

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班五年級健體領域（健康）教學計畫表

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 113/08/30 開學日	壹、健康 一.青春大小事	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 2 週	壹、健康 一.青春大小事	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 3 週	壹、健康 一.青春大小事	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。		到排解情緒的方式。		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。	
第 4 週	壹、健康 一.青春大小事	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 5 週	壹、健康 一.青春大小事	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						宜表達情感的能力。	
第 6 週	壹、健康 一.青春大小事	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 7 週	壹、健康 二.事故傷害知多少	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 能於不同的生活情境中，運用生活	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		技能。					
第 8 週	壹、健康 二.事故傷害知多少	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 9 週	壹、健康 二.事故傷害知多少	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 10 週 10/29-10/30 第一次定期評量	壹、健康 二.事故傷害知多少	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-III-2 自我反省與修正促進	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	1.能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		健康的行動。				校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。	
第 11 週	壹、健康 二.事故傷害知多少	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 12 週	壹、健康 三.關鍵時刻	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						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。	
第 13 週	壹、健康 三.關鍵時刻	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、異物哽塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	1.能了解異物哽塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物哽塞的方法。 3.能學會判斷異物哽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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 14 週	壹、健康 三.關鍵時刻	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。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 15 週	壹、健康 三.關鍵時刻	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	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		素的交互作用之影響。 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。				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。	
第 16 週 12/13-12/14 校慶運動會	壹、健康 三.關鍵時刻	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第 17 週	壹、健康 四.飲食放大鏡	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 18 週	壹、健康 四.飲食放大鏡	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 19 週	壹、健康 四.飲食放大鏡	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	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		的威脅感與嚴重性。				因素。	
第 20 週	壹、健康 四.飲食放大鏡	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 21 週 114/01/14-15 第二次定期評量	壹、健康 四.飲食放大鏡	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 22 週 114/01/20 休業式	課程回顧與分享	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	1. 回顧本學期健康課程 2. 分享生活實踐實例	1.口頭評量 2.態度評量	無	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (2) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (3) 縣訂議題：失智症。
 - (4) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班五年級健體領域（健康）教學計畫表

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 114/02/11 開學日	壹、健康新世界 一.健康加油站	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 2 週	壹、健康新世界 一.健康加油站	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 3 週	壹、健康新世界 一.健康加油站	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 4 週	壹、健康新世界 一.健康加油站	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	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。		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。		品 E7 知行合一。	
第 5 週	壹、健康新世界 一.健康加油站	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 6 週	壹、健康 二.醫藥學問大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第 7 週	壹、健康 二.醫藥學問大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	

第二學期

教學進度/重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 8 週	壹、健康 二.醫藥學問大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第 9 週	壹、健康 二.醫藥學問大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第 10 週 04/15-04/16 第一次定期評量	壹、健康 二.醫藥學問大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	
第 11 週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						如何尋求救助的管道。	
第 12 週 05/03 母親節感恩 活動	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第 13 週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第 14 週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		的行動。		及申訴的管道。		理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第 15 週	壹、健康 三.聰明消費樂無窮	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。	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	
第 16 週	壹、健康 四.家庭安和樂	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						動。 家 E12 規 劃個人與家 庭的生活作 息。	
第 17 週 06/03-06/04 六年級畢業 考	壹、健康 四.家庭安和樂	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 18 週	壹、健康 四.家庭安和樂	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	Fa-III-2 家庭成 員的角色與責 任。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		判技能。				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。	
第 19 週 06/18 畢業典禮	壹、健康 四.家庭安和樂	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 20 週	壹、健康	1b-III-1 理解健	Fb-III-1 健康各	1.能了解與家人相處及健康休	1.觀察評量	【性別平等	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
06/24-06/25 第二次定期評量	四.家庭安和樂	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。	面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	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。	2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【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。	
第 21 週 06/30 休業式	課程回顧與分享	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	3. 回顧本學期健康課程 分享生活實踐實例	1.口頭評量 2.態度評量	無	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (2) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (3) 縣訂議題：失智症。
 - (4) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班五年級健體領域（體育）教學計畫表

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 113/08/30 開學日	五.飛過天際	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 2 週	五.飛過天際	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 3 週	五.飛過天際	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 4 週	五.飛過天際 六.超越巔峰	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核		

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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、產品與服務。	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	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。 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。	4.態度評量		
第 5 週	六.超越巔峰	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 6 週	六.超越巔峰	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。 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	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1.了解接力規則及技巧。 2.表現良好的傳接棒動作。 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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		與的阻礙。					
第 7 週	六.超越巔峰 七.繩乎奇技	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 8 週	七.繩乎奇技	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。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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 養成規律運動習慣，維持動態生活。					
第 9 週	七.繩乎奇技	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	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		運動習慣，維持動態生活。					
第 10 週 10/29-10/30 第一次定期評量	七.繩乎奇技 八.羽球高手	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，維持動態生活。	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 11 週	八.羽球高手	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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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.能運用資訊科技掃描 QRcode 學習羽球的動作。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。					
第 12 週	八.羽球高手	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 13 週	八.羽球高手 九.棒球好球	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	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。					
第 14 週	九.棒球好球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 15 週	九.棒球好球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 16 週 12/13-12/14 校慶運動會	九.棒球好球 十.體操精靈	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，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。	Ab-III-2 體適能自我評估原則。 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	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.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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。	撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。				
第 17 週	十.體操精靈	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-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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 18 週	十.體操精靈	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>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。</p> <p>4.在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>6.與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。</p> <p>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。</p>			
第 19 週	十一.健康有氧	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>1.認識有氧運動是有效改善體適能的方式。</p> <p>2.能了解有氧運動對身體的效益與發展。</p> <p>3.認識有氧舞步的要領。</p> <p>4.在練習過程表現積極參與的學習態度。</p> <p>5.在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。</p>	<p>1.觀察評量</p> <p>2.口頭評量</p> <p>3.行為檢核</p> <p>4.態度評量</p>		

第一學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 20 週	十一.健康有氧	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 21 週 114/01/14-15 第二次定期評量	十一.健康有氧	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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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驗。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 22 週 114/01/20 休業式	十一.健康有氧	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。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	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驗。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班五年級五年級健體領域（體育）教學計畫表

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 114/02/11 開學日	五.投其所好	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 2 週	五.投其所好	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第3週	五.投其所好	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。	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。	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，並向親朋好友提倡運動的好處。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第4週	六.飛騰青春	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第5週	六.飛騰青春	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。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。		8.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。			
第 6 週	六.飛騰青春	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 7 週	七.摩拳擦掌	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能，發展個人運動潛能。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 8 週	七.摩拳擦掌	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 9 週	七.摩拳擦掌 八.球不落地	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。	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 10 週 04/15-04/16 第一次定期評量	八.球不落地	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 11 週	八.球不落地	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 12 週 05/03 母親節感恩活動	八.球不落地 九.手球英雄	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 13 週	九.手球英雄	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.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。 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，	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
				並正向溝通有效策略，提高學習效能。			
第 14 週	九.手球英雄	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 15 週	九.手球英雄 十.花舞翩翩	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。	1.能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2.能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。 3.能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 16 週	十.花舞翩翩	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	Ib-III-2 各國土風舞。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		能力。					
第 17 週 06/03-06/04 六年級畢業考	十.花舞翩翩	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 18 週	十一.悠遊戲水樂	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第 19 週 06/18 畢業典禮	十一.悠遊戲水樂	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。	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	

第二學期

教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。					
第 20 週 06/24-06/25 第二次定期評量	十一.悠遊戲水樂	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	
第 21 週 06/30 休業式	十一.悠遊戲水樂	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	