

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一、自編	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節	
課程目標	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 短跑、中長跑與接力賽的動作技術與規則。 10. 跳遠技術的動作技術與要領。 11. 解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12. 習飛盤的投擲技術與爭奪賽比賽規則。 13. 在飛盤比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14. 五人制棒球的規則，學會棒球的傳接球及打擊。 15. 五人制棒球比賽中，演練討論的進攻及防守策略。					
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	評量方式	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 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。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察評量 口頭評量 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。
			1. 認識田徑的比賽項目內容、器材與安全事項。 2. 完成的田徑基本動作操活動。 3. 了解田徑運動所需的體適能。 4. 了解自身體適能的狀態。 5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。 6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。 7. 完成體能循環訓練等運動模式。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週 9/7~9/13	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察評量 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 五. 陸上任遨遊	2	1. 認識田徑的比賽項目內容、器材與	1d-III-3 了解比賽的	Ab-III-1 身體組成與	觀察評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	五. 陸上任遨遊		<p>安全事項。</p> <p>2. 完成的田徑基本動作操活動。</p> <p>3. 了解田徑運動所需的體適能。</p> <p>4. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。</p> <p>7. 完成體能循環訓練等運動模式。</p>	<p>進攻和防守策略。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p>	<p>體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第三週 9/14~9/20	壹、健康 一. 青春大小事	1	<p>1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。</p> <p>2. 能了解夢遺的原因。</p> <p>3. 能認識月經對女性日常生活的影响。</p> <p>4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。</p> <p>5. 能具備清理貼身衣物的能力。</p> <p>6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
	貳、體育 五. 陸上任遨遊	2	<p>1. 認識田徑的比賽項目內容、器材與安全事項。</p> <p>2. 完成的田徑基本動作操活動。</p> <p>3. 了解田徑運動所需的體適能。</p> <p>4. 了解自身體適能的狀態。</p> <p>5. 學會評估運動強度、認識身體活動金字塔。</p> <p>6. 選擇適合自己的運動項目，並依所需的體適能安排運動計畫。</p>	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p>	<p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			7. 完成體能循環訓練等運動模式。				
第四週 9/21~9/27	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	觀察評量 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。
			1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 2. 了解跳遠技術的動作技巧與要領。 3. 表現出進步的跳遠動作。	1d-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。
第五週 9/28~10/4	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。	觀察評量 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。
			1. 了解跳遠技術的動作要素與要領。 2. 表現良好的跳遠動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技	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。

				能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			
第六週 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，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，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。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 六. 飛越極限	2	<p>1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。</p> <p>2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。</p> <p>3. 了解跳遠技術的動作要素與要領。</p> <p>4. 表現良好的跳遠動作。</p> <p>5. 能了解拔河的歷史由來、裝備。</p> <p>6. 能做出平躺抱膝、弓箭步、站立體側彎、上臂伸展的伸展運動。</p>	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
第七週 10/12~10/18	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。</p> <p>2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							的事件。
貳、體育 七. 力拔山河	2	1. 能做出雙手互推、深蹲、手推車、拉輪胎、兩人背對背，以增強肌耐力。 2. 能做出單手互拉、雙手拔河、握力器、壓寶特瓶，以增強握力。 3. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 4. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 5. 透過固定拉拔、對拉，來熟練拔河的動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 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。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		
第八週 10/19~10/25	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。 2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	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	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 能制定改善危險行為的計畫。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。		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. 力拔山河	2		1. 能了解裁判手勢舉繩、拉緊、調整中心線、預備、開始、結束的意義。 2. 能安全的進行拔河比賽。 3. 能透過比賽討論戰術、培養團隊默契，相互加油打氣。 4. 能在家中持續練習，增強肌耐力及握力。 5. 能搜尋拔河相關影片、資料，學習拔河的技巧。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週 10/26~11/1	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							的事件。
貳、體育 八. 迎接運動會	2	1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧 2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。	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 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-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。	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		
第十週 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. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	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。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 八. 迎接運動會	2	1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧 2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	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	
第十一週 11/9~11/15	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	觀察評量 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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							題。
	貳、體育 八. 迎接運動會	2	1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧 2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 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	
第十二週 11/16~11/22	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 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。
	貳、體育 八. 迎接運動會	2	1. 練習接力賽跑，傳接棒與助跑的技巧 2. 修正助跑距離與傳接棒姿勢。 3. 能在比賽中表現穩定身體控制與	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技	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	【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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			協調力。 4. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	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-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。 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。			
第十三週 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. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	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、學校與社區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。
貳、體育	2	1. 能了解如何使用飛盤進行反手投	2c-III-1 表現基本運	Hb-III-1 陣地攻守性	觀察評量	【人權教育】	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	八. 飛天遁地		<p>擲、傳接。</p> <p>2. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的飛盤投擲動作。</p> <p>3. 能使用飛盤進行目標投擲。</p> <p>4. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p>	<p>動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
第十四週 11/30~12/6	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	<p>1. 能認識何謂藥物中毒。</p> <p>2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。</p> <p>3. 能認識並遵守正確的用藥守則。</p> <p>4. 能省思家庭用藥習慣。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
	貳、體育 九. 飛天遁地	2	<p>1. 能了解如何使用飛盤進行反手投擲、傳接。</p> <p>2. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確的飛盤投擲動作。</p> <p>3. 能使用飛盤進行目標投擲。</p> <p>4. 能在比賽中表現穩定身體控制與</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			<p>協調力。</p> <p>5. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</p>	<p>身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
第十五週 12/7~12/13	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	<p>1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。</p> <p>2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。</p>	<p>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。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
貳、體育 九. 飛天遁地		2	<p>1. 透過比賽，演練進攻防守策略。</p> <p>2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。</p> <p>3. 能在比賽中表現合作與團隊精神。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛</p>	<p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。			
第十六週 12/14~12/20	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存方式。	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。
	貳、體育 九. 飛天遁地	2	1. 透過比賽，演練進攻防守策略。 2. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 3.. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-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。 3c-III-3 表現動作創	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				作和展演的能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			
第十七週 12/21~12/27	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。
			1. 學習各種傳球與接球方式 2. 能從練習當中意識到身體在空間中的變化。 3. 認識五人制棒球的比賽規則。 4. 練習五人制棒球的打擊。 5. 在練習的過程中，做出正確的決策。	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技能，發展個人運動潛能。	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	
第十八週 12/28~1/3	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	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	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	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	活技能。		態度評量	種因素。
	貳、體育 十.Give me five! 五人制棒球	2	1. 認識五人制棒球的比賽規則。 2. 練習五人制棒球的跑壘。 3. 練習五人制棒球的守備。 4. 練習五人制棒球的打擊。 5. 在練習的過程中，做出正確的決策。 6. 能在練習中表現出修正錯誤的能力。	1d-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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 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	
第十九週 1/4~1/10	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。	4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	觀察評量 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。
	貳、體育 十.Give me five! 五人制棒球	2	1. 透過比賽體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 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	
第二十週 1/11~1/17	貳、體育 十.Give me five! 五人制棒球	2	1. 透過比賽體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。	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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				力。			
第二十一週 1/18~1/20	貳、體育 十.Give me five! 五人制棒球	2	1. 透過比賽體驗，解決練習與比賽的問題。 2. 能表現出穩定的身體控制與協調能力。 3. 在賽事中體驗、思考並解決問題。 4. 能在比賽中表現穩定身體控制與協調力。 5. 能在比賽中表現合作與團隊精神。	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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 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	

- ◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市公立大內區大內國民小學 114 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一、自編	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節
課程目標	1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 認識樂樂棒與足壘球，並了解兩項運動貴則不同之處。 10. 學習樂樂棒傳/球、守備與打擊的基本動作。 11. 認識羽球並學習正手與反手擊球、正手與反手發球。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到羽球的擊球、正手、反手及發球動作。 13. 能從舊經驗中精進排球高手與低手的擊球、發球等基本動作。 14. 能表現良好的比賽態度，並扮演好各自的角色，如：球員、志工、觀眾等。				
該學習階段	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				
領域核心素養					
課程架構脈絡					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/11~2/14	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
	貳、體育 五. 壘間高手	0	1. 認識樂樂棒與足壘球。 2. 樂樂棒傳接球練習。 3. 傳接球遊戲競賽	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。 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。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第二週 2/15~2/21 本週課程 因春節放	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

假調整於 第二週至 第三週教 學	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 分辨樂樂棒與足壘球的不同。 2. 樂樂棒滾地球接球練習。 3. 滾地球遊戲競賽。	1d-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。	Hb-V-1陣地攻守 性運動技術綜合 應用及團隊綜合 戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的 保健。
第三週 2/22~2/28	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構造與功 能。 3. 能了解高度近視可能產生的眼睛 疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不 便。 5. 能改善導致視力不良的行為。 6. 能養成良好的視力保健習慣。	1a-III-1 認識生 理、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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與 德行 品 E7 知行合一。
	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 樂樂棒高飛球傳接球。 2. 樂樂棒接高飛球練習。 3. 樂樂棒高飛球與跑壘遊戲競賽。	1c-III-1 了解運動 技能要素和基本運動 規範。 1d-III-1 了解運動 技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的團隊 精神。	Hb-V-1陣地攻守 性運動技術綜合 應用及團隊綜合 戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的 保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>			
第四週 3/1~3/7	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 了解樂樂棒打擊的類型。 2. 樂樂棒打擊練習。 3. 能在練習中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。	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	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。			
第五週 3/8~3/14	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行 品E7 知行合一。
	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 樂樂棒打擊練習。 2. 樂樂棒打擊遊戲競賽。 3. 能在練習與比賽中調整自己的打擊技巧，並了解自己是何種類型的打者。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				個人的體適能與運動技能表現。			
第六週 3/15~3/21	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	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。
	貳、體育 五. 壘間高手	2	1. 樂樂棒分組比賽與戰術講解。 2. 戰術講解與分析。 3. 能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Hb-V-1 陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第七週 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 五.壘間高手	2	1. 樂樂棒分組比賽與戰術講解。 2. 戰術講解與分析。 3. 能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略，並進行賽後檢討。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第八週 3/29~4/4	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2. 能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	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 五.壘間高手	2	1. 樂樂棒分組比賽與戰術講解。 2. 戰術講解與分析。 3. 能在比賽中與隊友討論攻擊與防守策略，並進行賽後檢討。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	Hb-V-1陣地攻守性運動技術綜合應用及團隊綜合戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週 4/5~4/11	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	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 六.誰羽爭鋒	2	1. 能了解如何利用羽球拍做出正手擊球。 2. 能運用羽球拍做出指定動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	Ha-III-1 網/牆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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			3. 能透過觀察他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手擊球動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 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。		態度評量	
第十週 4/12~4/18	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	1b-III-4 了解健康自管理的原則與方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解如何利用羽球拍做出反手擊球。 2. 能運用羽球拍做出指定動作。 3. 能透過觀察他人或自己察覺學習到正確的擊球、反手擊球動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色。	Ha-III-1 網/牆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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				色和責任。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。			
第十一週 4/19~4/25	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	1	1.從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2.面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。	1b-III-2認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4能於不同的生活情境中，運用生活技能。	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。
	貳、體育 六.誰羽爭鋒	2	1.使用正手與反手集球，雙方連續對打10球不落地。 2.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、反手擊球動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4c-III-1 選擇及應用	Ha-III-1 網/牆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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			
第十二週 4/26~5/2	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。
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的反手發球動作。	1d-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 在身體活動中表現各項運動技能，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。	Ha-III-1 網/牆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	
第十三週 5/3~5/9	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1. 能了解消費行為中，消費者可享有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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解反手發球的動作要領並做出反手發球。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的反手發球動作。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十四週 5/10~5/16	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。
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 能了解正手發球的動作要領並做出正手發球。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的正手發球動作。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十五週 5/17~5/23	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 反手發球測驗週。 2. 正手發球測驗週。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的發球動作。	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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	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。
第十六週 5/24~5/30	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. 能了解並接納不同的家庭組成型態 3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-3 擁有執行健康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。	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。
	貳、體育 六. 誰羽爭鋒	2	1. 反手發球測驗週。 2. 正手發球測驗週。 3. 能透過觀摩他人或自己察覺學習	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與	Ha-III-1 網/牆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	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			到正確的發球動作。	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。	Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	態度評量	
第十七週 5/31~6/6	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。 3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	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。
	貳、體育 七. 排手高手	2	1. 能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。 2. 能在排球比賽中，增加回擊的次數。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十八週 6/7~6/13	壹、健康 四.家庭安和樂	1	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心靈反應。 3. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	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。
	貳、體育 七.排手高手	2	1. 能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。 2. 能在排球比賽中，增加回擊的次數。	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。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	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。
第十九週 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 七. 排手高手	2	<p>1. 能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。</p> <p>2. 能在排球比賽中，增加回擊的次數。</p> <p>3. 能在比賽中與隊友反思擊討論戰術。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
第二十週 6/21~6/27	壹、健康 七. 排手高手	1	<p>1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。</p> <p>2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。</p> <p>3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。</p> <p>4. 能主動展現促進家人感情的行動。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p>	<p>Fb-III-1 健康各方面平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	貳、體育 七. 排手高手	2	1. 能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。 2. 能在排球比賽中，增加回擊的次數。 3. 能在比賽中與隊友反思擊討論戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	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。
第二十一週 6/28~6/30	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 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。
	貳、體育 七. 排手高手	2	1. 能增進個人的連續擊球次數(低手、高手)。 2. 能在排球比賽中，增加回擊的次數。 3. 能在比賽中與隊友反思擊討論戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。	a-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				能。			
--	--	--	--	----	--	--	--

- ◎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。