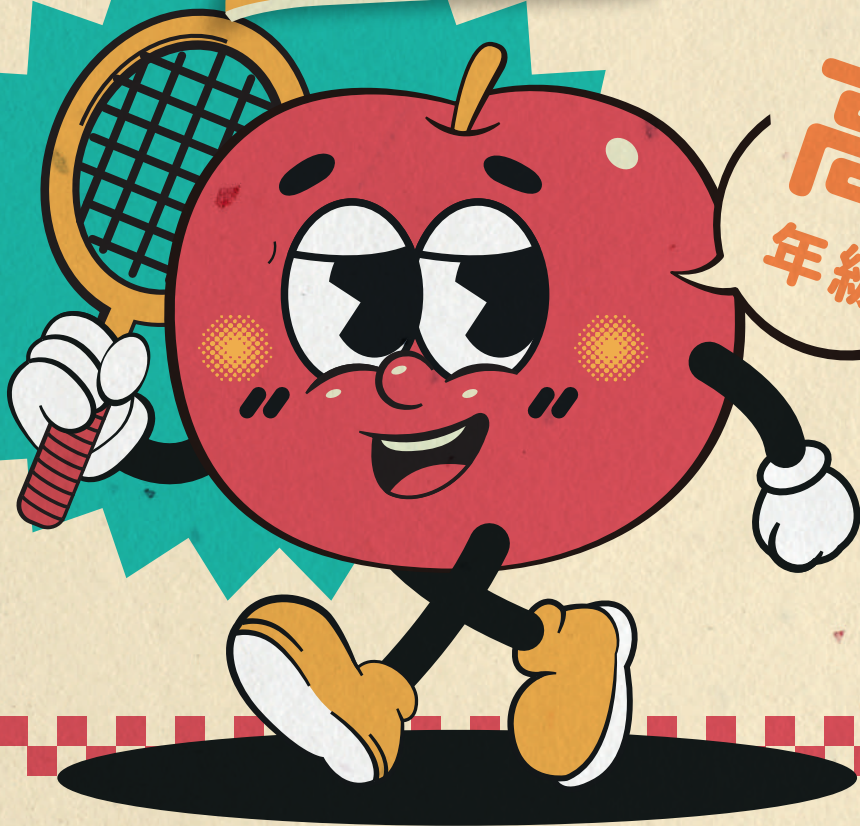


健康與體育

教材簡介本



高年級

單元架構

第九冊～第十二冊
健康／體育分科

單元特色

素養導向活動
× 多元美學

數位資源

教學OK 評量OK
提升教學效率

好康資源

- ① 雙語單字表
- ② SEL學習單 **NEW**

課程架構



五上

健康

1. 青春大小事
2. 事故傷害知多少
3. 關鍵時刻
4. 飲食放大鏡

體育

5. 飛過天際
6. 超越巔峰
7. 繩乎奇技
8. 羽球高手
9. 棒棒好球
10. 體操精靈
11. 健康有氧

五下

健康

1. 健康加油站
2. 醫藥學問大
3. 聰明消費樂無窮
4. 家庭安和樂

體育

5. 投其所好
6. 飛騰青春
7. 摩拳擦掌
8. 球不落地
9. 手球英雄
10. 花舞翩翩
11. 悠遊戲水樂

★ 健康 / 體育分科教學 ★

六上

健康

1. 環境體檢大行動
2. 人生製造公司
3. 勇闖飲食島
4. 守護青春

體育

5. 海陸任遨遊
6. 飛越極限
7. 力拔山河
8. 腿上乾坤
9. 勇闖籃球殿堂
10. 平衡木上的不倒翁
11. 好球強強滾

六下

健康

1. 天生我才必有用
2. 解癮密碼
3. 健康新攻略
4. 迎向未來

體育

5. 身體書法家
6. 鈴上雲霄
7. 排球高手
8. 桌球精靈
9. 角力主角我來當
10. 百發百中
11. 水中樂逍遙

學習資源

115 學年新登場!!

使用時機

- ✓ 課前引導
- ✓ 活動回顧
- ✓ 單元統整

<< 立即試閱

SEL 學習單



課程情境結合
日常生活經驗

不須額外備課

一鍵掌握



YouTube 頻道

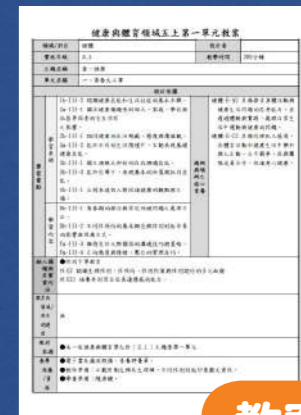
NaniBox 3.0



複習卷



學習單



教案

5上

國小 健康與體育

社會情緒學習(SEL)學習單

歡迎光臨!

社會情緒學習放映室

Social Emotional Learning

SEL 學習單

探索自己

理解他人

正向互動

共利決策

南一書局

設計理念

透過貼近學生日常生活的情境，把校園中可能遇到的事情帶進課堂。藉由 SEL 五大核心的學習歷程，逐步引導學生建立心理韌性，更有信心面對生活中的各種挑戰。

✔ 情境插圖豐富 學習更直觀！

✔ 整合五大核心 學習更連貫！

✔ 理論結合實務 學習更有效！

SEL 五大核心

自我覺察

辨識自己的情緒與想法，並覺察行為對他人的影響。

自我管理

調節情緒與行為，面對挑戰能承受壓力並自我激勵。

社會覺察

觀察與同理他人情緒與需求，理解不同角度的觀點。

人際技巧

有效表達自己、理解他人，建立並維持良好關係。

負責任的決定

考慮自己與他人利益做出決定，並願意承擔行動後果。

青春的界線

____年 ____班 ____號

姓名 _____

課程延伸
超好用！



SEL 學習單

☑ 勾選題

一、是什麼原因讓小裘突然生氣呢？(可複選)

- 青春期情緒會比較敏感
- 以為弟弟在房間裡搗亂
- 開始在乎自己隱私空間
- 窗戶沒關導致房間淹水

二、當我因為情緒而說出傷人的話時，我最先感覺到的是什麼？(可複選)

- 生氣 不安
- 後悔 難過



評量方法
超輕鬆！

三、當我感覺自己很生氣時，我會想用下列哪些方法來控制自己的情緒？(可複選)



悶在心裡，讓情緒自行沉澱。



離開現場，給自己空間。



忍不住用比較大的音量說話。



把自己的心情寫下來或畫下來。

情境插圖
超好懂！

四、有些表達情緒的行為可以順利傳達自己的感受，但有些行為可能會不小心傷害他人。如果我是小裘，應該嘗試哪些行為來表達情緒比較適當？(可複選)



透過社會情緒學習，不僅能提升情緒覺察與管理能力，也能將所學運用於日常生活與人際互動中，促進身心健康與正向學習表現。

電子書特色

測驗

0:22

平鋪油 三明治 辣炒年糕 炸醬麵 蝦子 魯肉飯 魯肉卷 冬菇炒 司康 炸魚薯條 黃燜 黃燜 熟狗

英國 美國 墨西哥 日本 韓國 泰國

紅茶 漢堡 玉米粉 生魚片 辛奇 高木山椒

提交答案

動畫

大家都拿到「閱讀題單」了嗎?

神秘小驚喜 COMING SOON...

世界各國的多元飲食文化

以食為天，飲食文化會因地、氣候、族群環境而多元性，讓我們藉由各國代表的介紹一起來認識吧!

我們著名的「下午茶」文化起源於英國上流社會，下午茶成為英國皇室及貴族生活的重要一環。

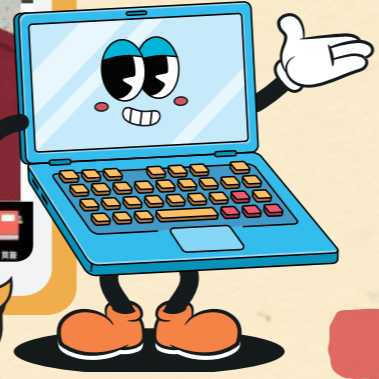
我們獨特的「壽司、文包」，是展現對衛生、健康、營養的講究。

我們獨特的「墨西哥捲餅」，展現了墨西哥人對美食的熱愛。

我們獨特的「壽司、文包」，是展現對衛生、健康、營養的講究。

我們獨特的「墨西哥捲餅」，展現了墨西哥人對美食的熱愛。

趣味小挑戰，強化學習力。



除了居家的靜態活動之外，和家人一起從事運動及多元休閒活動，不僅有益健康，也增進家人感情。

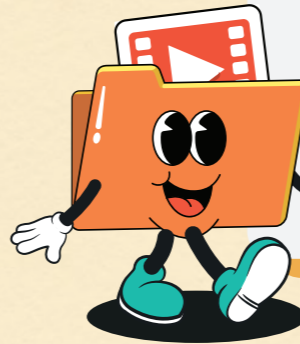
家庭活動計畫

- 寫下你想為家人設計的慶祝活動。
- 試著列出你想與家人一起從事的活動內容與時間。

家庭互動小建議

- 尊重家人的感受
- 表達真誠的關懷
- 分享生活的興趣
- 珍惜相處的時間

動畫呈現重點，提升學習效率。



認識規則

3公尺有效打擊區

以前面3公尺有效打擊區為目標

大手揮強球

大手揮強球是五人制桌球最大特色，讓我們一起出發擊球吧!

定義：用手心擊球，而球拍擊球時，擊球拍面應垂直於球拍，將球拍上的球擊出，並回球後。

初期：球拍應垂直於球拍，而球拍擊球時，擊球拍面應垂直於球拍，將球拍上的球擊出，並回球後。

進階：球拍應垂直於球拍，而球拍擊球時，擊球拍面應垂直於球拍，將球拍上的球擊出，並回球後。

結合影片示範與規則講解，強化學習效果!



小檔案 盧建 PROFILE

我很多愛現在打球，我覺得每天打球很充實，我很享受打球的時候，每天都過得很充實。

觀賞名將風采，感受運動的力量與熱情!



多元影片

體育單元全攻略

7 繩乎奇技

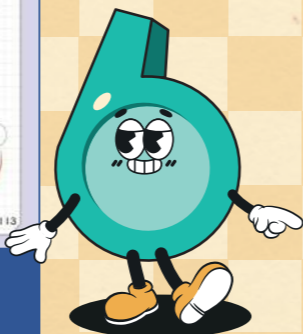
1 單人跳繩

現在一人一條跳繩，一起來運動吧！跳繩是種很好的運動，而且可以隨自己的體能來調整速度。一個人、一個平坦的空間就可以實施。

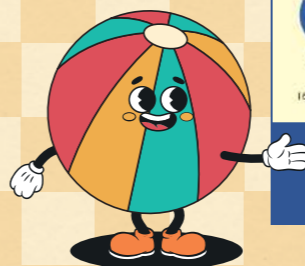


練好基本功，高手就是你。

技能練習



水域安全



11 悠遊戲水樂

1 親水樂趣多

大熊一家假日到日月潭遊覽，看見有人在水上用漂划著像是大型衝浪板的器材玩，他好奇的上前觀看，卻不小心落水。正在板上的鯊魚教練將大熊救起，並告知在平靜水域的注意事項，也介紹「SUP立式划槳」這項運動，快跟著一探究竟吧！

水域標示知多少
在水域附近常用不同顏色的標示來警告、禁止或允許水上活動，你知道這些是什麼標示嗎？

禁止：釣魚 Fishing Prohibited

強制穿著救生衣

允許：游泳 Swimming

水深危險 Danger! Deep Water

比手畫腳我最行

全班分成4組，教師兩次安全標示介紹完後，依各組表演演繹，再將表演表演圖畫卡，再將圖畫卡上的標題表演出來，讓其他組猜一猜。

明明他抽筋 救弱5步

發現有人溺水時，怎麼做才正確？第一要保護自己，不可以隨意下水救人。

利用伸縮的竹竿、棍棒等等

拋送漂浮物(球、繩、圈等等)

利用大型浮筒划過去(墊、救生圈、浮木、救生浮標等等)

安全下水，游泳更安心。

團體比賽

正式拔河比賽 TUG OF WAR

比賽規則

- 每隊 4~8 人。
- 各隊體量相近。
- 比賽中若隊員跌坐在地，應立即起身，不可一直坐在地上。
- 每隊比完交換場地時，雙方須互相擊掌以表示運動完結。
- 前三隊輪流，第四隊的隊伍輪空。

小隊相互討論

- 隊員失散也不要緊，如何安排彼此？
- 誰能主動攻擊？誰是穩定防守？
- 成滿的前後站位如何調整？
- 雙腳是否保持平行著地？
- 隊員動作是否一致？

安全守則

- 隊員繩上的紅色中心點對準地上的藍色中心線時比賽開始，再隊員的腳部中心點距離繩子中心線 4 公尺距離，即轉一轉。
- 繩繩！小心！心吸住了，怎麼鬆身呢？
- 繩繩！小心！心吸住了，怎麼鬆身呢？
- 繩繩！小心！心吸住了，怎麼鬆身呢？

默契口號

訂定隊名，並提出響亮空靈精神口號。
一隊很團結，一隊為自己加油打氣！
隊名：天下第一隊
口號：123456，我們團結起來！
12345678，我們永遠第一！

隊名：口號：

齊心協力，勝利無敵。



6 鈴上雲霄

1 鈴舞翩翩

我們之前已經學過繩鈴舞，讓我們再多學一些招數，讓自已更厲害吧！



傳統技藝結合技巧，挑戰無極限。

民俗運動

