臺南市公(私)立七股區大文國民小學 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)節,本學期共(60)節
	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	辽的危險。		
	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	۰			
	7. 能認識正確使用冰箱	保存食品的方式。			
課程目標	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. 表現良好的起跑及信	專接棒動作。			
	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. 能穩定的用羽球來達		0		
	13. 能了解棒球運動的係	專球、接球及跑壘的要	領。		
	14. 能了解側翻的支撐和	扣腳後踢的動作要領。			
	15. 在身體活動中表現身	與學習各項有氧舞步。			
	健體-E-A1 具備良好身	體活動與健康生活的習	慣,以促進身心健全勢	發展,並認識個人特	賃,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	1的思考能力,並透過影	豐驗與實踐,處理日,	考生活中運動與健康的問題。
該學習階段	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	三活情境。
領域核心素養	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	解各類媒體刊載、報:	卓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	5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2	五動、公平競爭,並 與	P.图隊成員合作,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

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週			1. 能了解青春期注重自我形象及人	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-3 維持良好人	觀察評量	【性別平等教育】
8/31~9/6			際關係。	生活規範、態度與	際關係的溝通技巧與	口頭評量	性El認識生理性
	壹、健康		2. 能運用並演練人際互動技巧。	價值觀。	策略。	行為檢核	别、性傾向、性別特
	宣、健康 一. 青春大小事	1		3b-Ⅲ-1 獨立演練大		態度評量	質與性別認同的多元
	一. 月谷入小事			部分的自我調適技			面貌。
				能。			性 E11 培養性別間合
							宜表達情感的能力。
			1. 了解各種方式接飛盤,並比較自	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運	觀察評量	
			己或他人的正確性。	他人運動技能的正	動進階技能。	口頭評量	
			2. 主動參與練習,並和他人一起投	確性。		行為檢核	
	北 脚 女		入學習。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	
	貳、體育	2	3. 能運用不同接飛盤的動作。	與、接受挑戰的學			
	五. 飛過天際		4. 在比賽中,能應用不同的接飛盤	習態度。			
			動作。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				カ。			
第二週			1. 能了解青春期影響情緒的因素。	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-4 正向態度與	觀察評量	【性別平等教育】
9/7~9/13			2. 能悅納自我並尊重他人。	生活規範、態度與	情緒、壓力的管理技	口頭評量	性El認識生理性
	壹、健康		3. 能學會察覺低落情緒,並找到排	價值觀。	巧。	行為檢核	别、性傾向、性別特
	一. 青春大小事	1	解情緒的方式。	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	質與性別認同的多元
	一. 月谷入小事			人對促進健康的觀			面貌。
				點與立場。			性 E11 培養性別間合
							宜表達情感的能力。
	貳、體育		1. 能運用不同接飛盤的動作。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷	觀察評量	
	五. 飛過天際	2	2. 在比賽中,能應用不同的接飛盤	進攻和防守策略。	害預防與處理方法。	口頭評量	
	五.		動作。	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運	行為檢核	

			3. 認識飛盤比賽的規則。	動精神和道德規	動進階技能。	態度評量	
			4. 在比賽中表現出運動家精神及道	範。			
			德規範。	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。			
第三週			1. 能認識青春痘的產生原因及處理	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Db-Ⅲ-1 青春期的探	觀察評量	【性別平等教育】
9/14~9/20			方法。	能和生活技能的基	討與常見保健問題之	口頭評量	性El認識生理性
			2. 能了解夢遺的原因。	本步驟。	處理方法。	行為檢核	别、性傾向、性別特
	壹、健康	1	3. 能認識月經對女性日常生活的影	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	質與性別認同的多元
	一. 青春大小事		響。	生活情境中,主動			面貌。
	- 月份八小事		4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。	表現基礎健康技			性 E11 培養性別間合
			5. 能具備清理貼身衣物的能力。	能。			宜表達情感的能力。
			6. 能關注青春期衛生及保健的注意				
			事項。				
			1. 認識飛盤比賽的規則。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷	觀察評量	【人權教育】
			2. 在比賽中表現出運動家精神及道	進攻和防守策略。	害預防與處理方法。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
			德規範。	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Cb-Ⅲ-2 區域性運動	行為檢核	差異並尊重自己與他
	貳、體育		3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、	動精神和道德規	賽會與現代奧林匹克	態度評量	人的權利。
	1. 體月五. 飛過天際2六. 超越巔峰	9	防守的精彩片段,並能讓運動技能	範。	運動會。		
		更進步。	4c-Ⅲ-1 選擇及應用				
		4. 完成活力存摺。	與運動相關的科				
		5. 能認識奧運格言及奧林匹克精	技、資訊、媒體、				
			神。	產品與服務。			
			6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹				

			克精神的故事。				
第四週			1. 能知道青春期所需的營養及攝取	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Db-Ⅲ-1 青春期的探	觀察評量	【性別平等教育】
9/21~9/27			來源。	能和生活技能的基	討與常見保健問題之	口頭評量	性 El 認識生理性
	± /4 æ		2. 能制定行動方案,促進青春期的	本步驟。	處理方法。	行為檢核	別、性傾向、性別特
	壹、健康	1	生長發育。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	質與性別認同的多元
	一. 青春大小事			生活情境中,主動			面貌。
				表現基礎健康技			性 E11 培養性別間合
				能。			宜表達情感的能力。
			1. 表現良好的起跑動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
			2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的	能的要素和要領。	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
			技巧和使用時機。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		行為檢核	差異並尊重自己與他
	貳、體育	2	3. 表現良好的起跑動作。	身體控制和協調能		態度評量	人的權利。
	六. 超越巔峰	2	4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的	力。			
			技巧和使用時機。	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
			5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
第五週			1. 能理解社會文化的性別刻板印	2a-Ⅲ-1 關注健康議	Db-Ⅲ-2 不同性傾向	觀察評量	【性別平等教育】
9/28~10/4			象,做出正確的判斷。	題受到個人、家	的基本概念與性別刻	口頭評量	性 El 認識生理性
			2. 能覺察並尊重不同性別特質,重	庭、學校與社區等	板印象的影響與因應	行為檢核	別、性傾向、性別特
	壹、健康	1	視個人興趣及發展。	因素的交互作用	方式。	態度評量	質與性別認同的多元
	一. 青春大小事	1	3. 能列出溝通策略及找到排解情緒	之影響。			面貌。
			的方法。	3b-Ⅲ-3 能於引導			性 E11 培養性別間合
			4. 能具備青春期正確健康知識及對	下,表現基本的決			宜表達情感的能力。
			性别持有健康的態度。	策與批判技能。			
			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】
	貳、體育	2	2. 表現良好的傳接棒動作。	能要素和基本運動	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
	六. 超越巔峰		3. 解決在各項接力活動中所遇到的	規範。		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			
				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			
				カ。			
				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			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】
10/5~10/11			其對健康維護的重要性。	生活規範、態度與	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	價值觀。	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			的意義。
	壹、健康	1	知。	表現基礎健康技			安 E10 關注校園安全
	二. 事故傷害知多少	1		能。			的事件。
				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。			
			1. 能完成活力存摺。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
			2. 解決執行運動計畫表的阻礙。	能要素和基本運動	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
			3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單	規範。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	行為檢核	差異並尊重自己與他
			腳跳、一跳一迴旋 (後迴旋)、跑步	1d-Ⅲ-1 了解運動技	合動作與遊戲。	態度評量	人的權利。
			跳等動作。	能的要素和要領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡		
			4. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單	2c-Ⅲ-2 表現同理	易性表演。		
			腳跳、一跳一迴旋(後迴旋)、跑步	心、正向溝通的團			
			跳等動作。	隊精神。			
			5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽			
			合表演。	事中選手和觀眾的			
			6. 能在課堂外的時間,養成持續運	角色和責任。			
	貳、體育		動的習慣。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	六. 超越巔峰	2		身體控制和協調能			
	七. 繩乎奇技			カ。			
				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。			
				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。			
第七週	壹、健康	1	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】
10/12~10/18	二. 事故傷害知多少	1	害。	生活規範、態度與	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安

(#12271)		T		T		
		2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危	價值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
		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
			生活情境中,主動			的意義。
			表現基礎健康技			安 E10 關注校園安全
			能。			的事件。
		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	合動作與遊戲。	口頭評量	
		2.2人一組完成雙人跳繩2下以	確性。		行為檢核	
		上。	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
		3. 能在多人跳繩中分組分工,穩定	動精神和道德規			
		甩繩,讓同學能順利跳過繩子。	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			
計 聯 女			與、接受挑戰的學			
貳、體育	2		習態度。			
七. 繩乎奇技			3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			身體控制和協調能			
			カ。			
			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			

2	(4,4,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1,1						
				動習慣,維持動態			
				生活。			
第八週			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】
10/19~10/25			害。	生活規範、態度與	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	價值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
	二. 事故傷害知多少	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
	一. 争政炀舌知多少		3. 能制定改善危險行為的計畫。	生活情境中,主動			的意義。
				表現基礎健康技			安 E10 關注校園安全
				能。			的事件。
			1. 能在多人跳繩中分組分工,穩定	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
			甩繩,讓同學能順利跳過繩子。	他人運動技能的正	合動作與遊戲。	口頭評量	
			2. 能夠積極參與一字型迴旋跳,勇	確性。		行為檢核	
			於接受嘗試。	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
			3. 能夠分析自己的技能,觀摩學習	動精神和道德規			
			他人的技巧。	範。			
			4. 各組運用學習策略,提高過山洞	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
			的成功率。	與、接受挑戰的學			
	才 融 左			習態度。			
	貳、體育	2		3c-Ⅲ-2 在身體活動			
	七. 繩乎奇技			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。			

第九週			1 处了额上江南崇日丛目队仁为江	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的	期 宛	【完入妆女】
10/26~11/1			1. 能了解生活中常見的冒險行為及			觀察評量	【安全教育】
			可能會造成的危險。	生活規範、態度與	原因與防制策略。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康		2. 能演練拒絕冒險行為的情境。	價值觀。		行為檢核	全。
	二. 事故傷害知多少	1	3. 能自我反省與修正冒險行為,展	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E8 了解校園安全
			現促進健康的行動。	修正促進健康的行			的意義。
				動。			安 E10 關注校園安全
							的事件。
			1. 能在遊戲中表現出運動家精神,	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
			遵循遊戲的路線。	能的要素和要領。	類運動基本動作及基	口頭評量	
			2. 各組運用學習策略,提高貓捉老	1d-Ⅲ-2 比較自己或	礎戰術。	行為檢核	
			鼠過繩的成功率。	他人運動技能的正	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	態度評量	
			3. 能在課堂外的時間,養成持續運	確性。	合動作與遊戲。		
			動的習慣。	2c-Ⅲ-1 表現基本運			
			4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上	動精神和道德規			
			拍擊羽球。	範。			
			5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手	2c-Ⅲ-3表現積極參			
	貳、體育		正拍對打。	與、接受挑戰的學			
	七. 繩乎奇技	2	6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手	習態度。			
	八. 羽球高手		正拍、反拍對打。	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。			
第十週			1. 能了解具備健康安全生活技巧的	3a-Ⅲ-2 能於不同的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
11/2~11/8			重要性。	生活情境中,主動	活動事故傷害預防與	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	+ /+ +		2. 能認識簡易止血方式及運動傷害	表現基礎健康技	安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康	1	防護技巧。	能。		態度評量	安 E8 了解校園安全
	二. 事故傷害知多少		3. 能檢視自我行為,在日常生活中	4a-Ⅲ-2 自我反省與			的意義。
			落實健康安全生活的行動。	修正促進健康的行			安 E10 關注校園安全
				動。			的事件。
			1. 能用反手將羽球發低、發短。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
			2. 能積極練習,並有不怕失敗的學	與、接受挑戰的學	類運動基本動作及基	口頭評量	
			習態度。	習態度。	礎戰術。	行為檢核	
			3. 認識單、雙打發球的界線及球拍	3c-Ⅲ-2 在身體活動		態度評量	
			各部位的名稱。	中表現各項運動技			
			4. 能學會十字步法。	能,發展個人運動			
			5. 能學會十字步法加揮拍動作。	潛能。			
	貳、體育	2	6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習	1d-Ⅲ-1 了解運動技			
	八. 羽球高手	۷	羽球的動作。	能的要素和要領。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				カ。			
				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	壹、健康	1	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。	1a-Ⅲ-2 描述生活行	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、	觀察評量	【安全教育】
11/9~11/15	三. 關鍵時刻	1	2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒	為對個人與群體健	一氧化碳中毒、異物	口頭評量	安 E11 了解急救的重

		16 14	市 / L 目/ 總区	压定名以声明十八	仁为以计	# bl
		的方法。	康的影響。	梗塞急救處理方法。	行為檢核	要性。
			3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E12 操作簡單的急
			生活情境中,主動			救項目。
			表現基礎健康技			安 E13 了解學校內緊
			能。			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	備、設施、場域。	口頭評量	
		3. 能認識比賽場地的範圍、界線及	規範。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	行為檢核	
		規則。	2c-Ⅲ-2 表現同理	類運動基本動作及基	態度評量	
	貳、體育	4. 能學會分組循環比賽。	心、正向溝通的團	礎戰術。		
	八. 羽球高手	5. 小組成員能同理、正向溝通討論	隊精神。			
		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。			
第十二週		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】
11/16~11/22		性。	能和生活技能對健	氧化碳中毒、異物梗	口頭評量	安 E11 了解急救的重
	t /h t	2. 能認識避免異物梗塞的方法。	康維護的重要性。	塞急救處理方法。	行為檢核	要性。
	壹、健康	1 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
	三. 關鍵時刻	處理方式。	基礎健康技能。	統資訊與突發事故的		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
		及自救。				急救護設備的位置。

	1	ı	1			1	
							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. 能認識比賽場地的範圍、界線及	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	【人權教育】
			規則。	能要素和基本運動	備、設施、場域。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			2. 能學會分組循環比賽。	規範。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	行為檢核	求的不同,並討論與
			3. 小組成員能同理、正向溝通討論	1d-Ⅲ-1 了解運動技	類運動基本動作及基	態度評量	遵守團體的規則。
			戰術,並彼此提醒。	能的要素和要領。	礎戰術。		
			4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	2c-Ⅲ-2 表現同理	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分		
			5. 能了解棒球運動的傳球、接球及	心、正向溝通的團	性球類運動基本動作		
	貳、體育		跑壘的要領。	隊精神。	及基礎戰術。		
		2	6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	八. 羽球高手	Δ	協調能力。	身體控制和協調能			
	九. 棒棒好球		7. 學童能解決練習時所面臨的問	力。			
			題。	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。			
第四週			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】
9/21~9/27 第五週	壹、健康	1	2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步	能和生活技能的基	統資訊與突發事故的	口頭評量	安 E11 了解急救的重
9/28~10/4	三. 關鍵時刻	1	縣。	本步驟。	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

	1	1				1	1
				題受到個人、家			救項目。
				庭、學校與社區等			安 E13 了解學校內緊
				因素的交互作用之			急救護設備的位置。
				影響。			安 E14 知道通報緊急
				3a-Ⅲ-1 流暢地操作			事件的方式。
				基礎健康技能。			【資訊教育】
				4a-Ⅲ-1 運用多元的			資 E2 使用資訊科技
				健康資訊、產品與			解決生活中簡單的問
				服務。			題。
			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	觀察評量	【人權教育】
			性。	他人運動技能的正	性球類運動基本動作	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的	確性。	及基礎戰術。	行為檢核	求的不同,並討論與
			態度。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	遵守團體的規則。
			3. 能展現出打擊,投與接之動作技	與、接受挑戰的學			
	貳、體育	2	能執行的控制協調能力。	習態度。			
	九.棒棒好球	۷	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。			
第十三週 11/23~11/29			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】
11/23~11/29			2. 能運用急救系統資源。	能和生活技能的基	統資訊與突發事故的	口頭評量	安 E11 了解急救的重
	壹、健康		3. 能學會從旁協助急救的方法。	本步驟。	處理方法。	行為檢核	要性。
	三. 關鍵時刻	1		2a-Ⅲ-1 關注健康議		態度評量	安 E12 操作簡單的急
	一,例数"以			題受到個人、家			救項目。
				庭、學校與社區等			安 E13 了解學校內緊
				因素的交互作用之			急救護設備的位置。

						i e	
				影響。			安 E14 知道通報緊急
				3a-Ⅲ-1 流暢地操作			事件的方式。
				基礎健康技能。			【資訊教育】
				4a-Ⅲ-1 運用多元的			資 E2 使用資訊科技
				健康資訊、產品與			解決生活中簡單的問
				服務。			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	育、運動精神與運動	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			2. 學童能解決比賽時所面臨的問	範。	營養知識。	行為檢核	求的不同,並討論與
			題。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分	態度評量	遵守團體的規則。
			3. 學童能從賽事計畫中,解決運動	身體控制和協調能	性球類運動基本動作		
	貳、體育	0	參與所遇到的問題。	カ。	及基礎戰術。		
	九. 棒棒好球	2		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。			
第十四週			1. 能認識何謂藥物中毒。	1a-Ⅲ-2 描述生活行	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、	觀察評量	【安全教育】
11/30~12/6			2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急	為對個人與群體健	一氧化碳中毒、異物	口頭評量	安 E11 了解急救的重
			救步驟。	康的影響。	梗塞急救處理方法。	行為檢核	要性。
			3. 能認識並遵守正確的用藥守則。	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E12 操作簡單的急
	壹、健康	1	4. 能省思家庭用藥習慣。	修正促進健康的行			救項目。
	三. 關鍵時刻	1		動。			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. 學童能確實擬定及執行賽事運動	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Ab-Ⅲ-2 體適能自我	觀察評量	【人權教育】
			計畫。	動的防護知識,維	評估原則。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			2. 學童能解決比賽時所面臨的問	護運動安全。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	行為檢核	求的不同,並討論與
			題。	2c-Ⅲ-1 表現基本運	育、運動精神與運動	態度評量	遵守團體的規則。
			3. 能理解精靈柔軟操的防護原則,	動精神和道德規	營養知識。		
			確保運動安全。	範。	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分		
	貳、體育		4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	性球類運動基本動作		
	九. 棒棒好球	2	學習態度。	身體控制和協調能	及基礎戰術。		
	十. 體操精靈		5. 肢體動作展現出穩定控制及協調	カ。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支		
			能力。	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	撐、跳躍、旋轉與騰		
				的進攻和防守策	躍動作。		
				略。			
				4d-Ⅲ-2 執行運動計			
				畫,解決運動參與			
				的阻礙。			
第十五週			1. 能理解消費資訊對個人健康消費	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Eb-Ⅲ-1 健康消費資	觀察評量	【家庭教育】
12/7~12/13			選擇的影響。	境的健康需求,尋	訊與媒體的影響。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	t /h rt		2. 能判斷對個人健康生活有益的消	求適用的健康技能		行為檢核	消費的傳播媒體等各
	壹、健康	1	費資訊。	和生活技能。		態度評量	種因素。
	四. 飲食放大鏡			4a-Ⅲ-1 運用多元的			
				健康資訊、產品與			
				服務。			
	貳、體育		1. 能了解以身體部位為軸心,旋轉	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
		2	繞圓圈的動作要領。	能的要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與騰	口頭評量	
	十. 體操精靈		2. 以積極的學習態度,在進行部位	2c-Ⅲ-3表現積極參	躍動作。	行為檢核	

			旋轉動作時引發學習樂趣。	與、接受挑戰的學		態度評量	
			3. 能展現出穩定的身體控制和協調	習態度。			
			能力。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
			4. 能和同儕合作,進行旋轉創作和	賞與創作的美感體			
			展演的能力。	驗。			
			5. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			作要領。	身體控制和協調能			
			6. 積極專注的學習態度,在側翻動	カ。			
			作練習時引發學習樂趣。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
			7. 透過練習,能逐漸展現出穩定的	中表現各項運動技			
			身體控制能力和協調能力。	能,發展個人運動			
			8. 在練習的過程中,解決側翻動作	潛能。			
			所遇到的挑戰與問題。	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。			
				4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
				體適能與運動技能			
				的運動計畫。			
第十六週			1. 能了解加工食品基本概念。	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
12/14~12/20			2. 能了解食品加工過程及保存方	能和生活技能對健	加工、保存與衛生安	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康	1	式。	康維護的重要性。	全。	行為檢核	消費的傳播媒體等各
	四. 飲食放大鏡	1		2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	種因素。
				題所造成的威脅感			
				與嚴重性。			
	貳、體育	2	1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
	十. 體操精靈	<i>L</i>	作要領。	能的要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與騰	口頭評量	

			2. 積極專注的學習態度,在側翻動	2c-Ⅲ-3 表現積極參	躍動作。	行為檢核	
			作練習時引發學習樂趣。	與、接受挑戰的學		態度評量	
			3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的	習態度。			
			身體控制能力和協調能力。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
			4. 在練習的過程中,解決側翻動作	賞與創作的美感體			
			所遇到的挑戰與問題。	驗。			
			5. 能以積極專注的學習態度,接受	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			各關的挑戰。	身體控制和協調能			
			6. 與同儕分享側翻成功的經驗,同	力。			
			時欣賞動作美感。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
			7. 依據個人的運動潛能,在不同的	中表現各項運動技			
			技能表現中,展演最好的創作能	能,發展個人運動			
			カ。	潛能。			
				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。			
				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			1. 能覺察加工食品對健康的影響。	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
12/21~12/27			2. 能認識加工食品的健康飲食方	能和生活技能對健	加工、保存與衛生安	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康	1	法。	康維護的重要性。	全。	行為檢核	消費的傳播媒體等各
	四. 飲食放大鏡	1		2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	種因素。
				題所造成的威脅感			
				與嚴重性。			
	貳、體育	2	1. 認識有氧運動是有效改善體適能	1c-Ⅲ-3 了解身體活	Ab-Ⅲ-1 身體組成與	觀察評量	

		1					
	十一. 健康有氧		的方式。	動對身體發展的關	體適能之基本概念。	口頭評量	
			2. 能了解有氧運動對身體的效益與	係。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	行為檢核	
			發展。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	題式創作舞。	態度評量	
			3. 認識有氧舞步的要領。	能的要素和要領。			
			4. 在練習過程表現積極參與的學習	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
			態度。	與、接受挑戰的學			
			5. 在身體活動中表現與學習各項有	習態度。			
			氧 舞 步。	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。			
第十八週			1. 能認識各類食品衛生安全保存知	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
12/28~1/3			識。	境的健康需求,尋	加工、保存與衛生安	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康	1	2. 能了解各類食品的特性並正確保	求適用的健康技能	全。	行為檢核	消費的傳播媒體等各
	四. 飲食放大鏡	1	存。	和生活技能。		態度評量	種因素。
			3. 能認識正確使用冰箱保存食品的				
			方式。				
			1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質,	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ab-Ⅲ-1 身體組成與	觀察評量	
			重組變化。	能的要素和要領。	體適能之基本概念。	口頭評量	
			2. 透過溝通、合作、創作,表現團	2c-Ⅲ-2 表現同理	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	行為檢核	
			隊精神,規畫小組展演。	心、正向溝通的團	題式創作舞。	態度評量	
	貳、體育	0	3. 擬定分組練習的運動計畫,嘗試	隊精神。			
	十一. 健康有氧	2	在生活中實踐。	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。			
第十九週	壹、健康	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促	Fb-Ⅲ-1 健康各面向	觀察評量	【家庭教育】
	•	*		*		•	·

1/4~1/10	四. 飲食放大鏡		2. 能檢視日常生活中的行為並提出	進健康的信念或行	平衡安適的促進方法	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
			改善方法。	為。	與日常健康行為。	行為檢核	消費的傳播媒體等各
						態度評量	種因素。
			1. 在分組展演中,表現穩定的身體	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	觀察評量	
			控制和協調能力。	賞與創作的美感體	題式創作舞。	口頭評量	
	貳、體育	2	2. 表演後,能分享運動欣賞與美感	驗。		行為檢核	
	十一.健康有氧	Z	體驗。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		態度評量	
				身體控制和協調能			
				力。			
第二十週			1. 在分組展演中,表現穩定的身體	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	觀察評量	
1/11~1/17			控制和協調能力。	賞與創作的美感體	題式創作舞。	口頭評量	
	貳、體育	9	2. 表演後,能分享運動欣賞與美感	驗。		行為檢核	
	十一.健康有氧	2	體驗。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		態度評量	
				身體控制和協調能			
				カ。			
第二十一週 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(私)立七股區大文國民小學 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	每週(3)節,本學期共(60)節
	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。			
課程目標	8. 能主動展現促進家人感	情的行動。			
	9. 了解壘球擲遠、推鉛球	、木棋的基本規則及	動作要領。		
	10. 能勇於挑戰,並認真經	東習跳箱分腿騰躍動作	作。		
	11. 能利用基本武術動作創	刘造出連續技。			
	12. 了解排球運動的場地	、用球及目前在臺灣的	的發展狀況。		
	13. 能在手球比賽與小組成	戈員討論,並執行從 2	不同位置出發的攻擊與防	守策略。	
	14. 分析、解釋不同文化的	勺土風舞身體活動的 \$	持色。		
	15. 知道水域安全的重要性	生,熟記防溺、自救的	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	貨,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,並透過體縣) 與實踐,處理日常	舍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	4方式,因應日常生	生活情境。
該學習階段	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	建與人際溝通上。
領域核心素養	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,並理解名	類媒體刊載、報導	事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	5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重	为、公平競爭 ,並與	卑團隊成員合作,促進身心健康。
	健體 E-C3 具備理解與關係	懷本土、國際體育與 個	建康議題的素養,並認識	及包容文化的多元	性。

			課程架構	脈絡			
h/ @ the see	m - 4 - 4 4 4 4	th bu	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	學習重	三點	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
			1. 能利用身高、體重計算自己的身	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Da-Ⅲ-1 衛生保	觀察評量	【品德教育】
			體質量指數。	能和生活技能對健	健習慣的改進方	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
	声、健康新 ##		2. 能知道體位異常產生的健康問	康維護的重要性。	法。	行為檢核	與德行
	壹、健康新世界	1	題。	2b-Ⅲ-2 願意培養健		態度評量	品 E7 知行合一。
	一. 健康加油站		3. 能認識改善生活習慣的方法。	康促進的生活型			
			4. 能改善自己的生活習慣,以達到	能。			
			健康體位。				
			1. 確認運動與場地安全。	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Cb-Ⅲ-1 運動安	觀察評量	【安全教育】
			2. 了解壘球擲遠的動作要領。	動的防護知識,維	全教育、運動精	口頭評量	安 E7 探究運動基本
第一週			3. 了解投擲角度與投擲距離的關	護運動安全。	神與運動營養知	行為檢核	的保健。
2/11~2/14			係。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	識。	態度評量	
			4. 表現良好的壘球擲遠動作。	能的要素和要領。	Ga-Ⅲ-1跑、跳		
			5. 解決在比賽時遇到的問題。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	與投擲的基本動		
	貳、體育	2		與、接受挑戰的學	作。		
	五. 投其所好	2		習態度。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				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。			
第二週 2/15~2/21							

			4 11 20 21 6 71 11 6 72 2	4 111 4 2021	D III O 4 all	*	For the latest
			1. 能認識身體的各腔室。	la-III-l 認識生	Da-III-2 身體	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	主要器官的構造	口頭評量	品 E1 良好生活習慣
			能。	層面健康的概念。	與功能。	行為檢核	與德行
	志、伊 唐		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	態度評量	品 E7 知行合一。
	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	疾病。	技能和生活技能的	與口腔衛生促進		
			4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不	基本步驟。	的保健行動。		
			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			
			6. 能養成良好的視力保健習慣。	感與嚴重性。			
			1. 做出良好的推鉛球動作。	1c-III-1 了解運動	Bc-III-2 運動	觀察評量	【安全教育】
			2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異	技能要素和基本運	與疾病保健、終	口頭評量	安 E7 探究運動基本
炒一			同處。	動規範。	身運動相關知	行為檢核	的保健。
第三週 2/22~2/28			3. 了解木棋的比賽方式,並進行木	ld-III-1 了解運動	識。	態度評量	
			棋比賽。	技能的要素和要	Cd-III-1 户外		
			4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇	領。	休閒運動進階技		
			到的問題。	2c-III-2 表現同理	能。		
	貳、體育		5. 了解規律運動的好處,並向親朋	心、正向溝通的團	Ga-III-1 跑、		
	五. 投其所好	2	好友提倡運動的好處。	隊精神。	跳與投擲的基本		
				2c-III-3 表現積極	動作。		
				參與、接受挑戰的			
				學習態度。			
				2d-III-3 分析並解			
				釋多元性身體活動			
				的特色。			
				3c-III-1 表現穩定			

97 9 7 3 EF	T-12-(6-422) F1 =						
				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	口腔衛生促進的	口頭評量	品 El 良好生活習慣
			便	本步驟。	保健行動。	行為檢核	與德行
	生 体底的证明		3. 能學習使用牙線潔牙的方法。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	品 E7 知行合一。
	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生	題所造成的威脅感			
	一. 健康加油站		活中持續進行護齒行動。	與嚴重性。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省與			
				修正促進健康的行			
				動。			
第四週			1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Ia-Ⅲ-1滾翻、	觀察評量	
3/1~3/7			的要領。	動的防護知識,維	支撐、跳躍、旋	口頭評量	
			2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。	護運動安全。	轉與騰躍動作。	行為檢核	
			3. 能以積極專注的學習態度,接受	1d-Ⅲ-1 了解運動技		態度評量	
	貳、體育		挑戰。	能的要素和要領。			
	· 照月 六.飛騰青春	2	4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
	八. 飛鷹月谷		5. 能運用手臂支撐力量將身體撐	與、接受挑戰的學			
			起,並進行重心上下移動。	習態度。			
			6. 能與同學互助合作完成,並學會	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			做好自我保護及防護同伴的動作。	身體控制和協調能			
			7. 能展現出穩定的身體控制和協調	力。			

			能力。				
			能於日常生活中落實維持身體健康	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Da-Ⅲ-3 視力與	觀察評量	【品德教育】
			的行為,培養良好生活習慣。	能和生活技能的基	口腔衛生促進的	口頭評量	品 EI 良好生活習慣
				本步驟。	保健行動。	行為檢核	與德行
	壹、健康新世界			2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	品 E7 知行合一。
	一.健康加油站	1		題所造成的威脅感			
	一. 健康加油站			與嚴重性。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省與			
				修正促進健康的行			
				動。			
			1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1滾翻、	觀察評量	
第五週			動作要領。	能的要素和要領。	支撐、跳躍、旋	口頭評量	
3/8~3/14			2. 以積極的學習態度,在支撐、	2c-Ⅲ-3 表現積極參	轉與騰躍動作。	行為檢核	
0, 0 0, 11			蹬、跳練習時引發學習樂趣。	與、接受挑戰的學		態度評量	
			3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的	習態度。			
			身體控制能力和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	貳、體育	2	4. 在練習的過程中,解決分腿騰越	身體控制和協調能			
	六. 飛騰青春	2	動作所遇到的挑戰與問題。	カ。			
			5. 能和同儕合作,進行多人飛躍馬	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			背接龍練習。	實踐,解決練習或			
			6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	比賽的問題。			
			7. 能學會跳箱上的跳撐動作。	4c-Ⅲ-2 比較與檢視			
			8. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分	個人的體適能與運			
			腿騰躍動作。	動技能表現。			
第六週	壹、健康	1	1. 能認識分級醫療與轉診制度。	2b-Ⅲ-2 願意培養健	Fb-Ⅲ-4 珍惜健	觀察評量	【安全教育】
3/15~3/21	二. 醫藥學問大	1	2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療	康促進的生活型	保與醫療的方	口頭評量	安 E2 了解危機與安

			的行為。	態。	法。	行為檢核	全。
						態度評量	
			1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1滾翻、	觀察評量	
		2. 能學會跳箱上的跳撐動作。	能的要素和要領。	支撐、跳躍、旋	口頭評量		
			3. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分	2c-Ⅲ-3 表現積極參	轉與騰躍動作。	行為檢核	
			腿騰躍動作。	與、接受挑戰的學		態度評量	
			4. 透過練習,能逐漸展現出穩定的	習態度。			
			身體控制能力和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	貳、體育	2	5. 在練習的過程中,解決分腿騰躍	身體控制和協調能			
	六. 飛騰青春	2	動作所遇到的挑戰與問題。	カ。			
			6. 能以積極專注的學習態度,接受	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			各關的挑戰。	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。			
			1. 能察知用藥五問有利自身健康利	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
			益與障礙。	動的自覺利益與障	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康	1	2. 能辨别錯誤的用藥行為,並建立	礙。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
	二. 醫藥學問大	1	正確用藥觀念。		詢。	態度評量	
给 1.7 用			3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類				
第七週 3/22~3/28			型意涵。				
3, 22 3, 20	*		1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的	1c-Ⅲ-3 了解身體活	Bd-Ⅲ-1武術組	觀察評量	
			動作,並分析與他人的差異。	動對身體發展的關	合動作與套路。	口頭評量	
	貳、體育	2	2. 能說出正確的武術動作名稱。	係。		行為檢核	
	七. 摩拳擦掌			1d-Ⅲ-2 比較自己或		態度評量	
				他人運動技能的正			

							1
				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。			
			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	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	二. 醫藥學問大	1	2. 能了解藥品分類與規範對健康的	源與規範。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
			重要性。		詢。	態度評量	
怂、 四			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	
第八週 3/29~4/4			動作,並分析與他人的差異。	他人運動技能的正	合動作與套路。	口頭評量	
0/20 4/4	-h - 114h-		2. 能說出正確的武術動作名稱。	確性。		行為檢核	
	貳、體育	2		3c-Ⅲ-2 在身體活動		態度評量	
	七.摩拳擦掌			中表現各項運動技			
				能,發展個人運動			
				潛能。			
			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	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	二. 醫藥學問大	1	2. 能認識正確的藥品保存守則。	源與規範。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
			3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。		詢 。	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	
第九週			2. 能將學到的武術套路與家人分	能要素和基本運動	合動作與套路。	口頭評量	
4/5~4/11	h		享。	規範。	Ha-Ⅲ-1網/牆性	行為檢核	
	貳、體育		3. 能對排球的起源與特色有基本的	2c-Ⅲ-3 表現積極參	球類運動基本動	態度評量	
	七.摩拳擦掌	2	認識。	與、接受挑戰的學	作及基礎戰術。		
	八. 球不落地		4. 能積極正確的做出低手拋球動	習態度。			
			作,並透過競爭和學習策略,改善	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			個人技能表現。	身體控制和協調能			
	1		l	l	I .	I.	ı

			T				T T
				カ。			
				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。			
			1. 能了解正確用藥五大核心能力,	1b-Ⅲ-4 了解健康自	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康 二.醫藥學問大		達成健康自主管理。	主管理的原則與方	類、正確用藥核	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能於生活中落實正確用藥行為,	法。	心能力與用藥諮	行為檢核	全。
		1	並向親朋好友宣導。	3a-Ⅲ-1 流暢地操作	詢。	態度評量	
			基礎健康技能。				
				4b-Ⅲ-3 公開提倡促			
				進健康的信念或行			
				為。			
第十週			1. 能透過小組比賽並討論,遵守規	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ha-Ⅲ-1網/牆性	觀察評量	
4/12~4/18			則的演練排球比賽中的進攻和防守	他人運動技能的正	球類運動基本動	口頭評量	
			策略。	確性。	作及基礎戰術。	行為檢核	
			2. 能做出了解並做出正確的低手傳	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽		態度評量	
	貳、體育	2	接球。	事中選手和觀眾的			
	八. 球不落地	2		角色和責任。			
				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			

69 1 快办子日时	,		•				
				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,能選擇良好的	1b-Ⅲ-2認識健康技	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
			產品與服務。	能和生活技能的基	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	1	2. 面對促銷活動時,能展現出理性	本步驟。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
	三. 聰明消費樂無窮	1	消費的行為。	3b-Ⅲ-4能於不同的		態度評量	規則和健康受到傷害
				生活情境中,運用			等經驗,並知道如何
				生活技能。			尋求救助的管道。
			1. 能與同學討論如何改善比賽低手	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
			傳接球的技巧,接納他人不同想	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
			法,並正向溝通有效策略解決比賽	3c-Ⅲ-2 在身體活動	作及基礎戰術。	行為檢核	
			的問題。	中表現各項運動技		態度評量	
第十一週			2. 能知道並做出正面低手發球動	能,發展個人運動			
4/19~4/25			作。	潛能。			
				3d-Ⅲ-1 應用學習策			
	貳、體育	0		略,提高運動技能			
	八. 球不落地	2		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。			

3. 3. 1 DEI-							
			1. 能認識選購商品四妙招。	1a-Ⅲ-3理解促進健	Eb-Ⅲ-2 健康消	觀察評量	【人權教育】
			2. 能了解商品標示對維護消費權益	康生活的方法、資	費相關服務與產	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	1	的重要性。	源與規範。	品的選擇方法。	行為檢核	公平、不合理、違反
	三. 聰明消費樂無窮		3. 能了解具得獎機率性質的商品相	3b-Ⅲ-4 能於不同的		態度評量	規則和健康受到傷害
			對應的購買策略。	生活情境中,運用			等經驗,並知道如何
				生活技能。			尋求救助的管道。
			1. 能認識、了解如何選用及配戴排	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
			球的護具護膝。	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
笠 上 - 畑			2. 能知道並做出移動傳接球的倒身	2c-Ⅲ-2 表現同理	作及基礎戰術。	行為檢核	
第十二週 4/26~5/2			保護動作。	心、正向溝通的團	Hb-Ⅲ-1陣地攻	態度評量	
17 20 07 2			3. 能與同學討論如何提升手球比賽	隊精神。	守性球類運動基		
	貳、體育		傳接球之技巧,接納他人不同想	3c-Ⅲ-2 在身體活動	本動作及基礎戰		
	八. 球不落地	2	法,並正向溝通有效策略,提高學	中表現各項運動技	術。		
	九. 手球英雄		習效能。	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. 能了解消費行為中,消費者可享	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
			的權利與應盡的義務。	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	1	2. 能在生活中展現消費者應有的態	礙。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
第十三週	三. 聰明消費樂無窮	1	度和行為。	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	規則和健康受到傷害
- 第十三週 5/3~5/9				人對促進健康的觀			等經驗,並知道如何
				點與立場。			尋求救助的管道。
	貳、體育		1. 能在手球比賽中與小組成員討	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	Hb-Ⅲ-1陣地攻	觀察評量	
	九. 手球英雄	2	論,並執行從不同位置出發的攻擊	的進攻和防守策	守性球類運動基	口頭評量	
	/U. 1 / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		與防守策略。	略。	本動作及基礎戰	行為檢核	

			2. 能與同學討論如何提升手球比賽		術。	態度評量	
					1/14]	您及 计 里	
			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。				
			1. 能了解產生消費糾紛的原因。	2a-Ⅲ-3體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
			2. 能具備處理消費糾紛的因應策	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康	1	略 。	礙。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
	三. 聰明消費樂無窮	1	3. 能知道消費者有申訴的權利及申	4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	規則和健康受到傷害
			訴的管道。	促進健康的行動。			等經驗,並知道如何
							尋求救助的管道。
			能正確做出行進3步跳射和運球組	3c-Ⅲ-2在身體活動	Hb-Ⅲ-1陣地攻	觀察評量	
第十四週	貳、體育 九. 手球英雄	2	合,並透過競爭和學習策略改善技	中表現各項運動技	守性球類運動基	口頭評量	
5/10~5/16			能表現。	能,發展個人運動	本動作及基礎戰	行為檢核	
				潛能。	術。	態度評量	
				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。			
			能培養良好的消費態度,並有能力	2a-Ⅲ-3體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
			尋求解決的方法和技巧。	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
第十五週	壹、健康			礙。	影響。	行為檢核	公平、不合理、違反
5/17~5/23	三. 聰明消費樂無窮	1		4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	規則和健康受到傷害
				促進健康的行動。			等經驗,並知道如何
							尋求救助的管道。

					*** _ 4 } .		-
			1. 能透過小組比賽並討論,演練手	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Hb-Ⅲ-1 陣地攻	觀察評量	【多元文化教育】
			球比賽中的進攻和防守策略。	賞與創作的美感體	守性球類運動基	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			2. 能從不同國家文化的土風舞中分	驗。	本動作及基礎戰	行為檢核	的多樣性與差異性。
			享運動欣賞與創作的美感體驗,展	2d-Ⅲ-3 分析並解釋	術。	態度評量	
			現多元文化的包容性與素養。	多元性身體活動的	Ib-Ⅲ-2各國土		
			3. 能分析、解釋不同文化土風舞身	特色。	風舞。		
	貳、體育		體活動的特色。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
		2		中表現各項運動技			
	九. 手球英雄	2		能,發展個人運動			
	十. 花舞翩翩			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。			
			1. 能明白家庭成員所扮演的角色及	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Fa-Ⅲ-2 家庭成	觀察評量	【性別平等教育】
			責任。	境的健康需求,尋	員的角色與責	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
			2. 能了解並接納不同的家庭組成型	求適用的健康技能	任。	行為檢核	庭型態的多樣性。
			態	和生活技能。		態度評量	【家庭教育】
第十六週 壹	壹、健康		3. 能了解自己為健全家庭功能可以	2b-Ⅲ-3 擁有執行健			家 E4 覺察個人情緒
5/24~5/30	四. 家庭安和樂	1	做到的事。	康生活行動的信心			並適切表達,與家人
				與效能感。			及同儕適切互動。
				4b-Ⅲ-2 使用適切的			家 E12 規劃個人與家
				事證來支持自己健			庭的生活作息。
				康促進的立場。			

			1 处归州安亚从工从1 口無止止	1』Ⅲ 1 フ切宝4 ル	IL III O A EN I		「タニナルが太」
			1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ib-Ⅲ-2各國土	觀察評量	【多元文化教育】
			巧、要領與隊形變化。	能的要素和要領。	風舞。	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			2. 能於土風舞運動中表現穩定的身	2c-Ⅲ-3 表現積極參		行為檢核	的多樣性與差異性。
	貳、體育	2	體控制與協調能力。	與、接受挑戰的學		態度評量	
	十. 花舞翩翩	_	3. 能表現積極參與練習舞步技巧與	習態度。			
			隊形變化。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				力。			
			1. 能覺察家人的感受並願意主動幫	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-2家庭成	觀察評量	【性別平等教育】
			助家人。	生活規範、態度與	員的角色與責	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
			2. 能於生活落實對家庭有幫助的行	價值觀。	任。	行為檢核	庭型態的多樣性。
4	t /h.t		為。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康	1	3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的	下,表現基本的決			家 E4 覺察個人情緒
	四. 家庭安和樂		傷害。	策與批判技能。			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。
第十七週			1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ib-Ⅲ-2各國土	觀察評量	【多元文化教育】
5/31~6/6			巧、要領與隊形變化。	能的要素和要領。	風舞。	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			2. 能於土風舞運動中表現穩定的身	2c-Ⅲ-3 表現積極參		行為檢核	的多樣性與差異性。
			體控制與協調能力。	與、接受挑戰的學		態度評量	
	h		3. 能表現積極參與練習舞步技巧與	習態度。			
	貳、體育	2	隊形變化。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
	十. 花舞翩翩		4. 能從展演歷程中,分享運動欣賞	賞與創作的美感體			
			與創作的美感體驗。	驗。			
			5. 能與小組成員完成展演。	 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			
				動促進身心健康的			
				效益。			
			1. 能運用自我保護技巧避免傷害的	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-2 家庭成	觀察評量	【性別平等教育】
			發生。	生活規範、態度與	員的角色與責	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
			2. 能知道家庭變異可能造成的心理	價值觀。	任。	行為檢核	庭型態的多樣性。
			反應。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康	1	3. 能理解家人互為支持的力量,願	下,表現基本的決			家 E4 覺察個人情緒
	四. 家庭安和樂		意一起面對悲傷事件。	策與批判技能。			並適切表達,與家人
			4. 能認識正向轉念方法。				及同儕適切互動。
							家 E12 規劃個人與家
第十八週							庭的生活作息。
6/7~6/13			1. 對平靜水域安全有初步的了解,	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Cb-Ⅲ-1 運動安	觀察評量	【海洋教育】
			以提高水域安全的警覺性。	動的防護知識,維	全教育、運動精	口頭評量	海 El 喜歡親水活
			2. 重視水域安全觀念,能熟記防	護運動安全。	神與運動營養知	行為檢核	動,重視水域安全。
	北 融大		溺、自救的方式。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	識。	態度評量	
	貳、體育	2	3. 能透過實際體驗與操作,了解實	與、接受挑戰的學			
	十一. 悠遊戲水樂		施救溺的方式與危險性。	習態度。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
				實踐,解決練習或			
				比賽的問題。			
			1. 能思考並體察家人有效溝通的好	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Fa-Ⅲ-3維持良	觀察評量	【性別平等教育】
笠 L L 畑	生、神 病		處及影響。	動的自覺利益與障	好人際關係的溝	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
第十九週 6/14~6/20	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	2. 能透過角色情境,學會溝通「停	礙。	通技巧與策略。	行為檢核	庭型態的多樣性。
0/14 0/20			看聽」等有效溝通的技巧。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
				下,表現基本的決			家 E4 覺察個人情緒
		•		•	•		•

				T	T		I
				策與批判技能。			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。
			1. 能認識立式划漿與基本操作,培	1d-Ⅲ-1了解運動技	Bc-Ⅲ-1 基礎運	觀察評量	【海洋教育】
			養未來參與水域活動與利用大型浮	能的要素和要領。	動傷害預防與處	口頭評量	海 E1 喜歡親水活
			具的救生能力。	2c-Ⅲ-2表現同理	理方法。	行為檢核	動,重視水域安全。
			2. 能知道從事水域活動出現脫水現	心、正向溝通的團	Cc-Ⅲ-1 水域休	態度評量	
			象時的症狀及預防方法。	隊精神。	閒運動進階技		
			3. 能重視水域安全的觀念,熟記並	2c-Ⅲ-3表現積極參	能。		
			正確做出防溺、自救的方式。	與、接受挑戰的學	Gb-Ⅲ-1 水中自		
				習態度。	救方法、仰漂 15		
				3c-Ⅲ-1表現穩定的	秒。		
	貳、體育	2		身體控制和協調能			
	十一. 悠遊戲水樂	炒		カ。			
				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。			
			1. 能了解與家人相處及健康休閒的	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Fb-Ⅲ-1健康各	觀察評量	【性別平等教育】
然 — 1 vm	t /4 rt		重要性。	能和生活技能對健	面向平衡安適的	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
第二十週 6/21~6/27	壹、健康	1	2. 能主動和家人規劃共同的休閒活	康維護的重要性。	促進方法與日常	行為檢核	庭型態的多樣性。
0/41 70/41	四. 家庭安和樂		動。	4a-Ⅲ-3 主動地表現	健康行為。	態度評量	【家庭教育】
			3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。	促進健康的行動。			家 E4 覺察個人情緒

			4. 能主動展現促進家人感情的行				並適切表達,與家人
			動。				及同儕適切互動。
							家 E12 規劃個人與家
							庭的生活作息。
			1. 能積極的練習,做出捷泳正確的	1d-Ⅲ-2比較自己或	Gb-Ⅲ-2 手腳聯	觀察評量	【海洋教育】
			手腳搭配動作藉物前進。	他人運動技能的正	合動作、藉物游	口頭評量	海 El 喜歡親水活
			2. 能在小組比賽時與隊友討論、合	確性。	泳前進、游泳前	行為檢核	動,重視水域安全。
			作正向溝通有效策略,提高學習效	2c-Ⅲ-3表現積極參	進 15 公尺 (需	態度評量	
	貳、體育	2	能	與、接受挑戰的學	换氣三次以上)		
	十一. 悠遊戲水樂		3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作	習態度。	與簡易性游泳比		
			的正確性,提供課後自主練習方向	3c-Ⅲ-2 在身體活動	賽。		
			的	中表現各項運動技			
			建議。	能,發展個人運動			
				潛能。			
			1. 能積極的練習,做出捷泳正確的	1d-Ⅲ-2比較自己或	Gb-Ⅲ-2 手腳聯	觀察評量	【海洋教育】
			手腳搭配動作藉物前進。	他人運動技能的正	合動作、藉物游	口頭評量	海 El 喜歡親水活
			2. 能在小組比賽時與隊友討論、合	確性。	泳前進、游泳前	行為檢核	動,重視水域安全。
			作正向溝通有效策略,提高學習效	2c-Ⅲ-3表現積極參	進 15 公尺 (需	態度評量	
第二十一	貳、體育	0	能	與、接受挑戰的學	換氣三次以上)		
週 6/28~6/30	十一. 悠遊戲水樂	2	3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作	習態度。	與簡易性游泳比		
0. 20 0, 00			的正確性,提供課後自主練習方向	3c-Ⅲ-2在身體活動	賽。		
			的	中表現各項運動技			
			建議。	能,發展個人運動			
				潛能。			

- ◎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。