

一、課程類別：

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

二、學習節數：每週(3)節，實施(20)週，共(60)節。

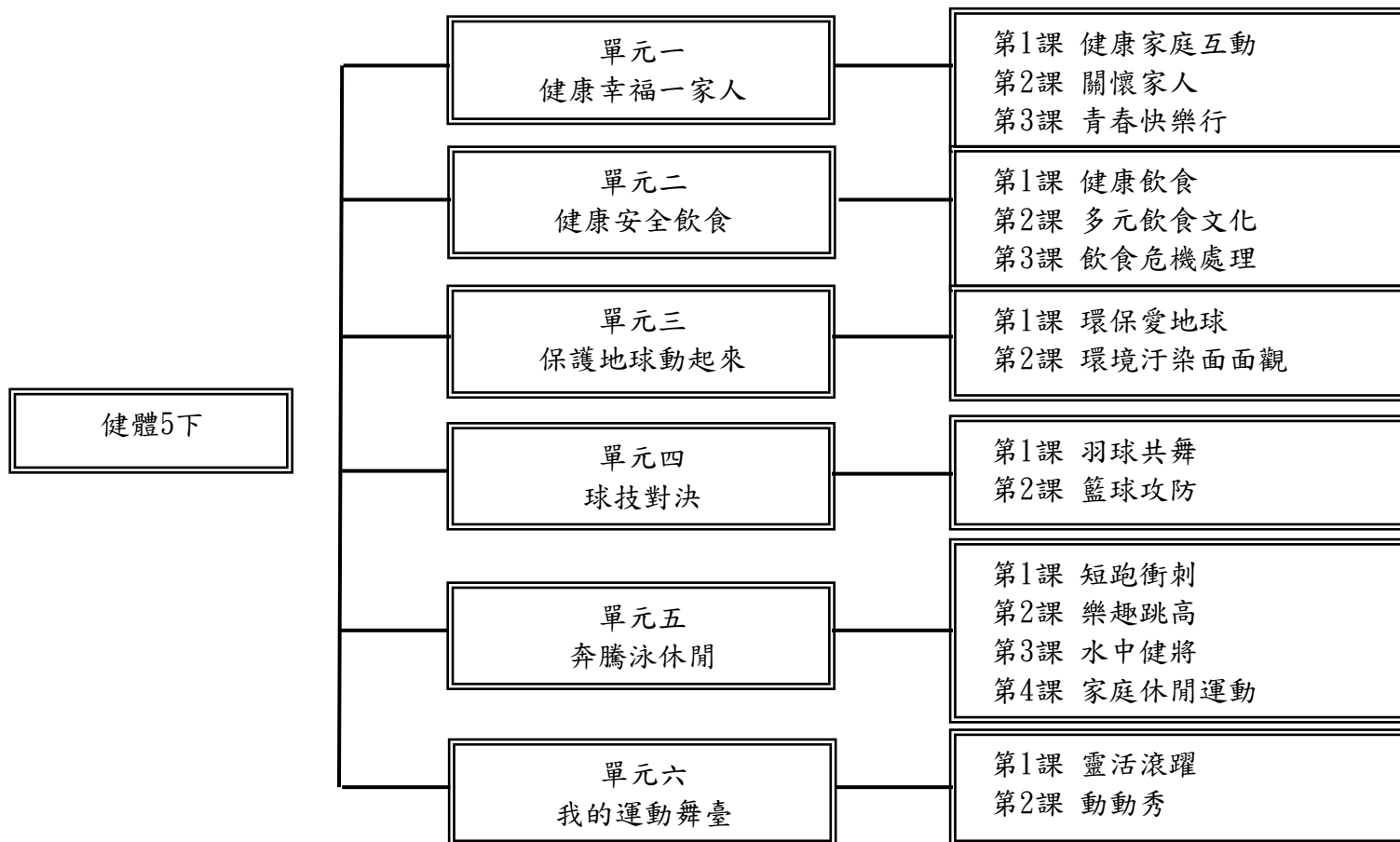
三、課程目標

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

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 ■ B1符號運用與溝通表達 □ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 ■ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 ■ C3多元文化與國際理解	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

五、課程架構：





本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗校園，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。

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1週 2/15~2/16 2/15開學、2/17補2/15課	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動1》家庭成員的責任 1. 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」。	1 (健)	康軒版五下健體課本 1. 請學生完成「家庭樹」學習單。 2. 教師準備「愛家行動存摺」學習單、家庭情境題&「居家防疫友善溝通」學習單。	實作發表 演練	【家庭教育】	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第1週 2/15~2/16 2/15開學、	1d-III-1 了解運動技能的要素和	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本	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	2 (體)	康軒版五下健體課本 數枝羽球拍、「羽球拍握拍方式」學習	操作 實作 發表		

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
2/17補2/15 課	要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活	動作及基礎戰術。	1. 教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。 2. 教師將全班分組討論：找出課本第 113 頁中的錯誤握拍方式？觀察自己和同學是否出現相同的錯誤握拍方式？ 《活動 2》熱身動一動 1. 教師帶領學生持羽球拍熱身。 《活動 3》慢飛氣球 1. 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。 《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並說明示範「執羽球的方法」。 《活動 5》向上擊球 1. 教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成擊球 10 下、15 下、20 下三關任務。 【自編】體適能測驗：立定		單、數顆氣球、粉筆或畫線筒。	觀察運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
			跳遠。					
第2週 2/19~2/23	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	第一單元健康幸福一家人 第1課健康家庭互動 《活動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. 學生閱讀課本第12-13頁情境 2. 學生上臺進行分享與演練~曾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？若再溝通一次，你會怎麼說呢？	1 (健)	康軒版五下健體課本 1. 課前請學生完成「家庭樹」學習單。 2. 老師準備「愛家行動存摺」學習單、家庭情境題&「居家防疫友善溝通」學習單。	實作 發表 演練	【家庭教育】	

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
第2週 2/19~2/23	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第1課羽球共舞 《活動6》隔網擊球 1.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 1.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，發球須超過對面場地中的白線才算成功，發球成功一次得1分；回擊者將球擊回，發球者若未接到被擊	2 (體)	康軒版五下健體課本 數枝羽球拍、「羽球拍握拍方式」學習單、數顆氣球、粉筆或畫線筒。	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	養成規律運動習慣，維持動態生活		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。 【自編】運動會競賽：跳遠					
第3週 2/26~3/1	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動1》認識更年期 1. 教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。 2. 教師請學生和爸媽分享「更年期健康筆記」，提醒他們更年期的保健方法。 《活動2》健康面對老化 1. 教師說明健康面對老化的方法。 2. 教師提問：每個人都會變老，你對老化有什麼看法？你會如何建議家中的老年人安排生活呢？ 《活動3》五正四樂促進健康 1. 教師帶領閱讀課本第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。	1 (健)	康軒版五下健體課本 老師準備第194頁「照顧老年人」學習單、第195頁「認識失智症」學習單及健康面	實作 演練 發表	【家庭教育】 【生命教育】	

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
	務。 4a-III-3 主動地表現 促進健康的 行動。		2. 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。					
第3週 2/26~3/1	1d-III-1 了解運動技 能的要素和 要領。 1d-III-2 比較自己或 他人運動技 能的正確 性。 1d-III-3 了解比賽的 進攻和防守 策略。 2c-III-3 表現積極參 與、接受挑 戰的學習態 度。 3c-III-1 表現穩定的 身體控制和 協調能力。	Ha-III-1 網／牆性球 類運動基本 動作及基礎 戰術。	第四單元球技對決 第1課羽球共舞 《活動9》雙人闖關 1. 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 1. 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，換下一組人上場。 【自編】體適能測驗：仰臥起坐	2 (體)	康軒版五下健體課本 數枝羽球拍、「羽球拍握拍方式」學習單、數顆氣球、粉筆或畫線筒。	操作 實作 發表 觀察 運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	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							
第4週 3/4~3/8	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 2b-III-1 認同健康的 生活規範、 態度與價值 觀。 3b-III-1 獨立演練大 部份的自我 調適技能。 3b-III-2 獨立演練大 部分的人際 溝通互動技 能。	Aa-III-2 人生各階段 的成長、轉 變與自我悅 納。 Aa-III-3 面對老化現 象與死亡的 健康態度。	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動4》照顧老年人 1. 教師帶領閱讀課本第18- 21頁情境，說明照顧老年人的 方法與注意事項。 2. 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	1 (健)	康軒版五下健體課本 老師準備第194頁 「照顧老年人」學習 單、第195頁「認識 失智症」學習單及健 康面對死亡相關繪 本。	實作 演練 發表	【家庭教育】 【生命教育】	

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
	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。		1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。					
第4週 3/4~3/8	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動1》投籃動作 1.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 1.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 1.教師說明「投籃練習」活動規則：3人一組，一人投籃、一人撿球、一人記錄。記錄者在「投籃練習」學習單記錄投籃情形。投籃者完成投籃後，角色互換接續練習。	2 (體)	康軒版五下健體課本數個圓盤、每人1顆籃球及第225頁「投籃練習」學習單。	操作 實作 發表		

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
	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		《活動4》投籃積分賽 1.教師說明「投籃積分賽」活動規則：6人一組，輪流投籃，時間結束後，累積投中次數最多的組別獲勝。 《活動5》自拋球墊步投籃個人練習 1.教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時雙腳墊步，面向籃框投籃。 【自編】運動會競賽：壘球擲遠					
第5週 3/11~3/15	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	第一單元健康幸福一家人 第2課關懷家人 《活動7》失智長者安全居家環境 1.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。	1 (健)	康軒版五下健體課本 老師準備第194頁「照顧老年人」學習單、第195頁「認識失智症」學習單及健康面對死亡相關繪本。	實作 演練 發表	【家庭教育】 【生命教育】	

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
	部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。		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.學生閱讀課本第28-29頁情境，透過瑄君面對祖父死亡的情境，說明生活技能「自我調適」的步驟。					
第5週 3/11~3/15	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技術的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動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人一組，一人傳球、另一人投籃。當投籃者跑近投籃點時，傳球者將球傳出，投籃者接球墊步投籃。投5球後，兩人角色互換練習。 《活動7》自拋球面框投籃個人練習 1.教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則：沿	2 (體)	康軒版五下健體課本數個圓盤、每人1顆籃球及第225頁「投籃練習」學習單。	操作實作發表		

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
	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。		著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時以一腳為軸心轉身面向籃框投籃。 《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：4 人一組，一人傳球、其他三人投籃。當投籃者沿著三分線跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球面框投籃。角色互換練習，每個人都當過傳球者，活動即完成。 《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：4 人一組，一人傳球、其他三人投籃。當投籃者沿著三分線跑近 2 個圓盤處時，傳球者將球傳出，投籃者接球進行墊步投籃或面框投籃。投籃成功一次得 1 分。時間結束後，累積得分最高的組別獲勝 《活動 10》試探步 1. 教師說明「試探步」活動					

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
			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 人一組，一人防守，另一人持球進攻，運用試探步擺脫防守後投籃。投籃成功一次得 1 分，時間結束後，攻守交換再比一場，累積得分較高者獲勝。 【自編】體適能測驗：坐姿體前彎					
第6週 3/18~3/22	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《活動1》青春女孩 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. 閱讀課本第31頁認識生理期用品——衛生棉條、月亮杯。	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備數片衛生棉、衛生棉條、月亮杯、第196頁「青春女孩保健筆記」學習單、第197頁「經期保健」學習單。	演練實作發表 總結性評量		

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
	願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動		《活動2》自我覺察 1.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 1.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。 (1)列出月經期間須準備的物品，例如：生理期用品、生理褲、小包包、生理月曆。 (2)訂定經期保健事項，並擬定經期保健的執行方法，例如：製作執行紀錄表進行檢核。					
第6週 3/18~3/22	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動12》上籃腳步練習（不持球） 1.教師說明並示範動作要領 《活動13》上籃腳步練習	2 (體)	康軒版五下健體課本 角錐、每人1顆籃球	操作 發表 運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	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		(持球) 1. 教師說明並示範動作要領 《活動 14》上籃手部動作練習(原地) 1. 教師說明並示範動作要領 《活動 15》上籃對空練習(移位) 1. 教師說明並示範動作要領 【自編】運動會競賽：跳高					
第7週 3/25~3/29 3/30校慶	1a-III-3 理解促進健康生活的方	Aa-III-1 生長發育的影響因素與	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《活動4》同理與尊重	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備第198頁 「青春期男孩保健筆	演練 實作 發表		

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
	法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活	促進方法。 Aa-III-2 人生各階段 的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	1.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，當女生因月經而感到不適時，應同理對方的感受，陪伴或輕聲安慰她，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並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。		記」學習單。	總結性評量		

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
	技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動							
第7週 3/25~3/29 3/30校慶	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術	第四單元球技對決 第2課籃球攻防 《活動16》運球上籃 1. 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，練習左手運球上籃及右手運球上籃。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 1. 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」	2 (體)	康軒版五下健體課本 數個角錐、每人1顆籃球。			

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
	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。		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 1. 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 1. 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。					

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
			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。 【自編】體適能測驗：800 公尺跑走					
第8週 4/1~4/5 (4/1校慶補假)、(4/4-4/7兒童清明連假)	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 1b-III-4 了解健康自 主管理的原 則與方法。 2a-III-3 體察健康行 動的自覺利 益與障礙。 2b-III-2 願意培養健 康促進的生 活型態。 2b-III-3 擁有執行健 康生活行動 的信心與效 能感。	Aa-III-1 生長發育的 影響因素與 促進方法。 Aa-III-2 人生各階段 的成長、轉 變與自我悅 納。 Db-III-1 青春期的探 討與常見保 健問題之處 理方法。	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《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並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 1. 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？	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備第199頁 「青春期煩惱」學習單。	實作 發表		

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
	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。							
第8週 4/1~4/5 (4/1校慶補假)、(4/4-4/7兒童清明連假)	d-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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元奔騰泳休閒 第1課短跑衝刺 《活動1》蹲踞式起跑 1.教師說明並示範「蹲踞式起跑」的動作要領。 2.教師將全班分組，練習蹲踞式起跑基本動作。 3.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 1.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	2 (體)	康軒版五下健體課本 教師準備粉筆、馬錶、圓盤、節拍器、音響、鈴鼓、起跑發令旗、哨子、馬錶、成績記錄表及第226頁「短跑競賽」學習單。	操作發表 觀察實作 觀察運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，兩種起跑方式每人都練習後，活動即完成。 《活動3》體驗用不同步頻跑 1. 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 1. 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 1. 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
			1. 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。 【自編】運動會競賽：推鉛球					
第9週 4/8~4/12	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 1b-III-4 了解健康自 主管理的原 則與方法。 2a-III-3 體察健康行 動的自覺利 益與障礙。 2b-III-2	Aa-III-1 生長發育的 影響因素與 促進方法。 Aa-III-2 人生各階段 的成長、轉 變與自我悅 納。 Db-III-1 青春期的探 討與常見保 健問題之處 理方法	第一單元健康幸福一家人 第3課青春快樂行 《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. 教師請學生檢視並設定適 合個人飲食、運動、睡眠習 慣的目標，完成「長高計畫 目標設定」學習單，並與家 人討論長高計畫的執行方法 和獎勵，且在家人的見證	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備第200頁 「長高計畫目標設 定」、第201頁「長 高計畫執行方法」、 第202頁「長高計畫 執行紀錄」學習單、 第203頁「長高計畫 改進」學習單。	實作 發表		

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
	願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		下，做出健康約定，完成「長高計畫執行方法」學習單。 3. 教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。 《活動10》長高計畫改進 1. 教師帶領學生閱讀課本第45頁情境，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。 2. 請運用生活技能「自我管理與監督」進行改進，完成「長高計畫改進」學習單。					
第9週 4/8~4/12	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元奔騰泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動1》跳高體驗 1. 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	2 (體)	康軒版五下健體課本 教師準備6條3公尺的橡皮筋繩、第227頁「跳高體驗」學習單、粉筆、捲尺、數個小欄架或紙箱、4	操作 觀察 實作		

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
	與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		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 1. 教師說明並示範「起跳」的動作要領。 《活動 3》助跑後起跳 1. 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 1. 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。 【自編】運動會競賽：起跑		條橡皮筋繩穿過泡棉管、4 組跳高架和跳高墊。			

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
第10週 4/15~4/19 期中評量週	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。 1b-III-3 對照生活情 境的健康需 求，尋求適 用的健康技 能和生活技 能。 1b-III-4 了解健康自 主管理的原 則與方法。 2a-III-2 覺知健康問 題所造成的 威脅感與嚴 重性。 2b-III-2	Ea-III-1 個人的營養 與熱量之需 求。 Ea-III-2 兒童及青少 年飲食問題 與健康影 響。 Ea-III-3 每日飲食指 南與多元飲 食文化。	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 1.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。	1 (健)	康軒版五下健體課本 1.教師準備健康餐盤、健康飲食相關影片、六大類食物代換分量圖卡。 2.請學生課前將一天的食物攝取情形，記錄在第204頁「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單。			

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
	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-3 主動地表現促進健康的行動。							
第10週 4/15~4/19 期中評量週	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元奔騰泳休閒 第2課樂趣跳高 《活動5》跳高助跑步點 1. 教師說明並示範「找到跳高助跑步點」的方法。 2. 教師說明「跳高助跑步點」活動規則：6人一組，一次一人練習找出跳高的助跑步點，並跳越過繩。練習時，教師請學生觀察同學是否正確做到找出跳高助跑步點的步驟。 《活動6》剪式跳高 1. 教師將全班分成4組，練習剪式跳高。練習時，觀察	2 (體)	康軒版五下健體課本 1. 老師準備粉筆、捲尺、4條橡皮筋繩穿過泡棉管、4組跳高架和跳高墊、每人1個浮板。 2. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡。	操作發表 運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	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		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 1. 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					
第11週 4/22~4/26	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。 1b-III-3 對照生活情境的健康需	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	第二單元健康安全飲食 第1課健康飲食 《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。	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備六大類食物代換分量圖卡、第205頁「每日飲食指南達成檢視(二)」學習單及第206頁「改善飲食問題(一)」、第207頁「改善飲食問題(二)」學習單。	發表 實作		

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
	求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。		《活動 5》每日飲食指南達成檢視 1. 教師請學生計算「每日飲食指南達成檢視（一）」學習單中食物的份數，完成「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單。 2. 教師請學生上臺分享「每日飲食指南達成檢視（二）」學習單，說明個人飲食是否符合每日飲食指南的六大類食物建議份數，哪些食物類別沒有達到標準？有哪些飲食問題？ 《活動 6》改善飲食問題 1. 教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，說明：如果有飲食問題，可以運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 2. 教師請學生寫下需要改進的飲食問題、訂定目標，分組討論改進的方法，將討論結果記錄在「改善飲食問題（一）」學習單，輪流上臺分享。					

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
			3. 教師請學生課後嘗試執行改進的方法，並在「改善飲食問題（二）」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。					
第11週 4/22~4/26	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作 、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	第五單元奔騰泳休閒 第 3 課水中健將 《活動 1》捷泳划手動作檢核 1. 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 1. 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 1. 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 1. 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	2 (體)	康軒版五下健體課本 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡、每人 1 個浮板。	操作發表	【海洋教育】	

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
	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活		側，閉氣打水6次後轉頭側身換氣。換另一隻手在前，轉另一側練習捷泳換氣。 《活動5》原地划手換氣 1. 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 1. 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。 【自編】運動會競賽：接力					
第12週 4/29~5/3	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 1b-III-2 認識健康技 能和生活技 能的基本步 驟。	Ea-III-3 每日飲食指 南與多元飲 食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中 毒、異物梗 塞急救處理 方法。	第二單元健康安全飲食 第2課多元飲食文化 《活動1》特色飲食健康吃 1. 教師帶領學生閱讀課本第64頁，並提問：為了落實均衡飲食和「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則，小旭家的健康潤餅食材做了哪些改變？ 2. 教師提問：享用節慶的特	1 (健)	康軒版五下健體課本 1. 教師課前蒐集飲食文化相關資料，以及世界地圖、臺灣地圖。 2. 課前請學生上網搜尋一道特色菜肴，並寫下關於這道菜肴的飲食文化資訊，完成第208頁「多元飲食	發表 實作 演練 總結性評量	【資訊教育】 【多元文化教育】 【國際教育】 【安全教育】	

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
	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		色飲食時，可以怎麼選擇，或以減少、替換的方式，達成「少油、少糖、少鹽」的健康飲食原則？ 《活動2》飲食文化大搜查 1. 教師請學生分享品嚐過的飲食文化特色菜肴，接著帶領學生閱讀課本第66-67頁情境，介紹各類飲食文化。 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 1. 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。		文化」學習單。			
第12週 4/29~5/3	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	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動7》持浮板打水划手換氣 1. 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	2 (體)	康軒版五下健體課本 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡、每人1個浮板。	操作發表	【海洋教育】	

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
	要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-1	前進、游泳 前進 15 公尺 （需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	右手划手後再換左手。 《活動8》打水划手換氣練習 1. 教師說明「打水划手換氣練習」活動規則：練習閉氣打水4次，划右手換氣。練習閉氣打水4次，划左手換氣。練習閉氣打水4次，划右手換氣，接著閉氣打水4次，划左手換氣。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	養成規律運動習慣，維持動態生活							
第13週 5/6~5/10	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 1b-III-2 認識健康技 能和生活技 能的基本步 驟。 2a-III-2 覺知健康問 題所造成的 威脅感與嚴 重性。 2b-III-2 願意培養健 康促進的生 活型態。 3a-III-1 流暢地操作 基礎健康技 能。 3a-III-2	Ea-III-3 每日飲食指 南與多元飲 食文化。 Ba-III-3 藥物中毒、 一氧化碳中 毒、異物梗 塞急救處理 方法。	第二單元健康安全飲食 第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 1. 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	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備大型布偶， 以及第209頁「異物 梗塞急救處理」學習 單。	發表 實作 演練 總結性評量 單。	【安全教育】	

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
	能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		碳中毒？如何預防中毒呢？ 2. 教師請學生和家人一起檢查家中的熱水器是否正確安裝，並提醒：在家中安裝「一氧化碳警報器」，也能預防一氧化碳中毒。					
第13週 5/6~5/10	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。	第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將 《活動9》捷泳連續動作 1. 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 1. 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	2 (體)	康軒版五下健體課本 1. 請學生攜帶泳裝、泳帽和泳鏡及課前上網搜尋溯溪活動，完成第229頁「認識溯溪」學習單。 2. 教師準備馬錶或大秒鐘，以及第228頁「捷泳挑戰」學習單及3條溯溪繩（編織繩）、數顆皮球、數張教學椅。	操作發表實作觀察運動撲滿	【海洋教育】	

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
	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活		1. 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 1. 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 1. 教師說明「溯溪遊戲」活動規則：4 人一組，依序完成各關卡：拉繩橫渡、單人橫渡障礙、團體橫渡障礙。					
第14週 5/13~5/17	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相	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. 教師提問以下問題，請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。 (1)事實 (Fact)：關於地球暖化，你有哪些了解？ (2)感受 (Feelings)：對	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師課前請學生完成第 210 頁「地球暖化的影響」學習單、第 211 頁「碳足跡分析」學習單及完成課本第 84 頁生活行動家。	發表 實作	【環境教育】	

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
	等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1	關服務與產品的選擇方法。	於地球暖化所帶來的問題，你有什麼感受？ (3)發現 (Findings)：你發現地球暖化的原因了嗎？地球暖化的原因是什麼？ (4)未來 (Future)：你願意為減輕地球暖化問題而努力嗎？你預計怎麼做呢？ 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. 教師提問：以生產牛肉產品為例，想一想，生產牛肉產品的各個階段，為什麼會增加溫室氣體排放？ 3. 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 1. 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					

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
	公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		的多寡。找一找，生活中哪些產品或消費可以看到碳足跡的標示呢？ 《活動4》節能減碳方法 1. 教師提問：生活中，無論食、衣、住、行都會直接或間接造成二氧化碳的排放。你知道哪些節能減碳的方法？為什麼這些方法能減少碳排放呢？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第85頁情境，並配合節能減碳相關影片，說明節能減碳的方法，以及減少碳排放的原因。					
第14週 5/13~5/17	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	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	第五單元奔騰泳休閒 第4課家庭休閒運動 《活動1》正手握盤 1. 教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。 《活動2》正手擲盤 1. 教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。 《活動3》異程擲接盤 1. 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），	2 (體)	康軒版五下健體課本 教師準備每人1個飛盤，以及數個圓盤。	操作發表 實作 運動撲滿	【家庭教育】	

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
	戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		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。					
第15週 5/20~5/24	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	第三單元保護地球動起來 第1課環保愛地球 《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	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師課前請學生完成第212頁「一週垃圾紀錄」學習單、第213頁「綠色消費」學習單、第214頁「愛護地球行動計畫」學習單、第216	發表 實作	【環境教育】	

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
	人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	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。		頁「校園環保行動計畫」學習單及請學生課前教育部綠色學校夥伴網站搜尋「環教實作競賽獎」，完成第215頁「綠色學校楷模」學習單。			

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
	行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。							
第15週 5/20~5/24	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	第五單元奔騰泳休閒 第4課家庭休閒運動 《活動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 1.教師說明「踢毽四連環」活動規則：4人一組，每人需做出「踢毽」組合另一動作，例如：拐毽、膝毽、蹁毽、豆毽。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毽動作組合。 《活動6》家庭休閒運動計	2 (體)	康軒版五下健體課本 ，教師準備每人1個毽子，毽子底端繫繩（繩長約50-60公分）及第230頁「家庭休閒運動計畫」學習單。	操作發表實作運動撲滿	【家庭教育】	

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
	協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		畫 1. 教師將全班分成4人一組設計飛盤或毬子遊戲，並嘗試進行所設計的遊戲。					
第16週 5/27~5/31	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	第三單元保護地球動起來 第1課環保愛地球 《活動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 1. 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 1. 教師請學生上臺發表課本第93頁「社區低碳永續家園	1 (健)	康軒版五下健體課本 1. 教師課前請學生至低碳永續家園資訊網站搜尋「亮點作為」，完成第217頁「社區低碳永續家園楷模」學習單及請學生課前和家人討論，完成課本第93頁「社區低碳永續家園行動方案建議」。 2. 空氣品質防制教育	發表實作	【環境教育】	

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
	嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		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。 2. 空氣品質不良時，會發現天空不是晴朗的藍天，而是灰灰霧霧的。這是空氣污染的現象！當空氣中存在許多對人體健康有害的物質，就叫做空氣污染，其中存在空氣中類似灰塵的顆粒狀物稱為微粒。英文名稱是ParticulateMatter，通常用英文字母「PM」來表示 3. 注意環保署的細懸浮微粒的濃度報導。 • 不要製造 PM2.5 的污染 • 要運動，均衡飲食。					
第16週 5/27~5/31	1d-III-1 了解運動技能的要素和	a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、	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	2 (體)	康軒版五下健體課本 教師準備數塊安全軟墊、第231頁「滾翻	操作發表實作		

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
	要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	旋轉與騰躍動作。	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 1. 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 1. 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 1. 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 1. 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 1. 教師將全班分成4人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳		組合秀」學習單及數個踏板。			

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
			起，做出不同跳躍動作。					
第17週 6/3~6/7	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與 規範。 1b-III-2 認識健康技 能和生活技 能的基本步 驟。 2a-III-2 覺知健康問 題所造成的 威脅感與嚴 重性。 2b-III-1 認同健康的 生活規範、 態度與價值 觀。 3b-III-4 能於不同的 生活情境 中，運用生	Ca-III-1 健康環境的 交互影響因 素。 Ca-III-2 環境污染的 來源與形式 。	第三單元保護地球動起來 第2課環境汙染面面觀 《活動1》水汙染來源 1. 教師播放水汙染相關影 片，引導學生覺察水汙染對 健康的危害。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 94頁情境，說明：水汙染來 源可以分成生活汙水、事業 廢水、畜牧廢水。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 1. 教師提問：水汙染可能會 造成什麼影響？ 2. 教師提問：你的生活中， 哪些時候需要用水？你有哪 些浪費水資源的行為？可以 如何改進呢？ 《活動3》減少水汙染行動 1. 教師帶領學生閱讀課本第 96-97頁情境，並配合節水 相關影片，引導學生認識減 少水汙染行動。	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備第218頁 「減少水汙染行動」 學習單。	發表 實作 總結性評量	【環境教育】	

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
	活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		2. 教師提問：課本中的減少水污染行動你能做到哪些？請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。					
第17週 6/3~6/7	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-1 應用學習策	a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動7》撐箱彈跳 1. 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 1. 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 1. 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	2 (體)	康軒版五下健體課本 教師準備6組跳箱、踏板，以及數塊安全軟墊、巧拼	操作 發表 觀察 運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	略，提高運動技能學習效能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		勾。 《活動10》縱箱分腿騰躍 1. 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。					
第18週 6/10~6/14	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第三單元保護地球動起來 第2課環境污染面面觀 《活動4》空氣污染來源與危害 1. 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 1. 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 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備219頁「多元角度省思與解決空氣污染問題」學習單、第220頁「減少空氣污染行動」。	發表實作 總結性評量	【環境教育】	

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
	生活規範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動		1. 教師帶領學生閱讀課本第101頁情境，並配合空氣汙染相關影片，帶領學生認識減少空氣汙染行動。 2. 教師提問：課本中的減少空氣汙染行動你能做到哪些？請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。					
第18週 6/10~6/14	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞	第六單元我的運動舞臺 第2課動動秀 《活動1》運動項目肢體創作 1. 教師將全班分成6人一組，請學生以籃球運動為主題，和同學用肢體來模擬運動情境。教師可以以下肢體創作元素變化，引導學生創作。 2. 教師請學生以其他運動為主題（例如：躲避球、排球、接力、跳繩等），練習運用肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變	2 (體)	康軒版五下健體課本	操作發表實作		

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
	表現動作創作和展演的能力		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 1. 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 1. 教師請學生上臺表演運動主題的情境發展，並互相觀摩。觀賞表演時可以注意表演者的肢體創作元素變化（動作變化、節奏變化、互動變化、空間變化）、動作的流暢性、合作默契、表情變化等。					
第19週 6/17~6/21 期末評量週	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	第三單元保護地球動起來 第2課環境汙染面面觀 《活動7》減空汙的好決定 1. 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 1. 教師帶領學生閱讀課本第103頁情境，並配合影片介紹空氣品質指標（AQI）各	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備第221頁「減空汙的好決定」學習單。	發表實作 總結性評量	【環境教育】	

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
	覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動		級別對健康的影響以及對學生的活動建議。					
第19週 6/17~6/21 期末評量週	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。		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	2 (體)	康軒版五下健體課本 教師準備世界地圖，和阿露娜土風舞音樂、教學影片及第232頁「阿露娜土風舞」學習單。	操作發表 運動撲滿		

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		觀察動作是否正確？怎麼調整？ 《活動5》阿露娜土風舞舞序 1. 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 1. 教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩					
第20週 6/24~6/28 6/28休業式	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	第三單元保護地球動起來 第2課環境污染面面觀 《活動9》對聲音的感受 1. 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 1. 教師帶領學生閱讀課本第105頁情境，並配合各種聲音音檔以及噪音污染相關影片，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. 教師帶領學生閱讀課本第106頁情境，並配合噪音污	1 (健)	康軒版五下健體課本 教師準備第222頁「減少噪音行動」、第223頁「解決噪音問題」學習單。	發表實作 總結性評量	【環境教育】	

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
	生活規範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動		染相關影片，帶領學生認識減少噪音行動。 2教師提問：課本中的減少噪音行動你能做到哪些？請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 1.教師說明生活技能「問題解決」的步驟，請學生分組討論完成「解決噪音問題」學習單，並上臺分享。					
第20週 6/24~6/28 6/28休業式	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-3 透過體驗或	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推 【活動】足壘球大進擊 1.教師以學生學習過樂樂棒球、足球為基礎，進行足壘球比賽。 2.教師說明「踢球的規則」 活動規則：投手須將足球滾入有效踢球區內，投球太快或滾動都算壞球，三個壞球踢球者保送一壘。 踢球者，若未踢球、踢出界外或沒踢到球，則視為好球一次。踢出球時，球需在5	2 (體)	軟式足球、壘包、標示盤、平坦安全的場地、哨子。	操作實踐	【性別平等教育】	

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
	實踐，解決練習或比賽的問題		公尺外落地，若在5公尺內落地則視為好球一次，三個好球出局。踢出球時，未被接殺也未出界，則為安打。防守者，白色壘包；跑壘者，橘色壘包。（跑壘者不可盜壘或滑壘） 3. 教師平分班級人數為兩大隊進行進攻和防守比賽。 3人出局後，雙方攻守互換 4. 上一局未輪到的踢球者，輪至進攻時，接續完成踢球進攻動作，直至此半局結束，終場以得分高的隊伍獲勝。 5. 教師公開表揚獲勝的隊伍並說明比賽中的優缺點。					

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