臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 1 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	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保健的注意事項。										
	3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。										
	4. 能制定改善危險行為的計畫。										
	5. 能向家人傳達預防一氧化碳中	毒的方法。									
	6. 能運用急救系統資源。										
	7. 能認識正確使用冰箱保存食品	的方式。									
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	乍。									
	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、接班	求及跑壘的要領。									
	14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的	內動作要領。									
	15. 在身體活動中表現與學習各工	頁有氧舞步。									
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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。

健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。

	課程架構脈絡											
机钳出机	四二小江土,为杨	太太山	超到中 基	學習	車點	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					
第一週			1. 能了解青春期	2b-Ⅲ-1 認同健康	Fa-Ⅲ-3 維持良好	觀察評量	【性別平等教育】					
			注重自我形象及	的生活規範、態	人際關係的溝通技	口頭評量	性EI認識生理性					
			人際關係。	度與價值觀。	巧與策略。	行為檢核	別、性傾向、性別					
	1、 健康	1	2. 能運用並演練	3b-Ⅲ-1 獨立演練		態度評量	特質與性別認同的					
	一. 青春大小事	1	人際互動技巧。	大部分的自我調			多元面貌。					
				適技能。			性 E11 培養性別間					
							合宜表達情感的能					
							カ。					
			1. 了解各種方式	1d-Ⅲ-2 比較自己	Ce-Ⅲ-1 其他休閒	觀察評量						
			接飛盤,並比較	或他人運動技能	運動進階技能。	口頭評量						
			自己或他人的正	的正確性。		行為檢核						
	2、 體育		確性。	2c-Ⅲ-3 表現積極		態度評量						
	五. 飛過天際	2	2. 主動參與練	参與、接受挑戰								
	五. 派迥入除		習,並和他人一	的學習態度。								
			起投入學習。	3c-Ⅲ-1 表現穩定								
			3. 能運用不同接	的身體控制和協								
			飛盤的動作。	調能力。								

			4. 在比賽中,能				
			應用不同的接飛				
			盤動作。				
第二週			1. 能了解青春期		Fa-Ⅲ-4 正向態度	觀察評量	【性別平等教育】
			影響情緒的因	的生活規範、態	與情緒、壓力的管	口頭評量	性El認識生理性
			素。	度與價值觀。	理技巧。	行為檢核	別、性傾向、性別
			2. 能悅納自我並	4b-Ⅲ-1 公開表達		態度評量	特質與性別認同的
	壹、健康	1	尊重他人。	個人對促進健康			多元面貌。
	一. 青春大小事		3. 能學會察覺低	的觀點與立場。			性 E11 培養性別間
			落情緒,並找到				合宜表達情感的能
			排解情緒的方				力。
			式。				
			1. 能運用不同接	1d-Ⅲ-3 了解比賽	Bc-Ⅲ-1 基礎運動	觀察評量	
			飛盤的動作。	的進攻和防守策	傷害預防與處理方	口頭評量	
			2. 在比賽中,能	略。	法。	行為檢核	
			應用不同的接飛	2c-Ⅲ-1 表現基本	Ce-Ⅲ-1 其他休閒	態度評量	
			盤動作。	運動精神和道德	運動進階技能。		
			3. 認識飛盤比賽	規範。			
	貳、體育		的規則。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
	五. 飛過天際	2	4. 在比賽中表現	的身體控制和協			
			出運動家精神及	調能力。			
			道德規範。	4c-Ⅲ-1 選擇及應			
				用與運動相關的			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			

第三週			1. 能認識青春痘	1b-Ⅲ-2 認識健康	Db-Ⅲ-1 青春期的	觀察評量	【性別平等教育】
			的產生原因及處	技能和生活技能	探討與常見保健問	口頭評量	性El認識生理性
			理方法。	的基本步驟。	題之處理方法。	行為檢核	別、性傾向、性別
			2. 能了解夢遺的	3a-Ⅲ-2 能於不同		態度評量	特質與性別認同的
			原因。	的生活情境中,			多元面貌。
			3. 能認識月經對	主動表現基礎健			性 E11 培養性別間
			女性日常生活的	康技能。			合宜表達情感的能
	壹、健康	1	影響。				力。
	一. 青春大小事	1	4. 能知道正確使				
			用衛生棉的步				
			驟。				
			5. 能具備清理貼				
			身衣物的能力。				
			6. 能關注青春期				
			衛生及保健的注				
			意事項。				
			1. 認識飛盤比賽	1d-Ⅲ-3 了解比賽	Bc-Ⅲ-1 基礎運動	觀察評量	【人權教育】
			的規則。	的進攻和防守策	傷害預防與處理方	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
			2. 在比賽中表現	略。	法。	行為檢核	別差異並尊重自己
			出運動家精神及	2c-Ⅲ-1 表現基本	Cb-Ⅲ-2 區域性運	態度評量	與他人的權利。
	貳、體育		道德規範。	運動精神和道德	動賽會與現代奧林		
	五. 飛過天際	2	3. 能透過飛盤比	規範。	匹克運動會。		
	六. 超越巔峰		賽影片說出進	4c-Ⅲ-1 選擇及應			
			攻、防守的精彩	用與運動相關的			
			片段,並能讓運	科技、資訊、媒			
			動技能更進步。	體、產品與服			
				務。			

			1 0 4 11 4 4				T
			4. 完成活力存				
			摺。				
			5. 能認識奧運格				
			言及奥林匹克精				
			神。				
			6. 能使用資訊媒				
			體搜尋符合奧林				
			匹克精神的故				
			事。				
第四週			1. 能知道青春期	1b-Ⅲ-2 認識健康	Db-Ⅲ-1 青春期的	觀察評量	【性別平等教育】
			所需的營養及攝	技能和生活技能	探討與常見保健問	口頭評量	性El認識生理性
			取來源。	的基本步驟。	題之處理方法。	行為檢核	別、性傾向、性別
	壹、健康	1	2. 能制定行動方	3a-Ⅲ-2 能於不同		態度評量	特質與性別認同的
	一. 青春大小事		案,促進青春期	的生活情境中,			多元面貌。
			的生長發育。	主動表現基礎健			性 E11 培養性別間
				康技能。			合宜表達情感的能
							カ。
			1. 表現良好的起	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	觀察評量	【人權教育】
			跑動作。	技能的要素和要	投擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
			2. 了解蹲踞式起	領。		行為檢核	別差異並尊重自己
			跑和站立式起跑	3c-Ⅲ-1 表現穩定		態度評量	與他人的權利。
	貳、體育		的技巧和使用時	的身體控制和協			
	六. 超越巔峰	2	機。	調能力。			
			3. 表現良好的起	4c-Ⅲ-3 擬定簡易			
			跑動作。	的體適能與運動			
			4. 了解蹲踞式起	技能的運動計			
			跑和站立式起跑	畫。			

第五週	壹、健康一.青春大小事	1	的機5.宜表 1.化象判2.不重發3.略緒4.正對的技。擬的。能的,斷能同視展能及的能確性態和 簡動 解別出 察別人 出到法備康持。使 易計 社刻正 並特興 溝排。青知有用 且畫 會板確 尊質趣 通解 春識健時 合 文印的 重,及 策情 期及康	2a-Ⅲ-1關注健、 課題受學大學 是學學 是學學 是學 是學 是學 是學 是 是 是 是 是 是 是 是	Db-Ⅲ-2 不同性傾 向的基本概念與性 別刻板印象的影響 與因應方式。	觀察評量口頭評量行為檢手量	【性别平等教育】 性E1 認識生理性別等数理性別的 等更重性別的 等更重性別的 是11 是 是11 是 是 21 是 是 21 是 是 21 是 是 21 是 是 21 是 21
	貳、體育 六. 超越巔峰	2	1. 了解接力規則 及技巧。 2. 表現良好的傳 接棒動作。 3. 解決在各項接 力活動中所遇到 的問題。	1c-Ⅲ-1 了解運動 技能要素和基本 運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己 與他人的權利。

			4. 了解選手與觀	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			双的责任 ,並討	心、正向溝通的			
			論出如何協助選	】 團隊精神。			
			- 手取得佳績。	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			
				調能力。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗			
				或實踐解決練習			
				或比賽的問題。			
				4d-Ⅲ-2 執行運動			
				計畫,解決運動			
				參與的阻礙。			
第六週			1. 能判讀校園安	2b-Ⅲ-1 認同健康	Ba-Ⅲ-2 校園及休	觀察評量	【安全教育】
			全地圖,並能理	的生活規範、態	閒活動事故傷害預	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			解其對健康維護	度與價值觀。	防與安全須知。	行為檢核	全。
			的重要性。	3a-Ⅲ-2 能於不同		態度評量	安 E8 了解校園安全
	壹、健康		2. 能認同預防校	的生活情境中,			的意義。
	二. 事故傷害知多	1	園與休閒活動傷	主動表現基礎健			安 E10 關注校園安
	少		害的安全須知。	康技能。			全的事件。
			3. 能設計校園安	3b-Ⅲ-3 能於引導			
			全地圖及安全須	下,表現基本的			
			知。	決策與批判技			
				能。			

	工(四位正/四			T	T	1	,
				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	1c-Ⅲ-1 了解運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	觀察評量	【人權教育】
			摺。	技能要素和基本	投擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個
			2. 解決執行運動	運動規範。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	行為檢核	別差異並尊重自己
			計畫表的阻礙。	1d-Ⅲ-1 了解運動	組合動作與遊戲。	態度評量	與他人的權利。
			3. 能理解一跳一	技能的要素和要	Ic-Ⅲ-2 民俗運動		
			迴旋(前迴	領。	簡易性表演。		
			旋)、單腳跳、	2c-Ⅲ-2 表現同理			
		2	一跳一迴旋(後	心、正向溝通的			
			迴旋)、跑步跳	團隊精神。			
	b all to		等動作。	2d-Ⅲ-2 分辨運動			
	貳、體育		4. 能完成一跳一	賽事中選手和觀			
	六. 超越巔峰		迴旋(前迴	 			
	七. 繩乎奇技		旋)、單腳跳、	任。			
			一跳一迴旋(後	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			迴旋)、跑步跳	的身體控制和協			
			等動作。	調能力。			
			5. 能用學過的跳	3c-Ⅲ-3 表現動作			
			繩動作做簡易的	創作和展演的能			
			組合表演。	力。			
			6. 能在課堂外的	7d-Ⅲ-3 透過體驗			
			時間,養成持續	或實踐解決練習			
			運動的習慣。	或比賽的問題。			

- (A: M-)							
				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			1. 能了解危險情	2b-Ⅲ-1 認同健康	Ba-Ⅲ-2 校園及休	觀察評量	【安全教育】
			況可能造成的傷	的生活規範、態	閒活動事故傷害預	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康		害。	度與價值觀。	防與安全須知。	行為檢核	全。
	二. 事故傷害知多	1	2. 能在不同休閒	3a-Ⅲ-2 能於不同		態度評量	安 E8 了解校園安全
	少		環境中覺察潛在	的生活情境中,			的意義。
			危機並培養解決	主動表現基礎健			安 E10 關注校園安
			問題的能力。	康技能。			全的事件。
			1. 雙人跳繩中雨	1d-Ⅲ-2 比較自己	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	觀察評量	
			人能互相合作、	或他人運動技能	組合動作與遊戲。	口頭評量	
			討論及學習。	的正確性。		行為檢核	
			2.2人一組完成雙	2c-Ⅲ-1 表現基本		態度評量	
			人跳繩2下以	運動精神和道德			
			上。	規範。			
	貳、體育	2	3. 能在多人跳繩	2c-Ⅲ-2 表現同理			
	七. 繩乎奇技	^Z	中分組分工,穩	心、正向溝通的			
			定甩繩,讓同學	團隊精神。			
			能順利跳過繩	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			子。	參與、接受挑戰			
			4. 能夠積極參與	的學習態度。			
			擺繩跳,勇於接				
			受嘗試。				
	1	1	1	I .	I.	1	I.

				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。			
第八週			1. 能了解危險情	2b-Ⅲ-1 認同健康	Ba-Ⅲ-2 校園及休	觀察評量	【安全教育】
			況可能造成的傷	的生活規範、態	閒活動事故傷害預	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			害。	度與價值觀。	防與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康		2. 能在不同休閒	3a-Ⅲ-2 能於不同		態度評量	安 E8 了解校園安全
	二. 事故傷害知多	1	環境中覺察潛在	的生活情境中,			的意義。
	少		危機並培養解決	主動表現基礎健			安 E10 關注校園安
			問題的能力。	康技能。			全的事件。
			3. 能制定改善危				
			險行為的計畫。				
			1. 能在多人跳繩	1d-Ⅲ-2 比較自己	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	觀察評量	
	貳、體育		中分組分工,穩	或他人運動技能	組合動作與遊戲。	口頭評量	
	七. 繩乎奇技	2	定甩繩,讓同學	的正確性。		行為檢核	
	C. WE 1 9 1X		能順利跳過繩			態度評量	
			子。				

	11.(15) 正/11		2. 能夠積極參與	2c-Ⅲ-1 表現基本			
			一字型迴旋跳,	運動精神和道德			
			勇於接受嘗試。	規範。			
			3. 能夠分析自己	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			的技能,觀摩學	參與、接受挑戰			
			習他人的技巧。	的學習態度。			
			4. 各組運用學習	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			策略,提高過山	動中表現各項運			
			洞的成功率。	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. 能了解生活中	2b-Ⅲ-1 認同健康	Ba-Ⅲ-1 冒險行為	觀察評量	【安全教育】
			常見的冒險行為	的生活規範、態	的原因與防制策	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			及可能會造成的	度與價值觀。	略。	 行為檢核	全。
			 危險。	 4a-Ⅲ-2 自我反省		 態度評量	安 E8 了解校園安全
	壹、健康		2. 能演練拒絕冒	與修正促進健康			的意義。
	二. 事故傷害知多	1	险行為的情境。	的行動。			安 E10 關注校園安
	少		3. 能自我反省與	HJ11 3J			全的事件。
							土的事什。
			修正冒險行為,				
			展現促進健康的				
			行動。				

_	71 例外子日际住(两正/时里						
Ī			1. 能在遊戲中表	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
			現出運動家精	技能的要素和要	類運動基本動作及	口頭評量	
			神,遵循遊戲的	領。	基礎戰術。	行為檢核	
			路線。	1d-Ⅲ-2 比較自己	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	態度評量	
			2. 各組運用學習	或他人運動技能	組合動作與遊戲。		
			策略,提高貓捉	的正確性。			
			老鼠過繩的成功	2c-Ⅲ-1 表現基本			
			率。	運動精神和道德			
			3. 能在課堂外的	規範。			
			時間,養成持續	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			運動的習慣。	参與、接受挑戰			
	貳、體育		4. 能穩定的以正	的學習態度。			
	七. 繩乎奇技	2	手拍、反手拍向	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
	八. 羽球高手		上拍擊羽球。	的身體控制和協			
			5. 能穩定的用羽	調能力。			
			球來進行兩人上	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			手正拍對打。	動中表現各項運			
			6. 能穩定的用羽	動技能,發展個			
			球來進行兩人下	人運動潛能。			
			手正拍、反拍對	3d-Ⅲ-1 應用學習			
			打。	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	i	1	1	1	İ	i

1 负例子目		1		I	Γ	Τ	г _
第十週			1. 能了解具備健	3a-Ⅲ-2 能於不同	Ba-Ⅲ-2 校園及休	觀察評量	【安全教育】
			康安全生活技巧	的生活情境中,	閒活動事故傷害預	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			的重要性。	主動表現基礎健	防與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康		2. 能認識簡易止	康技能。		態度評量	安 E8 了解校園安全
	二. 事故傷害知多	1	血方式及運動傷	4a-Ⅲ-2 自我反省			的意義。
	一. 争敬伤告知夕	1	害防護技巧。	與修正促進健康			安 E10 關注校園安
	9		3. 能檢視自我行	的行動。			全的事件。
			為,在日常生活				
			中落實健康安全				
			生活的行動。				
			1. 能用反手將羽	2c-Ⅲ-3 表現積極	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
			球發低、發短。	参與、接受挑戰	類運動基本動作及	口頭評量	
			2. 能積極練習,	的學習態度。	基礎戰術。	 行為檢核	
			並有不怕失敗的	 3c-Ⅲ-2 在身體活		態度評量	
			學習態度。	動中表現各項運			
			3. 認識單、雙打	動技能,發展個			
			發球的界線及球	人運動潛能。			
	貳、體育		拍各部位的名	 1d-Ⅲ-1 了解運動			
	八. 羽球高手	2	稱。	技能的要素和要			
			4. 能學會十字步	領。			
			法。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			5. 能學會十字步	的身體控制和協			
			法加揮拍動作。	調能力。			
			6. 能運用資訊科	4c-Ⅲ-1 選擇及應			
			技掃取 QRcode 學	用與運動相關的			
			習羽球的動作。	科技、資訊、媒			
			D 444/01/19/11	7170 只叫 郊			

				體、產品與服			
				務。			
第十一週			1. 能認識何謂一	1a-Ⅲ-2 描述生活	Ba-Ⅲ-3 藥物中	觀察評量	【安全教育】
			氧化碳中毒。	行為對個人與群	毒、一氧化碳中	口頭評量	安 E11 了解急救的
			2. 能向家人傳達	體健康的影響。	毒、異物梗塞急救	行為檢核	重要性。
			預防一氧化碳中	3a-Ⅲ-2 能於不同	處理方法。	態度評量	安 E12 操作簡單的
			毒的方法。	的生活情境中,			急救項目。
				主動表現基礎健			安 E13 了解學校內
	壹、健康	1		康技能。			緊急救護設備的位
	三. 關鍵時刻	1					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	1c-Ⅲ-1 了解運動	Cb-Ⅲ-3 各項運動	觀察評量	
			打。	技能要素和基本	裝備、設施、場	口頭評量	
			2. 能學會接力對	運動規範。	域。	行為檢核	
			打。	2c-Ⅲ-2 表現同理	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	態度評量	
	計 酬 去		3. 能認識比賽場	心、正向溝通的	類運動基本動作及		計
	貳、體育	2	地的範圍、界線	團隊精神。	基礎戰術。		貳、體育
	八. 羽球高手		及規則。	4c-Ⅲ-1 選擇及應			√. 羽球高手
			4. 能學會分組循	用與運動相關的			
			環比賽。	科技、資訊、媒			
			5. 小組成員能同	體、產品與服			
			理、正向溝通討	務。			

第十二週	壹、健康三.關鍵時刻	1	論提信。 作	1b-Ⅲ-1 理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 3a-Ⅲ-1 流暢地操 作基礎健康技 能。	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒 一氧化碳中毒、異 物梗塞急救處理方 法。 Ba-Ⅲ-4 緊急救護 系統資訊與突發事 故的處理方法。	觀察評量 口頭檢核 態度評量	【安全教育】 安全教育】 有量的 在
	貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	2	1. 能認識比賽場 地的範圍、界線 及規則。 2. 能學會分組循 環比賽。 3. 小組成員能同 理、正向溝通討	1c-Ⅲ-1 了解運動 技能要素和基本 運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	解決生活中簡單的問題。 【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同,並討論 與遵守團體的規則。

			論戰術,並彼此	2c-Ⅲ-2 表現同理	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分		
			提醒。	心、正向溝通的	性球類運動基本動		
			4. 能上網搜尋並	團隊精神。	作及基礎戰術。		
			欣賞羽球的比	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			賽。	的身體控制和協			
			5. 能了解棒球運	調能力。			
			動的傳球、接球	 3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			及跑壘的要領。	或實踐,解決練			
			6. 能做出傳接球	習或比賽的問			
			及跑壘動作的控	題。			
			制協調能力。	4c-Ⅲ-1 選擇及應			
			7. 學童能解決練	用與運動相關的			
			習時所面臨的問	科技、資訊、媒			
			題。	體、產品與服			
				務。			
第十三週			1. 能了解緊急救	1b-Ⅲ-2 認識健康	Ba-Ⅲ-4 緊急救護	觀察評量	【安全教育】
			護系統資訊。	技能和生活技能	系統資訊與突發事	口頭評量	安 E11 了解急救的
			2. 能學會 CPR 及	的基本步驟。	故的處理方法。	行為檢核	重要性。
			AED 急救處理的步	2a-Ⅲ-1 關注健康		態度評量	安 E12 操作簡單的
	壹、健康		驟。	議題受到個人、			急救項目。
	三. 關鍵時刻	1		家庭、學校與社			安 E13 了解學校內
	二. 懒蜓时刻			區等因素的交互			緊急救護設備的位
				作用之影響。			置。
				3a-Ⅲ-1 流暢地操			安 E14 知道通報緊
				作基礎健康技			急事件的方式。
				能。			【資訊教育】

				4a-Ⅲ-1 運用多元			資 E2 使用資訊科技
				的健康資訊、產			解決生活中簡單的
				品與服務。			問題。
			1. 能比較動作要	1d-Ⅲ-2 比較自己	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分	觀察評量	【人權教育】
			領與他人的正確	或他人運動技能	性球類運動基本動	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			性。	的正確性。	作及基礎戰術。	行為檢核	求的不同,並討論
			2. 能表現出勇於	2c-Ⅲ-3表現積極		態度評量	與遵守團體的規
			挑戰、積極投入	參與、接受挑戰			則。
	主、		的態度。	的學習態度。			
	煮、體育	2	3. 能展現出打	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
	九. 棒棒好球	本好 球	擊,投與接之動	的身體控制和協			
			作技能執行的控	調能力。			
			制協調能力。	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			4. 學童能解決練	或實踐,解決練			
			習時所面臨的問	習或比賽的問			
			題。	題。			
第十四週			1. 能了解緊急救	1b-Ⅲ-2 認識健康	Ba-Ⅲ-4 緊急救護	觀察評量	【安全教育】
			護系統資訊。	技能和生活技能	系統資訊與突發事	口頭評量	安 E11 了解急救的
			2. 能運用急救系	的基本步驟。	故的處理方法。	行為檢核	重要性。
			統資源。	2a-Ⅲ-1 關注健康		態度評量	安 E12 操作簡單的
	壹、健康		3. 能學會從旁協	議題受到個人、			急救項目。
	三. 關鍵時刻	1	助急救的方法。	家庭、學校與社			安 E13 了解學校內
	二. 關鍵 时刻			區等因素的交互			緊急救護設備的位
				作用之影響。			置。
				3a-Ⅲ-1 流暢地操			安 E14 知道通報緊
				作基礎健康技			急事件的方式。
				能。			【資訊教育】

				4a-Ⅲ-1 運用多元			資 E2 使用資訊科技
				的健康資訊、產			解決生活中簡單的
				品與服務。			問題。
			1. 學童能確實擬	2c-Ⅲ-1 表現基本	Cb-Ⅲ-1 運動安全	觀察評量	【人權教育】
			定及執行賽事運	運動精神和道德	教育、運動精神與	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			動計畫。	規範。	運動營養知識。	行為檢核	求的不同,並討論
			2. 學童能解決比	3c-Ⅲ-1 表現穩定	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分	態度評量	與遵守團體的規
			賽時所面臨的問	的身體控制和協	性球類運動基本動		則。
	貳、體育	2	題。	調能力。	作及基礎戰術。		
	九.棒棒好球	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	3. 學童能從賽事	3d-Ⅲ-2 演練比賽			
			計畫中,解決運	中的進攻和防守			
			動參與所遇到的	策略。			
			問題。	4d-Ⅲ-2 執行運動			
				計畫,解決運動			
				參與的阻礙。			
第十五週			1. 能認識何謂藥	1a-Ⅲ-2 描述生活	Ba-Ⅲ-3 藥物中	觀察評量	【安全教育】
			物中毒。	行為對個人與群	毒、一氧化碳中	口頭評量	安 E11 了解急救的
			2. 能學會藥物中	體健康的影響。	毒、異物梗塞急救	行為檢核	重要性。
			毒或誤食藥品的	4a-Ⅲ-2 自我反省	處理方法。	態度評量	安 E12 操作簡單的
	壹、健康		急救步驟。	與修正促進健康			急救項目。
		1	3. 能認識並遵守	的行動。			安 E13 了解學校內
	三. 關鍵時刻		正確的用藥守				緊急救護設備的位
			則。				置。
			4. 能省思家庭用				安 E14 知道通報緊
			藥習慣。				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	1c-Ⅲ-2 應用身體	Ab-Ⅲ-2 體適能自	觀察評量	【人權教育】
			定及執行賽事運	活動的防護知	我評估原則。	口頭評量	人 E3 了解每個人需
			動計畫。	識,維護運動安	Cb-Ⅲ-1 運動安全	行為檢核	求的不同,並討論
			2. 學童能解決比	全。	教育、運動精神與	態度評量	與遵守團體的規
			賽時所面臨的問	2c-Ⅲ-1 表現基本	運動營養知識。		則。
			題。	運動精神和道德	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分		
	主、		3. 能理解精靈柔	規範。	性球類運動基本動		
	貳、體育	9	軟操的防護原	3c-Ⅲ-1 表現穩定	作及基礎戰術。		
	九.棒棒好球		則,確保運動安	的身體控制和協	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支		
	十. 體操精靈		全。	調能力。	撐、跳躍、旋轉與		
			4. 能展現出積極	3d-Ⅲ-2 演練比賽	騰躍動作。		
			投入、勇於挑戰	中的進攻和防守			
			的學習態度。	策略。			
			5. 肢體動作展現	4d-Ⅲ-2 執行運動			
			出穩定控制及協	計畫,解決運動			
			調能力。	參與的阻礙。			
第十六週			1. 能理解消費資	1b-Ⅲ-3 對照生活	Eb-Ⅲ-1 健康消費	觀察評量	【家庭教育】
			訊對個人健康消	情境的健康需	資訊與媒體的影	口頭評量	家 E10 了解影響家
			費選擇的影響。	求,尋求適用的	響。	行為檢核	庭消費的傳播媒體
	壹、健康	1	2. 能判斷對個人	健康技能和生活		態度評量	等各種因素。
	四. 飲食放大鏡		健康生活有益的	技能。			
			消費資訊。	4a-Ⅲ-1 運用多元			
				的健康資訊、產			
				品與服務。			

		1. 能了解以身體	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
		部位為軸心,旋	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
		轉繞圓圈的動作	領。	騰躍動作。	行為檢核	
		要領。	2c-Ⅲ-3 表現積極		態度評量	
		2. 以積極的學習	參與、接受挑戰			
		態度,在進行部	的學習態度。			
		位旋轉動作時引	2d-Ⅲ-1 分享運動			
		發學習樂趣。	欣賞與創作的美			
		3. 能展現出穩定	感體驗。			
		的身體控制和協	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
		調能力。	的身體控制和協			
		4. 能和同儕合	調能力。			
貳、體育		作,進行旋轉創	3c-Ⅲ-2 在身體活			
十. 體操精靈	2	作和展演的能	動中表現各項運			
1 . 月豆 1 示 1 円 巫		力。	動技能,發展個			
		5. 能了解側翻的	人運動潛能。			
		支撑和腳後踢的	3c-Ⅲ-3 表現動作			
		動作要領。	創作和展演的能			
		6. 積極專注的學	カ。			
		習態度,在側翻	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
		動作練習時引發	或實踐,解決練			
		學習樂趣。	習或比賽的問			
		7. 透過練習,能	題。			
		逐漸展現出穩定	4c-Ⅲ-3 擬定簡易			
		的身體控制能力	的體適能與運動			
		和協調能力。	技能的運動計			
			畫。			

			8. 在練習的過程				
			中,解決側翻動				
			作所遇到的挑戰				
			與問題。				
第十七週			1. 能了解加工食	 1b-Ⅲ-1 理解健康	Ea-Ⅲ-4 食品生	觀察評量	【家庭教育】
70 1 3 2			品基本概念。	技能和生活技能	產、加工、保存與	口頭評量	家 E10 了解影響家
			2. 能了解食品加	對健康維護的重	衛生安全。	一次 1 行為檢核	庭消費的傳播媒體
	壹、健康	1	工過程及保存方	要性。	作主文主	· 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1	等各種因素。
	四. 飲食放大鏡	1	工 過 在 及 保 行 力	女性。 2a-Ⅲ-2 覺知健康		恋及町里	寸 合性囚系。
			I, °				
				問題所造成的威			
			1 11 2 2 2 1 1 2 1	脅感與嚴重性。		14 mb 1 m 12	
			1. 能了解側翻的	1d-Ⅲ-1 了解運動	[Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
			支撐和腳後踢的	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
			動作要領。	領。	騰躍動作。	行為檢核	
			2. 積極專注的學	2c-Ⅲ-3 表現積極		態度評量	
			習態度,在側翻	參與、接受挑戰			
			動作練習時引發	的學習態度。			
			學習樂趣。	2d-Ⅲ-1 分享運動			
	貳、體育	2	3. 透過練習,能	欣賞與創作的美			
	十. 體操精靈	Z	逐漸展現出穩定	感體驗。			
			的身體控制能力	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			和協調能力。	的身體控制和協			
			4. 在練習的過程	調能力。			
			中,解決側翻動	 3c-Ⅲ-2 在身體活			
			作所遇到的挑戰	動中表現各項運			
			與問題。	動技能,發展個			
				人運動潛能。			
) L JA I I NO			

			5. 能以積極專注	3c-Ⅲ-3 表現動作			
			的學習態度,接	創作和展演的能			
			受各關的挑戰。	力。			
			6. 與同儕分享側	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			翻成功的經驗,	或實踐,解決練			
			同時欣賞動作美	習或比賽的問			
			感。	題。			
			7. 依據個人的運	4c-Ⅲ-3 擬定簡易			
			動潛能,在不同	的體適能與運動			
			的技能表現中,	技能的運動計			
			展演最好的創作	畫。			
			能力。				
第十八週			1. 能覺察加工食	1b-Ⅲ-1 理解健康	Ea-Ⅲ-4 食品生	觀察評量	【家庭教育】
			品對健康的影	技能和生活技能	產、加工、保存與	口頭評量	家 E10 了解影響家
	壹、健康		響。	對健康維護的重	衛生安全。	行為檢核	庭消費的傳播媒體
	四. 飲食放大鏡	1	2. 能認識加工食	要性。		態度評量	等各種因素。
	四. 跃艮双八朔		品的健康飲食方	2a-Ⅲ-2 覺知健康			
			法。	問題所造成的威			
				脅感與嚴重性。			
			1. 認識有氧運動	1c-Ⅲ-3 了解身體	Ab-Ⅲ-1 身體組成	觀察評量	
			是有效改善體適	活動對身體發展	與體適能之基本概	口頭評量	
			能的方式。	的關係。	念。	行為檢核	
	貳、體育	2	2. 能了解有氧運	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ib-Ⅲ-1 模仿性與	態度評量	
	十一. 健康有氧	2	動對身體的效益	技能的要素和要	主題式創作舞。		
			與發展。	領。			
			3. 認識有氧舞步				
			的要領。				

			4. 在練習過程表	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			現積極參與的學	參與、接受挑戰			
			習態度。	的學習態度。			
			5. 在身體活動中	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			表現與學習各項	動中表現各項運			
			有氧舞步。	動技能,發展個			
				人運動潛能。			
第十九週			1. 能認識各類食	1b-Ⅲ-3 對照生活	Ea-Ⅲ-4 食品生	觀察評量	【家庭教育】
			品衛生安全保存	情境的健康需	產、加工、保存與	口頭評量	家 E10 了解影響家
			知識。	求,尋求適用的	衛生安全。	行為檢核	庭消費的傳播媒體
	± /h r=		2. 能了解各類食	健康技能和生活		態度評量	等各種因素。
	壹、健康	1	品的特性並正確	技能。			
	四. 飲食放大鏡	₹. 	保存。				
			3. 能認識正確使				
			用冰箱保存食品				
			的方式。				
			1. 將有氧舞蹈依	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ab-Ⅲ-1 身體組成	觀察評量	
			其動作要素性	技能的要素和要	與體適能之基本概	口頭評量	
			質,重組變化。	領。	念。	行為檢核	
			2. 透過溝通、合	2c-Ⅲ-2 表現同理	Ib-Ⅲ-1 模仿性與	態度評量	
	北 聯 左		作、創作,表現	心、正向溝通的	主題式創作舞。		
	貳、體育	2	團隊精神,規畫	團隊精神。			
	十一. 健康有氧		小組展演。	3c-Ⅲ-3 表現動作			
			3. 擬定分組練習	創作與展演的能			
			的運動計畫,嘗	カ。			
			試在生活中實	4c-Ⅲ-3 擬定簡易			
			踐。	的體適能與運動			

				技能的運動計			
				畫。			
第二十週			1. 能向他人倡議	4b-Ⅲ-3 公開提倡	Fb-Ⅲ-1 健康各面	觀察評量	【家庭教育】
			健康飲食的方	促進健康的信念	向平衡安適的促進	口頭評量	家 E10 了解影響家
	壹、健康	1	法。	或行為。	方法與日常健康行	行為檢核	庭消費的傳播媒體
	四. 飲食放大鏡		2. 能檢視日常生		為。	態度評量	等各種因素。
			活中的行為並提				
			出改善方法。				
			1. 在分組展演	2d-Ⅲ-1 分享運動	Ib-Ⅲ-1 模仿性與	觀察評量	
			中,表現穩定的	欣賞與創作的美	主題式創作舞。	口頭評量	
	計 	武、體育 2 .健康有氧	身體控制和協調	感體驗。		行為檢核	
			能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定		態度評量	
	一十一. 健康有美		2. 表演後,能分	的身體控制和協			
			享運動欣賞與美	調能力。			
			感體驗 。				
第二十一			1. 能向他人倡議	4b-Ⅲ-3 公開提倡	Fb-Ⅲ-1 健康各面	觀察評量	【家庭教育】
週			健康飲食的方	促進健康的信念	向平衡安適的促進	口頭評量	家 E10 了解影響家
	壹、健康	1	法。	或行為。	方法與日常健康行	行為檢核	庭消費的傳播媒體
	四. 飲食放大鏡	1	2. 能檢視日常生		為。	態度評量	等各種因素。
			活中的行為並提				
			出改善方法。				
	貳、體育 十一.健康有氧		1. 在分組展演	2d-Ⅲ-1 分享運動	Ib-Ⅲ-1 模仿性與	觀察評量	
			中,表現穩定的	欣賞與創作的美	主題式創作舞。	口頭評量	
		2	身體控制和協調 能力。	感體驗。 3c-Ⅲ-1 表現穩定		行為檢核 態度評量	
			2. 表演後, 能分	的身體控制和協		心及可至	
			享運動欣賞與美	調能力。			
			感體驗。				

臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 2 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	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	带來的不便。									
	3. 能了解正確用藥五大核心能力	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,並認真練習跳箱分腿騰躍動作。										
	11. 能利用基本武術動作創造出連續技。										
	12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。										
	13. 能在手球比賽與小組成員討論,並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。										
	14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。										
	15. 知道水域安全的重要性,熟記防溺、自救的方式。										
	健體-E-A1 具備良好身體活動與	健體-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。									
該學習階段 領域核心素養	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。										
(A)	健體-E-A3 具備擬定基本的運動	與保健計畫及實作能	〔力,並以創新思考方	式,因應日常	生活情境。						

健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。

	課程架構脈絡										
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵				
第一週	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 體實知生。 說習 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	1b-Ⅲ-1 理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 2b-Ⅲ-2 願意培養 健康促進的生活 型態。	Da-Ⅲ-1 衛生保健 習慣的改進方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。				
	貳、體育 五. 投其所好	2	1.確認運動與場 地安全學學球藥。 2.的動作要領為 多.了數作學類的 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多. 多.	1c-Ⅲ-2應用身體 活動的防護知 識,維護運動安 全。 1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。	Cb-Ⅲ-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。				

			5. 解決在比賽時遇到的問題。	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。 3d-Ⅲ-3透過體驗 或實踐解決練習 或比賽的問題。			
第二週	春節假期不上課	0					
第三週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1. 能認識身體的 各腔室。 2. 能認識身體主 要器官的構造與 功能。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-Ⅲ-2 身體主要 器官的構造與功 能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。
	貳、體育 五. 投其所好	2	1. 做出良好的推 鉛球動作。 2. 了解推鉛球、 投擲壘球的技巧 異同處。	Id-Ⅲ-1 de III-1 de III-1 de III-1 de III-1 de III-2 e	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	觀察評量 口為檢核態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。

				習或比賽的問			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1. 能認識身體的 各腔室認身體的 2. 能認言的構造與 功能了解產生的 3. 能可能產生的 時疾失學	題。 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健	Da-III-2 身體主要 器官的構造與功 能。 Da-III-3 視力與口 腔衛生促進的保健 行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行 品 E7 知行合一。
			4. 能覺察問 不 無 是 不 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	康問題所造成的 威脅感與嚴重 性。 1c-III-1 了解運	Bc-III-2 運動與疾	觀察評量	【安全教育】
	貳、體育 五. 投其所好	2	1.鉛2.投異3.賽木4.通遇5.的朋的政球了擲同了方棋透解到了好好好人作推球。木,賽正在問規,提及人。鉛的 棋並。向比題律並倡的 球技 的進 的賽。運向運動 人巧 比行 溝中 動親動	TTT	病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	口頭評量 行為檢核	安全教育 安E7探究運動基本 的保健。

			T	T		1	
				3c-III-1 表現穩			
				定的身體控制和			
				協調能力。			
				3d-III-3 透過體			
				驗或實踐,解決			
				練習或比賽的問			
				題。			
				4d-III-3 宣導身			
				體活動促進身心			
				健康的效益。			
第五週			1. 能了解良好口	1b-Ⅲ-2 認識健康	Da-Ⅲ-3 視力與口	觀察評量	【品德教育】
			腔狀況的原則。	技能和生活技能	腔衛生促進的保健	口頭評量	品 El 良好生活習慣
			2. 能覺察口腔疾	的基本步驟。	行動。	行為檢核	與德行
			病對生活帶來的	2a-Ⅲ-2 覺知健康		態度評量	品 E7 知行合一。
	+ 1++211		不便	問題所造成的威			
	壹、健康新世界		3. 能學習使用牙	脅感與嚴重性。			
	一. 健康加油站		線潔牙的方法。	4a-Ⅲ-2 自我反省			
			4. 能養成良好的	與修正促進健康			
			潔牙習慣,並於	的行動。			
			生活中持續進行				
			護齒行動。				
			1. 能明瞭懸垂動	1c-Ⅲ-2 應用身體	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
			作與核心肌群動	活動的防護知	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
			作的要領。	識,維護運動安	騰躍動作。	行為檢核	
			2. 能學會握槓懸	全。		態度評量	
	貳、體育		垂動作的技巧。	- 1d-Ⅲ-1 了解運動			
	六. 飛騰青春	2	3. 能以積極專注	技能的要素和要			
			的學習態度,接	領。			
			受挑戰。	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			4. 能明瞭青蛙跳	参與、接受挑戰			
			的動作要領。	的學習態度。			
			14411 X V	771日心久			

	ſ		F W W m d mt l	0 11 1 - 200 -			
			5. 能運用手臂支	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			撐力量將身體撐	的身體控制和協			
			起,並進行重心	調能力。			
			上下移動。				
			6. 能與同學互助				
			合作完成,並學				
			會做好自我保護				
			及防護同伴的動				
			作。				
			7. 能展現出穩定				
			的身體控制和協				
			調能力。				
第 上 囲				 1b-Ⅲ-2 認識健康	Da-Ⅲ-3 視力與口	 	【日体业女】
第六週			能於日常生活中			觀察評量	【品德教育】
			落實維持身體健	技能和生活技能	腔衛生促進的保健	口頭評量	品 EI 良好生活習慣
			康的行為,培養	的基本步驟。	行動。	行為檢核	與德行
	壹、健康新世界		良好生活習慣。	2a-Ⅲ-2 覺知健康		態度評量	品 E7 知行合一。
	一. 健康加油站	1		問題所造成的威			
				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	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
			撐與雙腳蹬、跳	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
			的動作要領。	領。	騰躍動作。	 行為檢核	
			2. 以積極的學習	2c-Ⅲ-3 表現積極		態度評量	
			態度,在支撐、	參與、接受挑戰			
	貳、體育	2	蹬、跳練習時引	的學習態度。			
	六. 飛騰青春	-	發學習樂趣。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			3. 透過練習,能	的身體控制和協			
			逐漸展現出穩定	胡名			
			的身體控制能力	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			· ·				
			和協調能力。	或實踐,解決練			

			4. 在練習的過程	習或比賽的問			
			中,解決分腿騰	題。			
				*			
			越動作所遇到的	4c-Ⅲ-2比較與檢			
			挑戰與問題。	視個人的體適能			
			5. 能和同儕合	與運動技能表			
			作,進行多人飛	現。			
			躍馬背接龍練				
			習。				
			6. 能明瞭分腿騰				
			躍的動作要領。				
			7. 能學會跳箱上				
			的跳撐動作。				
			8. 能勇於挑戰,				
			並認真練習跳箱				
			分腿騰躍動作。				
第七週			1. 能認識分級醫	2b-Ⅲ-2 願意培養	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保	觀察評量	【安全教育】
	- 11. -	1	療與轉診制度。	健康促進的生活	與醫療的方法。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康		2. 能運用事證支	型態。		行為檢核	全。
	二. 醫藥學問大		持珍惜健保與醫			態度評量	
			療的行為。				
			1. 能明瞭分腿騰	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
			躍的動作要領。	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
			2. 能學會跳箱上	領。	騰躍動作。	行為檢核	
			的跳撐動作。	2c-Ⅲ-3 表現積極	- Aug - F-27 11	態度評量	
			3. 能勇於挑戰,	參與、接受挑戰			
	貳、體育	2	並認真練習跳箱	的學習態度。			
	六. 飛騰青春		分腿騰躍動作。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			4. 透過練習,能	的身體控制和協			
			逐漸展現出穩定	調能力。			
			的身體控制能力	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			和協調能力。	或實踐,解決練			
			不 m 可凡 / / ~	以 具 政 / 肝 / 所 体			

5. 在練習的過程 習或比賽的問	
L An AL A DRIPK BE	
中,解決分腿騰 題。	
躍動作所遇到的 4c-Ⅲ-2 比較與檢	
挑戰與問題。 視個人的體適能	
6. 能以積極專注 與運動技能表	
的學習態度,接 現。	
受各關的挑戰。	
第八週	【安全教育】
問有利自身健康 行動的自覺利益 類、正確用藥核心 口頭評量	安 E2 了解危機與安
利益與障礙。 與障礙。 能力與用藥諮詢。 行為檢核	全。
2. 能辨別錯誤的 態度評量	
壹、健康 用藥行為,並建	
二. 醫藥學問大 立正確用藥觀	
3. 能理解中藥用	
藥安全及中藥的	
類型意涵。	
1. 能了解武術中 1c-Ⅲ-3 了解身體 Bd-Ⅲ-1 武術組合 觀察評量	
上肢、下肢軀幹 活動對身體發展 動作與套路。 口頭評量	
的動作,並分析 的關係。 行為檢核	
與他人的差異。 1d-Ⅲ-2 比較自己 態度評量	
貳、體育 2. 能說出正確的 或他人運動技能	
七.摩拳擦掌	
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。	
第九週	【安全教育】
壹、健康 核對藥品資訊的 健康生活的方 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 方法。 法、資源與規 能力與用藥諮詢。 行為檢核	全。
範。	

			りみつ切越ロハ				
			2. 能了解藥品分				
			類與規範對健康				
			的重要性。				
			1. 能了解武術中	1d-Ⅲ-2 比較自己	Bd-Ⅲ-1 武術組合	觀察評量	
			上肢、下肢軀幹	或他人運動技能	動作與套路。	口頭評量	
	貳、體育		的動作,並分析	的正確性。		行為檢核	
		2	與他人的差異。	3c-Ⅲ-2 在身體活		態度評量	
	七. 摩拳擦掌		2. 能說出正確的	動中表現各項運			
			武術動作名稱。	動技能,發展個			
				人運動潛能。			
第十週			1. 能認識成藥、	1a-Ⅲ-3 理解促進	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
			指示藥與處方藥	健康生活的方	類、正確用藥核心	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			的分級。	法、資源與規	能力與用藥諮詢。	行為檢核	全。
	壹、健康	1	2. 能認識正確的	範。	7074 7(7/4 7)(-12 - 4	態度評量	_
	二. 醫藥學問大	藥學問大	藥品保存守則。	70			
			3. 能了解廢棄藥				
			品處理六步驟。				
			1. 設計出自己的	1c-Ⅲ-1 了解運動	Bd-Ⅲ-1 武術組合	觀察評量	
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
			武術套路。	技能要素和基本	動作與套路。	口頭評量	
			2. 能將學到的武	運動規範。	Ha-Ⅲ-1網/牆性球	行為檢核	
			術套路與家人分	2c-Ⅲ-3 表現積極		態度評量	
			字。	參與、接受挑戰	基礎戰術。		
	貳、體育		3. 能對排球的起	的學習態度。			
	七.摩拳擦掌	2	源與特色有基本	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
	八. 球不落地		的認識。	的身體控制和協			
) c. Mc///A/C		4. 能積極正確的	調能力。			
			做出低手拋球動	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			作,並透過競爭	動中表現各項運			
			和學習策略,改	動技能,發展個			
			善個人技能表	人運動潛能。			
			現。				

							T
				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。			
第十一週			1. 能了解正確用	1b-Ⅲ-4 了解健康	Bb-Ⅲ-1 藥物種	觀察評量	【安全教育】
			藥五大核心能	自主管理的原則	類、正確用藥核心	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			力,達成健康自	與方法。	能力與用藥諮詢。	- 行為檢核	全。
			主管理。	3a-Ⅲ-1 流暢地操		態度評量	
	壹、健康	1	2. 能於生活中落	作基礎健康技			
	二. 醫藥學問大		實正確用藥行	能。			
			為,並向親朋好	4b-Ⅲ-3 公開提倡			
			友宣導。	促進健康的信念			
			Z= \	或行為。			
			1. 能透過小組比	1d-Ⅲ-2 比較自己	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
			賽並討論,遵守	或他人運動技能	類運動基本動作及	口頭評量	
			規則的演練排球	的正確性。	基礎戰術。	一项	
			比賽中的進攻和	2d-Ⅲ-2 分辨運動	全 处我們	態度評量	
			防守策略。	賽事中選手和觀		芯及可里	
			2. 能做出了解並	丁送丁和航 			
				' ' ' - ' ' '			
	**		做出正確的低手	任。			
	貳、體育	2	傳接球。	3d-Ⅲ-1 應用學習			
	八. 球不落地			策略,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		I	
				題、			
第十二週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	1. 從事消費活動 時,能選擇良好 的產品與服務。 2. 面對促銷活動 時,能展現出理 性消費的行為。	1b-Ⅲ-2 認識健康 技能和生活技能 的基本步驟。 3b-Ⅲ-4 能於不同 的生活情境中, 運用生活技能。	Eb-Ⅲ-1 健康消費 資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不 公平、不合理、違 反規則和健康受到 傷害等經驗,並知 道如何尋求救助的 管道。
	貳、體育八. 球不落地	2	1. 如手巧同溝決2. 正作的传,想通比能面。解查接接法有賽知低與善人正略與做並策的他並策問並發對賽技人正略與做球動。出動	Id-Ⅲ-1 分類	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球 類運動基本動作及 基礎戰術。	觀頭為經量	
第十三週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	1. 能認識選購商 品四妙招。 2. 能了解商品標 示對維護消費權 益的重要性。	1a-Ⅲ-3 理解促進 健康生活的方 法、資源與規 範。	Eb-Ⅲ-2 健康消費 相關服務與產品的 選擇方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不 公平、不合理、違 反規則和健康受到 傷害等經驗,並知

			3. 能了解具得獎	3b-Ⅲ-4 能於不同			道如何尋求救助的
			機率性質的商品	的生活情境中,			管道。
			相對應的購買策	運用生活技能。			P 70
			略。	世			
			1. 能認識、了解		Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
				1			
			如何選用及配戴	技能的要素和要	類運動基本動作及	口頭評量	
			排球的護具護	領。	基礎戰術。	行為檢核	
			膝。	2c-Ⅲ-2 表現同理	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	態度評量	
			2. 能知道並做出	心、正向溝通的	性球類運動基本動		
	la seul des		移動傳接球的倒	團隊精神。	作及基礎戰術。		
	貳、體育		身保護動作。	3c-Ⅲ-2 在身體活			
	八. 球不落地	2	3. 能與同學討論	動中表現各項運			
	九. 手球英雄		如何提升手球比	動技能,發展個			
			賽傳接球之技	人運動潛能。			
			巧,接納他人不	4c-Ⅲ-1 選擇及應			
			同想法,並正向	用與運動相關的			
			溝通有效策略,	科技、資訊、媒			
			提高學習效能。	體、產品與服			
				務。			
第十四週			1. 能了解消費行	2a-Ⅲ-3 體察健康	Eb-Ⅲ-1 健康消費	觀察評量	【人權教育】
			為中,消費者可	行動的自覺利益	資訊與媒體的影	口頭評量	人 E7 認識生活中不
	壹、健康		享的權利與應盡	與障礙。	響。	行為檢核	公平、不合理、違
	三. 聰明消費樂	1	的義務。	4b-Ⅲ-1 公開表達		態度評量	反規則和健康受到
	無窮		2. 能在生活中展	個人對促進健康			傷害等經驗,並知
			現消費者應有的	的觀點與立場。			道如何尋求救助的
			態度和行為。				管道。
			1. 能在手球比賽	3d-Ⅲ-2 演練比賽	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	觀察評量	
	-h -nkh-		中與小組成員討	中的進攻和防守	性球類運動基本動	口頭評量	
	貳、體育	2	論,並執行從不	策略。	作及基礎戰術。	行為檢核	
	九. 手球英雄		同位置出發的攻	,		態度評量	
			擊與防守策略。				
			ーテバルリホロ				

第十五週			2. 能與同學財 與同學 明 明 明 明 明 明 明 明 明 接 接 納 , , 想 法 , 的 是 , 他 在 。 , 他 在 。 在 。 的 。 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	2a-Ⅲ-3 體察健康	Eb-Ⅲ-1 健康消費	觀察評量	【人權教育】
第 十五週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	1. 費的 1. 數字 2. 數字 2. 數字 2. 數字 3. 有事的 4. 数别,我们们的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一	2a-Ⅲ-3 履祭健康 行動的自覺利益 與障礙。 4a-Ⅲ-3 主動地表 現促進健康的行 動。	ED-III-1 健康消費 資訊與媒體的影響。	既然計 口頭評量 行為檢核 態度評量	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 值事可尋求救助的管道。
	貳、體育 九. 手球英雄	2	能正確做出行進3 步跳射和運球組 合,並透過競爭 和學習策略改善 技能表現。	3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各項運動中表現發展。 動力能學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守 性球類運動基本動 作及基礎戰術。	觀察評量 口頭為檢核 態度評量	
第十六週	壹、健康 三. 聰明消費樂 無窮	1	能培養良好的消費態度,並有能 力尋求解決的方 法和技巧。	2a-Ⅲ-3 體察健康 行動的自覺利益 與障礙。 4a-Ⅲ-3 主動地表 現促進健康的行 動。	Eb-Ⅲ-1 健康消費 資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不 公平、不合理、違 反規則和健康受到 傷害等經驗,並知 道如何尋求救助的 管道。

			1 4411111	01 m 1 v = v = c	III III 1 # 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	物应证目	▼タニ レル む ★▼
			1. 能透過小組比	2d-Ⅲ-1 分享運動	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守	觀察評量	【多元文化教育】
			賽並討論,演練	欣賞與創作的美	性球類運動基本動	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			手球比賽中的進	感體驗。	作及基礎戰術。	行為檢核	的多樣性與差異
			攻和防守策略。	2d-Ⅲ-3 分析並解	Ib-Ⅲ-2 各國土風	態度評量	性。
			2. 能從不同國家	釋多元性身體活	舞。		
			文化的土風舞中	動的特色。			
	計 肿大		分享運動欣賞與	3c-Ⅲ-2 在身體活			
	貳、體育		創作的美感體	動中表現各項運			
	九. 手球英雄	2	驗,展現多元文	動技能,發展個			
	十. 花舞翩翩		化的包容性與素	人運動潛能。			
			養。	3d-Ⅲ-2 演練比賽			
			3. 能分析、解釋	中的進攻和防守			
			不同文化土風舞	策略。			
			身體活動的特	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			色。	或實踐解決練習			
				或比賽的問題。			
第十七週			1. 能明白家庭成	1b-Ⅲ-3 對照生活	Fa-Ⅲ-2 家庭成員	觀察評量	【性別平等教育】
7/ 1 2 2		9	員所扮演的角色	情境的健康需	的角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
	壹、健康		及責任。	求,尋求適用的	的丹已兴泉江	1	家庭型態的多樣
			2. 能了解並接納	1 1 1 1		11 荷做饭 態度評量	* 及至恐的夕保 性。
				健康技能和生活		悲及計重 	·
			不同的家庭組成	技能。			【家庭教育】
			型態	2b-Ⅲ-3 擁有執行			家 E4 覺察個人情緒
	四. 家庭安和樂		3. 能了解自己為	健康生活行動的			並適切表達,與家
			健全家庭功能可	信心與效能感。			人及同儕適切互
			以做到的事。	4b-Ⅲ-2 使用適切			動。
	貳、體育 十. 花舞翩翩			的事證來支持自			家 E12 規劃個人與
				己健康促進的立			家庭的生活作息。
				場。			
			1. 能認識塞爾維	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ib-Ⅲ-2 各國土風	觀察評量	【多元文化教育】
			亞的土風舞步技	技能的要素和要	舞。	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			巧、要領與隊形	領。		行為檢核	的多樣性與差異
			變化。			態度評量	性。

			T	T .	1	1	,
			2. 能於土風舞運	2c-Ⅲ-3 表現積極			
			動中表現穩定的	參與、接受挑戰			
			身體控制與協調	的學習態度。			
			能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			3. 能表現積極參	的身體控制和協			
			與練習舞步技巧	調能力。			
			與隊形變化。				
第十八週			1. 能覺察家人的	2b-Ⅲ-1 認同健康	Fa-Ⅲ-2 家庭成員	觀察評量	【性別平等教育】
			感受並願意主動	的生活規範、態	的角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			幫助家人。	度與價值觀。		行為檢核	家庭型態的多樣
			2. 能於生活落實	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	性。
	+ 14 +		對家庭有幫助的	下,表現基本的			【家庭教育】
	壹、健康	1	行為。	決策與批判技			家 E4 覺察個人情緒
	四. 家庭安和樂		3. 能分辨不同家	能。			並適切表達,與家
			庭暴力事件造成				人及同儕適切互
			的傷害。				動。
							家 E12 規劃個人與
							家庭的生活作息。
			1. 能認識塞爾維	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ib-Ⅲ-2 各國土風	觀察評量	【多元文化教育】
			亞的土風舞步技	技能的要素和要	舞。	口頭評量	多 E6 了解各文化間
			巧、要領與隊形	領。		行為檢核	的多樣性與差異
			· 學化。	2c-Ⅲ-3 表現積極		態度評量	性。
			2. 能於土風舞運	參與、接受挑戰		心久可至	
			動中表現穩定的	的學習態度。			
	貳、體育	2	身體控制與協調	2d-Ⅲ-1 分享運動			
	十. 花舞翩翩		能力。	欣賞與創作的美			
			3. 能表現積極參	感體驗。			
			與練習舞步技巧	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
			與隊形變化。	的身體控制和協			
			4. 能從展演歷程	調能力。			
			中,分享運動欣	M-1 NC 74			
			1 7 万子迁刧队				

			当内以上以子子	0 11 0 + 43 5 1/-			1
			賞與創作的美感	3c-Ⅲ-3 表現動作			
			體驗。	創作與展演的能			
			5. 能與小組成員	力。			
			完成展演。	4d-Ⅲ-3 宣導身體			
				活動促進身心健			
				康的效益。			
第十九週			1. 能運用自我保	2b-Ⅲ-1 認同健康	Fa-Ⅲ-2 家庭成員	觀察評量	【性別平等教育】
			護技巧避免傷害	的生活規範、態	的角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			的發生。	度與價值觀。		行為檢核	家庭型態的多樣
			2. 能知道家庭變	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	性。
			異可能造成的心	下,表現基本的			【家庭教育】
	壹、健康		理反應。	決策與批判技			家 E4 覺察個人情緒
	四. 家庭安和樂		3. 能理解家人互	能。			並適切表達,與家
	口. 豕灰艾布示		為支持的力量,	APP .			人及同儕適切互
							, .
			願意一起面對悲				動。
			傷事件。				家 E12 規劃個人與
			4. 能認識正向轉				家庭的生活作息。
			念方法。				
			1. 對平靜水域安	1c-Ⅲ-2 應用身體	Cb-Ⅲ-1 運動安全	觀察評量	【海洋教育】
			全有初步的了	活動的防護知	教育、運動精神與	口頭評量	海 E1 喜歡親水活
			解,以提高水域	識,維護運動安	運動營養知識。	行為檢核	動,重視水域安
			安全的警覺性。	全。		態度評量	全。
			2. 重視水域安全	2c-Ⅲ-3 表現積極			
	貳、體育		觀念,能熟記防	參與、接受挑戰			
	十一. 悠遊戲水		溺、自救的方	的學習態度。			
	樂		式。	3d-Ⅲ-3 透過體驗			
			,	-			
			3. 能透過實際體	或實踐,解決練			
			驗與操作,了解	習或比賽的問			
			實施救溺的方式	題。			
			與危險性。				

- 	1112(# 322)#1						
第二十週			1. 能思考並體察 家人有效溝通的	2a-Ⅲ-3 體察健康 行動的自覺利益	Fa-Ⅲ-3 維持良好 人際關係的溝通技	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重
			好處及影響。	與障礙。	巧與策略。	一	家庭型態的多樣
			2. 能透過角色情	3b-Ⅲ-3 能於引導	一	11 荷做板 態度評量	本庭至恐的夕禄
			境,學會溝通	下,表現基本的		怨及 订 里	【家庭教育】
	壹、健康	1	7				_ , , , , , _
	四. 家庭安和樂	1	「停看聽」等有	决策與批判技			家 E4 覺察個人情緒
			效溝通的技巧。	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	1d-Ⅲ-1 了解運動	Bc-Ⅲ-1 基礎運動	觀察評量	【海洋教育】
			漿與基本操作,	技能的要素和要	傷害預防與處理方	口頭評量	海 E1 喜歡親水活
			培養未來參與水	領。	法。	行為檢核	動,重視水域安
			域活動與利用大	2c-Ⅲ-2 表現同理	Cc-Ⅲ-1 水域休閒	態度評量	全。
			型浮具的救生能	心、正向溝通的	運動進階技能。		
			力。	團隊精神。	Gb-Ⅲ-1 水中自救		
			2. 能知道從事水	2c-Ⅲ-3 表現積極	方法、仰漂 15 秒。		
			域活動出現脫水	參與、接受挑戰			
			現象時的症狀及	的學習態度。			
	貳、體育		預防方法。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
	十一. 悠遊戲水	2	3. 能重視水域安	的身體控制和協			
	樂		全的觀念,熟記	調能力。			
	2N		並正確做出防	3c-Ⅲ-2 在身體活			
			强工程 版	動中表現各項運			
			式。	動 · 表 · 公 · 公 · 会 · 是 · 。 · 動 技 能 · 發 展 個			
			I, °	数投肥			
				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。			

第二十一			1. 能了解與家人	1b-Ⅲ-1 理解健康	Fb-Ⅲ-1 健康各面	觀察評量	【性別平等教育】
週			相處及健康休閒	技能和生活技能	向平衡安適的促進	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			的重要性。	對健康維護的重	方法與日常健康行	行為檢核	家庭型態的多樣
			2. 能主動和家人	要性。	為。	態度評量	性。
	生. 供店		規劃共同的休閒	4a-Ⅲ-3 主動地表			【家庭教育】
	壹、健康	1	活動。	現促進健康的行			家 E4 覺察個人情緒
	四. 家庭安和樂		3. 能為家人規劃	動。			並適切表達,與家
			旅遊休閒活動。				人及同儕適切互
			4. 能主動展現促				動。
			進家人感情的行				家 E12 規劃個人與
			動。	11 # 0 .1 1 / 2	01 III 0 d m- 4/4 A	46-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-	家庭的生活作息。
			1. 能積極的練	1d-Ⅲ-2 比較自己	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合	觀察評量	【海洋教育】
			習,做出捷泳正	或他人運動技能	動作、藉物游泳前	口頭評量	海 El 喜歡親水活
			確的手腳搭配動	的正確性。	進、游泳前進15公	行為檢核	動,重視水域安
			作藉物前進。	2c-Ⅲ-3 表現積極	尺(需換氣三次以	態度評量	全。
			2. 能在小組比賽	參與、接受挑戰	上)與簡易性游泳		
			時與隊友討論、	的學習態度。	比賽。		
	貳、體育		合作正向溝通有	3c-Ⅲ-2 在身體活			
	十一. 悠遊戲水	2	效策略,提高學	動中表現各項運			
	樂		習效能	動技能,發展個			
			_ · · · · · · · · ·				
			3. 能透過檢核表	人運動潛能。			
			評估小組伙伴動				
			作的正確性,提				
			供課後自主練習				
			方向的				
			建議。				
					1		

- ◎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。