**嘉義市港坪國民小學健康與體育領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 嘉義市港坪國小109學年度第一學期五年級  領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 學習目標 | | | | | | | | |
| 1.培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。  2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。  3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。  4.認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。  5.學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。  6.認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。  7.認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。  8.選擇就醫管道和健康產品中能表現理性、負責任的行為。 | | | | | | | | |
| （二）單元內涵分析 | | | | | | | | |
| 週次 | 實施時間 | 能力指標 | 相對應能力指標之活動名稱 | 單元學習目標 | 重大  議題 | 節數 | 評量  方式 | |
| 第一週 | 8/31~9/4 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 樂樂棒球 | 1.學會快速跑壘與踩壘。  2.了解跑壘及傳接球的基本動作要領。  3.熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 | 【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察  3.學生發表 |
| 第二週 | 9/7~9/11 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 樂樂棒球 | 1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。  2.了解樂樂棒球的比賽規則  3.學習辦理樂樂棒球比賽。  4.樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。 | 【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察  3.學生發表 |
| 第三週 | 9/14~9/18 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 | 足下乾坤 | 1.了解足球運動的由來。  2.做出足球基本觸球動作。  3.認真參與動作的練習。  4.做出足球基本盤球動作。  5.了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。 | 【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.教師觀察 |
| 第四週 | 9/21~9/26 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 | 足下乾坤、穩紮穩打 | 1.做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。  2.快樂參與遊戲，表現合作態度。  3.熟悉球感，提高控球能力。  4.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。  5.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.教師觀察 |
| 第五週 | 9/28~10/2 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 穩紮穩打、捷泳 | 1.熟練傳接球的正確動作與要領。  2.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。  3.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。  4.能做出捷泳打水與划手動作。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。  【海洋教育】  1-2-3學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。  1-3-2體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。  1-3-4學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習 |
| 第六週 | 10/5~10/9 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 | 捷泳 | 1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。  2.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。  3.能運用捷泳動作，在水中前進。  4.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。 | 【性侵害防治教育】  【海洋教育】  1-2-3學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。  1-3-2體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。  1-3-4學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習 |
| 第七週 | 10/12~10/16 | 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 事故傷害放大鏡 | 1.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。  2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。  3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。 | 【環境教育】  2-2-1瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。  2-2-2認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。  【生涯發展教育】  3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 3 | 1.提問回答  2.學生發表 |
| 第八週 | 10/19~10/23 | 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。  6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 平安去郊遊、家庭休閒活動日 | 1.分析遊覽車的事故發生原因。  2.了解遊覽車安全的重要性。  3.認識遊覽車的安全相關措施。  4.規畫適合全家的休閒活動。  5.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。  6.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。 | 【家政教育】  4-2-2認識自己與家人在家庭中的角色。  4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。  4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。  4-3-4參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。  【生涯發展教育】  2-2-1瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 | 3 | 1.操作學習  2.具體實踐  3.提問回答 |
| 第九週 | 10/26~10/30 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 跑跳變化多 | 1.了解各種跑跳活動的動作要領。  2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。  3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。  4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。  5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。 | 【性別平等教育】  2-2-1瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.操作學習  2.學生發表 |
| 第十週 | 11/2~11/6 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 接力大贏家 | 1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。  2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。  3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 | 【家庭教育】  【性別平等教育】  2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察  3.小組討論  4.學生發表 |
| 第十一週 | 11/9~11/13 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 | 跳高有妙招 | 1.了解跳高的運動方法與技巧。  2.學會跳高的運動技巧。  3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。 | 【家庭教育】  【性別平等教育】  1-3-4理解性別特質的多元面貌。  【家政教育】  4-2-1瞭解個人具有不同的特質。  生涯發展教育1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。  【人權教育】  1-2-1欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第十二週 | 11/16~11/20 | 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。  6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 | 獨特的自己 | 1.了解成長階段的生理變化。  2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。  3.體會成長的變化及其代表的意義。  4.發揮自己的優點，建立個人的價值。  5.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。 | 【家庭教育】  【性別平等教育】  1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。  1-3-2認知次文化對身體意象的影響。  1-3-4理解性別特質的多元面貌。  【家政教育】  4-2-1瞭解個人具有不同的特質。  【生涯發展教育】  2-2-1培養良好的人際互動能力。  【人權教育】  1-2-1欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | 3 | 1.提問回答  2.學生發表  3.具體實踐 |
| 第十三週 | 11/23~11/27 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。  6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 珍愛自己 | 1.認識成癮物質及其危害。  2.了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。  3.運用做決定技巧遠離菸害。  4.了解酒後駕車的嚴重性。  5.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。  6.以具體行動表達對家人的關心。 | 【家庭暴力防治教育】  【家政教育】  4-2-2認識自己與家人在家庭中的角色。  4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。  4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。  4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。  【生涯發展教育】  2-2-1培養良好的人際互動能力。  3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 3 | 1.提問回答  2.學生發表  3.操作學習 |
| 第十四週 | 11/30~12/4 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。  6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 | 珍愛自己 | 1.了解嚼檳榔的危害。  2.以具體行動協助家人戒檳。  3.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。  4.了解毒品的危害。  5.運用做決定技巧遠離毒品。  6.運用拒絕技巧遠離毒品。  7.學習自我保護的方法。 | 【家庭暴力防治教育】  【家政教育】  4-2-2認識自己與家人在家庭中的角色。  4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。  4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。  4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。  【生涯發展教育】  2-2-1培養良好的人際互動能力。  3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 3 | 1.提問回答  2.學生發表  3.操作學習 | |
| 第十五週 | 12/7~12/11 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 熱情啦啦隊 | 1.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。  2.說出在空間中移動身體的方法。  3.做出啦啦隊的舞步動作。  4.做出平衡的動作。  5.表現出安全且有創意的動作。  6.在活動中表現出團結的精神。  7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。 | 【家庭暴力防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.學生發表 | |
| 第十六週 | 12/14~12/18 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 舞動線條的精靈 | 1.說出自己對線條的感覺和想法。  2.在空間中探索各種線條的變化。  3.和同伴合作，快樂的參與活動。  4.有自信的運用肢體表現自己的創意。  5.運用彩帶，探索各種線條的變化。  6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。 | 【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.學生發表 | |
| 第十七週 | 12/21~12/25 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 | 以色列歡樂舞 | 1.了解歡樂舞的舞蹈背景。  2.做出歡樂舞的基本舞步。  3.熟練歡樂舞的動作與隊形。  4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。  5.專心欣賞別人的表演。 | 【性別平等教育】  2-1-2學習與不同性別者平等互動。  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  2-2-1培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.學生發表  2.教師觀察  3.操作學習 | |
| 第十八週 | 12/28~1/1 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 | 踢毽樂趣多 | 1.了解毽子的演變。  2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。  3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 | 【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.學生發表  2.操作學習  3.教師觀察 | |
| 第十九週 | 1/4~1/8 | 1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 當心傳染病 | 1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。  2.知道發生傳染病的三大必要條件。  3.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。  4.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。  5.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。  6.了解愛滋病的傳染途徑。  7.培養接納愛滋病患的態度。  8.了解預防傳染病的方法。  9.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。 |  | 3 | 1.學生發表  2.具體實踐  3.提問回答  4.自我評量 | |
| 第二十週 | 1/11~1/15 | 7-2-2討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。  7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 醫療服務觀測站 | 1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。  2.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。  3.了解全民健保的好處。  4.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。  5.培養珍惜健保資源的態度。 | 【家政教育】  3-2-5認識基本的消費者權利與義務。 | 3 | 1.學生發表  2.自我評量 | |
| 第二十一週 | 1/18~1/20 | 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。  7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 就醫有一套 | 1.具備正確就醫的知識和行為。  2.了解醫療服務使用的注意事項。  3.認識醫療服務使用者的權利與義務。  4.檢視自己的醫療服務使用行為。 | 【家政教育】  3-2-5認識基本的消費者權利與義務。 | 3 | 1.學生發表  2.實際演練  3.提問回答  4.教師觀察 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 嘉義市港坪國小109學年度第二學期五年級  領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 學習目標 | | | | | | | | |
| 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。  2.充實促進健康的知識、態度與技能。  3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。  4.培養增進人際關係與互動的能力。  5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。  6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。  7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。 | | | | | | | | |
| （二）單元內涵分析 | | | | | | | | |
| 週次 | 實施時間 | 能力指標 | 相對應能力指標之活動名稱 | 單元學習目標 | 重大  議題 | 節數 | 評量  方式 | |
| 第一週 | 2/18~2/20 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 排球你我他 | 1.了解排球運動的起源與特性。  2.透過觸球遊戲熟悉球感。  3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。  4.說出排球低手傳接球的動作要領。  5.做出排球低手傳接球的動作。  6.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 | 【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習 |
| 第二週 | 2/22~2/26 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 排球你我他 | 1.熟悉遊戲的方法與規則。  2.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。  3.學會低手發球的動作要領。  4.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 | 【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.教師觀察  2.操作學習 |
| 第三週 | 3/1~3/5 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 卯足全力 | 1.做出足球盤球前進的動作。  2.熟練足球盤球前進的動作技巧。  3.認真學習並注意安全。  4.說出行進間傳接球的動作要領。  5.做出行進間傳接球的動作。  6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 |  | 3 | 1.操作學習  2.提問回答  3.教師觀察 |
| 第四週 | 3/8~3/12 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 卯足全力 | 1.說出足背前踢的動作要領。  2.做出足背踢球射門的動作。  3.做出不同方向的射門動作。  4.在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。  5.認識「樂樂足球比賽」及其規則。  6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。  7.認真學習並注意安全。 | 【性侵害防治教育】 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.教師觀察 |
| 第五週 | 3/15~3/19 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 籃球高手 | 1.學會定點投籃的動作要領。  2.學會跑動投籃的動作要領。  3.學會跑跨跳的上籃步伐。  4.說出上籃的動作要領。  5.正確做出跨兩步上籃的動作。  6.正確做出帶球上籃的動作。  7.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 | 【性侵害防治教育】 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第六週 | 3/22~3/26 | 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。  6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 | 溝通的藝術、家庭危機 | 1.運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。  2.了解單親、家庭暴力等家庭問題。  3.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。  4.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。  5.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。  6.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。  7.了解促進家庭關係的方法。  8.了解化解爭執狀況的方法。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。  3-2-2 學習如何解決問題及做決定。  【人權教育】  2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.實際演練  4.學生發表 |
| 第七週 | 3/29~4/2 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。  6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 跑走好體能 | 1.學會長距離跑走的方法。  2.了解長距離跑走應注意的事項。  3.完成800公尺跑走檢測。  4.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 | 【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.教師觀察  2.操作學習 |
| 第八週 | 4/5~4/9 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 跳遠小飛俠 | 1.了解立定跳遠的方法及動作要領。  2.學會並熟悉跳遠的空中動作。  3.快樂的參與學習活動。 | 【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 | 3 | 1.操作學習 |
| 第九週 | 4/12~4/16 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 跳遠小飛俠 | 1.找出自己的慣用起跳腳。  2.學會丈量急行跳遠的助跑步點。  3.熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。  4.熟練急行跳遠的動作技巧。  5.學會判定試跳是否成功。  6.學會丈量跳遠距離的方法。  7.快樂的參與學習活動。 | 【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第十週 | 4/19~4/23 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 壘球投擲王 | 1.學會投擲的動作要領。  2.增進投擲的運動技巧。  3.學會助跑肩上投擲的動作要領。  4.快樂的參與學習活動。 | 【家庭教育】 | 3 | 1.操作學習 |
| 第十一週 | 4/26-4/30 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 跳出變化 | 1.了解各種個人變化跳動作。  2.學會並熟悉個人跳繩的動作要領。  3.了解雙人跳繩的特性及動作要領。  4.學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。  5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 | 【家庭教育】  【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習 |
| 第十二週 | 十二  5/3~5/7 | 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。  1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 生長你我他 | 1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。  2.列舉影響生長發育的因素。  3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。 | 【家庭教育】  【家政教育】  1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 | 3 | 1.學生發表  2.提問回答  3.學生自評 |
| 第十三週 | 5/10~5/14 | 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。  2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 飲食小專家 | 1.分析影響個人生長發育的因素。  2.了解家庭各成員的營養需求。  3.學會正確選擇食物的方法。 | 【家庭暴力防治教育】  【人權教育】  1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  【家政教育】  1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。  1-3-3 接納他人所喜歡的食物。  1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。  1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 | 3 | 1.學生發表  2.學生自評  3.操作學習  4.提問回答 |
| 第十四週 | 5/17~5/21 | 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。  2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 飲食小專家 | 1.了解處理食物的方法。  2.列舉食物的健康烹調方式。  3.認識不同族群或國家的飲食特色。  4.表現正確且合宜的用餐禮儀。 | 【家庭暴力防治教育】  【人權教育】  1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  【家政教育】  1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。  1-3-3 接納他人所喜歡的食物。  1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。  1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 | 3 | 1.學生發表  2.學生自評  3.操作學習  4.提問回答 | |
| 第十五週 | 5/24~5/28 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 拳擊有氧 | 1.了解有氧運動的益處。  2.學會移位動作的基本步伐。  3.學會移位動作的進階步伐。  4.熟練將單一動作組合與連貫。  5.認真學習並注意安全。  6.學會拳法與踢腿的正確動作。  7.配合不同的節奏做出動作。  8.專心欣賞他人的表演。 | 【家庭暴力防治教育】  【性別平等教育】  2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.教師觀察  2.操作學習  3.學生發表 | |
| 第十六週 | 5/31~6/4 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 荷里皮波舞 | 1.認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。  2.做出「荷里皮波舞」的基本舞步。  3.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。  4.和同伴合作，快樂的參與活動。  5.專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。 | 【性別平等教育】  2-3-2 學習在性別互動中， 展現自我的特色。  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.教師觀察  4.學生發表 | |
| 第十七週 | 6/7~6/11 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 生病的地球、環境汙染面面觀 | 1.觀察社區中的環境汙染問題。  2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。  3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。  4.運用資訊解決環境汙染的問題。  5.察覺並了解水汙染的問題。  6.分析水汙染對環境與健康的影響。  7.學習規畫解決水汙染的行動。  8.舉例改善水汙染的方法。  9.實行節省水資源的行動。 | 【環境教育】  2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。  2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。  3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。  4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。  4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。  4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。  5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。  5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。  5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 |  | 1.教師觀察  2.學生發表  3.實際演練 | |
| 第十八週 | 6/14~6/18 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 環境汙染面面觀 | 1.察覺並了解噪音汙染的問題。  2.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。  3.舉例改善噪音汙染的方法。  4.察覺並了解空氣汙染的問題。  5.分析空氣汙染對健康與環境的影響。  6.舉例改善空氣汙染的方法。  7.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。  8.願意參與社區的環保活動。 | 【環境教育】  2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。  2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。  3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。  4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。  4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。  4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。  5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。  5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。  5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。 |  | 1.學生鑑賞  2.提問回答  3.學生發表  4.操作學習  5.實際演練 | |
| 第十九週 | 6/21~6/25 | 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。  6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。  6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 | 關懷老年人 | 1.了解老年期的飲食保健方法。  2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。  3.以具體行動表達對老年人的關愛。  4.學習照顧年邁的長輩。  5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。 | 【家政教育】  1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。  1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。  【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 |  | 1.學生發表  2.提問回答 | |
| 第二十週 | 6/28~6/30 | 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。  【休業式】 | 健康檢查 | 1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。  2.定期接受健康檢查。  3.正向面對健康問題，並尋求改善的方法。  4.說出致癌的可能原因。  5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。 | 【生涯發展教育】  3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 |  | 1.學生發表  2.討論學習  3.學生自評 | |