臺南市下營區賀建國民小學 114 學年度第一學期五年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	. 康	軒版	實施年級(班級/組別)	五年	三級	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節
1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2.了解危害視力、口腔健康的生活習慣,維護眼睛和牙齒的健康。 3.了解成癮物質對健康的危害,並堅定拒絕成癮物質。 4.認識自己,並能自我悅納。 5.了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6.了解騎自行車的安全守則,以及搭乘遊覽車的安全須知。 7.學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8.學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9.掌握樂樂棒球攻防決竅進行活動。 10.規畫個人體適能改善計畫,養成良好運動習慣。 11.結合不同步格和手部動作,進行演武活動。 12.結合甩繩和腳步的變化,展現多樣的團體跳繩姿態。 13.在水中漂浮、開氣、打水、划手前進。 14.進行肢體創作,學跳土風舞。								
	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。							
				課程架構脈網	給			
教學期程	單元與活動名稱	節數 學	習目標	學習表現	學習戶	內容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
第一週 9/01-9/05	第一單元健康樂 活我當家 第一課疾病不要 來	成要素徑。	、傳染途 行為 體健	II-2 描述生活 多對個人與群 E康的影響。 II-4 了解健康	途徑與愛滋 Fb-III-2 臺	发關懷。 帮 灣地區常 實	7試 设告 g作 g践	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣 與德行。

康造成的威脅與 自主管理的原則 我照顧方法。 嚴重性。 與方法。 Fb-III-3 預防性健康 3.了解預防傳染病 2a-III-2 覺知健康 自我照護的意義與	
3.了解預防傳染病   2a-III-2 覺知健康   自我照護的意義與	
的原則和措施。  問題所造成的威 重要性。	
4.主動的表現預	
防、因應傳染病 4a-III-3 主動地表	
的行動。    現促進健康的行	
5.描述生活行為對 動。	
罹患傳染病的影	
響。	
6.了解結核病的症	
狀、自我檢測和	
預防方法。	
7.了解肺結核的治	
療方法與自我照	
顧。	
8.了解新型 A 型流	
感的症狀、傳染	
途徑和預防方	
法。	
9.了解愛滋病的傳	
染途徑。	
10.澄清與愛滋病	
相關的迷思。	
11.培養接納與關	
懷愛滋病患者的	
態度。	
第二週 第一單元健康樂 3 1.覺察不良用眼習 1a-III-2 描述生活 Da-III-1 衛生保健習 報告	【品德教育】
9/08-9/12 活我當家 慣對視力變化的 行為對個人與群 慣的改進方法。 實作	品 E1 良好生活習慣
第二課視力口腔 威脅與嚴重性。 體健康的影響。 Da-III-3 視力與口腔 口試	與德行。
檢查站 2.描述過度使用 2a-III-2 覺知健康 衛生促進的保健行 實踐	
3C 產品對個人健 問題所造成的威 動。 作業	

3.自我反省並修正 個人的用眼間。 4.了解高度近视、 乾眼或、黃腹紅和 病變、白內障子 竟光眼的最大與似症 形力健康的 6.體緊護 並 6.體緊護 並 6.體緊護 並 6.體緊護 並 6.體緊護 並 6.體緊護 並 6.體別 的 6.體別	C5-1 (积) 字目 环 注 ( ) 可 走				
個人的用眼智信。 4.了解高度近视、2、1112-2 顯意培養 乾眼症 內內區 獨遊 健康 企 進		康的影響。	脅感與嚴重性。		
價。 4. T 解高度近視、 較 服 在		3.自我反省並修正	2a-III-3 體察健康		
4.了解高度近视底、黄斑布病变变的原因。 5.了解並表現促進的生活型动品(14) 化原促进的生活物。 5.了解並表現促進港稅, 20) 1111-2 顧意培養 20) 1111-2 顧意培養 20) 1111-2 顧意培養 20) 111-2 [20] 20] 20] 20] 20] 20] 20] 20] 20] 20]		個人的用眼習	行動的自覺利益		
乾眼症、黄斑部		慣。	與障礙。		
病變、白內障和 青光眼的原因。 5.7解並表現促進 視別的 6 動。 6.體察護戰計畫的 白覺利益與障 破。 7.選用「目標設 定工」和「自機設 實數管理(進機力力健康的 分離,健康的影響。 8.7解升牙綢病對 健康的影響。 9.覺察牙牙結石、再 與發和牙周病對 健康的影響。 9.覺察和牙周,透 也健康的影響。 10.認識洗牙與牙 齒絡此。 11.自我反省與修		4.了解高度近視、	2b-III-2 願意培養		
青光眼的原因。 5.了解並表現促進 視力 健康 的 的 每 經察護眼計畫的 自覺 利 益 與 障		乾眼症、黄斑部	健康促進的生活		
5.了解並表現促進 視力健康的行動。 6.體察護眼計畫的 6.體察護眼計畫的 6.體別 通過與修正促進健康 的一個 一個 一		病變、白內障和	型態。		
视力健康的行動。 6. 體緊護眼計畫的 與修正促進健康 自覺 利益與降 的行動。 7. 運用「目標設 下 自我監督與管選人 技能,實踐促進計畫」的行動。 8. 了解牙結石、牙齦炎和牙馬病對健康的改善計 8. 了解牙结石、牙龈炎和牙周病的健康的不明 健康的所述 6. 可能疾病所遗成的成 會與嚴重性。 10. 認識洗牙與牙齒矯正。 11. 自我反省與修		青光眼的原因。	3b-III-4 能於不同		
動。 6.體察護眼計畫的自覺, 是一個,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		5.了解並表現促進	的生活情境中,		
6. 體察護眼計畫的 自覺利益與降 的行動。 7. 運用「目標設 定」和「自我監督,實踐促進視 力健康的改善計畫。 8. 了解牙結石、牙 健康的影響。 9. 覺察牙結石、牙 健康來所將過 自應來病所造成 的威脅與嚴重 性。 11. 包報反省與修		視力健康的行	運用生活技能。		
自覺利益與障。 7.運用「目標設定」和「目標設定」和「自我監督與實理」技能,使與自己,使應於改改。 8.了解牙結石、牙龈炎的影響。 9.覺察牙結局病等 口腔疾病的影響。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修		動。	4a-III-2 自我反省		
廢。 7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」技能,實理以技能,實理以技能,實践促進視力健康的改善計畫。 8.了解牙結石、牙龈炎和牙周病對健康的影響。 9.覺察牙結石、牙龈炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修		6.體察護眼計畫的	與修正促進健康		
7.運用「目標設定」和「自我監督」」技能的 了理 促進計畫。 8.了解牙結石、牙龈炎的改善者。 8.了解牙结石、牙龈炎和牙周病健康的影響石、、牙龈及形结后、、牙龈及有,最重 口腔疾病 所遗成的败疾 會 與 嚴重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修		自覺利益與障	的行動。		
定」和「自我監督理」技能,實踐促進視力健康的改善計畫。 8.了解牙結石、牙齦炎和牙周。數學的影響。 9.覺緊邪結石、牙齦皮的影響。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修		礙。			
督與管理」技能,實踐促進視力健康的改善計畫。  8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。  9.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。  10.認識洗牙與牙齒矯正。  11.自我反省與修		7.運用「目標設			
能,實踐促進視 力健康的改善計畫。 8.了解牙結石、牙 齦炎和牙周病對 健康的影響。 9.覺察牙結石、牙 齦炎和牙周病等 口腔疾病所造成 的 威脅 與 嚴 重 性。 10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		定」和「自我監			
力健康的改善計畫。 8.了解牙結石、牙齦炎和牙周病對健康的影響。 9.覺察牙結石、牙齦炎和牙周病等口腔疾病所造成的威脅與嚴重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自我反省與修		督與管理」技			
畫。 8.了解牙結石、牙		能,實踐促進視			
8.了解牙結石、牙 齦炎和牙周病對 健康的影響。 9.覺察牙結石、牙 齦炎和牙周病等 口腔疾病所造成 的 威 脅 與 嚴 重 性。 10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		力健康的改善計			
<ul> <li></li></ul>		畫。			
健康的影響。 9.覺察牙結石、牙		8.了解牙結石、牙			
9.覺察牙結石、牙 齦炎和牙周病等 口腔疾病所造成 的 威 脅 與 嚴 重 性。 10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		龈炎和牙周病對			
龈炎和牙周病等 口腔疾病所造成 的 威脅 與 嚴 重 性。 10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		健康的影響。			
口腔疾病所造成 的 威 脅 與 嚴 重 性。 10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		9.覺察牙結石、牙			
的 威 脅 與 嚴 重性。 10.認識洗牙與牙齒矯正。 11.自 我 反 省 與 修		龈炎和牙周病等			
性。 10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		口腔疾病所造成			
10.認識洗牙與牙 齒矯正。 11.自我反省與修		的威脅與嚴重			
齒矯正。 11.自我反省與修		性。			
11.自我反省與修		10.認識洗牙與牙			
		齒矯正。			
正個人的潔牙習					
		正個人的潔牙習			

1/1-1/1		1		_			
第三週 9/15-9/19	第二單元做自己愛自己第一課不要被引誘	3	吸菸、新興菸品 與喝酒的影響。 2.了解避免受媒體 訊息誘導的方 法。 3.覺知吸食電子煙 對健康的影響。	健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威	Bb-III-3 媒體訊息對 青少年吸菸、喝酒	報告實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技 解決生活中簡單的 問題。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保 護。
第四週 9/22-9/26	第二單元做自己愛自己	3	考」技能,辨別 媒體訊息中電子 煙偽裝的手法。 5.覺知喝酒對健康 的影響。	決策與批判技能。 1a-III-2 描述生活	Bb-III-2 成癮性物質 的特性及其危害。	報告實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技
	第二課全力反毒		新興毒品。 2.認識毒品的特性 與危害。 3.覺察並描述吸食 毒品產生的問題 對個人、家庭與 社會的影響。	體健康的影響。 1b-III-3 對照生 情境尋求 健適 , 建 力 健 適 力	Bb-III-4 拒絕成癮物	, · ·	解決生活中簡單的問題。

,							1
			5.對照不同的情境				
			需求, 尋求適用	型態。			
			的生活技能。	3b-III-3 能於引導			
			6.辨識日常生活中	下,表現基本的			
			可能接觸毒品的	決策與批判技			
			危險,澄清毒品	能。			
			相關迷思。	4a-III-3 主動地表			
			7.主動表現遠離毒	現促進健康的行			
			品的行動。	動。			
			8.認同拒絕毒品的	4b-III-1 公開表達			
			行為。	個人對促進健康			
				的觀點與立場。			
第五週	第二單元做自己	3	1.以正向、積極的	3b-III-1 獨立演練	Fa-III-1 自我悅納與	實作	【性別平等教育】
9/29-	愛自己		想法,演練「自	大部份的自我調	潛能探索的方法。	報告	性 E3 覺察性別角色
10/03	第三課獨特的我		我調適」技能,	適技能。		作業	的刻板印象,了解
			遠離成癮物質。	4a-III-3 主動地表			家庭、學校與職業
			2.主動表現並培養	現促進健康的行			的分工,不應受性
			拒毒的健康生	動。			別的限制。
			活。				【生涯規劃教育】
			3.認識並認同自己				涯 E4 認識自己的特
			的人格特質,建				質與興趣。
			立個人的價值				
			感,進行自我悅				
			納。				
			4.了解職業無性別				
			之分。				
			5.實行探索潛能的				
			方法,訂定個人				
			夢想計畫。				
第六週	第三單元安全新	3	1.描述冒險行為可	1a-III-2 描述生活	Ba-III-1 冒險行為的	實作	【安全教育】
10/06-	生活		能造成的後果與	行為對個人與群	原因與防制策略。	報告	安 E8 了解校園安全
10/10	第一課校園事故		影響。	體健康的影響。	Ba-III-2 校園及休閒	自我評量	的意義。

	傷害	2.理解避免造成事	1a-III-3 理解促進	活動事故傷害預防		安 E10 關注校園安
		故傷害發生的方	健康生活的方	與安全須知。		全的事件。
		法。	法、資源與規			
		3.公開表達對冒險	範。			
		行為的看法。	2a-III-2 覺知健康			
		4.覺察校園中潛藏	問題所造成的威			
		的危機與可能造	脅感與嚴重性。			
		成的事故傷害的	4a-III-2 自我反省			
		嚴重性。	與修正促進健康			
		5.分析事故傷害發	的行動。			
		生的可能因素與	4a-III-3 主動地表			
		防制策略。	現促進健康的行			
		6.主動表現預防校	動。			
		園事故傷害的方				
		法。				
		7.自我反省與提倡				
		預防校園事故傷				
		害的行動。				
第七週	第三單元安全新 3	1.覺察自行車事故	1a-III-2 描述生活	Ba-III-2 校園及休閒	自我評量	【安全教育】
10/13-	生活	發生的可能原因	行為對個人與群	活動事故傷害預防	報告	安 E14 知道通報緊
10/17	第二課騎車乘車	與嚴重性。	體健康的影響。	與安全須知。	實作	急事件的方式。
	保平安	2.描述騎自行車應	1a-III-3 理解促進	Ba-III-4 緊急救護系	作業	
		避免的危險行為	健康生活的方	統資訊與突發事故		
		與注意事項。	法、資源與規	的處理方法。		
		3.了解預防自行車	範。			
		事故傷害的安全	2a-III-2 覺知健康			
		行動與安全設	問題所造成的威			
		備。	脅感與嚴重性。			
		4.主動表現預防事	4a-III-1 運用多元			
		故傷害的安全行	的健康資訊、產			
		動。	品與服務。			
		5.覺察遊覽車事故	4a-III-3 主動地表			

		發生的可能原因	現促進健康的行			
		與嚴重性。	動。			
		6.了解預防遊覽車				
		事故傷害的安全				
		行動與安全設				
		備。				
		7.理解並演練遊覽				
		車安全設備的使				
		用方式。				
		8.認識緊急救護系				
		統資訊與報案流				
		程。				
		9.演練緊急救護報				
		案的方法,表現				
		面臨突發事故的				
		處理能力。				
第八週	第四單元擊球特 3	1.了解排球低手傳	1d-III-1 了解運動	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球	自我評量	【品德教育】
10/20-	攻隊	球的動作要領。	技能的要素和要	類運動基本動作及	實作	品 E3 溝通合作與和
10/24	第一課排球高手	2.表現排球低手傳	領。	基礎戰術。	報告	諧人際關係。
		球的動作技能。	1d-III-2 比較自己		作業	
		3.了解排球高手傳	或他人運動技能			
		球的動作要領。	的正確性。			
		4.表現排球高手傳	1d-III-3 了解比賽			
		球的動作技能。	的進攻和防守策			
		5.了解排球低手發	略。			
		球的動作要領。	2c-III-3 表現積極			
		6.表現排球低手發	參與、接受挑戰			
		球的動作技能。	的學習態度。			
		7.分析自己或他人	3c-III-1 表現穩定			
		排球動作技能的	的身體控制和協			
		正確性。	調能力。			
		8.探索排球比賽的	3d-III-2 演練比賽			

		進攻與防守策	中的進攻和防守			
		略。	策略。			
		9.能在遊戲中與同	4d-III-1 養成規律			
		伴良好互動,並	運動習慣,維持			
		表現參與、接受	動態生活。			
		挑戰的學習態				
		度。				
		10.演練排球比賽				
		中的進攻與防守				
		策略。				
		11.課後持續練				
		習,增進排球擊				
		球、發球的熟練				
		度。				
第九週	第四單元擊球特 3	1.了解樂樂棒球揮	1c-III-1 了解運動	Hd-III-1 守備/跑分	實作	【品德教育】
10/27-	攻隊	棒擊球的要素和	技能要素和基本	性球類運動基本動	報告	品 E3 溝通合作與和
10/31	第二課樂棒攻守	動作要領。	運動規範。	作及基礎戰術。		諧人際關係。
	樂趣多	2.表現樂樂棒揮棒	1d-III-1 了解運動			
		擊球、傳接球、	技能的要素和要			
		跑壘能力。	領。			
		3.表現同理心、正	1d-III-3 了解比賽			
		向溝通的團隊精	的進攻和防守策			
		神。	略。			
		4.探索樂樂棒球比	2c-III-2 表現同理			
		賽的進攻、防守	心、正向溝通的			
		策略。	團隊精神。			
			3c-III-1 表現穩定			
			的身體控制和協			
			調能力。			
			3d-III-2 演練比賽			
			中的進攻和防守			
			策略。			

				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
	it. and the same			動態生活。		N	
第十週	第四單元擊球特	3	1.了解樂樂棒球比			實作	【品德教育】
11/03-	攻隊		賽的規則。	技能要素和基本	性球類運動基本動	報告	品 E3 溝通合作與和
11/07	第二課樂棒攻守		2.探索樂樂棒球比	運動規範。	作及基礎戰術。	作業	諧人際關係。
	樂趣多		賽的進攻、防守	1d-III-1 了解運動			
			策略。	技能的要素和要			
			3.表現同理心、正	領。			
			向溝通的團隊精	1d-III-3 了解比賽			
			神。	的進攻和防守策			
			4.表現樂樂棒揮棒	略。			
			擊球、傳接球、	2c-III-2 表現同理			
			跑壘能力。	心、正向溝通的			
			5.演練樂樂棒球比				
			賽中的進攻與防				
			守策略。	的身體控制和協			
			6.課後持續練習,	調能力。			
			培養進行樂樂棒				
			球運動的習慣。	中的進攻和防守			
			N.C.SI WIE IX	策略。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第十一週	第五單元跑跳武	3	1.認識體適能基本		Ab-III-1 身體組成與	實作	【安全教育】
第十一题 11/10-	東五平儿	3	T. 認識		B 適能之基本概		安 E6 了解自己的身
11/10-	· · · •						
11/17	第一課身體管理		體適能表現。	的關係。	念。	實踐	體。 它 E7 恢欢写和 甘土
	員		2.了解促進體適能		•		安 E7 探究運動基本
			的運動種類與建				的保健。
			議。	技能的運動計			
			3. 擬定體適能提升		保健、終身運動相		
			運動計畫。	4d-III-1 養成規律	關知識。		

				T		
			運動習慣,維持	Cb-III-1 運動安全教		
			動態生活。	育、運動精神與運		
			4d-III-2 執行運動	動營養知識。		
			計畫,解決運動			
			參與的阻礙。			
			4d-III-3 宣導身體			
			活動促進身心健			
			康的效益。			
第十二週	第五單元跑跳武 3	1.了解運動相關營	·	Ab-III-1 身體組成與	口試	【安全教育】
11/17-	動秀	養知識。	活動對身體發展	•		安 E6 了解自己的身
11/21	第一課身體管理	2.擬定配合運動的	•	念。	報告	<b>叫</b> 0
	員	飲食習慣計畫。	4c-III-3 擬定簡易	Ab-III-2 體適能自我	作業	安 E7 探究運動基本
		3.執行運動計畫,				的保健。
		解決運動時面臨	技能的運動計	Bc-III-2 運動與疾病		
		的阻礙。	畫。	保健、終身運動相		
		4.倡議保持運動習		關知識。		
		慣對促進身心健	運動習慣,維持	Cb-III-1 運動安全教		
		康的效益。	動態生活。	育、運動精神與運		
		5.養成規律運動習	4d-III-2 執行運動	動營養知識。		
		惯,維持動態生	計畫,解決運動			
		活。	參與的阻礙。			
			4d-III-3 宣導身體			
			活動促進身心健			
			康的效益。			
第十三週	第五單元跑跳武 3	1.了解並表現傳接	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
11/24-	動秀	棒的動作技巧與	技能的要素和要	擲的基本動作。	自我評量	品 E3 溝通合作與和
11/28	第二課跑跳無阻	要領。	領。		報告	諧人際關係。
		2.表現認真參與、	2c-III-3 表現積極		口試	
		同儕間互助合	參與、接受挑戰		作業	
		作,並樂於接受	的學習態度。			
		挑戰的學習態	3c-III-2 在身體活			
		度。	動中表現各項運			
	l		l .	I.		

3.了解接力跑時搶 動技能,發展個 跑道的要領。	
4 添 渦 體 勵 式 實 3d-III-3 添 渦 體 勵	i
T. 心心胆 " 从 久 月   Ju III J 心心 胆 " 从	
踐,學習搶跑道 或實踐,解決練	
及安排棒次。    習或比賽的問題	
5.在活動中表現接 4c-III-2 比較與檢	
力跑時傳接棒、視個人的體適能	
搶跑道及安排棒 與 運 動 技 能 表	
次的技巧。	
6.遵守競賽規則, 4d-III-1 養成規律	
完成大隊接力賽 運動習慣,維持	
<b>跑。</b> 動態生活。	
第十四週 第五單元跑跳武 3 1.了解跳遠助跑、 1d-III-1 了解運動 Ga-III-1 跑、跳與投 實作 【品名	德教育】
	3 溝通合作與和
12/05   第二課跑跳無阻   領。   領。   作業   諧人	際關係。
2.表現認真參與、 2c-III-3 表現積極	
同儕間互助合參與、接受挑戰	
作,並樂於接受的學習態度。	
挑 戰 的 學 習 態   3c-III-2 在身體活	
度。    動中表現各項運	
3.了解助跑距離與 動技能,發展個	
跳 遠 距 離 的 關 人運動潛能。	
係,並找到助跑 3d-III-3 透過體驗	
最佳步數。     或實踐,解決練	
4.在活動中表現跳 習或比賽的問題	
遠流暢的助跑、   4c-III-2 比較與檢	
踩板、起跳的連 視個人的體適能	
貫動作。 與運動技能表	
5.比較與檢視個人 現。	
的 跳 遠 技 能 表   4d-III-1 養成規律	
現。    運動習慣,維持	
6.學會測量跳遠距 動態生活。	

			·				
			7.願意在課後從事				
			規律練習,養成				
<b>放 1 一 m</b>	<b>然一四一小叫小</b>	2	運動習慣。	1 111 1 2 111 12 41	D 1 III 1 - b the t - A 4	应 //-	
第十五週	第五單元跑跳武	3			Bd-III-1 武術組合動	實作	【品德教育】
12/08-	動秀		動作技能要素和		作與套路。		品 E3 溝通合作與和
12/12	第三課小套路輕		演練規範。	運動規範。			諧人際關係。
	<b></b>			2c-III-3 表現積極			
			並表現樂於接受	參與、接受挑戰			
			挑戰的學習態	的學習態度。			
			度。	3c-III-1 表現穩定			
			3.熟練武術功操,	的身體控制和協			
			並表現出穩定的	調能力。			
			身體控制和協調	3c-III-3 表現動作			
			能力。	創作和展演的能			
				カ。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第十六週	第五單元跑跳武	3	1.認識武術功操的		Bd-III-1 武術組合動	實作	【品德教育】
12/15-	動秀			技能要素和基本	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	自我評量	品 E3 溝通合作與和
12/19	第三課小套路輕		到 17	運動規範。	17754	口机可里	古人際關係。
	- ポート・イス 日 社 社 製 製 単		2.積極參與演練,	·			ロノン(不)卵 (八
	松子		並表現樂於接受				
			挑戰的學習態				
			度。	3c-III-1 表現穩定			
			3.熟練武術功操,	-			
			並表現出穩定的				
			身體控制和協調	, ,			
			能力。	創作和展演的能			
				カ。			
				4d-III-1 養成規律			

				定到 明 从 14			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第十七週	第五單元跑跳武	3	1.積極參與演練,	1c-III-1 了解運動	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	·	【品德教育】
12/22-	動秀		並表現樂於接受		作與套路。	報告	品 E3 溝通合作與和
12/26	第三課小套路輕		挑戰的學習態	運動規範。		作業	諧人際關係。
	<b>鬆學</b>		度。	2c-III-3 表現積極			
			2.熟練武術功操,	参與、接受挑戰			
			並表現出穩定的	的學習態度。			
			身體控制和協調	3c-III-1 表現穩定			
			能力。	的身體控制和協			
			3.結合所學,表現	調能力。			
			武術動作設計和	3c-III-3 表現動作			
			演武能力。	創作和展演的能			
			4.願意在課後從事	力。			
			武術活動的練	4d-III-1 養成規律			
			羽。	運動習慣,維持			
				動態生活。			
第十八週	第六單元自在動	3	1.了解跳繩腳步與	1c-III-1 了解運動	Ic-III-1 民俗運動組	實作	【品德教育】
12/29-	起來		甩繩變化的動作	技能要素和基本	合動作與遊戲。	自我評量	品 E3 溝通合作與和
1/02	第一課逗陣來跳		要領。	運動規範。	Ic-III-2 民俗運動簡	報告	諧人際關係。
	繩		2.了解團體跳繩的	2c-III-3 表現積極	易性表演。	作業	
			甩繩動作要領。	参與、接受挑戰			
			3.能與同伴合作,	的學習態度。			
			認真參與遊戲與	3c-III-1 表現穩定			
			動作練習,表現	的身體控制和協			
			積極參與、接受	調能力。			
			挑戰的學習態	3c-III-3 表現動作			
			度。	創作和展演的能			
			4.表現穩定的跳繩	力。			
			組合動作、團體	4d-III-1 養成規律			
			跳繩動作和身體	運動習慣,維持			
			協調能力。	動態生活。			

			5.表現跳繩組合動				
			作創作和展演的				
			能力。				
			6.能利用課餘時間				
			練習跳繩,養成				
			運動習慣。				
第十九週	第六單元自在動	3	1.了解捷泳手部動	1d-III-1 了解運動	Gb-III-2 手腳聯合動	實作	【海洋教育】
1/05-1/09	起來		作與划手動作要	技能的要素和要	作、藉物游泳前	報告	海 E2 學會游泳技
	第二課划手前進		領。	領。	進、游泳前進15公		巧,熟悉自救知
			2.覺察自己或他人	1d-III-2 比較自己	尺(需換氣三次以		能。
			划手動作的正確	或他人運動技能	上)與簡易性游泳		海 E3 具備從事多元
			性。	的正確性。	比賽。		水域休息活動的知
			3.表現認真參與的	2c-III-3 表現積極			識與技能。
			學習態度。	參與、接受挑戰			
			4.表現正確的水中	的學習態度。			
			行走及捷泳划手	3c-III-1 表現穩定			
			前進動作。	的身體控制和協			
				調能力。			
				3c-III-2 在身體活			
				動中表現各項運			
				動技能,發展個			
				人運動潛能。			
				4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第廿週	第六單元自在動	3	1.覺察自己或他人				【海洋教育】
1/12-1/16	起來		划手動作的正確				海 E2 學會游泳技
	第二課划手前進		性。	領。	進、游泳前進 15 公		巧,熟悉自救知
			2.表現認真參與的	· ·		作業	能。
			學習態度。	或他人運動技能	上)與簡易性游泳		海 E3 具備從事多元
			3.表現正確的水中		比賽。		水域休息活動的知
			行走及捷泳划手	2c-III-3 表現積極			識與技能。

-	日本生(明正月) 里					
		前進動作。	参與、接受挑戰			
		4.在游泳活動中,	的學習態度。			
		表現划手、打水	3c-III-1 表現穩定			
		動作,閉氣前	的身體控制和協			
		進。	調能力。			
		5.願意利用課餘時	3c-III-2 在身體活			
		間從事親水活	動中表現各項運			
		動。	動技能,發展個			
			人運動潛能。			
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第廿一週	第六單元自在動 3	1.模仿機器人造型	1d-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
1/19-1/23	起來	與動作。	技能的要素和要	題式創作舞。	報告	品 E3 溝通合作與和
	第三課快樂動動	2.以隊形變化表現	領。	Ib-III-2 各國土風	自我評量	諧人際關係。
	趣	機器人遊行動	2c-III-3 表現積極	舞。	作業	
		作。	參與、接受挑戰			
		3.了解《愉快的舞	的學習態度。			
		者》的舞蹈背	2d-III-1 分享運動			
		景。	欣賞與創作的美			
		4.表現《愉快的舞	感體驗。			
		者》的基本舞	3c-III-3 表現動作			
		步。	創作和展演的能			
		5.表現《愉快的舞	カ。			
		者》的動作、隊				
		形與舞序。				
		6.和同伴合作,表				
		現積極參與、樂				
		於接受挑戰、大				
		方互動的學習態				
		度。				
		7.表現創意與舞蹈				

展演的能力。	
8.專心欣賞別人的	
表演,並表達自	
己的看法。	

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

臺南市下營區賀建國民小學 114 學年度第二學期五年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	- 康	軒版	實施年級(班級/組別)	五年	<b>手級</b>	教學節數	每週(3)節,本學期共(	60)節		
課程目標	8.演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9.掌握短跑、跳高的訣竅。 10.練習捷泳划手、換氣,模擬溯溪情境體驗。 11.玩飛盤、毽子,享受休閒運動。 12.變化滾翻、跳躍組合,騰躍過箱。 13.模擬運動情境進行肢體創作;學跳《阿露娜》土風舞。									
•	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養,並認識及包容文化的多元性。									
				課程架構脈	絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數 學習	目標	學習表現	望重點 學習「	内容	評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵		
第一週 1/21-1/23	第一單元健康幸 福一家人 第一課健康家庭	角色與責	任。 情境	-3 對照生活 的健康需 尋求適用的	角色與責任	E o 🛊	實作 報告	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不 同角色,並反思個		

	互動		生活方式。	健康技能和生活	際關係的溝通技巧		人在家庭中扮演的
	<i></i> 31		3.主動表現關愛家	技能。	與策略。		角色。
			人的行動。	2b-III-1 認同健康	六水石		家 E4 覺察個人情緒
			4.運用生活技能				並適切表達,與家
			「人際溝通」,獨				人及同儕適切互
							動。
			立演練與家人溝				7.*
			通的情境。	大部分的人際溝			家 E5 了解家庭中各
			5.對照生活情境,	通互動技能。			種關係的互動(親
			運用適當的人際	4a-III-3 主動地表			子、手足、祖孫及
			溝通技能。	現促進健康的行			其他親屬等)。
				動。			家 E6 覺察與實踐兒
							童在家庭中的角色
							責任。
							家 E7 表達對家庭成
							員的關心與情感。
第二週		0					
2/16-2/20							
第三週	第一單元健康幸	3	1.認識更年期的生				【家庭教育】
2/23-2/27	福一家人		理、心理轉變。	健康生活的方	影響因素與促進方		家 E7 表達對家庭成
	第二課關懷家人		2.理解更年期的保	法、資源與規	法。	作業	員的關心與情感。
	第三課青春快樂		健方法。	範。	Aa-III-2 人生各階段		【生命教育】
	行		3.認同健康面對老	1b-III-4 了解健康	的成長、轉變與自		生 E4 觀察日常生活
			化的態度。	自主管理的原則	我悅納。		中生老病死的現
			4.理解照顧老年人	與方法。	Aa-III-3 面對老化現		象,思考生命的價
			的方法。	2a-III-3 體察健康	象與死亡的健康態		值。
			5.認識失智症。	行動的自覺利益	度。		【品德教育】
			6.運用多元的健康	與障礙。	Db-III-1 青春期的探		品 E6 同理分享。
			資訊、產品與服	2b-III-1 認同健康	討與常見保健問題		
			務,照顧老年	的生活規範、態	之處理方法。		
			人、失智長者。	度與價值觀。			
			7.主動表現照顧老	2b-III-2 願意培養			
			年人的行動。	健康促進的生活			

8.運用生活技	<b>华</b> 刑能。		
	M   Y   Y   Y   Y   Y   Y   Y   Y   Y		
_			
	年 健康生活行動的		
	清信心與效能感。		
通的情境。			
	能 大部份的自我調		
「自我調適」,			
康面對死亡。			
	常的生活情境中,		
	處運用生活技能。		
理方法。	1 === = = (7,14 ) / 5		
	能的健康資訊、產		
_	覺品與服務。		
察 青 春 期 的			
理、心理轉變。	與修正促進健康		
12.運用生活技	· ·		
「自我健康	管 4a-III-3 主動地表		
理」, 擬定經期	保  現促進健康的行		
健計畫。	動。		
13.願意培養青	春		
期保健的生活	· 型		
態。			
14.面對青春期	的		
心理轉變,運	用		
生活技能「自	我		
調適」,肯定並	说		
納自己。			
15.認識生長發	育		
的影響因素與	. 促		
進方法。			
16.了解健康自	主		
管理的原則與			
 		l .	1

			N.				
			法。				
			17.運用生活技能				
			「自我健康管理				
			與監督」, 擬定長				
			高計畫。				
			18.運用生活技能				
			「目標設定」,設				
			定長高計畫的目				
			標。				
			19.擁有執行長高				
			計畫的信心與效				
			能感。				
			20.體察實踐長高				
			計畫的自覺利益				
			與障礙。				
			21.運用生活技能				
			「自我管理與監				
			督」,改進長高計				
			畫未達成的目				
			標。				
			22.自我反省與修				
			正長高計畫的行				
			動。				
第四週	第二單元健康安	3	1.描述飲食問題對	1a-III-2 描述生活	Ea-III-1 個人的營養	實作	【品德教育】
3/02-3/06	全飲食		健康的影響。	行為對個人與群	與熱量之需求。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課健康飲食		2.覺知飲食問題危	體健康的影響。	Ea-III-2 兒童及青少		
			害健康的嚴重	1a-III-3 理解促進	年飲食問題與健康		
			性。	健康生活的方	影響。		
			3.願意培養健康飲	法、資源與規	Ea-III-3 每日飲食指		
			食的生活型態。	範。	南與多元飲食文		
			4.理解每日飲食指	1b-III-3 對照生活	化。		
			南的概念與代換	情境的健康需			

-							
			方法。	求,尋求適用的			
			5.運用每日飲食指	健康技能和生活			
			南步驟,了解個	技能。			
			人的營養與熱量	1b-III-4 了解健康			
			的需求。	自主管理的原則			
			6.檢視一日飲食是	與方法。			
				2a-III-2 覺知健康			
			指南原則。	問題所造成的威			
			7.對照生活中的健				
			康需求,尋求適	2b-III-2 願意培養			
			用的生活技能。	健康促進的生活			
			8.了解健康自主管	型態。			
			理的原則與方	3b-III-4 能於不同			
			法。	的生活情境中,			
			9.運用生活技能	運用生活技能。			
			「自我管理與監	4a-III-3 主動地表			
			督」,改進飲食問	現促進健康的行			
			題,養成健康飲				
			食習慣。				
第五週	第二單元健康安	3	1.理解健康飲食原	1a-III-3 理解促進	Ea-III-3 每日飲食指	報告	【資訊教育】
3/09-3/13	全飲食		則。	健康生活的方	南與多元飲食文	實作	資 E9 利用資訊科技
	第二課多元飲食		2.願意以健康飲食	法、資源與規	化。	作業	分享學習資源與心
	文化、第三課飲		原則,品嘗多元	範。	Ba-III-3 藥物中毒、		得。
	食危機處理		飲食文化的特色	1b-III-2 認識健康	一氧化碳中毒、異		【多元文化教育】
			菜肴。	技能和生活技能	物梗塞急救處理方		多 E6 了解各文化間
			3.認識多元飲食文	的基本步驟。	法。		的多樣性與差異
			化。	2a-III-2 覺知健康			性。
			4.運用資訊科技分	問題所造成的威			【國際教育】
			享多元飲食文	脅感與嚴重性。			國 E1 了解我國與世
			化。	2b-III-2 願意培養			界其他國家的文化
			5.願意尊重多元飲	健康促進的生活			特質。
			食文化。	型態。			國 E5 發展學習不同

			6. 数覺成重為塞。理防認毒。覺毒感流化理異時期的性暢急解方識急知所與暢碳學學療。操數學會與與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與學學,與	作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中, 主動表現基礎健			文化的意願。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。
第六週 3/16-3/20	第三單元保護地 球動起來	3	13.理解一氧化碳中毒的預防方法。 1.覺知地球暖化所造成的威脅感與			報告實作	【環境教育】 環 E9 覺知氣候變遷
	第一課環保愛地球		嚴重性。 2.關注地球暖化受 到個人、家庭、	體健康的影響。  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。 2a-III-2 覺知健康	Ca-III-3 環保行動的 參與及綠色消費概 念。		會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為, 減少資源的消耗。

			生活行為對環境	脅感與嚴重性。			
			生	R			
			4.理解節能減碳方				
			法。	型態。			
			5.理解綠色消費概				
			念與方法。	的生活情境中,			
			6.運用多元的健康				
				4a-III-1 運用多元			
			務,進行綠色消				
			費。	品與服務。			
			7.運用生活技能	·			
			「目標設定」,設				
			定節能減碳和綠	動。			
			色消費的行動目	4b-III-1 公開表達			
			標。	個人對促進健康			
			8.願意培養節能減	的觀點與立場。			
			碳、綠色消費的				
			生活型態。				
			9.主動表現節能減				
			碳、綠色消費的				
			行動。				
			10.公開表達個人				
			對促進節能減				
			碳、綠色消費的				
			立場。				
第七週	第三單元保護地	3	1.認識水汙染的來	1a-III-3 理解促進	Ca-III-1 健康環境的	報告	【環境教育】
3/23-3/27	球動起來		源,覺知水汙染	健康生活的方	交互影響因素。	實作	環 E4 覺知經濟發展
	第二課環境汙染		對健康的危害。	法、資源與規	Ca-III-2 環境汙染的	作業	與工業發展對環境
	面面觀		2.理解減少水汙染	範。	來源與形式。		的衝擊。
			的方法。	1b-III-2 認識健康			環 E5 覺知人類的生
			3.自我反省與修正	技能和生活技能			活型態對其他生物
			减少水汙染的行	的基本步驟。			與生態系的衝擊。

 日外往(则定加) 里				
	動。	2a-III-2 覺知健康		
	4.認識空氣汙染的	問題所造成的威		
	來源,覺知空氣	脅感與嚴重性。		
	<b>汙染對健康的危</b>	2b-III-1 認同健康		
	害。	的生活規範、態		
	5.多元角度省思空	度與價值觀。		
	氣汙染問題和解	3b-III-4 能於不同		
	決方法。	的生活情境中,		
	6.理解減少空氣汙	運用生活技能。		
	染的方法。	4a-III-2 自我反省		
	7.自我反省與修正	與修正促進健康		
	减少空氣汙染的	的行動。		
	行動。			
	8.認識生活技能			
	「做決定」的基			
	本步驟。			
	9.運用生活技能			
	「做決定」,選擇			
	减少空氣汙染的			
	行為。			
	10.認識空氣品質			
	指標。			
	11.覺察對聲音的			
	感受,認識噪			
	<b>音</b> 。			
	12.覺知噪音對健			
	康的危害。			
	13.理解噪音防制			
	方法。			
	14.自我反省與修			
	正減少噪音的行			
	動。			
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		i .	l .

			17 19 14 2 2 11 11				T
			15.認識生活技能				
			「問題解決」的				
			基本步驟。				
			16.運用生活技能				
			「問題解決」,解				
			決生活中的噪音				
			問題。				
			17.認同減少環境				
			<b>汙染的生活規</b>				
			範、態度與價值				
			觀。				
第八週	第四單元球技對	3	1.了解並表現羽球	1d-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/牆性球	實作	【品德教育】
3/30-4/03	決		正手、反手握拍	技能的要素和要	類運動基本動作及	報告	品 E6 同理分享。
	第一課羽球共舞		的動作要領。	領。	基礎戰術。	自我評量	
			2.了解並表現羽球	1d-III-2 比較自己		作業	
			正手、反手擊球	或他人運動技能			
			的動作要領。	的正確性。			
			3.認識羽球構造。	1d-III-3 了解比賽			
			4.了解並表現執羽	的進攻和防守策			
			球的動作要領。	略。			
			5.了解並表現羽球	2c-III-3 表現積極			
			正手、反手發球	參與、接受挑戰			
			的動作要領。	的學習態度。			
			6.比較自己或他人	3c-III-1 表現穩定			
			羽球動作技能的				
			正確性。	調能力。			
			7.了解並演練羽球				
			比賽的進攻策				
			略。	策略。			
			8.表現積極參與、	4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
			態度。	動態生活。			
			心汉	初心工作			

			0 4 4 - 1 1 -				
			9.熟悉羽球拍,運				
			用羽球拍做熱				
			身。				
			10.課後持續練				
			習,增進羽球擊				
			球、發球動作的				
			熟練度。				
第九週	第四單元球技對	3	1.了解並表現籃球	1d-III-1 了解運動	Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
4/06-4/10	決		定點投籃、跑動	技能的要素和要	球類運動基本動作	報告	品 E6 同理分享。
	第二課籃球攻防		接球投籃、試探	領。	及基礎戰術。		
			步、上籃、兩人	1d-III-2 比較自己			
			擋拆的動作要	或他人運動技能			
			領。	的正確性。			
			2.比較自己或他人	1d-III-3 了解比賽			
			籃球動作技能的	的進攻和防守策			
			正確性。	略。			
			3.了解並演練籃球	2c-III-3 表現積極			
			比賽的進攻和防				
			守策略。	的學習態度。			
			4.表現積極參與、				
			接受挑戰的學習				
			態度。	調能力。			
			5.課後持續練習,				
			增進籃球投籃、	中的進攻和防守			
			上籃動作的熟練	策略。			
			度。	4d-III-1 養成規律			
				運動習慣,維持			
				動態生活。			
第十週	第四單元球技對	3	1.了解並表現籃球		Hb-III-1 陣地攻守性	實作	【品德教育】
4/13-4/17	決		定點投籃、跑動	. ,		報告	品 E6 同理分享。
	第二課籃球攻防		接球投籃、試探		及基礎戰術。	作業	>* 4
			步、上籃、兩人				
			/	:0 /2 4 0			

1	日际任何正川鱼					
		擋拆的動作要	或他人運動技能			
		領。	的正確性。			
		2.比較自己或他人	1d-III-3 了解比賽			
		籃球動作技能的	的進攻和防守策			
		正確性。	略。			
		3.了解並演練籃球	2c-III-3 表現積極			
		比賽的進攻和防	參與、接受挑戰			
		守策略。	的學習態度。			
		4.表現積極參與、	3c-III-1 表現穩定			
		接受挑戰的學習	的身體控制和協			
		態度。	調能力。			
		5.課後持續練習,	3d-III-2 演練比賽			
		增進籃球投籃、	中的進攻和防守			
		上籃動作的熟練	策略。			
		度。	4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第十一週	第五單元奔騰泳 3	1.了解蹲踞式起跑	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
4/20-4/24	休閒	的動作要領。	技能的要素和要	擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
	第一課短跑衝刺	2.比較自己或同學	領。		自我評量	
		蹲踞式起跑動作	1d-III-2 比較自己		作業	
		的正確性。	或他人運動技能			
		3.表現積極參與、	的正確性。			
		接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
		態度。	參與、接受挑戰			
		4.在活動中表現蹲	的學習態度。			
		踞式起跑、起跑	3c-III-2 在身體活			
		加速、中途快	動中表現各項運			
		跑、終點衝刺,	動技能,發展個			
		發展個人運動潛	人運動潛能。			
		能。	3d-III-1 應用學習			
		5.應用學習策略,	策略,提高運動			

-	-	,					,
			提高短跑的學習	技能學習效能。			
			效能。	4d-III-1 養成規律			
			6.課後持續練習,	運動習慣,維持			
			增進短跑加速的	動態生活。			
			能力。				
第十二週	第五單元奔騰泳	3	1.了解跳高的動作	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
4/27-5/01	休閒		要領。	技能的要素和要	擲的基本動作。	自我評量	品 E6 同理分享。
	第二課樂趣跳高		2.表現積極參與、	領。			·
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰			
			3.在活動中表現剪	的學習態度。			
			式跳高的技巧,	3c-III-1 表現穩定			
			發展個人運動潛				
			能。	調能力。			
			4.透過體驗或實	3c-III-2 在身體活			
			踐,解決跳高活				
			動的問題。	動技能,發展個			
			5.比較與檢視個人				
			的跳高技能表				
			現。	或實踐,解決練			
				習或比賽的問			
				題。			
				4c-III-2 比較與檢			
				視個人的體適能			
				與運動技能表			
				現。			
第十三週	第五單元奔騰泳	3	1.了解跳高的動作	1d-III-1 了解運動	Ga-III-1 跑、跳與投	實作	【品德教育】
5/04-5/08	休閒		要領。	技能的要素和要	擲的基本動作。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課樂趣跳高		2.表現積極參與、	領。		作業	
			接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
			態度。	參與、接受挑戰			
			3.在活動中表現剪	的學習態度。			
-	•						·

		1.	and the I.			
		カ。	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。			
			4d-III-1 養成規律			
			運動習慣,維持			
			動態生活。			
第十五週	第五單元奔騰泳 3	1.了解並表現捷泳	1c-III-1 了解運動	Cc-III-1 水域休閒運	實作	【海洋教育】
5/18-5/22	休閒	划手、换氣的動	技能要素和基本	動進階技能。	報告	海 E2 學會游泳技
	第三課水中健將	作要領。	運動規範。	Gb-III-2 手腳聯合動	自我評量	巧,熟悉自救知
		2.比較自己或同學	1d-III-1 了解運動	作、藉物游泳前	作業	能。
		捷泳划手、換氣	技能的要素和要	進、游泳前進15公		海 E3 具備從事多元
		動作的正確性。	領。	尺(需換氣三次以		水域休閒活動的知
		3.表現積極參與、	1d-III-2 比較自己	上) 與簡易性游泳		識與技能。
		接受挑戰的學習	或他人運動技能	比賽。		
		態度。	的正確性。			
		4.在活動中表現捷	2c-III-2 表現同理			
		泳划手、換氣、	心、正向溝通的			
		打水的手腳聯合	團隊精神。			
		動作,前進 15 公	2c-III-3 表現積極			
		尺,换氣三次以	參與、接受挑戰			
		上。	的學習態度。			
		5.課後持續練習,	3c-III-1 表現穩定			
		增進捷泳的能	的身體控制和協			
		カ。	調能力。			
		6.了解溯溪運動技	3c-III-2 在身體活			
		能要素和基本運	動中表現各項運			
		動規範。	動技能,發展個			
		7.在溯溪體驗活動	人運動潛能。			
		中,表現穩定的	4d-III-1 養成規律			
		身體控制和協調	運動習慣,維持			

		能力,並表現正	動態生活。			
		向溝通的團隊精				
		神。				
第十六週	第五單元奔騰泳 3	1.了解正手擲盤的	1d-III-1 了解運動	Ce-III-1 其他休閒運	實作	【家庭教育】
5/25-5/29	休閒	動作要領。	技能的要素和要	動進階技能。	報告	家 E13 熟悉與家庭
	第四課家庭休閒	2.比較自己或同學	領。	Ic-III-1 民俗運動組	作業	生活相關的社區資
	運動	正手擲盤動作的	1d-III-2 比較自己	合動作與遊戲。		源。
		正確性。	或他人運動技能	Ic-III-2 民俗運動簡		
		3.表現積極參與、	的正確性。	易性表演。		
		接受挑戰的學習	2c-III-3 表現積極			
		態度。	參與、接受挑戰			
		4.表現反手擲盤、	的學習態度。			
		正手擲盤、接盤	2d-III-1 分享運動			
		的動作要領。	欣賞與創作的美			
		5.了解並表現踢	<b>感體驗</b> 。			
		毽、拐毽、膝	3c-III-1 表現穩定			
		毽、踶毽、豆毽	的身體控制和協			
		的動作要領。	調能力。			
		6.比較自己或同學	3c-III-3 表現動作			
		踢毽、拐毽、膝	創作和展演的能			
		毽、踶毽、豆毽	カ。			
		動作的正確性。	4c-III-3 擬定簡易			
		7.創作和展演踢毽	的體適能與運動			
		組合動作。	技能的運動計			
		8.分享欣賞和創作	畫。			
		踢毽組合的美感				
		體驗。				
		9.透過飛盤或毽子				
		設計遊戲,擬定				
		家庭休閒運動計				
		畫。				
第十七週	第六單元我的運 3	1.了解並表現支	1d-III-1 了解運動	Ia-III-1 滾翻、支	實作	【品德教育】

6/01-6/05	動舞臺	撐、滾翻、跳	技能的要素和要	撐、跳躍、旋轉與	報告	品 E6 同理分享。
	第一課靈活滾躍	躍、旋轉、騰躍	領。	騰躍動作。		
		的動作要領。	1d-III-2 比較自己			
		2.比較自己或他人	或他人運動技能			
		體操動作的正確	的正確性。			
		性。	2c-III-3 表現積極			
		3.表現積極參與、	參與、接受挑戰			
		接受挑戰的學習	的學習態度。			
		態度。	3c-III-1 表現穩定			
		4.應用學習策略,	的身體控制和協			
		提高支撑、滾	調能力。			
		翻、跳躍、旋	3d-III-1 應用學習			
		轉、騰躍的學習	策略,提高運動			
		效能。	技能學習效能。			
		5.比較與檢視個人	4c-III-2 比較與檢			
		的騰躍技能表				
		現。	與運動技能表			
			現。			
第十八週	第六單元我的運 3	1.了解並表現支				【品德教育】
6/08-6/12	動舞臺	撐、滾翻、跳			報告	品 E6 同理分享。
	第一課靈活滾躍	躍、旋轉、騰躍		騰躍動作。	自我評量	
		的動作要領。	1d-III-2 比較自己		作業	
		2.比較自己或他人	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		體操動作的正確				
		性。	2c-III-3 表現積極			
		3.表現積極參與、				
		接受挑戰的學習				
		態度。	3c-Ⅲ-1 表現穩定			
		4.應用學習策略,				
		提高支撐、滾				
		翻、跳躍、旋				
		轉、騰躍的學習	策略,提高運動			

			效能。	技能學習效能。			
			5.比較與檢視個人	4c-III-2 比較與檢			
			的騰躍技能表				
			現。	與運動技能表			
				現。			
第十九週	第六單元我的運	3	1.了解主題式創作	1c-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
6/15-6/19	動舞臺		舞的動作變化要			報告	品 E6 同理分享。
	第二課動動秀		素。	運動規範。	Ib-III-2 各國土風		
			2.欣賞主題式創作	2d-III-1 分享運動			
			舞,分享心得。	欣賞與創作的美			
			3.分析並解釋主題				
				2d-III-3 分析並解			
			色。	釋多元性身體活			
			4.與同學合作,創				
				3c-III-3 表現動作			
			創作舞。	創作和展演的能			
				カ。			
第廿週	第六單元我的運	3	1.了解並表現阿露	1c-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
6/22-6/26	動舞臺		娜土風舞基本舞	技能要素和基本	題式創作舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課動動秀		步。	運動規範。	Ib-III-2 各國土風		
				2d-III-1 分享運動	舞。		
				欣賞與創作的美			
				<b>感體驗</b> 。			
				2d-III-3 分析並解			
				釋多元性身體活			
				動的特色。			
				3c-III-3 表現動作			
				創作和展演的能			
				カ。			
第廿一週	第六單元我的運	3	1.與同學合作,完	1c-III-1 了解運動	Ib-III-1 模仿性與主	實作	【品德教育】
6/29-7/03	動舞臺		成阿露娜土風	技能要素和基本	題式創作舞。	報告	品 E6 同理分享。
	第二課動動秀		舞。	運動規範。	Ib-III-2 各國土風	作業	

	2.欣賞阿露娜土風	2d-III-1 分享運動	舞。	
	舞展演,分享心	欣賞與創作的美		
	得。	<b>感體驗</b> 。		
		2d-III-3 分析並解		
		釋多元性身體活		
		動的特色。		
		3c-III-3 表現動作		
		創作和展演的能		
		カ。		

- □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。