人的正確性。

性。

## 奏南市公立北區大光國民小學114學年度第一學期 五 年級 健體 領域學習課程(調整)計書(■華通班/□特教班)

室附甲公	<b>业儿四人</b> 九四人	·小字1.	14学年度第一学期	1		月登)計畫(■晋通班/□	
教材版本	į	有一	實施 (班級/	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + +	<b>教學節數</b>	每週(3)節,本學	學期共( 60 )節
課程目標該學習階的	4. 能制定改善危害 5. 能可用急致不使。 6. 能運總不不 7. 能影響事中 9. 在此現完成成 11. 能是可以 11. 能是可以 12. 能是可以 13. 能了了解制的 14. 能了了體 14. 能了了體 14. 能了了體 14. 能了,的跳用球翻的中 健體—E—A2具備探 健體—E—A3具備探	衛常險預統用品用起迴逐到支表好案定生見行防資冰對不超旋來的撐現身勢基及的為一源箱健同傳(進傳和與體體本保冒的氧。保康的接前行球腳學沼沼的	建的注意事項。 意识 自動 的 是 大	一迴旋(後迴旋)、跑步 以促進身心健全發展,並 考能力,並透過體驗與實 能力,並以創新思考方式	認識個人特質,發展運動與 踐,處理日常生活中運動與 ,因應日常生活情境。	4健康的問題。	
領域核心素	健體-E-B3具備追	<b>運動與健康</b>	有關的感知和欣賞的基	本素養,促進多元感官的	體刊載、報導有關體育與個發展,在生活環境中培養運 平競爭,並與團隊成員合作	<b>基動與健康有關的美感體驗</b>	•
				課程架構脈	絡		
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	望里 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
- 8/31   9/6	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期注重 自我形象及人際關 係。 2. 能運用並演練人際 互動技巧。	字自衣玩 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。	字自內合 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。
9/0	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 了解各種方式接飛盤,並比較自己或他	1d-Ⅲ-2比較自己或他 人運動技能的正確	Ce-Ⅲ-1其他休閒運動 進階技能。	觀察評量 口頭評量	

行為檢核

			2. 主動參與練習,並	2c-Ⅲ-3表現積極參		<b>维</b>	1
			2. 主動 多 與 深 首 , 业 和 他 人 一 起 投 入 學	2C-III-3衣現積極多   與、接受挑戰的學習		態度評量	
			習。	一			
			a 。	<sup>怨及。</sup>   3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
			的動作。 的動作。	體控制和協調能力。			
			的動作。   4. 在比賽中,能應用	<b>短控制和协调肥力。</b>			
			不同的接飛盤動作。				
			1. 能了解青春期影響	2b-Ⅲ-1認同健康的生	Fa-Ⅲ-4正向態度與情		【性別平等教育】
			1. 舵 J 胖月 各 期	ZU-III-1 認同健康的生   活規範、態度與價值	緒、壓力的管理技巧。	觀察評量	性E1認識生理性別、性
				祖, 思及與領祖 觀。	网络 《 图 月 的 官 珪 校 均 。	口頭評量	傾向、性別特質與性別
	壹、健康	1	2. 能悅納自我並尊重他人。	観。   4b-Ⅲ-1公開表達個人		行為檢核 態度評量	認同的多元面貌。
	一. 青春大小事	1	3. 能學會察覺低落情	· · · -		<b>您及計</b> 里	*
				對促進健康的觀點與 立場。			性E11培養性別間合宜
			緒,並找到排解情緒 的方式。	<u>工场</u> 。			表達情感的能力。
=			1. 能運用不同接飛盤	1d-Ⅲ-3了解比賽的進	Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害	 觀察評量	
9/7			1.	□ IU-Ⅲ-3 7 胜比賽的進 □ 攻和防守策略。	DC-III-I 基礎運動傷害		
			2. 在比賽中,能應用	及和防可汞略。 2c-Ⅲ-1表現基本運動	[ 頂的與處理方法。   Ce-Ⅲ-1其他休閒運動	口頭評量 行為檢核	
9/13			7. 在比賽中,	2C-III-1衣玩基本運動   精神和道德規範。	進階技能。		
	貳、體育		3. 認識飛盤比賽的規	稍忡和迫德 <b>观</b> 軋。   3c-Ⅲ-1表現穩定的身	<b>進階</b> 技能。	態度評量	
	五. 飛過天際	2		體控制和協調能力。			
	五. 飛過入除		則。   4. 在比賽中表現出運	程程刊和励调配刀。 4c-Ⅲ-1選擇及應用與			
			動家精神及道德規	運動相關的科技、資			
			<b>勤</b> 家相种 及迫信	訊、媒體、產品與服			
			単U °	務。			
			1. 能認識青春痘的產	1b-Ⅲ-2認識健康技能	Db-Ⅲ-1青春期的探討	觀察評量	【性別平等教育】
			生原因及處理方法。	和生活技能的基本步	與常見保健問題之處理	<b>机</b> 杂町里 口頭評量	性El認識生理性別、性
			2. 能了解夢遺的原	称 生	方法。	<b>行為檢核</b>	傾向、性別特質與性別
			因。	¾ 3a-Ⅲ-2能於不同的生	77 74	態度評量	認同的多元面貌。
			3. 能認識月經對女性	活情境中,主動表現		芯 及 川 里	性E11培養性別間合宜
_	   壹、健康		日常生活的影響。	基礎健康技能。			表達情感的能力。
三 9/14	一. 青春大小事	1	4. 能知道正確使用衛	<b>圣</b> 观			<b>化建闭总的胎力</b>
3/14	- 月本八八年		生棉的步驟。				
9/20			5. 能具備清理貼身衣				
			物的能力。				
			6. 能關注青春期衛生				
			及保健的注意事項。				
			1. 認識飛盤比賽的規	1d-Ⅲ-3了解比賽的進	Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害	觀察評量	【人權教育】
	五. 飛過天際	2	則。	攻和防守策略。	預防與處理方法。	口頭評量	人E5欣賞、包容個別差
	一一・ルーンバル		214	1 × 1 × 1 × 1	111111111111111111111111111111111111111	: "八" 王	, 四000000000000000000000000000000000000

	六. 超越巔峰		2. 在比賽中表現規規 事中表道德規 動家。 3. 能透過飛盤比賽 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期 時期	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。	Cb-Ⅲ-2區域性運動賽 會與現代奧林匹克運動 會。	行為檢核 態度評量	異並尊重自己與他人的權利。
	壹、健康 一. 青春大小事	1	尋符合與林匹克精神 的故事。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性 傾向、性別特質與性別 認同的多元面貌。 性E11培養性別間合宜 表達情感的能力。
9/21   9/27	貳、體育六.超越巔峰	2	1.表現良好的起跑動 作。 2.了解蹲踞式起跑和 使用我跑的技巧, 使用表現良好的起跑, 3.表現良好的起跑, 4.了立式時機 好的起跑。 4.了立式時機 時期 使用。 5.擬定簡易且合 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。	觀察評量 口頭 評量 行為檢 態度評量	【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。
五 9/28   10/4	壹、健康 一. 青春大小事	1	理期計畫衣。 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	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性E1認識生理性別、性 傾向、性別特質與性別 認同的多元面貌。 性E11培養性別間合宜 表達情感的能力。

	貳、體育 六. 超越巅峰	2	找法4.健有方。 4.健康 4. 健康 4. 健康 4. 健康 4. 是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,是,	判技能。  1c-Ⅲ-1了本 運動規	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲 的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
六 10/5   10/11	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能判讀校園安全地圖安全地圖,並能理要性。 2. 能認的問題等 2. 能認動傷害的安全 休閒知 3. 能致安全地 圖及安全須知。	阻礙。  2b-Ⅲ-1認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3a-Ⅲ-2能於不同的表情境中,主動表現基礎健康技能。  3b-Ⅲ-3能於引導下,表現基本的決策與批判技能。  3b-Ⅲ-4能於不同的生活情境中,運用生活技能。	Ba-Ⅲ-2校園及休閒活 動事故傷害預防與安全 須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意 義。 安E10關注校園安全的 事件。
	貳、體育 六.超越巔峰	2	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫	1c-Ⅲ-1了解運動技能 要素和基本運動規	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲 的基本動作。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別差

	七. 繩乎奇技		表的阻礙。	範。	Ic-Ⅲ-1民俗運動組合	行為檢核	異並尊重自己與他人的
			3. 能理解一跳一迴旋	1d-Ⅲ-1了解運動技能	動作與遊戲。	態度評量	權利。
			(前迴旋)、單腳	的要素和要領。	Ic-Ⅲ-2民俗運動簡易		
			跳、一跳一迴旋(後	2c-Ⅲ-2表現同理心、	性表演。		
			迴旋)、跑步跳等動	正向溝通的團隊精	1-7007		
			作。	神。			
			4. 能完成一跳一迴旋	2d-Ⅲ-2分辨運動賽事			
			(前迴旋)、單腳	中選手和觀眾的角色			
			跳、一跳一迴旋(後	和責任。			
			迴旋)、跑步跳等動	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
			作。	體控制和協調能力。			
			5. 能用學過的跳繩動	3c-Ⅲ-3表現動作創作			
			作做簡易的組合表	和展演的能力。			
			演。	3d-Ⅲ-3透過體驗或實			
			6. 能在課堂外的時	践解決練習或比賽的			
			間,養成持續運動的	問題。			
			習慣。	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	2b-Ⅲ-1認同健康的生	Ba-Ⅲ-2校園及休閒活	觀察評量	【安全教育】
			能造成的傷害。	活規範、態度與價值	動事故傷害預防與安全	口頭評量	安E2了解危機與安全。
	壹、健康		2. 能在不同休閒環境	觀。	須知。	行為檢核	安E8了解校園安全的意
	二. 事故傷害知多少	1	中覺察潛在危機並培	3a-Ⅲ-2能於不同的生		態度評量	義。
	, ,, ,,		養解決問題的能力。	活情境中,主動表現			安E10關注校園安全的
				基礎健康技能。			事件。
七			1. 雙人跳繩中雨人能	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Ic-Ⅲ-1民俗運動組合	觀察評量	
10/12			互相合作、討論及學	人運動技能的正確	動作與遊戲。	口頭評量	
			羽。	性。		行為檢核	
10/18			2.2人一組完成雙人跳	2c-Ⅲ-1表現基本運動		態度評量	
	貳、體育	0	繩2下以上。	精神和道德規範。			
	七. 繩乎奇技	2	3. 能在多人跳繩中分	2c-Ⅲ-2表現同理心、			
	- , , ,,,,		組分工,穩定甩繩,	正向溝通的團隊精			
			讓同學能順利跳過繩	神。			
			子。	2c-Ⅲ-3表現積極參			
			4. 能夠積極參與擺繩	與、接受挑戰的學習			

			跳,勇於接受嘗試。	態度。			
				3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
				體控制和協調能力。			
				3c-Ⅲ-2在身體活動中			
				表現各項運動技能,			
				發展個人運動潛能。			
				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。			
				2b-Ⅲ-1認同健康的生	Ba-Ⅲ-2校園及休閒活	 觀察評量	【安全教育】
			能造成的傷害。	活規範、態度與價值	動事故傷害預防與安全	<b>机杂</b> 矿里 口頭評量	安E2了解危機與安全。
			2. 能在不同休閒環境	割。	到 争	行為檢核	安E8了解校園安全的意
	壹、健康	1	中覺察潛在危機並培	3a-Ⅲ-2能於不同的生	/X /-	<b>態度評量</b>	義。
	二. 事故傷害知多少	1	養解決問題的能力。	活情境中,主動表現		芯及可 里	安E10關注校園安全的
			3. 能制定改善危險行	基礎健康技能。			事件。
			為的計畫。	至处风水牧船			7 11
			1. 能在多人跳繩中分	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Ic-Ⅲ-1民俗運動組合		
			組分工,穩定甩繩,	人運動技能的正確	動作與遊戲。	口頭評量	
			讓同學能順利跳過繩	性。	3011312000	行為檢核	
八			子。	2c-Ⅲ-1表現基本運動		態度評量	
10/19			2. 能夠積極參與一字	精神和道德規範。		200	
10,10			型迴旋跳,勇於接受	2c-Ⅲ-3表現積極參			
10/25			嘗試。	與、接受挑戰的學習			
	25		3. 能夠分析自己的技	態度。			
	貳、體育	2	能,觀摩學習他人的	3c-Ⅲ-2在身體活動中			
	七. 繩乎奇技		技巧。	表現各項運動技能,			
			4. 各組運用學習策	發展個人運動潛能。			
			略,提高過山洞的成	3d-Ⅲ-1應用學習策			
			功率。	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。			
九	壹、健康	1	1. 能了解生活中常見	2b-Ⅲ-1認同健康的生	Ba-Ⅲ-1冒險行為的原	觀察評量	【安全教育】
10/26	二. 事故傷害知多少	1	的冒險行為及可能會	活規範、態度與價值	因與防制策略。	口頭評量	安E2了解危機與安全。

11/1			造成能的能力。 2. 為那 這一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	觀。 4a-Ⅲ-2自我反省與修正促進健康的行動。  1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-1表現基本運動	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-Ⅲ-1民俗運動組合動作與遊戲。	行為檢核 態度評量 解解評量 口頭檢核 態度評量	安E8了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的 事件。
	貳、體育 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手	2	3. 間習4. 拍羽 5. 進打 6. 進反能,價能、球能行。能行拍響。 定人 定人打的運 正上 羽正 羽正 羽正 羽正 羽正 羽正 羽正 羽正 羽正 球拍 球拍 球拍 球拍 球光	精神和道德規範。 2c-Ⅲ-3表現積極學 息度 3c-Ⅲ-1表現積的 第c-Ⅲ-1表現穩能 3c-Ⅲ-1表現 3c-Ⅲ-2在身動 2c-Ⅲ-2在身動野習 2c-Ⅲ-2本表展個 3d-Ⅲ-1應理 4d-Ⅲ-1、提動 2d-Ⅲ-1、提動 2d-Ⅲ-1、 2d-Ⅲ-1 、 2d-Ⅲ-1			
+ 11/2   11/8	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1.能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2.能認識簡易止進 式及運動傷害防護 巧。 3.能檢視自我行為實 在日常生活的行動。	3a-Ⅲ-2能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。 4a-Ⅲ-2自我反省與修正促進健康的行動。	動事故傷害預防與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意 義。 安E10關注校園安全的 事件。
	貳、體育 八. 羽球高手	2	1. 能用反手將羽球發 低、發短。	2c-Ⅲ-3表現積極參 與、接受挑戰的學習	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運 動基本動作及基礎戰	觀察評量 口頭評量	

			2. 能積極練習,並有	態度。	術。	 行為檢核	1
					柳		
			不怕失敗的學習態	3c-Ⅲ-2在身體活動中		態度評量	
			度。	表現各項運動技能,			
			3. 認識單、雙打發球	發展個人運動潛能。			
			的界線及球拍各部位	1d-Ⅲ-1了解運動技能			
			的名稱。	的要素和要領。			
			4. 能學會十字步法。	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
			5. 能學會十字步法加	體控制和協調能力。			
			揮拍動作。	4c-Ⅲ-1選擇及應用與			
			6. 能運用資訊科技掃	運動相關的科技、資			
			取QRcode學習羽球的	訊、媒體、產品與服			
			動作。	務。			
			1. 能認識何謂一氧化	1a-Ⅲ-2描述生活行為	Ba-Ⅲ-3藥物中毒、一	觀察評量	【安全教育】
			一碳中毒。	對個人與群體健康的	氧化碳中毒、異物梗塞	口頭評量	安E11了解急救的重要
			2. 能向家人傳達預防	影響。	急救處理方法。	行為檢核	性。
			一氧化碳中毒的方	3a-Ⅲ-2能於不同的生	1842, R. T.	態度評量	安E12操作簡單的急救
			法。	活情境中,主動表現		心及可主	項目。
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		14	基礎健康技能。			安E13了解學校內緊急
	三. 關鍵時刻	1		<b>全</b> 旋			救護設備的位置。
	二,崩蜒时刻						安E14知道通報緊急事
							件的方式。
+-							【資訊教育】
11/9							資E2使用資訊科技解決
			4 11 20 1 - 11 1	4 - 4 - 1 - 1 - 1 - 1	01 0 to 10 to 11	u. ab 17	生活中簡單的問題。
11/15			1. 能學會兩人對打。	1c-Ⅲ-1了解運動技能	Cb-Ⅲ-3各項運動裝	觀察評量	
			2. 能學會接力對打。	要素和基本運動規	備、設施、場域。	口頭評量	
			3. 能認識比賽場地的	範。	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運	行為檢核	
			範圍、界線及規則。	2c-Ⅲ-2表現同理心、	動基本動作及基礎戰	態度評量	
	貳、體育		4. 能學會分組循環比	正向溝通的團隊精	術。		
	八. 羽球高手	2	賽。	神。			
	7. 30%回 1		5. 小組成員能同理、	4c-Ⅲ-1選擇及應用與			
			正向溝通討論戰術,	運動相關的科技、資			
			並彼此提醒。	訊、媒體、產品與服			
			6. 能上網搜尋並欣賞	務。			
			羽球的比賽。				
十二	土 /井市		1. 能了解異物梗塞的	1b-Ⅲ-1理解健康技能	Ba-Ⅲ-3藥物中毒一氧	觀察評量	【安全教育】
11/16	壹、健康	1	成因及危險性。	和生活技能對健康維	化碳中毒、異物梗塞急	口頭評量	安E11了解急救的重要
	三. 關鍵時刻		2. 能認識避免異物梗	護的重要性。	救處理方法。	行為檢核	性。
	1				1		

11/22			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。	3a-Ⅲ-1流暢地操作基礎健康技能。	Ba-Ⅲ-4緊急救護系統 資訊與突發事故的處理 方法。	態度評量	安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
	貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	2	1. 範之 (2. 賽 3. 正並 4. 羽 5. 傳要 6. 壘力 7. 所能 图能。小向彼能球能球領能動。學 超	IC-Ⅲ-1了解運動規 要素和基本運動規 可以上,工作工作。 Id-Ⅲ-1了解運動規 的要素和基本運動規 的要素和與關係。 Id-Ⅲ-1。 III-1表現關門 體控制。 III-1表現調體或 III-1。 III-1 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	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 戰衝。	觀察評量 口頭 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	【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。
十三 11/23   11/29	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關注健康議題受到個人、家庭素」受到個人等因素的交互作用之影響。 3a-Ⅲ-1流暢地操作基礎健康技能。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E11了解急救的重要性。 安E12操作簡單的急救項目。 安E13了解學校內緊急救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			1. 能比較動作要領與	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Hd-Ⅲ-1守備/跑分性球	觀察評量	【人權教育】
			他人的正確性。	人運動技能的正確	類運動基本動作及基礎	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			2. 能表現出勇於挑	性。	戦術。	行為檢核	不同,並討論與遵守團
			戰、積極投入的態	2c-Ⅲ-3表現積極參	12.14	態度評量	體的規則。
			度。	與、接受挑戰的學習		10211	,,,,,,,,,,
	貳、體育	2	3. 能展現出打擊,投	態度。			
	九. 棒棒好球		與接之動作技能執行	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
			的控制協調能力。	體控制和協調能力。			
			4. 學童能解決練習時	3d-Ⅲ-3透過體驗或實			
			所面臨的問題。	踐,解決練習或比賽			
				的問題。			
			1. 能了解緊急救護系	1b-Ⅲ-2認識健康技能	Ba-Ⅲ-4緊急救護系統	觀察評量	【安全教育】
			統資訊。	和生活技能的基本步	資訊與突發事故的處理	口頭評量	安E11了解急救的重要
			2. 能運用急救系統資	驟。	方法。	行為檢核	性。
			源。	2a-Ⅲ-1關注健康議題		態度評量	安E12操作簡單的急救
			3. 能學會從旁協助急	受到個人、家庭、學			項目。
	壹、健康		救的方法。	校與社區等因素的交			安E13了解學校內緊急
	三. 關鍵時刻	1		互作用之影響。			救護設備的位置。
				3a-Ⅲ-1流暢地操作基			安E14知道通報緊急事
				礎健康技能。			件的方式。
十四				4a-Ⅲ-1運用多元的健			【資訊教育】
11/30				康資訊、產品與服			資E2使用資訊科技解決
12/6				務。			生活中簡單的問題。
12/0			1. 學童能確實擬定及	2c-Ⅲ-1表現基本運動	Cb-Ⅲ-1運動安全教	觀察評量	【人權教育】
			執行賽事運動計畫。	精神和道德規範。	育、運動精神與運動營	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			2. 學童能解決比賽時	3c-Ⅲ-1表現穩定的身	養知識。	行為檢核	不同,並討論與遵守團
	貳、體育		所面臨的問題。	體控制和協調能力。	Hd-Ⅲ-1守備/跑分性球	態度評量	體的規則。
	九.棒棒好球	2	3. 學童能從賽事計畫	3d-Ⅲ-2演練比賽中的	類運動基本動作及基礎		
	九. 傑傑对珠		中,解決運動參與所	進攻和防守策略。	戰術。		
			遇到的問題。	4d-Ⅲ-2執行運動計			
				畫,解決運動參與的			
				阻礙。			
			1. 能認識何謂藥物中	1a-Ⅲ-2描述生活行為	Ba-Ⅲ-3藥物中毒、一	觀察評量	【安全教育】
十五			毒。	對個人與群體健康的	氧化碳中毒、異物梗塞	口頭評量	安E11了解急救的重要
12/7	壹、健康	1	2. 能學會藥物中毒或	影響。	急救處理方法。	行為檢核	性。
1	三. 關鍵時刻	1	誤食藥品的急救步	4a-Ⅲ-2自我反省與修		態度評量	安E12操作簡單的急救
12/13			₩。	正促進健康的行動。			項目。
			3. 能認識並遵守正確				安E13了解學校內緊急

			的用藥守則。 4.能省思家庭用藥習 情。 1.學童能確實擬定及 執行賽童能解決比廣 所面臨的問題。	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	救護設備的位置。 安E14知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資E2使用資訊科技解決 生活中簡單的問題。 【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。
	貳、體育 九.棒棒好球 十.體操精靈	2	3. 能理解精靈柔軟操靈柔保陽期, 動安全。 4. 能展現然機大學 整. 表. 表. 表. 表. 表. 表. 表. 表. 表. 表	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演練比賽中的進攻和防守策略。 4d-III-2執行運動計畫,解決運動參與的阻礙。	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、支撑、跳躍、旋轉與騰躍動作。		
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消 費的傳播媒體等各種因 素。
十六 12/14   12/20	貳、體育 十. 體操精靈	2	1. 為的以內理 別轉。學的 別數數 別數數 別數數 別數數 別數數 別數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一	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分享運動欣赏與創作的美感體定力,實力,以對於一個人工學,與對於一個人運動,對於一個人運動對於的,發展個人運動潛能的。 3c-Ⅲ-3表現動作創作	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、 跳躍、旋轉與騰躍動 作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			和腳後踢的動作要	和展演的能力。			
			領。	3d-Ⅲ-3透過體驗或實			
			6. 積極專注的學習態	踐,解決練習或比賽			
			度,在側翻動作練習	的問題。			
			時引發學習樂趣。	4c-Ⅲ-3擬定簡易的體			
			7. 透過練習,能逐漸	適能與運動技能的運			
			展現出穩定的身體控	動計畫。			
			制能力和協調能力。				
			8. 在練習的過程中,				
			解決側翻動作所遇到				
			的挑戰與問題。				
			1. 能了解加工食品基	1b-Ⅲ-1理解健康技能	Ea-Ⅲ-4食品生產、加	觀察評量	【家庭教育】
			本概念。	和生活技能對健康維	工、保存與衛生安全。	口頭評量	家E10了解影響家庭消
	壹、健康	1	2. 能了解食品加工過	護的重要性。		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	四. 飲食放大鏡	1	程及保存方式。	2a-Ⅲ-2覺知健康問題		態度評量	素。
				所造成的威脅感與嚴			
				重性。			
			1. 能了解側翻的支撐	1d-Ⅲ-1了解運動技能	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			和腳後踢的動作要	的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			領。	2c-Ⅲ-3表現積極參	作。	行為檢核	
			2. 積極專注的學習態	與、接受挑戰的學習		態度評量	
			度,在側翻動作練習	態度。			
, ,			時引發學習樂趣。	2d-Ⅲ-1分享運動欣賞			
ナセ 12/21			3. 透過練習,能逐漸	與創作的美感體驗。			
12/21			展現出穩定的身體控	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
12/27			制能力和協調能力。	體控制和協調能力。			
	貳、體育		4. 在練習的過程中,	3c-Ⅲ-2在身體活動中			
	十. 體操精靈	2	解決側翻動作所遇到	表現各項運動技能,			
	1 • 月豆3木7月 巫		的挑戰與問題。	發展個人運動潛能。			
			5. 能以積極專注的學	3c-Ⅲ-3表現動作創作			
			習態度,接受各關的	和展演的能力。			
			挑戰。	3d-Ⅲ-3透過體驗或實			
			6. 與同儕分享側翻成	踐,解決練習或比賽			
			功的經驗,同時欣賞	的問題。			
			動作美感。	4c-Ⅲ-3擬定簡易的體			
			7. 依據個人的運動潛	適能與運動技能的運			
			能,在不同的技能表	動計畫。			
			現中,展演最好的創				

			作能力。				
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
+ ^\ 12/28   1/3	貳、體育 十一.健康有氧	2	1. 認識有氧運動是有 效式。 2. 能質的 有氧運動是 。 2. 能可有氧與發生 身體認識有氧與發生 身體認識有 。 4. 在練習過程表現 與學 生身體 等 等 表 與學 等 表 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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。 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潛能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
	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。	Ea-Ⅲ-4食品生產、加工、保存與衛生安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十九 1/4   1/10	貳、體育 十一.健康有氧	2	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
二十 1/11 	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家E10了解影響家庭消 費的傳播媒體等各種因

1/17			的行為並提出改善方 法。			態度評量	素。
	貳、體育 十一.健康有氧	2	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
=+- 1/18   1/20	休業式						

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據109.12.10函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點 與需求適時調整規劃。

# 臺南市公立北區大光國民小學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	I <sub>2</sub>	<b></b>		.年級 /組別)	五		教學節數	每週(	3 )餌	节,本學期共(	60 )節	
	1. 能認識身體主	要器官的机	<b>冓造與功能。</b>	•				•				
	2. 能覺察眼睛及	口腔疾病	封生活带來的不便。									
	3. 能了解正確用	藥五大核,	<b>ご能力,達成健康自主</b> 管	理。								
	4. 能運用事證支	持珍惜健伯	呆與醫療的行為。									
	5. 能了解消費行	為中,消息	費者可享的權利與應盡的	5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。											
課程目標	8. 能主動展現促進家人感情的行動。											
			、木棋的基本規則及動作	<b>F要領。</b>								
			習跳箱分腿騰躍動作。									
	11. 能利用基本武	• • • • •										
			用球及目前在臺灣的發									
			,員討論,並執行從不同		擊與防守策略	. •						
			土風舞身體活動的特色									
			,熟記防溺、自救的方									
		-	動與健康生活的習慣,	• • •								
			動與健康生活問題的思	•				康的問題。				
いしめコロットノロ			運動與保健計畫及實作		• . •	, -	, -					
該學習階段			健康之相關符號知能,									
領域核心素養			健康相關科技及資訊的									
			有關的感知和欣賞的基		,					體驗。		
			受,在體育活動和健康			•		促進身心健	康。			
	健體E-C3具備理	解與關懷	本土、國際體育與健康請	<b> ,</b>	<b>达認識及包容</b> 多	文化的多元性	<u> </u>					
				課	程架構脈絡	-						
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	二曲江乱力位	公 事	維羽口播		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	見任務)		實質內涵	
一壹	、健康新世界	1	1. 能利用身高、體重	1b-Ⅲ-1理解	解健康技能 ]	Da-Ⅲ-1衛生	保健習慣	觀察	<b>K評量</b>	【品领	<b>惠教育</b> 】	

2/8   2/14 調整至 1/21、 1/22、1/23 上課	一.健康加油站	計算 自 自 引 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 是 的 是 的 起 思 是 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	護的重要性。 2b-Ⅲ-2願意培養健康 促進的生活型態。 習	的改進方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品EI良好生活習慣與德 行 品E7知行合一。
	貳、體育 五. 投其所好	自位。 1.確認運動與場地 全。 2.了解與學球 作要可以 作要可以 作。 3.類與 類 的 類 類 的 類 類 的 。 2. 4. 表 動 的 以 。 多 。 多 。 。 5. 所 。 5. 所 。 5. 所 。 5. 所 。 5. 所 。 5. 所 。 5. 所 6. 所 6. 所 6. 所 6. 所 6. 所 6. 所 6. 所	安 1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知識,維護運動安全。 1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	Cb-Ⅲ-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。
二 2/15   2/21 春節假期						
= 2/22   2/28	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1. 室。 2. 能。認識 身體 身體 身體 身體 身體 。 定能構了 。 能 。 能 。 能 。 能 。 能 。 是 是 體 等 。 是 是 是 。 是 是 是 。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	心理與社會各層面健 康的概念。 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。	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 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。

			1. 做出良好的推鉛球	1c-III-1 了解運動技		觀察評量	【安全教育】
			動作。	能要素和基本運動規	保健、終身運動相關知	口頭評量	安E7探究運動基本的保
			2. 了解推鉛球、投擲	範。	識。	行為檢核	健。
			壘球的技巧異同處。	ld-III-1 了解運動技	Cd-III-1 戶外休閒運	態度評量	
			3. 了解木棋的比賽方	能的要素和要領。	動進階技能。		
			式,並進行木棋比	2c-III-2 表現同理			
			賽。	心、正向溝通的團隊	擲的基本動作。		
			4. 透過正向的溝通解	精神。			
			決在比賽中遇到的問	2c-III-3 表現積極參			
			題。	與、接受挑戰的學習			
	貳、體育		5. 了解規律運動的好	態度。			
	五.投其所好	2	處,並向親朋好友提	2d-III-3 分析並解釋			
	$\frac{\omega}{\lambda}$ , $\frac{\chi}{\lambda}$ /// $\lambda$		倡運動的好處。	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。			
			1. 能了解良好口腔狀	1b-Ⅲ-2認識健康技能	Da-Ⅲ-3視力與口腔衛	觀察評量	【品德教育】
			況的原則。	和生活技能的基本步	生促進的保健行動。	口頭評量	品E1良好生活習慣與德
			2. 能覺察口腔疾病對	驟。		行為檢核	行
	壹、健康新世界		生活带來的不便	2a-Ⅲ-2覺知健康問題		態度評量	品E7知行合一。
	一.健康加油站	1	3. 能學習使用牙線潔	所造成的威脅感與嚴			
	一. 挺尿加油站		牙的方法。	重性。			
四 2/1			4. 能養成良好的潔牙	4a-Ⅲ-2自我反省與修			
3/1			習慣,並於生活中持	正促進健康的行動。			
3/7			續進行護齒行動。				
]			1. 能明瞭懸垂動作與	1c-Ⅲ-2應用身體活動	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			核心肌群動作的要	的防護知識,維護運	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
	貳、體育	2	領。	動安全。	作。	行為檢核	
	六. 飛騰青春	Δ	2. 能學會握槓懸垂動	1d-Ⅲ-1了解運動技能		態度評量	
			作的技巧。	的要素和要領。			
			3. 能以積極專注的學	2c-Ⅲ-3表現積極參			

			羽华庄 社の山地	始 协应证明 北朗羽			_
			習態度,接受挑戰。	與、接受挑戰的學習			
			4. 能明瞭青蛙跳的動	態度。			
			作要領。	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
			5. 能運用手臂支撐力	體控制和協調能力。			
			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。				
			能於日常生活中落實	1b-Ⅲ-2認識健康技能	Da-Ⅲ-3視力與口腔衛	觀察評量	【品德教育】
			維持身體健康的行	和生活技能的基本步	生促進的保健行動。	口頭評量	品E1良好生活習慣與德
			為,培養良好生活習	駅。		行為檢核	行
	壹、健康新世界		慣。	2a-Ⅲ-2覺知健康問題		態度評量	品E7知行合一。
	一.健康加油站	1		所造成的威脅感與嚴		心 及 可 里	PD 1 V- 11 P
	, ) , ) , ) , )			所 <b>宣</b>			
				単性。   4a-Ⅲ-2自我反省與修			
			1 从四元格工上龄的	正促進健康的行動。	I. III 1 社会 上場	物安亚目	
			1. 能明瞭雙手支撐與	1d-Ⅲ-1了解運動技能	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			雙腳蹬、跳的動作要	的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			領。	2c-Ⅲ-3表現積極參	作。	行為檢核	
五			2. 以積極的學習態	與、接受挑戰的學習		態度評量	
3/8			度,在支撐、蹬、跳	態度。			
			練習時引發學習樂	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
3/14			趣。	體控制和協調能力。			
			3. 透過練習,能逐漸	3d-Ⅲ-3透過體驗或實			
	貳、體育	2	展現出穩定的身體控	踐,解決練習或比賽			
	六. 飛騰青春		制能力和協調能力。	的問題。			
			4. 在練習的過程中,	4c-Ⅲ-2比較與檢視個			
			解決分腿騰越動作所	人的體適能與運動技			
			遇到的挑戰與問題。	能表現。			
			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。				

	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	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。 1. 能認識分級醫療與 轉診制度。 2. 能運用事證支持珍 惜健保與醫療的行 為。	2b-Ⅲ-2願意培養健康 促進的生活型態。	Fb-Ⅲ-4珍惜健保與醫 療的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。
六 3/15   3/21	貳、體育 六. 飛騰青春	2	1. 動電子 2. 撐 3. 真動能 2. 撐 3. 真動能 2. 撐 3. 真動能 2. 撐 3. 真動能 2. 以 4. 展制 2. 以 4. 展制 3. 真 4. 展制 3. 真 4. 展制 3. 真 4. 展制 3. 真 4. 展制 4. 展制 3. 真 4. 展制	Id-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協開體於力或實體控制和協體或出土。 3d-Ⅲ-3透過體驗比時期。 4c-Ⅲ-2比較與檢視個人的體適能表現。	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、 跳躍、旋轉與騰躍動 作。	觀察評量 口頭評檢 態度評量	
セ 3/22   3/28	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	1. 能察知用藥五問有 利自身健康利益與障 礙。 2. 能辨別錯誤的用藥 行為,並建立正確用 藥觀念。 3. 能理解中藥用藥安 全及中藥的類型意 涵。	2a-Ⅲ-3體察健康行動 的自覺利益與障礙。	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。
	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	1. 能了解武術中上 肢、下肢軀幹的動 作,並分析與他人的	1c-Ⅲ-3了解身體活動 對身體發展的關係。 1d-Ⅲ-2比較自己或他	Bd-Ⅲ-1武術組合動作 與套路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			差異。	1 寓私 4 4 4 工 中	Γ	<b>维                                    </b>	
				人運動技能的正確 性。		態度評量	
			2. 能說出正確的武術	'			
			動作名稱。	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	1a-Ⅲ-3理解促進健康	Bb-Ⅲ-1藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康		藥品資訊的方法。	生活的方法、資源與	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安E2了解危機與安全。
	二. 醫藥學問大	1	2. 能了解藥品分類與	規範。	諮詢。	行為檢核	
	- · M // 1/1/C		規範對健康的重要			態度評量	
<i>↑</i> 3/29			性。				
0, 20			1. 能了解武術中上	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Bd-Ⅲ-1武術組合動作	觀察評量	
4/4			肢、下肢軀幹的動	人運動技能的正確	與套路。	口頭評量	
	貳、體育	2	作,並分析與他人的	性。		行為檢核	
	七. 摩拳擦掌		差異。	3c-Ⅲ-2在身體活動中		態度評量	
			2. 能說出正確的武術	表現各項運動技能,			
			動作名稱。	發展個人運動潛能。			
			1. 能認識成藥、指示	1a-Ⅲ-3理解促進健康	Bb-Ⅲ-1藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
			藥與處方藥的分級。	生活的方法、資源與	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安E2了解危機與安全。
	壹、健康	1	2. 能認識正確的藥品	規範。	諮詢。	行為檢核	
	二. 醫藥學問大	1	保存守則。			態度評量	
			3. 能了解廢棄藥品處				
			理六步驟。				
			1. 設計出自己的武術	1c-Ⅲ-1了解運動技能	Bd-Ⅲ-1武術組合動作	觀察評量	
			套路。	要素和基本運動規	與套路。	口頭評量	
			2. 能將學到的武術套	範。	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運	行為檢核	
九			路與家人分享。	2c-Ⅲ-3表現積極參	動基本動作及基礎戰	態度評量	
4/5			3. 能對排球的起源與	與、接受挑戰的學習	術。		
			特色有基本的認識。	態度。			
4/11			4. 能積極正確的做出	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
	貳、體育		低手拋球動作,並透	體控制和協調能力。			
	七.摩拳擦掌	2	過競爭和學習策略,	3c-Ⅲ-2在身體活動中			
	八. 球不落地		改善個人技能表現。	表現各項運動技能,			
			风音四尺级胞状况	發展個人運動潛能。			
				3c-Ⅲ-3表現動作創作			
				和展演的能力。			
				和股质的能力。   4d-Ⅲ-1養成規律運動			
				習慣,維持動態生			
				百惧,維付勤恕生  活。			
				/b °			

			1 4 7 知 工 山 田 林 一	11. III イフタワノト it ム ヽ	DL III 1 兹 J	物应证目	「ウンカ大」
			1. 能了解正確用藥五	1b-Ⅲ-4了解健康自主	Bb-Ⅲ-1藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
			大核心能力,達成健	管理的原則與方法。	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安E2了解危機與安全。
	壹、健康	1	康自主管理。	3a-Ⅲ-1流暢地操作基	諮詢。	行為檢核	
	二. 醫藥學問大	1	2. 能於生活中落實正	礎健康技能。		態度評量	
			確用藥行為,並向親	4b-Ⅲ-3公開提倡促進			
			朋好友宣導。	健康的信念或行為。			
			1. 能透過小組比賽並	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運	觀察評量	
			討論,遵守規則的演	人運動技能的正確	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
			練排球比賽中的進攻	性。	術。	行為檢核	
+			和防守策略。	 2d-Ⅲ-2分辨運動賽事		態度評量	
4/12			2. 能做出了解並做出	中選手和觀眾的角色		心久可至	
			正確的低手傳接球。	和責任。			
4/18			工作的10.1 付投坏	3d-Ⅲ-1應用學習策			
	貳、體育	2		□ SU-Ⅲ-1惩用字百泉 □ 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,	1b-Ⅲ-2認識健康技能	Eb-Ⅲ-1健康消費資訊	觀察評量	【人權教育】
			能選擇良好的產品與	和生活技能的基本步	與媒體的影響。	口頭評量	人E7認識生活中不公
	壹、健康	1	服務。	驟。		行為檢核	平、不合理、違反規則
	三. 聰明消費樂無窮	1	2. 面對促銷活動時,	3b-Ⅲ-4能於不同的生		態度評量	和健康受到傷害等經
			能展現出理性消費的	活情境中,運用生活			驗,並知道如何尋求救
			<b>一</b> 行為。	技能。			助的管道。
			1. 能與同學討論如何	1d-Ⅲ-1了解運動技能	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運	觀察評量	
+-			改善比賽低手傳接球	的要素和要領。	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
4/19			的技巧,接納他人不	3c-Ⅲ-2在身體活動中	術。	行為檢核	
1 10-			同想法,並正向溝通	表現各項運動技能,		態度評量	
4/25			有效策略解決比賽的	發展個人運動潛能。		心人可主	
	貳、體育	2	問題。	るd-Ⅲ-1應用學習策			
	八. 球不落地		2. 能知道並做出正面	SU-III-1   I   I   I   I   I   I   I   I   I			
				一哈,疾向建期投肥字 習效能。			
			低手發球動作。				
				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。			
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1. 能認識選購商品四 妙招。 2. 能了解商品標示對 維護消費權益的重要 性。 3. 能了解具得獎機率 性質的商品相對應的 購買策略。	1a-Ⅲ-3理解促進健康 生活的方法、資源與 規範。 3b-Ⅲ-4能於不同的生 活情境中,運用生活 技能。	Eb-Ⅲ-2健康消費相關 服務與產品的選擇方 法。	觀察評量 口 所 知 所 知 程 程 理 量	【人權教育】 人E7認識生活中不公 平、不合理、違反規則 和健康受到傷害等經 驗,並知道如何尋求救 助的管道。
+= 4/26   5/2	貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄	2	1. 能認識 、 就戴配。 了排球 與那 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	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-2在身體活動,發展圓子在身體技能動,發展圓人選運動對潛應、與運擇及性,與對於於與關係,與關於,與關於,	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀解評量口行態度評量	
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1.能了解消費行為中,消費者可享的權利與應盡的義務。 2.能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	2a-Ⅲ-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-Ⅲ-1公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-Ⅲ-1健康消費資訊 與媒體的影響。	觀察評量 口 頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公 平、不合理、違反規則 和健康受到傷害等經 驗,並知道如何尋求救 助的管道。
十三 5/3   5/9	貳、體育 九. 手球英雄	2	1. 能在手球比 等, 并 在 有 所 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后 等 等 與 與 同 同 定 等 等 的 一 段 的 一 段 的 一 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。	3d-Ⅲ-2演練比賽中的 進攻和防守策略。	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球 類運動基本動作及基礎 戰術。	觀察評量 口為檢 態度評量	

			效能。				
十四	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1. 能了解產生消費糾 紛的原因。 2. 能具備處理消費糾 紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申 訴的權利及申訴的管 道。	2a-Ⅲ-3體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-Ⅲ-3主動地表現促進健康的行動。	Eb-Ⅲ-1健康消費資訊 與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公 平、不合理、違反規則 和健康受到傷害等經 驗,並知道如何尋求救 助的管道。
5/10   5/16	貳、體育 九. 手球英雄	2	能正確做出行進3步跳 射和運球組合,並透 過競爭和學習策略改 善技能表現。	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-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。	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球 類運動基本動作及基礎 戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	能培養良好的消費態 度,並有能力尋求解 決的方法和技巧。	2a-Ⅲ-3體察健康行動 的自覺利益與障礙。 4a-Ⅲ-3主動地表現促 進健康的行動。	Eb-Ⅲ-1健康消費資訊 與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7認識生活中不公 平、不合理、違反規則 和健康受到傷害等經 驗,並知道如何尋求救 助的管道。
十五 5/17   5/23	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2	1. 討中略 2. 的欣驗包 3. 文的態論的。能土賞,容能化特透演攻 不舞創現與析風。小練和 同中作多素、舞出手防 國分的元養解身比球守 家享美文。釋體大人主色 交叉 人物體的 同動體的 同動體的	2d-Ⅲ-1分享運動欣賞 與創作的美感體驗。 2d-Ⅲ-3分析並解釋多 元性身體活動的特色。 3c-Ⅲ-2在身體活動中 表現各項運動潛能, 發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-2演練比賽。 3d-Ⅲ-3透過體驗或的 選解決練習或比賽的 問題。	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 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。
十六 5/24 	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能明白家庭成員所 扮演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同	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	Fa-Ⅲ-2家庭成員的角 色與責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性别平等教育】 性E12了解與尊重家庭 型態的多樣性。

5/30		的家庭組成型態 3.能了解可以做 事。 1.能認識塞爾 土風舞步技巧。 與隊形變化。	到的 生活行動的信心與效 能感。 4b-Ⅲ-2使用適切的事 證來支持自己健康促 進的立場。 亞的 1d-Ⅲ-1了解運動技能	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	態度評量 觀察評量 口類評量 行為檢核	【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。 家E12規劃個人與家庭 的生活作息。 【多元文化教育】 多E6了解各文化間的多 樣性與差異性。
	貳、體育 十. 花舞翩翩	2. 能於土風舞運 表現穩定的身體 與協調能力。 3. 能表現積極參 習舞步技巧與隊 化。	動中 與、接受挑戰的學習 控制 態度。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身 與練 體控制和協調能力。		態度評量	
	壹、健康 四. 家庭安和樂	1. 能覺察家人的 並願意主動幫助 人。 2. 能於生活落實 庭有幫助的行為 3. 能分辨不同家 力事件造成的傷	家 活規範、態度與價值 觀。 對家 3b-Ⅲ-3能於引導下, 表現基本的決策與批 庭暴 判技能。	Fa-Ⅲ-2家庭成員的角 色與責任。	觀察評量 口為檢 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。 家E12規劃個人與家庭 的生活作息。
十七 5/31   6/6	貳、體育 十. 花舞翩翩	1. 能無無 題 題 題 題 題 形 於 穩 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題	要領 的要素和要領。 2c-Ⅲ-3表現積極參 動中 與接受挑戰的學習態度。 2d-Ⅲ-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-3表現動作創作與展演的能力。 4d-Ⅲ-3宣導身體活動	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	觀察評量 口 行 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。

			展演。	益。			
十八 6/7   6/13	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能運用自我保護技 巧傷害的發異。 2. 能进成的心理反應 能造成的心理反應。 3. 能理解家人互為一 持的力量,願意一起 對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方 法。	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 行為檢核 態度評量	【性别平等教育】 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。 家E12規劃個人與家庭 的生活作息。
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 對平靜水域安全有 初步的了解,覺性。 2. 重視水域安全觀 念,能熱記防溺、自 救的方式。 3. 能透過實際體驗類 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 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海E1喜歡親水活動,重 視水域安全。
十九 6/14   6/20	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。 家E12規劃個人與家庭 的生活作息。
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 能認識立式划槳與 基本操作,培養未來 參與水域活動與生能 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	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。 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。	Bc-Ⅲ-1基礎運動傷害 預防與處理方法。 Cc-Ⅲ-1水域休閒運動 進階技能。 Gb-Ⅲ-1水中自救方 法、仰漂15秒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海E1喜歡親水活動,重 視水域安全。

			出防溺、自救的方	3c-Ⅲ-2在身體活動中			
			式。	表現各項運動技能,			
				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. 能了解與家人相處	1b-Ⅲ-1理解健康技能	Fb-Ⅲ-1健康各面向平	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康 四. 家庭安和樂		及健康休閒的重要	和生活技能對健康維	衡安適的促進方法與日	口頭評量	性E12了解與尊重家庭
			性。	護的重要性。	常健康行為。	行為檢核	型態的多樣性。
			2. 能主動和家人規劃	4a-Ⅲ-3主動地表現促		態度評量	【家庭教育】
		1	共同的休閒活動。	進健康的行動。			家E4覺察個人情緒並適
			3. 能為家人規劃旅遊				切表達,與家人及同儕
			休閒活動。				適切互動。
			4. 能主動展現促進家				家E12規劃個人與家庭
			人感情的行動。				的生活作息。
二十 6/21	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂		1. 能積極的練習,做	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Gb-Ⅲ-2手腳聯合動	觀察評量	【海洋教育】
6/21			出捷泳正確的手腳搭	人運動技能的正確	作、藉物游泳前進、游	口頭評量	海E1喜歡親水活動,重
6/27			配動作藉物前進。	性。	泳前進15公尺(需換氣	行為檢核	視水域安全。
0/ 21			2. 能在小組比賽時與	2c-Ⅲ-3表現積極參	三次以上)與簡易性游	態度評量	
			隊友討論、合作正向	與、接受挑戰的學習	泳比賽。		
		0	溝通有效策略,提高	態度。			
		2	學習效能	3c-Ⅲ-2在身體活動中			
			3. 能透過檢核表評估	表現各項運動技能,			
			小組伙伴動作的正確	發展個人運動潛能。			
			性,提供課後自主練				
			習方向的				
			建議。				
二十一							
6/28	   休業式						
	ドホン						
6/30							

- ◎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。