆高手傳球練習 教師說明並示範對牆高手傳球練習活動進行方式。 《活動7》低手、高手交替擊球		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. 教師準備第206頁「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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	運動撲滿		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						
			1. 教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：如何才能連續進行低手、高手交替傳球而球不落地呢？ 《活動8》雙人高手傳球練習 教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式。 《活動9》低手發球姿勢 教師說明並示範低手發球動作要領。 《活動10》發球預言家 教師說明發球預言家活動規則。 《活動11》布陣接發球 1. 教師說明布陣接發球活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：要如何調整每個人的站位區域，比較容易回擊球得分？怎樣容易以發球得分呢？ 《活動12》排球雙打賽 1. 教師說明排球雙打賽活動規則。					

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. 教師帶領學生討論：讓球成功回擊過網的策略有哪些？ 《活動13》排球多人賽 1. 教師說明排球多人賽活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：在活動中觀察到哪些得分策略？					
第九週	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-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	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元擊球特攻隊 第2課樂棒攻守樂趣多 《活動1》球棒與揮棒動作 1. 教師帶領學生認識球棒甜區，揮棒時以此區球棒接觸球打擊出去，容易讓球飛得又高又遠。 2. 教師說明並示範正確揮棒動作要領。 《活動2》揮棒擊氣球 教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：找到球棒甜區，揮棒時以此區球棒打擊氣球，練習打擊10次。 《活動3》強棒出擊 教師說明強棒出擊活動規則：5人一組，每人揮棒將小皮球擊出，依照落點獲得該區分數。每個組員皆揮棒	3	教學資源 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、氣球、小皮球、交通錐、打擊座。 3. 教師準備粉筆、樂樂網球拍、樂樂棒球、壘板。 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	【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						
	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。		打擊後加總分數，得分最多的組別獲勝。 《活動4》接球好手 教師說明接球好手活動規則： 1. 7人一組，一人持拍擊球，一人擔任接捕手，另外5人分散站於場內。 2. 擊球者持拍擊出樂樂棒球，其他人練習接球，每組有5球機會。 3. 當球被擊出，最接近球落點的人在接球前大喊「我來接」，接到球後傳給接捕手。 4. 擊球者擊出5球後，換下一組上場。 《活動5》銅牆鐵壁 教師說明銅牆鐵壁活動規則： 1. 10人一組，一人擔任接捕手，9人防守（內野站4人，外野站5人）。 2. 教師揮拍擊球，並說出指定的壘（接球後須將球傳至該壘），防守者負責接球。 3. 球擊出後，接球者大聲喊「我來接」，迅速接住球。					

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						
			4. 接球者評估自己與指定壘的距離，選擇直接傳給壘板上的人，或先傳給較接近自己的同伴，由他傳向指定的壘板。 5. 成功將5球送上指定壘，即完成任務。					
第十週	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-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。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元擊球特攻隊 第2課樂棒攻守樂趣多 《活動6》攻占一壘 教師說明攻占一壘活動規則： 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，球須擊出超過5公尺線，且未擊出界外才算打擊有效。擊球後，揮棒者不可甩棒，須先將球棒放入圓圈再開始跑壘。 3. 防守方接球後傳向一壘，接到球的防守者腳踩白色壘板才算防守成功；若進攻方先上一壘踩橘色壘板，即上壘成功獲得1分。	3	教學資源 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. 教師準備第207頁「上壘搶分」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	【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						
	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。		4. 進攻方每個人都擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。 《活動7》上壘高手 教師說明「上壘高手」活動規則： 1. 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 2. 進攻方揮棒擊球，擊出球後全力衝刺，經過一壘跑向二壘，上壘時踩橘色壘板。 3. 防守方接球後傳向二壘，接球者接球後須踩上二壘的白色壘板；進攻方經過一壘並踩上橘色壘板得1分，若上二壘再得1分。 4. 進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。 《活動8》上壘搶分 1. 教師說明上壘搶分活動規則： (1) 全班分為進攻組（紅隊）和防守組（藍隊），防守方分散站於場內。 (2) 進攻方揮棒擊球後，迅速跑向各壘板並積極上壘；					

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						
			防守方則盡力接球並快速傳回壘板處，阻止對方得分。 (3)進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板；進攻方一人跑回本壘得1分。 (4)進攻方每人擊球一次後，雙方攻守互換，最後累積得分較高的組別獲勝。 2.教師發下「上壘搶分」學習單，請學生寫下活動的攻防策略與情境討論。 《活動9》樂樂棒球對抗賽 教師說明樂樂棒對抗賽活動進行方式：全班分成3組，第一回合時紅隊進攻、藍隊防守、黃隊計分。依照比賽規則每次兩隊進行比賽，進攻方都擊球一次後攻守交換，共進行三回合。累積得分最高的組別獲勝。					
第十一週	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	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、	第五單元跑跳武動秀 第1課身體管理員 《活動1》體適能檢測 1.教師說明體適能檢測方式並指導學生進行體適能檢測。 2.教師發下「體適能檢測與促進計畫」學習單，請學生	3	教學資源 1.教師和學校健康中心配合，準備身高體重計。 2.教師準備坐姿體前彎測定器、馬錶、第208頁「體適	操作發表實作實踐	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐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						
	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益。	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。	將各體識能項目檢測的結果記錄於學習單。 《活動2》促進健康體適能的運動建議 1. 教師說明促進各項體適能的運動種類。 2. 教師請學生選擇一項個人待加強的體適能要素，分享適合自己的運動項目，以及社區中適合的運動場地，並記錄於「體適能檢測與促進計畫」學習單。 《活動3》改善體適能運動計畫 教師配合課本第122頁，帶領學生了解自己的體適能檢測結果，選擇要改善的體適能要素，擬定改善計畫。		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。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
第十二週	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。	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。	第五單元跑跳武動秀 第1課身體管理員 《活動4》健康的運動飲食習慣 1. 教師說明運動前、中、後分別適合的飲食原則。 2. 教師帶領學生依照運動飲食原則，完成課本第125頁針對運動前、中、後的飲食時間和食物種類的建議。	3	教學資源 1. 教師準備第209頁「運動樂分享」學習單、第210頁「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。	☐ 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。 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。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	《活動5》運動樂分享 1. 教師配合課本第126頁，舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。 2. 教師發下「運動樂分享」學習單，請學生2人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。 《活動6》養成規律運動習慣 教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。		學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。			
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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動1》傳接棒動作要領檢核 1. 教師配合課本第128-129頁，說明傳接棒的動作要領。 2. 教師說明傳接棒動作要領檢核活動進行方式：4人一組，分為傳接組與觀察組，傳接組的2人相隔5公尺站立，觀察組的2人站在一旁觀察並記錄。傳接組依照傳	3	教學資源 1. 教師準備兩人1根接力棒。 2. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面。 3. 教師準備接力賽影片。 4. 教師準備哨子、馬錶、第211頁「試跑體驗」學習單。	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。	☐ 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						
	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。		接棒動作要領練習，接棒者完成傳接動作後，向前跑5公尺再停下；觀察者的兩人分別觀察傳接棒兩人的動作，將觀察結果記錄在課本第128-129頁。兩組角色交換，再練習一次。 《活動2》前伸數與搶跑道 1. 教師帶領學生討論：為什麼要搶跑道呢？ 2. 教師說明內切搶跑道活動進行方式：6人一組，其中3人分別在三個跑道上跑步前進，另外3人在旁邊觀察。跑道最外側同學以與跑道垂直的路線，直線跑進最內側跑道，向前跑5公尺後，再由外側跑道同學往斜前方跑進最內側跑道，再跑5公尺後全員停下，與觀察的同學角色互換。 《活動3》試跑體驗 教師說明試跑體驗活動規則： 1. 4人一組，每次3組進行，各派1人上場，分別跑100公尺，並記錄每個人跑步的秒數。		5. 教師準備接力棒、哨子、馬錶、角錐、號碼衣。 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						
			2. 觀察並分析每個人的速度與特長，例如：爆發力、持續力等，進行棒次安排。 3. 排完棒次後，嘗試依該棒次接力跑，接著調整棒次安排，反覆幾次後，找出跑得最快的排列順序，並將時間與討論結果記錄在「試跑體驗」學習單。 《活動4》大隊接力大賽 教師說明大隊接力大賽活動進行方式： 1. 12人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。 2. 遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。 3. 比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處。					
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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元跑跳武動秀 第2課跑跳無阻 《活動5》踏一步跳起 教師說明並示範踏一步跳起動作要領。 《活動6》助跑後跳起 教師說明並示範助跑後跳起動作要領。	3	教學資源 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。	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。	☐ 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-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。		《活動7》助跑6、11、13公尺 教師說明助跑6、11、13公尺活動進行方式：每人有3次機會進行助跑後跳起練習，分別助跑不同的距離後跳起，第一次助跑6公尺，第二次助跑11公尺，第三次助跑13公尺，記錄每次落地的位置。 《活動8》助跑5、9、11步 教師說明並與同學示範助跑5、9、11步活動進行方式： 1. 2人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走5步、9步、11步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。 2. 找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。 3. 在沙坑分別練習助跑5步、9步、11步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第139頁上。		3. 教師準備第212頁「助跑跳遠體驗」學習單。 4. 教師準備皮尺、粉筆、旗子。 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						
			4. 兩人角色互換繼續練習。 《活動9》跳遠挑戰 1. 教師配合課本第140-141頁，說明並示範正確的跳遠動作要領。 2. 教師說明跳遠挑戰活動進行方式：3人一組，一人先練習跳遠，另兩人擔任觀察者與測量者，依照課本第140-141頁動作要領，針對練習者的動作進行檢核，並提出待改善的部分。進行正式挑戰，並測量跳遠距離。完成練習、跳遠挑戰與測量後，三人角色互換，每人都要練習跳遠與測量。					
第十五週	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	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動1》拳掌進攻 教師說明並示範拳掌進攻動作要領。 《活動2》弓馬互換進攻 1. 教師帶領學生複習弓步、馬步轉換的動作要領。 2. 教師說明並示範弓馬互換進攻活動進行方式。 《活動3》連續進攻	3	教學資源 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。 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	【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						
	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。		教師說明並示範活動進行方式： 1. 順步連續進攻：順步衝拳（右弓步右衝拳）→順步劈掌（左弓步左劈掌）→順步撐掌（右弓步右撐掌）。 2. 拗步連續進攻：拗步衝拳（右弓步左衝拳）→拗步劈掌（左弓步右劈掌）→拗步撐掌（右弓步左撐掌）。 《活動4》弓馬互換防禦 1. 教師說明並示範防守動作要領。 2. 教師說明並示範「弓馬互換防禦」動作要領：弓步上架→馬步下截→弓步橫肘→馬步橫肘。 《活動5》獨立式換步樁 教師說明並示範獨立式換步樁動作要領。					
第十六週	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	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動6》換步樁勤攻防 教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式： 1. 將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。	3	教學資源 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。 學習策略	操作觀察	【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						
	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。		2. 配合教師口令分別進行3次不同的攻防轉換動作。 3. 教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。 4. 接著由出題組同學輪流出題，搭配自己設計的結尾動作；出題後兩組角色互換。 《活動7》腿部基本功 教師說明並示範腿部基本功動作要領。 《活動8》踢蹬連環腿 教師說明踢蹬連環腿活動進行方式： 1. 將三個腿部動作組合，練習踢蹬連環腿進攻。 2. 2人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出動作調整建議，接著兩人角色互換，再練習一次。 《活動9》內外擺 教師說明並示範內擺、外擺動作要領。 《活動10》腿部動作連環練 教師說明腿部動作連環練活動進行方式：		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						
			1. 將踢蹬、轉身與內、外擺等動作組合成連環的腿部招式。 2. 2人一組，一人先進行動作練習，另一人觀察並提出修改建議，接著兩人角色互換，再練習一次。 《活動11》二起腳 教師說明並示範二起腳動作要領。					
第十七週	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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動12》武動三人行 教師說明武動三人行活動進行方式： 1. 3人一組，依照關卡順序與要求，互動協力完成武俠闖關的挑戰任務。 2. 學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。 《活動13》快打六招 1. 教師說明快打六招活動進行方式：6人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。	3	教學資源 1. 教師準備第213頁「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. 教師準備第214頁「快打六招祕笈」、第215頁「演武活動」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						
	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		2.教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。 《活動14》演武活動 1.教師將全班分成6人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的武術動作。 2.教師請學生輪流上臺進行演武，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。 3.教師發下「演武活動」學習單，請學生記錄各組編排的武術動作，並完成學習單。					
第十八週	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	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	第六單元自在動起來 第1課逗陣來跳繩 《活動1》腳步變換 1.教師說明並示範腳步變換動作要領。 2.活動結束後，教師請學生分享：變換腳步跳繩時，怎麼讓甩繩動作更流暢？ 《活動2》甩繩變化 1.教師說明並示範甩繩變動動作要領。	3	教學資源 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。	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。	☐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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		2. 教師將學生分散於場地中，請學生嘗試甩繩變化，由1次開始，成功後慢慢增加次數，直到能連續轉換5次。 《活動3》雙人甩長繩練習 教師說明並找一位學生示範雙人甩長繩練習動作要領。 《活動4》三人團體跳繩 教師說明三人團體跳繩活動進行方式： 1. 3人一組，每次兩人負責甩繩、一人負責跳。 2. 分別挑戰邊跳邊轉身、長短雙繩跳。 3. 三人角色互換，直到每人都當過跳繩者和甩繩者。 《活動5》五人團體跳繩 教師說明五人團體跳繩活動進行方式： 1. 5人一組，兩人負責甩繩，其他三人跳。 2. 分別挑戰一繩三人跳、雙繩三人跳。 《活動6》多人跳繩 1. 教師將全班分成4-5人一組，請學生討論想表現的跳繩動作組合。		4. 教師準備至少五人1條長繩與1條短繩。 5. 教師準備第216頁「跳繩九宮格任務」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						
			2. 學生輪流上臺表演，其他人觀摩，並分享其他組設計與表現的動作需要調整或值得學習的地方。					
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。 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。	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。	第六單元自在動起來 第2課划手前進 《活動1》陸上站立划手 1. 教師說明游泳時，五指自然合攏，手指自然伸直，才能更輕鬆的划手前進。 2. 教師說明並示範陸上站立划手動作要領。 《活動2》陸上站立划手 教師說明並示範陸上彎腰划手」動作要領。 《活動3》池內前彎划手 教師說明池內前彎划手活動進行方式： 1. 教師將全班分成2人一組，每組一位學生沿著泳池壁排成一排，另一位學生在泳池旁觀察。 2. 扶牆練習不閉氣划手動作，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。 3. 熟悉不閉氣划手後，扶牆練習閉氣划手，一手連續划	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. 教師準備至少每人1個浮板、象棋數個。 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						
	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。 4. 每組的兩人輪流下水練習。 《活動4》持浮板划手 教師說明持浮板划手活動進行方式： 1. 每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。 2. 先練習不閉氣划手前進，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。 3. 熟悉不閉氣划手前進後，換練習閉氣划手前進，一手划5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。 《活動5》水中清道夫 教師說明水中清道夫活動規則： 1. 5人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。 2. 每次1人，從泳池另一端出發，以持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面撿象棋。					

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. 每人最多可以撿3個，最少撿1個象棋，最快撿到10個象棋的組別獲勝。					
第廿十週	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-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。	第六單元自在動起來 第3課快樂動動趣 《活動1》機器人動一動 教師說明機器人動一動活動進行方式：5人一組，各組分散在活動場地，小組進行機器人造型討論。跟著口令做動作，學機器人的姿態做造型。每個口令可變換不同造型做動作。每組學生可輪流出題。 《活動2》機器人遊行舞 教師說明機器人遊行舞活動進行方式：5人一組，小組集體討論與創作遊行舞內容。接著將創作內容串起並練習後，記錄於「機器人遊行舞」學習單。最後各組依序上臺表演，其他組共同欣賞與觀摩。 《活動3》愉快的舞者基本舞步 1. 教師說明並示範《愉快的舞者》基本舞步：交換步、踏併步、擦步、踏步。	3	教學資源 1. 教師準備音樂播放器與不同節奏音樂、第218頁「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、教學影片、第219頁《愉快的舞者》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						
			2. 教師將全班分成2人一組，搭配教學影片練習《愉快的舞者》基本舞步，請學生互相觀察動作可以如何調整。 《活動4》愉快的舞者舞序 1. 教師播放《愉快的舞者》教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 2. 教師將全班分成5人一組圍成圓圈，接著說明並示範《愉快的舞者》舞序。 《活動5》表演與欣賞 1. 依照《活動4》的分組，各組依序上臺表演《愉快的舞者》舞蹈。每組表演時，其他組共同欣賞與觀摩。 2. 教師發下《愉快的舞者》學習單，請學生將活動過程記錄下來，並給予每組表演評分。					
第廿一週 1/20- 1/24			休業式		教學資源 學習策略			☐ 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						

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