

新北市集美國民小學115學年度_五_年級第1學期部定課程計畫 設計者：陳俊哲

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文 2. ☐閩語文 3. ☐客語文 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. ☐自然科學 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) 了解預防傳染病的原則和措施，主動的表現預防、因應傳染病的行動。
(二) 辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思，主動表現遠離毒品的行動。
(三) 主動表現預防校園事故傷害的方法，自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。
(四) 演練排球、樂樂棒球的進攻與防守策略，課後持續練習，增進排球、樂樂棒球動作的熟練度。
(五) 在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧，遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。
(六) 在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進，願意利用課餘時間從事親水活動。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 ☒ 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-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、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



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：請以不同顏色標示：出版社(黑)、改編教材(紅)、議題融入(藍)、校本特色(顏色自訂)

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	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	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	第一單元 健康樂活我當家 第1課 疾病不要來 《活動1》傳覽病的三要素 指導學子參閱教材第6-7頁之範例,並結合影音多媒體來剖析傳染病生成的三大關鍵環節。	3	教學資源 1. 影片。 2. 學習單。 3. 學習策略 筆記、提出疑問、網路檢索。	問答 發表 實作 實踐	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	☐ 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： _____

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						
	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。	性健康自我照護的意義與重要性。	《活動2》預防傳染病 1. 帶領學生閱覽教材第8-9頁之指引,詳述防止疫病傳播的核心方針。 2. 採分組討論模式,針對課本第10-11頁之情境探究琪琪與丁丁致病的潛在原因,並共同商討相應的處置與防範措施後發表成果。 3. 發放「防疫實務紀錄單」,請同學參考教材分析邏輯,將自身或家屬近期的患病歷程詳實記載。 《活動3》政府防疫措施 1. 參照課本第12-13頁,向班級說明政府在防疫體系中的具體作為。 2. 詳解面對疑似「新冠肺炎」徵兆時,運用快速篩檢工具進行自主監測,以及檢測呈現陽性後的標準作業程序。 《活動4》認識結核病 1. 導讀課本第14頁情境,並透過輔助影片介紹結核病之病理。					

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						
			2. 配合第15頁教材,說明結核病自主篩檢工具「七分篩檢法」的運用方式。 3. 綜整並宣導有效防範結核病感染的日常手段。 《活動5》罹患肺結核的治療 強調除遵照醫囑穩定服藥外,結核病患在康復期應落實的環境衛生與個人行為守則。 《活動6》新型A型流感 1. 閱覽課本第18頁案例,並經由多媒體媒材認識新型A型流感的危害。 2. 配合第19頁內容,透過影片強化學員在生活中實踐「5要6不」預防方針。 《活動7》愛滋病 1. 運用教育影片導讀愛滋病防治相關知識。 2. 針對教材第21頁情境進行問答,區別愛滋病毒傳遞的安全與危險行為,引導填寫「愛滋防治紀錄單」。					

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
	學習表現	學習內容						
			《活動8》愛滋病正解大進擊 邀請同學抒發對愛滋議題的看法,透過全班集體思辨,共同完成「愛滋病迷思澄清」學習單。 《活動9》關懷愛滋從了解開始 1. 導覽教材第24-25頁,並收看愛滋患者關懷專題短片,鼓勵學生分享心得。 2. 派發「溫馨關懷單」,讓學子寫下對於愛滋病友的友善支持與祝福。					
第二週	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。 2a-III-3 體察健康行動	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	3	教學資源 1. 健康中心進行視力檢查。 2. 影片。 3. 學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作問答實踐總結性評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	☐ 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: _____

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						
	的自覺利益與障礙。 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-2 自我反省與修正促進健康的行動。		28頁情境，並說明過度使用3C 產品的危害。 2.教師請學生自我檢視與反省平常使用3C 產品的習慣是否正確，並思考有哪些待改善之處，記錄在課本第29頁。 《活動3》常見眼睛疾病 教師配合眼睛構造模型或圖片以及影片說明常見眼睛疾病。 《活動4》護眼好習慣 教師配合影片說明護眼好習慣包含：讓眼睛適時休息、端正用眼習慣、定期檢查視力、多做戶外活動、維持飲食均衡。 《活動5》護眼大作戰 1.教師帶領學生討論：要想改善使用3C 產品的時間，來避免視力繼續惡化，該如何做？並請學生上臺分享。 2.教師發下「護眼大作戰」學習單，請學生參考課本的原則，依照自己的用眼習慣與視力情況訂定目標。 《活動6》護眼計畫行動管理					

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						
			1. 教師配合課本第35頁情境，以士勛為例，說明護眼計畫行動管理的方法。 2. 教師發下「護眼計畫行動管理」學習單，請學生參考課本的方法訂定使用公約。 《活動7》洗牙與口腔疾病 1. 教師請學生分享去牙科診所就醫的經驗。 2. 教師帶領學生閱讀課本第37頁情境，並配合影片說明牙周病、牙齦炎。 《活動8》牙齒矯正 教師帶領學生閱讀課本第38頁情境，並說明牙齒矯正。 《活動9》潔牙習慣改善計畫 1. 教師配合課本第40-41頁情境，以士勛為例說明，並引導學生運用「自我管理與監督」技能，改善潔牙習慣。 2. 教師發下「口腔保健習慣改善計畫」學習單，請學生針對待改進的口腔保健習慣，配合「自我管理與監督」技能步驟填寫，並於未來兩週執行與記錄。					

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						
			健康促進議題 【85210 活力生活家】 聚焦於現行推廣的「85210」核心行為，旨在讓學生建立自主健康管理的能力。 教學重點：生活習慣的自我監測與實踐 活動一：解碼 85210 1. 介紹 85210 的涵義（睡足 8 小時、5 蔬果、螢幕少於 2 小時、運動 1 小時、0 糖飲）。 2. 分析 85210 各項指標對五年級發育黃金期的重要性。透過小組競賽，讓學生計算日常飲食中的蔬果份量，並找出含糖飲料的健康替代方案。 活動二：我的健康通行證 1. 製作並記錄一週的健康促進記錄單。 2. 設計「健康生活自主檢核表」，請學生自我監督每週的戶外活動量（護眼觀點）與睡眠時數。強調不與他人比較，而是超越昨天的自己，建立成就感。					

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						
			活動三：校園健促總動員 1. 推廣口腔衛生與視力保健。 2. 實地演練「餐後潔牙（貝氏刷牙法與牙線使用）」及「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘（3010 原則）」。 討論校園內哪些空間最適合在下課時間進行中強度運動，並規劃「下課動起來」的小組路線。					
第三週	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3 1課 不要被引誘 《活動1》辨別網路訊息妙 招 1. 老師向班級解說辨識 數位平台上偽裝性資訊的具 體策略與手段。 2. 師生進 行問答交流：探討販售者將 電子煙包裝成一般商品的動 機，並研議防止落入消費陷 阱的其他途徑，由各小組研 討後發表見解。 《活動2》新興菸品訊息辨 明白 1. 引導同學閱覽教材 第48至49頁之情境案例，並 發起提問：探究該資訊之可 信度，以及辨別其內容真實 性的具體判準。 2. 老師進	3	教學資源 影片、學習單。 學習策略 作筆記、提出疑 問、網路檢索。	發表演練 實作		☐ 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： _____

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						
			一步解說：面對真偽不明的資訊時，應啟動「思辨能力」之運作流程進行深度剖析，以此作為決策之基礎。 3. 輔以電子煙防制之圖表資料，針對所謂「營養維他命棒」等文宣內容中誤導大眾的偏誤觀點進行拆解。 4. 布置課後任務：請學子遵循「審慎思維」之操作步驟，對「飲用藥酒能提振精神且促進生理機能」之廣告詞進行檢視，並據此填寫相關思辨紀錄單。 《活動3》廣告的誘惑 1. 教師詳盡闡述攝取酒精類飲品對身心發育及社會安全的負面衝擊。 2. 開放式提問：請同學分享生活中曾接觸過哪些運用相似行銷噱頭的宣傳案例，採小組彙整方式進行臺前報告與交流。 消費者保護教育 【健康消費小偵探】 利用學校已建置的 1-6 年級消費者保護教育 PPT，將知識轉化為「健康產品」的					

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						
			選購實務，教導學生在面對誇大不實的健康廣告時，能保持批判性思考。 教學重點：識破健康陷阱與權益申訴 活動一：健康廣告「照妖鏡」 1. 運用 PPT 資源展示常見的健康食品、增高器、視力矯正儀等廣告範例。 2. 透過 PPT 案例分析，引導學子辨識廣告中「誇大不實」與「宣稱療效」的關鍵字。討論為何賣家要運用名人或見證者來吸引消費者，並學習分辨產品資訊的真偽。 活動二：看懂標籤三部曲 1. 實地檢視運動飲料、口罩或防曬乳的包裝。 2. 指導學生觀察產品標示，確認「廠商資訊」、「生產日期與有效期限」及「合格標章（如：健康食品小綠人、醫材字號）」。落實「三思而後行」的消費準					

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						
			則：思需求、思品質、思價格。 活動三：權益申訴我最行 1. 介紹「1950」消費者服務專線。 2. 模擬購買到瑕疵健康器材或過期食品後，如何正確向廠商反映或撥打 1950 消費者保護專線，建立「合法消費、勇於維權」的概念。					
第四週	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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。	3	教學資源 影片、學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	發表實作演練問答		☐ 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： _____

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						
	2b-III-2 願意培養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。 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。		《活動3》使用毒品的影響 教師帶領學生閱讀課本第55頁情境，並說明使用毒品的影響包含個人、家庭與社會層面。 《活動4》毒品危害實際案例分析 1. 教師帶領學生閱讀課本第56-57頁情境，並提問：報導中的「搖頭丸」、「喵喵」分別是幾級毒品？ 2. 教師引導學生學生分組討論毒品使用案例。 《活動5》向毒品 SAY NO 1. 教師帶領學生複習拒絕技巧「天龍八不」。 2. 全班分為2人一組，演練拒絕的技巧。 《活動6》澄清毒品迷思 教師將全班分為三組，分別負責一個課本第59-61頁的情境，並引導學生思考面臨這些情境的處理方式，澄清有關毒品的迷思。 《活動7》遠離毒品的健康行動 教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，並說明遠離					

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						
			毒品的方法。					
第五週	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. 帶領學子研讀教材第64頁之情境案例，並強調：雖然部分人士會藉由成癮物質來規避負向情緒、生活壓力或人際糾紛等挑戰，但事實上，無論是電子煙、酒精或非法藥物，皆無法根治問題。我們應學習正視內心感受並進行心理調節，落實遠離成癮物質的目標。 2. 教師詳盡解析「情緒調節」之各項實務技巧與操作階段。 《活動2》自我積極拒癮健康生活 1. 領讀教材第65頁內容，並發起課堂提問：關於拒絕物質誘惑、擁抱正向積極人生的具體實踐方式，大家有何見解？ 2. 指導學員規劃個人專屬的健康行動方案，並完成「防毒樂活」紀錄單，進而	3	教學資源 影片、學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	演練 實作 發表 總結性評量	【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。	☐ 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：

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						
			將其內化於日常行為中。 《活動3》認識自己 1. 派發「探索自我」紀錄單，請學生梳理自身的性格特色與長短處，同時邀請兩名同儕提供他律觀點的回饋。 2. 邀請同學登臺發表，比較自覺形象與公眾形象之間的雷同與歧異點。 《活動4》自我悅納 1. 導引閱讀教材第67頁情境，並引發思辨：是否認同自身的性格特質？是否具備賞識自我優勢、包容自身不足的涵養？ 2. 發放「接納自我」實習單，引領學生羅列值得肯定的強項與需優化的弱項，並演練如何正面擁抱與接納完整的自己。 《活動5》特質、潛能與未來 1. 引領閱覽教材第68-69頁之案例，並發起小組討論：在職涯選擇過程中需考量哪些關鍵變項？興趣與志向應如何轉化並融合成未來的專業發展？ 2. 發下「逐夢藍圖」企劃					

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						
			單，引導學生對應個人的理想目標，盤點既有優勢特徵並列出亟待精進的能力指標。					
第六週	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。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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.教師發下「冒險行為不可行」學習單，請學生蒐集一則校園事故傷害的報導，並和同學討論該事件發生的可能原因和避免的做法。 《活動2》校園危險探索 1.教師帶領學生閱讀課本第76-77頁情境，請學生觀察圖中有哪些可能發生校園事故的情況，並發表這些情況可能導致的傷害。 2.教師統整學生的回答，並說明校園中危險的情境，以及其可能導致的事務傷。	3	教學資源 影片、學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	實作發表自評	【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。	☐ 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： _____

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						
			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。 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。					

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						
第七週	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-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 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 23 課 騎車乘車保平安 《活動1》預防自行車事故 (一) 1. 帶領學子研讀教材第 82-83 頁之案例，啟發學生探討單車騎乘時的潛在風險環境，進而剖析意外產生的背景因素並研議相關的防護對策。 2. 播放《自行車挑選與檢查保養》衛教影片，詳盡介紹必要的騎乘裝備與行前點檢重點。 3. 透過《安全用路及騎乘觀念》影像教學，解說單車法定的行駛空間與用路權限。 《活動2》預防自行車事故 (二) 1. 參照課本第 84-85 頁內容，延續前期討論之單車意外情境，深化學生對危險場域的警覺性，釐清致傷主因並共同研商防治方案。 2. 結合《危險預測與防禦駕駛》宣導短片，強調避開大型運具之內輪差與視覺死角的重要性。 3. 老師嚴正說明應杜絕的危險騎行態樣：包含雙人負載、多人併行以及違規逆向行駛等行	3	教學資源 影片、學習單。 學習策略 作筆記、提出疑問、網路檢索。	自評 發表 實作 演練 總結性評量	【安全教育】 安E14 知道通報緊急事件的方式。	☐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： _____

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						
			為。 4. 布置課後任務：請同學檢索一則與單車事故相關的新聞報導，解析致災因素與防避之道，並將心得彙整於專屬學習單中。 《活動3》遊覽車事故與安全設備 藉由多媒體教材導覽，詳解搭乘大型客車（遊覽車）時的防護指南，並演示車內各項緊急避難設施的正確操作程序。 《活動4》緊急救護報案 1. 引導學子閱覽教材第 90-91 頁場景，並配合宣導影像演示正確的緊急醫護求援技巧與報案要領。 2. 採兩兩協作方式，分別模擬求救民眾與 119 指揮中心派遣員，實地演練通報關鍵資訊之應答流程，並將模擬重點記載於實務紀錄單中。					
第八週	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	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 教師說明雙人持球擊球活動	3	教學資源 場地：活動中心或戶外平坦空間。 球具：每人/兩人一顆排球、球籃、羽毛球網（代低網）。	觀察 操作 發表 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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：

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						
	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。		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		其他：哨子、粉筆、學習單。 學習策略 技術層面：動作檢核、反覆演練。 態度層面：遵守規則、合作學習。			

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						
			低手、高手交替傳球而球不落地呢？ 《活動8》雙人高手傳球練習 教師說明雙人高手傳球練習活動進行方式。 《活動9》低手發球姿勢 教師說明並示範低手發球動作要領。 《活動10》發球預言家 教師說明發球預言家活動規則。 《活動11》布陣接發球 1. 教師說明布陣接發球活動規則。 2. 活動結束後，教師帶領學生討論：要如何調整每個人的站位區域，比較容易回擊球得分？怎樣容易以發球得分呢？ 《活動12》排球雙打賽 1. 教師說明排球雙打賽活動規則。 2. 教師帶領學生討論：讓球成功回擊過網的策略有哪些？ 《活動13》排球多人賽 1. 教師說明排球多人賽活動					

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						
			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？					
第九週	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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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23課 樂棒攻守樂趣多 《活動1》球棒與揮棒動作 1. 引導學生認識球棒上的「甜蜜區」，說明打擊時若能以此精確部位觸球，能使球體產生最佳的飛行路徑與遠度。 2. 由教師親自演示並詳解正確的揮棒動作要領與身體重心轉移。 《活動2》揮棒擊氣球 解說擊球感知練習：要求學生鎖定球棒甜區，練習精準擊打氣球共 10 次，藉此熟悉擊球點的控制。 《活動3》強棒出擊 講解積分挑戰賽規則：採 5 人小組制，每位成員輪流將皮球擊向場中，根據球的落點區域累積分數。最後統計全組總得分，由成績最優異的組別勝出。 《活動4》接球好手 1. 說	3	教學資源 場地：戶外平坦活動空間。 球具：樂樂棒球/球棒、網球拍、小皮球、氣球。 配件：打擊座、交通錐、壘板、粉筆。 學習策略 規範與技能：遵守規則、反覆練習、動作檢核。 互動層面：分組合作學習。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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： _____

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						
	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		明分組接球實務：每 7 人一組，配置 1 名擊球員、1 名捕手及 5 名場內守備員。 2. 擊球員負責打出樂樂棒球，守備員則演練接捕技巧，每組提供 5 次打擊機會。 3. 強調團隊溝通，最接近球落點的隊友在接球前須明確高喊「我來接」，完成接捕後迅速回傳給捕手。 4. 完成 5 次打擊練習後，由各組別輪替上場。 《活動5》銅牆鐵壁 1. 說明全方位防守演練：以 10 人為一單位，設 1 名捕手及 9 名防守員（區分為 4 名內野與 5 名外野手）。 2. 教師負責將球擊出，並隨機指定目標壘位，守備員須根據指令進行傳球回應。 3. 球擊出瞬間，負責接球的人應大聲呼應「我來接」並確實接穩。 4. 接球員需即時判斷距離，決定要直接長傳至目標壘位，或是透過鄰近隊友進					

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						
			行中繼轉傳，以求最快送達壘板。 5. 成功將 5 顆球精準傳回指定壘包，即視為完成防守任務。 ※學年體育競賽-樂樂棒球九宮格擲準比賽 活動一：尋找手掌的「甜蜜區」 1. 概念連結：引導學生回顧樂樂棒球棒的「甜蜜區」，說明投球時也有手指與球體接觸的「最佳釋放點（出手點）」。 2. 動作演示：示範正確握球（食指與中指張開成 V 字扣住球縫線）與準備姿勢（側身對準目標）。 3. 重心轉移練習：不拿球，練習「前腳跨步 $\rightarrow$ 轉體揮臂 $\rightarrow$ 扣指釋放 $\rightarrow$ 重心由後腳轉移至前腳」					

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						
			的連續動作 10 次。 活動二：近距離控球特攻隊 分組練習：兩人一組，進行胸前傳接球練習。 感知鎖定：要求投球者鎖定接球者的胸前手套（或設定一個虛擬宮格），精準投準 10 次，體會球最後離開食指與中指指尖的摩擦感。 活動三：強投出擊—9 宮格積分挑戰賽 場地布置：每組面對一面 9 宮格投擲網，設定好投擲線距離。 規則解說：5 人一組。每人輪流投擲 5 顆樂樂棒球。 - 擊中周圍格子（1、2、3、4、6、7、8、9）得 1 分。 - 擊中正中央正方形（5 號黃金甜蜜區）得					

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						
			3 分。 3. 小組實戰：每位成員完成投擲後，累計全組總得分。各組輪流擔任「計分員」與「撿球員」，撿球時須注意安全，等投球者投完方可進場。 活動四：競賽模擬與團隊呼應 1. 壓力適應：全班分為兩大隊進行模擬對抗。增加觀賽同學的加油聲，讓投球者適應競賽時的心理壓力。 2. 團隊溝通：傳承樂樂棒球守備的團隊精神。當隊友投出好球或擊中中央甜蜜區時，全隊須高喊隊呼或「好球！」以激勵士氣。 活動五：正式成果展現—學年競賽 1. 依據正式競賽規程進行學年內的班際或班內爭霸賽。					

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
	學習表現	學習內容						
			2. 結算總分，選出「神投小組」與「最佳運動精神表現獎」。					
第十週 期中考	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	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》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。 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：	3	教學資源 場地：戶外平坦活動空間。 球具：樂樂棒球/球棒、網球拍、小皮球、氣球。 配件：打擊座、交通錐、壘板、粉筆。 學習策略 規範與技能：遵守規則、反覆練習、動作檢核。 互動層面：分組合作學習。	操作發表實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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： _____

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						
	成規律運動習慣，維持動態生活。		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					

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						
			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。 【期中評量週】					
第十一週	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	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。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動	第五單元 跑跳武動秀 第13課 身體管理員 《活動1》體適能檢測 1. 由老師詳盡解析各項體適能指標的評量規程，並在現場協助學生逐一完成身體機能的實測檢驗。 2. 派發「體適能監測與優化藍圖」任務單，導引學員將各項受測數據精確地登載於個人紀錄表中。 《活動2》促進健康體適能的運動建議 1. 教師針對提	3	教學資源 場地：操場跑道、體育館或平坦地面。 器材：身高體重計、坐姿體前彎器、碼表。 資料：體適能檢測學習單 學習策略	操作發表實作實踐	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 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：_____

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						
	4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	營養知識。	升不同體適能要素（如心肺、肌力、柔軟度等）所對應的運動類型進行專業說明。 2. 請同學針對個人較為弱勢的體能項目，發掘適合的訓練活動與生活圈中便利的活動場域，並將這些規畫詳實填寫於任務單中。 《活動3》改善體適能運動計畫 參照教材第122頁指引，協助學生客觀解讀自身的檢測報告，鎖定欲優先強化的體能領域，進而構思並訂定具體且可執行的自主鍛鍊策略。		技能面：動作檢核、反覆練習。 團隊面：遵守規則、合作學習。			
第十二週	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持	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。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運	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，	3	教學資源 學習單 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	問答 實作 發表	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	☐ 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： _____

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						
	動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	動精神與運動營養知識。	舉例說明執行計畫遇到困難時可行的解決方式。 2. 教師發下「運動樂分享」學習單，請學生2人一組，針對各自遇到的困難討論解決方法，並記錄下來。 《活動6》養成規律運動習慣 教師發下「規律運動好健康」學習單，請學生下課後，針對建立運動習慣的好處，設計一份推廣養成規律運動的海報。					
第十三週	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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	第五單元 跑跳武動秀 第 23 課 跑跳無阻 《活動1》傳接棒動作要領 檢核 1. 參照教材第 128 至 129 頁，解說接力傳接棒的核心技術與姿勢重點。 2. 說明檢測活動流程：四人為一單位，劃分為「操作隊」與「監測隊」。操作者間隔 5 公尺演練傳接技術，成功後接棒者前導 5 公尺；監測者則在一旁審視夥伴動作並於課本指定頁面標註表現。隨後兩隊職責對調進行複習。	3	教學資源 場地：室外平坦地面。 器材：接力棒、哨子、碼表、角錐、號碼衣。 媒體與文件：接力賽教學影片、「試跑體驗」學習單。 學習策略 技能面：動作檢核、反覆練習。	操作 實作 觀察 發表 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	☐ 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： _____

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						
	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		《活動2》前伸數與搶跑道 1. 引導學子思辨並討論大隊接力賽中「切入內道」的戰術價值與必要性。 2. 闡述內切練習規範：六人一組，三人進行跑道切換體驗，其餘三人負責督導。首先練習垂直切入內線前行5公尺，接著嘗試以斜前方的軌跡滑入最內側跑道，全員練習完畢後與觀摩組輪替。 《活動3》試跑體驗 1. 解析個人速測環節：四人一組，分批進行100公尺短跑測試，詳實記載各員的衝刺秒數。 2. 針對隊友的啟動爆發力與速度延續性進行優劣分析，據此規劃接力賽的棒次序位。 3. 依據擬定的次序進行模擬跑，透過反覆試驗與棒次微調，尋求最佳的速度組合，並將實驗數據與團隊共識填寫於專屬紀錄單中。 《活動4》大隊接力大賽 1. 說明正式競賽流程：每隊由		態度面：遵守規則、分組合作學習。			

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						
			12 名隊員組成，賽前進行最後的任務分工與棒次定案。 2. 要求嚴格遵守比賽規章，與夥伴攜手共勉，合力完成大隊接力體育競技。 3. 賽後引領全隊檢討賽事表現，針對失誤環節或可優化的技術節點進行深度交流。					
第十四週	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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	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。	3	教學資源 場地：室外平坦地面、沙坑。 器材：皮尺、粉筆、圓盤、旗子。 資料：學習單。 學習策略 技能面：動作檢核、反覆練習。 態度面：遵守規則、分組合作學習。	操作實作觀察		☐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： _____

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						
	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		《活動8》助跑5、9、11步 教師說明並與同學示範助跑5、9、11步活動進行方式： 1. 2人一組，一人練習，一人協助。跳的人先面對起跑方向，起跳腳在後，前腳腳尖對齊起跳板前緣站立，往回跑時，分別走5步、9步、11步。另一人幫忙在最後一步的位置放置圓盤，作為助跑起點。 2. 找到助跑起點位置後進行試跳，確認距離是否準確。 3. 在沙坑分別練習助跑5步、9步、11步後起跳，找出最適合自己的距離與步數，並記錄在課本第139頁上。 4. 兩人角色互換繼續練習。 《活動9》跳遠挑戰 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					

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						
			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。					
第十五週	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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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 由老師親自講解並演示拳法與掌法攻擊的動作核心與技巧細節。 《活動2》弓馬互換進攻 1. 指導學子重新溫習弓箭步與馬步之間切換的姿勢重點。2. 闡述並實地展現如何將步法轉換結合至攻擊招式中的訓練流程。 《活動3》連續進攻 說明並演示連續打擊的組合套路： 1. 順勢連續突擊：練習順步衝拳（保持右弓步並擊出右拳）、接著變換為順步劈掌（左弓步施展左劈掌），最後銜接順步撐掌（右弓步進行右撐掌）。 2. 交叉步法打擊：演練拗步衝拳（以右弓步搭配左拳	3	教學資源 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作		☐ 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： _____

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						
			衝擊)、拗步劈掌(左弓步搭配右劈掌)以及拗步撐掌(右弓步搭配左撐掌)。 《活動4》弓馬互換防禦 1. 解析並示範各類防護招式的基本姿勢與發力要點。 2. 演示「步法流轉防禦」之序列：由弓步向上格擋啟動，轉為馬步向下截擊，再接續弓步與馬步的橫向肘部防衛動作。 《活動5》獨立式換步樁 詳細導覽並演示單腳支撐平衡(獨立式)與換步樁功的穩健站姿技巧。					
第十六週	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 表現穩定的身體控制和協調能力。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動6》換步樁勤攻防 教師說明「獨立式勤攻防」活動進行方式： 1. 將全班分為兩組，一組練習，另一組負責出題。 2. 配合教師口令分別進行3次不同的攻防轉換動作。 3. 教師請學生自己設計最後一個結尾動作，防守或進攻皆可，再進行一次活動。 4. 接著由出題組同學輪流出	3	教學資源 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作觀察		☐ 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：_____

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						
	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。		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 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						
			教師說明並示範二起腳動作要領。					
第十七週	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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	第五單元跑跳武動秀 第3課小套路輕鬆學 《活動12》武動三人行 教師說明武動三人行活動進行方式： 1. 3人一組，依照關卡順序與要求，互動協力完成武俠闖關的挑戰任務。 2. 學生帶著「武動三人行」學習單闖關，完成後由關主蓋章。 《活動13》快打六招 1. 教師說明快打六招活動進行方式：6人一組，每人設計一個武術動作串連在一起，編纂屬於你們獨特的武學祕笈。 2. 教師發下「快打六招祕笈」學習單，請學生記下各組編排的武術動作。 《活動14》演武活動 1. 教師將全班分成6人一組，請學生結合學過的各種進攻、防守、腿部、手部動作，各組編出一套十八招的	3	教學資源 1. 學習單。 2. 室內活動中心或室外平坦的地面。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作實作發表		☐ 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： _____

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						
			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。					
第十八週	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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動	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13課 逗陣來跳繩 《活動1》腳步變換 1. 由老師親自解說並示範步伐切換的關鍵技術。 2. 練習告一段落後，引領學生相互交流：在轉換不同步伐跳繩時，應如何調整節奏以保持甩繩的穩定與順暢？ 《活動2》甩繩變化 1. 教師詳盡解析並展現多樣化的甩繩變換手法。 2. 指導學生在活動區域內分散練習，嘗試進行甩繩招式的切換，由初次的成功擴展至多次練習，最終以達成連續五次流暢轉換為目標。 《活動3》雙人甩長繩練習	3	教學資源 場地：室內活動中心或室外平坦地面。 器材：個人跳繩、長繩、短繩、馬錶。 資料：「跳繩九宮格任務」學習單。 學習策略 技能面：動作檢核、反覆練習。 態度面：遵守規則、分組合作學習。	操作觀察發表實作		☐ 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： _____

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						
	習慣，維持動態生活。		老師邀請一位同學上台協助，共同演示兩人協作用動長繩的動作規範與協調要點。 《活動4》三人團體跳繩 1. 以三人為一小隊，輪流安排兩位成員持繩、一位成員進入繩內跳躍。 2. 實施多樣化挑戰，包含跳躍中的方位轉向，以及長繩結合短繩的雙重跳法。 3. 定期互換職責，確保每個人都能精通甩繩與跳躍兩項任務。 《活動5》五人團體跳繩 1. 採五人組隊模式，由兩名隊員負責操縱長繩，另外三名隊員則需展現默契進行同步跳躍。 2. 共同測試單長繩的三人集體跳，以及具備高度難度的雙繩三人協同跳。 《活動6》多人跳繩 1. 將全班區分為 4 到 5 人的任務組，引導各組研討並編排一套專屬的跳繩動作序列。 2. 安排各小組登台發表創意，台下同學則觀摩學習，					

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						
			並針對各組的動作安排與呈現效果提出優點與改善建議。					
第十九週	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。 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	Gb-III-2 手脚聯合動作、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	3	教學資源 1. 泳衣、泳帽、泳鏡、浮板、象棋數個。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表	【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。	☐ 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： _____

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						
	習慣，維持動態生活。		手練習，接著練習左右手交替划手共10下。 4. 每組的兩人輪流下水練習。 《活動4》持浮板划手 教師說明持浮板划手活動進行方式： 1. 每人持一個浮板，在泳池中彎腰站立。 2. 先練習不閉氣划手前進，一手連續划10下後換另一手，接著練習左右手交替划手共10下。 3. 熟悉不閉氣划手前進後，換練習閉氣划手前進，一手划5下後出水換氣，再換另一手練習，接著練習左右手交替划手共10下。 《活動5》水中清道夫 教師說明水中清道夫活動規則： 1. 5人一組，泳池一端的池底放置一些象棋。 2. 每次1人，從泳池另一端出發，以持浮板閉氣划手的方式在水中走路移動，到對面撿象棋。 3. 每人最多可以撿3個，最					

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						
			少撿1個象棋，最快撿到10個象棋的組別獲勝。					
第廿週 期末考	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。 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	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。	第六單元自在動起來 第2課划手前進 《活動6》一次到對岸 教師說明一次到對岸活動規則： 1. 5人一組，每人站一個水道，在泳池內一端預備。 2. 聽見哨音後，低頭閉氣划水，在水中走路前進，直到泳池另一端，閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。 3. 最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。 《活動7》兩人水中接力 教師說明兩人水中接力活動規則： 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	3	教學資源 1. 泳衣、泳帽、泳鏡、浮板、長椅三個、象棋數個。 學習策略 遵守規則、反覆練習、合作學習、檢核動作正確性。	操作發表觀察實作	【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。	☐ 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： _____

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						
	習慣，維持動態生活。		接力。閉氣划手時若氣不足，頭部可以出水面換氣。 3.兩人擊掌接力後，第二人才可以出發，最快抵達對岸的組別獲勝。 《活動8》浮條牽我走 教師說明浮條牽我走活動進行方式： 1.3人一組，兩人持浮條的兩端，另一人練習做出捷泳的划手和打水動作。 2.負責持浮條的人觀察練習者的動作，隨時提醒要注意的地方。 3.中間練習的人完成一水道的練習後角色互換，直到三人都擔任過練習者。 《活動9》浮板助我行 教師說明浮板助我行活動規則： 1.6人一組，每人站一個水道，在泳池邊持浮板預備。 2.聽到哨音後，每人持浮板閉氣划手打水前進。 3.最快抵達對岸的人獲勝，接著換下一組進行。 《活動10》游泳闖關賽 1.教師說明「游泳闖關賽」					

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						
			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。 【期末評量週】					
第廿一週	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。 2d-III-1 分享運動欣賞	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 自在動起來 第 3 課 快樂動動趣 《活動1》機器人動一動 老師講解機器人肢體開發的練習規範：採五人小組模式散開，針對機器人的視覺特徵進行小組討論。隨後配合指令節奏，模仿機械運作的質感進行造形變換，每道指令更換一個定格姿勢，並安排成員輪換主持出題。	3	教學資源 場地：室內活動中心或韻律教室。 設備：音樂播放器、節奏音樂、教學影片。 資料：「機器人遊行舞」與「愉快的舞者」學習單。	操作發表實作觀察	【性別平等教育】性 E11 通與處理情感挫折的能力。培養性別間合宜表達情感的能力。	☐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：_____

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						
	與創作的美感體驗。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。		《活動2》機器人遊行舞 說明機器人遊行舞的編排方式：小組五人協力研發與編創遊行舞蹈。將創意動作串接後落實排練，並詳實記錄於「機甲舞動計畫」學習單。最終由各組登台發表作品，供全體師生共同鑑賞與評核。 《活動3》愉快的舞者基本舞步 1. 介紹並演示《愉快的舞者》中包含交換步、踏併步、擦步與踏步在內的基礎元素。 2. 引導學生兩兩協作，對照影音教材進行技術磨合，並在同儕間展開互助觀察與動作微調。 《活動4》愉快的舞者舞序 1. 透過觀賞教學影片，協助學生解構舞蹈動作與其先後順序。 2. 採取五人圓陣形式，由教師現場傳授並帶領操作《愉快的舞者》之完整舞序。 《活動5》表演與欣賞 1. 依據前項活動之編制，安排		學習策略 技術養成：反覆練習、動作正確性檢核。 團隊互動：遵守規則、分組合作學習。			

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						
			各組輪流上台展現《愉快的舞者》學習成果，其餘組別則進行靜態欣賞與觀摩。 2. 派發舞蹈實習單，請學生彙整學習歷程與心得，並針對各組表現給予正面評價與紀錄。					

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