臺南市公立官田區渡拔國民小學 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)

教材版本	Ŕ	<b>为一</b>	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(	63)節					
	1. 能知道青春期月	所需的營養及攝取來?	源。									
	2. 能關注青春期往	衛生及保健的注意事:	項。									
	3. 能了解生活中的	常見的冒險行為及可	能會造成的危險。									
	4. 能制定改善危险	4. 能制定改善危險行為的計畫。										
	5. 能向家人傳達到	預防一氧化碳中毒的:	方法。									
	6. 能運用急救系統	統資源。										
	7. 能認識正確使月	用冰箱保存食品的方	式。									
課程目標	8. 能覺察加工食品	品對健康的影響。										
	9. 在比賽中,應月	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:	回旋)、跑步跳等動作	. 0							
	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	<b>動的傳球、接球及</b> 跪	2壘的要領。									
	14. 能了解側翻的	支撑和腳後踢的動作	要領。									
	15. 在身體活動中	表現與學習各項有氧	<b>、舞步。</b>									
	健體-E-A1 具備自	良好身體活動與健康生	生活的習慣,以促進身心	<b>3健全發展,並認識個</b>	固人特質,發展運動與作	呆健的潛能。						
	健體-E-A2 具備指	<b>深索身體活動與健康</b>	生活問題的思考能力,立	<b>並透過體驗與實踐,</b> 處	<b>远理日常生活中運動與</b> 個	建康的問題。						
該學習階段	健體-E-A3 具備排	疑定基本的運動與保信	建計畫及實作能力,並以	<b>从創新思考方式</b> ,因原	應日常生活情境。							
領域核心素	養 健體-E-B2 具備原	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	載、報導有關體育與健 <i>/</i>	隶內容的意義與影響。						
	健體-E-B3 具備3	運動與健康有關的感氛	知和欣賞的基本素養, 位	足進多元感官的發展;	,在生活環境中培養運動	動與健康有關的美感體驗。						
	健體-E-C2 具備同	同理他人感受,在體育	育活動和健康生活中樂が	会與人互動、公平競爭	等,並與團隊成員合作	,促進身心健康。						
				課程架構脈絡								
加姆地名	III - da se to be est	<i>FK</i> <b>b</b>	7 m 1m	學習重點	i	評量方式	融入議題					
教學期程	單元與活動名稱	節數學習	習目標 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	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-3 維持良好人際	觀察評量	【性別平等教育】
			自我形象及人際關	生活規範、態度與價	關係的溝通技巧與策	口頭評量	性 El 認識生理性別、
	壹、健康	1	係。	值觀。	略。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
	一. 青春大小事	1	2. 能運用並演練人際	3b-Ⅲ-1 獨立演練大		態度評量	別認同的多元面貌。
			互動技巧。	部分的自我調適技			性 E11 培養性別間合宜
				能。			表達情感的能力。
			1. 了解各種方式接飛	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動	觀察評量	
_			盤,並比較自己或他	他人運動技能的正確	進階技能。	口頭評量	
			人的正確性。	性。		行為檢核	
			2. 主動參與練習,並	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	
	貳、體育	2	和他人一起投入學	與、接受挑戰的學習			
	五. 飛過天際		習。	態度。			
			3. 能運用不同接飛盤	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			的動作。	身體控制和協調能			
			4. 在比賽中,能應用	力。			
			不同的接飛盤動作。				
			1. 能了解青春期影響	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-4 正向態度與情	觀察評量	【性別平等教育】
			情緒的因素。	生活規範、態度與價	緒、壓力的管理技巧。	口頭評量	性 El 認識生理性別、
	壹、健康		2. 能悅納自我並尊重	值觀。		行為檢核	性傾向、性別特質與性
	一. 青春大小事	1	他人。	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	别認同的多元面貌。
	. 月本八小子		3. 能學會察覺低落情	人對促進健康的觀點			性 E11 培養性別間合宜
=			緒,並找到排解情緒	與立場。			表達情感的能力。
			的方式。				
			1. 能運用不同接飛盤	1d-Ⅲ-3 了解比賽的	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害	觀察評量	
	貳、體育		的動作。	進攻和防守策略。	預防與處理方法。	口頭評量	
	五. 飛過天際	2	2. 在比賽中,能應用	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動	行為檢核	
	工, ル巡八床		不同的接飛盤動作。	動精神和道德規範。	進階技能。	態度評量	
			3. 認識飛盤比賽的規	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			

		則。	身體控制和協調能			
		4. 在比賽中表現出運	カ。			
		動家精神及道德規	4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
		範。	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	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Db-Ⅲ-1 青春期的探討	觀察評量	【性別平等教育】
		生原因及處理方法。	能和生活技能的基本	與常見保健問題之處理	口頭評量	性 El 認識生理性別、
		2. 能了解夢遺的原	步驟。	方法。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
		因。	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	別認同的多元面貌。
		3. 能認識月經對女性	生活情境中,主動表			性 E11 培養性別間合宜
	壹、健康	日常生活的影響。	現基礎健康技能。			表達情感的能力。
	一. 青春大小事	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。				
Ξ		6. 能關注青春期衛生				
		及保健的注意事項。				
		1. 認識飛盤比賽的規	1d-Ⅲ-3 了解比賽的	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害	觀察評量	【人權教育】
		<b>貝</b> 」。	進攻和防守策略。	預防與處理方法。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
		2. 在比賽中表現出運	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽	行為檢核	異並尊重自己與他人的
	貳、體育	動家精神及道德規	動精神和道德規範。	會與現代奧林匹克運動	態度評量	權利。
		2	4c-Ⅲ-1 選擇及應用	會。		
		3. 能透過飛盤比賽影	與運動相關的科技、			
	六. 超越巔峰	片說出進攻、防守的	資訊、媒體、產品與			
		精彩片段,並能讓運	服務。			
		動技能更進步。				
		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。				
			1. 能知道青春期所需	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Db-Ⅲ-1 青春期的探討	觀察評量	【性別平等教育】
			的營養及攝取來源。	能和生活技能的基本	與常見保健問題之處理	口頭評量	性 El 認識生理性別、
	壹、健康	1	2. 能制定行動方案,	步驟。	方法。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
	一. 青春大小事	1	促進青春期的生長發	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	別認同的多元面貌。
			育。	生活情境中,主動表			性 E11 培養性別間合宜
				現基礎健康技能。			表達情感的能力。
			1. 表現良好的起跑動	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
			作。	能的要素和要領。	的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
四			2. 了解蹲踞式起跑和	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		行為檢核	異並尊重自己與他人的
			站立式起跑的技巧和	身體控制和協調能		態度評量	權利。
			使用時機。	カ。			
	貳、體育	2	3. 表現良好的起跑動	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
	六. 超越巔峰		作。	體適能與運動技能的			
			4. 了解蹲踞式起跑和	運動計畫。			
			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。				
			1. 能理解社會文化的		Db-Ⅲ-2 不同性傾向的	觀察評量	【性別平等教育】
			性別刻板印象,做出	題受到個人、家庭、	基本概念與性別刻板印	口頭評量	性EI認識生理性別、
五	壹、健康	1	正確的判斷。	學校與社區等因素的	象的影響與因應方式。	一	性傾向、性別特質與性
	一. 青春大小事	1	2. 能覺察並尊重不同	交互作用	<b>本的孙言云曰您刀</b> 凡。	17 <b>何</b> 做 你 態度評量	別認同的多元面貌。
						<b>芯反</b> 可里	
			性别特質,重視個人	之影響。			性 E11 培養性別間合宜

			興趣及發展。	3b-Ⅲ-3 能於引導			表達情感的能力。
			3. 能列出溝通策略及	下,表現基本的決策			
			找到排解情緒的方	與批判技能。			
			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。				
			1. 了解接力規則及技	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
			巧。	能要素和基本運動規	的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
			2. 表現良好的傳接棒	範。		行為檢核	異並尊重自己與他人的
			動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技		態度評量	權利。
			3. 解決在各項接力活	能的要素和要領。			
			動中所遇到的問題。	2c-Ⅲ-2 表現同理			
			4. 了解選手與觀眾的	心、正向溝通的團隊			
			責任,並討論出如何	精神。			
			協助選手取得佳績。	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽			
	貳、體育	2		事中選手和觀眾的角			
	六. 超越巔峰	2		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。			
六	壹、健康	1	1. 能判讀校園安全地	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活	觀察評量	【安全教育】

二. 事故傷害知多少		圖,並能理解其對健	生活規範、態度與價	動事故傷害預防與安全	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		康維護的重要性。	值觀。	須知。	行為檢核	全。
		2. 能認同預防校園與	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全的
		休閒活動傷害的安全	生活情境中,主動表			意義。
		須知。	現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全的
		3. 能設計校園安全地	3b-Ⅲ-3 能於引導			事件。
		圖及安全須知。	下,表現基本的決策			
			與批判技能。			
			3b-Ⅲ-4 能於不同的			
			生活情境中,運用生			
			活技能。			
		1. 能完成活力存摺。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲	觀察評量	【人權教育】
		2. 解決執行運動計畫	能要素和基本運動規	的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
		表的阻礙。	範。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合	行為檢核	異並尊重自己與他人的
		3. 能理解一跳一迴旋	1d-Ⅲ-1 了解運動技	動作與遊戲。	態度評量	權利。
		(前迴旋)、單腳跳、	能的要素和要領。	Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易		
		一跳一迴旋(後迴	2c-Ⅲ-2 表現同理	性表演。		
		旋)、跑步跳等動作。	心、正向溝通的團隊			
貳、體育		4. 能完成一跳一迴旋	精神。			
六. 超越巔峰	2	(前迴旋)、單腳跳、	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽			
七. 繩乎奇技		一跳一迴旋(後迴	事中選手和觀眾的角			
		旋)、跑步跳等動作。	色和責任。			
		5. 能用學過的跳繩動	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
		作做簡易的組合表	身體控制和協調能			
		演。	カ。			
		6. 能在課堂外的時	3c-Ⅲ-3 表現動作創			
		間,養成持續運動的	作和展演的能力。			
		習慣。	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	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活	觀察評量	【安全教育】
			能造成的傷害。	生活規範、態度與價	動事故傷害預防與安全	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	<b>去. /</b> 中 市		2. 能在不同休閒環境	值觀。	須知。	行為檢核	全。
	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	中覺察潛在危機並培	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	一. 争政伤告知多少		養解決問題的能力。	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	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合	觀察評量	
			互相合作、討論及學	他人運動技能的正確	動作與遊戲。	口頭評量	
t			羽。	性。		行為檢核	
			2.2人一組完成雙人	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
			跳繩2下以上。	動精神和道德規範。			
	1、 赚 台		3. 能在多人跳繩中分	2c-Ⅲ-2 表現同理			
	貳、體育	2	組分工,穩定甩繩,	心、正向溝通的團隊			
	七. 繩乎奇技		讓同學能順利跳過繩	精神。			
			子。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
			4. 能夠積極參與擺繩	與、接受挑戰的學習			
			跳,勇於接受嘗試。	態度。			
				3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
				身體控制和協調能			

Г							
				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。			
			1. 能了解危險情況可	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活	觀察評量	【安全教育】
			能造成的傷害。	生活規範、態度與價	動事故傷害預防與安全	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康	1	2. 能在不同休閒環境	值觀。	須知。	行為檢核	全。
			中覺察潛在危機並培	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	二. 事故傷害知多少		養解決問題的能力。	生活情境中,主動表			意義。
			3. 能制定改善危險行	現基礎健康技能。			安 E10 關注校園安全的
			為的計畫。				事件。
			1. 能在多人跳繩中分	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合	觀察評量	
八			組分工,穩定甩繩,	他人運動技能的正確	動作與遊戲。	口頭評量	
			讓同學能順利跳過繩	性。		行為檢核	
			子。	2c-Ⅲ-1 表現基本運		態度評量	
	貳、體育	0	2. 能夠積極參與一字	動精神和道德規範。			
	七. 繩乎奇技	2	型迴旋跳,勇於接受	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
			嘗試。	與、接受挑戰的學習			
			3. 能夠分析自己的技	態度。			
			能,觀摩學習他人的	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
			技巧。	中表現各項運動技			

			4. 各組運用學習策	能,發展個人運動潛			
			略,提高過山洞的成	能。			
			功率。	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	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原	觀察評量	【安全教育】
			的冒險行為及可能會	生活規範、態度與價	因與防制策略。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			造成的危險。	值觀。		行為檢核	全。
	壹、健康	1	2. 能演練拒絕冒險行	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	二. 事故傷害知多少	1	為的情境。	修正促進健康的行			意義。
			3. 能自我反省與修正	動。			安 E10 關注校園安全的
			冒險行為,展現促進				事件。
			健康的行動。				
			1. 能在遊戲中表現出	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運	觀察評量	
九			運動家精神,遵循遊	能的要素和要領。	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
			戲的路線。	1d-Ⅲ-2 比較自己或	術。	行為檢核	
			2. 各組運用學習策	他人運動技能的正確	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合	態度評量	
	貳、體育		略,提高貓捉老鼠過	性。	動作與遊戲。		
	七. 繩乎奇技	2	繩的成功率。	2c-Ⅲ-1 表現基本運			
	八. 羽球高手	۵	3. 能在課堂外的時	動精神和道德規範。			
	70. 初环同门		間,養成持續運動的	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
			習慣。	與、接受挑戰的學習			
			4. 能穩定的以正手	態度。			
			拍、反手拍向上拍擊	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			羽球。	身體控制和協調能			

			5. 能穩定的用羽球來	カ。			
			進行兩人上手正拍對	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
			打。	中表現各項運動技			
			6. 能穩定的用羽球來	能,發展個人運動潛			
			進行兩人下手正拍、	能。			
			反拍對打。	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. 能了解具備健康安	3a-Ⅲ-2 能於不同的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活	觀察評量	【安全教育】
			全生活技巧的重要	生活情境中,主動表	動事故傷害預防與安全	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			性。	現基礎健康技能。	須知。	行為檢核	全。
	壹、健康		2. 能認識簡易止血方	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	二. 事故傷害知多少	1	式及運動傷害防護技	修正促進健康的行			意義。
	一. 争政伤告和多少		巧。	動。			安 E10 關注校園安全的
			3. 能檢視自我行為,				事件。
			在日常生活中落實健				
+			康安全生活的行動。				
			1. 能用反手將羽球發	2c-Ⅲ-3 表現積極參	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運	觀察評量	
			低、發短。	與、接受挑戰的學習	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
			2. 能積極練習,並有	態度。	術。	行為檢核	
	貳、體育	2	不怕失敗的學習態	3c-Ⅲ-2 在身體活動		態度評量	
	八. 羽球高手	2	度。	中表現各項運動技			
			3. 認識單、雙打發球	能,發展個人運動潛			
			的界線及球拍各部位	能。			
			的名稱。	1d-Ⅲ-1 了解運動技			

	14年(明正月1里		4 11 20 4 1 1 1 1				
			4. 能學會十字步法。	能的要素和要領。			
			5. 能學會十字步法加	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			揮拍動作。	身體控制和協調能			
			6. 能運用資訊科技掃	カ。			
			取 QRcode 學習羽球的	4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
			動作。	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	1a-Ⅲ-2 描述生活行	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一	觀察評量	【安全教育】
			碳中毒。	為對個人與群體健康	氧化碳中毒、異物梗塞	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			2. 能向家人傳達預防	的影響。	急救處理方法。	行為檢核	性。
			一氧化碳中毒的方	3a-Ⅲ-2 能於不同的		態度評量	安 E12 操作簡單的急救
			法。	生活情境中,主動表			項目。
	壹、健康			現基礎健康技能。			安 E13 了解學校內緊急
	三. 關鍵時刻	1					救護設備的位置。
							安 E14 知道通報緊急事
							件的方式。
+-							【資訊教育】
,							資 E2 使用資訊科技解決
							生活中簡單的問題。
			1. 能學會兩人對打。	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	
			2. 能學會接力對打。	能要素和基本運動規	備、設施、場域。	口頭評量	
			3. 能認識比賽場地的	範。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運	行為檢核	
	貳、體育		範圍、界線及規則。	2c-Ⅲ-2 表現同理	動基本動作及基礎戰	態度評量	
	八. 羽球高手	2	4. 能學會分組循環比	心、正向溝通的團隊	術。		
			賽。	精神。			
			5. 小組成員能同理、	4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
			正向溝通討論戰術,	與運動相關的科技、			
				7. 224 12 154 4.1 17			

			並彼此提醒。	資訊、媒體、產品與			
			6. 能上網搜尋並欣賞	服務。			
			羽球的比賽。				
			1. 能了解異物梗塞的	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一氧	觀察評量	【安全教育】
			成因及危險性。	能和生活技能對健康	化碳中毒、異物梗塞急	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			2. 能認識避免異物梗	維護的重要性。	救處理方法。	行為檢核	性。
			塞的方法。	3a-Ⅲ-1 流暢地操作	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
			3. 能學會判斷異物梗	基礎健康技能。	資訊與突發事故的處理		項目。
	壹、健康	1	塞不同狀況的處理方		方法。		安 E13 了解學校內緊急
	三. 關鍵時刻	1	式。				救護設備的位置。
			4. 能學會使用哈姆立				安 E14 知道通報緊急事
			克法進行救人及自				件的方式。
			救。				【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	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	【人權教育】
			範圍、界線及規則。	能要素和基本運動規	備、設施、場域。	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			2. 能學會分組循環比	範。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運	行為檢核	不同,並討論與遵守團
			賽。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	動基本動作及基礎戰	態度評量	體的規則。
			3. 小組成員能同理、	能的要素和要領。	術。		
	貳、體育		正向溝通討論戰術,	2c-Ⅲ-2 表現同理	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球		
	八. 羽球高手	2	並彼此提醒。	心、正向溝通的團隊	類運動基本動作及基礎		
	九. 棒棒好球		4. 能上網搜尋並欣賞	精神。	戰術。		
			羽球的比賽。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			5. 能了解棒球運動的	身體控制和協調能			
			傳球、接球及跑壘的	力。			
			要領。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			6. 能做出傳接球及跑	實踐,解決練習或比			

			壘動作的控制協調能	賽的問題。			
			力。	4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
			7. 學童能解決練習時	與運動相關的科技、			
			所面臨的問題。	資訊、媒體、產品與			
				服務。			
			1. 能了解緊急救護系	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統	觀察評量	【安全教育】
			統資訊。	能和生活技能的基本	資訊與突發事故的處理	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			2. 能學會 CPR 及 AED	步驟。	方法。	行為檢核	性。
			急救處理的步驟。	2a-Ⅲ-1 關注健康議		態度評量	安 E12 操作簡單的急救
				題受到個人、家庭、			項目。
	壹、健康	1		學校與社區等因素的			安 E13 了解學校內緊急
	三. 關鍵時刻	1		交互作用之影響。			救護設備的位置。
				3a-Ⅲ-1 流暢地操作			安 E14 知道通報緊急事
				基礎健康技能。			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 使用資訊科技解決
十三				務。			生活中簡單的問題。
			1. 能比較動作要領與	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球	觀察評量	【人權教育】
			他人的正確性。	他人運動技能的正確	類運動基本動作及基礎	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			2. 能表現出勇於挑	性。	戦術。	行為檢核	不同,並討論與遵守團
			戰、積極投入的態	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	體的規則。
	貳、體育		度。	與、接受挑戰的學習			
	九.棒棒好球	2	3. 能展現出打擊,投	態度。			
	九. 棒棒對球		與接之動作技能執行	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			的控制協調能力。	身體控制和協調能			
			4. 學童能解決練習時	カ。			
			所面臨的問題。	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	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統	觀察評量	【安全教育】
			統資訊。	能和生活技能的基本	資訊與突發事故的處理	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			2. 能運用急救系統資	步驟。	方法。	行為檢核	性。
			源。	2a-Ⅲ-1 關注健康議		態度評量	安 E12 操作簡單的急救
			3. 能學會從旁協助急	題受到個人、家庭、			項目。
	壹、健康	1	救的方法。	學校與社區等因素的			安 E13 了解學校內緊急
	三. 關鍵時刻	1		交互作用之影響。			救護設備的位置。
				3a-Ⅲ-1 流暢地操作			安 E14 知道通報緊急事
				基礎健康技能。			件的方式。
				4a-Ⅲ-1 運用多元的			【資訊教育】
十四				健康資訊、產品與服			資 E2 使用資訊科技解決
				務。			生活中簡單的問題。
			1. 學童能確實擬定及	2c-Ⅲ-1 表現基本運	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【人權教育】
			執行賽事運動計畫。	動精神和道德規範。	育、運動精神與運動營	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			2. 學童能解決比賽時	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	養知識。	行為檢核	不同,並討論與遵守團
			所面臨的問題。	身體控制和協調能	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球	態度評量	體的規則。
	貳、體育	2	3. 學童能從賽事計畫	カ。	類運動基本動作及基礎		
	九. 棒棒好球	2	中,解決運動參與所	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	戰術。		
			遇到的問題。	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	1a-Ⅲ-2 描述生活行	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康		毒。	為對個人與群體健康	氧化碳中毒、異物梗塞	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
十五		1	2. 能學會藥物中毒或	的影響。	急救處理方法。	行為檢核	性。
	三. 關鍵時刻		誤食藥品的急救步	4a-Ⅲ-2 自我反省與		態度評量	安 E12 操作簡單的急救
			縣。	修正促進健康的行			項目。

01.01.1 EPI							
			3. 能認識並遵守正確	動。			安 E13 了解學校內緊急
			的用藥守則。				救護設備的位置。
			4. 能省思家庭用藥習		1		安 E14 知道通報緊急事
			慣。		1		件的方式。
							【資訊教育】
							資 E2 使用資訊科技解決
							生活中簡單的問題。
			1. 學童能確實擬定及	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Ab-Ⅲ-2 體適能自我評	觀察評量	【人權教育】
			執行賽事運動計畫。	動的防護知識,維護	估原則。	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			2. 學童能解決比賽時	運動安全。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	行為檢核	不同,並討論與遵守團
			所面臨的問題。	2c-Ⅲ-1 表現基本運	育、運動精神與運動營	態度評量	體的規則。
			3. 能理解精靈柔軟操	動精神和道德規範。	養知識。		
	貳、體育		的防護原則,確保運	3c-Ⅲ-1 表現穩定的	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球		
	九. 棒棒好球	2	動安全。	身體控制和協調能	類運動基本動作及基礎		
	十. 體操精靈		4. 能展現出積極投	カ。	戦術。		
			入、勇於挑戰的學習	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、		
			態度。	的進攻和防守策略。	跳躍、旋轉與騰躍動		
			5. 肢體動作展現出穩	4d-Ⅲ-2 執行運動計	作。		
			定控制及協調能力。	畫,解決運動參與的			
				阻礙。			
			1. 能理解消費資訊對	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊	觀察評量	【家庭教育】
			個人健康消費選擇的	境的健康需求,尋求	與媒體的影響。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康		影響。	適用的健康技能和生		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
ᅩᅩ	四. 飲食放大鏡	1	2. 能判斷對個人健康	活技能。		態度評量	素。
	四. 似飞风入鲵		生活有益的消費資	4a-Ⅲ-1 運用多元的			
			訊。	健康資訊、產品與服			
				務。			
	貳、體育	2	1. 能了解以身體部位	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、	觀察評量	

	十. 體操精靈		為軸心,旋轉繞圓圈	能的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			的動作要領。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	作。	行為檢核	
			2. 以積極的學習態	與、接受挑戰的學習		態度評量	
			度,在進行部位旋轉	態度。			
			動作時引發學習樂	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
			趣。	賞與創作的美感體			
			3. 能展現出穩定的身	驗。			
			體控制和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			4. 能和同儕合作,進	身體控制和協調能			
			行旋轉創作和展演的	カ。			
			能力。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
			5. 能了解側翻的支撐	中表現各項運動技			
			和腳後踢的動作要	能,發展個人運動潛			
			領。	能。			
			6. 積極專注的學習態	3c-Ⅲ-3 表現動作創			
			度,在側翻動作練習	作和展演的能力。			
			時引發學習樂趣。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			7. 透過練習,能逐漸	實踐,解決練習或比			
			展現出穩定的身體控	賽的問題。			
			制能力和協調能力。	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
			8. 在練習的過程中,	體適能與運動技能的			
			解決側翻動作所遇到	運動計畫。			
			的挑戰與問題。				
			1. 能了解加工食品基	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ea-Ⅲ-4 食品生產、力	祖察評量	【家庭教育】
	壹、健康		本概念。	能和生活技能對健康	工、保存與衛生安全	。 口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
十七	四. 飲食放大鏡	1	2. 能了解食品加工過	維護的重要性。		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
			程及保存方式。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	素。
				題所造成的威脅感與			

				嚴重性。			
			1. 能了解側翻的支撐	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、	觀察評量	
			和腳後踢的動作要	能的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			領。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	作。	行為檢核	
			2. 積極專注的學習態	與、接受挑戰的學習		態度評量	
			度,在側翻動作練習	態度。			
			時引發學習樂趣。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
			3. 透過練習,能逐漸	賞與創作的美感體			
			展現出穩定的身體控	驗。			
			制能力和協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			4. 在練習的過程中,	身體控制和協調能			
	<b>北</b> 随 女	體育 2 體操精靈	解決側翻動作所遇到	力。			
			的挑戰與問題。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
	一一. 短探視 選		5. 能以積極專注的學	中表現各項運動技			
			習態度,接受各關的	能,發展個人運動潛			
			挑戰。	能。			
			6. 與同儕分享側翻成	3c-Ⅲ-3 表現動作創			
			功的經驗,同時欣賞	作和展演的能力。			
			動作美感。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			7. 依據個人的運動潛	實踐,解決練習或比			
			能,在不同的技能表	賽的問題。			
			現中,展演最好的創	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			
			作能力。	體適能與運動技能的			
				運動計畫。			
			1. 能覺察加工食品對	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加	觀察評量	【家庭教育】
十八	壹、健康	1	健康的影響。	能和生活技能對健康	工、保存與衛生安全。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	四. 飲食放大鏡	1	2. 能認識加工食品的	維護的重要性。		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
			健康飲食方法。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	素。

				題所造成的威脅感與			
				嚴重性。			
			1. 認識有氧運動是有	1c-Ⅲ-3 了解身體活	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體	觀察評量	
			效改善體適能的方	動對身體發展的關	適能之基本概念。	口頭評量	
			式。	徐。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題	行為檢核	
	貳、體育		2. 能了解有氧運動對	1d-Ⅲ-1 了解運動技	式創作舞。	態度評量	
			身體的效益與發展。	能的要素和要領。	2 4 22 4 1 1 2 1	10/2-11	
			3. 認識有氧舞步的要	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
	十一.健康有氧	2	領。	與、接受挑戰的學習			
	1 . 12/2/ 71 +0		4. 在練習過程表現積	態度。			
			極參與的學習態度。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
			5. 在身體活動中表現	中表現各項運動技			
			與學習各項有氧舞	能,發展個人運動潛			
			步。	能。			
			1. 能認識各類食品衛	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Ea-Ⅲ-4 食品生產、加	觀察評量	【家庭教育】
			生安全保存知識。	境的健康需求,尋求	工、保存與衛生安全。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康		2. 能了解各類食品的	適用的健康技能和生	二 小行头闹王文王	1	費的傳播媒體等各種因
	四. 飲食放大鏡	1	特性並正確保存。	活技能。		態度評量	素。
	口. 以良欢八號		3. 能認識正確使用冰	7日 汉 凡		<b>芯及</b> 可里	东。
			3. <b>能</b> 認識正確使用办 箱保存食品的方式。				
			1. 將有氧舞蹈依其動	ld-Ⅲ-1 了解運動技	Ab-Ⅲ-1 身體組成與體	觀察評量	
十九					·		
			作要素性質,重組變	能的要素和要領。	適能之基本概念。	口頭評量	
	貳、體育		化。	2c-Ⅲ-2 表現同理	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題	行為檢核	
		2	2. 透過溝通、合作、	心、正向溝通的團隊	式創作舞。	態度評量	
	十一. 健康有氧		創作,表現團隊精	精神。			
			神,規畫小組展演。	3c-Ⅲ-3 表現動作創			
			3. 擬定分組練習的運	作與展演的能力。			
			動計畫,嘗試在生活	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的			

			中實踐。	體適能與運動技能的			
				運動計畫。			
			1. 能向他人倡議健康	4b-Ⅲ-3 公開提倡促	Fb-Ⅲ-1 健康各面向平	觀察評量	【家庭教育】
	土. 44 市		飲食的方法。	進健康的信念或行	衡安適的促進方法與日	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康	1	2. 能檢視日常生活中	為。	常健康行為。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	四. 飲食放大鏡	<b>读放大鏡</b>	的行為並提出改善方			態度評量	素。
			法。				
二十			1. 在分組展演中,表	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題	觀察評量	
			現穩定的身體控制和	賞與創作的美感體	式創作舞。	口頭評量	
	貳、體育	2	協調能力。	驗。		行為檢核	
	十一. 健康有氧	Δ	2. 表演後,能分享運	3c-Ⅲ-1 表現穩定的		態度評量	
			動欣賞與美感體驗。	身體控制和協調能			
				カ。			
二十一	休業式						

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立官田區渡拔國民小學 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	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	0											
	2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來!	2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。											
	3. 能了解正確用藥五大核心能力,達	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	. 0											
	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	<b>!活動的特色。</b>											
	15. 知道水域安全的重要性,熟記防源	、自救的方式。											
	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	<b>E活的習慣,以促進身心</b>	健全發展,並認識個人特	質,發展運動與係	<b>呆健的潛能。</b>								
	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生	<b>E活問題的思考能力,並</b>	透過體驗與實踐,處理日	常生活中運動與係	建康的問題。								
	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保值	建計畫及實作能力,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 具備運用體育與健康之相關	闍符號知能,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 具備應用體育與健康相關系	<b>斗技及資訊的基本素養</b> ,	並理解各類媒體刊載、報	導有關體育與健康	<b>庚內容的意義與影響</b> 。								
	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知	叩和欣賞的基本素養,促	進多元感官的發展,在生	活環境中培養運動	<b>劝與健康有關的美感體驗。</b>								
	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。									
		۽ ا	課程架構脈絡										
教學期程 單	五元與活動名稱 節數 學習	目標	學習重點		評量方式	融入議題							

			學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
		1. 能利用身高、體重	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣	觀察評量	【品德教育】
		計算自己的身體質量	能和生活技能對健康	的改進方法。	口頭評量	品 El 良好生活習慣與
		指數。	維護的重要性。		行為檢核	德行
		2. 能知道體位異常產	2b-Ⅲ-2 願意培養健		態度評量	品 E7 知行合一。
	壹、健康新世界	生的健康問題。	康促進的生活型態。			
	一. 健康加油站	3. 能認識改善生活習				
		慣的方法。				
		4. 能改善自己的生活				
		習慣,以達到健康體				
		位。				
		1. 確認運動與場地安	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【安全教育】
_		全。	動的防護知識,維護	育、運動精神與運動營	口頭評量	安 E7 探究運動基本的
		2. 了解壘球擲遠的動	運動安全。	養知識。	行為檢核	保健。
		作要領。	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲	態度評量	
		3. 了解投擲角度與投	能的要素和要領。	的基本動作。		
		擲距離的關係。	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
	貳、體育	4. 表現良好的壘球擲	與、接受挑戰的學習			
	五. 投其所好	遠動作。	態度。			
		5. 解決在比賽時遇到	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
		的問題。	身體控制和協調能			
			カ。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			實踐解決練習或比賽			
			的問題。			
_		0				
		V				

			1. 能認識身體的各腔	1a-Ⅲ-1 認識生理、	Da-Ⅲ-2 身體主要器官	觀察評量	【品德教育】
	壹、健康新世界	1	室。	心理與社會各層面健	的構造與功能。	口頭評量	品 El 良好生活習慣與
	一. 健康加油站	1	2. 能認識身體主要器	康的概念。		行為檢核	<b>德行</b>
			官的構造與功能。			態度評量	品 E7 知行合一。
			1. 做出良好的推鉛球	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲	觀察評量	【安全教育】
			動作。	能的要素和要領。	的基本動作。	口頭評量	安 E7 探究運動基本的
			2. 了解推鉛球、投擲	2c-Ⅲ-2 表現同理		行為檢核	保健。
			壘球的技巧異同處。	心、正向溝通的團隊		態度評量	
				精神。			
				2c-Ⅲ-3 表現積極參			
Ξ				與、接受挑戰的學習			
	貳、體育	2		態度。			
	五.投其所好			2d-Ⅲ-3 分析並解釋			
	五. 投共所好			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,解決練習或比			
				賽的問題。			
			1. 能認識身體的各腔	la-III-1 認識生理、	Da-III-2 身體主要器	觀察評量	【品德教育】
			室。	心理與社會各層面健	官的構造與功能。	口頭評量	品 El 良好生活習慣與
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2. 能認識身體主要器	康的概念。	Da-III-3 視力與口腔	行為檢核	<b>德</b> 行
四	一.健康加油站	1	官的構造與功能。	1b-III-2 認識健康技	衛生促進的保健行動。	態度評量	品 E7 知行合一。
	• 风水加加如		3. 能了解高度近視可	能和生活技能的基本			
			能產生的眼睛疾病。	步驟。			
			4. 能覺察眼睛疾病對	2a-III-2 覺知健康問			

		生活帶來的不便。	題所造成的威脅感與			
		5. 能改善導致視力不	嚴重性。			
		良的行為。				
		6. 能養成良好的視力				
		保健習慣。				
		1. 做出良好的推鉛球	1c-III-1 了解運動技	Bc-III-2 運動與疾病	觀察評量	【安全教育】
		動作。	能要素和基本運動規	保健、終身運動相關知	口頭評量	安 E7 探究運動基本的
		2. 了解推鉛球、投擲	範。	識。	行為檢核	保健。
		壘球的技巧異同處。	1d-III-1 了解運動技	Cd-III-1 戶外休閒運	態度評量	
		3. 了解木棋的比賽方	能的要素和要領。	動進階技能。		
		式,並進行木棋比	2c-III-2 表現同理	Ga-III-1 跑、跳與投		
		賽。	心、正向溝通的團隊	擲的基本動作。		
		4. 透過正向的溝通解	精神。			
		決在比賽中遇到的問	2c-III-3 表現積極參			
		題。	與、接受挑戰的學習			
<b>計 職</b> 左		5. 了解規律運動的好	態度。			
貳、體育	2	處,並向親朋好友提	2d-III-3 分析並解釋			
五. 投其所好		倡運動的好處。	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			
			カ。			
			3d-III-3 透過體驗或			
			實踐,解決練習或比			
			賽的問題。			
			4d-III-3 宣導身體活			
			動促進身心健康的效			
			益。			

			1 11 -2 1-2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	41 0	B == 0.30 1 5 11 2	16. ph 1 17	For the latest
			1. 能了解良好口腔狀	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛	觀察評量	【品德教育】
			況的原則。	能和生活技能的基本	生促進的保健行動。	口頭評量	品 El 良好生活習慣與
			2. 能覺察口腔疾病對	步驟。		行為檢核	<b>德行</b>
	壹、健康新世界 一. 健康加油站		生活带來的不便	2a-Ⅲ-2 覺知健康問		態度評量	品 E7 知行合一。
		1	3. 能學習使用牙線潔	題所造成的威脅感與			
			牙的方法。	嚴重性。			
			4. 能養成良好的潔牙	4a-Ⅲ-2 自我反省與			
			習慣,並於生活中持	修正促進健康的行			
			續進行護齒行動。	動。			
			1. 能明瞭懸垂動作與	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			核心肌群動作的要	動的防護知識,維護	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			領。	運動安全。	作。	行為檢核	
			2. 能學會握槓懸垂動	1d-Ⅲ-1 了解運動技		態度評量	
五			作的技巧。	能的要素和要領。			
			3. 能以積極專注的學	2c-Ⅲ-3 表現積極參			
			習態度,接受挑戰。	與、接受挑戰的學習			
			4. 能明瞭青蛙跳的動	態度。			
	貳、體育		作要領。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	六. 飛騰青春	2	5. 能運用手臂支撐力	身體控制和協調能			
			量將身體撐起,並進	カ。			
			行重心上下移動。				
			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。				
	壹、健康新世界	1	能於日常生活中落實	1b-Ⅲ-2 認識健康技	Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛	觀察評量	【品德教育】
	1	1	1	i e	1	1	

六	一. 健康加油站		維持身體健康的行	能和生活技能的基本	生促進的保健行動。	口頭評量	品 El 良好生活習慣與
			為,培養良好生活習	步驟。		行為檢核	<b>德行</b>
			慣。	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	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			雙腳蹬、跳的動作要	能的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			領。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	作。	行為檢核	
			2. 以積極的學習態	與、接受挑戰的學習		態度評量	
			度,在支撐、蹬、跳	態度。			
			練習時引發學習樂	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			趣。	身體控制和協調能			
			3. 透過練習,能逐漸	力。			
			展現出穩定的身體控	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
	貳、體育	2	制能力和協調能力。	實踐,解決練習或比			
	六. 飛騰青春	2	4. 在練習的過程中,	賽的問題。			
			解決分腿騰越動作所	4c-Ⅲ-2 比較與檢視			
			遇到的挑戰與問題。	個人的體適能與運動			
			5. 能和同儕合作,進	技能表現。			
			行多人飛躍馬背接龍				
			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。				
			1. 能認識分級醫療與	2b-Ⅲ-2 願意培養健	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保與醫	觀察評量	【安全教育】
			轉診制度。	康促進的生活型態。	療的方法。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康	1	2. 能運用事證支持珍			行為檢核	全。
	二. 醫藥學問大		惜健保與醫療的行			態度評量	
			為。				
			1. 能明瞭分腿騰躍的	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、	觀察評量	
			動作要領。	能的要素和要領。	跳躍、旋轉與騰躍動	口頭評量	
			2. 能學會跳箱上的跳	2c-Ⅲ-3 表現積極參	作。	行為檢核	
			撐動作。	與、接受挑戰的學習		態度評量	
			3. 能勇於挑戰,並認	態度。			
セ			真練習跳箱分腿騰躍	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			動作。	身體控制和協調能			
	貳、體育	2	4. 透過練習,能逐漸	力。			
	六. 飛騰青春		展現出穩定的身體控	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
			制能力和協調能力。	實踐,解決練習或比			
			5. 在練習的過程中,	賽的問題。			
			解決分腿騰躍動作所	4c-Ⅲ-2 比較與檢視			
			遇到的挑戰與問題。	個人的體適能與運動			
			6. 能以積極專注的學	技能表現。			
			習態度,接受各關的				
			挑戰。				
			1. 能察知用藥五問有	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
八	壹、健康	1	利自身健康利益與障	動的自覺利益與障	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	二. 醫藥學問大	1	礙。	礙。	諮詢。	行為檢核	全。
			2. 能辨別錯誤的用藥			態度評量	

			行為,並建立正確用				
			藥觀念。				
			3. 能理解中藥用藥安				
			全及中藥的類型意				
			涵。				
			1. 能了解武術中上	1c-Ⅲ-3 了解身體活	Bd-Ⅲ-1武術組合動作	觀察評量	
			肢、下肢軀幹的動	動對身體發展的關	與套路。	口頭評量	
			作,並分析與他人的	係。		行為檢核	
			差異。	1d-Ⅲ-2 比較自己或		態度評量	
	貳、體育	2	2. 能說出正確的武術	他人運動技能的正確			
	七. 摩拳擦掌	۷.	動作名稱。	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	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
	+ 11-4-		藥品資訊的方法。	康生活的方法、資源	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	壹、健康	1	2. 能了解藥品分類與	與規範。	諮詢。	行為檢核	全。
	二. 醫藥學問大		規範對健康的重要			態度評量	
			性。				
九			1. 能了解武術中上	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Bd-Ⅲ-1武術組合動作	觀察評量	
, 5			肢、下肢軀幹的動	他人運動技能的正確	與套路。	口頭評量	
			作,並分析與他人的	性。		   行為檢核	
	貳、體育	2	差異。	3c-Ⅲ-2 在身體活動		態度評量	
	七.摩拳擦掌		2. 能說出正確的武術	中表現各項運動技			
			動作名稱。	能,發展個人運動潛			
			,	能。			
+	· · 壹、健康	1	1. 能認識成藥、指示	1a-Ⅲ-3 理解促進健	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
'		_	7.5 - 1.0 M. M. 18.1	= 1 13.1, 12.0%			

	二. 醫藥學問大		藥與處方藥的分級。	康生活的方法、資源	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能認識正確的藥品	與規範。	諮詢。	行為檢核	全。
			保存守則。			態度評量	
			3. 能了解廢棄藥品處				
			理六步驟。				
			1. 設計出自己的武術	1c-Ⅲ-1 了解運動技	Bd-Ⅲ-1 武術組合動作	觀察評量	
			套路。	能要素和基本運動規	與套路。	口頭評量	
			2. 能將學到的武術套	範。	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運	行為檢核	
			路與家人分享。	2c-Ⅲ-3 表現積極參	動基本動作及基礎戰	態度評量	
			3. 能對排球的起源與	與、接受挑戰的學習	術。		
			特色有基本的認識。	態度。			
			4. 能積極正確的做出	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
	<b>ず 肿</b> 女		低手拋球動作,並透	身體控制和協調能			
	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	過競爭和學習策略,	カ。			
	八. 球不落地	Z	改善個人技能表現。	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
	八. 球不洛地			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	1b-Ⅲ-4 了解健康自	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康		大核心能力,達成健	主管理的原則與方	確用藥核心能力與用藥	口頭評量	安 E2 了解危機與安
+-	二. 醫藥學問大	1	康自主管理。	法。	諮詢。	行為檢核	全。
	一。图示于四八		2. 能於生活中落實正	3a-Ⅲ-1 流暢地操作		態度評量	
			確用藥行為,並向親	基礎健康技能。			

			朋好友宣導。	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	1d-Ⅲ-2 比較自己或	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運	觀察評量	
			討論,遵守規則的演	他人運動技能的正確	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
			練排球比賽中的進攻	性。	術。	   行為檢核	
			和防守策略。	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽		態度評量	
			2. 能做出了解並做出	事中選手和觀眾的角			
			正確的低手傳接球。	色和責任。			
				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. 從事消費活動時,	1b-Ⅲ-2認識健康技能	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊	觀察評量	【人權教育】
			能選擇良好的產品與	和生活技能的基本步	與媒體的影響。	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
	壹、健康	,	服務。	縣。		行為檢核	平、不合理、違反規則
	三. 聰明消費樂無窮	1	2. 面對促銷活動時,	3b-Ⅲ-4能於不同的生		態度評量	和健康受到傷害等經
+=			能展現出理性消費的	活情境中,運用生活			驗,並知道如何尋求救
,			行為。	技能。			助的管道。
			1. 能與同學討論如何	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運	觀察評量	
	貳、體育		改善比賽低手傳接球	能的要素和要領。	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
	八. 球不落地	2	的技巧,接納他人不	3c-Ⅲ-2 在身體活動	術。	行為檢核	
			同想法,並正向溝通	中表現各項運動技		態度評量	

			有效策略解決比賽的	能,發展個人運動潛			
			問題。	能。			
			2. 能知道並做出正面	3d-Ⅲ-1 應用學習策			
			低手發球動作。	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	1a-Ⅲ-3理解促進健康	Eb-Ⅲ-2 健康消費相關	觀察評量	【人權教育】
			妙招。	生活的方法、資源與	服務與產品的選擇方	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
			2. 能了解商品標示對	規範。	法。	行為檢核	平、不合理、違反規則
	壹、健康	1	維護消費權益的重要	3b-Ⅲ-4 能於不同的		態度評量	和健康受到傷害等經
	三. 聰明消費樂無窮	1	性。	生活情境中,運用生			驗,並知道如何尋求救
			3. 能了解具得獎機率	活技能。			助的管道。
			性質的商品相對應的				
			購買策略。				
十三			1. 能認識、了解如何	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運	觀察評量	
			選用及配戴排球的護	能的要素和要領。	動基本動作及基礎戰	口頭評量	
			具護膝。	2c-Ⅲ-2 表現同理	術。	行為檢核	
	貳、體育		2. 能知道並做出移動	心、正向溝通的團隊	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球	態度評量	
	八. 球不落地	2	傳接球的倒身保護動	精神。	類運動基本動作及基礎		
	九. 手球英雄		作。	3c-Ⅲ-2 在身體活動	戰術。		
			3. 能與同學討論如何	中表現各項運動技			
			提升手球比賽傳接球	能,發展個人運動潛			
			之技巧,接納他人不	能。			

			同想法,並正向溝通	4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
			有效策略,提高學習	與運動相關的科技、			
			效能。	資訊、媒體、產品與			
				服務。			
			1. 能了解消費行為	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊	觀察評量	【人權教育】
			中,消費者可享的權	動的自覺利益與障	與媒體的影響。	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
	壹、健康	1	利與應盡的義務。	礙。		行為檢核	平、不合理、違反規則
	三. 聰明消費樂無窮	1	2. 能在生活中展現消	4b-Ⅲ-1 公開表達個		態度評量	和健康受到傷害等經
			費者應有的態度和行	人對促進健康的觀點			驗,並知道如何尋求救
			為。	與立場。			助的管道。
			1. 能在手球比賽中與	3d-Ⅲ-2 演練比賽中	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球	觀察評量	
十四	貳、體育 九. 手球英雄		小組成員討論,並執	的進攻和防守策略。	類運動基本動作及基礎	口頭評量	
			行從不同位置出發的		戰術。	行為檢核	
			攻擊與防守策略。			態度評量	
		2	2. 能與同學討論如何				
		2	提升手球比賽傳接球				
			之技巧,接納他人不				
			同想法,並正向溝通				
			有效策略,提高學習				
			效能。				
			1. 能了解產生消費糾	2a-Ⅲ-3體察健康行動	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊	觀察評量	【人權教育】
			紛的原因。	的自覺利益與障礙。	與媒體的影響。	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2. 能具備處理消費糾	4a-Ⅲ-3 主動地表現		行為檢核	平、不合理、違反規則
十五		1	紛的因應策略。	促進健康的行動。		態度評量	和健康受到傷害等經
	三. 聰明消費樂無窮		3. 能知道消費者有申				驗,並知道如何尋求救
			訴的權利及申訴的管				助的管道。
			道。				
	貳、體育	2	能正確做出行進3步	3c-Ⅲ-2 在身體活動	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性球	觀察評量	

	九. 手球英雄		跳射和運球組合,並	中表現各項運動技	類運動基本動作及基礎	口頭評量	
			透過競爭和學習策略	能,發展個人運動潛	<b>戰術</b> 。	行為檢核	
			改善技能表現。	能。		態度評量	
				3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
				的進攻和防守策略。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
				實踐解決練習或比賽			
				的問題。			
			能培養良好的消費態	2a-Ⅲ-3體察健康行動	Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊	觀察評量	【人權教育】
			度,並有能力尋求解	的自覺利益與障礙。	與媒體的影響。	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
	壹、健康	1	決的方法和技巧。	4a-Ⅲ-3 主動地表現		行為檢核	平、不合理、違反規則
	三. 聰明消費樂無窮	1		促進健康的行動。		態度評量	和健康受到傷害等經
							驗,並知道如何尋求救
							助的管道。
			1. 能透過小組比賽並	2d-Ⅲ-1 分享運動欣	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球	觀察評量	【多元文化教育】
			討論,演練手球比賽	賞與創作的美感體	類運動基本動作及基礎	口頭評量	多 E6 了解各文化間的
			中的進攻和防守策	驗。	戰術。	行為檢核	多樣性與差異性。
十六			略。	2d-Ⅲ-3 分析並解釋	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	態度評量	
			2. 能從不同國家文化	多元性身體活動的特			
	貳、體育		的土風舞中分享運動	色。			
	九. 手球英雄	2	欣賞與創作的美感體	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
	十. 花舞翩翩		驗,展現多元文化的	中表現各項運動技			
	1 • 1亿 9年 两的 两的		包容性與素養。	能,發展個人運動潛			
			3. 能分析、解釋不同	能。			
			文化土風舞身體活動	3d-Ⅲ-2 演練比賽中			
			的特色。	的進攻和防守策略。			
				3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
1				實踐解決練習或比賽			

				的問題。			
			1. 能明白家庭成員所	1b-Ⅲ-3 對照生活情	Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角	觀察評量	【性別平等教育】
			扮演的角色及責任。	境的健康需求,尋求	色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
			2. 能了解並接納不同	適用的健康技能和生		行為檢核	型態的多樣性。
			的家庭組成型態	活技能。		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康	1	3. 能了解自己為健全	2b-Ⅲ-3 擁有執行健			家 E4 覺察個人情緒並
	四. 家庭安和樂	1	家庭功能可以做到的	康生活行動的信心與			適切表達,與家人及同
			事。	效能感。			儕適切互動。
				4b-Ⅲ-2 使用適切的			家 E12 規劃個人與家庭
				事證來支持自己健康			的生活作息。
十七				促進的立場。			
			1. 能認識塞爾維亞的	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	觀察評量	【多元文化教育】
			土風舞步技巧、要領	能的要素和要領。		口頭評量	多 E6 了解各文化間的
			與隊形變化。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		行為檢核	多樣性與差異性。
	貳、體育		2. 能於土風舞運動中	與、接受挑戰的學習		態度評量	
	十. 花舞翩翩	2	表現穩定的身體控制	態度。			
	一 1 1 5 9 4 桶扮 桶扮		與協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			3. 能表現積極參與練	身體控制和協調能			
			習舞步技巧與隊形變	カ。			
			化。				
			1. 能覺察家人的感受	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-2家庭成員的角	觀察評量	【性別平等教育】
			並願意主動幫助家	生活規範、態度與價	色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
			人。	值觀。		行為檢核	型態的多樣性。
十八	壹、健康	1	2. 能於生活落實對家	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
	四. 家庭安和樂	1	庭有幫助的行為。	下,表現基本的決策			家 E4 覺察個人情緒並
			3. 能分辨不同家庭暴	與批判技能。			適切表達,與家人及同
			力事件造成的傷害。				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	1d-Ⅲ-1 了解運動技	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	觀察評量	【多元文化教育】
			土風舞步技巧、要領	能的要素和要領。		口頭評量	多 E6 了解各文化間的
			與隊形變化。	2c-Ⅲ-3 表現積極參		行為檢核	多樣性與差異性。
			2. 能於土風舞運動中	與、接受挑戰的學習		態度評量	
			表現穩定的身體控制	態度。			
			與協調能力。	2d-Ⅲ-1 分享運動欣			
			3. 能表現積極參與練	賞與創作的美感體			
	貳、體育	2	習舞步技巧與隊形變	驗。			
	十. 花舞翩翩	2	化。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的			
			4. 能從展演歷程中,	身體控制和協調能			
			分享運動欣賞與創作	カ。			
			的美感體驗。	3c-Ⅲ-3 表現動作創			
			5. 能與小組成員完成	作與展演的能力。			
			展演。	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	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角	觀察評量	【性別平等教育】
			巧避免傷害的發生。	生活規範、態度與價	色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
			2. 能知道家庭變異可	值觀。		行為檢核	型態的多樣性。
	壹、健康		能造成的心理反應。	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
	四. 家庭安和樂	1	3. 能理解家人互為支	下,表現基本的決策			家 E4 覺察個人情緒並
十九	口. 豕庭女和示		持的力量,願意一起	與批判技能。			適切表達,與家人及同
			面對悲傷事件。				儕適切互動。
			4. 能認識正向轉念方				家 E12 規劃個人與家庭
			法。				的生活作息。
	貳、體育	2	1. 對平靜水域安全有	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【海洋教育】
	十一. 悠遊戲水樂		初步的了解,以提高	動的防護知識,維護	育、運動精神與運動營	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,

		水域安全的警覺性。	運動安全。	養知識。	行為檢核	重視水域安全。
		2. 重視水域安全觀	2c-Ⅲ-3 表現積極參		態度評量	
		念,能熟記防溺、自	與、接受挑戰的學習			
		救的方式。	態度。			
		3. 能透過實際體驗與	3d-Ⅲ-3 透過體驗或			
		操作,了解實施救溺	實踐,解決練習或比			
		的方式與危險性。	賽的問題。			
		1. 能思考並體察家人	2a-Ⅲ-3 體察健康行	Fa-Ⅲ-3維持良好人際	觀察評量	【性別平等教育】
		有效溝通的好處及影	動的自覺利益與障	關係的溝通技巧與策	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
		響。	礙。	略。	行為檢核	型態的多樣性。
	土 /井床	2. 能透過角色情境,	3b-Ⅲ-3 能於引導		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康	學會溝通「停看聽」	下,表現基本的決策			家 E4 覺察個人情緒並
	四. 家庭安和樂	等有效溝通的技巧。	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. 能認識立式划漿與	1d-Ⅲ-1了解運動技能	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害	觀察評量	【海洋教育】
二十		基本操作,培養未來	的要素和要領。	預防與處理方法。	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,
		參與水域活動與利用	2c-Ⅲ-2表現同理心、	Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動	行為檢核	重視水域安全。
		大型浮具的救生能	正向溝通的團隊精	進階技能。	態度評量	
		カ。	神。	Gb-Ⅲ-1 水中自救方		
	貳、體育	2. 能知道從事水域活	2c-Ⅲ-3表現積極參	法、仰漂15秒。		
	十一. 悠遊戲水樂	動出現脫水現象時的	與、接受挑戰的學習			
		症狀及預防方法。	態度。			
		3. 能重視水域安全的	3c-Ⅲ-1表現穩定的身			
		觀念,熟記並正確做	體控制和協調能力。			
		出防溺、自救的方	3c-Ⅲ-2在身體活動中			
		式。	表現各項運動技能,			

	环住(两走月) 直			T T	1	
			發展個人運動潛能。			
			4c-Ⅲ-1 選擇及應用			
			與運動相關的科技、			
			資訊、媒體、產品與			
			服務。			
		1. 能了解與家人相處	1b-Ⅲ-1 理解健康技	Fb-Ⅲ-1健康各面向平	觀察評量	【性別平等教育】
		及健康休閒的重要	能和生活技能對健康	衡安適的促進方法與日	口頭評量	性 E12 了解與尊重家庭
		性。	維護的重要性。	常健康行為。	行為檢核	型態的多樣性。
		2. 能主動和家人規劃	4a-Ⅲ-3 主動地表現		態度評量	【家庭教育】
	壹、健康	共同的休閒活動。	促進健康的行動。			家 E4 覺察個人情緒並
	四. 家庭安和樂	3. 能為家人規劃旅遊				適切表達,與家人及同
		休閒活動。				儕適切互動。
		4. 能主動展現促進家				家 E12 規劃個人與家庭
		   人感情的行動。				的生活作息。
		1. 能積極的練習,做	1d-Ⅲ-2比較自己或他	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動	觀察評量	【海洋教育】
二十一		出捷泳正確的手腳搭	人運動技能的正確	作、藉物游泳前進、游	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,
		配動作藉物前進。	性。	泳前進15公尺(需換	行為檢核	重視水域安全。
		2. 能在小組比賽時與	2c-Ⅲ-3表現積極參	氣三次以上) 與簡易性	態度評量	
		隊友討論、合作正向	與、接受挑戰的學習	游泳比賽。		
	貳、體育	溝通有效策略,提高	態度。			
	十一. 悠遊戲水樂	學習效能	3c-Ⅲ-2 在身體活動			
		3. 能透過檢核表評估	中表現各項運動技			
		小組伙伴動作的正確	能,發展個人運動潛			
		性,提供課後自主練	能。			
		習方向的				
		建議。				

<sup>◎</sup>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。

<sup>◎「</sup>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。