

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。						
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第一週 8/30 開學</p>	<p>壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際</p>	<p>3</p>	<p>1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。</p> <p>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>d-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。</p>	<p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>第二週 9/2-9/6</p>	<p>壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際</p>	<p>3</p>	<p>1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。</p> <p>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>d-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</p>	<p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

			4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	身體控制和協調能力。			
第三週 9/9-9/13	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際	3	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。 1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 d-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。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第四週 9/16-9/20 9/17 中秋節 放假	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際	3	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。 1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 d-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	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>習。</p> <p>3. 能運用不同接飛盤的動作。</p> <p>4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</p>	<p>態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>			
<p>第五週 9/23-9/27</p>	<p>壹、健康 一. 青春大小事</p> <p>貳、體育 五. 飛過天際</p>	3	<p>1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。</p> <p>2. 能運用並演練人際互動技巧。</p> <p>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。</p> <p>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。</p> <p>3. 能運用不同接飛盤的動作。</p> <p>4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</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 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>d-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>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
<p>第六週 9/30-10/4</p>	<p>壹、健康 一. 青春大小事</p> <p>貳、體育 五. 飛過天際</p>	3	<p>1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。</p> <p>2. 能運用並演練人際互動技巧。</p> <p>1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人運動技能的正確</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 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確</p>	<p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>

			<p>人的正確性。</p> <p>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。</p> <p>3. 能運用不同接飛盤的動作。</p> <p>4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。</p>	<p>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>第七週 10/7-10/11 10/10 國慶日 放假</p>	<p>壹、健康 一. 青春大小事</p> <p>貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰</p>	3	<p>1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。</p> <p>2. 能了解夢遺的原因。</p> <p>3. 能認識月經對女性日常生活的影響。</p> <p>4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。</p> <p>5. 能具備清理貼身衣物的能力。</p> <p>6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。</p> <p>1. 認識飛盤比賽的規則。</p> <p>2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。</p> <p>3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。</p> <p>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>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p> <p>【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。				
第八週 10/14-10/18	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	3	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。				
第九週 10/21-10/25	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	3	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。				
第十週 10/28-11/1	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	3	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。				
第十一週 11/4-11/8	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	3	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。				
第十二週 11/11-11/15	壹、健康 一. 青春大小事 貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	3	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 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。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。				
第十三週 11/18-11/22	壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	3	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。 1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

			<p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
<p>第十四週 11/25-11/29</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能完成活力存摺。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別</p>

			<p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>生活情境中，運用生活技能。</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>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			<p>差異並尊重自己與他人的權利。</p>
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

<p>第十五週 12/2-12/6</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技</p>	<p>3</p>	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。 1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
---------------------------	--	----------	---	---	--	--	---

				<p>作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
<p>第十六週 12/9-12/13</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p> <p>貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能完成活力存摺。</p> <p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【人權教育】</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>一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
<p>第十七週 12/16-12/20</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p> <p>貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p>

			<p>1. 能完成活力存摺。</p> <p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計</p>	<p>1c-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>		<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
--	--	--	---	--	----------------------------	--	--

				畫，解決運動參與的阻礙。			
<p>第十八週 12/23-12/27</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p> <p>貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能完成活力存摺。</p> <p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

				<p>力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
<p>第十九週 12/30-1/3 1/1 元旦放假</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p> <p>貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能完成活力存摺。</p> <p>2. 解決執行運動計畫表的阻礙。</p> <p>3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【人權教育】</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>4. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
第二十週 1/6-1/10	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p> <p>貳、體育</p> <p>八. 羽球高手</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的</p>

			<p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能用反手將羽球發低、發短。</p> <p>2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。</p> <p>3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。</p> <p>4. 能學會十字步法。</p> <p>5. 能學會十字步法加揮拍動作。</p> <p>6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。</p>	<p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	術。		<p>事件。</p> <p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
第二十一週 1/13-1/17	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p> <p>貳、體育</p> <p>八. 羽球高手</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。</p>

			<p>須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能用反手將羽球發低、發短。</p> <p>2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。</p> <p>3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。</p> <p>4. 能學會十字步法。</p> <p>5. 能學會十字步法加揮拍動作。</p> <p>6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。</p>	<p>現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>動基本動作及基礎戰術。</p>		<p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第二十二週 1/20 休業式</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少 貳、體育</p>	3	<p>1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。</p> <p>2. 能認同預防校園與</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的</p>

	八. 羽球高手		<p>休閒活動傷害的安全須知。</p> <p>3. 能設計校園安全地圖及安全須知。</p> <p>1. 能用反手將羽球發低、發短。</p> <p>2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。</p> <p>3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。</p> <p>4. 能學會十字步法。</p> <p>5. 能學會十字步法加揮拍動作。</p> <p>6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。</p>	<p>生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>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> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		<p>意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
--	---------	--	---	---	------------------------------------	--	---

◎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」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- ◎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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。 					
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>					
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	評量方式	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 2/5-2/8 2/5 開學 2/8 補班	壹、健康新世界 一. 健康加油站 貳、體育 五. 投其所好	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。 	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第二週 2/10-2/14	壹、健康新世界 一. 健康加油站 貳、體育 五. 投其所好	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。</p> <p>1. 確認運動與場地安全。</p> <p>2. 了解壘球擲遠的動作要領。</p> <p>3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。</p> <p>4. 表現良好的壘球擲遠動作。</p> <p>5. 解決在比賽時遇到的問題。</p>	<p>運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</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>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>			保健。
<p>第三週 2/17-2/21</p>	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站</p> <p>貳、體育</p> <p>五. 投其所好</p>	3	<p>1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。</p> <p>2. 能知道體位異常產生的健康問題。</p> <p>3. 能認識改善生活習慣的方法。</p> <p>4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。</p> <p>1. 確認運動與場地安全。</p> <p>2. 了解壘球擲遠的動作要領。</p> <p>3. 了解投擲角度與投</p>	<p>1b-III-1 理解健康技術和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</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</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>擲距離的關係。</p> <p>4. 表現良好的壘球擲遠動作。</p> <p>5. 解決在比賽時遇到的問題。</p>	<p>力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>			
<p>第四週</p> <p>2/24-2/28</p> <p>2/28 和平紀念日放假</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p> <p>貳、體育</p> <p>五. 投其所好</p>	3	<p>1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。</p> <p>2. 能知道體位異常產生的健康問題。</p> <p>3. 能認識改善生活習慣的方法。</p> <p>4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。</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>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第五週</p> <p>3/3-3/7</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p>	3	<p>1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p>

	<p>貳、體育</p> <p>五. 投其所好</p>		<p>2. 能知道體位異常產生的健康問題。</p> <p>3. 能認識改善生活習慣的方法。</p> <p>4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>	<p>育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>態度評量</p>	<p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第六週</p> <p>3/10-3/14</p>	<p>壹、健康新世界</p> <p>一. 健康加油站</p> <p>貳、體育</p> <p>五. 投其所好</p>	<p>3</p>	<p>1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。</p> <p>2. 能知道體位異常產生的健康問題。</p> <p>3. 能認識改善生活習慣的方法。</p> <p>4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。</p> <p>1. 確認運動與場地安</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>全。</p> <p>2. 了解壘球擲遠的動作要領。</p> <p>3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。</p> <p>4. 表現良好的壘球擲遠動作。</p> <p>5. 解決在比賽時遇到的問題。</p>	<p>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-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p>			
<p>第七週 3/17-3/21</p>	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站</p> <p>貳、體育 六. 飛騰青春</p>	<p>3</p>	<p>1. 能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3. 能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p>
			<p>1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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</p>			

			<p>5.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>身體控制和協調能力。</p>			
<p>第八週 3/24-3/28</p>	<p>壹、健康新世界 一.健康加油站</p> <p>貳、體育 六.飛騰青春</p>	<p>3</p>	<p>1.能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3.能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</p> <p>1.能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2.能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3.能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4.能明瞭青蛙跳的動作要領。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。</p>

			<p>5.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>身體控制和協調能力。</p>			
<p>第九週 3/31-4/4 4/3、4/4 兒童節、清明節放假</p>	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站</p> <p>貳、體育 六. 飛騰青春</p>	<p>3</p>	<p>1.能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3.能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p>
			<p>1.能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2.能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3.能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4.能明瞭青蛙跳的動作要領。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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</p>			

			<p>5.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>身體控制和協調能力。</p>			
<p>第十週 4/7-4/11</p>	<p>壹、健康新世界 一.健康加油站</p> <p>貳、體育 六.飛騰青春</p>	<p>3</p>	<p>1.能了解良好口腔狀況的原則。</p> <p>2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便</p> <p>3.能學習使用牙線潔牙的方法。</p> <p>4.能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。</p> <p>1.能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。</p> <p>2.能學會握槓懸垂動作的技巧。</p> <p>3.能以積極專注的學習態度，接受挑戰。</p> <p>4.能明瞭青蛙跳的動作要領。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</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</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。</p>

			<p>5.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>身體控制和協調能力。</p>			
<p>第十一週 4/14-4/18</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 六. 飛騰青春</p>	<p>3</p>	<p>1.能認識分級醫療與轉診制度。</p> <p>2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</p> <p>1.能明瞭分腿騰躍的動作要領。</p> <p>2.能學會跳箱上的跳撐動作。</p> <p>3.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p> <p>4.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>5.在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</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>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>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			6.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。				
第十二週 4/21-4/25 4/21-4/24 停課	壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 六. 飛騰青春	3	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 1.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2.能學會跳箱上的支撐動作。 3.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5.在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十三週 4/28-5/2	壹、健康 二. 醫藥學問大	3	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

	貳、體育 六. 飛騰青春		惜健保與醫療的行為。 1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2. 能學會跳箱上的支撐動作。 3. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5. 在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	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 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		
第十四週 5/5-5/9	壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 七. 摩拳擦掌	3	1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	能。			
第十五週 5/12-5/16	壹、健康 二.醫藥學問大 貳、體育 七.摩拳擦掌	3	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十六週 5/19-5/23	壹、健康 二.醫藥學問大 貳、體育 七.摩拳擦掌	3	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
第十七週	壹、健康	3	1.能認識分級醫療與	2b-III-2 願意培養健	Fb-III-4 珍惜健保與醫	觀察評量	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>5/26-5/30 5/30 端午節 補假</p>	<p>二. 醫藥學問大 貳、體育 七. 摩拳擦掌</p>		<p>轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。</p>	<p>康促進的生活型態。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>療的方法。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>安 E2 了解危機與安全。</p>
<p>第十八週 6/2-6/6</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 七. 摩拳擦掌</p>	<p>3</p>	<p>1. 能認識分級醫療與轉診制度。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p>

			<p>作，並分析與他人的差異。</p> <p>2. 能說出正確的武術動作名稱。</p>	<p>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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>			
<p>第十九週 6/9-6/13</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地</p>	3	<p>1. 能認識分級醫療與轉診制度。</p> <p>2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</p> <p>1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。</p> <p>2. 能說出正確的武術動作名稱。</p> <p>1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>練排球比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。</p>	<p>能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>			
<p>第二十週 6/16-6/20</p>	<p>壹、健康 二. 醫藥學問大 貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地</p>	<p>3</p>	<p>1. 能認識分級醫療與轉診制度。</p> <p>2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</p>	<p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p>

			<p>1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。</p> <p>2. 能說出正確的武術動作名稱。</p> <p>1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。</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>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用</p>	<p>動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			
第二十一週 6/23-6/27	壹、健康 三.聰明消費樂無窮 貳、體育 八.球不落地	3	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。</p> <p>2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。</p> <p>1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。</p> <p>2. 能知道並做出正面低手發球動作。</p>	<p>1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
第二十二週 6/30 休業式	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	3	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。</p>	<p>1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	<p>貳、體育 八. 球不落地</p>		<p>2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。</p> <p>1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。</p> <p>2. 能知道並做出正面低手發球動作。</p>	<p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>		<p>和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
--	-------------------------	--	--	--	------------------------------------	--	---------------------------------

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。