

新北市集美國民小學112學年度五年級第1學期部定課程計畫 設計者：黃明俊

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(21)週，共(63)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：

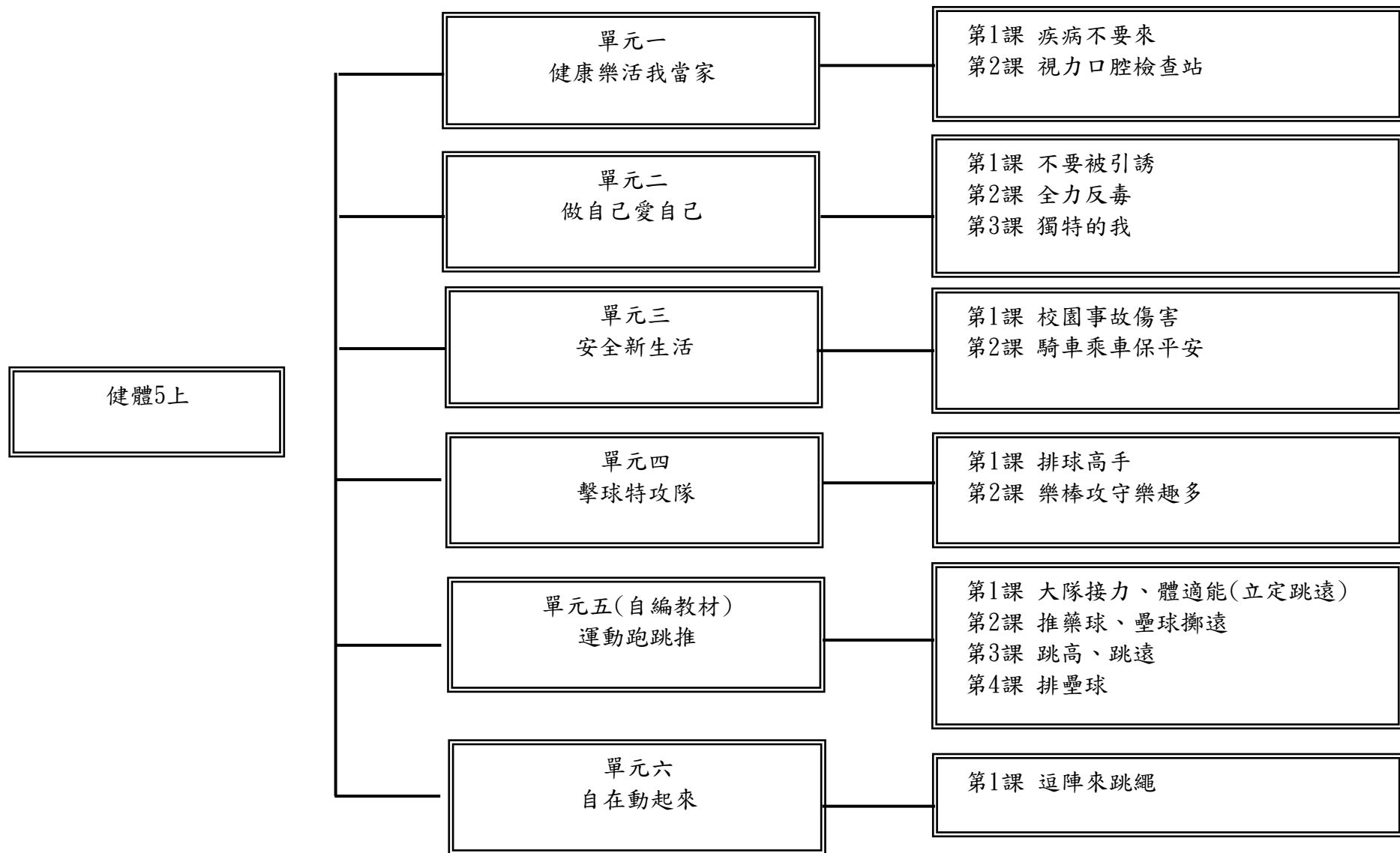
總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1 身心素質與自我精進 ☒ A2 系統思考與解決問題	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

☒ 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-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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
--	---

五、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 8/30-9/1 8/30開學日	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	第一單元 健康樂活我當家 第1課 疾病不要來 《活動1》傳染病的三要素 教師帶領學生閱讀課本第6-7頁情境，並配合影片說明傳染病必須在下列三個因素同時存在時才會發生。 《活動2》預防傳染病 1. 帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並說明預防傳染病原則。 2. 教師將全班分成2組，每組負責課本第10-11頁一個情境的討論，分析琪琪、丁丁生病的可能原因與可採取的處理或預防措施後上臺分享。	1 (健)	康軒版五上健體課本 教學影片	問答 發表		
第1週 8/30-9/1 8/30開學日	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第1課 排球高手 《活動1》低手傳球姿勢 教師說明並示範低手傳球動作要領。 《活動2》雙人持球擊球	2 (體)	操作	操作		

	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。		教師說明雙人持球擊球活動規則：2人一組，一人持球，另一人以低手傳球姿勢預備。持球者雙手持球於擊球者前臂上方，擊球者蹬腿、手臂順勢上抬擊球。擊球者練習擊球10次後，兩人角色互換。 《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。					
第2週 9/4-9/8	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。	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	第一單元 健康樂活我當家 第1課 疾病不要來 《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 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。	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【環境教育】	

			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」及結核病的預防方法。 《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。					
第2週 9/4-9/8	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。 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	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第1課 排球高手 《活動4》擊球進籃 教師說明擊球進籃活動規則：2人一組，分別在球網兩側，一人拋球過網，球飛越球網後可落地一次，另一人再以低手傳球姿勢將球擊入球籃。一人練習10次後，兩人角色互換。 《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：手部預備動作：五指張開、手指放鬆微彎，雙手靠近、圍成一個三角形。高手傳球時，用指腹觸球，球不碰掌心，運用手腕的力量將球托起。	2 (體)	軟式排球	操作實踐		

	制和協調能力。		《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：持球在前額上方約20公分處，雙腳前後站立，膝關節彎曲。蹬腿並伸直雙臂，將球傳向牆壁。在球彈回時重複前一個動作，將球托向牆面。					
第3週 9/11-9/15	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	第一單元 健康樂活我當家 第1課 疾病不要來 《活動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	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【環境教育】	

			病？哪些行為則不會傳染愛滋病呢？ 《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。					
第3週 9/11-9/15	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。	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第1課 排球高手 《活動7》低手、高手交替擊球 教師說明並示範低手、高手交替擊球動作要領：先將球向上拋，球落至適當高度時（球未落地前），以低手傳球姿勢將球向上擊。接著當球落至額頭前上方時，以高手傳球姿勢將球向上托起。重複以低手與高手姿勢交替擊球，嘗試不落地連續擊球10球。 《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：2人一組，一人拋球，另一人將球以高手傳球姿勢傳回。練習10次後，兩人角色互換。 《活動9》低手發球姿勢	2 (體)	軟式排球 標示盤	操作 實踐		

			教師說明並示範低手發球動作要領。					
第4週 9/18-9/22	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	第一單元 健康樂活我當家 第2課 視力口腔檢查站 《活動1》EYE 的叮嚀 1. 教師請學生將個人視力檢查結果記錄下來，並分享檢查結果。 2. 教師帶領學生閱讀課本第27頁情境，並提問：士勳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。	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【健康促進教育】	
第4週 9/18-9/22	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第1課 排球高手 《活動10》發球預言家 教師說明發球預言家活動規則：場地分為 A、B、C 三區，每人發球前先說出預言，預測球過網後的落地區	2 (體)	軟式排球	操作 實踐		

	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		域，再輪流於發球起始線進行發球。球成功過網就得1分；若落地區域和發球前預測的相同，則再得1分。活動結束後，累積得分最高者獲勝。 《活動11》布陣接發球 教師說明布陣接發球活動規則：5人一組，每次兩組上場。將半場的場地分為6區，一人負責一個區域。兩組輪流派人發球，一方在個人負責區域發球，另一方用高手或低手傳球姿勢將球擊回，成功回擊至對面場地內即得1分。接球時，不可離開自己負責的區域，若離開該區，就算成功回擊球也不計分。 《活動12》排球雙打賽 教師說明排球雙打賽活動規則：2人一組，每次兩組上場，隔網進行排球雙打比賽。聽到哨音後，一方在場地後半低手發球過網，到對面時可讓球落地一次再回擊；在同一場地內最多傳球2次，就要把球擊回對面。若回擊失敗則對方得1分，					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	動態生活。		接著由得分方發球；一方得2分後，即換另外兩組上場。					
第5週 9/25-9/29	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	第一單元 健康樂活我當家 第2課 視力口腔檢查站 《活動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。	1 (健)	康軒版五上健體課本 「護眼計畫行動管理」學習單	問答 發表 實作	【健康促進教育】	

			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。					
第5週 9/25-9/29	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第2課 樂棒攻守樂趣多 《活動1》接球好手 教師說明傳接球動作重點。再將學生分成各組進行練習。 1.每一組中，一人持拍擊球，一人擔任捕手，其他學生分散站於場內。 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」，接到球後傳給捕手。 4.擊球者擊出5球後，換下一組上場。 《活動2》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 (體)	樂樂棒球 海棉棒 壘包	操作 實踐		

	制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		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。					
第6週 10/2-10/6	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	第一單元 健康樂活我當家 第2課 視力口腔檢查站 《活動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 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【健康促進教育】	

			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.教師請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。					
第6週 10/2-10/6	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。 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	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第2課 樂棒攻守樂趣多 《活動3》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。 3.教師將學生分成三組，依序進行揮棒動作，教師行間巡視學生動作是否正確並進行指導。 《活動4》揮棒擊氣球 教師說明揮棒擊氣球活動進行方式：教師將氣球綁在打擊座上，教師指導學生找到球棒甜區，揮棒時以此區球	2 (體)	樂樂棒球 海棉棒 氣球	操作 實踐		

	和防守策略。		棒打擊氣球，學生分組依序練習打擊10次。					
第7週 10/9-10/13	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所 造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現 基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的 特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青 少年吸菸、喝酒行為的 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。	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【資訊教育】 【法治教育】 【消費者保護 教育】	
第7週 10/9-10/13	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	Hd-III-1 守備／跑分性 球類運動基本動作及基 礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第2課 樂棒攻守樂趣多 《活動5》強棒出擊 教師說明強棒出擊活動規 則：教師在地上畫出分數區 域圖，再將學生分成三組， 每人揮棒將小皮球擊出，依	2 (體)	樂樂棒球 海棉棒 壘包 小皮球 標示盤 粉筆	操作 實踐		

	技能的要 素和要 領。 1d-III-3 了解比賽 的進攻和 防守策 略。 2c-III-2 表現同理 心、正向 溝通的團 隊精神。 3c-III-1 表現穩定 的身體控 制和協調 能力。		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。 成功將5球送上指定壘，即 完成任務。					
第8週 10/16-10/20	1a-III-3 理解促進 健康生活 的方法、 資源與規 範。 2a-III-2 覺知健康 問題所造 成的威脅	Bb-III-2 成 癮性物質 的特性及其危 害。 Bb-III-3 媒 體訊息對青 少年吸菸、 喝酒行為的 影響。	第二單元 做自己愛自己 第1課 不要被引誘 《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？	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【家庭教育】	

	感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		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。					
第8週 10/16-10/20	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第2課 樂棒攻守樂趣多 《活動6》行間跑壘練習 教師說明打擊出去之後要進行跑壘並說明跑壘應注意事項。 學生分成若干組，每一組由教師進行用網球拍擊球後，學生小組一起進行跑壘。 防守方依序傳一、二、三、本壘後，看是跑壘較快還是傳球快。	2 (體)	樂樂棒球 海棉棒 壘包 網球拍	操作 實踐		

	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。							
第9週 10/23-10/27	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	第二單元 做自己愛自己 第1課 不要被引誘 《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。 教師總結學生分組報告的優點和缺點，並再次提醒學生不要被廣告內容所迷惑，要有明辨是非的能力。	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【家庭教育】	
第9週 10/23-10/27	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第2課 樂棒攻守樂趣多 《活動7》上壘高手 教師說明「上壘高手」活動規則： 1. 全班分為進攻組和防守組，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。	2 (體)	樂樂棒球 海棉棒 壘包 號碼衣	操作 實踐		

	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。		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) 全班分為進攻組和防守組，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。					
第10週 10/30-11/3 期中評量週	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	第二單元 做自己愛自己 第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	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【資訊教育】	

	健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 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。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	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。					
第10週 10/30-11/3 期中評量週	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	第四單元 擊球特攻隊 第2課 樂棒攻守樂趣多 《活動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	2 (體)	樂樂棒球 海棉棒 壘包 號碼衣	操作 實踐	【性別平等教育】	

	心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。		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。 《活動10》班際樂棒對抗賽教師協調同時上體育課的班級進行友誼賽(男生組互相比賽，女生組互相比賽)，教師提醒為球技交流的友誼賽，勿有互相叫罵或攻擊的賽事，提醒學生須有運動家的精神，從比賽當中吸取經驗。					
第11週 11/6-11/10	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	第二單元 做自己愛自己 第2課 全力反毒 《活動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？	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【性侵害防治教育】	

	健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		2.教師引導學生分組討論毒品使用案例並上台報告。 3.教師引用網路影片來說明社會上有許多因毒品成癮而被藥頭控制，失去身體自主權或被侵害。教師需引導學生應如何遠離毒品的陷阱。					
第11週 11/6-11/10	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推《活動1》跑跑樂(大隊接力) 1.教師準備網路大隊接力影片，說明大隊接力應注意的重點。 2.教師依適當間距擺放標示盤，讓學生練習跑步時須將膝蓋抬高，邁出步伐，用前1/3的腳掌著地後迅速彈起。手臂彎曲90度，前後擺動。 《活動2》接力棒練習傳接	2 (體)	接力棒	操作 實踐	【性別平等教育】	

	動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。		1. 教師說明學校大隊接力的比賽方式並說明搶跑道應注意的事項。 2. 學生分組進行練習接力棒傳接，以10人為一組，同組學生一起沿著跑道慢跑，由隊伍的最後一位同學往前傳棒，傳棒前右手交棒同學要先喊出「接」，前一位同學伸出左手進行接棒。直到傳到隊伍的最後一位同學再將接力棒放在跑道上，由最後一位同學拾起後再進行傳接棒。 《活動3》大隊接力大賽 教師說明大隊接力大賽活動進行方式： 1. 10人一隊，賽前與隊友溝通並安排棒次。 2. 遵守競賽規則，和隊友一同努力爭取勝利，完成大隊接力大賽。 3. 比賽結束後，討論比賽中失誤或可以改進之處。					
第12週 11/13-11/17	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	第二單元 做自己愛自己 第2課 全力反毒 《活動5》向毒品 SAY NO	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【性侵害防治教育】	

	尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	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。					
第12週 11/13-11/17	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推 《活動4》體適能檢測(立定跳遠) 1. 教師先以等距(30公分)擺上標示盤，讓學生練習立定跳遠動作：雙腳張開與肩同寬，雙臂自然擺動，當手臂向後擺動時屈膝彈跳向前，並且雙腳同時落地後緩衝靜止。 教師先在畫有刻度的地板上，依序在100公分、110公分、120公分旁，依序擺上	2 (體)	標示盤	操作 實踐		

	動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		標示盤。讓學生依序挑戰各長度，並適時給於學生動作的指導。 2. 教師進行立定跳遠的檢測，讓學生每回跳三次，擇優較好的成績登錄於系統中。					
第13週 11/20-11/24	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	第二單元 做自己愛自己 第3課 獨特的我 《活動1》自我調適 1. 教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：有些人會利用成癮物質來逃避負面情緒、壓力、人際衝突等困難，但其實不管是使用電子煙、喝酒，還是使用毒品，都無法解決任何問題，我們應該正視自己的情緒並自我調適，遠離成癮物質。 2. 教師說明「情緒調適」技能步驟。 《活動2》自我積極拒癮健康生活	1 (健)	康軒版五上健體課本 「拒毒健康生活」學習單	問答 發表 實作	【生涯規劃教育】	

			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.教師請學生完成「拒毒健康生活」學習單，並於生活中實踐。					
第13週 11/20-11/24	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-Ⅲ-2 比較與檢	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推《活動5》推藥球 1.教師介紹1KG 藥球(鉛球的訓練球)，並介紹推藥球動作要領。 2.教師須提醒學生該動作為「推」，而不是用「擲」或「丟」。 3.教師將學生分成男生和女生兩組進行練習。 4.教師在學生進行練習當中進行動作指導。 5.教師提醒學生需在老師哨聲響後放才進行推藥球。推完藥球要先從退出場地之後再去將藥球拾起交給下一位同學。 6.學生熟練動作要領之後，改以2KG 的藥球進行練習。教師在地上以粉筆畫出得分	2 (體)	1KG 藥球 2KG 藥球 標示盤	操作 實踐		

	視個人的體適能與運動技能表現。		區，將學生分為若干組進行比賽，所得總分高為優勝，公開表揚獲勝的小組。					
第14週 11/27-12/1	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	第二單元 做自己愛自己 第3課 獨特的我 《活動3》認識自己 1. 教師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改進的缺點，並且練習欣賞與接納自己的優缺點。	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	
第14週 11/27-12/1	1d-III-1 了解運動技能的要	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推 《活動6》壘球擲遠 1. 教師介紹壘球擲遠的動作要領。	2 (體)	壘球 標示盤	操作 實踐		

	素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		2. 教師說明壘球擲遠出手角度和初速度將會影響距離遠近。 3. 請學生距離牆壁約10公尺，以大約45-60度仰角向牆壁丟出壘球，多次練習將擲球的角度固定下來。 4. 教師示範助跑的擲球動作要領。教師先以三步、五步、七步等距離助跑後丟擲壘球。學生依序練習助跑丟擲壘球。 4. 學生熟練動作要領之後，以小組競賽方式進行練習。教師在地上以標示牌標示出得分區，將學生分為若干組進行比賽，所得總分高為優勝，公開表揚獲勝的小組。					
第15週 12/4-12/8	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	第二單元 做自己愛自己 第3課 獨特的我 《活動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	1 (健)	康軒版五上健體課本「我的夢想計畫」學習單	問答發表實作	【性別平等教育】 【生涯規劃教育】	

	現促進健康的行動。		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。					
第15週 12/4-12/8	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 4c-III-2 比較與檢	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推《活動7》跳遠 1. 教師說明跳遠的動作要領，需在未超過起跳板的前緣單腳起跳。學生先行找出自己習慣的起跳腳。 2. 學生先在跑道上練習單腳從跑道線起跳至另一條跑道線雙腳落下。 3. 學生依序先練習定點從起跳板處單腳起跳後、雙腳落入沙坑，同時雙手向前平舉。 4. 教師說明助跑動作要領，學生依序練習6M、11M及13M的助跑距離並記錄結果，試著找出自己最適合的助跑距離。	2 (體)	鏟子 推土工具 標示盤	操作 實踐		

	視個人的體適能與運動技能表現。							
第16週 12/11-12/15	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	第三單元 安全新生活 第1課 校園事故傷害 《活動1》冒險行為不可行 1. 教師請學生分享自己在學校發生過的事故傷害經驗：在校園的哪裡受傷？為什麼會受傷？受傷時有什麼感受？後續怎麼處理傷口？ 2. 教師說明避免事故傷害發生的方法。 3. 教師請學生於下課後蒐集一則校園事故傷害的報導，並下次上課和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作	【安全教育】	

第16週 12/11-12/15	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 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	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推《活動8》跳高 1.教師先在教室撥放有關跳高的影片，跳高動作中要求單腳起跳，過竿的動作有剪式、俯臥式和背躍式。其中背躍式動作難度較高，建議教師可以先從剪式和俯臥式開始教學。 2.教師說明並示範跳高的動作要領，學生需先行找出自己習慣的起跳腳。 3.教師先準備橡皮筋充當跳高桿，降低學生面對跳高的恐懼感。學生的起跳腳若是左腳，則在面對跳高墊偏右側方向助跑起跳，反之若是右腳起跳，則在面對跳高墊偏左側方向助跑起跳。 讓學生依序練習跳高，教師在旁適時給予動作修正。 4.教師綜合學生的動作表現給於適當回饋。	2 (體)	跳高墊 橡皮筋 標示盤	操作 實踐		
-----------------------------	--	--------------------------------	--	------------------	----------------------------	------------------	--	--

	運動技能表現。							
第17週 12/18-12/22	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	第三單元 安全新生活 第1課 校園事故傷害 《活動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。	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答 發表 實作		
第17週 12/18-12/22	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	【自編教材】運動跑跳推 《活動8》排壘球大進擊 1.教師以學生學習過樂樂棒球、排球為基礎，進行排壘球比賽。 2.教師將樂棒比賽中所用的球棒改為用排球發球(需拋球)的方式進行打擊，排球	2 (體)	軟式排球 壘包 標示盤	操作 實踐		

	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		需在5公尺外落地，若在5公尺內落地則視為好球一次。 3.教師先以12人為小組分為兩隊進行打擊和防守練習，每組2個壘包。以6人完成一輪打擊後攻守交換進行練習。 4.教師將學生分為兩大隊、3個壘包進行比賽。以打完一輪後再來進行攻守交換，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。					
第18週 12/25-12/29	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的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	第三單元 安全新生活 第1課 校園事故傷害 《活動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	1 (健)	康軒版五上健體課本	問答發表實作		

	成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。		中最常發生事故傷害的地點與預防校園意外的方法。					
第18週 12/25-12/29	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	第六單元 自在動起來 第1課 逗陣來跳繩 《活動1》腳步變換 1. 教師說明並示範腳步變換動作要領。 2. 活動結束後，教師請學生分享：變換腳步跳繩時，怎麼讓甩繩動作更流暢？ 《活動2》甩繩變化 1. 教師說明並示範甩繩變動作要領。 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。	2 (體)	大跳繩 標示盤	操作 實踐		
第19週 1/1-1/5	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害	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 1. 教師帶領學生閱讀課本第	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【交通安全教育】	

	健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	預防與安全須知。 Ba-III-4 急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	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。					
第19週 1/1-1/5	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控	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。	第六單元 自在動起來 第1課 逗陣來跳繩 《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。	2 (體)	大跳繩	操作實踐		

	制和協調能力。							
第20週 1/8-1/10 期末評量週	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	第三單元 安全新生活 第2課 騎車乘車保平安 《活動2》預防自行車事故 1. 教師配合課本第84-85頁，延續《活動1》的自行車事故情境，引導學生討論騎乘自行車的危險情境，以及分析事故傷害的原因，並思考預防方法。 2. 教師配合影片《危險預測與防禦駕駛》說明遠離大型車輛注意事項。 3. 教師說明騎自行車時應避免的危險行為：自行車雙載、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	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答 發表 實作	【交通安全教育】	

			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。					
第20週 1/8-1/10 期末評量週	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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。	第六單元 自在動起來 第1課 逗陣來跳繩 《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。	2 (體)	大跳繩	操作實踐		
第21週 1/15-1/19 1/19休業式	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統	第三單元 安全新生活 第2課 騎車乘車保平安 《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。	1 (健)	康軒版五上健體課本 網路影片	問答發表實作		

	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	資訊與突發事故的處理方法。	2. 教師將學生分為2人一組，一人扮演緊急救護報案的民眾，一人扮演119消防局指揮中心專業人員，演練緊急救護報案的過程，並記錄在「緊急救護報案」學習單上。					
第21週 1/15-1/19 1/19休業式	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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。	第六單元 自在動起來 第1課 逗陣來跳繩 《活動7》跳繩快起來 1. 教師將學生分開練習7人以上大跳繩。 2. 教師將學生分為4隊。各隊分開進行速度組的競賽。 3. 以每隊在3分鐘中的累計成功跳過的跳繩次數進行競賽。 4. 教師公開表揚獲勝的隊伍。	2 (體)	大跳繩計時器紀錄表	操作實踐		

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