

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週( 4 )節，本學期共( 84 )節		
課程目標	1. 能夠學會球類運動及基本技能 (棒球、籃球)。 2. 能學會護牙、潔牙好習慣 (貝氏刷牙)。 3. 了解各年齡層生理變化與男生女生的差別，認識青春期的生理變化，以及用健康的態度面對青春期的變化，並學習尊重異性，避免性騷擾行為，知道面臨性騷擾情境因應方法。 4. 觀賞帶動唱影片，能創作/模仿出自己的肢體動作 (孤勇者)。						
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

一	我會打棒球、籃球	20	1-1 能夠知道棒球、籃球活動常用身體各部位的名稱。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
二			1-2 能準確的將棒球打擊出去。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。		人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
三			1-3 能準確的將球投進籃子裡。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	安 E6 了解自己的身體。		
四			1-4 能準確的接到老師拋出去的球。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	安 E7 探究運動基本的保健。		
五			1-5 能將球傳給老師指定的同學。				

六	我會刷牙	20	能學會正確的刷牙方式(貝氏刷牙), 以及知道哪些食物也會影響牙齒健康。	1a -III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	安 E6 了解自己的身體。
七							
八							
九							
十							
十一	男女大不同	20	1-1 了解各年齡層生理變化。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。	問答評量 實作評量 觀察評量	性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。
十二			1-2 知道並能分辨男生女生的差別。	3b-III-1 獨立演	Aa-III-2 人生		
			1-3 認識男生青春期的				

十三			生理變化。	練大部份的自我調適技能。	各階段的成長、轉變與自我悅納。		安 E6 了解自己的身體。
十四			1-4 認識女生青春期的生理變化。	3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。		性 E4 認識身體界線與尊重他人身體自主權。
十五			1-5 學習用健康的態度面對青春期的變化。  2-1 學習尊重異性與能以合宜的態度與異性相處。  2-2 知道何為性騷擾的行為。  2-3 知道當面臨性騷擾情境時的因應方法。		Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。  Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。  Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。		性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。  家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  涯 E7 培養良好的人際互動能力。

十六	孤勇者	24	4-1 能跟上網路老師的肢體節奏，擺動雙手。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	問答評量 實作評量 觀察評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
十七							
十八							
十九							
二十							
二十一							
			4-2 能跟上網路老師的肢體節奏，做出握拳出拳的動作。				
			4-3 能跟上網路老師的肢體節奏，張開雙手與雙腳，做出開合的動作。				
			4-4 能模仿網路舞蹈老師肢體的律動。				

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週( 4 )節，本學期共( 80 )節		
課程目標	1. 能夠學會球類運動及基本技能 (羽球、桌球)。 2. 認識台灣常見的疾病，像是登革熱、腸病毒。 3. 認識 6 大類食物並學會分類，知道不同的食物提供不同的營養，與飲食均衡的概念，且學習食物處理和保存的正確方法。 4. 認識青春期變化，除了生理變化外，心裡也會有改變，了解青春期的心理特徵，學習接受並肯定自我價值，且知道穿耳洞或刺青可能導致結果。						
該學習階段 領域核心素養	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

一	我會打羽毛球、桌球	20	<p>1-1 能夠知道羽球、桌球活動常用身體各部位的名稱。</p> <p>1-2 能準確的將球打擊出去。</p> <p>1-3 能準確的接到老師拋出去的球。</p> <p>1-4 學習並用正確方式握拍。</p>	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	<p>指認評量</p> <p>口語評量</p> <p>觀察評量</p> <p>實作評量</p> <p>態度評量</p>	<p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
二				1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。		
三				1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		
四				2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。			
五				2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。			

				<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-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p>			
六	疾病退散	20	能認識兒童常見的疾病(腸病毒、登革熱)和症狀，了解疾病發生的原因和症狀的處理方式，以及如何預防這些疾病。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	指認評量 口語評量 觀察評量 實作評量 態度評量	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。  安 E6 了解自己的身體。
七				2a-III-1 關注健康議題受到個人、	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病		



八				家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	預防與自我照顧方法。		
九					Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。		
十							
十一	飲食學問大	20	1-1 認識6大類食物並學會分類。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。	問答評量 實作評量 觀察評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
十二			1-2 學習食物處理和保存的正確方法。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。		
十三			1-3 知道如何辨別食物有沒有壞掉或發霉。				

十四					Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。		
十五							
十六	珍愛自己	20	2-1 了解青春期的心理特徵。	1a-III-1 認識生、心理與社會各層面健康的概念。	Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。	問答評量 實作評量 觀察評量	性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
十七			2-2 學習接受並肯定自我價值。				人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
十八			2-3 知道青春期可能會有行為，例如：穿耳洞、刺青...				家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
十九			2-4 認識穿耳洞或刺青可能導致結果。				品 EJU1 尊重生命。
二十							

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。