臺南市公立安平區億載國民小學 114 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/□藝才班)

教材版本	).	隶軒	實施。	<b>为</b>	数 教學節	數 每週(3)節,本學期	共(63)節			
	1.認識傳染病	的傳染途徑、症	狀和預防方法	•						
	2.了解危害視	力、口腔健康的	1生活習慣,維	<b>E護眼睛和牙齒的健康</b>	•					
	3.了解成瘾物	質對健康的危害	:,並堅定拒絕	已成癮物質。						
4. 認識自己, 並能自我悅納。										
	5.了解校園中	可能發生危險事	故的情況、原	因和預防方式。						
	6.了解騎自行-	6.了解騎自行車的安全守則,以及搭乘遊覽車的安全須知。								
细化口场	7.學習遇到事	故時通報緊急救	護系統的注意	事項。						
課程目標	8.學習排球低-	手傳球、高手傳	球和低手發球	<b>、動作。</b>						
	9.掌握樂樂棒	9.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。								
	10.規畫個人體	10.規畫個人體適能改善計畫,養成良好運動習慣。								
	11.結合不同步	11.結合不同步樁和手部動作,進行演武活動。								
	12.結合甩繩和	口腳步的變化,原	展現多樣的團兒	體跳繩姿態。						
	13.在水中漂浮	之、閉氣、打水	、划手前進。							
	14.進行肢體創	1作,學跳土風多	舞。							
	健體-E-A1 具	備良好身體活動	为與健康生活的	内習慣,以促進身心(	建全發展,並認識個	固人特質,發展運動與保健	的潛能。			
	健體-E-A2 具	備探索身體活動	为與健康生活問	<b>引題的思考能力,並</b>	透過體驗與實踐,處	起理日常生活中運動與健康	的問題。			
該學習階段	と 健體-E-A3 具	備擬定基本的遺	運動與保健計畫	<b>畫及實作能力</b> ,並以	<b>創新思考方式,因</b> 應	惡日常生活情境。				
領域核心素	養 健體-E-B2 具	備應用體育與傾	建康相關科技及	及資訊的基本素養,	並理解各類媒體刊載	成、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	<b>可關的感知和</b> 危	欠賞的基本素養,促3	<b>進多元感官的發展</b> ,	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	と,在體育活動	的和健康生活中樂於!	與人互動、公平競爭	4,並與團隊成員合作,促	進身心健康。			
	·			課程架構脈	 絡					
加朗山山	111 - Ja ve 6, 10 10.	£	學習目標	學習重點		評量方式	融入議題			
教學期程	甲兀與沽動名稱	元與活動名稱 節數 5		學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵			
第1週	第一單元健康樂	1 1.了解	<b>军</b> 傳染病的形	1a-III-2 描述生活	Db-III-4 愛滋病(	專 口試	【品德教育】			
	活我當家	成要-	素、傳染途	行為對個人與群	染途徑與愛滋關懷	○ 報告	品 E1 良好生活習			

5-1 领域字目的	第一課疾病不要		徑。	體健康的影響。	Fb-III-2 臺灣地區	實作	慣與德行。
	來		2.覺知傳染病對健		常見傳染病預防與		18 27 10 11
			康造成的威脅與			X • A	
			嚴重性。	與方法。	Fb-III-3 預防性健		
			3.了解預防傳染病				
			的原則和措施。	問題所造成的威			
			4. 主動的表現預		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
			防、因應傳染病的				
			行動。	現促進健康的行			
			5.描述生活行為對	動。			
			罹患傳染病的影				
			響。				
	第四單元擊球特	2	1.了解排球低手傳	1d-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性	自我評量	【品德教育】
	攻隊		球的動作要領。	技能的要素和要	球類運動基本動作	實作	品 E3 溝通合作與
	第一課排球高手		2.表現排球低手傳	領。	及基礎戰術。	報告	和諧人際關係。
			球的動作技能。	1d-III-2 比較自己			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
			3.了解排球高手傳	或他人運動技能			
			球的動作要領。	的正確性。			
			4.表現排球高手傳	1d-III-3 了解比賽			
			球的動作技能。	的進攻和防守策			
			5.分析自己或他人	略。			
			排球動作技能的	2c-III-3 表現積極			
			正確性。	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。			
第 2 週	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 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 行為對個人響。 1b-III-4 了解健康的了解健康的了解健康的了解健康的了解。 自主管理的原果的原始。 2a-III-2 覺知健康問題所證與嚴重性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	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。
	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	2	1. 球. 我的是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是一个人,我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是我们就是	Id-III-1 了解運動 技能的要 (a) Id-III-2 比較類 (b) 上域的正確性。 (c) Id-III-3 以和 (c) Id-III-3 表明 (c) 基現 (c) 基理 (c) 基 (c) 基 (c	Ha-III-1 網/牆性 球類運動基本動作 及基礎戰術。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

- 10/19/17 17	水生(明年/11) 里					
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第3週	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 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。	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。	染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區	實作作業報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	第四單元擊球特 攻隊 第二課樂棒攻守 樂趣多	2 1.了解樂棒球 事件要求的。 2.探的。 2.探的。 3.表講。 4.表現樂樓球 跑壘能力。	技能要素和基本 運動規範。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和 切害。 1d-III-3 了解比赛 的進攻和防守 略。	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。

	木/主(叫走/□  <u>=</u>		T				
第4週	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 來	1	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。	行為對個人響。 間b-III-4 了解健康的 自主管理的解原 自主管理的原 與方法。 2a-III-2 覺知健康 問題與嚴重性。 4a-III-3 主動地表	染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區 常見傳染病預防與	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	第四單元擊球特 攻隊 第二課樂棒攻守 樂趣多	2	1.了的無樂學。 1.了的索強。 2.探的。 3.探的。 3.表溝。現、力樂學。 4.數學。 4.數學, 4.數學, 4.數學, 4.數學, 4.數學, 4.數學, 4.數學, 5.演中的 6.數學, 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數 6.數學 6.數學 6.數學 6.數學 6.數 6.數 6.數 6.數 6.數 6.數 6.數 6.數	技能要素和基本 運動規範。 1d-III-1 了解軍動 技能的要素和 領。 1d-III-3 了解比穿 的進攻和防守 略。	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。

	小生(叫走力) 里		T-			
第 5 週		1 1.了解愛滋病的傳染途徑。 2.覺知傳染病嚴康的感動性。 3.培養接納與關懷愛滋病患者的態度。	行為對個人與群 體健康的影響。	染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-2 臺灣地區 常見傳染病預防與	實作口試	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	第四單元擊球特 攻隊 第二課樂棒攻守 樂趣多	賽的規則。 2.探索樂樂棒球比 賽的進攻、防守策 略。 3.表現同理心、正	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	Hd-III-1 守備/跑 分性球類運動基本 動作及基礎戰術。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

	水(土(山)) 定 <i>)</i> 口  重		賽中的進攻與防守策略。 6.課後持續練習, 培養樂樂棒球運 動的習慣。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和認力。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防策略。 4d-III-1 養成規律運動習慣,維持動態生活。			
第 6 週	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 描述生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生生		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 第一課身體管理 員	2	1.認識體適能基本 概念,了解個人體 適能表現。 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。	1c-III-3 了解身體 活動對身體發展 的關係。 4c-III-3 擬定簡易	與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自 我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾	實作報告實踐	【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 7 週	活我當家第二課視力口腔檢查站	1.覺察不力量 開響與嚴之 是對學解及 是對學解及 是對學的 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個	行體2a-III-2 問題。 個影型点III-3 的礙 個影型成性察覺 2a-III-3 的礙 人響知成性察覺 2b-III-4 作 指 對 與 。 健的 。 健 的 。	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。
	第五單元跑跳武 動秀 第一課身體管理 員	<ol> <li>1.了解運動相關營養知識。</li> <li>2.擬定配合運動的飲食習慣計畫。</li> <li>3.執行運動時面監的阻礙。</li> <li>4.倡議保持運動習</li> </ol>	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	與體適能之基本概念。 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	口試 實作 報告 作業	【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8週	第一單元健康樂活我當家 第二課視力口腔檢查站	慣對放規律 題。 5.養,維持動態生 1. 了、內原解 一次內原解 一次內原解 一次內原解 一次內原解 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	4d-III-2 執決。 4d-III-3 與 4d-III-2 對 4d-III-2	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	報告實行	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
			與修正促進健康 的行動。			
	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、	技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極 參與、接受挑戰的	Ga-III-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	實作 自我評量 報告 口試	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

第9週	第一單元健康樂 活我課 为口腔	1	進健康的習慣改善計畫。 4.認識洗牙與牙齒 矯正。	動運3d-III-2 大動運3d-III-2 大動運3d-III-2 大動運3d-III-2 大動運3d-III-2 大型。 大型。 大型。 大型。 大型。 大型。 大型。 大型。	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。	實實報作踐告	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。
	檢查站			· · · ·	腔衛生促進的保健		
					行動。		
			_ , _				
				,			
			5.了解牙結石、牙	型態。			
			龈炎和牙周病對	3b-III-4 能於不同			
			健康的影響。	的生活情境中,運			
			6.覺察牙結石、牙				
			龈炎和牙周病等	4a-III-2 自我反省			
			口腔疾病所造成	與修正促進健康			
			的威脅與嚴重	的行動。			

			性。				
	第五單元跑跳武	2	1.表現認真參與、	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	動秀		同儕間互助合作,	技能的要素和要	投擲的基本動作。	報告	品 E3 溝通合作與
	第二課跑跳無阻		並樂於接受挑戰	· ·	,	作業	和諧人際關係。
			的學習態度。	2c-III-3 表現積極			
			2. 透過體驗或實	參與、接受挑戰的			
			踐,學習搶跑道與	, .,			
			安排棒次。	3c-III-2 在身體活			
			3.在活動中表現接				
			力跑時傳接棒、搶				
			跑道及安排棒次				
			的技巧。	3d-III-3 透過體驗			
			4.遵守競賽規則,	或實踐,解決練習			
			完成大隊接力賽	或比賽的問題			
			跑。	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。			
第 10 週	第一單元健康樂	1	1.認識洗牙與牙齒	1a-III-2 描述生活	Da-III-1 衛生保健	報告	【品德教育】
	活我當家		矯正。	行為對個人與群	習慣的改進方法。	實作	品 E1 良好生活習
	第二課視力口腔		2.自我反省與修正	體健康的影響。	Da-III-3 視力與口	實踐	慣與德行。
	檢查站		個人的潔牙習慣。		腔衛生促進的保健	作業	
			3.運用「自我監督		行動。		
			與管理」技能,實				
			踐促進口	2a-III-3 體察健康			
			腔健康的改善計	行動的自覺利益			
			畫。	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。	
第五單元跑跳武 2 1.了解跳遠助跑、 1d-III-1 了解運動 Ga-III-1 跑、跳與 實作	【品德教育】
動秀 起跳的動作要領。 技能的要素和要 投擲的基本動作。 自我評量	品 E3 溝通合作與
第二課跑跳無阻 2.了解助跑距離與 領。 作業	和諧人際關係。
跳遠距離的關係, 2c-III-3 表現積極	
並找到助跑最佳 參與、接受挑戰的	
步數。    學習態度。	
3.表現認真參與、 3c-III-2 在身體活	
同儕間互助合作, 動中表現各項運	
並樂於接受挑戰 動技能,發展個人	
的學習態度。  運動潛能。	
4.比較與檢視個人 3d-III-3 透過體驗	
的跳遠技能表現。  或實踐,解決練習	
5.在活動中表現跳 或比賽的問題	
遠流暢的助跑、踩   4c-Ⅲ-2 比較與檢	
板、起跳的連貫動 視個人的體適能	
作。    與運動技能表現。	
6.學會測量跳遠距   4d-III-1 養成規律	
離。  運動習慣,維持	
7.願意在課後從事 動態生活。	
規律練習,養成	
運動習慣。	
第11週 第二單元做自己 1 1.覺察媒體訊息對 1a-III-3 理解促進 Bb-III-2 成癮性物 報告	【資訊教育】
愛自己 吸菸、新興菸品與 健康生活的方法、 質的特性及其危害。 實作	資 E2 使用資訊科
第一課不要被引    喝酒的影響。   資源與規範。   Bb-III-3 媒體訊息	技解決生活中簡單

	誘	訊 3.4 對 4.3 考 體 偽 5.4	了息覺健運」 1. 裝 學 麗 選 學 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要 要	2a-III-2 覺知健康問題所造成的處 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。	- 1 /1 / 1		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路輕鬆學	2 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	認識式能。線想多樂學習的, 一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個	技能要素和基本 運動規範。 2c-III-3 表現積極	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 12 週	第二單元做自己 愛自己 第二課全力反毒	考 興 2.:	運用「批判性思」技能,辨別新毒品。認識毒品的特性 危害。 覺察並描述吸食	體健康的影響。		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。

第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	妻對社 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	技能要素和基本 運動規範。 2c-III-3 表現積極	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 13 週	第二單元做自己	1	1.覺察並描述吸食	1a-III-2 描述生活	Bb-III-2 成癮性物	實作	【資訊教育】
N 10 75	第一平元 版目 0	1	毒品產生的問題			貝 11"	資 E2 使用資訊科
	第二課全力反毒		對個人、家庭與社		Bb-III-4 拒絕成癮		
	7一叶王刀及毋		會的影響。	lb-III-3 對照生活			技解決生活中簡單
			2.運用「天龍八	情境的健康需求,	物質的健康行動策		的問題。
				尋求適用的健康	略。		
			不」拒絕技巧,	技能和生活技能。			
			拒絕使用毒品。	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。			
	第五單元跑跳武	2	1.認識武術功操的		Bd-III-1 武術組合	實作	【品德教育】
	動秀	2	動作技能要素和		7 (1.17)	自我評量	品 E3 溝通合作與
	第三課小套路輕		演練規範。	運動規範。	動作與套路。	1 1/1 X	
	<b></b>		2.積極參與演練,	2c-III-3 表現積極			和諧人際關係。
	THE T		並表現樂於接受				
			挑戰的學習態度。	學習態度。			
			3.熟練武術功操,	3c-III-1 表現穩定			
			並表現出穩定的	的身體控制和協			
				調能力。			
			身體控制和協調	3c-III-3 表現動作			

<b>佐 1 4 \ n</b>	た - 四 こ ル ム つ	能力。	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。	DI III 2 b da bi di		家山北太
第 14 週	第二段自己以下的一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,并不是一个人,	1 1.對照, 財照, 東京 大夫 大夫 大夫 大夫 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子	的 行為對個人與群 個人學 a lb-III-3 對照 生活, 情境的健康需求 健康	質的特性及其危害。 Bb-III-4 拒絕成癮	實作 口試	資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中問題。
	第五單元跑跳武 動秀 第三課小套路輕 鬆學	<ol> <li>1.積極參與演練 並表現樂於接 挑戰的學習態度</li> <li>2.熟練武術功操</li> </ol>	受 技能要素和基本 。 運動規範。	- 1	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

	小(土(叫)正月) 里		並表現出穩定的 身體控制和協 3.結合所學,表現 武術動作設 演武能力。 4.願意在課後從事 武術活動的練 習。	學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和的調能力。 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。			
第 15 週	第二單元做自己 愛自己 第三課獨特的我	1	1.以正, 想調應動 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主毒的 。 之.主 。 为. 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	大部份的自我調適技能。 4a-III-3 主動地表	Fa-III-1 自我悅納 與潛能探索的方 法。	實作報告	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角 色的刻板印象,了解 多定、學校與職別的 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。
	第六單元自在動 起來 第一課逗陣來跳 繩	2	1.了解跳繩腳步與 甩繩變化的動作 要領。 2.表現穩定的跳繩 組合動作、團體 跳繩動作和身體 協調能力。		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。	實作自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

			3c-III-3 表現動作			
			創作和展演的能			
			カ。			
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第 16 週	第二單元做自己	1 1.認識並認同自己	3b-III-1 獨立演練	Fa-III-1 自我悅納	實作	【性別平等教育】
	愛自己	的人格特質,建立	大部份的自我調	與潛能探索的方	報告	性 E3 覺察性別角
	第三課獨特的我	個人的價值感,進	適技能。	法。	作業	色的刻板印象,了解
		行自我悅納。	4a-III-3 主動地表			家庭、學校與職業的
		2.了解職業無性別	現促進健康的行			分工,不應受性別的
		之分。	動。			限制。
		3.實行探索潛能的				【生涯規劃教育】
		方法,訂定個人				涯 E4 認識自己的
		夢想計畫。				特質與興趣。
	第六單元自在動	2 1.了解團體跳繩的	1c-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
	起來	甩繩動作要領。	技能要素和基本	合動作與遊戲。	自我評量	品 E3 溝通合作與
	第一課逗陣來跳	2.能與同伴合作,	運動規範。	Ic-III-2 民俗運動簡	報告	和諧人際關係。
	繩	認真參與遊戲與	2c-III-3 表現積極	易性表演。	作業	
		動作練習,表現積	參與、接受挑戰的	31247		
		極參與、接受挑戰	學習態度。			
		的學習態度。	3c-III-1 表現穩定			
		3.表現穩定的跳繩	的身體控制和協			
		組合動作、團體跳	調能力。			
		繩動作和身體協	3c-III-3 表現動作			
		調能力。	創作和展演的能			
		4.表現跳繩組合動	カ。			
		作創作和展演的	4d-III-1 養成規律			
		能力。	運動習慣,維持			
		5.能利用課餘時間	動態生活。			
		練習跳繩,養成				

			運動習慣。				
第 17 週	第三單元安全新生活第一課校園事故傷害	1	1.能影理傷。公為覺危的重主事。自防的強人。避審、以為覺危的重主事。自防的強後。雖不以為人人,以為人人,以為人,以為人,以為人,以為人,以為人,以為人,以為人,以為	行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促生健康生活的方法。 資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的 脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省	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。
	第六單元自在動 起來 第二課划手前進	2	1.了解捷泳手部動作與划手動作。 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。	技能的要素和要 領。	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。

	水生(明定/川里		The state of the s				
				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。			
第 18 週	第三單元安全新 生活 第一課校園事故 傷害	1	1.分析事故傷害發 生的制策略。 2.主事故 園害, 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	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。		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。
				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。			
	第六單元自在動 起來 第二課划手前進	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。	1d-III-1 了解運動 技能的要素和要 旬。 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 參習態度。	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。

	外生(叫走)口 里		T.				т.
第 19 週	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	1	1. 覺生重越的意子行。 在	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	閒活動事故傷害預 防與安全須知。	自我評量	【安全教育】 安 E14 知道通報緊 急事件的方式。
	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,	領。	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	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 20 週	第三單元安全新生活課騎車乘車保平安	1	表作4. 間動 1. 發與了故與解子式則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則則	參學3c-III-9 排了個別 是	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	【安全教育】 安 E14 知道通報緊 急事件的方式。
	第六單元自在動 起來 第三課快樂動動	2	1.模仿機器人造型 與動作。 2.以隊形變化表現	技能的要素和要	Ib-III-1 模仿性與主 題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

	趣		機器人動作。 3.表現創意與舞蹈 展演的能力。	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。	舞。			
第 21 週	第三單元安全新 生活 第二課騎車乘車 保平安	1	1.覺察遊覽車事故 發生的學歷重性。 2.了解預所的一個 事故傷。 3.理解並演構的使 用方式。	行為對個人與群 體健康的影響。 1a-III-3 理解促進	閒活動事故傷害預 防與安全須知。	報告	實作	【安全教育】 安 E14 知道通報緊 急事件的方式。
	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	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。

Я	<b>饮賞與創作的美</b>	
Į į	或體驗。	
	3c-III-3 表現動作	
	創作和展演的能	
	力。	

- ◎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。

臺南市公立安平區億載國民小學 114 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/□藝才班)

教材版本	J.	<b>東軒</b>	實施年級 (班級/組別)	五年級	教	學節數	每週(3)節,本學期共	(60)節	
	1.學習關愛家/	人、與家人溝通。			·				
	2.適切與老年/	2. 適切與老年人互動,照顧失智長者。							
	3.了解青春期	3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。							
	5.學習異物梗差	塞、一氧化碳中毒	的急救處理方法。						
	6.覺察地球暖化	<b>化的嚴重性,實踐</b>	節能減碳、綠色消	<b>貴</b> 。					
課程目標	7.認識水汙染	、空氣汙染、噪音	對健康的危害,做是	出減汙行動。					
	8.演練羽球、釘	籃球的基本動作和	攻防策略。						
	9.掌握短跑、路	洮高的訣竅。							
	10.練習捷泳划	手、換氣,模擬	朔溪情境體驗。						
	11.玩飛盤、毽	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	具健康生活的習慣,	以促進身心健全	發展,並認	总識個人特	質,發展運動與保健的	潛能。	
	健體-E-A2 具	備探索身體活動與	具健康生活問題的思	考能力,並透过	<b>過體驗與實踐</b>	,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	动與保健計畫及實作	能力,並以創業	<b>f</b> 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	<b>支之相關符號知能</b> ,	能以同理心應用	<b> 在生活中的</b>	運動、保	健與人際溝通上。		
領域核心素着	健體-E-B3 具	備運動與健康有關	圆的感知和欣賞的基	本素養,促進多	元感官的發	展,在生	活環境中培養運動與健	康有關的美感體驗。	
	健體-E-C1 具 <sup>-</sup>	備生活中有關運動	<b>为與健康的道德知識</b>	與是非判斷能力	1,理解並遵	守相關的	道德規範,培養公民意	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-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。								
				課程架構脈絡					
加朗地加	型 - 水 マ も、 b とへ	<i>大</i> 大 山	51 m 1#6	學習重	點		評量方式	融入議題	
教學期程	單元與活動名稱	節數學習	習目標 學	習表現	學習內容	:	(表現任務)	實質內涵	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

- (A:W-)	14年(明定月1里						
第1週	第一單元健康幸	1	1.認識家庭成員的	1b-III-3 對照生活	Fa-III-2 家庭成員	實作	【家庭教育】
	福一家人		角色與責任。	情境的健康需求,	的角色與責任。	報告	家 E3 察覺家庭中
	第一課健康家庭		2.認同關愛家人的	尋求適用的健康	Fa-III-3 維持良好		不同角色,並反思個
	互動		生活方式。	技能和生活技能。	人際關係的溝通技		人在家庭中扮演的
			3.主動表現關愛家	2b-III-1 認同健康	巧與策略。		角色。
			人的行動。	的生活規範、態度			家 E4 覺察個人情
			4. 運用生活技能	與價值觀。			緒並適切表達,與家
			「人際溝通」,獨	3b-III-2 獨立演練			人及同儕適切互動。
			立演練與家人溝	大部分的人際溝			家 E5 了解家庭中
			通的情境。	通互動技能。			各種關係的互動(親
			5.對照生活情境,	4a-III-3 主動地表			子、手足、祖孫及其
			運用適當的人際	現促進健康的行			他親屬等)。
			溝通技能。	動。			家 E6 覺察與實踐
							兒童在家庭中的角
							色責任。
							家 E7 表達對家庭
							成員的關心與情
							感。
	第四單元球技對	2	1.了解並表現羽球	ld-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性	實作	【品德教育】
	中心坏权到     決	2	正手、反手握拍的	技能的要素和要	球類運動基本動作	報告	
	第一課羽球共舞		動作要領。	· 預 · 例 · 分 · 和 · 女 · 和 · 女 · · · · · · · · · · · ·	及基礎戰術。	報告   自我評量	品 E6 同理分享。
	7 环闪坏六年		2.了解並表現羽球	_ ´ '	<b>人</b> 圣诞刊机。	日找前里	
			正手、反手擊球的				
			動作要領。	· 以他八迳勤投能 的正確性。			
			3.認識羽球構造。	1d-III-3 了解比賽			
			4.了解並表現執羽	的進攻和防守策			
			球的動作要領。	略。			
			5.了解並表現羽球				
			正手、反手發球的				
			動作要領。	學習態度。			
				字自忠及。 3c-III-1 表現穩定			
			羽球動作技能的				
			初冰期作权能的	的为随往时和励			

第 3 週	春節假期 幸 一 一	0 1	正確保証明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明明	中策4d運動  1a-III-3 指標資2b的與3b大適3b大通4a的與4a現動的略III-1 習生  攻養,。  一理的範認範。獨的。獨的能運訊。建解方。同、立自立人。用、解方。同、立自立人。用、動的概測。對於運訊。主康和成維  (促法 健態 演我 演際 多產 地行時,與4a-III-3 健康 演我 演際 多產 地行	— Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	實作	【家庭表示员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
	決 第一課羽球共舞		正手、反手發球的 動作要領。	技能的要素和要領。	球類運動基本動作 及基礎戰術。	報告作業	品 E6 同理分享。

	1个1主(明正/61 里		T.			
		2.了解並演練羽球	1d-III-2 比較自己			
		比賽的進攻策略。	或他人運動技能			
		3.表現積極參與、	的正確性。			
		接受挑戰的學習	1d-III-3 了解比賽			
		態度。	的進攻和防守策			
		4.課後持續練習,	略。			
		增進羽球擊球、	2c-III-3 表現積極			
		發球動作的熟練	參與、接受挑戰的			
		度。	學習態度。			
		及	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 4 週	第一單元健康幸 1	1.理解照顧老年人	1a-III-3 理解促進	Aa-III-2 人生各階	實作	【家庭教育】
	福一家人	的方法。	健康生活的方法、	段的成長、轉變與自		家 E7 表達對家庭
	第二課關懷家人	2.運用多元的健康	資源與規範。	我悅納。		成員的關心與情感。
		資訊、產品與服	2b-III-1 認同健康	Aa-III-3 面對老化		【生命教育】
		務,照顧老年人、	的生活規範、態度	現象與死亡的健康		生 E4 觀察日常生
		失智長者。	與價值觀。	態度。		活中生老病死的現
		3.主動表現照顧老	3b-III-1 獨立演練	心及		象,思考生命的價
		年人的行動。	大部份的自我調			值。
		4.運用生活技能	適技能。			1 <u>L</u> °
		「人際溝通」,獨	3b-III-2 獨立演練			
		立演練與老年	大部分的人際溝			
		人、失智長者溝	通互動技能。			
			4a-III-1 運用多元			
		通的情境。	的健康資訊、產品			

,,,,, n,	水注(明定月) 里		T				
				與服務。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
	第四單元球技對	2	1.了解並表現籃球	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
	決		定點投籃、跑動接	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
	第二課籃球攻防		球投籃、試探步、	領。	作及基礎戰術。		
			上籃、兩人擋拆的	1d-III-2 比較自己	<b>作及</b>		
			動作要領。	或他人運動技能			
			2.比較自己或他人	的正確性。			
			籃球動作技能的	1d-III-3 了解比賽			
			正確性。	的進攻和防守策			
			3.了解並演練籃球	略。			
			比賽的進攻和防	2c-III-3 表現積極			
			守策略。	參與、接受挑戰的			
			4.表現積極參與、	學習態度。			
			接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
			態度。	的身體控制和協			
			5.課後持續練習,	調能力。			
			增進籃球投籃、	3d-III-2 演練比賽			
			上籃動作的熟練	中的進攻和防守			
			度。	策略。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第5週	第一單元健康幸	1	1.認識失智症。	1a-III-3 理解促進	Aa-III-2 人生各階	報告	【家庭教育】
	福一家人		2.運用多元的健康	健康生活的方法、	段的成長、轉變與自	實作	家 E7 表達對家庭
	第二課關懷家人		資訊、產品與服	資源與規範。	我悅納。		成員的關心與情感。
			務,照顧老年人、	2b-III-1 認同健康	Aa-III-3 面對老化		【生命教育】
			失智長者。	的生活規範、態度	現象與死亡的健康		生 E4 觀察日常生
			3 運用生活技能	與價值觀。	態度。		活中生老病死的現
					·= **		

		立演練與老年 人 大智長 大智 長 者 持 境 用 生 活 技 能 一 自 我 調 所 亡 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	3b-III-2 獨立演練 大部分的人 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。			<ul><li>象,思考生命的價值。</li></ul>
第四單元球技對決第二課籃球攻防	2	球投籃、 、人。 生整領 是是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	技能的要素和要 1d-III-2 比較的 主較的正確性。 1d-III-3 以和 的進攻和 的進攻和 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下,	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

要動習價,維持 動態生活。  1 1.理解青春期常見 1.144 7 解促性 2 健康生活的方法 次		水生(叫走)口 鱼			I			
第一單元健康幸					運動習慣,維持			
福一家人 第三課青春快樂 行  「中國 的 處理 方法。 2.選用生活技能 「自我覺察」,覺 與方法。 2.週用生活技能 「自我覺察」,覺 與方法。 2.週用生活技能 「自我健康管理」,擬定經期 與方法。 2.週間-3 體察健康 沒時數。 2.1111-3 體察健康 沒時數。 2.1111-1 體之 數 與 與 的 成長 轉變與自 我悅納。 2.1111-1 體之 數 與 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內 內					動態生活。			
第三課青春快樂 行    方法。	第6週	第一單元健康幸	1	1.理解青春期常見	1a-III-3 理解促進	Aa-III-1 生長發育	實作	【品德教育】
2. 運用生活技能 「10-III-4 了解健康 自主管理的原则 與方法。 2a-III-3 體察健康 自主管理的原则 與方法。 2a-III-3 體察健康 D-b-III-1 青春期的 行動的自 覺利益 探討與常見保健問 理以 擬定經期保 健計宣。 4. 願意培養青春期 保健的生活型 健康 (2 地) 11-3 擁有執行 信心與效態感。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自 過技能。 3b-III-1 獨立演練 大部份的自 過技能。 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。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。 4a-III-2 比較自己 埃及 成數數接 、地動接 、地動接 、地動接 、地動接 、地動 技能的要素和要 採股藍、城撒疹、上籃、两人擒辦的 1d-III-2 比較自己 作及基礎戰術。		福一家人		保健問題的處理	健康生活的方法、	的影響因素與促進	報告	品 E6 同理分享。
「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。 4.願意培養青春期保健的生活型態。 2b-III-2 願意培養健康生活一型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活一型態。 3b-III-1 獨立演練大部的自我調適技能。 3b-III-1 獨立演練大部份自我調適技能。 3b-III-1 獨立演練大部份自我調適技能。 3b-III-1 獨立演練大部份主活情境中,運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 第四單元球技對 2 1.了解並表現籃球 次點投籃、跑動接 的行動。 第二課籃球攻防 2 1.了解並表現籃球 次點投籃 大路的要素和要 特色III-1 解運動基本動 報告 公司 [ 品德教育] 本 E6 同理分享。		第三課青春快樂		方法。	資源與規範。	方法。		
察青春期的生理、 心理轉變。 3. 運用生活技能 「自我健康衛理」,擬定經期保 健計畫。 4. 願意培養青春期 保健的生活型 態。 2b-III-2 願意培養 健康促進的生活型 態。 2b-III-1 獨方教育 型之處理方法。  2b-III-1 獨立演報 大部份的自強調 過技能。 3b-III-1 獨立演報 大部份的自治演報 過技能。 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。  第四單元球技對 決 完點投籃、跑動接 球投籃、跑動接 球投籃、說探步、上籃、兩人擋拆的 1d-III-1 下解運動基本動 特性球類運動基本動 特化基礎戰術。  Id-III-1 比較自己		行				Aa-III-2 人生各階		
2a-III-3 體察健康   Db-III-1 青春期的   探討與常見保健問與常見保健問與常見保健問與之處理方法。   2b-III-2 顯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-4 維育執行健康生活行動的信心與效能感。   3b-III-4 維於不同的主活情境中,運用生活技能。   4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。   Id-III-1 ] 摩運動   Top				「自我覺察」,覺	自主管理的原則	段的成長、轉變與自		
3.運用生活技能 「自我健康管理」,擬定經期保 (2b-III-2 顯意培養 健康促進的生活型 無人願意培養青春期 保健的生活型 整. 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 大部份的自動 通技能。 3b-III-1 獨立演練 大部份的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練 大部份的信心與效能感。 3b-III-1 化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 厚運動 財政能的要素和要 球投籃、說撰步、上籃、兩人檔拆的 1d-III-2 比較自己 作及基礎戰衝。 II-III-1 比較自己				察青春期的生理、	與方法。	我悅納。		
「自我健康管理」,擬定經期保健計畫。 4.願意培養青春期保健的生活型態。 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服。 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。  第四單元球技對 次點接籃、範別接來的行動。  第二課籃球攻防  2 1.了解並表現籃球 按能的要素和要 按能的要素和要 按能的要素和要 技能的要素和要 技能的要素和要 技能的要素和要 情人III-1 即地攻守 使球類運動基本動 作及基礎戰術。  Id-III-2 比較自己				心理轉變。	2a-III-3 體察健康	Db-III-1 青春期的		
「自我健康管理」,擬定經期保健計畫。 4.願意培養青春期保健的生活型態。 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。 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。  第四單元球技對 2 與修正促進健康的行動。  第四單元球技對 次點投籃、助動接球股的要素和要求政務。 第二課籃球攻防 以對於				3. 運用生活技能	行動的自覺利益	探討與常見保健問		
理」,擬定經期保健計畫。 4.願意培養青春期保健的生活型態。 2b-III-3 擁有執行態。 2b-III-3 擁有執行態。 2b-III-3 擁有執行態。 2b-III-3 擁有執行態度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。  第四單元球技對 2 1.了解並表現籃球 內方動。 1d-III-1 了解運動 定點投籃、設報步、定點投籃、說報步、上籃、兩人擋拆的 第二課籃球攻防 環境 (1-III-2 比較自己)    Tak表現籃球				「自我健康管				
4.願意培養青春期保健的生活型態。 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。 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。 第四單元球技對 2 1.了解並表現籃球 定點投籃、跑動接球投籃、點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的 1d-III-2 比較自己								
Ret の生活型				健計畫。				
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。  第四單元球技對 沒 1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接 放行動。 第二課籃球攻防 2 1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接 放行動。 第二課籃球攻防 2 1.了解述表现籃球定點投籃、跑動接 放行動。 1d-III-1 了解運動 性球類運動基本動作及基礎戰衝。 1d-III-2 比較自己				4.願意培養青春期				
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。  第四單元球技對 決 完點投籃、跑動接 球投籃、範動接 球投籃、試探步、 上籃、兩人擋拆的 1d-III-2 比較自己				保健的生活型				
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。 第四單元球技對 決 定點投籃、跑動接 球投籃、說探步、 上籃、兩人擋拆的 3b-III-1 獨立演練 大部份的自我調適技能。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康的行動。 Id-III-1 了解運動 技能的要素和要 領。 作及基礎戰術。 (C) 品德教育】 品 E6 同理分享。				能。				
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。  第四單元球技對 2 1.了解並表現籃球 的行動。  1d-III-1 了解運動								
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。  第四單元球技對決定點投籃、跑動接球定點投籃、跑動接球球工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工業工								
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。  第四單元球技對決定點投籃、跑動接定點投籃、跑動接定點投籃、跑動接下工業監球攻防。  第四單元球技對於定點投籃、跑動接下放影響,								
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。  第四單元球技對 決 定點投籃、跑動接 定點投籃、跑動接 球投籃、試探步、 上籃、兩人擋拆的					<b>-</b>			
用生活技能。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康 的行動。  第四單元球技對 決 定點投籃、跑動接 第二課籃球攻防 第二課籃球攻防 第二課籃球攻防 第二課籃球攻防 第1d-III-2 比較自己								
第四單元球技對       2       1. 了解並表現籃球的行動。       1d-III-1 了解運動技能的要素和要求放應、跑動接、跑動接、放棄素和要求投籃、跑動接、就探步、上籃、兩人擋拆的       1d-III-2 比較自己       世球類運動基本動作及基礎戰術。       日本動作及基礎戰術。       日本語及省學修正促進健康的行動。       日本語、       日本語、								
與修正促進健康的行動。  第四單元球技對 2 1.了解並表現籃球								
第四單元球技對 2					4a-III-2 自我反省			
第四單元球技對 2 1.了解並表現籃球 1d-III-1 了解運動 Hb-III-1 陣地攻守 實作					與修正促進健康			
决					的行動。			
第二課籃球攻防 球投籃、試探步、 領。 上籃、兩人擋拆的 1d-III-2 比較自己 作及基礎戰術。		第四單元球技對	2	1.了解並表現籃球	1d-III-1 了解運動	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
第二課籃球攻防 球投籃、試探步、 領。 上籃、兩人擋拆的 1d-III-2 比較自己 作及基礎戰術。		決		定點投籃、跑動接	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
L籃、兩人擋拆的   1d-III-2 比較自己		第二課籃球攻防		球投籃、試探步、	領。			
動作要領。    或他人運動技能				上籃、兩人擋拆的	1d-III-2 比較自己	1 人生发现		
				動作要領。	或他人運動技能			

C3-1 领域子目						
		2.比較自己或他人	的正確性。			
		籃球動作技能的	1d-III-3 了解比賽			
		正確性。	的進攻和防守策			
		3.了解並演練籃球	略。			
		比賽的進攻和防	2c-III-3 表現積極			
		守策略。	参與、接受挑戰的			
		4.表現積極參與、	學習態度。			
		接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
		態度。	的身體控制和協			
		5.課後持續練習,	調能力。			
		增進籃球投籃、	3d-III-2 演練比賽			
		上籃動作的熟練	中的進攻和防守			
		度。	策略。			
		/X	4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第7週	第一單元健康幸 1	1.理解青春期常見	1a-III-3 理解促進	Aa-III-1 生長發育	實作	【品德教育】
	福一家人	保健問題的處理	健康生活的方法、	的影響因素與促進		品 E6 同理分享。
	第三課青春快樂	方法。	資源與規範。	方法。		, , , ,
	行	2.願意培養青春期	1b-Ⅲ-4 了解健康	Aa-III-2 人生各階		
		保健的生活型態。	自主管理的原則	段的成長、轉變與自		
		3.面對青春期的心	與方法。	我悅納。		
		理轉變,運用生	2a-III-3 體察健康	Db-III-1 青春期的		
		活技能「自我調	行動的自覺利益	探討與常見保健問		
		適」,肯定並悅納	與障礙。	題之處理方法。		
			2b-III-2 願意培養	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		自己。	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			

第8週	第四單元球技對 四單元球 攻防	2	球投籃、試探步、 上籃、兩人擋拆的 動作要領。 2.比較自己或他人 籃球動作技能的 正確性。 3.了解並演練籃球	技領III-2 的 B C S 學 B C 的 調 B 的 B C C S P B C 的 B B B B B B B B B B B B B B B B B	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
7, 0 ~	和一个人是成十一	1	影響因素與促進			作業	品 E6 同理分享。

第三課青春快樂	方法。	資源與規範。	方法。		
行	2.了解健康自主管	1b-III-4 了解健康	Aa-III-2 人生各階		
	理的原則與方法。	自主管理的原則	段的成長、轉變與自		
	3. 運用生活技能	與方法。	我悅納。		
	「自我健康管理	2a-III-3 體察健康	Db-III-1 青春期的		
	與監督」, 擬定長	行動的自覺利益	探討與常見保健問		
	高計畫。	與障礙。	題之處理方法。		
		2b-III-2 願意培養	Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z - Z -		
	「目標設定」,設	健康促進的生活			
	定長高計畫的目				
	標。	2b-III-3 擁有執行			
	5.擁有執行長高計	健康生活行動的			
	畫的信心與效能				
	感。	3b-III-1 獨立演練			
		大部份的自我調			
	畫的自覺利益與	= '			
	障礙。	3b-III-4 能於不同			
		的生活情境中,運			
	「自我管理與監				
	督」,改進長高計	4a-III-2 自我反省			
	畫未達成的目標。	與修正促進健康			
	8.自我反省與修正	的行動。			
	長高計畫的行				
	動。				
第五單元奔騰泳	2 1.了解蹲踞式起跑	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
休閒	的動作要領。	技能的要素和要	J,	報告	品 E6 同理分享。
第一課短跑衝刺	2.比較自己或同學	領。	121/19/19/19		, ,,
	蹲踞式起跑動作	1d-III-2 比較自己			
	的正確性。	或他人運動技能			
	3.表現積極參與、	的正確性。			
	接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
	態度。	參與、接受挑戰的			

	时工(1)41年)11年					
		4.在活動中表現蹲	學習態度。			
		踞式起跑、起跑加	3c-III-2 在身體活			
		速、中途快跑、終	動中表現各項運			
		點衝刺,發展個人	動技能,發展個人			
		運動潛能。	運動潛能。			
		5.應用學習策略,	3d-III-1 應用學習			
		提高短跑的學習	策略,提高運動技			
		效能。	能學習效能。			
		6.課後持續練習,	4d-III-1 養成規律			
		增進短跑加速的	運動習慣,維持			
		能力。	動態生活。			
第9週	第二單元健康安 1	1.描述飲食問題對	1a-III-2 描述生活	Ea-III-1 個人的營	實作	【品德教育】
	全飲食	健康的影響。	行為對個人與群	養與熱量之需求。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課健康飲食	2.覺知飲食問題危	體健康的影響。	Ea-III-2 兒童及青		
		害健康的嚴重性。	1a-III-3 理解促進	少年飲食問題與健		
		3.願意培養健康飲	健康生活的方法、	康影響。		
		食的生活型態。	資源與規範。	Ea-III-3 每日飲食		
		4.理解每日飲食指	1b-III-3 對照生活	指南與多元飲食文		
		=	情境的健康需求,	化。		
		方法。	尋求適用的健康			
		5.運用每日飲食指	技能和生活技能。			
		南步驟,了解個	1b-III-4 了解健康			
		人的營養與熱量	自主管理的原則			
		的需求。	與方法。			
		44 111 140	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			

CJ-1 领域字目:					T		T
				用生活技能。			
				4a-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
	第五單元奔騰泳	2	1.了解蹲踞式起跑	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
	休閒		的動作要領。	技能的要素和要	投擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課短跑衝刺		2.比較自己或同學	領。	汉州可至7-371	作業	, , , ,
			蹲踞式起跑動作	1d-III-2 比較自己			
			的正確性。	或他人運動技能			
			3.表現積極參與、	的正確性。			
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰的			
			4.在活動中表現蹲	學習態度。			
			踞式起跑、起跑加	3c-III-2 在身體活			
			速、中途快跑、終	動中表現各項運			
			點衝刺,發展個人	動技能,發展個人			
			運動潛能。	運動潛能。			
			5.應用學習策略,	3d-III-1 應用學習			
			提高短跑的學習	策略,提高運動技			
			效能。	能學習效能。			
			6.課後持續練習,	4d-III-1 養成規律			
			增進短跑加速的	運動習慣,維持			
			能力。	動態生活。			
第 10 週	第二單元健康安	1	1.理解每日飲食指		Ea-III-1 個人的營	實作	【品德教育】
	全飲食	1	南的概念與代換		· <del>-</del>		品 E6 同理分享。
	第一課健康飲食		方法。	體健康的影響。	Ea-III-2 兒童及青		22 20 11.277 1
			2.運用每日飲食指	1a-III-3 理解促進			
			南步驟,了解個人	·	康影響。		
			的營養與熱量的	資源與規範。	Ea-III-3 每日飲食		
			需求。	1b-III-3 對照生活	指南與多元飲食文		
			3.檢視一日飲食是	情境的健康需求,	化。		
					10 -		

小汪(剛正月) 亘						
		否符合每日飲食	尋求適用的健康			
		指南原則。	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			
			的生活情境中,運			
			用生活技能。			
			4a-III-3 主動地表			
			現促進健康的行			
			動。			
第五單元奔騰泳	2	1.了解跳高的動作	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與	實作	【品德教育】
休閒	2	要領。	技能的要素和要	投擲的基本動作。	自我評量	品 E6 同理分享。
第二課樂趣跳高		2.表現積極參與、	領。	<b>投掷的基本</b> 期作。	H 1/1-1 E	10 10 11 12 17 9
21		接受挑戰的學習				
		態度。	參與、接受挑戰的			
		3.在活動中表現剪				
			3c-III-1 表現穩定			
		展個人運動潛能。				
		4.透過體驗或實				
			3c-III-2 在身體活			
		的問題。	動中表現各項運			
		5.比較與檢視個人				
		的跳高技能表	運動潛能。			
			3d-III-3 透過體驗			
		現。	或實踐,解決練習			
						•

第五單元奔騰泳 2 1.了解跳高的動作 1d-III-1 了解運動 Ga-III-1 跑、跳與 實作 【品德教育】
---

	休閒 第二課樂趣跳高	要領。 2.表受度活高人 6. 数的 7. 数别 有人 6. 数别 6.	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	投擲的基本動作。	報告作業	品 E6 同理分享。
第 12 週	第二單元健康安 全飲食 第二課多元飲食 文化	1.理解健康 則 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 見 り 品 的 一 の 。 る 。 る 。 る 。 る 。 る 。 る 。 る 。 る 。 る 。		Ea-III-3 每日飲食 指南與多元飲食文 化。	報告實作	【資 E9 有

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	2	1. 划要2.捷作3.接態4.泳水作換5. 增力了手領的,與對正現挑。動、解於與自手確積戰。對於與人之、性極對。對於與人之、性極對。對於與一種,對於於於,與學學,與人為一致,對於於於,與學數,,對於於於	技運動型。 1d-III-1 技領。 1d-III-2 共享 1d-III-2 共享 1d-III-2 比重的 1d-III-2 比重的 1d-III-2 大運動 1d-III-2 大運動 1d-III-2 表 1d-IIII-2 表 1d-III-2 表 1d-IIII-2 表 1d-III-2 表 1d-IIII-2 表 1d-III-2 表 1d-IIII-2 表 1d-IIII-2 表 1d-IIII-2 表		實作報告	國 E5 發展學習不同文化的意願。 【海洋教育】 海 E2 學自救永能。 海 E3 具備從事多 元水與技能。
第 13 週	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	健康生活的方法、 資源與規範。	Ba-III-3 藥物中 毒、一氧化碳中 毒、異物梗塞急救 處理方法。	實作 報告	【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。

	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。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的 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。		rice //-	
第五單元奔騰泳休閒第三課水中健將	1. 划要. 比泳的表受度在划的, 氣機, 真學 現、合尺。習地, 如果, 如果, 如果, 如果, 如果, 如果, 如果, 如果, 如果, 如果	運動規範。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和 自動要 1d-III-2 比較動的正体性。 2c-III-2 表現通的 隊精神。	Cc-III-1 水域。 Gb-III-2 手物描述的 好能 等的 的 。 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	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 元水域休閒活動的 知識與技能。

第 14 週	第二單元健康安全飲食第三課飲食危機處理	1	1.認識力量 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類 一類	1b-III-2 認識健康 技能和生活技能 的基本步驟。	Ba-III-3 藥物中 毒、一氧化碳中 毒、異物梗塞急救 處理方法。	實作報告作業	【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。
				主動表現基礎健康技能。		N	
	第五單元奔騰泳 休閒 第三課水中健將	2		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	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進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 知識與技能。

水的手腳聯合動 隊精神。 作,前進15公尺, 2c-III-3 表現積極 換氣三次以上。 參與、接受挑戰的	
換氣三次以上。  參與、接受挑戰的	
5.課後持續練習,學習態度。	
增進捷泳的能力。 3c-III-1 表現穩定	
6.了解溯溪運動技 的身體控制和協	
能要素和基本運 調能力。	
動規範。 3c-III-2 在身體活	
7.在溯溪體驗活動   動 中 表 現 各 項 運	
中,表現穩定的「動技能,發展個人」	
身體控制和協調運動潛能。	
能力,並表現正 4d-III-1 養成規律	
向溝通的團隊精 運動習慣,維持	
<b>動能</b> 4 活 。	
神。	
	<b>景境教育</b> 】
	E9 覺知氣候變
	<b>拿對生活、社會及</b>
	竟造成衝擊。
	E17 養成日常生
	<b>节約用水、用</b>
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	·物質的行為,
之影響。	>資源的消耗。
響。 2a-III-2 覺知健康 選擇力法。	/ 貝 // · · · · · · · · · · · · · · · · ·
問題所造成的威	
<b>P</b>	
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-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			
放工吧二大账以		1 つ知工工活品加工	的觀點與立場。		京ル	<b>『</b>
第五單元奔騰泳 休閒	2	1.了解正手擲盤的				【家庭教育】
第四課家庭休閒		動作要領。 2.比較自己或同學	技能的要素和要 領。	運動進階技能。 Ic-III-1 民俗運動組	報告	家 E13 熟悉與家庭
運動		正手擲盤動作的	· ·			生活相關的社區資
过期		正確性。	或他人運動技能	Ic-III-2 民俗運動簡		源。
		3.表現積極參與、		易性表演。		
		接受挑戰的學習		勿性衣供。		
		態度。	參與、接受挑戰的			
		4.表現反手擲盤、	學習態度。			
		正手擲盤、接盤	2d-III-1 分享運動			
		的動作要領。	欣賞與創作的美			
		初到什女领	<b>感體驗</b> 。			
			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。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	小生(叫走)口  重			T			
第16週	第三單元保護地	1	1.覺察產品或消費			報告	【環境教育】
	球動起來		的碳足跡,描述生			實作	環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地		活行為對環境的		Ca-III-3 環保行動		遷會對生活、社會及
	球		影響。	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
			2.理解節能減碳方	議題受到個人、家			環 E17 養成日常生
			法。	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用
				因素的交互作用	相關服務與產品的		電、物質的行為,
				之影響。	選擇方法。		減少資源的消耗。
				2a-III-2 覺知健康			
				問題所造成的威			
				脅威與嚴重性。			
				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			
				的 健康 貝 訊 · 座 四 與 服務 。			
				yaa-III-3 主動地表			
				現促進健康的行			
				動。			
				30   4b-III-1 公開表達			
				個人對促進健康			
	117 - h m/t . )		4	的觀點與立場。		رر جد	V. No. No. 14 de N
	第五單元奔騰泳	2	1. 了解並表現踢			實作	【家庭教育】
	休閒		建、拐毽、膝毽、	技能的要素和要		報告	家 E13 熟悉與家庭
	第四課家庭休閒		<b>踶毽、豆毽的動作</b>	領。	Ic-III-1 民俗運動組	作業	生活相關的社區資
	運動		要領。	1d-III-2 比較自己			源。
			2.比較自己或同學		Ic-III-2 民俗運動簡		
			踢毽、拐毽、膝毽、	的正確性。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

-	14/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/1		1		
		踶毽、豆毽動作的	2c-III-3 表現積極	易性表演。	
		正確性。	参與、接受挑戰的		
		3.創作和展演踢毽	學習態度。		
		組合動作。	2d-III-1 分享運動		
		4.分享欣賞和創作			
		踢毽組合的美感	*		
		體驗。	3c-III-1 表現穩定		
		5.透過飛盤或毽子	的身體控制和協		
		設計遊戲,擬定	調能力。		
		家庭休閒運動計	3c-III-3 表現動作		
		畫。	創作和展演的能		
		<b>里</b>	力。		
			4c-III-3 擬定簡易		
			的體適能與運動		
			技能的運動計		
			畫。		
第17週	第三單元保護地 1	1.理解綠色消費概		Ca-III-1 健康環境 實作	【環境教育】
	球動起來	念與方法。	行為對個人與群		環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛地	2.運用多元的健康	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動	遷會對生活、社會及
	球	資訊、產品與服	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費	環境造成衝擊。
		務,進行綠色消	議題受到個人、家	概念。	環 E17 養成日常生
		費。	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費	活節約用水、用
		3. 運用生活技能	因素的交互作用	相關服務與產品的	電、物質的行為,
		「目標設定」,設	之影響。	選擇方法。	減少資源的消耗。
		定節能減碳和綠	2a-III-2 覺知健康	217712	减少 貝 / 你 的 仍 和 。
		色消費的行動目	問題所造成的威		
		標。	脅感與嚴重性。		
		4.願意培養節能減			
		碳、綠色消費的生			
		活型態。	型態。		
		5.主動表現節能減	3b-III-4 能於不同		

	第一課靈活滾躍	2	撐大樓 要 2. 比操。 2. 比操。 是 度 度 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	用4a-III-1 (本-III-1) (本-III-1) (本-III-1) (本) (a)	Ia-III-1 滾翻、支 撐、跳躍、旋轉與 騰躍動作。	實格告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第 18 週	第三單元保護地	1	1.願意培養節能減	1a-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	實作	【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

球動起來		碳、綠色消費的生	行為對個人與群	的交互影響因素。		環 E9 覺知氣候變
第一課環保愛地		活型態。	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動		遷會對生活、社會及
球		2.主動表現節能減	2a-III-1 關注健康	的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
		碳、綠色消費的行	議題受到個人、家	概念。		環 E17 養成日常生
		動。	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用
		3.公開表達個人對		相關服務與產品的		電、物質的行為,
		促進節能減碳、	之影響。	選擇方法。		減少資源的消耗。
		綠色消費的立	2a-III-2 覺知健康			
		場。	問題所造成的威			
		· <b>///</b>	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。			
			與服務。   4a-III-3 主動地表			
			現促進健康的行動。			
			<sup></sup>			
			個人對促進健康			
			的觀點與立場。			
第六單元我的運	2	1. 了解並表現支		.,,	實作	【品德教育】
動舞臺		撐、滾翻、跳躍、		撐、跳躍、旋轉與	報告	品 E6 同理分享。
第一課靈活滾躍		旋轉、騰躍的動作	·	騰躍動作。	自我評量	
		要領。	1d-III-2 比較自己			
		2.比較自己或他人				
		體操動作的正確				
		性。	2c-III-3 表現積極			

第 19 週	第三單元保護地東京軍元報	1	3.接態應高躍學的開。 認為 () () () () () () () () () () () () ()	策略,提高運動技 能學習效能。 4c-III-2 比較與檢 視個人的體 現。 1a-III-3 理解成 健康與規節 健康與規認 1b-III-2 認識技 技能和生活	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。         Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	報告實作	【環境教育】 環境教育】 經費 實際 實際 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
	カハギル秋的選	2	1. 1 胜业农况文	1u-111-1	Ia-III-I 冺翻\文	貝TF	【四怎教月】

	動舞臺	撐、滾翻、跳躍、	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與	報告	品 E6 同理分享。
	第一課靈活滾躍	旋轉、騰躍的動作	領。	騰躍動作。	自我評量	
		要領。	1d-III-2 比較自己		作業	
		2.比較自己或他人	或他人運動技能			
		體操動作的正確	的正確性。			
		性。	2c-III-3 表現積極			
		3.表現積極參與、	参與、接受挑戰的			
		接受挑戰的學習	學習態度。			
		態度。	3c-III-1 表現穩定			
		4.應用學習策略,	的身體控制和協			
		提高支撐、滾翻、	調能力。			
		跳躍、旋轉、騰躍	3d-III-1 應用學習			
		的學習效能。	策略,提高運動技			
		5.比較與檢視個人	能學習效能。			
		的騰躍技能表	4c-III-2 比較與檢			
		現。	視個人的體適能			
			與運動技能表			
			現。			
第 20 週	第三單元保護地	1 1.認識空氣汙染的	1a-III-3 理解促進	Ca-III-1 健康環境	報告	【環境教育】
	球動起來	來源,覺知空氣汙	健康生活的方法、	的交互影響因素。	實作	環 E4 覺知經濟發
	第二課環境汙染	染對健康的危害。	資源與規範。	Ca-III-2 環境汙染		展與工業發展對環
	面面觀	2.多元角度省思空	1b-III-2 認識健康	的來源與形式。		境的衝擊。
		氣汙染問題和解	技能和生活技能			環 E5 覺知人類的
		決方法。	的基本步驟。			生活型態對其他生
		3.理解減少空氣汙	2a-III-2 覺知健康			物與生態系的衝
		染的方法。	問題所造成的威			擊。
		4.自我反省與修正	/			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		減少空氣汙染的	2b-III-1 認同健康			
		行動。	的生活規範、態度			
		5. 認識生活技能				
l		「做決定」的基本	3b-Ⅲ-4 能於不同			

	第六單元我的運動舞臺第二課動動秀	2	4.與同學合作,創 作和展演主題式 創作舞。	4a-III-2 自我反省 與修正促患 的行動。 1c-III-1 要能 了素。分作 解和。享作 對別 2d-III-3 所 數本 2d-III-3 所 對別 3c-III-3 表 別 1m-3 表 別 1m-4 表 別 1m-5 表 別 1m-6 表 別 1m-6 表 別 1m-6 表 別 1m-6 表 別 1m-6 表 別 1m-6 表 別 1m-6 表 別 1m-6 的 1m-6 表 別 1m-6 表 的 1m-6 表 1m-6 是 1m-6 表 1m-6 是 1m-6 是 1m-	Ib-III-2 各國土風舞。	表演評量-分組上台發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第 21 週	第三單元保護地 球動起來 第二課環境汙染 面面觀	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。	1a-III-3 理解促進 健康生活的。 1b-III-2 認識技 技能和生態 技能和生懸 的基本步驟知 是a-III-2 覺知成的 內 題所 質感與嚴重性。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。	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 物與生態系的衝擊。

		2b-III-1 認同健康的生活規範。 9度值觀。 3b-III-4 能於不,的生活情境中, 19年活技能。 4a-III-2 自我反省 與修正促進健康的行動。			
第六單元我的運 動舞臺 第二課動動秀	2	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	題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

- ◎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。