

南投縣水里鄉郡坑國民小學 113 學年五年級健康與體育領域課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級，共 1 班
教師	許嘉玲	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.結合不同步樁和手部動作，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。 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。		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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。 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	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。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			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。	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」。	
--	--	--	--	--	--

			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。 《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。		
--	--	--	---	--	--

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。 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。	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。
----------	-------------------------------------	---	--	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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。 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	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。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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	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	【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。

			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。 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	「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」。	
--	--	--	--	---	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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，處理日常生活中運動與健康的問題。	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故事傷害經驗：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	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。 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行為。	【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。

			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。		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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。 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。	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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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	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	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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		隊成員合作，促進身心健康。	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。 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	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。	
--	--	----------------------	--	---	--

			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。	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。	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。

		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。	《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。 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 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。	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。 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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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；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	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	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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。		
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	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。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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。		
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，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 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？	操作：練習傳接棒動作。 實作：完成「試跑體驗」學習單。 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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。 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。		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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。 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 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。 《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	操作：做出完整的跳遠動作。 實作：完成「助跑跳遠體驗」學習單。 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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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 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，	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	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。

		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。	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）。 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，	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：	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。

		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。	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。 《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		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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。	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。

			《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。		
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。	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。

			《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。 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。 《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	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。
-----------	------------------------------	---	---	---	--

			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	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。	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。	【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。

		隊成員合作，促進身心健康。 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： 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。	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。	
--	--	--	---	--

			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。 《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	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》。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
----	-----------------------	---	--	--	-------------------------------------

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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。		
--	--	--	--	--	--

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。

南投縣水里鄉郡坑國民小學 113 學年五年級健康與體育領域課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級，共 1 班
教師	許嘉玲	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、毬子，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。
---	----------------------------------	--	---	--	---

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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。 3.教師帶領學生閱讀課本第 31 頁認識生理期用品。	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。

			《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。 《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。	總結性評量：完成課本第 46-47 頁「現學現用」。	
--	--	--	--	-----------------------------------	--

			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		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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。		
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 1.教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。 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	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。

			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		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

			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（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。		
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.教師請學生分享品嚐過的飲食文化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課	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 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。

			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 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	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。

			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。 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 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	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。

		教師提問：水污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》減少水污染行動 1.教師配合節水相關影片，引導學生認識減少水污染行動。 2.教師請學生在生活中實踐減少水污染行動，並在「減少水污染行動」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。	
--	--	---	--

			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		
--	--	--	--	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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 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 113 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 1.教師帶領學生認識羽球的構造。	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。

			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		
--	--	--	---	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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 分。先得 3 分者獲勝，本組結束，換下一組 2 人上場。		
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	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。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。 《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	實作：完成「投籃練習」學習單。	
--	--	--	--	-----------------	--

			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） 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	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。
---	---------------------	---	--	--	------------------------------

			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	
--	--	--	--	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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。	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。 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。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			《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「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	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	操作：助跑跳過繩。 觀察：表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

		活中運動與健康的問題。	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。	實作：完成「跳高體驗」學習單。	
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	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。	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。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

		活中運動與健康的問題。	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。	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。	
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	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「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 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	
--	--	--	---	--

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

			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 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	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。 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。	【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。		
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	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。

			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、蹠毽、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	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。	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	【品德教育】 品 E6 同理分享。

		活中運動與健康的問題。 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 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。	雞倒立動作的正確性。 實作：完成「滾翻組合秀」學習單。	
--	--	--	---	--

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 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。	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 個動作的組合，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。
----	-----------------------	--	--	---	---------------------------------

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。 《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。	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。 實作：完成課本第 203 頁。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
----	----------------------	---	--	--	------------------------------

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。 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。
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	第六單元我的運動舞臺 《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。	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。 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。

附件 2-5（一至五／七至九年級適用）

		包容文化的多元性。			
--	--	-----------	--	--	--

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。