臺南市公(私)立北門區三慈國民中(小)學115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	1.能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2.能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3.能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4.能制定改善危險行為的計畫。 5.能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6.能運用急救系統資源。 7.能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8.能覺察加工食品對健康的影響。 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、接球及跑壘的要領。 14.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15.在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。				
該學習階段 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。 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	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學習表現	學習內容	（表現任務）	實質內涵
第一週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量 規劃每位學生上台發表「察覺低落情緒時，排解情緒的方	【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。

						式。」	
	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 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。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第三週	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 六. 超越巔峰	2	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			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。	服務。			
第四週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第五週	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情緒的方法。 4.能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。	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。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 六.超越巔峰	2	1.了解接力規則及技巧。 2.表現良好的傳接棒動作。	1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別

			3.解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4.了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。	範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		行為檢核 態度評量	差異並尊重自己與他人的權利。
第六週	壹、健康 二.事故傷害知多少	1	1.能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2.能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3.能設計校園安全地圖及安全須知。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 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	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	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。 安E8了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。

				生活情境中，運用生活技能。			
	貳、體育 六.超越巔峰 七.繩乎奇技	2	1.能完成活力存摺。 2.解決執行運動計畫表的阻礙。 3.能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4.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。 5.能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。 6.能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。	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、正向溝通的團隊精神。 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 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。	Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第七週	壹、健康	1	1.能了解危險情況可能造成的傷害。	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒	觀察評量	【安全教育】

	二.事故傷害知多少		2.能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。	生活規範、態度與價值觀。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	活動事故傷害預防與安全須知。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、體育 七.繩乎奇技	2	1.雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。 2.2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。 3.能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 4.能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 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	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				動習慣，維持動態生活。			
第八週	壹、健康 二.事故傷害知多少	1	1.能了解危險情況可能造成的傷害。 2.能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 3.能制定改善危險行為的計畫。	2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	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。 安E8了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、體育 七.繩乎奇技	2	1.能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2.能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3.能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4.各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 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。	Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週	壹、健康	1	1.能了解生活中常見的冒險行為及	2b-Ⅲ-1 認同健康的	Ba-Ⅲ-1 冒險行為的	觀察評量	【安全教育】

	二.事故傷害知多少		可能會造成的危險。 2.能演練拒絕冒險行為的情境。 3.能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。	生活規範、態度與價值觀。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。	原因與防制策略。	口頭評量 行為檢核 態度評量	安 E2 了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、體育 七.繩乎奇技 八.羽球高手	2	1.能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。 2.各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3.能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4.能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5.能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 6.能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-Ⅲ-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 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	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				活。			
第十週	壹、健康 二.事故傷害知多少	1	1.能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2.能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3.能檢視自我行為，在日常生活中落實健康安全生活的行動。	3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。	Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	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。 安E8了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、體育 八.羽球高手	2	1.能用反手將羽球發低、發短。 2.能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3.認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4.能學會十字步法。 5.能學會十字步法加揮拍動作。 6.能運用資訊科技掃取 QRcode 學習羽球的動作。	2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 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-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十一週	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	Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急

				生活情境中，主動表現基礎健康技能。			救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 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。
	貳、體育 八.羽球高手	2	1.能學會兩人對打。 2.能學會接力對打。 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。	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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十二週	壹、健康 三.關鍵時刻	1	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發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 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。
	貳、體育 八.羽球高手 九.棒棒好球	2	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。	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、正向溝通的團隊精神。 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。 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。	Cb-Ⅲ-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第十三週	壹、健康 三.關鍵時刻	1	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 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E13 了解學校內緊

				交互作用之影響。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。			急救護設備的位置。 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。
	貳、體育 九.棒棒好球	2	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。	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。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hd-Ⅲ-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第十四週	壹、健康 三.關鍵時刻	1	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 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

				4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、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。
	貳、體育 九.棒棒好球	2	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，解決運動參與所遇到的問題。	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。	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/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第十五週	壹、健康 三.關鍵時刻	1	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。 安E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 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。
	貳、體育	2	1.學童能確實擬定及執行賽事運動	1c-Ⅲ-2 應用身體活	Ab-Ⅲ-2 體適能自我	觀察評量	【人權教育】

	九.棒棒好球 十.體操精靈		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、勇於挑戰的學習態度。 5.肢體動作展現出穩定控制及協調能力。	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。 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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	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/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	口頭評量 行為檢核 態度評量	人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十六週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	1.能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2.能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。	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。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	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	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、體育 十.體操精靈	2	1.能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2.以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3.能展現出穩定的身體控制和協調能力。 4.能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。 5.能了解側翻的支撐和腳後踢的動	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 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			作要領。 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。	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。			
第十七週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	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。 4.在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。	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 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ia-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			5.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。 6.與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。 7.依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。	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。 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。			
第十八週	壹、健康 四.飲食放大鏡	1	1.能覺察加工食品對健康的影響。 2.能認識加工食品的健康飲食方法。	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、體育 十一.健康有氧	2	1.認識有氧運動是有效改善體適能的方式。 2.能了解有氧運動對身體的效益與發展。 3.認識有氧舞步的要領。 4.在練習過程表現積極參與的學習態度。	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

			5.在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。	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。			
第十九週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	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。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作與展演的能力。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	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	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			驗。	3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。		態度評量	
第二十一週	休業式						

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

臺南市公(私)立北門區三慈國民中(小)學115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	1.能認識身體主要器官的構造與功能。 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。				
該學習階段 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。 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-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。 健體 E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

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 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	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	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 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 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。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-Ⅲ-1跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。
第二週	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。	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。

二 2/15 ｜ 2/21	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。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。
第三週	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1.能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2.能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 3.能改善導致視力不良的行為。 4.能養成良好的視力保健習慣。	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。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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	1.了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2.透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 3.了解規律運動的好處，並向親朋好	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。

			友提倡運動的好處。	精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。			
第四週	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 六.飛騰青春	2	1.能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。 2.能學會握槓懸垂動作的技巧。 3.能以積極專注的學習態度，接受挑戰。 4.能明瞭青蛙跳的動作要領。 5.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。 6.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。 7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第五週	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，培養良好生活習慣。	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 六.飛騰青春	2	1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2.以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳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。 4.在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。 5.能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。 6.能明瞭分腿騰躍的動作要領。 7.能學會跳箱上的跳撐動作。 8.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。	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。 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。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第六週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1.能認識分級醫療與轉診制度。 2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-Ⅲ-4 珍惜健保與醫療的方法。	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。

	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。 3.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 4.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 5.在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。 6.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。	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。 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。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	Ia-Ⅲ-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第七週	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。
	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。	1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-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	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	

				能，發展個人運動潛能。			
第八週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1.能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2.能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	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。
	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。	1d-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 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第九週	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。
	貳、體育 七.摩拳擦掌 八.球不落地	2	1.設計出自己的武術套路。 2.能將學到的武術套路與家人分享。 3.能對排球的起源與特色有基本的認識。 4.能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	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	Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。 Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。			
第十週	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1.能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2.能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-Ⅲ-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	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。
	貳、體育 八.球不落地	2	1.能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2.能做出了解並做出正確的低手傳接球。	1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-Ⅲ-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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	Ha-Ⅲ-1網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			
第十一週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量 規劃每位學生上台發表「面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為」	【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。
	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。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

第十二週	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。	1a-Ⅲ-3理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，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。
	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。	1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 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 行為檢核 態度評量	
第十三週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	1	1.能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2.能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	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。
	貳、體育 九.手球英雄	2	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的攻擊與防守策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	

			2.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。			態度評量	
第十四週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	1	1.能了解產生消費糾紛的原因。 2.能具備處理消費糾紛的因應策略。 3.能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	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。
	貳、體育 九.手球英雄	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
第十五週	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。
	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	2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守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	【多元文化教育】 多E6了解各文化間的多樣性與差異性。

			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-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。	術。 Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	態度評量	
第十六週	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。 2.能了解並接納不同的家庭組成型態 3.能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。	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。 2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4b-Ⅲ-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	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。
	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定的身體控制與協調能力。 3.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。	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。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

				身體控制和協調能力。			
第十七週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	1.能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。 2.能於生活落實對家庭有幫助的行為。 3.能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。	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。
	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定的身體控制與協調能力。 3.能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。 4.能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。 5.能與小組成員完成展演。	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。 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。	Ib-Ⅲ-2各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十八週	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。
	貳、體育 十一.悠遊戲水樂	2	1.對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。 2.重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。 3.能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。	1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十九週	壹、健康 四.家庭安和樂	1	1.能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2.能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa-Ⅲ-3維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	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。

	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，熟記並正確做出防溺、自救的方式。	1d-Ⅲ-1了解運動技能的要素和要領。 2c-Ⅲ-2表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 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。	Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動進階技能。 Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第二十週	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。

	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、接受挑戰的學習態度。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第二十一週	休業式						

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