臺南市白河區仙草實驗小學 114 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一		實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(2	每週(2)節,本學期共(42)節			
課程目標	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. 能完成一點一迴旋(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. 能了解傳輸運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解傳輸到支撑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。 (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。									
該學習階段 領域核心素養	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。 該學習階段 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。									
				課程架構	脈絡					
單元與活	動名稱	節數	學習	目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
壹、健康 一. 青春大小事		1	1. 能了解青春期注關係。 2. 能運用並演練人		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。	Fa-Ⅲ-3維持良好人 際關係的溝通技巧與 策略。	觀察評量 口為檢核 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。		

貳、體育 五. 飛過天際	1	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。	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。	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運 動進階技能。	觀口 行態 解頭 為評 檢量	
壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒,並找到排解 情緒的方式。	2b-Ⅲ-1 認同健康的 生活規範、態度與價 值觀。 4b-Ⅲ-1 公開表達個 人對促進健康的觀點 與立場。	Fa-Ⅲ-4 正向態度與 情緒、壓力的管理技 巧。	觀口行為 頭 檢 量量核 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。
貳、體育 五. 飛過天際	1	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的 進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-1 表現基本範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的 身體控制和協調能 力。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用 與運動相關的、產品與 服務。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷 害預防與處理方法。 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運 動進階技能。	觀口行態 寒頭為評檢量	
壹、健康 一. 青春大小事	1	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。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	Db-Ⅲ-1 青春期的探 討與常見保健問題之 處理方法。	觀口行態 寒頭為評 檢量	【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。

貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	1	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。	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。	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。	觀口行態察頭為評檢量	【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。
壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案,促進青春期的生 長發育。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	觀口行態 寒頭為 無罪 檢量	【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。
貳、體育 六. 超越巔峰	1	1.表現良好的起跑動作。 2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3.表現良好的起跑動作。 4.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5.擬定簡易且合宜的運動計畫表。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投 擲的基本動作。	觀口行態 野野 檢量	【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。
壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能理解社會文化的性別刻板印象,做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質,重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	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。 3b-Ⅲ-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判技能。	Db-Ⅲ-2 不同性傾向 的基本概念與性別刻 板印象的影響與因應 方式。	觀口行態 寒頭 為計量	【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。

		1. 了解接力規則及技巧。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
		2. 表現良好的傳接棒動作。	能要素和基本運動規	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
		3. 解決在各項接力活動中所遇到的問	範。		行為檢核	差異並尊重自己與他
		題。	1d-Ⅲ-1 了解運動技		態度評量	人的權利。
		4. 了解選手與觀眾的責任,並討論出	能的要素和要領。			
		如何協助選手取得佳績。	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			
貳、體育			事中選手和觀眾的角			
六. 超越巔峰	1		色和責任。			
			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。			
			4d-Ⅲ-2 執行運動計			
			畫,解決運動參與的			
			阻礙。			
		1. 能判讀校園安全地圖,並能理解其	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		對健康維護的重要性。	生活規範、態度與價	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的	直觀。 「值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
		安全須知。	3a-Ⅲ-2 能於不同的	X 1/1//	態度評量	ェ 安 E8 了解校園安全
		3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	生活情境中,主動表		心人口主	的意義。
壹、健康		o. Acceptage 2 Tolary 2 Try	現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
二. 事故傷害知多少	1		3b-Ⅲ-3 能於引導			的事件。
			下,表現基本的決策			4 4 11
			與批判技能。			
			3b-Ⅲ-4 能於不同的			
			生活情境中,運用生			
			注估值現			
			/口1人》 "		ĺ	

		1. 能完成活力存摺。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
		2. 解決執行運動計畫表的阻礙。	能要素和基本運動規	擲的基本動作。	口頭評量	人E5 欣賞、包容個別
		3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單	範。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	行為檢核	差異並尊重自己與他
		脚跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步	1d-Ⅲ-1 了解運動技	合動作與遊戲。	態度評量	左共 显 引 显 引 。 人的權利。
		跳等動作。	能的要素和要領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡	芯及미里	ノてロリイ住がり
			能的安系和安領。 2c-Ⅲ-2 表現同理	B性表演。		
			• - •	勿性衣) 。 		
		腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步	心、正向溝通的團隊			
		跳等動作。	精神。			
		5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽			
		表演。	事中選手和觀眾的角			
		6. 能在課堂外的時間,養成持續運動	色和責任。			
貳、體育		的習慣。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
六. 超越巔峰	1		身體控制和協調能			
七. 繩乎奇技			力。			
			3c-Ⅲ-3 表現動作創			
			作和展演的能力。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			實踐解決練習或比賽			
			的問題。			
			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。			
		1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機	生活規範、態度與價	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
+ /4 +		並培養解決問題的能力。	值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
壹、健康	1		3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全
二. 事故傷害知多少			生活情境中,主動表			的意義。
			現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
			75.12 PCPCM 12.NG			的事件。
					l	• • • • •

		1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
		及學習。	他人運動技能的正確	合動作與遊戲。	口頭評量	
		2.2人一組完成雙人跳繩2下以上。	性。		行為檢核	
		3. 能在多人跳繩中分組分工,穩定甩	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
		繩,讓同學能順利跳過繩子。	動精神和道德規範。			
		4. 能夠積極參與擺繩跳, 勇於接受嘗	2c-Ⅲ-2 表現同理			
		試。	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。			
貳、體育	1		3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
七. 繩乎奇技	1		身體控制和協調能			
			カ。			
			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。			
		1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機	生活規範、態度與價	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
□ 壹、健康		並培養解決問題的能力。	值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
二. 事故傷害知多少	1	3. 能制定改善危險行為的計畫。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全
一, ず 以 例 古 が タ ク			生活情境中,主動表			的意義。
			現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
						的事件。

		1. 能在多人跳繩中分組分工,穩定甩	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
		繩,讓同學能順利跳過繩子。	他人運動技能的正確	合動作與遊戲。	口頭評量	
		2. 能夠積極參與一字型迴旋跳,勇於	性。		行為檢核	
		接受嘗試。	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
		3. 能夠分析自己的技能,觀摩學習他	動精神和道德規範。			
		人的技巧。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
		4. 各組運用學習策略,提高過山洞的	與、接受挑戰的學習			
		成功率。	態度。			
貳、體育	1		3c-Ⅲ-2 在身體活動			
七. 繩乎奇技	1		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。			
		1. 能了解生活中常見的冒險行為及可	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的	觀察評量	【安全教育】
		能會造成的危險。	生活規範、態度與價	原因與防制策略。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
生. 4 市		2. 能演練拒絕冒險行為的情境。	值觀。		行為檢核	全。
壹、健康	1	3. 能自我反省與修正冒險行為,展現	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E8 了解校園安全
二. 事故傷害知多少		促進健康的行動。	修正促進健康的行			的意義。
			動。			安 E10 關注校園安全
						的事件。

						,
		1. 能在遊戲中表現出運動家精神,遵	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	觀察評量	
		循遊戲的路線。	能的要素和要領。	運動基本動作及基礎	口頭評量	
		2. 各組運用學習策略,提高貓捉老鼠	1d-Ⅲ-2 比較自己或	戰術。	行為檢核	
		過繩的成功率。	他人運動技能的正確	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	態度評量	
		3. 能在課堂外的時間,養成持續運動	性。	合動作與遊戲。		
		的習慣。	2c-Ⅲ-1 表現基本運			
		4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍	動精神和道德規範。			
		擊羽球。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
		5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正	與、接受挑戰的學習			
		拍對打。	態度。			
貳、體育		6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
七. 繩乎奇技	1	拍、反拍對打。	身體控制和協調能			
八. 羽球高手			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。			
			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。			
		1. 能了解具備健康安全生活技巧的重	3a-Ⅲ-2 能於不同的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		要性。	生活情境中,主動表	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
t /+ t		2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防	現基礎健康技能。	安全須知。	行為檢核	全。
壹、健康	1	護技巧。	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E8 了解校園安全
二. 事故傷害知多少		3. 能檢視自我行為,在日常生活中落	修正促進健康的行			的意義。
		實健康安全生活的行動。	動。			安 E10 關注校園安全
						的事件。
	l		I .		l	

貳、體育 八. 羽球高手	1	1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習,並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮拍動作。 6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。	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。 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。	觀 察 頭 為 於 聲 量 量 核 態度評量	
			3c-Ⅲ-1表現穩定的 身體控制和協調能 力。 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。			
壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的 方法。	1a-Ⅲ-2 描述生活行 為對個人與群體健康 的影響。 3a-Ⅲ-2 能於不同的 生活情境中,主動表 現基礎健康技能。	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異物 梗塞急救處理方法。	觀口行 慈度評量量核	【安全教育】 安E11了解急 要性。 安E12操作簡單的的的 安E12操作簡單校 安E14期間 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

貳、體育八. 羽球高手	1	1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技、	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎 戰術。	觀 察 評 量 日 行 為 檢 重	
			資訊、媒體、產品與 服務。	D # 0 ** // L *	dha eha ar 17	8 → 3 H → 8
壹、健康三.關鍵時刻	1	1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物梗塞的方法。 3.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4.能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀口行態寒頭為評解檢量	【安要 $E11$ 。 $E11$ 。 $E11$ 。 $E11$ 。 $E12$ 操作 $E12$ 操作 $E13$ 。 $E14$ 的 $E13$ 。 $E14$ 的 $E14$

貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	1	1.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2.能學會分組循環比賽。 3.小組成員能同理、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。 4.能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5.能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6.能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7.學童能解決練習時所面臨的問題。	Ic-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 Id-Ⅲ-1 了解運動技能更素和要領理動力。 2c-Ⅲ-2 表現頭的関係 精神。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或比賽的問題。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎 戰術。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性 球類運動基本動作及 基礎戰術。	觀 口 行 態度評量量 核	【人權教育】 人E3 了解每個人需求 的不同,並討論與 守團體的規則。
			賽的問題。 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。			
壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-1 關注健康基本 學校與社人、等因學校與社已之影響, 交互作用之影響, 交互作用之影響, 交互作用之影響, 交互作用之影響, 在基礎健康技能。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系 統資訊與突發事故的 處理方法。	觀口行態度評量	【安全教育】 安全教育 (1)

		d in the deal of the first terms of the first	11 0 1 1: 1 1:	TI 1 1 ->	4	▼ . ub to →- ▼
		1. 能比較動作要領與他人的正確性。	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性	觀察評量	【人權教育】
		2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態	他人運動技能的正確	球類運動基本動作及	口頭評量	人E3了解每個人需求
		度。	性。	基礎戰術。	行為檢核	的不同,並討論與遵
		3. 能展現出打擊,投與接之動作技能	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	守團體的規則。
		執行的控制協調能力。	與、接受挑戰的學習			
貳、體育	1	4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	態度。			
九. 棒棒好球	1		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。			
		1. 能了解緊急救護系統資訊。	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系	觀察評量	【安全教育】
		2. 能運用急救系統資源。	能和生活技能的基本	統資訊與突發事故的	口頭評量	安 E11 了解急救的重
		3. 能學會從旁協助急救的方法。	步驟。	處理方法。	行為檢核	要性。
			2a-Ⅲ-1 關注健康議		態度評量	安 E12 操作簡單的急
			題受到個人、家庭、			救項目。
			學校與社區等因素的			安 E13 了解學校內緊
壹、健康	1		交互作用之影響。			急救護設備的位置。
三. 關鍵時刻	_		3a-Ⅲ-1 流暢地操作			安 E14 知道通報緊急
			基礎健康技能。			事件的方式。
			4a-Ⅲ-1 運用多元的			【資訊教育】
			健康資訊、產品與服			資 E2 使用資訊科技解
			務。			決生活中簡單的問
			471			<u> </u>
		1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【人權教育】
		書。	動精神和道德規範。	育、運動精神與運動	口頭評量	人E3了解每個人需求
		型 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	· 登養知識。	行為檢核	的不同,並討論與遵
		3. 學童能從賽事計畫中,解決運動參	身體控制和協調能	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性	態度評量	守團體的規則。
貳、體育		與所遇到的問題。	为 照 经 则 和 励 酮 胞 力 。	球類運動基本動作及	心及可里	1 四限 印777人
九. 棒棒好球	1	<u> </u>	刀。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中	球類達動基本動作及 基礎戰術。		
八·作作对 环			ou-m-2 演綵��� 的進攻和防守策略。	坐唌判側 *		
			的進攻和防守東略。 4d-Ⅲ-2 執行運動計			
			畫,解決運動參與的			
			阻礙。			

						<u> </u>
壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救 步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異物 梗塞急救處理方法。	觀口行態察頭為評檢量	【安全教育】 安E11。 安E12操作 等E12操作簡單 等在 等是 等是 等是 等是 等的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
貳、體育 九.棒棒好球 十.體操精靈	1	1.學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2.學童能解決比賽時所面臨的問題。 3.能理解精靈柔軟操的防護原則,確保運動安全。 4.能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5.肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 2c-Ⅲ-1表現基本運動精神和道德規範。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2演練比賽略的進攻和防守運動計畫,解決運動參與的阻礙。	Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀口行態察頭為評檢量	【人權教育】 人E3了解每個人需求 的不同,並討論與遵 守團體的規則。
壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費 資訊。	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。 4a-Ⅲ-1 運用多元的 健康資訊、產品與服 務。	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀口 行度評量量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。

		1. 能了解以身體部位為軸心,旋轉繞圓圈的動作要領。	1d-Ⅲ-1 了解運動技 能的要素和要領。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支 撐、跳躍、旋轉與騰	觀察評量口頭評量	
		2. 以積極的學習態度,在進行部位旋	R的安京和安領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參	躍動作。	行為檢核	
		4. 以價極的字首思及,在進行部位從	與、接受挑戰的學習	単判TF *	1 何 侬 侬 像	
		3. 能展現出穩定的身體控制和協調能	英·接交流報的字首 態度。		忍及可里	
		力。	忍及。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
		<i>ハ</i>	g與創作的美感體			
		演的能力。	、 			
		5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
		要領。	身體控制和協調能			
		女 (v) 6. 積極專注的學習態度,在側翻動作	力。			
貳、體育	1	練習時引發學習樂趣。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
十. 體操精靈	1	7. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	中表現各項運動技			
		體控制能力和協調能力。	能,發展個人運動潛			
		8. 在練習的過程中,解決側翻動作所	能。			
		遇到的挑戰與問題。	3c-Ⅲ-3 表現動作創			
			作和展演的能力。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			實踐,解決練習或比			
			賽的問題。			
			4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
			體適能與運動技能的			
			運動計畫。			
		1. 能了解加工食品基本概念。	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
		2. 能了解食品加工過程及保存方式。	能和生活技能對健康	加工、保存與衛生安	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
壹、健康	1		維護的重要性。	全。	行為檢核	消費的傳播媒體等各
四. 飲食放大鏡	1		2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	種因素。
			題所造成的威脅感與			
			嚴重性。			

		1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作 要領。 2. 積極專注的學習態度,在側翻動作 練習時引發學習樂趣。 3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身 體控制能力和協調能力。	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	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支 撐、跳躍、旋轉與騰 躍動作。	觀 罕 語 檢 電 過 養 麗 報 養 量 量 核	
貳、體育十.體操精靈	1	4. 在練習的過程中,解決側翻動作所 遇到的挑戰與問題。 5. 能以積極專注的學習態度,接受各關的挑戰。 6. 與同儕分享側翻成功的經驗,同時 欣賞動作美感。 7. 依據個人的運動潛能,在不同的技 能表現中,展演最好的創作能力。	賞與創作的 強之 3c-Ⅲ-1 表現 身體空 力。 3c-Ⅲ-2 各項 中表,發展 中表,發展 中表,發展 一組一3 表的過程習 實的問題, 第0 一Ⅲ-3 透過練習 第0 一Ⅲ-3 透過練習 第0 一Ⅲ-3 透過練習 第0 一Ⅲ-3 透過練習 第0 一Ⅲ-3 凝測 第0 一Ⅲ-3 凝測 第0 一Ⅲ-3 凝測 第0 一Ⅲ-3 凝減 第0 一Ⅲ-3 凝減 第0 一Ⅲ-3 凝減 第0 一Ⅲ-3 凝減 第0 一Ⅲ-3 凝減 第0 一Ⅲ-3 凝減 第0 一Ⅲ-3 数, 第0 一Ⅲ-3 数, 第0 一Ⅲ-3 数, 第1 数, 第2 数, 第3 数, 第4 数, 第5 数, 第6 数, 第6 数, 第7 数, 第7 数, 第8 数 。 第8 章 。			
壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、 加工、保存與衛生安 全。	觀口 行為 頭 檢量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。

						-
貳、體育十一.健康有氧	1	1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3. 認識有氧舞步的要領。 4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。 5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領極學習能度。 2c-Ⅲ-3 表現積極學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動對大量,發展個人運動對於,	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。	觀口行態察頭為評檢量	
壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	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。		觀口 行為 語度評量 量 核	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。
貳、體育十一.健康有氧	1	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質,重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作,表現團隊精神,規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫,嘗試在生活中實踐。	Id-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。 3c-Ⅲ-3表現動作創作與展演的能力。 4c-Ⅲ-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-Ⅲ-1 身體組成與 體適能之基本概念。 Ib-Ⅲ-1 模仿性與主 題式創作舞。	觀口行態寒頭為評檢量	
壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善 善方法。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促 進健康的信念或行 為。	Fb-Ⅲ-1 健康各面向 平衡安適的促進方法 與日常健康行為。	觀口行態察頭為評論檢量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。
貳、體育 十一. 健康有氧	1	1. 在分組展演中,表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後,能分享運動欣賞與美感體驗。	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。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主 題式創作舞。	觀 口 行 態度評量 量 核	

休業式	2			

- ◎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。

臺南市白河區仙草實驗小學 114 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

- 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,達成健康自主管理。
- 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。

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-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。

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。

單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重	學習重點		融入議題
			學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	實質內涵
壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	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。	1b-Ⅲ-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。

貳、體育 五. 投其所好	1	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。 3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲遠動作。 5. 解決在比賽時遇到的問題。	IC-Ⅲ-2應用身體活動的防護知。 Id-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領極的要素和要領極學習能度。 Id-Ⅲ-3表現積極學習態度。 Id-Ⅲ-3表現積的學習態度。 Id-Ⅲ-3表現積的學習態度。 Id-Ⅲ-3表現積的學習態度。 Id-Ⅲ-3表現積數學習態度。 Id-Ⅲ-3表現積數數度數別, Id-Ⅲ-3表現積數數或實踐解決。 Id-Ⅲ-3表過體驗或實踐解決。 Id-Ⅲ-3表過體驗或實踐解決。 Id-Ⅲ-3表過體驗或實踐解決。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動新神與運動營養知識。 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口為檢評量 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。
	0					
	0					
壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	Ia-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 Ib-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。	Da-III-2 身體主 要器官的構造與 功能。 Da-III-3 視力與 口腔衛生促進的 保健行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。

2. 了解推翻球、投擲壘球的技巧異 模能要素和基本運動 規範。 U頭評量 (25) 有為檢核 (25) 自由 [11-1] 方解運動 (25) 自由 [11-1] 表現積極 (25) 自由 [11-1] 表現穩定 (25) 自由 [11-1] 本 規模定 (25) 自由 [11-1] 本 規模定 (25) 自由 [11-1] 表現穩定 (25) 自由 [11-1] 本 規模定 (25) 自由 [11-1] 表現穩定 (25) 自由 [11-1] 表現實度 (25) 自由 [11-1] 表現 (25) 自由 [11-1] 表現 (25) 自由 [25] 自由 [25] 自由 [25] 自由 [25] 自由 [25] 自由 [25] 自由 [25		_		ſ	ſ		
「同處。			1. 做出良好的推鉛球動作。	1c-III-1 了解運動	Bc-III-2 運動與	觀察評量	【安全教育】
3. 了解未耦的比赛方式,並進行木 樣比賽。 4. 造過五角的溝通解決在比藥中透到的問題。 5. 了解與律運動的好處,並向規則 好友提倡運動的好處。 在一門一名與實控。 20-111-3 表現積極 參與、接受挑戰的學 第應度。 20-111-3 表現積極 參與、接受挑戰的學 有為一門一名與實控的過程。 五. 投棄所好 1 1. 能了解是好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔子的方法。 4. 能學成於好的潔子習慣,並於生活性能的人類。 2. 能覺不可能或病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔子的方法。 4. 能學成於好的潔子習慣,並於生活技能的基本 少學。 3. 能學習使用牙線潔子的方法。 4. 能學或使好的潔子習慣,並於生活技能的基本 少學。 3. 能學習使用牙線潔子的方法。 4. 能學成於好的潔子習慣,並於生活技能的基本 少學。 3. 能學可使用用子線潔子的方法。 4. 能學或是使是使用子線潔子的方法。 4. 能學或是於理學所可能學生活時,也是所達成的成會或與原生性。 4. 化學成於可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以			2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異	技能要素和基本運動	疾病保健、終身	口頭評量	安 E7 探究運動基本
模比賽。 4. 這過正何的溝通解決在比單中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向規則 好友提倡運動的好處。 20—III-2 表現問理 公工、形力溝通的關係 精神。 20—III-3 表現積極 參與、接受挑戰的學 實態度。 20—III-1 表現穩定 的身體控制和協調能 力。 30—III-3 透過體驗 或質驗,解決練習或 此案的問題。 40—III-3 這過體驗 或質過,解決練習或 此案的問題。 40—III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 20—III-1 表現穩定 的身體控制和協調能 力。 30—III-3 這過體驗 或質過,解決練習或 此案的問題。 40—III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 20—III-2 表现問理 解於維育 企工等。 40—III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 20—III-3 企場身體 活動促進身心健康的 效益。 30—III-3 企場身體 活動促進療的健康的 效益。 40—III-3 空等身體 活動促進病 活動的基本 少學 企業的學 企業的			同處。	規範。	運動相關知識。	行為檢核	的保健。
4. 遗過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處、並向親朋好友提倡運動的好處。 2c-III-3 表現積極學與、接受挑戰的學習應度。 2d-III-3 表現積極學與、接受批戰的學習應度。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實變,解決練習或比較的問題。對應的問題。對應於理境,解決練習或比較的問題。對應於理事心健康的效益。 2. 能受緊口腔疾病對生活帶來的不便 2. 能學家口腔疾病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙維潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 4a-III-2 超級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為檢核學工作時續進行護齒行動。			3. 了解木棋的比賽方式,並進行木	ld-III-1 了解運動	Cd-III-1 户外休	態度評量	
到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向規關 好友提倡運動的好處。 2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰的基本動 作。 2c-III-3 分析並解 釋多元性身體活動的 持色。 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 此業的問題。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益 2c-III-3 分析並解 釋多元性身體活動的 持色。 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 此業的問題。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益 2c-III-3 全導身體 活動促進身心健康的 效益 2c-III-3 全導身體 活動促進身心健康的 效益 2c-III-3 全導身體 活動促進身心健康的 放益 2c-III-3 全導身體 活動促進身心健康的 放益 2c-III-3 全導身體 活動促進身心健康的 放益 2c-III-3 全導力體 表現穩定 1 品ET 知行合一。 III-1 起、跳 與投辦的基本 作。 2c-III-3 会現穩全 表現後康白 表現穩定 行為檢核 態度評量 III-1 起、跳 與投辦的基本 作。 2c-III-3 全導身體 活動促進療的 成態度達量 III-1 起、跳 與投辦的基本 方 表記 表現穩全 行為檢核 態度評量 III-1 起、跳 與投辦的 基本 自 日本 「III-1 表現穩全 自 自 表現後康白 自 表現			棋比賽。	技能的要素和要領。	閒運動進階技		
到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向親朋 好友提倡運動的好處。 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇	2c-III-2 表現同理	能。		
5. 了解規律運動的好處,並向親朋 對友提倡運動的好處。 2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰的學 習態度。 2d-III-3 分析並解 釋多元性身體活動的 特色。 3c-III-1 表現穩定 的身體控制和協調能 力。 3d-III-3 透過體驗 或質暖,解決障害或 比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不 便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 (2a-III-2 認識健康技 能和生活技能的基本 少院接生促進的 保健行動。 1				心、正向溝通的團隊	Ga-III-1 跑、跳		
工、體育 工、投其所好 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2							
● 京、體育							
京、體育 五. 投其所好 1 1 2 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的 特色。 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。 4d-III-3 這過體驗 或實踐,解決練習或 比賽的問題。 4d-III-3 這過體驗 或實踐,解決練習或 比賽的問題。 4d-III-3 遭身層 活動促進身心健康的 效益。 1b-III-2 認識健康技 能和生活技能的基本 少際。 2a-III-2 營知健康問 保健行動。 2 施學習使用牙練潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生 活中持續進行護齒行動。 2a-III-2 營知健康問 與所造成的威脅感與 嚴重性。 最重性。 最近任务。 2a-III-2 自我反省與 修正促進健康的行			7. 人人们之幼 17.7 是				
1 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。 3.能學習使用牙線潔牙的方法。 4.能養成良好的潔牙習慣,並於生活學就的威脅或與嚴重性。 活中持續進行護齒行動。 4.能養成良好的沒牙習慣,並於生活投資與修正促進健康的行							
2. 位康新世界 1 1 4. 能養成良好的讓牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行護齒行動。 「注申持續進行養齒行動。 「注申持續進行養」 「注申表理論 「注申表理論 「注申表理論 「注申證證法動的 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。 「注申書。	貳、體育	1					
特色。 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。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的效益。 1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不 便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 1	五. 投其所好	1					
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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 1.能了解良好口腔狀況的原則。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 3.能學習使用牙線潔牙的方法。 4.能養成良好的潔牙習慣,並於生活的態力。 1							
的身體控制和協調能力。							
力。							
3d-III-3 透過體驗 或實踐,解決練習或 比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不 便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生 活中持續進行護齒行動。 1							
或實踐,解決練習或 比賽的問題。 4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 1.能了解良好口腔狀況的原則。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不 便 3.能學習使用牙線潔牙的方法。 4.能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 1				1 * *			
□ 上賽的問題。							
4d-III-3 宣導身體 活動促進身心健康的 效益。 1.能了解良好口腔狀況的原則。 1b-III-2 認識健康技能力度。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便。 1b-III-2 認識健康技能的基本步驟。 1b-III-2 認識健康性の特別的基本 自動於性限性所能性限性的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							
活動促進身心健康的 效益。 1.能了解良好口腔狀況的原則。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不 便 3.能學習使用牙線潔牙的方法。 4.能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 1							
数益。 1.能了解良好口腔狀況的原則。 2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不 便 3.能學習使用牙線潔牙的方法。 4.能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 1				4d-III-3 宣導身體			
1.能了解良好口腔狀況的原則。 1b-III-2認識健康技能的基本 步驟。 即2.能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 1a.能學習使用牙線潔牙的方法。 1a.能學習使用牙線潔牙的方法。 2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1a.能養成良好的潔牙習慣,並於生活的人類。 2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 1a.能養成自身人質與使用力。 1a.能養成自身人質與人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人質的人				活動促進身心健康的			
2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 能和生活技能的基本步驟。 口腔衛生促進的保健行動。 口頭評量行為檢核 數德行 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 態度評量 品 E1 良好生活習慣與總行品 E7 知行合一。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活性質的不可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以				效益。			
使			1. 能了解良好口腔狀況的原則。	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Da-Ⅲ-3 視力與	觀察評量	【品德教育】
壹、健康新世界 一. 健康加油站 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 4. 能養成良好的潔子習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 4. 能養成良好的潔子習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 4. 能養成良好的潔子習慣,並於生活中持續進行護齒行動。 4. 能養成良好的潔子習慣,並於生活中持續進行護齒行動。			2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不	能和生活技能的基本	口腔衛生促進的	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
壹、健康新世界 一.健康加油站 1 4.能養成良好的潔牙習慣,並於生 活中持續進行護齒行動。 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			便	步驟。	保健行動。	行為檢核	與德行
一. 健康加油站 4. 能養成良好的潔牙智慣,並於生 超所造成的威脅感與 嚴重性。 活中持續進行護齒行動。 4a-Ⅲ-2 自我反省與 修正促進健康的行	士 /4 本 が 川 用		3. 能學習使用牙線潔牙的方法。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	品 E7 知行合一。
一.健康加油站 活中持續進行護齒行動。 嚴重性。 4a-Ⅲ-2 自我反省與 修正促進健康的行		1	4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生	題所造成的威脅感與			
4a-Ⅲ-2 自我反省與 修正促進健康的行	一. 健康加油站		活中持續進行護齒行動。	嚴重性。			
修正促進健康的行				4a-Ⅲ-2 自我反省與			
				動。			

	T	a name and a name and a second as a second	1 - 0 - 1 - 1		u	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
貳、體育 六. 飛騰青春	1	1.能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。 2.能學會握槓懸垂動作的技巧。 3.能以積極專注的學習態度,接受挑戰。 4.能明瞭青蛙跳的動作要領。 5.能運用手臂支撐力量將身體撐起,並進行重心上下移動。 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。 7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知識,維護運動的防護知識,維護運動安全。 1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領極。 2c-Ⅲ-3表現積極學習態度。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋 轉與騰躍動作。	觀察評量口行為檢評量	
壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	能於日常生活中落實維持身體健康的行為,培養良好生活習慣。	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。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-Ⅲ-3 視力與 口腔衛生促進的 保健行動。	觀察評量 口行為檢 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。
貳、體育六.飛騰青春	1	1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2.以積極的學習態度,在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。 3.透過練習,能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 4.在練習的過程中,解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 5.能和同儕合作,進行多人飛躍馬背接龍練習。 6.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7.能學會跳箱上的跳撐動作。 8.能勇於挑戰,並認真練習跳箱分 腿騰躍動作。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩極學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或比賽的問題。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視動技能表現。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋 轉與騰躍動作。	觀察評量 口行為檢評量	

		1. 能認識分級醫療與轉診制度。	2b-Ⅲ-2 願意培養健	Fb-Ⅲ-4 珍惜健	觀察評量	【安全教育】
壹、健康		2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療	康促進的生活型態。	保與醫療的方	口頭評量	安 E2 了解危機與安
二. 醫藥學問大	1	的行為。		法。	行為檢核	全。
					態度評量	
		1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1 滾翻、	觀察評量	
		2. 能學會跳箱上的跳撐動作。	能的要素和要領。	支撐、跳躍、旋	口頭評量	
		3. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分	2c-Ⅲ-3 表現積極參	轉與騰躍動作。	行為檢核	
		腿騰躍動作。	與、接受挑戰的學習	137(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	態度評量	
		4. 透過練習,能逐漸展現出穩定的	態度。		10.00 F	
		身體控制能力和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
貳、體育		5. 在練習的過程中,解決分腿騰躍	身體控制和協調能			
六. 飛騰青春	1	動作所遇到的挑戰與問題。	力。			
A CONTRACTOR		6. 能以積極專注的學習態度,接受	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
		各關的挑戰。	實踐,解決練習或比			
		B 84 44 176-17	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. 能察知用藥五問有利自身健康利	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
		益與障礙。	動的自覺利益與障	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
壹、健康		2. 能辨別錯誤的用藥行為,並建立	~。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
二. 醫藥學問大	1	正確用藥觀念。	<i>,,,</i> c	· 詢。	態度評量	_
- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類			心久可至	
		型意涵。				
		1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的	1c-Ⅲ-3 了解身體活	Bd-Ⅲ-1 武術組	觀察評量	
		動作,並分析與他人的差異。	動對身體發展的關	合動作與套路。	口頭評量	
		2. 能說出正確的武術動作名稱。	像。		行為檢核	
		21,70,0021 = 2,70,70,71,72,71,72	1d-Ⅲ-2 比較自己或		態度評量	
貳、體育			他人運動技能的正確		心久可至	
七.摩拳擦掌	1		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。			
		1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
壹、健康		法。	康生活的方法、資源	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
二. 醫藥學問大	1	2. 能了解藥品分類與規範對健康的	與規範。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
	1	重要性。	=	詢。	態度評量	

貳、體育 七.摩拳擦掌	1	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。	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	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	
		1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的	中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 1a-III-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
壹、健康 二.醫藥學問大	1	分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	康生活的方法、資源 與規範。	類、正確用藥核 心能力與用藥諮 詢。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 了解危機與安全。
貳、體育 七.摩拳擦掌 八.球不落地	1	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。 4. 能積極正確的做出低手拋球動作,並透過競爭和學習策略,改善個人技能表現。	1c-Ⅲ-1 介基 第二十二	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。	觀察評量口行為機等語彙核量	
壹、健康 二. 醫藥學問大	1	 能了解正確用藥五大核心能力, 達成健康自主管理。 能於生活中落實正確用藥行為, 並向親朋好友宣導。 	1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-Ⅲ-1 藥物種 類、正確用藥核 心能力與用藥諮 詢。	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。

		1. 能透過小組比賽並討論,遵守規	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
		則的演練排球比賽中的進攻和防守	他人運動技能的正確	球類運動基本動	口頭評量	
		策略。	性。	作及基礎戰術。	行為檢核	
		2. 能做出了解並做出正確的低手傳	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽		態度評量	
		接球。	事中選手和觀眾的角			
			色和責任。			
			3d-Ⅲ-1 應用學習策			
貳、體育	1		略,提高運動技能學			
八. 球不落地			習效能。			
			3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
			的進攻和防守策略。			
			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。			
		1. 從事消費活動時,能選擇良好的	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
		產品與服務。	能和生活技能的基本	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
壹、健康		2. 面對促銷活動時,能展現出理性	步驟。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
三. 聰明消費樂無窮	1	消費的行為。	3b-Ⅲ-4 能於不同的	47 14	態度評量	規則和健康受到傷害
			生活情境中,運用生		13.2211	等經驗,並知道如何
			活技能。			尋求救助的管道。
		1. 能與同學討論如何改善比賽低手	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
		傳接球的技巧,接納他人不同想	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
		法,並正向溝通有效策略解決比賽	3c-Ⅲ-2 在身體活動	作及基礎戰術。	行為檢核	
		的問題。	中表現各項運動技		態度評量	
		2. 能知道並做出正面低手發球動	能,發展個人運動潛			
		作。	能。			
N			3d-Ⅲ-1 應用學習策			
貳、體育	1		略,提高運動技能學			
八. 球不落地			習效能。			
			3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
			的進攻和防守策略。			
			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。			

		1. 能認識選購商品四妙招。	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Eb-Ⅲ-2 健康消	觀察評量	【人權教育】
		2. 能了解商品標示對維護消費權益	康生活的方法、資源	費相關服務與產	口頭評量	人 E7 認識生活中不
 壹、健康		的重要性。	與規範。	品的選擇方法。	一	公平、不合理、違反
三. 聰明消費樂無窮	1	3. 能了解具得獎機率性質的商品相	3b-Ⅲ-4 能於不同的	2247214	態度評量	規則和健康受到傷害
		對應的購買策略。	生活情境中,運用生		N. S. T. L.	等經驗,並知道如何
			活技能。			尋求救助的管道。
		1. 能認識、了解如何選用及配戴排	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
		球的護具護膝。	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
		2. 能知道並做出移動傳接球的倒身	2c-Ⅲ-2 表現同理	作及基礎戰術。	行為檢核	
		保護動作。	心、正向溝通的團隊	Hb-Ⅲ-1 陣地攻	態度評量	
		3. 能與同學討論如何提升手球比賽	精神。	守性球類運動基		
貳、體育		傳接球之技巧,接納他人不同想	3c-Ⅲ-2 在身體活動	本動作及基礎戰		
八. 球不落地	1	法,並正向溝通有效策略,提高學	中表現各項運動技	術。		
九. 手球英雄		習效能。	能,發展個人運動潛			
			能。			
			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。			
		1. 能了解消費行為中,消費者可享	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
		的權利與應盡的義務。	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
壹、健康	1	2. 能在生活中展現消費者應有的態	礙。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
三. 聰明消費樂無窮	1	度和行為。	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	規則和健康受到傷害
			人對促進健康的觀點			等經驗,並知道如何
			與立場。			尋求救助的管道。
		1. 能在手球比賽中與小組成員討	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	Hb-Ⅲ-1 陣地攻	觀察評量	
		論,並執行從不同位置出發的攻擊	的進攻和防守策略。	守性球類運動基	口頭評量	
貳、體育		與防守策略。		本動作及基礎戰	行為檢核	
九. 手球英雄	1	2. 能與同學討論如何提升手球比賽		術。	態度評量	
		傳接球之技巧,接納他人不同想				
		法,並正向溝通有效策略,提高學				
		習效能。	0 111 0 211 22 11 2 1-	T1	4	▼ , lat he who ¶
		1. 能了解產生消費糾紛的原因。	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
生 /4 店		2. 能具備處理消費糾紛的因應策	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
壹、健康	1	略。	礙。 42 Ⅲ 2 六和 14 末田	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
三. 聰明消費樂無窮		3. 能知道消費者有申訴的權利及申 訴的管道。	4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	規則和健康受到傷害
		引的是道。	促進健康的行動。			等經驗,並知道如何
						尋求救助的管道。

		能正確做出行進3步跳射和運球組	3c-Ⅲ-2 在身體活動	Hb-Ⅲ-1 陣地攻	觀察評量	
				•		
		合,並透過競爭和學習策略改善技	中表現各項運動技	守性球類運動基	口頭評量	
		能表現。	能,發展個人運動潛	本動作及基礎戰	行為檢核	
貳、體育			能。	術。	態度評量	
九. 手球英雄	1		3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
70. 1 46.50.42			的進攻和防守策略。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			實踐解決練習或比賽			
			的問題。			
		能培養良好的消費態度,並有能力	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
		尋求解決的方法和技巧。	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
壹、健康	1		礙。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
三. 聰明消費樂無窮	1		4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	規則和健康受到傷害
			促進健康的行動。			等經驗,並知道如何
						尋求救助的管道。
		1. 能透過小組比賽並討論,演練手	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Hb-Ⅲ-1 陣地攻	觀察評量	【多元文化教育】
		球比賽中的進攻和防守策略。	賞與創作的美感體	守性球類運動基	口頭評量	多 E6 了解各文化間
		2. 能從不同國家文化的土風舞中分	驗。	本動作及基礎戰	行為檢核	的多樣性與差異性。
		享運動欣賞與創作的美感體驗,展	2d-Ⅲ-3 分析並解釋	術。	態度評量	W/ WINZ // I
		現多元文化的包容性與素養。	多元性身體活動的特		心久可至	
		3. 能分析、解釋不同文化土風舞身	色。	風舞。		
貳、體育		體活動的特色。	3c-Ⅲ-2 在身體活動	12094		
九. 手球英雄	1	<i>胆阳到时</i> 村已	中表現各項運動技			
十. 花舞翩翩	1		能,發展個人運動潛			
1 - 1七 9年 桐竹桐竹			能。 能。			
			~~			
			3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
			的進攻和防守策略。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			實踐解決練習或比賽			
			的問題。			

		1. 能明白家庭成員所扮演的角色及	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Fa-Ⅲ-2 家庭成	觀察評量	【性別平等教育】
		責任。	境的健康需求,尋求	員的角色與責	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
		2. 能了解並接納不同的家庭組成型	適用的健康技能和生	任。	行為檢核	庭型態的多樣性。
		態	活技能。		態度評量	【家庭教育】
壹、健康	1	3. 能了解自己為健全家庭功能可以	2b-Ⅲ-3 擁有執行健			家 E4 覺察個人情緒
四. 家庭安和樂	1	做到的事。	康生活行動的信心與			並適切表達,與家人
			效能感。			及同儕適切互動。
			4b-Ⅲ-2 使用適切的			家 E12 規劃個人與家
			事證來支持自己健康			庭的生活作息。
			促進的立場。			
		1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ib-Ⅲ-2 各國土	觀察評量	【多元文化教育】
1		巧、要領與隊形變化。	能的要素和要領。	風舞。	口頭評量	多 E6 了解各文化間
		2. 能於土風舞運動中表現穩定的身	2c-Ⅲ-3 表現積極參		行為檢核	的多樣性與差異性。
貳、體育	1	體控制與協調能力。	與、接受挑戰的學習		態度評量	
十. 花舞翩翩	•	3. 能表現積極參與練習舞步技巧與	態度。			
		隊形變化。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			身體控制和協調能			
			力。			
		1. 能覺察家人的感受並願意主動幫	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-2 家庭成	觀察評量	【性別平等教育】
		助家人。	生活規範、態度與價	員的角色與責	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
		2. 能於生活落實對家庭有幫助的行	值觀。	任。	行為檢核	庭型態的多樣性。
■ 壹、健康		為。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
四. 家庭安和樂	1	3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的	下,表現基本的決策			家E4 覺察個人情緒
		傷害。	與批判技能。			並適切表達,與家人
						及同儕適切互動。
						家 E12 規劃個人與家
						庭的生活作息。

貳、體育 十. 花舞翩翩	1	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技 巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與 隊形變化。 4. 能從展演歷程中,分享運動欣賞 與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展演。	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。 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。	Ib-Ⅲ-2 各國土 風舞。	觀察評量 口頭頭檢 核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間 的多樣性與差異性。
壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理 反應。 3. 能理解家人互為支持的力量,願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	3c-Ⅲ-3表現動作創作與展演的能力。 4d-Ⅲ-3宣導身體活動促進身心健康的強益。 2b-Ⅲ-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-Ⅲ-3能於引導下,表現基本的決策與批判技能。	Fa-Ⅲ-2 家庭成 員的角色與責 任。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家 庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒 並適切表達,與家人 及同儕適切互動。
貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1	1. 對平靜水域安全有初步的了解,以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念,能熟記防溺、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作,了解實施救溺的方式與危險性。	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重視水域安全。

壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境,學會溝通「停 看聽」等有效溝通的技巧。	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基本的決策與批判技能。	Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性别平等教育】 性 E12 了解與重 庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒 並適切表達切互情緒 及同儕適切更動。 家 E12 規劃個人 庭的生活作息。
貳、體育十一. 悠遊戲水樂	1	1.能認識立式划獎與基本操作,培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 2.能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3.能重視水域安全的觀念,熟記並正確做出防溺、自救的方式。	Id-Ⅲ-1 7	Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害預防選方法。 Cc-Ⅲ-1水域休閒運動進階。 Gb-Ⅲ-1水中自 救方法、仰漂 15	觀知可為檢評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活 動,重視水域安全。
壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1.能了解與家人相處及健康休閒的 重要性。 2.能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3.能為家人規劃旅遊休閒活動。 4.能主動展現促進家人感情的行動。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【性別平等教育】 性 E12 了解尊尊。

貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	1	1.能積極的練習,做出捷泳正確的 手腳搭配動作藉物前進。 2.能在小組比賽時與隊友討論、合 作正向溝通有效策略,提高學習效 能 3.能透過檢核表評估小組伙伴動作 的正確性,提供課後自主練習方向 的 建議。	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。	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。	觀察評量 口行為檢評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活 動,重視水域安全。
休業式	2					

- ◎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。