臺南市公立永康區永康國民小學 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/□藝才班)

<u> </u>		M 1 1	11111 人	7 79 年 1 70 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		W-9/1 H m	【任(明正/引重(■音通	ル/□N 秋炉/□云/ ル/				
教材版本	房	賽軒	實施 (班級/	<i>ذ</i> 1	年級	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節				
	1.認識傳染病的	内傳染途往	徑、症狀和預防方法	去 。								
	2.了解危害視力	力、口腔作	健康的生活習慣,約	t 護眼睛和牙齒的健	康。							
	3.了解成瘾物質	質對健康的	的危害,並堅定拒絕	邑成癮物質。								
	4.認識自己,並能自我悅納。											
	5.了解校園中區	5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。										
	6.了解騎自行車	車的安全	守則,以及搭乘遊賢	 • 車的安全須知。								
			緊急救護系統的注意									
課程目標	8.學習排球低手	手傳球、	高手傳球和低手發致	· ************************************								
	9.掌握樂樂棒球			•••								
	• • • • • • • •		計畫,養成良好運	動習慣。								
			邓 動作,進行演武活									
			6化,展現多樣的團									
		. ,	打水、划手前進。									
	14.進行肢體創											
		•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	健全發展	, 並認識個人;		1潛能。				
		•		•			日常生活中運動與健康的					
該學習階段				書及實作能力,並以		. ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	71-1~				
領域核心素着	, , , ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	_	. · · - ·		W·工心仍免 跟導有關體育與健康內容	的音義與影變。				
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, -		生活環境中培養運動與健					
				,, , _ , , , , ,								
	及服 L CZ 六1	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	節數 學習目標										
, - , , , , ,	稱	.,	•	學習表現		 	(表現任務)	實質內涵				
第一週	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		1.了解傳染病的形			3 C /	口試	【品德教育】				
	樂活我當家		成要素、傳染途	行為對個人與群	染途徑與	學滋關懷。	報告	品 E1 良好生活習				

	Ţ.,						
9/1(-)	第一課疾病不		徑。	體健康的影響。	Fb-III-2 臺灣地區	實作	慣與德行。
開學	要來		2.覺知傳染病對健		常見傳染病預防與	實踐	
1017			康造成的威脅與	自主管理的原則	自我照顧方法。		
			嚴重性。	與方法。	Fb-III-3 預防性健		
			3.了解預防傳染病	2a-III-2 覺知健康	康自我照護的意義		
			的原則和措施。	問題所造成的威	與重要性。		
			4. 主動的表現預	脅感與嚴重性。			
			防、因應傳染病的	4a-III-3 主動地表			
			行動。	現促進健康的行			
			5.描述生活行為對	動。			
			罹患傳染病的影				
			響。				
			6.了解結核病的症				
			狀、自我檢測和預				
			防方法。				
			7.了解肺結核的治				
			療方法與自我照				
			顧。				
			8.了解新型 A 型流				
			感的症狀、傳染途				
			徑和預防方法。				
			9.了解愛滋病的傳				
			染途徑。				
			10.澄清與愛滋病				
			相關的迷思。				
			11.培養接納與關				
			懷愛滋病患者的				
			態度。				
	第一單元健康 3	3	1.覺察不良用眼習	1a-III-2 描述生活	Da-III-1 衛生保健	報告	【品德教育】
第二週	樂活我當家		慣對視力變化的	行為對個人與群	習慣的改進方法。	實作	品 E1 良好生活習
	第二課視力口		威脅與嚴重性。	體健康的影響。	Da-III-3 視力與口	口試	慣與德行。
	腔檢查站		2. 描述過度使用	2a-III-2 覺知健康	腔衛生促進的保健	實踐	

3C 產品對個人傾	問題所造成的威	行動。	作業	
康的影響。	脅感與嚴重性。			
3.自我反省並修正	2a-III-3 體察健康			
個人的用眼習慣。	行動的自覺利益			
4.了解高度近視、	與障礙。			
乾眼症、黄斑部病	5 2b-III-2 願意培養			
變、白內障和青光	健康促進的生活			
眼的原因。	型態。			
5.了解並表現促進	₹ 3b-III-4 能於不同			
視力健康的行動。	的生活情境中,運			
6. 體察護眼計畫的	用生活技能。			
自覺利益與障礙。	4a-III-2 自我反省			
7.運用「目標設定	」與修正促進健康			
和「自我監督與管	的行動。			
理」技能,實踐假				
進視力健康的改				
善善。				
8.了解牙結石、牙				
 	f			
健康的影響。				
9.覺察牙結石、牙				
 				
口腔疾病所造成				
的威脅與嚴重性。				
10. 認識洗牙與牙	-			
齒矯正。				
11. 自我反省與修				
正個人的潔牙習]			
慣。				
12.運用「自我監督				
與管理」技能,實	2			
踐促進口腔健康				

			的改善計畫。				
	第二單元做自	3	1.覺察媒體訊息對	1a-III-3 理解促進	Bb-III-2 成癮性物	報告	【資訊教育】
	己愛自己		吸菸、新興菸品與	健康生活的方法、	質的特性及其危害。	實作	資 E2 使用資訊科
	第一課不要被		喝酒的影響。	資源與規範。	Bb-III-3 媒體訊息		技解決生活中簡單
	引誘		2.了解避免受媒體	2a-III-2 覺知健康	對青少年吸菸、喝酒		的問題。
			訊息誘導的方法。	問題所造成的威	行為的影響。		【法治教育】
			3.覺知吸食電子煙	脅感與嚴重性。			法 E8 認識兒少保
第三週			對健康的影響。	3b-III-3 能於引導			護。
			4.運用「批判性思	下,表現基本的決			
			考」技能,辨別媒	策與批判技能。			
			體訊息中電子煙				
			偽裝的手法。				
			5.覺知喝酒對健康				
			的影響。				
	第二單元做自	3	1.運用「批判性思	1a-III-2 描述生活	Bb-III-2 成癮性物	報告	【資訊教育】
	己愛自己		考」技能,辨別新	行為對個人與群	質的特性及其危害。	實作	資 E2 使用資訊科
	第二課全力反		興毒品。	體健康的影響。	Bb-III-4 拒絕成癮	口試	技解決生活中簡單
	毒		2.認識毒品的特性	1b-III-3 對照生活	物質的健康行動策		的問題。
			與危害。	情境的健康需求,	略。		
				尋求適用的健康			
			毒品產生的問題	技能和生活技能。			
			對個人、家庭與社	2b-III-1 認同健康			
第四週			會的影響。	的生活規範、態度			
			4.運用「天龍八不」				
			拒絕技巧, 拒絕使				
			用毒品。	健康促進的生活			
			5.對照不同的情境				
				3b-III-3 能於引導			
			生活技能。	下,表現基本的決			
			6.辨識日常生活中				
			可能接觸毒品的	· ·			
			危險,澄清毒品相	現促進健康的行			

			nB . 1. m				
			關迷思。	動。			
			7.主動表現遠離毒	4b-III-1 公開表達			
			品的行動。	個人對促進健康			
			8.認同拒絕毒品的	的觀點與立場。			
			行為。				
	第二單元做自	3	1.以正向、積極的	3b-III-1 獨立演練	Fa-III-1 自我悅納	實作	【性別平等教育】
	己愛自己		想法,演練「自我	大部份的自我調	與潛能探索的方法。	報告	性 E3 覺察性別角
	第三課獨特的		調適」技能,遠離	適技能。		作業	色的刻板印象,了解
	我		成癮物質。	4a-III-3 主動地表			家庭、學校與職業的
			2.主動表現並培養	現促進健康的行			分工,不應受性別的
第五週			拒毒的健康生活。	動。			限制。
N. T. ~			3.認識並認同自己				【生涯規劃教育】
9/29(-)			的人格特質,建立				涯 E4 認識自己的
放假			個人的價值感,進				特質與興趣。
JAC IEC			行自我悅納。				
			4.了解職業無性別				
			之分。				
			5.實行探索潛能的				
			方法,訂定個人夢				
			想計畫。				
	第三單元安全	3	1.描述冒險行為可	1a-III-2 描述生活	Ba-III-1 冒險行為	實作	【安全教育】
	新生活		能造成的後果與	行為對個人與群	的原因與防制策略。		安 E8 了解校園安
	第一課校園事		影響。	體健康的影響。	Ba-III-2 校園及休		全的意義。
第六週	故傷害		2.理解避免造成事	1a-III-3 理解促進	閒活動事故傷害預		安 E10 關注校園安
10/0/			故傷害發生的方	健康生活的方法、	防與安全須知。		全的事件。
10/6(-)			法。	資源與規範。			•
10/10(五)			3.公開表達對冒險	2a-III-2 覺知健康			
			行為的看法。	問題所造成的威			
放假			4.覺察校園中潛藏				
			的危機與可能造				
			成的事故傷害的	與修正促進健康			
			嚴重性。	的行動。			

			5.分析事故傷害發 生的可能因素與 防制策略。	4a-III-3 主動地表 現促進健康的行 動。			
			6.主動表現預防校 園事故傷害的方	31			
			法。				
			7.自我反省與提倡				
			預防校園事故傷 害的行動。				
	第三單元安全	3	1.覺察自行車事故	1a-III-2 描述生活	Ba-III-2 校園及休		【安全教育】
	新生活		發生的可能原因	行為對個人與群	閒活動事故傷害預		安 E14 知道通報緊
	第二課騎車乘		與嚴重性。	體健康的影響。	防與安全須知。	實作	急事件的方式。
	車保平安		2.描述騎自行車應	·	Ba-III-4 緊急救護	作業	
			避免的危險行為	健康生活的方法、	系統資訊與突發事		
			與注意事項。	資源與規範。	故的處理方法。		
			3.了解預防自行車	2a-III-2 覺知健康			
			事故傷害的安全				
			行動與安全設備。	脅感與嚴重性。			
			4.主動表現預防事	4a-III-1 運用多元			
第七週			故傷害的安全行	的健康資訊、產品			
界で過			動。	與服務。			
			5.覺察遊覽車事故	4a-III-3 主動地表			
			發生的可能原因	現促進健康的行			
			與嚴重性。	動。			
			6.了解預防遊覽車				
			事故傷害的安全				
			行動與安全設備。				
			7.理解並演練遊覽				
			車安全設備的使用工工				
			用方式。				
			8.認識緊急救護系				
			統資訊與報案流				

			程。				
			9.演練緊急救護報				
			案的方法,表現面				
			臨突發事故的處				
			理能力。				
	第四單元擊球	3	1.了解排球低手傳	1d-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性	自我評量	【品德教育】
	特攻隊		球的動作要領。	技能的要素和要	球類運動基本動作	實作	品 E3 溝通合作與
	第一課排球高		2.表現排球低手傳	領。	及基礎戰術。	報告	和諧人際關係。
	手		球的動作技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
			3.了解排球高手傳	或他人運動技能			
			球的動作要領。	的正確性。			
			4.表現排球高手傳	1d-III-3 了解比賽			
			球的動作技能。	的進攻和防守策			
			5.了解排球低手發	略。			
			球的動作要領。	2c-III-3 表現積極			
			6.表現排球低手發	參與、接受挑戰的			
第八週			球的動作技能。	學習態度。			
			7.分析自己或他人	3c-III-1 表現穩定			
10/24(五)			排球動作技能的	的身體控制和協			
放假			正確性。	調能力。			
			8.探索排球比賽的	3d-III-2 演練比賽			
			進攻與防守策略。	中的進攻和防守			
			9.能在遊戲中與同	策略。			
			伴良好互動,並表	4d-III-1 養成規律			
			現參與、接受挑戰	運動習慣,維持動			
			的學習態度。	態生活。			
			10.演練排球比賽				
			中的進攻與防守				
			策略。				
			11.課後持續練習,				
			增進排球擊球、發				
			球的熟練度。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第四單元擊球	3	1.了解樂樂棒球揮	1c-III-1 了解運動	Hd-III-1 守備/跑	實作	【品德教育】
	特攻隊		棒擊球的要素和	技能要素和基本	分性球類運動基本	報告	品 E3 溝通合作與
	第二課樂棒攻		動作要領。	運動規範。	動作及基礎戰術。	11. 2	和諧人際關係。
	守樂趣多		2.表現樂樂棒揮棒	, -	SA TI SELE XEIXIN		1 -11 > -12 12 12 12
	1 /11/25		擊球、傳接球、跑	技能的要素和要			
			事	領。			
			3.表現同理心、正	, ,			
			向溝通的團隊精	的進攻和防守策			
			神。	略。			
			4.探索樂樂棒球比	2c-III-2 表現同理			
第九週			賽的進攻、防守策	心、正向溝通的團			
			略。	隊精神。			
				3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				3d-III-2 演練比賽			
				中的進攻和防守			
				策略。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
	第四單元擊球	3	1.了解樂樂棒球比	1c-III-1 了解運動	Hd-III-1 守備/跑	實作	【品德教育】
第十週	特攻隊		賽的規則。	技能要素和基本	分性球類運動基本	報告	品 E3 溝通合作與
11/6(四)、	第二課樂棒攻		2.探索樂樂棒球比	運動規範。	動作及基礎戰術。	作業	和諧人際關係。
	守樂趣多		賽的進攻、防守策	1d-III-1 了解運動			
11/7(五)			略。	技能的要素和要			
二-六年級			3.表現同理心、正	領。			
			向溝通的團隊精	1d-III-3 了解比賽			
第一次定期			神。	的進攻和防守策			
			4.表現樂樂棒揮棒	略。			
評量			擊球、傳接球、跑	2c-III-2 表現同理			
			壘能力。	心、正向溝通的團			

第十一週 11/13(四) 、 11/14(五) 一年次 第一次	第武第二章元章,第一章,第二章,第二章,第二章,第二章,第二章,第二章,第二章,第二章,第二章,第二	3	5.赛守6.接達運動的。6.課養動的的。6.課養動的的。6.課養動的的。6.課養動的的問題,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	3c-III-1 體別	與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運	實作報賽	【安全教育】 安 E6 了解自己的 身體。 安 E7 探究運動基 本的保健。
				活動促進身心健 康的效益。			
	第五單元跑跳 武動秀	3	1.了解運動相關營養知識。	1c-III-3 了解身體 活動對身體發展	,	口試 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的
	第一課身體管		2.擬定配合運動的	•	念。	報告	身體。
第十二週	理員		飲食習慣計畫。	4c-III-3 擬定簡易		作業	安 E7 探究運動基
			3.執行運動計畫,	的體適能與運動			本的保健。
			解決運動時面臨				
			的阻礙。	4d-III-1 養成規律	病保健、終身運動相		

	主(叫正川里		4.倡議保持運動習	運動習慣,維持動	關知識。		
			情對促進身心健		M Cb-III-1 運動安全		
			康的效益。	^{忍主招。} 4d-III-2 執行運動			
			5.養成規律運動習				
			J. 食 成		划名食和碱。		
			[] 推行助怨生 活。	4d-III-3 宣導身體			
			7白 °	活動促進身心健			
				后 勤 從 進 另 心 從 康 的 效 益。			
	第五單元跑跳	3	1.了解並表現傳接	• • •	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
	第五平 儿 起 跳 武 動 秀	3				自我評量	品 E3 溝通合作與
			棒的動作技巧與 要領。	· 預 · 的 · 分 · 不 · 分 · 一 · · · · · · · · · · · · · · · ·	掷的基本助作。	日 我 計 里 報告	
	第二課跑跳無		女 領。 2.表現認真參與、			和 口試	和諧人際關係。
	阻		2. 表玩認其参與、 同儕間互助合作,			作業	
			並 樂 於 接 受 挑 戰			TF 未 	
			业 崇 於 接 受 挑 戦 的 學 習 態 度。	, .,			
放 1 - m			3.了解接力跑時搶	3c-III-2 在身體活動中表現各項運			
第十三週			. ,				
11/20(->)			跑道的要領。 4.透過體驗或實	動技能,發展個人			
11/29(六)							
校慶運動會			踐,學習搶跑道及	- · · · ·			
			安排棒次。	或實踐,解決練習			
			5.在活動中表現接				
			力跑時傳接棒、搶				
			跑道及安排棒次				
			的技巧。	與運動技能表現。			
			6.遵守競賽規則,				
			完成大隊接力賽				
な 1 一 四	然 丁 四 二 	2	跑。	態生活。	C III 1 114 111 11 11 11	<i>单 L</i>	【口体业本】
第十四週	第五單元跑跳	3	1.了解跳遠助跑、			實作	【品德教育】
12/1(-)	武動秀		起跳的動作要領。	技能的要素和要	擲的基本動作。	自我評量	品 E3 溝通合作與
	第二課跑跳無		2.表現認真參與、	領。 201112 # 11 株板		作業	和諧人際關係。
<mark>放假</mark>	阻		同儕間互助合作,	2c-III-3 表現積極			
			並樂於接受挑戰	參與、接受挑戰的			

27, 27, The First	主(明正月) 重		· · · · ·	四四从上			
			的學習態度。	學習態度。			
			3.了解助跑距離與				
			跳遠距離的關係,	動中表現各項運			
			並找到助跑最佳	動技能,發展個人			
			步數。	運動潛能。			
			4.在活動中表現跳	3d-III-3 透過體驗			
			遠流暢的助跑、踩	或實踐,解決練習			
			板、起跳的連貫動	或比賽的問題			
			作。	4c-III-2 比較與檢			
			5.比較與檢視個人	視個人的體適能			
			的跳遠技能表現。	與運動技能表現。			
			6.學會測量跳遠距	4d-III-1 養成規律			
			离 ·	運動習慣,維持動			
			7.願意在課後從事				
			規律練習,養成運				
			動習慣。				
	第五單元跑跳	3		1c-III-1 了解運動	Bd-III-1 武術組合	實作	【品德教育】
	武動秀		動作技能要素和		動作與套路。		品 E3 溝通合作與
	第三課小套路		演練規範。	運動規範。	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		和諧人際關係。
	輕鬆學		2.積極參與演練,	•			7
	1-34 (參與、接受挑戰的			
			挑戰的學習態度。				
			3.熟練武術功操,	3c-III-1 表現穩定			
第十五週			並表現出穩定的	,			
			身體控制和協調	•			
			能力。	3c-III-3 表現動作			
			NC /J	創作和展演的能			
				力。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
				態生活。			

	第五單元跑跳	3	1.認識武術功操的	1c-III-1 了解運動	Bd-III-1 武術組合	實作	【品德教育】
	武動秀		動作技能要素和	技能要素和基本	動作與套路。	自我評量	品 E3 溝通合作與
	第三課小套路		演練規範。	運動規範。			和諧人際關係。
	輕鬆學		2.積極參與演練,	2c-III-3 表現積極			
			並表現樂於接受	參與、接受挑戰的			
			挑戰的學習態度。	學習態度。			
			3.熟練武術功操,	3c-III-1 表現穩定			
第十六週			並表現出穩定的	的身體控制和協			
			身體控制和協調	調能力。			
			能力。	3c-III-3 表現動作			
				創作和展演的能			
				カ。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
	第五單元跑跳	3	1.積極參與演練,	1c-III-1 了解運動	Bd-III-1 武術組合	實作	【品德教育】
	武動秀		並表現樂於接受	技能要素和基本	動作與套路。	報告	品 E3 溝通合作與
	第三課小套路		挑戰的學習態度。	運動規範。		作業	和諧人際關係。
	輕鬆學		2.熟練武術功操,	2c-III-3 表現積極			
			並表現出穩定的	參與、接受挑戰的			
第十七週			身體控制和協調	學習態度。			
			能力。	3c-III-1 表現穩定			
12/25(四)			3.結合所學,表現	的身體控制和協			
放假			武術動作設計和	調能力。			
及1段			演武能力。	3c-III-3 表現動作			
			4.願意在課後從事	創作和展演的能			
			武術活動的練習。	力。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
第十八週	第六單元自在	3	1.了解跳繩腳步與	1c-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
	動起來		甩繩變化的動作	技能要素和基本	合動作與遊戲。	自我評量	品 E3 溝通合作與

XX11 DBI-	怪(調整)計畫						
1/1(四)	第一課逗陣來		要領。	運動規範。	Ic-III-2 民俗運動簡	報告	和諧人際關係。
	跳繩		2.了解團體跳繩的	2c-III-3 表現積極	易性表演。	作業	
放假			甩繩動作要領。	參與、接受挑戰的			
			3.能與同伴合作,	學習態度。			
			認真參與遊戲與	3c-III-1 表現穩定			
			動作練習,表現積	的身體控制和協			
			極參與、接受挑戰	調能力。			
			的學習態度。	3c-III-3 表現動作			
			4.表現穩定的跳繩	創作和展演的能			
			組合動作、團體跳	カ。			
			繩動作和身體協	4d-III-1 養成規律			
			調能力。	運動習慣,維持動			
			5.表現跳繩組合動	態生活。			
			作創作和展演的				
			能力。				
			6.能利用課餘時間				
			練習跳繩,養成運				
			動習慣。				
	第六單元自在	3	1.了解捷泳手部動	1d-III-1 了解運動	Gb-III-2 手腳聯合	實作	【海洋教育】
	動起來		作與划手動作要	技能的要素和要	動作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
	第二課划手前		領。	領。	進、游泳前進15公		巧,熟悉自救知能。
	進		2. 覺察自己或他人	1d-III-2 比較自己	尺(需換氣三次以		海 E3 具備從事多
			划手動作的正確	或他人運動技能	上)與簡易性游泳比		元水域休息活動的
			性。	的正確性。	賽。		知識與技能。
第十九週			3.表現認真參與的	2c-III-3 表現積極			
界十九型			學習態度。	參與、接受挑戰的			
			4.表現正確的水中	學習態度。			
			行走及捷泳划手	3c-III-1 表現穩定			
			前進動作。	的身體控制和協			
				調能力。			
				3c-III-2 在身體活			
				動中表現各項運			

71717	壬(神登后) 宣						
				動技能,發展個人			
				運動潛能。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
	第六單元自在	3	1.覺察自己或他人	1d-III-1 了解運動	Gb-III-2 手腳聯合	實作	【海洋教育】
	動起來		划手動作的正確	技能的要素和要	動作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
	第二課划手前		性。	領。	進、游泳前進15公	自我評量	巧,熟悉自救知能。
	進		2.表現認真參與的	1d-III-2 比較自己	尺(需換氣三次以	作業	海 E3 具備從事多
			學習態度。	或他人運動技能	上)與簡易性游泳比		元水域休息活動的
第二十週			3.表現正確的水中	的正確性。	賽。		知識與技能。
1 /19/ -)			行走及捷泳划手	2c-III-3 表現積極			
1/13(=)			前進動作。	參與、接受挑戰的			
<u> </u>			4.在游泳活動中,	學習態度。			
			表現划手、打水動	3c-III-1 表現穩定			
$1/14(\Xi)$			作,閉氣前進。	的身體控制和協			
第二次定期			5.願意利用課餘時	調能力。			
			間從事親水活動。	3c-III-2 在身體活			
評量				動中表現各項運			
				動技能,發展個人			
				運動潛能。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
	第六單元自在	3	1.模仿機器人造型	1d-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
	動起來		與動作。	技能的要素和要	題式創作舞。	報告	品 E3 溝通合作與
第二十一週	第三課快樂動		2.以隊形變化表現	領。	Ib-III-2 各國土風	自我評量	和諧人際關係。
1/20(=)	動趣		機器人遊行動作。	2c-III-3 表現積極	舞。	作業	
			3.了解《愉快的舞	參與、接受挑戰的			
休業式			者》的舞蹈背景。	學習態度。			
			4.表現《愉快的舞	2d-III-1 分享運動			
			者》的基本舞步。	欣賞與創作的美			

5.表現《愉快的舞 感體驗。
者》的動作、隊形 3c-III-3 表現動作
與舞序。 創作和展演的能
6.和同伴合作,表 力。
現積極參與、樂於
接受挑戰、大方互
動的學習態度。
7.表現創意與舞蹈
展演的能力。
8.專心欣賞別人的
表演,並表達自己
的看法。

- ◎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。

臺南市公立永康區永康國民小學 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/□藝才班)

教材版本	月	賽軒	實施. (班級/		五年級	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節			
	1.學習關愛家/	人、與家人	人溝通。								
	2.適切與老年/	人互動,用	照顧失智長者。								
	3.了解青春期	、更年期常	常見保健問題的處理	里方法。							
	4.認識每日飲食	食指南、 🦠	多元飲食文化,養成	(健康飲食	習慣。						
5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。											
	6.覺察地球暖化	上的嚴重性	生,實踐節能減碳、	綠色消費	•						
課程目標	7.認識水汙染	、空氣汙渎	杂、噪音對健康的危	适害 ,做出	減汙行動。						
	8.演練羽球、顫	篮球的基本	本動作和攻防策略。								
	9.掌握短跑、路	兆高的訣舅	赘。								
	10.練習捷泳划	手、換氣	,模擬溯溪情境體	驗。							
	11.玩飛盤、毽	子,享受	休閒運動。								
	12.變化滾翻、	跳躍組合	,騰躍過箱。								
	13.模擬運動情	境進行肢	體創作;學跳《阿	露娜》土	風舞 。						
	健體-E-A1 具	備良好身	體活動與健康生活的	的習慣,以	以促進身心健全發展	, 並認識個人特	F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。	問題的思想	芳能力 ,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	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。									
該學習階段	健體-E-B1 具位	備運用體	育與健康之相關符號	虎知能,能	E以同理心應用在生 注	舌中的運動、保	K健與人際溝通上。				
領域核心素養	健體-E-B3 具1	備運動與	健康有關的感知和原	次賞的基本	太素養,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-C1 具1	備生活中:	有關運動與健康的主	道德知識與	具是非判斷能力,理師	解並遵守相關的]道德規範,培養公民意	識,關懷社會。			
	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 具備理解與關心本土、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										
* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	單元與活動名	给业	超羽口插		學習重點		評量方式	融入議題			
教學期程	稱	節數	學習目標	學習	早表現 學	習內容	(表現任務)	實質內涵			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5 1 领域子目的/	工(時)正/日 三						
	第一單元健康	3	1.認識更年期的生	1b-III-3 對照生活	Fa-III-2 家庭成員	實作	【家庭教育】
	幸福一家人		理、心理轉變。	情境的健康需求,	的角色與責任。	報告	家 E3 察覺家庭中
	第一課健康家		2.理解更年期的保	尋求適用的健康	Fa-III-3 維持良好		不同角色,並反思個
	庭互動		健方法。	技能和生活技能。	人際關係的溝通技		人在家庭中扮演的
	第二課關懷家		3.認同健康面對老	2b-III-1 認同健康	巧與策略。		角色。
	人		化的態度。	的生活規範、態度			家 E4 覺察個人情
			4.理解照顧老年人	與價值觀。			緒並適切表達,與家
第一週			的方法。	3b-III-2 獨立演練			人及同儕適切互動。
日日 超			5.認識失智症。	大部分的人際溝			家 E5 了解家庭中
開學			6.運用多元的健康	通互動技能。			各種關係的互動(親
調整成			資訊、產品與服	4a-III-3 主動地表			子、手足、祖孫及其
			務,照顧老年人、	現促進健康的行			他親屬等)。
$1/21(\Xi)$			失智長者。	動。			家 E6 覺察與實踐
1/23(五)			7.主動表現照顧老				兒童在家庭中的角
			年人的行動。				色責任。
上課			8. 運用生活技能				家 E7 表達對家庭
			「人際溝通」,獨				成員的關心與情感。
			立演練與老年人、				
			失智長者溝通的				
			情境。				
			9. 運用生活技能				
			「自我調適」,健				
			康面對死亡。				
第二週							
春節假期							
	第一單元健康	3	1.理解青春期常見	la-III-3 理解促進	Aa-III-1 生長發育	實作	【品德教育】
第三週	幸福一家人		保健問題的處理	健康生活的方法、	的影響因素與促進	報告	品 E6 同理分享。
2/27(五)	第三課青春快		方法。	資源與規範。	方法。	作業	
	樂行		2. 運用生活技能	1b-III-4 了解健康	Aa-III-2 人生各階		
放假			「自我覺察」,覺	自主管理的原則	段的成長、轉變與自		
			察青春期的生理、	與方法。	我悅納。		
	L.				·		

3. 運用生活技能 一自我健康衛 一理,投產總期保 (健計畫。 4. 顧恋培養青春期 一個大學學,與例生活對 一個大學學,與例生活對 一個大學學,與例生活對 一個大學學,與例生活對 一個大學學,與例生活對 一個大學學,與例生活對 一個大學學,與例生活 一個大學學,與例生活 一個大學學,與如此 一個大學學,與一個大學學, 一個大學學, 一個大學學, 一個大學學, 一個大學學, 一個大學學, 一個大學學, 一個大學學 一個大學學 一個大學學 一個大學學 一個大學 一個大學學 一個大學 一個大				
20-III-2 顧意培養 (20-III-2 III-2 I	心理轉變。	2a-III-3 體察健康	Db-III-1 青春期的	
理」、擬定經期保候計畫 2b-III-2 顯意培養健康/理達的生活型態。 5.面對青春期的心理轉變,選用選過,肯定遊民新發的心意。 4 號與自己。 6 認識生長發育進方法。 7. 了解健康自主帝 理的原則與方法。 8. 選用生活技能。 9. 選用生活技能。 「自我健康的自我健康的自我健康的自我健康的自我健康的自我健康的自我健康的行量, 2. 選用生活技能。 9. 選用生活技能。 「自我健康的行量, 2. 選用生活技能。 10. 擁有執行長高計畫的信心與效能感, 11. 體解的信心與效能感, 11. 體別 行為 11. 體別	3. 運用生活技能	行動的自覺利益	探討與常見保健問	
健康促進的生活 4.願意培養青春期 保健的生活型態。 2.5. 面對青春期的心理轉變,運用生活技能。自我調過已。 6. 認識性會發與一定。 6. 認識性素與一定。 6. 認識性素與一定。 7. 下解健康自主管理的原則與方法。 8. 運用生活技能。 「自教健康方法。能理用生活技能。」 「與整子」。 9. 運用生活技能。 「自提設定」,設日標度定長高計畫。 9. 運用生活技能。 「自展高計畫」。 10. 推有執行長數數能數數。 11. 體於實質長高計畫的信心與效能感察實變長高計畫的信心與效能。 11. 體別數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數數	「自我健康管	與障礙。	題之處理方法。	
4. 願意培養青春期 個條的生活型態的 25-III-3 擁有執行 65-III-3 推有執行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推行 65-III-3 推有执行 65-III-3 推在执行 65-III-3 推在执行 65-III-3 推在执行 65-III-3 推在执行 65-III-3 推在执行 65-III-3 III-3 准在规模 65-III-3 III-3	理」, 擬定經期保	2b-III-2 願意培養		
保健的生活型態。 5.面對青春期的心理轉變,運用生活行動的信息與調通, 肯定並倪納自己。 6.認識生長發育的影響因素與促進方法。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能 「自我健康等的。 數監督」,擬定長高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,設定長高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,設定長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的信心與效能感過 11.體系實踐長高計量的自機。 12.運用生活技能	健計畫。	健康促進的生活		
5.面對青春期的心理轉變,運用生活技能「自我調通」, 育定並悅納自己。 6.認識生長發育的 影響因素與促進 方法。 7.下解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能 「自我性,擬定長高計畫。 9.運用生活技能 「自我性,擬定長高計畫。 9.運用生活技能 「是長高計畫」的目標。 10.據有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的信心 能感。 12.運用生活技能	4.願意培養青春期	型態。		
理轉變,選用生活 技能「自我調適」, 肯定並悅納負己。 6.認誠生長發育他進 万法。 7.下解健康自主管 理的原則與方法。 8.選用生活技能。 4a-III-2 自我反省 與係對」, 11.權有執行長高 計畫。 9.選展為計畫 10.擁有執行長高 計畫的信心 能感。 11.體數實踐長高計畫 11.體數實踐長高 計畫的信心 能感。 11.體數實踐長高 計畫的營養 11.體數實踐長高 計畫的營養 12.選用生活技能	保健的生活型態。	2b-III-3 擁有執行		
技能「自我調適」。 有定並悅納自己。 6.認識生長餐育的 影響因素與促進 方法。 7.了解健康自主管 理的原則與方法。 8.選用生活技能 「自我健康 被定長 高計畫。 9.選用生活技能 「目標設定」的自 標及定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的自標。 11.體察自養利益與摩礙。 12.選用生活技能 「12.選用生活技能	5.面對青春期的心	健康生活行動的		
肯定並悅納自己。 6.認識生長發育的 8.整因素與促進 方法。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8. 選用生活技能。 理的原則與方法。 8. 選用生活技能 「自我對」,與監督畫。 9. 選用生活技能 「自標改定」, 自標改定」, 定長高計畫。 11. 體的信心與效能感。 11. 體的自覺利益與障礙。 12. 選用生活技能	理轉變,運用生活	信心與效能感。		
6.認識生長發育的 影響因素與促進 方法。 7.了解健康自主管 理的原則與方法。 8.運用生活技能。 「自我健康質與監督」,擬定長 高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,的目標設定是假進健康 的行動。 10.擁有執行長离計畫的自稅。 能感。 11.體的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	技能「自我調適」,	3b-III-1 獨立演練		
影響因素與促進方法。 7.了解健康自主管理的原則與方法。 8.運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 9.運用生活技能 「自機設定長商計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,的目標。 10.擁有執行長商計畫的信心與效能感。 11.體 發長商計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	肯定並悅納自己。	大部份的自我調		
方法。 7. 了解健康自主管理的原则與方法。 8. 運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 8. 運用生活技能 「自我健康管理與監查。 9. 運用生活技能 「目標設定」,的目標設定」,的目標設定人,的目標設定,的目標。 10. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11. 體的信心與效能或會質是人意與障礙。 12. 運用生活技能	6.認識生長發育的	適技能。		
7. 了解健康自主管理的原則與方法。 8. 運用生活技能 9. 運用生活技能 「自我健康管理與監督」, 與監督」, 與監督」, 完善 10. 擁有執行長高計畫的目標。 10. 擁有執行長高計畫的信心與效能處。 11. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12. 運用生活技能	影響因素與促進	3b-III-4 能於不同		
理的原則與方法。 8.運用生活技能 「自我健康管理 與監督」, 與監督」, 2.運用生活技能 「目標設定」,設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的自覺利益 與障礙。 12.運用生活技能	方法。	的生活情境中,運		
8.運用生活技能 「自我健康管理 與監督」、擬定長 高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,設 定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高 計畫的信心與效 能感。 11.體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12.運用生活技能	7.了解健康自主管	用生活技能。		
「自我健康管理與監督」,擬定長高計畫。 9.運用生活技能「目標設定」,設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	理的原則與方法。	4a-III-2 自我反省		
與監督」,擬定長高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	8. 運用生活技能	與修正促進健康		
高計畫。 9.運用生活技能 「目標設定」,設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的負別益與障礙。 12.運用生活技能	「自我健康管理	的行動。		
9.運用生活技能 「目標設定」,設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高 計畫的信心與效 能感。 11.體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12.運用生活技能	與監督」, 擬定長			
「目標設定」,設定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	高計畫。			
定長高計畫的目標。 10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	9. 運用生活技能			
標。 10.擁有執行長高 計畫的信心與效 能感。 11.體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12.運用生活技能	「目標設定」,設			
10.擁有執行長高 計畫的信心與效 能感。 11.體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12.運用生活技能	定長高計畫的目			
計畫的信心與效 能感。 11.體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12.運用生活技能	標。			
能感。 11. 體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12. 運用生活技能	10.擁有執行長高			
11. 體察實踐長高 計畫的自覺利益 與障礙。 12. 運用生活技能	計畫的信心與效			
計畫的自覺利益與障礙。 12.運用生活技能	能感。			
與障礙。 12.運用生活技能	11.體察實踐長高			
12.運用生活技能	計畫的自覺利益			
	與障礙。			
	12.運用生活技能			
	「自我管理與監			

	工(四3正/11) 蓝		督」,改進長高計				
			畫未達成的目標。				
			13.自我反省與修				
			正長高計畫的行				
	11		動。			Y	
	7	3	1.描述飲食問題對	1a-III-2 描述生活	Ea-III-1 個人的營	實作	【品德教育】
	安全飲食		健康的影響。	行為對個人與群	養與熱量之需求。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課健康飲		2.覺知飲食問題危	體健康的影響。	Ea-III-2 兒童及青		
	食		害健康的嚴重性。	la-III-3 理解促進	少年飲食問題與健		
			3.願意培養健康飲	健康生活的方法、	康影響。		
			食的生活型態。	資源與規範。	Ea-III-3 每日飲食		
			4.理解每日飲食指	1b-III-3 對照生活	指南與多元飲食文		
			南的概念與代換	情境的健康需求,	化。		
			方法。	尋求適用的健康			
			5.運用每日飲食指	技能和生活技能。			
			南步驟,了解個人	1b-III-4 了解健康			
			的營養與熱量的	自主管理的原則			
第四週			需求。	與方法。			
7			6.檢視一日飲食是	2a-III-2 覺知健康			
			否符合每日飲食	問題所造成的威			
			指南原則。	脅感與嚴重性。			
			7. 對照生活中的健	2b-III-2 願意培養			
			康需求,尋求適用	健康促進的生活			
			的生活技能。	型態。			
			8.了解健康自主管	3b-III-4 能於不同			
			理的原則與方法。	的生活情境中,運			
			9. 運用生活技能	用生活技能。			
			「自我管理與監	4a-III-3 主動地表			
			督」,改進飲食問	現促進健康的行			
			題,養成健康飲食	動。			
			習慣。	· - /•			
			디디				

	炒一四二儿 士	2	1 四切油中的人口	1 - III 2 477 177 VA	E-III 2 E a bi A	to 4	【次如业大】
	第二單元健康	3	1.理解健康飲食原	la-III-3 理解促進		報告	【資訊教育】
	安全飲食		則。	健康生活的方法、	指南與多元飲食文	, · ·	資 E9 利用資訊科
	第二課多元飲		2.願意以健康飲食	資源與規範。	化。	作業	技分享學習資源與
	食文化、第三課		原則,品嘗多元飲	1b-III-2 認識健康			心得。
	飲食危機處理		食文化的特色菜	技能和生活技能	一氧化碳中毒、異物		【多元文化教育】
			肴。	的基本步驟。	梗塞急救處理方法。		多 E6 了解各文化
			3.認識多元飲食文	2a-III-2 覺知健康			間的多樣性與差異
			化。	問題所造成的威			性。
			4.運用資訊科技分	脅感與嚴重性。			【國際教育】
			享多元飲食文化。	2b-III-2 願意培養			國 E1 了解我國與
			5.願意尊重多元飲	健康促進的生活			世界其他國家的文
			食文化。	型態。			化特質。
			6.認識異物梗塞急	3a-III-1 流暢地操			國 E5 發展學習不
			救處理步驟。	作基礎健康技能。			同文化的意願。
			7.覺知異物梗塞所				【安全教育】
第五週			造成的威脅感與	的生活情境中,主			安 E12 操作簡單的
为 工题			嚴重性。	動表現基礎健康			急救項目。
			8.流暢的操作異物				
			梗塞急救處理步	12.10			
			縣。				
			9.理解異物梗塞的				
			預防方法。				
			10.認識一氧化碳				
			中毒急救處理步				
			₩。				
			11.覺知一氧化碳				
			中毒所造成的威				
			平 毋 川 适 成 的 威 脅 感 與 嚴 重 性。				
			/, -,				
			12.流暢的操作一				
			氧化碳中毒急救				
			處理步驟。				
			13.理解一氧化碳				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			中毒的預防方法。				
	第三單元保護	3	1.覺知地球暖化所	1a-III-2 描述生活	Ca-III-1 健康環境	報告	【環境教育】
	地球動起來		造成的威脅感與		的交互影響因素。	實作	環 E9 覺知氣候變
	第一課環保愛		嚴重性。	體健康的影響。	Ca-III-3 環保行動	X 11	遷會對生活、社會及
	地球		2.關注地球暖化受		的參與及綠色消費		環境造成衝擊。
	_ ,.		到個人、家庭、學				環 E17 養成日常生
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	庭、學校與社區等	Eb-III-2 健康消費		活節約用水、用電、
			的交互作用影響。		相關服務與產品的		物質的行為,減少資
			3. 覺察產品或消費		選擇方法。		源的消耗。
			的碳足跡,描述生	'' -			
			活行為對環境的				
			影響。	脅感與嚴重性。			
			4.理解節能減碳方	2b-III-2 願意培養			
			法。	健康促進的生活			
			5.理解綠色消費概	型態。			
			念與方法。	3b-III-4 能於不同			
第六週			6.運用多元的健康	的生活情境中,運			
			資訊、產品與服	用生活技能。			
			務,進行綠色消	4a-III-1 運用多元			
			費。	的健康資訊、產品			
			7. 運用生活技能	與服務。			
			「目標設定」,設	4a-III-3 主動地表			
			定節能減碳和綠	現促進健康的行			
			色消費的行動目	動。			
			標。	4b-III-1 公開表達			
			8.願意培養節能減				
			碳、綠色消費的生	的觀點與立場。			
			活型態。				
			9.主動表現節能減				
			碳、綠色消費的行				
			動。				
			10.公開表達個人				

			對促進節能減碳、				
			綠色消費的立場。				
	第三單元保護	3	1.認識水汙染的來	1a-III-3 理解促進	Ca-III-1 健康環境	報告	【環境教育】
	地球動起來		源,覺知水汙染對	健康生活的方法、	的交互影響因素。	實作	環 E4 覺知經濟發
	第二課環境汙		健康的危害。	資源與規範。	Ca-III-2 環境汙染	作業	展與工業發展對環
	染面面觀		2.理解減少水汙染	1b-III-2 認識健康	的來源與形式。		境的衝擊。
			的方法。	技能和生活技能			環 E5 覺知人類的
			3.自我反省與修正	的基本步驟。			生活型態對其他生
			减少水汙染的行	2a-III-2 覺知健康			物與生態系的衝擊。
			動。	問題所造成的威			
			4.認識空氣汙染的	脅感與嚴重性。			
			來源,覺知空氣汙	2b-III-1 認同健康			
			染對健康的危害。	的生活規範、態度			
			5.多元角度省思空	與價值觀。			
				3b-III-4 能於不同			
			決方法。	的生活情境中,運			
第七週			6.理解減少空氣汙				
			染的方法。	4a-III-2 自我反省			
			7.自我反省與修正				
			减少空氣汙染的	的行動。			
			行動。				
			8. 認識生活技能				
			「做決定」的基本				
			步驟。				
			9. 運用生活技能				
			「做決定」,選擇				
			減少空氣汙染的				
			行為。				
			10.認識空氣品質				
			指標。				
			11. 覺察對聲音的				
			感受,認識噪音。				

C5-1 領							
			12.覺知噪音對健				
			康的危害。				
			13.理解噪音防制				
			方法。				
			14.自我反省與修				
			正減少噪音的行				
			動。				
			15.認識生活技能				
			「問題解決」的基				
			本步驟。				
			16.運用生活技能				
			「問題解決」,解				
			決生活中的噪音				
			問題。				
			17.認同減少環境				
			汙染的生活規範、				
			態度與價值觀。				
	第四單元球技	3	1.了解並表現羽球	1d-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性	實作	【品德教育】
	對決		正手、反手握拍的	技能的要素和要	球類運動基本動作	報告	品 E6 同理分享。
	第一課羽球共		動作要領。	領。	及基礎戰術。	自我評量	
	舞		2.了解並表現羽球	1d-III-2 比較自己		作業	
	,		正手、反手擊球的	或他人運動技能			
第八週			動作要領。	的正確性。			
			3.認識羽球構造。	1d-III-3 了解比賽			
4/3(五)			4.了解並表現執羽	的進攻和防守策			
放假			球的動作要領。	略。			
JON 15X			5.了解並表現羽球	2c-III-3 表現積極			
			正手、反手發球的				
			動作要領。	學習態度。			
			6.比較自己或他人				
			羽球動作技能的				
			正確性。	調能力。			

1 领领子目际		-	Transfer of the second of the				
			7.了解並演練羽球	3d-III-2 演練比賽			
			比賽的進攻策略。	中的進攻和防守			
			8.表現積極參與、	策略。			
			接受挑戰的學習	4d-III-1 養成規律			
			態度。	運動習慣,維持動			
			9.熟悉羽球拍,運	態生活。			
			用羽球拍做熱身。				
			10.課後持續練習,				
			增進羽球擊球、發				
			球動作的熟練度。				
	第四單元球技	3	1.了解並表現籃球	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
	對決		定點投籃、跑動接	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
	第二課籃球攻		球投籃、試探步、	領。	作及基礎戰術。		
	防		上籃、兩人擋拆的	1d-III-2 比較自己			
			動作要領。	或他人運動技能			
			2.比較自己或他人	的正確性。			
			籃球動作技能的	1d-III-3 了解比賽			
			正確性。	的進攻和防守策			
第九週			3.了解並演練籃球				
矛 儿型			比賽的進攻和防				
4/6(-)			守策略。	參與、接受挑戰的			
放假			4.表現積極參與、	學習態度。			
AX TEX			接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
			態度。	的身體控制和協			
			5.課後持續練習,	調能力。			
			增進籃球投籃、上	3d-III-2 演練比賽			
			籃動作的熟練度。	中的進攻和防守			
				策略。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
		1		心上们			

	第四單元球技	3	1.了解並表現籃球	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守	實作	【品德教育】
	對決		定點投籃、跑動接	技能的要素和要	性球類運動基本動	報告	品 E6 同理分享。
	第二課籃球攻		球投籃、試探步、	領。	作及基礎戰術。	作業	
	防		上籃、兩人擋拆的	1d-III-2 比較自己			
			動作要領。	或他人運動技能			
			2.比較自己或他人	的正確性。			
			籃球動作技能的	1d-III-3 了解比賽			
			正確性。	的進攻和防守策			
			3.了解並演練籃球	略。			
			比賽的進攻和防	2c-III-3 表現積極			
第十週			守策略。	參與、接受挑戰的			
			4.表現積極參與、	學習態度。			
			接受挑戰的學習	3c-III-1 表現穩定			
			態度。	的身體控制和協			
			5.課後持續練習,	調能力。			
			增進籃球投籃、上	3d-III-2 演練比賽			
			籃動作的熟練度。	中的進攻和防守			
				策略。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
tele a com	第五單元奔騰	3	1.了解蹲踞式起跑	1d-III-1 了解運動	_ , , , ,	實作	【品德教育】
第十一週	泳休閒		的動作要領。	技能的要素和要	擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
4/23(四)	第一課短跑衝		2.比較自己或同學	領。		自我評量	
	刺		蹲踞式起跑動作	1d-III-2 比較自己		作業	
<u> </u>			的正確性。	或他人運動技能			
4/24 (五)			3.表現積極參與、	的正確性。			
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
第一次定期			態度。	參與、接受挑戰的			
評量			4.在活動中表現蹲				
<u></u> 可里			踞式起跑、起跑加				
			速、中途快跑、終	動中表現各項運			

			四任山 ガロか・	4114 30 12 14 .			
			點衝刺,發展個人				
			運動潛能。	運動潛能。			
			5.應用學習策略,				
			提高短跑的學習	策略,提高運動技			
			效能。	能學習效能。			
			6.課後持續練習,	4d-III-1 養成規律			
			增進短跑加速的	運動習慣,維持動			
			能力。	態生活。			
	第五單元奔騰	3	1.了解跳高的動作	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
	泳休閒		要領。	技能的要素和要	擲的基本動作。	自我評量	品 E6 同理分享。
	第二課樂趣跳		2.表現積極參與、	領。			
	高		接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰的			
			3.在活動中表現剪	學習態度。			
			式跳高的技巧,發	3c-III-1 表現穩定			
第十二週			展個人運動潛能。	的身體控制和協			
			4.透過體驗或實	調能力。			
5/1(五)			踐,解決跳高活動	3c-III-2 在身體活			
放假			的問題。	動中表現各項運			
AC IFC			5.比較與檢視個人	動技能,發展個人			
			的跳高技能表現。	運動潛能。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表現。			
	第五單元奔騰	3	1.了解跳高的動作	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
	泳休閒		要領。	技能的要素和要		報告	品 E6 同理分享。
第十三週	第二課樂趣跳		2.表現積極參與、	領。		作業	
	高		接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰的			
	1						

C5-1 领线字目标	工((()))		1	1			
			3.在活動中表現剪	學習態度。			
			式跳高的技巧,發	3c-III-1 表現穩定			
			展個人運動潛能。	的身體控制和協			
			4.透過體驗或實	調能力。			
			踐,解決跳高活動	3c-III-2 在身體活			
			的問題。	動中表現各項運			
			5.比較與檢視個人	動技能,發展個人			
			的跳高技能表現。	運動潛能。			
				3d-III-3 透過體驗			
				或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表現。			
	第五單元奔騰	3	1.了解並表現捷泳	1c-III-1 了解運動	Cc-III-1 水域休閒	實作	【海洋教育】
	泳休閒		划手、換氣的動作	技能要素和基本	運動進階技能。	報告	海 E2 學會游泳技
	第三課水中健		要領。	運動規範。	Gb-III-2 手腳聯合		巧,熟悉自救知能。
	將		2.比較自己或同學	1d-III-1 了解運動	動作、藉物游泳前		海 E3 具備從事多
			捷泳划手、換氣動	技能的要素和要	進、游泳前進15公		元水域休閒活動的
			作的正確性。	領。	尺(需換氣三次以		知識與技能。
			3.表現積極參與、	1d-III-2 比較自己	上)與簡易性游泳比		
			接受挑戰的學習	或他人運動技能	賽。		
第十四週			態度。	的正確性。			
7. 1 - 2			4.在活動中表現捷	2c-III-2 表現同理			
			泳划手、換氣、打	心、正向溝通的團			
			水的手腳聯合動	隊精神。			
			作,前進15公尺,	2c-III-3 表現積極			
			換氣三次以上。	參與、接受挑戰的			
			5.課後持續練習,	學習態度。			
			增進捷泳的能力。	3c-III-1 表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
	•	·	•	•			

C5 1 领域子目标			_				
				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。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持動			
				態生活。			
	第五單元奔騰	3	1.了解並表現捷泳	1c-III-1 了解運動	Cc-III-1 水域休閒	實作	【海洋教育】
	泳休閒		划手、換氣的動作	技能要素和基本	運動進階技能。	報告	海 E2 學會游泳技
	第三課水中健		要領。	運動規範。	Gb-III-2 手腳聯合	自我評量	巧,熟悉自救知能。
	將		2.比較自己或同學	1d-III-1 了解運動	動作、藉物游泳前	作業	海 E3 具備從事多
			捷泳划手、換氣動	技能的要素和要	進、游泳前進15公		元水域休閒活動的
			作的正確性。	領。	尺(需換氣三次以		知識與技能。
			3.表現積極參與、	1d-III-2 比較自己	上)與簡易性游泳比		
			接受挑戰的學習	或他人運動技能	賽。		
			態度。	的正確性。			
			4.在活動中表現捷	2c-III-2 表現同理			
			泳划手、換氣、打	心、正向溝通的團			
			水的手腳聯合動	隊精神。			
第十五週			作,前進15公尺,	2c-III-3 表現積極			
			換氣三次以上。	參與、接受挑戰的			
			5.課後持續練習,	學習態度。			
			增進捷泳的能力。	3c-III-1 表現穩定			
			6.了解溯溪運動技	的身體控制和協			
			能要素和基本運	調能力。			
			動規範。	3c-III-2 在身體活			
			7.在溯溪體驗活動	動中表現各項運			
			中,表現穩定的身	動技能,發展個人			
			體控制和協調能	運動潛能。			
			力,並表現正向溝	4d-III-1 養成規律			
			通的團隊精神。	運動習慣,維持動			
				態生活。			
L	I		l .	I.	l .	l .	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

	第五單元奔騰	3	1.了解正手擲盤的	1d-III-1 了解運動	Ce-III-1 其他休閒	實作	【家庭教育】
	泳休閒		動作要領。	技能的要素和要	運動進階技能。	報告	家 E13 熟悉與家庭
	第四課家庭休		2.比較自己或同學	領。	Ic-III-1 民俗運動組	作業	生活相關的社區資
	閒運動		正手擲盤動作的	1d-III-2 比較自己	合動作與遊戲。		源。
			正確性。	或他人運動技能	Ic-III-2 民俗運動簡		
			3.表現積極參與、	的正確性。	易性表演。		
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰的			
			4.表現反手擲盤、	學習態度。			
			正手擲盤、接盤的	2d-III-1 分享運動			
			動作要領。	欣賞與創作的美			
			5. 了解並表現踢	感體驗。			
the same			毽、拐毽、膝毽、	3c-III-1 表現穩定			
第十六週			踶毽、豆毽的動作	的身體控制和協			
			要領。	調能力。			
			6.比較自己或同學	3c-III-3 表現動作			
			踢毽、拐毽、膝毽、	創作和展演的能			
			踶毽、豆毽動作的	力。			
			正確性。	4c-III-3 擬定簡易			
			7.創作和展演踢毽	的體適能與運動			
			組合動作。	技能的運動計畫。			
			8.分享欣賞和創作				
			踢毽組合的美感				
			體驗。				
			9.透過飛盤或毽子				
			設計遊戲,擬定家				
			庭休閒運動計畫。				
第十七週	第六單元我的	3	1. 了解並表現支	1d-III-1 了解運動	Ia-III-1 滾翻、支撐、	實作	【品德教育】
6/9(-)	運動舞臺		撐、滾翻、跳躍、	技能的要素和要	跳躍、旋轉與騰躍動	報告	品 E6 同理分享。
6/2(=)	第一課靈活滾		旋轉、騰躍的動作	領。	作。		
$6/3(\Xi)$	躍		要領。	1d-III-2 比較自己			
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			

	- (** · · · · ·) · · · · · · · · · · · · ·						
六年級			體操動作的正確	的正確性。			
第二次定期			性。	2c-III-3 表現積極			
			3.表現積極參與、	參與、接受挑戰的			
評量			接受挑戰的學習	學習態度。			
可 里			態度。	3c-III-1 表現穩定			
			4.應用學習策略,	的身體控制和協			
			提高支撐、滾翻、	調能力。			
			跳躍、旋轉、騰躍	3d-III-1 應用學習			
			的學習效能。	策略,提高運動技			
			5.比較與檢視個人	能學習效能。			
			的騰躍技能表現。	4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表現。			
	第六單元我的	3	1. 了解並表現支	1d-III-1 了解運動	Ia-III-1 滾翻、支撐、	實作	【品德教育】
	運動舞臺		撐、滾翻、跳躍、		跳躍、旋轉與騰躍動	報告	品 E6 同理分享。
	第一課靈活滾		旋轉、騰躍的動作		作。	自我評量	
	躍		要領。	1d-III-2 比較自己		作業	
			2.比較自己或他人	或他人運動技能			
			體操動作的正確	的正確性。			
			性。	2c-III-3 表現積極			
			3.表現積極參與、	參與、接受挑戰的			
第十八週			接受挑戰的學習	學習態度。			
77. 1 . = -			態度。	3c-III-1 表現穩定			
			4.應用學習策略,	的身體控制和協			
			提高支撐、滾翻、	調能力。			
			跳躍、旋轉、騰躍	3d-III-1 應用學習			
			的學習效能。	策略,提高運動技			
			5.比較與檢視個人	能學習效能。			
			的騰躍技能表現。	4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表現。			

C3-1 領域学音訊	第六單元我的	3	1.了解主題式創作	1c-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
	運動舞臺		舞的動作變化要	技能要素和基本	題式創作舞。	報告	品 E6 同理分享。
第十九週	第二課動動秀		素。	運動規範。	Ib-III-2 各國土風		
	31		2.欣賞主題式創作	2d-III-1 分享運動	舞。		
6/14(日)			舞,分享心得。	欣賞與創作的美			
THE ALC AS A SA			3.分析並解釋主題	感體驗。			
畢業典禮			式創作舞的特色。	2d-III-3 分析並解			
6/19(五)			4.與同學合作,創	釋多元性身體活			
			作和展演主題式	動的特色。			
放假			創作舞。	3c-III-3 表現動作			
				創作和展演的能			
				力。			
	第六單元我的	3	1.了解並表現阿露	1c-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
第二十週	運動舞臺		娜土風舞基本舞	技能要素和基本	題式創作舞。	報告	品 E6 同理分享。
カー 週	第二課動動秀		步。	運動規範。	Ib-III-2 各國土風		
6/23(=)				2d-III-1 分享運動	舞。		
$6/24(\Xi)$				欣賞與創作的美			
				感體驗 。			
一-五年級				2d-III-3 分析並解			
第二次定期				釋多元性身體活			
				動的特色。			
評量				3c-III-3 表現動作			
				創作和展演的能			
	<i>kk</i> 、 111	2	1 4	力。	T1 TTT 1 134 25 11 de 5	台 11.	
	第六單元我的	3	1.與同學合作,完	1c-III-1 了解運動	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主		【品德教育】
第二十一週	運動舞臺		成阿露娜土風舞。	技能要素和基本	題式創作舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課動動秀		2.欣賞阿露娜土風	運動規範。	Ib-III-2 各國土風	作業	
6/30(=)			舞展演,分享心	2d-III-1 分享運動	舞。		
1 ale 15			得。	欣賞與創作的美			
休業式				感體驗。			
				2d-III-3 分析並解			
				釋多元性身體活			

	動的特色。	
	3c-III-3 表現動作	
	創作和展演的能	
	力。	

- ◎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。