臺南市公立安平區石門國民小學 114 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節	
課程目標	2. 能關注青春期常 3. 能了解生态。 4. 能制定以供, 5. 能是, 6. 能是, 7. 能是, 8. 能是, 8. 能是, 8. 在是, 9. 在是, 10. 表。 11. 能是, 12. 能是, 13. 能了解则 14. 能了 14. 能。	防一氧化碳中毒的方資源。 冰箱保存食品的方式對健康的影響。 不同的接飛動作。 包及傳接棒動作。 包旋(前四旋)、單腳 求來進行兩人上球及 動作。 以來,與不可以 以來,與 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	[。 會造成的危險。 法。 逃、一跳一迴旋( 類打。 壘的要領。 要領。	後迴旋)、跑步跳等	学動作。	
該學習階段領域核心素養	健體-E-A1 具備良健體-E-A2 具備探健體-E-A3 具備探健體-E-B2 具備應健體-E-B3 具備運驗。	索身體活動與健康生定基本的運動與保健 用體育與健康相關科 動與健康有關的感知	活的習慣,以促進,以促進,	,並透過體驗與實並以創新思考方式 養,並理解各類媒 ,促進多元感官的 樂於與人互動、公	認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 ,因應日常生活情境。 體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響 發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感 平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。	_
教學期程 單	· - 元與活動名稱 節	數學習	課程架構脈目標	·絡 學習:	重點 評量方式 融入議題	

				學習表現	學習內容	(表現任	實質內涵
9/1             	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期注重自我形象 及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技 巧。	2b-Ⅲ-1 認同健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-Ⅲ-1 獨立演練 大部分的自我調 適技能。	Fa-Ⅲ-3維持良好 人際關係的溝通 技巧與策略。	務的觀知行為與語話。	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向、性別 特質與性別認同 的多元面貌。 性 E11 培養性別 間合宜表達情感 的能力。
	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 了解各種方式接飛盤,並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習,並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動作。	1d-Ⅲ-2比較自己 或他人運動技能 的正確性。 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。	Ce-Ⅲ-1 其他休閒 運動進階技能。	觀察評量一行態	
- 9/7   9/13	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒,並找 到排解情緒的方式。	2b-Ⅲ-1認同健康 的生活規範、態度 與價值觀。 4b-Ⅲ-1公開表達 個人對促進健康 的觀點與立場。	Fa-Ⅲ-4 正向態度 與情緒、壓力的管 理技巧。	觀察評量行為經歷	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向、認同 的多元面貌。 性 E11 培養性別 間合宜表達情感 的能力。
	貳、體育	2	1. 能運用不同接飛盤的動作。	1d-Ⅲ-3了解比賽	Bc-Ⅲ-1 基礎運動	觀察評量	

	五. 飛過天際		2. 在比賽中,能應用不同的接	的進攻和防守策	傷害預防與處理	口頭評量	
			飛盤動作。	略。	方法。	行為檢核	
			3. 認識飛盤比賽的規則。	2c-Ⅲ-1表現基本	Ce-Ⅲ-1 其他休閒	態度評量	
			4. 在比賽中表現出運動家精神	運動精神和道德	運動進階技能。		
			及道德規範。	規範。			
				3c-Ⅲ-1表現穩定			
				的身體控制和協			
				調能力。			
				4c-Ⅲ-1選擇及應			
				用與運動相關的			
				科技、資訊、媒			
				體、產品與服務。			
			1. 能認識青春痘的產生原因及				
			處理方法。				【性別平等教育】
	壹、健康		2. 能了解夢遺的原因。	1b-Ⅲ-2認識健康			性 El 認識生理性
			3. 能認識月經對女性日常生活	技能和生活技能		期 寂 採 昌	別、性傾向、性別
			的影響。	的基本步驟。	Db-Ⅲ-1 青春期的		特質與性別認同
	一. 青春大小事	1	4. 能知道正確使用衛生棉的步	3a-Ⅲ-2能於不同	探討與常見保健	口 與 計 重 行 為 檢 核	的多元面貌。
=	.月个八小子		縣。	的生活情境中,主	問題之處理方法。	1 為 被 核	性 Ell 培養性別
= 9/14			5. 能具備清理貼身衣物的能	動表現基礎健康		心反可里	間合宜表達情感 問合宜表達情感
9/20			力。	技能。			的能力。
9/ 20			6. 能關注青春期衛生及保健的				10 NE //
			注意事項。				
			1. 認識飛盤比賽的規則。	1d-Ⅲ-3了解比賽	Bc-Ⅲ-1 基礎運動	觀察評量	【人權教育】
	貳、體育		2. 在比賽中表現出運動家精神	的進攻和防守策	傷害預防與處理		人 E5 欣賞、包容
	五. 飛過天際	2	及道德規範。	略。	方法。	口頭評量	個別差異並尊重
	六. 超越巔峰		3. 能透過飛盤比賽影片說出進	2c-Ⅲ-1表現基本	本 Cb-Ⅲ-2 區域性運	11 柯做松 態度評量	自己與他人的權
			攻、防守的精彩片段,並能讓	運動精神和道德	動賽會與現代奧	芯仅可里	利。

			運動技能更進步。	規範。	林匹克運動會。		
			4. 完成活力存摺。	4c-Ⅲ-1選擇及應			
			5. 能認識奧運格言及奧林匹克	用與運動相關的			
			精神。	科技、資訊、媒			
			6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧	體、產品與服務。			
			林匹克精神的故事。				
四	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能知道青春期所需的營養及 攝取來源。 2. 能制定行動方案,促進青春 期的生長發育。	1b-Ⅲ-2認識健康 技能和生活技能 的基本步驟。 3a-Ⅲ-2能於不同 的生活情境中,主 動表現基礎健康 技能。	Db-Ⅲ-1 青春期的 探討與常見保健 問題之處理方法。	觀察評量一行態度評人人。	【性别平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向、性別 特質與性別認同 的多元面貌。 性 E11 培養性別 間合宜表達情感 的能力。
9/21   9/27	貳、體育 六. 超越巔峰	2	1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	1d-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。 3c-Ⅲ-1表現穩定 的身體控制和協 調能力。 4c-Ⅲ-3擬定簡易 的體適能與運動 技能的運動計畫。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與 投擲的基本動作。	觀察 評量 看 後 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。
五 9/28   10/4	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能理解社會文化的性別刻板 印象,做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特 質,重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解	2a-Ⅲ-1關注健康 議題受到個人、家 庭、學校與社區等 因素的交互作用 之影響。	Db-Ⅲ-2 不同性傾 向的基本概念與 性別刻板印象的 影響與因應方式。	觀察評量 口 行為檢 量	【性别平等教育】 性 E1 認識生理性 別、性傾向、性別 特質與性別認同 的多元面貌。

					,,
	情緒的方法。	3b-Ⅲ-3能於引導			性 Ell 培養性別
	4. 能具備青春期正確健康知識	下,表現基本的決			間合宜表達情感
	及對性別持有健康的態度。	策與批判技能。			的能力。
		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。			
		2c-Ⅲ-2表現同理			
	1. 了解接力規則及技巧。	心、正向溝通的團			
	2. 表現良好的傳接棒動作。	隊精神。		觀察評量	【人權教育】
貳、體育	3. 解決在各項接力活動中所遇	2d-Ⅲ-2分辨運動	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與	<ul><li>一般公司</li><li>一日</li><li>日頭評量</li></ul>	人 E5 欣賞、包容
1 2	到的問題。	賽事中選手和觀	投擲的基本動作。	口頭計里 行為檢核	個別差異並尊重
六. 超越巔峰	4. 了解選手與觀眾的責任,並	眾的角色和責任。	能度評量	自己與他人的權	
	討論出如何協助選手取得佳	3c-Ⅲ-1表現穩定		怨及可里	利。
	績。	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	1. 能判讀校園安全地圖,並能	2b-Ⅲ-1 認同健康	Do III 9 故国卫从	觀察評量	【安全教育】
10/5	理解其對健康維護的重要性。	的生活規範、態度		口頭評量	安 E2 了解危機與
	2. 能認同預防校園與休閒活動	與價值觀。		行為檢核	安全。
10/11 多少	傷害的安全須知。	3a-Ⅲ-2能於不同	預防與安全須知。	態度評量	安 E8 了解校園安

		3. 能設計校園安全地圖及安全	的生活情境中,主			全的意義。
		須知。	動表現基礎健康			安 E10 關注校園
			技能。			安全的事件。
			3b-Ⅲ-3能於引導			
			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。			
			1c-Ⅲ-1 了解運動			
			技能要素和基本			
			運動規範。			
		1. 能完成活力存摺。	1d-Ⅲ-1 了解運動			
		2. 解決執行運動計畫表的阻	技能的要素和要			
		礙。	領。			
		3. 能理解一跳一迴旋(前迴	2c-Ⅲ-2表現同理	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與		
		旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後	心、正向溝通的團	投擲的基本動作。	觀察評量	【人權教育】
貳、體育		迴旋)、跑步跳等動作。	隊精神。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	口頭評量	人 E5 欣賞、包容
六. 超越巔峰	2	4. 能完成一跳一迴旋(前迴	2d-Ⅲ-2分辨運動	組合動作與遊戲。	行為檢核	個別差異並尊重
七. 繩乎奇技		旋)、單腳跳、一跳一迴旋(後	賽事中選手和觀	Ic-Ⅲ-2 民俗運動	11 柯傚 16	自己與他人的權
		迴旋)、跑步跳等動作。	眾的角色和責任。	簡易性表演。	怨及可里	利。
		5. 能用學過的跳繩動作做簡易	3c-Ⅲ-1表現穩定	间勿任衣供。		
		的組合表演。	的身體控制和協			
		6. 能在課堂外的時間,養成持	調能力。			
		續運動的習慣。	3c-Ⅲ-3表現動作			
			創作和展演的能			
			カ。			
			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。			
				2b-Ⅲ-1 認同健康			【安全教育】
			1. 能了解危險情況可能造成的	的生活規範、態度		觀察評量	安 E2 了解危機與
	壹、健康		傷害。	與價值觀。	Ba-Ⅲ-2 校園及休	口頭評量	安全。
	二. 事故傷害知	1	2. 能在不同休閒環境中覺察潛	3a-Ⅲ-2能於不同	閒活動事故傷害	行為檢核	安 E8 了解校園安
	多少		在危機並培養解決問題的能	的生活情境中,主	預防與安全須知。	1 為 被 核	全的意義。
			力。	動表現基礎健康		<b>芯</b> 反 可 里	安 E10 關注校園
				技能。			安全的事件。
				1d-Ⅲ-2比較自己			
t				或他人運動技能			
10/12			1. 雙人跳繩中兩人能互相合	的正確性。			
10/18			作、討論及學習。	2c-Ⅲ-1表現基本			
107 10			2.2人一組完成雙人跳繩2下	運動精神和道德		觀察評量	
	貳、體育		以上。	規範。	│ │Ic-Ⅲ-1 民俗運動		
	七. 繩乎奇技	2	3. 能在多人跳繩中分組分工,	2c-Ⅲ-2表現同理	組合動作與遊戲。	行為檢核	
	C. WE 1 9 1X		穩定甩繩,讓同學能順利跳過	心、正向溝通的團	温日 切 [	態度評量	
			繩子。	隊精神。		心汉可里	
			4. 能夠積極參與擺繩跳, 勇於	2c-Ⅲ-3表現積極			
			接受嘗試。	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。			
			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. 能了解危險情況可能造成的	2b-Ⅲ-1 認同健康			【安全教育】
		傷害。	的生活規範、態度	間活動事故傷害	朝安証昌	安 E2 了解危機與
	壹、健康 二. 事故傷害知 1 多少	2. 能在不同休閒環境中覺察潛 1 在危機並培養解決問題的能	與價值觀。		口頭評量	安全。
			3a-Ⅲ-2能於不同		行為檢核	安 E8 了解校園安
		カ。	的生活情境中,主	預防與安全須知。	<b>悲度評量</b>	全的意義。
		3. 能制定改善危險行為的計	動表現基礎健康		心及可至	安 E10 關注校園
八		畫。	技能。			安全的事件。
10/19		1. 能在多人跳繩中分組分工,	1d-Ⅲ-2比較自己			
10/25		穩定甩繩,讓同學能順利跳過	或他人運動技能			
107 20		繩子。	的正確性。		觀察評量	
	貳、體育	2. 能夠積極參與一字型迴旋	2c-Ⅲ-1表現基本	   Ic-Ⅲ-1 民俗運動		
	七. 繩乎奇技	跳, 勇於接受嘗試。	運動精神和道德	組合動作與遊戲。	行為檢核	
	C. WE 1 1 1X	3. 能夠分析自己的技能,觀摩	規範。		態度評量	
		學習他人的技巧。	2c-Ⅲ-3表現積極		心汉叫王	
		4. 各組運用學習策略,提高過	參與、接受挑戰的	的		
		山洞的成功率。	學習態度。			

				0 77 0 1 6 78 1			
				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. 能了解生活中常見的冒險行	2b-Ⅲ-1認同健康			【安全教育】 安 E2 了解危機與
	壹、健康		為及可能會造成的危險。	的生活規範、態度	   Ba-Ⅲ-1 冒險行為	觀察評量	安全。
	二.事故傷害知	1	2. 能演練拒絕冒險行為的情	與價值觀。	的原因與防制策	口頭評量	× ±   安 E8 了解校園安
	多少	1	境。	4a-Ⅲ-2自我反省	略。	行為檢核	全的意義。
	97		3. 能自我反省與修正冒險行	與修正促進健康		態度評量	字 E10 關注校園
			為,展現促進健康的行動。	的行動。			安全的事件。
			1. 能在遊戲中表現出運動家精	   1d-Ⅲ-1 了解運動			文王的事什。
九 10/26			神,遵循遊戲的路線。	技能的要素和要			
10/20			2. 各組運用學習策略,提高貓	· 領。			
11/1			捉老鼠過繩的成功率。	<sup>須。</sup>   1d-Ⅲ-2比較自己	   Ha-Ⅲ-1 網/牆性		
	貳、體育			或他人運動技能	球類運動基本動	觀察評量	
		0	3. 能在課堂外的時間,養成持續需數 4 羽 牌			口頭評量	
	七. 繩乎奇技	2	續運動的習慣。	的正確性。	作及基礎戰術。	行為檢核	
	八. 羽球高手		4. 能穩定的以正手拍、反手拍	2c-Ⅲ-1表現基本	Ic-Ⅲ-1 民俗運動	態度評量	
			向上拍擊羽球。	運動精神和道德	組合動作與遊戲。		
			5. 能穩定的用羽球來進行兩人	規範。			
			上手正拍對打。	2c-Ⅲ-3表現積極			
			6. 能穩定的用羽球來進行兩人	參與、接受挑戰的			

	下手正拍、反拍對打。	學習態度。			
	11五加 人加西加	3c-Ⅲ-1表現穩定			
		的身體控制和協			
		时 对 腹 控 刊 和 励			
		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. 能了解具備健康安全生活技	3a-Ⅲ-2能於不同			【安全教育】
	巧的重要性。	的生活情境中,主		觀察評量	安 E2 了解危機與
壹、健康	2. 能認識簡易止血方式及運動	動表現基礎健康	Ba-Ⅲ-2 校園及休	口頭評量	安全。
二. 事故傷害知 1	傷害防護技巧。	技能。	閒活動事故傷害	口頭計量       行為檢核	安 E8 了解校園安
多少	3. 能檢視自我行為,在日常生	4a-Ⅲ-2自我反省 ∃	預防與安全須知。	1 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	全的意義。
+	活中落實健康安全生活的行	與修正促進健康		怨及订里	安 E10 關注校園
11/2	動。	的行動。			安全的事件。
11/8	1. 能用反手將羽球發低、發短。	2c-Ⅲ-3表現積極			
11/0	2. 能積極練習,並有不怕失敗	參與、接受挑戰的		納安证旦	
<b>計 励</b>	的學習態度。	學習態度。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量	
貳、體育	3. 認識單、雙打發球的界線及	3c-Ⅲ-2在身體活 3	球類運動基本動	口頭評量	
八. 羽球高手	球拍各部位的名稱。	動中表現各項運	作及基礎戰術。	行為檢核	
	4. 能學會十字步法。	動技能,發展個人	態度評量		
	5. 能學會十字步法加揮拍動	運動潛能。			

			作。 6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。	Id-Ⅲ-1 了解運動 技能的要素和要 領。 3c-Ⅲ-1 表現穩忠 的身體控制和協 調能力。 4c-Ⅲ-1 選擇及的 用與運動相關、 展 用與主 開與、 產品與服務。			
+- 11/9   11/15	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳 中毒的方法。	1a-Ⅲ-2描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 3a-Ⅲ-2能於不同 的生活情境中,主 動表現基礎健康 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。	觀 口 行 態 解 頭 檢 子 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	【安的安的安內的安緊【資技單女E11 要 E12 救 3 急置 4 事訊使生類育解。作目解護 道的育用 E12 決問問題,解析 4 與 通方】資 6 與 通方】 6 與 通方
	貳、體育 八. 羽球高手	2	<ol> <li>能學會兩人對打。</li> <li>能學會接力對打。</li> <li>能認識比賽場地的範圍、界線及規則。</li> </ol>	1c-Ⅲ-1 了解運動 技能要素和基本 運動規範。 2c-Ⅲ-2表現同理	裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

		4. 能學會分組循環比賽。 5. 小組成員能同理、正向溝通 討論戰術,並彼此提醒。 6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比 賽。	心、正向溝通的團 隊精神。 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。	作及基礎戰術。		
+= 11/16   11/22	壹、健康 三. 關鍵時刻	1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物梗塞的方法。 3.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4.能學會使用哈姆立克法進行 救人及自救。	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 系統資訊與突於 事故的處理方法。	觀察評好檢評量量極極	【安的安的安內的安緊【資技單分子 E11 要 E12 救 3 急置 4 事訊 使 是 2 決
	貳、體育 八. 羽球高手 2 九. 棒棒好球	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、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接	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。 2c-Ⅲ-2表現同理 心、正向溝通的團	作及基礎戰術。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑 分性球類運動基	觀察評量 口為檢 手量 態度 重量 一种 电	【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。

		球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作的 控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的 問題。	隊精神。 3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制和協調。 3d-Ⅲ-3透過體驗或此實踐,的問題, 或此實務的問題,與問題,與問題,與問題,以及的與理數,以及的與理數,以及的與理數,以及的與理數,以及的與理數,以及的與理數,以及的與理數,以及,以及於數數。	術。		
十三 11/23   11/29	壹、健康 三. 關鍵時刻	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理 的步驟。	1b-Ⅲ-2認識健康 技能基本步關經歷 2a-Ⅲ-1 副受校交。 3a-Ⅲ-1 到與互 3a-Ⅲ-1 發展 4a-Ⅲ-1 資源 作基學的 第一位 4a-Ⅲ-1 資源 有一位 與服務 是 表 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ba-Ⅲ-4 緊急救護 系統資訊與突發 事故的處理方法。	觀察評員為實量量核量	【安的安的安內的安緊【資技單數了性操項了救。 E12 教 E13 急置4 事訊使決問育解。作目解護 道的育別,但解問題,有解 6 學設 通方】資料,與 6 學設 通方】資料,與 5 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數 6 數
	貳、體育 九.棒棒好球	1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投	1d-Ⅲ-2比較自己 或他人運動技能 的正確性。	Hd-Ⅲ-1 守備/跑 分性球類運動基 本動作及基礎戰	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【人權教育】 人 E3 了解每個人 需求的不同,並討

		入的態度。 3. 能展現出打擊,投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	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 或上賽的問題。	術。	態度評量	論與遵守團體的 規則。
十四 11/30   12/6	壹、健康三. 關鍵時刻	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方 法。	1b-Ⅲ-2認識健康 技能和生態。 2a-Ⅲ-1到與至於 3a-Ⅲ-1到與至於 3a-Ⅲ-1。 (本) 4a-Ⅲ-1 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	Ba-Ⅲ-4 緊急救護 系統資訊與突發 事故的處理方法。	觀口行態察頭為度評於於一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一個一	【安的安的安內的安緊【資技單套 E11 要 E12 救 3 急置 4 事訊 使 E14 事訊 使 生 與 預 的 育解。作 目解護 道的育用 法 與 通方】 訊 中 大 與 通方】 訊 中 大 與 通 , 到 和 件 類 通 , 到 和 件 類 通 , 到 和 件 和 的 看 那 被 一 一 一 一 和 件 和 的 看 和 书 简
	貳、體育 九. 棒棒好球	1.學童能確實擬定及執行賽事 運動計畫。 2.學童能解決比賽時所面臨的 問題。 3.學童能從賽事計畫中,解決	2c-Ⅲ-1表現基本 運動精神和道德 規範。 3c-Ⅲ-1表現穩定 的身體控制和協	Cb-Ⅲ-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑 分性球類運動基	觀察 評量 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	【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。

		運動參與所遇到的問題。	調能力。 3d-Ⅲ-2演練比賽 中的進攻和防守 策略。 4d-Ⅲ-2執行運動 計畫,解決運動參 與的阻礙。	本動作及基礎戰術。		
十五 12/7   12/13	壹、健康三. 關鍵時刻	1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品 的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守 則。 4. 能省思家庭用藥習慣。	1a-Ⅲ-2描述生活 行為對個人與群 體健康的影響。 4a-Ⅲ-2自我反省 與修正促進健康 的行動。	Ba-Ⅲ-3 藥物中 毒、一氧化碳中 毒、異物梗塞急救 處理方法。	觀口行態察頭為度評評檢評極量	【安的安的安內的安緊【資技單安E11 要 2 投 13 急置 4 事訊 使 生
	貳、體育 九.棒棒好球 十.體操精靈	1.學童能確實擬定及執行賽事 運動計畫。 2.學童能解決比賽時所面臨的 問題。 3.能理解精靈柔軟操的防護原 則,確保運動安全。 4.能展現出積極投入、勇於挑	1c-Ⅲ-2應用身體 活動的防護知 識,維護運動安 全。 2c-Ⅲ-1表現基本 運動精神和道德 規範。	Ab-Ⅲ-2 體適能自 我評估原則。 Cb-Ⅲ-1 運動安全 教育、運動精神與 運動營養知識。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑 分性球類運動基	觀察師頭人為語話	【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。

			戰的學習態度。	3c-Ⅲ-1表現穩定	本動作及基礎戰		
			5. 肢體動作展現出穩定控制及	的身體控制和協	術。		
			協調能力。	調能力。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支		
				3d-Ⅲ-2演練比賽	撐、跳躍、旋轉與		
				中的進攻和防守	騰躍動作。		
				策略。			
				4d-Ⅲ-2執行運動			
				計畫,解決運動參			
				與的阻礙。			
				1b-Ⅲ-3對照生活			
	壹、健康 四. 飲食放大鏡			情境的健康需			
			1. 能理解消費資訊對個人健康	求,尋求適用的健	   Eb-Ⅲ-1 健康消費	觀察評量	【家庭教育】
		1	消費選擇的影響。	康技能和生活技	資訊與媒體的影	口頭評量	家 E10 了解影響
		1	2. 能判斷對個人健康生活有益	能。	響。	行為檢核	家庭消費的傳播
		的消費資訊。	4a-Ⅲ-1 運用多元	£ 態度評	態度評量	媒體等各種因素。	
				的健康資訊、產品			
				與服務。			
十六 12/14			1. 能了解以身體部位為軸心,	1d-Ⅲ-1 了解運動			
12/14			旋轉繞圓圈的動作要領。	技能的要素和要			
12/20			2. 以積極的學習態度,在進行	領。			
			部位旋轉動作時引發學習樂	2c-Ⅲ-3表現積極		觀察評量	
	貳、體育		趣。	參與、接受挑戰的	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	口頭評量	
	十. 體操精靈	2	3. 能展現出穩定的身體控制和	學習態度。	撐、跳躍、旋轉與	行為檢核	
	1 . 用豆 1 示 7 月 篮		協調能力。	2d-Ⅲ-1分享運動	騰躍動作。	態度評量	
		作和展演的能力。	4. 能和同儕合作,進行旋轉創	欣賞與創作的美			
			作和展演的能力。	感體驗。			
			5. 能了解側翻的支撑和腳後踢	3c-Ⅲ-1表現穩定			
			的動作要領。	的身體控制和協			

			6. 積極專注的學習態度,在側翻動作練習時引發學習樂趣。 7. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 8. 在練習的過程中,解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。	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。 3c-Ⅲ-3表現動作創作和展演的能			
				力。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐,解決練習或比賽的問題。 4c-Ⅲ-3擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。			
ナモ 12/21	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能了解加工食品基本概念。 2. 能了解食品加工過程及保存 方式。	1b-Ⅲ-1理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 2a-Ⅲ-2覺知健康 問題所造成的威 脅感與嚴重性。	Ea-Ⅲ-4 食品生 產、加工、保存與 衛生安全。	觀察評量一行為於	【家庭教育】 家 E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因素。
 12/27	貳、體育 十. 體操精靈	2	1.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 2.積極專注的學習態度,在側翻動作練習時引發學習樂趣。 3.透過練習,能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。	1d-Ⅲ-1了解運動 技能的要素和要 領。 2c-Ⅲ-3表現積極 參與、接受挑戰的 學習態度。 2d-Ⅲ-1分享運動		觀察評量 行為檢評量	

		4. 在練習的過程中,解決側翻	欣賞與創作的美			
		動作所遇到的挑戰與問題。	<b>感體驗</b> 。			
		5. 能以積極專注的學習態度,	3c-Ⅲ-1表現穩定			
		接受各關的挑戰。	的身體控制和協			
		6. 與同儕分享側翻成功的經	調能力。			
		驗,同時欣賞動作美感。	3c-Ⅲ-2在身體活			
		7. 依據個人的運動潛能,在不	動中表現各項運			
		同的技能表現中,展演最好的	動技能,發展個人			
		創作能力。	運動潛能。			
			3c-Ⅲ-3表現動作			
			創作和展演的能			
			カ。			
			3d-Ⅲ-3透過體驗			
			或實踐,解決練習			
			或比賽的問題。			
			4c-Ⅲ-3擬定簡易			
			的體適能與運動			
			技能的運動計畫。			
			1b-Ⅲ-1理解健康			
		1. 能覺察加工食品對健康的影	技能和生活技能		觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康 。	響。	對健康維護的重	Ea-Ⅲ-4 食品生	口頭評量	家 E10 了解影響
十八	四. 飲食放大鏡	2. 能認識加工食品的健康飲食	要性。	產、加工、保存與	行為檢核	家庭消費的傳播
12/28		方法。	2a-Ⅲ-2覺知健康	衛生安全。	態度評量	媒體等各種因素。
1/3		77 (2)	問題所造成的威		心及可里	<u> </u>
1/0	17.0		脅感與嚴重性。			
	貳、體育	1. 認識有氧運動是有效改善體	1c-Ⅲ-3了解身體	Ab-Ⅲ-1 身體組成	觀察評量	
	十一.健康有氧	適能的方式。	活動對身體發展	與體適能之基本	口頭評量	
	1 •	2. 能了解有氧運動對身體的效	的關係。	概念。	行為檢核	

			益與發展。	1d-Ⅲ-1 了解運動	Ib-Ⅲ-1 模仿性與	態度評量	
			3. 認識有氧舞步的要領。	技能的要素和要	主題式創作舞。		
			4. 在練習過程表現積極參與的	領。			
			學習態度。	2c-Ⅲ-3表現積極			
			5. 在身體活動中表現與學習各	參與、接受挑戰的			
			項有氧舞步。	學習態度。			
				3c-Ⅲ-2在身體活			
				動中表現各項運			
				動技能,發展個人			
				運動潛能。			
	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。 2. 能了解各類食品的特性並正確保存。 3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。	1b-Ⅲ-3對照生活 情境的健康需 求,尋求適用的健 康技能和生活技 能。	Ea-Ⅲ-4 食品生 產、加工、保存與 衛生安全。	觀知行為經濟量	【家庭教育】 家 E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因素。
十九 1/4   1/10	貳、體育 十一. 健康有氧	2	1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質,重組變化。 2. 透過溝通、合作、創作,表現團隊精神,規畫小組展演。 3. 擬定分組練習的運動計畫, 嘗試在生活中實踐。	Id-Ⅲ-1了解運動 技能的要素和要 領。 2c-Ⅲ-2表現同足 心、正向溝。 3c-Ⅲ-3表現動作 創作與展演的能 力。 4c-Ⅲ-3擬與運動 的體適能與動計畫。	Ab-Ⅲ-1 身體組成 與體適能之基本 概念。 Ib-Ⅲ-1 模仿性與 主題式創作舞。	觀知行態解頭檢評量量核量	

- 4	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並 提出改善方法。	4b-Ⅲ-3公開提倡 促進健康的信念 或行為。	Fb-Ⅲ-1 健康各面 向平衡安適的促 進方法與日常健 康行為。	觀察評量 口為檢評量 後度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因素。
二十 1/11   1/17	貳、體育 十一.健康有氧	2	1. 在分組展演中,表現穩定的 身體控制和協調能力。 2. 表演後,能分享運動欣賞與 美感體驗。	2d-Ⅲ-1分享運動 欣賞與創作的美 感體驗。 3c-Ⅲ-1表現穩定 的身體控制和協 調能力。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與 主題式創作舞。	觀解頭頭一行為與評量	
	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。 2. 能檢視日常生活中的行為並 提出改善方法。	4b-Ⅲ-3公開提倡 促進健康的信念 或行為。	Fb-Ⅲ-1 健康各面 向平衡安適的促 進方法與日常健 康行為。	觀察 頭 頭 稱 頭 檢 頭 檢 經 聲 一 卷 經 聲 一 卷 經 聲 一	【家庭教育】 家 E10 了解影響 家庭消費的傳播 媒體等各種因素。
-+- 1/18   1/20	貳、體育 十一.健康有氧 休業式	2	1. 在分組展演中,表現穩定的 身體控制和協調能力。 2. 表演後,能分享運動欣賞與 美感體驗。	2d-Ⅲ-1分享運動 欣賞與創作的美 感體驗。 3c-Ⅲ-1表現穩定 的身體控制和協 調能力。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與 主題式創作舞。	觀解頭頭人為經濟量	

- ◎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。

臺南市公立安平區石門國民小學 114 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節				
課程目標	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。 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-AI 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 具備探索身健體-E-A3 具備擬定身健體-E-B1 具備運用置健體-E-B2 具備應用置健體-E-B3 具備運動身驗。	P體活動與健康生 生育與健康相關 豐育與健康相關科 以健康有關的感知 以健康有關的感知 以使康有關的感知 以使康有關的感知 以使康有關的	活問題的思考能力, 計畫及實作能力,並 符號知能,能以同理 技及資訊的基本素養, 和欣賞的基本素養, 活動和健康生活中樂	並透過體驗與實 以創 思考 古 生 想 那 在 生 各 類 好 促 進 多 元 感 官 的 公 如 與 人 互 動 、 公	一踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 人,因應日常生活情境。 內的運動、保健與人際溝通上。 其體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 日發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體 人平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。				

課程架構脈絡											
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習 學習表現	<b>重點</b> 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵				
	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1.能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2.能知道體位異常產生的健康問題。 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。	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 口頭檢 手量 人名 大	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行 品 E7 知行合一。				
2/11               	貳、體育 五. 投其所好	2	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。 3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲遠動作。 5. 解決在比賽時遇到的問題。	1c-Ⅲ-2 應用 2 應用 9 應用 9 應用 9 應	Cb-Ⅲ-1 運動 安全教育與選動 營養知識。 Ga-Ⅲ-1跑 與投 動作。	觀解頭為經學量核量	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。				

	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	<ol> <li>能認識身體的各腔室。</li> <li>能認識身體主要器官的構造 與功能。</li> </ol>	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 一	【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 技領。 2c-Ⅲ-2 令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的學的學學的學的學	Ga-Ⅲ-1跑、跳 與投擲的基本 動作。	觀知行態察評量極極	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。
= 2/22   2/28	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。 3. 能了解高度近視可能產生的 眼睛疾病。 4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來	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。	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	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	的无。 5. 為。 6. 能 6. 的 6. 能 6. 的 6. 的	2a-III-2 康威 IC-I 技運III-2 阿爾 IC-I 技運III-2 阿與 IC-I 技運III-2 阿與 IC-I 技運III 表 第 III 與習 III 多的 III 身	動。 BC-III-2 解果 -2 解果 -2 解果 -2 解果 -2 解果 -1 工作 -1 工 -1 工 -1 工 -1 工 -1 工 -1 工 -1 工 -1 工	觀口行態察頭為度評評檢評極	【安全教育】 安E7探究運動基 本的保健。
			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。			
	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活中持續進行護齒行動。	1b-Ⅲ-2認識健康 技能和生活技能 的基本步驟。 2a-Ⅲ-2覺知健康 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。	Da-Ⅲ-3 視力 與口腔衛生促 進的保健行 動。	觀察評量口行為檢察評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行 品 E7 知行合一。
四 3/1   3/7	貳、體育六.飛騰青春	2	1. 能明瞭穩。 2. 能明數值 5. 能學會握有懸垂動作的技 5. 能以職事實別 5. 能以職事實別 6. 能運用手臂可動作 6. 能運用手臂動力上下完成 6. 能運用手臂動子 6. 能數與好 6. 能數與好 6. 能數數 6. 能數數 6. 能數 9. 能 9. 數 6. 能 9. 數 6. 能 9. 数 6. 的 9. 数 6. 数 6. 数 6. 数 6. 数 6. 数 6. 数 6. 数 6	1c-Ⅲ-2應用身體 活動的態護軍動 (全) (1d-Ⅲ-1) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表	Ia-Ⅲ-1滾 翻、支撐、跳 躍、旋轉與騰 躍動作。	觀知行為經濟學量	
五 3/8 	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	能於日常生活中落實維持身體 健康的行為,培養良好生活習	1b-Ⅲ-2認識健康 技能和生活技能	Da-Ⅲ-3 視力 與口腔衛生促	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習

3/14			慣。	的基本步驟。	進的保健行	行為檢核	慣與德行
				2a-Ⅲ-2 覺知健康	動。	態度評量	品 E7 知行合一。
				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。			
	貳、體育六.飛騰青春	2	1. 能明瞭雙手支撐與雙那作要領習問題,在學習問題,在學習問題,在學習問題,在學習問題,在學習問題,在學習問題,在學習問題,就是對於不可以不過,一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一個人一	Id-Ⅲ-1 了素 可素 可素 可素 可素 現 現 要 理要 是 要 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀頭行為經濟量量核量	
			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。	視個人的體適能 與運動技能表現。			
六 3/15 	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	1. 能認識分級醫療與轉診制度。	2b-Ⅲ-2願意培養 健康促進的生活	Fb-Ⅲ-4 珍惜 健保與醫療的	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與
3/21	一。四示于四八		2. 能運用事證支持珍惜健保與	型態。	方法。	行為檢核	安全。

			醫療的行為。			態度評量	
	貳、體育六. 飛騰青春	2	1. 能明瞭分腿騰躍的動作要 領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作習 3. 能學會跳箱上的跳頂練習 4. 透過大數 5. 能與大數 6. 在練習的過程的 5. 在練習的過程的 5. 在練習的過程的 5. 在練習的 6. 能單 6. 能受 6. 能受 6. 能受 6. 能受 6. 接受 6. 是是 6. 是是 6. 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	Id-Ⅲ-1 方表 領 2c-Ⅲ-3 表受 學 3c-Ⅲ-3 表受 。 表受 學 3c-Ⅲ-1 整	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀知行態解頭檢評量核量	
+ 3/22   3/28	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。 2. 能辨別錯誤的用藥行為,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。	2a-Ⅲ-3體察健康 行動的自覺利益 與障礙。	Bb-Ⅲ-1 藥物 種類、正確用 藥核心能力與 用藥諮詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。
J/ 40	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作,並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名	1c-Ⅲ-3了解身體 活動對身體發展 的關係。 1d-Ⅲ-2比較自己	Bd-Ⅲ-1武術 組合動作與套 路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

P						1	•
			稱。	或他人運動技能			
				的正確性。			
				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。			
	壹、健康 二.醫藥學問大	1	<ol> <li>能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。</li> <li>能了解藥品分類與規範對健康的重要性。</li> </ol>	1a-Ⅲ-3理解促進 健康生活的方 法、資源與規範。	Bb-Ⅲ-1 藥物 種類、正確用 藥核心能力與 用藥諮詢。	觀察評量 口頭 一 行為 檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。
3/29               	貳、體育 七. 摩拳擦掌	2	1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作,並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	Id-Ⅲ-2比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Bd-Ⅲ-1武術 組合動作與套 路。	觀察評量 口頭 行為 檢 評量	
九 4/5 	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2. 能認識正確的藥品保存守則。 3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。	1a-Ⅲ-3理解促進 健康生活的方 法、資源與規範。	Bb-Ⅲ-1 藥物 種類、正確用 藥核心能力與 用藥諮詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。
4/11	貳、體育 七.摩拳擦掌 八.球不落地	2	<ol> <li>設計出自己的武術套路。</li> <li>能將學到的武術套路與家人分享。</li> <li>能對排球的起源與特色有基本的認識。</li> </ol>	1c-Ⅲ-1了解運動 技能要素和基本 運動規範。 2c-Ⅲ-3表現積極 參與、接受挑戰的	Bd-Ⅲ-1 武術 組合動作與套 路。 Ha-Ⅲ-1網/牆 性球類運動基	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			4. 能積極正確的做出低手拋球	學習態度。	本動作及基礎		
			動作,並透過競爭和學習策	3c-Ⅲ-1表現穩定	戦術。		
			略,改善個人技能表現。	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。			
				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。			
				1b-Ⅲ-4了解健康			
				自主管理的原則			
			1. 能了解正確用藥五大核心能	與方法。	Bb-Ⅲ-1 藥物	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	1	力,達成健康自主管理。	3a-Ⅲ-1 流暢地操	種類、正確用	口頭評量	安E2 了解危機與
	二. 醫藥學問大	1	2. 能於生活中落實正確用藥行	作基礎健康技能。	藥核心能力與	行為檢核	安全。
<b>-</b>			為,並向親朋好友宣導。	4b-Ⅲ-3公開提倡	用藥諮詢。	態度評量	文王 *
+ 4/12				促進健康的信念			
 4/18				或行為。			
4/10			1. 能透過小組比賽並討論,遵	1d-Ⅲ-2比較自己			
			守規則的演練排球比賽中的進	或他人運動技能	Ha-Ⅲ-1網/牆	觀察評量	
	貳、體育	2		的正確性。	性球類運動基	口頭評量	
	八. 球不落地	不落地 2.	12能做出了解並做出正確的低 1	2d-Ⅲ-2分辨運動	本動作及基礎	行為檢核	
				賽事中選手和觀	<b>戰術。</b>	態度評量	
			1 付按外。	眾的角色和責任。			

				3d-Ⅲ-1應用學習 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、產品與服務。			
	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 口頭檢 哲	【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。
+- 4/19   4/25	貳、體育 八. 球不落地	2	1. 能與同學討論如何改善比賽 低手傳接球的技巧,接納他人 不同想法,並正向溝通有效策 略解決比賽的問題。 2. 能知道並做出正面低手發球 動作。	Id-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-2 在身體活動技能,發展與動技能,發展與動潛能。 3d-Ⅲ-1 應用運動 第一個	Ha-Ⅲ-1網/牆 性球類運動基 本動作及基礎 戰術。	觀解頭行為語	

				中的進攻和防守 策略。 4c-Ⅲ-1選擇及應 用與運動相關的			
	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。 3. 能了解具得獎機率性質的商 品相對應的購買策略。	科技、資訊、媒體、產品與服務。 1a-Ⅲ-3理解促進健康生活的與規範 法、資源與規範 法、資源與規範 法、資源與規範 法、資源 的生活情境中,運 用生活技能。	Eb-Ⅲ-2 健康 消費相關服務 與產品的選擇 方法。	觀察評量 口為 於度評量	【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。
+= 4/26   5/2	貳、體育 八. 球不落地 九. 手球英雄	2	1. 能認識、了解如何選用及配 戴排球的護具護膝。 2. 能知道並做出移動傳接球的 倒身保護動作。 3. 能與同學討論如何提升手球 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。	Id-Ⅲ-1 对表面的	性球類運動基本動作及基礎	觀頭為經濟量量核量	
十三	壹、健康	1	1. 能了解消費行為中,消費者	2a-Ⅲ-3體察健康	Eb-Ⅲ-1 健康	觀察評量	【人權教育】

5/3	三. 聰明消費樂無		可享的權利與應盡的義務。	行動的自覺利益	消費資訊與媒	口頭評量	人 E7 認識生活中
5/9	窮		2. 能在生活中展現消費者應有	與障礙。	體的影響。	行為檢核	不公平、不合理、
			的態度和行為。	4b-Ⅲ-1 公開表達		態度評量	違反規則和健康
				個人對促進健康			受到傷害等經
				的觀點與立場。			驗,並知道如何尋
							求救助的管道。
			1. 能在手球比賽中與小組成員 討論,並執行從不同位置出發		Hb-Ⅲ-1陣地	觀察評量	
	貳、體育		的攻擊與防守策略。	3d-Ⅲ-2演練比賽	攻守性球類運	口頭評量	
	九. 手球英雄	2	2. 能與同學討論如何提升手球	中的進攻和防守	動基本動作及	一英町重     行為檢核	
	) (1 1 1 1 X 2 -		比賽傳接球之技巧,接納他人	策略。	基礎戰術。	態度評量	
			不同想法,並正向溝通有效策略,提高學習效能。		ZXX		
			1. 能了解產生消費糾紛的原	2a-Ⅲ-3體察健康			【人權教育】 人 E7 認識生活中
	壹、健康		因。	行動的自覺利益	   Eb-Ⅲ-1 健康	觀察評量	不公平、不合理、
	三. 聰明消費樂無	1	2. 能具備處理消費糾紛的因應	與障礙。	消費資訊與媒	口頭評量	違反規則和健康
	窮		策略。	4a-Ⅲ-3主動地表	體的影響。	行為檢核	受到傷害等經
			3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	現促進健康的行動。		態度評量	驗,並知道如何尋
十四			及甲訴的官坦。	」  「  「  「  」			求救助的管道。
5/10				3c-Ⅲ-2在身體活			
5/16				動中表現各項運			
			能正確做出行進3步跳射和運	動技能,發展個人	Hb-Ⅲ-1陣地	觀察評量	
	貳、體育	2	球組合,並透過競爭和學習策	運動潛能。	攻守性球類運	口頭評量	
	九. 手球英雄	_	略改善技能表現。	3d-Ⅲ-2演練比賽		行為檢核	
			2 2 3 12213 12 73	中的進攻和防守	基礎戰術。	態度評量	
				策略。			
				3d-Ⅲ-3透過體驗			

	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。	或實踐解決練習或比賽的問題。 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 口為經歷	【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。
十五 5/17   5/23	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2	1. 能透過小組比賽並討論,演 練手球比賽中的進攻和防守 整。 2. 能從不同國家文化的土風 對別 中分享運動欣賞與創作的包容性 與素養。 3. 能分析、解釋不同文化土風 舞身體活動的特色。	2d-Ⅲ-1分的 □ 自身。 □ 2d-Ⅲ-3 □ 2d-Ⅲ-3 □ 2d-Ⅲ-3 □ 2d-Ⅲ-3 □ 2d-Ⅲ-3 □ 2d-Ⅲ-3 □ 2d-Ⅲ-3 □ 3d-Ⅲ-2 □ 3d-Ⅲ-2 □ 3d-Ⅲ-3 □ 3d-□ □	Hb-Ⅲ-1 陣地 攻守性球類 動基本動作。 Ib-Ⅲ-2各國 土風舞。	觀解師為語之一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差 異性。
十六 5/24 	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。	1b-Ⅲ-3對照生活 情境的健康需	Fa-Ⅲ-2 家庭 成員的角色與	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊

5/30			9 此了韶并拉伽丁目从完它加	北, 君北海田仏仏	責任。	仁为払比	舌完应刑能山夕
<i>5,</i> 50			2. 能了解並接納不同的家庭組	求,尋求適用的健	月1年。	行為檢核	重家庭型態的多
			成型態	康技能和生活技		態度評量	樣性。
			3. 能了解自己為健全家庭功能	能。			【家庭教育】
			可以做到的事。	2b-Ⅲ-3擁有執行			家 E4 覺察個人情
				健康生活行動的			緒並適切表達,與
				信心與效能感。			家人及同儕適切
				4b-Ⅲ-2使用適切			互動。
				的事證來支持自			家 E12 規劃個人
				己健康促進的立			與家庭的生活作
				場。			息。
				1d-Ⅲ-1 了解運動			
			1 4 9 9 9 5 4 7 1 1 9 5 4	技能的要素和要			
			1. 能認識塞爾維亞的土風舞步	  領。		, h	
			技巧、要領與隊形變化。	   2c-Ⅲ-3表現積極		觀察評量	【多元文化教育】
	貳、體育	2	2. 能於土風舞運動中表現穩定	<b>參與、接受挑戰的</b>	Ib-Ⅲ-2各國	口頭評量	多 E6 了解各文化
	十. 花舞翩翩	_	的身體控制與協調能力。	學習態度。	土風舞。	行為檢核	間的多樣性與差
			3. 能表現積極參與練習舞步技	3c-Ⅲ-1表現穩定		態度評量	異性。
			巧與隊形變化。	的身體控制和協			
				調能力。			
				W 174C74			【性別平等教育】
							性 E12 了解與尊
			1. 能覺察家人的感受並願意主	2b-Ⅲ-1 認同健康			重家庭型態的多
十七			動幫助家人。	的生活規範、態度	Fa-Ⅲ-2家庭	觀察評量	重
5/31	壹、健康	1	2. 能於生活落實對家庭有幫助	與價值觀。	• 1	口頭評量	
6 /6	四. 家庭安和樂	1	的行為。	3b-Ⅲ-3能於引導	成員的角色與	行為檢核	【家庭教育】
6/6			3. 能分辨不同家庭暴力事件造	下,表現基本的決	責任。	態度評量	家E4 覺察個人情
			成的傷害。	<b>、</b> 策與批判技能。			緒並適切表達,與
			<b>风</b> 的窗音。				家人及同儕適切
							互動。

							家 E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。
	貳、體育 十. 花舞翩翩	2	1.能認識塞爾維亞的土風舞步 技巧、要領與隊形變化。 2.能於土風舞運動中表現穩 的身體控制與協調能力 3.能表現積極參與練習 4.能從展演歷程中,分享運動 於實與創作的美感體驗。 5.能與小組成員完成展演。	Id-Ⅲ-1 对表面的	Ib-Ⅲ-2各國 土風舞。	觀察評員為評量量核量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差 異性。
十八 6/7   6/13	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。 2. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。 3. 能理解家人互為支持的力量,願意一起面對悲傷事件。 4. 能認識正向轉念方法。	2b-Ⅲ-1 認同健康 的生活規範、態度 與價值觀。 3b-Ⅲ-3能於引導 下,表現基本的決 策與批判技能。	Fa-Ⅲ-2 家庭 成員的角色與 責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊 重家庭型態的多 樣性。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情 緒並適切表達,與

							家人及同儕適切
							互動。
							家 E12 規劃個人
							與家庭的生活作
							息。
				1c-Ⅲ-2應用身體			
				活動的防護知			
			1. 對平靜水域安全有初步的了	識,維護運動安			
			解,以提高水域安全的警覺性。	全。	Cb-Ⅲ-1 運動	觀察評量	【海洋教育】
	貳、體育	2	2. 重視水域安全觀念,能熟記	2c-Ⅲ-3表現積極	安全教育、運	口頭評量	海 El 喜歡親水活
	十一. 悠遊戲水樂	Δ	防溺、自救的方式。	參與、接受挑戰的	動精神與運動	行為檢核	動,重視水域安
			3. 能透過實際體驗與操作,了	學習態度。	營養知識。	態度評量	全。
			解實施救溺的方式與危險性。	3d-Ⅲ-3透過體驗			
				或實踐,解決練習			
				或比賽的問題。			
							【性別平等教育】
							性 E12 了解與尊
							重家庭型態的多
				2a-Ⅲ-3體察健康			樣性。
1			1. 能思考並體察家人有效溝通	行動的自覺利益	Fa-Ⅲ-3維持	觀察評量	【家庭教育】
十九 6/14	壹、健康		的好處及影響。	與障礙。	良好人際關係	口頭評量	家 E4 覺察個人情
	四. 家庭安和樂	1	2. 能透過角色情境,學會溝通	3b-Ⅲ-3能於引導	的溝通技巧與	行為檢核	緒並適切表達,與
6/20			「停看聽」等有效溝通的技巧。	下,表現基本的決		態度評量	家人及同儕適切
			11 12 22 1 4 1/1 20011 C. 14 17 1	策與批判技能。		1000 I	互動。
				7,27,4-7,40			家 E12 規劃個人
							與家庭的生活作
							息。
							ふ。

	貳、體育十一. 悠遊戲水樂	2	1.能認識立式划槳與基本操作,培養未來參與水域活動與 利用大型浮具的救生能力。 2.能知道從事水域活動出現脫 水現象時的症狀及預防方法, 3.能重視水域安全的觀念, 3.能重視水域的觀念的 計立正確做出防溺、自救的方式。	1d-Ⅲ10。Ⅲ10。11。11。11。11。11。11。11。11。11。11。11。11。1	Bc-Ⅲ-1 基礎與 Cc-Ⅲ-1 基礎 Bc-Ⅲ-1 基礎 Bc-Ⅲ-1 工厂	觀口行態察頭為實計量極極量量極極量	【海洋教育】 海 El 喜歡親水活 動,重視水域安 全。
=+ 6/21   6/27	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1.能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2.能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3.能為家人規劃旅遊休閒活動。 4.能主動展現促進家人感情的行動。	1b-Ⅲ-1理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 4a-Ⅲ-3主動地表 現促進健康的行 動。	Fb-Ⅲ-1健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。	觀察評量 口頭 一 行為 檢	【性别平等教育】 性 E12 了解與尊 重家庭型態的多 樣性。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情 緒並適切表達,與 家人及同儕適切

							工毛.
							互動。 家 E12 規劃個人 與家庭的生活作 息。
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 能積極的練習,做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略,提高學習效能 3. 能透過檢核表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。	1d-Ⅲ-2比較自己 或他人運動技能 的正確性。 2c-Ⅲ-3表現積極 參與、接受與 學習態度。 3c-Ⅲ-2在身體活 動中表現各項運 動技能,發展個人 運動潛能。	Gb-Ⅲ-2手腳 聯合訴 前 前 前 前 前 前 前 道 1 5 5 6 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	觀察評量 口 行 為 於 聲	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重視水域安全。
-+- 6/28   6/30	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。	1b-Ⅲ-1理解健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 4a-Ⅲ-3主動地表 現促進健康的行 動。	Fb-Ⅲ-1健康 各面向平衡安 適的促進方法 與日常健康行 為。	觀察評量 口為檢 經	【性別平等報算的 性E12 了 理 性 E12 定 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 能積極的練習,做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。	1d-Ⅲ-2比較自己 或他人運動技能	Gb-Ⅲ-2 手腳 聯合動作、藉	觀察評量 口頭評量	【海洋教育】 海 El 喜歡親水活

	2. 能在小組比賽時與隊友討	的正確性。	物游泳前進、	行為檢核	動,重視水域安
休業式	論、合作正向溝通有效策略,	2c-Ⅲ-3表現積極	游泳前進15公	態度評量	全。
	提高學習效能	參與、接受挑戰的	尺(需換氣三		
	3. 能透過檢核表評估小組伙伴	學習態度。	次以上)與簡		
	動作的正確性,提供課後自主	3c-Ⅲ-2在身體活	易性游泳比		
	練習方向的	動中表現各項運	賽。		
	建議。	動技能,發展個人			
		運動潛能。			

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