# 臺南市善化區大成國民小學 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		實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3	每週(3)節,本學期共(60)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. 在比賽中,應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撑和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有異步步。  健體-B-AI 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。										
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探 健體-E-A3 具備擬 健體-E-B2 具備應 健體-E-B3 具備運	索身體活 定基本育與 無動與健康	動與健康生活問題的 運動與保健計畫及 健康相關科技及資言 有關的感知和欣賞的	的思考能力,並透過鬚實作能力,並以創新原 實作能力,並以創新原 訊的基本素養,並理 的基本素養,促進多方	體驗與實踐,處理日常 思考方式,因應日常生 解各類媒體刊載、報導 元感官的發展,在生活	生活中運動與健康的問是	頁。 意義與影響。 百關的美感體驗	· •			
				課程架構服	<b></b>						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習	目標	學習表現	· 重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵			
_	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期注 際關係。 2. 能運用並演練人	<b>上際互動技巧。</b>	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 日 行為 族 度 評量	【性别平等教育】 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。			

C3-1 领域手目的作	工(1) (1) 三						
	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 了解各種方式接飛盤,並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習,並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動作。	Id-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。	觀口行態解頭為評量	
	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒,並找到排 解情緒的方式。	2b-Ⅲ-1 認同健康的 生活規範、態度與價 值觀。 4b-Ⅲ-1 公開表達個 人對促進健康的觀點 與立場。	Fa-Ⅲ-4 正向態度與 情緒、壓力的管理技 巧。	觀 口 行 慈 度 評 檢 量 量 核	【性别平等教育】 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。
<u>-</u>	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	Id-Ⅲ-3 了解比賽的 進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規定。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的產品、媒體、產品與服務。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷 害預防與處理方法。 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運 動進階技能。	觀口行態察頭為評檢量	
E	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能認識青春痘的產生原因及處理 方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意 事項。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	Db-Ⅲ-1 青春期的探 討與常見保健問題之 處理方法。	觀口行態 寒頭為評檢量	

	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巅峰	2	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段,並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的 進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用 與運動相關的科技、 資訊、媒體、產品與 服務。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷 害預防與處理方法。 Cb-Ⅲ-2 區域性運動 賽會與現代奧林匹克 運動會。	觀口行態察頭為評檢量	【人權教育】 人E5欣賞、包容個別 差異並尊重自己與他 人的權利。
	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案,促進青春期的生長發育。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	觀口行為 無野 一	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向認同的的 質與性別認同的的 面貌。 性 E11 培養性別間合 宜表達情感的能力。
四	貳、體育 六. 超越巅峰	2	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投 擲的基本動作。	觀口 行度評量量	【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	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能理解社會文化的性別刻板印象,做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質,重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	2a-Ⅲ-1 關注健康議 題受到個人、家庭、 學校與社區等因素的 交互作用 之影響。 3b-Ⅲ-3 能於引導 下,表現基本的決策 與批判技能。	Db-Ⅲ-2 不同性傾向 的基本概念與性別刻 板印象的影響與因應 方式。	觀口行態 無量量核	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向、性別特 質與性別認同的多元 面貌。 性 E11 培養性別間合 宜表達情感的能力。

			1. 了解接力規則及技巧。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
			2. 表現良好的傳接棒動作。	能要素和基本運動規	擲的基本動作。	口頭評量	人E5欣賞、包容個別
			3. 解決在各項接力活動中所遇到的	範。		行為檢核	差異並尊重自己與他
			問題。	1d-Ⅲ-1 了解運動技		態度評量	人的權利。
			4. 了解選手與觀眾的責任,並討論	能的要素和要領。			
			出如何協助選手取得佳績。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
				心、正向溝通的團隊			
				精神。			
				2d-Ⅲ-2 分辨運動賽			
	貳、體育	2		事中選手和觀眾的角			
	六. 超越巔峰			色和責任。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				力。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
				實踐解決練習或比賽			
				的問題。			
				4d-Ⅲ-2 執行運動計			
				畫,解決運動參與的			
				阻礙。			
			1. 能判讀校園安全地圖,並能理解	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
			其對健康維護的重要性。	生活規範、態度與價	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能認同預防校園與休閒活動傷害	值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
			的安全須知。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全
			3. 能設計校園安全地圖及安全須	生活情境中,主動表			的意義。
六	壹、健康	1	知。	現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
	二. 事故傷害知多少	1		3b-Ⅲ-3 能於引導			的事件。
				下,表現基本的決策			
				與批判技能。			
				3b-Ⅲ-4 能於不同的			
				生活情境中,運用生			
				活技能。			

			1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
			論及學習。	他人運動技能的正確	合動作與遊戲。	口頭評量	
			2.2人一組完成雙人跳繩2下以上。	性。		行為檢核	
			3. 能在多人跳繩中分組分工,穩定	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
			甩繩,讓同學能順利跳過繩子。	動精神和道德規範。			
			4. 能夠積極參與擺繩跳, 勇於接受	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			嘗試。	心、正向溝通的團隊			
				精神。			
				2c-Ⅲ-3 表現積極參			
				與、接受挑戰的學習			
				態度。			
事	貳、體育	0		3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	七. 繩乎奇技	2		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。			
			1. 能了解危險情況可能造成的傷	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
			害。	生活規範、態度與價	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康		2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危	值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
		1	機並培養解決問題的能力。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全
-	二. 事故傷害知多少		3. 能制定改善危險行為的計畫。	生活情境中,主動表			的意義。
				現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
							的事件。

	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	1.能在多人跳繩中分組分工,穩定 甩繩,讓同學能順利跳過繩子。 2.能夠積極參與一字型迴旋跳,勇 於接受嘗試。 3.能夠分析自己的技能,觀摩學習 他人的技巧。 4.各組運用學習策略,提高過山洞 的成功率。	Id-Ⅲ-2 比較能 上	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組 合動作與遊戲。	觀口行態察頭為評檢量	
九	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 口 行 為 評 語 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 七. 繩乎奇技 八. 羽球高手	2	1. 能在遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略,提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間,養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍、反拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	Id-Ⅲ-1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 = 1 =	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。	觀口行態察頭為評評檢量	
			1. 能了解具備健康安全生活技巧的	4d-Ⅲ-1 養成規律運 動習慣,維持動態生 活。 3a-Ⅲ-2 能於不同的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
+	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	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。	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。	活動事故傷害預防與 安全須知。	口頭 評量 行為檢態度評量	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。 2.能積極練習,並有不怕失敗的學習態度。 3.認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4.能學會十字步法。 5.能學會十字步法加揮拍動作。 6.能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。	2c-Ⅲ-3表現積極零響態。3c-Ⅲ-2在身態度。3c-Ⅲ-2在身體活動,是一個人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	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類 運動基本動作及基礎 戰術。	觀口行態察頭為評檢量	
+-	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中,主動表現基礎健康技能。	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異物 梗塞急救處理方法。	觀口行態寒頭為評檢量	【安全教育】 安全教育 等 E11 2 操作 等 E12 操作。

			1. 能學會兩人對打。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	
			2. 能學會接力對打。	能要素和基本運動規	備、設施、場域。	口頭評量	
			3. 能認識比賽場地的範圍、界線及	範。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	行為檢核	
			規則。	2c-Ⅲ-2 表現同理	運動基本動作及基礎	態度評量	
	貳、體育	0	4. 能學會分組循環比賽。	心、正向溝通的團隊	戦術。		
	八. 羽球高手	2	5. 小組成員能同理、正向溝通討論	精神。			
	, . , . ,		戰術,並彼此提醒。	4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
			6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	與運動相關的科技、			
				資訊、媒體、產品與			
				服務。			
			1. 能了解異物梗塞的成因及危險	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一	觀察評量	【安全教育】
			性。	能和生活技能對健康	氧化碳中毒、異物梗	口頭評量	安 E11 了解急救的重
			2. 能認識避免異物梗塞的方法。	維護的重要性。	塞急救處理方法。	行為檢核	要性。
			3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的	3a-Ⅲ-1 流暢地操作	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系	態度評量	安 E12 操作簡單的急
			處理方式。	基礎健康技能。	統資訊與突發事故的	13.2.1.1	救項目。
			4. 能學會使用哈姆立克法進行救人		處理方法。		安 E13 了解學校內緊
十二	壹、健康	1	及自救。				急救護設備的位置。
	三. 關鍵時刻						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		**

	豐育 球高手 2 棒好球	1.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2.能學會分組循環比賽。 3.小組一次,與學會分組循環以下,以上,與學會分組循環,以一人,與學會分組循環,以一人,與學會分組循環,以一人,與學會分組循環,以一人,與學會分組,以一人,與學會分組,以一人,與學會人,與學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	1c-Ⅲ-1 元	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及 基礎戰術。	觀口行態度評 檢量 核	【人權教育】 人E3了解每個人需求 的不同,並討論與 守團體的規則。
十三 壹、健 三. 關金	建康 1 鍵時刻	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步 驟。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活技能的基本 步驟。 2a-Ⅲ-1 關注健康基本 題受與社區等數學交互作用 2 數學 2 多	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系 統資訊與突發事故的 處理方法。	觀口行態度評量植	【安E11 字 安 在 E12 操作

			1. 能比較動作要領與他人的正確	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性	觀察評量	【人權教育】
			性。	他人運動技能的正確	球類運動基本動作及	口頭評量	人E3了解每個人需求
			2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的	性。	基礎戰術。	行為檢核	的不同,並討論與遵
			態度。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	守團體的規則。
			3. 能展現出打擊,投與接之動作技	與、接受挑戰的學習			
	貳、體育		能執行的控制協調能力。	態度。			
	九. 棒棒好球	2	4. 學童能解決練習時所面臨的問	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			題。	身體控制和協調能			
				カ。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
				實踐,解決練習或比			
				賽的問題。			
			1. 能了解緊急救護系統資訊。	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系	觀察評量	【安全教育】
			2. 能運用急救系統資源。	能和生活技能的基本	統資訊與突發事故的	口頭評量	安 E11 了解急救的重
			3. 能學會從旁協助急救的方法。	步驟。	處理方法。	行為檢核	要性。
				2a-Ⅲ-1 關注健康議		態度評量	安 E12 操作簡單的急
				題受到個人、家庭、			救項目。
	士 /井店			學校與社區等因素的			安 E13 了解學校內緊
	壹、健康	1		交互作用之影響。			急救護設備的位置。
	三. 關鍵時刻			3a-Ⅲ-1 流暢地操作			安 E14 知道通報緊急
				基礎健康技能。			事件的方式。
				4a-Ⅲ-1 運用多元的			【資訊教育】
十四				健康資訊、產品與服			資E2使用資訊科技解
十四				務。			决生活中簡單的問
							題。
			1. 學童能確實擬定及執行賽事運動	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【人權教育】
			計畫。	動精神和道德規範。	育、運動精神與運動	口頭評量	人E3了解每個人需求
			2. 學童能解決比賽時所面臨的問	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	營養知識。	行為檢核	的不同,並討論與遵
			題。	身體控制和協調能	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性	態度評量	守團體的規則。
	貳、體育	2	3. 學童能從賽事計畫中,解決運動	カ。	球類運動基本動作及		
	九. 棒棒好球		參與所遇到的問題。	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	基礎戰術。		
				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。			

十五	壹、健康三.關鍵時刻	1	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1a-Ⅲ-2描述生活行 為對個人與群體健康 的影響。 4a-Ⅲ-2自我反省與 修正促進健康的行動。	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、 一氧化碳中毒、異物 梗塞急救處理方法。	觀口行態察頭為評檢量	【安全教育】 安全教育】 安 E11 字 解
	貳、體育 九. 棒棒好球 十. 體操精靈	2	1.學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2.學童能解決比賽時所面臨的問題。 3.能理解精靈柔軟操的防護原則,確保運動安全。 4.能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5.肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知。 2c-Ⅲ-1表現基本範 動精神和道德規定 動精神和表現機關 3c-Ⅲ-1表現機調能 力。 3d-Ⅲ-2演練比賽略 的進攻和防行運動與的 4d-Ⅲ-2執手運動與的 組織。	Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀口行態察頭為評檢量	【人權教育】 人E3了解每個人需求 的不同,並討論與遵 守團體的規則。
† <i>六</i>	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能理解消費資訊對個人健康消費 選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求,尋求適用的健康技能和生活技能。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀口行 慈度評量量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。

	貳、體育十.體操精靈	2	1.能屬 無關 無關 無關 無關 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無 無	Id-Ⅲ-1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀口行態察頭為評評檢量	
++	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。	觀四行為解語人物	【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.體操精靈	2	1.能們翻的支撑和腳後踢的動作要領。 2.積極專注的學習態度,在側翻動作樂習樂趣。 3.透響時引發學習樂趣,出穩定的身體控制能力和協調能力。 4.在練習的挑戰與問題。 5.能以積極專注的學習態度,接受各關的傳濟分享側翻成功的經驗,同時欣賞動作美感。 6.與實動作美感動學的人作能表現中,展演最好的創作能力。	Id-Ⅲ-1 at 1 at	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀口行態察頭為評評檢量	
+^	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能覺察加工食品對健康的影響。 2. 能認識加工食品的健康飲食方 法。	1b-Ⅲ-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、 加工、保存與衛生安 全。	觀口行為語人	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。

	貳、體育十一. 健康有氧	2	1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2. 能有氧運動對身體的效益與發展。 3. 能可氧與動對身體的效益與發展。 4. 在與關稅, 4. 在與體活動中表現與學習各項有 氧無步。	Ic-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和現積與學素和現積學學。 3c-Ⅲ-3 表現戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體動技能,發展個人運動對大能。	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。	觀口行態 察頭為評檢量	
	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	1b-Ⅲ-3 對照生活情 境的健康需求,尋求 適用的健康技能和生 活技能。	Ea-Ⅲ-4 食品生產、 加工、保存與衛生安 全。	觀 写 行 為 語 報 量 量 核	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等各 種因素。
十九	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。	觀口行態 寒頭為評量量核	
<b>=</b> +	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 語 量 量 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。	觀口 行 慈 度評 養 量量 核	
二十一	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。

# 臺南市善化區大成國民小學 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		實施年級(班級/組別)	五	教學節數	每注	周(3)節,本學期共(	57)節	
課程目標	3. 能了解正確用 4. 能運用事費行 6. 能運用消度避費 6. 能具考上數量 8. 能是動學球 9. 了解學於挑集 10. 能利用基本 11. 能利用 12. 了解排球球 13. 能在手 14. 分析、解釋	口藥持為費家進、,武動賽不腔五珍中糾人家推認動場小文病核健消的效感球真作地組化的對心保費因溝情、練創、成的	生能與者應通的木跳出話, 不達的的權 來達的的權 來達的的權 來達的的權 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	盡的義務。 動作要領。 。 發展狀況。 同位置出發的攻擊與 色。	<b>为</b> 守策略。				
15. 知道水域安全的重要性,熟記防溺、自救的方式。  健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。  健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。  健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。  健體 E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。									
				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 學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵	

	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣,以達到健康體位。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da-Ⅲ-1 衛生保 健習慣的改進方 法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。
_	貳、體育 五. 投其所好	2	1.確認運動與場地安全。 2.了解壘球擲遠的動作要領。 3.了解投擲角度與投擲距離的關係。 4.表現良好的壘球擲遠動作。 5.解決在比賽時遇到的問題。	1c-Ⅲ-2應用身體活 動的防護全。 1d-Ⅲ-1 了解運動 能的要素不更領極學 2c-Ⅲ-3表現積極學 態度。 3c-Ⅲ-1 表現積數 態度。 3c-Ⅲ-1 表現 身體控制 力。 3d-Ⅲ-3 透纜 資踐解 的問題。	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 口頭為檢 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。
=	壹、健康新世界 一.健康加油站	0	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。

			1. 做出良好的推鉛球動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳	觀察評量	【安全教育】
			2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異	能的要素和要領。	與投擲的基本動	口頭評量	安 E7 探究運動基本
			同處。	2c-Ⅲ-2 表現同理	作。	行為檢核	的保健。
			1172	心、正向溝通的團隊		態度評量	44 M. K.
				精神。		心人们主	
				2c-Ⅲ-3 表現積極參			
				與、接受挑戰的學習			
				一般			
	貳、體育	0		忍及。   2d-Ⅲ-3 分析並解釋			
	五. 投其所好	U					
				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。			
			1. 能認識身體的各腔室。	la-III-1 認識生	Da-III-2 身體主	觀察評量	【品德教育】
			2. 能認識身體主要器官的構造與功	理、心理與社會各層	要器官的構造與	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			能。	面健康的概念。	功能。	行為檢核	與德行
_	支 海南蛇川田		3. 能了解高度近視可能產生的眼睛	1b-III-2 認識健康	Da-III-3 視力與	態度評量	品 E7 知行合一。
三	壹、健康新世界	1	疾病。	技能和生活技能的基	口腔衛生促進的		
	一. 健康加油站		4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不	本步驟。	保健行動。		
			便。	2a-III-2 覺知健康			
			5. 能改善導致視力不良的行為。	問題所造成的威脅感			
			6. 能養成良好的視力保健習慣。	與嚴重性。			
<u> </u>	l	<u> </u>	WO K WY NEWS WA MONA MIT INC IT IN	71/1/2 1-			

1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。
同處。 3. 了解木棋的比賽方式,並進行木 棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇 到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向親朋 好友提倡運動的好處。  如文提倡運動的好處。  規範。 1d-III-1 了解運動	
3. 了解木棋的比賽方式,並進行木 棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇 到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向親朋 好友提倡運動的好處。 1d-III-1 了解運動 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	HJ DN RE
棋比賽。 4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向親朋好友提倡運動的好處。  女友提倡運動的好處。  技能的要素和要領。 2c-III-2表現同理 心、正向溝通的團隊	
4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇 到的問題。 5. 了解規律運動的好處,並向親朋 好友提倡運動的好處。 2c-III-2 表現同理 心、正向溝通的團隊 精神。 2c-III-3 表現積極 作。	
到的問題。	
5. 了解規律運動的好處,並向親朋 精神。 與投擲的基本動 好友提倡運動的好處。 2c-III-3 表現積極 作。 參與、接受挑戰的學	
好友提倡運動的好處。	
參與、接受挑戰的學	
羽丝点	
すい	
五. 投其所好 2 2d-III-3 分析並解 2 2d-III-3 分析並解 2 2d-III-3 分析並解 2 2d-III-3 分析 2 2d-III-3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
釋多元性身體活動的	
特色。	
3c-III-1 表現穩定	
的身體控制和協調能	
$\frac{1}{2}$	
3d-III-3 透過體驗	
或實踐,解決練習或 以 或實踐,解決練習或 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	
比賽的問題。	
4d-III-3 宣導身體	
活動促進身心健康的	
效益。	_
1. 能了解良好口腔狀況的原則。   1b-Ⅲ-2 認識健康技   Da-Ⅲ-3 視力與   觀察評量	【品德教育】
2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不   能和生活技能的基本   口腔衛生促進的   口頭評量	品 EI 良好生活習慣
世界   世界   世界   世界   世界   世界   世界   世界	與德行
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	品 E7 知行合一。
五· 使康利巴尔	
4a-Ⅲ-2 自我反省與	
修正促進健康的行	
動。	

	貳、體育 六.飛騰青春	2	1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要學會握專主的技巧。 2. 能學會握專注的數方。 3. 能與積極專注的數作要領。 4. 能與明瞭青蛙跳的動作要領。 5. 能運用手臂支撐力量體 起,並與同我不完成的動作之上。 6. 能好自我保護足的身體控制和協調 7. 能展現出穩定的身體控制和協調 能力。	Ic-Ⅲ-2應用身體活動的防護知識,維護動的防護知識。Id-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領極學習能度。III-1表現穩學習態度。III-1表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撑、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	
	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 量性。 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。
五	貳、體育六.飛騰青春	2	1.能蜂生支撐與雙腳蹬、跳 明頓領領 1.能作要養極 1.能作要 1.能作 1.能作 1.能作 1. 是 1. 是 1. 是 1. 是 1. 是 1. 是 1. 是 1. 是	Id-Ⅲ-1 了解要領域 能力要素表現質的要素表現實質 是一Ⅲ-3 表現實質 是一Ⅲ-3 表現實質 是一Ⅲ-1 表現的 是一Ⅲ-1 表现的 是一Ⅲ-1 表现的 是一Ⅲ-3 透過, 是一Ⅲ-3 透過, 是一Ⅲ-3 透過, 是一Ⅲ-2 比適。 是一Ⅲ-2 比適。 是一Ⅲ-2 比適。 是一Ⅲ-2 比適。 是一Ⅲ-2 比適。 是一Ⅲ-3 表现。 是一Ⅲ-2 比適。 是一Ⅲ-3 表现。 是一Ⅲ-3 表现。 是一Ⅲ-3 表现。 是一Ⅲ-3 表现。 是一Ⅲ-4 是一Ⅲ-5 是一Ⅲ-5 是一Ⅲ-5 是一Ⅲ-5 是一	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋 轉與騰躍動作。	觀察評量 口 行為檢 語	

	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	<ol> <li>能認識分級醫療與轉診制度。</li> <li>能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</li> </ol>	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 口為為 態度評量 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安 全。
六	貳、體育六.飛騰青春	2	1.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 2.能學會跳箱上的跳撐動作。 3.能勇於挑戰,並認真練習跳箱分 腿騰躍動作。 4.透過練習,能逐漸展現出穩定的 身體控制能力和協調能力。 5.在練習的過程中,解決分腿騰躍 動作所遇到的挑戰與問題。 6.能以積極專注的學習態度,接受 各關的挑戰。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-3 表現積極參關態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩學習態度。 3c-Ⅲ-1 表現穩壓對的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或此賽的問題。 4c-Ⅲ-2 比較與與後視的體適。 4c-Ⅲ-2 比的體適數技能表現。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、 支撐、跳躍、旋 轉與騰躍動作。	觀口行態察頭為度評檢評量量核量	
	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 口為檢 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安 全。
t	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,並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	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。	Bd-Ⅲ-1 武術組 合動作與套路。	觀察 解察 解 頭 級 養 計 を き を を が も を が も を が も を が も も を が も も も も も も も も も も も も も	

			1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	1	法。	康生活的方法、資源	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	二. 醫藥學問大		2. 能了解藥品分類與規範對健康的	與規範。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
			重要性。	41 = 0 + 1 + 4 + 5	詢。	態度評量	
八			1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Bd-Ⅲ-1 武術組	觀察評量	
			動作,並分析與他人的差異。	他人運動技能的正確	合動作與套路。	口頭評量	
	貳、體育		2. 能說出正確的武術動作名稱。	性。		行為檢核	
	七. 摩拳擦掌	2		3c-Ⅲ-2 在身體活動		態度評量	
				中表現各項運動技			
				能,發展個人運動潛			
			1 从如炒 以兹 比一兹内各上兹儿	能。	D1. Ⅲ 1 兹 // 44	如应证目	【內入切太】
	士 /4 広		1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	1	分級。	康生活的方法、資源 與規範。	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安 全。
	二. 醫藥學問大		2. 能認識正確的藥品保存守則。	<del>四</del>	心能力與用藥諮 詢。	行為檢核	至。
			3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	1。Ⅲ 1 刁知宝利 4	·	態度評量	
			1. 設計出自己的武術套路。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Bd-Ⅲ-1 武術組	觀察評量	
			2. 能將學到的武術套路與家人分享。	能要素和基本運動規	合動作與套路。	口頭評量	
			子。   3. 能對排球的起源與特色有基本的	範。   2c-Ⅲ-3 表現積極參	Ha-Ⅲ-1 網/牆性 球類運動基本動	行為檢核	
			O. 肥到排环的起源契付巴有基本的 認識。	與、接受挑戰的學習	球類 建 動 基 本 動 作 及 基 礎 戰 術 。	態度評量	
			4. 能積極正確的做出低手拋球動	· 無度。	作及圣觉判例。		
九			作,並透過競爭和學習策略,改善	<sup>恋及。</sup>   3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			個人技能表現。	身體控制和協調能			
	貳、體育			力。			
	七. 摩拳擦掌	2		3c-Ⅲ-2 在身體活動			
	八. 球不落地			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。			

	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 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-Ⅲ-1 藥物種 類、正確用藥核 心能力與用藥諮 詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安 全。
+	貳、體育 八. 球不落地	2	1.能透過小組比賽並討論,遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2.能做出了解並做出正確的低手傳接球。	Id-Ⅲ-2 比較能 他性。 2d-Ⅲ-2 分辨運動 性。 2d-Ⅲ-2 分辨觀量 事中理責任。 3d-Ⅲ-1 應用動技能等略 習d-Ⅲ-1高。 家对形理。 3d-Ⅲ-2 演防擇的 此文和選關的、 4c-Ⅲ-1 選關的、 4c-Ⅲ-1 選關的、 4c-Ⅲ-1 機能。 3d-Ⅲ-1 機能。 3d-Ⅲ-2 演防釋與 4c-Ⅲ-1 機能。 3d-Ⅲ-1 機能。 3d-Ⅲ-1 機能。 3d-Ⅲ-2 测量, 與實訊, 與實訊, 與實訊, 與關於, 與關於, 是國際, 與關於, 是國際, 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ha-Ⅲ-1 網/牆性 球類運動基本動 作及基礎戰術。	觀察評量 口為檢 態度評量	
+-	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 八. 球不落地	2	1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧,接納他人不同想法,並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 2. 能知道並做出正面低手發球動作。	Id-Ⅲ-1 了解要領法 能一Ⅲ-2 有學體無理領 另一Ⅲ-2 存得 中表,發展 中表,發展 能。 II-1 應運 對理與 對理與 對理與 對理與 對理 對理 對理 對理 對理 對理 對理 對理 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	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 態度評量	
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	<ol> <li>能認識選購商品四妙招。</li> <li>能了解商品標示對維護消費權益的重要性。</li> <li>能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。</li> </ol>	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 八. 球不落地 九. 手球英雄	2	1.能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。 2.能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 3.能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧,接納他人不同想法,並正向溝通有效策略,提高學習效能。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領理不享入。 2c-Ⅲ-2 表現可理 心情,正心情,不是不可以,不是不可以,不是不是,不是不是,不是不是,不是不是,不是不是,不是	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	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 口為檢 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 九. 手球英雄	2	1. 能在手球比賽中與小組成員討論,並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧,接納他人不同想法,並正向溝通有效策略,提高學習效能。	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 口為檢核 態度評量	
	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。
十四	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 口為 態度評量	
十五	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 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2	1.能透過小組比賽並討論,演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2.能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗,展現多元文化的包容性與素養。 3.能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	2d-Ⅲ-1分享運動欣 賞與創作的美感體 验。 2d-Ⅲ-3分析並解 多元性身體活動的 色。 3c-Ⅲ-2在身體動 中表現各項個人 能。 3d-Ⅲ-2演練比策略 能。 3d-Ⅲ-3透過體對 實踐解決練習或 實踐解決練習或賽	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 口為檢評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間 的多樣性與差異性。
<b>+</b> 六	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。	的問題。  1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求,尋求的健康不可能。  2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與康生活行動的信心與康生活行動的信心與強能感。  4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持自己健康	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。 庭型態的多樣性。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒 並適何續表切更動。 及同儕適對人與動。 家 E12 規劃個人。 定的生活作息。
	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技 巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身 體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與 隊形變化。	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調能力。	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。

	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
					II III O A FR	about to D	及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家 庭的生活作息。
++	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。 2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 3. 能表現積極參與練習舞步技巧與 隊形變化。 4. 能從展演歷程中,分享運動欣賞 與創作的美感體驗。 5. 能與小組成員完成展演。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領領。 2c-Ⅲ-3 表現領域 整理 態度 是d-Ⅲ-1 分享 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	Ib-Ⅲ-2 各國土 風舞。	觀察評量口預為檢核態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間 的多樣性與差異性。
+1\	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理 反應。 3. 能理解家人互為支持的力量,願 意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	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了的多育】 定家庭教育】 家庭教察個人情緒 家E4覺素個人與動 可同儕規制 家E12規劃 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, 以提高水域安全的警覺性。 2. 重視水域安全觀念,能熟記防 溺、自救的方式。 3. 能透過實際體驗與操作,了解實 施救溺的方式與危險性。	1c-Ⅲ-2應用身體活動的防護知識,維護動安全。 2c-Ⅲ-3表現積極參與度。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐,解與與於與實質的問題。	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。
	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 了的事情 更可多有 更是。 是12 的有 是2 是 是3 是 是3 是 是4 切表 是6 是6 是6 是6 是7 是6 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7 是7
十九	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利用大型浮具的救生能力。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的知症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念,熟記並正確做出防溺、自救的方式。	Id-Ⅲ-1 fl = 11 fl = 11 fl = 12 c - Ⅲ-2 c - Ⅲ-2 c - Ⅲ-3 c - Ⅲ-3 c - Ⅲ-3 c - Ⅲ-3 c - Ⅲ-1 提	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防害務 要方法。 Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動能。 Gb-Ⅲ-1 水中自 救方法、仰漂 15	觀察評量口行為檢評量核量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活 動,重視水域安全。

<b>二</b> +	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能了解與家人相處及健康休閒的 重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-Ⅲ-1 健康各 面向平衡安適的 促進方法與日常 健康行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【性别平等教育】 性 E12 了的事情 更可多有
<u> </u>	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 能積極的練習,做出捷泳正確的 手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合 作正向溝通有效策略,提高學習效 能 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作 的正確性,提供課後自主練習方向 的 建議。	Id-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。	Gb-Ⅲ-2 手腳聯 合動作、藉物游 泳前進、游泳前 進15 公尺(需換 氣三次以上)與 簡易性游泳比 賽。	觀察評量 口頭 檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活 動,重視水域安全。
二十一	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。