# 臺南市公立關廟區新光國民小學115學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | 翰林版 | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週（3）節，本學期共（63）節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 健康教育<br>升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春期，生長發育快速發展，每日必須注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。<br>由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。<br>不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節8 字型包紮法，以及受傷後的護理方式。<br>體育<br>了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領，並能善用學習資源提升學習效益。<br>運動並非只靠四肢發達，也需要腦力思考與反應的配合，本單元透過各項有趣的戶外遊戲，發展兒童身體的反應、敏捷與協調性，同時遊戲的設計，著重在策略思考、檢討與改進，能促進學生身心健全發展。帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手球活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。<br>學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。<br>運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。打擊方向的選擇可以推進壘包上的打者，增加得分機會；守備傳球的位置，需考量打擊出來的球及壘包上跑者的站位來進行選擇。桌球動作的技術學習，對兒童較為複雜，且需長時間的練習。本活動透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到桌球的樂趣，並具備基本動作技巧。 | | | | |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>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。<br>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

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週<br>8/31~9/5 | 單元一伸出友誼的手<br>活動1 進入新班級 | 3 | 1.了解進入新班級會遇到的挑戰。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社 | Db-III-5 友誼關係的維繫與 | 1.發表：說出升上高年級分班後，進 | 【品德教育】<br>品E2 自尊尊 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2.學習如何在新班級中結交新朋友。<br>3.學習如何結交新朋友。<br>4.合宜的語言與情感表達方式 5.和朋友建立友誼。<br>6.與朋友溝通與解決衝突的技巧。 | 會各層面健康的概念。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 情感的合宜表達方式。<br>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 入新班級的新生活，可能會面臨哪些挑戰。<br>2.問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。<br>3.學習單： 填寫「我的真情告白」學習單。<br>4.自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。<br>5.發表：說出維繫友誼的方式。<br>5.演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。<br>7.發表 說明與朋友吵架後，如何合宜的向對方表示歉意。<br>8.演練： 練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。 | 人與自愛愛人。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第二週<br>9/6~9/12 | 單元一伸出友誼的手<br>活動 2 五年級的煩惱 | 3 | 1.了解情緒與壓力對於健康的影響。<br>2.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。<br>3.了解自我接納與潛能開發的探索方法。<br>4.了解情緒與壓力對於健康的影響。<br>5.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。<br>6.了解自己的優點。<br>7.了解如何化解群體內的衝突。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>1b-III-3 對照 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。<br>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。<br>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 1.發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。<br>2.問答：能說明如何管理情緒。<br>3.實作：回答想一想的問題。<br>4.發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。<br>5.問答：回答想一想的問題。 | **【品德教育】**<br>品E2 自尊尊人與自愛愛人。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 8.演練解決團體內衝突的技巧。 | 生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | | 6.問答：回答小智需要改進的項目。<br>7.計畫書：完成自我挑戰計畫書。<br>8.發表：說出你和同學互動時，覺得自己有哪些地方可以吸引對方注意。<br>9.問答： 說出和同學相處時，要避免哪些事情。<br>10.活動：進行「我的優點卡」活動。<br>11.紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。<br>12.演示：根據抽到的「友情即興劇」問題單的情境，扮演化解衝突的劇情。<br>13.演練：演練衝突處理的技巧。 | |
| 第三週<br>9/13~9/19 | 單元二飲食上線<br>活動1營養QRcode | 3 | 1.了解個人營養與熱量的需求。<br>2.運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1.問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。<br>2.問答：說出營養教育會包含哪些內容。<br>3.實作：寫出六大類食物及六大營養素。<br>4.問答：回答食物有哪些功能。<br>5.提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱 | **【生涯規劃教育】**<br>涯E8 對工作/教育環境的好奇心。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 量？<br>6.計算：計算人體每日消耗的熱量。<br>7.背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。<br>8.背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。<br>3.測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。<br>9.設計：根據飲食指南設計一日菜單。 | |
| 第四週<br>9/20~9/26 | 單元二飲食上線<br>活動 1 營養 QRcode | 3 | 檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。<br>1.分析自己飲食習慣的形成及影響因素。<br>2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>3.認識營養標示及熱量計算方法。<br>4.認識營養標示及熱量計算方法。<br>5.了解戒除吃零食的方法。 | 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。<br>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1.發表：說出小益一天的飲食內容。<br>2.發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。<br>3.計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。<br>4.自我檢測：偏食的自我檢測。<br>5.發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。<br>6.紙筆：完成「小小營養師內容」。<br>1.發表：說出自己需改善的飲食習慣及可行的改善方法。<br>2.小組討論：不良飲食習慣的解決策略。 | **【生涯規劃教育】**<br>涯E8 對工作/教育環境的好奇心。<br>**【家庭教育】**<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 3.計算：零食的熱量計算。<br>4.發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。<br>5.發表：戒除吃零食習慣的方法。 | |
| 第五週<br>9/27~10/3 | 單元二飲食上線<br>活動 2 兒食主張 | 3 | 1.計畫並執行飲食改善行動。<br>2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>3.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。<br>4.建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。<br>5.建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。<br>6.計畫並執行飲食改善行動。 | 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。<br>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。<br>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。<br>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 1.發表：說出擬定飲食改善計畫的步驟。<br>2.檢視：檢視自己用餐的時間、地點、陪伴進食者及餐食供應方式。<br>3.發表：說出健康外食的選擇原則。<br>4.發表：能比較外食與在家自煮的優缺點。<br>5.調查：詢問同學家中的用餐情境。<br>6.問卷：填寫家庭飲食習慣調查表。<br>7.實作：分組製備美味的一餐並記錄報告。<br>8.發表 說出 3 種以上改變食物味道的方法。<br>9.實作：分組製作營養三明治。<br>10.紙筆：設計自己的飲食改善計畫。 | **【家庭教育】**<br>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 |
| 第六週<br>10/4~10/10 | 單元三安全停看聽<br>活動 1 規則，讓校園更安全 | 3 | 1.辨識哪些行為有危險性。<br>2.知道事故傷害發生的可能原因。 | 2b-III-1 認同健康的<br>生活規範、態度與價值觀。 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 1.問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。<br>2.發表：能分析各 | **【安全教育】**<br>安E2 了解危機與安全。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3.能分析校園事故的原因，並思考預防之道。<br>4.能熟悉校內安全救援系統。<br>5.能指出校園的安全問題與安全規範。 | | | 種事件的發生原因與預防方法。<br>3.演練：能模擬演練求救方式。<br>4.繪圖：完成校園安全平面圖。 | |
| 第七週<br>10/11~10/17 | 單元三安全停看聽<br>活動2休閒，讓生活更有趣 | 3 | 1.了解休閒活動的益處有哪些。<br>2.知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。<br>3.了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。<br>4.了解冒險活動的意涵與注意要點。<br>5.透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。 | 2a-III-3 體察健康行<br>動的自覺利益與障礙。 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 | 1.檢核：能依據清單進行騎乘自行車的穿戴裝備及車況的檢查。<br>2.紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。<br>3.問答：能說出從事高風險的戶外休閒活動應有的安全準備。<br>4.發表：能說明參加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。<br>5.問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。<br>6.發表：能說明攀樹運動的進行方式。 | **【安全教育】**<br>安E2 了解危機與安全。 |
| 第八週<br>10/18~10/24 | 單元三安全停看聽<br>活動3急救，讓危機減傷害 | 3 | 1.了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。<br>2.知道處理關節扭傷的原則。<br>1.了解如何正確的操作止血的急救處理方式。<br>3.了解如何正確的操作骨折的急救處理方 | 3a-III-1 流暢地操作<br>基礎健康技能。<br>3a-III-2 能於不同的<br>生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 1.演練：操作繃帶關節八字型包紮法。<br>2.問答：能說出關節扭傷的處理原則與方式。<br>3.演練：操作止血的方法。<br>4.驗練：操作骨折 | **【安全教育】**<br>安E3 知道常見事故傷害。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 式。<br>4.了解休克時的處理方法。<br>5.了解處理突發事故的重要原則。<br>6.能知道緊急救難時的求救方式。<br>7.能整合本單元學習內容。 | | | 的處理方法。<br>5.發表：能說出休克的處理方法。<br>6.問答：能說出處理突發事故的重要原則。<br>7.問答：能說出緊急救難時的求救方式。<br>8.學習單： 能根據模擬情境寫出最佳處理方法。<br>9.學習單：完成課本的檢測題。 | |
| 第九週<br>10/25~10/31 | 單元四動健康、健康動活動1運動計畫知多少 | 3 | 1.認識運動能促進身體發展。<br>2.認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。<br>3.能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行<br>效果。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 1.問答：能說出運動促進身體發展的事實。<br>2.問答：能說出簡易運動計畫擬定的四步驟。<br>3.實作：能擬定簡易的四步驟運動計畫。<br>4.實踐：能記錄與檢視自己運動計畫執行成效。 | **【生命教育】**<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 第十週<br>11/1~11/7 | 單元四動健康、健康動活動2力量的泉源 | 3 | 1.認識肌肉適能的概念。<br>2.體驗簡易肌肉適能檢測方法。<br>3.練習動態反覆性動作。<br>4.進行創意體適能活動設計。<br>5.練習靜態支撐動作。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。 | 1.問答：能說出簡易肌肉適能檢測方法。<br>2.實作：能正確完成簡易肌肉適能檢測方法。<br>3.實作：能正確表現動態肌肉適能提升的簡易動作。<br>4.實作：能創意組合肌肉體適能動作。 | **【生命教育】**<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5.實踐：願意在家中進行肌肉適能動作。 | |
| 第十一週<br>11/8~11/14 | 單元四動健康、健康動活動 3 力拔山河 | 3 | 1.認識拔河運動。<br>2.進行簡易的暖身運動。<br>3.認識拔河握繩與施力動作。<br>4.體驗不同的施力動作。<br>5.進行簡易的拔河遊戲。<br>6.認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 | 1.問答：能說出拔河運動的特色。<br>2.實作：能表現正確的拔河運動暖身動作。<br>3.問答：能說出拔河的主要運動技能。<br>4.實作：能表現正確的拔河運動技能。<br>5.問答：能說出拔河的簡易規則。<br>6.行為：透過拔河活動，表現自己的肌肉適能。 | **【法治教育】**<br>法 E3 利用規則來避免衝突。<br>**【生涯規劃教育】**<br>涯 E7 培養良好的人際互動能力。 |
| 第十二週<br>11/15~11/21 | 單元四動健康、健康動活動 4 全心力挺 | 3 | 1.認識體操的小側翻運動技能的要領。<br>2.練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1.問答：能說出小側翻運動技能的要領。<br>2.實作：能表現正確的小側翻運動技能。<br>3.情意：願意積極參與挑戰動作。 | **【生命教育】**<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 第十三週<br>11/22~11/28 | 單元五動健康、健康動活動 1 敏捷大進擊 | 3 | 1.能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。<br>2.能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1.實作：能掌握動作要領，並透過練習和遊戲，身體敏捷性和協調性有所進步。<br>2.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.實作：遊戲後修 | **【生命教育】**<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 正並擬定攻防策略，於再次遊戲時演練、執行。 | |
| 第十四週<br>11/29~12/5 | 單元五動健康、健康動<br>活動 2 合力達標 | 3 | 1.能做出木柱、套環擲準動作。<br>2.能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.能發表遊戲中常見的衝突問題，並思考、討論處理方式。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：能正確做出木柱、套環擲準動作。<br>2.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3.觀察：能思考衝突問題的處理，並於遊戲中實踐。 | **【生涯規劃教育】**<br>涯 E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第十五週<br>12/6~12/12 | 單元六超越自我<br>活動 1 運動家精神、活動 2 跑在最前線 | 3 | 1.能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃<br>賽等。<br>2.能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。<br><br>1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。<br>2.能與同學或家人一起從事跑步運動。 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1.實作：能完成資料蒐集與整理，並分享最喜愛的運動選手的故事。<br>2.問答：能說出運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽<br>會、聯賽和盃賽<br>等。<br><br>1.實作：能做出正確的蹲踞式起跑動作。<br>2.問答：能說出蹲踞式起跑的動作要領。 | **【品德教育】**<br>品 E6 同理分享。<br>**【安全教育】**<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十六週<br>12/13~12/19 | 單元六超越自我<br>活動 3 樂趣手球賽 | 3 | 1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。<br>2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：能做出正確的手球投擲與傳接球的動作。<br>2.問答：能與同學討論並說明戰術討論。<br>3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同 | **【安全教育】**<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 討論策略提升運動表現。 | |
| 第十七週<br>12/20~12/26 | 單元七球類大挑戰<br>活動 1 球進破網 | 3 | 1. 能用單、雙手將球投進籃框。<br>2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。<br>3.檢視投籃的動作並進行反思。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：能將球確實投進籃框。<br>2.討論：能與同學討論出手力道的控制。<br>3.觀察：學習同學投籃命中率高的動作。 | **【安全教育】**<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十八週<br>12/27~1/2 | 單元七球類大挑戰<br>活動 2 籃球大進擊 | 3 | 1.能做出空手跑位及運球切入等動作。<br>2.運用防守動作讓對手不易得分。<br>3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：能在比賽中運用空手跑位及運球切入。<br>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3.觀察：能和同學合作進行比賽活動。 | **【安全教育】**<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十九週<br>1/3~1/9 | 單元七球類大挑戰<br>活動 3 大家來鬥牛 | 3 | 1.能在比賽中做出繞圈走位。<br>2.防守時需依持球者來變換位置。<br>3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：進攻做出繞圈走位防守佔據有利位置。<br>2.討論：能和同學討論並思考比賽策略。<br>3.觀察：能和同學合作進行比賽。 | **【安全教育】**<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 適能與運動技能表現。 | | | |
| 第二十週<br>1/10~1/16 | 單元七球類大挑戰<br>活動 4 樂樂棒球大挑戰 | 3 | 1. 能快速進行跑壘及傳接球。<br>2. 運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。<br>3. 能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 實作：能做出正確的打擊及防守動作。<br>2. 討論：能和同學討論不同時機點，易打擊成功上壘位置；在壘包上無人及有人時得利的傳球位置。<br>3. 觀察：能和同學合作進行比賽。 | **【安全教育】**<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第二十一週<br>1/17~1/20 | 單元七球類大挑戰<br>活動 5 悠遊桌球 | 3 | 1. 能做出桌球正手擊球動作。<br>2. 在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。 | Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1. 實作：能正確做出握拍和正手擊球動作。<br>2. 觀察：能自我檢視動作，並和同學討論遊戲策略。 | **【安全教育】**<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。<br>安E7 探究運動基本的保健。 |

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

# 臺南市公立關廟區新光國民小學 115 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | 翰林版 | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級 | 教學節數 | 每週（3）節，本學期共（63）節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 健康教育<br>1.高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。<br>2.家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！<br>3.認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。<br>體育<br>1.認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。<br>2.兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。<br>3.引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。<br>4.運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。<br>5.趴式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。 | | | | |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>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。<br>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。 | | | | |

課程架構脈絡

| 教學期程 | 單元與活動名稱 | 節數 | 學習目標 | 學習重點 | | 評量方式<br>(表現任務) | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一週<br>2/11~2/13 | 單元一健康智慧行動<br>活動 1 使用 3C 好智慧 | 3 | 1.了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2.了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4.了解護眼的食物與營養素。<br>5.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>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。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.發表：說出不當使用3C 對身心健康可能產生哪些危害。<br>2.發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。<br>3.發表：能說出視覺產生的途徑。<br>4.發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。<br>5.發表：假性近視的成因及預防方法。<br>6.發表：乾眼症的成因及改善方法。<br>7.發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。<br>8.發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。<br>9.檢視：眼球及視力的異常徵狀。<br>10.演練：保護視力的健康行動。<br>11.紙筆：寫出幫助視力的食物類別。<br>12.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。<br>13.發表：能說出噪音的危害。<br>14.操作：能下載噪音檢測 APP 測量環境中的噪音。<br>15.發表：說出聽 | **【家庭教育】**<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 力有問題的狀況。 | |
| 第二週<br>2/14~2/20 | 單元一健康智慧行動<br>活動 1 使用 3C 好智慧 | 3 | 1.了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。<br>2.了解網路成癮對身心健康的危害。<br>3.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。<br>4.了解護眼的食物與營養素。<br>5.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>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。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。<br>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 1.發表：說出不當使用3C 對身心健康可能產生哪些危害。<br>2.發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。<br>3.發表：能說出視覺產生的途徑。<br>4.發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。<br>5.發表：假性近視的成因及預防方法。<br>6.發表：乾眼症的成因及改善方法。<br>7.發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。<br>8.發表：能說出護眼方式及用眼環境的注意事項。<br>9.檢視：眼球及視力的異常徵狀。<br>10.演練：保護視力的健康行動。<br>11.紙筆：寫出幫助視力的食物類別。<br>12.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。<br>13.發表：能說出噪音的危害。<br>14.操作：能下載噪音檢測 APP 測 | **【家庭教育】**<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 量環境中的噪音。<br>15.發表：說出聽力有問題的狀況。 | |
| 第三週<br>2/21~2/27 | 單元一健康智慧行動<br>活動 2 健康行動不卡關 | 3 | 1.了解姿勢不良對健康的影響及危害。<br>2.認識骨骼肌肉的構造與功能。<br>3.訓練正確的身體姿勢與行動。<br>4.建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。<br>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。 | Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。<br>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 | 1.發表：骨骼與肌肉系統如何運作。<br>2.自評： 目前身高體重對照常模的比率。<br>3.測量：知道駝背檢測方法。<br>4.紀錄：自己日常的身體姿勢。<br>5.演示：正確的走路及坐姿。<br>6.發表：利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。<br>7.發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。<br>8.報告：擬定健康問題自主改善計畫。<br>9.演練：改善駝背的運動。<br>10.資訊應用： 用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。<br>11.自評：智慧身心模式表單。 | **【資訊教育】**<br>資E1 認識常見的資訊系統。<br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第四週<br>2/28~3/6 | 單元二親愛的家人<br>活動 1 家庭劇場 | 3 | 1.了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2.了解家庭成員的角色與責任。<br>3.能夠透過自我調適因 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>1b-III-3 對照 | Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。<br>Fa-III-2 家庭 | 1.發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。<br>2.繪畫：畫出自己的家庭樹。 | **【家庭教育】**<br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E2 了解家 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 應家庭的生活情境。<br>4.了解兒少保護資源。 | 生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 | 成員的角色與責任。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 3.發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。<br>4.發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。<br>5.紙筆： 寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。<br>6.發表： 自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 | 庭的組成與型態的多樣性。<br>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |
| 第五週<br>3/7~3/13 | 單元二親愛的家人<br>活動 1 家庭劇場 | 3 | 1.了解人生各階段的生理特徵與心理任務。<br>2.了解家庭成員的角色與責任。<br>3.能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。<br>4.了解兒少保護資源。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。<br>3b-III-2 獨立 | Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 1.發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。<br>2.繪畫：畫出自己的家庭樹。<br>3.發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。<br>4.發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。<br>5.紙筆： 寫出家人所處的人生階段 | **【家庭教育】**<br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。<br>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家E4 覺察個 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 演練大部分的人際溝通互動技能。 | | 及他們的身心需求。<br>6.發表： 自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。 | 人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。<br>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |
| 第六週<br>3/14~3/20 | 單元二親愛的家人<br>活動 2 同個屋簷下 | 3 | 1.了解家中長者的生理與心理需求。<br>2.家中有需長期照護的長者，<br>3.家庭成員的生活與心理調適。<br>4.幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。<br>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。<br>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。<br>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 | 1.紙筆：寫出想一想的問題答案。<br>2.發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。<br>3.資訊：下載face app，製作自己各階段的照片。<br>4.發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。<br>5.發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。<br>6.體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。<br>7.實作：與家中長輩共同完成健康面對老化的三項挑戰。 | **【家庭教育】**<br>家E1 了解家庭的意義與功能。<br>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。<br>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。<br>家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。<br>家E6 覺察與 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 實踐兒童在家庭中的角色責任。<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>**【生命教育】**<br>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |
| 第七週<br>3/21~3/27 | 單元三拒絕毒害的人生<br>活動 1「癮」藏的魔鬼、<br>活動 2 媒體訊息背後的真相 | 3 | 1.理解成癮性物質對於個人的影響。<br>2.明白造成「上癮」現象的依賴問題。<br>3.知道青少年開始使用成癮物質的原因。<br>4.認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。<br>5.知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。<br>6.知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。<br>7.能利用批判性思考檢視媒體訊息。 | 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。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。<br>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 1.問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。<br>2.發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。<br>3.問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。<br>4.紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。<br>5.問答：能說出如何辨識新興毒品。<br>6.問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。<br>7.問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。<br>8.發表：能說出媒體利用使用菸酒等成癮物質想營造的 | **【品德教育】**<br>品EJU1 尊重生命。<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。<br>**【閱讀素養教育】**<br>閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 概念，指出其錯誤之處。<br>9.學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。<br>演練：能實際使用拒絕技巧。 | |
| 第八週<br>3/28~4/3 | 單元三拒絕毒害的人生<br>活動 3 拒絕成癮小尖兵 | 3 | 1.能適當運用拒絕技巧。<br>2.能利用網路媒體進行健康概念的宣導。<br>3.認識電子煙的樣態並理解其危害。<br>4.能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。 | 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。<br>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。 | 1.演練：能實際使用拒絕技術。<br>2.學習單：設計合宜的宣導內容。<br>3.紙筆：能辨識電子煙的正確觀念與迷思。<br>4.實作：能確認並宣示反對成癮物質的決心。<br>5.實作：面對成癮物質時，能設計適合的拒絕技巧。 | **【品德教育】**<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第九週<br>4/4~4/10 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動 1 戰勝體脂肪 | 3 | 1.認識身體組成的基本概念。<br>2.自我評估身體組成的結果。<br>2.檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。<br>3.運用資源自主控制健康體位。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。<br>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。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。 | 1.問答：能說出身體組成的基本概念。<br>2.問答：能說出身體組成的簡易檢測方法。<br>3.實作：能自我評估身體組成，並分析結果。<br>4.實踐：願意執行85110的核心能力，並運用資源自主控制健康體位。 | **【安全教育】**<br>安E6 了解自己的身體。 |
| 第十週<br>4/11~4/17 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動 2 繩奇寶典 | 3 | 1.認識健康體育護照的功能與運用方式。<br>2.練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1.問答：能說出健康體育護照的主要功能。<br>2.實作：能正確表 | **【安全教育】**<br>安E6 了解自己的身體。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 領。<br>3.分組進行花式跳繩的組合動作。<br>4.認識跳繩的功效。<br>5.練習增加跳繩時間的方法。<br>依據自己能力自主設定跳繩的目標，再檢視跳繩成效。 | 穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | | 現一跳一迴旋花式跳繩動作。<br>3.實作：能正確表現一跳一迴旋花式跳繩動作。<br>4.問答：能說出跳繩的功效。<br>5.實踐：願意利用課後時間自主設定跳繩目標，並檢視跳繩成效。 | |
| 第十一週<br>4/18~4/24 | 單元四挑戰自我健康美<br>活動 3 繩采飛揚 | 3 | 1.認識繩子可以展現的多元性身體活動。<br>2.練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。<br>3.練習動態控繩迴旋的變化動作。<br>4.利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。<br>5.分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1.問答：能說出跳繩的多元特色。<br>2.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。<br>3.實作：能表現靜態運用繩子的多元性身體活動。<br>4.問答：能說出繩子運用在創作舞的相關要素。<br>5.實作：能表現動態運用繩子的多元性身體活動。<br>6.問答：能說出主題式創作舞的步驟。<br>7.實作：能表現分組主題式創作舞討論與展演。<br>8.發表：能分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 | **【安全教育】**<br>安E6 了解自己的身體。 |
| 第十二週<br>4/25~5/1 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>活動 1 飛盤遊戲 | 3 | 1.能做出飛盤助跑擲遠動作。<br>2.在遊戲中表現同理 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1實作：能正確做出飛盤助跑擲遠動作。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 心，與同學正向溝通。<br>3.能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | | 2.實作：能於遊戲中，展現飛盤擲接技巧。<br>3.觀察：遊戲過程能展現同理、正向溝通，與同學合作學習。 | 健。<br>**【品德教育】**<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十三週<br>5/2~5/8 | 單元五有趣的休閒遊戲<br>活動 2 團體休閒遊戲 | 3 | 1.了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2.在遊戲中表現合作學習的精神。<br>3.能向家人宣導戶外休閒益處，並共同進行團體遊戲。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1.實作：能在遊戲中展現身體穩定性和協調性。<br>2.觀察：能於遊戲中，展現團隊合作的態度。<br>3.實作：能和家人一起進行團體遊戲。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十四週<br>5/9~5/15 | 單元六樂活運動趣<br>活動 1 武術雙人對練 | 3 | 1.能正確作出武術雙人對練、退式動作。<br>2.能和同學一起進行武術雙人對練活動。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Bd-III-1 武術組合動作與套路。 | 1.實作：能完成觀摩紀錄表，並說出優點。<br>2.問答：能說出武術雙人對練的動作要領。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十五週<br>5/16~5/22 | 單元六樂活運動趣<br>活動 2 健跑體能好 | 3 | 1.能和同學小組合作進行800公尺跑走練習活動。<br>2.能和同學經由觀察與討論，完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。 | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.實作：能完成校園800公尺跑走跑走路線之規劃。<br>2.問答：能說出合作練習時應注意的事項。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | | | |
| 第十六週<br>5/23~5/29 | 單元六樂活運動趣<br>活動 3 跳躍高手 | 3 | 1.學會正確的急行跳遠動作。<br>2.能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>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。<br>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、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.實作：能做出急行跳遠的正確動作要領。<br>2.問答：能說出練習後的心得感想。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十七週<br>5/30~6/5 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動 1 盤球大進擊 | 3 | 1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。<br>2.進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。<br>3.在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。<br>4.觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 | 1d-III-1 理解運動技能的要素與要領。<br>2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。<br>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：流暢的改變球前進方向，運用身體進攻及防守。<br>2.討論：能說出進攻及防守的方法並實踐。<br>3.觀察：能解讀對手的進攻或防守策略。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十八週<br>6/6~6/12 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動 2 攻防大作戰 | 3 | 1.能將所學技巧運用在比賽中。<br>2.比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。<br>3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制 | Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：運用進攻和防守技巧進行比賽。<br>2.討論：比賽中隊友相互配合的策略。<br>3.觀察：觀察對手動作，順利的進攻 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 和協調能力。 | | 或成功的防守。 | |
| 第十九週<br>6/13~6/19 | 單元七足下羽上真功夫<br>活動 3 飛天白梭 | 3 | 1.能做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2.能和同學以高遠球動作來回對打。<br>3.正手高遠球能回擊至不同位置。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>3c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>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。 | Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1.實作：能正確做出正手發球和正手高遠球動作。<br>2.實作：能和同學以高遠球動作來回對打5回合以上。<br>3.觀察：能積極學習，挑戰自我。 | **【安全教育】**<br>安E7 探究運動基本的保健。<br>**【品德教育】**<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第二十週<br>6/20~6/26 | 單元八大家來玩水<br>活動1趴浪玩水去，安全要注意 | 3 | 1.認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。<br>2.了解海域危險環境，避免危險發生。<br>3.在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 1.實作：進行趴浪技巧練習，抽筋自解練習。<br>2.討論：趴浪知識討論與理解，水中抽筋發生時該如何自解。<br>3.觀察：能觀賞趴浪衝浪的影片，觀察危險海域。 | **【海洋教育】**<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第二十一週<br>6/27~6/30 | 單元八大家來玩水<br>活動2換氣大考驗 | 3 | 1.確實掌握水中換氣技巧。<br>2.結合划手流暢地進行捷泳前進。<br>3.進行簡易式游泳比賽。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>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。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 1.實作：能掌握換氣與划手結合的時機，流暢的換氣划手打水前進。<br>2.討論：划手轉頭換氣時間點與身體轉動結合。<br>3.觀察：觀察同學正確划手動作，並進行模仿。 | **【海洋教育】**<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎「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。