

苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學 112 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，銜接或補強節數（0）節，本學期共（60）節。

二、本學期學習目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 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。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 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。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週	BI 符號運用與溝通表達 【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。	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 1. 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	3	康軒版國小健體 5 下	實作 發表 演練	

	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。	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。			
第二週	B1 符號運用與溝通表達 【家庭教育】	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	3	康軒版國小健體 5 下	實作 演練 發表

	家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	1. 教師帶領學生認識更年期及其常見症狀與保健方法。 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。 《活動 2》健康面對老化 1. 教師說明健康面對老化的方法。 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？ 《活動 3》五正四樂促進健康 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。 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。 《活動 4》照顧老年人 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。 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」學習單。 《活動 5》與老年人溝通				
--	--	---	--	--	--	--

		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。 《活動 6》失智症警訊 1. 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。 《活動 7》失智長者安全居家環境 1. 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。 《活動 8》與失智長者溝通 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。 《活動 9》健康面對死亡 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。				
第三週	A3 規劃執行與創新應變	第一單元健康幸福一家人	3	康軒版國小健體 5 下	演練	

		第 3 課青春快樂行 《活動 1》青春期女孩 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「青春期女孩保健筆記」學習單。 2. 教師帶領學生演練衛生棉的使用與丟棄步驟。 3. 教師帶領學生閱讀課本第 31 頁認識生理期用品——衛生棉條、月亮杯。 《活動 2》自我覺察 1. 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。 《活動 3》經期保健 1. 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。 (1) 列出月經期間須準備的物品，例如：生理期用品、生理褲、小包包、生理月曆。 (2) 訂定經期保健事項，並擬定經期保健的執行方法，例如： (3) 製作執行紀錄表進行檢核。 《活動 4》同理與尊重 1. 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，當女生因月經而感到不		實作 發表 總結性評量	
--	--	---	--	----------------------------------	--

		適時，應同理對方的感受，陪伴或輕聲安慰她，表現友善的態度。 《活動 5》青春期男孩 1. 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「給青春期男孩的保健筆記」學習單第一部分。 2. 教師提問：親愛的男孩，發現夢遺時你的心情如何？請運用「情緒調適」技能調適心情。 《活動 6》男性生殖器官的保健 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。 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。 《活動 7》青春期的心理轉變與自我悅納 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。 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。 《活動 8》影響生長發育的因素			
--	--	--	--	--	--

		1. 教師提問：青春期的生長是關鍵時期，你知道哪些影響生長發育的因素呢？ 《活動 9》長高計畫擬定與執行 1. 教師帶領學生閱讀課本第 41-44 頁，說明如何運用生活技能「自我管理與監督」，擬定長高計畫。 2. 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。 3. 教師請學生與家人討論長高計畫的執行方法和獎勵，並在家人的見證下，做出健康約定，完成「長高計畫執行方法」學習單。 4. 教師請學生課後嘗試執行一週的長高計畫，並在「長高計畫執行紀錄」學習單記錄執行的情況。 《活動 10》長高計畫改進 1. 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。 2. 教師提問：你的長高計畫目標都達成了嗎？請運用生活技能「自我管理與監督」進行改進，完成「長高計畫改進」學習單。				
第四週	A2 系統思考與解決問題	第二單元健康安全飲食	3	康軒版國小健體 5 下	實作	

		第 1 課健康飲食 《活動 1》覺察飲食問題 1. 教師播放健康餐盤影片，複習健康餐盤的概念。 2. 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 1. 教師提問：哪些健康飲食習慣你還沒做到呢？想一想，沒有養成這些健康飲食習慣，可能造成什麼健康問題？ 2. 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 1. 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 1. 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。 2. 教師請學生運用六大類食物代換分量圖卡，安排符合個人的一日六大類食物建議份數，並上臺進行分享。 《活動 5》每日飲食指南達成檢視		發表	
--	--	--	--	----	--

		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 1. 教師帶領學生閱讀課本第 62-63 頁情境，說明：如果有飲食問題，可以運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 2. 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。 3. 教師請學生課後嘗試執行改進的方法，並在「改善飲食問題（二）」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。				
第五週	C3 多元文化與國際理解 A2 系統思考與解決問題 【資訊教育】	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、	3	康軒版國小健體 5 下	發表 實作 演練 總結性評量	

	資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 體認國際文化的多樣性。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	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 1. 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 《活動 1》異物梗塞急救處理 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。 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？				
--	--	---	--	--	--	--

		《活動 2》一氧化碳中毒症狀和急救處理 1. 教師說明並示範一氧化碳中毒急救處理步驟。 《活動 3》預防一氧化碳中毒 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？ 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。				
第六週	C1 道德實踐與公民意識 【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。	第三單元保護地球動起來 第 1 課環保愛地球 《活動 1》4F 思考法——地球暖化議題 1. 教師提問以下問題，請學生上臺分享「地球暖化的影響」學習單。 (1)事實 (Fact)：關於地球暖化，你有哪些了解？ (2)感受 (Feelings)：對於地球暖化所帶來的問題，你有什麼感受？ (3)發現 (Findings)：你發現地球暖化的原因了嗎？地球暖化的原因是什麼？ (4)未來 (Future)：你願意為減輕地球暖化問題而努力嗎？你預計怎麼做呢？	3	康軒版國小健體 5 下	發表 實作	

		2 教師將全班分組，請學生合作完成「愛地球頻道」任務。 《活動 2》認識碳足跡 1. 教師播放碳足跡相關影片，帶領學生認識碳足跡概念。 2. 教師提問：以生產牛肉產品為例，想一想，生產牛肉產品的各個階段，為什麼會增加溫室氣體排放？ 3. 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。 《活動 3》發現碳足跡 1. 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？ 《活動 4》節能減碳方法 1. 教師提問：生活中，無論食、衣、住、行都會直接或間接造成二氧化碳的排放。你知道哪些節能減碳的方法？為什麼這些方法能減少碳排放呢？ 2. 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。 《活動 5》綠色消費 3R3E 原則				
--	--	--	--	--	--	--

		1. 教師請學生上臺分享「一週垃圾紀錄」學習單。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 86-87 頁情境，說明：平時可以透過綠色消費的原則，做出友善環境的選擇。 3. 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。 《活動 6》目標設定——個人環保行動 1. 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。 《活動 7》倡議宣導 1. 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。 《活動 8》校園環保行動 1. 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。 《活動 9》社區環保行動 1. 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。				
第七週	C1 道德實踐與公民意識 【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。	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 1. 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。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 94 頁情境，說明：水汙染來源可以分成生活污水、事業廢水、畜牧廢水。想一想，生活中的污水可能來自哪裡呢？ 《活動 2》水汙染的影響 1. 教師提問：水汙染可能會造成什麼影響？ 2. 教師提問：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？ 《活動 3》減少水汙染行動 1. 教師帶領學生閱讀課本第 96-97 頁情境，並配合節水相關影片，引導學生認識減少水汙染行動。 2. 教師提問：課本中的減少水汙染行動你能做到哪些？請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。 《活動 4》空氣汙染來源與危害	3	康軒版國小健體 5 下	發表 實作 總結性評量	

		1. 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。 《活動 5》解決空氣汙染問題 1. 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。 《活動 6》減少空氣汙染行動 1. 教師帶領學生閱讀課本第 101 頁情境，並配合空氣汙染相關影片，帶領學生認識減少空氣汙染行動。 2. 教師提問：課本中的減少空氣汙染行動你能做到哪些？請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。 《活動 7》減空汙的好決定 1. 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。 《活動 8》空氣品質指標 1. 教師帶領學生閱讀課本第 103 頁情境，並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。 《活動 9》對聲音的感受				
--	--	---	--	--	--	--

		1. 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。 《活動 10》噪音對健康的影響 1. 教師帶領學生閱讀課本第 105 頁情境，並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。 《活動 11》減少噪音行動 1. 教師帶領學生閱讀課本第 106 頁情境，並配合噪音汙染相關影片，帶領學生認識減少噪音行動。 2 教師提問：課本中的減少噪音行動你能做到哪些？請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。 《活動 12》解決噪音問題 1. 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。				
第八週	C2 人際關係與團隊合作	第四單元球技對決 第 1 課羽球共舞 《活動 1》羽球拍握拍方式 1. 教師說明並示範「正手握拍」、「反手握拍」的動作要領。 2. 教師將全班分成 3 組，請學生分組討論：找一找，課本第 113 頁中的握	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	

		拍方式哪裡錯誤？觀察自己和同學的握拍方式，是否出現相同的錯誤？ 《活動 2》熱身動一動 1. 教師帶領學生持羽球拍熱身。 《活動 3》慢飛氣球 1. 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。 《活動 4》羽球構造與執羽球的方法 1. 教師帶領學生認識羽球的構造。 2. 教師說明並示範「執羽球的方法」。 《活動 5》向上擊球 1. 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。 《活動 6》隔網擊球 1. 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。 《活動 7》正手發球與反手發球			
--	--	--	--	--	--

		1. 教師說明並示範「正手發球」、「反手發球」的動作要領。 2. 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。 《活動 8》你發球我回擊 1. 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。 《活動 9》雙人闖關 1. 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。 《活動 10》羽球競賽 1. 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。				
第九週	C2 人際關係與團隊合作	第四單元球技對決 第 2 課籃球攻防 《活動 1》投籃動作 1. 教師說明並示範「投籃」的動作要領。 《活動 2》正面投籃與側面投籃 1. 教師說明並示範「正面投籃」、「側面投籃」的動作要領。 《活動 3》投籃練習 1. 教師說明「投籃練習」活動規則：3 人一組，一人投籃、一人撿球、一人記錄。投籃者在圓盤後練習在每個投籃點投 3 球，其他人觀察投籃動作，記錄者在「投籃練習」學習單記錄投籃情形。投籃者完成投籃後，角色互換接續練習。 《活動 4》投籃積分賽 1. 教師說明「投籃積分賽」活動規則：6 人一組，輪流投籃，時間結束後，累積投中次數最多的組別獲勝。 《活動 5》自拋球墊步投籃個人練習 1. 教師說明「自拋球墊步投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時雙腳墊步，面向籃框投籃。 《活動 6》接球墊步投籃雙人練習	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 實作	

		1. 教師說明「接球墊步投籃雙人練習」活動規則：2 人一組，一人傳球、另一人投籃。投籃者跑近投籃點時，傳球者將球傳出，投籃者接球墊步投籃。投 5 球後，兩人角色互換練習。 《活動 7》自拋球面框投籃個人練習 1. 教師說明「自拋球面框投籃個人練習」活動規則：沿著三分線跑動，自拋內旋球，球彈地一次後接起，接球同時以一腳為軸心轉身面向籃框投籃。 《活動 8》接球面框投籃多人練習 1. 教師說明「接球面框投籃多人練習」活動規則：4 人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球面框投籃。投籃者都完成後，其中一位投籃者和傳球者角色互換練習，每個人都當過傳球者，活動即完成。 《活動 9》跑動接球投籃得分賽 1. 教師說明「跑動接球投籃得分賽」活動規則：4 人一組，一人傳球、其他三人投籃。投籃者沿著三分線跑到 2 個圓盤處，當投籃者跑近圓盤時，傳球者將球傳出，投籃者接球進行墊步投籃或面框投籃。投籃成功一次得				
--	--	--	--	--	--	--

		1 分。時間結束後，累積得分最高的組別獲勝。 《活動 10》試探步 1. 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。 《活動 11》一對一攻防 1. 教師說明「一對一攻防」活動規則：2 人一組，一人防守，另一人持球進攻，運用試探步擺脫防守後投籃。投籃成功一次得 1 分，時間結束後，攻守交換再比一場，累積得分較高者獲勝。			
第十週	C2 人際關係與團隊合作	第四單元球技對決 第 2 課籃球攻防 《活動 12》上籃腳步練習（不持球） 1. 教師說明並示範「上籃腳步（不持球）」的動作要領。 《活動 13》上籃腳步練習（持球） 1. 教師說明並示範「上籃腳步（持球）」的動作要領。 《活動 14》上籃手部動作練習（原地） 1. 教師說明並示範「上籃手部」的動作要領。 《活動 15》上籃對空練習（移位） 1. 教師說明並示範「上籃對空」的動作要領。	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 運動撲滿

		《活動 16》運球上籃 1. 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。 《活動 17》接球後運球上籃 1. 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。 《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。 《活動 19》兩人擋拆進攻 1. 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。			
--	--	--	--	--	--

		《活動 20》二對二攻防 1. 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。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。				
第十一週	A1 身心素質與自我精進	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 1. 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。	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	

		《活動 3》體驗用不同步頻跑 1. 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、快節奏的跑步速度。 《活動 4》體驗用不同步幅跑 1. 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。 《活動 5》步頻、步幅雙體驗 1. 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。 《活動 6》短跑競賽 1. 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。				
第十二週	A2 系統思考與解決問題	第五單元奔騰沐休閒	3	康軒版國小健體 5 下	操作	

		第 2 課樂趣跳高 《活動 1》跳高體驗 1. 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。 《活動 2》起跳動作 1. 教師說明並示範「起跳」的動作要領。 《活動 3》助跑後起跳 1. 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。 《活動 4》助跑跳過繩 1. 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。			觀察 實作	
第十三週	A2 系統思考與解決問題	第五單元奔騰泳休閒 第 2 課樂趣跳高 《活動 5》跳高助跑步點	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 運動撲滿	

		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。 《活動 6》剪式跳高 1. 教師將全班分成 4 組，練習剪式跳高。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。 《活動 7》跳高挑戰 1. 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。				
第十四週	A2 系統思考與解決問題 【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。	第五單元奔騰泳休閒 第 3 課水中健將 《活動 1》捷泳划手動作檢核 1. 教師帶領學生複習「捷泳划手」的動作要領。 《活動 2》扶牆捷泳換氣 1. 教師說明並示範「捷泳換氣」的動作要領。 《活動 3》持浮板打水換氣	3	康軒版國小健體 5 下	操作發表	

		1. 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。 《活動 4》打水換氣 1. 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。 《活動 5》原地划手換氣 1. 教師說明並示範「原地划手換氣」的動作要領。 《活動 6》划手換氣向前走 1. 教師說明「划手換氣向前走」活動規則：4 人一組，排成一行在水中行走前進，並進行划手和換氣的連續動作。 《活動 7》持浮板打水划手換氣 1. 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。 《活動 8》打水划手換氣練習 1. 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。				
第十五週	A2 系統思考與解決問題 【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。	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 1. 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 1. 教師說明「捷泳異程接力」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。 《活動 11》捷泳挑戰賽 1. 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。 《活動 12》溯溪安全裝備 1. 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。	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 實作 觀察 運動撲滿	

		《活動 13》溯溪遊戲 1. 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。				
第十六週	A3 規劃執行與創新應變 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	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 1. 教師說明並示範「正手握盤」的動作要領。 《活動 2》正手擲盤 1. 教師說明並示範「正手擲盤」的動作要領。 《活動 3》異程擲接盤 1. 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。 《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	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 實作 運動撲滿	

		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。 《活動 5》踢毬四連環 1. 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、蹠毬、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。 《活動 6》家庭休閒運動計畫 1. 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。				
第十七週	A2 系統思考與解決問題	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 1. 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	3	康軒版國小健體 5 下	操作發表實作	

		1. 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 1. 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 1. 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 1. 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。				
第十八週	A2 系統思考與解決問題	第六單元我的運動舞臺 第 1 課靈活滾躍 《活動 7》撐箱彈跳 1. 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。 《活動 8》撐跳過箱 1. 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。 《活動 9》橫箱分腿騰躍 1. 教師將全班分成 4 人一組，請學生搭配口訣「踩（踏板）、撐（跳	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 觀察 運動撲滿	

		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。 《活動10》縱箱分腿騰躍 1.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。				
第十九週	B3 藝術涵養與美感素養 C3 多元文化與國際理解	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 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。 2.教師請學生以其他運動為主題(例如:躲避球、排球、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。 《活動2》運動主題創作 1.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。	3	康軒版國小健體5下	操作 發表 實作	

		《活動 3》表演與欣賞 1. 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。				
第二十週	B3 藝術涵養與美感素養 C3 多元文化與國際理解	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 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」。 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？ 《活動 5》阿露娜土風舞舞序 1. 教師播放阿露娜土風舞教學影片，帶領學生了解舞蹈動作、舞序。 《活動 6》表演與欣賞 1. 教師請學生分組上臺表演阿露娜土風舞並相互觀摩。	3	康軒版國小健體 5 下	操作 發表 運動撲滿	