臺南市公立善化區大同國民小學 114 學年度第一期五年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	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
課程目標	持處期技由立不的與體了式全運性競球學力運得的, 能校的論動處育解, 身動, 賽活會道用分本原生。園重從作理 身檢性並同時動單的空機單則長 安要事,關 體視肌非時能, 、不手會武建育 的且一此扭 動人的靠戲持學手。位守動立快 概願類更傷 對體控四的運生投 、備介信發 出遵休以原 體能能發計家驗技 球球病 人名英格兰人	,召及爰 爱牙引命川 發長刀達,青色石 刀勺帽結自, ,,活快, 展現。,著神熟, 入位利交我每 带並動的如 的,學也重,練可 、置適新潛日 領能,享何 關並會需在服運以 跑,應朋能必 學知都受操 係能動要策從動利 位需新友開領 生道必活作 ,進態腦略裁的用 基考班的發注 在校須動繃 並行和力思判基單 本量级技的费注 在校須動端 並靜靜思考裁礎、 戰打	万心犀 星安留趣節 評別的與檢勝作手 並出以。均 活全意。 8 自動體反討不,將 配來互期營 觀接全活型 的的地的改敗基投 投球尊小眷 察系須動包 體肌友配進不良進 籃及重朋食 學,,若法 適適撑,能,的框 巧包燠友物 互可例發, 帮能運本促挑運。 ,上信辱	任暑以 動以如生以 灵活動單進戰動藉 進跑的習滿 時在要受及 規動技元學極能由 行者原用足 發危有傷受 擬。能透生限力投 團的則正成 生機周等傷 定了要過身持與籃 隊站維向長 的發全事後 簡解領各心續習遊 籃位繁積無 危生的故的 易拔,巧健追惯戲 球來	D防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險之,必須採取相應的急救措施,故於本活動中介紹急救護理方式。 的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方於河動作的運動技能要素,並透過簡易拔河遊戲,展現並能善用學習資源提升學習效益。 有趣的戶外遊戲,發展兒童身體的反應、敏捷與協調整全發展。帶領學生平時能養成運動習慣,強健體魄,起來突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身健體-E-A3 具備擬定基	P體活動與健康生活 と本的運動與保健計	的習慣,以促進身,一畫及實作能力,並」	以健全發展, 以創新思考方	並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 式,因應日常生活情境。 公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。

			課程架	構脈絡			
机倒扣和	四二小江千户位	太山	63 JJ m 174.	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	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週8/31~9/6	單元一伸出友誼的手活動1進入新班級	3	1. 遇。2. 中3. 友4. 表立6. 衝響 2. 中3. 友4. 表立期的智文智 宜方誼朋的 5. 和 通知 的 5. 和 通知 所 人 與 朋 人 如 是 , 以 和 人 和 人 和 人 和 人 和 人 和 人 和 人 和 人 和 人 和	1a-III-1 建食概 1b-III-1 水層。 1b-III-1 水層。 1b-III技的 要求 1b-III技术 1b-III情,康理健 理生維 認生步 對健適和 1b-III情,康 對健適和 對人	學習內 III-5 關情達 Fa-III-5 關情感方 Fa-III-9 關情感 Fa-III-9 的	1. 高入活些2. 中以3. 「學4. 運體5. 友發年新,挑問,結學我習自用行發誼完分級能。:哪到單真。檢往。:方說班的會。在些新:情。視技一說式出後新面。新方朋填告:巧出。此大,生臨班法友寫白 寫的 維武人	實際 (本)
				活技能。 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。		5. 演練:使用 訊息」溝通技 明友溝通。 7. 發表表說,與與所 友子。 女子。 女子。 女子。 表表。 表表。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我。 我	

						技巧,與朋友溝	
						通。	
第二週	單元一伸出友誼的手	3	1. 了解情緒與壓力對	1a-III-1 認識	Db-III-5 友誼	1. 發表:說出兄弟	【品德教育】
9/7~9/13	活動2五年級的煩惱		於健康的影響。	生理、心理與社	關係的維繫與	姊妹發生衝突的事	品 E2 自尊尊
			2. 認識適當的情緒管	會各層面健康的	情感的合宜表	例。	人與自愛愛
			理與壓力調適技巧。	概念。	達方式。	2. 問答:能說明如	人。
			3. 了解自我接納與潛	lb-III-1 理解	Fa-III-1 自我	何管理情緒。	品 E3 溝通合
			能開發的探索方法。	健康技能和生活	悦納與潛能探	3. 實作:回答想一	作與和諧人際
			4. 了解情緒與壓力對	技能對健康維護	索的方法。	想的問題。	關係。
			於健康的影響。	的重要性。	Fa-III-4 正向	4. 發表:說出遇到	
			5. 認識適當的情緒管	1b-III-2 認識	態度與情緒、	壓力時的反應,以	
			理與壓力調適技巧。	健康技能和生活	壓力的管理技	及排遣壓力的紓壓	
			6. 了解自己的優點。	技能的基本步	巧。	方式。	
			7. 了解如何化解群體	縣。		5. 問答:回答想一	
			內的衝突。	1b-III-3 對照		想的問題。	
			8. 演練解決團體內衝	生活情境的健康		6. 問答:回答小智	
			突的技巧。	需求,尋求適用		需要改進的項目。	
				的健康技能和生		7. 計畫書:完成自	
				活技能。		我挑戰計畫書。	
				3b-III-1 獨立		8. 發表:說出你和	
				演練大部份的自		同學互動時,覺得	
				我調適技能。		自己有哪些地方可	
				3b-III-2 獨立		以吸引對方注意。	
				演練大部分的人		9. 問答: 說出和	
				際溝通互動技		同學相處時,要避	
				能。		免哪些事情。	
						10. 活動: 進行	
						「我的優點卡」活	
						動。	

`								
							11. 紙筆:填寫 「友情即興劇」問題。 12. 演示:根據抽到。所及情即與劇」問題與 別,於所以 別,於所以 的別,所以 的別情。 13. 演練 13. 演練	
							突處理的技巧。	
	第三週	單元二飲食上線	3	1. 了解個人營養與熱	2a-III-2 覺知	Ea-III-1 個人	1. 問答: 說明以前	【生涯規劃教
	9/14~9/20	活動 1 營養 QRcode		量的需求。	健康問題所造成	的營養與熱量	上過哪些營養教育	育】
				2. 運用每日飲食指南	的威脅感與嚴重	之需求。	的課程。	涯 E8 對工作
				選擇多元且均衡的餐	性。	Ea-III-2 兒童	2. 問答:說出營養	/教育環境的
				食。	2b-III-3 擁有	及青少年飲食	教育會包含哪些內	好奇心。
					執行健康生活行	問題與健康影	容。	
					動的信心與效能	鄉。	3. 實作: 寫出六大	
					感。	Ea-III-3 每日	類食物及六大營養	
					4a-III-1 運用	飲食指南與多	素。	
					多元的健康資	元飲食文化。	4. 問答:回答食物	
					訊、產品與服		有哪些功能。	
					務。		5. 提問:哪些是熱	
							量營養素?每公克	
							可以提供多少熱	
							量?	
							6. 計算:計算人體	
							每日消耗的熱量。	
							7. 背誦:說出兒童	
							每日飲食指南六大	

						類食物份數。	
						8. 背誦:說出不同	
						類別的三種食物代	
						換分量。	
						3. 測量: 測量食物	
						分量計算單位的直	
						徑或容量。	
						9. 設計:根據飲食	
						指南設計一日菜	
						單。	
第四週	單元二飲食上線	3	檢視日常的飲食習慣	2a-III-2 覺知	Ea-III-1 個人	1. 發表: 說出小益	【生涯規劃教
9/21~9/27	活動 1 營養 QRcode		及對健康的影響。	健康問題所造成	的營養與熱量	一天的飲食內容。	育】
			1. 分析自己飲食習慣	的威脅感與嚴重	之需求。	2. 發表: 說明不當	涯 E8 對工作
			的形成及影響因素。	性。	Ea-III-2 兒童	的飲食攝取對人體	/教育環境的
			2. 分析自己飲食習慣	2b-III-3 擁有	及青少年飲食	有何影響。	好奇心。
			的形成,了解飲食習	執行健康生活行	問題與健康影	3. 計算:計算自己	【家庭教育】
			慣對健康的影響。	動的信心與效能	響。	一日飲食攝取了六	家 E11 養成
			3. 認識營養標示及熱	感。	Ea-III-3 每日	大類食物的多少份	良好家庭生活
			量計算方法。	4a-III-1 運用	飲食指南與多	數。	習慣,熟悉家
			4. 認識營養標示及熱	多元的健康資	元飲食文化。	4. 自我檢測:偏食	務技巧,並參
			量計算方法。	訊、產品與服		的自我檢測。	與家務工作。
			5. 了解戒除吃零食的	務。		5. 發表:說出飲食	
			方法。			不均衡或偏食對健	
						康的影響。	
						6. 紙筆:完成「小	
						小營養師內容」。	
						1. 發表: 說出自己	
						需改善的飲食習慣	
						及可行的改善方	

2. 24.1 DBMT			Г	1		Τ.	
						法。	
						2. 小組討論:不良	
						飲食習慣的解決策	
						略。	
						3. 計算:零食的熱	
						量計算。	
						4. 發表:說出食品	
						營養標示包含哪些	
						資訊。	
						5. 發表: 戒除吃零	
						食習慣的方法。	
第五週	單元二飲食上線	3	1. 計畫並執行飲食改	2a-III-1 關注	Ea-III-1 個人	1. 發表: 說出擬定	【家庭教育】
9/28~10/4	活動 2 兒食主張		善行動。	健康議題受到個	的營養與熱量	飲食改善計畫的步	家 E11 養成
			2. 分析自己飲食習慣	人、家庭、學校	之需求。	驟。	良好家庭生活
			的形成,了解飲食習	與社區等因素的	Ea-III-2 兒童	2. 檢視:檢視自己	習慣,熟悉家
			慣對健康的影響。	交互作用之影	及青少年飲食	用餐的時間、地	務技巧,並參
			3. 分析自己飲食習慣	鄉。	問題與健康影	點、陪伴進食者及	與家務工作。
			的形成,了解飲食習	2a-III-2 覺知	響。	餐食供應方式。	
			慣對健康的影響。	健康問題所造成		3. 發表:說出健康	
			4. 建立健康的家庭飲	的威脅感與嚴重		外食的選擇原則。	
			食習慣,並練習製作	性。		4. 發表:能比較外	
			簡易餐食。	2b-III-3 擁有		食與在家自煮的優	
			5. 建立健康的家庭飲	執行健康生活行		缺點。	
			食習慣,並練習製作	動的信心與效能		5. 調查:詢問同學	
			簡易餐食。	感。		家中的用餐情境。	
			6. 計畫並執行飲食改	4a-III-1 運用		6. 問卷:填寫家庭	
			善行動。	多元的健康資		飲食習慣調查表。	
				訊、產品與服		7. 實作:分組製備	
				務。		美味的一餐並記錄	

			1			la d	
						報告。	
						8. 發表 說出 3 種	
						以上改變食物味道	
						的方法。	
						9. 實作:分組製作	
						營養三明治。	
						10. 紙筆:設計自	
						己的飲食改善計	
						畫。	
第六週	單元三安全停看聽	3	1. 辨識哪些行為有危	2b-III-1 認同	Ba-III-2 校園	1. 問答: 能具體回	【安全教育】
10/5~10/11	活動1規則,讓校園更安		險性。	健康的	及休閒活動事	應「說一說」裡面	安 E2 了解危
	全		2. 知道事故傷害發生	生活規範、態度	故傷害預防與	的提問。	機與安全。
			的可能原因。	與價值觀。	安全須知。	2. 發表:能分析各	
			3. 能分析校園事故的			種事件的發生原因	
			原因,並思考預防之			與預防方法。	
			道。			3. 演練:能模擬演	
			4. 能熟悉校內安全救			練求救方式。	
			援系統。			4. 繪圖:完成校園	
			5. 能指出校園的安全			安全平面圖。	
			問題與安全規範。				
第七週	單元三安全停看聽	3	1. 了解休閒活動的益	2a-III-3 體察	Ba-III-1 冒險	1. 檢核: 能依據清	【安全教育】
10/12~10/18	活動2休閒,讓生活更有		處有哪些。	健康行	行為的原因與	單進行騎乘自行車	安 E2 了解危
	趣		2. 知道騎乘自行車應	動的自覺利益與	防制策略。	的穿戴裝備及車況	機與安全。
			穿戴的装備及行前檢	障礙。		的檢查。	
			查項目。			2. 紙筆: 勾選自行	
			3. 了解騎乘自行車的			車相關的安全注意	
			安全須知以及須注意			事項。	
			的常見危險行為。			3. 問答: 能說出從	
			4. 了解冒險活動的意			事高風險的戶外休	

			涵與注意要點。			閒活動應有的安全	
			5. 透過攀樹活動,了			- 淋出 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 4 / 4 / 4 / 4 / 4 /	
			解活動事前準備的重			- 	
			• • • • • •				
			要性。			加校外教學的經	
						驗,以及活動的事	
						前準備。	
						5. 問答: 能回答進	
						行休閒攀樹活動	
						前,需要的活動準	
						備。	
						6. 發表:能說明攀	
						樹運動的進行方	
						式。	
第八週	單元三安全停看聽	3	1. 了解如何操作繃帶	3a-III-1 流暢	Ba-III-4 緊急	1. 演練:操作繃帶	【安全教育】
10/19~10/25	活動 3 急救,讓危機減傷		關節八字型包紮法。	地操作	救護系統資訊	關節八字型包紮	安E3 知道常
	害		2. 知道處理關節扭傷	• • •	與突發事故的	法。	見事故傷害。
			的原則。	3a-III-2 能於	處理方法。	2. 問答: 能說出關	73 1 St 137 B
			1. 了解如何正確的操		2.2712	節扭傷的處理原則	
			作止血的急救處理方			與方式。	
			一式。	動表現基礎健康		3. 演練:操作止血	
			•			, ,	
			3. 了解如何正確的操	技能。 		的方法。	
			作骨折的急救處理方			4. 驗練:操作骨折	
			式。			的處理方法。	
			4. 了解休克時的處理			5. 發表:能說出休	
			方法。			克的處理方法。	
			5. 了解處理突發事故			6. 問答:能說出處	
			的重要原則。			理突發事故的重要	
			6. 能知道緊急救難時			原則。	
			的求救方式。			7. 問答: 能說出緊	

			7 4 新人上四二的羽			2 以#4nt /L + 以 →	
			7. 能整合本單元學習			急救難時的求救方	
			內容。			式。	
						8. 學習單: 能根	
						據模擬情境寫出最	
						佳處理方法。	
						9. 學習單:完成課	
						本的檢測題。	
第九週	單元四動健康、健康動	3	1. 認識運動能促進身	1c-III-3 了解	Ab-III-1 身體	1. 問答: 能說出運	【生命教育】
10/26~11/1	活動1運動計畫知多少		體發展。	身體活動對身體	組成與體適能	動促進身體發展的	生 E2 理解人
			2. 認識運動計畫的功	發展的關係。	之基本概念。	事實。	的身體與心理
			能,並透過四步驟擬	4c-III-3 擬定		2. 問答:能說出簡	面向。
			定簡易的運動計畫。	簡易的體適能與		易運動計畫擬定的	
			3. 能依據自己的體適	運動技能的運動		四步驟。	
			能表現擬定簡易的運	計畫。		3. 實作:能擬定簡	
			動計畫,再透過記錄			易的四步驟運動計	
			檢視執行			畫。	
			效果。			4. 實踐:能記錄與	
						檢視自己運動計畫	
						執行成效。	
第十週	單元四動健康、健康動	3	1. 認識肌肉適能的概	3c-III-1 表現	Ab-III-1 身體	1. 問答:能說出簡	【生命教育】
11/2~11/8	活動2力量的泉源		念。	穩定的身體控制	組成與體適能	易肌肉適能檢測方	生 E2 理解人
			2. 體驗簡易肌肉適能	和協調能力。	之基本概念。	法。	的身體與心理
			檢測方法。	4c-III-2 比較	Ab-III-2 體適	2. 實作:能正確完	面向。
			3. 練習動態反覆性動	與檢視個人的體	能自我評估原	成簡易肌肉適能檢	
			作。	適能與運動技能	則。	測方法。	
			4. 進行創意體適能活	表現。		3. 實作:能正確表	
			動設計。			現動態肌肉適能提	
			5. 練習靜態支撐動			升的簡易動作。	
			作。			4. 實作:能創意組	

						合肌肉體適能動	
						·	
						作。	
						5. 實踐:願意在家	
						中進行肌肉適能動	
						作。	
第十一週	單元四動健康、健康動	3	1. 認識拔河運動。	1d-III-1 了解	Ab-III-1 身體	1. 問答: 能說出拔	【法治教育】
11/9~11/15	活動3力拔山河		2. 進行簡易的暖身運	運動技能的要素	組成與體適能	河運動的特色。	法 E3 利用規
			動。	和要領。	之基本概念。	2. 實作:能表現正	則來避免衝
			3. 認識拔河握繩與施	3c-III-1 表現		確的拔河運動暖身	突。
			力動作。	穩定的身體控制		動作。	【生涯規劃教
			4. 體驗不同的施力動	和協調能力。		3. 問答: 能說出拔	育】
			作。	3d-III-3 透過		河的主要運動技	涯 E7 培養良
			5. 進行簡易的拔河遊	體驗或實踐,解		能。	好的人際互動
			戲。	決練習或比賽的		4. 實作:能表現正	能力。
			6. 認識拔河比賽規則	問題。		確的拔河運動技	
			並體驗拔河比賽活			能。	
			動。			5. 問答:能說出拔	
						河的簡易規則。	
						6. 行為:透過拔河	
						活動,表現自己的	
						肌肉適能。	
第十二週	單元四動健康、健康動	3	1. 認識體操的小側翻	1d-III-1 了解	Ia-III-1 滾	1. 問答: 能說出小	【生命教育】
11/16~11/22	活動 4 全心力挺		運動技能的要領。	運動技能的要素	翻、支撑、跳	側翻運動技能的要	生 E2 理解人
			2. 練習小側翻運動技	和要領。	躍、旋轉與騰	領。	的身體與心理
			能和創意的挑戰活	2c-III-3 表現	躍動作。	2. 實作:能表現正	面向。
			動。	積極參		確的小側翻運動技	
				與、接受挑戰的		能。	
				學習態度。		3. 情意: 願意積極	
				3c-III-3 表現		參與挑戰動作。	

				動作創作和展演			
				的能力。			
第十三週	單元五動健康、健康動	3	1. 能觀察對手動作,	ld-III-3 了解	Ce-III-1 其他	1. 實作: 能掌握動	【生命教育】
11/23~11/29	活動 1 敏捷大進擊		敏捷做出急停、轉換		休閒運動進階	作要領,並透過練	生 E2 理解人
11, 20 11, 20	1250 2 3600 2004		重心與方向等身體動		技能。	習和遊戲,身體敏	的身體與心理
			作。	3c-III-1 表現	12713	捷性和協調性有所	面向。
			2. 能和同學討論並思	穩定的身體控制		進步。	
			考遊戲策略。	和協調能力。		2 . 觀察:能和同學	
			3. 能擬定遊戲攻防策			討論並思考遊戲策	
			略,並於賽中演練、	比賽中的進攻和		略。	
			執行。	防守策略。		3. 實作:遊戲後修	
			7011	10 J X T		正並擬定攻防策	
						略,於再次遊戲時	
						海練、執行。	
第十四週	單元五動健康、健康動	3	1. 能做出木柱、套環	9c-III-9	Hc-III-1 標的	1.實作:能正確做	【生涯規劃教
11/30~12/6	活動2合力達標	U	1. 肥敞山水柱· 芸塚 擲準動作。	同理心、正向溝	性球類運動基	出木柱、套環擲準	育】
11/30/12/0	伯斯石石刀连标		2. 能和同學討論並思		本動作及基礎	助作。	№
					本動作及基礎 戦術。	,	·
			考遊戲策略。	3d-III-2 演練	取例。 	2. 觀察:能和同學	己的特質與興
			3. 能發表遊戲中常見			討論並思考遊戲策	趣。
			的衝突問題,並思	防守策略。		略。	
			考、討論處理方式。	4c-III-2 比較		3. 觀察: 能思考衝	
				與檢視個人的體		突問題的處理,並	
				適能與運動技能		於遊戲中實踐。	
				表現。			
第十五週	單元六超越自我	3	1. 能了解運動賽會依		Cb-III-2 區域	,, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	【品德教育】
12/7~12/13	活動1運動家精神、活動		不同形式和規格樣貌	基本運動精神和	性運動賽會與	料蒐集與整理,並	品 E6 同理分
	2 跑在最前線		可分為綜合型賽會、	道德規範。	現代奧林匹克	分享最喜愛的運動	享。
			聯賽和盃	3c-III-1 表現	運動會。	選手的故事。	【安全教育】
			賽等。	穩定的身體控制	Ga-III-1 跑、	2. 問答: 能說出運	安 E7 探究運

			2. 能從運動選手奮鬥	和協調能力。	跳與投擲的基	動賽會依不同形式	動基本的保
			步謝激勵人心的故事	3c-III-2 在身	本動作。	和規格樣貌可分為	健。
			中進行榜樣學習。	體活動中表現各	1 27 11	綜合型賽	,,
			1 211 13 13 13	項運動技能,發		會、聯賽和盃賽	
			1. 能學會正確的蹲踞	展個人運動潛		等。	
			式起跑動作。	能。		\ \frac{1}{2}	
			2. 能與同學或家人一	^兆 4d-III-2 執行		1. 實作:能做出正	
			起從事跑步運動。	運動計畫,解決		確的蹲踞式起跑動	
				運動參與的阻		作。	
						2. 問答: 能說出蹲	
				礙。		踞式起跑的動作要	
						領。	
第十六週	單元六超越自我	3	1. 學會正確的手球投	1d-III-3 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作:能做出正	【安全教育】
12/14~12/20	活動3樂趣手球賽		 擲與傳接球的動作。	比賽的進攻和防	攻守性球類運	確的手球投擲與傳	安 E7 探究運
			2. 能與同學或家人一	守策略。	動基本動作及	接球的動作。	動基本的保
			起從事手球遊戲活	3c-III-1 表現	基礎戰術。	2. 問答: 能與同學	健。
			動。	穩定的身體控制		討論並說明戰術討	
				和協調能力。		論。	
						3. 自評: 能與伙伴	
						在團體遊戲中共同	
						討論策略提升運動	
						表現。	
第十七週	單元七球類大挑戰	3	1. 能用單、雙手將球	1d-III-1 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作:能將球確	【安全教育】
12/21~12/27	活動 1 球進破網		投進籃框。	運動技能的要素	攻守性球類運	實投進籃框。	安 E4 探討日
			2. 在投籃遊戲中,投	和要領。	動基本動作及	2. 討論: 能與同學	常生活應該注
			不同種類的球,體驗	2c-III-3 表現	基礎戰術。	討論出手力道的控	意的安全。
			出手力道的不同,思	積極參與、接受		制。	安 E6 了解自
			考如何控制。	挑戰的學習態		3. 觀察:學習同學	己的身體。
			3. 檢視投籃的動作並	度。		投籃命中率高的動	安 E7 探究運
			進行反思。	3c-III-1 表現		作。	動基本的保

_	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					_	_
				穩定的身體控制			健。
				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。			
第十八週	單元七球類大挑戰	3	1. 能做出空手跑位及	1d-III-3 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作:能在比賽	【安全教育】
12/28~1/3	活動2籃球大進擊		運球切入等動作。	比賽的進攻和防	攻守性球類運	中運用空手跑位及	安 E4 探討日
			2. 運用防守動作讓對	守策略。	動基本動作及	運球切入。	常生活應該注
			手不易得分。	2c-III-3 表現	基礎戰術。	2. 討論:能和同學	意的安全。
			3. 能思考不同策略,	積極參與、接受		討論並思考比賽策	安 E6 了解自
			並運用於比賽中。	挑戰的學習態		略。	己的身體。
				度。		3. 觀察:能和同學	安 E7 探究運
				3d-III-2 演練		合作進行比賽活	動基本的保
				比賽中的進攻和		動。	健。
				防守策略。			
第十九週	單元七球類大挑戰	3	1. 能在比賽中做出繞	1d-III-3 了解	Hb-III-1 陣地	1. 實作: 進攻做出	【安全教育】
1/4~1/10	活動3大家來鬥牛		圈走位。	比賽的進攻和防	攻守性球類運	繞圈走位防守佔據	安 E4 探討日
			2. 防守時需依持球者	守策略。	動基本動作及	有利位置。	常生活應該注
			來變換位置。	2c-III-3 表現	基礎戰術。	2. 討論:能和同學	意的安全。
			3. 能思考不同策略,	積極參與、接受		討論並思考比賽策	安 E6 了解自
			並運用於比賽中。	挑戰的學習態		略。	己的身體。
				度。		3. 觀察:能和同學	安 E7 探究運
				3d-III-2 演練		合作進行比賽。	動基本的保
				比賽中的進攻和			健。
				防守策略。			
				4c-III-2 比較			
				與檢視個人的體			
				適能與運動技能			

				表現。			
第二十週	單元七球類大挑戰	3	1. 能快速進行跑壘及	1d-III-3 了解	Hd-III-1 守備	1. 實作:能做出正	【安全教育】
1/11~1/17	活動4樂樂棒球大挑戰		傳接球。	比賽的進攻和防	/跑分性球類運	確的打擊及防守動	安 E4 探討日
			2. 運用高跪姿接滾地	守策略。	動基本動作及	作。	常生活應該注
			球,能降低穿越的機	3d-III-2 演練	基礎戰術。	2. 討論:能和同學	意的安全。
			率。	比賽中的進攻和		討論不同時機點,	安 E6 了解自
			3. 能思考打擊及防守	防守策略。		易打擊成功上壘位	己的身體。
			策略,並運用於比賽	4d-III-2 執行		置;在壘包上無人	安 E7 探究運
			中。	運動計畫,解決		及有人時得利的傳	動基本的保
				運動參與的阻		球位置。	健。
				礙。		3. 觀察:能和同學	
						合作進行比賽。	
第二十一週	單元七球類大挑戰	3	1. 能做出桌球正手擊	1d-III-1 了解	Ha-III-1 網/	1. 實作:能正確做	【安全教育】
1/18~1/20	活動5悠遊桌球		球動作。	運動技能的要素	牆性球類運動	出握拍和正手擊球	安 E4 探討日
			2. 在練習和遊戲中,	和要領。	基本動作及基	動作。	常生活應該注
			能檢視改進動作,並	3c-III-2 在身	礎戰術。	2. 觀察:能自我檢	意的安全。
			思考遊戲策略。	體活動中表現各		視動作,並和同學	安 E6 了解自
				項運動技能,發		討論遊戲策略。	己的身體。
				展個人運動潛			安 E7 探究運
				能。			動基本的保
							健。

- ◎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。

臺南市公立善化區大同國民小學 114 學年度第二學期五年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	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
	健康教育				
	高年級學童對 3C	產品的使用頻率顯著	著增加,然而此時 正	三是學童視力、	· 聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期,應避免過度使用 3C
	產品的危害,期望小月	朋友在生活中能達到	使用 3C 產品與健康	長身體自主管理	里的平衡發展。
	家庭是學童重要的	的成長基地,功能傾	建全的家庭才能培育	出身心健康的	7兒童,而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的
	成人。引導兒童理解之	不同人生階段的家人	的身心需求與家庭	責任、培養兒	D.童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能,教導兒童
	因應家庭變故的身心言	調適技巧、透過面對	才家人老化與死亡的]過程體會生命	的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易,以及
	家人與家庭的重要,能	能更珍惜家人、珍惜	生命!		
	認識成癮物質,	並理解其與各類因	素之交互影響與危害	害。能運用批	判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影
	響。願意公開表達並多	參與拒絕成癮物質的	行動。		
	體育				
	認識身體組成的記	平估方式與基本概念	,透過自我評估檢	視自己的體位	是否正常。能運用 85110 健康體位核心能力以及科技
課程目標	資源進行體位控制。	了解跳繩的效益,並	5能自主的選擇適用	的方式進行跳	k繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式
	進行主題式創作舞展沒	寅,展現團體創意和	肢體美感體驗。		
	兒童生性喜歡團兒	體和遊戲,本單元和	川 用各種飛盤、毛巾	1、繩子和交通	1. 桿等,進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身
	體的穩定性和協調性	,並引導學生探討團	隊合作,學習同理	心與溝通觀念	o
	引領學生與運動界	夥伴共同進行動作縛	內習、合作規劃及運	動欣賞,透過	3多元參與模式,提升運動參與的興趣。透過武術、中
	長距離跑走和急行跳這	袁等活動,讓學生體	驗並熟練運動的基	礎動作,奠基	良好的運動能力與習慣。
	運用腳內側及腳兒	外側進行推進時快速	2變換方向,將球控	制在腳邊,眼	k睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手,運用身
	體貼近帶球的對手製達	造壓力 ,並擋住其傳	專球路徑。運用盤球	及防守技巧進	E行多人的足球比賽及遊戲,並討論策略,培養學生團
	體合作之概念;羽球人	屬於難度較高的操作	F性身體活動,學生	的學習首重動	7作的正確性和穩定性,本活動藉由遊戲發展基本動作
	技巧,同時也引導學生	土探討學習過程、課	後加強練習時,遇	到困難的思考	方向與處理方式。
	趴式衝浪是好玩的	的水域休閒運動,簡	亨單易學,容易上手	· ,讓大家來體	豊驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況,學
	習在水中抽筋時該如何	可自救,才能保障自	己生命安全。學會	水中換氣,並	讓動作保持流暢,體驗自由式的速度感。
th 與羽吡凯	健體-E-A1 具備良好身	争體活動與健康生活	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	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。
次以次· 系食	健體-E-C2 具備同理化	也人感受,在體育活	動和健康生活中樂	於與人互動、	公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。
			課程架構脈	絡	

数 學 期 程	單	 	學習日煙	學習	重點	評量方式	融入議題
秋于 列在	十九六九 到九 相	W XX	7 8 6 7 7 7	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
教 第1/24 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第		節 3	學習 1. 品 2. 健 3. 能 動 4. 能 動 5. 養 6. 能 動 8	學習表現 1b-III-1 理解 健康技能和生活 技能對健康維護 的重要性。 1b-III-2 認識 健康技能和生活 技能的基本步		(表现是是一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们的一个人,我们们的一个人,我们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们的一个人,我们们们们们们的一个人,我们们们们们们们们们们的一个人,我们们们们们们们们们们们们们的一个人,我们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们们	殿實 美 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以
						8. 發表:能說出哪 些裝置可以阻擋藍 光及紫外線。 9. 發表:能說出保 護視網膜及黃斑部 的原則。	

C5-1 領域學習訓	果程(調整)計畫				
				10. 發表:能說出	
				護眼方式及用眼環	
				境的注意事項。	
				11. 檢視: 眼球及	
				視力的異常徵狀。	
				12. 演練: 保護視	
				力的健康行動。	
				13. 紙筆:寫出幫	
				助視力的食物類	
				別。	
				14. 自評:我已採	
				取的護眼行動。	
				15. 自評:視力改	
				善行動計畫。	
				16. 自評:填寫小	
				試身手,我的護眼	
				行動。	
				17. 紙筆:能寫出	
				耳朵的構造和功	
				能。	
				18. 發表:能說出	
				噪音的危害。	
				19. 操作:能下載	
				噪音檢測 APP 測	
				量環境中的噪音。	

20. 發表:正確使用耳機的方式。21. 自評:落實日常生活的護耳行

					動。	
					22. 發表: 說出聽	
					力有問題的狀況。	
第二週	0	1. 了解姿勢不良對健康	1b-III-1 理解	Da-III-1 衛生	1. 發表: 骨骼與肌	【資訊教育】
/15~2/21		的影響及危害。	健康技能和生活	保健習慣的改	肉系統如何運作。	資 El 認識常
農曆春節		2. 認識骨骼肌肉的構造	技能對健康維護	進方法。	2. 自評: 目前身	見的資訊系
		與功能。	的重要性。	Da-III-2 身體	高體重對照常模的	統。
		3. 測量身高體重的經	1b-III-2 認識	主要器官的構	比率。	資 E2 使用資
		驗。	健康技能和生活	造與功能。	3. 測量:知道駝背	訊科技解決生
		4. 觀察自己與他人的日	技能的基本步		檢測方法。	活中簡單的問
		常動作與姿勢。	縣。		4. 紀錄:自己日常	題。
		5. 訓練正確的身體姿勢	1b-III-3 對照		的身體姿勢。	
		與行動。	生活情境的健康		5. 演示:正確的走	
		6. 建立促進骨骼與肌肉	需求,尋求適用		路及坐姿。	
		發展的好習慣。	的健康技能和生		6. 發表:駝背對身	
			活技能。		體會產生哪些影	
					響?	
					7. 發表:利用哪些	
					方法與管道可以得	
					到正確的健康資	
					訊。	
					8. 自我檢測: 執	
					行駝背的檢測。	
					9. 發表: 能提出改	
					善自我健康問題的	
					方法與策略。	
					10. 報告: 擬定健	
					康問題自主改善計	
					畫。	

						11. 演練: 改善駝	
						背的運動。	
						12. 資訊應用: 用	
						手機下載一款健康	
						或運動管理的	
						APP,應用於生活	
						中。	
						13. 自評: 智慧身	
						心模式表單。	
						14. 演示: AI 大走	
						秀。	
第三週	單元一健康智慧行動	3	1. 了解姿勢不良對健康	lb-III-1 理解	Da-III-1 衛生	1. 發表: 骨骼與肌	【資訊教育】
2/22~2/28	活動2健康行動不卡關		的影響及危害。	健康技能和生活	保健習慣的改	肉系統如何運作。	資 E1 認識常
			2. 認識骨骼肌肉的構造	技能對健康維護	進方法。	2. 自評: 目前身	見的資訊系
			與功能。	的重要性。	Da-III-2 身體	高體重對照常模的	統。
			3. 測量身高體重的經	lb-III-2 認識	主要器官的構	比率。	資 E2 使用資
			驗。	健康技能和生活	造與功能。	3. 測量:知道駝背	訊科技解決生
			4. 觀察自己與他人的日	技能的基本步		檢測方法。	活中簡單的問
			常動作與姿勢。	驟。		4. 紀錄:自己日常	題。
			5. 訓練正確的身體姿勢	1b-III-3 對照		的身體姿勢。	
			與行動。	生活情境的健康		5. 演示:正確的走	
			6. 建立促進骨骼與肌肉	需求,尋求適用		路及坐姿。	
			發展的好習慣。	的健康技能和生		6. 發表: 駝背對身	
				活技能。		體會產生哪些影	
						響?	
						7. 發表: 利用哪些	
						方法與管道可以得	
						到正確的健康資	
						訊。	

第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生理特務與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 此對強國人 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 此對透過自我閱過內 2. 的重求 2. 的重求 2. 的重求 2. 的重求 3. 的影响。 3. 能夠透過自我測過因 應家庭的生活情境。 4. 治療治 2. 的重求 2. 的参观模构。 2. 的重求 2. 的参观模构。 2. 的重求 2. 的重求 2. 的重求 2. 的参观模构。 2. 的参观模构。 2. 的参观模构。 2. 的重求 2. 的参观模构。 2. 的重求 2. 的参观模构。 2. 的变成模型 2. 的变成模型 2. 对解 2. 的变成模型 2. 的变成模型 2. 对解家 2. 可能求 2. 可能证 2. 可能证证 2. 可能证证 2. 可能证证 2. 可能证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证证							0 6 0 10 11 11	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III 2 描述 2 括號與自主改善的 2 上海 3/1-3/7 活動 1 家庭劇場 3 1. 了解人生各階段的生 理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因 1b-III-3 對照 8 医定的生活情境。 4 经活情境的健康 3. 最表:自己理想 6 成員的角色與 3. 最表:自己理想 6 成員的角色與 3. 最表:自己理想 6 成的組成與型							8. 自我檢測: 執	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階投的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與實實在 2. 解實 2. 解實 2. 解蒙 2. 不知家庭的人 3. 能夠透過自我調適因 1b-111-3 對照 底家庭的生活情境。 4. 不可以表表 2. 不可以表表。 4. 不可以表表。 4. 不可以表表。 4. 不可以表表。 4. 不可以表表。 4. 不可以表表。 5. 不可以表表表。 5. 不可以表表表表。 5. 不可以表表表表表表。 5. 不可以表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表							·	
第四週 單元二視愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與青年的表表, 2. 有數理數 4. 在 111-2 相 4. 海示:AI 大走 表。 14. 海示:AI 大走 表。 14. 海示:AI 大走 表。 14. 海示:AI 大走 表。 14. 海示:AI 大走 表。 15. 有動 1 家庭劇場 4. 全活行為對個人與群體健康的影響。 4. 全時投成長、轉變與自我悅與責任。 2. 了解家庭成员的角色與實行。 4. 给整理自我悦,实人的话與家人的 2. 有力 4. 独立 2. 如果群體健康的影響。 4. 在 111-2 本 2. 在 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 4. 在 111-2 家庭 的家庭树。 2. 的家庭树。 2. 的家庭树。 家臣 2 了解家庭的意義與功 2. 他家庭的色类 2. 可能完成的角色实现,是这种家庭的组成典型							9. 發表:能提出改	
10. 報告: 擬定健康問題自主改善計畫。							善自我健康問題的	
原問題自主改善計畫。 11. 演練:改善駝 背的運動。 12. 資訊應用: 用 手機下載一款健康 或運動管理的 APP,應用於生活中。 13. 自評:智慧身 心模式表單。 14. 演示: AI 大走 秀。 14. 演示: AI 大走 秀。 14. 演示: AI 大走 秀。 2. 了解家庭成員的角色 與責任。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 2. 治動: 當出自己 的家庭樹。 庭的意義與功 度的意義與功 度的意義與功 是新聞 (上活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型 上活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型							方法與策略。	
第四週 單元二親爱的家人 3 1. 了解人生各階段的生 理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 4. 在 111-2 家庭 成員的角色與 1. 在 1. 不 111-2 不							10. 報告: 擬定健	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4. 資本: 和I大走 秀。 14. 演示:AI 大走 秀。 2. 了解家庭成員的角色 與實任。 2. 了解家庭成員的角色 與實性。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 1b-III-3 對照 生活情境的健康 成員的角色與 成員的角色與 成員的角色與 成員的角色與 成員的組成與型							康問題自主改善計	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4-III-2 人生 5。 14. 演示:AI 大走 秀。 2. 给盘: 3. 经表:說出描述 家人的 5年 17 解家 定的意義與功能。 2. 给盘: 盘出自己 的家庭树。 第 E2 了解家庭的生活情境。 生活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型							畫。	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4. 演示: AI 大走 5。 14. 演示: AI 大走 5。 15. 了解家庭成員的角色與責任。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 2. 给畫: 畫出自己 6. 家臣 7 解家庭的更为 6. 家庭的意義與功能。 2. 给者: 盘出自己 6. 家臣 7 解家庭的更为 6. 家庭的意义的家庭树。 3. 聚基: 自己理想 6. 家臣 7 解家 6. 家庭树。 3. 聚表: 自己理想 6. 家臣 7 解家 6. 公司 6. 家臣 7 解家 6. 公司 6. 家臣 7 解家 6. 公司							11. 演練: 改善駝	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4a-III-2 人生 秀。 14. 演示:AI 大走 秀。 15. 登表:說出描述 家人的話與家人的 家 EI 了解家 上活行為對個人 與群體健康的影 轉變與自我悅 納。 2. 繪畫:畫出自己 能。 家 E2 了解家 庭的遗過自我調適因 1b-III-3 對照 Fa-III-2 家庭 的家庭樹。 家 E2 了解家 庭的组成與型							背的運動。	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 Aa-III-2 人生 1. 發表:說出描述 【家庭教育】							12. 資訊應用: 用	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4a-III-2 人生 5%。 14. 演示:AI 大走 5%。 15. 首動 1 家庭劇場 2. 了解家庭成員的角色 與群體健康的影 響。 1b-III-3 對照 6a 2. 繪畫:畫出自己 6b 3. 能夠透過自我調適因 8b 2. 管正 1 日本 1 日							手機下載一款健康	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4a-III-2 人生 5%。 14. 演示:AI 大走 5%。 2. 育解家庭成員的角色 與群體健康的影 轉變與自我悅 5% 人的話與家人的 5% 足们了解家庭成員的角色 9% 異群體健康的影 4% 2. 繪畫:畫出自己 6% 定的意義與功能。 16-III-3 對照 5% 年3-III-2 家庭 6% 家 E2 了解家庭的生活情境。 2. 繪畫:畫出自己 6% 家 E2 了解家庭的生活情境。 4% 是活情境的健康 6% 成員的角色與 6% 表表:自己理想 6% 组成與型							或運動管理的	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 Aa-III-2 人生 秀。 3/1~3/7 活動 1 家庭劇場 4 2活行為對個人 內容 與實性應的影 與責任。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 4 2. 可解表 (人)							APP,應用於生活	
第四週 第元二親愛的家人 3/1~3/7 3 1. 了解人生各階段的生 理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色 與責任。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 1a-III-2 描述 生活行為對個人 與群體健康的影							中。	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 3/1~3/7 活動 1 家庭劇場 3 1. 了解人生各階段的生 理特徵與心理任務。 生活行為對個人 2. 了解家庭成員的角色 與群體健康的影 響。 2. 會畫:畫出自己 能。 家臣了解家庭的生活情境。 生活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型							13. 自評:智慧身	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 3/1~3/7 活動 1 家庭劇場 3 1. 了解人生各階段的生 理特徵與心理任務。 生活行為對個人 與群體健康的影 轉變與自我悅 互動關係。 庭的意義與功 與責任。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 生活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型							心模式表單。	
第四週 單元二親愛的家人 3 1. 了解人生各階段的生 1a-III-2 描述 4a-III-2 人生 3/1~3/7 活動 1 家庭劇場							14. 演示: AI 大走	
3/1~3/7 活動 1 家庭劇場 理特徵與心理任務。 生活行為對個人與群體健康的影響。 各階段成長、專動關係。 家人的話與家人的定的意義與功能的意義與功能的。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 4 10-III-3對照應家庭的生活情境。 5 2 3 2 3 2 3							秀。	
2. 了解家庭成員的角色 與群體健康的影響。 轉變與自我悅納。 互動關係。 庭的意義與功能。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 1b-III-3對照生活情境的健康的影響。 Fa-III-2家庭的家庭樹。 家 E2 了解家庭的組成與型	第四週	單元二親愛的家人	3	1. 了解人生各階段的生	1a-III-2 描述	Aa-III-2 人生	1. 發表:說出描述	【家庭教育】
與責任。 響。 納。 2. 繪畫: 畫出自己 能。 3. 能夠透過自我調適因 應家庭的生活情境。 1b-III-3 對照 上活情境的健康 成員的角色與 成員的角色與 3. 發表: 自己理想 庭的組成與型	3/1~3/7	活動1家庭劇場		理特徵與心理任務。	生活行為對個人	各階段成長、	家人的話與家人的	家 El 了解家
3. 能夠透過自我調適因 1b-III-3 對照 Fa-III-2 家庭 的家庭樹。 家 E2 了解家 應家庭的生活情境。 生活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型				2. 了解家庭成員的角色	與群體健康的影	轉變與自我悅	互動關係。	庭的意義與功
應家庭的生活情境。 生活情境的健康 成員的角色與 3. 發表:自己理想 庭的組成與型				與責任。	響。	納。	2. 繪畫:畫出自己	能。
				3. 能夠透過自我調適因	1b-III-3 對照	Fa-III-2 家庭	的家庭樹。	家 E2 了解家
4. 了解基本生活無法獲 常求,尋求適用 責任。 中的家庭型態與樣 態的多樣性。				應家庭的生活情境。	生活情境的健康	成員的角色與	3. 發表:自己理想	庭的組成與型
				4. 了解基本生活無法獲	需求,尋求適用	責任。	中的家庭型態與樣	態的多樣性。
得满足時的求助資源。 的健康技能和生 Fa-III-3 維持 貌。 家E3 察覺家				得滿足時的求助資源。	的健康技能和生	Fa-III-3 維持	貌。	家 E3 察覺家
5. 了解兒少保護資源。 活技能。 良好人際關係 4. 發表:說出健全 庭中不同角				5. 了解兒少保護資源。	活技能。	良好人際關係	4. 發表:說出健全	庭中不同角
3b-III-1 獨立 的溝通技巧與 家庭應滿足個體的 色,並反思個					3b-III-1 獨立	的溝通技巧與	家庭應滿足個體的	色,並反思個

	演練大部份的自	策略。	哪些需求。	人在家庭中扮
	我調適技能。		5. 發表:說明不	演的角色。
	3b-III-2 獨立		同型態家庭中,成	家 E4 覺察個
	演練大部分的人		員扮演的角色與責	人情緒並適切
	際溝通互動技		任。	表達,與家人
	能。		6. 問答: 能說出	及同儕適切互
			「未成年人」、	動。
			「法定代理人」以	家 E5 了解家
			及「監護人」的定	庭中各種關係
			_ _ _ 義。	的互動(親
			7. 紙筆:寫出	子、手足、祖
			「我的家庭任務」	孫及其他親屬
			表單。	等)。
			8. 發表:目前我有	家 E6 覺察與
			能力承擔的家務有	實踐兒童在家
			哪些。	庭中的角色責
			9. 自我評量: 勾選	任。
			自己會做的家事。	家 E7 表達對
			10. 發表: 說出分	家庭成員的關
			工合作和分工不均	心與情感。
			的家庭特徵。	
			11. 問答: 能說明	
			家庭的功能。	
			12. 發表: 說明在	
			家庭需求中,家人	
			扮演的角色與責	
			任。	
			13. 發表: 說出失	
			能的家庭對家庭成	

						員產生的影響。	
						14. 發表: 說出當	
						家庭出現特殊狀況	
						時,可以求助的資	
						源。	
						15. 發表: 說出幫	
						助受害兒少的服務	
						與資源。	
第五週	單元二親愛的家人	3	1. 了解人生各階段的生	1a-III-2 描述	Aa-III-2 人生	1. 紙筆:寫出家人	【家庭教育】
3/8~3/14	活動1家庭劇場		理特徵與心理任務。	生活行為對個人	各階段成長、	所處的人生階段及	家 El 了解家
			2. 了解家庭成員的角色	與群體健康的影	轉變與自我悅	他們的身心需求。	庭的意義與功
			與責任。	響。	納。	2. 發表:自己的需	能。
			3. 能夠透過自我調適因	1b-III-3 對照	Fa-III-2 家庭	求與家人發生衝突	家 E2 了解家
			應家庭的生活情境。	生活情境的健康	成員的角色與	時應如何解決。	庭的組成與型
				需求,尋求適用	責任。	3. 發表:能說出人	態的多樣性。
				的健康技能和生	Fa-III-3 維持	生的不同階段及各	家 E3 察覺家
				活技能。	良好人際關係	階段的任務。	庭中不同角
				3b-III-1 獨立	的溝通技巧與	4. 發表:能說出青	色,並反思個
				演練大部份的自	策略。	春期的身心變化。	人在家庭中扮
				我調適技能。		5. 發表:能說出家	演的角色。
				3b-III-2 獨立		庭衝突解決的技	家 E4 覺察個
				演練大部分的人		巧。	人情緒並適切
				際溝通互動技		6. 演練:演練解決	表達,與家人
				能。		家庭衝突的溝通技	及同儕適切互
						巧。	動。
						7. 發表:能說出家	家 E5 了解家
						庭衝突解決的技	庭中各種關係
						巧。	的互動(親
						8. 演練:演練解決	子、手足、祖

						家庭衝突的溝通技	孫及其他親屬
						巧。	等)。
						9. 發表:家庭旅遊	家 E6 覺察與
						的經驗。	實踐兒童在家
						10. 報告: 分組介	庭中的角色責
						紹一款可以幫助旅	任。
						遊規畫的網站或	家 E7 表達對
						APP °	家庭成員的關
						11. 小組討論:不	心與情感。
						同年龄族群的旅行	
						需求。	
						12. 演練: 家庭會	
						議的進行。	
						13. 分組討論:不	
						同人生階段的家人	
						適合從事的旅遊活	
						動。	
						14. 規畫設計:依	
						照旅遊規畫原則設	
						計家庭旅行計畫。	
第六週	單元二親愛的家人	3	1. 能夠設計符合不同人	la-III-2 描述	Aa-III-3 面對	1. 演示:家庭旅行	【家庭教育】
3/15~3/21	活動2同個屋簷下		生階段家人需求的家庭	生活行為對個人	老化現象與死	衝突情境的解決方	家 El 了解家
			聚會。	與群體健康的影	亡的健康態	法。	庭的意義與功
			2. 能夠透過家庭會議讓	響。	度。	2. 發表:能說出可	能。
			家人彼此溝通,達成共	1b-III-3 對照	Fa-III-2 家庭	以同時滿足不同家	家 E3 察覺家
			識。	生活情境的健康	成員的角色與	人的旅遊活動。	庭中不同角
			3. 能夠透過自我調適因	需求,尋求適用	責任。	3. 發表:當自我需	色,並反思個
			應家庭的生活情境。	的健康技能和生		求與家人情感產生	人在家庭中扮
			4. 了解家中長者的生理	活技能。		衝突時,會如何處	演的角色。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

與心理需求。	3b-III-1 獨立	理?	家 E4 覺察個
5. 幫助自己或家人以健	演練大部份的自	4. 報告:小試身手	人情緒並適切
康的態度面對老化與死	我調適技能。	的填寫內容。	表達,與家人
亡。		5. 紙筆:寫出想一	及同儕適切互
		想的問題答案。	動。
		6. 發表:說出三種	家 E5 了解家
		思念家人時可以調	庭中各種關係
		適心情的方法。	的互動(親
		7. 問答:能回答家	子、手足、祖
		人生病對家庭帶來	孫及其他親屬
		的影響。	等)。
		8. 發表:說出家人	家 E6 覺察與
		生病時,可尋求協	實踐兒童在家
		助的資源與機構。	庭中的角色責
		9. 資訊:下載	任。
		face app,製作自	家 E7 表達對
		己各階段的照片。	家庭成員的關
		10. 訪問: 訪問身	心與情感。
		邊的老年親友。	【生命教育】
		11. 發表:說出健	生 E4 觀察日
		康面對親人或寵物	常生活中生老
		死亡的方法。	病死的現象,
		12. 發表:說出幫	思考生命的價
		助喪慟親友度過低	值。
		潮的方法。	
		13. 紙筆:寫出	
		「在我死前」的	
		造句。	
		14. 體驗:模擬體	

(表)	10个生(叫正)口 <u>电</u>						_
						驗老化後身體功能	
						退化的感覺。	
						15. 實作:與家中	
						長輩共同完成健康	
						面對老化的三項挑	
						戰。	
第七週	單元三拒絕毒害的人生	3	1. 理解成癮性物質對於	2a-III-1 關注	Bb-III-2 成癮	1. 問答: 能說出因	【品德教育】
3/22~3/28	活動1「癮」藏的魔鬼、		個人的影響。	健康議題受到個	性物質的特性	成癮物質可能造成	品 EJU1 尊重
	活動 2 媒體訊息背後的真		2. 知道青少年開始使用	人、家庭、學校	及其危害。	的各種問題。	生命。
	相		成癮物質的原因。	與社區等因素的	Bb-III-3 媒體	2. 發表:能說出人	品 E3 溝通合
			3. 認識常被濫用的藥物	交互作用之影	訊息對青少年	對於成癮物質的依	作與和諧人際
			種類,並知道其危害。	響。	吸菸、喝酒行	賴會造成怎樣的狀	關係。
			4. 知道物質成癮間的關	3b-III-3 能於	為的影響。	况。	【閱讀素養教
			聯,並了解成癮後果的	引導下,表現基		3. 問答:能說出青	育】
			嚴重性。	本的決策與批判		少年會開始使用成	閱 E7 發展詮
			5. 知曉媒體如何營造使	技能。		癮物質的可能原	釋、反思、評
			用成癮物質的正面形象			因。	鑑文本的能
			或刻板印象。			4. 紙筆:能正確區	カ。
			6. 能利用批判性思考檢			分三大類常見的成	
			視媒體訊息。			癮藥物。	
						5. 問答:能說出如	
						何辨識新興毒品。	
						6. 問答:能說出上	
						瘾者可能面對的狀	
						態與結果。	
						7. 問答:能判斷媒	
						體中出現的使用菸	
						酒情境所隱含的訊	
						息及真實影響。	

第八週 單元三拒絕毒害的人生 1 1. 能適當運用拒絕核 4a-III-3 生動	1	r		T		I	T	,
第八週 單元三拒絕毒害的人生 3/29-4/4 活動 3 拒絕成瘾小尖兵 1 1. 能適當運用拒絕技 5. 能利用網路媒體進行 (健康概念的宣導。 3. 能整合本單元所學觀 念,並樹正確觀念有效 傳達給他人。 4 2 1 1 1 1 3 生動							8. 發表:能說出媒	
「							體利用使用菸酒等	
第八週 3/29-4/4 單元三拒絕毒害的人生 3/29-4/4 1 1.能適當運用拒絕技 75。 2.能利用網路媒體進行 健康概念的宣導。 6.能利用網路媒體進行 健康概念的宣導。 75。 3.能整合本單元所學觀 念,並將正確觀念有效 傳達給他人。 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-4 拒絕 50 歲職物質的行 9 宜的宣導內容。 3. 紙筆:能辨誠電 7-煙的工確觀念與 逃遇。 4.實作:能確認並 宣示反對成應物質 的決心。 5.實作:面對成應 物質時,能設計過 合的拒絕技巧。 4.實作:能確認並 宣示反對成應物質 的決心。 5.實作:面對成應 物質時,能設計過 合的拒絕技巧。 6. 2.學習單:設計合 作與和諧人際 關係。 4.實作:能確認並 宣示反對成應物質 的決心。 5.實作:面對成應 物質時,能設計過 合的拒絕技巧。 1. 固察:能說出身 類應 4. 1. 固容:能說出身 類性為的數身體 類性為的數身體 類性為的提起技巧。 1. 固容:能說出身 類性為與與體適能 發展的關係。 2. 自我評估身體組成的 結果。 1. 因答:能說出身 發展的關係。 4c-III-1 選擇 Ab-III-2 體證 4b-III-2 體證 4b-III-2 體證 4b-III-2 體證 4c-III-1 選择 【安全教育】 安任6 了解自 己的身體。							成癮物質想營造的	
第八週 單元三拒絕毒害的人生 3/29-4/4 活動 3 拒絕成務小失兵 1 1. 能適當運用拒絕技 巧。 2. 能利用網路媒體进行 位康縣念的宣導。 3. 能整合本單元所學與 念,並將正確觀念有效 傳達給他人。 4b-111-1 公開 表達個分程 2 能對 2 使康的觀點與立 場。 4. 實作:能確認並 2 正反對成應物質 6的決心。 5. 實作:面對成應 物質時,能設計適 6 的拒絕技巧。 6 也把絕技巧。 6 也把絕技巧。 7 是數 2 也表本概念。 6 也是我们,以 2 是多数有量 2 是多数概念。 2 是多数,是是多数,是是多数的服务。 2 是多数,是是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是多数,是是多数的服务。 2 是多数,是是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是数数的服务。 2 是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是多数的服务。 2 是数数的服务。 2 是数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数							概念,指出其錯誤	
第八週 單元三拒絕毒害的人生 1 1. 能適當運用拒絕技 4a-III-3 主動 地表現促進健康 /							之處。	
第八週 單元三拒絕毒害的人生 1 1.能適當運用拒絕技							9. 學習單: 能寫出	
第八週 單元三拒絕毒害的人生 3/29-4/4 活動 3 拒絕成應小尖兵 1 1. 能適當運用拒絕技 4a-III-3 主動 地表現促進健康 成瘾物質的行 放應物質的行 數策略。 2. 學習單:設計合作與和諸人際 1. 演練:能實際使用拒絕技巧。 2. 學習單:設計合作與和諸人際 1. 宣傳內容。 3. 紙筆:能辨識電子便康的觀點與立 (健康的觀點與立 場。 4. 實作:能確認並宣示反對成瘾物質的決心。 4. 實作:能確認並宣示反對成瘾物質的決心。 5. 實作:面對成瘾物質時,能設計適合的拒絕技巧。 5. 實作:面對成瘾物質時,能設計適合的拒絕技巧。 5. 實作:面對成瘾物質時,能設計通合的拒絕技巧。 4. 實作:面對成瘾物質時,能設計通合的拒絕技巧。 5. 實作:面對成瘾物質時,能設計通合的拒絕技巧。 4. 實作:面對成瘾物質時,能設計通合的拒絕技巧。 4. 實作:面對成瘾物質時,能設計通合的拒絕技巧。 5. 實作:面對成瘾物質時,能設計通合的拒絕技巧。 6. 宣化超技巧。 2. 固答:能說出身數體活動對身體類成的基本概念。 2. 自我評估身體組成的結果。 4. 是本概念。 2. 目答:能說出身數是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的 發展的關係。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的 發展的關係。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 2. 自我评估身體組成的結果。 4. 是不可能是 4. 是一面,是 4. 是 4.							媒體常出現的錯誤	
第八週 3/29-4/4 活動 3 拒絕成應小尖兵 1 1. 能適當運用拒絕技巧。 2. 能利用網路媒體進行 位康概念的宣導。 3. 能整合本單元所學觀 念,並將正確觀念有效 傳達給他人。 4. 實作:能確認並宣示反對成應物質的決心。 4. 實作:能確認並宣示反對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質時,能設計適合的拒絕技巧。 4. 實作:能確認並宣示反對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質時,能設計適合的拒絕技巧。 4. 實作:能確認並宣示反對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質時,能設計適合的拒絕技巧。 4. 實作:能能認此宣示反對成應物質的決心。 4. 實作:能能認此宣示反對成應物質的決心。 5. 實作:而對成應物質時,能設計適合的拒絕技巧。 4. 實際 1. 門答:能說出身 數體活動對身體 组成與體適能 2. 自我評估身體組成的 4. 以內職,與體適能 2. 自我評估身體組成的 4. 以內職,與體適能 2. 自我評估身體組成的 4. 以內職,與體適能 2. 自我評估身體組成的 4. 以內職,是不可以與應該 2. 自我評估身體組成的 4. 以內職,是不可以與應該 2. 自我評估身體組成的關係。 4. 以內職,是不可以與應該 2. 自我評估身體組成的 4. 以內職。 2. 自我評估身體組成的關係。 4. 以內職。 2. 自我評估身體組成的關係。 4. 以內職。 2. 以內職。 2. 以內職,以內職,以內職,以內職,以內職,以內職,以內職,以內職,以內職,以內職,							概念,並提出自我	
第八週 3/29-4/4 3/29-4/4 單元三拒絕毒害的人生 1/5數 3 拒絕成應小尖兵 1 1.能適當運用拒絕技 巧。 2.能利用網路媒體進行 健康概念的宣導。 3.能整合本單元所學觀念有效 傳達給他人。 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-4 拒絕 成應物質的行 動策略。 1.演練:能實際使 成應物質的行 宜的宣導內容。 3.紙筆:能辨識電 子煙的正確觀念與 迷思。 4.實作:能確認並宣示反對成應物質的決心。 5.實作:面對成應 物質時,能設計適合的拒絕技巧。 品 [3 溝通合 作與和諧人際 關係。 第九週 4/5-4/11 6/5-4/11							看法。	
第八週 3/29-4/4 3/29-4/4 3/29-4/4 6 單元三拒絕毒害的人生 活動 3 拒絕成應小尖兵 2.能利用網路媒體進行 健康概念的宣導。 3.能整合本單元所學觀 念,並將正確觀念有效 傳達給他人。 1.能適當運用拒絕技 巧。 2.能利用網路媒體進行 健康概念的宣導。 3.能整合本單元所學觀 念,並將正確觀念有效 傳達給他人。 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。 別、紙筆:能辨誠電 子煙的正確觀念與 速思。 4.實作:能確認並 宣示反對成應物質的決心。 5.實作:面對成應 物質時,能設計適 合的拒絕技巧。 第九週 4/5-4/11 4/5-4/11 5 活動 1 戰勝體脂肪 3 1.認識身體組成的基本 概念。 2.自我評估身體組成的 結果。 IC-III-3 了解 身體活動對身體 2.自我評估身體組成的 結果。 Ab-III-1 身體 組成與體適能 之基本概念。 4c-III-1 選擇 Ab-III-1 身體 組成與體適能 之基本概念。 2.問答:能說出身 已的身體。 【安全教育】 安 E6 了解自 己的身體。							演練:能實際使用	
3/29~4/4 活動 3 拒絕成應小尖兵 巧。 地表現促進健康的行動。 成應物質的行 的行動。 品 E3 溝通合作與和諧人際 動策略。 品 E3 溝通合作與和諧人際 動策略。 2.學習單:設計合質的宣導內容。 3.紙筆:能辨識電子煙的正確觀念與 迷思。 品 E3 溝通合作與和諧人際 關係。 第九週 4/5-4/11 單元四挑戰自我健康美活動1 戰勝體脂肪 3 1.認識身體組成的基本概念。 2.自我評估身體組成的基本 概念。 4.目III-1 選擇 分配 分配 人工III-1 選擇 分配 分配 人工III-1 選擇 人工III-2 體適 2.同答:能說出身 體組成的基本概念。 2.同答:能說出身 是 C 可解自己的身體。 1.同答:能說出身 安 E6 了解自己的身體。							拒絕技巧。	
第九週 4/5-4/11 單元四挑戰自我健康美 / 活動 1 戰勝體脂肪 3 1. 認識身體組成的基本 概念。 / 2. 自我評估身體組成的 結果。 1c-III-3 了解 身體活動對身體 组成的關係。 / 發展的關係。 Ab-III-1 身體 组成的基本概念與 證明, 能設計適 合的拒絕技巧。 1. 問答:能說出身 安臣6 了解自己的身體。 4/5-4/11 2. 自我評估身體組成的結果。 4c-III-1 選擇 Ab-III-2 體適 / 2. 是本概念。 人之基本概念。 人之基本概念。 人之基本概念。 人之。 1. 同答:能說出身 安臣6 了解自己的身體。	第八週	單元三拒絕毒害的人生	1	1. 能適當運用拒絕技	4a-III-3 主動	Bb-III-4 拒絕	1. 演練: 能實際使	【品德教育】
## (3/29~4/4	活動3拒絕成癮小尖兵		巧。	地表現促進健康	成癮物質的行	用拒絕技巧。	品 E3 溝通合
3. 能整合本單元所學觀念,並將正確觀念有效傳達給他人。				2. 能利用網路媒體進行	的行動。	動策略。	2. 學習單:設計合	作與和諧人際
第九週 單元四挑戰自我健康美 //5~4/11 3 1. 認識身體組成的基本 // 概念。 1c-III-3 了解 // 發展的關係。 // 4c-III-1 選擇 Ab-III-1 費體 // 發展的關係。 // 公本 // Ab-III-2 體適 1. 問答:能說出身 // 證祖成的基本概 // 公本概 // 公。 【安全教育】 安臣6 了解自己的身體。				健康概念的宣導。	4b-III-1 公開		宜的宣導內容。	關係。
第九週 單元四挑戰自我健康美 4/5~4/11 3 1. 認識身體組成的基本 概念。 2. 自我評估身體組成的 4来。 1c-III-3 了解 身體活動對身體 級展的關係。 4c-III-1 選擇 Ab-III-1 身體 組成與體適能 之基本概念。 4b-III-2 體適 1. 問答:能說出身 安 E6 了解自己的身體。 2. 自我評估身體組成的 4c-III-1 選擇 2. 同答:能說出身 Ab-III-2 體適 2. 同答:能說出身 2. 同答:能說出身				3. 能整合本單元所學觀	表達個人對促進		3. 紙筆:能辨識電	
第九週 單元四挑戰自我健康美 3 1. 認識身體組成的基本 1c-III-3 了解 身體活動對身體				念,並將正確觀念有效	健康的觀點與立		子煙的正確觀念與	
第九週 單元四挑戰自我健康美 3 1. 認識身體組成的基本 1c-III-3 了解 4/5~4/11 活動 1 戰勝體脂肪 3				傳達給他人。	場。		迷思。	
第九週 4/5~4/11 單元四挑戰自我健康美 2. 自我評估身體組成的基本 2. 自我評估身體組成的 3 1. 認識身體組成的基本 70 1. 認識身體組成的基本 70 1. 問答:能說出身 70 1. 問答:能說出身 70 2. 自我評估身體組成的 70 2. 目後:能說出身 70 2. 同答:能說出身 70 2. 同答:能說出身 2. 同意:							4. 實作:能確認並	
第九週 單元四挑戰自我健康美 3 1. 認識身體組成的基本 1c-III-3 了解 4/5~4/11 活動 1 戰勝體脂肪 概念。							宣示反對成癮物質	
第九週 4/5~4/11單元四挑戰自我健康美 (4/5~4/11)3 (4/5~4/11)1. 認識身體組成的基本 (4/5~4/11)1. IC-III-3 了解 (4/5~4/11)Ab-III-1 身體 (4/5~4/11)1. 問答:能說出身 (2. 自我評估身體組成的 (4/5~4/11)2. 自我評估身體組成的 (4/5~4/11)2. 自我評估身體組成的 (4/5~4/11)發展的關係。 (4/5~4/11)之基本概念。 (4/5~4/5~4/5~4/5~4/5~4/5~4/5~4/5~4/5~4/5~							的決心。	
第九週 4/5~4/11 單元四挑戰自我健康美 2.自我評估身體組成的基本 6的拒絕技巧。 3 1.認識身體組成的基本 9體活動對身體 2.自我評估身體組成的 4c-III-1 選擇 Ab-III-1 身體 組成與體適能 2.自我評估身體組成的 6c 1.問答:能說出身 安臣6 了解自 己的身體。 結果。 4c-III-1 選擇 Ab-III-2 體適 2.問答:能說出身							5. 實作: 面對成癮	
第九週 單元四挑戰自我健康美 3 1. 認識身體組成的基本 1c-III-3 了解 Ab-III-1 身體 1. 問答:能說出身							物質時,能設計適	
4/5~4/11 活動 1 戰勝體脂肪 概念。 身體活動對身體 發展的關係。 組成與體適能 之基本概念。 實組成的基本概 之的身體。 2. 自我評估身體組成的 結果。 4c-III-1 選擇 Ab-III-2 體適 2. 問答:能說出身 2. 問答:能說出身							合的拒絕技巧。	
2. 自我評估身體組成的 發展的關係。 之基本概念。 念。 己的身體。 结果。 4c-III-1 選擇 Ab-III-2 體適 2. 問答:能說出身	第九週	單元四挑戰自我健康美	3	1. 認識身體組成的基本	1c-III-3 了解	Ab-III-1 身體	1. 問答: 能說出身	【安全教育】
	4/5~4/11	活動1戰勝體脂肪		概念。	身體活動對身體	組成與體適能	體組成的基本概	安 E6 了解自
				2. 自我評估身體組成的	發展的關係。	之基本概念。	念。	己的身體。
2. 檢視自己 85110 健 及應用與運動相 能自我評估原 體組成的簡易檢測				結果。	4c-III-1 選擇	Ab-III-2 體適	2. 問答: 能說出身	
				2. 檢視自己 85110 健	及應用與運動相	能自我評估原	體組成的簡易檢測	

			康體位五大核心能力執	關的科技、資	則。	方法。	
			行情形。	訊、媒體、產品		3. 實作:能自我評	
			3. 運用資源自主控制健	與服務。		估身體組成,並分	
			康體位。	4c-III-2 比較		析結果。	
				與檢視個人的體		4. 實踐:願意執行	
				適能與運動技能		85110 的核心能	
				表現。		力,並運用資源自	
						主控制健康體位。	
第十週	單元四挑戰自我健康美	3	1. 認識健康體育護照的	ld-III-1 了解	Ic-III-1 民俗	1. 問答: 能說出健	【安全教育】
4/12~4/18	活動2繩奇寶典		功能與運用方式。	運動技能的要素	運動組合動作	康體育護照的主要	安 E6 了解自
			2. 練習一跳一迴旋跳繩	和要領。	與遊戲。	功能。	己的身體。
			變化動作的要素與要	3c-III-1 表現		2. 實作:能正確表	
			領。	穩定的身體控制		現一跳一迴旋花式	
			3. 分組進行花式跳繩的	和協調能力。		跳繩動作。	
			組合動作。	4c-III-2 比較		3. 實作:能正確表	
			4. 認識跳繩的功效。	與檢視個人的體		現一跳一迴旋花式	
			5. 練習增加跳繩時間的	適能與運動技能		跳繩動作。	
			方法。	表現。		4. 問答:能說出跳	
			依據自己能力自主設定			繩的功效。	
			跳繩的目標,再檢視跳			5. 實踐: 願意利用	
			繩成效。			課後時間自主設定	
						跳繩目標,並檢視	
						跳繩成效。	
第十一週	單元四挑戰自我健康美	3	1. 認識繩子可以展現的	ld-III-1 了解	Ic-III-1 民俗	1. 問答: 能說出跳	【安全教育】
4/19~4/25	活動 3 繩采飛揚		多元性身體活動。	運動技能的要素	運動組合動作	繩的多元特色。	安 E6 了解自
			2. 練習以繩子展現個人	和要領。	與遊戲。	2. 問答: 能說出繩	己的身體。
			和兩人的靜態造型動	3c-III-1 表現		子運用在創作舞的	
			作。	穩定的身體控制		相關要素。	
			3. 練習動態控繩迴旋的	和協調能力。		3. 實作:能表現靜	

			變化動作。	4c-III-2 比較		態運用繩子的多元	
			4. 利用繩子進行分組主	與檢視個人的體		性身體活動。	
			題式創作舞討論與展	適能與運動技能		4. 問答: 能說出繩	
			演。	表現。		子運用在創作舞的	
			5. 分享與解釋運用繩子			相關要素。	
			進行多元性身體活動的			5. 實作:能表現動	
			創意。			態運用繩子的多元	
						性身體活動。	
						6. 問答:能說出主	
						題式創作舞的步	
						縣。	
						7. 實作:能表現分	
						組主題式創作舞討	
						論與展演。	
						8. 發表:能分享與	
						解釋運用繩子進行	
						多元性身體活動的	
						創意。	
第十二週	單元五有趣的休閒遊戲	3	1. 能做出飛盤助跑擲遠	ld-III-1 了解	Cd-III-1 戶外	1實作:能正確做	【安全教育】
4/26~5/2	活動1飛盤遊戲		動作。	運動技能的要素	休閒運動進階	出飛盤助跑擲遠動	安 E7 探究運
			2. 在遊戲中表現同理	和要領。	技能。	作。	動基本的保
			心,與同學正向溝通。	2c-III-2 表現		2. 實作:能於遊戲	健。
			3. 能熟練飛盤擲接動	同理心、正向溝		中,展現飛盤擲接	【品德教育】
			作,並運用於遊戲中。	通的團隊精神。		技巧。	品 E3 溝通合
				3c-III-1 表現		3. 觀察:遊戲過程	作與和諧人際
				穩定的身體控制		能展現同理、正向	關係。
				和協調能力。		溝通,與同學合作	
						學習。	
第十三週	單元五有趣的休閒遊戲	3	1. 了解遊戲動作要領,	1c-III-1 了解	Ce-III-1 其他	1. 實作:能在遊戲	【安全教育】

5/3~5/9	活動2團體休閒遊戲		在遊戲中展現身體穩定	運動技能要素和	休閒運動進階	中展現身體穩定性	安 E7 探究運
			性和協調性。	基本運動規範。	技能。	和協調性。	動基本的保
			2. 在遊戲中表現合作學	3c-III-1 表現		2. 觀察: 能於遊戲	健。
			習的精神。	穩定的身體控制		中,展現團隊合作	【品德教育】
			3. 能向家人宣導戶外休	和協調能力。		的態度。	品 E3 溝通合
			閒益處,並共同進行團	4d-III-3 宣導		3. 實作:能和家人	作與和諧人際
			體遊戲。	身體活動促進身		一起進行團體遊	關係。
				心健康的效益。		戲。	
第十四週	單元六樂活運動趣	3	1. 能正確作出武術雙人	1c-III-1 了解	Bd-III-1 武術	1. 實作: 能完成觀	【安全教育】
5/10~5/16	活動1武術雙人對練		對練、退式動作。	運動技能要素和	組合動作與套	摩紀錄表,並說出	安 E7 探究運
			2. 能和同學一起進行武	基本運動規範。	路。	優點。	動基本的保
			術雙人對練活動。	3c-III-1 表現		2. 問答: 能說出武	健。
				穩定的身體控制		術雙人對練的動作	
				和協調能力。		要領。	
				4c-III-3 擬定			
				簡易的體適能與			
				運動技能的運動			
				計畫。			
第十五週	單元六樂活運動趣	3	1. 能和同學小組合作進	2c-III-3 表現	Ga-III-1 跑、	1. 實作: 能完成校	【安全教育】
5/17~5/23	活動2健跑體能好		行 800 公尺跑走練習活	積極參與、接受	跳與行進間投	園 800 公尺跑走跑	安 E7 探究運
			動。	挑戰的學習態	擲的遊戲。	走路線之規劃。	動基本的保
			2. 能和同學經由觀察與	度。		2. 問答: 能說出合	健。
			討論,完成校園 800 公	3c-III-1 表現		作練習時應注意的	
			尺跑走跑走路線之規	穩定的身體控制		事項。	
			劃。	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-2 執行			
				運動計畫,解決			
				運動參與的阻			
				礙。			
第十六週	單元六樂活運動趣	3	1. 學會正確的急行跳遠	3c-III-1 表現	Ga-III-1 跑、	1. 實作:能做出急	【安全教育】
5/24~5/30	活動 3 跳躍高手		動作。	穩定的身體控制	跳與行進間投	行跳遠的正確動作	安 E7 探究運
			2. 能和同學正確合作完	和協調能力。	擲的遊戲。	要領。	動基本的保
			成跳遠距離的丈量。	3c-III-2 在身		2. 問答:能說出練	健。
				體活動中表現各		習後的心得感想。	
				項運動技能,發			
				展個人運動潛			
				能。			
				4c-III-3 擬定			
				簡易的體適能與			
				運動技能的運動			
				計畫。			
第十七週	單元七足下羽上真功夫	3	1. 能用腳內外側改變盤	ld-III-1 理解	Hb-III-1 陣地	1. 實作: 流暢的改	【安全教育】
5/31~6/6	活動1盤球大進擊		球前進的方向。	運動技能的要素	攻守性球類運	變球前進方向,運	安 E7 探究運
			2. 進攻者運用身體來保	與要領。	動基本動作及	用身體進攻及防	動基本的保
			護球;防守者運用身體	2c-III-1 表現	基礎戰術。	守。	健。
			防守並攔截球。	基本運動精神與		2. 討論:能說出進	【品德教育】
			3. 在比賽過程中,能運	道德規範。		攻及防守的方法並	品 E3 溝通合
			用改變方向及速度變化	3d-III-1 應用		實踐。	作與和諧人際
			的技巧,展現熟練的技	學習策略,提高		3. 觀察:能解讀對	關係。
			巧。	運動技能學習效		手的進攻或防守策	
			4. 觀察同學的動作並進	能。		略。	
			行反思自己的動作是否	4c-III-3 擬定			
			正確。	簡易的體適能與			

				運動技能的運動			
				計畫。			
第十八週	單元七足下羽上真功夫	3	1. 能將所學技巧運用在	1d-III-2 比較	Hb-III-1 陣地	1. 實作: 運用進攻	【安全教育】
6/7~6/13	活動2攻防大作戰		比賽中。	自己或他人運動	攻守性球類運	和防守技巧進行比	安 E7 探究運
			2. 比賽時個人技術運用	技能的正確性。	動基本動作及	賽。	動基本的保
			和隊友的配合是贏球關	2c-III-2 表現	基礎戰術。	2. 討論:比賽中隊	健。
			鍵。	同理心、正向溝		友相互配合的策	【品德教育】
			3. 能思考不同策略,並	通的團隊精神。		略。	品 E3 溝通合
			運用於比賽中。	3c-III-1 表現		3. 觀察:觀察對手	作與和諧人際
				穩定的身體控制		動作,順利的進攻	關係。
				和協調能力。		或成功的防守。	
第十九週	單元七足下羽上真功夫	3	1. 能做出正手發球和正	1d-III-1 了解	Ha-III-1 網/	1. 實作:能正確做	【安全教育】
6/14~6/20	活動 3 飛天白梭		手高遠球動作。	運動技能的要素	牆性球類運動	出正手發球和正手	安 E7 探究運
			2. 能和同學以高遠球動	和要領。	基本動作及基	高遠球動作。	動基本的保
			作來回對打。	3c-III-3 表現	礎戰術。	2. 實作:能和同學	健。
			3. 正手高遠球能回擊至	積極參與、接受		以高遠球動作來回	【品德教育】
			不同位置。	挑戰的學習態		對打5回合以上。	品 E3 溝通合
				度。		3. 觀察:能積極學	作與和諧人際
				3c-III-2 在身		習,挑戰自我。	關係。
				體活動中表現各			
				項運動技能,發			
				展個人運動潛			
				能。			
第二十週	單元八大家來玩水	3	1. 認識趴浪,在課餘時	1c-III-1 了解	Cc-II-1 水域	1. 實作: 進行趴浪	【海洋教育】
6/21~6/27	活動1趴浪玩水去,安全		間進行趴浪活動。	運動技能要素和	休閒運動基本	技巧練習,抽筋自	海 E3 具備從
	要注意		2. 了解海域危險環境,	基本運動規範。	技能。	解練習。	事多元水域休
			避免危險發生。	2d-III-1 分享	Gb-II-1 戶外	2. 討論: 趴浪知識	閒活動的知識
			3. 在水中抽筋時不慌	運動欣賞與創作	戲水安全知	討論與理解,水中	與技能。
			張,利用自解方式保護	的美感體驗。	識、離地蹬牆	抽筋發生時該如何	

			自己。	3c-III-1 表現	漂浮。	自解。	
				穩定的身體控制		3. 觀察:能觀賞趴	
				和協調能力。		浪衝浪的影片,觀	
				4d-III-1 養成		察危險海域。	
				規律運動習慣,			
				維持動態生活。			
第二十一	單元八大家來玩水	3	1. 確實掌握水中換氣技	1d-III-1 了解	Gb-III-2 手腳	1.實作:能掌握換	【海洋教育】
週	活動2換氣大考驗		巧。	運動技能的要素	聯合動作、藉	氣與划手結合的時	海 E3 具備從
6/28~6/30			2. 結合划手流暢地進行	和要領。	物游泳前進、	機,流暢的換氣划	事多元水域休
			捷泳前進。	3c-III-2 在身	游泳前進15公	手打水前進。	閒活動的知識
			3. 進行簡易式游泳比	體活動中表現各	尺(需換氣三	2. 討論: 划手轉頭	與技能。
			賽。	項運動技能,發	次以上) 與簡	換氣時間點與身體	
				展個人運動潛	易性游泳比	轉動結合。	
				能。	賽。	3. 觀察:觀察同學	
				4d-III-3 宣導		正確划手動作,並	
				身體活動促進身		進行模仿。	
				心健康的效益。			

- ◎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。