臺南市公立後壁區菁寮國民小學 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	南一版		實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數			學期共(63)節			
	1. 能知道青春期所需	宫的營養及攝	取來源。			_					
	2. 能關注青春期衛生	足保健的注	意事項。								
	3. 能了解生活中常見	<b>L</b> 的冒險行為	及可能會造成的危險	• •							
	4. 能制定改善危險行	<b>厅為的計畫。</b>									
	5. 能向家人傳達預防	5一氧化碳中	毒的方法。								
	6. 能運用急救系統資	資源。									
	7. 能認識正確使用冰	<b>火箱保存食品</b>	的方式。								
課程目標	8. 能覺察加工食品對	付健康的影響	0								
	9. 在比賽中,應用不同的接飛盤動作。										
	10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。										
	11. 能完成一跳一迴	旋(前迴旋)	、單腳跳、一跳一迴	旋(後迴旋)、跑步	跳等動作。						
	12. 能穩定的用羽球	來進行兩人_	上手正拍對打。								
	13. 能了解棒球運動	的傳球、接頭	求及跑壘的要領。								
	14. 能了解側翻的支	撑和腳後踢白	勺動作要領。								
	15. 在身體活動中表	現與學習各工	頁有氧舞步。								
	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	<b>智能</b> 。			
	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	<b>貝實踐,處理日</b>	常生活中運	[動與健康的]	問題。			
該學習階段	健體-E-A3 具備擬定	基本的運動	與保健計畫及實作能	力,並以創新思考力	方式,因應日常	·生活情境。					
領域核心素養	健體-E-B2 具備應用	體育與健康	相關科技及資訊的基	本素養,並理解各类	頁媒體刊載、報	以導有關體育	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	宫的發展,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							
h/ 63 Hn 4n	即二十二十二十二		<b>俊明口馬</b>		學習重點		評量方式	融入議題			
教學期程	單元與活動名稱 數		學習目標	學習表現	學	習內容	(表現任務)	實質內涵			

		1. 能了解青春期注重自我形象及人際	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活	Fa-Ⅲ-3 維持良好人	觀察評量	【性別平等教育】
		關係。	規範、態度與價值觀。	際關係的溝通技巧	口頭評量	性EI認識生理性別、
	壹、健康	2. 能運用並演練人際互動技巧。	3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分	與策略。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
	一. 青春大小事	1	的自我調適技能。		態度評量	別認同的多元面貌。
						性 E11 培養性別間合宜
						表達情感的能力。
第一週		1. 了解各種方式接飛盤,並比較自己	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運	觀察評量	
		或他人的正確性。	運動技能的正確性。	動進階技能。	口頭評量	
	貳、體育	2. 主動參與練習,並和他人一起投入	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、		行為檢核	
	五. 飛過天際	2 學習。	接受挑戰的學習態度。		態度評量	
	五. 泥型八际	3. 能運用不同接飛盤的動作。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
		4. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動	控制和協調能力。			
		作。				
	壹、健康 一. 青春大小事	1. 能了解青春期影響情緒的因素。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活	Fa-Ⅲ-4 正向態度與	觀察評量	【性別平等教育】
		2. 能悅納自我並尊重他人。	規範、態度與價值觀。	情緒、壓力的管理	口頭評量	性EI認識生理性別、
		3. 能學會察覺低落情緒,並找到排解	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對	技巧。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
		情緒的方式。	促進健康的觀點與立場。		態度評量	別認同的多元面貌。
						性 E11 培養性別間合宜
						表達情感的能力。
		1. 能運用不同接飛盤的動作。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷	觀察評量	
第二週		2. 在比賽中,能應用不同的接飛盤動	和防守策略。	害預防與處理方	口頭評量	
		作。	2c-Ⅲ-1 表現基本運動精	法。	行為檢核	
	貳、體育	3. 認識飛盤比賽的規則。	神和道德規範。	Ce-Ⅲ-1 其他休閒運	態度評量	
	五. 飛過天際	2 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體	動進階技能。		
		規範。	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	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和	Db-Ⅲ-1 青春期的探	觀察評量	【性別平等教育】
			法。	生活技能的基本步驟。	討與常見保健問題	口頭評量	性El認識生理性別、
			2. 能了解夢遺的原因。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	之處理方法。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
	   壹、健康		3. 能認識月經對女性日常生活的影	情境中,主動表現基礎健		態度評量	別認同的多元面貌。
	一. 青春大小事	1	響。	康技能。			性 E11 培養性別間合宜
	. 月祖-八八子		4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。				表達情感的能力。
			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。				
第三週			1. 認識飛盤比賽的規則。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷	觀察評量	【人權教育】
			2. 在比賽中表現出運動家精神及道德	和防守策略。	害預防與處理方	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
	貳、體育 五. 飛過天際 2 六. 超越巔峰		規範。	2c-Ⅲ-1 表現基本運動精	法。	行為檢核	異並尊重自己與他人的
			3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防	神和道德規範。	Cb-Ⅲ-2 區域性運動	態度評量	權利。
			守的精彩片段,並能讓運動技能更進	4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運	賽會與現代奧林匹		
		2	步。	動相關的科技、資訊、媒	克運動會。		
			4. 完成活力存摺。	體、產品與服務。			
			5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。				
			6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克				
			精神的故事。				
			1. 能知道青春期所需的營養及攝取來	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和	Db-Ⅲ-1 青春期的探	觀察評量	【性別平等教育】
			源。	生活技能的基本步驟。	討與常見保健問題	口頭評量	性 E1 認識生理性別、
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2. 能制定行動方案,促進青春期的生	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	之處理方法。	行為檢核	性傾向、性別特質與性
	一. 青春大小事	1	長發育。	   情境中,主動表現基礎健		態度評量	】 别認同的多元面貌。
第四週				康技能。			性 E11 培養性別間合宜
							表達情感的能力。
			1. 表現良好的起跑動作。		Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
	貳、體育	2	2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技	要素和要領。	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
	六. 超越巔峰	_	巧和使用時機。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	行為檢核	異並尊重自己與他人的

			3. 表現良好的起跑動作。	控制和協調能力。		態度評量	權利。
			4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技	4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適			
			巧和使用時機。	能與運動技能的運動計			
			5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。	畫。			
			1. 能理解社會文化的性別刻板印象,	2a-Ⅲ-1 關注健康議題受	Db-Ⅲ-2 不同性傾向	觀察評量	【性別平等教育】
			做出正確的判斷。	到個人、家庭、學校與社	的基本概念與性別	口頭評量	性EI認識生理性別、
			2. 能覺察並尊重不同性別特質,重視	區等因素的交互作用	刻板印象的影響與	行為檢核	性傾向、性別特質與性
	壹、健康	1	個人興趣及發展。	之影響。	因應方式。	態度評量	別認同的多元面貌。
	一. 青春大小事		3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表			性 E11 培養性別間合宜
			方法。	現基本的決策與批判技			表達情感的能力。
			4. 能具備青春期正確健康知識及對性	能。			
			别持有健康的態度。				
			1. 了解接力規則及技巧。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
			2. 表現良好的傳接棒動作。	素和基本運動規範。	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
			3. 解決在各項接力活動中所遇到的問	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的		行為檢核	異並尊重自己與他人的
<b>怂</b> 丁 '''			題。	要素和要領。		態度評量	權利。
第五週			4. 了解選手與觀眾的責任,並討論出	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正			
			如何協助選手取得佳績。	向溝通的團隊精神。			
				2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中			
	貳、體育	0		選手和觀眾的角色和責			
	六. 超越巔峰	2		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。			

		1. 能判讀校園安全地圖,並能理解其	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		對健康維護的重要性。	規範、態度與價值觀。	活動事故傷害預防	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	與安全須知。	行為檢核	全。
		安全須知。	情境中,主動表現基礎健		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	壹、健康	3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	康技能。			意義。
	二. 事故傷害知多少		3b-Ⅲ-3 能於引導下,表			安 E10 關注校園安全的
			現基本的決策與批判技			事件。
			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 了解運動技能要	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投	觀察評量	【人權教育】
		2. 解決執行運動計畫表的阻礙。	素和基本運動規範。	擲的基本動作。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
		3. 能理解一跳一迴旋(前迴旋)、單腳	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	行為檢核	異並尊重自己與他人的
第六週		跳、一跳一迴旋 (後迴旋)、跑步跳等	要素和要領。	合動作與遊戲。	態度評量	權利。
<b></b>		動作。	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正	Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡		
		4. 能完成一跳一迴旋(前迴旋)、單腳	向溝通的團隊精神。	易性表演。		
		跳、一跳一迴旋 (後迴旋)、跑步跳等	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中			
	<b>主。</b> 叶 女	動作。	選手和觀眾的角色和責			
	武、體育 六.超越巅峰 2	5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合	任。			
		表演。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
	七. 繩乎奇技	6. 能在課堂外的時間,養成持續運動	控制和協調能力。			
		的習慣。	3c-Ⅲ-3 表現動作創作和			
			展演的能力。			
			3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐			
			解決練習或比賽的問題。			
			4d-Ⅲ-1 養成規律運動習			
			慣,維持動態生活。			
			4d-Ⅲ-2 執行運動計畫,			

			解決運動參與的阻礙。			
		1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
		2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機	規範、態度與價值觀。	活動事故傷害預防	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	去 /4 店	並培養解決問題的能力。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康		情境中,主動表現基礎健		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	二. 事故傷害知多少		康技能。			意義。
						安 E10 關注校園安全的
						事件。
		1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
		及學習。	運動技能的正確性。	合動作與遊戲。	口頭評量	
		2.2人一組完成雙人跳繩2下以上。	2c-Ⅲ-1 表現基本運動精		行為檢核	
		3. 能在多人跳繩中分組分工,穩定甩	神和道德規範。		態度評量	
第七週		繩,讓同學能順利跳過繩子。	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正			
<b>第七週</b>	貳、體育	4. 能夠積極參與擺繩跳, 勇於接受嘗	向溝通的團隊精神。			
		試。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、			
			接受挑戰的學習態度。			
	N		3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
	七. 總丁可权		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。			
	壹、健康	1. 能了解危險情況可能造成的傷害。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
第八週	二. 事故傷害知多少	2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機	規範、態度與價值觀。	活動事故傷害預防	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	一・平成の古邓ダン	並培養解決問題的能力。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	與安全須知。	行為檢核	全。

		3. 能制定改善危險行為的計畫。	情境中,主動表現基礎健		態度評量	安 E8 了解校園安全的
			康技能。			意義。
						安 E10 關注校園安全的
						事件。
		1. 能在多人跳繩中分組分工,穩定甩	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	觀察評量	
		繩,讓同學能順利跳過繩子。	運動技能的正確性。	合動作與遊戲。	口頭評量	
		2. 能夠積極參與一字型迴旋跳,勇於	2c-Ⅲ-1 表現基本運動精		行為檢核	
		接受嘗試。	神和道德規範。		態度評量	
		3. 能夠分析自己的技能,觀摩學習他	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、			
	<b>計 励</b> 左	人的技巧。	接受挑戰的學習態度。			
	貳、體育	4. 各組運用學習策略,提高過山洞的	3c-Ⅲ-2在身體活動中表			
	七. 繩乎奇技	成功率。	現各項運動技能,發展個			
			人運動潛能。			
			3d-Ⅲ-1 應用學習策略,			
			提高運動技能學習效能。			
			4d-Ⅲ-1 養成規律運動習			
			慣,維持動態生活。			
		1. 能了解生活中常見的冒險行為及可	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的	觀察評量	【安全教育】
		能會造成的危險。	規範、態度與價值觀。	原因與防制策略。	口頭評量	安 E2 了解危機與安
	去 / 本店	2. 能演練拒絕冒險行為的情境。	4a-Ⅲ-2 自我反省與修正		行為檢核	全。
	壹、健康	3. 能自我反省與修正冒險行為,展現	促進健康的行動。		態度評量	安 E8 了解校園安全的
	二. 事故傷害知多少	促進健康的行動。				意義。
第九週						安 E10 關注校園安全的
						事件。
	<b>武、岫</b> 云	1. 能在遊戲中表現出運動家精神,遵	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
	貳、體育	循遊戲的路線。	要素和要領。	類運動基本動作及	口頭評量	
		2. 各組運用學習策略,提高貓捉老鼠	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人	基礎戰術。	行為檢核	
	八. 羽球高手	過繩的成功率。	運動技能的正確性。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組	態度評量	

			9 处大细类外丛时田, 美少壮德宝和	9。Ⅲ 1 丰田甘土寓私岭	人和从的治却。		
			3. 能在課堂外的時間,養成持續運動	2c-Ⅲ-1 表現基本運動精	合動作與遊戲。		
			的習慣。	神和道德規範。			
			4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、			
			擊羽球。	接受挑戰的學習態度。			
			5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
			拍對打。	控制和協調能力。			
			6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表			
			拍、反拍對打。	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巧的重	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康 二. 事故傷害知多少		要性。	情境中,主動表現基礎健	活動事故傷害預防	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		1	2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防	康技能。	與安全須知。	行為檢核	全。
			護技巧。	4a-Ⅲ-2 自我反省與修正		態度評量	安 E8 了解校園安全的
			3. 能檢視自我行為,在日常生活中落	促進健康的行動。			意義。
			實健康安全生活的行動。				安 E10 關注校園安全的
							事件。
第十週			1. 能用反手將羽球發低、發短。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
			2. 能積極練習,並有不怕失敗的學習	接受挑戰的學習態度。	類運動基本動作及	口頭評量	
			態度。	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表	基礎戰術。	行為檢核	
	貳、體育		3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各	現各項運動技能,發展個		態度評量	
	八. 羽球高手	2	部位的名稱。	人運動潛能。			
			4. 能學會十字步法。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的			
			5. 能學會十字步法加揮拍動作。	要素和要領。			
			6. 能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			

1. 能學會兩人對打。     1c-III-1 了解運動技能要 素和基本運動規能。     Cb-III-3 各項運動裝 觀察評量 有、設施、場域。      回頭評量 有為檢核 月為檢核 月為檢核 月為檢核 月 日本			_	1			
新相關的科技、資訊、媒 截、產品與服務。 1 a-Ⅲ-2 福建造法行為對 2.能向家人傳達預防一氧化碳中毒的 方法・			球的動作。	控制和協調能力。			
<ul> <li>第十一週</li> <li>第十一週</li> <li>東大郎育 へ、別球高手 し、正に対する対域のは対象を関して、対域の対象を対域の対象を対域の対象を対して、対域の対象を対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対</li></ul>				4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運			
1. 能認識何謂一氧化碳中毒。   1a-III-2 描述生活行為對   個人與解體健康的影響。   一氧化碳中毒、異   行為檢核   快速   大多檢核   大多   大多   大多   大多   大多   大多   大多   大				動相關的科技、資訊、媒			
第十一週  2.能向家人傳達預防一氧化碳中毒的 方法。  3a-III-2能於不同的生活 情境中,主動表現基礎健 康技能。  全、健康 三.關鍵時刻  1  1. 能學會兩人對打。 2.能學會兩人對打。 3.能認識比賽場地的範圍、界線及規 則。 4.能學會分類循環比賽。 6.能上網搜等並於實別球的比賽。 5.小組成員能同理、正向溝通討論戰 術,並彼此提醒。 6.能上網搜等並於實別球的足產檢檢。 2.能對解決與差別或的人產檢檢。 1.能了解學的人類以來的人類。 4.能學會分類循環比賽。 6.能上網搜等並於實別球的比賽。  1.能了解學的人類以來的人類、學學學園,不可以來的人類、學學園,不可以來的人類、學學園,不可以來的人類、學學園,不可以來的人類、學學園,不可以來的人類、學學園,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不				體、產品與服務。			
第十一週    1   方法。   3a-II-2 能於不同的生活   物梗塞急款處理方   沒身檢報   接。   接   接   接   接   接   接   接   接			1. 能認識何謂一氧化碳中毒。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、	觀察評量	【安全教育】
(情境中,主動表現基礎健康技能。			2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的	個人與群體健康的影響。	一氧化碳中毒、異	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
原技能。  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			方法。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活	物梗塞急救處理方	行為檢核	性。
第十一週    1				情境中,主動表現基礎健	法。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
第十一週    1				康技能。			項目。
第十一週  1. 能學會兩人對打。 2. 能學會接力對打。 3. 能認誠比賽場地的範圍、界線及規則。 人. 羽球高手  2. 化學會分組循環比賽。 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。  1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識辦象異物梗塞的成因及危險性。 2. 能認識辦象異物梗塞的方法。  4. 在一Ⅲ一1 理解健康技能和		壹、健康					安 E13 了解學校內緊急
第十一週    1. 能學會兩人對打。   1. 化學會兩人對打。   1. 化學會兩人對打。   2. 化學會接入對打。   3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。   2. 化學會分組循環比賽。   4. 化學會分組循環比賽。   5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰   術,並彼此提醒。   6. 化上網搜導並欣賞羽球的比賽。   1. 化了解異物梗塞的成因及危險性。   1. 化了解其物梗塞的成因及危險性。   2. 化 の		三. 關鍵時刻					救護設備的位置。
第十一週     1. 能學會兩人對打。     1c-III-1 了解運動技能要							安 E14 知道通報緊急事
第十一週  1. 能學會兩人對打。 2. 能學會每人對打。 3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規 則。 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。 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。 4. 能學會別域因及危險性。 4. 能學會所以對於與一樣的主義,以對於與一樣的主義,以對於與一樣的主義,以對於與一樣的主義,以對於與一樣的主義,以對於與一樣的主義,以對於於與一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於一樣的主義,以對於於於於如果如果如果可以對於於於如果如果如果如果如果可以對於於於如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果如果							件的方式。
	<b>炒</b> 1 、四						【資訊教育】
1. 能學會兩人對打。       1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。       Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 指來 III-1 網/牆性球素和基本運動規範。       2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。如清通的團隊精神。如為排通的團隊精神。如為排通的團隊精神。如為排資的團隊精神。如為排資的團隊,並被此提醒。如此提醒。如此提醒。如此提醒。如此提醒。如此提醒。如此提醒。如此提醒。如	弟十一趟						資 E2 使用資訊科技解決
2       2. 能學會接力對打。       素和基本運動規範。       備、設施、場域。       口頭評量         3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。       2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。       損息       行為檢核類運動基本動作及類運動基本動作及類運動基本動作及類運動基本動作及類應同理、正向溝通討論數的、並彼此提醒。       基礎戰術。         5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。       體、產品與服務。       體、產品與服務。       基礎戰術。         6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。       1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。       1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康推進的重要       Ba-III-3 藥物中毒一類化碳中毒、異物學工具物中素的可以可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可							生活中簡單的問題。
3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。  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。  1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 2c-Ⅲ-2表現同理心、正			1. 能學會兩人對打。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	
貳、體育 八. 羽球高手       2       則。       白溝通的團隊精神。 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。       基礎戰術。       態度評量         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。       體、產品與服務。       體、產品與服務。       Ba-III-3藥物中毒一 額化碳中毒、異物       觀察評量       【安全教育】 安 E11 了解急救的重要			2. 能學會接力對打。	素和基本運動規範。	備、設施、場域。	口頭評量	
○ 八. 羽球高手       2       4. 能學會分組循環比賽。       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。       基礎戰術。         ○ 5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。       體、產品與服務。       體、產品與服務。       日b-Ⅲ-1 理解健康技能和度享受的方法。       日b-Ⅲ-1 理解健康技能和度享受的方法。       日本 日			3. 能認識比賽場地的範圍、界線及規	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	行為檢核	
八. 羽球高手       4. 能學會分組循環比賽。       4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運       基礎戰術。         5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術,並彼此提醒。       動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。       體、產品與服務。         6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。       1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一製察評量       【安全教育】         壹、健康       2. 能認識避免異物梗塞的方法。       生活技能對健康維護的重製化碳中毒、異物 口頭評量 安 E11 了解急救的重要		貳、體育	貝! 。	向溝通的團隊精神。	類運動基本動作及	態度評量	
術,並彼此提醒。		八. 羽球高手	4. 能學會分組循環比賽。	4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運	基礎戰術。		
6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。  1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一 觀察評量 【安全教育】			5. 小組成員能同理、正向溝通討論戰	動相關的科技、資訊、媒			
1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 1b-Ⅲ-1 理解健康技能和 Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一 觀察評量 【安全教育】			術,並彼此提醒。	體、產品與服務。			
一			6. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。				
壹、健康 2. 能認識避免異物梗塞的方法。 生活技能對健康維護的重 氧化碳中毒、異物 口頭評量 安 E11 了解急救的重要		壹、健康 三. 關鍵時刻	1. 能了解異物梗塞的成因及危險性。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒一	觀察評量	【安全教育】
	笠 上 - 畑		2. 能認識避免異物梗塞的方法。	生活技能對健康維護的重	氧化碳中毒、異物	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
· 一. 關鍵時刻	第十二週		3. 能學會判斷異物梗塞不同狀況的處	要性。	梗塞急救處理方	行為檢核	性。
理方式。			理方式。	3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎	法。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救

		4. 能學會使用哈姆立克法進行救人及	健康技能。	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系		項目。
		自救。		統資訊與突發事故		安 E13 了解學校內緊急
				的處理方法。		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. 能認識比賽場地的範圍、界線及規	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝	觀察評量	【人權教育】
		則。	素和基本運動規範。	備、設施、場域。	口頭評量	人E3了解每個人需求的
		2. 能學會分組循環比賽。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	行為檢核	不同,並討論與遵守團
		3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰	要素和要領。	類運動基本動作及	態度評量	體的規則。
		術,並彼此提醒。	2c-Ⅲ-2 表現同理心、正	基礎戰術。		
	貳、體育	4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	向溝通的團隊精神。	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分		
	八. 羽球高手 2	5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體	性球類運動基本動		
	九.棒棒好球	壘的要領。	控制和協調能力。	作及基礎戰術。		
	70. 伊伊对场	6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實			
		調能力。	踐,解決練習或比賽的問			
		7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	題。			
			4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運			
			動相關的科技、資訊、媒			
			體、產品與服務。			
		1. 能了解緊急救護系統資訊。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系	觀察評量	【安全教育】
第十三週		2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步	生活技能的基本步驟。	統資訊與突發事故	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
	壹、健康	驟。	2a-Ⅲ-1 關注健康議題受	的處理方法。	行為檢核	性。
オー型	三. 關鍵時刻		到個人、家庭、學校與社		態度評量	安 E12 操作簡單的急救
			區等因素的交互作用之影			項目。
			響。			安 E13 了解學校內緊急

55 1 快场子自然信				3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎			救護設備的位置。
				健康技能。			安 E14 知道通報緊急事
				4a-Ⅲ-1 運用多元的健康			件的方式。
				資訊、產品與服務。			【資訊教育】
							資 E2 使用資訊科技解決
							生活中簡單的問題。
			1. 能比較動作要領與他人的正確性。	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分	觀察評量	【人權教育】
			2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態	運動技能的正確性。	性球類運動基本動	口頭評量	人E3了解每個人需求的
			度。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、	作及基礎戰術。	行為檢核	不同,並討論與遵守團
	貳、體育		3. 能展現出打擊,投與接之動作技能	接受挑戰的學習態度。		態度評量	體的規則。
	N. 题月 1 九. 棒棒好球	2	執行的控制協調能力。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
	九. 傑傑对球		4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	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. 能了解緊急救護系統資訊。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系	觀察評量	【安全教育】
			2. 能運用急救系統資源。	生活技能的基本步驟。	統資訊與突發事故	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
			3. 能學會從旁協助急救的方法。	2a-Ⅲ-1 關注健康議題受	的處理方法。	行為檢核	性。
				到個人、家庭、學校與社		態度評量	安 E12 操作簡單的急救
				區等因素的交互作用之影			項目。
	壹、健康			響。			安 E13 了解學校內緊急
第十四週	三. 關鍵時刻	1		3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎			救護設備的位置。
	一,则类可须			健康技能。			安 E14 知道通報緊急事
				4a-Ⅲ-1 運用多元的健康			件的方式。
				資訊、產品與服務。			【資訊教育】
							資 E2 使用資訊科技解決
							生活中簡單的問題。

		1. 學童能確實擬定及執行賽事運動	計 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【人權教育】
		畫。	神和道德規範。	育、運動精神與運	口頭評量	人E3了解每個人需求的
		2. 學童能解決比賽時所面臨的問題	·	動營養知識。	行為檢核	不同,並討論與遵守團
	貳、體育	3. 學童能從賽事計畫中,解決運動。	整 控制和協調能力。	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分	態度評量	體的規則。
	九.棒棒好球	與所遇到的問題。	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進	性球類運動基本動		
			攻和防守策略。	作及基礎戰術。		
			4d-Ⅲ-2 執行運動計畫,			
			解決運動參與的阻礙。			
		1. 能認識何謂藥物中毒。	1a-Ⅲ-2 描述生活行為對	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、	觀察評量	【安全教育】
		2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急	做個人與群體健康的影響。	一氧化碳中毒、異	口頭評量	安 E11 了解急救的重要
		步驟。	4a-Ⅲ-2 自我反省與修正	物梗塞急救處理方	行為檢核	性。
		3. 能認識並遵守正確的用藥守則。	促進健康的行動。	法。	態度評量	安 E12 操作簡單的急救
		4. 能省思家庭用藥習慣。				項目。
	壹、健康					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。
the 1 - year						【資訊教育】
第十五週						資 E2 使用資訊科技解決
						生活中簡單的問題。
		1. 學童能確實擬定及執行賽事運動詞	計 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的	Ab-Ⅲ-2 體適能自我	觀察評量	【人權教育】
		畫。	防護知識,維護運動安	評估原則。	口頭評量	人E3了解每個人需求的
		2. 學童能解決比賽時所面臨的問題	。全。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	行為檢核	不同,並討論與遵守團
	貳、體育	3. 能理解精靈柔軟操的防護原則,	~	育、運動精神與運	態度評量	體的規則。
	九.棒棒好球十.體操精靈	2     保運動安全。	神和道德規範。	動營養知識。		
		4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的		Hd-Ⅲ-1 守備/跑分		
		習態度。	控制和協調能力。	性球類運動基本動		
		5. 肢體動作展現出穩定控制及協調領		作及基礎戰術。		
				THE TOTAL NEW YORK		

		カ。	攻和防守策略。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支		
		7,	4d-Ⅲ-2 執行運動計畫,	撑、跳躍、旋轉與		
			解決運動參與的阻礙。	騰躍動作。		
		1. 能理解消費資訊對個人健康消費選		Eb-Ⅲ-1 健康消費資		【家庭教育】
	壹、健康	擇的影響。	健康需求,尋求適用的健	訊與媒體的影響。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	四. 飲食放大鏡	1 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費	康技能和生活技能。		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
		資訊。	4a-Ⅲ-1 運用多元的健康		態度評量	素。
			資訊、產品與服務。			
		1. 能了解以身體部位為軸心,旋轉繞	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
		圓圈的動作要領。	要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
		2. 以積極的學習態度,在進行部位旋	2c-Ⅲ-3表現積極參與、	騰躍動作。	行為檢核	
		轉動作時引發學習樂趣。	接受挑戰的學習態度。		態度評量	
		3. 能展現出穩定的身體控制和協調能	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與			
		カ。	創作的美感體驗。			
		4. 能和同儕合作,進行旋轉創作和展	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
第十六週		演的能力。	控制和協調能力。			
		5. 能了解側翻的支撑和腳後踢的動作	3c-Ⅲ-2在身體活動中表			
	貳、體育	要領。	現各項運動技能,發展個			
	十. 體操精靈	2 6. 積極專注的學習態度,在側翻動作				
		練習時引發學習樂趣。	3c-Ⅲ-3表現動作創作和			
		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。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實			
		8. 在練習的過程中,解決側翻動作所				
		遇到的挑戰與問題。	題。			
		<b>週到的挑牧</b> 與问题。				
			4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適			
			能與運動技能的運動計			
			畫◎			

		1. 能了解加工食品基本概念。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
	生 /4 店	2. 能了解食品加工過程及保存方式。	生活技能對健康維護的重	加工、保存與衛生	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康	1	要性。	安全。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	四. 飲食放大鏡		2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所		態度評量	素。
			造成的威脅感與嚴重性。			
		1. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支	觀察評量	
		要領。	要素和要領。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
		2. 積極專注的學習態度,在側翻動作	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、	騰躍動作。	行為檢核	
		練習時引發學習樂趣。	接受挑戰的學習態度。		態度評量	
		3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與			
		體控制能力和協調能力。	創作的美感體驗。			
<b>然</b> 1 ,加		4. 在練習的過程中,解決側翻動作所	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體			
第十七週		遇到的挑戰與問題。	控制和協調能力。			
	* # *	5. 能以積極專注的學習態度,接受各	3c-Ⅲ-2在身體活動中表			
	貳、體育 十.體操精靈	2 關的挑戰。	現各項運動技能,發展個			
		6. 與同儕分享側翻成功的經驗,同時	人運動潛能。			
		欣賞動作美感。	3c-Ⅲ-3 表現動作創作和			
		7. 依據個人的運動潛能,在不同的技	展演的能力。			
		能表現中,展演最好的創作能力。	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實			
			踐,解決練習或比賽的問			
			題。			
			4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適			
			能與運動技能的運動計			
			畫。			
		1. 能覺察加工食品對健康的影響。	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
第十八週	壹、健康	2. 能認識加工食品的健康飲食方法。	生活技能對健康維護的重	加工、保存與衛生	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
オーハ型	四. 飲食放大鏡		要性。	安全。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
			2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所		態度評量	素。

			造成的威脅感與嚴重性。			
		1. 認識有氧運動是有效改善體適能的	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對	Ab-Ⅲ-1 身體組成與	觀察評量	
		方式。	身體發展的關係。	體適能之基本概	口頭評量	
		2. 能了解有氧運動對身體的效益與發	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	念。	行為檢核	
	貳、體育	展。	要素和要領。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	態度評量	
		2 3. 認識有氧舞步的要領。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、	題式創作舞。		
	十一. 健康有氧	4. 在練習過程表現積極參與的學習態	接受挑戰的學習態度。			
		度。	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表			
		5. 在身體活動中表現與學習各項有氧	現各項運動技能,發展個			
		舞步。	人運動潛能。			
		1. 能認識各類食品衛生安全保存知	1b-Ⅲ-3 對照生活情境的	Ea-Ⅲ-4 食品生產、	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康 四. 飲食放大鏡	識。	健康需求,尋求適用的健	加工、保存與衛生	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
		2. 能了解各類食品的特性並正確保	康技能和生活技能。	安全。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
		1   存。			態度評量	素。
		3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方				
		式。				
		1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質,重	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的	Ab-Ⅲ-1 身體組成與	觀察評量	
第十九週		組變化。	要素和要領。	體適能之基本概	口頭評量	
		2. 透過溝通、合作、創作,表現團隊	2c-Ⅲ-2表現同理心、正	念。	行為檢核	
	-h 1214 -d-	精神,規畫小組展演。	向溝通的團隊精神。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	態度評量	
	貳、體育	2 3. 擬定分組練習的運動計畫,嘗試在	3c-Ⅲ-3表現動作創作與	題式創作舞。		
	十一. 健康有氧	生活中實踐。	展演的能力。			
			4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適			
			能與運動技能的運動計			
			畫。			
	土 /4 南	1. 能向他人倡議健康飲食的方法。	4b-Ⅲ-3公開提倡促進健	Fb-Ⅲ-1 健康各面向	觀察評量	【家庭教育】
第二十週	壹、健康	1 2. 能檢視日常生活中的行為並提出改	康的信念或行為。	平衡安適的促進方	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	四. 飲食放大鏡	善方法。		法與日常健康行	行為檢核	費的傳播媒體等各種因

	ſ				I		
					為。	態度評量	素。
			1. 在分組展演中,表現穩定的身體控	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	觀察評量	
	貳、體育	2	制和協調能力。	創作的美感體驗。	題式創作舞。	口頭評量	
	十一. 健康有氧		2. 表演後,能分享運動欣賞與美感體	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體		行為檢核	
			驗。	控制和協調能力。		態度評量	
			1. 能向他人倡議健康飲食的方法。	4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健	Fb-Ⅲ-1 健康各面向	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康	1	2. 能檢視日常生活中的行為並提出改	康的信念或行為。	平衡安適的促進方	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	四. 飲食放大鏡	1	善方法。		法與日常健康行	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
第二十一週					為。	態度評量	素。
7一一週			1. 在分組展演中,表現穩定的身體控	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主	觀察評量	
	貳、體育	2	制和協調能力。	創作的美感體驗。	題式創作舞。	口頭評量	
	十一. 健康有氧		2. 表演後,能分享運動欣賞與美感體	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體		行為檢核	
			驗。	控制和協調能力。		態度評量	

- ◎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。

臺南市公立後壁區菁寮國民小學 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	1. 能認識身體主要器官病對生活 2. 能覺察眼睛及藥症不核。 4. 能運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	帶來的健為事的人類 中華 医子子 中華 的人人 不便。 自主管 的,这是一个,这是一个,这是一个,这是一个,这是一个,这是一个,这是一个,这是一个	養務。 要領。	:策略。	
該學習階段領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健康有關	健康生活問題的思考與保健計畫及實作能 之相關符號知能,能 相關科技及資訊的基 的感知和欣賞的基本 在體育活動和健康生	於此力,並透過體驗與 是力,並以創新思考之 是以同理心應用在生活 是本素養,並理解各类 、素養,促進多元感官 是活中樂於與人互動、	與實踐,處理日 方式,應日 5 5 5 5 5 5 6 6 7 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	常生活中運動與健康的問題。 生活情境。 健與人際溝通上。 導有關體育與健康內容的意義與影響。 活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 與團隊成員合作,促進身心健康。

			課程	架構脈絡			
加朗地和	m - h w to b et	節	约四一正	學習重點	占	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 能利用身高、體重計算自己的身體	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活	Da-Ⅲ-1 衛生保健習	觀察評量	【品德教育】
			質量指數。	技能對健康維護的重要性。	慣的改進方法。	口頭評量	品 E1 良好生活習
	壹、健康新世界	1	2. 能知道體位異常產生的健康問題。	2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的		行為檢核	慣與德行
	一. 健康加油站	1	3. 能認識改善生活習慣的方法。	生活型態。		態度評量	品 E7 知行合一。
			4. 能改善自己的生活習慣,以達到健				
			康體位。				
			1. 確認運動與場地安全。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【安全教育】
第一週			2. 了解壘球擲遠的動作要領。	知識,維護運動安全。	育、運動精神與運	口頭評量	安 E7 探究運動基
<b>第一</b> 题			3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	動營養知識。	行為檢核	本的保健。
			4. 表現良好的壘球擲遠動作。	和要領。	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投	態度評量	
	貳、體育	2	5. 解決在比賽時遇到的問題。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受	擲的基本動作。		
	五. 投其所好	۷		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。			
			1. 能認識身體的各腔室。	1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社	Da-Ⅲ-2 身體主要器	觀察評量	【品德教育】
	壹、健康新世界	0	2. 能認識身體主要器官的構造與功	會各層面健康的概念。	官的構造與功能。	口頭評量	品 E1 良好生活習
	一. 健康加油站	U	能。			行為檢核	慣與德行
第二週						態度評量	品 E7 知行合一。
<b>为一</b> 则			1. 做出良好的推鉛球動作。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ga-Ⅲ-1跑、跳與投	觀察評量	【安全教育】
	貳、體育	0	2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同	和要領。	擲的基本動作。	口頭評量	安 E7 探究運動基
	五. 投其所好	U	處。	2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝		行為檢核	本的保健。
				通的團隊精神。		態度評量	

			2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受			
			挑戰的學習態度。			
			2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身			
			體活動的特色。			
			3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制			
			和協調能力。			
			3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐,解			
			決練習或比賽的問題。			
		1. 能認識身體的各腔室。	la-III-l 認識生理、心理與	Da-III-2 身體主要	觀察評量	【品德教育】
		2. 能認識身體主要器官的構造與功	社會各層面健康的概念。	器官的構造與功	口頭評量	品 E1 良好生活習
		能。	1b-III-2 認識健康技能和生	能。	行為檢核	慣與德行
	士 /4 古 秋 川 田	3. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾	活技能的基本步驟。	Da-III-3 視力與口	態度評量	品 E7 知行合一。
	壹、健康新世界	病。	2a-III-2 覺知健康問題所造	腔衛生促進的保健		
	一.健康加油站	4. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不	成的威脅感與嚴重性。	行動。		
		便。				
		5. 能改善導致視力不良的行為。				
		6. 能養成良好的視力保健習慣。				
h.b.		1. 做出良好的推鉛球動作。	1c-III-1 了解運動技能要素	Bc-III-2 運動與疾	觀察評量	【安全教育】
第三週		2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同	和基本運動規範。	<b>病保健、終身運動</b>	口頭評量	安 E7 探究運動基
		處。	ld-III-1 了解運動技能的要	相關知識。	行為檢核	本的保健。
		3. 了解木棋的比賽方式,並進行木棋	素和要領。	Cd-III-1 戶外休閒	態度評量	
		比賽。	2c-III-2 表現同理心、正向	運動進階技能。		
	貳、體育 2	4. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到	溝通的團隊精神。	Ga-III-1 跑、跳與		
	五. 投其所好	的問題。	2c-III-3 表現積極參與、接	投擲的基本動作。		
		5. 了解規律運動的好處,並向親朋好	受挑戰的學習態度。			
		友提倡運動的好處。	2d-III-3 分析並解釋多元性			
		ヘルロ へ かいへん	身體活動的特色。			
			3c-III-1 表現穩定的身體控			
			□□□□□□			

					T	_
			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。			
		1. 能了解良好口腔狀況的原則。	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活	Da-Ⅲ-3 視力與口腔	觀察評量	【品德教育】
		2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便	技能的基本步驟。	衛生促進的保健行	口頭評量	品 E1 良好生活習
	壹、健康新世界	3. 能學習使用牙線潔牙的方法。	2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成	動。	行為檢核	慣與德行
	一.健康加油站	4. 能養成良好的潔牙習慣,並於生活	的威脅感與嚴重性。		態度評量	品 E7 知行合一。
		中持續進行護齒行動。	4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進			
			健康的行動。			
		1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護	Ia-Ⅲ-1滾翻、支	觀察評量	
		要領。	知識,維護運動安全。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
<i>标</i> _ NII		2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	騰躍動作。	行為檢核	
第四週		3. 能以積極專注的學習態度,接受挑	和要領。		態度評量	
		戦。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受			
	貳、體育	4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。	挑戰的學習態度。			
	六.飛騰青春	5. 能運用手臂支撐力量將身體撐起,	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制			
		並進行重心上下移動。	和協調能力。			
		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				
		カ。				
		能於日常生活中落實維持身體健康的	1b-Ⅲ-2 認識健康技能和生活	Da-Ⅲ-3 視力與口腔	觀察評量	【品德教育】
	+ 11 + 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	行為,培養良好生活習慣。	技能的基本步驟。	衛生促進的保健行	口頭評量	品 E1 良好生活習
第五週	壹、健康新世界		2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成	動。	行為檢核	慣與德行
	一. 健康加油站		的威脅感與嚴重性。		態度評量	品 E7 知行合一。
			4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進			
					1	1

			健康的行動。			
		1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ia-Ⅲ-1滾翻、支	觀察評量	
		作要領。	和要領。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
		2. 以積極的學習態度,在支撐、蹬、	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受	騰躍動作。	行為檢核	
		跳練習時引發學習樂趣。	挑戰的學習態度。		態度評量	
		3. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制			
		體控制能力和協調能力。	和協調能力。			
	貳、體育	4. 在練習的過程中,解決分腿騰越動	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解			
	六. 飛騰青春	作所遇到的挑戰與問題。	決練習或比賽的問題。			
		5. 能和同儕合作,進行多人飛躍馬背	4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體			
		接龍練習。	適能與運動技能表現。			
		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. 能認識分級醫療與轉診制度。	2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保與	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的	生活型態。	醫療的方法。	口頭評量	安 E2 了解危機與
	二. 醫藥學問大	行為。			行為檢核	安全。
					態度評量	
		1. 能明瞭分腿騰躍的動作要領。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ia-Ⅲ-1滾翻、支	觀察評量	
		2. 能學會跳箱上的跳撐動作。	和要領。	撐、跳躍、旋轉與	口頭評量	
第六週		3. 能勇於挑戰,並認真練習跳箱分腿	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受	騰躍動作。	行為檢核	
	貳、體育	騰躍動作。	挑戰的學習態度。		態度評量	
	· 照月 2 方. 飛騰青春	4. 透過練習,能逐漸展現出穩定的身	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制			
	八、飛鷹月谷	體控制能力和協調能力。	和協調能力。			
		5. 在練習的過程中,解決分腿騰躍動	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐,解			
		作所遇到的挑戰與問題。	決練習或比賽的問題。			
		6. 能以積極專注的學習態度,接受各	4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體			

		關的挑戰。	適能與運動技能表現。			
		1. 能察知用藥五問有利自身健康利益	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、	觀察評量	【安全教育】
		與障礙。	利益與障礙。	正確用藥核心能力	口頭評量	安 E2 了解危機與
	壹、健康	2. 能辨別錯誤的用藥行為,並建立正		與用藥諮詢。	行為檢核	安全。
	二. 醫藥學問大	確用藥觀念。			態度評量	
		3. 能理解中藥用藥安全及中藥的類型				
		意涵。				
第七週		1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體	Bd-Ⅲ-1武術組合動	觀察評量	
		作,並分析與他人的差異。	發展的關係。	作與套路。	口頭評量	
	<b>主。</b> 励	2. 能說出正確的武術動作名稱。	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動		行為檢核	
	貳、體育		技能的正確性。		態度評量	
	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。			
		1. 能認識並熟悉核對藥品資訊的方	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康	法。	方法、資源與規範。	正確用藥核心能力	口頭評量	安 E2 了解危機與
	二. 醫藥學問大	2. 能了解藥品分類與規範對健康的重		與用藥諮詢。	行為檢核	安全。
		要性。			態度評量	
第八週		1. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動	Bd-Ⅲ-1武術組合動	觀察評量	
	貳、體育	作,並分析與他人的差異。	技能的正確性。	作與套路。	口頭評量	
	1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1	2. 能說出正確的武術動作名稱。	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各		行為檢核	
	七. /字学徐丰		項運動技能,發展個人運動潛		態度評量	
			能。			
		1. 能認識成藥、指示藥與處方藥的分	1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、	觀察評量	【安全教育】
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	級。	方法、資源與規範。	正確用藥核心能力	口頭評量	安 E2 了解危機與
第九週	二. 醫藥學問大	2. 能認識正確的藥品保存守則。		與用藥諮詢。	行為檢核	安全。
	一. 幽末子内八	3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。			態度評量	

			1. 設計出自己的武術套路。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和	Bd-Ⅲ-1 武術組合動	觀察評量	
			2. 能將學到的武術套路與家人分享。	基本運動規範。	作與套路。	口頭評量	
			3. 能對排球的起源與特色有基本的認	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受	Ha-Ⅲ-1網/牆性球	行為檢核	
			識。	挑戰的學習態度。	類運動基本動作及	態度評量	
			4. 能積極正確的做出低手拋球動作,	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制	基礎戰術。		
	貳、體育		並透過競爭和學習策略,改善個人技	和協調能力。			
	七.摩拳擦掌	2	能表現。	3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各			
	八. 球不落地			項運動技能,發展個人運動潛			
				能。			
				3c-Ⅲ-3表現動作創作和展演			
				的能力。			
				4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣,			
				維持動態生活。			
			1. 能了解正確用藥五大核心能力,達	1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的	Bb-Ⅲ-1 藥物種類、	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	成健康自主管理。	原則與方法。	正確用藥核心能力	口頭評量	安 E2 了解危機與
			2. 能於生活中落實正確用藥行為,並	3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康	與用藥諮詢。	行為檢核	安全。
			向親朋好友宣導。	技能。		態度評量	
				4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的			
				信念或行為。			
			1. 能透過小組比賽並討論,遵守規則	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動	Ha-Ⅲ-1網/牆性球	觀察評量	
第十週			的演練排球比賽中的進攻和防守策	技能的正確性。	類運動基本動作及	口頭評量	
			略。	2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手	基礎戰術。	行為檢核	
			2. 能做出了解並做出正確的低手傳接	和觀眾的角色和責任。		態度評量	
	貳、體育	2	球。	3d-Ⅲ-1 應用學習策略,提高			
	八. 球不落地			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. 從事消費活動時,能選擇良好的產	1b-Ⅲ-2認識健康技能和生活	Eb-Ⅲ-1 健康消費資	觀察評量	【人權教育】
		品與服務。	技能的基本步驟。	訊與媒體的影響。	口頭評量	人 E7 認識生活中
	t /h rt	2. 面對促銷活動時,能展現出理性消	3b-Ⅲ-4能於不同的生活情境		行為檢核	不公平、不合理、
	壹、健康	費的行為。	中,運用生活技能。		態度評量	違反規則和健康受
	三. 聰明消費樂無窮					到傷害等經驗,並
						知道如何尋求救助
						的管道。
		1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
		接球的技巧,接納他人不同想法,並	和要領。	類運動基本動作及	口頭評量	
第十一週		正向溝通有效策略解決比賽的問題。	3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各	基礎戰術。	行為檢核	
		2. 能知道並做出正面低手發球動作。	項運動技能,發展個人運動潛		態度評量	
			能。			
	貳、體育 2		3d-Ⅲ-1 應用學習策略,提高			
	八. 球不落地		運動技能學習效能。			
			3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和			
			防守策略。			
			4c-Ⅲ-1選擇及應用與運動相			
			關的科技、資訊、媒體、產品			
			與服務。			
		1. 能認識選購商品四妙招。	1a-Ⅲ-3理解促進健康生活的	Eb-Ⅲ-2 健康消費相	觀察評量	【人權教育】
		2. 能了解商品標示對維護消費權益的	方法、資源與規範。	關服務與產品的選	口頭評量	人 E7 認識生活中
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	重要性。	3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境	擇方法。	行為檢核	不公平、不合理、
第十二週	三. 聰明消費樂無窮	3. 能了解具得獎機率性質的商品相對	中,運用生活技能。		態度評量	違反規則和健康受
	一、心为内员不無别	應的購買策略。				到傷害等經驗,並
						知道如何尋求救助
						的管道。

		1. 能認識、了解如何選用及配戴排球	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	觀察評量	
		的護具護膝。	和要領。	類運動基本動作及	口頭評量	
		2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保	2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝	基礎戰術。	行為檢核	
	A) 134 A-	護動作。	通的團隊精神。	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性	態度評量	
	貳、體育	3. 能與同學討論如何提升手球比賽傳	3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各	球類運動基本動作		
	八. 球不落地 2	接球之技巧,接納他人不同想法,並	項運動技能,發展個人運動潛	及基礎戰術。		
	九. 手球英雄	正向溝通有效策略,提高學習效能。	能。			
			4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相			
			關的科技、資訊、媒體、產品			
			與服務。			
		1. 能了解消費行為中,消費者可享的	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺	Eb-Ⅲ-1 健康消費資	觀察評量	【人權教育】
		權利與應盡的義務。	利益與障礙。	訊與媒體的影響。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人 E7 認識生活中
		2. 能在生活中展現消費者應有的態度	4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進			不公平、不合理、
	壹、健康	和行為。	健康的觀點與立場。		態度評量	違反規則和健康受
	三. 聰明消費樂無窮					到傷害等經驗,並
						知道如何尋求救助
第十三週						的管道。
		1. 能在手球比賽中與小組成員討論,	3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和	Hb-Ⅲ-1陣地攻守性	觀察評量	
		並執行從不同位置出發的攻擊與防守	防守策略。	球類運動基本動作	口頭評量	
	貳、體育	策略。		及基礎戰術。	口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態	
	九. 手球英雄 2	2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳			態度評量	
		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。			四行態 觀口行態 電子評解 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	
		1. 能了解產生消費糾紛的原因。	2a-Ⅲ-3體察健康行動的自覺	Eb-Ⅲ-1 健康消費資	觀察評量	【人權教育】
<b>给 L 一 끰</b>	壹、健康	2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。	利益與障礙。	訊與媒體的影響。	口頭評量	人 E7 認識生活中
第十四週	三. 聰明消費樂無窮	3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴	4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康		行為檢核	不公平、不合理、
		的管道。	的行動。		態度評量	違反規則和健康受

	貳、體育	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 項運動技能,發展個人運動潛 能。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和	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 口頭評量 行為檢禁量	到傷害等經驗,並 知道如何尋求救助 的管道。
	九. 手球英雄			防守策略。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐解決 練習或比賽的問題。		10/2-1 E	
	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。
第十五週	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策略。 2.能從不同國家文化的土風舞中分享 運動欣賞與創作的美感體驗,展現多 元文化的包容性與素養。 3.能分析、解釋不同文化土風舞身體 活動的特色。	2d-Ⅲ-1分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-Ⅲ-3分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各項運動技能,發展個人運動潛能。 3d-Ⅲ-2演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性 球類運動基本動作 及基礎戰術。 Ib-Ⅲ-2各國土風 舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢修 量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化 間的多樣性與差異 性。

							<b>.</b>
			1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責	1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康	Fa-Ⅲ-2 家庭成員的	觀察評量	【性別平等教育】
			任。	需求,尋求適用的健康技能和	角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			2. 能了解並接納不同的家庭組成型態	生活技能。		行為檢核	家庭型態的多樣
			3. 能了解自己為健全家庭功能可以做	2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行		態度評量	性。
	去 /+ 店		到的事。	動的信心與效能感。			【家庭教育】
	壹、健康	1		4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支			家 E4 覺察個人情
	四. 家庭安和樂			持自己健康促進的立場。			緒並適切表達,與
							家人及同儕適切互
第十六週							動。
							家 E12 規劃個人與
							家庭的生活作息。
			1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ib-Ⅲ-2各國土風	觀察評量	【多元文化教育】
			要領與隊形變化。	和要領。	舞。	口頭評量 行為檢核 態度評量	多 E6 了解各文化
	貳、體育		2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受		行為檢核	間的多樣性與差異
	十. 花舞翩翩	2	控制與協調能力。	挑戰的學習態度。		態度評量	性。
			3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊	│ │3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制		態度評量	
			形變化。	和協調能力。			
			1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規	Fa-Ⅲ-2家庭成員的	觀察評量	【性別平等教育】
			家人。	範、態度與價值觀。	角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			2. 能於生活落實對家庭有幫助的行	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基		行為檢核	家庭型態的多樣
			為。	本的決策與批判技能。		觀察評量口行態與解評評檢評評報報報明報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	性。
			3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷				【家庭教育】
第十七週	壹、健康	1	害。				家 E4 覺察個人情
	四. 家庭安和樂						緒並適切表達,與
							家人及同儕適切互
							動。
							家 E12 規劃個人與
						口頭評量 行為檢核 態度評量 單 單 百 行為檢核	家庭的生活作息。

i -	1	_			T		
			1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素	Ib-Ⅲ-2各國土風	觀察評量	【多元文化教育】
			要領與隊形變化。	和要領。	舞。	口頭評量	多 E6 了解各文化
			2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受		行為檢核	間的多樣性與差異
			控制與協調能力。	挑戰的學習態度。		態度評量	性。
			3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作			
	貳、體育		形變化。	的美感體驗。			
	十. 花舞翩翩	2	4. 能從展演歷程中,分享運動欣賞與	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制			
			創作的美感體驗。	和協調能力。			
			5. 能與小組成員完成展演。	3c-Ⅲ-3表現動作創作與展演			
				的能力。			
				4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身			
				心健康的效益。			
			1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規	Fa-Ⅲ-2 家庭成員的	觀察評量	【性別平等教育】
			生。	範、態度與價值觀。	角色與責任。	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			2. 能知道家庭變異可能造成的心理反	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基		行為檢核	家庭型態的多樣
			應。	本的決策與批判技能。		態度評量	性。
			3. 能理解家人互為支持的力量,願意				【家庭教育】
	壹、健康	1	一起面對悲傷事件。			口行 態 對 有 數 字 家 家 頭 為 家 郵 家 家 事 家 家 事 家 家 事 素 家 事 家 家 事 素 家 事 家 家 事 素 家 家 事 素 家 家 事 素 家 家 事 素 家 家 事 海 數	家 E4 覺察個人情
	四. 家庭安和樂		4. 能認識正向轉念方法。				緒並適切表達,與
							家人及同儕適切互
第十八週							動。
							家 E12 規劃個人與
							家庭的生活作息。
			1. 對平靜水域安全有初步的了解,以	lc-Ⅲ-2 應用身體活動的防護	Cb-Ⅲ-1 運動安全教	觀察評量	【海洋教育】
			提高水域安全的警覺性。	知識,維護運動安全。	育、運動精神與運		海 El 喜歡親水活
	貳、體育	2	2. 重視水域安全觀念,能熟記防溺、	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受		動,重視水域安	
	十一. 悠遊戲水樂		自救的方式。	挑戰的學習態度。	- D K Y. UBA		全。
			3. 能透過實際體驗與操作,了解實施	3d-Ⅲ-3透過體驗或實踐,解		行態 觀口行態 觀口行態 觀口行態 觀 口行態	_
			0. 加坡型具体超级分标件 1 所具地	00 11 0 20 20 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12			

			救溺的方式與危險性。	決練習或比賽的問題。			
			1. 能思考並體察家人有效溝通的好處	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺	Fa-Ⅲ-3維持良好人	觀察評量	【性別平等教育】
			及影響。	利益與障礙。	際關係的溝通技巧	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			2. 能透過角色情境,學會溝通「停看	3b-Ⅲ-3 能於引導下,表現基	與策略。	行為檢核	家庭型態的多樣
			聽」等有效溝通的技巧。	本的決策與批判技能。		態度評量	性。
	± /4 rb						【家庭教育】
	壹、健康	1					家 E4 覺察個人情
	四. 家庭安和樂						緒並適切表達,與
							家人及同儕適切互
							動。
						口頭評量 行為檢核 運 態度評量	家 E12 規劃個人與
							家庭的生活作息。
	貳、體育		1. 能認識立式划槳與基本操作,培養	1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷	觀察評量	【海洋教育】
第十九週			未來參與水域活動與利用大型浮具的	和要領。	害預防與處理方	口頭評量	海 El 喜歡親水活
			救生能力。	2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝	法。	行為檢核	動,重視水域安
			2. 能知道從事水域活動出現脫水現象	通的團隊精神。	Cc-Ⅲ-1 水域休閒運	態度評量	全。
			時的症狀及預防方法。	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受	動進階技能。		
			3. 能重視水域安全的觀念,熟記並正	挑戰的學習態度。	Gb-Ⅲ-1 水中自救方		
		2	確做出防溺、自救的方式。	3c-Ⅲ-1表現穩定的身體控制	法、仰漂15秒。		
	十一. 悠遊戲水樂	Z		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。			
				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。			
第二十週	壹、健康	1	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活	Fb-Ⅲ-1健康各面向	觀察評量	【性別平等教育】
<b>第一</b> 一项	四. 家庭安和樂	1	要性。	技能對健康維護的重要性。	平衡安適的促進方	口頭評量	性 E12 了解與尊重

			2. 能主動和家人規劃共同的休閒活	4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康	法與日常健康行	行為檢核	家庭型態的多樣
			動。	的行動。	為。	態度評量	性。
			3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。				【家庭教育】
			4. 能主動展現促進家人感情的行動。				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。
			1. 能積極的練習,做出捷泳正確的手	1d-Ⅲ-2比較自己或他人運動	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動	觀察評量	【海洋教育】
			腳搭配動作藉物前進。	技能的正確性。	作、藉物游泳前	口頭評量	海 E1 喜歡親水活
	貳、體育		2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受	進、游泳前進15公	行為檢核	動,重視水域安
	十一. 悠遊戲水樂	2	正向溝通有效策略,提高學習效能	挑戰的學習態度。	尺(需換氣三次以	態度評量	全。
	- 心型成小示		3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的	3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各	上)與簡易性游泳		
			正確性,提供課後自主練習方向的	項運動技能,發展個人運動潛	比賽。		
			建議。	能。			
			1. 能了解與家人相處及健康休閒的重	1b-Ⅲ-1 理解健康技能和生活	Fb-Ⅲ-1健康各面向	觀察評量	【性別平等教育】
			要性。	技能對健康維護的重要性。	平衡安適的促進方	口頭評量	性 E12 了解與尊重
			2. 能主動和家人規劃共同的休閒活	4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康	法與日常健康行	行為檢核	家庭型態的多樣
			動。	的行動。	為。	態度評量	性。
			3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。				【家庭教育】
第二十一週	壹、健康	1	4. 能主動展現促進家人感情的行動。				家 E4 覺察個人情
	四. 家庭安和樂	1					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。

			1. 能積極的練習,做出捷泳正確的手	1d-Ⅲ-2比較自己或他人運動	Gb-Ⅲ-2 手腳聯合動	觀察評量	【海洋教育】
			腳搭配動作藉物前進。 技能的正確性。 作、藉物游泳	作、藉物游泳前	口頭評量	海 E1 喜歡親水活	
	貳、體育		2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作	2c-Ⅲ-3表現積極參與、接受	進、游泳前進15公	行為檢核	動,重視水域安
	十一. 悠遊戲水樂	2	正向溝通有效策略,提高學習效能	挑戰的學習態度。	尺(需換氣三次以	態度評量	全。
	7一. 心妊愈小朱		3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的	3c-Ⅲ-2在身體活動中表現各	上)與簡易性游泳		
			正確性,提供課後自主練習方向的	項運動技能,發展個人運動潛	比賽。		
			建議。	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。