

苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 114 學年度第 2 學期五年級健康與體育領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（60）節。

二、本學期學習目標：

- 1.理解青春期常見保健問題的處理方法，願意培養青春期保健的生活型態。
- 2.了解個人的營養與熱量的需求，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。
- 3.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性，主動表現節能減碳、綠色消費的行動。
- 4.了解並演練羽球、籃球比賽的進攻策略，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
- 5.應用學習策略，提高短跑、跳高的學習效能，課後持續練習，增進短跑、跳高的能力。
- 6.表現體操支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領，展現積極參與、接受挑戰的學習態度。

三、本學期課程內涵：

教學期程	主題或單元活動內容 名稱	學習重點		節數	使用教材	評量方式	備註
		學習表現	學習內容				
第一週	<p>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 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」。 《活動 3》與家人溝通 1.教師帶領學生閱讀課本</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	實作發表演練	

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.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁情境，並提問：如果你是瑄君，遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？請和同學 2 人一組演練。

2.教師提問：你曾經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？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。

【家庭教育】

家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。

家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。

家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

第二週	春節			0		
第三週	<p>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</p> <p>1.教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。</p> <p>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。</p> <p>《活動2》健康面對老化</p> <p>1.教師說明健康面對老化的方法。</p> <p>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？</p> <p>《活動3》五正四樂促進健康</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第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。</p> <p>2.教師請學生參考課本第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。</p> <p>《活動4》照顧老年人</p> <p>1.教師帶領學生閱讀課本第18-21頁情境，說明照顧老年人的方法與注意事項。</p> <p>2.教師請學生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</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、 態度與價值觀。</p> <p>3b-III-1 獨立演 練大部份的自我 調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演 練大部分的人際 溝通互動技能。</p> <p>4a-III-1 運用多 元的健康資訊、 產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地 表現促進健康的 行動。</p>	<p>Aa-III-2 人生各 階段的成長、轉 變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老 化現象與死亡的 健康態度。</p>	3	康軒版國小健體5下	實作 演練 發表

	<p>習單。</p> <p>《活動 5》與老年人溝通</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生閱讀課本第 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。 <p>《活動 6》失智症警訊</p> <p>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。</p> <p>《活動 7》失智長者安全居家環境</p> <p>教師帶領學生閱讀課本第 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。</p> <p>《活動 8》與失智長者溝通</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>《活動 9》健康面對死亡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師帶領學生閱讀健康面對死亡相關繪本。 2.教師帶領學生閱讀課本第 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。 <p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>關心與情感。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>					
第四週	<p>第一單元健康幸福一家人</p> <p>第3課青春快樂行</p> <p>《活動1》青春女孩</p> <p>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。</p> <p>2.教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。</p> <p>《活動2》自我覺察</p> <p>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。</p> <p>《活動3》經期保健</p> <p>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。</p> <p>《活動4》同理與尊重</p> <p>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，表現友善的態度。</p> <p>《活動5》青春期的男孩</p> <p>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「給青春期的男孩的保健筆記」學習單第一部分。</p> <p>《活動6》男性生殖器官的保健</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	3	康軒版國小健體5下	<p>演練</p> <p>實作</p> <p>發表</p> <p>總結性評量</p>

<p>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。</p> <p>2.教師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。</p> <p>《活動 7》青春期的心理轉變與自我悅納</p> <p>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。</p> <p>2.教師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。</p> <p>《活動 8》影響生長發育的因素</p> <p>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？</p> <p>《活動 9》長高計畫擬定與執行</p> <p>教師請學生檢視個人的飲食、運動、睡眠習慣，設定適合自己的飲食、運動、睡眠目標，完成「長高計畫目標設定」學習單。</p> <p>《活動 10》長高計畫改進</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第五週</p>	<p>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 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 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 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。 《活動4》六大類食物代換分量 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。 《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</p>	<p>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 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。</p>	<p>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。</p>	<p>3</p>	<p>康軒版國小健體5下</p>	<p>實作發表</p>	
------------	--	---	--	----------	------------------	-------------	--

	<p>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。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第六週	<p>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 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。 第二單元健康安全飲食 第 3 課飲食危機處理</p>	<p>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 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>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。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	發表 實作 演練 總結性評量

	<p>《活動 1》異物梗塞急救處理</p> <p>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。</p> <p>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?</p> <p>《活動 2》一氧化碳中毒症狀和急救處理</p> <p>教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。</p> <p>《活動 3》預防一氧化碳中毒</p> <p>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碳中毒? 如何預防中毒呢?</p> <p>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。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。</p> <p>國 E5 發展學習不同文化</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>的意願。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>					
第七週	<p>第三單元保護地球動起來</p> <p>第 1 課環保愛地球</p> <p>《活動 1》4F 思考法——地球暖化議題</p> <p>1.教師請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。</p> <p>2 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。</p> <p>《活動 2》認識碳足跡</p> <p>1.教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。</p> <p>2.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。</p> <p>《活動 3》發現碳足跡</p> <p>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？</p> <p>《活動 4》節能減碳方法</p> <p>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。</p> <p>《活動 5》綠色消費 3R3E 原則</p> <p>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。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	發表實作

	<p>《活動 6》目標設定——個人環保行動 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。</p> <p>《活動 7》倡議宣導 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。</p> <p>《活動 8》校園環保行動 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。</p> <p>《活動 9》社區環保行動 教師請學生上臺發表課本第 93 頁「社區低碳永續家園行動方案建議」，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。</p> <p>【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>						
第八週	<p>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 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	發表 實作 總結性評量	

	<p>《活動 2》水汙染的影響 教師提問：水汙染可能會造成什麼影響？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？</p> <p>《活動 3》減少水汙染行動 教師請學生在生活中實踐減少水汙染行動，並在「減少水汙染行動」學習單記錄一週的實踐情形，一週後自我反省與修正減少水汙染的行動。</p> <p>《活動 4》空氣汙染來源與危害 教師播放空氣汙染相關影片，引導學生覺察空氣汙染對健康的危害。</p> <p>《活動 5》解決空氣汙染問題 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，發表對於空氣汙染問題的省思，以及解決空氣汙染問題的方法。</p> <p>《活動 6》減少空氣汙染行動 教師請學生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。</p> <p>《活動 7》減空汙的好決定 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。</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>《活動 8》空氣品質指標 教師配合影片介紹空氣品質指標 (AQI) 各級別對健康的影響以及對學生的活動建議。</p> <p>《活動 9》對聲音的感受 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。</p> <p>《活動 10》噪音對健康的影響 教師配合各種聲音音檔以及噪音汙染相關影片, 說明噪音對健康的影響, 以及分貝的意義。</p> <p>《活動 11》減少噪音行動 教師請學生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。</p> <p>《活動 12》解決噪音問題 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。</p> <p>【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>						
第九週	<p>第四單元球技對決 第 1 課羽毛球共舞 《活動 1》羽毛球握拍方式 教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	<p>操作 發表 實作 觀察 運動撲滿</p>	

	<p>《活動 2》熱身動一動 教師帶領學生持羽球拍熱身。</p> <p>《活動 3》慢飛氣球 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。每關挑戰時間 1 分鐘，累積擊球數最多的組別獲勝。</p> <p>《活動 4》羽球構造與執羽球的方法 教師說明並示範「執羽球的方法」。</p> <p>《活動 5》向上擊球 教師說明「向上擊球」活動規則：挑戰持拍連續向上擊球，依序完成三關任務。第一關：擊球 10 下；第二關：擊球 15 下；第三關：擊球 20 下。</p> <p>《活動 6》隔網擊球 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。</p> <p>《活動 7》正手發球與反手發球 教師將全班分成 6 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。</p> <p>《活動 8》你發球我回擊 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</p>	<p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>球，共發 5 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。</p> <p>《活動 9》雙人闖關 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。</p> <p>《活動 10》羽球競賽 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 2 人上場。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>						
第十週	<p>第四單元球技對決 第 2 課籃球攻防 《活動 1》投籃動作 教師說明並示範「投籃」的動作要領。</p> <p>《活動 2》正面投籃與側面投籃 教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。</p> <p>《活動 3》投籃練習</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	3	康軒版國小健體 5 下	操作發表實作	

	<p>教師說明「投籃練習」活動規則。</p> <p>《活動4》投籃積分賽</p> <p>1.教師說明「投籃積分賽」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動5》自拋球墊步投籃個人練習</p> <p>教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則。</p> <p>《活動6》接球墊步投籃雙人練習</p> <p>1.教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學接球墊步投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動7》自拋球面框投籃個人練習</p> <p>教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則。</p> <p>《活動8》接球面框投籃多人練習</p> <p>1.教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師請學生分享自己或同學接球面框投籃動作需要改進之處，運用討論的結果再次進行活動。</p> <p>《活動9》跑動接球投籃得分賽</p> <p>1.教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則。</p>	<p>戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>2.活動結束後，教師提問：你一共得了幾分？請和同學討論投籃未進的原因，以及改進的方法後，換人擔任傳球者，再次挑戰。</p> <p>《活動 10》試探步</p> <p>1.教師說明：投籃進攻前，可以透過「試探步」干擾對手的判斷，擺脫防守，再選擇適當的時機投籃或傳球。</p> <p>2.教師說明「試探步」活動規則：把角錐當作防守者，練習試探步，讓球遠離防守者。</p> <p>《活動 11》一對一攻防</p> <p>1.教師說明「一對一攻防」活動規則。</p> <p>2.活動結束後，教師帶領學生模擬各種攻防情境，思考如何運用試探步擺脫對手。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E6 同理分享。</p>					
第十一週	<p>第四單元球技對決</p> <p>第 2 課籃球攻防</p> <p>《活動 12》上籃腳步練習（不持球）</p> <p>教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。</p> <p>《活動 13》上籃腳步練習（持球）</p> <p>教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。</p> <p>《活動 14》上籃手部動作練習（原地）</p> <p>教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。</p> <p>《活動 15》上籃對空練習（移位）</p> <p>教師說明並示範「上籃對</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防</p>	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	3	康軒版國小健體 5 下	操作發表 運動撲滿

	<p>空」的動作要領。</p> <p>《活動 16》運球上籃 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、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。</p> <p>《活動 17》接球後運球上籃 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。</p> <p>《活動 18》擋人要領 1.教師說明並示範「擋人」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。</p> <p>《活動 19》兩人擋拆進攻 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。</p> <p>《活動 20》二對二攻防 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。</p>	<p>守策略。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>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。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。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>					
第十二週	<p>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.教師將全班分成6組，練習蹲踞式起跑基本動作。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 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，起跑時可選擇站立式或蹲踞式起跑，每人兩種起跑方式都練習後，活動即完成。 《活動3》體驗用不同步頻跑 教師說明「體驗用不同步頻跑」活動規則：8人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，交換步伐向前跑並跨越圓盤。依序練習慢節奏、中節奏、快節</p>	<p>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-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。</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	3	康軒版國小健體5下	<p>操作 發表 實作 觀察 運動撲滿</p>

	<p>奏的跑步速度。</p> <p>《活動 4》體驗用不同步幅跑 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。</p> <p>《活動 5》步頻、步幅雙體驗 教師說明「步頻、步幅雙體驗」活動規則：8 人一組，依照教師拍擊鈴鼓的節奏或音響播放的節奏，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。</p> <p>《活動 6》短跑競賽 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。以此類推，全組都完成快速跑後，即完成活動。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>						
第十三週	<p>第五單元奔騰泳休閒 第 2 課樂趣跳高 《活動 1》跳高體驗 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、膝蓋、大腿、腰部等高度，其他人</p>	<p>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-1 表現穩</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	操作 觀察 實作	

	<p>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。</p> <p>《活動 2》起跳動作 教師說明並示範「起跳」的動作要領。</p> <p>《活動 3》助跑後起跳 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。</p> <p>《活動 4》助跑跳過繩 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。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	<p>定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>					
第十四週	<p>第五單元奔騰泳休閒 第 2 課樂趣跳高</p> <p>《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。</p> <p>《活動 6》剪式跳高 教師將全班分成 4 組，練習</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-3 透過體</p>	<p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

	<p>剪式跳高。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154-155頁打勾。</p> <p>《活動7》跳高挑戰 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。</p> <p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>	<p>驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>				
第十五週	<p>第五單元奔騰泳休閒 第3課水中健將</p> <p>《活動1》捷泳划手動作檢核 教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。</p> <p>《活動2》扶牆捷泳換氣 教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。</p> <p>《活動3》持浮板打水換氣 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。</p> <p>《活動4》打水換氣 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。</p> <p>《活動5》原地划手換氣</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>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。</p>	3	康軒版國小健體5下	操作發表

	<p>教師說明並示範「原地划手換氣」的動作要領。</p> <p>《活動 6》划手換氣向前走 教師說明「划手換氣向前走」活動規則：4 人一組，排成一列在水中行走前進，並進行划手和換氣的連續動作。</p> <p>《活動 7》持浮板打水划手換氣 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，練習右手划手後再換左手。</p> <p>《活動 8》打水划手換氣練習 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。</p> <p>【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閒活動的知識與技能。</p>						
第十六週	<p>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 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 教師說明「捷泳異程接力」</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	

	<p>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。</p> <p>《活動 11》捷泳挑戰賽 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。</p> <p>《活動 12》溯溪安全裝備 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。</p> <p>《活動 13》溯溪遊戲 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。</p> <p>【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閒活動的知識與技能。</p>	<p>理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>					
第十七週	<p>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 教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。 《活動 2》正手擲盤 教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑</p>	<p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	操作發表實作運動撲滿	

	<p>《活動3》異程擲接盤 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），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。</p> <p>《活動4》踢毬基本功 1.教師說明並示範「踢毬基本功」的動作要領。 2.教師將全班分成2人一組，請學生運用繫繩毬分組練習踢毬基本功。一人練習時，另一人觀察，並分享被觀察者動作須調整之處，提醒同學踢毬基本功的動作要領。</p> <p>《活動5》踢毬四連環 教師說明「踢毬四連環」活動規則：4人一組，每人需做出「踢毬」組合另一動作，例如：拐毬、膝毬、跟毬、豆毬。一個接一個，接續完成組合動作，表演創作的踢毬動作組合。</p> <p>《活動6》家庭休閒運動計畫 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。</p> <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相</p>	<p>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。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	關的社區資源。						
第十八週	<p>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 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 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 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 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 教師將全班分成4人一組，嘗試助跑、踩踏板再跳起，做出不同跳躍動作。 【品德教育】 品E6 同理分享。</p>	<p>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。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	3	康軒版國小健體5下	操作發表實作	
第十九週	<p>第六單元我的運動舞臺 第1課靈活滾躍 《活動7》撐箱彈跳</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	3	康軒版國小健體5下	操作發表觀察	

	<p>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。</p> <p>《活動 8》撐跳過箱 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。</p> <p>《活動 9》橫箱分腿騰躍 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 頁打勾。</p> <p>《活動 10》縱箱分腿騰躍 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。</p> <p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>				運動撲滿	
第二十週	<p>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</p> <p>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。</p> <p>2.教師請學生以其他運動為主題（例如：躲避球、排</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	3	康軒版國小健體 5 下	操作發表實作	

	<p>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、互動變化、空間變化)，組合4個動作，表演時間為4個8拍。</p> <p>《活動2》運動主題創作 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。</p> <p>《活動3》表演與欣賞 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。</p> <p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>					
第二十一週	<p>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</p> <p>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」。</p> <p>2.教師將全班分成2人一組練習基本舞步，請學生互相觀察動作是否正確？怎麼調整？</p> <p>【品德教育】 品E6 同理分享。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>	<p>1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>1b-III-2 各國土風舞。</p>	3	康軒版國小健體5下	操作發表