臺南市公立南區新興國民小學 114 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)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	(63)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	呆健的注意事項。								
	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日	內計畫。								
	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	0								
	7. 能認識正確使用冰箱	呆存食品的方式。								
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、接球及跑壘的要令	頁。							
	14. 能了解側翻的支撐和	腳後踢的動作要領。								
	15. 在身體活動中表現與	學習各項有氧舞步。								
	健體-E-A1 具備良好身質	豐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	٤ .				
	健體-E-A2 具備探索身體	豐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是	夏。				
該學習階段	健體-E-A3 具備擬定基	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。					
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	解各類媒體刊載、報導	有關體育與健康內容的意	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 節婁	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
			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】
			際關係。	生活規範、態度與價	際關係的溝通技巧與	口頭評量	性 El 認識生理性別、
	土 /土市		2. 能運用並演練人際互動技巧。	值觀。	策略。	行為檢核	性傾向、性別特質與
	壹、健康	1		3b-Ⅲ-1 獨立演練大		態度評量	性別認同的多元面
	一. 青春大小事			部分的自我調適技			貌。
				能。			性 E11 培養性別間合
							宜表達情感的能力。
8/30			1. 了解各種方式接飛盤,並比較自己	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運	觀察評量	
 9/6			或他人的正確性。	他人運動技能的正確	動進階技能。	口頭評量	
9/6			2. 主動參與練習,並和他人一起投入	性。		行為檢核	
	貳、體育 五. 飛過天際		學習。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	
		2	3. 能運用不同接飛盤的動作。	與、接受挑戰的學習			
	五. 瓶迥大除		4. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動	態度。			
			作。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				カ。			
			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】
			2. 能悅納自我並尊重他人。	生活規範、態度與價	情緒、壓力的管理技	口頭評量	性 El 認識生理性別、
	壹、健康		3. 能學會察覺低落情緒,並找到排解	值觀。	巧。	行為檢核	性傾向、性別特質與
	一. 青春大小事	1	情緒的方式。	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	性別認同的多元面
9/7 9/13	- 月谷八小手			人對促進健康的觀點			貌。
				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	
		2	2. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動	進攻和防守策略。	害預防與處理方法。	口頭評量	
	五. 飛過天際		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。	動精神和道德規範。	動進階技能。	態度評量	
			4. 在比賽中表現出運動家精神及道	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			德規範。	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。			
			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】
			方法。	能和生活技能的基本	討與常見保健問題之	口頭評量	性 El 認識生理性別、
			2. 能了解夢遺的原因。	步驟。	處理方法。	行為檢核	性傾向、性別特質與
	壹、健康 一. 青春大小事		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	性別認同的多元面
		1	響。	生活情境中,主動表			貌。
	一. 有奋大小争		4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。	現基礎健康技能。			性 E11 培養性別間合
			5. 能具備清理貼身衣物的能力。				宜表達情感的能力。
			6. 能關注青春期衛生及保健的注意				
三			事項。				
9/14			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】
9/20			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、防	動精神和道德規範。	賽會與現代奧林匹克	態度評量	人的權利。
	五. 飛過天際	2	守的精彩片段,並能讓運動技能更進	4c-Ⅲ-1 選擇及應用	運動會。		
		2	步。	與運動相關的科技、			
	六. 超越巔峰		4. 完成活力存摺。	資訊、媒體、產品與			
			5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。	服務。			
			6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹				
			克精神的故事。				
四	壹、健康	1	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】

2. 能制定行動方案,促進青春期的生	2,2,7 🗀 🗁				I			I
長發育。	9/21	一. 青春大小事		來源。	能和生活技能的基本	討與常見保健問題之	口頭評量	性 El 認識生理性別、
立、體育 1. 表現良好的起跑動作。 1. 表現良好的起跑動作。 1. 表現良好的起跑動作。 1. 表現良好的起跑動作。 1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解瑪麗式起跑和站立式起跑的	9/27			2. 能制定行動方案,促進青春期的生	步驟。	處理方法。	行為檢核	性傾向、性別特質與
現基礎健康技能。				長發育。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	性別認同的多元面
					生活情境中,主動表			貌。
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 放巧和使用時機。 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。 位康 一. 青春大小事 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2					現基礎健康技能。			性 E11 培養性別間合
2 2. T解蹲踞式起跑和站立式起跑的								宜表達情感的能力。
支流、體育 六、超越巅峰 2 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。 4. 了解轉路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。 4. 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。 				1. 表現良好的起跑動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
京、體育 六、超越巔峰 2 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。 2 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。 4c-III-1 關注健康議 題受到個人、家庭、 學校與社區等因素的 如多的影響與因應 一.青春大小事 4.能具備青春期正確健康知識及對 「力式。 2.能覺察並尊重不同性別特質,重視 個人與趣及發展。 3.能列出溝通氣略及找到排解情緒 的方法。 4.能具備青春期正確健康知識及對 「,表現基本的決策 與批判技能。 4.能具備青春期正確健康知識及對 「,表現基本的決策 與批判技能。 1.了解接力規則及枝巧。 1.了解接力規則及枝巧。 1. 「解接力規則及枝巧。 1. 「解決數人技巧。 1. 「解決數人技巧。 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決力規則及枝巧。 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「解決數人技術 1. 「不可以數學投術 1. 「不可以數學技術 1. 「可以數學技術 1. 「可以數學技術學 1. 「可以數學技術學 1. 「可以數學技術學 1. 「可以數學技術學 1. 「可以數學技術學 1. 「可以數學學 1. 「可以數學學 1. 「可以數學學 1. 「可以數學				2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的	能的要素和要領。	的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
六. 超越巅峰 2 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的 技巧和使用時機。 力。				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
六. 超越巅峰 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的 技巧和使用時機。 力。 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。 1. 能理解社會文化的性別刻板印 象,做出正確的判斷。 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。 Db-III-2 不同性傾向 的基本概念與性別刻 何為檢核 性傾向、性別 多成的影響與因應 方式。 世性別認同的多 性例認同的多 態度評量 2. 能覺察並尊重不同性別特質,重視 個人與趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒 的方法。 之影響。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒 的方法。 大式。 性別認同的多 態度評量 4. 能具備青春期正確健康知識及對 性別持有健康的態度。 下,表現基本的決策 與批判技能。 實表建情感的 10/4 1. 了解接力規則及技巧。 Ic-III-1 了解運動技 Ga-III-1 跑、跳與投擲 觀察評量 【人權教育】		貳、體育	9	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。
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。 體適能與運動技能的運動計畫。		六. 超越巔峰	۷	4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的	カ。			
運動計畫。				技巧和使用時機。	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
1 1. 能理解社會文化的性別刻板印 象,做出正確的判斷。 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 Db-Ⅲ-2 不同性傾向 納察評量 機察評量 【性別平等教 性 E1 認識生活 行為檢核 青春大小事 個人與趣及發展。 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。 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。 方式。 態度評量 性別認同的多 貌。 性 E11 培養性 宜表達情感的 10/4 1. 了解接力規則及技巧。 1c-Ⅲ-1 了解運動技 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 觀察評量 【人權教育】				5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	體適能與運動技能的			
\$,做出正確的判斷。 2.能覺察並尊重不同性別特質,重視					運動計畫。			
五 9/28 10/4 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 4. 能具備青春期正確健康知識及對 性別持有健康的態度。 空互作用 之影響。 3b-Ⅲ-3能於引導 下,表現基本的決策 與批判技能。 放印象的影響與因應 方式。 行為檢核 態度評量 性別認同的多 貌。 性 E11 培養性 宜表達情感的 與批判技能。 10/4 1. 了解接力規則及技巧。 1c-Ⅲ-1 了解運動技 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 觀察評量 【人權教育】				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】
壹、健康 1 個人興趣及發展。 交互作用 方式。 態度評量 性別認同的多額。 3.能列出溝通策略及找到排解情緒 之影響。 3b-Ⅲ-3能於引導 性 E11 培養性 9/28 4.能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。 下,表現基本的決策與批判技能。 宜表達情感的個別 10/4 1.了解接力規則及技巧。 1c-Ⅲ-1 了解運動技 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 觀察評量 【人權教育】				象,做出正確的判斷。	題受到個人、家庭、	的基本概念與性別刻	口頭評量	性 El 認識生理性別、
青春大小事 1 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒 的方法。 之影響。 3b-Ⅲ-3 能於引導 下,表現基本的決策 宜表達情感的性別持有健康的態度。 性 E11 培養性 宜表達情感的性別持有健康的態度。 10/4 1. 了解接力規則及技巧。 1c-Ⅲ-1 了解運動技 「Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲」觀察評量 「人權教育」				2. 能覺察並尊重不同性別特質,重視	學校與社區等因素的	板印象的影響與因應	行為檢核	性傾向、性別特質與
青春大小事 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 之影響。 貌。 5 (28) (28) (29/28) (20/28) (2		壹、健康	1	個人興趣及發展。	交互作用	方式。	態度評量	性別認同的多元面
五 9/28 4. 能具備青春期正確健康知識及對 性別持有健康的態度。 下,表現基本的決策 與批判技能。 宜表達情感的 取批判技能。 10/4 1. 了解接力規則及技巧。 1c-Ⅲ-1 了解運動技 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 觀察評量 【人權教育】		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。			貌。
9/28 4. 能具備青春期正確健康知識及對 下,表現基本的決策 性別持有健康的態度。 宜表達情感的 與批判技能。 10/4 1. 了解接力規則及技巧。 1c-Ⅲ-1 了解運動技 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲 觀察評量 【人權教育】	_			的方法。	3b-Ⅲ-3 能於引導			性 E11 培養性別間合
10/4				4. 能具備青春期正確健康知識及對	下,表現基本的決策			宜表達情感的能力。
1. 了解接力規則及技巧。	10/4			性別持有健康的態度。	與批判技能。			
2. 表現良好的傳接棒動作。 能要素和基本運動規 的基本動作。 口頭評量 人 E5 欣賞、台	10/4			1. 了解接力規則及技巧。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲	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	的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別
貳、體育 2 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		貳、體育 六. 超越巔峰	9	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
六. 超越巔峰			4	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,並討論出 能的要素和要領。				4. 了解選手與觀眾的責任,並討論出	能的要素和要領。			
如何協助選手取得佳績。 2c-Ⅲ-2 表現同理				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。			
		1. 能判讀校園安全地圖,並能理解其	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		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了解校園安全的
		3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	生活情境中,主動表			意義。
	壹、健康		現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
六 10/5	二. 事故傷害知多少		3b-Ⅲ-3 能於引導			的事件。
			下,表現基本的決策			
10/11			與批判技能。			
			3b-Ⅲ-4 能於不同的			
			生活情境中,運用生			
			活技能。			
	貳、體育	1. 能完成活力存摺。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
	六. 超越巔峰	2. 解決執行運動計畫表的阻礙。	能要素和基本運動規	的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別

	七. 繩乎奇技		3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單	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、正向溝通的團隊			
			跳等動作。	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。	事中選手和觀眾的角			
			6. 能在課堂外的時間,養成持續運動	色和責任。			
			的習慣。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				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。			
			1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
t	+ /4		2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危	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
10/12	壹、健康	1	機並培養解決問題的能力。	值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
10/18	二. 事故傷害知多少			3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安E8了解校園安全的
				生活情境中,主動表			意義。

			現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
						的事件。
		1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
		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,穩定甩	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
		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, 勇於接受嘗	2c-Ⅲ-2 表現同理			
		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。			
	貳、體育		3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	七. 繩乎奇技		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			
			動習慣,維持動態生			
			活。			
入 10/19	壹、健康	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	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	二. 事故傷害知多少	2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危	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

10/25		機並培養解決問題的能力。	值觀。	安全須知。	行為檢核	全。
		3. 能制定改善危險行為的計畫。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安E8了解校園安全的
			生活情境中,主動表			意義。
			現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全
						的事件。
		1. 能在多人跳繩中分組分工,穩定甩	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
		繩,讓同學能順利跳過繩子。	他人運動技能的正確	合動作與遊戲。	口頭評量	
		2. 能夠積極參與一字型迴旋跳,勇於	性。		行為檢核	
		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,觀摩學習他	動精神和道德規範。			
		人的技巧。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
		4. 各組運用學習策略,提高過山洞的	與、接受挑戰的學習			
		成功率。	態度。			
	貳、體育		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。			
		1. 能了解生活中常見的冒險行為及	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的	觀察評量	【安全教育】
九	壹、健康	可能會造成的危險。	生活規範、態度與價	原因與防制策略。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
10/26	宣、健康	2. 能演練拒絕冒險行為的情境。	值觀。		行為檢核	全。
11/1	一, 尹以呖古知夕少	3. 能自我反省與修正冒險行為,展現	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安E8了解校園安全的
		促進健康的行動。	修正促進健康的行			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,遵	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	觀察評量	
		循遊戲的路線。	能的要素和要領。	運動基本動作及基礎	口頭評量	
		2. 各組運用學習策略,提高貓捉老鼠	1d-Ⅲ-2 比較自己或	戰術。	行為檢核	
		過繩的成功率。	他人運動技能的正確	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	態度評量	
		3. 能在課堂外的時間,養成持續運動	性。	合動作與遊戲。		
		的習慣。	2c-Ⅲ-1 表現基本運			
		4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍	動精神和道德規範。			
		擊羽球。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
		5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手	與、接受挑戰的學習			
		正拍對打。	態度。			
	貳、體育	6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	七. 繩乎奇技 2	正拍、反拍對打。	身體控制和協調能			
	八. 羽球高手		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			
			動習慣,維持動態生			
			活。			
+	壹、健康	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	小組上台發	【安全教育】
11/2	二. 事故傷害知多少	重要性。	生活情境中,主動表	活動事故傷害預防與	表校園安全	安 E2 了解危機與安
11/8	一・平成の古ペタノ	2. 能認識簡易止血方式及運動傷害	現基礎健康技能。	安全須知。	地圖海報	全。

		防護技巧。	4a-Ⅲ-2 自我反省與			安E8了解校園安全的
		3. 能檢視自我行為,在日常生活中落	修正促進健康的行			意義。
		實健康安全生活的行動。	動。			安 E10 關注校園安全
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				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/牆性球類	觀察評量	
		2. 能積極練習,並有不怕失敗的學習	與、接受挑戰的學習	運動基本動作及基礎	口頭評量	
		態度。	態度。	戰術。	行為檢核	
		3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各	3c-Ⅲ-2 在身體活動		態度評量	
		部位的名稱。	中表現各項運動技			
		4. 能學會十字步法。	能,發展個人運動潛			
		5. 能學會十字步法加揮拍動作。	能。			
	貳、體育	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	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			
			 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。			
		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、一	觀察評量	【安全教育】
		2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒	為對個人與群體健康	氧化碳中毒、異物梗	口頭評量	安 E11 了解急救的重
		的方法。	的影響。	塞急救處理方法。	行為檢核	要性。
+- 11/9	壹、健康		3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E12 操作簡單的急
	三. 關鍵時刻		生活情境中,主動表			救項目。
11/15			現基礎健康技能。			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
							决生活中簡單的問
							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。	能要素和基本運動規	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/牆性球類	行為檢核	
			則。	2c-Ⅲ-2 表現同理	運動基本動作及基礎	態度評量	
	貳、體育	_	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、正向溝通討論戰	精神。			
			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性。	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一	觀察評量	【安全教育】
			2. 能認識避免異物梗塞的方法。	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
			3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的	維護的重要性。	塞急救處理方法。	行為檢核	要性。
			處理方式。	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
			4. 能學會使用哈姆立克法進行救人	基礎健康技能。	統資訊與突發事故的		救項目。
+=	+ ,,		及自救。		處理方法。		安 E13 了解學校內緊
11/16	壹、健康	1					急救護設備的位置。
11/22	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. 能認識比賽場地的範圍、界線及規	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	【人權教育】
		貝]。	能要素和基本運動規	備、設施、場域。	口頭評量	人E3了解每個人需求
		2. 能學會分組循環比賽。	範。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類	行為檢核	的不同,並討論與遵
		3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰	1d-Ⅲ-1 了解運動技	運動基本動作及基礎	態度評量	守團體的規則。
		術,並彼此提醒。	能的要素和要領。	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/跑分性		
		5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑	心、正向溝通的團隊	球類運動基本動作及		
計		壘的要領。	精神。	基礎戰術。		
貳、體育	2	6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
九.棒棒好球	2	協調能力。	身體控制和協調能			
九. 棒棒对球		7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	カ。			
			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。			
		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. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步	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
		驟。	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
十二 11/23	1		題受到個人、家庭、			救項目。
三. 關鍵時刻	1		學校與社區等因素的			安 E13 了解學校內緊
11/28			交互作用之影響。			急救護設備的位置。
			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】

				健康資訊、產品與服			資E2使用資訊科技解
				務。			決生活中簡單的問
							題。
			1. 能比較動作要領與他人的正確性。	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性	觀察評量	【人權教育】
			2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態	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
			度。	性。	基礎戰術。	行為檢核	的不同,並討論與遵
			3. 能展現出打擊,投與接之動作技能	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	守團體的規則。
			執行的控制協調能力。	與、接受挑戰的學習			
	貳、體育	2	4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	態度。			
	九. 棒棒好球	Z		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。			
			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。
十四	壹、健康			學校與社區等因素的			安 E13 了解學校內緊
11/30	三. 關鍵時刻	1		交互作用之影響。			急救護設備的位置。
12/6	二. 娴蜒屿刻			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】
				健康資訊、產品與服			資E2使用資訊科技解
				務。			決生活中簡單的問
							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題。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	營養知識。	行為檢核	的不同,並討論與遵
		3. 學童能從賽事計畫中,解決運動參	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	與所遇到的問題。	カ。	球類運動基本動作及		
	九. 棒棒好球		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。			
		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、一	觀察評量	【安全教育】
		2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急	為對個人與群體健康	氧化碳中毒、異物梗	口頭評量	安Ell 了解急救的重
		救步驟 。	的影響。	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
		4. 能省思家庭用藥習慣。	修正促進健康的行			救項目。
	壹、健康		動。			安 E13 了解學校內緊
	豆、健康 1 三. 關鍵時刻					急救護設備的位置。
1.5	二. 쮔蜓时刻					安 E14 知道通報緊急
十五 12/7						事件的方式。
 12/13						【資訊教育】
12/13						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】
	貳、體育	計畫。	動的防護知識,維護	評估原則。	口頭評量	人E3了解每個人需求
	九.棒棒好球 2	2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。	運動安全。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	行為檢核	的不同,並討論與遵
	十. 體操精靈	3. 能理解精靈柔軟操的防護原則,確	2c-Ⅲ-1 表現基本運	育、運動精神與運動	態度評量	守團體的規則。
		保運動安全。	動精神和道德規範。	營養知識。		

			4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性		
			習態度。	身體控制和協調能	球類運動基本動作及		
			5. 肢體動作展現出穩定控制及協調	カ。	基礎戰術。		
			能力。	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、		
				的進攻和防守策略。	跳躍、旋轉與騰躍動		
				4d-Ⅲ-2 執行運動計	作。		
				畫,解決運動參與的	·		
				阻礙。			
			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】
			選擇的影響。	境的健康需求,尋求	訊與媒體的影響。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
			2. 能判斷對個人健康生活有益的消	適用的健康技能和生		行為檢核	消費的傳播媒體等各
		1	費資訊。	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。			
			1. 能了解以身體部位為軸心,旋轉繞	1d-Ⅲ-1 了解運動技	[a-Ⅲ-1 滾翻、支撐、	觀察評量	
			圓圈的動作要領。	能的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
十六 12/14			2. 以積極的學習態度,在進行部位旋	2c-Ⅲ-3 表現積極參	作。	行為檢核	
			轉動作時引發學習樂趣。	與、接受挑戰的學習		態度評量	
12/20			3. 能展現出穩定的身體控制和協調	態度。			
	- An 1711 - An		能力。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
	貳、體育	2	4. 能和同儕合作,進行旋轉創作和展	賞與創作的美感體			
	十. 體操精靈		演的能力。	驗。			
			5. 能了解側翻的支撑和腳後踢的動	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,在側翻動作	力。			
			練習時引發學習樂趣。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
I			7. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	中表現各項運動技			

						1
		體控制能力和協調能力。	能,發展個人運動潛			
		8. 在練習的過程中,解決側翻動作所	能。			
		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。			
		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、加	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康 1	2. 能了解食品加工過程及保存方式。	能和生活技能對健康	工、保存與衛生安全。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
			維護的重要性。		行為檢核	消費的傳播媒體等各
	四. 飲食放大鏡		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。			
		1. 能了解側翻的支撑和腳後踢的動	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、	觀察評量	
		作要領。	能的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
ナセ 12/21		2. 積極專注的學習態度,在側翻動作	2c-Ⅲ-3 表現積極參	作。	行為檢核	
		練習時引發學習樂趣。	與、接受挑戰的學習		態度評量	
12/27		3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	態度。			
	貳、體育	體控制能力和協調能力。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
	十. 體操精靈	4. 在練習的過程中,解決側翻動作所	賞與創作的美感體			
		遇到的挑戰與問題。	驗。			
		5. 能以積極專注的學習態度,接受各	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
		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,同時	カ。			
		欣賞動作美感。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			

		7. 依據個人的運動潛能,在不同的技	中表現各項運動技			
		能表現中,展演最好的創作能力。	能,發展個人運動潛			
						
			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。			
		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、加	觀察評量	【家庭教育】
		2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	能和生活技能對健康	工、保存與衛生安全。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康		維護的重要性。		行為檢核	消費的傳播媒體等各
	四. 飲食放大鏡		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。			
		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	
十八		的方式。	動對身體發展的關	體適能之基本概念。	口頭評量	
12/28		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	
1/3		發展。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	題式創作舞。	態度評量	
	b at to	3. 認識有氧舞步的要領。	能的要素和要領。			
	貳、體育	4. 在練習過程表現積極參與的學習	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
	十一. 健康有氧	態度。	與、接受挑戰的學習			
		5. 在身體活動中表現與學習各項有	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			
			70 X/KII/CONTI			

			能。			
		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、加	觀察評量	【家庭教育】
		識。	境的健康需求,尋求	工、保存與衛生安全。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康	2. 能了解各類食品的特性並正確保	適用的健康技能和生		行為檢核	消費的傳播媒體等各
	四. 飲食放大鏡	存。	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,重	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ab-Ⅲ-1 身體組成與	觀察評量	
十九 1/4		組變化。	能的要素和要領。	體適能之基本概念。	口頭評量	
1/10		2. 透過溝通、合作、創作,表現團隊	2c-Ⅲ-2 表現同理	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	行為檢核	
1/10		精神,規畫小組展演。	心、正向溝通的團隊	題式創作舞。	態度評量	
	貳、體育	3. 擬定分組練習的運動計畫,嘗試在	精神。			
	十一. 健康有氧	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。			
		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】
	壹、健康	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
	四. 飲食放大鏡	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
<u>_</u> +					態度評量	種因素。
ーナ 1/11		1. 在分組展演中,表現穩定的身體控	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	觀察評量	
1/17		制和協調能力。	賞與創作的美感體	題式創作舞。	口頭評量	
1/17	貳、體育	2. 表演後,能分享運動欣賞與美感體	驗。		行為檢核	
	十一.健康有氧	驗。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		態度評量	
			身體控制和協調能			
			カ。			
二十一	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】

1/18	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
1/20			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,表現穩定的身體控	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	觀察評量	
			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體	驗。		行為檢核	
	十一. 健康有氧	2	驗。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		態度評量	
				身體控制和協調能			
				カ。			

- ◎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。

臺南市公立南區新興國民小學 114 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)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	() = 0 = 0 = 0 = 0										
	2. 能覺察眼睛及口腔疾病											
	3. 能了解正確用藥五大核		主管理。									
	4. 能運用事證支持珍惜健											
	5. 能了解消費行為中,消		盡的義務。									
	6. 能具備處理消費糾紛的		THE A 45/ 47/4									
		思考並體察家人有效溝通的好處及影響。										
課程目標		E主動展現促進家人感情的行動。										
		. ア解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。										
	10. 能勇於挑戰,並認真網											
	11. 能利用基本武術動作創											
	12. 了解排球運動的場地、		7發展狀況。									
	13. 能在手球比賽與小組成			字策略。								
	14. 分析、解釋不同文化的			• 71. 2								
	15. 知道水域安全的重要性											
			• •	, 並認識個人特質	,發展運動與保健的潛能。							
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				生活中運動與健康的問題。							
	健體-E-A3 具備擬定基本自		•									
該學習階段	健體-E-B1 具備運用體育員	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。							
領域核心素養	│ 健體-E-B2 具備應用體育員	與健康相關科技及資訊	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。							
					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、國際體育與假本土、國際體育與假本土、國際體育與假本工具]	建康議題的素養,並認識	及包容文化的多元的	生。							

	課程架構脈絡										
bi 69 tha ea	111 - Ja ve 50 10 100	th bu	學習目標	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	子自口保	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵				
			1. 能利用身高、體重計算自己的身體	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Da-Ⅲ-1 衛生保	觀察評量	【品德教育】				
			質量指數。	能和生活技能對健康	健習慣的改進方	口頭評量	品EI 良好生活習慣與				
	壹、健康新世界	1	2. 能知道體位異常產生的健康問題。	維護的重要性。	法。	行為檢核	德行				
	一. 健康加油站	1	3. 能認識改善生活習慣的方法。	2b-Ⅲ-2 願意培養健		態度評量	品 E7 知行合一。				
			4. 能改善自己的生活習慣,以達到健	康促進的生活型態。							
			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,維護	全教育、運動精神	口頭評量	安E7探究運動基本的				
			3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。	運動安全。	與運動營養知識。	行為檢核	保健。				
_			4. 表現良好的壘球擲遠動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1跑、跳與	態度評量					
			5. 解決在比賽時遇到的問題。	能的要素和要領。	投擲的基本動作。						
				2c-Ⅲ-3 表現積極參							
	貳、體育	2		與、接受挑戰的學習							
	五. 投其所好	2		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。							
_ 2/15		0									
2/15		0									

		ı	1	1	1		,
			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EI 良好生活習慣與
			能。	面健康的概念。	功能。	行為檢核	德 行
	壹、健康新世界		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。
	一.健康加油站	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。			
			1. 做出良好的推鉛球動作。	1c-III-1 了解運動	Bc-III-2 運動與	觀察評量	【安全教育】
			2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同	技能要素和基本運動	疾病保健、終身運	口頭評量	安E7探究運動基本的
			處。	規範。	動相關知識。	行為檢核	保健。
_			3. 了解木棋的比賽方式,並進行木棋	ld-III-1 了解運動	Cd-III-1 戶外休	態度評量	
三 2/22			比賽。	技能的要素和要領。	閒運動進階技能。		
0.700			4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇	2c-III-2 表現同理	Ga-III-1 跑、跳		
2/28			到的問題。	心、正向溝通的團隊	與投擲的基本動		
			5. 了解規律運動的好處,並向親朋好	精神。	作。		
	計、聯 去		友提倡運動的好處。	2c-III-3 表現積極			
	貳、體育	2		參與、接受挑戰的學			
	五. 投其所好			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			
				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			

P							
				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E1良好生活習慣與
			便	步驟。	保健行動。	行為檢核	德行
	t /h t */ 'U FF		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	1	4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活	題所造成的威脅感與			
	一. 健康加油站		中持續進行護齒行動。	嚴重性。			
				4a-Ⅲ-2 自我反省與			
				修正促進健康的行			
				動。			
四			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、支	觀察評量	
3/1			的要領。	動的防護知識,維護	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
3/7			2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。	運動安全。	騰躍動作。	行為檢核	
			3. 能以積極專注的學習態度,接受挑	1d-Ⅲ-1 了解運動技		態度評量	
			戦。	能的要素和要領。			
	貳、體育	0	4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
	六. 飛騰青春	2	5. 能運用手臂支撑力量將身體撐	與、接受挑戰的學習			
			起,並進行重心上下移動。	態度。			
			6. 能與同學互助合作完成,並學會做	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			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	カ。			
			能力。				
五	土 /本南 か 川 田		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】
3/8	壹、健康新世界	1	的行為,培養良好生活習慣。	能和生活技能的基本	口腔衛生促進的	口頭評量	品E1良好生活習慣與
3/14	一. 健康加油站			步驟。	保健行動。	行為檢核	德行
1	1				I.	1	I.

			O. III O 68 / / h rhs 122	1	4 立 15 日	
			2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	品 E7 知行合一。
			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。			
		1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1滾翻、支	觀察評量	
		作要領。	能的要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
		2. 以積極的學習態度,在支撐、蹬、	2c-Ⅲ-3 表現積極參	騰躍動作。	行為檢核	
		跳練習時引發學習樂趣。	與、接受挑戰的學習		態度評量	
		3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	態度。			
		體控制能力和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
貢	八、體育 2	4. 在練習的過程中,解決分腿騰越動	身體控制和協調能			
六	六. 飛騰青春	作所遇到的挑戰與問題。	カ。			
		5. 能和同儕合作,進行多人飛躍馬背	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
		接龍練習。	實踐,解決練習或比			
		6. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	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,並認真練習跳箱分腿	個人的體適能與運動			
		騰躍動作。	技能表現。			
		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】
壹	壹、健康 1	2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療	康促進的生活型態。	保與醫療的方法。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	二. 醫藥學問大	的行為。			行為檢核	全。
六 3/15					態度評量	
3/21		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、支	觀察評量	
到 21	八、體育 2	2. 能學會跳箱上的跳撐動作。	能的要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
六	六. 飛騰青春	3. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分腿	2c-Ⅲ-3 表現積極參	騰躍動作。	行為檢核	
		騰躍動作。	與、接受挑戰的學習		態度評量	

			4. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	態度。			
			體控制能力和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			5. 在練習的過程中,解決分腿騰躍動	身體控制和協調能			
			作所遇到的挑戰與問題。	カ。			
			6. 能以積極專注的學習態度,接受各	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			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】
	壹、健康 二. 醫藥學問大		益與障礙。	動的自覺利益與障	類、正確用藥核心	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		1	2. 能辨別錯誤的用藥行為,並建立正	礙。	能力與用藥諮詢。	行為檢核	全。
		1	確用藥觀念。			態度評量	
			3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類				
			型意涵。				
l-			1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動	1c-Ⅲ-3 了解身體活	Bd-Ⅲ-1武術組合	觀察評量	
セ 3/22			作,並分析與他人的差異。	動對身體發展的關	動作與套路。	口頭評量	
 3/28			2. 能說出正確的武術動作名稱。	係。		行為檢核	
ə/ 4 0				1d-Ⅲ-2 比較自己或		態度評量	
	貳、體育	2		他人運動技能的正確			
	七. 摩拳擦掌	۷.		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		法。	│ 康生活的方法、資源	類、正確用藥核心	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	與規範。	能力與用藥諮詢。	 行為檢核	全。
			重要性。			態度評量	
八			1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Bd-Ⅲ-1武術組合	觀察評量	
3/29			作,並分析與他人的差異。	他人運動技能的正確	動作與套路。	口頭評量	
4/4	-b> -10 -d-		2. 能說出正確的武術動作名稱。	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、指示藥與處方藥的分	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 二. 醫藥學問大	1	級。	康生活的方法、資源	類、正確用藥核心	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		1	2. 能認識正確的藥品保存守則。	與規範。	能力與用藥諮詢。	行為檢核	全。
			3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。			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	
			3. 能對排球的起源與特色有基本的	範。	Ha-Ⅲ-1網/牆性	行為檢核	
九			認識。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	球類運動基本動	態度評量	
4/5			4. 能積極正確的做出低手拋球動	與、接受挑戰的學習	作及基礎戰術。		
4/11	貳、體育		作,並透過競爭和學習策略,改善個	態度。			
	七. 摩拳擦掌	2	人技能表現。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	八. 球不落地			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。			

				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,達	1b-Ⅲ-4 了解健康自	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
			成健康自主管理。	主管理的原則與方	類、正確用藥核心	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,並	法。	能力與用藥諮詢。	行為檢核	全。
	壹、健康	1	向親朋好友宣導 。	3a-Ⅲ-1 流暢地操作		態度評量	
	二. 醫藥學問大	1		基礎健康技能。			
				4b-Ⅲ-3 公開提倡促			
				進健康的信念或行			
				為。			
			1. 能透過小組比賽並討論,遵守規則	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ha-Ⅲ-1網/牆性	觀察評量	
			的演練排球比賽中的進攻和防守策	他人運動技能的正確	球類運動基本動	口頭評量	
+			略。	性。	作及基礎戰術。	行為檢核	
4/12			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	
4/18			接球。	事中選手和觀眾的角			
				色和責任。			
	さ			3d-Ⅲ-1 應用學習策			
	貳、體育	2		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		T		1		
			1. 從事消費活動時,能選擇良好的產	1b-Ⅲ-2認識健康技	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
			品與服務。	能和生活技能的基本	費資訊與媒體的	口頭評量	人E7認識生活中不公
	壹、健康	1	2. 面對促銷活動時,能展現出理性消	步驟。	影響。	行為檢核	平、不合理、違反規
	三. 聰明消費樂無窮	1	費的行為。	3b-Ⅲ-4能於不同的		態度評量	則和健康受到傷害等
				生活情境中,運用生			經驗,並知道如何尋
				活技能。			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,接納他人不同想法,	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
			並正向溝通有效策略解決比賽的問	3c-Ⅲ-2 在身體活動	作及基礎戰術。	行為檢核	
+-			題。	中表現各項運動技		態度評量	
4/19			2. 能知道並做出正面低手發球動作。	能,發展個人運動潛			
4/25	貳、體育			能。			
				3d-Ⅲ-1 應用學習策			
	八. 球不落地	2		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。			
			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】
L -			2. 能了解商品標示對維護消費權益	康生活的方法、資源	費相關服務與產	口頭評量	人E7認識生活中不公
十二 4/26	壹、健康	1	的重要性。	與規範。	品的選擇方法。	行為檢核	平、不合理、違反規
 	三. 聰明消費樂無窮	1	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	則和健康受到傷害等
5/2			對應的購買策略。	生活情境中,運用生			經驗,並知道如何尋
				活技能。			求救助的管道。

1							
			1. 能認識、了解如何選用及配戴排球	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
			的護具護膝。	能的要素和要領。	球類運動基本動	口頭評量	
			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	
			保護動作。	心、正向溝通的團隊	Hb-Ⅲ-1陣地攻守	態度評量	
			3. 能與同學討論如何提升手球比賽	精神。	性球類運動基本		
	貳、體育		傳接球之技巧,接納他人不同想法,	3c-Ⅲ-2 在身體活動	動作及基礎戰術。		
	八. 球不落地	2	並正向溝通有效策略,提高學習效	中表現各項運動技			
	九. 手球英雄		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,消費者可享的	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮		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認識生活中不公
		1	2. 能在生活中展現消費者應有的態	礙。	影響。	行為檢核	平、不合理、違反規
			度和行為。	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	則和健康受到傷害等
				人對促進健康的觀點			經驗,並知道如何尋
十三				與立場。			求救助的管道。
5/3			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陣地攻守	觀察評量	
5/9			論,並執行從不同位置出發的攻擊與	的進攻和防守策略。	性球類運動基本	口頭評量	
	貳、體育		防守策略。		動作及基礎戰術。	行為檢核	
	九. 手球英雄	2	2. 能與同學討論如何提升手球比賽			態度評量	
	九. 丁球央雄		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。				
十四	壹、健康	1	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】
5/10 	三. 聰明消費樂無窮	1	2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。	動的自覺利益與障	費資訊與媒體的	口頭評量	人E7認識生活中不公

5/16			3. 能知道消費者有申訴的權利及申	礙。	影響。	行為檢核	平、不合理、違反規
			訴的管道。	4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	則和健康受到傷害等
				促進健康的行動。			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陣地攻守	觀察評量	
			合,並透過競爭和學習策略改善技能	中表現各項運動技	性球類運動基本	口頭評量	
			表現。	能,發展個人運動潛	動作及基礎戰術。	行為檢核	
	-h1 224 -d			能。		態度評量	
	貳、體育	2		3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
	九. 手球英雄			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。			
	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮		能培養良好的消費態度,並有能力尋	2a-Ⅲ-3體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消	觀察評量	【人權教育】
			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認識生活中不公
		1		礙。	影響。	行為檢核	平、不合理、違反規
				4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	則和健康受到傷害等
				促進健康的行動。			經驗,並知道如何尋
							求救助的管道。
十五			1. 能透過小組比賽並討論,演練手球	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Hb-Ⅲ-1 陣地攻	觀察評量	【多元文化教育】
5/17			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了解各文化間的
5/23			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	多樣性與差異性。
	貳、體育		享運動欣賞與創作的美感體驗,展現	2d-Ⅲ-3 分析並解釋	術。	態度評量	
	九. 手球英雄	2	多元文化的包容性與素養。	多元性身體活動的特	Ib-Ⅲ-2各國土風		
	十. 花舞翩翩		3. 能分析、解釋不同文化土風舞身體	色。	舞。		
			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。			
			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,尋求	員的角色與責任。	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	適用的健康技能和生		行為檢核	庭型態的多樣性。
			態	活技能。		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康 四. 家庭安和樂		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覺察個人情緒並
		1	做到的事。	康生活行動的信心與			適切表達,與家人及
				效能感。			同儕適切互動。
				4b-Ⅲ-2 使用適切的			家 E12 規劃個人與家
十六 5/24				事證來支持自己健康			庭的生活作息。
				促進的立場。			
5/30			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各國土風	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。	舞。	口頭評量	多E6了解各文化間的
			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	多樣性與差異性。
	貳、體育		體控制與協調能力。	與、接受挑戰的學習		態度評量	
	十. 花舞翩翩	2	3. 能表現積極參與練習舞步技巧與	態度。			
			隊形變化。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			
				カ。			
			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家庭成員	觀察評量	【性別平等教育】
ナセ 5/31	壹、健康	1	助家人。	生活規範、態度與價	的角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
-	四. 家庭安和樂	1	2. 能於生活落實對家庭有幫助的行	值觀。		行為檢核	庭型態的多樣性。
6/6			為。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】

			1	Т		1	1
			3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的	下,表現基本的決策			家E4 覺察個人情緒並
			傷害。	與批判技能。			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. 能認識塞爾維亞的土風舞步技	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ib-Ⅲ-2各國土風	小組上台表	【多元文化教育】
			巧、要領與隊形變化。	能的要素和要領。	舞。	演土風舞	多E6了解各文化間的
			2. 能於土風舞運動中表現穩定的身	2c-Ⅲ-3 表現積極參			多樣性與差異性。
			體控制與協調能力。	與、接受挑戰的學習			
			3. 能表現積極參與練習舞步技巧與	態度。			
			隊形變化。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
			4. 能從展演歷程中,分享運動欣賞與	賞與創作的美感體			
	貳、體育	2	創作的美感體驗。	驗。			
	十. 花舞翩翩	۷	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			
				カ。			
				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、態度與價	員的角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
十八	壹、健康		2. 能知道家庭變異可能造成的心理	值觀。		行為檢核	庭型態的多樣性。
6/7	四. 家庭安和樂	1	反應。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
6/13	1 小		3. 能理解家人互為支持的力量,願意	下,表現基本的決策			家E4覺察個人情緒並
			一起面對悲傷事件。	與批判技能。			適切表達,與家人及
			4. 能認識正向轉念方法。				同儕適切互動。

							家 E12 規劃個人與家
							庭的生活作息。
			1. 對平靜水域安全有初步的了解,以	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Cb-Ⅲ-1 運動安	觀察評量	【海洋教育】
			提高水域安全的警覺性。	動的防護知識,維護	全教育、運動精神	口頭評量	海 E1 喜歡親水活動,
			2. 重視水域安全觀念,能熟記防溺、	運動安全。	與運動營養知識。	行為檢核	重視水域安全。
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂		自救的方式。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	
		2	3. 能透過實際體驗與操作,了解實施	與、接受挑戰的學習			
	1 . 总数放小乐		救溺的方式與危險性。	態度。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
				實踐,解決練習或比			
				賽的問題。			
	壹、健康 四. 家庭安和樂		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維持良好	觀察評量	【性別平等教育】
			處及影響。	動的自覺利益與障	人際關係的溝通	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
			2. 能透過角色情境,學會溝通「停看	礙。	技巧與策略。	行為檢核	庭型態的多樣性。
			聽」等有效溝通的技巧。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
		1		下,表現基本的決策			家E4 覺察個人情緒並
				與批判技能。			適切表達,與家人及
十九							同儕適切互動。
6/14							家 E12 規劃個人與家
 6/20							庭的生活作息。
07 20			1. 能認識立式划漿與基本操作,培養	1d-Ⅲ-1了解運動技	Bc-Ⅲ-1 基礎運	觀察評量	【海洋教育】
			未來參與水域活動與利用大型浮具	能的要素和要領。	動傷害預防與處	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,
	貳、體育		的救生能力。	2c-Ⅲ-2表現同理	理方法。	行為檢核	重視水域安全。
	十一. 悠遊戲水樂	2	2. 能知道從事水域活動出現脫水現	心、正向溝通的團隊	Cc-Ⅲ-1 水域休	態度評量	
	1 10~0000000000000000000000000000000000		象時的症狀及預防方法。	精神。	閒運動進階技能。		
			3. 能重視水域安全的觀念,熟記並正	2c-Ⅲ-3表現積極參	Gb-Ⅲ-1 水中自		
			確做出防溺、自救的方式。	與、接受挑戰的學習	救方法、仰漂 15		

			1	1		1	
				態度。	秒。		
				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。			
				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 四. 家庭安和樂		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健康各面	觀察評量	【性別平等教育】
			重要性。	能和生活技能對健康	向平衡安適的促	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
		1	2. 能主動和家人規劃共同的休閒活	維護的重要性。	進方法與日常健	行為檢核	庭型態的多樣性。
			動。	4a-Ⅲ-3 主動地表現	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覺察個人情緒並
			4. 能主動展現促進家人感情的行動。				適切表達,與家人及
_ 1							同儕適切互動。
二十 6/21							家 E12 規劃個人與家
 6/27							庭的生活作息。
0/21			1. 能積極的練習,做出捷泳正確的手	1d-Ⅲ-2比較自己或	Gb-Ⅲ-2 手腳聯	觀察評量	【海洋教育】
			腳搭配動作藉物前進。	他人運動技能的正確	合動作、藉物游泳	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,
	貳、體育		2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作	性。	前進、游泳前進	行為檢核	重視水域安全。
	十一. 悠遊戲水樂	2	正向溝通有效策略,提高學習效能	2c-Ⅲ-3表現積極參	15 公尺(需換氣	態度評量	
	1 . 心边脉介示		3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作	與、接受挑戰的學習	三次以上)與簡易		
			的正確性,提供課後自主練習方向的	態度。	性游泳比賽。		
			建議。	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】
			重要性。	能和生活技能對健康	面向平衡安適的	口頭評量	性 E12 了解與尊重家
			2. 能主動和家人規劃共同的休閒活	維護的重要性。	促進方法與日常	行為檢核	庭型態的多樣性。
二十一			動。	4a-Ⅲ-3主動地表現	健康行為。	態度評量	【家庭教育】
6/28	壹、健康	1	3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。	促進健康的行動。			家E4覺察個人情緒並
6/30	四. 家庭安和樂		4. 能主動展現促進家人感情的行動。				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. 能積極的練習,做出捷泳正確的手	1d-Ⅲ-2比較自己或	Gb-Ⅲ-2 手腳聯	觀察評量	【海洋教育】
			腳搭配動作藉物前進。	他人運動技能的正確	合動作、藉物游泳	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,
			2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作	性。	前進、游泳前進	行為檢核	重視水域安全。
			正向溝通有效策略,提高學習效能	2c-Ⅲ-3表現積極參	15 公尺(需換氣	態度評量	
	貳、體育	2	3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作	與、接受挑戰的學習	三次以上)與簡易		
	十一. 悠遊戲水樂	2	的正確性,提供課後自主練習方向的	態度。	性游泳比賽。		
			建議。	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。			

- ◎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。