附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

南投縣魚池國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級，共 2 班
教師	五年級教學團隊	上課週/節數	每週 3 節，21 週，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。
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。
3.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。
4.認識自己，並能自我悅納。
5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。
6.了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。
7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。
8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。
9.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。
10.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。
11.結合不同步椿和手部動作，進行演武活動。
12.結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。
13.在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。
14.進行肢體創作，學跳土風舞。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

一	第一單元健康樂活我當家 第一課疾病不要來	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。	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」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	問答：了解傳染病發生的三要素。 發表：了解預防傳染病的原則，以及如何在生活中應用。 實作：完成「預防傳染病」、「預防新型 A 型流感」、「愛滋病的傳染途徑」、「愛滋病正解大進擊」、「關懷與接納」學習單。 實踐：落實預防傳染病的行動。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			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。 《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。 《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。 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。		
二	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	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-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。	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 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	發表：說出高度近視可能的原因與影響。 實作：完成課本第 29 頁「3C 產品使用行為調查」、第 39 頁「潔牙行為檢核表」、「口腔衛生習慣改善計畫」學習單。 問答：說出視力保健的方法。 實踐：落實護眼行動計畫、潔牙習慣改善計畫。 總結性評量：完成課本第 42-43 頁「現學現用」。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			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。 《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。 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。		
三	第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘	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。	第二單元做自己愛自己 第 1 課不要被引誘 《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。	發表：說出辨別訊息真偽的方式。 演練：運用「批判性思考」技能步驟，辨別新興菸品包裝訊息的真實性。 實作：完成「批判性思考」學習單。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

			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，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。		
四	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	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-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。	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。	發表：說出毒品的偽裝方式。 實作：完成「使用成癮物質的影響」、「澄清毒品迷思」系列學習單。 演練：運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。 問答：說出遠離毒品的方法。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			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。		

五	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	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。	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格特質與優缺點，並找兩位同學寫下他們眼中的你。	演練：運用「情緒調適」技能步驟，調適自己的情緒。 實作：完成「拒毒健康生活」、「我的夢想計畫」學習單。 發表：說出「自己眼中的自己」和「別人眼中的自己」的相同與不同之處。 總結性評量：完成課本第 70-71 頁「現學現用」。	【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。

			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，檢視自己的特質，以及自己需加強的能力。		
六	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	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	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的事故傷害經驗：在校園的哪裡	實作：完成「冒險行為不可行」、「校園危險搜索與預防」、「守護校園安全」學習單。	【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。

		活中運動與健康的問題。	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	發表：說出校園中最常發生事故傷害的地點與原因。 自評：自我反省個人平時在校園中的的行為。	

			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。		
七	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	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。	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。	自評：遵守安全騎乘自行車的規則。 發表：分析遊覽車事故傷害的發生原因，提出預防事故傷害的方法。 實作：完成課本第 85 頁「生活行動家」、「安全騎乘自行車」學習單。 演練：掌握車上安全設備位置，熟悉安全設備使用方法與操作要領。 總結性評量：完成課本第 92-93 頁「現學現用」。	【安全教育】 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

			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。		

八	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	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。	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 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 1.教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領。	觀察：覺察同學與自己低手傳球動作的差異。 操作：進行「排球多人賽」活動。 發表：分享練習低手、高手交替傳球時遇到的問題。 實作：完成「發球我最行」學習單。 運動撲滿：下課後找同學一起練習排球傳接技巧，挑戰隔網連續互相回擊。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。 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？		

九	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	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-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。	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。	操作：練習移位與傳接球防守。 發表：分享讓球飛得遠的方法。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。 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。		
十	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	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	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：	操作：練習積極跑壘和傳接球防守策略。 發表：分享在活動中觀察到的攻防策略。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		活中運動與健康的問題。 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。	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。 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。	實作：完成「上壘搶分」學習單。 運動撲滿：下課後，與同學一起進行樂樂棒球賽。	

			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；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。		
十一	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	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-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。	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。	操作：完成體適能檢測。 發表：分享個人體適能待加強與表現優異的項目。 實作：完成「體適能檢測與促進計畫」學習單。 實踐：落實體適能改善運動計畫。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

十二	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	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-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。	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。 《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。	問答：說出運動飲食的原則。 實作：完成「運動樂分享」學習單、「規律運動好健康」學習單。 發表：分享執行體適能改善運動計畫時遇到的困難。 運動撲滿：下課後，設計一個個人運動習慣養成計畫並執行。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
十三	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	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，	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。	操作：練習傳接棒動作。 實作：完成「試跑體驗」學習單。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		發展運動與保健的潛能。 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。	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：	觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 發表：分享在活動中觀察到的活動技巧。 問答：認識前伸數。 運動撲滿：下課後找同學組隊，和其他組進行接力對抗賽。	

			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。 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。		
十四	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	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。	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	操作：做出完整的跳遠動作。 實作：完成「助跑跳遠體驗」學習單。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	教師說明並示範助跑後跳起動作要領。 《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。 4.兩人角色互換繼續練習。 《活動 9》跳遠挑戰	觀察：與同學友善互動，合作完成任務。 運動撲滿：下課後，找同學練習跳遠，彼此觀察姿勢、互相指導。	

			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。		
十五	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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-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。	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 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）。	操作：做出拳掌進攻，並搭配弓馬步轉換進攻動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。		
十六	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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-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。	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。 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。	操作：做出內擺、外擺、二起腳動作。 觀察：針對同學表現提出修改建議。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			《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： 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。		

十七	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	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-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。	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。 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。	操作：挑戰「武動三人行」闖關活動。 實作：完成「武動三人行」學習單。 發表：分享觀賞武術表演的心得。 運動撲滿：下課後，和其他組互換武學祕笈，演練對方組合的招式。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。		
十八	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	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。	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作要領。 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：	操作：練習各種跳繩的腳步與甩繩變化。 觀察：專心欣賞別組的表演。 發表：分享團體跳繩時，選擇擔任跳躍者的理由。 實作：完成「跳繩九宮格任務」學習單。 運動撲滿：下課後和同學一起進行多人跳繩遊戲，挑戰跳躍成功的次數。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。 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。		
十九	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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。	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。	操作：做出捷泳的划手動作。 發表：描述同學捷泳划手動作的正確性。	【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。

			《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 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。 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。		
廿	第六單元自在動起來 第二課划手前進	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。	第六單元自在動起來 第 2 課划手前進 《活動 6》一次到對岸 教師說明一次到對岸活動規則： 1.5 人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。 2.聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。 3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。 《活動 7》兩人水中接力 教師說明兩人水中接力活動規則：	操作：進行「游泳闖關賽」活動。 發表：分享在活動中觀察到的活動策略。 觀察：觀察同學捷泳動作技巧的正確性。 實作：完成「游泳闖關賽」學習單。 運動撲滿：下課後，請和家人一起去泳池，練習漂浮划手打水前進。	【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。

			1.2 人一組，討論各自負責的距離，確定第二人在水中站立的位置。第一人在池邊預備，第二人在約定位置等待。 2.聽見哨音後，第一人低頭閉氣划手出發，在水中走路前進，直到碰到另一人擊掌接力。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。 3.兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。 《活動 8》浮條牽我走 教師說明浮條牽我走活動進行方式： 1.3 人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動作。 2.負責持浮條的人觀察練習者的動作，隨時提醒要注意的地方。 3.中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。 《活動 9》浮板助我行 教師說明浮板助我行活動規則： 1.6 人一組，每人站一個水道，在泳池邊持浮板預備。 2.聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。		

			3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。 《活動 10》游泳闖關賽 1.教師說明「游泳闖關賽」活動規則： (1)第一關：閉氣入水，計算泳池底部的象棋個數，正確回答後，閉氣划手打水直到水道盡頭。 (2)第二關：閉氣划手打水前進，游過長椅上方和浮條下方，直到水道盡頭。 (3)第三關：聽取關主指定的動作後，閉氣划手打水游到老師面前，做出指定動作，再閉氣划手打水前進至水道盡頭，即完成闖關。 2.教師發下「游泳闖關賽」學習單，請學生下課後將闖關過程記錄下來。		
廿一	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	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。	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。	操作：做出《愉快的舞者》隊形與舞序，完成舞蹈。 發表：分享觀察其他組表演後的心得。 實作：完成「機器人遊行舞」、「愉	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			《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。 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。	快的舞者」學習單。 觀察：觀察同學的《愉快的舞者》基本舞步正確性。 運動撲滿：下課後，和同學一起跳一次《愉快的舞者》。	

			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。		

註:

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

南投縣魚池國民小學 115 學年度領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級，共 2 班
教師	五年級教學團隊	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標:
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。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

一	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	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。	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，	實作：完成「家庭樹」、「愛家行動存摺」學習單。 發表：說出家庭成員的角色，以及各家庭成員的責任與付出。 演練：運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			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。		
二	第一單元健康幸福一家人 第二課關懷家人	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。	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。	實作：完成「照顧老年人」學習單。 演練：做出與老年人溝通的原則。 發表：說出罹患失智症的警訊。	【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。

			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。 《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。		
三	第一單元健康幸福一家人 第三課青春快樂行	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。	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。 《活動 2》自我覺察	演練：演練衛生棉的使用與丟棄步驟。 實作：完成「給青春期女孩的保健筆記」、「青春期男孩保健筆記」學習單。 發表：舉例說明同理並尊重女生生理期不適的做法。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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》青春期男孩 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「給青春期男孩的保健筆記」學習單第一部分。 《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	總結性評量：完成課本第 46-47 頁「現學現用」。	

			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 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。 《活動 10》長高計畫改進 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。		
四	第二單元健康安全飲食 第一課健康飲食	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。	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 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。	實作：完成「每日飲食指南達成檢視」學習單。 發表：說出飲食問題對健康的影響。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			《活動 2》飲食問題對健康的影響 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 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。 《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 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（一）」學習單，輪流上臺分享。		
五	第二單元健康安全飲食 第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理	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。 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。	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.教師請學生分享品嘗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。 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	發表：說出特色菜肴健康吃的方法。 實作：完成「多元飲食文化」學習單。 演練：做出異物梗塞急救處理步驟、一氧化碳中毒急救處理步驟。 總結性評量：完成課本第 76-77 頁「現學現用」。	【資訊教育】 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 發展學習不同文化的意願。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。

			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。 《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。		
六	第三單元保護地球動起來 第一課環保愛地球	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。	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。 《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	發表：了解地球暖化的原因和影響。 實作：完成「碳足跡分析」學習單。	【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。

			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 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 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 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行動，想出建議的做法，向社區提出行動方案。		
七	第三單元保護地球動起來 第二課環境汙染面面觀	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。	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 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。 《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 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，一週後自我反省與修正減少水汙染的行動。 《活動 4》空氣汙染來源與危害 教師播放空氣汙染相關影片，引導學生覺察空氣汙染對健康的危害。 《活動 5》解決空氣汙染問題 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	發表：了解空氣汙染來源與危害。 實作：完成「減少水汙染行動」學習單。 總結性評量：完成課本第 108-109 頁「現學現用」。	【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。

			角度，發表對於空氣汙染問題的省思，以及解決空氣汙染問題的方法。 《活動 6》減少空氣汙染行動 教師請學生在生活中實踐減少空氣汙染行動，並在「減少空氣汙染行動」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汙染的行動。 《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		

			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。		
八	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	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。	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 教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。 《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 教師說明並示範「執羽球的方法」。 《活動 5》向上擊球	操作：熟練正手、反手擊球和正手、反手發球動作。 發表：分享在活動中觀察到的擊球進攻策略。 實作：完成「羽球拍握拍方式」學習單。 觀察：表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 運動撲滿：練習正手向上擊球、反手向上擊球、兩人互擊球，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。		
九	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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。	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。	操作：做出接球面框投籃的動作要領。 發表：描述自己或他人接球墊步投籃動作的正確性。 實作：完成「投籃練習」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			《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。 《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。		
十	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	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。	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。 《活動 14》上籃手部動作練習（原地）	操作：練習「二對二攻防」活動的攻防策略。 發表：描述自己或他人上籃動作的正確性。 運動撲滿：練習二對二籃球攻防對抗賽，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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 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。		
十一	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	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。	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	操作：完成快速跑競賽。 發表：描述自己或他人蹲踞式起跑動作的正確性。 實作：完成「短跑競賽」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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	運動撲滿：練習 100 公尺快跑，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	

			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「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。		
十二	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	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。	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	操作：助跑跳過繩。 觀察：表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 實作：完成「跳高體驗」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。		
十三	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	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。	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	操作：找到跳高的助跑步點，正確做出剪式跳高動作。 發表：分享跳高挑戰情形。 運動撲滿：練習運用剪式跳高跳越身體高度，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。		
十四	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	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。	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	操作：做出打水划手換氣的動作。 發表：描述自己或他人捷泳換氣動作的正確性。	【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。

			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，排成一列在水中行走前進，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。		
十五	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	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。	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	操作：熟練捷泳連續動作。 發表：分享捷泳活動的致勝策略。 實作：完成「捷泳挑戰」學習單。	【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。

			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，認識溯溪的安全裝備：頭盔、防寒衣、救生衣、溯溪手套、安全吊帶、安全鉤環、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。	觀察：表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 運動撲滿：練習捷泳前進 15 公尺、換氣3次以上，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	

十六	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	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。	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 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	操作：做出踢毽基本功的動作。 發表：描述自己或他人正手握盤、正手擲盤動作的正確性。 實作：完成「家庭休閒運動計畫」學習單。 運動撲滿：與家人進行自己所設計的飛盤或毽子遊戲，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

			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、踝毽、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。		
十七	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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。	第六單元我的運動舞臺 第 1 課靈活滾躍 《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	操作：做出助跑，踩踏板再跳起的動作。 發表：描述自己或他人金雞站立與金雞倒立動作的正確性。 實作：完成「滾翻組合秀」學習單。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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 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。		
十八	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	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。	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	操作：做出縱箱分腿騰躍動作。 發表：分享在活動中觀察到的撐箱彈跳、撐跳過箱動作。 觀察：表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 運動撲滿：練習運用滾翻、跳躍動作，做出 3 個動作的	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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（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。	組合，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	
十九	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-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。	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。	操作：表演運動主題情境發展。 發表：分享在活動中觀察到的創作表演。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			《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 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。		
廿	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-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。	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？	操作：表演阿露娜土風舞。 發表：描述自己或他人阿露娜土風舞基本舞步的正確性。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

廿一	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	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-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。	第六單元我的運動舞臺 第 2 課動動秀 《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。	運動撲滿：教家人跳阿露娜土風舞，完成運動撲滿設定的課後運動實踐。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

註:

3. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
4. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。