臺南市公立官田區渡拔國民小學 113 學年度第一學期 五 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本		康軒	版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)的	節,本學期共(63	9)節	
	1.認識傳	染病的	專染途徑、症 狀	:和預防方法。							
	2.了解危	2.了解危害視力、口腔健康的生活習慣,維護眼睛和牙齒的健康。									
	3.了解成	癮物質	對健康的危害,	並堅定拒絕成	癮物質。						
	4.認識自	己,並能	能自我悅納。								
	5.了解校	園中可能	能發生危險事故	c 的情況、原因	和預防方	式。					
	6.了解騎	自行車的	的安全守則,以	人及搭乘遊覽車	的安全須	知。					
W 40 7 14	7.學習遇	到事故日	诗通報緊急救護	賃系統的注意事	項。						
課程目標	8.學習排	球低手作	傳球、高手傳球	(和低手發球動	作。						
	9.掌握樂	樂棒球」	攻防訣竅進行活	動。							
	10.規畫化	固人體適	1能改善計畫,	養成良好運動習	慣。						
	11.結合2	下同步樁	和手部動作,	進行演武活動。							
	12.結合月	 围繩和腳	步的變化,展	現多樣的團體路	k繩姿態	0					
	13.在水口	中漂浮、	閉氣、打水、	划手前進。							
	14.進行用	支體創作	:,學跳土風舞	0							
	健體-E-A	A1 具備	良好身體活動與	與健康生活的習	慣,以你	足進身心健全發展	展,並認識個人		展運動與保健的	勺潛能。	
	健體-E-A	12 具備	探索身體活動身	與健康生活問題	的思考能	三力,並透過體 顯	负與實踐 ,處理	12日常生活	5中運動與健康的	与問題 。	
該學習階戶	设 健體-E-A	13 具備	擬定基本的運動	助與保健計畫及	實作能力	7,並以創新思考	考方式 ,因應日	常生活情	 境。		
領域核心力	★ 健體-E-F	32 具備	應用體育與健康	康相關科技及資	訊的基本	素養,並理解名	A類媒體刊載、	報導有關]體育與健康內容	的意義與影響。	
養		33 具備:	運動與健康有關	褟的感知和欣賞	的基本素	·養,促進多元/	感官的發展,在	在生活環境	竟中培養運動與係	建康有關的美感體	
	驗。										
	健體-E-(C2 具備	同理他人感受	,在體育活動和	健康生活	中樂於與人互重	劝、公平競爭 ,	並與團隊	成員合作,促進	赴身心健康 。	
					課程夠						
お的いっと	單元與活動	節	Ø 10 → 1	т.		學習重	點		評量方式	融入議題	
教學期程	名稱	數	學習目		學	習表現	學習內	容	(表現任務)	實質內涵	

	第 果 元 健 當 家 第 不 要 來	1	1.了解傳染病的形成要素、傳染途徑。 2.覺知傳染病對健康造成的與嚴重性。 3.了解預防傳染病的原則和措施。 4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。 5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	口報告實践	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
第一週8/26-8/30	第四單元擊 球特攻隊 第一課排球 高手	2	1.了解排球低手傳球的 動作要領。 2.表現排球低手傳球的 動作技能。 3.了解排球高手傳球的 動作要領。 4.表現排球高手傳球的 動作技能。 5.分析自己或他人排球 動作技能的正確性。	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Ha-III-1 網/牆性 球類運動基本動作 及基礎戰術。	自我作告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第二週 9/02-9/06	第一單元健 康樂活 家 第一課疾 不要來	1	1.了解預防傳染病的原 則和措施。 2.主動的表現預防、因 應傳染病的行動。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義	口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

					與重要性。		
	第四單元擊 球特攻隊 第一課排球高手	2	1.了解排球低手發球。 2.表排球低手發球低手發球低手發球低手發球 動作要排球低手發球 動作表排球。 3.探索等遊戲, 與能互受挑業等等 好方在動, 以實際 等。 4.能互受挑手等。 5.演與後持續、 好方子續 以來 6.課擊球 6.課擊球 6.課 4.能 4.能 4.能 4.能 4.數 4.數 4.數 4.數 4.數 4.數 4.數 4.數 4.數 4.數	Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 Id-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 Id-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Ha-III-1 網/牆性 球類運動基本動作 及基礎戰術。	實作告業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第三週	第一單元健 康 察 第一課疾 不要來	1	1.了解肺結核的症狀、 自我檢測和預防方法。 2.主動的表現預防、因 應傳染病的行動。 3.了解肺結核的治療方 法與自我照顧。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實作業報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
9/09-9/13	第四單元擊 球特攻隊 第二課樂棒 攻守樂趣多	2	1.了解樂樂棒球揮棒擊 球的要素和動作要領。 2.探索樂樂棒球比賽的 進攻、防守策略。 3.表現同理心、正向溝 通的團隊精神。 4.表現樂樂棒揮棒擊 球、傳接球、跑壘能	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	Hd-III-1 守備/跑 分性球類運動基本 動作及基礎戰術。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

	第 康 宋 元 建 常 宗 年 來	1	力。 1.了解新型A型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。 2.主動的表現預防、因應傳染病的行動。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途經數據 中學遊議 中學遊議 它是學問題 中學與所有 中學與所有 是學明的 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
第四週 9/16-9/20	第四單元擊 球特工課樂 第二課 數字 樂趣多	2	1.了解樂棒球比賽的 規則。 2.探索樂樂棒球比賽的 進攻、防守策。 3.表現團隊精神。 4.表現樂樂棒揮棒擊 球、傳接球、跑壘能力。 5.演練樂棒球比賽中 的進攻與防守策略。	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-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Hd-III-1 守備/跑 分性球類運動基本 動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第五週 9/23-9/27	第一單元健康樂活我當家	1	1.了解愛滋病的傳染途 徑。 2.覺知傳染病對健康的	1a-III-2 描述生活行為對個 人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。	實作口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習

	第一課疾病不要來		威脅與嚴重性。 3.培養接納與關懷愛滋 病患者的態度。	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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-2 臺灣地區 常見傳染病預防與 自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健 康自我照護的意義 與重要性。		慣與德行。
	第四單元擊 球特攻隊 第二課樂 攻守樂趣多	2	1.了解樂棒球比賽的 2.探索樂棒球路。 2.探索樂棒球等等 3.表的理學 4.表明團際 4.表明團樂鄉棒球 4.表傳 4.表 4.。 5.。 6.。 6.。 6.。 6.。 6.。 6.。 6.。 6	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-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Hd-III-1 守備/跑 分性球類運動基本 動作及基礎戰術。	實報作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第六週 9/30- 10/04	第一單元健 康樂活我當 家 第一課疾病 不要來	1	1.澄清與愛滋病相關的 迷思。 2.培養接納與關懷愛滋 病患者的態度。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	實作報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	第五單元跑 跳武動秀 第一課身體	2	1.認識體適能基本概 念,了解個人體適能表 現。	1c-III-3 了解身體活動對身 體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能	Ab-III-1 身體組成 與體適能之基本概 念。	實作報告實踐	【安全教育】 安 E6 了解自己的

	管理員		2.了解促進體適能的運動種類與建議。 3.擬定體適能提升運動計畫。	與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫,解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ab-III-2 體適能自 我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾 病保健、終身運動 相關知識。 Cb-III-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。		身體。 安 E7 探究運動基 本的保健。
第七週 10/07-	第一單元健 康樂活我當 家 第二課視力 口腔檢查站	1	1.覺察不良用眼習慣對 視力變化的影響與嚴重 性。 2.了解造成高度近視的 原因。 3.描述過度使用 3C 產品 對個人健康的影響。 4.自我反省並修正個人 的用眼習慣。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
10/11	第五單元跑 跳武動秀 第一課 管理員	2	1.了解運動相關營養知識。 2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。 3.執行運動計畫,解決運動時面臨的阻礙。 4.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。 5.養成規律運動習慣,維持動態生活。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫,解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ab-III-1 身體組成 與體適能之基本概 念。 Ab-III-2 體適能 我評估原則。 Bc-III-2 運動與運動 相關知識。 Cb-III-1 運動安全 教育、運動精神。 運動營養知識。	口實報作	【安全教育】 安 E6 了解自己的 身體。 安 E7 探究運動基 本的保健。
第八週	第一單元健	1	1.了解造成乾眼症、黄	1a-III-2 描述生活行為對個	Da-III-1 衛生保健	報告	【品德教育】

10/14- 10/18	康樂活我當 家 第二課視力 口腔檢查站		斑部病變、白內障和青 光眼的原因。 2.了解並表現促進視力 健康的行動。	人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進	習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口 腔衛生促進的保健 行動。	實作口試	品 E1 良好生活習 慣與德行。
			1 ア級 计 丰 玥 傅 拉 捧 丛	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-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ga-III-1 跑、跳與	安化	【口体业本】
	第五單元跑 跳武動秀 第二課跑跳 無阻	2	1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。 2.了解接力跑時搶跑道的要領。 3.表現認真參與、簡互助合作,並樂內學習。 對方數的學習態度, 對方數的學習態度,學習搶跑道與安排棒次。	Id-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-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-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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Ua-III-I 超、跳興 投擲的基本動作。	實作,自報口工	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第九週 10/21- 10/25	第一單元健 康樂活我當 家 第二課視力 口腔檢查站	1	1.自我反省並修正個人的用眼習慣。 2.體察護眼計畫的自覺 利益與障礙。 3.運用「目標設定」和 「自我監督與管理」技 能,實踐促進健康的習 慣改善計畫。	1a-III-2 描述生活行為對個 人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造 成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自 覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進 的生活型態。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	實作實践報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

	第五單元戰五單元戰二課二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	2	4.認識 牙與牙 一方。 一方, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方, 一方,	3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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-2 在身體活動展個人運動技能,發展個人運動技能,發展個人運動技能,發展問題4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4d-III-1 養成規律運動習代表現得,維持動態生活。	Ga-III-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實報作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第十週 10/28- 11/01	第一單元健 康樂活我 家 第二課視查 口腔檢查站	1	1.認識洗牙與牙齒矯正。 2.自我反省與修正個人的潔牙習慣。 3.運用「自我監督與管理」技能,實踐促進口腔健康的改善計畫。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 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-2 自我反省與修正促	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	報告實践作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。

				進健康的行動。			
	第五單元跑 跳武 第二課 跑跳	2	1.了解跳遠的。 2.了離母師 2.了離時間 3.表互助的 4.比技活助 3.表互助的檢 4.比技活助 4.比技活助 4.比技活助 4.比技活助 4.比技活助 4.比技活助 4.比技活助 4.比技活助 4.比较 5.在的 4.股 6.學 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8.	理健康的行動。 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-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-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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	Ga-III-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實作。自我評量作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第十一週 11/04- 11/08	第二單元做 自己 第一司 第一司 第一司 要	3	1.覺察媒體訊息對吸 菸、新興菸品與喝酒的 影響。 2.了解避免受媒體訊息 誘導的方法。 3.覺知吸食電子煙對健 康的影響。 4.運用「批判性思考」 技能,辨別媒體訊息 技能,辨別媒體訊息中 電子煙偽裝的手法。 5.覺知喝酒對健康的影響。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	報告實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保 護。
	第五單元跑 跳武動秀 第三課小套	2	1.認識武術功操的動作 技能要素和演練規範。 2.積極參與演練,並表	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	Bd-III-1 武術組合 動作與套路。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與

	路輕鬆學		現樂於接受挑戰的學習 態度。 3.熟練武術功操,並表 現出穩定的身體控制和 協調能力。	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-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。			和諧人際關係。
第十二週 11/11- 11/15	第二單元世紀之子。	1	1.運用「批判性思考」 技能,辨別新興毒品。 2.認識毒品的特性與危害。 3.覺察並描述吸食毒品產生的問題對個人、 庭與社會的影響。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康部求,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。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	報告	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。
	第五單元跑 跳武動秀 第三課小套 路輕鬆學	2	1.認識武術功操的動作 技能要素和演練規範。 2.積極參與演練,並表 現樂於接受挑戰的學習 態度。 3.熟練武術功操,並表 現出穩定的身體控制和 協調能力。	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-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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

第十三週 11/18- 11/22	第二單元做 自己課全力 反毒	1	1.覺察並描述吸食毒品 產生的問題對個人、家 庭與社會的影響。 2.運用「天龍八不」拒 絕技巧,拒絕使用毒 品。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康家求,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。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。
	第五單元跑 跳武動秀 第三課小套 路輕鬆學	2	1.認識武術功操的動作 技能要素和演練規範。 2.積極參與演練,並表 現樂於接受挑戰的學習 態度。 3.熟練武術功操,並表 現出穩定的身體控制和 協調能力。	Ic-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-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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	實作自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第十四週 11/25- 11/29	第二單元做 自己愛自己 第二課全力 反毒	1	1.對照不同的情境需 求,尋求適用的生活技 能。 2.辨識日常生活中可能 接觸毒品的危險,澄清 毒品相關迷思。 3.主動表現遠離毒品的	1a-III-2 描述生活行為對個 人與群體健康的影響。 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。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	實作口試	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。

			仁和 -	OL III) SS在 立 关 丛 市 归 以			
			行動。	2b-III-2 願意培養健康促進			
			4.認同拒絕毒品的行	的生活型態。			
			為。	3b-III-3 能於引導下,表現			
				基本的決策與批判技能。			
				4a-III-3 主動地表現促進健			
				康的行動。			
				4b-III-1 公開表達個人對促			
				進健康的觀點與立場。		No. 10	
			1.積極參與演練,並表	1c-III-1 了解運動技能要素	Bd-III-1 武術組合	實作	【品德教育】
			現樂於接受挑戰的學習	和基本運動規範。	動作與套路。	報告	品 E3 溝通合作與
			態度。	2c-III-3 表現積極參與、接		作業	和諧人際關係。
	第五單元跑		2.熟練武術功操,並表	受挑戰的學習態度。			
	跳武動秀	2	現出穩定的身體控制和	3c-III-1 表現穩定的身體控			
	第三課小套	_	協調能力。	制和協調能力。			
	路輕鬆學		3.結合所學,表現武術	3c-III-3 表現動作創作和展			
			動作設計和演武能力。	演的能力。			
			4.願意在課後從事武術	4d-III-1 養成規律運動習			
			活動的練習。	慣,維持動態生活。			
			1.以正向、積極的想	3b-III-1 獨立演練大部份的	Fa-III-1 自我悅納	實作	【性別平等教育】
			法,演練「自我調適」	自我調適技能。	與潛能探索的方	報告	性 E3 覺察性別角
			技能,遠離成癮物質。	4a-III-3 主動地表現促進健	法。		色的刻板印象,了
	第二單元做		2.主動表現並培養拒毒	康的行動。			解家庭、學校與職
	自己愛自己	1	的健康生活。				業的分工,不應受
第十五週	第三課獨特	1	3.認識並認同自己的人				性別的限制。
12/02-	的我		格特質,建立個人的價				
12/02-			值感,進行自我悅納。				【生涯規劃教育】
							涯 E4 認識自己的
							特質與興趣。
	第六單元自		1.了解跳繩腳步與甩繩	1c-III-1 了解運動技能要素	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
	在動起來	2	變化的動作要領。	和基本運動規範。	合動作與遊戲。	自我評量	品 E3 溝通合作與
	第一課逗陣	_	2.表現穩定的跳繩組合	2c-III-3 表現積極參與、接	Ic-III-2 民俗運動簡		和諧人際關係。
	來跳繩		動作、團體跳繩動作和	受挑戰的學習態度。	易性表演。		1 - 14 - 17 17 17 17 14 17 1

	第二單元做		身體協調能力。 1.認識並認同自己的人格特質,建立個人的價值感,進行自我悅納。 2.了解職業無性別之分。	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fa-III-1 自我悅納 與潛能探索的方 法。	實報告作業	【性别平等教育】 性 E3 覺察性別角 色的刻板印象,了 解家庭、學校與職
佐 1 、	第三課獨特的我	3	3.實行探索潛能的方 法,訂定個人夢想計 畫。	1 III 1 -> 40 100 4: 11 11 T ->		Ġ.V.	業的分工,不應受性別的限制。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的 特質與興趣。
第十六週 12/09- 12/13	第六單元自 在動起來 第一課 運車 來跳繩	2	1.了解團體跳繩的甩繩 動作要領。 2.能與同伴合作,認真, 參與積極參與。 表現養極參與 表現學習態度 數 發展 數 發展 數 題 數 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	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-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。	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。	實有我告業作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第十七週	第三單元安	1	1.描述冒險行為可能造 成的後果與影響。	1a-III-2 描述生活行為對個 人與群體健康的影響。	Ba-III-1 冒險行為	實作	【安全教育】
12/16- 12/20	全新生活 第一課校園	1	成的後米與影響。 2.理解避免造成事故傷	九興杆體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活	的原因與防制策 略。	報告	安 E8 了解校園安

	事故傷害		害發生的方法。 3.公開表達對冒險行為的看法。 4.覺察校園中潛藏的危傷等的嚴重性。 5.主動表現預防校園事故傷害的方法。 6.自我反省與提倡預防	的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ba-III-2 校園及休 閒活動事故傷害預 防與安全須知。		全的意義。 安 E10 關注校園 安全的事件。
	第一年,第一年,第二年,第二年,第二年,第二年,第二年,第二年,第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	2	校園事故傷害的行動。 1.了解捷泳手部動作與 划手動作要領。 2.覺察自己或他人划手動作的正確性。 3.表現認真參與的學習 態度。	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。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	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。	實作報告	【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 元水域休息活動的 知識與技能。
第十八週 12/23- 12/27	第三單元安 全新生活 第一課校 事故傷害	1	1.分析事故傷害發生的 可能因素與防制策略。 2.主動表現預防校園事 故傷害的方法。 3.自我反省與提倡預防 校園事故傷害的行動。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健	Ba-III-1 冒險行為 的原因與防制策 略。 Ba-III-2 校園及休 閒活動事故傷害預 防與安全須知。	實作自我評量報告	【安全教育】 安E8 了解校園安全的意義。 安E10 關注校園 安全的事件。

				康的行動。			
	第六單元第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	2	1.表現認真參與的學習 態度。 2.表現正確的水中行走 及捷泳划手前進動作。	Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 Id-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。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	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。	實作報告	【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 元水域休息活動的 知識與技能。
第十九週 12/30-	第三單元安 全新生活 第二課騎車 乘車保平安	1	1.覺察自行車事故發生 的可能原因與嚴重性免 的可能述騎自行車應避 的危險行為與注意事 項。 3.了解預防自行車事故 傷害的安全行動與安全 設備。 4.主動表現預防事故傷 害的安全行動。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Ba-III-2 校園及休 閒活動事故傷害預 防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護 系統資訊與突發事 故的處理方法。	自我評量	【安全教育】 安 E14 知道通報 緊急事件的方式。
1/03	第六單元自 在動起來 第二課划手 前進	2	1.覺察自己或他人划手動作的正確性。 2.表現認真參與的學習態度。 3.在游泳活動中,表現划手、打水動作,閉氣前進。 4.願意利用課餘時間從	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。	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。	實作 自我評量 作業	【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 元水域休息活動的 知識與技能。

	第三單元安		事親水活動。 1.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。 2.了解預防遊覽車事故傷害的安全行動與安全	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。 4d-III-1 養成規律運動習 慣,維持動態生活。 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。	Ba-III-2 校園及休 閒活動事故傷害預 防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護	報告實作	【安全教育】 安 E14 知道通報 緊急事件的方式。
第廿週 1/06-1/10	全新生活第二課騎車乘車保平安	1	設備。 3.理解並演練遊覽車安 全設備的使用方式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	系統資訊與突發事 故的處理方法。	審 作	
	第六單元自 在動起來 第三課快樂 動動趣	2	1.模仿機器人造型與動作。 2.以隊形變化表現機器 人動作。 3.表現創意與舞蹈展演 的能力。	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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 Ib-III-2 各國土風 舞。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第廿一週 1/13-1/17	第三單元安 全新生活 第二課騎車 乘車保平安	1	1.認識緊急救護系統資 訊與報案流程。 2.演練緊急救護報案的 方法,表現面臨突發事 故的處理能力。	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。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	實作作業	【安全教育】 安 E14 知道通報 緊急事件的方式。

	-1-12(# 422) FT =						
	第六章起課五年。第一章	2	1.了解《愉快的舞者》的舞者》的舞者《愉快的舞者》的舞者《愉快的舞者》的基本舞步。3.表現《愉快·等子,一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	康的行動。 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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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。 Ib-III-2 各國土風 舞。	實作自我評量作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第廿二週 1/20	休業式		演,並表達自己的看法。				

- ◎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。

臺南市公立官田區渡拔國民小學 113 學年度第二學期 五 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

1.學習關愛家人、與家人溝通。 2.適切與老年人互動,照顧失智長者。 3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4.認識每日飲食指南、多元飲食文化,養成健康飲食習慣。 5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6.覺察地球暖化的嚴重性,實踐節能滅碳、綠色消費。 7.認識水污染、空氣污染、噪音對健康的危害,做出滅汙行動。 8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩機盤、毽子、享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 健體-E-Al 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運動、保健與人際溝通上。 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適動、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處地和欣賞的基本素養,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處地和欣賞的基本素養,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處地不同關重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	教材版本	康.	+ 軒版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節			
3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4.認識每日飲食指南、多元飲食文化,養成健康飲食習慣。 5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6.覺察地球暖化的嚴重性,實踐節能減碳、綠色消費。 7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害,做出滅汙行動。 8.演練羽球、藍球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷沙划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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,並透過體驗與實踐,處理日常生活情境。 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。 懷機性-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自		1.學習關愛家/	人、與家人溝通。								
4.認識每日飲食指南、多元飲食文化,養成健康飲食習慣。 5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6.覺察地球暖化的嚴重性,實踐節能減碳、綠色消費。 7.認識水污染、空氣污染、噪音對健康的危害,做出減汙行動。 8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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。 據學習階段 (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		2.適切與老年人互動,照顧失智長者。									
5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6.覺察地球暖化的嚴重性,實踐節能減碳、綠色消費。 7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害,做出減汙行動。 8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的缺竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 (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-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。 (使體-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		3.了解青春期	、更年期常見保健	芷問題的處理方法。							
(金麗·E-A1 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-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-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 具備運動與健康中期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		4.認識每日飲	食指南、多元飲食	文化,養成健康飲	食習慣。						
課程目標 7.認識水污染、空氣污染、噪音對健康的危害,做出減污行動。 8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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-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。 領域核心素 養 驗。		5.學習異物梗差	塞、一氧化碳中毒	的急救處理方法。							
8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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。 領域核心素 檢慮。		6.覺察地球暖化	化的嚴重性,實踐	節能減碳、綠色消	費。						
9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 (建體-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。 領域核心素 養 、	課程目標	7.認識水汙染	、空氣汙染、噪音	-對健康的危害,做	(出減汙行動。						
10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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-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。 領域核心素 機體-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		8.演練羽球、	籃球的基本動作和	攻防策略。							
11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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-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自驗。		9.掌握短跑、	跳高的訣竅。								
12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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-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。 領域核心素 養 驗。		10.練習捷泳划	1]手、換氣,模擬2	朔溪情境體驗。							
13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。 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-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驗		11.玩飛盤、毽	建子,享受休閒運動	動。							
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-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驗		12.變化滾翻、	、跳躍組合,騰躍	過箱。							
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-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。 領域核心素 養 檢。		13.模擬運動情	青境進行肢體創作	;學跳《阿露娜》.	土風舞。						
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。 該學習階段 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。 領域核心素 養 機。		健體-E-A1 具	-備良好身體活動與	與健康生活的習慣,	以促進身心健全發展	展,並認識個人	、特質,發展運動與保信	建的潛能。			
該學習階段 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。 領域核心素 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 驗。		健體-E-A2 具	-備探索身體活動與	具健康生活問題的思	思考能力,並透過體縣	儉與實踐 ,處理	里日常生活中運動與健康	隶的問題。			
領域核心素 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 驗。		健體-E-A3 具	-備擬定基本的運動	的與保健計畫及實化	作能力,並以創新思 者	号方式 ,因應日	常生活情境。				
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	亥學習階段	健體-E-B1 具	-備運用體育與健康	長之相關符號知能 ,	能以同理心應用在生	上活中的運動、	保健與人際溝通上。				
	镇域核心素	健體-E-B3 具	備運動與健康有關	剔的感知和欣賞的基	基本素養,促進多元原	感官的發展,在	E生活環境中培養運動	與健康有關的美感體			
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	養	驗。									
		健體-E-C1 具	備生活中有關運動	的與健康的道德知語	战與是非判斷能力,玛	里解並遵守相關]的道德規範,培養公民	民意識,關懷社會。			
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		健體-E-C2 具	-備同理他人感受,	在體育活動和健康	专生活中樂於與人互 動	劝、公平競爭 ,	並與團隊成員合作,位	足進身心健康。			
健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。		健體-E-C3 具	-備理解與關心本土	二、國際體育與健康	衰議題的素養,並認 證	战及包容文化的	多元性。				
課程架構脈絡											
教學期程 單元與活動 節 學習目標 學習重點 評量方式 融入詞	學期程 單	元與活動 節	學習目	標	學習重	三點	評量方式	融入議題			

	名稱	數		學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 2/3-2/7	第康人第家一章 课動	1	1.認識 責任。 2.認 之之 之之 之之 之之 之之 之之 之之 之之 之之 之	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。	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。	實報	【家不個的家緒家動家各(孫等家兒色家成感家E3 角在色 適及。 E 種親及) E 童責 E 員。教察色家。覺切同 了係、他 覺家。表關育覺,庭 察表儕 解的手親 察庭 達心真 家並中 個達適 家互足屬 與中 對與中 人,切 庭動、 實的 家情中思演 情與互 中 祖 踐角 庭
	第四單元球 技對決 第一課羽球 共舞	2	1.了解並表現羽球正手、 反手握拍的動作要領。 2.了解並表現羽球正手、 反手擊球的動作要領。 3.認識羽球構造。 4.了解並表現執羽球的動 作要領。	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-3 表現積極參與、接受	Ha-III-1 網/牆性 球類運動基本動 作及基礎戰術。	實作報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			5.了解並表現羽球正手、 反手發球的動作要領。 6.比較自己或他人羽球動 作技能的正確性。 7.了解並演練羽球比賽的 進攻策略。 8.表現積極參與、接受挑 戰的學習態度。 9.熟悉羽球拍,運用羽球 拍做熱身。	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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。			
第二週 2/10-2/14	第一單元健 東幸福一課 關懷 家人	1	1.認識更年期的生理、心理轉變。 2.理解更年期的保健方法。 3.認同健康面對老化的態度。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	段的成長、轉變 與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化	實作	【家庭教育】家居7 的關係 家庭教育,以上, 家庭教育,是一个, 家庭教育,是一个, 是在一个, 是在一个, 是在一个, 是一一个 是一一个 是一一个 是一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
	第四單元球 技對決 第一課羽球 共舞	2	1.了解並表現羽球正手、 反手發球的動作要領。 2.了解並演練羽球比賽的 進攻策略。 3.表現積極參與、接受挑 戰的學習態度。 4.課後持續練習,增進羽 球擊球、發球動作的熟練 度。	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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	球類運動基本動	實作報作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第一章 康人第二課 關電	1	1.理解照顧老年人的方法。 2.運用多元的健康資訊、產品與服務,照顧老年人、失智長者。 3.主動表現照顧老年人的行動。 4.運用生活技能「人際溝通」,獨立演練與老年人 失智長者溝通的情境。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-1 主動地表現促進健康的行動。	段的成長、轉變 與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化	實作	【家庭教育】家庭教育】家庭教育,以上,我们的人,我们的人,我们们的人,我们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们的人,我们们们们的人,我们们们们们的人,我们们们们们们们的人,我们们们们们们们们们们
第三週2/17-2/21	第四單元球 技對決 第二課籃球 攻防	2	1.了解並表現籃球定點投 籃球投籃、大 題數接球投鑑、大 作要領。 2.比較自己或他人籃球動 作力解並所 作技能的正確性。 3.了解並所等策略。 4.表現積極參與、 4.表現積極參與。 5.課後持續整數作的熟練 度。 度。	Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 Id-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 Id-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	性球類運動基本	實報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第四週 2/24-2/28	第一單元健 康幸福一家	1	1.認識失智症。 2.運用多元的健康資訊、	1a-III-3 理解促進健康生活的 方法、資源與規範。	Aa-III-2 人生各階 段的成長、轉變	報告實作	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭

	人 第二課關懷 家人		產品與服務,照顧老年 人、失智長者。 3運用生活技能「人際溝 通」,獨立演練與老年人、 失智長者溝通的情境。 4.運用生活技能「自我調 適」,健康面對死亡。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化 現象與死亡的健 康態度。		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。
	第四 單元球 四 對決 第二課 致防	2	1.了解並表現籃球定點投 籃、比較數接球投擋拆的動 作要領。 2.比較自己或他人。 3.了解並演練籃球動 作技能的正確性。 3.了解並演練籃球的 進攻和防守策略。 4.表現積極參與。 4.表現積極參與。 5.課後持續練習,增進籃 球投 度。	Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 Id-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 Id-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	性球類運動基本	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第五週3/03-3/07	第一單元健 康幸福一課 十二課 十二課 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	1	1.理解青春期常見保健問題的處理方法。 2.運用生活技能「自我覺察」,覺察青春期的生理、心理轉變。 3.運用生活技能「自我健康管理」,擬定經期保健計畫。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變 與自我悅納。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第技第第四對二球	2	4.願意培養青春期保健的 1.原 基 整 整 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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。 1d-III-3 下解比賽的進攻和防守策略。 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-2 演練比賽中的進攻和	法。 Hb-III-1 陣地攻守 性球類運動基本	實報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
			球投籃、上籃動作的熟練度。 1.理解青春期常見保健問	防守策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 1a-III-3 理解促進健康生活的	Aa-III-1 生長發育	實作	【品德教育】
第六週 3/10-3/14	第一單元健 東幸福一課 十二課 十二課 十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	1	題的處理方法。 2.願意培養青春期保健的生活型態。 3.面對青春期的心理轉變,運用生活技能「自我調適」,肯定並悅納自己。	方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健		品 E6 同理分享。

	第世世紀,第四世紀,第四世紀,第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	2	1.了解並表現籃球定點投 籃球投蓋 整、上頸 整、上頸 整、上頸 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	性球類運動基本	實報作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第七週 3/17-3/21	第 康 本 單元 課	1	度。 1.認識生長發育的影響因素與促進方法。 2.了解健康自主管理的原則與所法。 3.運用生活技能「自我健高計畫的信」。 4.運用生活技能計畫的信定,與方法。 4.運用數量,以上活技能計畫的信。 5.擁有執行長高計畫的信心與效能感。	4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。	的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健	實作作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			6.體察實踐長高計畫的自 覺利益與障礙。 7.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。 8.自我反省與修正長高計 畫的行動。	3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			
	第五單元奔 騰泳休閒 第一課短跑 衝刺	2	1.了解蹲踞式起跑的動作 要領。 2.比較自己或同學蹲踞式起跑的重点, 起题作的多度。 3.表現積極參度。 4.在活動中表現學習態度, 4.在活跑加速,發展到的上級。 多數學對中表現時人 。 5.應用學習效能。 5.應用學習效能。 6.課後持續總別。 6.課後持續納速的能力。	Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 Id-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。	投擲的基本動	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第八週 3/24-3/28	第二單元健康安全飲食第一課健康	1	1.描述飲食問題對健康的 影響。 2.覺知飲食問題危害健康 的嚴重性。 3.願意培養健康飲食的生 活型態。 4.理解每日飲食指南的概 念與代換方法。 5.運用每日飲食指南步 驟,了解個人的營養與熱 量的需求。	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。	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	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第八章	2	1.了解蹲踞式起跑的動作 要領。 2.比較自己或同學時。 3.表則發習此動作的 3.表則學習能度。 4.在起跑加速,發展的 4.在起跑加速,發展的 4.在起跑加速,發展的 4.在起跑加速,發展的 5.應用學習效能。 5.應用學習效能。 6.課後持續練習,增進短	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。 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,發展個人運動技能,發展個人運動技能,發展個人運動技能學習效能。 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。	投擲的基本動	實報作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第九週 3/31-4/04	第二單元健康子課健康	1	跑加速的能力。 1.理解每日飲食指南的概念與代換方法。 2.運用每日飲食指南步驟,了解個人的營養與熱量的需求。 3.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。	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	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	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第五單元 章 元 章 八 章 八 章 八 章 八 章 八 章 八 章 八 章 八 章	2	1.了解跳高的動作要領。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在活動中表現剪式跳高的技巧,發展個人運動潛能。 4.透過體驗或實踐,解決跳高活動的問題。 5.比較與檢視個人的跳高技能表現。	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。 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。 3c-III-2 在身體活動中表運動技能,發展個人運動技能,發展個人運動技能。 3d-III-3 透過體驗或與所決練習或比較與檢視個。 4c-III-2 比較與檢視個。	投擲的基本動	實作自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十週 4/07-4/11	第二單元健 康安全飲食 第一課健康 飲食	1	1.對照生活中的健康需求適用的生活技能。 2.了解健康自主管理的原則與方法。 3.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。	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	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	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	FI-12(# 422) FI ==						
				中,運用生活技能。			
				4a-III-3 主動地表現促進健康 的行動。			
			1.了解跳高的動作要領。	1d-III-1 了解運動技能的要素	Ga-III-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
			2.表現積極參與、接受挑	和要領。	投擲的基本動	報告	品 E6 同理分享。
			戰的學習態度。	2c-III-3 表現積極參與、接受	作。	作業	III LO MAZNA
			3.在活動中表現剪式跳高	挑戰的學習態度。			
	第五單元奔		的技巧,發展個人運動潛	3c-III-1 表現穩定的身體控制			
	騰泳休閒		能。	和協調能力。			
	第二課樂趣	2	4.透過體驗或實踐,解決	3c-III-2 在身體活動中表現各			
	跳高		跳高活動的問題。	項運動技能,發展個人運動			
			5.比較與檢視個人的跳高 技能表現。	潛能。 3d-III-3 透過體驗或實踐,解			
			· 技能农坑。	为d-III-3 远迥脸微或真践,胖 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。			
			1.理解健康飲食原則。	1a-III-3 理解促進健康生活的	Ea-III-3 每日飲食	報告	【資訊教育】
			2.願意以健康飲食原則,	方法、資源與規範。	指南與多元飲食	實作	資 E9 利用資訊科
			品嘗多元飲食文化的特色	2b-III-2 願意培養健康促進的	文化。		技分享學習資源與
			菜肴。	生活型態。			心得。
			3.認識多元飲食文化。				【多元文化教育】
	第二單元健		4.運用資訊科技分享多元 飲食文化。				多 E6 了解各文化
第十一週	市一単九健 康安全飲食		5.願意尊重多元飲食文				間的多樣性與差異
4/14-4/18	第二課多元	1	化。				性。
1/11/1/10	飲食文化						【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。

	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	氣三次以上。 5.課後持續練習,增進捷 泳的能力。	Ic-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 Id-III-1 了解運動技能的要素和要領。 Id-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游進、將於 15公尺(工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	實作	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技 巧。 海 E3 具備從事多 元水域外閒活動的 知識與技能。
第十二週 4/21-4/25	第二單元健 康安全飲食 第二課多元 飲食文化	1.理解健康飲食原則。 2.願意以健康飲食原則則 品嘗多元飲食文化的 菜肴。 3.認識多元飲食文化。 4.運用資訊科技分享多元 飲食文化。 5.願意尊重多元飲食文化。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	指南與多元飲食	報實	【資技心【多間性【國世化國資訊利學文子。 一文了樣的。國ET 其質質、教育文差 的。國ET 其質質、教育文差 一個與一個的。 一個與一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的 一個的

							化的多樣性。
	第五單元	2	1.了解並表現捷泳划手、 換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划。 手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與。 4.在活動中表現捷泳划 手、換氣、前進 15 公尺, 台動作,以上。 5.課後持續。 5.課後持力。	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 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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,發展個人運動技能,發展個人運動對能。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	動作、藉物游泳 前進、游泳前進 15公尺(需換氣	實作	【海洋教育】 海产型。 海产型。 海上型。 海上型。 海上型。 海上型。 海上型。 海上型。 海上型。 海上
第十三週 4/28-5/02	第二單元健 康安全飲食 第三課飲食 危機處理	1	1.認識異物梗塞急救處理 步驟。 2.覺知異物梗塞所造成的 威脅感與嚴重性。 3.流暢的操作異物梗塞急 救處理步驟。 4.理解異物梗塞的預防方 法。	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。 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。	毒、一氧化碳中	實作報告	【安全教育】 安 E12 操作簡單 的急救項目。
	第五單元奔 騰泳休閒 第三課水中	2	1.了解並表現捷泳划手、 換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划	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	運動進階技能。	實作報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技

	健將		手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑 戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划 手、換氣、打水的手腳聯 合動作,前進15公尺,換 氣三次以上。 5.課後持續練習,增進捷 泳的能力。	和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。	15 公尺 (需換氣		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。
第十四週 5/05-5/09	第二單元健康 全飲食 第三機處理	1	1.認識一氧化碳中毒急救 處理步驟。 2.覺知一氧化碳中毒所造 成的威脅感與嚴重性。 3.流暢的操作一氧化碳中 毒急救處理步驟。 4.理解一氧化碳中毒的預 防方法。	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。 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。	毒、一氧化碳中	實作報告	【安全教育】 安 E12 操作簡單 的急救項目。
	第五單元奔 騰泳休閒 第三課水中 健將	2	1.了解並表現捷泳划手、 換氣的動作要領。 2.比較自己或同學捷泳划 手、換氣動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑 戰的學習態度。 4.在活動中表現捷泳划	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 表現同理心、正向溝	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	實作報告 自我評量作業	【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

			手、換氣、打水的手腳聯	通的團隊精神。	易性游泳比賽。		知識與技能。
			合動作,前進15公尺,換	2c-III-3 表現積極參與、接受	<i>y</i> ,		7. 0049742740
			· 氣三次以上。	挑戰的學習態度。			
			5.課後持續練習,增進捷	3c-III-1 表現穩定的身體控制			
			泳的能力。	和協調能力。			
			6.了解溯溪運動技能要素	3c-III-2 在身體活動中表現各			
			和基本運動規範。	項運動技能,發展個人運動			
			7.在溯溪體驗活動中,表	潛能。			
			現穩定的身體控制和協調	4d-III-1 養成規律運動習慣,			
			能力,並表現正向溝通的	維持動態生活。			
			團隊精神。				
			1.覺知地球暖化所造成的	1a-III-2 描述生活行為對個人	Ca-III-1 健康環境	報告	【環境教育】
			威脅感與嚴重性。	與群體健康的影響。	的交互影響因	實作	環 E9 覺知氣候變
			2.關注地球暖化受到個	2a-III-1 關注健康議題受到個	素。		遷會對生活、社會
			人、家庭、學校與社區等	人、家庭、學校與社區等因	Ca-III-3 環保行動		及環境造成衝擊。
			因素的交互作用影響。	素的交互作用之影響。	的參與及綠色消		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
				2a-III-2 覺知健康問題所造成	費概念。		環 E17 養成日常
	第三單元保			的威脅感與嚴重性。	Eb-III-2 健康消費		生活節約用水、用
	護地球動起			2b-III-2 願意培養健康促進的	相關服務與產品		電、物質的行為,
	來	1		生活型態。	的選擇方法。		減少資源的消耗。
第十五週	第一課環保			3b-III-4 能於不同的生活情境			
5/12-5/16	愛地球			中,運用生活技能。			
3/12-3/10				4a-III-1 運用多元的健康資			
				訊、產品與服務。			
				4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康			
				的行動。			
				4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進			
				健康的觀點與立場。	_		
	第五單元奔		1.了解正手擲盤的動作要	1d-III-1 了解運動技能的要素		實作	【家庭教育】
	騰泳休閒	2	領。	和要領。	運動進階技能。	報告	家 E13 熟悉與家
	第四課家庭	_	2.比較自己或同學正手擲	1d-III-2 比較自己或他人運動			庭生活相關的社區
	休閒運動		盤動作的正確性。	技能的正確性。	組合動作與遊		

			3.表現積極參與、接受挑 戰的學習態度。 4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	Ic-III-2 民俗運動		資源。
第十六週 5/19-5/23	第三單球 栗 第 愛地球 環 銀 架	1	1.覺察產品或消費的碳足 跡,描述生活行為對環境 的影響。 2.理解節能減碳方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 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-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-1 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進康的觀點與立場。	的交互影響因 素。 Ca-III-3 環保行動 的參與及綠色消 費概念。 Eb-III-2 健康消費	報告實作	【環境教育】 環境教育】 環境學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學
	第五單元奔 騰泳休閒 第四課家庭 休閒運動	2	1.了解並表現踢毽、拐 毽、膝毽、踶毽、豆毽的 動作要領。 2.比較自己或同學踢毽、 拐毽、膝毽、踶毽、豆毽	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	運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動 組合動作與遊	實作報告 作業	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家 庭生活相關的社區 資源。

	第三單地元軍動東一課動果環	1	動作的正確性。 3.創作。 4.分的人人人的人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人人	挑戰的學習態度。 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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭作用之影響。 2a-III-1 關注健康問題等因素的交互作用之影響。 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	Ca-III-1 健康環境 的交互影響因 素。 Ca-III-3 環保行動 的參與及綠色消 費概念。 Eb-III-2 健康消費	實作	【環境教育】 環題學學 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子 電子
第十七週 5/26-5/30	愛地球		5.主動表現節能減碳、綠 色消費的行動。 6.公開表達個人對促進節 能減碳、綠色消費的立 場。	中,運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。			
	第六單元我 的運動舞臺 第一課靈活 滾躍	2	1.了解並表現支撐、滾 翻、跳躍、旋轉、騰躍的 動作要領。 2.比較自己或他人體操動 作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑	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。	撐、跳躍、旋轉	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

第十八週	第三單元保 建地球 课 環地球	1	戰學習態度。 4.應、課題,提轉 學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	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。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-1 關注健康的變數。 2a-III-1 關注學校影響。 2a-III-2 屬於學校影響。 2a-III-2 覺知健康問題。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-4 能於不同的生活情的生活對應,運用生活技能的生活技能的中,運用生活技能的。 4a-III-1 運用務而,產品與服務。	的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動 的參與及綠色消 費概念。 Eb-III-2 健康消費	實作	【環境教育】 實力 實力 實力 實力 實力 其 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
6/02-6/06	第六單元我		1.了解並表現支撐、滾 翻、跳躍、旋轉、騰躍的 動作要領。	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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	撐、跳躍、旋轉	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
	的運動舞臺 第一課靈活 滾躍	2	2.比較自己或他人體操動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.應用學習策略,提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、	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			

	第三單元保護地球動起來	1	騰躍的學習效能。 5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。 1.認識水汙染的來源,覺知水汙染對健康的危害。 2.理解減少水汙染的方法。 3.自我反省與修正減少水汙染的行動。 4.認同減少環境汙染的生	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。 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-1 認同健康的生活規	的交互影響因 素。 Ca-III-2 環境汙染	報告實作	【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
第十九週	第二課環境 污染面面觀		活規範、態度與價值觀。	範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Io III 1 次平2 . +	牵从	物與生態系的衝擊。
6/09-6/13	第六單元我 的運動舞臺 第一課靈活 滾躍	2	1.了解並表現支撐、滾翻、軟躍、旋轉、大機轉、大機轉、大機轉、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、大樓、	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。	撐、跳躍、旋轉	實報自作書	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二十週 6/16-6/20	第三單元保 護地球動起 來 第二課環境 汙染面面觀	1	1.認識空氣汙染的來源, 覺知空氣汙染對健康的危 害。 2.多元角度省思空氣汙染 問題和解決方法。	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	的交互影響因 素。 Ca-III-2 環境汙染	報告實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發 展與工業發展對環 境的衝擊。

			3.理解減少空氣汙染的方法。 4.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。 5.認識生活技能「做決定」的基本步驟。 6.運用生活技能「做決定」,選擇減少空氣汙染的行為。 7.認識空氣品質指標。 8.認同減少環境汙染的生 5.認識少環境預值觀。	的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。			環 E5 覺知人類的 生活型態對其他生 物與生態系的衝擊。
	第六單元我 的運動舞臺 第二課動動 秀	2	1.了解主題式創作舞的動作變化要素。 2.欣賞主題式創作舞,分享心得。 3.分析並解釋主題式創作舞的特色。 4.與同學合作,創作和展演主題式創作舞。	1c-III-1 了解運動技能要素和 基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作 的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身 體活動的特色。 3c-III-3 表現動作創作和展演 的能力。	主題式創作舞。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿一週 6/23-6/27	第三 選 東 元 課 電 元 課 電 電 報 電 電 報 電 電 報 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電	1	1.覺察對聲音的感受,認 識噪音。 2.覺知噪音對健康的危 害。 3.理解噪音防制方法。 4.自我反省與修正減少噪 音的行動。 5.認識生活技能「問題解 決」的基本步驟。 6.運用生活技能「問題解 決」,解決生活中的噪音問 題。	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-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-4 能於不同的生活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	的交互影響因 素。 Ca-III-2 環境汙染	報告實作業	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展工業發展對環 境野數數 場上對學 是5 覺知人類的 生活型態對的生物與生態系的衝擊。

	第六單元我 的運動舞臺 第二課動動 秀	2	7.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 1.了解並表現阿露娜土風 舞基本舞步。 2.與同學合作,完成阿露 娜土風舞。 3.欣賞阿露娜土風舞展 演,分享心得。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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。 Ib-III-2 各國土風 舞。	實作報告作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿二週 6/30	休業式						

- ◎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。