

教材版本	自編教材、翰林版、康軒版	實施年級 (班級/組別)	五、六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 搭配「我會打掃環境」培養環境保護意識與實踐能力。 2. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 3. 培養良好的體適能。 4. 提升球類基礎技能與策略應用。 5. 培養身體控制力與協調性，促進身心平衡。 6. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。						
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-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(調整)		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1-7 週	健康 認識環境汙染 體育 排球小將大對決	21	健康 1. 能辨識生活中的常見污染類型（如空氣、噪音、水污染）。 2. 能舉例日常生活如何減少污染源。 體育 1. 能用單手自拋擊球過網 2. 能用單手拋接排球(單手高拋、低手拋、背後拋) 3. 能正確進行基本的排球擊球動作（如發球、托球、低手傳球）。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策	Ca-Ⅲ-2 環境污染對健康的影響 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	口語評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			4. 能與同學進行簡易對打活動。	略。			
8-14 週	健康 我會綠色消費 體育 我是跳跳王(運動會、趣味競賽)	21	健康 1. 能知道綠色消費 3R3E 原則。 2. 能在生活中實踐綠色消費行動。 體育 1. 能參與運動會與趣味競賽。 2. 認識奧運、亞運，培養運動精神。 3. 能完成立定跳遠、助跑跳遠、左右側跳、單腳跳、半蹲跳。 4. 能跳過簡易障礙物(如線條、呼拉圈)，完成跳房子遊戲。 5. 能完成單人連續跳繩動作。	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 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。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	口語評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
15-21 週	健康 環保愛地球 體育 球來就閃！躲避球	21	健康 1. 能了解做環保的原因(地球暖化)。 2. 能說出保護地球的行動(如植樹、節能減碳的方法)。 體育 1. 能辨識躲避球場域範圍並在安全區內移動。 2. 能以適當力量用單/雙	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 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。 Hc-III-1 標的性球類	口語評量 操作評量 指認評量	【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			手擲、傳、接球。 3. 能進行轉身、閃躲動作閃避球。 4. 能遵守「出局與回場」等基本規則。 5. 能參與簡易分組對抗賽。	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。	運動基本動作及基礎戰術		品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
--	--	--	--	--	-------------	--	-------------------

◎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。

教材版本	自編教材、翰林版、康軒版	實施年級 (班級/組別)	五、六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節 六年級第 19 週畢業，本學期共(51)節		
課程目標	1. 搭配「我會計畫購物」培養學生建立消費者核心素養。 2. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 3. 培養良好的體適能。 4. 提升球類基礎技能與策略應用。 5. 培養身體控制力與協調性，促進身心平衡。 6. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。						
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-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 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
1-8 週 第 2 週春節	健康 認識商品標示 體育 我們是足球小將	21	健康 1. 能看懂服飾、食品的基本標示（如尺寸、材質、產地、成分、有效日期）。 體育 1. 能控制球向指定方向移動（如直線踢球）。 2. 能用腳內側傳、停球；能用腳底停球 3. 能用腳運球前進。 4. 能用足內側或腳背，移動踢球射門。 5. 能做守門員基本動作	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。 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-2 演練比賽中	Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 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。	口語評量 操作評量 指認評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			(用手接球、傳球)。	的進攻和防守策略。			
9-15 週	健康 我會計畫消費 體育 投籃高手出動！	21	健康 1. 能判斷需要與想要，進行計畫消費。 2. 能做健康消費決定：確定需求□列出可能選擇□蒐集資訊□做決定。 體育 1. 能使用拍球技巧進行直線運球。 2. 能用單/雙手拋接球。 3. 能與同伴進行單/雙手地板與胸前傳球。 4. 能在定點投籃。 5. 能進行防守動作。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 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。	口語評量 操作評量 指認評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。
16-21 週 六年級 第 19 週 (畢業)	健康 消費者的權利與義務 體育 墊上運動我最行	18	健康 1. 能知道消費者的義務：警覺認知、環保認知、積極行動。 2. 知道消保法保障消費者權利：退貨、索賠，會尋求協助（如打 1950）。 體育 1. 能進行正確的暖身與伸	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 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。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與	口語評量 操作評量 指認評量	【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。 【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

			展動作。 2. 能完成基本翻滾動作（如前滾翻、側滾翻、後滾翻）。 3. 能做簡易瑜珈動作：山式、風式、龜式、鹿式、半月式、樹式、蛇式、鳥式、雙人 4. 能做身體支撐擺盪、平板支撐、手推車、單槓等動作。	習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	騰躍動作。		
--	--	--	--	--	-------	--	--

◎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。