連江縣南竿鄉仁愛國民小學113學年度第一學期五年級健體領域學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | | 康軒版 | 實施年級  (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 | | 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.掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。  10.規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。  11.結合不同步樁和手部動作，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、閉氣、打水、划手前進。  14.進行肢體創作，學跳土風舞。 | | | | | | | | |
| 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 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  實質內涵 |
| 學習表現 | | 學習內容 |
| 第一週  8/28-9/01 | 第一單元健康樂活我當家  第一課疾病不要來 | | 3 | 1.了解傳染病的形成要素、傳染途徑。  2.覺知傳染病對健康造成的威脅與嚴重性。  3.了解預防傳染病的原則和措施。  4.主動的表現預防、因應傳染病的行動。  5.描述生活行為對罹患傳染病的影響。  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。 | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。  Fb-Ⅲ-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 口試  報告  實作  實踐 |  |
| 第二週  9/04-9/08 | 第一單元健康樂活我當家  第二課視力口腔檢查站 | | 3 | 1.覺察不良用眼習慣對視力變化的威脅與嚴重性。  2.描述過度使用3C產品對個人健康的影響。  3.自我反省並修正個人的用眼習慣。  4.了解高度近視、乾眼症、黃斑部病變、白內障和青光眼的原因。  5.了解並表現促進視力健康的行動。  6.體察護眼計畫的自覺利益與障礙。  7.運用「目標設定」和「自我監督與管理」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.自我反省與修正個人的潔牙習慣。  12.運用「自我監督與管理」技能，實踐促進口腔健康的改善計畫。 | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | | Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。  Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 | 報告  實作  口試  實踐  作業 |  |
| 第三週  9/11-9/15 | 第二單元做自己愛自己  第一課不要被引誘 | | 3 | 1.覺察媒體訊息對吸菸、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。  4.運用「批判性思考」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。 | | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  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。  Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 | 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  9/18-9/22 | 第二單元做自己愛自己  第二課全力反毒 | | 3 | 1.運用「批判性思考」技能，辨別新興毒品。  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。  4.運用「天龍八不」拒絕技巧，拒絕使用毒品。  5.對照不同的情境需求，尋求適用的生活技能。  6.辨識日常生活中可能接觸毒品的危險，澄清毒品相關迷思。  7.主動表現遠離毒品的行動。  8.認同拒絕毒品的行為。 | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  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-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。  4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | | Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。  Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 | 報告  實作  口試 | 【資訊教育】  資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第五週  9/25-9/29 | 第二單元做自己愛自己  第三課獨特的我 | | 3 | 1.以正向、積極的想法，演練「自我調適」技能，遠離成癮物質。  2.主動表現並培養拒毒的健康生活。  3.認識並認同自己的人格特質，建立個人的價值感，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。 | | 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Fa-Ⅲ-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 實作  報告  作業 | 【性別平等教育】  性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。  【生涯規劃教育】  涯E4 認識自己的特質與興趣。 |
| 第六週  10/02-10/06 | 第三單元安全新生活  第一課校園事故傷害 | | 3 | 1.描述冒險行為可能造成的後果與影響。  2.理解避免造成事故傷害發生的方法。  3.公開表達對冒險行為的看法。  4.覺察校園中潛藏的危機與可能造成的事故傷害的嚴重性。  5.分析事故傷害發生的可能因素與防制策略。  6.主動表現預防校園事故傷害的方法。  7.自我反省與提倡預防校園事故傷害的行動。 | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原因與防制策略。  Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 實作  報告  自我評量 | 【安全教育】  安E8 了解校園安全的意義。  安E10 關注校園安全的事件。 |
| 第七週  10/09-10/13 | 第三單元安全新生活  第二課騎車乘車保平安 | | 3 | 1.覺察自行車事故發生的可能原因與嚴重性。  2.描述騎自行車應避免的危險行為與注意事項。  3.了解預防自行車事故傷害的安全行動與安全設備。  4.主動表現預防事故傷害的安全行動。  5.覺察遊覽車事故發生的可能原因與嚴重性。  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。 | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 自我評量  報告  實作  作業 | 【安全教育】  安E14 知道通報緊急事件的方式。 |
| 第八週  10/16-10/20 | 第四單元擊球特攻隊  第一課排球高手 | | 3 | 1.了解排球低手傳球的動作要領。  2.表現排球低手傳球的動作技能。  3.了解排球高手傳球的動作要領。  4.表現排球高手傳球的動作技能。  5.了解排球低手發球的動作要領。  6.表現排球低手發球的動作技能。  7.分析自己或他人排球動作技能的正確性。  8.探索排球比賽的進攻與防守策略。  9.能在遊戲中與同伴良好互動，並表現參與、接受挑戰的學習態度。  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。 | | 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。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  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-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，維持動態生活。 | | Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 自我評量  實作  報告  作業 |  |
| 第九週  10/23-10/27 | 第四單元擊球特攻隊  第二課樂棒攻守樂趣多 | | 3 | 1.了解樂樂棒球比賽的規則。  2.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。  3.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。  4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。  5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。  6.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。  7.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。 | | 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。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  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-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，維持動態生活。 | | Hd-Ⅲ-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作  報告 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十週  10/30-11/03 | 第四單元擊球特攻隊  第二課樂棒攻守樂趣多 | | 3 | 1.了解樂樂棒球比賽的規則。  2.了解樂樂棒球揮棒擊球的要素和動作要領。  3.探索樂樂棒球比賽的進攻、防守策略。  4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。  5.表現樂樂棒揮棒擊球、傳接球、跑壘能力。  6.演練樂樂棒球比賽中的進攻與防守策略。  7.課後持續練習，培養樂樂棒球運動的習慣。 | | 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。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  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-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，維持動態生活。 | | Hd-Ⅲ-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作  報告  作業 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十一週  11/06-11/10 | 第五單元跑跳武動秀  第一課身體管理員 | | 3 | 1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。  2.了解促進體適能的運動種類與建議。  3.擬定體適能提升運動計畫。  4.了解運動相關營養知識。  5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。  6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。  7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。  8.養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。  4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。  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。  4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | | Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。  Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。  Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。  Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 實作  報告  實踐 | 【安全教育】  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十二週  11/13-11/17 | 第五單元跑跳武動秀  第一課身體管理員 | | 3 | 1.認識體適能基本概念，了解個人體適能表現。  2.了解促進體適能的運動種類與建議。  3.擬定體適能提升運動計畫。  4.了解運動相關營養知識。  5.擬定配合運動的飲食習慣計畫。  6.執行運動計畫，解決運動時面臨的阻礙。  7.倡議保持運動習慣對促進身心健康的效益。  8.養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。  4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。  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。  4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | | Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。  Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。  Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。  Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 口試  實作  報告  作業 | 【安全教育】  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十三週  11/20-11/24 | 第五單元跑跳武動秀  第二課跑跳無阻 | | 3 | 1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。  2.了解接力跑時搶跑道的要領。  3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。  4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。  5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。  6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。  7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。  8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。  9.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。  10.比較與檢視個人的跳遠技能表現。  11.學會測量跳遠距離。  12.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。 | | 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-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-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。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作  自我評量  報告  口試  作業 |  |
| 第十四週  11/27-12/01 | 第五單元跑跳武動秀  第二課跑跳無阻 | | 3 | 1.了解並表現傳接棒的動作技巧與要領。  2.了解接力跑時搶跑道的要領。  3.表現認真參與、同儕間互助合作，並樂於接受挑戰的學習態度。  4.透過體驗或實踐，學習搶跑道與安排棒次。  5.在活動中表現接力跑時傳接棒、搶跑道及安排棒次的技巧。  6.遵守競賽規則，完成大隊接力賽跑。  7.了解跳遠助跑、起跳的動作要領。  8.了解助跑距離與跳遠距離的關係，並找到助跑最佳步數。  9.在活動中表現跳遠流暢的助跑、踩板、起跳的連貫動作。  10.比較與檢視個人的跳遠技能表現。  11.學會測量跳遠距離。  12.願意在課後從事規律練習，養成運動習慣。 | | 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-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-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。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作  自我評量  作業 |  |
| 第十五週  12/04-12/08 | 第五單元跑跳武動秀  第三課小套路輕鬆學 | | 3 | 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。  2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。  3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。  4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。  5.願意在課後從事武術活動的練習。 | | 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-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。 | | Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。 | 實作 |  |
| 第十六週  12/11-12/15 | 第五單元跑跳武動秀  第三課小套路輕鬆學 | | 3 | 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。  2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。  3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。  4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。  5.願意在課後從事武術活動的練習。 | | 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-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。 | | Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。 | 實作  自我評量 |  |
| 第十七週  12/18-12/22 | 第五單元跑跳武動秀  第三課小套路輕鬆學 | | 3 | 1.認識武術功操的動作技能要素和演練規範。  2.積極參與演練，並表現樂於接受挑戰的學習態度。  3.熟練武術功操，並表現出穩定的身體控制和協調能力。  4.結合所學，表現武術動作設計和演武能力。  5.願意在課後從事武術活動的練習。 | | 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-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。 | | Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十八週  12/25-12/29 | 第六單元自在動起來  第一課逗陣來跳繩 | | 3 | 1.了解跳繩腳步與甩繩變化的動作要領。  2.了解團體跳繩的甩繩動作要領。  3.能與同伴合作，認真參與遊戲與動作練習，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.表現穩定的跳繩組合動作、團體跳繩動作和身體協調能力。  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。 | | 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-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。 | | 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。 | 實作  自我評量  報告  作業 |  |
| 第十九週  1/01-1/05 | 第六單元自在動起來  第二課划手前進 | | 3 | 1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。  2.覺察自己或他人划手動作的正確性。  3.表現認真參與的學習態度。  4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。  5.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。  6.願意利用課餘時間從事親水活動。 | | 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-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。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | 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。 | 實作  報告 | 【海洋教育】  海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。  海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 |
| 第廿週  1/08-1/12 | 第六單元自在動起來  第二課划手前進 | | 3 | 1.了解捷泳手部動作與划手動作要領。  2.覺察自己或他人划手動作的正確性。  3.表現認真參與的學習態度。  4.表現正確的水中行走及捷泳划手前進動作。  5.在游泳活動中，表現划手、打水動作，閉氣前進。  6.願意利用課餘時間從事親水活動。 | | 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-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。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | 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。 | 實作  報告  自我評量  作業 | 【海洋教育】  海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。  海E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 |
| 第廿一週  1/15-1/19 | 第六單元自在動起來  第三課快樂動動趣 | | 3 | 1.模仿機器人造型與動作。  2.以隊形變化表現機器人遊行動作。  3.了解《愉快的舞者》的舞蹈背景。  4.表現《愉快的舞者》的基本舞步。  5.表現《愉快的舞者》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。 | | 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-3 表現動作創作和展演的能力。 | | Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。  Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 | 實作  報告  自我評量  作業 |  |

◎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。

◎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。

◎「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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「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。

連江縣南竿鄉仁愛國民小學113學年度第二學期五年級健體領域學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | | | 康軒版 | | 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.學習關愛家人、與家人溝通。  2.適切與老年人互動，照顧失智長者。  3.了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。  4.認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。  5.學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。  6.覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。  7.認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。  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。  14.學跳《阿露娜》土風舞。 | | | | | | | | | | |
| 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-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 | |  | | 學習重點 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  實質內涵 |
|  | | 學習表現 | | 學習內容 |
| 第一週  2/12-2/16 | 第一單元健康幸福一家人  第一課健康家庭互動 | | | | 3 | 1.認識家庭成員的角色與責任。  2.認同關愛家人的生活方式。  3.主動表現關愛家人的行動。  4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。  5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。 | |  | | 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-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角色與責任。  Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 實作  報告 | 【家庭教育】  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。  家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  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）。  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  2/19-2/23 | 第一單元健康幸福一家人  第二課關懷家人 | | | | 3 | 1.認識更年期的生理、心理轉變。  2.理解更年期的保健方法。  3.認同健康面對老化的態度。  4.理解照顧老年人的方法。  5.認識失智症。  6.運用多元的健康資訊、產品與服務，照顧老年人、失智長者。  7.主動表現照顧老年人的行動。  8.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與老年人、失智長者溝通的情境。  9.運用生活技能「自我調適」，健康面對死亡。 | |  | | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。  3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。  Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 | 實作  報告 | 【家庭教育】  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  【生命教育】  生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 |
| 第三週  2/26-3/01 | 第一單元健康幸福一家人  第三課青春快樂行 | | | | 3 | 1.理解青春期常見保健問題的處理方法。  2.運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。  3.運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。  4.願意培養青春期保健的生活型態。  5.面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。  6.認識生長發育的影響因素與促進方法。  7.了解健康自主管理的原則與方法。  8.運用生活技能「自我健康管理與監督」，擬定長高計畫。  9.運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。  10.擁有執行長高計畫的信心與效能感。  11.體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。  12.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。  13.自我反省與修正長高計畫的行動。 | |  | | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。  3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | | Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。  Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。  Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第四週  3/04-3/08 | 第二單元健康安全飲食  第一課健康飲食 | | | | 3 | 1.描述飲食問題對健康的影響。  2.覺知飲食問題危害健康的嚴重性。  3.願意培養健康飲食的生活型態。  4.理解每日飲食指南的概念與代換方法。  5.運用每日飲食指南步驟，了解個人的營養與熱量的需求。  6.檢視一日飲食是否符合每日飲食指南原則。  7.對照生活中的健康需求，尋求適用的生活技能。  8.了解健康自主管理的原則與方法。  9.運用生活技能「自我管理與監督」，改進飲食問題，養成健康飲食習慣。 | |  | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  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。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。  Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。  Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 實作  報告 |  |
| 第五週  3/11-3/15 | 第二單元健康安全飲食  第二課多元飲食文化、第三課飲食危機處理 | | | | 3 | 1.理解健康飲食原則。  2.願意以健康飲食原則，品嘗多元飲食文化的特色菜肴。  3.認識多元飲食文化。  4.運用資訊科技分享多元飲食文化。  5.願意尊重多元飲食文化。  6.認識異物梗塞急救處理步驟。  7.覺知異物梗塞所造成的威脅感與嚴重性。  8.流暢的操作異物梗塞急救處理步驟。  9.理解異物梗塞的預防方法。  10.認識一氧化碳中毒急救處理步驟。  11.覺知一氧化碳中毒所造成的威脅感與嚴重性。  12.流暢的操作一氧化碳中毒急救處理步驟。  13.理解一氧化碳中毒的預防方法。 | |  | | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  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。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。  3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | | Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。  Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 報告  實作  作業 | 【資訊教育】  資E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。  【多元文化教育】  多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。  【國際教育】  國E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。  國E5 體認國際文化的多樣性。  【安全教育】  安E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第六週  3/18-3/22 | 第三單元保護地球動起來  第一課環保愛地球 | | | | 3 | 1.覺知地球暖化所造成的威脅感與嚴重性。  2.關注地球暖化受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。  3.覺察產品或消費的碳足跡，描述生活行為對環境的影響。  4.理解節能減碳方法。  5.理解綠色消費概念與方法。  6.運用多元的健康資訊、產品與服務，進行綠色消費。  7.運用生活技能「目標設定」，設定節能減碳和綠色消費的行動目標。  8.願意培養節能減碳、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。 | |  | | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  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 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。  4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | | Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。  Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 | 報告  實作 | 【環境教育】  環E9 覺知氣候變遷會對生活、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。 |
| 第七週  3/25-3/29 | 第三單元保護地球動起來  第二課環境汙染面面觀 | | | | 3 | 1.認識水汙染的來源，覺知水汙染對健康的危害。  2.理解減少水汙染的方法。  3.自我反省與修正減少水汙染的行動。  4.認識空氣汙染的來源，覺知空氣汙染對健康的危害。  5.多元角度省思空氣汙染問題和解決方法。  6.理解減少空氣汙染的方法。  7.自我反省與修正減少空氣汙染的行動。  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」，選擇減少空氣汙染的行為。  10.認識空氣品質指標。  11.覺察對聲音的感受，認識噪音。  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。  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.認同減少環境汙染的生活規範、態度與價值觀。 | |  | | 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  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。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。  4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 | | Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。  Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。 | 報告  實作  作業 | 【環境教育】  環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。  環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |
| 第八週  4/01-4/05 | 第四單元球技對決  第一課羽球共舞 | | | | 3 | 1.了解並表現羽球正手、反手握拍的動作要領。  2.了解並表現羽球正手、反手擊球的動作要領。  3.認識羽球構造。  4.了解並表現執羽球的動作要領。  5.了解並表現羽球正手、反手發球的動作要領。  6.比較自己或他人羽球動作技能的正確性。  7.了解並演練羽球比賽的進攻策略。  8.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  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。 | |  | | 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。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  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-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，維持動態生活。 | | Ha-Ⅲ-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作  報告  自我評量  作業 |  |
| 第九週  4/08-4/12 | 第四單元球技對決  第二課籃球攻防 | | | | 3 | 1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。  2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。  3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。  4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 | |  | | 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。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  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-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，維持動態生活。 | | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作  報告 |  |
| 第十週  4/15-4/19 | 第四單元球技對決  第二課籃球攻防 | | | | 3 | 1.了解並表現籃球定點投籃、跑動接球投籃、試探步、上籃、兩人擋拆的動作要領。  2.比較自己或他人籃球動作技能的正確性。  3.了解並演練籃球比賽的進攻和防守策略。  4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  5.課後持續練習，增進籃球投籃、上籃動作的熟練度。 | |  | | 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。  1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。  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-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，維持動態生活。 | | Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十一週  4/22-4/26 | 第五單元奔騰泳休閒  第一課短跑衝刺 | | | | 3 | 1.了解蹲踞式起跑的動作要領。  2.比較自己或同學蹲踞式起跑動作的正確性。  3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.在活動中表現蹲踞式起跑、起跑加速、中途快跑、終點衝刺，發展個人運動潛能。  5.應用學習策略，提高短跑的學習效能。  6.課後持續練習，增進短跑加速的能力。 | |  | | 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-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。 | | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作  報告  自我評量  作業 |  |
| 第十二週  4/29-5/03 | 第五單元奔騰泳休閒  第二課樂趣跳高 | | | | 3 | 1.了解跳高的動作要領。  2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。  4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。  5.比較與檢視個人的跳高技能表現。 | |  | | 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。  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-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。 | | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作  自我評量 |  |
| 第十三週  5/06-5/10 | 第五單元奔騰泳休閒  第二課樂趣跳高 | | | | 3 | 1.了解跳高的動作要領。  2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3.在活動中表現剪式跳高的技巧，發展個人運動潛能。  4.透過體驗或實踐，解決跳高活動的問題。  5.比較與檢視個人的跳高技能表現。 | |  | | 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。  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-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。 | | Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十四週  5/13-5/17 | 第五單元奔騰泳休閒  第三課水中健將 | | | | 3 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。  2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。  3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。  5.課後持續練習，增進捷泳的能力。 | |  | | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  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。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動進階技能。  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。 | 實作  報告 | 【海洋教育】  海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。  海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第十五週  5/20-5/24 | 第五單元奔騰泳休閒  第三課水中健將 | | | | 3 | 1.了解並表現捷泳划手、換氣的動作要領。  2.比較自己或同學捷泳划手、換氣動作的正確性。  3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.在活動中表現捷泳划手、換氣、打水的手腳聯合動作，前進15公尺，換氣三次以上。  5.課後持續練習，增進捷泳的能力。  6.了解溯溪運動技能要素和基本運動規範。  7.在溯溪體驗活動中，表現穩定的身體控制和協調能力，並表現正向溝通的團隊精神。 | |  | | 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。  1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  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。  4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | | Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動進階技能。  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。 | 實作  報告  自我評量  作業 | 【海洋教育】  海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。  海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 |
| 第十六週  5/27-5/31 | 第五單元奔騰泳休閒  第四課家庭休閒運動 | | | | 3 | 1.了解正手擲盤的動作要領。  2.比較自己或同學正手擲盤動作的正確性。  3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.表現反手擲盤、正手擲盤、接盤的動作要領。  5.了解並表現踢毽、拐毽、膝毽、踶毽、豆毽的動作要領。  6.比較自己或同學踢毽、拐毽、膝毽、踶毽、豆毽動作的正確性。  7.創作和展演踢毽組合動作。  8.分享欣賞和創作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。 | |  | | 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-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 表現動作創作和展演的能力。  4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | | Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。  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。 | 實作  報告  作業 | 【家庭教育】  家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
| 第十七週  6/03-6/07 | 第六單元我的運動舞臺  第一課靈活滾躍 | | | | 3 | 1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。  2.比較自己或他人體操動作的正確性。  3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。  5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | |  | | 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-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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  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。 | 實作  報告 |  |
| 第十八週  6/10-6/14 | 第六單元我的運動舞臺  第一課靈活滾躍 | | | | 3 | 1.了解並表現支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的動作要領。  2.比較自己或他人體操動作的正確性。  3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  4.應用學習策略，提高支撐、滾翻、跳躍、旋轉、騰躍的學習效能。  5.比較與檢視個人的騰躍技能表現。 | |  | | 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-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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  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。 | 實作  報告  自我評量  作業 |  |
| 第十九週  6/17-6/21 | 第六單元我的運動舞臺  第二課動動秀 | | | | 3 | 1.了解主題式創作舞的動作變化要素。  2.欣賞主題式創作舞，分享心得。  3.分析並解釋主題式創作舞的特色。  4.與同學合作，創作和展演主題式創作舞。 | |  | | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  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-3 表現動作創作和展演的能力。 | | Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。  Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 | 實作  報告 |  |
| 第廿週  6/24-6/28 | 第六單元我的運動舞臺  第二課動動秀 | | | | 3 | 1.了解並表現阿露娜土風舞基本舞步。  2.與同學合作，完成阿露娜土風舞。  3.欣賞阿露娜土風舞展演，分享心得。 | |  | | 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  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-3 表現動作創作和展演的能力。 | | Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。  Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 | 實作  報告  作業 |  |

◎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。

◎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。

◎「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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「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。