

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(22)週，共(66)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

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

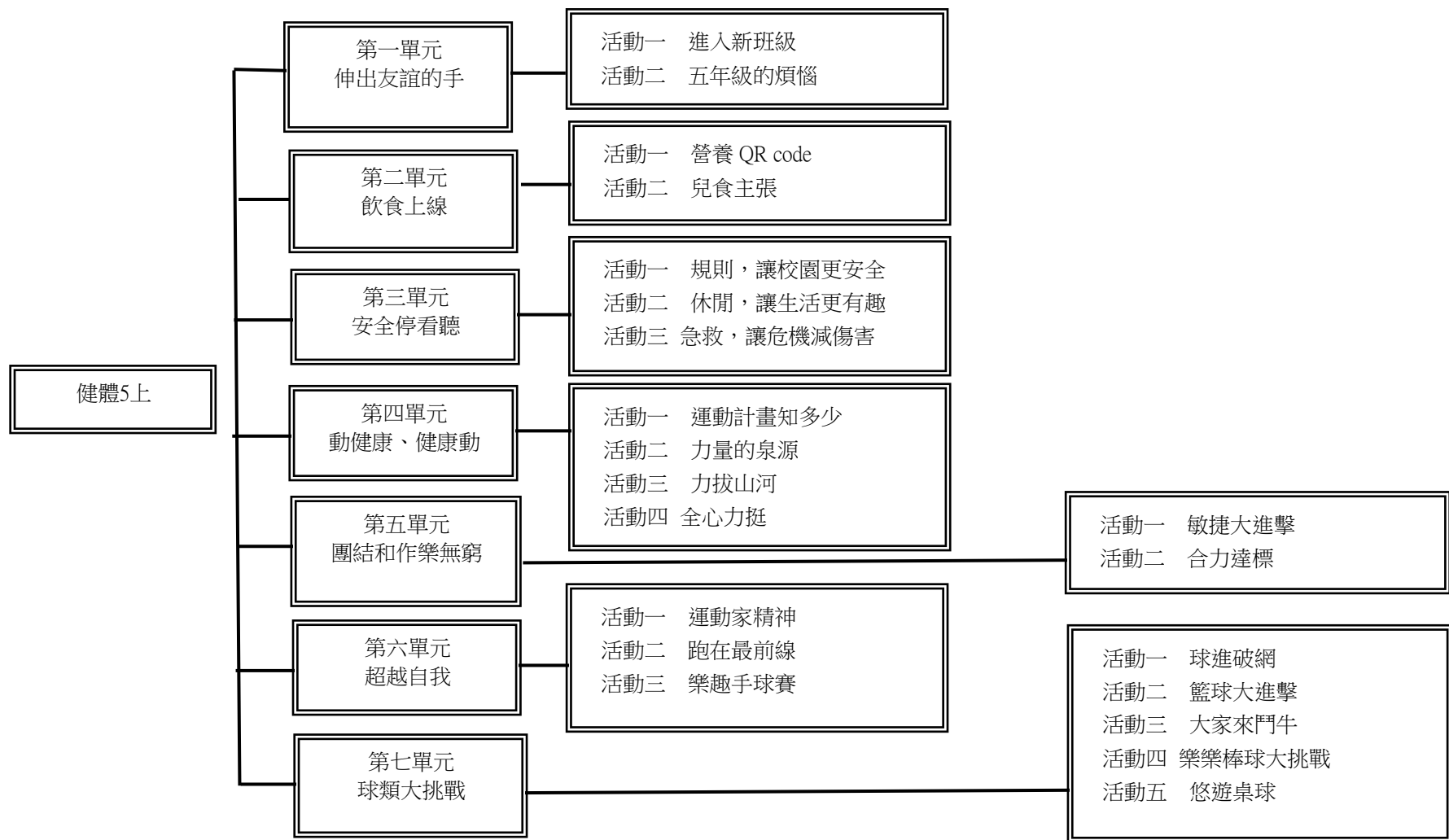
四、課程內涵：

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	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-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、全校整體課程架構(或課程藍圖)：



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、美麗教學，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						
第一週 8/30	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	單元一伸出友誼的手 活動1進入新班級 一、高年級的新生活 1. 教師先請學生思考小玉在新班級中的問題，是不是也是自己遇到的問題。 2. 升上五年級，有哪些讓你期待或擔心的事情呢？ 3. 有哪些方法讓自己適應新生活？ 4. 教師播放影片「升上五年級要注意的事情？如何交朋友？」 二、如何結交新朋友 1. 在結交新朋友時，可以跟他聊什麼話題？ 2. 教師以第13頁小玉和小希的插圖，請學生思考還有哪些可以開啟友誼的對話。 三、用尊重開啟友情 1. 和朋友交往互動時，有沒有哪些地方是你覺得特別需要注意的呢？同學分享意見。 2. 教師說明：良好且正向的友誼，可以幫助我們面對生活挑戰，也更有勇氣面對人生。 3. 彼此間「尊重」很重要，交朋友時，必須	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜的情感能力	

			尊重彼此，在能力範圍內互相幫忙支援，不要做讓對方感覺不舒服的事情。					
第一週 8/30	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	單元四動健康、健康動 活動1運動計畫知多少 一、講解運動促進身體發展的事實 1. 請學生發表對四種運動效益的感受。 二、認識運動計畫的擬定 1. 簡介運動計畫就是幫助個人建立達到目標的有效方法。 2. 第一步驟是有關運動安全的知能。 3. 第二步驟是將學期初體適能檢測結果，評估自己體適能狀況。 4. 鼓勵學生隨時掌握自己體適能表現程度。	2 (體)	操作	操作		
第二週 9/2~9/6	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	單元一伸出友誼的手 活動1進入新班級 一、經營人際關係的技巧 1. 在和同學、朋友互動時，有什麼方式可以讓同學喜歡和你交朋友呢？ 2. 在和朋友互動時，有沒有哪種情況，是讓你覺得不舒服的呢？ 3. 教師請同學按照第16~17頁的交往技巧，檢視自己與朋友互動時，做到的程度有多少。 4. 教師播放影片【發展與輔導】Selman 的友	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力	

	健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。		誼發展五階段，向學生說明友誼發展。 二、朋友間的衝突 1. 教師提問：升上五年級後，大家在新的班級中交到新朋友，面對以前的舊同學與朋友時，會怎麼互動呢？當你和新朋友約好要去做一件事時，遇到類似情境中，小玉碰到舊同學的狀況，你會怎麼處理？					
第二週 9/2~9/6	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	單元四動健康、健康動 活動1運動計畫知多少 一、進行運動計畫擬定 1. 進行體適能評估。 2. 參考臺灣健康促進學校網站。 3. 第四步驟參考課本表格記錄每次情形。 二、反思與調整 1. 引導學生進行運動計畫執行記錄，兩星期或一個月後再共同檢視執行成效。	2 (體)	操作	操作		
第三週 9/9~9/13	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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	單元一伸出友誼的手 活動1進入新班級 一、溝通技巧 1. 閱讀第19頁的「我訊息」溝通技巧，思考其中的溝通方式。 2. 人與人的交往，可能會因為彼此的想法不同而產生衝突，朋友之間也是一樣。發生衝突不見得是一件壞事。	1 (健)	翰林版五上健體課本網路影片	問答發表實作	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力	

			3.教師利用影片，向學生再次介紹「我訊息」的溝通方式。 二、存友情的撲滿 1.教師請學生閱讀第20頁的情境，閱讀後請學生設想，如果自己是小玉或小希，對於對方的言語，會有怎樣的回應。 2.教師提問：大家有跟朋友吵架的經驗嗎？吵架後有跟朋友溝通、道歉嗎？都是怎麼進行的呢？學生發表意見。					
第三週 9/9~9/13	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	單元四動健康、健康動 活動2力量的泉源 一、講解肌肉適能概念 二、進行肌肉適能檢測 1.仰臥捲體：檢測腹部肌力，先平躺，再雙手伸直觸摸膝蓋。 2.跪姿伏地挺身：檢測手臂肌力，雙手先伸直再曲肘撐地，軀幹成一直線。 3.30秒坐椅站立：檢測下肢肌力，雙手交叉於胸前，坐在椅子上，測試30秒完成的次數。	2 (體)	操作	操作		
第四週 9/16~9/20	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能	單元一伸出友誼的手 活動2五年級的煩惱 一、被討厭的心情 1.你有和兄弟姐妹發生衝突的經驗嗎？當時	1 (健)	翰林版五上健體課本網路影片	問答發表實作	【性別平等教育】性 E11 培養性別間合宜表達	

	生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3b-III-1	探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	衝突是怎麼發生的？ 2. 和兄弟姊妹發生衝突時，你有做什麼來控制自己的情緒嗎？ 3. 教師歸納共同點，印證第23 頁的情緒管理技巧。 4. 教師播放影片「教你10個有效控制憤怒的小妙招，管理好情緒，做情緒的主人！」 二、壓力管理 1. 閱讀第24頁的情境，升上五年級後，有沒有壓力與煩惱呢？ 2. 歸納出同學們共同的煩惱。 3. 煩惱的事情會為你帶來壓力嗎？當你遇到壓力時，你會有怎樣的反應？會如何排遣壓力呢？ 4. 要設法紓壓。 5. 播放影片「壓力管理技巧★自我療癒系列★」。 6. 讓學生了解有哪些紓壓的管道。				情感的能力	
第四週 9/16~9/20	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	單元四動健康、健康動 活動2力量的泉源 一、簡易的靜態支撐肌肉適能促進動作 1. 進行三種俯臥支撐動作變化。 (1)雙手俯臥支撐，身體維持直線。 (2)一腳跪姿，一腳向後上方舉腿。	2 (體)	操作	操作		

			(3)膝蓋伸直，雙手單腳合力支撐。 2. 進行三種仰臥支撐動作變化。 (1)雙手仰臥支撐，雙腳屈膝支撐身體。 (2)雙腳膝蓋伸直，改變支撐動作形式。 (3)一腳向上伸直，雙手單腳合力支撐。 3. 進行三種站姿支撐動作變化。 (1)雙腿屈膝半蹲。 (2)弓箭步支撐。 (3)跨步側弓箭步支撐。 二、創意體適能活動 1. 學生分組設計表現身體不同肌群的動作。 2. 鼓勵學生可以在課後進行，有效提升肌肉適能，促進身體發展。					
第五週 9/23~9/27	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 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	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	單元一伸出友誼的手 活動2五年級的煩惱 一、自我悅納與建立自信 1. 曾經因為挫折或障礙而自我否定嗎？ 2. 遇到挫折，或自己的表現不符合自己或他人的期待，而產生負面的自我否定心理，都是很常見的狀況。 3. 不要一味的自怨自艾，要正視自己的優缺點，建立自信，成為自己喜歡的樣子。 4. 播放影片「培養自信心的5個方法」。 二、賓果優點卡	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【性侵害 防治 教育】	

	的人際溝通互動技能。		1. 第32~33頁內容，帶同學進行優點卡活動。 2. 請同學分享同學眼中自己所具備的優點。 3. 將同學提到的優點寫下來進行賓果遊戲。 4. 是否發現，自己眼中普通的事情，卻是別人眼中的優點？ 5. 播放影片「心靈環保兒童生活教育動畫2-11看見你的好」，每個人都有不同的優點。					
第五週 9/23~9/27	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	單元四動健康、健康動 活動3力拔山河 一、認識拔河運動 1. 舉例景美女中拔河隊常代表國家參賽。 2. 播放我國拔河隊參與世界比賽的影片。 3. 強調拔河更要團隊默契和正確的控繩技巧。 二、進行拔河前暖身運動 1. 兩人一組雙手互推、上臂伸展運動、下肢支撐伸展和坐姿四肢伸展運動。 三、認識握繩與施力練習 1. 教師示範與講解握繩動作。 2. 握繩後，雙腳站穩，身體後仰，運用上半身集中施力後拉，全員保持一致性正確施力姿勢，可以集中控繩力量。 四、體驗不同動作的靜態握繩施力 1. 四人一組進行不同動作的靜態握繩施力練	2 (體)	操作	操作		

			習。 (1)坐姿握繩施力動。 (2)弓箭步握繩施力動作。 (3)站姿握繩施力動作。					
第六週 9/30~10/ 4	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和基本生活技能。 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。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	單元一伸出友誼的手 活動2五年級的煩惱 一、友情即興劇 1. 請學生分組撰寫「友情即興劇」問題單。 2. 各組抽出問題單，扮演設計的情境。 3. 面對衝突時，如何控制情緒？理解自己與對方的立場，清楚表達自己的想法，並聆聽他人的意見，如此才能和他人達成有效的溝通。 二、演練衝突處理技巧 1. 教師請全班同學分成四組。 2. 教師請組長抽出所要演練的情境題目，並討論解決方法與對白。 3. 教師請同學上臺演示衝突解決的方法。 4. 開放式討論的方式討論班級衝突情境。	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【性侵害 防治教 育】	
第六週 9/30~10/ 4	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	單元四動健康、健康動 活動3力拔山河 一、進行拔河施力練習 1. 五人一組，一人發布動作口令，兩人進行坐姿握繩互拉動作，再輪流雙腳同時用力站	2 (體)	操作	操作		

	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		起，另兩人在後方進行保護支撐，體驗靜態拔河施力的感覺。 二、進行移動式拔河練習 1. 練習規則： (1) 四人一組，一人雙腳踩抹布，採蹲姿握繩當阻力；另一人採站姿握繩當進攻者。 (2) 預備時，兩位保護者雙手扶著對方肩膀，進攻者向後施力移動時，保護者順著被保護方向走動。 (3) 完成5公尺後，互換角色體驗。 三、體驗拔河比賽 1. 全班分成兩大組：比賽組和觀察組。 2. 比賽規則： (1) 各隊由男、女生分別分成體重總和相近的兩組，自行安排站立順序。 (2) 將繩子中央紅緞帶拉過4公尺界線即獲勝一局。 (3) 採三戰兩勝制，贏兩局的組別獲勝。					
第七週 10/7~10/11	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	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	單元二飲食上線 活動1營養 QRcode 一、介紹食物的功能 1. 一個人一天約吃喝1 ~ 2公斤的食物。 2. 介紹六大類食物和六大營養素。 3. 食物主要的功能有提供熱量、維持身體機	1 (健)	翰林版五上健體課本網路影片	問答發表實作	【健康促進教育】	

		多元飲食文化。	能、提供生長發育所需、維持免疫力及修補身體組織。 二、介紹熱量與營養素 1. 教師提問：哪些營養素能提供熱量呢？ 2. 教師介紹熱量與熱量營養素。 3. 人體所消耗的熱量要依照體重及活動量去計算。 4. 正常體重的兒童每日消耗約1500~1800大卡，但兒童仍在生長發育，因此所攝取的熱量需大於所消耗熱量。 三、認識兒童每日飲食指南 1. 課本第46頁的一日飲食建議量圖，向學生說明六大類食物為：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類。 2. 教師介紹六大類食物一份的代換方式。 3. 播放影片，加強說明均衡飲食概念。					
第七週 10/7~10/11	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	單元四動健康、健康動 活動4全心力挺 一、進行小側翻基本動作練習 1. 講解小側翻運動技能。 (1)雙手與肩同寬，俯臥支撐在障礙物的兩側。 (2)靠近障礙物的腳向上蹬起跨越。	2 (體)	操作	操作		

			(3)另一隻腳跟隨跨越。 (4)兩腳依序落地踩穩。 2. 分組同儕互助練習。 二、進行小側翻挑戰動作 1. 小側翻創意挑戰活動，分組自行設計不一樣的挑戰動作。 2. 鼓勵學生在安全的練習情境中，進行挑戰動作，有助於變成日後較高難度的側翻動作。					
第八週 10/14~10/18	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	單元二飲食上線 活動1營養 QRcode 一、計算六大類食物分量 1. 教師實際拿碗、杯、匙讓同學了解食物分量計算單位。 2. 教師播放食物分量計算介紹影片，向學生介紹食物分量的計算方式。 3. 教師請同學在類別的下方空白處，根據每日飲食指南寫下自己想吃的食物種類。 二、分析一日菜單 1. 播放影片「愛食我最行」，向同學說明營養午餐菜單的設計過程。 2. 營養午餐菜單設計的原則是什麼？	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【健康促進教育】	

第八週 10/14~10/18	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	單元四動健康、健康動 活動4全心力挺 一、簡易的蛙立動作 1. 示範分析蛙立動作。 (1)準備動作：蹲姿，雙膝向外張開，雙手肘緊靠大腿內側，手掌向前撐地。 (2)修正式動作一：身體重心向前移，兩腳輪流離地，進行單腳支撐蛙立。 (3)修正式動作二：雙腳微微向上蹬起再落地，體驗雙腳瞬間騰空的蛙立。 二、蛙立輔助動作 1. 輔助動作一：雙手支撐，臀部坐在椅子上，增加支點，雙腳再慢慢離地騰空。 2. 輔助動作二：兩人一組，準備動作後，一人協助撐住肩膀或臀部，增加支點，雙腳再慢慢離地騰空。 三、蛙立挑戰動作：鼓勵學生嘗試自行完成蛙立挑戰動作。	2 (體)	操作	操作		
第九週 10/21~10/25	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運	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	單元二飲食上線 活動1營養 QRcode 一、了解飲食不均衡對健康的影響 1. 說明飲食不均衡或偏食，可能會造成營養失衡、影響人格發展、免疫力下降及影響學習能力等狀況。	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表實作	【健康促進教育】	

	用多元的健康資訊、產品與服務。	多元飲食文化。	2. 播放影片：「偏挑食原來影響這麼大！」 二、小小營養師 1. 自己設計一天的餐食。 2. 用圖表方式呈現並計算自己一天中六大類食物的份量。 3. 寫出一份分析營養的報告。					
第九週 10/21~10/25	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	單元五動健康、健康動 活動1敏捷大進擊 一、折返跑練習 1. 以進二退一方式，逐步以手觸線前進。 2. 以排為單位，操作練習多次。 3. 觸地前重心需放低，最後一步跨步觸地。 二、進行「紅綠有別」遊戲 1. 遊戲規則： (1) 全班分成四組，起始線兩端各有紅色和綠色角錐，當老師喊「紅色」時，選手需以折返跑方式前進，碰觸紅色角錐後，直接跑回起始線。 (2) 依返回順序，每位選手分別得 4 分、3 分、2 分、1 分。全部輪完後，分數高的組別獲勝。	2 (體)	操作	操作		
第十週 10/28~11/1	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒	單元二飲食上線 活動1營養 QRcode 一、認識營養標示及計算熱量	1 (健)	翰林版五上健體課本網路影片	問答發表實作	【健康促進教育】	

	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	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。	1. 包裝食品的外包裝上依規定印有營養標示，查閱營養標示上的資訊就可以得知所吃零食的熱量。 2. 算出自己所帶的零食總熱量為多少。 3. 零食的意思就是零星吃的食物，它含有較多澱粉和油脂，而且調味料很多，所以會覺得很好吃。 4. 播放：「讓孩子遠離不夠健康食物的四「不」原則。」 5. 總結：最好的方法就是不看不碰，如果使用也要節制，才不會上癮喔。					
第十週 10/28~11/1	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	單元五動健康、健康動 活動1敏捷大進擊 一、進行「鬼抓人任務」遊戲 1. 遊戲方式： (1)分成A、B兩組競賽，每組人數6 ~10人。 (2)每一回合計時30秒，A組先派一人擔任鬼，至對方陣地執行抓人任務，期間碰觸到人得1分，該員出局至場外，如果鬼綁帶被抓取，則該回合結束。 (3)裁判在最後5秒時，會倒數計時提醒，鬼需於時限內回到自己陣地，否則扣1分。 (4)一回合結束後，換隊進攻，場外出局人員則可重新進入場內遊戲。	2 (體)	操作	操作		

			(5)全部輪完後，總得分高的組別獲勝。 二、策略討論與驗證 1. 進攻重點： (1)身體重心與姿勢。 (2)閃避綁帶被抓取的策略。 (3)碰觸或踩得分線的時機選擇。 2. 防守重點： (1)合作包圍、人員分布的方式。 (2)抓取綁帶的策略：包圍時、對方碰觸隊員欲回中線時。					
第十一週 11/4~11/8	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嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	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。	單元二飲食上線 活動2兒食主張 一、飲食改善行動計畫 1. 檢視自己的飲食習慣。 2. 改善一項不良的飲食習慣。 3. 針對不同的健康問題加以設計，例如：高血壓飲食、改善便秘、體重控制等，所以要先了解自己的健康問題，才能針對問題擬出方法。 二、選擇健康的外食 1. 說明購買外食要注意食品衛生安全。 2. 分組討論自助餐、便利商店、外送平臺購買外食時，如何做健康的選擇。 3. 列出符合健康、營養、安全的外食餐點。	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表實作	【消費者保護教育】	

第十一週 11/4~11/8	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元五動健康、健康動 活動2合力達標 一、投擲動作與練習 1. 示範擲環練習： (1)擲環進呼拉圈，使環停在圈內。 (2)慢慢加大距離，體會施力方法是否不同？ 二、不同目標物投擲 1. 分組練習： (1)套環停在平台上。 (2)擲環進大角錐。 (3)擲環進小角錐。 三、「套環趣味闖關」 (1)第一關：擲環進呼拉圈。 (2)第二關：擲環進大三角錐。 (3)第三關：擲環進小三角錐。 (4)第四關：擲環進寶特瓶。	2 (體)	操作	操作		
第十二週 11/11~11/15	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嚴重性。	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。	單元二飲食上線 活動2兒食主張 一、自己煮?外食族? 1. 分組辯論，辯論外食與在家自煮，各有什麼優缺點？ 2. 長期外食對身體健康有影響嗎？ 3. 播放影片說明如何選擇健康的外食。 二、學習親子共備餐食	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表 實作	【消費者保護教育】	

			1. 如何根據菜單製作出美味的一餐呢？ 2. 播放影片，說明如何簡單製作出美味又營養均衡的餐點。 3. 請同學於假日時按照分量設計菜單。					
第十二週 11/11~11/15	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元五動健康、健康動 活動2合力達標 一、進行「前進二十」遊戲 1. 遊戲規則： (1)每個場地分成兩隊各3人。 (2)輪流投擲，擊倒1個木柱得1分、3個得3分。 (3)每人有3次機會擊中目標。 (4)木柱需整個倒地才算分數。 (5)先達到20分的隊伍獲勝。 2. 各組思考、檢討比賽策略。	2 (體)	操作	操作		
第十三週 11/18~11/22	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嚴重性。 2b-III-3 擁	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。	單元二飲食上線 活動2兒食主張 一、如何接受不喜歡的食物 1. 隨機點人調查討厭的食物，然後詢問是否有人喜歡這樣食物？為什麼喜歡？ 2. 是否原有討厭某樣食物（例如：苦瓜），後來卻不討厭的經驗？ 3. 播放影片：「挑食大作戰」。 4. 不喜歡某些食物，可以嘗試用不同的方式	1 (健)	翰林版五上健體課本網路影片	問答發表實作	【家庭教育】	

	有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。		去烹調。 二、設計自己的飲食改善計畫 1. 請有相同飲食問題同學分一組（例如：想戒零食、想戒飲料、想減肥……），可以共同討論，擬訂計畫。 2. 分組上臺報告小組所設計的行動計畫表。					
第十三週 11/18~11/22	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	單元六超越自我 活動1運動家精神 1. 說明運動賽會可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽。 2. 播放各項運動賽會之節錄影片。 3. 學生分享曾經看過或參加過的運動賽會。	2 (體)	操作	操作	【品德教育】	
第十四週 11/25~11/29	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	單元三安全停看聽 活動1規則，讓校園更安全 一、校園事故傷害討論 1. 大家有沒有曾經在學校裡受過傷？或者看過其他小朋友受傷？ 2. 請學生思考這些事件發生的原因是什麼？要如何避免？ 3. 課文第90 頁插圖「從樓梯上跳下」。 4. 「伸腳絆倒同學」，思考「傷害原因」及預防之道。	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表 實作	【交通安全教育】	

第十四週 11/25~11/29	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	單元六超越自我 活動1運動家精神 一、影片欣賞： 1. 莊智淵的逆境鬥魂 親子天下 2. 請學生說選手有那些優點值得我們學習。 3. 你最喜歡哪一位運動選手？ 4. 分享選手的 story。	2 (體)	操作	操作		
第十五週 12/2~12/6	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	單元三安全停看聽 活動1規則，讓校園更安全 一、校園安全實戰演練 1. 討論第94~95頁的五種情境中，傷害發生的原因。 2. 針對四種情境，提出預防方法。 3. 與校內傷病資料互相對比，從中發現校內最常出現的事故與事故發生地點。	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表實作	【交通安全教育】	
第十五週 12/2~12/6	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	單元六超越自我 活動2跑在最前線 一、熱身活動 教師指導學生進行伸展活動。 二、跑步訓練 (1)抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸	2 (體)	操作	操作		

	身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		直，換腳時，抬腿腳與支撐腳離一個拳頭。 (2)伸腿：抬腿腳前伸，腿向下壓，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (3)高抬腿跑：抬腳同時，另一腳的大腿積極下壓，直腳前腳掌著地。 (4)後踢跑：跑步時，大腿不動小腿動，前腳掌著地，後腳跟踢到屁股。 (5)瑪莉跳：向前小跑步三步做一次，向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地需要緩衝，以免受傷。 三、緩和活動 四、蹲踞式起跑 1. 各就位： (1)下蹲，單腳呈跪姿。 (2)雙手撐地，前腳→後腳→雙手。 (3)手指用力撐地，雙手虎口與起跑線平行。 2. 預備：抬臀，身體前引預備。 (1)聞預備口令，臀部自然提高。 (2)身體重心向前傾，重量落在雙手及雙腳。 (3)肩膀超出起跑線，雙手需在線上。 3. 起跑：聽到起跑口令後衝出。 (1)聞號令聲瞬間出發。 (2)出發時，步伐可大步些。 (3)聞號令聲的反應須反覆練習。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十六週 12/9~12/13	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	單元三安全停看聽 活動1規則，讓校園更安全 一、校園救援系統 1. 在校園內發生傷害或緊急事件等狀況，會如何尋求協助？ 2. 介紹學校的健康中心的功能。 3. 課本第97頁，校內其他緊急救援系統。 4. 模擬劇場： (1)小朋友在班群跌倒撞倒餐桌蹲在地上哭。 (2)隔壁小朋友說他被桌子木頭刺到手掌，該怎麼辦。 (3)在走廊兩個小朋友相撞流鼻血坐在地上。 二、規畫校園安全地圖 1. 繪製校園平面圖，並標出常活動的地點，說明該場所的安全注意事項。	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【交通安全教育】	
第十六週 12/9~12/13	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	單元六超越自我 活動2跑在最前線 一、熱身活動 1. 教師指導學生進行伸展活動。 2. 請學生複習所學的起跑動作。 二、進行「短跑比賽」活動 1. 教師講解活動規則： (1)4~6人一組，100公尺短跑賽。 (2)聽到「跑」的口令時，全力向前跑，不可	2 (體)	操作	操作		

			以換跑道，最快抵達終點者獲勝。 2. 請學生分組進行遊戲。 三、緩和活動 1. 引導學生進行緩和運動。					
第十七週 12/16~12/20	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	單元三安全停看聽 活動2休閒，讓生活更有趣 一、騎乘自行車的裝備與行前準備 1. 第101頁的圖片，解釋騎乘自行車應做哪些的檢查，才能確保行車安全。 2. 利用照片、圖卡或實際車輛，請同學模擬檢查流程。 3. 說明騎乘自行車應有的安全規則。	1 (健)	翰林版五上健體課本 網路影片	問答發表實作	【交通安全教育】	
第十七週 12/16~12/20	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	單元六超越自我 活動3樂趣手球賽 一、投擲動作練習 1. 坐地投擲練習。 2. 站立投擲練習。 3. 跨步投擲練習。 4. 分組競賽。 二、移動式傳接球練習 1. 移動式傳接球類別：左右移動、前後移動接球。 2. 兩人一組進行對傳。 3. 分組競賽。	2 (體)	操作	操作	【安全教育】	

第十八週 12/23~12/27	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	單元三安全停看聽 活動2休閒，讓生活更有趣 一、騎自行車時的危險行為 1. 播放新聞案件，向學生解釋騎乘自行車常見的危險行為。 2. 詢問同學是否從事過課文提及的這些高風險的戶外休閒活動？ 3. 向學生介紹進行滑板活動時，應有的安全裝備及裝備的功能。 4. 自己參與的活動，會做哪些安全防護呢？ 5. 引導學生重視「活動事前準備」的概念。 二、冒險與危險 1. 第106頁的情境，向同學提問：「既然爬樹有摔傷的危險，為什麼校外教學還會安排攀樹活動呢？」 2. 新聞中的爬樹導致受傷，是因為沒有事前準備與安全防護。 3. 但休閒攀樹活動，需要許多事前準備與安全防護措施。	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【消費者 保護 教育】	
第十八週 12/23~12/27	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	單元六超越自我 活動3樂趣手球賽 一、「王牌大進擊」遊戲 1. 教師說明遊戲規則： (1)王牌區區域只能由王牌在區域中自由移	2 (體)	操作	操作		

			動，其餘球員不能進入，王牌也不能跨出王牌區外。 (2)防守時不能對持球者有任何肢體接觸，只能用手進行防守、抄球。 (3)持球者不能雙腳移動，只能以軸心腳進行身體轉動、傳球。 (4)由王牌射門為有效得分，其餘隊員射門為無效得分。 2. 請學生分組進行遊戲。					
第十九週 12/30~1/3	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	單元三安全停看聽 活動2休閒，讓生活更有趣 一、休閒攀樹的活動準備 1. 觀看攀樹的介紹。 2. 如果要參與休閒攀樹，需做什麼準備？ 3. 攀樹活動的起源、意義。 4. 從事安全攀樹方式。 5. 提醒學生如何讓活動風險降至最低。	1 (健)	翰林版五上健體課本網路影片	問答發表實作	【家庭教育】	
第十九週 12/30~1/3	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元七球類大挑戰 活動2籃球大進擊 一、熱身活動 二、空手切入 三、運球切入 四、防守動作 五、你運我搶	2 (體)	操作	操作	【安全教育】	

	略。		1. 每組選出三人防守員。 2. 運球者須持續運球，利用手部護球；防守員用手進行運球干擾或抄球。 3. 每場限時2分鐘，攻守互換。					
第二十週 1/6~1/10	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。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	單元三安全停看聽 活動3急救，讓危機減傷害 一、繃帶關節八字形包紮法 1. 說明「急救」的意義。 2. 說明繃帶關節8字型包紮法的步驟。 3. 請學生分組用繃帶練習。 4. 提醒學生繃帶關節八字型包紮法可以運用在什麼場合。	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【安全教育】	
第二十週 1/6~1/10	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元七球類大挑戰 活動2籃球大進擊 1. 複習空手切入、運球切入和防守動作。 2. 三人一組，一人防守員，兩人進攻員。 3. 進攻員在時間內越過防守者進行投籃，球進籃得1分；未進球防守員不可碰球，由進攻員帶球回三分線後持續進攻。 4. 防守員僅能在其運球進行防守，將其球碰出界或成功抄球。 5. 比賽限時1分鐘。	2 (體)	操作	操作		

第二十一 週 1/13~1/17	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。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	單元三安全停看聽 活動3急救，讓危機減傷害 一、扭傷後的PEACE 處理原則 1. 說明關節扭傷急性期的處理原則：PEACE。 2. 說明止血的重要性，介紹止血法與操作重點。 3. 請學生兩兩一組進行實際演練。 二、骨折的急救處理 1. 介紹骨折的處理方式。 3. 教師請學生分組進行實際演練，在旁觀察並視情況隨時指導。	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【安全教 育】	
第二十一 週 1/13~1/17	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元七球類大挑戰 活動4樂樂棒球大挑戰 一、「傳接小尖兵」活動 1. 防守者依序站在：投手——本壘——一壘——二壘——三壘，跑者站在本壘區。 2. 球在投手手上，傳球依序為投手——本壘——一壘——二壘——三壘——本壘。 3. 進攻：投手傳球即開始跑壘，依序為一壘——二壘——三壘——本壘，一個壘包得1分。 4. 防守完成傳球位置，比賽暫停，依跑壘者位置進行給分。	2 (體)	操作	操作		

第二十二週 1/20	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。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	單元三安全停看聽 活動3急救，讓危機減傷害 一、休克的處理 1. 說明造成休克的原因及可能產生的狀況。 2. 說明突發事故的處理方法與原則。 二、緊急救援我最行 1. 緊急救難系統的聯繫方式，119、112。 2. 請學生分組，模擬處理方式。 3. 總結本單元之重點，強調安全與急救之重要性，鼓勵學生分享學習心得。	1 (健)	翰林版五上 健體課本 網路影片	問答 發表 實作		
第二十二週 1/20	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	單元七球類大挑戰 活動4樂樂棒球大挑戰 一、進行正式的樂樂棒球比賽 1. 遊戲規則： (1) 全班進行平均分組，每組至少九人。 (2) 採全部上場打擊一輪，再攻守交換。 (3) 比賽結束，進行分數統計，多者獲勝。 2. 樂樂棒球小筆記： 利用小筆記，了解擊出怎樣的球才能安全上壘、推進隊友增加得分機會，並利用課餘時間和同學一起練習比較不足的地方喔。 二、綜合活動 進行緩和運動並討論防守位置的布局。	2 (體)	操作	操作		

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